

ศาสนจักรของพระเยซูคริสต์แห่งวิสุทธิชนยุคสุดท้าย • กุมภาพันธ์ 2017

# เดย์โฮเฮา

หาความช่วยเหลือและ  
ความหวังเมื่อคูครองของ  
ท่านใช้สื่อลามก, น. 26

วิธีที่จะได้ยื่นพระ  
วิญญาณบริสุทธิ์  
ชัดเจน, น. 16

เข้าใจส่วนต่างๆ  
ของอดีต, น. 22

งานพระวิหารและ  
ประวัติครอบครัว:  
การฝึกกำลัง, น. 34





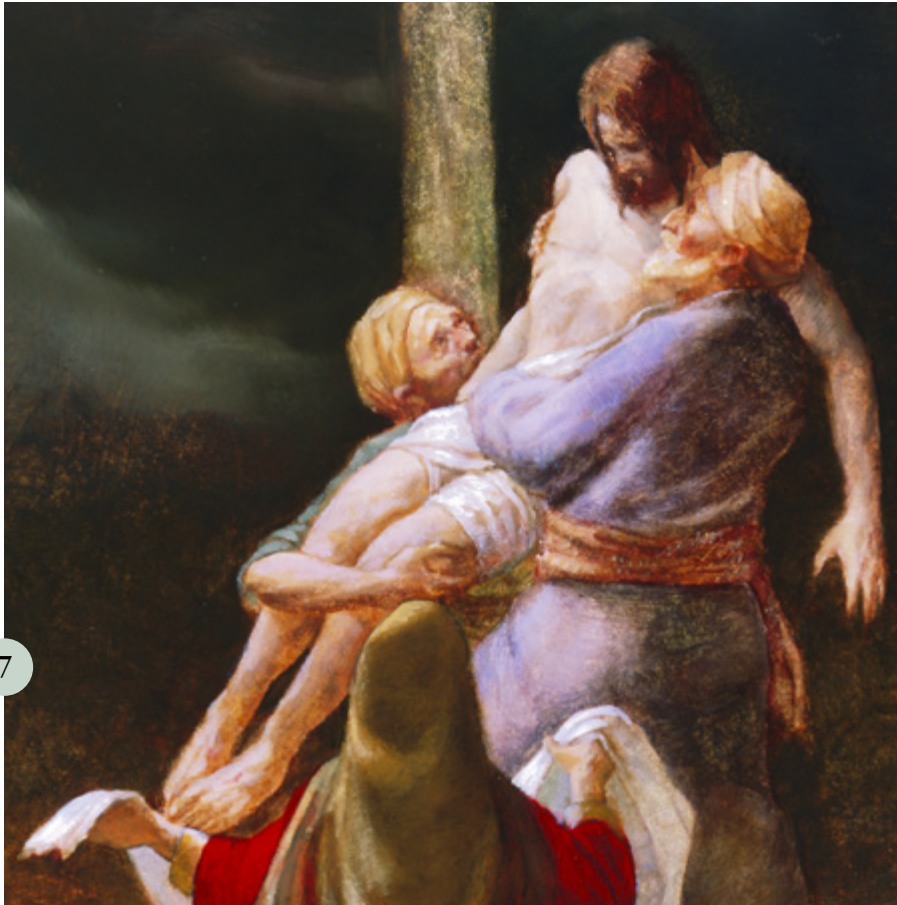


เอ็ดเดอร์เหล่านี้รับใช้ในเดนมาร์กปี 1913 หลายสิบปีก่อน พระเจ้าทรงเจริญคณาจารย์ต่อศาสตราจารย์  
โจเซฟ สมิทว่าทุ่งเขา "พร้อมที่จะเก็บเกี่ยว" (คพ. 4:4) และ "สิ่งซึ่งจะล้ำค่าที่สุดสำหรับเจ้าคือประกาศ  
การกลับใจแก่คนพวกลี" (คพ. 15:6) ด้วยเหตุนี้ท่านศาสตราจารย์และประธานศาสนจักรต่อจาก  
ท่านจึงเรียกสมาชิกสมัยแรกหลายคนให้รับใช้งานเผยแผ่ทั่วโลก

ภาพถ่ายเอื่อเพื่อ โดยหอสมุดประวัติศาสตร์จักร



# เลียโฮนา กุมภาพันธ์ 2017



7

## ข่าวสาร

- 4 ข่าวสารจากฝ่ายประธานสูงสุด: “ตั้งเรานั้นรักเจ้า” โดย ประธานโรมัส เอส. มอนตัน
- 7 ข่าวเยี่ยมสอน: การซดใช้ของพระคริสต์เป็นหลักฐานยืนยันความรักของพระผู้เป็นเจ้า

## บทความพิเศษ

- 14 ชีวิตคือละคร: แผนแห่งความรอดมีสามองก์ โดย มาร์กาเร็ต. วิลเดิน
- 16 สุธเสียงของพระวิญญาณ โดย เอ็ดเดอร์อิดัวร์ โค กาวาร์เร้ท พระวิญญาณทรงสามารถเตือน นำทาง และพูดกับเราขณะที่เราตั้งใจฟัง สุธเสียงของพระองค์

## 22 เข้าใจประวัติศาสตร์นัจกรโดยการศึกษาและศรัทธา

โดย คีธ เอ. เอเรคตัน  
เราจะศึกษาประวัติศาสตร์ที่ไม่ปะติดปะต่อกันให้ดีที่สุดได้อย่างไร

## 26 หัวใจแตกสลายและความหวัง

เจ็ดวิธีที่คูครองของผู้ใช้สื่อลามกจะพบความหวังและพลังให้อดทน

## 32 ดินนออกปหาพระวิหาร

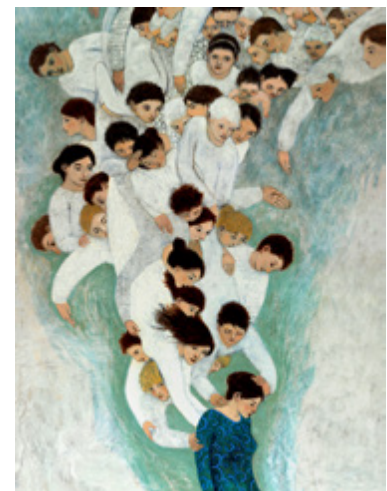
โดย มิเรลลี รูฟเฟต์  
ดินนกำลังค้นหาสถานที่ศักดิ์สิทธิ์และลงเอยด้วยการหาครอบครัวนัจนตรีของตนเอง

## 34 ประวัติครอบครัวและพรพระวิหาร

โดย เอ็ดเดอร์เคค จี. เรนตันด์, รูธ แอล. เรนตันด์ และแอสตี๋อาร์. เรนตันด์  
พลังแท้จริงมาจากการรวมประวัติครอบครัวกับพรพระวิหาร

## ปกิณกะ

- 8 สมุดบันทึกการประชุมใหญ่เดือน ตุลาคม 2016
- 10 เราพูดถึงพระคริสต์: ปาฏิหาริย์แท้จริงของการเยียวยา โดย โจนาธาน เทย์เลอร์
- 12 บ้านเรา ครอบครัวเรา: ผมจะตายใหม่ครับ โดย เกรกอรี แซมบัลิน
- 20 ภาพแห่งศรัทธา: อาเดรียนา กอนซาเลซ
- 40 เสียงวิสุทธิชนยุคสุดท้าย
- 80 จนกว่าเราจะพบกันอีก: อุปมาเรื่องฝั่งเขาปัญญา โดย เอ็ดเดอร์เจมส์ อี. ทาลเมจ



ภาพปก

ปกหน้า: ส่วนหนึ่งจากภาพ เธอจะพบสิ่งที่หายไป โดย ไบรอัน เคอร์ซี่สโน



44

**44 พบสันติสุขในความไม่ดีพร้อม**

โดย เอลิซาเบธ ลอยด์ ลันด์

ความอ่อนแอส่วนตัวจะทำให้ท้อใจ แต่ความไม่ดีพร้อมให้โอกาสสำหรับการเติบโตส่วนตัว

**48 เอาชนะความอ่อนแอ: พัฒนาศรัทธา**

โดย อี. เทเรซี วิลเลียมส์

ก่อนและในระหว่างงานเผยแผ่ ดินนั้นต้องเรียนรู้ที่จะพึ่งพาพระเจ้าผู้ช่วยให้รอด—และพบตนเองในกระบวนการนั้น

**50 ตรงจุดที่แยกกับเพื่อนๆ**

โดย สตีเฟน ดับเบิลยู. โอเวน  
การเดินทางเดี่ยวอาจจะน่ากลัว แต่การตัดสินใจแบบนั้นกำหนดจุดหมายของเรา

**53 โปสเตอร์: เอ็มออกไปด้วยไมตรี**

**54 หา นำไป สอน:**

ร่วมรับคำทำเรื่องพระวิหาร  
โดย คาร์ลิสตา เกรเมอร์

ท่านจะช่วยให้งานของพระเจ้าก้าวหน้าได้อย่างไร ช่วยได้ง่ายๆ—แค่หา นำไป และสอน!

**56 สามวิธีมีส่วนร่วมในประวัติครอบครัว**

โดย แซลลี จอห์นสัน โอติเคิร์ก

เมื่อพูดถึงประวัติครอบครัวบางครั้งก็ไม่ว่าจะเริ่มตรงไหน เยาวชนสามคนแบ่งปันสิ่งที่พวกเขาทำ

**59 บรรทัดเพิ่มเติมบรรทัด:**

1 โครินธ์ 10:13

**60 คำตอบจากผู้นำศาสนจักร:**

วิธีเปลี่ยนแปลง

โดย เอ็ดเดอร์เจฟฟรีย์ อาร์. ฮอลแลนด์

**61 ห้องสนทนา**

**62 คำถามและคำตอบ**

ฉันจะจัดสรรเวลาทำกิจกรรมศาสนจักร  
สังสรรค์ในครอบครัว ศึกษาพระคัมภีร์  
เป็นครอบครัวและเป็นส่วนตัวได้  
อย่างไรในเมื่อการบ้านใช้เวลามาก  
เหลือเกิน

**64 เมื่อแผนเป็นความจริง**

โดย อลิสซา โฮล์ม

หลังจากผู้นำเยาวชนหญิงของดิฉันสิ้นชีวิต แผนแห่งความรอดเป็นมากกว่าแผนภาพแสดงลำดับขั้นตอน

**สวัสดีค่ะ!  
หนูชื่อเรเนตาลิน**



68

**66 ผมหรีอ รังแกหรีอ**

โดย เมริลลี บูเร็น

เจฟฟ์แค่อยากเล่นกับเบ็น แล้วแซมแล้ว

**68 เด็กๆ กับหัวใจ:**

แบ่งปันความรักกับเพื่อน

โดย เควาน เจนเซ็น

**70 คนเก่งเรื่องคูณเลข**

โดย เจสซิกา ลาร์เซ็น

ลูกาต้องสอบผ่านตารางสูตรคูณของเขา การสวดอ่อนนวยสงช่วยได้ไหม

**72 คำตอบจากอัครสาวก:**

กฎพื้นฐานะบุโรหิตคืออะไร

โดยเอ็ดเดอร์เกรีย์ อี. สตีเวนสัน

**74 บุคคลในพระคัมภีร์: บัพติศมาและ**

ฐานะบุโรหิตได้รับการฟื้นฟู

**75 บัตรควาทะเลการประชุมใหญ่**

**76 เรื่องราวของพระเยซู:**

เมื่อพระเยซูทรงพระเยาว์

โดย คิม เว็บบ์ ริด

**79 หน้าระบายสี:**

ฉันสามารถแสดงความรักต่อผู้อื่นได้



ดูว่าท่านจะหาเล็ยโสนาที่ซ่อน  
อยู่ในฉบับนี้ได้หรือไม่ คำใบ้:  
ท่านแสดงความเมตตาที่สนาม  
เด็กเล่นได้อย่างไร

50





กุมภาพันธ์ 2017 ปีที่ 23 เล่มที่ 2  
เลขที่ 14442 425

นิตยสารนานาชาติของศาสนจักรของพระเยซูคริสต์แห่งวิสุทธิชนยุค  
สุดท้าย ฉบับพิมพ์ภาษาไทย

ฝ่ายประธานสูงสุด: โรเบิร์ต เอส. มอนสัน, เฮอร์บี บี. อายริงก์,  
ดีเทอร์ เอฟ. ลูทคอร์ด

โคเวนันต์สาวกสิบสอง: รัสเซล เอ็ม. เนลสัน, คัลลิน เอช. โอคัส,  
เอ็ม. รัสเซล บัลลาร์ด, โรเบิร์ต ดี. เฮลด์, เจฟฟรีย์ อาร์. ฮอลแลนด์,  
เคลดี เอ. เบดาร์, เควนติน แอล. กุก, ดี. ทอดด์ คริสตอฟเฟอร์สัน,  
นิล แอล. แอนเดอร์เซ็น, โรนัลด์ เอ. ราสแบนด์, แกร็บบี อี. สตีเวนสัน,  
เดวิด จี. เรนสัน

บรรณาธิการ: โจเซฟ คัมเบิลยู. ซิตาดี

ผู้ช่วยบรรณาธิการ: แรนดัลล์ เค. เบเนดิกต์, แครอล เอฟ. แมคคองกี  
ที่ปรึกษา: ไบรอัน เค. แอชตัน, จีน บี. บิงแฮม, เลอเนด อาร์.  
เกอร์ดิส บูนิเยร์, คริสตอฟเฟอร์ โกลด์แมน, คัลลาฮ์ ดี. โฮล์มส์, เอริก  
คัมเบิลยู. โคพิชกา, แลร์รี่ อาร์. ลอว์เรนซ์, ลอว์ริส เอ็ม. สตีเฟนส์

ผู้อำนวยการบริหาร: ปีเตอร์ เอฟ. อีแวนส์

ผู้อำนวยการฝ่ายนิตยสารศาสนาจักร: อัลเลน อาร์. ลอยบอร์ก

ผู้จัดการฝ่ายธุรกิจ: การ์พัล แคนนอน

บรรณาธิการบริหาร: อัดัม ซี. โอลสัน

ผู้ช่วยบรรณาธิการบริหาร: โรอัน คาร์รั

ผู้ช่วยฝ่ายพิมพ์เผยแพร่: เครมิลลา อมารัล

งานเขียนและงานบรรณาธิการ: เบธานี บาร์โทโลมิว, บริทานนี บิตท์,  
เคดี ดิกสัน, เดวิด เอ. เอ็ดเวิร์ดส์, แมทธิว ดี. ฟัลด์สัน, ลอรี ฟูลเลอร์,  
การ์เรตต์ เอช. การ์พัล, ลารีน พอร์เทอร์ กอนต์, ชาร์ลอตต์ ลาร์คาบาล,  
ไมเคิล อาร์. มอร์ริส, แซลลี่ จอห์นสัน โอดีเคิร์ก, อีริก บี. เมอร์คอกก์,  
โจเซฟ เอ. เพอร์รี่, เจน ฟินโบโรห์, ริชาร์ด เอ็ม. โรมนีย์, มินดี แอนน์  
โซลู, มาร์ธา วูดสัน

ผู้อำนวยการบริหารฝ่ายศิลป์: เจ. สก็อตต์ กุลนเซิน

ผู้อำนวยการฝ่ายศิลป์: แพตตี อาร์. เพอร์สัน

งานออกแบบ: จินเนตต์ แอนดรูว์, เฟย์ ที. แอนดรูว์, ซี. คิมบัลล์  
บอนด์, โรเบิร์ต ไซเคิล, เนท ไกลด์, กอลลีน ฮิงส์ลีย์, เอริก ที. จอห์นสัน,  
ซูซาน ลอฟเทิร์น, สก็อตต์ เอ็ม. มอย, มาร์ค คัมเบิลยู. โรบิสัน, เรเชล  
สมิธ, แบรด เทียร์, เค. นีโล วอลเคนฮอร์สต์

นักศึกษาศึกษาออกแบบ: เคลลี จอห์นสัน

ผู้ประสานงานทรัพย์สินทางปัญญา: โกลเดิล เนเมเกอร์ อูนิ

ผู้จัดการฝ่ายผลิต: เจน แอนน์ ปีเคอร์ส

งานผลิต: เคลลี อะแควร์, คอนนี โบวอร์ธพ บริคซ์, จูดี เบอร์เคดต์, ไบรอัน  
คัมเบิลยู. กีก, จีน บี. นิลสัน, กาลด์ เทด เรฟเพอร์ที, เดวิด ริชาร์ดสัน  
งานออกแบบพิมพ์: โจเซฟ เดบนิส, แอมมอน แฮร์ริส

ผู้อำนวยการฝ่ายจัดพิมพ์: สตีเวน ที. ลูอิส

ผู้อำนวยการจัดจำหน่าย: ทอช เอ. เวลลิงกา

งานแปล: ศศิธร กฤษณะโสม

เลขที่ 14442 (ISSN 0853-2513) นิตยสารรายเดือน จัดพิมพ์โดยศาสนจักรของ  
พระเยซูคริสต์แห่งวิสุทธิชนยุคสุดท้าย อัตราค่าสมาชิกในประเทศไทย 70  
บาทต่อปี หรือฉบับละ 10 บาท สมัครสมาชิกผ่านค่านิตยสารเสียใ  
นาของออร์คสตรา หรือส่งใบสมัครไปที่: ศูนย์หนังสือ 16456 ถ.เพอร์ริต์  
คอม แขวงมิกเกสัน เขตราชเทวี กรุงเทพฯ 10400 โทรศัพท์ 0-2652-7722  
โทร 101 ในกรณีเปลี่ยนแปลงที่อยู่กรุณาแจ้งล่วงหน้าสามสิบวัน

ส่งคืนฉบับและข้อบกพร่อง ทางออนไลน์ที่ [liahona.lds.org](http://liahona.lds.org) ทางอีเมลที่  
[liahona@ldschurch.org](mailto:liahona@ldschurch.org); หรือทางไปรษณีย์ที่ *Liahona*, Rm. 2420, 50 E.  
North Temple St., Salt Lake City, UT 84150-0024, USA. *เสีย* (ค่าพิมพ์  
ในพระคัมภีร์มอรมอน หมายถึง “ขี้มก” หรือ “เครื่องชั่ง”) จัดพิมพ์  
ในภาษาแอลเบเนีย อาร์เมเนีย บัลแกเรีย กัมพูชา เซบู จีน  
กลาง (ตัวอักษรเข้าใจง่าย) โครเอเชีย เช็ก เดนมาร์ก ดัตช์ อังกฤษ เอสโต  
เนีย ฟิจิ ฟินแลนด์ ฝรั่งเศส เยอรมัน กรีก ฮังการี ไอซ์แลนด์ อินโดนีเซีย  
อิตาลี ญี่ปุ่น สวีเดน อิตาลี ลัตเวีย ลิทัวเนีย มาเลเซีย มาเลเซีย มอริเชียส  
นอร์เวย์ โปแลนด์ โปรตุเกส โรมาเนีย รัสเซีย สเปน สโลวีเนีย สเปน  
สวาฮีลี สวีเดน คาตาล็อก คาซัคสถาน ไทย ตุรกี ยูเครน อุรุกวัย และเวียดนาม  
(จำนวนฉบับต่อปีต่างกันไปตามภาษาที่จัดพิมพ์)

© 2017 โดย Intellectual Reserve, Inc. All rights reserved. พิมพ์  
ในสหรัฐอเมริกา

ข้อมูลลิขสิทธิ์: เว้นแต่ระบุเป็นอย่างอื่น ท่านอาจทำซ้ำข้อความและ  
ภาพจาก *เสีย* ได้โดยไม่มีผลในเชิงพาณิชย์ (รวมทั้ง  
ใช้ในการเรียกของศาสนจักร) สิทธินี้อาจถอนคืนได้ทุกเมื่อไม่ว่า  
ให้ทำสำเนาที่ระบุข้อห้ามไว้หรือขออนุญาต หากมีข้อสงสัยเกี่ยวกับ  
ลิขสิทธิ์ กรุณาติดต่อที่ Intellectual Property Office, 50 E. North  
Temple St., FL 13, Salt Lake City, UT 84150, USA; email:  
[cor-intellectualproperty@ldschurch.org](mailto:cor-intellectualproperty@ldschurch.org).

**For Readers in the United States and Canada:**  
February 2017 Vol. 23 No. 2. 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](http://store.lds.org).  
(Canada Post Information: Publication Agreement #A0017431)  
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.

# แนวคิดสำหรับการสังสรรค์ในครอบครัว

ฉบับนี้มีบทความและกิจกรรมที่สามารถนำไปใช้กับการสังสรรค์ในครอบครัว  
ต่อไปนี่คือตัวอย่างสองเรื่อง



“ผมจะตายไหมครับ” หน้า 12: การเข้าใจ  
แผนแห่งความรอดเป็นส่วนประกอบ  
สำคัญในความก้าวหน้าที่วันคร้ของเรา  
ท่านอาจศึกษาแผนโดยอ่านพระคัมภีร์เช่น  
2 นิโไฟ 2:22–25; 9:10–11; แอลมา 34:32–  
33; 40:11–14; 42:5–15; หรือ หลักคำสอน  
และพันธสัญญา 76:30–113 ท่านสามารถ  
สร้างแผนภาพโดยผลัดกันวาดแผนแห่ง  
ความรอดแต่ละส่วนตามที่เกี่ยวข้องกับ  
พระคัมภีร์แต่ละข้อ (ดูตัวอย่างแผนภาพ  
ใน *สั่งสอนกิตติคุณของเรา* หน้า 54) ท่าน  
อาจจะฝึกสอนหลักธรรมให้กันเพื่อท่าน  
จะอธิบายแผนแห่งความรอดได้อย่างง่าย  
ให้กับคนที่สงสัยเรื่องนี้

หา นำไป สอน: ร่วมรับคำทำเรื่องพระ  
วิหาร หน้า 54: ท่านยอมรับคำทำหรือไม่  
เหล่าอัครสาวกของพระเจ้าเชื่อเชิญให้เรา  
ทุกคน “เตรียมรายชื่อไปพระวิหารมาก  
เท่ากับพันธุมัติที่ท่านทำในพระวิหาร  
และช่วยให้คนอื่นๆ ทำเหมือนกัน” และ  
ท่านกับครอบครัวทำด้วยกันได้! เข้าไป  
ที่ [templechallenge.lds.org](http://templechallenge.lds.org) เพื่อเรียนรู้เพิ่ม  
เติมเกี่ยวกับคำทำและค้นหาเคล็ดลับการ  
ทำประวัติครอบครัวที่ละชั้น ท่านสามารถ  
ใช้การสังสรรค์ในครอบครัวครั้งต่อๆ  
ไปเตรียมรายชื่อให้พระวิหารและสอน  
เพื่อนๆ ให้รู้วิธีทำประวัติครอบครัวของ  
พวกเขาเอง

## ออนไลน์เพิ่มเติม

*เสีย* และสื่ออื่น ๆ ของศาสนจักรมีหลายภาษาที่ [languages.lds.org](http://languages.lds.org) เชื่อมชม  
[facebook.com/liahona.magazine](http://facebook.com/liahona.magazine) (มีในภาษาอังกฤษ โปรตุเกส และสเปน) เพื่อหา  
แนวคิดสำหรับการสังสรรค์ในครอบครัว ความช่วยเหลือเรื่องบทเรียนวันอาทิตย์  
และเนื้อหาที่ท่านสามารถแบ่งปันกับเพื่อนๆ และครอบครัวได้

## หัวข้อพระกิตติคุณในเล่ม

ตัวเลขหมายถึงหน้าแรกของบทความ

กลับใจ (การ), 60  
ครอบครัววันวันคร้, 4, 32, 34  
งานเผยแผ่ศาสนา, 32, 40,  
42, 48, 68  
خذใช้ (การ), 7, 10, 14, 44, 48  
ฐานะปุโรหิต, 72, 74  
บัพติศมา, 74  
ประวัติครอบครัว, 32, 34,  
54, 56  
ประวัติศาสนาจักร, 22, 74  
แผนแห่งความรอด, 12, 14, 64

พระเยซูคริสต์, 7, 10, 12, 42,  
48, 76  
พระวิญญานบริสุทธิ์, 16, 42  
พระวิหาร, 32, 34, 54, 56,  
61, 76  
เพื่อน, 50, 66  
ยกลำบาก (ความ), 64, 80  
รัก (ความ), 4, 7, 64, 79  
รักษา, เยียวยา (การ), 10, 26  
ล่องลง (การ), 59, 61  
ลำดับความสำคัญ, 62

ศรัทธา, 22, 40, 48, 70  
ศีลระลึก, 41  
สวดอ้อนวอน (การ), 42,  
70, 72  
ส่วนสิบ, 61  
สันติสุข, 12, 41, 42, 44  
สื่อลามก, 26  
เสพติด (การ), 26  
หย่าร้าง (การ), 26, 43  
หวัง (ความ), 26  
อ่อนแอ (ความ), 44, 48





โดย ประธาน  
โทมัส เอส.  
มอนตัน

# “ตั้งเรานั้นรักเจ้า”

หลายปีก่อนเพื่อนคนหนึ่งชื่อหลุยส์เล่าเรื่องราวละเอียดอ่อนเกี่ยวกับมารดาที่พูดจาข่มขู่และอ่อนโยนของเขา เมื่อเธอสิ้นชีวิต เธอไม่ได้ทิ้งทรัพย์สินเงินทองไว้ให้บุตรชายและบุตรสาวนอกจากมรดกตกทอดอันมั่งคั่งของแบบอย่าง การเสียสละ และการเชื่อฟัง

หลังจากกล่าวสวดดีในพิธีศพและเดินไว้อาลัยไปสู่สานุครอบครัวที่ลูกๆ โตแล้วช่วยกันคัดแยกสมบัติเพียงน้อยนิดที่มารดาทิ้งไว้ สิ่งหนึ่งที่หลุยส์ค้นพบคือจดหมายสั้นๆ และกุญแจดอกหนึ่ง จดหมายนั้นสั้นว่า “ในห้องนอนตรงหัวมุม ในลิ้นชักชั้นล่างสุดของโต๊ะเครื่องแป้งของแม่ มีหีบเล็กๆ อยู่ใบหนึ่ง แม่เก็บสมบัติล้ำค่าไว้ในนั้น กุญแจดอกนี้ใช้เปิดหีบ”

ทุกคนสงสัยว่ามารดาของพวกเขาทำอะไรล้ำค่ามากถึงขนาดเก็บใส่กุญแจ

พวกเขาขี้บอมนั้นออกจากลิ้นชักและใช้กุญแจไขอย่างระมัดระวัง ขณะสำรวจของในกล่อง หลุยส์กับคนอื่นๆ พบภาพถ่ายของลูกแต่ละคนพร้อมชื่อและวันเดือนปีเกิดของลูกคนนั้น แล้วหลุยส์ก็หยิบการ์ดวอลเทนแบบประดิษฐ์เองออกมา เขาอ่านลายมือแบบเด็กและไม่สละสลวยซึ่งเขาจำได้ว่าเป็นลายมือที่เขาเขียนเมื่อ 60 ปีก่อนว่า “คุณแม่ที่รัก ผมรักคุณแม่ครับ”

จิตใจอ่อนไหว น้ำเสียงนุ่มนวล และน้ำตาคลอหน่วยสมบัติของคุณแม่คือครอบครัววันจันทร์ของเธอ ความเข้มแข็งของครอบครัวอยู่บนฐานมั่นของคำว่า “ฉันรักคุณ”

ในโลกทุกวันนี้ไม่มีที่ใดเป็นฐานมั่นของความรักที่ต้องการมากไปกว่าในบ้าน และไม่มีที่ใดให้โลกหาแบบอย่างที่ดีของรากฐานดังกล่าวมากไปกว่าในบ้านของวิสุทธิชนยุคสุดท้ายผู้ทำให้ความรักเป็นหัวใจของชีวิตครอบครัว

ถึงพวกเราผู้ปฏิบัติตนเป็นสาวกของพระผู้ช่วยให้รอดพระเยซูคริสต์ พระองค์ประทานคำแนะนำที่ลึกซึ้งดังนี้

“เราให้บัญญัติใหม่ไว้กับพวกท่าน คือให้รักซึ่งกันและกัน เรารักพวกท่านมาแล้วอย่างไร ท่านก็จงรักซึ่งกันและกันด้วยอย่างนั้น

“ถ้าท่านรักซึ่งกันและกัน ดังนี้แหละทุกคนก็จะรู้ว่าท่านเป็นสาวกของเรา”<sup>1</sup>

ถ้าเราจะรักษาพระบัญญัติให้รักกัน เราพึงปฏิบัติต่อกันด้วยความเห็นใจและความเคารพ โดยแสดงความรักของเราในการปฏิบัติสัมพันธ์แต่ละวัน ความรักมอบคำพูดที่อ่อนโยน การตอบสนองด้วยความอดทน การกระทำที่ไม่เห็นแก่ตัว หูที่เข้าใจ และใจที่ให้อภัย ในความสัมพันธ์ทั้งหมดของเรานั้น การกระทำเหล่านี้และการกระทำเช่นนั้นช่วยทำให้ความรักในใจเราประจักษ์ชัด

ประธานกอร์ดอน บี. อิงค์ลีย์ (1910-2008) กล่าวว่า “ความรัก . . . เป็นโถงที่ปลายรุ่ง ทว่าเป็นมากกว่าปลายรุ่ง ความรักอยู่ที่ต้นรุ่งเช่นกัน และจากตรงนั้นเกิดความสุขเป็นรูปโค้งพาดผ่านท้องฟ้าในวันที่มีพายุฝน ความรักเป็นหลักประกันที่เด็กร้องหา เป็นความใฝ่ฝันของเยาวชน เป็นกาวสมานชีวิตแต่งงาน และเป็นน้ำมันหล่อลื่นที่ป้องกันการเสียดสีอันก่อให้เกิดความเสียหายในบ้าน ความรักเป็นสันติสุขของวัยชรา เป็นแสงตะวันของความหวังที่ส่องผ่านความตาย คนที่มีความรักนั้นในความสัมพันธ์กับครอบครัว มิตรสหาย ศาสนจักร และเพื่อนบ้าน ถือว่ามีมั่งคั่งอย่างยิ่ง”<sup>2</sup>

ความรักคือแก่นแท้ของพระกิตติคุณ เป็นคุณลักษณะสูงส่งที่สุดของจิตวิญญาณมนุษย์ ความรักคือการบำบัดครอบครัวที่เจ็บป่วย ชุมชนที่เจ็บไข้ และชนชาติที่เป็นโรค





ความรักคือรอยยิ้ม การโบกมือ ความคิดเห็นที่อ่อนโยน และคำชมเชย  
ความรักคือการเสียสละ การรับใช้  
และความไม่เห็นแก่ตัว

สามีทั้งหลาย จงรักภรรยาของท่าน ปฏิบัติต่อพวกเธอด้วยศักดิ์ศรี  
และความชื่นชม พี่น้องสตรีทั้งหลาย  
จงรักสามีของท่าน ปฏิบัติต่อพวกเขา  
ด้วยความยกย่องและกำลังใจ

บิดามารดาทั้งหลาย จงรักบุตรธิดา  
ของท่าน สวดอ้อนวอนให้พวกเขา  
สอนพวกเขา และเป็นพยานต่อพวกเขา  
บุตรธิดาทั้งหลาย จงรักบิดามารดา  
ของท่าน แสดงให้พวกเขาเห็นความ  
เคารพ ความกตัญญู และการเชื่อฟัง

หากปราศจากความรักอันบริสุทธิ์  
ของพระคริสต์ มอรมอนแนะนำว่า  
“[เรา] ก็ไม่เป็นอะไรเลย。” คำสวด  
อ้อนวอนของข้าพเจ้าคือ ขอให้เราทำ  
ตามคำแนะนำของมอรมอนนี้ “สวด  
อ้อนวอนพระบิดาจนสุดพลังของใจ,

เพื่อ [เรา] จะเปี่ยมด้วยความรักนี้,  
ซึ่งพระองค์ประทานให้ทุกคนซึ่งเป็นผู้  
ติดตามที่แท้จริงของพระบุตรของ  
พระองค์, พระเยซูคริสต์; เพื่อท่านจะ  
กลับกลายเป็นบุตรของพระผู้เป็นเจ้า;  
เพื่อว่าเมื่อพระองค์จะเสด็จมาปรากฏ

เราจะเป็นเหมือนพระองค์”<sup>4</sup> ■

อ้างอิง

1. ยอห์น 13:34–35.
2. กอร์ดอน บี. อิงค์ลีย์, “And the Greatest of These Is Love,” *Ensign*, Mar. 1984, 3.
3. โมโรไน 7:46; ตูข้อ 44 ด้วย.
4. โมโรไน 7:48.

### การสอนจากข่าวสารนี้

**ป**ระธานมอนสันสอนเราเรื่องความสำคัญของการแสดงออกถึงความรัก  
ที่แท้จริงเหมือนพระคริสต์โดยเฉพาะอย่างยิ่งในบ้าน พิจารณาว่าท่าน  
ทำอะไรได้บ้างที่จะแสดงความรักต่อคนที่ท่านสอน ท่านอาจขอให้พวกเขา  
สนทนาถึงวิธีที่จะแสดงความรักต่อกันมากขึ้น ท่านอาจกระตุ้นให้พวกเขา  
เลือกแนวคิดหนึ่งในนั้นและวางแผนทำให้สำเร็จเป็นครอบครัว ตัวอย่างเช่น  
สมาชิกครอบครัวอาจหาวิธีรับใช้สมาชิกครอบครัวคนหนึ่งอย่างลับๆ ในแต่ละ  
สัปดาห์ ท่านอาจขอให้พวกเขาใคร่ครวญต่อจากนั้นว่าการพยายามบรรลุเป้า  
หมายของพวกเขาเพิ่มพูนความรักในบ้านอย่างไร



## สวดอ้อนวอนขอสันติสุข

โดย ซาราห์ ที.

พ่อแม่ของดิฉันเข้าร่วมการประชุมหลังเลิกโบสถ์บ่อยครั้ง ดิฉันต้องดูแลน้องชายสามคนและช่วยพวกเขาจัดเตรียมอาหารกลางวัน—แม้บ่อยครั้งพวกเขาจะใจร้อนและหิวก็ตาม ปกติถ้าพวกเขาเริ่มทะเลาะกัน ดิฉันจะแก้ไขปัญหาล็กน้อยได้อย่างรวดเร็ว แต่บางครั้งก็ยากจะสงบศึกทันทีที่พวกเขาเริ่มทะเลาะกันเพราะดิฉันรู้สึกหงุดหงิด

บ่ายวันหนึ่ง น้องชายของดิฉันไม่ลงรอยกันเลย ดิฉันพบว่าการพยายามสงบศึกของดิฉันรังแต่จะทำให้เรื่องเลวร้ายยิ่งกว่าเดิมเพราะดิฉัน โมโห ดิฉันจึงแค่จัดเตรียมอาหารกลางวันของตนเองและหยุดพูด ในที่สุด ดิฉันประกาศว่า “ที่จะสวด



อ้อนวอน เฝยกันหน่อยได้ไหม” ทันทีที่พวกเขาเงงเสียบ ดิฉันก็ขอพรอาหาร ก่อนจบการสวดอ้อนวอน ดิฉันเพิ่มคำว่า “และโปรดช่วยให้พวกเขาพระองค์เป็นผู้สร้างสันติด้วยเถิด”

ตอนแรก ดูเหมือนพวกเขาไม่ได้ยินและเริ่มทะเลาะกันอีก ดิฉันรำคาญแต่รู้ว่าต้องรักและใจเย็นให้มากเพราะดิฉันเพียงจะสวดอ้อนวอนขอสันติสุข หนึ่งนาทิจากนั้นดิฉันรู้สึกใจเย็นมาก ดิฉันกินอาหารโดยไม่พูดอะไรและในที่สุดน้องๆ

ก็เลิกทะเลาะกัน ดิฉันทราบดีว่าสันติสุขที่ดิฉันรู้สึกเป็นคำตอบของการสวดอ้อนวอนที่เรียบง่าย ดิฉันสวดอ้อนวอนขอให้เป็นผู้สร้างสันติ และพระบิดาบนสวรรค์ทรงช่วยให้ดิฉันใจเย็นทั้งที่อยากจะตะโกนออกมาดังๆ ดิฉันทราบว่าพระองค์ประทานสันติสุขให้เราได้จริงๆ

ผู้เขียนอาศัยอยู่ในรัฐแอริโซนา สหรัฐอเมริกา

## เด็ก

### สมบัติแท้จริง

ประธานมอนสันเล่าเรื่องเกี่ยวกับมารดาที่มีหีบสมบัติพิเศษ เมื่อลูกๆ ของเธอเปิดหีบ พวกเขาพบรูปของตนเอง สมบัติของมารดาคือครอบครัวของเธอ!

สมบัติที่แท้จริงไม่ใช่ทองคำหรือเพชรนิลจินดา—แต่คือคนที่ท่านรัก ท่านรักใคร วาดภาพพวกเขาหรือเขียนชื่อพวกเขาไว้ในหีบสมบัติ





ข่าวเยี่ยมสอน

# การชดใช้ของ พระคริสต์เป็น หลักฐานยืนยัน ความรักของ พระเจ้า

ศึกษาเนื้อหานี้ร่วมกับการสวด  
อ้อนวอนและแสวงหาการตลใจเพื่อ  
ให้รู้ว่าจะแบ่งปันอะไร การเข้าใจจุด  
ประสงค์ของสมาคมสงเคราะห์ที่เตรียม  
บิดาของพระผู้เป็นเจ้าสำหรับพรแห่ง  
ชีวิตนิรันดร์อย่างไร



ศรัทธา  
ครอบครัว  
การบรรเทาทุกข์

การเข้าใจว่าพระบิดาบนสวรรค์  
ประทานพระบุตรองค์เดียวที่ถือ  
กำเนิดของพระองค์เพื่อให้เรามี  
ความเป็นอมตะและมีศักยภาพ  
สำหรับชีวิตนิรันดร์ช่วยให้เรา  
รู้สึกถึงความรักอันไม่มีขอบเขต  
และไม่อาจเข้าใจได้ที่พระผู้เป็น  
เจ้าทรงมีต่อเรา พระผู้ช่วยให้  
รอดทรงรักเราเช่นกัน

“แล้วใครจะให้เราขาดจาก  
ความรักของพระคริสต์ได้? . . .

“เพราะข้าพเจ้าแน่ใจว่า แม้  
ความตาย หรือชีวิต หรือบรรดา  
ทูตสวรรค์ หรือเทพเจ้า หรือสิ่ง  
ซึ่งมีอยู่ในปัจจุบันนี้ และสิ่งซึ่ง  
จะมีในภายหน้า หรือฤทธิ์เดช  
ทั้งหลาย

“หรือซึ่งสูง หรือซึ่งลึก หรือซึ่ง  
ใดๆ อื่นที่ได้ทรงสร้างแล้วนั้น จะ  
ไม่สามารถทำให้เราขาดจากความ  
รักของพระเจ้า ซึ่งมีอยู่ในพระ  
เยซูคริสต์องค์พระผู้เป็นเจ้าของเรา  
ได้” (โรม 8:35, 38–39)

เกี่ยวกับการชดใช้ของพระ  
เยซูคริสต์ เอ็ลเดอร์ดี. ทอดด์

คริสทอฟเฟอร์สันแห่งโคเวรัม  
อัครสาวกสิบสองกล่าวดังนี้  
“ความทุกข์ทรมานของพระผู้  
ช่วยให้รอดในเกทเสม็นีและ  
ความเจ็บปวดแสนสาหัสของ  
พระองค์บนกางเขน ไถ่เราจาก  
บาปโดยสนองข้อเรียกร้องที่  
ความยุติธรรมมีต่อเรา พระองค์  
ทรงหยิบบนพระเมตตาและทรง  
ยกโทษให้พวกเรา นอกจากนี้  
การชดใช้ยังชำระหนี้ที่ความ  
ยุติธรรมติดค้างเราโดยเหยียวยา  
และชดเชยให้เราสำหรับความ  
ทุกข์ทรมานใดก็ตามที่เราต้อง  
ทนรับโดยปราศจากความผิด  
‘เพราะดูเถิด, พระองค์ทรงทน  
รับความเจ็บปวดของมนุษย์ทั้ง  
ปวง, แท้จริงแล้ว, ความเจ็บปวด  
ของชาวโลกที่มีชีวิตทุกคน, ทั้ง  
ชาย, หญิง, และเด็ก, ที่เป็นของ  
ครอบครัวอาดัม’ (2 นีไฟ 9:21;  
ดู แอลมา 7:11–12 ด้วย)”<sup>1</sup>

พระคริสต์ทรง “สลัก [เรา]  
ไว้บนฝ่ามือของ [พระองค์]”  
(อิสยาห์ 49:16) ลินดา เค.

เบอร์ตัน ประธานสมาคม  
สงเคราะห์สามัญกล่าวว่า “การ  
กระทำอันสูงส่งที่สุดของความ  
รักนั้นพึงส่งมาให้เราแต่ละคน  
คุณเปล่งสวดอ้อนวอนอย่าง  
นอบน้อมเพื่อขอบพระทัยพระ  
บิดาบนสวรรค์ผู้ทรงรักเรามาก  
พอที่จะทรงส่งพระบุตรองค์  
เดียวที่ถือกำเนิดของพระองค์  
และพระบุตรผู้ทรงดีพร้อมมา  
ทนทุกข์เพื่อบาปของเรา เพื่อใจ  
ที่ปวดร้าวของเรา และทุกสิ่งที่คุณ  
เหมือนนอญุติธรรมในชีวิตส่วนตัว  
เราเอง”<sup>2</sup>

## พระคัมภีร์และข้อมูลเพิ่มเติม

ยอห์น 3:16; 2 นีไฟ 2:6–7, 9;  
reliefsociety.lds.org

## อ้างอิง

- ดี. ทอดด์ คริสทอฟเฟอร์สัน, “การไถ่,”  
เสี้ยวสนา, พ.ศ. 2013, 110.
- ลินดา เค. เบอร์ตัน, “ศรัทธาในการ  
ชดใช้ของพระเยซูคริสต์จารึกไว้ในใจเรา  
แล้วหรือ” เสี้ยวสนา, พ.ศ. 2012, 114.



พิจารณาถึงนี้  
เราจะแสดง  
ความสำนึก  
คุณและ  
ความรักต่อ  
พระผู้เป็น  
เจ้าและพระ  
เยซูคริสต์  
สำหรับของ  
ประทาน  
แห่งการ  
ชดใช้ของ  
พระผู้ช่วยให้  
รอดได้  
อย่างไร



# สมุดบันทึกการประชุมใหญ่เดือนตุลาคม 2016

“สิ่งใดที่เราพระเจ้าพูดไว้, เราพูด; . . . ไม่ว่าโดยเสียงของเราเอง หรือโดยเสียงของผู้รับใช้ทั้งหลายของเรา, ก็เหมือนกัน” (คพ. 1:38)

ขณะทบทวนการประชุมใหญ่สามัญเดือนตุลาคมปี 2016 ท่านสามารถใช้หน้าเหล่านี้ (และสมุดบันทึกการประชุมใหญ่ในฉบับต่อไป) ช่วยท่านศึกษาและประยุกต์ใช้คำสอนล่าสุดของศาสนาดายากรรมและอัครสาวกที่มีชีวิตอยู่ตลอดจนผู้นำศาสนจักรท่านอื่นๆ



หลักคำสอนเด่น

## พระคำแห่งปัญญา

“ในปี 1833 พระเจ้าทรงเปิดเผยต่อศาสนาดายากรรมโจเซฟ สมิธ เรื่องแผนสำหรับการดำเนินชีวิตให้มีสุขภาพดี แผนดังกล่าวพบใน ภาค 89 ของพระคัมภีร์หลักคำสอนและพันธสัญญา เรียกว่าพระคำแห่งปัญญา ซึ่งให้คำแนะนำเจาะจงเกี่ยวกับอาหารที่เรากิน และห้ามใช้สารที่เป็นอันตรายต่อร่างกายเรา

คนที่เชื่อฟังพระบัญญัติของพระเจ้าและถือปฏิบัติพระคำแห่งปัญญาอย่างซื่อสัตย์ได้รับสัญญาถึงพรพิเศษเหล่านั้น ซึ่งรวมถึงสุขภาพที่ดีและกำลังวังชาที่เพิ่มขึ้น [ดู คพ. 89:18–21] . . .

“... ขอให้เราดูแลร่างกายและจิตใจของเราโดยถือปฏิบัติหลักธรรมดังอธิบายไว้ในพระคำแห่งปัญญาอันเป็นแผนซึ่งพระองค์ประทาน ข้าพเจ้าเป็นพยานสุดใจและสุดจิตวิญญาณถึงพรอันประเสริฐซึ่งคอยเราอยู่เมื่อเราทำดังนั้น”

ประธานโรนัลด์ เอส. มอนตัน, “หลักธรรมและคำสัญญา,” *เลียวไฮนา*, พ.ย. 2016, 78, 79.

## คำสัญญาของศาสนาดายากรรม



### จงสำนึกคุณสำหรับวันสะบาโต

“เรามีโอกาสรับศีลระลึกทุกสัปดาห์—จัดเตรียม ให้พร และส่งผ่าน โดยผู้รับใช้ที่ได้รับสิทธิอำนาจจากพระผู้เป็นเจ้า เราสำนึกคุณได้เมื่อพระวิญญาณศักดิ์สิทธิ์ทรงยืนยันกับเราว่าคำสวดอ้อนวอนศีลระลึก ซึ่งกล่าวโดยผู้ดำรงฐานะปุโรหิตที่ได้รับสิทธิอำนาจได้รับยกย่องจากพระบิดาบนสวรรค์ของเรา

“... เราจะรู้สึกรักและซาบซึ้งใจมากยิ่งขึ้นสำหรับพระผู้ช่วยให้รอด ผู้ที่การพลีพระชนม์ชีพอันเป็นนิรันดร์ของพระองค์ทำให้เราสามารถสะอาดจากบาปได้ เมื่อเรารับส่วนขนมปังและน้ำ เรายะลึกว่าพระองค์ทรงทนทุกข์เพื่อเรา และเมื่อเราสำนึกคุณต่อสิ่งที่พระองค์ทรงทำเพื่อเรา เราจะสัมผัสถึงความรักของพระองค์และความรักที่เรามีให้พระองค์

“พรแห่งความรักที่เราได้รับจะช่วยให้เรารักษาพระบัญญัติที่จะ ‘ระลึกถึงพระองค์ตลอดเวลา’ ได้ง่ายขึ้น [โมโรไน 4:3; 5:2; คพ. 20:77, 79]. ท่านอาจรู้สึกรักและสำนึกคุณเหมือนที่ข้าพเจ้ารู้สึก แม้กระทั่งพระวิญญาณบริสุทธิ์ ผู้ที่พระบิดาบนสวรรค์ทรงสัญญาว่าจะอยู่กับเราตลอดเวลาเมื่อเรายังคงซื่อสัตย์ต่อพันธสัญญาที่เราทำไว้ เรานับพรทั้งหมดเหล่านั้นได้ทุกวันอาทิตย์ และรู้สึกสำนึกคุณได้”

ประธานเฮนรี บี. อายริงก์, ที่ปรึกษาที่หนึ่งในฝ่ายประธานสูงสุด, “ความสำนึกคุณในวันสะบาโต,” *เลียวไฮนา*, พ.ย. 2016, 100.



# ถูกขึ้นด้วยความเข้มแข็งในช่วงเวลาน่ากลัวนี้



“ฉันเชื่อมั่นดีใจที่เราผู้เป็นสตรีมีความเข้มแข็งโดยกำเนิด และศรัทธาที่จะช่วยให้เราเผชิญกับความท้าทายของการดำเนินชีวิตในยุคสุดท้าย...  
“... เราต้องศึกษาและเข้าใจการชดใช้ [ของพระเยซูคริสต์] ...  
“... เราต้องเข้าใจถึงความจำเป็นในการฟื้นฟูหลักคำสอน

องค์การ และกฎแห่งทั้งหลายของสิทธิอำนาจในยุคสุดท้ายนี้ [โดยผ่านศาสนาดพยากรณ์โจเซฟ สมิธ] ...

“... เราต้องศึกษาและเข้าใจศาสนพิธีและพันธสัญญาพระวิหาร ...

“... ดิฉันเป็นพยานว่าพระเจ้าประทานพรเรา สตรีที่อยู่ในช่วงเวลาน่ากลัวนี้ ด้วยพลังอำนาจของประทาน และพลังกำลังที่จำเป็น”

บอนนี่ แอล. ออสการ์สัน, ประธานเยาวชนหญิงสามัญ, “ถูกขึ้นด้วยความเข้มแข็งเถิด พี่น้องสตรีในไซอัน,” *เสียวินา*, พ.ศ. 2016, 13, 15.



## ดึงความคล้ายคลึง

# ทอดสมอแห่งประจักษ์พยานในพระคริสต์และคำสอนของพระองค์

ผู้พูดหลายท่านพูดถึงคนที่กำลังประสบปัญหาเกี่ยวกับประจักษ์พยานของตน ใช้ฉบับเดือนพฤศจิกายน 2016 หรือเข้าไปที่ [conference.lds.org](http://conference.lds.org) เพื่ออ่านสิ่งที่ท่านเหล่านั้นพูดไว้

- ดู ดีเทอร์ เอฟ. อุกต์ดอร์ฟ, “เรียนรู้จากแอลมาและอมิวเล็ค,” 71.
- ดู เอ็ม. รัสเซลล์ บัลลาร์ด, “พวกข้าพระองค์จะจากไปหาใครได้” 90.
- ดู เคเวนทิน แอล. คูก, “องอาจในประจักษ์พยานถึงพระเยซู,” 40.
- ดู โรนัลด์ เอ. ราสแบนด์, “เกรงว่าท่านจะลืม,” 113.



## เราจะรู้จักพระเจ้าได้อย่างไร

“วัตถุประสงค์อันยิ่งใหญ่อย่างหนึ่งของความเป็นมรดกคือไม่เพียงเรียนรู้เกี่ยวกับพระบุตรองค์เดียวที่ถือกำเนิดของพระบิดาเท่านั้นแต่พยายามรู้จักพระองค์ด้วย ขั้นตอนสำคัญสี่ข้อที่จะช่วยให้เราทำความรู้จักพระเจ้าคือการใช้ศรัทธาในพระองค์ ทำตาม รับผิดชอบ และเชื่อฟังพระองค์ ...

“วันหนึ่งในอนาคต, ‘ทุกเข่าจะย่อลง, และทุกลิ้นจะสารภาพ’ [โมไซยาห์ 27:31] ว่าพระเยซูคือพระคริสต์ในวันอันเรืองโรจน์นั้น เราจะรู้ว่าพระองค์ทรงรู้จักชื่อเราแต่ละคน ข้าพเจ้าเป็นพยานและสัญญาว่าเราไม่สามารถรู้เกี่ยวกับพระเจ้าเท่านั้นแต่เราต้องทำความรู้จักพระองค์ด้วย”

เอลเดอร์เดวิด เอ. เบคเนอร์แห่งโครัมอัครสาวกสิบสอง, “ถ้าพวกท่านรู้จักเราแล้ว,” *เสียวินา*, พ.ศ. 2016, 103, 105.

เข้าไปอ่าน ดู หรือฟังคำปราศรัยการประชุมใหญ่สามัญได้ที่ [conference.lds.org](http://conference.lds.org)

# ปาฏิหาริย์แท้จริงของการเยียวยา

โดย โจนาธาน เทย์เลอร์

หลังประสบอุบัติเหตุ ผมทราบว่าอัมพาตทางกายรักษาไม่ได้—แต่เพราะการชดใช้ของพระเยซูคริสต์ ความเป็นอัมพาตทางวิญญาณรักษาได้

ปี 2000 เติบโตด้วยเหตุการณ์สำคัญสำหรับผมและครอบครัว ผมกับภรรยาฉลองแต่งงานครบหนึ่งปี เราเป็นพ่อแม่ครั้งแรก ทั้งยังเป็นปีที่ผมเป็นอัมพาตด้วย เพียงห้าสัปดาห์หลังจากลูกสาวของเราเกิด

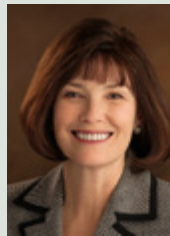
ฤดูร้อนปีนั้นผมช่วยซิสเตอร์สูงวัยคนหนึ่งในวอร์ดโดยขี่จักรยานสองสามช่วงตึกจากอพาร์ตเมนต์ของเราไปตัดหญ้าที่บ้านของเธอเป็นประจำ แต่เช้าวันหนึ่งผมเหนื่อยมากไม่ตื่นตัวเท่าที่ควร—และถูกรถยนต์ชนอย่างคาดไม่ถึง แม้จะเป็นปาฏิหาริย์ที่ผมรอดตาย แต่ก็หนีไม่พ้นการบาดเจ็บ หนึ่งสัปดาห์หลังประสบอุบัติเหตุ ผมตื่นมารับรู้ว่าผมเป็นอัมพาตไม่สามารถขยับกล้ามเนื้อตั้งแต่อกลงมาได้

อัมพาตเป็นความพิการถาวร แม้ทุกวันนี้วิทยาศาสตร์และการแพทย์สมัยใหม่จะก้าวหน้ามาก แต่ก็ไม่สามารถรักษาได้ ตอนแรกผมกลัวเป็นห่วงว่าผมจะเป็นสามเฒ่าและบิดาได้อย่างไร ต่อจากนั้นความกลัวถูกแทนที่ด้วยความโกรธตัวเองที่โง่—ไม่หยุดตรงสี่แยกและไม่สวมหมวกกันน็อค ผมรู้สึกเหมือนเป็นภาระ ผมอยู่ที่

โรงพยาบาลฟื้นฟูสมรรถภาพหลายเดือนเพื่อฝึกใช้ชีวิตที่เหลือกับความพิการและพึ่งพาตนเองได้อีกครั้ง ขณะเดียวกัน การอยู่กับอัมพาตช่วยให้ผมเข้าใจพระคัมภีร์และการชดใช้ของพระเจ้าผู้ช่วยให้รอดมากขึ้นด้วยความเข้าใจที่ลึกซึ้งยิ่งอย่างหนึ่งเกิดขึ้นขณะผมกำลังไตร่ตรองปาฏิหาริย์ที่พระคริสต์ทรงกระทำในมาระโก 2 พระเยซูทรงยกโทษบาปของคนง่อยและทรงรักษาเขาให้หาย เมื่อพวกธรรมาจารย์สงสัยการให้อภัยของพระเยซู พระองค์ตรัสว่า “การที่

พูดกับคนง่อยว่า ‘บาปต่างๆ ของท่านได้รับการอภัยแล้ว’ กับการพูดว่า ‘จงลุกขึ้นยกแคร่เดินไปเถิด’ แบบไหนจะง่ายกว่ากัน” (ข้อ 9)

ผมเคยอ่านพระคัมภีร์ข้อนี้หลายครั้ง แต่ไม่เคยเข้าใจจนหลังจากอุบัติเหตุของผม การอ่านบทนั้นเตือนใจผมว่าการเยียวยาเนาอัศจรรย์อย่างยิ่ง ทุกวันนี้ แม้หลังจาก 2,000 ปีและความก้าวหน้ามากมายด้านการแพทย์ แต่ลำพังมนุษย์ยังไม่สามารถเยียวยาเช่นนั้นได้ และผมอยู่กับความจริงนี้ทุกวัน หลายคนคิดว่านี่



## ปาฏิหาริย์ที่ยิ่งใหญ่ที่สุด

“สำหรับฉัน ปาฏิหาริย์ยิ่งใหญ่ในชีวิตไม่ใช่การแยกทะเลแดง การเคลื่อนภูเขาหรือแม้แต่การเยียวยาร่างกาย ปาฏิหาริย์ที่ยิ่งใหญ่ที่สุดเกิดขึ้นเมื่อเราเข้าใจพระบิดาในสวรรค์อย่างนอนน้อมในการสวดอ้อนวอน ตั้งใจทูลวิงวอนขอให้ทรงอภัย และจากนั้นได้รับการชำระบาปโดยผ่านการพลีพระชนม์ชีพเพื่อการชดใช้ของพระเจ้าผู้ช่วยให้รอด”

ลินดา เอส. รีฟส์, ที่ปรึกษาที่สองในฝ่ายประธานสมาคมสงเคราะห์ที่สามัญ, “แผนอันสำคัญยิ่งแห่งการไถ่,” *เลียวไฮนา*, พ.ศ. 2016, 90.





เป็นบทเรียนเบื้องหลังพระคัมภีร์ข้อนี้—ที่ว่าพระคริสต์ทรงมีเดชะานุภาพในการรักษาแม้กระทั่งโรคที่รักษาไม่หาย แต่ในพระคัมภีร์ข้อนี้มีมากกว่านั้นมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อเรามองข้ามปาฏิหาริย์ทางกายและมุ่งให้ความสนใจไปที่ปาฏิหาริย์ทางวิญญาณแทน

คนที่เป็นอัมพาตทางกายไม่มีทาง “ลุกขึ้น” และ “เดิน” ได้ฉันใด ลำพังมนุษย์ก็ไม่สามารถเอาชนะอัมพาตทางวิญญาณอันเกิดจากบาปได้ฉันนั้น ผมเรียนรู้อะไรจากการชดใช้ของพระเจ้าผู้ช่วยให้รอดเป็นปาฏิหาริย์แท้จริงในพระคัมภีร์ข้อนี้ ผมอาจไม่มีวันประสบปาฏิหาริย์ของการสามารถลุกเดินได้อีกครั้งในชีวิตบนโลกนี้ แต่ผมได้รับปาฏิหาริย์ที่ยิ่งใหญ่กว่านั้นของการให้อภัยบาปผ่านการชดใช้ของ

พระเจ้าและพระเจ้าผู้ช่วยให้รอดพระเยซูคริสต์ของผม ความเป็นจริงของปาฏิหาริย์ดังกล่าวได้รับการยืนยันในข้อ 10 และ 11

“ทั้งนี้เพื่อให้พวกท่านรู้ว่าบุตรมนุษย์มีสิทธิอำนาจในโลกที่จะอภัยบาปได้ (พระองค์จึงตั้งผู้ส่งคนง่อยว่า)

“เราสั่งท่านว่า จงลุกขึ้นยกแคร่แล้วกลับบ้านของท่าน”

การหายจากผลของบาปเป็นปาฏิหาริย์ยิ่งใหญ่ที่สุดที่เราแต่ละคนได้รับในชีวิตเรา ทั้งหมดเพราะพระเยซูคริสต์ในการชดใช้บาปของเรา พระคริสต์ทรงรับเอาความทุกข์พลภาพและบาปของเราไว้กับพระองค์ พระองค์ทรงทราบว่าเราประสบอะไรบ้างในชีวิต พระองค์เข้าพระทัยความพิการ ความอ่อนแอ และความทำทลายของเรา ไม่ว่าเล็กหรือ

ใหญ่เพียงใด ไม่มีใครอื่นใดในโลกนี้สามารถเยียวยาอัมพาตทางวิญญาณของบาปได้

ผมขอบพระทัยสำหรับความเข้าใจนี้ที่เป็นพรแก่ผม อีกหนึ่งให้ผมมองที่จำเป็นขณะอยู่กับความพิการของผมและพยายามใช้มุมมองนั้นช่วยให้ผมเรียนรู้และเติบโต ผมสามารถเลิกส่งสารตัวเองและไปทำสิ่งที่ผมชอบ ทำก่อนประสบอุบัติเหตุ ผมได้รับพรให้สามารถรับใช้แม้ในสภาพที่เป็นอยู่ บางคนอาจพบว่ายากจะขอบพระทัยเมื่ออยู่กับความพิการ แต่พระเจ้าเป็นเจ้าประทานพรเราอย่างต่อเนื่อง—แม้ในเวลาเหล่านี้ ผมสำนึกคุณต่อพระเจ้าผู้ช่วยให้รอดของผม การชดใช้ของพระองค์ และปาฏิหาริย์อันน่าทึ่งนี้ในชีวิตผม ■

ผู้เขียนอาศัยอยู่ในรัฐไวโอมิง สหรัฐอเมริกา

# ผมจะตายไหมครับ

โดย เกรกอรี แสมบ์ลิน

ผมไม่รู้ว่าจะทำไมจู่ๆ ลูกชายผมก็กลัวมากเมื่อคิดเรื่องความตาย แต่ความจริงของพระกิตติคุณให้การปลอบใจที่เขาต้องการ

ลูกชายวัยเจ็ดขวบของผมปั่นจักรยานอย่างคึกคะนองไปทั่ว โช้จักรยานของเขาหลุด ผมไปช่วยให้เขาหลุดพ้นจากสภาพนั้น โดยพลิกจักรยานให้หงายขึ้นเพื่อผมจะใส่โซ่ได้ ขณะใส่โซ่ เขาถามว่า “พ่อครับ เมื่อผมตาย จะมีเลือดท่วมตัวผมหรือเปล่าครับ”

ผมเงยหน้ามองเขาด้วยความตกใจ เขาน้ำตาไหล

“อะไรนะ? ไม่หรอก!” ผมตอบ “ลูกจะไม่ตาย” ผมนั่งบนขอบทางเท้า และเขานั่งบนตักผม เขาเอาแต่ร้องไห้ ความคิดนั้นมาจากไหน

เขาถามว่า “อวัยวะข้างในของผมจะออกมาข้างนอกหรือเปล่า”

ลูกชายตัวน้อยของผมดูภาพยนตร์สยองขวัญหรืออะไรแบบนั้นมาหรือ “ไม่หรอก!” ผมตอบ ผมบอกเขาอีกครั้งว่าเขาจะไม่ตาย

“ไม่หรอกครับพ่อ ทุกคนจะตาย ลูกไหมครับ”

ผมถอนใจเฮือกใหญ่ นี่ไม่ใช่การสนทนาที่ผมคิดว่าจะมีกับเด็กอายุน้อยขนาดนี้

เมื่อผมเป็นพ่อ ผมสัญญากับตัวเองว่าจะไม่ปิดบังความจริงจากลูกคนใด แต่ความคิดจะบอกลูกว่าสักวันพวก

เขาจะตายเป็นเหมือนฝันร้าย ผมพยายามเลี่ยงคำถามของเขา “ตอนนี้ลูกยังไม่ต้องกังวลเรื่องนั้น” ผมบอก “ลูกแค่เป็นเด็กที่มีความสุขก็พอ สนุกสนาน และไม่ต้องคิดมาก ลูกจะยังอยู่อีกนาน”

“ผมไม่อยากตาย” เขาพูด “นั่นจะทำอย่างไรดีตรงนี้” ผมถามตัวเอง ผมได้แต่คิดว่าการพูดผิดจะทำให้เขาชอกช้ำใจไปตลอดกาล “นั่นจะทำอย่างไรดี” ผมสวดอ้อนวอนขอความช่วยเหลือในใจ

ผมเริ่มบอกเขาเกี่ยวกับแผนแห่งความรอด ผมบอกเขาว่าเราทุกคนเป็นผู้มาเยือนโลกนี้ ผมบอกเขาว่าพระเจ้าทรงสร้างเราแต่ละคนให้มีสองส่วน คือร่างกายกับวิญญาณ ผมบอกเขาว่าเมื่อเราตาย—และเราทุกคนจะตายแน่นอน—ร่างกายของเราเท่านั้นที่หยุดทำงาน วิญญาณของเราดำรงอยู่ชั่ววันรันดร์และไม่มีวันตาย (ดู แอลมา 40:11)

ผมบอกเขาว่าพระเยซูคริสต์ทรงเป็นพระผู้ช่วยให้รอดของเราเพราะพระองค์ทรงทำให้เราทุกคนได้อยู่ด้วยกันแม้บางครั้งเราต้องแยกจากกันชั่วคราว ผมสอนเขาว่าพระผู้ช่วยให้รอดสิ้นพระชนม์เพื่อเราและฟื้นคืนพระชนม์ และเพราะพระองค์ทรง

พระชนม์ วิญญาณของเราจะกลับไปพร้อมกับร่างกายของเราอีกครั้ง เราจะไม่ประสบความตายอีก (ดู แอลมา 11:43-45)

เขาถามว่าผมเคยเห็นคนตายไหม ผมบอกเขาว่าผมเคยกล่าวลาปู่ย่าตายายของผมที่งานศพของพวกเขา ผมบอกเขาว่าถึงแม้ร่างกายของพวกเขาท่านตายไปแล้วแต่วิญญาณของพวกเขาท่านยังอยู่ และบางครั้งเรารู้สึกได้ว่าพวกเขาอยู่ในใกล้ๆ

ลูกชายผมหายกลัว และเสียงร้องสะอึกสะอื้นของเขากลายเป็นเสียงหัวเราะคึกคักตามแบบของเขา เขายิ้มเมื่อเราพูดถึงญาติที่เรามองไม่เห็นมาเยี่ยมเรา

เราเดินกลับบ้านด้วยกัน และนำจักรยานที่ต้องซ่อมไปไว้ในโรงรถ ผมนึกถึงสิ่งที่ผมพูดไปแล้ว ผมนึกถึงความปรารถนาจะบอกความจริงกับลูกๆ และคำตอบที่ผมให้กับลูกชาย

ขณะนั้นผมรู้สึกสำนึกคุณอย่างยิ่งต่อประจักษ์พยานของผมในพระกิตติคุณของพระเยซูคริสต์ เพราะผมรู้แล้วว่าแผนแห่งความรอดเป็นความจริง ผมจึงสามารถพูดกับลูกชายได้อย่างมั่นใจและตรงไปตรงมาให้เขามีพลังเอาชนะความกลัว





การเตรียมของผมสำหรับช่วงเวลานั้นเริ่มนานแล้วก่อนลูกชายผมเกิด เมื่อผมกำลังเตรียมเป็นผู้สอนศาสนา ผมมีเป้าหมายว่าต้องได้ประจักษ์พยานในพระกิตติคุณทุกด้านที่ผมอาจจำเป็นต้องใช้สอน ส่วนที่ผมพยายามให้มีมากที่สุดคือการฟื้นคืนชีวิตของคนตาย

ผมศึกษา ไตร่ตรอง และสวด อ้อนวอน ผมอดอาหารและทูลขอ ประจักษ์พยาน ช่วงเวลาหนึ่งหลังจากนั้น พระวิญญานบริสุทธิ์ทรงเป็นพยานต่อผมว่าการฟื้นคืนชีวิตเป็นความจริง มีชีวิตหลังความตายจริงๆ และคำสัญญาเรื่องแผนแห่งความรอดเป็นความจริง (ดู 1 นิไฟ 10:19)

ประจักษ์พยานนั้นสำคัญในงานเผยแผ่ของผม แต่กลายเป็นของขวัญล้ำค่าที่สุดชิ้นหนึ่งที่ลูกชายผมต้องการเพื่อจะพบสันติสุข

ผมสำนึกคุณอย่างยิ่งต่อพยานนั้น และผมเป็นพยานว่าแผนแห่งความรอดเป็นความจริง ผมเป็นพยานถึงความสำคัญของการเสริมสร้างประจักษ์พยานของเราเพื่อว่าเมื่อเราหรือคนที่เรารู้สึกกลัว เราจะพบสันติสุขได้ในประจักษ์พยานและความเข้าใจของเราเกี่ยวกับพระกิตติคุณของพระเยซูคริสต์ ■

ผู้เขียนอาศัยอยู่ในรัฐเนวาดา  
สหรัฐอเมริกา

# ชีวิตคือละคร

แผนแห่งความรอดมีสามองก์

เราอยู่กลางละครสามองก์ที่  
เราไม่เข้าใจองก์แท้ แต่การ  
มีศุภนิรมลอยู่ที่พระคริสต์  
จะช่วยให้เราพบตอนจบที่มี  
ความสุขนิรันดร์



โดย มาร์กาเร็ต. วิลเคิน

**๖๖** สงไฟหรือลง ม่านสีแดงกำมะหยี่เลื่อนขึ้น ตัวละครในเครื่องแต่งกายการแสดงรอบๆ ท่านเริ่มสวมบทบาท ใครเป็นพระเอก ใครเป็นอัครวิ นบอกได้ยาก

ท่านยืนกลางเวที ไม่สามารถเข้าใจได้ทั้งหมด ดูเหมือนทุกคนจะเข้าใจว่ากำลังเกิดอะไรขึ้นนอกจากท่าน “น้องก์ 2” นักแสดงคนหนึ่งกระซิบ “ดูบทนี้สิ”

เราทุกคนอาจไม่ใช่นักแสดง แต่แนวคิดของละครเรื่องนี้ไม่ใกล้เคียงจริง จินตนาการถึงแผนแห่งความรอดที่เรียกว่า “แผนอันสำคัญยิ่งแห่งความสุข” (แอลมา 42:8) เป็นละครสามองก์ องก์ 1 คือที่ซึ่งเรามาจากมา องก์ 2 คือชีวิตเราบนแผ่นดินโลก และองก์ 3 คือที่ซึ่งเราจะไป ระหว่างองก์ 2 เราจำอดีตของเราไม่ได้และรู้อนาคตของเราเพียงเล็กน้อย แต่โชคที่พระกิตติคุณของพระเยซูคริสต์—บทละคร—ใส่ชีวิตมรดกของเราไว้ในบริบท

### องก์ 1: เข้าใจจุดเริ่มต้นของเรา

จากพระคัมภีร์และถ้อยคำของศาสดาพยากรณ์ที่มีชีวิตอยู่ เราเรียนรู้เรื่องการดำรงอยู่ก่อนเกิด (ดู อับราฮัม 3:22–24) ก่อนเรามาแผ่นดินโลก เรามีส่วนร่วมในสภากับพระบิดาบนสวรรค์ เราเรียนรู้ว่าเราจะมาแผ่นดินโลกเพื่อรับร่างกาย มีลูกหลาน เพชฌัญญาการต่อต้าน เพิ่มพูนความสว่างและความจริง ถ้าเราเชื่อฟังและเป็นเหมือนพระคริสต์มากขึ้น เราจะได้อยู่กับพระบิดาของเราอีกครั้ง

เพราะเราจะทำผิดพลาดไปตามทาง พระบิดาจึงทรงเลือกพระเยซูคริสต์เป็นพระเจ้าผู้ช่วยให้รอดเพื่อชำระคาบปของเรา พระองค์ทรงทนทุกข์แทนเราแต่ละคน และเพราะการสละพระชนม์ชีพของพระองค์ เราจะได้รับชำระให้สะอาดผ่านการกลับใจ

แต่ชาตาน (หรือลูซิเฟอร์ ตามที่เรียกเขาในการดำรงอยู่ก่อนเกิด) กบฏและหมยมนักกำจัดความสามารถของเราในการเลือกถูกหรือผิด สงครามในสวรรค์เริ่มขึ้น เมื่อชาตานพ่ายแพ้ เขาถูกขับออกจากสวรรค์ พร้อมด้วยเหล่าวิญญาณที่เลือกติดตามเขา (ดู โมเสส 4:1–4)

แม้เราจะจำการดำรงอยู่ก่อนเกิดนี้ไม่ได้ แต่เรารู้ว่าเราสัญญาว่าจะทำทั้งหมดที่เราทำได้เมื่อเราอยู่บนแผ่นดินโลก เพื่อกลับไปยังที่ประทับของพระเจ้าเป็นเจ้า พระองค์ทรงสัญญาเรื่องสิทธิ์เสรีกับเรา โดยทรงยอมให้เราเลือกติดตามพระองค์

### องก์ 2: ใช้สิทธิ์เสรีของเรา

เวลานี้เราอยู่องก์ 2 พระเจ้าเป็นเจ้าทรงจัดเตรียมบทไว้ นำทางเรากลับไปหาพระองค์ ซึ่งคือ พระกิตติคุณของพระ

เยซูคริสต์ งานท้าทายของเราคือใช้สิทธิ์เสรีทำตามบทเพื่อเราจะเตรียมกลับไปหาพระบิดาบนสวรรค์ของเราได้ (ดู อับราฮัม 3:25) เนกเช่นละครที่ซับซ้อนเต็มไปด้วยโครงเรื่องรอง ชีวิตมรดกของเราซับซ้อนได้เช่นกัน เติมนำด้วยการล่อลวง การทดลอง และเรื่องเศร้าทุกรูปแบบ แต่ความจริงคือ ฉาก 2 ล้วนเกี่ยวข้องกับการเลือกว่าเราจะทำตามคำสอนของพระคริสต์เพื่อเราจะเป็นเหมือนพระองค์มากขึ้นหรือไม่

พระคัมภีร์ให้แบบแผนที่เหมาะสมเพื่อความสุ โดยกระตุ้นให้เรา “มุ่งหน้า, เต็มคำพระวจนะของพระคริสต์, และอดทนจนกว่าชีวิตจะหาไม่” (2 นีไฟ 31:20) เราเติบโตเมื่อเราทำและรักษาพันธสัญญา เชื่อฟังพระบัญญัติ และกลับใจเมื่อเราทำบาป เมื่อเราใฝ่ใจศึกษาพระคัมภีร์และคำสอนของศาสดาพยากรณ์ เราจะยังคงจดจ่อกับแผนซึ่งเรารับปากว่าจะทำตามในองก์ 1

### องก์ 3: น้อมรับความเป็นนิรันดร์

ร่างกายของเราอาจตายเมื่อจบองก์ 2 แต่เรื่องราวไม่จบที่นั่น อันที่จริง องก์ 3 ไม่มีม่านปิด—เป็นนิรันดร์ (ดู อับราฮัม 3:26)

เพราะการชดเชยของพระเยซูคริสต์ บุตรธิดาทุกคนของพระเจ้าเป็นเจ้าที่มาแผ่นดินโลกจะฟื้นคืนชีวิต จะมีอะไรน่าชื่นชมยินดียิ่งกว่าการฟื้นคืนชีวิตเล่า (ดู คพ. 93:33)

เกือบทุกคนจะได้รับระดับรัศมีภาพขึ้นอยู่กับงานของพวกเขา อาณาจักรที่เลสเชี่ยลที่มีรัศมีภาพเหมือนดวงดาว อาณาจักรเทอร์เรสเตรียลที่มีรัศมีภาพเหมือนดวงจันทร์ หรืออาณาจักรเลสเชี่ยลที่มีรัศมีภาพเหมือนดวงอาทิตย์ (ดู คพ. 76:50–113) ในอาณาจักรเลสเชี่ยลเราจะพำนักอยู่กับพระบิดาและพระบุตร คนค่อนข้างน้อยจะ “ยังสกปรกอยู่” (2 นีไฟ 9:16) และถูกขับออกไปในความมืดภายนอก ที่ซึ่งพวกเขาจะก้าวหนีไม่ได้

### เรื่องราวของท่านจะเป็นอย่างไร

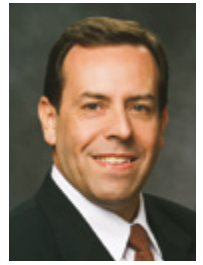
ถ้าเราทำตามพระกิตติคุณของพระเยซูคริสต์ในองก์ 2 เมื่อถึงองก์ 3 เราจะโชติช่วงอย่างเหลือเชื่อ ม่านเลื่อนขึ้น การแสดงดำเนินอยู่ ท่านจะทำอะไรบนเวที ■

ผู้เขียนอาศัยอยู่ในรัฐนิวเจอร์ซีย์ สหรัฐอเมริกา

แนวคิดนี้เรียบเรียงจากคำปราศรัยเรื่อง “ละครและแผน” ของประธานบอยด์ เค. แพคเกอร์ (1924–2015) ประธานโคออร์ดิเนตอร์สาวกสิบสองในไฟร์ไซด์ระบบการศึกษาของศาสนจักรสำหรับคนหนุ่มสาว เมื่อวันที่ 7 พฤษภาคม ค.ศ. 1995







โดย เอ็ดเดอร์  
อิตัวร์โตรี  
กาแวร์เรท  
แห่งสภาวจีตสิบ

# สุรเสียงของพระวิญาณ

การตั้งใจฟังพระวิญาณบริสุทธิ์ช่วยให้ข้าพเจ้ารู้ว่าข้าพเจ้า  
กำลังเดินบนเส้นทางที่ถูกต้อหรือไม่ หรือต้องเปลี่ยนวิถี

**ส** มัยข้าพเจ้ายังเด็ก คุณพ่อมีร้านขายและซ่อม  
นาฬิกา บ้านของครอบครัวเราอยู่หลังร้าน ข้าพเจ้า  
จึงโตมากับเสียงนาฬิกา  
เมื่อสี่วันแต่ละวัน คุณพ่อจะนำนาฬิกาตีตบหนึ่งบาง  
เรือนที่ท่านซ่อมระหว่างวันมาแขวนไว้ในบ้านบนผนังใกล้  
ห้องนอนของเรา ข้าพเจ้าไม่เข้าใจว่าทำไมท่านทำเช่นนั้นและ  
ทำไมเราต้องนอนกับเสียงพวกนั้น แต่ด้วยเวลา เสียงนาฬิกา  
แบบต่างๆ กลายเป็นเสียงที่เราคุ้นเคยในคืนอันเงียบสงัด  
ไม่กี่ปีต่อมา ข้าพเจ้าเริ่มทำงานกับคุณพ่อในร้าน  
โดยเรียนรู้วิธีซ่อมนาฬิกาจากท่าน เช้าวันหนึ่งท่านพูดบาง  
อย่างที่เปิดความคิดและช่วยให้ข้าพเจ้าเข้าใจว่าทำไมท่าน  
แขวนนาฬิกาไว้นอกห้องนอนของเราแทนที่จะเก็บไว้ในร้าน  
“ลูกไปเอานาฬิกาตีตบหนึ่งที่อยู่ใกล้ห้องนอนลูกเมื่อคืน  
มาให้หน่อยได้ไหม” ท่านถาม “พ่อฟังเสียงของมันตอน  
กลางคืนและรู้ว่ายังไม่ดี พ่อต้องดูอีกที”  
นั่นคือเหตุผล! ในความเงียบตอนกลางคืน ท่านฟังเสียง  
นาฬิกาแบบเดียวกับที่แพทย์ฟังเสียงหัวใจของผู้ป่วย ใน  
กระบวนการซ่อมนาฬิกาแบบต่างๆ ตลอดชีวิต ท่านฝึกหูไว้  
ฟังเสียงนาฬิกาว่ามันทำงานได้ดีหรือไม่  
หลังจากประสบการณ์นั้น ข้าพเจ้าเริ่มเอาใจใส่เสียง  
นาฬิกาตอนกลางคืนเช่นเดียวกับคุณพ่อ โดยทำเช่นนั้น  
ข้าพเจ้าจึงรู้ว่านาฬิกาเดินปกติหรือไม่หรือต้องมีการปรับ  
หรือไม่

เมื่อโตขึ้นและเข้าใจหลักธรรมพระกิตติคุณมากขึ้น  
ข้าพเจ้าเริ่มเปรียบเทียบประสบการณ์นี้กับอิทธิพลบวก  
ของพระวิญาณบริสุทธิ์ในชีวิตเรา ข้าพเจ้าเริ่มเปรียบเทียบ  
เวลาของการใคร่ครวญและตรึกตรองทางวิญาณกับ  
ช่วงเวลาเงียบๆ ตอนกลางคืนในวัยเด็ก และข้าพเจ้าเริ่ม  
เปรียบเทียบของนาฬิกากับสุรเสียงของพระวิญาณที่  
คอยเตือนข้าพเจ้า นำทางข้าพเจ้า และตรัสกับข้าพเจ้า  
เป็นครั้งคราว

## คุณภาพทางวิญาณที่สำคัญ

ประสบการณ์นี้ช่วยให้ข้าพเจ้ายอมรับความจริงของ  
ประสบการณ์ที่นี้ไฟมีกับสุรเสียงกระซิบของพระวิญาณ  
บริสุทธิ์ จากพระคัมภีร์มอรมอน เราเรียนรู้ว่านี่ไฟบอก  
แซมน้องชายของท่านให้รู้ “เรื่องที่พระเจ้า ทรงแสดง  
ให้ปรากฏต่อ [ท่าน] โดยพระวิญาณศักดิ์สิทธิ์ของ  
พระองค์” (1 นีไฟ 2:17; เน้นตัวเอน)

นีไฟคุ้นเคยดีกับอิทธิพลของพระวิญาณบริสุทธิ์  
ชีวิตท่านเต็มไปด้วยความรู้สึกรักจากพระบิดาและพระ  
บุตร ซึ่งประจักษ์ต่อท่านโดยพระวิญาณบริสุทธิ์ ขณะ  
ทบทวนชีวิตของนีไฟ เราเห็นแบบอย่างชัดเจนของความ  
รักที่พระเจ้าเป็นเจ้าของทรงแสดงให้ประจักษ์ผ่านการตอบคำ  
สวดอ้อนวอนและการนำทางทางวิญาณ แบบอย่างเหล่านี้  
นั้นได้แก่

- นิमितของนีไฟถึงต้นไม้แห่งชีวิต (ดู 1 นีไฟ 11-15)
- เลียโฮนา ซึ่งทำงานตามศรัทธา (ดู 1 นีไฟ 16:10, 16, 26-30)
- การปลดปล่อยนีไฟหลังจากถูกมัดด้วยเชือก (ดู 1 นีไฟ 7:17-18)
- การนำทางของพระเจ้าขณะครอบครัวของนีไฟข้ามมหาสมุทร (ดู 1 นีไฟ 18:21-13)
- พระดำรัสเตือนจากพระเจ้าให้หนีเข้าไปในแดนทูลกันดาร (ดู 2 นีไฟ 5:5)

ในช่วงปีแรกๆ และด้วยความช่วยเหลือจากแบบอย่างของบิดามารดา นีไฟพัฒนาความรู้สึกไวต่อสุรเสียงของพระวิญญาณ ท่านบ่มเพาะความสามารถดังกล่าวโดยใช้คุณสมบัติสำคัญทางวิญญาณต่อไปนี้

- **ความปรารถนา:** “และเหตุการณ์ได้บังเกิดขึ้นคือข้าพเจ้า, นีไฟ, . . . [มี] ความปรารถนามากด้วยที่จะรู้ความลับของพระเจ้าเป็นเจ้า, ดังนั้น, ข้าพเจ้าร้องทูลพระเจ้า” (1 นีไฟ 2:16) “ข้าพเจ้าปรารถนาจะรู้เรื่องที่บิดาข้าพเจ้าเห็นมา” (1 นีไฟ 11:1; ดู ข้อ 3 ด้วย)
- **ศรัทธา:** “ข้าพเจ้าเชื่อคำทั้งปวงที่ซึ่งพูดโดยบิดาข้าพเจ้า” (1 นีไฟ 2:16).
- **การสวดอ้อนวอน:** “และข้าพเจ้า, นีไฟ, เข้าไปที่ภูเขาย่อยครั้ง, และข้าพเจ้าสวดอ้อนวอนพระเจ้าบ่อยครั้ง; ดังนั้นพระเจ้าทรงแสดงสิ่งสำคัญแก่ข้าพเจ้า” (1 นีไฟ 18:3)
- **การเชื่อฟัง:** “และเหตุการณ์ได้บังเกิดขึ้นคือข้าพเจ้า, นีไฟ, กล่าวแก่บิดาข้าพเจ้า: ข้าพเจ้าจะไปและทำสิ่งที่พระเจ้าทรงบัญชา, เพราะข้าพเจ้ารู้ว่าพระเจ้าไม่ทรงให้บัญญัติแก่ลูกหลานมนุษย์, นอกจากพระองค์จะทรงเตรียมทางไว้ให้พวกเขาเพื่อพวกเขาจะทำได้สำเร็จในสิ่งซึ่งพระองค์ทรงบัญชาพวกเขา” (1 นีไฟ 3:7)

### การทำงานของพระวิญญาณบริสุทธิ์

นีไฟมีคุณสมบัติเหมาะสมจะพูดเรื่องสมาชิกองค์ที่สามในพระเจ้าสามพระองค์ ท่านเรียนรู้ที่จะฟังสุรเสียงของพระวิญญาณ—ไม่ว่าในน้ำนิ่งหรือทะเลบ้าคลั่ง ประสบการณ์ของท่านนำทางท่านให้เขียนเกี่ยวกับ “การทำงานของพระวิญญาณบริสุทธิ์”<sup>1</sup> (ดู 2 นีไฟ 31-32)



เราเรียนรู้จากนีไฟและศาสดาพยากรณ์คนอื่นๆ ว่าพระวิญญาณบริสุทธิ์ทรง **เปิดเผย:** “ไม่มีใครได้รับพระวิญญาณบริสุทธิ์หากไม่ได้รับการเปิดเผย พระวิญญาณบริสุทธิ์คือผู้เปิดเผย”<sup>2</sup> (ดู 1 นีไฟ 10:17-19; 2 นีไฟ 32:5; โมโรไน 10:5)

พระวิญญาณบริสุทธิ์ทรง **เฉลย:** พระองค์ประทานความคิด ความรู้สึก และคำพูดให้ความกระจ่างแก่ความเข้าใจของเรา และชี้้นำความคิดเรา (ดู 1 นีไฟ 4:6)

พระวิญญาณบริสุทธิ์ทรง **เป็นพยาน:** พระองค์ทรงเป็นพยานถึงพระบิดาและพระบุตร (ดู 2 นีไฟ 31:18; 3 นีไฟ 28:11; อีเธอร์ 12:41)

พระวิญญาณบริสุทธิ์ทรง **สอน:** พระองค์ทรงเพิ่มพูนความรู้ของเรา (ดู 2 นีไฟ 32:5)

พระวิญญาณบริสุทธิ์ทรง **ชำระให้บริสุทธิ์:** หลังจากบัพติศมาเราจะได้รับการชำระให้บริสุทธิ์ผ่านการรับพระวิญญาณบริสุทธิ์ (ดู 3 นีไฟ 27:20)

พระวิญญาณบริสุทธิ์ทรง **เตือนความจำ:** พระองค์ทรงนำเรื่องต่างๆ เข้ามาในความคิดเราเมื่อเราต้องการมากที่สุด (ดู ยอห์น 14:26)





## พระวิญญาณบริสุทธิ์ และการเปิดเผยส่วนตัว

“พระวิญญาณบริสุทธิ์ ประทานการเปิดเผยส่วนตัวเพื่อช่วยเราตัดสินใจเรื่องสำคัญของชีวิต อาทิ การศึกษา การเป็นผู้สอนศาสนา อาชีพ การแต่งงาน ถูกๆ สถานที่ซึ่งเราจะอยู่กับครอบครัวเรา และอื่นๆ ในเรื่องเหล่านี้ พระบิดาบนสวรรค์ทรงคาดหวังให้เราใช้สิทธิ์เสรี ศึกษาสถานการณ์ในความคิดของเราตามหลักธรรม พระกิตติคุณ และนำการตัดสินใจทุกพระองค์ในการสวดอ้อนวอน”

เอ็ดเดอร์โรเบิร์ต ดี. เฮลล์ แห่งไคร์รัสมอัครสาวกสิบสอง, “พระวิญญาณบริสุทธิ์,” *เลียโฮนา*, พ.ศ. 2016, 105.

พระวิญญาณบริสุทธิ์ทรง *ปลอบโยน*: ในช่วงเวลาของความเดือดร้อนหรือความสิ้นหวัง พระวิญญาณบริสุทธิ์ทรงสามารถหนุนใจให้ความหวังแก่เรา (ดู โมโรไน 8:26) สอนเราถึง “สิ่งที่ส่งเสริมความสงบสุขของอาณาจักร” (คพ. 36:2) และช่วยให้เรารู้สึกถึง “สันติสุขของพระเจ้าที่เกินความเข้าใจ” (ฟิลิปปี 4:7)<sup>3</sup>

## อิทธิพลของพระวิญญาณบริสุทธิ์

ในพระคัมภีร์มอรมอนบทแรก เราเรียนรู้ว่า ลีไฮ “เปี่ยมไปด้วยพระวิญญาณของพระเจ้า” (1 นีไฟ 1:12) ในพระคัมภีร์มอรมอนบทสุดท้าย โมโรไนสัญญาว่าพระเจ้าผู้เป็นเจ้าของ “จะทรงแสดงความจริงของ [พระคัมภีร์มอรมอน] ให้ประจักษ์แก่ [เรา], โดยอำนาจของพระวิญญาณบริสุทธิ์” (โมโรไน 10:4)

ตั้งแต่ต้นจนจบพระคัมภีร์ที่ได้รับการดลใจเล่มนี้ พระวิญญาณบริสุทธิ์ทรงมีส่วนร่วมอย่างแข็งขันในชีวิตผู้คนของพระเจ้าผู้เป็นเจ้าของ อิทธิพลอันทรงพลังนี้ขยายไปถึงและสัมผัสใจผู้อ่านพระคัมภีร์มอรมอนทุกคนที่สวดอ้อนวอน แสดงศรัทธา และมีความปรารถนาอย่างจริงใจอยากรู้ความจริง (ดู โมโรไน 10:4-5)

เราจะรู้จักพระวิญญาณบริสุทธิ์และใช้สิทธิ์ที่เรามีในฐานะสมาชิกศาสนจักรของพระเยซูคริสต์แห่งวิสุทธิชนยุคสุดท้ายรับอิทธิพลของพระวิญญาณบริสุทธิ์ในชีวิตเราได้อย่างไร เอ็ดเดอร์เครก ซี. คริสเตนเซินแห่งฝ่ายประธานสาวกเจ็ดสิบสอนว่า “เราทุกคนมีประสบการณ์กับพระวิญญาณบริสุทธิ์ แม้เราจะไม่ทราบเสมอไป เมื่อความคิดที่ได้รับการดลใจเข้ามาสู่ความคิดเรา เราทราบว่าความคิดนั้นเป็นจริงโดย *ความรู้สึกลงทางวิญญาณที่เข้ามาสู่ใจเรา*”<sup>4</sup>

เพื่อเพิ่มความสามารถในการรับอิทธิพลและการนำทางของพระวิญญาณบริสุทธิ์ในชีวิตเรา เราต้องทำเช่นเดียวกับนี้ไฟคือ ปรารถนาจะได้รับการใช้ศรัทธาในพระเจ้าพระเยซูคริสต์ “สวดอ้อนวอนเสมอ และไม่ท้อถอย” (2 นีไฟ 32:9) และเชื่อฟังพระบัญญัติ

ประธานโรมัส เอส. มอนสันขอให้เราทำอีกหนึ่งอย่าง นั่นคือ “จงเปิดใจ แม้เปิดจิตวิญญาณท่านรับเสียงพิเศษนั้นซึ่งเป็นพยานถึงความจริง . . . ขอให้เราปรับตัวให้ได้ยินเสียงนำทางและเสียงปลอบโยนนี้ซึ่งจะทำให้เราปลอดภัย”<sup>5</sup>

ข้าพเจ้าเรียนรู้บทเรียนเรื่องการฟังในวิถีที่พิเศษจากบิดาขณะทำงานกับนาฬิกา ทุกวันนี้ข้าพเจ้าเห็นคุณค่าของบทเรียนที่ท่านสอนข้าพเจ้า พระวิญญาณบริสุทธิ์ยังคงนำบทเรียนนั้นเข้ามาในความคิดและในใจข้าพเจ้า และพระองค์ประทานสัญญากับข้าพเจ้าว่า เรื่องดีๆ จะเกิดขึ้น

ประสบการณ์นั้นช่วยให้ข้าพเจ้าค้นหาช่วงเวลาเงียบสงบที่ข้าพเจ้าสามารถฟังสุรเสียงของพระวิญญาณได้ การตั้งใจฟังพระวิญญาณบริสุทธิ์ช่วยให้ข้าพเจ้ารู้ว่าข้าพเจ้ากำลังเดินบนเส้นทางที่ถูกต้องหรือไม่หรือต้องเปลี่ยนวิถีทั้งนี้เพื่อให้สอดคล้องกับความปรารถนาของพระบิดาบนสวรรค์ ■

## อ้างอิง

1. โรเบิร์ต ดี. เฮลล์, “พระวิญญาณบริสุทธิ์,” *เลียโฮนา*, พ.ศ. 2016, 105.
2. คำสอนของประธานศาสนจักรโจเซฟ สมิท (2007), 142.
3. เพื่อเข้าใจบทบาทของพระวิญญาณบริสุทธิ์มากขึ้น ให้อูเดวิด เอ. เบตনার, “การปลดบาปของท่านจะมีอยู่เสมอ,” *เลียโฮนา*, พ.ศ. 2016, 59-62; โรเบิร์ต ดี. เฮลล์, “พระวิญญาณบริสุทธิ์,” 105-107.
4. เครก ซี. คริสเตนเซิน, “ของประทานซึ่งไม่อาจพูดถึงได้จากพระเจ้า,” *เลียโฮนา*, พ.ศ. 2012, 14; เน้นตัวเอเน.
5. โรมัส เอส. มอนสัน, “รักษาพระบัญญัติ,” *เลียโฮนา*, พ.ศ. 2015, 84.

## เพื่อได้รับอิทธิพลและการนำทางจากพระวิญญาณบริสุทธิ์ ท่านต้องทำดังนี้

- บ่มเพาะความปรารถนาจะรับ
- ใช้ศรัทธาในพระเจ้าพระเยซูคริสต์
- สวดอ้อนวอนเสมอ
- เชื่อฟังพระบัญญัติ







## ภาพแห่งศรัทธา

เมื่อผมถามถึงโຕະສີຟາສດຢູ່ຕຽງກາງຫ້ອງ  
ຄົວຂອງອາເຕຣີຍນາ ພໍມື້ວ່າເຮົາມີຄັ້ງໜຶ່ງທີ່  
ເຮົາມີໂຕະເລີຍສັກຕົວເດີຍ ໂດຍພາຍາມມີ  
ຮາຍໄດ້ເລີຍຊີຟ ເຮົາເຂົ້າເຮັດສູດຮຸ່ນໜຶ່ງ  
ຂອງການຟັງພາດນອງຂອງສາສນາຈັກຣແລະ  
ຕັດສິນໃຈວ່າເຮົາຈະທຳຂນມື່ງຟາຍ—ຖ້າເຮົາມີ  
ໂຕະໜຶ່ງຕົວ ເຮົາສວດອ້ອນວອນຂອງຄວາມຊ່ວຍ  
ເຫຼືອແລະປະກອບໂຕະຈາກເສຍໄມ້  
ໂຄຕີ ເບລ໌, ຂ່າງພາ

## ອາເຕຣີຍນາ ກອນສາເລຊ

ເຊັນທຣ໌ດີຟາຣ໌ເມັນທ໌, ປາຣາກວັຍ

ທຸກສິ່ງທີ່ດິນທູລຂອຈາກໃຈ  
ພຣະອົງທຽງຮັບຟັງ ພຣະອົງທຽງ  
ຮັບຟັງເພາະພຣະອົງທຽງຮູ້ວ່າເປັນ  
ສິ່ງດີສຳລັບດິນ ປັດຈຸບັນນີ້ເຮົາມີ  
ໂຕະສອງຕົວ ໂຕະນີ້ເປັນສູນຍັກກາງ  
ຂອງຄອບຄົວເຮົາ ເຮົາຮຸ່ງລຸ່ງນີ້ເພື່ອ  
ແບ່ງປັນ ເຮົາທຳການນີ້ ເຮົາສອນຜູ້  
ອື່ນທີ່ນີ້ເຖິງສິ່ງທີ່ເຮົາເຮັດຮູ້ ໂດຍການ  
ຟັງພາດນອງ ດິນຮູ້ເຮົາຈະໃຫ້  
ຄວາມສຳຄັນກັບຕົນເອງ ດິນຮຸ່ນຄົນພ  
ພຣສາວຣ໌ກີທີ່ພຣະຜູ້ເປັນເຈົ້າປະທານ  
ໃຫ້ເພື່ອຊ່ວຍດິນກັບຄອບຄົວ  
ດິນພາຍາມສ່ວນສິ່ງທີ່ດິນ  
ເຮັດຮູ້ໃຫ້ກັບພີ່ນ້ອງສຸດຣີໃນສມາຄມ  
ສງເຄາະຮາ ເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ພວກເຮ  
ເຫັນຄວາມສຳຄັນຂອງຕົນເອງວ່າ  
ເປັນຮີດາຂອງພຣະຜູ້ເປັນເຈົ້າ ດິນຮຸ່ນ  
ຂອບພຣະທັຍທີ່ໄດ້ເປັນພຣໃຫ້ກັບ  
ຜູ້ຄົນຮອບຂ້າງ

ສຳລັບຮູບພາບແລະເລື່ອງຮາວເພີ່ມເຕີມຂອງອາເຕຣີຍນາ ໄປທີ່  
[lds.org/go/21721](https://lds.org/go/21721)  
ດູວ່າໂປຣແກຣມການຟັງພາດນອງຂອງສາສນາຈັກຣຊ່ວຍເຫຼືອ  
ທ່ານໄດ້ອ່າງ ທີ່ [srs.lds.org](https://srs.lds.org)



# เข้าใจประวัติศาสตร์จักร โดย การศึกษา และ ศรัทธา

ทุกวันนี้เราเรียนรู้เกี่ยวกับอดีตผ่านประวัติศาสตร์ที่ไม่  
ปะติดปะต่อกัน ขณะศึกษาบันทึกเหล่านี้เราพึง  
ระลึกว่าบันทึกไม่ได้อธิบายอดีตทั้งหมด





โดย กีธ เอ. เอเรกตัน  
ผู้อำนวยการหอสมุดประวัติศาสตร์นัจกร

ประวัติศาสตร์มีความหมายมากกว่าการท่องจำวันเดือนปีและข้อเท็จจริงไว้สอบ ทุกวัน นักจดหมายเหตุ บรรณารักษ์ และนักประวัติศาสตร์ในหอสมุดประวัติศาสตร์นัจกรรวบรวม อนุรักษ์ และแบ่งปันบันทึกเกี่ยวกับอดีตที่ช่วยให้เรามองเห็นพระหัตถ์ของพระเจ้าเป็นเจ้าในประวัติศาสตร์ของศาสนจักรและในชีวิตเราแต่ละคน การเข้าใจประวัติศาสตร์ของเราเกี่ยวข้องกับกระบวนการเรียนรู้และการค้นพบที่สามารถเสริมสร้างประจักษ์พยานของเรา ช่วยเราหลีกเลี่ยงความสงสัย เล่าเรื่องที่ดีที่สุด มองเห็นหลักคำสอนที่แท้จริง และปรับปรุงวิธีการคิดของเรา เมื่อเรา “ได้ความรู้เรื่องประวัติศาสตร์”

เราจะช่วยทำให้เกิด “ความรอดของไซอัน” เช่นกัน (คพ. 93:53)

ในฐานะนักประวัติศาสตร์ ผมรู้สึกชื่นชมที่เราเรียนรู้เกี่ยวกับประวัติศาสตร์ “โดยการศึกษาและโดยศรัทธา” (คพ. 88:118) ศรัทธาและการศึกษารวมกันเมื่อเราเต็มใจที่จะร่วมกับการสวดอ้อนวอน อ่านและใคร่ครวญแหล่งข้อมูลประวัติศาสตร์หลายๆ แหล่ง ทำการเชื่อมโยงระหว่างข้อพระคัมภีร์กับแหล่งข้อมูลทางประวัติศาสตร์ พิจารณาข้อมูลในบริบทที่ถูกต้อง มองหารูปแบบและสาระสำคัญ และดึงบทเรียนที่เกี่ยวข้องออกมา การฝึกปฏิบัติเช่นนี้ช่วยให้เราเข้าใจข้อเท็จจริงทางประวัติศาสตร์และพบคำตอบสำหรับคำถามของเรา หลักธรรมหลายข้อสามารถช่วยให้เรานึกถึงประวัติศาสตร์ในลักษณะที่เปิดความคิดให้เราเข้าใจลึกซึ้งยิ่งขึ้น

### อดีตผ่านไป—เหลือเพียงไม่กี่ส่วน

จากมุมมองของเราในปัจจุบัน อดีตส่วนใหญ่ผ่านไป ผู้คนล่องลับไป ประสบการณ์ของพวกเขาสิ้นสุด แต่อดีตหลายส่วนยังเหลืออยู่—จดหมาย บันทึกประจำวัน บันทึกขององค์กร วัตถุสิ่งของ ทุกวันนี้เราสามารถเรียนรู้เกี่ยวกับอดีตโดยทางอ้อมผ่านส่วนที่เหลือเท่านั้น ข้อมูลมักสูญหายไประหว่างอดีตกับปัจจุบัน เราต้องศึกษาบันทึกที่คงเหลืออยู่ระลึกว่าบันทึกเหล่านั้นไม่ได้อธิบายอดีตทั้งหมด

ลองพิจารณาสักหนึ่งตัวอย่าง เมื่อโจเซฟ สมิธกล่าวโอวาทที่วิสคอนซิน ปกติแล้ว ท่านไม่ได้เตรียมเนื้อหา และไม่มีการบันทึกเสียงหรือบันทึกภาพ แม้ผู้เข้าร่วมไม่กี่คนอาจจดบันทึกหรือข้อคิด แต่เหลือบันทึกน้อยกว่านั้น ด้วยเหตุนี้เราจึงไม่สามารถอ้างได้ว่ารู้ทุกอย่างที่โจเซฟ สมิธเคยพูด แม้เราจะสามารถอ้างบันทึกของวิลฟอร์ด วูดรอฟฟ์เกี่ยวกับโอวาทของโจเซฟได้ก็ตาม

ในกรณีอื่น ส่วนสำคัญๆ ของประวัติศาสตร์นัจกรยังไม่มีใครค้นพบ ตัวอย่างเช่น เราไม่มีบันทึกเรื่องการเยือนของเปโตร ยาขอบ และยอห์นที่ละเอียดเท่าเรื่องราวการเยือนของยอห์นผู้ถวายบังพิศมา (ดู โจเซฟ สมิธ—ประวัติ 1:66–75) ในทำนองเดียวกัน ถึงแม้เราจะมีบันทึกเรื่องการห้ามขายผิวดำซึ่งเป็นลูกหลานชาวแอฟริกันดำรงฐานะปุโรหิต แต่ก็ไม่เหลือบันทึกที่อธิบายได้อย่างน่าเชื่อถือว่าเหตุใดจึงเริ่มปฏิบัติเช่นนั้น ในการศึกษาประวัติศาสตร์ การไม่มีหลักฐานไม่ได้เป็นมูลเหตุที่ใช้ได้ของความสงสัย การเรียนรู้เกี่ยวกับอดีตเป็นความพยายามของการรวบรวมหลักฐานที่เป็นที่ไว้วางใจ และหากเป็นไปได้ สามารถพิสูจน์ได้ขณะที่ยังไม่

ภาพประวัติศาสตร์ของหอสมุดประวัติศาสตร์นัจกร โดยเอเรกตัน

ตัดสินในส่วนของประวัติศาสตร์  
ที่เราไม่สามารถเข้าใจได้อย่างเต็มที่  
ที่เนื่องจากไม่มีข้อมูล

### ข้อเท็จจริงไม่พูด แต่คนเล่าเรื่อง เป็นคนพูด

เพราะส่วนที่เหลือของอดีต  
ไม่สมบูรณ์ บางคนจึงพยายาม  
นำส่วนต่างๆ มารวมกันเพื่อเล่า  
เรื่อง เรื่องราวสมัยแรกสุดเล่า  
จากปากผู้มีส่วนร่วมและบรรยาย  
ว่าพวกเขาประสบอะไรและเหตุ  
ใดจึงสำคัญต่อพวกเขา ผู้มีส่วน  
ร่วมบางคนเล่าเรื่องราวของ  
พวกเขาหลายครั้งกับผู้ฟังต่าง  
กลุ่ม บางเหตุการณ์กระตุ้นผู้มีส่วนร่วมหลายคนให้เล่า  
ประสบการณ์ของตน อีกหลายเหตุการณ์ถูกลืมไปแล้วจน  
กระทั่งประสบการณ์ต่อมาทำให้พวกเขานึกขึ้นได้

หลายคนรวบรวมเรื่องราวและเล่าซ้ำด้วยเหตุผลต่างๆ  
—เพื่อให้ผู้ฟังเพลิดเพลิน ขายสินค้า หล้อหลอมความคิด  
เห็นของสาธารณชน หรือชักจูงให้เปลี่ยนแปลง แต่ละเรื่อง  
กลายเป็นการตีความอธิบายอดีต ตั้งอยู่บนข้อเท็จจริงหลาย  
ส่วนและได้รับอิทธิพลจากความทรงจำ ความสนใจ และเป้าหมาย  
ของผู้เล่า ด้วยเหตุนี้ เรื่องราวต่างๆ เกี่ยวกับอดีตจึงไม่  
สมบูรณ์และบางครั้งขัดแย้งกันเอง เราต้องพิจารณาเสมอ  
ว่าใครกำลังเล่าเรื่อง พวกเขาเล่าอย่างไร และเหตุใดจึงเล่า

โจเซฟ สมิทให้ตัวอย่างวิธีประเมินคนเล่าเรื่องและ  
ข้อเท็จจริง ในปี 1838 ท่านสังเกตว่ามี “รายงานจำนวน  
มากซึ่งแพร่สะพัดไปทั่วโดยบุคคลที่ประสังค์ร้ายและ  
เล่ห์เหลี่ยมจัด, เกี่ยวกับการเริ่มต้นและความเจริญ  
ก้าวหน้าของศาสนจักรของพระเยซูคริสต์แห่งวิสุทธิชน  
ยุคสุดท้าย” ด้วยเหตุนี้ ท่านจึงเขียนประวัติเพื่อ “ให้ข้อ  
เท็จจริงแก่คนทั้งปวงที่ค้นหาความจริง, ตามที่เกิดขึ้น,  
ทั้งที่เกี่ยวกับตัวข้าพเจ้าและศาสนจักร, เท่าที่ข้าพเจ้า  
มีข้อเท็จจริงเหล่านี้” (โจเซฟ สมิท—ประวัติ 1:1) เรื่อง  
ทั้งหมดที่เล่าเกี่ยวกับโจเซฟ สมิทมีคุณค่าหรือความถูกต้อง  
ไม่เท่ากัน หลายเรื่องที่หลายคนเล่าโยงกับเหตุการณ์  
ในอดีตมากกว่าอาจเชื่อถือได้มากกว่า เรื่องเล่าที่ดีที่สุด  
คำนึงถึงอดีตทุกส่วนที่มีและจำแนกมุมมองของแหล่ง  
ข้อมูล



เมื่อเราพบประวัติศาสตร์ที่ไม่สมบูรณ์ ติความได้หลายอย่าง และต่างจากที่เราสันนิษฐาน  
เราต้อง “วางใจในพระวิญญาณองค์นั้นซึ่งนำ... ให้เดินอย่างถ่อมตน” (คพ. 11:12)  
เราต้องมีความอ่อนน้อมถ่อมตนจึงจะไม่ใช้มาตรฐานของเราตัดสินคนในอดีต

### อดีตต่างจากปัจจุบัน (และนั่นไม่เป็นไร)

เมื่อเราพยายามเข้าใจส่วนต่างๆ ของอดีตและเรื่องราว  
ที่เล่าไว้ เราย่อมค้นพบผู้คน สถานที่ ประสบการณ์ และ  
ประเพณีต่างจากเรา การเปลี่ยนแปลงด้านวิทยาศาสตร์  
เทคโนโลยี และวัฒนธรรมก่อให้เกิดประสบการณ์ต่างกัน  
ในเรื่องการเกิด การกิน การเดินทาง วันหยุด สุขอนามัย  
การออกเดท การแพทย์ และความตาย ระบบเศรษฐกิจ  
และการเมืองที่ต่างกันก่อให้เกิดประสบการณ์ต่างกัน  
ในเรื่องการศึกษา การเลือก อิสราภาพ และโอกาส ทัศนนะใน  
อดีตต่างจากทัศนนะของเราในเรื่องการทำงาน ครอบครัว  
การบำเพ็ญประโยชน์ บทบาทและสถานะของสตรีและ  
คนกลุ่มน้อย แรงมุ่งทางโลกทุกแง่ของประสบการณ์มนุษย์  
เปลี่ยนไปตามกาลเวลาในหลายๆ ด้านทั้งเล็กและใหญ่

ตัวอย่างเช่น จากมุมมองของเราในปัจจุบัน การใช้ศิลา  
ผู้หยั่งรู้ของโจเซฟ สมิท แปลพระคัมภีร์มอรมอนดูเหมือน  
ต่างจากเดิมมาก อย่างไรก็ตาม ในสมัยนั้น หลายคนเชื่อว่า  
สามารถไขว้วัตถุสิ่งของรับข่าวสารจากสวรรค์ได้ ความเชื่อ  
เหล่านี้ส่วนหนึ่งอ้างอิงจากรายงานในพระคัมภีร์ไบเบิลซึ่ง  
ใช้วัตถุสิ่งของเพื่อจุดประสงค์อันศักดิ์สิทธิ์ (ดู ก็นดารวิถี  
17:1–10; 2 พงศ์กษัตริย์ 5; ยอห์น 9:6) การเปิดเผยที่โจ-  
เซฟได้รับสำหรับการจัดตั้งศาสนจักรอธิบายว่าพระเจ้าผู้เป็น  
เจ้า “ประทานอำนาจแก่เขาจากเบื้องบน, โดยวิธีซึ่งเตรียม  
ไว้ก่อนแล้ว, ที่จะแปลพระคัมภีร์มอรมอน” (คพ. 20:8)  
แม้ “วิธี” ประกอบด้วยหินผู้หยั่งรู้และอูริมกับทุมมิม แต่  
เรายังสามารถสังเกตเห็นข่าวสารเกี่ยวกับหลักคำสอนได้ว่า



“พระเจ้าทรงดลใจมนุษย์และเรียกพวกเขาไปสู่งานอันศักดิ์สิทธิ์ของพระองค์ . . . โดยการนี้แสดงว่าพระองค์ทรงเป็นพระเจ้าองค์เดียวกัน ทั้งวันวาน, วันนี้, และตลอดกาล” (คพ. 20:11-12)

### ข้อสันนิษฐานปัจจุบันบิดเบือนอดีต

เพราะอดีตต่างจากสมัยของเรา เราจึงต้องระวังเป็นพิเศษอย่าตั้งข้อสันนิษฐานเกี่ยวกับอดีตโดยยึดตามแนวคิดและค่านิยมปัจจุบันของเรา เราสันนิษฐานไม่ได้ว่าคนในอดีตคงเหมือนเราหรือพวกเขาจะชื่นชมวัฒนธรรมและความเชื่อของเรา เราสันนิษฐานไม่ได้ว่าเรารู้ทุกอย่าง เราได้อ่านแหล่งข้อมูลทุกแหล่ง หรือว่าความเข้าใจปัจจุบันของเราเกี่ยวกับอดีตจะไม่มีวันเปลี่ยน บ่อยครั้งสิ่งที่เรียกว่าเป็นปัญหาในอดีตจริงๆ แล้วเป็นเพียงข้อสันนิษฐานไม่ดีที่ทำในปัจจุบัน

ตัวอย่างเช่น โจเซฟ สมิธประกาศว่า “ข้าพเจ้าไม่เคยบอกท่านว่าข้าพเจ้าดีพร้อม”<sup>1</sup> ถ้าเราสันนิษฐานว่าศาศตพพยากรณ์ไม่เคยทำผิดพลาด เราอาจตกใจเมื่อค้นพบว่า โจเซฟทำผิดพลาดหลายครั้ง เพื่อ “แก้” ปัญหา เราจึงไม่ควรตั้งต้นว่าโจเซฟดีพร้อมหรือกล่าวหาว่าศาสนจักรหลอกลวง แต่เราจะยอมรับความเป็นมนุษย์ของโจเซฟและมองท่านในบริบทของเรื่องราวพระคัมภีร์เกี่ยวกับศาศตพพยากรณ์ ด้วยเหตุนี้เราจึงสามารถปรับข้อสันนิษฐานของเราให้ยอมรับว่าศาศตพพยากรณ์ทุกท่านเป็นมนุษย์และ

ด้วยเหตุนี้จึงมีข้อบกพร่อง เราารู้สึกสำนึกคุณที่พระเจ้าเป็นเจ้าทรงทำงานกับเราแต่ละคนอย่างอดทน การยอมรับข้อผิดพลาดในวิถีคิดของเราบางครั้งเป็นส่วนยากที่สุดของการเข้าใจประวัติศาสตร์

### การเรียนรู้ประวัติศาสตร์ต้องอาศัยความอ่อนน้อมถ่อมตน

เมื่อเราพบประวัติศาสตร์ที่ไม่สมบูรณ์ ติความได้หลายอย่าง และต่างจากที่เราสันนิษฐาน เราต้อง “วางใจในพระวิญญูณองค์นั้นซึ่งนำ . . . ให้เห็นอย่างถ่อมตน” (คพ. 11:12) จากมุมมองของเราในปัจจุบัน เรารู้ชัดเจนมากกว่าผู้มีส่วนร่วมแน่นอนเกี่ยวกับผลของอดีต แต่เรารู้้น้อยกว่ามากเกี่ยวกับประสบการณ์ของการมีชีวิตอยู่ในอดีตของพวกเขา ผู้มีชีวิตอยู่ในอดีตเป็นส่วนหนึ่งของเวลา สถานที่ และสภาวะการณ์ของพวกเขา เพื่อมีจิตกุศลต่อความต่างของพวกเขาและเข้าใจประสบการณ์ของพวกเขา เราต้องเริ่มด้วยความอ่อนน้อมถ่อมตนเกี่ยวกับข้อจำกัดของเราเอง เราต้องมีความอ่อนน้อมถ่อมตนจึงจะไม่ใช้มาตรฐานของเราตัดสินคนในอดีต เราต้องมีความอ่อนน้อมถ่อมตนจึงจะยอมรับว่าเราไม่รู้ทุกเรื่อง รอคำตอบเพิ่มเติมอย่างอดทน และเรียนรู้ตลอดเวลา เมื่อค้นพบแหล่งข้อมูลใหม่ที่ให้ความเข้าใจใหม่เกี่ยวกับสิ่งที่เราคิดว่าเรารู้ เราต้องมีความอ่อนน้อมถ่อมตนจึงจะแก้ไขความเข้าใจของเรา ■

#### อ้างอิง

1. คำสอนของประธานศาสนจักร: โจเซฟ สมิธ (2007), 561.

### รูปแบบของการเรียนรู้โดยการศึกษาและศรัทธา

การศึกษาประวัติศาสตร์ด้วยศรัทธาสามารถทำตามรูปแบบที่เห็นได้จากเปรียบเทียบของเอลมาเกี่ยวกับการปลูกเมล็ดพืช (ดู เอลมา 32:27-42)

1. เรา *ให้ความสำคัญ* สำหรับการเรียนรู้ประวัติศาสตร์โดยประยุกต์ใช้หลักธรรมดังสรุปไว้ข้างต้น
2. เรา *ปลูก* เมล็ดในความคิดและในใจเราผ่านการอ่านอย่างละเอียดและการใคร่ครวญ (นี่เป็นส่วนหนึ่งของอดีตหรือเรื่องที่เล่าในเวลาต่อมา ใครสร้างอดีตส่วนนั้นและเหตุใดอะไรคือแนวคิดหลัก มีหลักฐานอะไรสนับสนุน)
3. เราสามารถ *สังเกตเห็น* ความสำคัญของการอ่านของเราโดย

- พิจารณาว่าแหล่งข้อมูลนั้นเชื่อถือได้อย่างไร วางคำตอบของเราไว้ในบริบทที่ถูกต้องทางประวัติศาสตร์ และระบุหลักธรรมนิรันดร์ที่ประยุกต์ใช้ได้กับสภาวะการณ์ส่วนตัวของเรา
4. ตลอดชีวิตเรา เราสามารถ *เอาใจใส่* การศึกษาประวัติศาสตร์ด้วยศรัทธาผ่านความขยันหมั่นเพียรในการอ่าน คิด สวดอ้อนวอน แบ่งปัน และสอน
5. โดยทำเช่นนี้เราจะได้ *เก็บเกี่ยว* ผลของการศึกษาศรัทธา ขณะที่ความเข้าใจของเราดีขึ้นและศรัทธาของเราลึกซึ้งขึ้น ทำให้เราเป็นนักเรียนและครู เป็นพ่อแม่และลูก เป็นสานุศิษย์ และวิสุทธิชนที่ดีขึ้น

# หัวใจแตกสลายและ ความหวัง



เมื่อคุณร้องไห้ตลอดเวลา



# เจ็ดวิธีที่คูครองของผู้ใช้สื่อลามกไม่เพียงสามารถ รอดพ้นจากหัวใจแตกสลายเท่านั้นแต่มองเห็น สัญญาณของความหวังด้วย

6 อมีเลือกสิ่งที่พ่อแม่ทุกคน  
ปรารถนาจากลูกชายหรือลูกสาว  
เธอรับการฉีกในพระวิหาร  
หลังจากได้รับความรู้สึกแรงกล้าทาง  
วิญญาณให้แต่งงานกับสามีเธอ  
ก่อนแต่งงาน สามีเธอต้องทำการ  
เลือกอย่างกล้าหาญเช่นกัน โดย  
ยอมรับต่อเธอว่าเขาเคยใช้สื่อลามก  
หนึ่งปีผ่านไปอย่างรวดเร็ว อมี  
ทราบดีว่าปัญหาเรื่องสื่อลามกของเธอ  
ยังไม่จบ สามปีในชีวิตแต่งงาน—เมื่อ  
พวกเขามีลูกวัยแปดเดือน—อมี  
ประสบความสำเร็จปวดอย่างคาดไม่ถึง  
ถึงเมื่อสามีเธอมีเรื่องชู้สาวและด้วย  
เหตุนี้จึงถูกพิพากษานี้กรรมจาก  
ศาลสนจัน

อมีรอดพ้นจากหัวใจแตกสลาย  
อย่างไร ชายหญิงอีกหลายคนที่อยู่ใน  
สถานการณ์คล้ายกันรอดพ้นจาก  
ความเจ็บปวดของพวกเขาอย่างไร  
คูครองหลายคนและสมาชิก  
ครอบครัวคนอื่นๆ ของผู้ใช้สื่อลามก  
ค้นพบพฤติกรรมที่เป็นประโยชน์  
และให้ความหวังกับผู้ผ่านการเดิน  
ทางที่เหมือนกับพฤติกรรมของตน  
และการเดินทางของผู้อื่น พวกเขา  
แบ่งปันเรื่องราวของตนเองอย่างกล้า  
หาญ

เว็บไซต์ศาลสนจัน **Overcoming  
Pornography.org** เรียกพฤติกรรม  
ทั่วไปเจ็ดอย่างนี้ว่า “พฤติกรรมสำคัญ

ยิ่ง” พฤติกรรมเหล่านี้—ประสบตาม  
ช่วงจังหวะของแต่ละคนและตาม  
ลำดับของแต่ละคน—หลายคนพิสูจน์  
มาแล้วว่าสำคัญอย่างยิ่งต่อการเยียวยา  
อารมณ์ จิตใจ และวิญญาณ

## พฤติกรรมสำคัญยิ่ง 1: กล่าวถึงความซอกซำใจจากการนอกใจ

*การเรียนรู้และกล่าวถึงความซอกซำใจ การโทษตัวเอง และปฏิกิริยาอื่นที่บุคคลหนึ่งมีเมื่อค้นพบว่าคูครองของตนใช้สื่อลามก*

เมื่อเอวาพบว่าสามีเธอพัวพันกับ  
สื่อลามก เธอรู้สึก “เจ็บปวดแสน  
สาหัส โกรธ ปวดใจ หดหู่ และย่ำคิด”  
การย่ำคิดเป็นความรู้สึกทั่วไปของ  
คนที่ประสบความสำเร็จจากการ  
นอกใจเนื่องจากการใช้สื่อลามกของ  
คูครอง และพฤติกรรมของเอวาต่อ  
อารมณ์รุนแรงเหล่านี้ไม่ใช่เรื่องผิด  
ปกติ เธอเริ่มย่ำคิดเกี่ยวกับสามีและ  
การกระทำของเขา เขาอยู่ที่ไหน  
เขากำลังพูดใคร เขากำลังทำอะไร  
การเสพติดทางเพศและสื่อลามกของ  
เขากลายเป็นจุดสนใจของชีวิตเธอ  
และเธอต้องการช่วยเขาอย่างยิ่ง  
โดยเชื่อว่าถ้าเธอสามารถจัดการกับ  
ปัญหาของเขาได้ เธอกับเขาจะมี  
ความสุข

เมื่อเจมีทราบว่าสามีเธอใช้สื่อลามก  
เธอตอบสนองด้วยความปรารถนา

ที่เข้าใจได้ว่าอยากควบคุมเท่าที่เธอ  
ทำได้ เธอคิดว่าเธอสามารถจัดระเบียบ  
ชีวิตของจอห์น สามี เพื่อเขาจะไม่สนอง  
ความพอใจชั่วประเดี๋ยวผ่านสื่อลามก  
เพราะฉะนั้นเขาจะไม่มีทางเลือกอื่น  
นอกจากเลือกความชอบธรรม เธอ  
เขียนรายการประจำวันให้เขา อาทิ เขา  
จะทำอะไรสนุกๆ ได้บ้างและเขาต้อง  
ทำงานอะไรให้เสร็จ

จุดพลิกผันสำคัญในความก้าวหน้า  
ของเจมีเกิดขึ้นเมื่ออริการได้รับการ  
ดลใจให้เห็นว่า “เจมี ไม่ใช่ความผิด  
ของคุณ สิ่งที่คุณทำไม่ได้ทำให้เขาดู  
สื่อลามก เขาเลือกเอง” เธอไม่ได้เป็น  
สาเหตุให้เขาดูสื่อลามกฉนั้นใด เธอก็ไม่  
สามารถเป็นเหตุให้เขาเลิกดูได้ฉนั้นนั้น  
เจมีรู้อยู่แล้วในสิ่งที่อริการบอก แต่เธอ  
กล่าวว่าหลังจากอริการเตือนสติ “เธอ  
หยุดเขียนรายการให้เขา ดินันเล็ก  
พยายามควบคุมพฤติกรรมของเขา  
และเลิกพยายามบังคับให้เขาทำสิ่งที่  
ชอบธรรม—และดิฉันมุ่งความสนใจ  
มาที่ตนเอง” ผลก็คือเจมียอมปล่อย  
ให้ตัวเธอรู้สึกเจ็บและพยายามบำบัด  
ตนเอง

หลังจากเจมียอมรับความจริง จอห์น  
ก็พยายามและมักเสพติดซ้ำ แต่เขา  
รับผิดชอบการกระทำของตนเอง  
เมื่อต่างฝ่ายต่างเยียวยาตนเอง  
จอห์นกับเจมีพบว่าพวกเขาสามารถ  
เยียวยาตนเองและคู่ได้ดีขึ้น

ส่วนหนึ่งจากภาพ พวกเขาจะพบสิ่งที่ทำอยู่ และ การประเมินจากความทรงจำ โดย ไบรอัน เคอร์รี่นัก

นอกจากพึ่งพาพระเจ้าแล้ว ผู้ครองยังสามารถ  
พบความช่วยเหลือและการสนับสนุนจากครอบครัว  
มิตรสหาย ผู้นำศาสนจักร และผู้เชี่ยวชาญด้วย



### พฤติกรรมสำคัญยิ่ง 2: แบ่งปันอย่างปลอดภัย

การหาคนเข้าใจ สนับสนุน และยืนยันผ่านการแบ่งปัน  
อย่างเหมาะสม

จุดพลิกผันอีกจุดหนึ่งสำหรับเจมีและจอนเกิดขึ้นเมื่อ  
ลูกคนหนึ่งของพวกเขาต้องการพร พวกเขาโทรหาผู้สอน  
ประจำบ้านผู้กล้าอธิบายว่าเขากำลังขอคนช่วยจัดการกับ  
การติดสื่อกลามกของเขาเอง เขาเสนอให้หาคนอื่นให้พร  
แทน ความตรงไปตรงมาดังกล่าวทำให้จอนกับเจมีรู้สึก  
ละอายใจน้อยลงกับสถานการณ์ของตน และในที่สุดจอน  
ก็รู้สึกปลอดภัยพอจะพูดถึงการเสพติดของตนกับคนอื่น  
นอกเหนือจากเจมี

เมื่อภรรยาของผู้สอนประจำบ้านคนนั้นขอคุยกับเจมี  
เจมีไม่เห็นประโยชน์เนื่องจากการพูดคุยของเธอคงไม่  
ช่วยจอน—และ ณ จุดนั้น การช่วยเขาเป็นเป้าหมายของ  
เธอ ทว่าหลังจากเธอกับภรรยาของผู้สอนประจำบ้านพูด  
คุยกัน เจมีรู้สึกสบายใจขึ้น ไม่มีอะไรเปลี่ยนแปลง จอนยังติด  
สื่อกลามกเหมือนเดิม แต่เธอโล่งอกที่มีคนรู้ว่าเธอกำลัง  
ประสบอะไร และโลกของเธอไม่ได้พังยับเยิน

### พฤติกรรมสำคัญยิ่ง 3:

สร้างความเชื่อมั่นทางวิญญาณขึ้นมาใหม่

รู้สึกและทำตามการกระตุ้นเตือนของพระวิญญาณ  
บริสุทธิ์และกลับมาไว้วางใจพระเจ้าเป็นเจ้าเหมือนเดิม

เมื่อเอมีพบว่าสามีถูกปีศาจขี้เกรงกลัว เธอรู้ว่าพระเจ้า  
ช่วยให้รอดจะช่วยแบ่งเบาภาระหนักอึ้งที่เธอรู้สึก อย่างไรก็ตาม  
ก็ดี เธอพูดว่า เธอไม่แน่ใจว่าจะ “สร้างสะพานเชื่อมเหว  
ลึกระหว่างจุดที่เธออยู่กับเดชานูภาพการเยียวยาของพระ  
เยซูคริสต์” อย่างไรก็ตาม เธอสงสัยว่าเธอจะพบ—หรือสร้าง—  
สะพานได้อย่างไร

ตอนแรกเธอพยายามบรรเทาความเจ็บปวดของ  
เธอโดยคอยดูสามีไม่ให้คลาดสายตาและทูลขอให้  
พระเจ้าทรงเยียวยาเขา แต่วันหนึ่งการกระตุ้นเตือน  
ทางวิญญาณเปลี่ยนทุกสิ่ง เอมีตระหนักว่าการควบคุม  
พฤติกรรมของผู้อื่นไม่ได้อยู่ในแผนของพระบิดาบน  
สวรรค์และไม่ช่วยให้เธอใกล้ชิดพระเจ้าผู้ช่วยให้รอดมาก  
ขึ้น ด้วยเหตุนี้ เธอกว่า เรื่องใหญ่ที่สุดที่เธอต้องทำคือ

เริ่มเยียวยาตนเอง—และปล่อยให้สามีเยียวยาตนเอง  
เธอเข้าใจผ่านการดลใจจากพระวิญญาณว่าเธอต้อง  
หยุดใช้ชีวิตเหมือนเป็นฝ่ายตอบโต้สื่อกลามกและ  
วางใจในเดชานูภาพอันกอปรด้วยพระปรีชาสามารถ  
ของพระเยซูคริสต์และการชดใช้ของพระองค์ให้เพิ่ม  
พลังและเป็นพรแก่เธอ

เมื่อนึกย้อนกลับไป เอมีกล่าวว่า การสืบค้นหรือ  
สอบสวนสามีไม่ทำให้เธอรู้สึกสงบ ชีวิต “ปั่นป่วน  
ตลอด” เธอกว่า “และเธอพบสันติสุขต่อเมื่อเธอ  
ยอมรับว่าพระบิดาบนสวรรค์ทรงมีแผน” สำหรับเธอ  
และสามี เมื่อเธอใช้สิทธิ์เสรีของเธอหันไปพึ่งพระเจ้า  
เป็นเจ้าของและทูลขอความช่วยเหลือ “ความช่วยเหลือมา”  
และเหวลึกระหว่างความเจ็บปวดของเธอกับความช่วยเหลือ  
ของพระเจ้าช่วยให้รอดไม่ได้กว้างหรือความเจ็บ  
ปวดไม่ได้หนักอย่างที่เธอรู้สึก

### พฤติกรรมสำคัญยิ่ง 4: รับความช่วยเหลือ

การทำเส้นทางเยียวยาผ่านแหล่งช่วยต่างๆ  
เช่น สิ่งตีพิมพ์ นักบำบัดที่มีคุณวุฒิ ผู้ให้คำปรึกษา  
หรือโปรแกรมรักษาที่ได้ผล

หลังจากแต่งงานได้ 25 ปี จินาทราบว่ามีเธอใช้  
สื่อกลามกและไม่ซื่อสัตย์ จินาโทรบอกอธิการด้วยความ  
ซอกซำใจ ไม่นานเธอก็พบว่าเขาเป็นผู้ฟังที่เข้าใจ เขา  
ปล่อยให้เธอร้องไห้เมื่อเธออยากร้อง—ซึ่งเป็นพรที่เธอ  
ยอมรับว่าไม่ใช่คู่สมรสทุกคนที่ตกอยู่ในสถานการณ์  
แบบเธอจะได้รับ



จินาจำได้ว่าในการพบกันครั้งแรกๆ ครั้งหนึ่งของพวกเขา อธิการของเธอ “แนะนำให้ดิฉันขอคำปรึกษาทันที ไม่ใช่เพื่อชีวิตแต่งงานของดิฉันหรือเพื่อสามี แต่เพื่อดิฉันจะได้มีแรงหนุน ขณะเผชิญความท้าทายที่อยู่ตรงหน้า เขาต้องการให้ดิฉันรู้สึกว่ามีคนดูแล และเขารู้ว่าเขาไม่มีพื้นความรู้ที่จะช่วยได้ เขาเห็นความหดหู่และความกังวลของดิฉัน แนะนำให้ดิฉันพูดคุยกับแพทย์เกี่ยวกับความช่วยเหลือด้านการแพทย์ที่ดิฉันอาจต้องได้รับ”

ตลอดสองสามปีต่อมา จินาเข้ากลุ่มสนับสนุนเป็นประจำ ขอคำปรึกษา และขอการสนับสนุนจากครอบครัว—บางครั้งก็โทรขอให้พวกเขาสวด อ้อนวอนให้เธอในวันที่ยากที่สุด เธอกล่าวว่า เธอได้เรียนรู้ว่า “พระบิดาบนสวรรค์จะไม่มีวันปล่อยเธอให้อยู่ในความมืด”

**พฤติกรรมสำคัญยิ่ง 5: เปิดเผยและตรงไปตรงมา**

*พูดคุยกับคนที่เรารักเป็นประจำเกี่ยวกับการเยียวยาตนเองและการบำบัด ทำเช่นนั้นอย่างเปิดเผยตรงไปตรงมาตามสภาพที่แท้จริง*

เมลิสซาตัดสินใจลองรักษาชีวิตแต่งงานของเธออีกครั้ง ซึ่งดูเหมือนห่างเหินและต่อไม่ติด ตอนนั้นเองที่คาเมรอนสามีเธอบอกเธอตามตรงว่าเขาใช้สื่อลามก เขายอมบอกอธิการตามที่เธอขอร้อง และในที่สุดทั้งคู่ก็พูดคุยกับพ่อแม่ของพวกเขา แต่ตามที่เขาอธิบาย ผม “ใช้เวลาสองปีกว่า จะเห็นในที่สุดว่าการกลับใจมีมากกว่า

การบอกเพียงไม่กี่คนและกล่าวคำสวดอ้อนวอน” เขาต้องเรียนรู้ว่าไม่ใช่แค่ไม่ดูสื่อลามก เพื่อจะบำบัดได้จริงเขาต้องหันไปพึ่งพระเจ้าและหาวิธีที่ดีรับมือกับความเครียด ความกลัว ความสละสลวย และความวิตกกังวลที่กระตุ้นให้เขาอยากดูสื่อลามก

หลังจากเสพติดซ้ำ คาเมรอนยอมเข้าร่วมโปรแกรมบำบัดการเสพติด และเข้าใจในเวลาต่อมาว่าพระเจ้าช่วยให้รอดไม่ทรงยอมแพ้ทันทีที่เขาทำผิด

เมลิสซาเข้าร่วมโปรแกรม 12 ขั้นตอน และรู้สึกว่าเป็นที่สวดครอบครัวยุคใหม่ที่มีเครื่องมือให้เดินหน้าต่อไป เธอจำได้ว่าการประชุม 12 ขั้นยากเพียงใดในตอนแรก แต่เธอได้รับแรงจูงใจจากวิทยากรกระบวนการที่แนะนำให้เมลิสซา “ลองดู 90 วัน ถ้าคุณไม่ชอบ เราจะคืนความทุกข์ให้คุณ” เมลิสซาขอยอมรับในท้ายที่สุดว่าเธอรู้สึกมีความหวังจากเรื่องราวของคนอื่นๆ และเธออาจจะช่วยคนอื่นๆ ให้รู้สึกมีความหวังได้โดยแบ่งปันประสบการณ์ของเธอ

เมลิสซาเคยเชื่อว่าถ้าเธอยังอยู่ประจำคงจะชีวิตแต่งงาน เธอคงจะได้แต่แสร้งว่ามีความสุข มุมมองของเธอเปลี่ยนไปเมื่อเธอตระหนักว่าพระเจ้าช่วยให้รอดทรงเห็นศักยภาพในตัวเธอในคาเมรอน และในบุตรธิดาทุกคนของพระบิดาในสวรรค์ พระองค์ทรงห่มเททั้งหมดที่ทรงเป็น—แสงสว่างและชีวิตของโลก—เพื่อช่วยให้เรารอดและให้โอกาสเราอีกครั้ง เมลิสซากล่าวว่าเพราะพระเจ้าช่วยให้รอด เวลานี้เธอจึงยิ้มได้อย่างสบายใจ ดิฉันมีความสุขที่จะมีชีวิตต่อไป

**พฤติกรรมสำคัญยิ่ง 6: กำหนดขอบเขต**

*สร้างขอบเขตที่เหมาะสมกับผู้ใช้สื่อลามก วางโครงสร้างที่ใช้การได้และยืดหยุ่น*

ในการพยายามเอาชนะสื่อลามกจนกับเจมีค้นพบว่าการกำหนดขอบเขตช่วยได้มาก และทุกวันนี้พวกเขายังมีขอบเขตนั้น—แม้หลังจากเลิกใช้สื่อลามกมานาน—เพราะสันติสุขในใจที่ได้จากขอบเขตดังกล่าว เจมีกล่าวว่ายามที่เธอเปราะบางที่สุด การกำหนดขอบเขต “ป้องกันหัวใจเธอ”

เธอกับเจมียอมรับว่ามีเวลาและวิธีที่เหมาะสมจะพูดถึงปัญหาที่ชักนำให้เขากลับไปเสพซ้ำ พวกเขาตกลงกันว่าต้องไม่มี “สงครามข้อความ” แต่ต้องพูดกันต่อหน้า พวกเขาตกลงกันด้วยว่าถ้าการพูดคุยเปลี่ยนเป็นการโต้เถียง พวกเขาจะหยุดและคุยกันทีหลัง

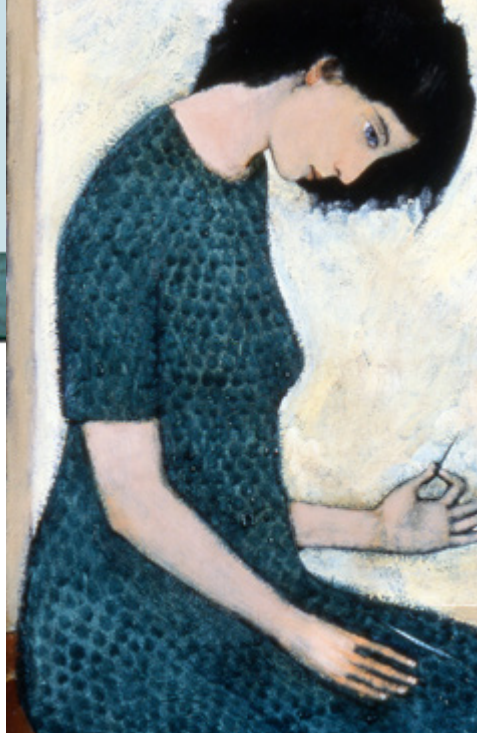
ขอบเขตมากมายของเจมีเกี่ยวข้องกับวิธีสื่อสารกัน แต่บางขอบเขตใช้รูปแบบของการบอกกล่าวแบบมีเงื่อนไขซึ่งพวกเขาเห็นพ้องกันว่ากระทำอย่างใดจะเกิดผลอย่างนั้น เจมีกล่าวว่านั่นทำให้พวกเขาทั้งคู่รู้สึกว่าชีวิตไม่ยุ่งเหยิงมากนัก

**พฤติกรรมสำคัญยิ่ง 7: ฝึกดูแลตนเอง**

*ทำกิจวัตรประจำวันที่เยียวยาและบำรุงเลี้ยงความคิด ร่างกาย และวิญญาณ*

จินาจำได้ว่าไม่นานหลังจากเธอพูดคุยกับอธิการครั้งแรก เขาแนะนำให้เธอทำบางอย่างที่ดูเหมือนเป็น

**การสวดอ้อนวอน การศึกษาพระคัมภีร์ และการเข้า  
พระวิหารช่วยผู้ครองที่กำลังพยายามเอาชนะการ  
เสพติดให้ได้รับเดชาภาพการเยียวยาของพระเจ้า  
ช่วยให้รอด**



คำตอบมาตรฐาน “เขาขอร้องดิฉันอย่างสุภาพ”  
เธอจำได้ “ให้ไปพระวิหาร อ่านพระคัมภีร์ สวด  
อ้อนวอนต่อไป”

ในช่วงหลายปีที่ทำทายหลังจากนั้น จีนาพบว่า  
“คำตอบมาตรฐาน” เป็นวิธีดูแลตนเองของเธอ  
พระคัมภีร์กลายเป็นสถานศักดิ์สิทธิ์ “ดิฉันจะอ่าน  
หนึ่งข้อ จดไว้ และพยายามไตร่ตรองว่าข้อนั้นมีความ  
หมายอะไรต่อสถานการณ์ของดิฉัน จากนั้น  
จึงจดความคิดเหล่านั้นลงไป” เธออธิบาย “ดิฉัน  
รู้มากกว่าแต่ก่อนว่าดิฉันต้องฟังพระวจนะของ  
พระเจ้าและทำให้พระวจนะหยั่งรากลึกในความเข้าใจของ  
ดิฉัน ดิฉันเข้าใจโลกที่เหลือของดิฉันได้น้อยมาก  
แต่ขณะอ่านพระคัมภีร์ ดิฉันเข้าใจบางอย่าง—ที่ละเอียด”

การสวดอ้อนวอนและการเข้าพระวิหารมีความหมาย  
ใหม่เช่นกัน “เมื่อดิฉันทูลความในใจเสร็จ” จีนาจำได้  
“ดิฉันจะทูลว่า ‘พระบิดาบนสวรรค์ ถึงคราวของพระองค์  
แล้ว’ และเธอจะรอเงียบๆ และฟัง “แม่ในยามมีมิติ  
ที่สุด” เธออธิบาย เธอตระหนักว่า “วิญญาณ [ของดิฉัน]  
กำลังเติบโต”

### มีชีวิตอยู่ในความหวัง

ไม่มีการเยียวยาของใครเหมือนกัน และแต่ละครั้ง  
เป็นกระบวนการ—ไม่ใช่จุดหมาย แต่ที่มีเหมือนกันใน  
หลายเรื่องคือการตระหนักว่าไม่ว่าจะใช้สื่อลามกกี่ครั้ง  
ก็ถือว่าไม่โอเคหรือไม่ปกติ ด้วยเหตุนี้ เมื่อคนๆ นั้นใช้  
บอว์เพ้าไคหรือพัวพันระดับใด คู่ครองของเขาจะประสบ  
ความรู้สึกหัวใจแตกสลาย ซอกซี้ใจจากการนอกใจ  
ยอมรับไม่ได้ ละอายใจ และสงสัยคุณค่าของตน การใช้สื่อ  
ลามกทำลายความสัมพันธ์ ความไว้วางใจ และการสื่อสาร  
ที่จำเป็นต่อสัมพันธภาพอันดี—จึงสำคัญอย่างยิ่งที่คู่ครอง  
จะเสาะหาความหวังและการเยียวยา

ที่เหมือนกันอีกอย่างคือการค้นพบที่เป็นการปลอบโยน  
ว่าในประสบการณ์อันขมขื่นนี้ คู่ครองจะรับรู้จักความ  
ชื่นใจไม่ใช่หลังจากการทดลองผ่านไปนานแล้วแต่รู้จัก  
ขณะหันไปพึ่งพระเยซูคริสต์ด้วยความหวังท่ามกลางการ  
ทดลองเหล่านั้น

ปัจจุบัน  
จีนาหย่าแล้ว  
และมุ่งเยียวยา  
ตนเองและ  
ลูกๆ ของ  
เธอ และเธอ  
มักจะยื่นมือ  
ช่วยเหลือสตรี  
ที่ตกอยู่ใน  
สถานการณ์

เดียวกันให้พบความหวัง เมลิสซากับคาเมรอนยังคง  
อยู่ด้วยกันและพยายามบำบัดอยู่ เจมีกับจอนก็เช่น  
กัน พวกเขาช่วยให้สามีภรรยาคู่อื่นพบการเยียวยาที่  
พวกเขาพบผ่านพระเจ้าผู้ช่วยให้รอดและการชดใช้ของ  
พระองค์

เอวาทาร์ริงและเข้าร่วมการประชุม 12 ครั้งเป็นประจำ  
ที่นั่นเธอพบความปลอดภัยและความมั่นใจขณะบำบัด  
ตนเอง เธอเข้าใจว่าแม้เธอจะเคยทำให้การเสพติดของ  
สามีเป็นจุดสนใจของชีวิตเธอ แต่การเยียวยาเกิดขึ้น  
เมื่อเธอให้พระเจ้าผู้ช่วยให้รอดเป็นศูนย์กลางของชีวิตและ  
ความพยายามของเธอ

เอมีกับสามีเธอยังอยู่ด้วยกัน—แม้เขาจะกลับไป  
เสพซ้ำอยู่เรื่อยๆ อย่างไรก็ตาม เอมีเป็นพยานว่าสันติสุข  
เกิดขึ้นเมื่อเธอชมการประชุมใหญ่สามัญพลางคิดว่า  
“ฉันจะเยียวยาความเจ็บปวดของตนเองได้อย่างไร”  
ไม่ใช่คิดว่า “ฉันอยากให้สามีได้ฟังเรื่องนี้” เธอรู้ว่า  
เดชาภาพการเยียวยาของพระเยซูคริสต์และศรัทธา  
ของเธอในความไม่มีขอบเขตของการชดใช้ให้ความ  
หวัง—ไม่เพียงสำหรับสามีเท่านั้นแต่สำหรับเธอ  
ด้วย

พี่น้องสตรีคนหนึ่งที่ได้รับผลกระทบจากสื่อลามก  
อาจพูดแทนทุกคนได้เมื่อเธอกล่าวว่า “พระเจ้าผู้ช่วยให้  
รอดไม่ทรงต้องการให้เราพยายามหนักขึ้น แต่พระองค์  
ทรงต้องการให้เราหันไปพึ่งพระองค์เร็วขึ้น” พฤติกรรม  
สำคัญยิ่งเจ็ดอย่างนี้ช่วยชายและหญิงขณะพวกเขา  
พยายามทำเช่นนั้น ■



### ความจริงสิบสองประการ

นอกจากพยายามในเรื่องพฤติกรรม ครอบครัวจำนวนมากของคนที่ใช้สื่อลามก ได้พบความหวังและการเยียวยาจากการศึกษาความจริง 12 ประการต่อไปนี้เช่นกัน ซึ่งอยู่ในเนื้อหาโปรแกรมบำบัดการเสพติดของศาสนจักร ดูข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับเนื้อหาและการสนับสนุนผู้ครองและสมาชิกครอบครัวได้ใน [addiction-recovery.lds.org](http://addiction-recovery.lds.org)

1. พระผู้เป็นเจ้า “จะทรงปลอบประโลมท่านในความทุกข์ของท่าน” (เจคอบ 3:1) การใช้สื่อลามกเป็นเรื่องร้ายแรง แต่เราพบการปลอบประโลมได้ในการรู้ว่าพระผู้เป็นเจ้าทรงรู้จักเราและสถานการณ์ของเราดี พระองค์จะไม่ทรงทอดทิ้งเรา และพระองค์จะทรงประคองเราในยามที่เรามีความทุกข์
2. “จงระมัดระวังให้หลุดจากโซ่ที่ผูกมัดลูกอยู่” (2 นิไฟ 1:23) เราไม่ต้องรับผิดชอบการกระทำของอีกฝ่ายหรือโทษการเสพติดของอีกฝ่าย ในฐานะบุตรธิดาของพระผู้เป็นเจ้าผู้เข้าพระทัยธรรมชาติอันสูงส่งและจุดหมายของเรา เรารู้ว่าเรามีอิสระที่จะกระทำและใช้สิทธิ์เสรีทำการเลือกด้วยตัวเราเอง
3. “พระองค์จะทรงรับความเจ็บปวดและความป่วยไข้ของผู้คนของพระองค์”

- (แอลมา 7:11) เมื่อเราขอภาระของ เราแต่พระเจ้า เราเข้าใจว่าพระองค์ทรงสามารถเยียวยาความเจ็บปวดสุดแสนของเราได้ ไม่มีพรใดที่เราจะไม่ได้รับ และการเปลี่ยนแปลงต้องใช้เวลา
4. “จงเข้ามาอยู่ใกล้เรา” (คพ. 88:63) ความช่วยเหลือของพระเจ้าจำเป็น และเราจะพบได้โดยรับส่วนศีลระลึก เข้าพระวิหาร และแสวงหาความเป็นเพื่อนของพระวิญญาณศักดิ์สิทธิ์
  5. “ทำให้ความรอดเกิดขึ้นสำหรับตัวท่านเอง” (มอรมอน 9:27) เราไม่สามารถควบคุมผู้อื่นและเยียวยาการเสพติดของคนเหล่านั้นได้ แต่เราสามารถจดจ่อกับการเยียวยาตนเอง ดูแลตนเอง และเพิ่มความเข้าใจโดยเรียนรู้เรื่องการเสพติด
  6. “แบกภาระของกันและกัน” (โมไซยาห์ 18:8) นอกจากพึ่งพาพระเจ้าแล้วเราต้องแสวงหาความช่วยเหลือที่เหมาะสมด้วย อาทิการสนับสนุนจากครอบครัว มิตรสหาย ผู้นำฐานะปุโรหิตและผู้นำสมาคมสงเคราะห์ ผู้ให้คำปรึกษา กลุ่มสนับสนุน และผู้เชี่ยวชาญ
  7. “ในทุกสิ่งจงน้อมขอบพระทัย” (คพ. 98:1) แม้เมื่อเราประสบความท้อใจ ความกลัว และความโกรธ แต่เราพบปีติได้เช่นกันเมื่อเรายอมรับและแสดงความสำนึกคุณต่อพระหัตถ์ของพระผู้เป็นเจ้าในชีวิตเรา เห็นค่าของ

- ประทานและพรสวรรค์ของเรา และเห็นความดีในคนเสพติดที่เรารัก
8. จง “มั่นคงและแน่วแน่” (ฮีบรามัน 15:8) เราสามารถวางใจจากคิดที่เหมาะสมได้เพื่อป้องกันตัวเราและครอบครัว—แต่ไม่อดทนกับพฤติกรรมหยาบคายทุกรูปแบบ—และแสวงหาการนำทางจากพระเจ้าว่าควรรักษาความสัมพันธ์หรือไม่และอย่างไร
  9. เรา “ได้ละทิ้งการกระทำต่างๆ ที่แอบแฝงและน่าอับอายไปแล้ว” (2 โครินธ์ 4:2) การใช้สื่อลามกเติบโตในที่ลับและเริ่มแก้ไขได้เมื่อเราเชื่อสัตย์ต่อตนเองและต่อคนที่เรารัก โดยการสื่อสารอย่างซื่อสัตย์และตรงไปตรงมา
  10. “ยกมือที่อ่อนแรง” (คพ. 81:5) เราสามารถรักและสวดอ้อนวอนให้คนที่เรารักได้ โดยให้การสนับสนุนมากขึ้นเมื่อเขาพร้อมจะยอมรับ
  11. “ทนต่อสิ่งเหล่านี้มาทั้งหมดด้วยความอดทน” (แอลมา 38:4) การบำบัดเป็นกระบวนการ และแม้จะไม่ควรใช้การเสพติดซ้ำเป็นข้อแก้ตัว แต่เราสามารถตอบสนองได้ด้วยความรักและความหวัง
  12. “เราชอบสันติสุขไว้กับพวกท่าน” (ยอห์น 14:27) เมื่อเราใช้ศรัทธา เราจะพบสันติสุขที่พระเจ้าทรงสัญญา โดยรู้ว่าพระองค์จะทรงช่วยเหลือเราเมื่อเราให้อภัยคนที่ผิดสัญญาและทำให้ใจเราแตกสลาย

หนึ่งเป็นปี 1973 ขณะต่อสู้กับความ  
ทำทนายบางอย่าง ดิฉันปรารถนา  
จะรู้จักพระเจ้าเป็นเจ้าของโลกซึ่ง  
จึงตัดสินใจอ่านพระคัมภีร์ไบเบิล วัน  
หนึ่งดิฉันอ่านเรื่องวิหารของโซโลมอน  
ใน 2 พงศาวดาร 2-5 และรู้สึกว่สถาน  
ที่ศักดิ์สิทธิ์เช่นนั้นน่าจะอยู่บนแผ่นดิน  
โลก ดิฉันจึงอดอาหารและสวดอ่อนวอน  
ขอให้พระวิญญาณบริสุทธิ์ทรงนำทางให้  
ดิฉันไปพบสถานที่ดังกล่าว ดิฉันรู้สึกว่  
ถ้าดิฉันพบพระวิหาร ดิฉันคงจะสามารถ  
บอกปัญหาของดิฉันกับผู้รับใช้คนหนึ่ง  
ของพระเจ้าได้ และเขาจะช่วยดิฉันแก้  
ปัญหาเหล่านั้น

ดิฉันจึงออกไปหาพระวิหาร เมื่อครั้ง  
อาศัยอยู่ในเมืองฟงเตอเนย์-ซูส์-บัว ชาน  
กรุงปารีส ดิฉันเริ่มขับรถเข้าเมืองไป  
หาพระวิหาร ดิฉันเห็นตึกรามบ้านช่อง  
มากมาย รวมทั้งโบสถ์คริสต์และโบสถ์  
ยิว แต่ไม่พบพระวิหาร เมื่อกลับถึงบ้าน  
ดิฉันสวดอ่อนวอนและสงสัยว่ทำไม

# ดิฉัน ออกไป หาพระ วิหาร

*ดิฉันกำลังค้นหา  
สถานที่ศักดิ์สิทธิ์และ  
ลงเอยด้วยการหาวิธี  
เป็นส่วนหนึ่งของ  
ครอบครัวนัรันดร์*

ดิฉันหาพระวิหารไม่เจอ ดิฉันไม่บริสุทธิ์  
พออย่างนั้นหรือ หรือดิฉันยังไม่พร้อม  
ดิฉันลืมเรื่องการค้นหาที่ล้มเหลวจน  
หมดสิ้นกระทั่งซิสเตอร์ผู้สอนศาสนา  
จากศาสนจักรของพระเยซูคริสต์แห่งวิ-  
สุทธิชนยุคสุดท้ายมาที่บ้านของดิฉันใน  
เดือนกุมภาพันธ์ ปี 1980 พวกเขาสอน  
ดิฉันว่พระวิหารใกล้ที่สุดอยู่ในเมือง  
ซอลลีโคเฟน สวิตเซอร์แลนด์—พระวิหาร  
เบิร์น สวิตเซอร์แลนด์

ดิฉันรับบัพติศมาวันที่ 12 เมษายน  
ค.ศ. 1980 และไปพระวิหารครั้งแรกอีก  
หนึ่งปีเศษต่อมาในวันที่ 5 พฤษภาคม  
ค.ศ. 1981 ที่นั่นดิฉันสามารถทำงาน  
พระวิหารให้สตรีหลายคนในครอบครัว  
รวมทั้งคุณยาย คุณป้า และลูกพี่ลูกน้อง  
ของดิฉัน

คนเดียวที่ดิฉันรู้จักในบรรดาสตรี  
เหล่านี้คือโอลกา ลูกพี่ลูกน้องของดิฉัน  
โอลกามาจากอิตาลี เธอแต่งงานขณะ  
อายุน้อยมาก แต่น่าเสียดายที่สามีเธอ





ทหารและไม่ใช่สัตว์ต่อเธอ ด้วยความช่วยเหลือของคุณ พ่อและพี่ชาย โอลกาตัดสินใจหนีเมื่อกำลังตั้งครุฑลูกคนที่ห้า

เธอไปอยู่กับพ่อแม่และพี่ชายของเธอ หลังจากลูกเกิด โอลกาก็จากไป พ่อแม่ของโอลกาตกใจไม่หายที่เธอสิ้นชีวิตอย่างกะทันหัน

ขณะที่ดิฉันรับศาสนาพิธีแทนโอลกาในพระวิหาร คำหนึ่งเข้ามาในความคิดดิฉัน งานเผยแผ่ แต่ดิฉันสับสน—ดิฉัน วุ่นกับการเลี้ยงลูกสามคนด้วยตนเอง และไม่สามารถไปทำงานเผยแผ่ได้

อีกหลายเดือนต่อมาดิฉันได้รับคำตอบ วันหนึ่งเรนโซ ลูกพี่ลูกน้องของดิฉันบอกว่านิตาคูแม่ของโอลกา ซึ่งเป็นคุณป้าของดิฉันสิ้นชีวิตแล้ว ดิฉันนึกขึ้นได้ทันทีว่า ดิฉันทำงานพระวิหารให้โอลกาอย่างครบถ้วนในวันอังคาร และคุณแม่ของเธอสิ้นชีวิตในวันศุกร์ถัดมา ดิฉันสะเทือนใจมากและรู้สึกว้าโอลกาคงอยากได้รับศาสนาพิธีพระวิหารของเธอเพื่อเธอจะสามารถต้อนรับและสอนคุณแม่ของเธอในโลกวิญญาณได้ บางทีนั่นอาจเป็นงานเผยแผ่ของโอลกา

แต่ดิฉันมีงานเผยแผ่ต้องช่วยพ่อแม่ของดิฉันด้วย ดิฉันพยายามพูดคุยกับพวกท่านหลายครั้งเกี่ยวกับ ศาสนาจักรแต่พวกท่านไม่สนใจ หลังจากที่คุณพ่อคุณ

แม่ของดิฉันสิ้นชีวิต ดิฉันทำงานพระวิหารให้พวกท่านทันที

เมื่อท่านทั้งสองได้รับการผนึก หัวใจของดิฉันเต้นแรง และน้ำตาคลอด้วยความรัก ดิฉันได้รับการผนึกกับพ่อแม่ หลังจากนั้น ดิฉันไม่สามารถหยุดคิดถึงคุณแม่ได้ และต้องการโอบกอดสตรีที่เป็นตัวแทนของท่าน ดิฉันขอบคุณเธอที่เป็นตัวแทนคุณแม่ของดิฉัน เธอ น้ำตาคลอเช่นกัน และขอบคุณดิฉันสำหรับประสบการณ์นั้น ถึงแม้ดิฉันไม่รู้จักเธอ แต่เรารู้สึกเหมือนเป็นสมาชิกครอบครัวเดียวกัน

ต่อจากนั้นพ่อแม่ของดิฉันรับการผนึกกับพ่อแม่ของพวกท่าน และโอลกาคนที่ดิฉันเป็นตัวแทนของเธอ ในศาสนาพิธีได้รับการผนึกกับพ่อแม่ของเธอ คือคุณลุงมารีโนกับคุณป้าอนิตา

ทุกครั้งที่นึกถึงประสบการณ์เหล่านั้น ดิฉันตื่นตัวใจมาก ดิฉันคิดถึงโอลกา และหวังว่าเธอจะทำงานเผยแผ่สำเร็จในอีกด้านหนึ่งของม่าน เพราะศาสนาพิธีพระวิหาร ดิฉันจึงไม่ได้เป็นสมาชิกศาสนจักรคนเดียวในครอบครัวอีกต่อไป ดิฉันเชื่อว่าพ่อแม่ของดิฉันยอมรับศาสนาพิธีที่ทำแทนพวกท่าน ดิฉันเปี่ยมด้วยปีติและขอบพระทัยพระเจ้าที่ทรงทำให้ดิฉันได้สถาปนาครอบครัวนิรันดร์ผ่านพรของพระวิหารศักดิ์สิทธิ์ของพระองค์ ■

ผู้เขียนอาศัยอยู่ในเมืองโอแวร์ญู-โรน-อัลเปส ฝรั่งเศส



# ประวัติครอบครัว และพรพระวิหาร

โดย เอ็ดเดอร์เดล จี. เรนลันด์  
แห่งโควรัมอัครสาวกสิบสอง  
และโดย รูธ แอล. เรนลันด์  
กับแอสลีย์ อาร์. เรนลันด์







ระหว่างการนำเสนอ RootsTech 2016  
เอ็ดเดอร์เดล จี. เรนลันด์กับรัฐภรรยาและ  
แอสลีย์บุตรสาวเดือนวิสุทธิชนยุคสุดท้ายว่า  
พลังอำนาจแท้จริงมาจากการรวมประวัติ  
ครอบครัวกับพระพรวิหาร

**เอ็ดเดอร์เรนลันด์:** ในเดือนธันวาคม ปี 1963 ครอบครัว  
ผมขับรถหกชั่วโมงจากเมืองเฮลซิงกิไปเกาะลาร์สโมแลบ  
ชายฝั่งตะวันตกของฟินแลนด์ คุณพ่อของผมเติบโตที่นั่น  
และลีนา โซเพียคุณย่าของผมใช้ชีวิตที่นั่น

หลายปีก่อนหน้านั้น ในปี 1912 ลีนา โซเพียกับลินเดอร์  
คุณปู่ของผมฟังผู้สอนศาสนาจากสวีเดนสั่งสอนพระ  
กิตติคุณที่ได้รับการฟื้นฟู เวลานั้นมีผู้สอนศาสนาไม่ถึง  
800 คนทั่วโลก

ผู้สอนศาสนาเหล่านั้นสอนข่าวสารของพระกิตติคุณที่  
ได้รับการฟื้นฟู และลีนา โซเพียกับลินเดอร์รับบัพติศมา  
ในวันต่อมา พวกเขากลายเป็นสมาชิกของสาขาเล็กๆ  
แห่งแรกในฟินแลนด์

ไม่กี่ปีต่อมา คุณแม่ของลินเดอร์ที่อยู่กับพวกเขาสิ้นชีวิต  
เพราะวัณโรคในปี 1917 ลินเดอร์สิ้นชีวิตเพราะวัณโรค  
เช่นกัน ทั้งลีนา โซเพียให้เป็นม่ายขณะตั้งครรภ์ลูกคนที่  
10 ของพวกเขา เด็กคนนั้น—คุณพ่อของผม—เกิดหลัง  
จากลินเดอร์สิ้นชีวิตได้สองเดือน กลับกลายเป็นว่าลีนา  
โซเพียเป็นผู้ฝังศพลูก 7 ใน 10 คนของเธอ นั่นเป็นความ  
ยากลำบากมากสำหรับหญิงชนบทยากไร้อย่างเธอที่ต้องปก  
ปักษ์รักษาสิ่งที่ครอบครัวเธอเหลือไว้

เกือบยี่สิบปีที่เธออ่อนหลับไม่เต็มอิ่ม เธอวิ่งรอกทำงาน  
ทุกอย่างที่ทำได้ช่วงกลางวันเพื่อให้มีเงินพอซื้ออาหารกิน  
ช่วงกลางคืนเธอพยาบาลสมาชิกครอบครัวที่ใกล้จะสิ้นใจ  
ความตายอยู่ในความคิดของพวกเขาตลอด ในสมัยนั้นต้อง  
ตัดไม้เป็นแผ่นๆ มาฝังไว้บนคานค้ำหลังคา แล้วจึงนำแผ่น  
ไม้เหล่านั้นมาทำเป็นโครงสร้างใส่ร่างผู้ตาย แทนนี้ภาพไม่  
ออกว่าลีนา โซเพียรู้สึกอย่างไร

ในวันที่ผมพบเธอในปี 1963 ผมเพิ่งอายุครบ 11 ขวบ และเธออายุ 87 ปี เธอหลังโกงจากการทำงานหนักมาชั่วชีวิต หลังของเธอค่อมลงด้วยความชราจนเมื่อเธอลุกขึ้นยืนจากเก้าอี้ ความสูงไม่เปลี่ยนแปลง ผิวหน้าและมือเธอคล้ำแดดคล้ำฝน—หยาบกร้านและเหี่ยวบนเหมือนหนังที่ผ่านการใช้งานมานาน

เธอยืนตรงเท่าที่จะทำได้ ชี้ไปที่ภาพถ่ายของลินเดออร์บนผนัง และพูดกับผมเป็นภาษาสวีเดนว่า “*Det här är min gubbe*” (คนนี้เป็นสามีของย่า)

ผมสมัครเรียนโรงเรียนที่พูดภาษาสเปนเมื่อต้นฤดูใบไม้ร่วงปีนั้นและเพิ่งเรียนภาษาสวีเดนซ้ำ ผมคิดว่าคุณยากี่ใช้กาลปัจจุบันของคำกริยาไม่ถูกต้องเมื่อท่านพูดว่า “คนนี้เป็น สามีของย่า” เพราะลินเดออร์สิ้นชีวิตได้ 46 ปีแล้ว ผมชี้ให้คุณแม่ของผมเห็นว่าลีนา โซเฟียควรพูดว่า “คนนี่ เคยเป็น สามีของย่า” คุณแม่บอกผมแต่เพียงว่า “ลูกไม่เข้าใจ”

ท่านพูดถูก ผมไม่เข้าใจ—ไม่เข้าใจเหมือนตอนนั้น ตั้งแต่เป็นต้นมาผมใคร่ครวญความหมายของประสบการณ์นั้นหลายครั้งและสิ่งที่คุณย่าเคยสอนผม

ลองนึกถึงพลังและความอบอุ่นใจที่คุณย่าได้จากการรู้เรื่องอำนาจการผนึกสิครับ! อำนาจดังกล่าวเป็นทิศทางที่แน่นอนเมื่อเราค้นหาและเรียนรู้เกี่ยวกับบรรพชนของเรา ทั้งประวัติครอบครัวและพรของพระวิหารมีความหมายในชีวิตเรา แต่อำนาจแท้จริงเกิดขึ้นเมื่อเรารวมทั้งสองอย่างเข้าด้วยกัน นี่ไม่ใช่แค่การผสมสองสิ่งเข้าด้วยกันตามใจชอบ แต่สิ่งหนึ่งช่วยนำทางอีกสิ่งหนึ่ง ความรู้ที่ว่าสักวันจะมีการประกอบศาสนพิธีเหล่านี้ให้เธอกับลินเดออร์นำความอบอุ่นใจและสันติสุขมาให้ลีนา โซเฟียในช่วงหลายปีของการเป็นม่าย

## คุณค่าแท้จริงของประวัติครอบครัว

**แอสลีย์:** หากไม่มีประวัติครอบครัว เราจะไม่ได้สิทธิอำนาจการผนึกที่จำเป็นต้องใช้ และเราจะรู้ซึ่งถึงคุณค่าแท้จริงของประวัติครอบครัวเพียงเพราะสิทธิอำนาจการผนึกเท่านั้น อำนาจ *แท้จริง* อยู่ในการรวมกัน

**ซิสเตอร์เรณัดันต์:** ดิฉันชอบแนวคิดนี้ เราเรียนรู้เกี่ยวกับพรทั้งสองประการนี้ทุกทีในพระคัมภีร์ การรวมกันของทั้งสองนำพรและพลังเข้ามาในชีวิตเรามากขึ้น ขอให้เราดูสองตัวอย่างนี้

ในพระคัมภีร์หลักคำสอนและพันธสัญญา พระเจ้ารับสั่งกับเราว่าพระองค์ทรงส่งเอลียาห์มา “ปลุกสัญญาที่ทำกับบรรพบุรุษไว้ในใจของลูกหลาน” และนี่จะหันใจลูก



หลานไปหาบรรพบุรุษ ดิฉันคิดว่าเป็นส่วนหนึ่งของสิ่งที่คุณย่าของคุณปลุกไว้ในคุณ จากนั้นพระเจ้ารับสั่งกับเราว่า “ทั้งแผ่นดินโลกจะร้างลงสิ้น ณ การเสด็จมา [ครั้งที่สองของพระผู้ช่วยให้รอด]” หากการหันนี้ไม่เกิดขึ้น (ดู คพ. 2:2-3) นั่นเป็นข่าวสารที่มีพลังมาก

ฉะนั้นถึงแม้เราจะมีบันทึกประวัติครอบครัวทั้งหมดที่โลกให้ได้และทั้งหมดที่เรารวบรวมได้ หากไม่มีสิทธิอำนาจการผนึกที่ศาสนพยากรณ์เอลียาห์นำกลับมา จุดประสงค์ของการสร้างคงถูกขัดขวางและ “เสียเปล่า” นี่เป็นข่าวสารแรกๆ เรื่องหนึ่งที่พระเจ้าทรงเปิดเผยต่อศาสนพยากรณ์โจเซฟ สมิทในสมัยการประทานของเรา

**เอลเดอร์เรณัดันต์:** คุณพูดถูก รฐ ผมไม่รู้เลยว่าผมรู้สิทธิ์พลังและอำนาจของเรื่องราวและแบบอย่างจากคุณย่าตลอดจนบรรพชนคนอื่นๆ มาตลอดชีวิตผม



มีคำพยากรณ์ในหลักคำสอนและพันธสัญญาภาค 128 ที่โจเซฟ สมิธอ้าง มาลาคีย์ 4:5-6 ท่านอธิบายคำว่า “จิตใจของลูกหันไปหาพ่อ” ในบริบทของอำนาจการผนึก และบัพติศมาแทนคนตาย ท่านกล่าวต่อจากนั้นว่า “และไม่เพียงเท่านั้น, แต่สิ่งเหล่านั้นซึ่งไม่เคยได้รับการเปิดเผย มาตั้งแต่การวางรากฐานของโลก, แต่เก็บซ่อนไว้ให้พ้นจากผู้มีปัญญาและวิญญูชน, ก็จะได้รับเปิดเผยแก่เด็ก และทารกที่ยังไม่หย่านมในยุคนั้น, สมัยการประทานความสมบูรณ์แห่งเวลา” (ดู คพ. 128:17-18)

ลองคิดดู! โจเซฟ สมิธเห็นล่วงหน้าว่าแม้แต่เด็ก ๆ ก็เข้าใจและรู้สิ่งที่ชายหญิงผู้มีการศึกษาของโลกไม่สามารถอธิบายได้ เด็กและเยาวชนทั่วโลกมีส่วนร่วมในพรเหล่านี้ทุกวัน ผมเรียนรู้เมื่ออายุ 11 ขวบเกี่ยวกับแนวคิดเหล่านี้ จากคุณย่าและคุณแม่ของผม คนที่ไม่เคยได้ยินเกี่ยวกับพระผู้ช่วยให้รอดขณะมีชีวิตอยู่บนแผ่นดินโลกจะมีโอกาสได้รับพรเหมือนคนที่มีโอกาสในชีวิตนี้ โอกาสรับพรนี้ไม่ตัดใครออกไป

## ศาสนพิธีพระวิหารและพลังส่วนตัว

**ซิสเตอร์เรนลันด์:** ศาสนพิธีพระวิหารเป็นหลักธรรมสำคัญของพลังส่วนตัว อันที่จริง พระเจ้าประทานแบบอย่างแก่เราในเรื่องพลังส่วนตัวนี้ วิสุทธิชนสมัยแรกได้รับการสอนว่าพวกเขาต้องได้รับเอ็นดาวเม้นท์ก่อนจึงจะสามารถทำงานแห่งความรอดได้

“เราเห็นสมควรว่าเอลเดอร์ของเราจะรอชั่วระยะเวลาไม่นาน, เพื่อการไถ่ไขอัน—

“เพื่อตัวพวกเขาจะพร้อม, และเพื่อผู้คนของเราจะได้รับการสอนอย่างสมบูรณ์ยิ่งขึ้น, และมีประสบการณ์, และรู้, อย่างสมบูรณ์ยิ่งขึ้นเกี่ยวกับหน้าที่ของพวกเขา, และสิ่งซึ่งเราเรียกร้องจากมือพวกเขา.

“และนี่จะเกิดขึ้นไม่ได้จนกว่าเอลเดอร์ของเราจะได้รับการประสาทพรด้วยอำนาจจากเบื้องบน” (คพ. 105:9-11)

พระเจ้าทรงกำลังสอนเกี่ยวกับความสำคัญของการเตรียมรับเอ็นดาวเม้นท์พระวิหารทั้งนี้เพื่อเหล่าเอลเดอร์จะได้รับพรด้วยอำนาจจากเบื้องบน พรนี้เปิดทางให้วิสุทธิชนยังคง

ได้รับการสอนอย่างสมบูรณ์มากขึ้นให้ใช้อำนาจนั้นอย่างดี

**เอลเดอร์เรนลันด์:** คุณขยายความเข้าใจนี้ได้ถ้าคุณอ่านต่อในภาค 109 ซึ่งเป็นคำสวดอ้อนวอนอุทิศพระวิหาร เคิร์ทแลนดท์ โจเซฟ สมิธสวดอ้อนวอนว่า “และเพื่อผู้คนที่ตั้งปวงซึ่งจะเข้าสู่ธรณีประตูพระนิเวศน์ของพระเจ้าจะรู้สึกถึงเดชานุภาพของพระองค์, และรู้สึกจำนนต่อการยอมรับว่า พระองค์ทรงชำระให้ที่นั่นบริสุทธิ์, และว่าที่นั่นเป็นพระนิเวศน์ของพระองค์, สถานที่แห่งความศักดิ์สิทธิ์ของพระองค์” (คพ. 109:13)

**อาทลีย์:** ใช่ค่ะ ศาสนพิธีพระวิหารบริสุทธิ์และมีพลัง แต่ดิฉันเห็นว่าเมื่อคุณเพิ่มพระวิหารเข้ากับงานของการศึกษาและการเรียนรู้เกี่ยวกับบรรพชนของคุณ พลังจะมากขึ้นและนำพรของเราขึ้นไปอีกระดับ

**ซิสเตอร์เรนลันด์:** เดลคะ คุณคิดว่าลีนา โซเฟียเข้าใจ เช่นนั้นไหมคะเวลาที่เธอแสดงความเห็นเกี่ยวกับลินเดอร์ ความเข้าใจของเธอมีพลังมากขึ้นเพราะเธอยอมรับพลังของพระวิหารพร้อมด้วยความรักที่เธอมีต่อเขาและครอบครัวเธอใช่ไหมคะ

**เอลเดอร์เรนลันด์:** ใช่ นี่ตรงกับสิ่งที่เธอสอน ลีนา โซเฟียรู้ว่าสามปีที่ล่องลับไปนานแล้วเคยเป็นและจะยังเป็นของเธอตลอดนิรันดร หลักคำสอนเรื่องครอบครัวนิรันดรทำให้ลินเดอร์ยังอยู่ในชีวิตเธอและเป็นส่วนหนึ่งของความหวังอันยิ่งใหญ่ส่วนหนึ่งของเธอสำหรับอนาคต ลีนา ก็เหมือนคนอื่นๆ ที่ “ตายในขณะที่ยังมีความเชื่ออยู่ และยังไม่ได้รับสิ่งต่างๆ ที่ทรงสัญญาไว้ แต่พวกเขาก็สังเกตเห็นแต่ไกล และรอรับด้วยใจยินดี และยอมรับว่าพวกเขาเป็นคนแปลกถิ่นที่ท่องเที่ยวไปในโลก” (ฮีบรู 11:13)

เพื่อยืนยันศรัทธาของเธอในสิทธิอำนาจการผนึก ในปี 1938 ลีนา โซเฟียส่งบันทึกรอครอบครัวไปทำงานพระวิหารให้ลูกที่อายุเกินแปดขวบเมื่อพวกเขาสิ้นชีวิต เธอทำงานพระวิหารให้พวกเขาในวิธีนั้นแม้ตัวเธอจะเข้าพระวิหารไม่ได้ในช่วงชีวิตของเธอ บันทึกลีนาอยู่นอกกลุ่มบันทึกแรกสุดที่ส่งจากฟินแลนด์มาทำศาสนพิธีพระวิหาร

จำคำทำของเอลเดอร์นีล แอล. แอนเดอร์เซ็นแห่งโคเวรัมฮ์อัครสาวกสิบสองที่ RootsTech ในปี 2014 ได้ไหมครับ

**อาทลีย์:** ท่านบอกว่า “เตรียมชื่อไปพระวิหารให้มากที่สุดเท่าที่ทำได้ที่ท่านทำในพระวิหาร”<sup>1</sup>

**ซิสเตอร์เรนลันด์:** และในปี 2015 ท่านเพิ่มแปลคำ  
“และช่วยให้คนอื่นทำเหมือนกัน”<sup>2</sup>

## การเพิ่มพลังทางวิญญาณ

**เอ็ดเดอร์เรนลันด์:** ถูกต้อง ผมนึกถึงคำทำของอัครสาวก  
ท่านนี้และผมจะทำมากขึ้นได้อย่างไร ตามการสนทนาของ  
เรา ผมเชื่อว่าเราสามารถเพิ่มองค์ประกอบหนึ่งของพลัง  
ทางวิญญาณเข้ากับคำสั่งสัญญา เราจะทำในเอเสเคียลบท  
ที่ 47

“แล้วท่าน [เทพ] ก็นำข้าพเจ้า [เอเสเคียล] มาที่ทางเข้า  
พระนิเวศ [ของพระเจ้า] และดูสิ มีน้ำไหลออกมาจากใต้  
ธรณีประตูพระนิเวศตรงไปทางทิศตะวันออก (เพราะพระ  
นิเวศหันหน้าไปทางทิศตะวันออก) และน้ำไหลลงมาจาก  
ข้างล่างทางด้านทิศใต้ของพระนิเวศ คือทิศใต้ของแท่น  
บูชา

“แล้วท่านนำข้าพเจ้าออกมาทางประตูเหนือ และนำ  
ข้าพเจ้าอ้อมไปภายนอกถึงประตูชั้นนอกที่หันหน้าไปทาง  
ตะวันออก และน้ำนั้นไหลออกมาจากด้านใต้

“ชายผู้นั้นเดินไปทางตะวันออกมีเชือกวัดอยู่ในมือ  
ท่านวัดระยะออกไป 500 เมตร แล้วนำข้าพเจ้าลุยน้ำไป  
และน้ำลึกเพียงต่าตุม

“แล้วท่านก็วัดอีก 500 เมตร แล้วนำข้าพเจ้าลุยน้ำ  
ไปและน้ำลึกถึงเข่า แล้วท่านก็วัดอีก 500 เมตร แล้วนำ  
ข้าพเจ้าลุยน้ำไป น้ำนั้นลึกเพียงเอว

“แล้วท่านก็วัดอีก 500 เมตร และกลายเป็นแม่น้ำที่  
ข้าพเจ้าลุยข้ามไม่ได้ เพราะน้ำขุ่นแล้วลึกพอที่จะว่ายน้ำได้  
เป็นแม่น้ำที่ลุยข้ามไม่ได้ . . .

“และท่านพูดกับข้าพเจ้าว่า ‘น้ำนี้ไหลตรงไปในบริเวณ  
ตะวันออก และไหลลงไปถึงอารบาคี และเมื่อน้ำไหลไปถึง  
ทะเล น้ำที่ลงทะเลก็จะทำน้ำให้จืด

“แม่น้ำนั้นไปถึงที่ไหน สัตว์ทุกชนิดที่อยู่กันเป็นฝูงก็จะ  
มีชีวิตอยู่ได้ และที่นั่นจะมีปลามากมาย เพราะว่าแม่น้ำนั้น  
ไปถึงที่ไหนก็จะทำน้ำให้จืด แม่น้ำไปถึงไหน ทุกสิ่งก็มีชีวิต  
อยู่ได้” (เอเสเคียล 47:1-5, 8-9)

เอเสเคียลเห็นน้ำในแม่น้ำเพิ่มขึ้นขณะไหลมาจากพระ  
นิเวศ น้ำที่กำลังไหลออกมาจากพระวิหารหมายถึงพรที่

ไหลมาจากพระวิหารเพื่อเยียวยาครอบครัวและให้ชีวิตแก่  
พวกเขา

**อาชลีย์:** แต่น้ำลึกลง เมื่อไหลไปไกลขึ้น  
หนูไม่เข้าใจตรงนี้

**เอ็ดเดอร์เรนลันด์:** นึกถึงผม (หนึ่งคน) พ่อแม่ของผม  
(สองคน) ปู่ย่าตายาย (สี่คน)—ย้อนกลับไป และไปข้างหน้า  
ด้วย การขยายตัวของแม่น้ำคล้ายกับการขยายตัวแบบยก  
กำลังของครอบครัวเราหลายรุ่น

พรของพระวิหารมีให้ทุกสิ่งและทุกคน และนั่นเป็นพร  
อย่างยิ่ง! “แม่น้ำไปถึงไหนทุกสิ่งก็มีชีวิตอยู่ได้”

## “เธอโรมานานพอแล้ว”

**เอ็ดเดอร์เรนลันด์:** พระเจ้าทรงมีแผนจะเอาชนะความ  
ยากแค้นลำเค็ญของลิซา โซเฟีย การสูญเสียของเรา  
เรื่องเศร้าของคุณ—อันที่จริง เหตุการณ์เลวร้ายของทุก  
คน พระองค์ทรงฟื้นฟูฐานะปุโรหิตและสิทธิอำนาจการ  
ผนึกของพระองค์บนแผ่นดินโลก ลิซา โซเฟียรู้เช่นนั้น  
มาเรียนาคูณแม่ของผมก็รู้

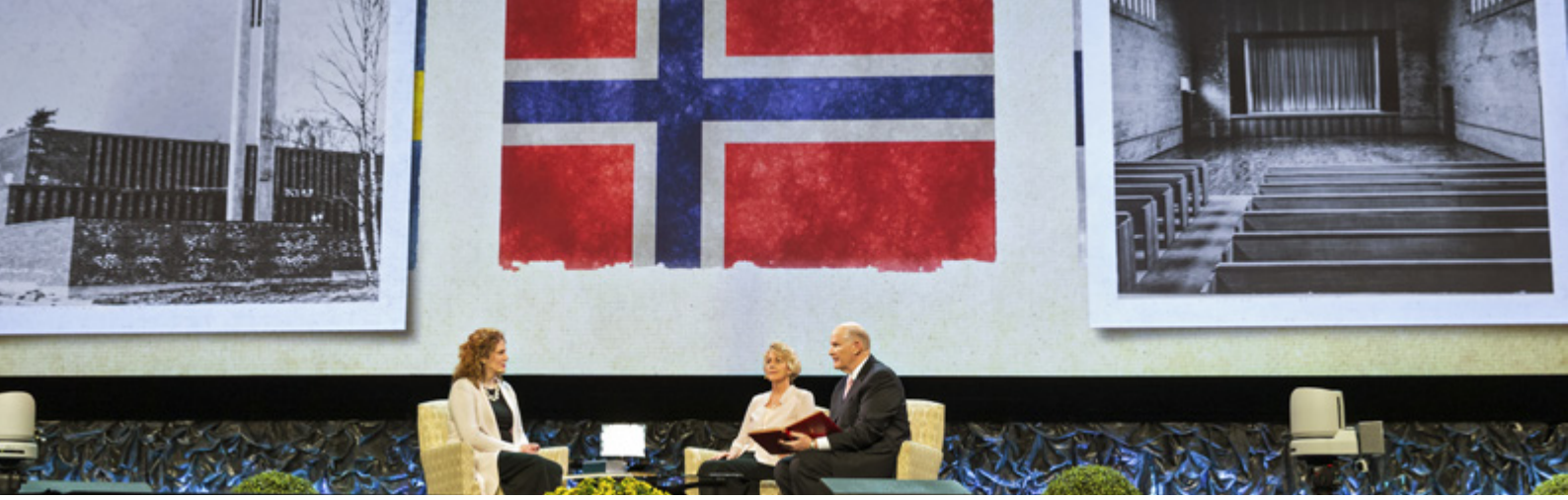
**ซิสเตอร์เรนลันด์:** คุณหมายความว่าเธอส่งชื่อของลิซา  
โซเฟียไปทำงานพระวิหารอย่างนั้นหรือคะ

**อาชลีย์:** หนูชอบเรื่องนี้ ไม่นานหลังจากลิซา โซเฟียสิ้น  
ชีวิตในปี 1966 คุณยามาเรียนานำชื่อของเธอไปผนึกสืบ  
ลำดับเชื้อสายด้วยตนเอง<sup>3</sup> ชายที่อยู่เคาน์เตอร์บอกเธอว่า  
นโยบายศาสนจักรระบุว่าคนนั้นต้องเสียชีวิตอย่างน้อยหนึ่ง  
ปีก่อนจึงจะทำงานพระวิหารให้ได้ คุณยามาเรียนาตอบว่า  
“ดิฉันไม่ชอบคำตอบนั้น ดิฉันขอคุยกับคนที่สามารถให้คำ  
ตอบต่างจากนี้ เธอโรมานานพอแล้ว”

คุณปู่เคบอกว่าเขาพยายามเกลี้ยกล่อมเธอให้ทำตาม  
นโยบาย แต่เธอมองท่านด้วยสายตาที่ท่านรู้ดี—ไม่มี  
ประโยชน์ที่จะพูดเกลี้ยกล่อม คุณปู่เขียนในบันทึกส่วน  
ตัวว่า “ผมรู้สึกสงสารชายคนนั้นที่บอกว่ายังทำอะไรไม่ได้  
เพราะยังไม่ถึงปี ชายคนนั้นแค่ไม่รู้ว่าเขากำลังเจออะไร  
ผมน่าจะบอกเขา แต่เขาไม่ถาม”<sup>4</sup>

**เอ็ดเดอร์เรนลันด์:** ไม่ถึงสองเดือนต่อมา โดยได้รับ  
อนุญาตจากประธานศาสนจักร งานพระวิหารของลิซา  
โซเฟียกับลิซาดอร์ก็เสร็จสมบูรณ์ คุณยามาเรียนากับคุณ





ปู่เคเป็นตัวแทนของลีน่า โซเฟียกับลินเดอร์ผู้ได้รับการ  
 ผนึกเพื่อกาลเวลาและนิรันดร์ในพระวิหารซอลท์เลค คุณ  
 รู้ไหมว่าตอนนี้ศาสนจักรมีนโยบายว่าคนที่ไม่สามารถมารับ  
 พรของพระวิหารได้เพราะอยู่ไกลไม่ต้องรอให้ครบปี วิธีนั้น  
 ทำให้คนอื่นๆ ที่เหมือนลีน่า โซเฟียสามารถรับพรเหล่านั้น  
 ได้เร็วที่สุด เหมือนที่คุณยามาเรียนาบอกชายในแผนกสืบ  
 ลำดับเชื้อสายว่า “พวกเขารอมานานพอแล้ว”

**ซิสเตอร์เรนลันด์:** นั่นเป็นวันสำคัญยิ่งสำหรับครอบครัว  
 ของคุณ! ลองนึกถึงปีที่ลินเดอร์กับลีน่า โซเฟียรู้สึกสึคะ  
 ยังไม่ต้องพูดถึงปีที่ลูกๆ ของพวกเขารู้สึก พรเหล่านี้  
 เป็นจุดสูงสุดของการทำงานงานพระวิหารและประวัติ  
 ครอบครัวยุคหนึ่ง จุดพลังที่เราพูดถึงวันนี้

เมื่อเร็วๆ นี้ดิฉันนึกถึงสิ่งเอลเดอร์เดวิด เอ. เบเดนาร์  
 แห่งโครัมมิอัครสาวกสิบสองทูตเกี่ยวกับพลังนี้ หลายปีก่อน  
 ท่านเริ่มพยายามกระตุ้นให้ผู้คนตระหนักถึงพรของการ  
 รวมสองด้านของพระวิหารและประวัติครอบครัว

เอลเดอร์เบเดนาร์กล่าวว่า “ประวัติครอบครัวไม่ใช่  
 โปรแกรม—และเราไม่มีสการในพระวิหารต่อจากนั้นด้วย  
 ทั้งหมดรวมกันเป็นหนึ่งในพระคริสต์ และมีพลังใน  
 การหาบรรพชน [ของท่าน] นำชื่อของครอบครัวท่านเอง  
 ไปพระนิเวศของพระเจ้า ข้าพเจ้าทำแล้ว ข้าพเจ้าทำมา  
 แล้วและพูดคุยกับหลายร้อยหลายพันคนที่ได้ทำงานนั้น  
 ดีที่เราอยู่ในพระวิหาร แต่ดีกว่านั้นคือเมื่อเราได้ทำงานที่จะ  
 สามารถประกอบศาสนพิธีเหล่านั้นแทนผู้วายชนม์ที่เป็น  
 ญาติของเรา”<sup>5</sup>

**อาชลีย์:** ประธานรัสเซลล์ เอ็ม. เนลสัน ประธานโครัมมิ  
 อัครสาวกสิบสองสัญญาเช่นกันว่าเราจะเห็นพลังนี้ในชีวิต  
 เรา ท่านกล่าวว่า “แม้งานพระวิหารและประวัติครอบครัว  
 จะมีพลังเป็นพรแก่ผู้อยู่หลังม่าน แต่ก็มีพลังเป็นพรแก่คน  
 เป็นเช่นเดียวกัน และมีอิทธิพลขัดเกลาผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง  
 โดยแท้แล้วพวกเขากำลังช่วยให้ครอบครัวได้รับความ  
 สูงส่ง”<sup>6</sup>

## สัญญาเรื่องความคุ้มครอง

**เอลเดอร์เรนลันด์:** ผมรู้สึกซาบซึ้งใจจนต้องเพิ่ม  
 ประจักษ์พยานของผมเข้ากับท่านเหล่านั้น—เป็นเสียง  
 อัครสาวกอีกหนึ่งเสียงในการสนับสนุนคำทำเรื่องพระวิหาร  
 ผมให้สัญญาถึงความคุ้มครองที่มีให้ในอดีต พี่น้องทั้ง  
 หลาย ผมสัญญาความคุ้มครองสำหรับท่านและครอบครัว  
 ท่านเมื่อท่านรับคำทำให้หาชื่อไปพระวิหารมากเท่าศาสน-  
 พิธีที่ท่านประกอบในพระวิหารและสอนคนอื่นๆ ให้ทำ  
 เหมือนกัน

ถ้าท่านยอมรับคำทำนี้ พรจะเริ่มไหลมาหาท่านและ  
 ครอบครัวยุคหนึ่งพลังของแม่น้ำที่เอเสเคียลพูดถึง  
 และแม่น้ำจะขยายตัวเมื่อท่านยังคงทำงานนี้และสอนคน  
 อื่นๆ ให้ทำเหมือนกัน ท่านจะพบไม่เพียงความคุ้มครอง  
 จากการล่อลวงและความชั่วร้ายของโลกเท่านั้น แต่ท่านจะ  
 พบพลังส่วนตัวเช่นกัน—พลังที่จะเปลี่ยน พลังที่จะกลับใจ  
 พลังที่จะเรียนรู้ พลังที่จะรับการชำระให้บริสุทธิ์ และพลัง  
 ที่จะหันใจสมาชิกครอบครัวของท่านเข้าหากันและเยียวยา  
 สิ่งที่ต้องเยียวยา ■

จากการนำเสนอที่การประชุมประวัติครอบครัว RootsTech 2016 ในซอลท์เลค  
 ซิตี้ ยูทาห์ สหรัฐอเมริกาเมื่อวันที่ 6 กุมภาพันธ์ ค.ศ. 2016 รับชมบันทึกเทป  
 การนำเสนอเป็นภาษาอังกฤษ โปรดดูที่ [lds.org/go/217Renlund](https://www.lds.org/go/217Renlund)

### อ้างอิง

1. นีล แอล. แอนเดอร์เซ็น, “‘วันเวลาของนั้’ แห่งพระวิหารและ  
 เทคโนโลยี,” *เล็ชโฮนา*, ก.พ. 2015, 31.
2. นีล แอล. แอนเดอร์เซ็น, ใน Ryan Morgenegg, “RootsTech 2015:  
 Elder Andersen Adds to Temple Challenge,” [lds.org/church/news/  
 rootstech-2015-elder-andersen-adds-to-temple-challenge](https://www.lds.org/church/news/rootstech-2015-elder-andersen-adds-to-temple-challenge).
3. ปัจจุบันเรียกว่าแผนกประวัติครอบครัว
4. Mats Åke Renlund, “Reflections,” personal journal, 119.
5. เดวิด เอ. เบเดนาร์, ใน “The Turning of Our Hearts” (video),  
[lds.org/topics/family-history/turn-our-hearts](https://www.lds.org/topics/family-history/turn-our-hearts).
6. รัสเซลล์ เอ็ม. เนลสัน, “เชื่อมโยงคนหลายรุ่นด้วยความรัก,” *เล็ชโฮนา*  
 พ.ค. 2010, 116.



ผมทำตามคำแนะนำ  
ของอธิการและ  
จ่ายค่าปรับ ผมรู้ว่านั่น  
เป็นสิ่งที่ผมควรทำ แต่  
ผมหมดหวังที่จะออม  
เงินเป็นผู้สอนศาสนา

## สละทุนเผยแผ่ของผม

ผมเข้าร่วมศาสนจักรก่อนวันเกิดปีที่ 21 ผมรู้สึกปรารถนาอย่างแรงกล้าที่จะรับใช้ แต่ผมอยู่ในสภาวะการเงินที่ยากลำบาก เพราะคุณพ่อทิ้งพวกเราไป ผมจึงต้องหาเงินจุนเจือครอบครัวกับน้องชายสามคน รายได้เกือบทั้งหมดของผมเป็นค่าใช้จ่ายในครอบครัว เวลานั้นคุณต้องมีอย่างน้อย 500 ปอนด์ (660 ดอลลาร์) จึงจะสมัครเป็นผู้สอนศาสนาได้ หลังจากออมเงินมาสองปี ผมยังมีแค่ 250 ปอนด์

อุปสรรคด้านการเงินเกิดขึ้นครั้งแล้วครั้งเล่า น้องชายผมก่อเรื่องเดือดร้อนและต้องเสียค่าปรับ 240 ปอนด์ ครอบครัวผมขอให้ผมเอาเงินให้เขา ยืม—เกือบหมดตัว ดูเหมือนต้องเลือกระหว่างงานเผยแผ่กับน้องชาย ทั้งที่เขาสัญญาว่าจะคืนเงินให้เมื่อทำได้ ผมต่อสู้กับการเลือกนี้และขอคำแนะนำจากอธิการ เขาแนะนำให้ผมช่วยน้องชาย ผมทำตามคำแนะนำของเขาและจ่ายค่าปรับ ผมรู้ว่านั่นเป็นสิ่งที่ผมควรทำ แต่ผมหมดหวังที่จะได้ไปเป็นผู้สอนศาสนา

ผมคิดว่าคงจะใช้เวลาออมเงินอีกหลายปี แต่โดยผ่านการสวดอ้อนวอนด้วยความอ่อนน้อมถ่อมตน ผมจึงได้รับการกระตุ้นเตือนเกี่ยวกับอนาคต พระวิญญาณรับสั่งกับผมว่าอย่าคาดหวังให้เงินคืนเงินและว่าผมจะไปเป็นผู้สอนศาสนาปีหน้า เงินที่ผมให้น้องชายใช้เวลาออมสองปี แต่พระเจ้าทรงบอกผมว่าผมจะมีสองเท่าตอนสิ้นปี

ผมสงสัยแต่ไม่ลดละ และปาฏิหาริย์เกิดขึ้นทุกสัปดาห์เป็นเวลาติดต่อกัน 10 สัปดาห์ คนโสดคนหนึ่งในเวิร์ดได้ยินว่าผมสูญเสียทุนเผยแผ่และให้เงินผม 100 ปอนด์สำหรับงานเผยแผ่ของผม สัปดาห์ต่อมา อีกคนหนึ่งให้ผม 100 ปอนด์ด้วยเหตุผลเดียวกัน ผมรู้สึกเจียมตนและเริ่มกลับใจจากความไม่เชื่อของผม

ต่อมา นายจ้างขอคนอาสาถูกปลดออกจากงาน (มีเงินจูงใจให้ลูกจ้างลาออกอย่างสมัครใจ) ผมอาสาแต่ไม่คิดว่าจะได้ลาออก เพราะพวกเขาลงทุนไปมากในการอบรมผม ผู้จัดการถามว่าทำไมผมอยากออกจากงาน ผมจึง

อธิบายเรื่องงานเผยแผ่ของผม เขาขึ้นเงินเดือนย้อนหลังให้ผมหลายสัปดาห์และยอมรับการยื่นใบลาออกของผม เขาให้โบนัสที่ผมสมัครใจลาออกด้วย

ผมได้งานชั่วคราวซึ่งกลายเป็นงานเต็มเวลาหลังจากผ่านไปสองสัปดาห์ พวกเขาเสนองานล่วงเวลาในวันหยุดสุดสัปดาห์ด้วย ผมยอมรับทำทุกวันเสาร์ ผมส่งใบสมัครเป็นผู้สอนศาสนา หลังจากนั้นไม่นานและได้รับเรียกให้รับใช้ในคณะเผยแผ่อังกฤษ ลอนดอนบริสตอล ผมออมเงินได้ 2,500 ปอนด์ในเวลาไม่ถึงปี ผมได้รับ 10 เท่าของจำนวนที่ผมสูญเสียใน ลูกา 6:38 อ่านว่า “จงให้เขา แล้วพวกท่านจะได้รับด้วยแบบยัดสำแน่นพูนล้นเต็มหน้าตักของท่าน เพราะว่าเมื่อท่านตวงให้เขาเท่าไร ท่านก็จะได้รับการตวงกลับคืนไปเท่านั้นเช่นกัน”

ผมรู้ว่าผมได้รับพรเพราะการเชื่อฟังและศรัทธาของผมในการทำตามคำแนะนำของอธิการ ■

เฟรเดอริก จอห์น โฮลท์,  
เวสต์ซัสเซกซ์ อังกฤษ



# พบสันติสุขในศีลระลึก

สมัยเป็นคุณแม่ที่ลูกยังเล็ก ดิฉันพยายามหาช่วงสงบระหว่างวันที่วุ่นวายเมื่อชีวิตสะท้านอยู่กับการดูแลลูกวัยซนที่เรียกร้องมากห้าคน ดิฉันสามารถพักตรงนั้นห้านาทีและตรงนี้ 10 นาทีเท่านั้น แต่ดิฉันหวงแหนความเงียบสงบช่วงเล็กๆ แต่ช่วงนั้นมาก ดิฉันหันไปฟังพระบิดาบนสวรรค์บ่อยครั้งในการสวดอ้อนวอนทูลขอพลัง ความอดทน และสันติสุข วันอาทิตย์วุ่นเป็นพิเศษกับการดูแลลูก

อ่อน แต่งตัวให้ลูกวัยหัดเดิน และกำกับเด็กโตให้พร้อมไปโบสถ์ นำขันทรงที่ดิฉันพบทางออกในวันอาทิตย์ที่ยังวุ่นวายวันหนึ่ง

ขณะฟังคำสวดอ้อนวอนศีลระลึกวันนั้น คำเหล่านี้มีความสำคัญเป็นพิเศษ “...เพื่อพวกเขาจะมีพระวิญญาณของพระองค์อยู่กับพวกเขาตลอดเวลา” (คพ. 20:77)

ดิฉันได้รับสิทธิ์ให้มีพระวิญญาณของพระเจ้าอยู่กับดิฉัน ดิฉันไม่เคย

ตระหนักในความสำคัญของสัญญาณนั้นมาก่อนได้อย่างไร

ศีลระลึกกลายเป็นช่วงเวลาเงียบสงบให้ครุ่นคิดไตร่ตรองในชีวิตที่หนักหน่วงในศาสนพิธีของศีลระลึก ดิฉันพบสันติสุขที่ดิฉันแสวงหา

ถึงแม้จะออกจากการประชุมศีลระลึกพร้อมลูกวัยหัดเดินที่ไม่อยู่นิ่งหลังจากรับส่วนขนมปังและน้ำ แต่ดิฉันมั่นใจว่าดิฉันอยู่ที่นั่นเพื่อเวลาที่พิเศษนั้นของการระลึกถึง ดิฉันตั้งตารอช่วงเวลาอันมีค่าเหล่านั้นด้วยศรัทธาแรงกล้าอย่างไม่เคยประสพมาก่อน

เวลานี้ลูกๆ โตหมดแล้ว ดิฉันพอใจกับความงามเลิศของช่วงเวลาเงียบสงบอีกหลายช่วง กระทั่งก็ตามดิฉันยังหวงแหนช่วงเวลาเหล่านั้นที่ใช้ไปกับการรับศีลระลึก ■

เจน แม็คไอบรด์, รัฐโคโลราโด สหรัฐอเมริกา

ดิฉันไม่เคยตระหนักใน  
ความสำคัญของ  
สัญญาณนั้นมา  
ก่อนได้อย่างไร



# เคชานูภาพการปลอบโยนของพระคริสต์

หลายปีก่อนโจเซฟเพื่อนของผมวางแผนขับรถจากยูทาห์ไปวอชิงตัน ดี.ซี. สหรัฐอเมริกา เขาชวนผมเดินทางไปด้วย ระหว่างทางเราแวะชมสถานที่สำคัญทางประวัติศาสตร์ของศาสนจักรหลายแห่ง และเมื่อเรามาถึงอีสต์โคสต์ เราขับไปนิวยอร์กซิตี้

เราอยู่ที่นั่นหลังเกิดโศกนาฏกรรมวันที่ 11 กันยายน 2001 ได้เพียงสองสัปดาห์ เรารู้สึกแรงกล้าว่าควรแวะชมสถานที่ซึ่งอาคารคู่แฝดถูกทำลาย

เราเห็นทหารคนหนึ่งโบกมือให้คนที่ผ่านไปมาตามถนนขณะพวกเขา มองดูซากปรักหักพัง เขายืนกระดาษาให้คนเหล่านั้นเช็ดน้ำตา

ผมกับโจเซฟรู้สึกได้ว่าเหตุการณ์

เหล่านี้ทำให้ทุกคนเจ็บปวดมาก และเราต้องการทำบางอย่าง เราตัดสินใจว่าสิ่งดีที่สุดที่เราทำได้คือพูดคุยกับผู้คน ฟังเรื่องราวของพวกเขา และอาจจะแบ่งปันข่าวสารเกี่ยวกับความหวังของพระกิตติคุณที่ได้รับการฟื้นฟูของพระเยซูคริสต์กับพวกเขา

ระหว่างทางกลับโรงแรม เราเดินทางด้วยรถไฟใต้ดิน ผู้หญิงคนหนึ่งกำลังนั่งอ่านหนังสือตรงข้ามกับผม ผมสงสัยว่ากำลังเกิดอะไรขึ้นในชีวิตเธอ ผมแนะนำตัวและบอกเธอว่าเรามาเที่ยวนิวยอร์ก ผมพูดว่าเรา

อยากรู้ประสบการณ์ของเธอเกี่ยวกับเหตุการณ์เร็วๆ นี้เมื่อวันที่ 11 กันยายน เธอชื่อมาเรีย และอยู่ในนิวยอร์ก

เธอชื่อมาเรีย และอยู่ในนิวยอร์ก

ซีตี้หลายสัปดาห์ เธอทำงานในตึกห่างจากอาคารเหล่านั้นไม่กี่ช่วงถนน เธอบอกเราว่าไม่กี่สัปดาห์ก่อนวันที่ 11 กันยายน เธอได้รับความรู้สึกแรงกล้าว่าควรสวดอ้อนวอนและทูลถามว่าพระผู้เป็นเจ้ามีจริงหรือไม่ เธอกล่าวว่าเธอไม่เคยสวดอ้อนวอนมากขนาดนั้นมาก่อนในชีวิตและไม่เคยรู้สึกว่าจะต้องสวดอ้อนวอน เธอรู้สึกว่าจะไม่ได้รับคำตอบการสวดอ้อนวอนจนกระทั่งผู้ก่อการร้ายโจมตีอาคารคู่แฝด ตอนเช้าวันหายนะนั้น ความสับสนอลหม่านเกิดขึ้นรอบตัวเธอ แต่เธอรู้สึกสงบขึ้นมาทันที มาเรียบอกเราว่าเธอรู้สึกถึงสันติสุขอย่างไม่น่าเชื่อและแม้จะเกิดการทำลายล้างซึ่งอธิบายไม่

มาเรียบอกเราว่าไม่กี่สัปดาห์ก่อนวันที่ 11 กันยายน เธอได้รับความรู้สึกแรงกล้าว่าควรสวดอ้อนวอนและทูลถามว่ามีพระผู้เป็นเจ้าหรือไม่



# พระเจ้าทรงสอน: การเป็นบิดาหรือมารดาตัวคนเดียว

ได้ในขณะนั้น แต่เธอรู้สึกที่พระเจ้าผู้  
เป็นเจ้าของอยู่ดูแลเธอที่นั่น

หลังจากมาเรียเล่าเรื่องนี้กับเรา ผม  
กับโจเซฟบอกเธอว่าเธอได้รู้สึกถึงพระ  
วิญญาณของพระบิดาบนสวรรค์ของ  
เธอในรูปแบบของสันติสุขที่พิเศษ  
และความอบอุ่นใจ เราบอกเธอว่าเธอ  
จะรู้สึกถึงสันติสุขที่นั่นได้เสมอเมื่อเธอ  
แสวงหาพระองค์ในการสวดอ้อนวอน  
และค้นคว้าพระคัมภีร์มอรมอน เรา  
ให้พระคัมภีร์มอรมอนเธอเล่มหนึ่ง  
และบอกว่าพระคัมภีร์เล่มนี้จะทำให้  
เธอเกิดสันติสุขที่เธอแสวงหาอย่างต่อเนื่อง เธอมีความสุขมากที่ได้รับและ  
ขอบคุณเรา

ผมไม่รู้ว่าเกิดอะไรต่อจากนั้นใน  
เรื่องราวของมาเรียเพราะผมกับโจเซฟ  
ต้องลงที่สถานีของเราแต่ผมรู้ว่าพระ  
บิดาบนสวรรค์ทรงรักบุตรและธิดา  
แต่ละคนของพระองค์ ผมรู้ว่าพระองค์  
ทรงอยู่ในรายละเอียดของชีวิตเรา โดย  
เฉพาะอย่างยิ่งเมื่อเหตุการณ์รอบข้าง  
เราดูเหมือนไม่ปกติ พระองค์สามารถ  
ประทานสันติสุขที่ไม่อาจพรรณนาได้  
ซึ่งมาจากพระวิญญาณของพระองค์  
ผ่านเดชานุภาพของพระบุตรของ  
พระองค์ พระเยซูคริสต์ แสงสว่างของ  
พระคริสต์ส่องเจิดจ้าผ่านความหนา  
ของการทดลองหรือเรื่องสลัดใจทั้ง  
หลายเพราะพระองค์ทรงเอาชนะมา  
แล้วทั้งหมด ■

คริส ดีเวอร์, รัฐแคลิฟอร์เนีย สหรัฐอเมริกา

ดิฉันไม่ได้มีแผนจะเป็นมารดาตัว  
คนเดียวของลูกสี่คนในวัยสี่สิบห้า  
และดิฉันกลัวมาก ดิฉันมีบ้านไม่  
ใหญ่โตให้ดูแล มีลูกเล็กๆ สี่คน และ  
ไม่ได้เรียนมหาวิทยาลัย ดิฉันสงสัยว่า  
ดิฉันจะดูแลครอบครัวที่ลูกยังเล็กได้  
อย่างไร คำตอบของดิฉันไม่มาในเร็ว  
วันแต่มาหลังจากข้อพิงการกระตุ้น  
เตือนครั้งแล้วครั้งเล่าอยู่นานหลายปี

โชคที่ดิฉันมีนิสัยชอบหันไปพึ่ง  
พระเจ้าในยามทุกข์ใจ คืนหนึ่งคำตอบ  
มาชัดเจน “ไปเรียนหนังสือ” ดิฉัน  
สงสัยว่าจะเป็นไปได้อย่างไรกับการระ  
การเงินที่มี ดิฉันจึงพูดกับพ่อแม่และ  
อธิการของดิฉัน พวกเขาเห็นพ้อง  
ว่าการไปเรียนหนังสือเป็นเส้นทางที่  
ถูกต้อง และภายในไม่กี่สัปดาห์ดิฉัน  
ลงทะเบียนเรียนมหาวิทยาลัยในท้อง  
ที่ และได้รับปริญญาด้านการศึกษาระ  
ประถมต่อท้ายด้วยการศึกษาพิเศษ

ในฐานะครู ดิฉันยังทำเงินได้ไม่พอ  
สนองความต้องการด้านการเงินของ  
ลูกที่กำลังโต ดิฉันยังคงทูลวิงวอน  
พระเจ้าเรื่องขาดเงินทุน ระหว่างพูด  
คุยกับอธิการ ท่านแนะนำให้ดิฉันกลับไป  
เรียนปริญญาโท ดิฉันกลับบ้าน สวด  
อ้อนวอนเกี่ยวกับเรื่องนี้ และกลับไป  
ลงทะเบียนเรียนในเทอมต่อมา

หลายปีต่อมาดิฉันได้รับการกระ  
ตุ้นเตือนให้กลับไปเรียนอีก ดิฉัน  
จัดตารางสอบ รับการสัมภาษณ์เข้า  
เรียนโปรแกรมบริหารการศึกษา และ

ลงทะเบียนเรียนปริญญาโทอีกครั้งที่  
มหาวิทยาลัยอีกแห่งหนึ่งในท้องที่ เมื่อ  
เรียนจบ โอกาสใหม่ด้านอาชีพเปิด  
ทางให้ดิฉันยกระดับชีวิตด้วยความ  
สัมพันธ์ใหม่ๆ เพิ่มความก้าวหน้าส่วน  
ตัว และช่วยให้ดิฉันค้นพบพรสวรรค์  
ใหม่ๆ

ในพระวิหารคืนหนึ่ง ดิฉันกำลัง  
ทูลความคับข้องใจกับพระเจ้าว่าแม้  
จะพยายามแล้วก็ยังไม่สามารถมีรายได้พอประทังชีวิต ดิฉันรู้สึกถึงความ  
อบอุ่นของการสื่อสารจากสวรรค์ที่  
เตือนดิฉันว่าครอบครัวดิฉันมีทุก  
อย่างที่จำเป็นแล้ว ไม่ว่าจะโดยการ  
ทำงานของดิฉันเองหรือโดยความ  
เอื้อเฟื้อของผู้อื่น และตรามิตที่ดิฉัน  
ยังคงเชื่อฟัง เราจะได้รับการดูแล  
และ แอลมา 20:4 เตือนดิฉันด้วยว่า  
“ข้าพเจ้ารู้, ในกำลังของพระเจ้า  
[ข้าพเจ้า] ทำทุกสิ่งได้.”

ดิฉันสำนึกคุณต่อพระบิดาบน  
สวรรค์สำหรับการกระตุ้นเตือนให้  
เรียนจนจบและมีโอกาสด้านงาน  
อาชีพหลังจากนั้น ดิฉันสำนึกคุณเช่น  
กันต่อทุกคนในชีวิตดิฉันที่มีน้ำใจต่อ  
ดิฉันมาตลอดหลายปี ดิฉันเรียนรู้ว่า  
ดิฉันทำได้มากกว่าที่คิดด้วยความช่วยเหลือจากพระบิดาบนสวรรค์ และที่  
สำคัญเท่าเทียมกันคือดิฉันเรียนรู้ว่า  
ต้องรับอย่างรู้คุณและให้อย่างเอื้อ  
เฟื้อ ■

ซูซาน คากิ, รัฐยูทาห์ สหรัฐอเมริกา

# พบสันติสุขใน ความไม่ดีพร้อม

โดย เอลิซาเบธ ลอยด์ ลันด์  
ศูนย์ให้คำปรึกษาครอบครัวแอลดีเอส

**ค**วามเข้าใจผิดประการหนึ่งที่เราอาจมีในช่วงชีวิตบนโลกนี้เกี่ยวข้องกับแนวคิดเรื่องความดีพร้อม หลายคนเชื่อผิดๆ ว่าเราต้องบรรลุความดีพร้อมในชีวิตนี้จึงจะรอดหรือได้รับความสูงส่ง

ในฐานะนักบำบัด ดิฉันเคยพูดคุยอย่างเป็นทางการกับผู้หญิงคนหนึ่งขณะที่เธอกำลังน้ำตาไม่อยู่ เธอพูดว่า “ดิฉันจะดีพอได้อย่างไร” เธอพรวดพราดแต่เธอไม่มีค่าควร เมื่อเราสำรวจความรู้สึกของเธอไม่มีบปรัยแรงจากอดีตหรือปัจจุบันของเธอ เธอแค่รู้สึกไม่ดีพอ เธอเปรียบเทียบตัวเธอกับเพื่อนบ้าน มิตรสหายญาติๆ และทุกคนที่เธอคิดว่า “ดีกว่า” เธอ

## ความคิดกลายเป็นความจริงของเรา

ดิฉันรู้ว่ามึหลายคนเคยรู้สึกถึงความไม่ดีพร้อมและไม่มั่นใจ ไม่ว่าในการเรียก ในฐานะพ่อแม่ หรือในเรื่องทั่วไป ความรู้สึกเหล่านี้สามารถทำให้

เราปิดบังพรสวรรค์และปิดกั้นตนเองหรือรู้สึกท้อแท้ กังวล หรือหดหู่ ความคิดของเราเกี่ยวกับตัวเราเองมีอิทธิพลอย่างมากต่อพฤติกรรมและความรู้สึกของเรา พวกเราหลายคนพูดกับตนเองอย่างที่เราจะไม่มีวันพูดกับคนอื่น ส่งผลให้เกิดการปิดกั้นเรจากศักยภาพที่แท้จริงและบั่นทอนความสามารถตลอดจนพรสวรรค์ของเรา ประธานเอสรา เทพท์ เบ็นสัน (1899–1994) กล่าวว่า “ซาตานจะพยายามเอาชนะวิสุทธิชนมากขึ้นด้วยความสิ้นหวัง ความท้อใจ ความผิดหวัง และความหดหู่”<sup>1</sup>

โชคดีที่ว่า “ความเห็นเดียวของเราที่สำคัญคือพระบิดาบนสวรรค์ ทรงคิดอย่างไรกับเรา” เอ็ดเดอร์เจ. เดฟน์ คอร์นิช แห่งสาวกเจ็ดสิบสอง “ขอให้ทุกถลามพระองค์อย่างจริงใจว่าพระองค์ทรงคิดอย่างไรกับท่าน พระองค์จะทรงรักและจะทรงแก้ไข แต่ไม่มีวันทำให้เราท้อใจ เพราะนั่นคือเล่ห์เหลี่ยมของซาตาน”<sup>2</sup>

**การคาดหวังแต่  
ความดีพร้อมตอน  
นี้หมายถึงการปิด  
โอกาสให้ตัวเรา  
เติบโต**

## ความไม่ดีพร้อมเป็นโอกาส

เราอยู่บนแผ่นดินโลกเพื่อมีปีติและส่วนหนึ่งของปีตินั้นคือสิ่งที่เราสร้าง สิ่งที่เราเชื่อ และสิ่งที่เรายอมรับ ถ้าเรายอมรับว่าเราเป็นลูกที่บกพร่องของพระเจ้าและกำลังเรียนรู้ขณะดำเนินชีวิต เราจะยอมรับความไม่ดีพร้อมของเราได้ การคาดหวังความดีพร้อมทันทีจะหมายถึงการปิดโอกาสไม่ให้ตัวเราเติบโต เราจะปฏิเสธของประทานแห่งการกลับใจ





ภาพประกอบโดย อธิชา จอห์นสัน, ภาพทิวทัศน์ © PHOTOMASTERSHUTTERSTOCK

และเดชะนาภาพของพระเยซูคริสต์ และการชดใช้ของพระองค์ในชีวิต เรา เอ็ดเดอร์บรูซ อาร์. แมคคองกี (1915–1985) แห่งโครัมอักครสาวกสิบสองกล่าวว่า “มีสัปดาห์เดียวเท่านั้นที่ดีพร้อม คือพระเจ้าพระเยซู ถ้าชาย [และหญิง] ต้องดีพร้อมและดำเนินชีวิตตามกฎหมายทุกอย่างเคร่งครัดครบถ้วน และสมบูรณ์ คงจะมีเพียงคนเดียวที่รอดในนิรันดร ศาสดาพยากรณ์ [โจเซฟ สมิท] สอนว่ามีหลายอย่างต้องทำเพื่อความรอดของเรา แม้หลังจากเราตาย”<sup>3</sup> ความไม่ดีพร้อมของเราอาจเป็นหนทางให้พระเจ้าเป็นเจ้าของเตรียมเราให้พร้อมกลับไปหาพระองค์

### ความอ่อนแอสามารถกลายเป็นความเข้มแข็งได้

การหันไปพึ่งพระบิดาบนสวรรค์ในความไม่ดีพร้อมเรียกเรื่องความอ่อนน้อมถ่อมตนในอีเธอร์อธิบายกระบวนการนี้ว่า “หากมนุษย์มาหาเรา เราจะแสดงให้พวกเขาเห็นความอ่อนแอของพวกเขา. เราให้ความอ่อนแอแก่มนุษย์เพื่อพวกเขาจะนอบน้อม; และพระคุณของเราเพียงพอสำหรับคนทั้งปวงที่นอบน้อมถ่อมตนต่อหน้าเรา; เพราะหากพวกเขา นอบน้อมถ่อมตนต่อหน้าเรา, และมีศรัทธาในเรา, เมื่อนั้นเราจะทำให้สิ่งที่อ่อนแอกลับเข้มแข็งสำหรับพวกเขา” (อีเธอร์ 12:27) เมื่อเราอ่อนน้อมถ่อมตน พระบิดาในสวรรค์จะทรงรับเราไว้ในอ้อมพระบาทและช่วยให้เราเรียนรู้จากความอ่อนแอของเรา ตัวอย่างของเรื่องนี้อยู่ในพันธสัญญาใหม่ ขณะที่เปาโลต่อสู้กับ “หนามในเนื้อ [ของเขา]” เขาเรียนรู้ว่าความอ่อนแอ

นี้ทำให้เขาอ่อนน้อมถ่อมตนและทำให้เขาใกล้ชิดพระเจ้าเป็นเจ้ามากขึ้น (ดู 2 โครินธ์ 12:7) ความอ่อนน้อมถ่อมตนและความเต็มใจเรียนรู้คือสิ่งที่เราต้องประยุกต์ใช้กับความไม่ดีพร้อมของเราเอง เราต้องเรียนรู้จากความอ่อนแอเหล่านี้เพื่อความอ่อนแอจะกลายเป็นความเข้มแข็ง

มีความแตกต่างกันระหว่างการเป็นคนอ่อนน้อมถ่อมตนกับความรู้สึกลดค่า ความอ่อนน้อมถ่อมตนดึงเราเข้าใกล้พระเจ้ามากขึ้น ส่วนความละอายใจและความผิดจะขับเราออกห่างจากพระเจ้า พระผู้เป็นเจ้าไม่ทรงต้องการให้เราเหยียดหยามตนเองและรู้สึกที่เราด้อยค่าในสายพระเนตรของพระองค์ การทำเช่นนั้นทำให้พระองค์ และเราเจ็บปวด สำคัญที่ต้องตระหนักว่าเราคุ่มค่ากับเวลาและความพยายามที่เราต้องใช้เปลี่ยน ส่วนหนึ่งชีวิตของโลกนี้เกี่ยวข้องกับคือการหาวิธีเปลี่ยนความอ่อนแอของเรา ความอ่อนแอบางอย่างอาจเป็นการต่อสู้ชีวิต ขณะที่บางอย่างสามารถเอาชนะได้เร็วกว่า

หลายปีก่อนดิฉันทำงานกับลูกค้าคนหนึ่งชื่อราเชล (นามสมมติ) เธอมีปัญหาเรื่องดื่มสุรา การดื่มสุราก็กลายเป็นเครื่องค้ำจุนและเป็นวิธีปลดปล่อยความเครียดจากชีวิตที่ยุงยากของเธอ เธอตั้งใจว่าจะเอาชนะการเสพสุรา และด้วยความช่วยเหลือบางอย่างรวมทั้งกำลังใจ เธอจึงเลิกดื่มก่อนจะเอาชนะปัญหาการดื่มสุราได้นั้น เธอไม่ดูถูกตนเองเพราะความอ่อนแอของเธอ เธอยอมรับ จากนั้นด้วยความมุ่งมั่นและความช่วยเหลือของอธิการบดี พระเจ้า และคนสำคัญบางคน ราเชลตั้งใจว่าจะเลิกดื่มครั้งสุดท้ายที่ดิฉันคุยกับเธอ เธอ

รายงานว่าไม่ปรารถนาจะดื่มอีก

เพื่อจะเติบโตจากความอ่อนแอของเรา เราต้องหันไปพึ่งพระเจ้าด้วยศรัทธา ความหวัง และความเข้าใจว่าพระองค์จะทรงควบคุมเราไว้ในฝ่าพระหัตถ์ของพระองค์ ประธานรัสเซลล์ เอ็ม. เนลสัน ประธานโครัมอักครสาวกสิบสองแนะนำดังนี้ “ถึงคนที่อ่อนแอในใจ กลัวในใจ จงอดทนกับตนเอง ความดีพร้อมไม่เกิดขึ้นในชีวิตนี้แต่ในชีวิตหน้า อย่าเรียกร้องสิ่งที่ไร้เหตุผล แต่เรียกร้องการปรับปรุงตนเอง เมื่อท่านยอมให้พระเจ้าทรงช่วยเหลือท่านผ่านสิ่งนั้น พระองค์จะทรงทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง”<sup>4</sup>

### เลือกความสุขเดี๋ยวนี้

เพื่อให้ชีวิตดีขึ้น เราเลือกสันติสุขและความสุขเดี๋ยวนี้ได้ แม้ท่ามกลางสภาวะการณ์ที่มีตมิดที่สุด เราเลือกเจตคติของเราได้ วิคเตอร์ ฟรังเคล จิตแพทย์ที่มีชื่อเสียงและผู้รอดชีวิตจากการสังหารหมู่ชาวยิวกล่าวว่า “เราเอาทุกอย่างไปจากมนุษย์ได้ยกเว้นสิ่งเดียว นั่นคือ เสรีภาพของมนุษย์—เลือกเจตคติของตนในสภาวะการณ์ใดๆ ก็ตาม เลือกทางของตน”<sup>5</sup>

เราทราบที่ “มนุษย์เป็นอยู่, เพื่อพวกเขาจะมีปีติ” (2 นิไฟ 2:25) ไม่ได้หมายความว่าพระเจ้าเป็นเจ้าจะทรงใช้เวทมนตร์ทำให้ชีวิตเราเต็มไปด้วยความสุข ความสุขเป็นการเลือกสำหรับพวกเราส่วนใหญ่ ต้องใช้ความพยายามและการแสดงความกตัญญู ความไว้วางใจ และศรัทธาเรื่องลบบๆ สามารถใช้ที่ว่างทั้งหมดในชีวิตเราได้ถ้าเรายอม เราอาจจะเปลี่ยนสภาวะการณ์ในชีวิตเราไม่ได้



แต่เราเลือกได้ว่าจะตอบสนองอย่างไร ประธานโรนัลด์ เอส. มอนสันกล่าวว่า “เราไม่สามารถกำหนดทิศทางลมได้ แต่เราปรับใบเรือได้ เพื่อให้มีความสุข สันติสุข และความอึดอ้อมใจสูงสุด ขอให้เรา *เลือก เจตคติที่ดี*”<sup>๑</sup>

เมื่อเราเลือกจดจ่อกับสิ่งดี ฟังวา พระเจ้าและการชดใช้ของพระองค์ ยอมรับและเรียนรู้จากความไม่ดีพร้อมของเรา เราสามารถขจัดความคาดหวัง

ที่ไม่เป็นจริงของตัวเอง พยายาม ทำความดีและมีความสุขในชีวิต เรา จะทำให้สงบกับความไม่ดีพร้อม และพบการปลอบโยนในความรักเพื่อการไถ่ของพระผู้เป็นเจ้า เราจะพบปีติ ในใจเราโดยรู้ว่าแผนแห่งความรอด สามารถนำเรากลับไปหาพระบิดาบนสวรรค์ได้เมื่อเราพยายามสุดความสามารถแม้ไม่ดีพร้อมเพื่อให้มีค่าควร จะอยู่กับพระองค์อีกครั้ง ■

#### อ้างอิง

1. เอสรา เทพท์ เบ็นสัน, “Do Not Despair,” *Ensign*, Nov. 1986, 4.
2. เจ. เดฟน์ คอร์นิช, “ฉันดีพอหรือไม่ ฉันจะทำได้ไหม,” *เสี้ยวโชนา*, พ.ย. 2016, 33.
3. บรูซ อาร์. แมคคองกี, “The Seven Deadly Heresies” (Brigham Young University devotional, June 1, 1980), 6–7, speeches.byu.edu.
4. รัสเซลล์ เอ็ม. เนลสัน, “Men’s Hearts Shall Fail Them” (video), mormonchannel.org.
5. วิกเตอร์ อี. ฟริงเคล, *Man’s Search for Meaning* (1959), 86.
6. โรนัลด์ เอส. มอนสัน, “มีชีวิตที่พร้อม,” *เสี้ยวโชนา*, ม.ค. 2012, 4.



ประธานโรนัลด์ เอส. มอนสันพูดถึงการเลือกวิธีตอบสนองความท้าทายว่า “เราไม่สามารถกำหนดทิศทางลมได้ แต่เราปรับใบเรือได้”

# เอาชนะความอ่อนแอ: พัฒนาศรัทธา

โดย อี. เทรซีย์. วิลเลียมส์

ฉันใช้เวลาเจ็ดปีเพื่อให้มีคุณสมบัตินักข่าวรับใช้งาน เผยแพร่เต็มเวลา เมื่อดิฉันพูดเรื่องนี้กับอธิการบดีของเอลูเอลูครั้งแรก เขาให้แนวทางบางอย่างที่ดิฉันพยายามดำเนินชีวิตตาม เขาบอกว่า ถ้าดิฉันทำตามนั้นและเรียนรู้การเชื่อฟัง ดิฉันจะได้รับพร แนวทางสองข้อแรก—ศึกษาพระคัมภีร์ทุกวันและไปโบสถ์ทุกสัปดาห์—ปฏิบัติได้ง่ายมาก “ง่ายจัง” ดิฉันคิด แต่ดิฉันไม่พอใจเมื่อเขาบอกให้ดิฉันเปลี่ยนเรื่อง “ทางโลก” บางอย่างในชีวิต ความจองหองและความดื้อรั้นขัดขวางดิฉันไม่ให้เปลี่ยนสิ่งที่จำเป็น

ดิฉันย้ายไปสี่ออร์ดและพูดกับอธิการบดีคนใหม่โดยหวังว่าจะมีทางออกง่ายกว่านี้ แม้จะต้องกลับไปเรียนแพทย์ต่อ แต่แล้วดิฉันก็รู้สึกถึงการกระตุ้นเตือนให้ทำทุกอย่างและเตรียมตัวอีกครั้งเพื่อรับใช้งานเผยแผ่ ดิฉันทำตาม ดิฉันกลับไปหาอธิการบดีของเอลูเอลู และขอความช่วยเหลือจากเขาอย่างอ่อนน้อม เขาบอกว่ามีข้อกำหนดเรื่องน้ำหนักสำหรับผู้สอนศาสนา—และ

ดิฉันรู้ว่าดิฉันหนักเกินขีดจำกัด ความรู้สึกท้อและอับอายเกิดขึ้นทันที แต่อธิการให้กำลังใจดิฉัน เขาแสดงความรักและศรัทธาในตัวดิฉันและพูดว่า “ประตูห้องทำงานของผมเปิดเสมอ เราจะพยายามทำเรื่องนี้ด้วยกัน! ความอ่อนแอหนึ่งอย่าง สัปดาห์ละหนึ่งครั้ง”

ดิฉันจึงเข้าพบอธิการทุกสัปดาห์ เพื่อแก้ไขความอ่อนแอที่ละอย่าง ดิฉันไม่คิดเลยว่าจะต้องรออีกสี่ปี! ความพยายามทำตนให้มีคุณสมบัตินักข่าวรับใช้งานเผยแผ่

## พึ่งพาพระเจ้าผู้ช่วยให้รอด

ในช่วงสี่ปีนั้น ดิฉันพยายามใกล้ชิดพระคริสต์มากขึ้นและประยุกต์ใช้คำสอนของพระองค์ในชีวิตดิฉัน เมื่อเกิดความท้าทาย การชดใช้ของพระองค์เป็นจริงสำหรับดิฉัน ดิฉันพึ่งพาล้าง การปล่อยโยน และความเข้มแข็งที่พระองค์ประทานผ่านการชดใช้เมื่อเพื่อนสนิทของดิฉันสิ้นชีวิต เมื่อครอบครัวเราสูญเสียบ้าน และเมื่อดิฉันประสบอุบัติเหตุทางรถยนต์ เมื่อ

ดิฉันต้องเรียนรู้การพึ่งพาพระเจ้าผู้ช่วยให้รอดเพื่อเอาชนะความอ่อนแอและตั้งอยู่บนความเข้มแข็งของดิฉัน ทั้งขณะเตรียมรับใช้งานเผยแผ่และขณะรับใช้

สภากาการณ์ทำให้ดิฉันสูญเสียเพื่อนหลายคน ดิฉันรู้สึกหดหู่ แต่พระเจ้าผู้ช่วยให้รอดทรงดึงดิฉันออกมา คืบวันศุกร์กับเพื่อนๆ ถูกแทนที่ด้วยการออกกำลังกายที่โรงยิมและศึกษาเรื่องการชดใช้ของพระเยซูคริสต์

ดิฉันสวดอ้อนวอนทุกคืนให้กับคนที่สักวันหนึ่งดิฉันจะรับใช้และแม่ให้กับคุณในอนาคตด้วย!

ในที่สุดดิฉันก็มีคุณสมบัตินักข่าวและได้รับเรียกให้รับใช้ในคณะเผยแผ่ในวชิแลนด โอกแลนด ที่พูดภาษาตองกา



**สตรีทอาร์ตและพระวิญญูณ**

เมื่อดิฉันเข้าสู่ศูนย์ฝึกอบรมผู้สอนศาสนา ดิฉันตระหนักว่ามีสิ่งที่ให้เรียนรู้มากขึ้นเกี่ยวกับพระเยซูคริสต์ การชดใช้ของพระองค์ และตัวดิฉันเอง ถึงแม้ดิฉันจะเป็นลูกหลานชาวตองกา แต่ดิฉันไม่เคยไปหมู่บ้านเผ่าซีกิได้ และดิฉันพยายามฝึกภาษาตองกา เมื่อไปถึงนิวซีแลนด์ ดิฉันไม่เข้าใจสิ่งที่คนอื่น ๆ พูดกับดิฉันในภาษาตองกา ดิฉันมีหลายอย่างต้องพูด แต่เพราะพูดไม่ได้ ดิฉันจึงพูดค่าง่ายๆ ไม่กี่คำและพูดตะกุกตะกัก ดิฉันพยักหน้าเมื่อมีคนถามคำถาม พวกเขาหัวเราะเยาะดิฉัน และดิฉันหัวเราะกับพวกเขา

แต่หลังประตูที่ปิด เสียงหัวเราะกลายเป็นน้ำตาของความคับข้องใจและความท้อใจ ดิฉันคิดในใจว่า “ดิฉันพยายามมาเจ็ดปีเพื่อให้ผลออกมาแบบนี้หรือ” ด้วยเหตุนี้ดิฉันจึงสวดอ้อนวอนพระบิดาบนสวรรค์ใน อีเธอร์ 12:27 เราเรียนรู้ว่าความอ่อนแอของเราจะกลายเป็นความเข้มแข็งถ้าเราวางใจพระองค์ ดิฉันทูลพระองค์เกี่ยวกับความอ่อนแอของดิฉันและความไว้วางใจที่ดิฉันมีต่อพระองค์ ดิฉันตัดสินใจว่าจะพยายามอีกครั้ง . . . อีกครั้ง . . . และอีกครั้ง ดิฉันเริ่มฟังพาทะคริสตมามากขึ้นและฟังพาทะกำลังของตนเช่นกัน

ดิฉันรักพระกิตติคุณและรักสตรีทอาร์ต ด้วยเหตุนี้จึงตัดสินใจรวมสองอย่างนี้เข้าด้วยกัน ดิฉันเก็บพระคัมภีร์ สมุดสเก็ทซ์ ดินสอถ่าน ปากกาเคมี และสีสเปรย์แบบกระป๋องใส่เป้สะพายหลัง คู่ของดิฉันหัวเราะและถามว่า “คุณจะไปสปีดไปทำอะไร” ดิฉันอธิบายว่า “ดิฉันอาจจะพูดภาษายังไม่ได้ แต่ดิฉันสามารถแสดงประจักษ์พยานให้คนอื่นเห็นได้”

ตลอดงานเผยแผ่ที่เหลือ ดิฉันใช้สตรีทอาร์ต—บนกระดาษ ไม่ใช่บนตึก—และใช้พระวิญญูณสอนคนอื่น ๆ เกี่ยวกับพระคริสต์ ฟังดูเหมือนเสียสติ แต่ได้ผล หลายคนไม่ต้องการฟังข่าวสารของดิฉัน ดิฉันจึงสเก็ทซ์ข่าวสารนั้น ประตูและดวงตาเปิดกว้างเมื่อดิฉันบอกพวกเขาว่าดิฉันวาดภาพบนผนัง พวกเขาไม่เชื่อ ดิฉัน พวกเขาจับเวลาสามนาที และดิฉันสเก็ทซ์คำว่า *ศรัทธา* ขณะสอน พวกเขาเกี่ยวกับศรัทธา หลายคนในบรรดาพวกเขาารู้สึกว่าตนถูกตัดสิน และไม่มีใครรัก ดิฉันเป็นพยานได้ว่าด้วยศรัทธาในพระคริสต์ เราารู้สึกได้ถึงความรักและการให้อภัยของพระองค์ และพระองค์ทรงสามารถช่วยเราเปลี่ยนเป็นคนดีขึ้นได้ พระองค์ทรงช่วยดิฉันมาแล้ว

เจ็ดปีของการเตรียมตัวเป็นผู้สอนศาสนาช่วยให้ดิฉันพบตนเอง ช่วงเวลาดังกล่าวทำให้ดิฉันได้รับประจักษ์พยานเรื่องการชดใช้ของพระคริสต์ และเดชาานุภาพของพระองค์ในการช่วยให้ดิฉันเอาชนะความอ่อนแอและใช้ความเข้มแข็งแบ่งปันสิ่งที่ดิฉันรู้กับคนอื่น ๆ สุดท้ายแล้ว เจ็ดปีนั้นถือว่าคุ้มค่า ■

ผู้เขียนอาศัยอยู่ในรัฐยูทาห์ สหรัฐอเมริกา







โดย สตีเฟน  
ดับเบิลยู. โอเวน  
ประธานเยาวชน  
ชายสามัญ

เมื่ออายุ 14 ปี ข้าพเจ้าทำการตัดสินใจที่เปลี่ยน  
ทุกอย่าง ข้าพเจ้าเดินไปตามถนนกับเพื่อนบาง  
คนในคืนวันศุกร์ และเรารู้สึกสนุกสนานเหมือน  
เคย แต่คืนนี้มีปัญหา ข้าพเจ้ารู้ว่าต้องทำอะไรบ้าง  
อย่าง เพียงแต่ไม่มีเงินใจว่าข้าพเจ้าจะทำอะไร  
สองปีที่ผ่านมาก็ลองที่ละนิด แต่ครั้งหรือสอง  
ครั้ง แต่วันศุกร์นี้ พวกเขาสูบบุหรี่และ  
ดื่มเหล้า ตอนแรกก็ลองที่ละนิด แต่ครั้งหรือสอง  
เวลาที่เรายู่กันลำพังข้างนอก ข้าพเจ้าคิดว่า  
ข้าพเจ้าคิดว่าทราบได้ที่ข้าพเจ้ารักชาติให้  
สะอาด ข้าพเจ้าก็ยังสนุกกับเพื่อนๆ ได้ แน่แน่นอนว่า  
พ่อแม่ของข้าพเจ้าสามารถบอกได้ว่าเพื่อนๆ  
ทำไม่ถูก และเพื่อนๆ จะบอกได้ว่าพ่อแม่ของข้าพเจ้า  
ไม่ยอมรับพวกเขา คนกลางอย่างข้าพเจ้าจึงไม่  
สบายใจ ข้าพเจ้ารู้ว่าต้องพูดปกป้องเพื่อนๆ

กับพ่อแม่และพูดปกป้องพ่อแม่กับเพื่อนๆ  
เช้าแล้วเช้าเล่า  
คืนวันศุกร์นั้นเรากำลังเดินไปตามถนน เพื่อนๆ  
เริ่มดื่มและสูบบุหรี่ในที่สุดข้าพเจ้าก็รู้ว่าข้าพเจ้า  
อึดอัดกับพฤติกรรมของพวกเขา ข้าพเจ้าจึงต้อง  
เลือก  
ข้าพเจ้าเดินไปอีกฟากหนึ่งของถนน เพื่อนๆ  
เพื่อนๆ หัวเราะเยาะ พวกเขาเรียกข้าพเจ้าว่า  
“คนดี คนดี” พวกเขาพูดว่าถ้าข้าพเจ้าอยู่ตรงนั้น  
ข้าพเจ้าจะไม่ได้เป็นเพื่อนกับพวกเขาอีก  
เราเดินไปจนสุดถนน เพื่อนๆ เลี้ยวซ้าย ส่วน  
ข้าพเจ้าเลี้ยวขวา ข้าพเจ้าอยู่ห่างจากบ้านสองไมล์  
(3 กิโลเมตร) และนั่นเป็นสองไมล์ที่ไกลที่สุดเท่า  
ที่ข้าพเจ้าเคยเดิน ทำอย่างไรก็ตามข้าพเจ้า  
จะรู้สึกดีกับการเลือกอย่างนั้น แต่

# ตรง จุดที่แยก





# กับเพื่อนๆ

ในขณะนั้นข้าพเจ้ารู้สึกแย่มาก เช้าวันรุ่งขึ้น ข้าพเจ้าตื่นขึ้นมาด้วยความตระหนกตระครัน หวาดกลัวว่าข้าพเจ้าสูญเสียเพื่อนๆ ไปแล้ว และเวลานี้ข้าพเจ้าโดดเดี่ยว สำหรับเด็กอายุ 14 ปี นั้นอ้างว้างมาก

มา เราเป็นเพื่อนร่วมห้องที่มหาวิทยาลัย เราช่วยกันหาผู้หญิงที่ถูกต้องที่ควรแต่งงานด้วยและประดับประดาไปพระวิหารและหลังจากนั้นตลอดหลายปีต่อมาเรายังเป็นเพื่อนที่ดีต่อกัน และทั้งหมดนี้เริ่มด้วยการโทรศัพท์ที่มาตรงจังหวัดข้าพเจ้าต้องการพอดี

ข้าพเจ้ารู้ว่าต้อง  
พูดปกป้องเพื่อนๆ  
กับพ่อแม่และ  
พูดปกป้องพ่อแม่  
กับเพื่อนๆ  
ซ้ำแล้วซ้ำเล่า

**เพื่อนใหม่**  
ไม่กี่วันต่อมา ข้าพเจ้าได้รับโทรศัพท์จากสมาชิกศาสนาจักรคนหนึ่งชื่อเดฟ เขากล่าวว่าข้าพเจ้าอยากมาบ้านเขาคืนวันเสาร์หรือไม่ เขาชวนข้าพเจ้าร่วมรับประทานอาหารเย็นกับครอบครัวเขาในวันถัดไปด้วย ฟังดูเหมือนสนุกกว่าการไม่มีเพื่อนสักคน ข้าพเจ้าจึงรับปาก

**อิทธิพลของมารดา**  
อย่างน้อยข้าพเจ้าคิดว่าทั้งหมดเริ่มจากตรงนั้น ลองนึกภาพความประหลาดใจของข้าพเจ้าเมื่อข้าพเจ้าทราบในอีกหลายปีต่อมาว่าคุณแม่ของข้าพเจ้าคือผู้ทำงานหลังฉาก ท่านคือผู้วางแผนทำให้เราเป็นเพื่อนกัน! ไม่นานหลังจากข้าพเจ้าสูญเสียเพื่อนเก่า ท่านสังเกตเห็น

ข้าพเจ้ากับเดฟมีเวลาที่ดีด้วยกัน—และแน่นอนว่าไม่มีบุญหรือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ขณะรับประทานอาหาร ข้าพเจ้ารู้สึกดีมากก่อนรับประทานอาหาร ข้าพเจ้ารู้สึกดีมาก ข้าพเจ้าเริ่มคิดว่าสภาพบางอย่างอาจจะ—น่าจะ—ดีขึ้น

ข้าพเจ้ากับเดฟกลายเป็นเพื่อนสนิทกัน เราเล่นฟุตบอลด้วยกัน ไปโรงเรียนด้วยกันช่วยกันเรื่องไปเป็นผู้สอนศาสนา เมื่อเรากลับ





ตลอดถนนสายนั้น  
อีกหลายคนทำการ  
ตัดสินใจยากๆ  
เพื่ออยู่ฝ่ายพระเจ้า  
เช่นกัน พวกเขา  
จะเดินไปกับท่าน

บางอย่างผิดปกติกับข้าพเจ้า จึงโทรหาคุณแม่  
ของเดฟเพื่อดูว่าพวกเขาจะหาทางช่วยได้หรือไม่  
คุณแม่ของเดฟจะยื่นเคาะขอเดฟให้ติดต่อ  
ข้าพเจ้าและชวนข้าพเจ้าไปที่บ้าน บางครั้ง  
การกระตุ้นเตือนให้ช่วยคนที่ต้องการความ  
ช่วยเหลือมาจากพระวิญญาณบริสุทธิ์ บางครั้ง  
มาจากเทพ—เช่นคุณแม่—ผู้ “พูดโดยอำนาจ  
ของพระวิญญาณบริสุทธิ์” (2 โครินธ์ 3:23)

ข้าพเจ้ามักจะสงสัยว่าชีวิตจะต่างจากนี้  
อย่างไร—สำหรับข้าพเจ้าและสำหรับเดฟ—  
ถ้าคุณแม่ไม่รับรู้ปัญหาของข้าพเจ้าและลงมือ  
ทำบางอย่าง นั่นไม่ได้เตือนท่านให้หนีถึงวิธีที่  
พระบิดาบนสวรรค์ประทานพรเราหรือ  
พระองค์ทรงทราบความต้องการทุกอย่างของ  
เรา และพระองค์ทรงส่ง “พรจากเมืองฟ้า ทั้ง  
จากกับกรรมจากคนรัก” (“คนที่ขึ้นำทำเราดี  
ขึ้น,” เพลงสดุด, บทเพลงที่ 123)

เราเดินไปด้วยกัน  
สุดท้ายแล้วเราทุกคนต้องรับผิดชอบการ  
เลือกของเรา ดังที่ประธานโรมัส เอส. มอน-  
สันเคยกล่าวไว้หลายครั้งว่า “การเลือกที่เรา  
ทำกำหนดจุดหมายของเรา”<sup>1</sup> และการเลือก  
มากมายเหล่านั้นเราต้องเลือกเอง บ่อยครั้งที่

การตัดสินใจของเราทำให้เรารู้สึก  
โดดเดี่ยวอ้างว้าง แต่พระบิดาบนสวรรค์  
ไม่ได้ทรงส่งเรามาที่นี่เพียงลำพัง  
การตัดสินใจที่เราทำในช่วงเวลาสำคัญเป็น  
พรและนำทางเราทั้งชีวิต แต่การตัดสินใจ  
เหล่านั้นได้รับการดูแลและพลังของคุณแม่  
พยายามร่วมกับการสวดอธิษฐานและมีมิตรภาพ  
ของเดฟ

การทดสอบที่เราเรียกว่าชีวิตบนแผ่นดิน  
โลกต่างจากการทดสอบที่โรงเรียน—ที่ท่าน  
ต้องเอาใจใส่ข้อสอบของตนและไม่ได้รับ  
อนุญาตให้ช่วยเพื่อนข้างๆ ในการทดสอบนี้  
ไม่ใช่แบบนั้น เราสามารถช่วยกันและต้องช่วย  
กัน เพราะนั่นคือส่วนหนึ่งของการทดสอบ  
ด้วยเหตุนี้แม้บางครั้งการเลือกของท่านอาจ  
ทำให้ท่านต้องไปอยู่กับคนอื่นอีกหลายคน  
แต่ขอให้รู้ว่าตลอดถนนสายนั้นมีอีกหลายคน  
ทำการตัดสินใจยากๆ เพื่ออยู่ฝ่ายพระเจ้าเช่น  
กัน พวกเขาจะเดินไปกับท่าน และพวกเขา  
ต้องการให้ท่านเดินไปกับพวกเขา ■

อ้างอิง  
1. โรมัส เอส. มอนสัน, “การเลือก,” เลียโฮนา,  
พ.ศ. 2016, 86.






# ผู้ เออเมอออกไป ด้วยไมตรี

“ जाएเจ้าอร้องให้ท่านกล้า . . . ในทุกคนเข้า  
กลุ่ม ทำให้พวกเขารู้สึกเป็นที่รักและมีคุณค่า”

ปราสาทไฮด์ เดส มอนส์ “ถอดใจกันดีทางๆ” การประชุมใหญ่สามัญเดือนมกราคม 2009





# หาก นำไป สอน:

ร่วมรับคำทำ  
เรื่องพระวิหาร  
คำทำมาถึงแล้ว—  
ท่านรับคำทำหรือไม่



โดย คาร์ลิสตา เครเมอร์

อิลเดอร์เนล แอล. แอนเดอร์เซ็นแห่งโควรัมอัครสาวกสิบสองเชื้อเชิญให้เยาวชน “เตรียมรายชื่อไปพระวิหารมากเท่ากับบัพติศมาที่ท่านทำในพระวิหาร และช่วยให้คนอื่น ๆ ทำเหมือนกัน”<sup>1</sup> อีลเดอร์เดล จี. เรนลันด์แห่งโควรัมอัครสาวกสิบสองสัญญาด้วยการร่วมรับคำทำของอัครสาวกครั้งนี้จะทำให้ครอบครัวได้รับความคุ้มครองและการเยียวยาทางวิญญาณ<sup>2</sup>

ลองคิดดู—อัครสาวกของพระเจ้ากระตุ้นให้ทุกคนร่วมทำงานประวัติครอบครัวโดยนำชื่อครอบครัวของตนเองไปพระวิหาร นั่นจะไม่ดีหรือถ้าท่านทำศาสนพิธีทุกอย่างในพระวิหารให้ครอบครัวของตนเอง อีลเดอร์แอนเดอร์เซ็นเชื้อเชิญให้เยาวชนทั่วโลกทำเช่นนั้น และช่วยเพื่อนๆ กับครอบครัวให้ทำเหมือนกัน

เมื่อท่านยอมรับคำทำนี้ ท่านจะรู้สึกถึงพระวิญญาณ เพิ่มพูนประจักษ์พยานของท่าน และยกระดับประสบการณ์พระวิหารของท่าน ไม่ทราบจะเริ่มอย่างไร ขอให้เราจำแนกคำทำออกไปเป็นที่ละชั้น



“ท่านเป็นบุตรธิดาของพระผู้เป็นเจ้า ลูกหลานแห่งพันธสัญญาและผู้สร้างอาณาจักร ท่านไม่จำเป็นต้องรอ... เพื่อทำหน้าที่รับผิดชอบของท่านในการช่วยงานแห่งความรอดเพื่อครอบครัวมนุษย์ให้เกิดสัมฤทธิ์ผล”

อีลเดอร์เควิด เอ. เบคเนอร์ แห่งโควรัมอัครสาวกสิบสอง, “ใจของลูกหลานจะหันไป,” *เลียโฮนา*, พ.ศ. 2011, 32.

**หา**

หนึ่ง หาชื่อที่จะนำไปพระวิหารและเพิ่มชื่อลงใน **FamilySearch.org** ถ้าท่านทำเกินสี่รุ่นแล้วให้ลองดูใน FamilySearch's Descendancy หรือถ้าแผนภูมิลีบลูกสาวมาก ท่านเริ่มได้โดยตรวจดูที่ **FamilySearch.org/findnames**

**นำไป**

หลังจากจองและพิมพ์ศาสนพิธีผ่าน FamilySearch.org แล้วท่านสามารถนำชื่อไปพระวิหารเพื่อรับบัพติศมาและการยืนยันได้พร้อมกับใบรับรองพระวิหาร เชิญครอบครัวหรือเพื่อนที่รับเอ็นดาว-เมนท์แล้วมาทำศาสนพิธีที่เหลือ หรือส่งผ่าน FamilySearch ให้พระวิหารทำงานนี้

**สอน**

แบ่งปันปีติของประวัติครอบครัวกับคนรอบข้าง! จัดคืนประวัติครอบครัวกับเพื่อนๆ หรือนั่งคุยกับพ่อแม่พี่น้องของท่านและกรอกข้อมูลในแผนภูมิลีบลูกสาวด้วยกัน ท่านสามารถแบ่งปันประสบการณ์ของท่านบนสื่อสังคมโดยใช้ **#TempleChallenge**

**ทำตามคำทำ**

“ผมได้ยื่นคำสัญญาและพรที่ผมจะได้รับถ้าผมยอมรับคำทำเรื่องพระวิหาร ผมจึงตัดสินใจทดสอบคำพูดเหล่านั้น ผมรู้สึกถึงพระวิญญาณอย่างแรงกล้าและรู้ว่าวิญญาณอื่นในอีกด้านหนึ่งของม่านตื่นเด่นเช่นกัน”

เวสลีย์ อาร์., ฝรั่งเศส

**ท่านพร้อมหรือไม่**

ไม่ว่าท่านจะมีประสบการณ์กับประวัติครอบครัวอย่างไร มีหลายวิธีที่ท่านร่วมรับคำทำได้ ให้นึกถึงวิธีที่ท่านจะช่วยให้งานของพระเจ้าก้าวหน้าในปัจจุบัน ■

ผู้เขียนอาศัยอยู่ในรัฐยูทาห์ สหรัฐอเมริกา

**อ้างอิง**

1. เนล แอล. แอนเดอร์เซ็น, “Is Anything Too Hard for the Lord?” (address at RootsTech conference, Feb. 14, 2015), [lds.org/topics/family-history](https://www.familysearch.org/itit/topics/family-history).
2. ดู เดล จี. เรนลันด์, ใน “Opening General Session” (address at RootsTech conference, Feb. 6, 2016), [lds.org/topics/family-history](https://www.familysearch.org/itit/topics/family-history).

ยอมรับ ทำให้สำเร็จ และแบ่งปันคำทำที่ **templechallenge.lds.org** แบ่งปันประสบการณ์ของท่านกับ **#TempleChallenge**

1  
เมื่อท่านค้นพบเรื่องราวของครอบครัวท่าน ท่านกำลังเรียนรู้เกี่ยวกับตัวท่านเอง



## สามวิธี

## มีส่วนร่วมในประวัติศาสตร์ครอบครัว

โดย แซลลี จอห์นสัน โอทีเคิร์ก  
นิตยสารศาสนจักร

เมื่อเอลเดอร์เดวิด เอ. เบดนาร์แห่งโคเวรัมฮ์ครสาวกสิบสองกล่าวว่า “นิ้วของท่านผ่านการฝึกฝนให้รู้วิธีส่งข้อความและทวิตเพื่อเรื่องทำให้งานของพระเจ้ารวดเร็วเท่านั้น” เอลเดอร์เบดนาร์กำลังพูดกับพวกท่าน! ท่านกล่าวต่อจากนั้นว่า “ข้าพเจ้ากระตุ้นให้ท่านศึกษา ค้นหาบรรพชนของท่าน และเตรียมตนเองให้พร้อมรับบัพติศมาแทนญาติพี่น้องผู้วายชนม์ ของท่าน ในพระเนตรของพระเจ้า” (“ใจของลูกหลานจะหันไป,” *เลียวโฮนา*, พ.ย. 2011, 32)

เยาวชนชายและเยาวชนหญิงหลายพันคนทั่วโลกต่างยอมรับคำเชื้อเชิญนี้ให้ค้นหาบรรพชนของตนและรับบัพติศมาแทนท่านเหล่านั้น เคทเลน ดี. เยาวชนหญิงคนหนึ่งค้นพบว่าเมื่อเธอนำชื่อครอบครัวไปพระวิหารประสพการณ์นั้นมีความหมายมากขึ้น

เธอกล่าวว่า “เมื่อดิฉันเริ่มทำศาสนพิธีพระวิหารให้ครอบครัว ดิฉันตระหนักว่าท่ามกลางโลกอันบ้าคลั่งที่ดิฉันอยู่ เวลาเดียวที่ดิฉันสามารถนั่งและทำใจให้สงบคือเวลาที่อยู่ภายในกำแพงสถานที่ศักดิ์สิทธิ์นั้น ดิฉันเริ่มรู้สึกใกล้ชิดกับคนที่อยู่อีกด้านหนึ่งของม่านเช่นกัน เมื่อประกอบพิธีบัพติศมาและการยืนยัน ดิฉันเริ่มคิดถึงทุกคนที่รอมานานเพื่อให้สิ่งนี้เกิดขึ้น นี่เป็นความรู้สึกที่แทบอธิบายไม่ได้—เปี่ยมด้วยความรักและความหวัง—ซึ่งเพิ่มพูนประจักษ์พยานของดิฉันอย่างมาก”

มีมากมายหลากหลายวิธีให้มีส่วนร่วมในงานพระวิหารและประวัติครอบครัว ดังนั้นท่านจะเริ่มตรงไหน เยาวชนสามคนแบ่งปันประสบการณ์ของการเรียนรู้เรื่องราวครอบครัว สัมภาษณ์สมาชิกครอบครัว และหาชื่อครอบครัวเพื่อนำไปพระวิหาร



# 1 บรรพชนของดิฉันเป็นแบบอย่างที่ดี สำหรับดิฉัน

โดย คายลี เอส. รัฐเทกซ์ต สหรัฐอเมริกา

**ดิ**ฉันกับพ่อแม่ฟิงเอลเดอร์เบตนาร์ในการประชุมใหญ่สามัญเดือนตุลาคม 2011 เมื่อท่านกล่าวว่า การทำประวัติครอบครัวจะคุ้มครองเราจากปฏิปักษ์ เราเริ่มทำประวัติครอบครัวของเราตั้งแต่นั้น ดิฉันเรียนรู้และเติบโตจากประวัติครอบครัวเรื่อยมา สนุกมาก

ดิฉันชอบสืบว่าดิฉันและบรรพชนของดิฉันมาจากไหน ดิฉันเรียนรู้จากประสบการณ์ของท่านเหล่านั้นและใช้ในชีวิตร่วมเพื่อช่วยให้ดิฉันเป็นคนดีขึ้น นำประหลาดใจที่ค้นพบว่าพวกท่านเป็นใคร พวกท่านประกอบอาชีพอะไร ชีวิตร่วมเป็นอย่างไร และยากสำหรับพวกท่านอย่างไร

ยกตัวอย่างเช่น ดิฉันชอบเรียนรู้เกี่ยวกับบรรพชนคนหนึ่งที่ย้ายพร้อมครอบครัวจากเทนเนสซีมาเท็กซัส สหรัฐอเมริกาในทศวรรษ 1870 เพื่อเป็นเจ้าของฟาร์มปศุสัตว์ เขาประสบความท้าทายมากมายในชีวิตร่วม และดิฉันเรียนรู้จากเขาว่าชีวิตร่วมนั้นยาก และสำคัญที่ต้องยืนหยัดในสิ่งที่คุณเชื่อ

เมื่อดิฉันมีความท้าทายในชีวิตร่วม การทำประวัติครอบครัวทำให้ดิฉันรู้สึกเหมือนบรรพชนอยู่กับดิฉันเสมอและจะช่วยให้ดิฉันผ่านพ้นการทดลองยากๆ ไปได้ ตามที่เอลเดอร์เบตนาร์สัญญาให้เรา

## วิธีค้นหาเรื่องราวครอบครัวของคุณ

รวบรวมเรื่องราวที่ว่าบรรพชนของคุณชอบทำอะไร ช่วยทำให้บรรพชนของคุณมีความหมายมากขึ้นและหาจุดยืนที่เหมือนกับพวกท่าน พวกท่านเล่นกีฬาอะไรบ้าง พวกท่านรับประทานอาหารอะไรบ้าง การศึกษาของพวกท่านเป็นอย่างไร

พูดคุยกับพ่อแม่และปู่ย่าตายายของคุณเกี่ยวกับเรื่องราวจากชีวิตร่วมพวกท่าน คุณสามารถใช้จุลสาร *ครอบครัวของฉัน* ของศาสนจักรเริ่มรวบรวมและแบ่งปันเรื่องราวในครอบครัวบน FamilySearch.org คุณสามารถเพิ่มภาพถ่าย เรื่องเล่า แหล่งข้อมูล เสียงที่บันทึกไว้ และเอกสารต่างๆ เพื่อช่วยยี่คนอื่นๆ ในครอบครัวคุณได้รู้จักกับบรรพชนของคุณ วิธีเริ่มคือเข้าไปที่ FamilySearch.org และคลิกตรง “Memories”



## ประวัติครอบครัวเปลี่ยนเราอย่างไร

“เมื่อใจเราหันไปหาบรรพชน บางสิ่งบางอย่างในตัวเราจะเปลี่ยน เราารู้สึกบางอย่างที่มากกว่าตัวเรา ความปรารถนาจะเชื่อมสัมพันธ์กับครอบครัวตั้งแต่เกิดมีสัมฤทธิ์ผลเมื่อเราเชื่อมโยงกับบรรพชนผ่านศาสนพิธีศักดิ์สิทธิ์ของพระวิหาร”

ประธานรัสเซลล์ เอ็ม. เนลสัน ประธานโควรัมอัครสาวกสิบสอง, “เชื่อมโยงคนหลายรุ่นด้วยความรัก,” *เลียวไฮนา*, พ.ศ. 2010, 114.



## บันทึกเรื่องราวของปู่ย่าตา

### ยายของผม

โดย มาทีอัส เอ็ม., รัฐยูทาห์ สหรัฐอเมริกา

ปู่ย่าตายายของผมอาศัยอยู่ในอูรูรุกวัย เมื่อคุณตาคุณยายมาเยี่ยมครอบครัวผม ผมใช้โอกาสสัมภาษณ์พวกเขาและเรียนรู้เรื่องราวของพวกเขาว่าพวกเขาเป็นสมาชิกศาสนจักรได้อย่างไร ผมไม่เคยได้ยินเรื่องนี้มาก่อน ด้วยเหตุนี้การได้ฟังเรื่องราวจากคุณตาคุณยายจึงเป็นประสบการณ์ที่น่าทึ่งมาก

ผมจดบันทึกขณะสัมภาษณ์พวกเขา และใช้โทรศัพท์ของผมบันทึกเสียงของพวกเขาไว้ฟังเมื่อผมต้องการฟังอีกครั้ง ผมอัปโหลดไฟล์เสียงลงใน FamilySearch เพื่อให้คนอื่นได้ประโยชน์จากการฟังเรื่องราวของพวกเขา ทั้งปัจจุบันและในอนาคต

สองสามเดือนต่อมาผมสามารถบันทึกและอัปโหลดการสัมภาษณ์ของคุณปู่คุณย่าด้วย ผมเรียนรู้มากอย่างไม่เคยรู้มาก่อน และพวกเขาเล่าเรื่องราวชีวิตพวกเขา มากกว่าที่ผมคาด

ดีมาก ๆ ที่ผมได้ฟังปู่ย่าตายายของผมเล่าเรื่องราวของพวกเขาและฟังคำแนะนำบางอย่างที่พวกเขาให้ผม ผมรู้ว่าการใช้เวลาไม่เกี่วกันที่ทำการสัมภาษณ์เหล่านี้จะช่วยผม “ชักชวนลูกหลาน [ของผม] ... ให้เชื่อในพระคริสต์” (2 เนไฟ 25:23) ตามที่ศาสดาพยากรณ์นีไฟในพระคัมภีร์มอรมอนชักชวนลูกหลานของท่าน ผมรู้ว่าเมื่อลูกๆ ของผมได้ฟังประกาศพยานของปู่ย่าตายายของผม ประกาศพยานของพวกเขาจะเข้มแข็งขึ้นด้วย

### วิธีสัมภาษณ์สมาชิกครอบครัว

สำหรับกิจกรรมออร์ดหรือสาขา คุณกับเยาวชนคนอื่นอาจสัมภาษณ์สมาชิกสูงอายุในครอบครัว คิดคำถามหนึ่งหรือสองข้อที่คุณอยากรู้ถามพ่อแม่หรือปู่ย่าตายายหรือญาติคนอื่นๆ ของคุณ จากนั้นนั่งคุยกับพวกเขาถามคำถามเกี่ยวกับชีวิตพวกเขา และบันทึกเสียงหรือภาพลงในโทรศัพท์ของคุณ เมื่อสัมภาษณ์เสร็จแล้ว คุณสามารถอัปโหลดลงหมวดความทรงจำของ FamilySearch.org ได้

## เป้าหมายของดิฉันคือนำชื่อครอบครัว

### 10 ชื่อไปพระวิหาร

โดย ราจันนี เอส., จาไมกา

ดิฉันหลงใหลงานสืบลำดับเชื้อสายมาตลอด ด้วยเหตุนี้เมื่อฝ่ายประธานภาคของเราให้เยาวชนตั้งเป้าหมายรวบรวมชื่อบรรพชน 10 ชื่อไปทำบัพติศมาและการยืนยันที่พระวิหาร ดิฉันจึงตั้งใจมาก

ดิฉันเริ่มค้นคว้าโดยไม่มีความช่วยเหลือ แต่ไม่มีอะไรคืบหน้า ดิฉันมีสามชื่อแต่ไม่มีข้อมูล และตอนนั้นดิฉันรู้สึกงุนงงทั้งทางโลกและทางวิญญาณ ดิฉันตัดสินใจขอให้คุณแม่ช่วย ท่านแนะนำให้ดิฉันโทรหาคุณแม่ของท่าน เมื่อดิฉันโทรหาคุณยาย ท่านมีความสุขมากที่ได้ช่วยท่านถึงกับอนุญาตให้ดิฉันเป็นตัวแทนของชื่อที่เราพูดถึง ดิฉันดีใจเหลือเกินและตื่นเต้น

การเดินทางไปพระวิหารใกล้เข้ามาแล้ว ดิฉันไม่มีชื่อจากฝ่ายคุณพ่อ ไม่กี่ชั่วโมงก่อนออกจากบ้าน ดิฉันรู้สึกว่าจะไปสุสานและให้คุณพ่อโทรบอกคุณป้าของท่านว่าจะมา เราไปสุสาน และขณะดูคุณพ่อกับคุณป้าใหญ่เดินไปรอบๆ สุสาน ดิฉันรู้สึกว่กำลังถูกนำไปจนถึงแผ่นหินหน้าหลุมศพของบรรพชนบางคน ดิฉันรู้สึกว่ท่านเหล่านั้นเต็มใจเป็นส่วนหนึ่งของพระกิตติคุณ ด้วยความช่วยเหลือจากพระวิญญาณบริสุทธิ์และจากสมาชิกครอบครัวของดิฉัน ดิฉันจึงบรรลุเป้าหมาย ดิฉันมีชื่อบรรพชนพร้อมทำงานพระวิหาร 16 ชื่อ

เมื่อดิฉันไปพระวิหาร ดิฉันรู้สึกได้ถึงความสะดวกหรืออื่นและความตื่นเต้นของบรรพชนผู้เตรียมพร้อมและรออยู่ ระหว่างบัพติศมาและการยืนยัน ดิฉันรู้สึกได้ว่าจิตวิญญาณของท่านเหล่านั้นเปี่ยมด้วยปีติและสันติสุข ดิฉันรู้สึกประหลาดใจมาก และทั้งหมดที่ดิฉันต้องการทำคือขอบคุณพวกเขาที่เปิดโอกาสให้ดิฉันได้เป็นส่วนหนึ่งของสิ่งพิเศษมากบางอย่าง

### วิธีหาชื่อครอบครัวของคุณให้พระวิหาร

ลองดู Descendancy ที่ FamilySearch.org เพื่อช่วยท่านหาบรรพชนที่ต้องทำงานพระวิหารให้ จากนั้นให้รับคำทำเรื่องพระวิหาร ดูหน้า 54 ในฉบับนี้ ■



# 1 โครินธ์ 10:13

อัครสาวกเปาโลสอนวิธีที่เราจะสามารถทนต่อการล่อลวงได้



## การทดลอง

“ปฏิปักษ์...รู้ว่า จะล่อลวงเราที่ไหน เมื่อไร และอย่างไร ถ้าเราเชื่อฟังการกระตุ้นเตือนของพระวิญญาณบริสุทธิ์ เราจะมองการชักจูงของปฏิปักษ์ออก...”

“ความสำเร็จของเราไม่ได้วัดตรงที่เราถูกล่อลวงรุนแรงเพียงใดแต่วัดตรงที่เราตอบสนองอย่างซื่อสัตย์เพียงใด เราต้องขูขอมความช่วยเหลือจากพระบิดาบนสวรรค์และแสวงหาความเข้มแข็งผ่านการชดใช้ของพระบุตรของพระองค์ พระเยซูคริสต์”

เอ็ดเดอร์ โรเบิร์ต ดี. เฮลส์ แห่ง ไคร์อัครสาวกสิบสอง การประชุมใหญ่สามัญเดือนเมษายน 2009

## พระเจ้าทรงซื่อสัตย์

ซื่อสัตย์—ไว้วางใจได้ ักดิ์ เราวางใจคำสัญญาของพระเจ้าที่เป็นเจ้าที่ว่าพระองค์จะทรงช่วยให้เราทนและหลุดพ้นการล่อลวง

## ทางออก

มีทางออกเสมอ—ทางเลือกอื่น สถานที่อื่นให้ไป สิ่งอื่นให้ทำ เมื่อทำทั้งหมดแล้วไม่ได้ผล จงทำตามแบบอย่างของโยเซฟแห่งอียิปต์และแดวีงหนี (ดู ปฐมกาล 39:7-12)

## เกินกว่าที่ท่านจะทนได้

เราควรพยายามหลีกเลี่ยงการล่อลวง บางครั้งเราทำให้ตัวเราหลีกเลี่ยงยากขึ้นโดยไม่ปฏิเสธการล่อลวงทันทีที่มาถึง ดังที่เอ็ดเดอร์นี่ล เอ. แม็กซ์เวลล์ (1926-2004) แห่งไคร์-รั่มอัครสาวกสิบสองสอนไว้ดังนี้ “แน่นอนว่าพระเยซูทรงสังเกตเห็นการล่อลวงมากมายที่มาถึงพระองค์ แต่พระองค์ไม่ทรงคิดและหมกมุ่นกับมัน พระองค์ทรงปฏิเสธการล่อลวงทันที หากเรารับการล่อลวงไม่นาน การล่อลวงจะเริ่มรับเรา!” (การประชุมใหญ่สามัญเดือนเมษายน 1987)

13 ไม่มีการทดลองใดๆ เกิดขึ้นกับท่านทั้งหลาย นอกเหนือการทดลองซึ่งเคยเกิดกับมนุษย์ พระเจ้าทรงซื่อสัตย์ พระองค์จะไม่ทรงให้พวกท่านต้องถูกทดลองเกินกว่าที่ท่านจะทนได้ และเมื่อถูกทดลอง พระองค์จะทรงให้มีทางออกด้วย เพื่อพวกท่านจะมีกำลังทนได้

## เคยเกิดกับมนุษย์

เราทุกคนอาจมีการล่อลวงต่างกัน แต่ทุกคนถูกล่อลวง การล่อลวงจำเป็น เพราะ “จึงจำเป็นว่ามารจะล่อลวงลูกหลานมนุษย์, มิฉะนั้นพวกเขาจะเป็นผู้มีสิทธิเสรีของตนเองไม่ได้” (คพ. 29:39)

## มีกำลังทนได้

พระคัมภีร์ให้กุญแจบางดอกที่จะช่วยเราทำหน้าที่หลีกเลี่ยงการล่อลวงเพื่อเราจะทนได้

- ฝ้าดูและสวดอ้อนวอนเสมอ (ดู มัทธีว 26:41; แอลมา 13:28; 31:10; 34:39; 3 นีไฟ 18:18; คพ. 31:12)
- ฟังพาพระเยซูคริสต์ (ดู แอลมา 37:33) เพราะ “พระองค์เองได้ทรงทนทุกข์และถูกทดลอง พระองค์จึงทรงสามารถช่วยผู้ที่ถูกทดลองได้” (ฮีบรู 2:18; ดู แอลมา 7:11 ด้วย)
- “นอบน้อมถ่อมตนต่อพระพักตร์พระเจ้า” (แอลมา 13:28) และ “จงระวังความหยิ่งจองหอง” (คพ. 23:1)
- “สดับฟังพระวจาณะของพระเจ้าเป็นเจ้า, และยึดมั่นในพระวจาณะนั้น” (1 นีไฟ 15:24)

หมายเหตุบรรณาธิการ: หน้านี้ไม่มีเจตนาจะให้เป็นการอธิบายครอบคลุมข้อพระคัมภีร์ที่เลือกไว้ เป็นเพียงจุดเริ่มต้นสำหรับการศึกษาของท่าน



โดย เอ็ลเดอร์  
เจฟฟรีย์ อาร์. ฮอลแลนด์  
แห่งโครัมอัครสาวกสิบสอง



# วิธี เปลี่ยนแปลง

เมื่อท่านทำบาปและยอมรับความรุนแรงของความผิดเหล่านั้น งานที่ทำหายที่สุดของท่านคือเชื่อว่าท่านเปลี่ยนได้ ท่านสามารถเป็นอีกคนหนึ่งได้ การไม่เชื่อเช่นนั้นเห็นชัดว่าเป็นเครื่องมือของซาตานที่ออกแบบไว้ทำให้ท่านท้อใจและสิ้นหวัง *การกลับใจ* ไม่ใช่คำที่เป็นลางร้าย แต่เป็นคำที่ให้กำลังใจมากที่สุดในการคำศัพท์คริสต์ศาสนาต่อจากคำว่า *ศรัทธา* ท่าน **เปลี่ยนได้!** ท่านเป็นได้ทุกอย่างที่ท่านต้องการจะเป็นในความชอบธรรม

คำโอตครวญอย่างหนึ่งที่ข้าพเจ้าทนไม่ได้คือเสียงร้องอันน่าเวทนาส่งสารและน่าอับอายที่ว่า “ฉันก็เป็นแบบนี้แหละ” ถ้าท่านต้องการพูดเรื่องเจตคติอันน่าท้อใจ นั่นคือเจตคติที่ทำให้ข้าพเจ้าท้อใจ โปรดอย่าให้ข้าพเจ้าได้ยินท่านพูดว่า “ฉันก็เป็นแบบนี้แหละ” เพราะข้าพเจ้าได้ยินจากคนมากมายเหลือเกินที่ต้องการ

ทำบาปและเรียกมันว่าจิตวิทยา และข้าพเจ้าใช้คำว่า *บาป* เพื่อครอบคลุมขอบเขตอันกว้างขวางของนิสัยซึ่งทำให้เกิดความท้อใจ ความสงสัย และความสิ้นหวัง

ท่านเปลี่ยนได้ทุกอย่างที่อยากเปลี่ยนและท่านเปลี่ยนได้เร็วมาก ความเท็จอีกประการหนึ่งของซาตานคือเชื่อว่าต้องใช้เวลากลับใจหลายปี และชั่วกัปชั่วกัลป์ จริงๆ แล้วการกลับใจใช้เวลาไม่นานเท่ากับที่ท่านใช้พูดว่า “ฉันจะเปลี่ยน” —และหมายความอย่างที่พูด แน่แน่นอนว่าจะมีปัญหาให้แก้และมีหลายสิ่งให้ชดใช้ ท่านน่าจะใช้—จริงๆ แล้วท่านควรจะใช้—ชีวิตที่เหลือพิสูจน์ว่าท่านกลับใจถาวร แต่การเปลี่ยนแปลง การเติบโต การเริ่มต้นใหม่ และการกลับใจเกิดขึ้นกับท่านได้ทันทีเช่นที่เกิดกับแอลมาและพวกบุตรของโมไซยาห์

อย่าเข้าใจผิด การกลับใจไว้ว่าจะ

ง่าย หรือไม่เจ็บปวด หรือสะดวกสบาย การกลับใจสามารถเป็นด้วยอันคมขึ้นจากนรก มีเพียงซาตานเท่านั้นที่ทำให้ท่านคิดว่าการจำเป็นต้องยอมรับว่าทำบาปเป็นเรื่องน่ารังเกียจมากกว่าการอยู่ในบาปอย่างถาวร เขาเท่านั้นที่จะพูดว่า “เจ้าเปลี่ยนไม่ได้ เจ้าจะไม่เปลี่ยน นานเกินไปแล้วและยากเกินกว่าจะเปลี่ยน เลิกพยายามเถิด ยอมแพ้เถิด อย่ากลับใจ เจ้าก็เป็นแบบนี้แหละ” สหายทั้งหลาย นี่เป็นคำเท็จที่เกิดจากความสิ้นหวัง อย่าหลงเชื่อเด็ดขาด ■

จากคำปราศรัยให้ข้อคิดทางวิญญาณที่มหาวิทยาลัยบริดจ์มัม ยังก์ วันที่ 18 มีนาคม ค.ศ. 1980



# ห้องสนทนา



## ส่วนสิบและพรที่คาดไม่ถึง

**ดิ**ฉันเป็นสมาชิกของศาสนจักรได้เพียงหนึ่งเดือนเมื่อดิฉันจ่ายส่วนสิบเต็มครั้งแรก ดิฉันเป็นสมาชิกคนเดียวในครอบครัว และส่วนสิบยากเกินกว่าครอบครัวจะเข้าใจ คุณแม่ห้ามดิฉันจ่ายส่วนสิบและต้องการให้ดิฉันนำเงินให้ท่านแทน

วันหนึ่งก่อนไปทำงาน ดิฉันรู้ว่าไม่มีอาหารในตู้เย็นและดิฉันต้องซื้ออาหารรับประทาน ดิฉันไม่มีเงินติดตัว จึงขอยืมเงินคุณแม่ไปซื้ออาหารกลางวัน ท่านปฏิเสธและบอกว่าดิฉันไม่มีเงิน เพราะดิฉันจ่ายส่วนสิบ

ดิฉันไปหยิบพระคัมภีร์มอรมอนและบอกท่านว่าหนังสือเล่มนี้จะบำรุงเลี้ยงดิฉันวันนี้—บำรุงเลี้ยงทางวิญญาณ ดิฉันเปิดพระคัมภีร์ต่อหน้าคุณแม่และพบเงิน 100 เปโซ (มากพอจะซื้ออาหารกลางวัน) สอดอยู่ในนั้น นั่นคือปาฏิหาริย์—ดิฉันไม่ได้สอดเงินนั้นไว้ในพระคัมภีร์ ดิฉันเรียนรู้อะไรที่สำคญยิ่งว่า แม่มีการทำทายเป็นการล่อลวงมืออยู่ทุกที่ แต่ดิฉันจะได้รับพรเสมอเมื่อดิฉันจ่ายส่วนสิบเต็มและรักษาพระบัญญัติ ■

มองต์เซร์ราต์ แอล. เฟเดอรัลดิสตรีคท์ เม็กซิโก

## เวลาสำหรับพระวิหาร

**ท**ันที่อายุครบ 12 ปี ดิฉันได้ไปรับรองพระวิหารครั้งแรก ดิฉันจะไม่มีวันลืมประสบการณ์พระวิหารครั้งแรกนั้น สันติสุขที่ดิฉันรู้สึกช่างพิเศษยิ่งนัก ถึงแม้บ้านของดิฉันทางภาคใต้ของไต้หวันจะห่างจากพระวิหารสี่ชั่วโมง แต่ดิฉันตัดสินใจไปเดือนละครั้งในวันพระวิหารของสวด ดิฉันไปทั้งที่ไม่มีใครไปด้วย

ไม่นานดิฉันก็เริ่มชวนเพื่อนที่โบสถ์ไป ตอนแรกพวกเขาไม่ได้สนใจ

มากนัก แต่ตอนนี้พวกเขาไปทุกเดือน หลายคนในวอร์ดเริ่มไปพระวิหารด้วย เวลานี้ไม่ว่าวอร์ดของเรามีแผนไปพระวิหารบ่อยเพียงใด หลายคนไป—ไปมากกว่าที่สเตคของเราเคยเห็น

ไม่นานหลังจากดิฉันตัดสินใจไปทุกเดือน ครอบครัวของดิฉันตัดสินใจไปทุกเดือนเช่นกัน แม้จะมีสอบที่โรงเรียนในวันรุ่งขึ้นหลังจากไปพระวิหาร ดิฉันกับครอบครัวก็ไปตามปกติ ดิฉันเข้าพระวิหารกับครอบครัวบ่อย

ครั้งจนทุกวันนี้เจ็ดปีแล้ว พระวิหารเป็นพระนิเวศน์ของพระเจ้า และเรารู้ความสำคัญของการไปพระวิหาร ■  
ชิยุนกัว, ไถหนาน ไต้หวัน

ส่งพระคัมภีร์ที่ท่านชื่นชอบหรือประสบการณ์เสริมสร้างศรัทธาของท่านมาที่ [liahona@lds.org](mailto:liahona@lds.org) หรืออีเมลมาที่ [liahona@lds.org](mailto:liahona@lds.org) ระบุชื่อวอร์ดและสเตคของท่านพร้อมคำอนุญาตจากผู้ปกครองให้ตีพิมพ์ชื่อเขียนของท่าน

ภาพประกอบโดยเคธี พอน

# ฉันจะจัดสรรเวลาทำ กิจกรรมศาสนจักร สังสรรค์ ในครอบครัว ศึกษาพระ คัมภีร์เป็นครอบครัวและ เป็นส่วนตัวได้อย่างไรใน เมื่อการบ้านใช้เวลา มากเกินไป

**ส** มมติว่าท่านไม่กินอะไรนอกจากไอศกรีมทุกวัน ฟังดู  
ดีมาก—กินจนร่างกายของท่านรู้สึกไม่ดี แต่ท่านจะ  
มีความสุขดีด้วยการกินเพียงบร็อคโคลี่ได้ไหม ไม่ได้  
สุขภาพที่ดีต้องกินอาหารสมดุลและหลากหลาย  
ที่นี้ลองคิดถึงกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตเรา ความเข้มแข็งทาง  
วิญญาณ ความสัมพันธ์ และการศึกษาของเรา *ส่วน* เป็นกุญแจสู่  
การเติบโตของเรา แล้วท่านจะจัดลำดับสิ่งสำคัญอย่างไร

ดูว่าอะไรสำคัญที่สุดสำหรับท่านเวลานี้และสวดอ้อนวอนให้  
รู้ว่าจะมุ่งเน้นไปที่อะไร เอ็ดเดอร์เฮียม, รัสเซลล์ บัลลาร์ด แห่ง  
โคเวรัมอัครสาวกสิบสองกระตุนด์ั้งนี้ “สำคัญที่สุดคือนึกถึงพันธ-  
สัญญาที่ท่านทำไว้กับพระเจ้าขณะจดตารางประจำวันของท่าน”<sup>1</sup>  
ทุกอย่างราบรื่นเมื่อท่านให้พระเจ้ามาก่อน

จำไว้ว่า “บางอย่างดีกว่า และอีกหลายอย่างดีที่สุด”<sup>2</sup> จงขอให้  
พระวิญญาณบริสุทธิ์ช่วยท่านตัดสินใจว่าอะไรสำคัญที่สุด ท่าน  
อาจจะปล่อยให้กำลังร้องไห้ก่อนทำการบ้าน แต่การไปสห-  
กิจกรรมอาจมาก่อนการไปดูภาพยนตร์กับเพื่อนๆ ท่านอาจจะ  
สิ่งที่ทำให้ชีวิตท่านเขวไปอีกทาง การใช้เวลากับพระคัมภีร์ *ก่อน*  
เพื่อนเฟซบุคของท่านเป็นอย่างไรร้าง

เหนือสิ่งอื่นใด อย่าลืมฟังวาพระเจ้าของท่านเพื่อที่ท่านจะมีแรง  
“เดินและไม่เหน็ดเหนื่อย” (ดู อิสยาห์ 40:31)

## อ้างอิง

1. เอ็ม. รัสเซลล์ บัลลาร์ด, “Keeping Life’s Demands in Balance,” *Ensign*, May 1987, 14.
2. ดัลลินเฮซ. โอคัส, “ดี ดีกว่า ดีที่สุด,” *เลียโยนา*, พ.ย. 2007, 133.

## แก๊งมือทำ

ถ้าคุณเพิ่งแต่พูดว่า “ถึงเวลาที่จะทำ  
เองแหละ” ซาตานจะล่อลวงคุณไม่ให้  
ทำ จงจัดเวลาไว้ทำกิจกรรมที่ยกระดับ  
ทางวิญญาณ แม้มันจะหมายถึงการ  
ยกเลิกกิจกรรมอื่น

*ออลลิสัน อาร์. อายุ 20 ปี,  
รัฐยูทาห์, สหรัฐอเมริกา*

## จัดสรรเวลาทำสิ่งสำคัญ

ถ้าเราจัดสรรเวลาสำหรับพระกิตติคุณ  
ไม่ได้ นั่นหมายความว่าเรากำลังทำ  
มากเกินไป และต้องตัดออกบ้าง เรา  
ต้องวางแผนกิจกรรมเกี่ยวกับพระ  
กิตติคุณและหน้าที่ของเรา วิธีนี้เราจะ  
มีเวลาสำหรับพระกิตติคุณและสิ่งที่  
สำคัญจริงๆ

*โนอาห์ เอช. อายุ 13 ปี,  
รัฐแอริโซนา สหรัฐอเมริกา*



## ศึกษาพระคัมภีร์ก่อน

ผมศึกษาพระคัมภีร์  
ก่อนทำการบ้าน เมื่อคุณ  
ศึกษาพระคัมภีร์ก่อน  
อ่านหนังสือเรียน คุณจะ  
ตื่นตัวมากขึ้น และคุณจะได้เก็บข้อมูลได้  
มากขึ้น เกี่ยวกับกิจกรรมประจำสัปดาห์  
คุณต้องวางแผนเรื่องการศึกษาคัมภีร์  
ไว้ก่อนในสัปดาห์ของคุณก่อน—แล้ว  
ค่อยสอดแทรกอย่างอื่นเข้าไป

*เอ็ดเดอร์คลาร์ก อายุ 20 ปี,  
คณะเผยแผ่ซิติ ลอนเชปซ็อน*

## วางแผนเวลาของคุณ

การวางแผนเวลาขณะเป็นนักศึกษา  
ไม่ง่ายเลย แต่ผมตั้งตารางเวลามา





วางแผนกิจกรรมประจำสัปดาห์ ซึ่งมีทั้งชั้นเรียน การให้ข้อคิดทางวิญญาณช่วงเช้ากับเพื่อนร่วมห้อง การศึกษาพระคัมภีร์เป็นส่วนตัว ชั้นเรียนสถาบัน และอื่นๆ ผมจัดเรียงตามลำดับความสำคัญเช่นกัน การวางแผนกิจกรรมช่วยให้ผมเอาชนะการผัดวันประกันพรุ่ง

**ดาเนียล เอ. อายุ 19 ปี, รัฐเอโอ ในจอร์เจีย**



**จดจำสิ่งที่ป็นนิรันดร์**  
ดิฉันพยายามจดจำคำพูดของคุณแม่ที่ว่า เราควรรีให้ความสำคัญกับสิ่งที่ป็นนิรันดร์

ก่อน ซึ่งยังยืนตลอดไป (ไม่เหมือนสิ่งชั่วคราวทางโลก ซึ่งอยู่เพียงชั่วประเดี๋ยว) ดิฉันเรียนรู้ว่าเมื่อดิฉันให้ความสำคัญกับพระผู้เป็นเจ้าก่อน สิ่งอื่นทั้งหมดจะลงตัวตามที่ควรเป็น ดิฉันมั่นใจว่าเมื่อเราทำงานของพระผู้เป็นเจ้า พระผู้เป็นเจ้าจะทรงช่วยเราทำงานของเรา

**วาอิลี เค. อายุ 18 ปี, อานธรประเทศ อินเดีย**

### ทำงานฉลาด

เมื่อดิฉันกลับจากโรงเรียน ดิฉันจะทำการบ้านเพื่อไม่ให้มีงานค้าง และดิฉันจะมีเวลาทำกิจกรรมศาสนาจักรมากขึ้น สิ่งหนึ่งที่ช่วยเช่นกันคือเมื่อคุณแม่ช่วยจัดเวลาทำแต่ละอย่างที ดิฉันจะต้องทำทุกวัน นั่นทำให้ดิฉันเข้าร่วมกิจกรรม ทำการบ้าน และอ่านพระคัมภีร์ได้ง่ายขึ้น

**ราเชล โอ. อายุ 13 ขวบ เซาเปาลู บราซิล**



### จัดตารางเวลา

เมื่อคุณตื่นนอน คุณจะสามารถอ่านพระคัมภีร์ได้แม้จะอ่านเพียงไม่กี่ข้อ นั่นอาจหมายความว่า

ว่าคุณต้องตื่นก่อนห้านาทีก่อนอ่านพระคัมภีร์ สำหรับการศึกษาคือการครอบครัวยังจัดเวลากับครอบครัวในช่วงที่ทุกคนสามารถวางมือจากสิ่งที่ทำอยู่และศึกษาด้วยกัน เกี่ยวกับกิจกรรมเยาวชน เวลาที่กำหนดไว้แล้วแค่นี้ไปและผูกมิตรกับเยาวชนในเวอร์ชันของคุณ

**เอลีนา เอฟ. อายุ 15 ปี, รัฐไอดาโฮ สหรัฐอเมริกา**



### ให้พระเจ้ามาก่อน

การเรียนรู้ที่จะจัดลำดับความสำคัญช่วยให้เรามีเวลาทำทุกสิ่งที่ต้องทำหลักๆ คือทำเรื่องของ

พระเจ้า สิ่งสำคัญอันดับแรกอย่างหนึ่งของดิฉันคือไปเรียนเซมินารีทุกวัน ถ้าดิฉันไปเรียนเซมินารีตอนเช้าแล้วไปโรงเรียน ดูเหมือนวันนั้นจะมีมากกว่า 24 ชั่วโมง การเรียนง่ายขึ้น และการ



### บ่อเกิดของความเข้มแข็ง

“ความเข้มแข็งไม่ได้มาจากกิจกรรมที่บ้าคลั่งแต่มาจากการตั้งมั่นบนรากฐานอันแน่นอนของความจริงและความสว่าง มาจากความเอาใจใส่และความเพียรบนพื้นฐานพระกิตติคุณที่ได้รับการฟื้นฟูของพระเยซูคริสต์ มาจากความเอาใจใส่สิ่งที่มาจากสวรรค์ซึ่งสำคัญที่สุด”

ประธานาธิบดีเทอร์ เอฟ. อุทท์ออร์ฟ, ที่ปรึกษาที่สองในฝ่ายประธานสูงสุด, “เกี่ยวกับสิ่งสำคัญที่สุด,” *เลียวไฮนา*, พ.ย. 2010, 26

อ่านพระคัมภีร์เป็นส่วนตัวและกับครอบครัวกลายเป็นเรื่องน่ายินดี การจดจำว่าต้องให้พระเจ้ามาก่อนในชีวิตเราช่วยให้เรามีมุมมองใหม่กับทุกเรื่องราว ช่วยเราจัดลำดับความสำคัญและบรรลุเป้าหมายของเรา

**เบียนกา เอส. อายุ 19 ปี, เมืองไปย์ซันดู อูรุกวัย**

## คำถามครั้งต่อไป

“ฉันจะขอให้เพื่อนๆ ไม่พูดจาแกล้งน้ำใจหรือไม่เหมาะสมเกี่ยวกับคนอื่นๆ ได้อย่างไร”

ส่งคำตอบของท่านและภาพความละเอียดสูงตามความประสงค์ของท่านมาก่อน 15 มีนาคม 2017 ที่ [liahona.lds.org](http://liahona.lds.org) (คลิก “Submit an Article”) หรือส่งทางอีเมลที่ [liahona@ldschurch.org](mailto:liahona@ldschurch.org)

กฎระเบียบ (1) ชื่อนามสกุล (2) วันเดือนปีเกิด (3) วอร์ดหรือสาขา (4) สเปคหรือท้องถิ่น (5) คำอนุญาตเป็นลายลักษณ์อักษรของท่าน และถ้าท่านอายุต่ำกว่า 18 ปีต้องมีคำอนุญาตเป็นลายลักษณ์อักษรของผู้ปกครองให้พิมพ์คำตอบและรูปถ่าย (ส่งทางอีเมลได้)

อาจมีการแก้ไขความยาวหรือความชัดเจนของคำตอบที่ส่งมา



เมื่อแผน

# เป็นความจริง

จู่ๆ แผนแห่งความรอดก็เป็นมากกว่าแผนภูมิสวยงาม—  
เป็นบ่อเกิดของความหวังและความอบอุ่นใจของดิฉัน





โดย อลิซซา โฮล์ม

“**จ**ัดพรสวรรค์ทั้งหมดของคุณลงไป แล้วเลือกมาบอกเราหนึ่งอย่าง” ซิสเตอร์เจนเซ็นบอกชั้นเรียนกุลสตรีของเรา ดิฉันอธิบายอย่างภาคภูมิใจว่า วอลเลย์บอลเป็นพรสวรรค์ยอดเยี่ยมที่สุดของดิฉันและฤดูกาลหน้า—ปีสุดท้ายที่ดิฉันจะเล่นวอลเลย์บอล—จะเป็นฤดูกาลที่ดีที่สุด

“พรสวรรค์มาในหลายรูปแบบ บ้างก็เป็นของประทานฝ่ายวิญญาณ” ซิสเตอร์เจนเซ็นสอน “ครุคิดว่าพระบิดาบนสวรรค์ประทานพรให้ครุสามารถรักทุกคนรอบตัวครุได้”

ซิสเตอร์เจนเซ็นแสดงความรักทุกแห่งที่เธอไปและแบ่งปันประจักษ์พยานของเธอในการสนทนาทุกวัน ความรักของเธอจริงใจ อ่อนโยน และเหมือนพระคริสต์ เธอเป็นมากกว่าผู้นำเยาวชนหญิงของดิฉัน—เธอรู้สึกเหมือนเป็นแม่คนที่สอง พี่สาว หรือเพื่อนสนิทในช่วงที่ดิฉันเรียนมัธยมปลาย เราไปดูคอนเสิร์ตด้วยกัน ไปช้อปปิ้งด้วยกัน และทำแยมสตอเบอรี่ด้วยกัน เธอนำพุดดิ้งทำเองมาให้เมื่อดิฉันผ่าฟันคุด และเธอชอบมาเยี่ยมแผลงขายน้ำแข็งไสที่ดิฉันทำงานอยู่ เธอทำงานที่โรงเรียนของดิฉัน ด้วยเหตุนี้จึงไปดูดิฉันแข่งวอลเลย์บอลทุกนัดด้วย

ไม่กี่เดือนต่อมา ใกล้สิ้นสุดวันปิดภาคเรียนฤดูร้อน ดิฉันตื่นตีสามเพราะได้ยินเสียงโทรศัพท์ คุณแม่รับสาย และจากนั้นก็เดินมาที่ห้องนอนของดิฉัน “ครอบครัวเจนเซ็นประสบอุบัติเหตุทางรถยนต์ระหว่างกลับจากงานชุมนุมครอบครัว” ท่านบอก “รถลี้ดตกจากฟรีเวย์และซิสเตอร์เจนเซ็นเสียชีวิต”

หัวใจดิฉันหล่นวูบ “นี่ไม่เป็นความจริง” ดิฉันคิด “ครุเพิ่งส่งข้อความให้หนูเมื่อเช้า ครุจะตายได้ยังไง”

ดิฉันตกใจมาก สับสน และเสียใจไปพร้อมๆ กันไม่กี่นาทีหลังจากนั้น ดิฉันนำตาไหล คุณแม่กอดดิฉันขณะที่ดิฉันร้องไห้ ดิฉันนอนไม่หลับ จึงได้แต่นอนคิดและร้องไห้ตลอดคืน

ในสัปดาห์ต่อๆ มาดิฉันเสียใจมากอย่างไม่เคยรู้สึกมาก่อน วอลเลย์บอลไม่สำคัญอีกแล้ว และดิฉันไม่นึกหวังว่าจะไปเรียนหนังสืออีก ทุกอย่างที่ดีฉันเคยตื่นแต่เช้าเวลานี้ถูกฝังไว้กับความเศร้า “ดิฉันรู้สึกโศกเศร้าอย่างที่สุด” ดิฉัน

เขียนในบันทึกส่วนตัวคืนหนึ่ง “ดิฉันหยุดร้องไห้ไม่ได้และเหนื่อยหน่าย”

คืนก่อนไปโรงเรียนวันแรก ดิฉันนอนร้องไห้อยู่บนเตียงและคิดถึงการเสียชีวิตของซิสเตอร์เจนเซ็น ดิฉันเสียใจจนไม่อยากเสียใจอีก และรู้ว่าต้องการความช่วยเหลือเพื่อเอาชนะความเจ็บปวด ดิฉันต้องสวดอ้อนวอน

“โปรดช่วยให้ข้าพระองค์เข้าใจด้วยเถิดว่าเธอเสียชีวิตด้วยเหตุใดและข้าพระองค์จะเผชิญกับเรื่องนี้ได้อย่างไร” ดิฉันสวดอ้อนวอน

ดิฉันคุกเข่าเจี๊ยบๆ อยู่ที่นี่กลางสงฆ์ว่าพระองค์จะทรงตอบหรือไม่ไม่กี่นาทีหลังจากนั้น ความคิดของดิฉันเริ่มปะติดปะต่อทุกอย่างที่เกิดขึ้น ใจของดิฉันรู้สึกอบอุ่นและรู้สึกมีกำลังใจ ดิฉันทราบดีว่านี่ไม่ใช่ความคิดของดิฉัน พระวิญญาณทรงสอนดิฉันอยู่

แผนแห่งความรอด—แผนภูมิสวयงามที่ดิฉันได้รับการสอนตั้งแต่ปฐมวัย—เป็น *ความจริง* ซิสเตอร์เจนเซ็นเกิดเธอประสบความสุข เธออดทนต่อการทดลอง เธอแบ่งปันความรัก และเวลานี้เธออยู่ในโลกวิญญาณ วิญญาณของเธอยังอยู่ และดิฉัน จะ พบเธออีกครั้ง ดิฉันตระหนักว่าแผนนี้ แผนแห่ง *ความสุข* ออกแบบไว้เพื่อช่วยให้เรากลับไปหาพระบิดาบนสวรรค์ ครอบครัวของเรา และเพื่อนๆ ของเรา ในขณะที่นั่นสิ่งที่ดิฉันต้องการมากกว่าอย่างอื่นคือดำเนินชีวิตอย่างชอบธรรมเพื่อจะได้พบเธออีกครั้ง

ในช่วงสองสามสัปดาห์แรกที่โรงเรียน ดิฉันตั้งใจพัฒนาพรสวรรค์ของซิสเตอร์เจนเซ็น นั่นคือ รักทุกคน เมื่อดิฉันจดจ่อกับการรักผู้อื่น ความเจ็บปวดของดิฉันเริ่มบรรเทาและดิฉันรู้สึกมีความสุขมากขึ้น ดิฉันเรียนรู้ว่าเราสามารถแสดงความรักต่อผู้อื่นได้หลายวิธี—ฟังพวกเขา ยิ้มให้พวกเขา นำขนมไปให้ หรือชมเชยพวกเขา นี่เป็นสิ่งที่เล็กๆ น้อยๆ ที่ซิสเตอร์เจนเซ็นทำให้ดิฉัน ด้วยเหตุนี้วิธีที่ดีที่สุดที่จะให้เธออยู่ในความทรงจำของดิฉันตลอดไปคือแสดงความรักแบบเธอ

ถึงแม้ซิสเตอร์เจนเซ็นสิ้นชีวิตแล้ว แต่ดิฉันยังรู้สึกถึงความรักของเธอเสมอ ขณะพยายามแสดงความรักต่อผู้อื่นมากขึ้นอีกในคืนในแต่ละวัน ดิฉันกำลังดำเนินชีวิตแบบเธอ—เข้าใกล้เธออีกหนึ่งก้าวจนกว่าจะได้พบเธออีกครั้ง ■

ผู้เขียนอาศัยอยู่ในรัฐยูทาห์ สหรัฐอเมริกา

# ผมหรือ รังแกหรือ

โดย เมริลลี บูเริน  
เรียบเรียงตามเรื่องจริง

“จงมีใจกรุณาต่อกันและกัน” (เอเฟซัส 4:32)

วันนั้นเป็นวันที่โรงเรียน เจฟฟีใช้เวลาช่วงพักทั้งหมด เล่นเป็นมังกรกับเป็นเพื่อนสนิทของเขา หลังจากเรียนที่โรงเรียนใหม่สองปี เจฟฟีดีใจที่สุดท้ายก็มีเพื่อนสนิท เป็นชอชเหมือนเจฟฟี และพวกเขาจะมีหลายเรื่องให้คุยกันเสมอ

เมื่อเจฟฟีถึงบ้าน เขาเห็นคุณแม่รออยู่ เธอดูไม่มีความสุขเลย รอยยิ้มของเขาจางหายไป “เจฟฟี” แม่พูด “แม่ได้รับโทรศัพท์จากครูใหญ่วันนี้ เธอบอกว่าลูกรังแกเด็กผู้ชายคนหนึ่งในชั้นอยู่เรื่อย”

“เปล่านะครับ!” เจฟฟีบอก เขารู้ว่ารังแกคนอื่นไม่ดี การรังแกทำให้คนอื่นเสียใจและกลัว เจฟฟีไม่เคยทำเรื่องแบบนั้น

“ลูกแน่ใจหรือ” คุณแม่ถาม เธอเขยิบให้เจฟฟีนั่งบนโซฟาด้วย “ครูใหญ่บอกว่าลูกกับเบ็นบอกให้แซมไปไกลๆ เขาไม่ได้อยู่ในกลุ่มของลูก และเขาจะเข้ากลุ่มไม่ได้ถ้าไม่กระโดดลงมาจากกระดานเลื่อน”

เจฟฟีก้มหน้า แซมชอบเล่นกับพวกเขาเกือบทุกวัน แต่เบ็น เป็นเพื่อนสนิทของเขา และพวกเขาชอบเล่นกันแค่สองคน นั่นไม่ได้หมายความว่าเขาเป็นเด็กเกเรหรือ

“ผมกับเบ็นเล่นกันสองคนมันผิดหรือครับ” เจฟฟีถาม ดูเหมือนไม่ยุติธรรมที่มีคนเรียกเขาว่าเด็กเกเรเพียงเพราะเล่นกับเพื่อนสนิทของเขา

“ลูกสองคนสามารถใช้เวลาด้วยกันได้มากเหมือนเดิม แต่เมื่อแซมอยู่แถวนั้น มันผิดที่ทำให้เขาารู้สึกถูกทอดทิ้งและโดดเดี่ยว ครูใหญ่บอกว่าลูกพูดหยาบคายกับแซมเพราะเขาไม่กระโดดลงมาจากกระดานเลื่อน”

“เปล่านะครับ!” เจฟฟีบอก แต่เบ็นทำ และ เขา หัวเราะ “จำตอนที่ลูกย้ายมาใหม่ๆ

ได้หรือเปล่า ลูกรู้สึกอย่างไร” คุณแม่ถาม

เจฟฟีพยักหน้า ตอนแรกเขาเหงามากที่โรงเรียน เขาสวดอ้อนวอนอย่างหนักขอให้เจอเพื่อนที่ดี

“ลูกต้องการให้คนอื่นทำอะไร” คุณแม่ถาม

“ผมอยากให้พวกเขาชวนผมไปเล่นด้วยช่วงหยุดพักหรือนั่งกินอาหารกลางวันกับผม”

“ไม่น่าประหลาดใจหรือที่ลูกมีเพื่อนที่ดีแบบนั้นตอนนี้” คุณแม่ถาม “ลูกสามารถเป็นคนที่ดีช่วยคนเหงาได้เหมือนที่ลูกเคยเป็น แม่จะทำทายลูกอย่างหนึ่ง พรุ่งนี้แม่อยากให้ลูกหาสิ่งที่ดีมากๆ สามอย่างเกี่ยวกับแซม แล้วบอกแม่หลังเลิกเรียน”

“ผมจะทำครับ” เจฟฟีตอบ พลังจ้องรองเท้าของเขา เขาไม่ได้มีเจตนาจะรังแกเพื่อน เขาต้องการเป็นคนมีเมตตาเหมือนพระเยซู พรุ่งนี้เขาจะบอกแซมว่าเขาขอโทษ และเขาจะบอกเบ็นว่าเขาอยากให้แซมเล่นด้วย

“เฮ้” คุณแม่ทัก เธอจับคางเจฟฟีให้เงยขึ้น “ลูกเป็นเด็กดีมีเมตตา แซมโชคดีที่จะมีลูกเป็นเพื่อน และทายสิ

ว่าอะไร แม่เดาได้เลยว่าลูกจะพบว่าลูกโชคดีที่มีแซมเป็นเพื่อนด้วย”

เจฟฟียิ้มเล็กน้อย เป็นยังเป็นเพื่อนสนิทของเขาได้เหมือนเดิม การมีเพื่อนอีกคน จะไม่ทำให้ใครน้อยใจด้วย ■

ผู้เขียนอาศัยอยู่ในรัฐยูทาห์ สหรัฐอเมริกา

## คำทำให้มีเมตตา

- หาสิ่งที่ดีมากๆ สามอย่างเกี่ยวกับคนที่ท่านไม่รู้จักดี
- คิดว่าพระเยซูจะทำอะไร สัมเพลงปฐมวัย เช่น “ถ้าพระผู้ช่วยยื่นเคียงข้างฉัน”
- ท่านไม่ต้องเป็นเพื่อนสนิทกับทุกคน แต่ท่านเลือกเป็นคนมีเมตตาได้ ทำดีบางอย่างให้คนที่ท่านไม่ลงรอยด้วย





เด็กๆ กับหัวใจ

# แบ่งปันความรัก กับเพื่อน

โดย เดวาน เจนเซ็น รัฐยูทาห์ สหรัฐอเมริกา

## สวัสดิ์ค่ะ! หนูชื่อเรนาติน

หนูอยู่บนเกาะวีโนในมหาสมุทรแปซิฟิก ซึ่งเป็นเกาะหนึ่งของหมู่เกาะในซุกลาگون หนูแสดงความรักต่อเพื่อนๆ โดยเต้นรำกับพวกเขา ร้องเพลงกับพวกเขา และชวนพวกเขาไปโบสถ์



### เพลงแห่งความรัก

หนูกับเพื่อนๆ ชอบร้องเพลงด้วยกัน เพลงโปรดของหนูได้แก่ “ความเมตตาเริ่มที่เรา” “ฉันลูกพระผู้เป็นเจ้า” และ “ฉันชอบมองดูพระวิหาร” หนูรักครอบครัวของหนู และต้องการไปพระวิหารเพื่อรับการฝึกกับพวกเขา







### ชวนเพื่อนๆ

หนูชวนเพื่อนชื่อเดมิเนากับชินามาโบสถ์ บางครั้งพวกเขามาก็กับหนู หนูหวังว่าสักวัน พวกเขาจะรับบัพติศมา



### การแสดงความรักของ เรนตาลีน

-  ชวนเพื่อนมาโบสถ์
-  สนุกกับการร้องเพลงและเต้นรำด้วยกัน
-  สนุกกับครอบครัว
-  เป็นเพื่อนกับผู้สอนศาสนา

### เต้นรำกับเพื่อนๆ

หนูกับเพื่อนๆ กำลังเรียนบัลเลต์จากซิสเตอร์ ฮาร์ดีผู้สอนศาสนาคนหนึ่ง เรากำลังฝึกบัลเลต์เกี่ยวกับเด็กผู้หญิงคนหนึ่งชื่อลิลี เธอหลงทาง บนเกาะและต้องการให้เพื่อนๆ บอกทาง



### ชวนลูกพี่ลูกน้อง

หนูรักลูกพี่ลูกน้องของหนู! หนูนั่งเรือไปเยี่ยมพวกเขาบนเกาะโรมานัม คุณลองกับลูกพี่ลูกน้องของหนูขับเรือ พวกเขาขับเรือรับส่งผู้สอนศาสนามาระหว่างเกาะต่างๆ ด้วย



### ช่วยทำให้โลกเต็มไปด้วยความรัก!

ท่านทำตามพระเยซูโดยแสดงความรักอย่างไร ส่งหัวใจเรื่องราวของท่านและภาพถ่าย พร้อมคำอนุญาตของผู้ปกครองมาให้เรา ทางออนไลน์ที่ [liahona.lds.org](http://liahona.lds.org) (คลิก "Submit Your Work") หรืออีเมลมาที่ [liahona@ldschurch.org](mailto:liahona@ldschurch.org)

# คนเก่ง เรื่องคุณเลข

ใกล้สอบแล้ว  
แต่ลูคามีแผน



โดย เจสซิกา ลาร์เซ็น  
เรียบเรียงตามเรื่องจริง

“รักพระเจ้าและทำส่วนของท่าน” (Children’s Songbook, 9)

ถ้าคุณเจ็ดเท่ากับ 63 หกคูณแปดเท่ากับ ... 42 หรือ  
6 ไม่ใช่ไม่ถูก

ลูคาหลบคำตอบอย่างฉุนเฉียว

“หมดเวลา!” ครูของลูคาบอก “ทุกคนส่งข้อสอบ”

“ไม่นะ!” ลูคาคิด “ผมยังทำไม่เสร็จนี่นา!”

ลูคาถอนหายใจขณะส่งข้อสอบ เขาต้องได้ 90  
เปอร์เซ็นต์จากข้อสอบที่เขาทำทันจึงจะผ่านตารางสูตร  
คูณของเขาและกลายเป็นคนเก่งประจำชั้นเรื่องคุณเลข  
เขาเพียงแต่ไม่รู้ว่าจะทำอย่างไร!

คืนนั้นระหว่างศึกษาพระคัมภีร์กับครอบครัว พ่ออ่าน



“ตอนที่หนูฝึกโยนบาร์ หนูตก หนูจึงลองอีกครั้ง แต่ก็ตกอีก หนูโยนได้ถึงบาร์สามเท่านั้น หนูสวดอ้อนวอนขอให้พระบิดาบนสวรรค์ทรงช่วยให้หนูกล้าหาญ หลังจากสวดอ้อนวอน หนูรู้สึกว่าร็อมจะลองอีกครั้ง คราวนี้หนูโยนได้ถึงบาร์สี่ จากนั้นก็บาร์ห้า! หนูเก่งขึ้นเรื่อยๆ! หนูรู้ว่าพระบิดาบนสวรรค์จะทรงช่วยให้หนูกล้าพอจะพยายามต่อไปเพื่อหนูจะเก่งขึ้นเรื่อยๆ”



ลิลี เอส., อายุ 7 ขวบ, รัฐอาร์คันซอ, สหรัฐอเมริกา

จากหลักคำสอนและพันธสัญญาว่า “ฉะนั้น, หากเจ้าจะขอจากเราเจ้าจะได้รับ; หากเจ้าจะเคาะก็จะเปิดมันให้เจ้า” (คพ. 6:5)

ลูค้ายึดตัวตรงทันที นั่นคือคำตอบ! การสวดอ้อนวอน! ลูคาเริ่มสวดอ้อนวอนทุกวันเพื่อให้ได้คะแนนดีในข้อสอบที่เขาทำทัน น่าจะได้ผล ต้องได้ผล เขาจะกลายเป็นคนเก่งเรื่องคุณเลขในท้ายที่สุด!

วันอังคาร ลูคากลับจากโรงเรียน และคว่ำบาสเกตบอลไปเล่น “ลูคอยากได้ช่วยเรื่องเรียนใหม่” แม่ถาม

“ไม่ครับ! ผมจัดการเรื่องนั้นแล้วครับ!” ลูคาตอบขณะวิ่งออกนอกประตู เขาเชื่อในการสวดอ้อนวอนมากถึงขนาดว่าเขาไม่หยิบแผ่นภาพออกมาฝึกเลขเลย

วันศุกร์ ลูคารู้ว่าเขาจะสอบผ่าน แต่เมื่อเขานั่งทำข้อสอบ เขาไม่รู้คำตอบ และเขาทำได้แยกว่าเดิม!

ลูคาเดินคอตกจากป้ายรถประจำทางกลับบ้าน เขาสวดอ้อนวอนอย่างหนักเพื่อให้เป็นคนเก่งเรื่องคุณเลขทำไมพระบิดาบนสวรรค์ไม่ทรงตอบคำสวดอ้อนวอนของเขา

เมื่อถึงบ้าน เขายืนดูบาสเกตบอลเข้าห้วงจนพ่อกลับจากที่ทำงาน พ่อบิบบแตรขณะนารถเข้าจอด

“โรงเรียนเป็นอย่างไรบ้าง” พ่อถาม

“ไม่ดีเลยครับ” ลูคาตอบพลางก้มหน้า “ผมสอบคุณเลขไม่ผ่าน”

“พ่อเสียใจที่ได้ยินแบบนั้น” พ่อบอก เขายกมืออรับบอลจากลูคา

“ผมควรจะผ่าน!” ลูคาบอก “ผมสวดอ้อนวอนและทำทุกอย่าง พ่อครับ พ่อบอกว่าพระบิดาบนสวรรค์ทรงตอบคำสวดอ้อนวอน พระองค์ไม่ทรงตอบผมวันนี้!”

“ลูกฝึกกับแผ่นภาพหรือเปล่า” พ่อถาม “เปล่าครับ”

“ลูกศึกษาทั้งหมดหรือเปล่า”

“เปล่าครับ” ลูคาตอบ “แต่ผมสวดอ้อนวอนทั้งอาทิตย์!”

พ่อเลี้ยงลูกบอลและมองดูลูคา “การคุณเลขก็เหมือนบาสเกตบอล ลูกเล่นบาสเกตบอลเก่งได้อย่างไร”

“ผมฝึกครับ” ลูคาตอบ

“ใช่ และด้วยเหตุนี้เมื่อลูกสวดอ้อนวอนขอให้พระบิดาบนสวรรค์ช่วยลูกก่อนแข่ง เราไม่ได้สวดอ้อนวอนขอให้พระองค์ทรงใช้เวทมนตร์ทำให้ลูกเป็นนักบาสที่เก่งขึ้น เราสวดอ้อนวอนขออะไร”

“ผมสวดขอให้ผมจำที่ผมฝึกได้”

ลูคาตอบ

“ใช่แล้ว การสวดอ้อนวอนได้ผลที่สุดเมื่อเราทำส่วนของเราและทูลขอให้พระบิดาบนสวรรค์ทรงช่วยเรา” พ่อบอก

“ส่วนของผมคือศึกษาแผ่นภาพใช่ไหมครับ” ลูคาถาม

“ถูกต้อง” พ่อตอบพลางส่งบอลคืนให้ลูคา

ลูคาถอนหายใจเฮือกใหญ่และโยนลูก ลูกบาสกระดอนจากขอบห่วง “โอเค ผมจะต้องทำให้มาก แต่ผมคิดว่าผมจะขยันเรียน และ ขอให้พระบิดาบนสวรรค์ทรงช่วย”

“นั่นแหละ!” พ่อกล่าว “ลูกพร้อมจะเล่นบาสด้วยกันสักหน้อยไหม”

ลูค้ายิ้มและแย่งลูกบอลมาจากพ่อ “แน่นอนครับ! トラบไตที่พ่อช่วยผมฝึกคุณเลขไปด้วย”

“ลูกตอบก่อน” พ่อบอก “หกคุณแปด”

“สี่สิบแปด!” ลูคาตอบขณะโยนลูก คราวนี้ลงห่วงพอดี ระหว่างการฝึกและการสวดอ้อนวอน เขาจะกลายเป็นคนเก่งเรื่องคุณเลขแน่นอน ■

ผู้เขียนอาศัยอยู่ในรัฐเทกซัส สหรัฐอเมริกา





โดยเอ็ดเดอร์เกรีย์ อี. สติเวนสัน  
แห่งโควรัมอัครสาวกสิบสอง

# กุญแจฐานะปุโรหิตคืออะไร

กุญแจฐานะปุโรหิตไม่ใช่กุญแจที่ท่าน  
จับต้องได้หรือถือไว้ในมือได้เหมือน  
กุญแจรถ ฐานะปุโรหิตคือสิทธิอำนาจ  
หรือการอนุญาตให้กระทำในพระนาม  
ของพระบิดาบนสวรรค์ กุญแจฐานะ  
ปุโรหิตยอมให้ผู้ผู้นำกำกับดูแลการ  
ใช้ฐานะปุโรหิตบนแผ่นดินโลก



พระเยซูคริสต์ทรงมีกุญแจฐานะปุโรหิตทั้งหมด  
เมื่อฟื้นฟูศาสนจักร พระองค์ประทานกุญแจฐานะ  
ปุโรหิตให้โจเซฟ สมิทกระทำในฐานะศาสดา  
พยากรณ์ของพระองค์ ปัจจุบันฝ่ายประธานสูงสุด  
และโควรัมอัครสาวกสิบสองมีกุญแจเหล่านี้



ฝ่ายประธานสูงสุดและโควรัมอัครสาวกสิบสองกำกับ  
ดูแลการใช้ฐานะปุโรหิตเพื่อเป็นพรแก่บุตรธิดาของ  
พระบิดาบนสวรรค์ พวกเขาอนุมัติหรือให้กุญแจฐานะ  
ปุโรหิตบางส่วนแก่อธิการและประธานสาขา



เพราะกุญแจฐานะปุโรหิตอยู่บนแผ่นดินโลก เรา  
จึงสามารถรับบัพติศมาและการยืนยัน รับพรฐานะ  
ปุโรหิตเมื่อเราป่วย และรับการผนึกในพระวิหาร



# เข้าไปในรถไม่ได้!

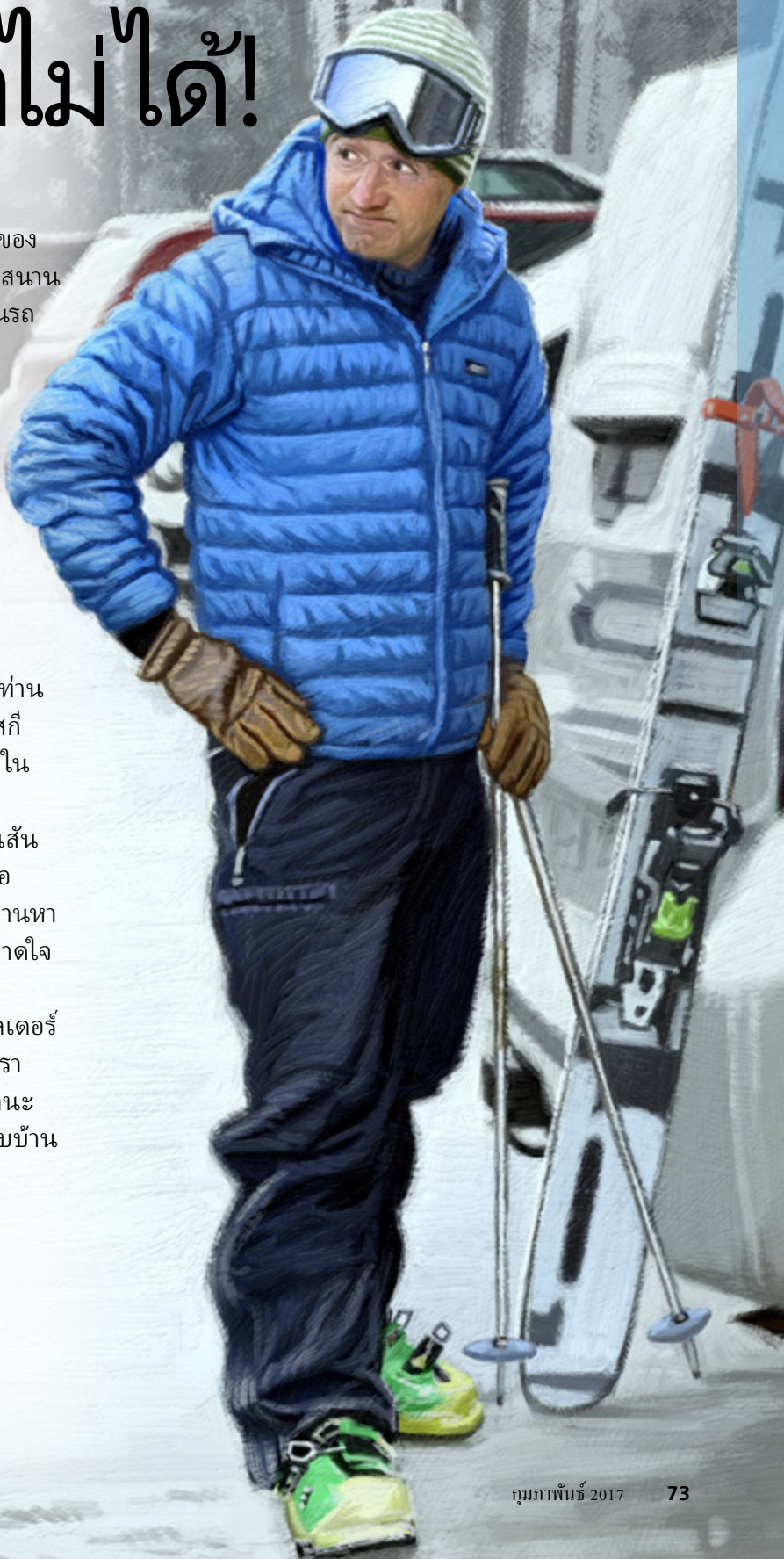
ช่วงนอกหนาวจัด อากาศเย็นกั๊ตที่แกำมและจมูกของครอบครัวสวีเดนสัน หลังจากเล่นสกีอย่างสนุกสนาน พวกท่านเดินฝ่าหิมะไปที่รถ พวกท่านนี่กว่าจะได้ขึ้นรถและอุ่นขึ้นเพราะเครื่องทำความร้อน

แต่เมื่อเอิลเตอร์สวีเดนสันล้วงลงไปนกระเป๋ากางเกง กุญแจรถหาย! “กุญแจอยู่ที่ไหน” ท่านคิดทุกคนรอท่านเปิดประตูอย่างใจจดใจจ่อ ไม่มีกุญแจก็เข้าไปในรถไม่ได้ พวกท่านเปิดประตูหรือสตาร์ทรถไม่ได้ พวกท่านจะเปิดเครื่องทำความร้อนไม่ได้

สิ่งแรกที่เอิลเตอร์สวีเดนสันทำคือสวดอ้อนวอน ท่านทูลขอพระบิดาบนสวรรค์ทรงช่วยให้พวกท่านพบกุญแจรถ จากนั้นท่านคิดใคร่ครวญอย่างหนักว่าท่านทำกุญแจหล่นที่ไหน แล้วท่านก็จำได้ว่าท่านได้เล่นสกีกระโดดไกลก่อนหน้าวันนี้ในวันนี้ “กุญแจอาจจะตกอยู่ในหิมะก็ได้” ท่านคิด

บางคนในครอบครัวกลับไปพร้อมเอิลเตอร์สวีเดนสัน ขึ้นไปถึงบนสุดของลานสกีแล้วสกีลงมาตามทาง เมื่อพวกท่านมาถึงลานด้านล่าง ตะวันเริ่มตกดิน พวกท่านหากุญแจขณะตะวันคล้อยต่ำลงเรื่อยๆ ยังความประหลาดใจแก่พวกท่าน พวกท่านพบกุญแจก่อนมีดพอดี!

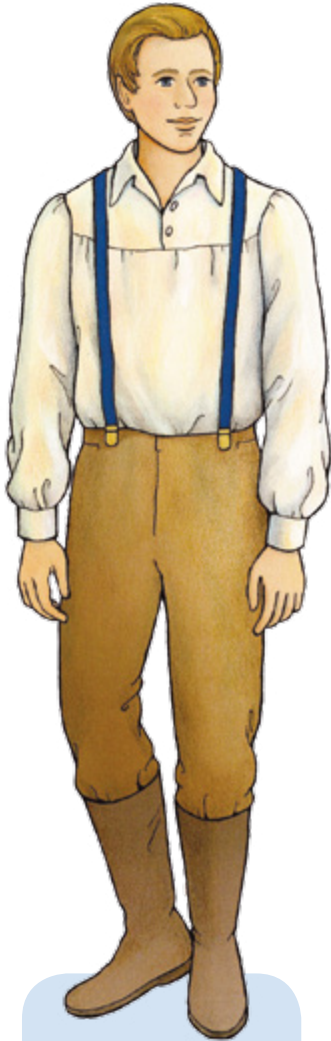
การสวดอ้อนวอนและการหากุญแจรถเตือนใจเอิลเตอร์สวีเดนสันว่าพระบิดาบนสวรรค์จะไม่ทรงปล่อยให้เรายินหนาว พระองค์ประทานกุญแจและสิทธิอำนาจฐานะปุโรหิตให้ผู้นำของศาสนจักรช่วยนำเราทุกคนให้กลับบ้านไปหาพระองค์อย่างปลอดภัย ■



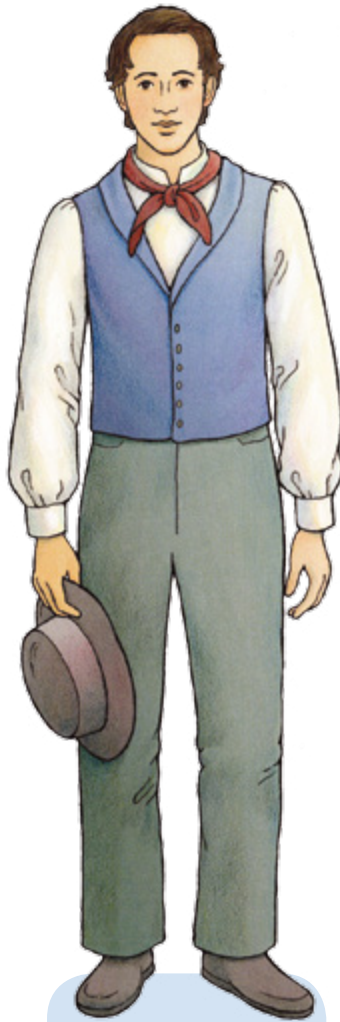


# บัพติศมาและฐานะปุโรหิตได้รับการฟื้นฟู

ใช้บุคคลในพระคัมภีร์ต่อไปนี้แบ่งปันเรื่องราวประวัติศาสตร์จักร!



โจเซฟ สมิธ



ออลิวอร์ คาวเคอรี



ออลิวอร์ คาวเคอรีช่วยโจเซฟ สมิธแปลพระคัมภีร์มอรมอน ขณะโจเซฟ สมิธแปลพระคัมภีร์ออกเสียง ออลิวอร์จดข้อความพระคัมภีร์ตามคำบอก เมื่อพวกเขาอ่านเรื่องการรับบัพติศมา พวกเขาทูลถามพระผู้เป็นเจ้าว่าบัพติศมาเกิดขึ้นได้อย่างไร เพื่อตอบคำสวดอ้อนวอนของพวกเขา ยอห์นผู้ล้างบัพติศมาจึงมาประสาฐานะปุโรหิตแห่งอาโรนและสอนพวกเขา โจเซฟให้บัพติศมาออลิวอร์ จากนั้นออลิวอร์ให้บัพติศมาโจเซฟ ต่อมาเปโตร ยากอบ และยอห์นประสาฐานะปุโรหิตแห่งเมลคีเซเดคให้โจเซฟและออลิวอร์



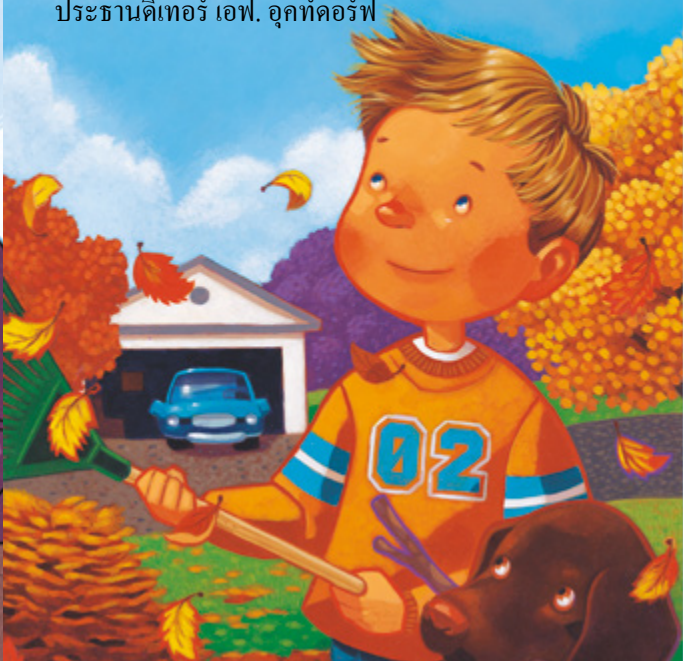
# บัตรคมวาทะการประชุมใหญ่

นี่คือคมวาทะบางส่วนที่เราชอบจากการประชุมใหญ่สามัญเดือนตุลาคม!

“พระบิดาบนสวรรค์  
ทรงรู้จักและรักท่าน  
แต่ละคน และทรง  
พร้อมช่วยเหลือเสมอ”  
เอ็ดเดอร์โรนัลด์ เอ. ราสแบนด์



“ทุกอย่างจะถูกต้อง  
ทุกอย่างจะดี”  
ประธานดีเทอร์ เอฟ. อุคท์ดอร์ฟ



“การสวด  
อ่อนน้อมเป็น  
ของประทาน  
จากพระเจ้า  
เป็นเจ้า เราไม่  
ต้องรู้สึกหลง  
ทางหรือโดด  
เดี่ยว”

ซิสเตอร์แคโรล เอฟ.  
แมคคองกี

“ความเห็นเดียว  
ของเราที่สำคัญ  
คือพระบิดาบน  
สวรรค์ทรงคิด  
อย่างไรกับเรา”

เอ็ดเดอร์เจ. เคฟน์ คอร์นิช





# เมื่อพระเยซูทรงพระเยาว์

โดย คิม เว็บบ์ ริด

เมื่อพระเยซูทรงพระเยาว์ พระองค์ทรงอยู่กับ มารีย์ โยเซฟ และน้องชายน้องสาวของพระองค์ พระองค์ทรงเรียนรู้จาก ครอบครัวของพระองค์ และพระบิดาบนสวรรค์ ของพระองค์ว่าต้องฉลาด และแข็งแรง



ทุกปีพระเยซูกับ ครอบครัวจะ เดินทางไกลไป เยรูซาเล็ม พวกเขาทำนั่นเพื่อฉลองวันหยุดที่ เรียกว่าปีสกา



ปีหนึ่ง เมื่อถึงเวลา  
 กลับบ้าน มารีย์  
 กับโยเซฟคิดว่า  
 พระเยซูทรงเดิน  
 ทางอยู่กับเพื่อนๆ  
 หลังจากหนึ่งวัน  
 พวกเขาสังเกต  
 ว่าพระองค์หายไป  
 พระเยซูอยู่ที่ไหน



มารีย์กับโยเซฟรีบกลับเข้าเมืองไปหาพระเยซู พวกเขาพบพระองค์ที่พระ  
 วิหาร พระองค์กำลังสอนพวกผู้ชายเกี่ยวกับพระวิหารและทรงตอบคำถาม  
 ของพวกเขา พวกเขาประหลาดใจที่เห็นพระองค์ทรงปราดเปรื่องยิ่งนัก





พระเยซูตรัสว่าพระองค์ทรงอยู่ที่พระวิหารเพื่อรับใช้พระบิดาบนสวรรค์  
ของพระองค์ เราสามารถเรียนรู้เกี่ยวกับพระคัมภีร์และเล่าเรื่องพระเยซู  
ให้คนอื่นฟังได้ ต่อจากนั้นเราจะรับใช้พระบิดาบนสวรรค์เช่นกัน! ■

จาก ลูคา 2:41-52



# ฉันสามารถแสดงความ รักต่อผู้อื่นได้





โดย เอ็ลเตอร์  
เจมส์ อี. ทาลเมจ  
(1862–1933)  
แห่งโครัมมัคร์สาวก  
สิบสอง

# อุปมาเรื่องผึ้ง เบาปัญญา

มีพวกเราก็คนที่ฉลาดกว่าผึ้งเบา  
ปัญญา



บางครั้งข้าพเจ้ารู้ตัวว่าอยู่ภายใต้  
ข้อกำหนดของการทำงานที่ต้อง  
อาศัยความเงียบและอยู่คนเดียว . . .  
สถานที่เงียบสงบที่ข้าพเจ้าชอบไป  
เป็นพิเศษคือห้องชั้นบนในหอคอย  
ของอาคารใหญ่หลังหนึ่ง . . . ห้อง  
นั้นเข้าไปได้ยากและค่อนข้างปลอดภัย  
คน . . .

แต่ข้าพเจ้าก็มักจะหนีไม่พ้นผู้มา  
เยือน โดยเฉพาะในหน้าร้อน เพราะ  
เมื่อข้าพเจ้านั่งพร้อมกับการเปิดหน้าต่าง  
พวกแมลงมีปีกจะหาทางเข้ามา  
ใช้สถานที่ร่วมกับข้าพเจ้าเป็นครั้ง  
คราว . . .

ครั้งหนึ่งผึ้งป่าตัวหนึ่งจากเนินเขา  
แถวนั้นบินเข้ามาในห้อง และช่วง  
เวลาชั่วโม่งกว่าข้าพเจ้าได้ยินเสียงบิน  
หนึ่งๆ อย่างสบายอารมณ์ของมัน เจ้า  
ตัวเล็กรู้ดีว่ามันเป็นนักโทษ แต่ก็ไม่สามารถ  
หาทางออกผ่านหน้าต่างที่  
แง้มอยู่ได้ เมื่อพร้อมจะปิดห้องและ  
ออกไปข้างนอก ข้าพเจ้าเปิดหน้าต่าง  
ให้กว้างขึ้นและพยายามนำทางก่อน  
จากนั้นก็ไล่ผึ้งออกไปสู่อิสรภาพและ  
ความปลอดภัย โดยทราบดีว่าถ้าปล่อย  
ไว้ในห้องมันจะตายเหมือนแมลงตัว

อื่นที่ติดอยู่ในนั้นและตายในสภาพ  
อากาศร้อนเพราะไม่มีทางออก ยิ่ง  
พยายามไล่มันออกไป มันยิ่งขัดขืน  
และต่อต้านความพยายามของ  
ข้าพเจ้า เสียงบินหนึ่งๆ อย่างสงบของมัน  
กลายเป็นเสียงบินหวัดเฉียดเฉียด  
ด้วยความโกรธเกรี้ยว มันบินเข้าหา  
ข้าพเจ้าอย่างไม่เป็นมิตรจนน่ากลัว  
จากนั้นมันทำให้ข้าพเจ้าตั้งตัว  
ไม่ทันและต่อมือข้าพเจ้า—มือข้าง  
ที่จะนำทางมันไปสู่เสรีภาพในที่สุด  
มันก็บินขึ้นไปบนไฟระย้าที่ติดกับ  
เพดาน สูงเกินกว่าข้าพเจ้าจะเอื้อมไป  
ช่วยมันหรือทำให้มันบาดเจ็บ ความ  
เจ็บแปลบของเหล็กไนทำให้ข้าพเจ้า  
เกิดความสงสารมากกว่าความโกรธ  
ข้าพเจ้ารู้ว่ามันต้องได้รับโทษอย่าง  
เลี่ยงไม่ได้เพราะมันคิดผิดที่ขัดขืน  
และต่อต้าน ข้าพเจ้าต้องปล่อยให้ผึ้ง  
ตัวนั้นรับชะตากรรมของมัน สามวัน  
ต่อมาข้าพเจ้ากลับไปห้องนั้นและเห็น

ผึ้งแห่งตายไร้ชีวิตอยู่บนโต๊ะเขียน  
หนังสือ มันได้จ่ายค่าความต้อตึงด้วย  
ชีวิตของมัน

สำหรับผึ้งตัวนั้น มันเข้าใจผิดคิด  
แคบๆ นึกถึงแต่ตนเองว่าข้าพเจ้า  
เป็นอันตราย ข่มเหงมันไม่เลืกรา และ  
เป็นศัตรูตัวฉกาจที่ตั้งใจจะทำลาย  
ชีวิตมัน ทั้งที่ความจริงแล้วข้าพเจ้า  
เป็นมิตร หาทางไล่ชีวิตที่มันทำให้สูญเสีย  
เพราะความผิดพลาดของมันเอง  
พยายามช่วยชีวิตมันจากห้องขังของ  
ความตายให้คืนสู่อากาศด้านนอกของ  
เสรีภาพ

เราฉลาดกว่าผึ้งตัวนั้นมากถึงขนาด  
ไม่มีส่วนที่เหมือนกันระหว่างความเบา  
ปัญญาของมันกับชีวิตเราหรือไม่ เรา  
มักต่อสู้กับความยากลำบาก บางครั้ง  
ด้วยความโมโหและความโกรธ ซึ่ง  
สุดท้ายแล้วอาจเป็นการแสดงปัญญา  
เหนือมนุษย์และความรักความห่วงใย  
ส่วนทางกับความสบายชั่วคราวของ  
เราเพื่อพรถาวรของเรา ในความยาก  
ลำบากและความทุกข์ของมนุษย์  
มีการปฏิบัติศาสนกิจซึ่งคนไม่เชื่อ  
พระเจ้าเท่านั้นที่มองไม่ออก สำหรับ  
คนจำนวนมากการสูญเสียความมั่งคั่ง  
คือพร เป็นวิธีที่พระเจ้าทรงนำหรือ  
ทรงขับพวกเขาออกจากสถานกักกัน  
ของความหมกมุ่นกับตนเองไปสู่  
แสงตะวันและที่โล่งกว้าง ซึ่งโอกาส  
ไม่จำกัดรออยู่หากพวกเขาพยายาม  
ความผิดพลาด ความเสียใจ และความ  
ทุกข์อาจเป็นการแสดงความเมตตา  
ของพระบิดาผู้ทรงปรีชาญาณก็ได้

ลองพิจารณาบทเรียนเรื่องผึ้งเบา  
ปัญญา! ■

จาก Improvement Era, Sept. 1914, 1008–9; ปรับ  
เครื่องหมายวรรคตอนและตัวสะกดให้ตรงกับ  
มาตรฐานในปัจจุบัน



# 往前是人多許有必

我们登主的  
殿 祂看的神  
祂的道 敬拜  
祂的律法 必  
出於錫安  
長解三育學堂  
二〇一五年九月  
聖主於光



ผู้คนจำนวนมากจะไป (ภาพวาดของ พระวิทาร์ โทเป ได้ทำวัน) โดยชินไตเซง

“และผู้คนจำนวนมากจะไปและกล่าวว่า, มาเถิดท่าน, และให้เราขึ้นไปยังศิโยนแห่งพระเจ้า, ผู้พระนิเวศน์แห่งพระเจ้าแห่งยาโคบ; และพระองค์จะทรงสอนเราถึงทางของพระองค์, และเราจะเดินไปในวิถีของพระองค์; เพราะกฎจะออกไปจากไซอัน, และพระวจนะของพระเจ้าจากเยรูซาเล็ม” (2 ปีไฟ 12:3)

# อื่น ๆ ในฉบับนี้

สำหรับคนหนุ่มสาว

## พบสันติสุขใน ความไม่ดีพร้อม

บ่อยครั้งในชีวิต เรารู้สึกว่าเราไม่ดีพอ แต่ความไม่ดีพร้อมของเราจะช่วยให้เราเลือกปีติผ่านการเติบโตก้าวหน้า และพบความเข้มแข็งในความอ่อนแอ



น.44

สำหรับเยาวชน



น.54

## หา นำไป สอน รับคำทำเรื่องพระวิหาร

ท่านนึกถึงเรื่องนี้แล้ว ท่านเรียนรู้เรื่องนี้แล้ว ถึงเวลาแล้วที่ต้องทุ่มเททำงานพระวิหารและประวัติครอบครัว เกร็ดน่ารู้ต่อไปนี้จะช่วยท่านเริ่มต้น

สำหรับเด็ก

## กุญแจฐานะ ปุโรหิตคืออะไร

กุญแจฐานะปุโรหิตไม่ใช่กุญแจจริงๆ แต่ใช้ไขพรมากมาย—อย่างเช่น บัพติศมา—ให้เรา! อ่านดูว่าทำอย่างไร



น.72

