

เลี้ยวโฮนา

เข้าใจเรื่องการเสพติด
และผลกระทบต่อคน
ที่เรารัก หน้า 16, 22

การเชื่อมต่อกับสวรรค์ หน้า 12

พันธสัญญาผูกมัดเรากับพระผู้เป็น
เจ้าและผู้ก่อกำเนิดอย่างไร หน้า 26



ศาสนจักร
อยู่ที่นี่

ซินีย์ ออสเตรเลีย





ตามชายฝั่งทำเรือธรรมชาติที่สวยงามของ
ซิดนีย์มีโบสถ์หลังหนึ่งตั้งอยู่ วิสุทธิชนยุค
สุดท้าย 4 กลุ่มใน 309 กลุ่มของออสเตรเลีย
มาประชุมที่นั่น ได้แก่ กลุ่มภาษาอังกฤษ
ตองกา สเปน และจีนกลาง ความหลากหลาย
เช่นนี้เป็นเรื่องปกติของซิดนีย์ เขตที่เต็มไปด้วย
ด้วยอิทธิพลทางวัฒนธรรมจากทั่วโลก

วิลเลียม เจมส์ บาร์เรตต์เด็กหนุ่มวัย 17 ปี
นำศาสนาจักรมาสู่ออสเตรเลียในปี 1840 เขา
ให้บัพติศมาโรเบิร์ต โบแฮมป์ผู้เปลี่ยนใจ
เลื่อมใสชาวออสเตรเลียคนแรก ซึ่งต่อมาเป็น
ประธานคณะเผยแผ่

สมาชิกรุ่นแรกในออสเตรเลียถูกโจมตี
อย่างหนักจากหนังสือพิมพ์ และสมาชิก
จำนวนมากอพยพไปรัฐยูทาห์ สหรัฐอเมริกา
แต่วิสุทธิชนยุคสุดท้ายชาวออสเตรเลียไม่
ย่อท้อ ศาสนจักรเริ่มรุ่งเรืองตลอดหลายปี
ที่ผ่านมา ปัจจุบัน ออสเตรเลียเป็นบ้านของ
สมาชิกกว่า 151,000 คน และวิสุทธิชนยุค
สุดท้ายได้รับคำสรรเสริญจากศูนย์บริการ
ข่าวสำหรับการบรรเทาทุกข์เพื่อมนุษยธรรม
หลังเกิดภัยธรรมชาติเช่นไฟป่าและพายุหมุน
ไซโคลน

- คณะเผยแผ่แห่งแรกในออสเตรเลียเปิดใน
ปี 1851 และเวลานี้มีคณะเผยแผ่หกแห่ง
- อาคารประชุมแอลดีเอสหลังแรกใน
ออสเตรเลียก่อสร้างในเมืองบริสเบนเมื่อ
ปี 1904
- พระวิหารซิดนีย์ ออสเตรเลียได้รับการ
อุทิศในปี 1984 ตามด้วยพระวิหารในแอดิ-
เลด (2000) เมลเบิร์น (2000) เพิร์ท (2001)
และบริสเบน (2003)



เราต้องการ กันและกัน



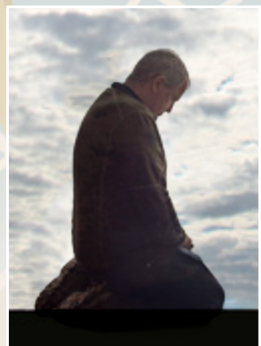
พบความสงบในพายุ
ของการเสียด
ซาเคลล์ วอร์ดลิจ
22

ท่านเคยประสบความท้าทายในชีวิตที่ท่านปรารถนา
ที่จะปกปิดไว้เพราะท่านกลัวสิ่งที่คนอื่นคิดหรือไม่
ดิฉันกับครอบครัวเคยประสบ เราขับเคลื่อนกับสิ่งนี้มา
หลายปีขณะนี้ผมมองพี่ชายของดิฉันต่อสู้กับการติดยา
ในหน้า 16 ท่านจะพบคำอธิบายของนักจิตวิทยาเรื่อง
การเสียด วิธีเข้าใจ วิธีจะรู้ว่าใครเสียด สิ่งส่งผลต่อ
ครอบครัว และวิธีที่ท่านจะช่วยได้ ต่อจากนั้นจะเป็นเรื่อง
ราวของดิฉันเองซึ่งจะบอกว่าการเสียดของพี่ชายส่งผล
และมีอิทธิพลต่อดิฉันตลอดช่วงสิบปีที่ผ่านมาอย่างไร
มากเท่าที่เธออยากจะสามารถเอาชนะความท้าทาย

ของเราเองและดำเนินชีวิตให้ดีพร้อม
ความจริงของเรื่องนี้คือเราต้องการ
กันและกันเพราะไม่มีสักคนใน
พวกเราได้รับยกเว้นไม่ให้
ประสบการณ์ท้าทาย เราจะ
ต้อง “แบกภาระของกันและกัน”
(โมไซยาห์ 18:8) พระผู้ช่วยให้
รอดทรงแสดงให้เราเห็นวิธีทำเช่นนั้น

ได้อย่างจริงจังถ้าเราอมให้พระองค์ทรงช่วยเรา ดิฉัน
หวังว่าเราจะพยายามเข้าใจ เห็นอกเห็นใจ และรักแทนที่
จะด่วนตัดสิน โดยทำเช่นนั้น เราจะมีสันติสุขและปีติมาก
ขึ้นไม่ว่าเราจะอยู่ในสภาวะการณ์ใดก็ตาม

ซาเคลล์ วอร์ดลิจ
นิตยสารศาสนจักร



ความสัมพันธ์ส่วนตัว
กับพระบิดาบนสวรรค์
ของเราผ่านการสวด
อ้อนวอน
เอ็ดเดอร์สวาน เอ. อุเซคา
12



เอาชนะภัยของการเสียด
เควิน เทอเรียต
16

หลักธรรม
ของการ
ปฏิบัติ
ศาสนกิจ:
พัฒนา
ความเห็นอกเห็นใจใน
การปฏิบัติศาสนกิจ
8



- 5 **ศูนย์ฝึกอบรมผู้สอนศาสนาทั่วโลก** ☺
คุณรู้ข้อเท็จจริงเหล่านี้เกี่ยวกับศูนย์ฝึกอบรมผู้สอนศาสนา 13 แห่งหรือไม่?
- 6 **ภาพแห่งศรัทธา: เซลลี เอลลีกูด—รัฐเคนทักกี สหรัฐอเมริกา** ☺
ความก้าวหน้าของคินน์เต็มไปด้วยความเจ็บปวด แต่พระเจ้าทรงเสริมกำลังและทำให้คินน์เข้มแข็งขึ้น
- 8 **หลักการของการปฏิบัติศาสนกิจ: พัฒนาความเห็นอกเห็นใจในการปฏิบัติศาสนกิจ**
การปฏิบัติศาสนกิจคือการหนุนใจ เราสามารถหนุนใจผู้อื่นได้เมื่อเราพัฒนาความเห็นอกเห็นใจต่อพวกเขา
- 12 **ความสัมพันธ์ส่วนตัวกับพระบิดาบนสวรรค์ของเราผ่านการสวดอ้อนวอน**
โดย เอ็ดเดอร์สวอน เอ. อุเซดา
ครั้งสุดท้ายที่ท่านรู้สึกบางอย่างขณะกำลังสวดอ้อนวอนคือเมื่อใด
- 16 **เอาชนะภัยของการเสพติด**
โดย เควิน เทอเรียค
เข้าใจว่าการเสพติดเป็นอย่างไร แล้วท่านหรือคนที่ท่านรักจึงจะเอาชนะได้
- 22 **พบความสงบในพายุของการเสพติด**
โดย ชาเคลล์ วอร์ดลิจ
แม้ได้รับผลกระทบจากการเสพติดของพี่ชาย แต่คินน์พบความสงบและความหวังผ่านพระเยซูคริสต์
- 26 **ปาฏิหาริย์ของการเป็นคนในพันธสัญญา**
โดย เอ็ดเดอร์เกอร์ริท ดับเบิลยู. กอง
การมีจิตกุศลเหมือนพระคริสต์ต่อกันจะช่วยให้เราก้าวหน้าไปด้วยกันตามเส้นทางพันธสัญญา
- 32 **เสียงวิสุทธิชนยุคสุดท้าย** ☺
การเดินทางสิบชั่วโมงไปพระวิหาร, รู้สึกโดดเดี่ยวที่โบสถ์, การกระตุ้นเตือนของแพทย์ให้รับฟัง, ศาสดาพยากรณ์ส่งจดหมายให้เธอ
- 38 **พรของการพึ่งพาตนเอง: ตั้งแต่ประจักษ์พยานเรื่องส่วนสิบจนถึงพันธสัญญาพระวิหาร** ☺
- 40 **การสอนวัยรุ่นและเด็กเล็ก: เกร็ดความรู้ 10 ข้อสำหรับสอนเรื่องการกลับใจ** ☺

☺ เรื่องสั้น

บนหน้าปก
ความระทมทุกข์—บิดาที่
หายไปจากครอบครัว
โดย เมอร์เรย์ล เวสส์แมน
Getty Images.



ภาค

คนหนุ่มสาว

42

ช่วงวัยหนุ่มสาวของเราเป็นช่วงเวลาดีที่สุดที่จะสร้างความแตกต่างในชุมชน บ้าน และโลกของเรา



เยาวชน

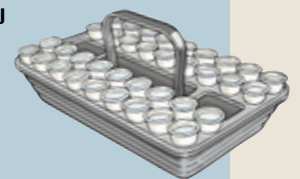
50

พยายามตัดสินใจว่าท่านควรรับใช้เป็นผู้สอนศาสนาหรือไม่ อ่านให้รู้ว่าการประสบการณ์ที่ศูนย์ฝึกอบรมผู้สอนศาสนาเป็นอย่างไร



เพื่อนเด็ก

เด็กใน เพื่อนเด็ก เดือนนี้ท่านจะพบบทความที่จะช่วยบุตรธิดาของท่านเรียนรู้และเตรียมรับบัพติศมา



ค้นหาเพิ่มเติม

ในแอปพลิเคชันคลังค้นคว้าและที่ liahona.lds.org
ท่านสามารถทำดังนี้

- หาลบบปัจจุบัน
- ค้นพบเนื้อหาดิจิตัลเท่านั้น
- ค้นหาฉบับที่ผ่านมา
- ส่งเรื่องราวและคำติชมของท่าน
- บอกรับเป็นสมาชิกหรือบอกรับเป็นของขวัญ
- ขกระดบการศึกษาของท่านด้วยเครื่องมือดิจิตัล
- แบ่งปันบทความและวิทัศน์ที่ชื่นชอบ
- คาวนั้โหลด ฟัง หรือพิมพ์บทความที่ท่านชื่นชอบ

ติดต่อเรา

อีเมลคำถามและคำติชมของท่านมาที่
liahona@ldschurch.org

ส่งเรื่องราวส่งเสริมศรัทธาของท่านมาที่
liahona.lds.org หรือส่งไปรษณียมาที่

Liahona, floor 23

50 E. North Temple Street

Salt Lake City, UT 84150-0023, USA

บทความดิจิตัล เท่านั้น



เวลาไม่พอในแต่ละวันหรือ ต่อไปนี่เป็นวิธีใช้เวลา
ของท่านให้เกิดประโยชน์สูงสุด

โดย ฮีเธอร์ เจ. จอห์นสัน

การตั้งเป้าหมายจะวางผังเส้นทางที่เหมาะสม
สำหรับชีวิตท่าน



คุณไม่รู้สิ่งที่คุณไม่รู้

โดย ลอรี ฟูลเลอร์

ถ้าเราฟังโดยไม่พยายามเปลี่ยนความคิดของผู้อื่น
ฉันคิดว่าเราจะประหลาดใจกับสิ่งที่เราได้เรียนรู้

กุมภาพันธ์ 2019 ปีที่ 25 เล่มที่ 2
เลียโฮนา 18602 425

นิตยสารนาซาของศาสนจักรของพระ
เยซูคริสต์แห่งวิสุทธิชนยุคสุดท้าย ฉบับ
พิมพ์ภาษาไทย

ฝ่ายประธานสูงสุด: รัสเซล เอ็ม. เนลสัน,

ดัลลัน เอช. โอลิฟ, เฮนรี่ บี. อาวริงก์

โควรัมอัครสาวกสิบสอง: เอ็ม. รัสเซลล์

บัลดาร์ต, เจฟฟรีย์ อาร์. ฮอลแลนด์,

ดีทอร์ เอฟ. อุกห์ตอร์ฟ, เดวิด เอ.

เบตเนอร์, เคเวนทีน, กุก, ดี. ทอดด์

คริสตอฟเฟอร์สัน, นีล เอ. แอนเดอร์สัน,

ไวน์ลัด เอ. วาสเบนด์, แฮร์รี่ อี. สตีเวนสัน,

เคล จี. เรนลันด์, เกอรัท คัมเบิล, ก้อง,

อูลิสเสส ขาวรส

บรรณาธิการ: กูโก อี. มาร์ติน

ที่ปรึกษา: ไบรอัน เค. แอชตัน, แรนดัลล์

เค. เบเนนดต์, เบกกี เกรเวน, ชาราน

ซูเบง, คริสตินา บี. ฟรังโก, แรนดี้ ดี. ฟังก์,

โลบิลด์ แอล. ฮอลล์สวอร์ด, เอริก คัมเบิล,

โคพิทกา, ลินน์ จี. รอปบินส์

ผู้อำนวยการบริหาร: ริชาร์ด โอ. ฮิติน

ผู้อำนวยการฝ่ายนิตยสารศาสนจักร:

ฮอลลัน อาร์. ลอยบอร์ก

ผู้จัดการฝ่ายธุรกิจ: การ์ฟ แกนนอน

บรรณาธิการบริหาร: อลัน ซี. โอลสัน

ผู้ช่วยบรรณาธิการบริหาร: ไบรอัน คาร์ร

ผู้ช่วยฝ่ายพิมพ์เผยแพร่: ฟรานซิสกา

โอลสัน

งานเขียนและงานบรรณาธิการ:

เมอร์ริซา เดนนิส, เดวิด คิกสัน,

เดวิด เอ. เอ็ดเวิร์ดส์, แมททิว ดี.

ฟลิคสัน, ลอรี ฟูลเลอร์, การ์เรตต์ เอช.

การ์ฟ, สตีเฟน ทอร์เกอร์, กอนต์, จอน ไบรอัน

เจนเซ็น, ชาร์ลอตต์ ลาร์คาบาล, ไมเคิล

อาร์. มอร์ริส, อีริก บี. เมอร์คอกก์, แซลลี

จอห์นสัน, โอติสเกร็ก, โจเซฟ เอ. เพอร์ทีย์, แจน

พินโบโรห์, ริชาร์ด เอ็ม. รอมนีย์, มินดี้ เซอ,

เชลลีย์ วอร์ดเลอร์, มาร์ตินา วิคิตสัน

ผู้อำนวยการบริหารฝ่ายศิลป์: เจ. สก็อตต์

กุนดเชน

ผู้อำนวยการฝ่ายศิลป์: แทด อาร์. เพเดอร์สัน

งานออกแบบ: จินนาคค์ แอนดรูว์, เฟย์ ที.

แอนดรัส, เมมดี เบ็นทีลด์, ซี. คิมบัลด์ บอทท์,

โรนัลด์ ไซลด์, โจเซฟ เดนนิส, เดวิด กรีน,

คอลสัน วังคีย์, เอริก ที. จอห์นสัน, ซูซาน

ลอทเกร็น, สก็อตต์ เอ็ม. มอย, เอ็มมีลี ซีโอโค

เริ่มมิงตัน, มาร์ค คัมเบิล, โรบินสัน, แบรด

แฮร์, เค. นีโกล วอลเคนฮอร์สต์

ผู้ประสานงานทรัพยากรด้านปัญญา:

โกลเลคต์ เนเนเกอร์ อูนิ

ผู้จัดการฝ่ายผลิต: เจน แอนน์ ปีเตอร์ส

งานผลิต: ไอร่า เกสสัน อะแดร์, จูดี เบอร์เคดท์,

โรนัลด์ จี. ไครนิน, ไบรอัน คัมเบิล,

กิก, จินนี เจ. นิลสัน, เคเรค ริชาร์ดสัน,

มาร์ตินา เอ็ม. สมิธ

งานก่อนพิมพ์: โจเซฟ เดนนิส, แอมมอน

แฮร์ริส

ผู้อำนวยการฝ่ายจัดพิมพ์: สตีเวน ที. ลูวิส

ผู้อำนวยการจัดจำหน่าย: ทรอย อาร์.

บาร์เบอร์

งานแปล: ศศิธร ฤกษ์งาม

เลียโฮนา (ISSN 0853-2513) นิตยสารราย

เดือน จัดพิมพ์โดยศาสนจักรของพระ

เยซูคริสต์แห่งวิสุทธิชนยุคสุดท้าย อัคร

สาวก หรือส่งไปสมัครไปที่ ศูนย์หนังสือ

1645/6 อ.เพชบุรี ไร่ดัดใหม่ แขวงมักกะสัน

เขตราชเทวี กรุงเทพฯ 10400 โทรศัพท์

0-2079-5303 หรือสมัครได้ที่ศูนย์คนเองโดย

ส่งอีเมลแจ้งความจำนงมาที่ DC-Thailand@

ldschurch.org หรือ Line ID: dc-thailand ใน

กรณีเปลี่ยนแปลงที่อยู่กรุณาแจ้งล่วงหน้า

สามสิบวัน

ส่งต้นฉบับและข้อวิจารณ์: ทางออนไลน์ที่

liahona.lds.org, ทางอีเมลที่ liahona@

ldschurch.org, หรือทางไปรษณีย์ที่ Liahona,

Rm. 2420, 50 E. North Temple St., Salt Lake

City, UT 84150-0024, USA. เลียโฮนา (คำ

ศัพท์ในพระคัมภีร์มอรมอน หมายถึง "เข็ม

ทิศ" หรือ "เครื่องชี้ทาง") จัดพิมพ์ในภาษา

แอแบเบเนีย อาร์เมเนีย บิสลาม่า บัลแกเรีย

กัมพูชา เขมร จีน จีนกลาง (ตัวอักษรเข้าใจ

ง่าย) โครเอเชีย เช็ก เดนมาร์ก ดัตช์ อังกฤษ

เอสโตเนีย ฟิจิ ฟินแลนด์ ฝรั่งเศส เยอรมัน

กรีก ฮังการี ไอซ์แลนด์ อินโดนีเซีย อิตาลี

ญี่ปุ่น คุรมาดี เกาหลี สโลวีเนีย ลิทัวเนีย

มาลากาซี มาร์แชล มองโกเลีย นอร์เวย์

โปแลนด์ โปรตุเกส โรมาเนีย รัสเซีย ซามัว

สโลวาเนีย สเปน สวาฮีลี สวีเดน ตากาล็อก

ดัลลี ไทย ทองกา ซูครัน อูรดู และเวียดนาม

(จำนวนฉบับต่อปีต่างกันไปตามภาษาที่

จัดพิมพ์)

© 2019 โดย Intellectual Reserve, Inc. All

rights reserved. พิมพ์ในสหรัฐอเมริกา

ข้อมูลลิขสิทธิ์: เว้นแต่ระบุเป็นอย่างอื่น ท่าน

อาจทำสำเนาข้อความและภาพจาก เลียโฮนา

ไว้ใช้ส่วนตัวได้โดยไม่หวังผลในเชิงพาณิชย์

(รวมทั้งใช้ในการเรียกของศาสนจักร) สิทธิ

นี้อาจถูกคืนได้ทุกเมื่อโดยไม่ผูกมัดให้ทำ

สำเนาภาพที่ระบุข้อห้ามไว้ตรงขอบภาพ

liahona.lds.org, ทางอีเมลที่ liahona@

ldschurch.org, หรือทางไปรษณีย์ที่ Liahona,

Rm. 2420, 50 E. North Temple St., Salt Lake

City, UT 84150-0024, USA. เลียโฮนา (คำ

ศัพท์ในพระคัมภีร์มอรมอน หมายถึง "เข็ม

ทิศ" หรือ "เครื่องชี้ทาง") จัดพิมพ์ในภาษา

แอแบเบเนีย อาร์เมเนีย บิสลาม่า บัลแกเรีย

กัมพูชา เขมร จีน จีนกลาง (ตัวอักษรเข้าใจ

ง่าย) โครเอเชีย เช็ก เดนมาร์ก ดัตช์ อังกฤษ

เอสโตเนีย ฟิจิ ฟินแลนด์ ฝรั่งเศส เยอรมัน

กรีก ฮังการี ไอซ์แลนด์ อินโดนีเซีย อิตาลี

ญี่ปุ่น คุรมาดี เกาหลี สโลวีเนีย ลิทัวเนีย

มาลากาซี มาร์แชล มองโกเลีย นอร์เวย์

โปแลนด์ โปรตุเกส โรมาเนีย รัสเซีย ซามัว

สโลวาเนีย สเปน สวาฮีลี สวีเดน ตากาล็อก

ดัลลี ไทย ทองกา ซูครัน อูรดู และเวียดนาม

(จำนวนฉบับต่อปีต่างกันไปตามภาษาที่

จัดพิมพ์)

© 2019 โดย Intellectual Reserve, Inc. All

rights reserved. พิมพ์ในสหรัฐอเมริกา

ข้อมูลลิขสิทธิ์: เว้นแต่ระบุเป็นอย่างอื่น ท่าน

อาจทำสำเนาข้อความและภาพจาก เลียโฮนา

ไว้ใช้ส่วนตัวได้โดยไม่หวังผลในเชิงพาณิชย์

(รวมทั้งใช้ในการเรียกของศาสนจักร) สิทธิ

นี้อาจถูกคืนได้ทุกเมื่อโดยไม่ผูกมัดให้ทำ

สำเนาภาพที่ระบุข้อห้ามไว้ตรงขอบภาพ

หากมีข้อสงสัยเกี่ยวกับลิขสิทธิ์ กรุณาติดต่อ

ที่ Intellectual Property Office, 50 E. North

Temple St., FL 13, Salt Lake City, UT 84150,

USA; email: cor-intellectualproperty@

ldschurch.org.

For Readers in the United States and Canada:

February 2019 Vol. 25 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. (Canada Post Information:

Publication Agreement #40017431)

POSTMASTER: Send all UAA to CFS (see

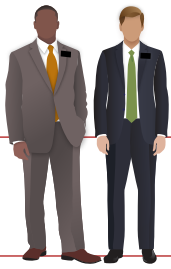
DMM 507.1.5.2). NONPOSTAL AND

MILITARY FACILITIES: Send address changes

to Distribution Services, Church Magazines,

P.O. Box 26368, Salt Lake City, UT 84126-

0368, USA.



ศูนย์ฝึกอบรมผู้สอนศาสนาทั่วโลก

12
ศูนย์ฝึกอบรมผู้สอนศาสนา (เอ็มทีซี)

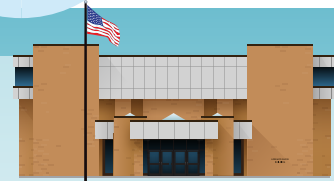
67,007
จำนวนผู้สอนศาสนาเต็มเวลาที่กำลังรับใช้

399
คณะเผยแผ่

58
ภาษา

20,515

จำนวนผู้สอนศาสนาที่เข้ารับการฝึกอบรมเมื่อปีที่แล้ว ณ
เอ็มทีซีใหญ่ที่สุด—ในเมืองไพรว รัฐยูทาห์ สหรัฐอเมริกา

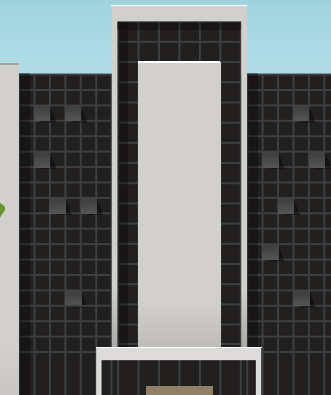
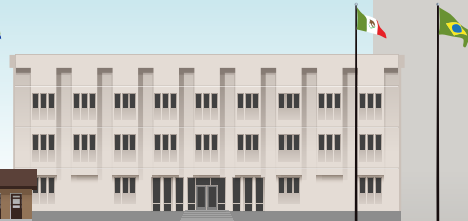


376

จำนวนผู้สอนศาสนาที่เข้ารับการฝึกอบรมเมื่อปีที่แล้ว ณ

เอ็มทีซีเล็กที่สุด—
ในเมืองโจฮันเนสเบิร์ก
แอฟริกาใต้

เอ็มทีซีใหญ่ที่สุด
—ในเม็กซิโกซิตี เม็กซิโก—
มีอาคาร **88** หลังบนเนื้อที่
90 เอเคอร์



อาคาร
เอ็มทีซี
สูงที่สุด—
ในเซาเปาลู
บราซิล—สูง
7 ชั้น

3 สัปดาห์: เวลาในเอ็มทีซีถ้าผู้สอนศาสนาไม่เรียนภาษาต่างประเทศ

6-9 สัปดาห์: เวลาในเอ็มทีซีถ้าผู้สอนศาสนาเรียนภาษาต่างประเทศ



ดูหน้า 50 เพื่อเรียนรู้ว่าศูนย์ฝึกอบรมผู้สอนศาสนา
ช่วยเตรียมผู้สอนศาสนาให้พร้อมรับใช้อย่างไร



เชลลี เอลดีกูค

รัฐเคนทักกี สหรัฐอเมริกา



การเลือกในชีวิตทำให้เชลลีออกห่างจาก
ศาสนจักรหลายปี ด้วยความช่วยเหลือของ
เพื่อนที่โบสถ์ในที่สุดเชลลีก็มีความเข้มแข็ง
และศรัทธาที่จะก้าวเดินไปข้างหน้าและเป็น
แบบอย่างที่ดีให้ลูกๆ ของเธอ
โคดี้ เบลล์, ช่างภาพ

ดิฉันรู้ว่าดิฉันไม่สามารถกลับไปเปลี่ยนอะไร
ได้ แต่เป้าหมายตอนนี้ของดิฉันคือทำทุกอย่าง
ที่ทำได้เพื่อให้แบบอย่างที่ดีกับลูกๆ เพราะ
พวกเขาไม่มีแบบอย่างเช่นนั้นมาหลายปี ดิฉัน
หวังว่าพวกเขาจะเห็นได้ว่าดิฉันเอาชนะความ
ท้าทายมากมาย

ดิฉันต้องการให้พวกเขารู้ว่าถ้าพวกเขามี
ช่วงเวลาไม่ดี พวกเขาสามารถก้าวผ่านไป
ได้เมื่อหันไปขอความช่วยเหลือจากพระ
ผู้ช่วยให้รอด เป็นเรื่องของการมีศรัทธา
และไม่ยอมแพ้ พระเจ้าทรงช่วยดิฉันมา
แล้วขณะนี้ดิฉันฝันฝ่าอุปสรรค และดิฉัน
รู้ว่าพระองค์จะทรงช่วยพวกเขาได้เช่น
กัน ความก้าวหน้าเต็มไปด้วยเจ็บปวด แต่
พระเจ้าทรงเสริมกำลังและทำให้ดิฉันเข้ม
แข็งขึ้น

เรียนรู้เพิ่มเติม

เอ็ดเดอร์ติเทอร์ เอฟ. ลูกทอร์ฟให้ความหวังและกำลังใจแก่คน
ที่กลับมาเข้มแข็งในศาสนจักรที่ lds.org/go/021902

เรียนรู้วิธีที่เราจะปฏิบัติศาสนกิจต่อคนที่ไม่มีมาโบสถ์หรือเพิ่ง
กลับมาเข้มแข็งในศาสนจักรได้ที่ lds.org/go/021903

หาภาพแห่งศรัทธาเพิ่มเติมที่ lds.org/go/18

หลักธรรมของการปฏิบัติศาสนกิจ พัฒนาความเห็นอก เห็นใจในการ ปฏิบัติศาสนกิจ

การปฏิบัติศาสนกิจคือการหนุนใจ เราสามารถหนุนใจผู้อื่นได้เมื่อเราพยายามเข้าใจ
สิ่งที่พวกเขากำลังประสบและแสดงให้เห็นว่าเราเต็มใจเดินฝ่าไปกับพวกเขา

เพราะพระบิดาบนสวรรค์ทรงต้องการช่วยให้เราเป็นเหมือนพระองค์ ความท้าทายที่เรา
เผชิญในชีวิตนี้สามารถกลายเป็นโอกาสในการเรียนรู้ได้หากเราจะวางใจพระองค์และอยู่
บนเส้นทาง นำเสียดาย การอยู่บนเส้นทางจะยากเป็นพิเศษเมื่อเรารู้สึกเหมือนเรากำลัง
ประสบการทดลองเหล่านั้นด้วยตัวเราเอง

แต่พระผู้เป็นเจ้าไม่ทรงมุ่งหมายให้เราเดินเส้นทางนั้นตามลำพัง พระผู้ช่วยให้รอด
ทรงมีความเห็นอกเห็นใจโดยสมบูรณ์ โดยลดพระฐานะลงต่ำกว่าสิ่งทั้งปวงเพื่อพระองค์
จะทรงรู้วิธีช่วยเราในความทุกข์และความทุกข์พลภาพของเรา (ดู แอลมา 7:11–12; หลัก
คำสอนและพันธสัญญา 122:8) พระองค์ทรงคาดหวังให้เราแต่ละคนทำตามแบบอย่าง
ของพระองค์และแสดงความเห็นอกเห็นใจเช่นกัน สมาชิกทุกคนของศาสนจักรได้ทำ
พันธสัญญาที่จะ “ไต่กรำกับคนที่ไต่กรำ; แท้จริงแล้ว, และพลอยโยนคนที่ต้องการ
การปลอบโยน” (โมไซยาห์ 18:9) แม้จะมีความท้าทาย แต่เราได้รับการสอนทั่วพระ
คัมภีร์ให้นึกถึงผู้อื่นและ “เสริมกำลังมือที่อ่อนแรง และเท้าที่อ่อนล้า” และ “ทำหนทาง
ให้ตรงเพื่อเท้าของพวกท่าน เพื่อว่าขาที่เขย่งนั้นจะได้ไม่เคล็ดแต่จะหายเป็นปกติ”
(อิสรา 48:12–13; ดู อิสยาห์ 35:3–4; หลักคำสอนและพันธสัญญา 81:5–6 ด้วย)

เมื่อเราจูงมือผู้อื่นให้พวกเขาฟังฟังเรา และเดินกับพวกเขา เท่ากับเราช่วยให้พวกเข
เขาอยู่บนเส้นทางที่นานพอจะให้พระผู้ช่วยให้รอดไม่เพียงทำให้พวกเขาเปลี่ยนใจเลื่อมใส
เท่านั้น—จุดประสงค์หลักประการหนึ่งของการปฏิบัติศาสนกิจ—แต่เยียวยาวพวกเขาด้วย
(ดู หลักคำสอนและพันธสัญญา 112:13)



ความเห็นอกเห็นใจคืออะไร

ความเห็นอกเห็นใจคือความเข้าใจ ความรู้สึก ความคิด และสภาพพร้อมกับอีกคนหนึ่งจากมุมมองของพวกเขาไม่ใช่ของเราเอง¹

การมีความเห็นอกเห็นใจสำคัญต่อการพยายามปฏิบัติศาสนกิจต่อผู้อื่นและบรรลุจุดประสงค์ของเราในฐานะบราเดอร์และซิสเตอร์ผู้ปฏิบัติศาสนกิจ ทำให้เราเอาใจเขามาใส่ใจเรา

การเอาใจเขามาใส่ใจเรา

ชายวิสุทธิชนยุคสุดท้ายที่เงินอายุคนหนึ่งเล่าเรื่องที่เขามักจะนั่งแถวหลังของห้องนมัสการคนเดียว เมื่อสมาชิกคนหนึ่งของโครัมมิเอลเดอร์สิ้นชีวิตกะทันหัน อธิการให้พรฐานะปุโรหิตเพื่อปลอบโยนสมาชิกครอบครัวของเอลเดอร์คนนั้น

พี่น้องสตรีสมาคมสงเคราะห์นำอาหารไปให้ มิตรสหายและเพื่อนบ้านที่หวังดีไปเยี่ยมเยียนครอบครัวและพูดว่า “ถ้ามีอะไรที่เราจะช่วยเหลือขอให้ออก”

แต่เมื่อชายเงินอายุคนนั้นไปเยี่ยมครอบครัวดังกล่าวหลังจากนั้น เขากดกริ่งและเมื่อหญิงม่ายตอบรับ เขาพูดเพียงว่า “ผมมาทำความสะอาดรองเท้าให้พวกคุณครับ” ในสองชั่วโมงรองเท้าของทุกคนในครอบครัวสะอาดเป็นเงาตามตัวพร้อมไปร่วมพิธีศพ วันอาทิตย์ต่อมาครอบครัวของเอลเดอร์ที่สิ้นชีวิตนั่งแถวหลังอยู่ข้างชายเงินอายุคนนั้น

นี่คือชายที่สามารถเติมเต็มความต้องการที่แท้จริงได้ เขากับครอบครัวดังกล่าวต่างได้รับพรจากการปฏิบัติศาสนกิจด้วยความเห็นอกเห็นใจของเขา

พระเยซูคริสต์ทรงปฏิบัติศาสนกิจด้วยความเห็นอกเห็นใจ

เมื่อพระเจ้าช่วยให้รอดทรงปรากฏต่อชาวนิไฟ พระองค์ทรงสอนพวกเขาจนทราบว่าในสภาพปัจจุบันของพวกเขา พวกเขาไม่สามารถเข้าใจทุกสิ่งทีพระองค์ทรงสอน แต่พระองค์ทรงทราบเช่นกันว่าพวกเขาไม่ต้องการให้พระองค์ไปจากพวกเขา

พระองค์ทรงตอบรับโดยทรงเปลี่ยนจากการสอนด้วยวิธีอธิบายพระกิตติคุณเป็นการปฏิบัติศาสนกิจตามความต้องการทางโลกของพวกเขา—เชื่อเชิญให้พวกเขานำผู้ป่วย คนง่อย คนตาบอด หรือคนพิการออกมา พระองค์ทรงรักษาคคนเหล่านั้น จากนั้นพระองค์ทรงสวดอ้อนวอนให้พวกเขาและปฏิบัติศาสนกิจต่อเด็กๆ โดยทรงใช้เวลากับแต่ละคนเพื่อจะทรงอวยพรพวกเขา

เราสามารถเรียนรู้อะไรจากแบบอย่างความเห็นอกเห็นใจของพระเจ้าช่วยให้รอดในการปฏิบัติศาสนกิจต่อชาวนิไฟ



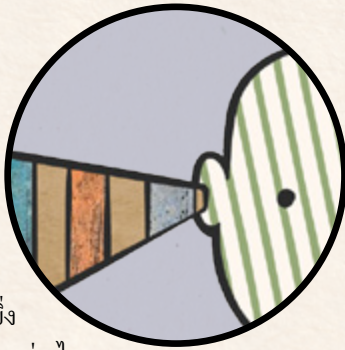
ความเห็นอกเห็นใจบังเกิดผลอย่างไร

ตลอด 30 ปีที่ผ่านมา นักวิจัยจำนวนหนึ่งศึกษาเรื่องความเห็นอกเห็นใจ แม้หลายคนในพวกเขาจะมีวิธีศึกษาหัวข้อนี้ต่างกัน แต่พวกเขาส่วนใหญ่เห็นพ้องต้องกันว่าความเห็นอกเห็นใจเป็นสิ่งที่เรารู้กันดี²

เพื่อให้เราสามารถเห็นอกเห็นใจได้มากขึ้น การเข้าใจดีขึ้นว่าความเห็นอกเห็นใจบังเกิดผลอย่างไรจะช่วยให้เราอมรับกันทั่วไปว่าข้อเสนอแนะต่อไปนี้เป็นองค์ประกอบพื้นฐานของความเห็นอกเห็นใจ³ ถึงแม้องค์ประกอบเหล่านี้เกิดขึ้นบ่อยครั้งโดยที่เราอาจไม่รู้ตัวว่ากำลังเกิดขึ้น แต่การทราบองค์ประกอบเหล่านี้จะให้เราเห็นโอกาสปรับปรุง

1. เข้าใจ

ความเห็นอกเห็นใจ
เรียกร้องให้เข้าใจ
สถานการณ์ของอีกฝ่าย ยิ่ง
ท่านเข้าใจสภาวะการณ์ของ
พวกเขาดีเพียงใด ท่านจะยิ่ง
เข้าใจง่ายขึ้นว่าพวกเขารู้สึกอย่างไร
และท่านจะช่วยอะไรได้บ้าง



การตั้งใจฟัง ถามคำถาม และหารือกับพวกเขาตลอดจน
คนอื่น ๆ เป็นการกระทำที่สำคัญต่อการเข้าใจสถานการณ์ของ
พวกเขา ท่านสามารถเรียนรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับแนวคิดเหล่านี้ใน
บทความที่ผ่านมา เรื่องหลักธรรมของการปฏิบัติศาสนกิจ ได้แก่

- “หลักธรรมห้าข้อที่ผู้ฟังที่ดีพึงปฏิบัติ,” *เลียวโนนา*, มิ.ย. 2018, 6.
- “หารือเกี่ยวกับความต้องการของพวกเขา,” *เลียวโนนา*, กันยายน 2018, 6.
- “ให้ผู้อื่นมีส่วนร่วมในการปฏิบัติศาสนกิจ—ตามความจำเป็น,” *เลียวโนนา*, ต.ค. 2018, 6.

ขณะที่เราพยายามเข้าใจ เราต้องใช้เวลาเพื่อเข้าใจสถานการณ์
เฉพาะของพวกเขามากกว่าการคาดเดาจากผู้อื่นที่มีประสบการณ์
คล้ายกัน ไม่เช่นนั้น เราอาจจะพลาดเป้าหมายและทำให้พวกเขา
รู้สึกว่าเขาถูกเข้าใจผิด

2. จินตนาการ

ในการพยายามรักษาพันธ-
สัญญาว่าจะโคกเศรักับคน
ที่โคกเศรัและปลอบโยน
คนที่ต้องการการปลอบโยน
(ดู โมไซยาห์ 18:9) เราสามารถสวด
อ้อนวอนขอให้พระวิญญูณบริสุทธิ
ทรงช่วยให้เราเข้าใจได้เช่นกันว่าคนๆ นั้นน่าจะรู้สึกอย่างไรและเรา
จะช่วยได้อย่างไร⁴



อย่างไรก็ตาม เมื่อเราเข้าใจสภาวะการณ์ของผู้อื่น เราแต่ละคน—
ไม่ว่าจะเกิดขึ้นเองตามธรรมชาติหรือไม่—จะต้องใช้จินตนาการว่า
เราจะคิดหรือรู้สึกอย่างไรถ้าเราอยู่ในสถานการณ์ของพวกเขา ขณะ
ทำเช่นนั้น เราจะปล่อยให้ความคิดและอารมณ์ของเราช่วยนำทาง
การตอบรับของเรา

เมื่อเราเข้าใจสภาวะการณ์ของอีกฝ่ายและจินตนาการว่าเราจะ
รู้สึกอย่างไรในสถานการณ์ของพวกเขา สำคัญที่เราต้องระวังว่า
เราตัดสินพวกเขาอย่างไร (ดู มัทธิว 7:1) การวิพากษ์วิจารณ์
คนที่อยู่ในสถานการณ์นั้นจะทำให้เราเมินเฉยความเจ็บ
ปวดอันเกิดจากสถานการณ์ดังกล่าว

3. ตอบรับ

วิธีที่เราตอบรับสำคัญเพราะนั่นเป็นวิธีที่เราแสดงความเห็นอกเห็นใจ มีวิธีนับไม่ถ้วนให้สื่อความเข้าใจของเราทั้งด้วยวาจาและกิริยาท่าทางสำคัญที่ต้องจำไว้ว่าเป้าหมายของเราไม่จำเป็นต้องแก้ปัญหา บ่อยครั้งเป้าหมายเป็นเพียงหนุนใจและให้กำลังใจโดยให้พวกเขาทราบว่าพวกเขาไม่ได้โดดเดี่ยว อาจจะหมายถึงการพูดว่า “ฉันดีใจที่คุณบอกฉัน” หรือ “ฉันเสียใจมาก ฉันรู้ว่าเป็นอย่างไร” หรือ “นั่นต้องทำให้คุณเจ็บปวดแน่นอน”

ในทุกกรณีการตอบรับของเราต้องไม่เสแสร้งแกล้งทำ แต่ต้องจริงใจ และเมื่อเห็นสมควร การยอมให้ผู้อื่นเห็นความอ่อนแอและความไม่มั่นใจของตนเองจะก่อให้เกิดความสัมพันธ์อันล้ำค่า



คำเชิญให้ปฏิบัติ

ขณะท่านพิจารณาสถานการณ์ของคนที่ท่านปฏิบัติศาสนกิจให้จินตนาการว่าท่านอยู่ในสถานการณ์ของพวกเขา จงสวดอ้อนวอนให้เข้าใจว่าพวกเขาารู้สึกอย่างไรและอะไรที่ท่านพบว่าจะช่วยได้มากที่สุดถ้าท่านอยู่ในสถานการณ์ของพวกเขา การตอบรับของท่านอาจเรียบง่าย แต่จะมีความหมาย ■

บทความเรื่อง “หลักการของการปฏิบัติศาสนกิจ” มุ่งหมายจะช่วยให้เราฝึกดูแลกัน—มิใช่เพื่อแบ่งปันเป็นข่าวสารระหว่างการเยี่ยม เมื่อเรารู้จักคนที่เรารับใช้ พระวิญญาณบริสุทธิ์จะทรงกระตุ้นเตือนให้เราว่า ข่าวสารอะไรที่พวกเขาต้องการนอกเหนือจากการดูแลและความกรุณาของเรา

อ้างอิง

1. ดู W. Ickes, *Empathic Accuracy* (1997); and M. L. Hoffman, *Empathy and Moral Development: Implications for Caring and Justice* (2000) ด้วย.
2. ดูตัวอย่างใน Emily Teding van Berkhout and John M. Malouff, “The Efficacy of Empathy Training: A Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials,” *Journal of Counseling Psychology* (2016), 63(1), 32–41.
3. ดูตัวอย่างใน Brené Brown, *I Thought It Was Just Me (But It Isn't)* (2008); Theresa Wiseman, “A Concept Analysis of Empathy,” *Journal of Advanced Nursing* (1996), 23, 1162–67; and Ed Neukrug and others, “Creative and Novel Approaches to Empathy: a Neo-Rogerian Perspective,” *Journal of Mental Health Counseling*, 35(1) (Jan. 2013), 29–42.
4. ดู เฮนรี่ บี. อายริงก์, “พระผู้ปลอบโยน,” *เสียงโชนา*, พ.ศ. 2015, 17–21.



เอดเดอร์
ฮวน เอ. อุเซดา
แห่งสาวกเจ็ดสิบ

ความสัมพันธ์
ส่วนตัวกับ
พระบิดาบนสวรรค์
ของเราผ่าน

การสวดอ้อนวอน



ครั้งสุดท้ายที่ท่าน
รู้สึกบางอย่างขณะ
กำลังสวดอ้อนวอน
คือเมื่อใด



เมื่อข้าพเจ้าใช้โทรศัพท์มือถือโทรหาคุณพ่อคุณแม่ในรัฐนิวเจอร์ซีย์ สหรัฐอเมริกา ข้าพเจ้าได้ยินเสียงของพวกท่านชัดเจน ข้าพเจ้าไม่รู้ว่าเป็นไปได้อย่างไรที่ข้าพเจ้าสามารถคุยกับพวกท่านไกลขนาดนั้นได้โดยไม่มีเคเบิลหรือการเชื่อมต่อที่มองเห็น แต่ข้าพเจ้ารู้ว่าได้ผล!

ตอนนี้ โปรดอย่าถามข้าพเจ้าว่าเป็นไปได้อย่างไรที่หลายล้านคนสามารถสวดอ้อนวอนในเวลาเดียวกัน ภาษาต่างกัน และพระบิดาในสวรรค์ทรงพร้อมจะฟังและตอบในเวลาเดียวกัน ข้าพเจ้าไม่เข้าใจว่าเกิดขึ้นได้อย่างไร แต่ข้าพเจ้ารู้ว่าได้ผล!

เช่นเดียวกับโทรศัพท์มือถือ การสวดอ้อนวอนได้ผล แม้เราอาจไม่เข้าใจแน่ชัด แต่มีบางอย่างเกี่ยวกับการสวดอ้อนวอนที่เราเข้าใจ

สวดอ้อนวอนจากใจ

เราอ่านในพระคัมภีร์ว่า “เมื่อคนทั้งหลายรับบัพติศมา พระเยซูก็ทรงรับบัพติศมาด้วย ขณะที่พระองค์ทรงอธิษฐานอยู่ ท้องฟ้าก็แหวกออก” (ลูกา 3:21) พระเยซูทรงสอนเราว่าการสวดอ้อนวอนจากใจจะทำให้ท้องฟ้าแหวกออก พระองค์ตรัสว่า “จงขอแล้วจะได้ จงหาแล้วจะพบ จงเคาะแล้วจะเปิดให้แก่พวกท่าน” (มัทธิว 7:7)

ปัจจุบัน เรามักจะใช้คำว่า *ขอ* เพื่อร้องขอบางสิ่งบางอย่าง แต่ในภาษากรีกดั้งเดิมคำว่า *aiteo* ไม่เพียงหมายถึงขอเท่านั้นแต่ขอร้อง อ้อนวอน หรือวิงวอนด้วย ท้องฟ้าจะไม่แหวกออกถ้าเราเพียงแค่ *กล่าว* คำสวดอ้อนวอน ท้องฟ้าจะแหวกออกถ้าเรา *ขอ* ร้อง ถ้าเรา *อ้อนวอน* ถ้าเรา *วิงวอน* ถ้าเราสวดอ้อนวอนจากใจ

เมื่อท่านสวดอ้อนวอน ท่านรู้สึกหรือไม่ว่าท้องฟ้าแหวกออก ครั้งสุดท้ายที่ท่านรู้สึกบางอย่างขณะกำลังสวดอ้อนวอนคือเมื่อใด

เตรียมสวดอ้อนวอน

เพื่อจะไม่สวดอ้อนวอนตามหน้าที่โดยใช้คำพูดซ้ำๆ ไร้ประโยชน์ (ดู มัทธิว 6:7; 3 นิโอฟ 13:7) เราควรเตรียมตัวสวดอ้อนวอน ข้าพเจ้าเสนอให้อ่านพระคัมภีร์หรือไตร่ตรองพรของเราสั้นๆ เราแต่ละคนสามารถหาวิธีเตรียมสวดอ้อนวอนส่วนตัว

สวดอ้อนวอนแม้เมื่อไม่อยากสวดอ้อนวอน

เรามักจะรีบสวดอ้อนวอนหรือสวดอ้อนวอนตามหน้าที่ บางครั้งเราไม่สวดอ้อนวอนด้วยศรัทธาในพระเยซูคริสต์ และบางครั้งเราไม่สวดอ้อนวอนเลย แต่ช่วงที่เราขาดศรัทธาหรือรู้สึกไม่อยากสวดอ้อนวอนคือช่วงที่เราต้องสวดอ้อนวอนมากที่สุด

ประธานบริคัม ยังก์ (1801–1877) กล่าวว่า “เมื่อมีมิติของความมึนตึ๋นที่ยิ่งขึ้น เมื่อไม่มีความรู้สึกอยากสวดอ้อนวอนสักนิดในใจข้าพเจ้า ข้าพเจ้าจะพูดหรือว่าข้าพเจ้าจะไม่สวดอ้อนวอน ไม่ แต่ [ข้าพเจ้าพูด] ว่า . . . คุณเขาค้อมตัวลงบนพื้น และอ้าปาก พูดออกมา และเราจะเห็นสิ่งที่เกิดขึ้น และท่านจะนมัสการพระเจ้า พระผู้เป็นเจ้าของอิสราเอล แม้เมื่อท่านรู้สึกประหนึ่งท่านพูดไม่ออกสักคำ นั่นคือชัยชนะที่เราต้องได้ . . . นั่นเป็นเรื่องระหว่างวิญญาณกับร่างกายซึ่งเชื่อมโยงกันอย่างแยกไม่ออก” (ใน *Journal of Discourses*, 3:207)



ชาตานั้นไม่ต้องการให้ท่านสวดอ้อนวอนเพราะเขารู้ว่าพื้นที่ที่ท่านเริ่มสวดอ้อนวอนจากใจ ท่านจะได้พลังทางวิญญาณและเขาจะสูญเสียอิทธิพลเหนือท่าน การสวดอ้อนวอนอย่างมีพลังทำให้ท่านสามารถเผชิญความท้าทายต่างๆ ได้เช่น ความวิตกกังวล ความซึมเศร้า และความสงสัยเกี่ยวกับศรัทธาของท่านเอง

ถ้าท่านจำครั้งสุดท้ายที่ท่านรู้สึกบางอย่างขณะกำลังสวดอ้อนวอนไม่ได้ให้ท่านบางอย่างเกี่ยวกับเรื่องนี้โดยผ่านการสวดอ้อนวอนท่านสามารถสร้างและรักษาความสัมพันธ์ส่วนตัวกับพระบิดาในสวรรค์ของท่าน

ใช้ช่วงหนึ่งในสวรรค์

เมื่อท่านต้องการความช่วยเหลืออย่างมากจากสวรรค์ การสวดอ้อนวอนจะให้พลังท่านทำการเลือกที่ถูกต้องโดยแท้แล้วการสวด

อ้อนวอนจากใจคือช่วงหนึ่งในสวรรค์ และถึงแม้คำตอบอาจไม่มาทันทีเสมอไป แต่ช่วงหนึ่งในสวรรค์จะช่วยท่านวางผังเส้นทางในชีวิตมรรตัย

ในโลกที่ผู้คน “เรียกความชั่วว่าความดีและเรียกความดีว่าความชั่ว พวกที่ถือว่าความมืดคือความสว่างและความสว่างคือความมืด พวกที่ถือว่าความขมคือความหวานและความหวานคือความขม” (อิสยาห์ 5:20) ท่านต้องรู้ว่าท้องฟ้าแหวกให้ท่าน

การสวดอ้อนวอนที่มาจากใจ การสวดอ้อนวอนอย่างมีพลัง จะให้พลังทางวิญญาณแก่ท่านเพื่อเผชิญเรื่องเช่นนั้น เมื่อท้องฟ้าแหวกออก เราจะรู้สึกถึงความสงบสุข ความสบายใจ ความปีติยินดี และความรักแม้เราจะไม่เข้าใจเองแท้ในทันที

ทำตามแบบอย่างของพระผู้ช่วยให้รอด

เราสามารถเรียนรู้ได้มากจากการศึกษาว่าพระผู้ช่วยให้รอดทรงสวดอ้อนวอนอย่างไร

“ในเวลาเช้ามีด พระองค์ทรงลุกขึ้นเสด็จออกไปยังที่สงบ และทรงอธิษฐานที่นั่น” (มาระโก 1:35)

พระเยซูทรงสวดอ้อนวอนเป็นอย่างแรกในตอนเช้าและทรงหาที่สงบสวดอ้อนวอน ท่านสวดอ้อนวอนเป็นอย่างแรกในตอนเช้าหรือไม่ ท่านหลีกเลี่ยงสิ่งรบกวนหรือไม่ ท่านถอดปลั๊กตนเองจากโลกและพยายามสร้างการเชื่อมต่อกับสวรรค์หรือไม่

ลูกาบันทึกไว้เช่นกันว่าพระเยซู “เสด็จออกไปยังที่เปลี่ยวและทรงอธิษฐาน” (ลูกา 5:16) ท่านมีสถานที่ให้ไปสวดอ้อนวอนเมื่อท่านประสงค์จะทูลวิงวอนพระบิดาในสวรรค์ของท่านหรือไม่

อ่อนน้อมถ่อมตนเสมอ

มัทธิวบอกเราว่าพระผู้ไถ่ทรงแสดงความอ่อนน้อมถ่อมตนขณะสวดอ้อนวอน “แล้วทรงดำเนินไปอีกหน่อหนึ่งก็ซบพระพักตร์ลงถึงดิน อธิษฐานว่า โอ พระบิดาของข้าพระองค์ ถ้าเป็นไปได้ขอให้ถ้อยนี้เลื่อนพ้นไปจากข้าพระองค์เถิด แต่อย่างไรก็ดีอย่าให้เป็นไปตามใจปรารถนาของข้าพระองค์ แต่ให้เป็นไปตามพระทัยของพระองค์” (มัทธิว 26:39)

“ซบพระพักตร์ลงถึงดิน” หมายความว่าอย่างไร คำว่า “ซบ” ในภาษากรีกดั้งเดิมคือ *pipto* เป็นคำกริยา หมายถึง “ยอบตัวลงมาอยู่ในท่าหมอบ” เมื่อถึงเวลาสวดอ้อนวอนส่วนตัว จำไว้ว่าท่านกำลังจะทูลต่อพระผู้ทรงรู้แจ้งที่สุดและมีเดชานุภาพมากที่สุด ในจักรวาล “พระบิดาผู้ทรงพระเมตตากรุณา และพระเจ้าแห่งการหนุนใจทุกอย่าง” (2 โครินธ์ 1:3) ข้าพเจ้าจะไม่จริงจังต่อพระพักตร์พระองค์ได้อย่างไร ข้าพเจ้ารู้สึกว่าคุณค่า



จงเชื่อว่าท่านจะ
ได้รับพลังทาง
วิญญาณเพื่อ
เอาชนะ... จงใช้
ชัยชนะหนึ่งใน
สวรรค์

พระเยซูคริสต์ทรงเป็นแบบอย่างเช่นกันเมื่อพระองค์ตรัสกับพระบิดา “อย่าให้เป็นไปตามใจปรารถนาของข้าพระองค์ แต่ให้เป็นไปตามพระทัยของพระองค์” เมื่อท่านสวดอ้อนวอนว่า “อย่าให้เป็นไปตามใจปรารถนาของข้าพระองค์ แต่ให้เป็นไปตามพระทัยของพระองค์” ท่านหมายความว่าอย่างไรจริงหรือไม่ ท่านต้องเปลี่ยนแปลงอะไรบางอย่างในความคิดในใจ และการกระทำของท่านจึงจะจริงใจอย่างแท้จริง

แสวงหาอย่างจริงจัง

เมื่อท่านพยายามอ่อนน้อมถ่อมตน ซื่อสัตย์ และจริงใจในการสวดอ้อนวอน ท่านจะพบว่าท่านยอมรับพระประสงค์ของพระบิดาบนสวรรค์ง่ายขึ้น แม้ไม่ตรงกับสิ่งที่ท่านคิดในใจก็ตาม เรากลับมาดูแบบอย่างของพระเยซูคริสต์อีกครั้ง “เมื่อพระองค์ทรงเป็นทุกข์ พระองค์ก็ยังทรงอธิษฐานอย่างจริงจัง” (ลูกา 22:44)

เมื่อประสบความยากลำบาก ท่านใช้เวลาถามตัวท่านเองหรือไม่ว่า “ทำไมต้องเป็นฉัน” หรือท่านสวดอ้อนวอนอย่างจริงจังมากขึ้นหรือไม่ คำว่า “จริงจังมากขึ้น” มาจากคำภาษากรีกหมายถึง “ไม่หยุด ด้วยศรัทธาแรงกล้า” เพราะเหตุนี้พระเยซูจึงทรงสอนเราว่าในช่วงการทดลอง เราต้องสวดอ้อนวอนด้วยศรัทธาแรงกล้าโดยไม่หยุด ข้าพเจ้าเชื่อเชิญให้ทุกท่านที่กำลังเผชิญความทุกข์ยากให้หันไปหาพระผู้เป็นเจ้าผู้ทรงพระชนม์

เวลาของความทุกข์จะจัดเตรียมโอกาสสำคัญยิ่งให้พระบิดาบนสวรรค์ทรงสอนเรา เราจะต้องอ่อนลงและเราจะคิดหาคำตอบ ถ้าเราแสวงหาพระองค์ พระองค์จะทรงอยู่ที่นั่น

จงเชื่อว่าพระองค์จะทรงฟัง

พระผู้ช่วยให้รอดตรัสกับนายธรรมศาลาว่า “อย่าวิตกเลย จงเชื่อเท่านั้น” (มาระโก 5:36) จงเชื่อว่าพระผู้เป็นเจ้าพระบิดาจะ

ทรงฟังท่าน จงเชื่อว่าพระองค์จะทรง “บอกเจ้าในความนึกคิดเจ้าและในใจเจ้า, โดยพระวิญญาณบริสุทธิ์, ซึ่งจะเสด็จมายังเจ้าและซึ่งจะสถิตอยู่ในใจเจ้า” (หลักคำสอนและพันธสัญญา 8:2) จงเชื่อว่าท่าน—ท่านนั้นแหละ—สามารถรู้ถึงความสงบและความสบายใจ จงเชื่อว่าท่านจะได้รับพลังทางวิญญาณเพื่อเอาชนะ

การสวดอ้อนวอนอย่างมีพลัง จะ ขึ้นถึงสวรรค์ในหนังสือสวด กษัตริย์ดาวิดกล่าวว่า “ทั้งเวลาเย็น เวลาเช้า และเวลาเที่ยง ข้าพเจ้าร้องทุกข์และคร่ำครวญ และพระองค์จะทรงฟังเสียงของข้าพเจ้า” (สวด 55:17) ความหมายหนึ่งของคำว่า *สวดอ้อนวอน* ในภาษาฮีบรูคือ “พูด” และนั่นคือสิ่งที่เราทำเมื่อเราสวดอ้อนวอนพระบิดาบนสวรรค์ เราพูดกับพระองค์

เมื่อเราสวดอ้อนวอนอย่างมีพลัง เราจะได้รับความสะดวกสบายจากพระผู้ทรงเปี่ยมด้วยความรัก ความเมตตา และเดชานุภาพมากที่สุด ในจักรวาล เราใช้ชัยชนะหนึ่งในสวรรค์ และเราทุกคนต้องการชัยชนะหนึ่งในสวรรค์โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อเรากำลังประสบความยากแค้นลำเค็ญ

ข้าพเจ้ารู้อย่างไม่สงสัยว่ามีพระผู้เป็นเจ้าในสวรรค์ พระองค์ทรงเป็นพระบิดาของท่านและพระบิดาของข้าพเจ้า พระองค์ทรงพระชนม์ พระนามของพระองค์คือความรัก พระนามของพระองค์คือความเมตตา แม้ไม่เป็นอะไรเลยต่อพระพักตร์พระองค์ แต่ข้าพเจ้าสามารถคุกเข่าเบื้องพระพักตร์พระผู้สร้างและสามารถพูดกับพระองค์ได้ในพระเมตตาอันไม่มีขอบเขต พระองค์จะทรงตอบกลับครั้งแล้วครั้งเล่า ■

จากคำปราศรัยในการให้ข้อคิดทางวิญญาณที่มหาวิทยาลัยบริคัมยังก์-โอดาโฮ เรื่อง “ความสัมพันธ์ส่วนตัวกับพระบิดาบนสวรรค์ของเราตามที่พระเจ้าพระเยซูคริสต์ทรงสอน” เมื่อวันที่ 28 พฤศจิกายน ค.ศ. 2017

เอาชนะภัยของการเสพติด

ความเข้าใจการเสพติดเป็นขั้นตอนสำคัญของการเอาชนะ แต่เราต้องพึ่งพาพระเจ้าและเชื่อว่าพระองค์ทรงเยียวยาเราได้

โดย ดร. เควิน เทอเรียต

ศูนย์ให้คำปรึกษาคอรัวแอลดีเอส

เมื่อมีคนต่อสู้กับการเสพติด สิ่งสำคัญที่ต้องรู้คือมีความหวัง ทุกวันทั่วโลกมีคนที่สามารถพบอิสรภาพจากการเป็นตัวประกันของสารหรือพฤติกรรมที่เสพติด จะต้องอาศัยความพยายามในส่วนของพวกเขา ความเข้าใจปัจจัยต่างๆ ที่ยึดพวกเขาให้อยู่ในวงจรเสพติด และความเชื่อที่ว่าพระเจ้าเป็นเจ้าทรงสามารถสร้างแรงบันดาลใจให้พวกเขาอยู่ในเส้นทางสู่อิสรภาพของตนเอง

ใน 38 ปีที่ช่วยผู้คนเอาชนะการเสพติด ข้าพเจ้าเห็นว่าตลอดหลายปีมานี้เราเข้าใจและรักษาการเสพติดได้ดีขึ้น ข้าพเจ้าเชื่ออย่างแรงกล้าว่าวิวัฒนาการดังกล่าวจะดำเนินต่อไปอีกหลายปี แม้คนที่อยู่ในวงการวิทยาศาสตร์การเสพติดจะเผชิญคำถามท้าทายต่างๆ แต่เรายังคงก้าวหน้าไปด้วยดี ด้วยเหตุนี้ข้อมูลที่จะนำเสนอต่อไปนี้มีพื้นฐานอยู่กับสิ่งที่เรารู้ในปัจจุบัน กับความเชื่อที่ว่าความสว่างและความรู้เพิ่มเติมจะมาอย่างต่อเนื่องในอนาคต

เข้าใจเรื่องการเสพติด

ข้าพเจ้ารู้ว่าการดิ้นรนที่บีบคั้นหัวใจคือการสู้รบติดมือกับการเสพติด แต่ขั้นแรกคือท่านต้องเข้าใจเรื่องการเสพติดก่อน แนวคิดสำคัญต่อไปนี้จะให้ความเข้าใจบางประการเกี่ยวกับเรื่องดังกล่าว

- การเสพติดเริ่มจากการเปิดรับแต่แรกและจบลงด้วยภาวะพึ่งพา ที่ใดมีคนอยู่ในภาวะต่อเนื่องนี้ พวกเขายังสามารถใช้สิทธิ์เสรีทางออกจากพฤติกรรมเสพติด

- การตราหน้าบางคนว่าเป็นพวกเสพติดสามารถทำลายความก้าวหน้าระยะยาวของพวกเขา โดยเฉพาะอย่างยิ่งในพฤติกรรมเสพติดระยะแรก ถ้าเรียกว่า “อยู่ระหว่างบำบัด” ดูเหมือนจะช่วยให้มากกว่า เหมือนกับกำลังพูดว่า “นั่นกำลังเลือกวางใจพระเจ้าผู้ช่วยให้รอดและการชดใช้ของพระองค์เพื่อจะเป็นเหมือนพระองค์มากขึ้น” แทนที่จะพูดว่า “ฉันจมปลักอยู่กับบาปชั่ววินัยนี้”
- การเสพติดทั้งหมดมีองค์ประกอบหลายอย่าง ได้แก่ ทางชีววิทยา (กรรมพันธุ์ เคมีในสมอง ฯลฯ) จิตวิทยา (คุณค่าในตนเอง ลักษณะ บุคลิกภาพ ความเครียดหลังจากการบอบช้ำทางใจ ฯลฯ) สังคม (บิดามารดา เพื่อน วัฒนธรรม ฯลฯ) และ วิญญาณ (การนับถือเป็นการส่วนตัวและกับครอบครัว ฯลฯ) การผสมผสานขององค์ประกอบแต่ละอย่างเหล่านี้ และแรงเสริมกันมักเป็นเรื่องเฉพาะบุคคล องค์ประกอบแต่ละอย่างอาจเรียกร้องให้เอาใจใส่เป็นรายบุคคลเพื่อให้พวกเขาหลุดพ้นจากพฤติกรรมด้านลบ



ชีววิทยา



จิตวิทยา



สังคม



ปัญญา

สัญญาณบนเส้นทางสู่การเสพติด

ต่อไปนี้เป็นตัวบ่งชี้ว่าบุคคลนั้นอาจอยู่บนเส้นทางสู่การพัฒนานิสัย จากนั้นจึงทำอย่าง
บังคับใจไม่ได้จนเสพติด:



ความคิดหมกมุ่น: พวกเขาสนใจกิจกรรม
ที่ดีต่อสุขภาพน้อยลงขณะสารอันตราย
หรือพฤติกรรมที่เป็นภัยค่อยๆ ครอบงำที่
ละน้อย



ความอยากเพิ่มขึ้น: พวกเขาต้องการมาก
ขึ้นเรื่อยๆ



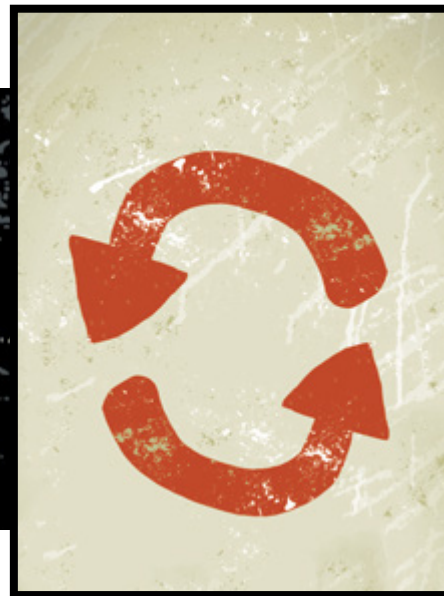
การทำตัวลึกลับ: พวกเขาติดต่อและไม่ยอม
ให้ผู้อื่นรู้เรื่องการตัดสินใจและพฤติกรรม
ของพวกเขา



การไม่ยอมรับ: พวกเขาโกหกตนเองเรื่อง
ที่พวกเขาพึ่งพาการเสพติดมากขึ้นและ
เชื่อคำโกหกของตน



การเลิกเสพ: เมื่อพวกเขาถูกปฏิเสธไม่ให้
ใช้สารอันตรายหรือแสดงพฤติกรรมที่เป็น
ภัย สำนึกในความทุกข์ของพวกเขาจาง
หายไป



การกลับไปเสพ: แม้จะทราบดีถึงผลด้าน
ลบต่อชีวิต แต่พวกเขาก็ยังกลับไปใช้สาร
เสพติดหรือมีพฤติกรรมเหมือนเดิม

นอกจากนี้ ผู้เสพยังเป็นคนที่ไม่สามารถประเมินได้อย่างถูกต้องด้วยว่าเขากำลังเสพ
ต่อเนื่องทันทีที่เริ่มนิสัยเสพติด ถ้าท่านกำลังสงสัยว่าบุคคลที่ท่านรักอยู่บนเส้นทางสู่การ
เสพติดหรือไม่ มีแหล่งช่วยมากมายในชุมชนของท่านและทางออนไลน์



การหาวิธีรักษา

- แต่ละบุคคลต้องรับผิชอบต่อการเปลี่ยนแปลง แม้ครอบครัวและเพื่อนฝูงจะสนับสนุน แต่พวกเขาไม่สามารถเข้าไปยุ่งเกี่ยวกับสิทธิเสรีของบุคคลนั้นได้ ถ้าบุคคลนั้นไม่ปรารถนาจะเปลี่ยน ย่อมไม่มีวิธีใดบำบัดได้สำเร็จ
- เส้นทางสู่การบำบัดต่างกันไปในแต่ละบุคคล เนื่องจากข้อดีและข้อด้อยของปัจจัยสี่อย่างข้างต้น (ชีววิทยา จิตวิทยา สังคม และวิญญาณ) จึงไม่มีวิธีใดวิธีหนึ่งที่ใช้รักษาได้ผลกับทุกคน การศึกษาส่วนตัว การหารือกับผู้เชี่ยวชาญ และความมุ่งมั่นตั้งใจจนพบทางออกจะนำไปสู่ความสำเร็จในท้ายที่สุด
- แม้การเสพติดที่ยังไม่ได้แก้ไขจะทำลายชีวิตของบุคคลนั้น แต่ทุกคนที่พวกเขารักล้วนได้รับผลกระทบด้านลบเช่นกัน คนที่รักและสนับสนุนพวกเขาต้องการการสนับสนุนและการดูแลเช่นกัน

ขณะเอาความท้าทายนี้ออกจากผู้ได้รับผลกระทบด้วยเดชานุภาพของพระเจ้าเป็นเจ้าถ้าพวกเขายอมให้พระองค์ทำเช่นนั้น พระองค์ในพระปรีชาญาณอันไม่มีขอบเขตของพระองค์ทรงมีหลายสิ่งให้พวกเขาเรียนรู้ขณะพวกเขาทำงานกับพระองค์เพื่อแก้ปัญหา ทุกคนที่เอาชนะการเสพติดมาแล้วสามารถเป็นพยานได้ถึงการเรียนรู้ที่ผ่านจากชัยชนะของพวกเขาเหนือความชั่วร้าย ■

สำหรับสมาชิกครอบครัวและมิตรสหาย

พวกเขาไม่ควรมองว่าการเสพติดเป็นเพียงความอ่อนแอทางศีลธรรมแต่เป็นความท้าทายหลายแง่มุมที่ไม่ว่าใครก็อาจพบเจอได้ ถ้าท่านรู้จักคนที่กำลังต่อสู้กับการเสพติด มีหลายสิ่งที่ท่านควรคิดจะทำและบางอย่างท่านไม่ควรทำ แม้ข้อเสนอแนะต่อไปนี้ไม่ครอบคลุมทั้งหมดและจะแตกต่างตามสถานการณ์นั้นๆ แต่ท่านอาจพิจารณา ร่วมกับการสวดอ้อนวอน

- ป้อนกันไว้สักนิดย่อมคุ้มกว่าคิดแก้ไขมากมาย กันไว้ดีกว่าแก้! แม้จะยอมรับคนที่ท่านรัก แต่จงพูดออกมา มักจะมีคนถามข้าพเจ้าว่าพวกเขาควรพูดอะไรหรือพูดอย่างไร คำตอบของข้าพเจ้าคือ “พูดอะไรบ้างก็ดีกว่าไม่พูดอะไรเลย!” ความเจ็บเป็นเรื่องเลวร้ายที่สุดอย่างหนึ่งที่ท่านจะใช้ จงสวดอ้อนวอนขอความกล้าหาญและความเข้าใจ จากนั้นให้อ้าปากพูดออกมา แม้พวกเขาไม่ยอมฟัง
- สมาชิกครอบครัวที่ดีหรือเพื่อนที่ดีจะให้กำลังใจและช่วยให้คนที่พวกเขารักเลือกสิ่งดี พวกเขาจะห้ามและไม่เปิดทางให้เลือกไม่ดี
- พระคัมภีร์ข้อนี้ให้คำแนะนำที่จำเป็นแก่คนที่บุคคลอื่นเป็นที่รักบ่นหาไปตามเส้นทางของการเสพติด “จงว่ากล่าวโดยไม่ชักช้าด้วยความเมตตา เมื่อพระวิญญาณ

บริสุทธิ์ทรงคลาย; และจากนั้นในเวลาต่อมาจงแสดงความรักเพิ่มขึ้น” (หลักคำสอนและพันธสัญญา 121:43)

- จงเป็นผู้ให้กำลังใจที่ดี ผู้ให้กำลังใจไม่มีส่วนได้ส่วนเสีย พวกเขาเข้าใจว่าบทบาทของพวกเขาคือให้กำลังใจ ส่งเสริม และคิดบวก แม้พวกเขาได้ลงทุนทางอารมณ์ในการแข่งขัน อยากให้ผู้ลงแข่งขัน แต่พวกเขาจะไม่ฉุนเฉียวเมื่อสถานการณ์ไม่ราบรื่น
- “[การ] ศึกษาโดยตรงในความคิดของเจ้า” (หลักคำสอนและพันธสัญญา 9:8) เป็นส่วนสำคัญของการช่วยตัวท่านเองและคนที่ท่านห่วงใย เรียนรู้เรื่องการเสพติดเพื่อท่านจะเข้าใจมากขึ้นว่าคืออะไร จะรักษาอย่างไร และจะทำอะไรเพื่อช่วย



แหล่งข้อมูลออนไลน์

ศาสนจักรจัดเตรียมเว็บไซต์ต่อไปนี้ไว้ช่วยให้ท่านเรียนรู้เรื่องการเสพติด

- addictionrecovery.lds.org
- overcomingpornography.org

ประเทศของท่านอาจมีองค์กรและเว็บไซต์ในประเทศเกี่ยวกับวิธีเอาชนะการเสพติด เช่น ncadd.org (พูดถึงยาเสพติดและเครื่องดื่มแอลกอฮอล์) และ fightthenewdrug.org (พูดถึงสื่อลามก) ในสหรัฐ

ผู้นำศาสนจักรสามารถเข้าไปดูแนวทางในการช่วยผู้รับการบำบัดและครอบครัวของพวกเขาได้ที่ counselingresources.lds.org

พบความสงบในพายุ ของการเสียด

โดย ชาเคลล์ วอร์ดลิจ
นิยายสารคดี

การเสียดเป็นแฮร์ริเคนที่โหมกระหน่ำทั้งผู้เสียด
และคนที่พวกเขารักไม่หยุดหย่อน

คนที่พี่ชายของดิฉันเสียดเฮโรอีนเกินขนาด
เป็นคนที่ดิฉันจะไม่วันลืม ดิฉันยังคงจำราย
ละเอียดทั้งหมดได้ เสียงตัวเขากระแทกพื้นดัง
โครม เสียงตะโกนของพ่อแม่ ความหวาดผวา ความ
สับสน และความสิ้นหวังที่รู้สึกเมื่อดิฉันรู้ว่าเรา
เพิ่งเริ่มต่อสู้กับการเสียดที่ดูเหมือนไม่มีวันจบสิ้น

เมื่อพี่ชายไม่ตอบสนอง ดิฉันจึงประหลาดใจมาก
แม้มีความยุ่งเหยิงรอบตัว แต่พลังภายในที่เหนือ
ธรรมชาติมีอำนาจเหนือดิฉันจนดิฉันสามารถช่วย
พ่อแม่ดูแลพี่ชายให้มีอาการคงที่ได้ ดิฉันจับมือสี่เท้า
แข็งเกร็งของเขาและพูดกับเขาซ้ำๆ ขณะเขาจ้อง
กลับด้วยดวงตาเหม่อลอย ถึงแม้ดิฉันไม่อยากเชื่อ
สิ่งที่เห็น แต่ดิฉันสงบอย่างประหลาดขณะรอให้เขา
ได้สติคืนมา ดิฉันทราบในภายหลังว่าความสงบที่เกิด
ขึ้นตอนนั้นเป็นเดซานุภาพการคำจูนของพระเจ้า

หลังจากเขามีอาการคงที่และถูกส่งไปบำบัดที่โรง
พยาบาล ความเป็นจริงของสถานการณ์ทำให้ดิฉัน
ตกตะลึง พลังที่สวรรค์ส่งมาชั่วครู่ นั้นค่อยๆ หด
ไป และดิฉันทรุดลงไปกองกับพื้นด้วยความทุกข์
ระทม ใจดิฉันสลาย ดิฉันเจ็บหน้าอกขณะนอนขด
ตัวอยู่บนเตียง และหายใจไม่ออก ดิฉันไม่สามารถ
ส่งเสียงร้องให้ออกมาตามอารมณ์ได้ “ชีวิตฉันเป็น
แบบนี้ได้อย่างไร” ดิฉันคิด “เขาไม่มีวันเอาชนะได้
หรอก! ฉันทำแบบนี้ไม่ได้อีกแล้ว!”



ในขณะที่ดิฉันทรุดลงไปกองกับพื้นด้วยความเศร้าใจ ดิฉันรู้สึกเหมือนถูกแรงที่มองไม่เห็นยกขึ้นไปในอากาศ—แรงลมที่หุ้มดิฉันลงไปบนพื้นต่ำสุดที่มีตและเย็นเยียบ—สภาพที่ไม่เพียงสงวนไว้สำหรับคนติดยาเท่านั้นแต่สำหรับคนที่รักพวกเขาด้วย สภาพที่ดิฉันคุ้นเคยเหลือเกิน

เซอร์ริเคนที่โหมกระหน่ำไม่หยุดหย่อน

ท่านแทบหนีไม่ไหวขณะเฝ้าดูคนที่ท่านรักต่อสู้กับการเสพติด การเสพติดป้อนคำไปปัดการปกปิด การหลอกลวง และการหักหลัง ซึ่งก่อให้เกิดการต่อต้าน ความอับอาย และความไม่ไว้วางใจ—ทั้งหมดนี้ทำลายความสัมพันธ์กับผู้อื่นและทำให้เราแต่ละคนสงสัยการเข้าใจความจริงของเรา ดิฉันไม่สามารถบอกท่านได้ว่าดิฉันกับพ่อแม่พี่น้องต้องเผชิญกับความเจ็บปวดสุดขีดทางอารมณ์กี่ครั้งของคำถามที่ว่า “จะเป็นอย่างไรถ้า” และ “ถ้าเพียง”

ใช่ว่าทุกครอบครัวที่ได้รับผลกระทบจากการเสพติดจะมีประสบการณ์เหมือนกัน แต่ในกรณีของครอบครัวดิฉัน การเสพติดของพี่ชายก่อให้เกิดความไม่เห็นพ้องว่าจะแก้ไขสถานการณ์นี้อย่างไร มีความเห็นแบบอ่อนนอกแข็งในเกี่ยวกับความรู้สึกเจ็บปวดของดิฉันกับพี่สาวเมื่อพ่อแม่สนใจแต่พี่ชายของเรา บางครั้งเราทุกคนต้องระมัดระวังเป็นพิเศษที่จะไม่พูดหรือทำให้อีกฝ่ายไม่พอใจ

การเสพติดเป็นเหมือนพายุฝนฟ้าคะนองที่จวนจะเกิด—เมฆหมอกของความไม่แน่นอนและความวิตกกังวลลอยอยู่เหนือศีรษะเรา แม้เราจะเฝ้าระวังตลอดเวลาขณะรอสายฟ้าฟาด แต่ทุกครั้งที่เกิดขึ้นเราก็ไม่ได้เตรียมตัว ทำให้เราตื่นกลัวทุกครั้ง ทุกครั้ง มันเป็นวงจรอุบาทว์ที่ไม่มีวันสิ้นสุด

ตอนที่พี่ชายเสพยาเกินขนาด เขาไม่ได้ใช้ยามาสองปีแล้ว เรากำลังเห็นแสงสว่างหลังจากเฝ้าดูเขาต่อสู้กับผลอันโหดร้ายของการเสพติดมานานกว่าสิบปี แต่ทันทีที่เขาเปิดรับความช่วยเหลืออีกครั้งทุกอย่างที่เขาสร้างไว้ในสองปีที่ผ่านมาพังครืน

หลังจากเห็นอิสรภาพตรึงปลายฟ้าได้ไม่นานพี่ชายก็กลับไปเสพอีก ทำให้เรากลับเข้าไปอยู่ในเซอร์-

ริเคนที่รุนแรงซับซ้อนและดูเหมือนหนีไม่พ้นของการเสพติด พายุที่กระหน่ำผู้เสพยาโหมชดคนที่พวกเขารัก

ประธานรัสเซลล์ เอ็ม. เนลสันอธิบายเรื่องการเสพติดดังนี้ “อาจคิดว่าลองครั้งแรกไม่ใช่เรื่องใหญ่ แต่วงจรอุบาทว์จะตามมา จากการทดลองกลายเป็นนิสัย จากนั้นนิสัยกลายเป็นเสพติดเนื่อง จากการเสพติดเนื่องกลายเป็นการเสพติด มันจะกำเริบขึ้นทีละนิด โชตรวนของนิสัยเล็กเกินกว่าจะรู้สึกจนกระทั่งแข็งแกร่งเกินกว่าจะตัดให้ขาด”¹

ความรู้สึกลึกๆถูกหักหลังอย่างจับจดขยี้ดิฉันกับครอบครัว แต่สิ่งที่เรามากจะลืมเกี่ยวกับการเสพติดคือเมื่อพี่ชายกลับไปเสพอีกครั้ง เขาไม่ได้เลือกการเสพติดก่อนครอบครัว แต่เขาต้องเผชิญกับการล่อลวงที่แทบหนีไม่ไหวทุกวันซึ่งเราไม่สามารถเข้าใจได้อย่างถ่องแท้

เราสามารถพบพระเจ้าผู้ช่วยให้รอดตรงจุดต่ำสุด

ขณะนอนอยู่บนเตียง ดิฉันรู้สึกได้ถึงความสับสนวุ่นวายที่คุ้นเคยและกำลังคลานกลับเข้ามาในความคิดดิฉัน ดิฉันสิ้นหวัง ยอมแพ้ เจ็บปวด แม้จะวิงวอนให้พระเจ้าเป็นเจ้าทรงจัดความเจ็บปวดในใจดิฉันและประทานความเข้มแข็งให้พี่ชายเอาชนะการทดลองนี้อีกครั้ง แต่ดิฉันมั่นใจว่าดิฉันจะไม่สามารถดึงตนเองขึ้นจากหลุมดำของความหมดหวังได้หลังจากเห็นพี่ชายสูญเสียความหวัง แต่ดิฉันพยายามดิ้น

ทุกครั้งที่พบตนเองนอนอยู่ในห้วงลึกของความสิ้นหวัง ไม่ว่าจะเกิดจากการเสพติดของพี่ชายหรือเพราะการทดลองอื่นๆ ที่ดิฉันกำลังประสบ ดิฉันจะลุกขึ้น ตั้งลำ และเล่นเรืออีกครั้ง อาจดูเหมือนเป็นไปได้ แต่พระคุณและพระเมตตาของพระเจ้าผู้ช่วยให้รอดนำอัครสาวกเมื่อดิฉันวางชีวิตไว้ในพระหัตถ์ของพระองค์ พระองค์ทรงทำสิ่งที่สุดวิสัยให้เป็นไปได้ ดังที่อัครสาวกเปาโลสอน “ข้าพเจ้าเผชิญได้ทุกอย่างโดยพระองค์ผู้ทรงเสริมกำลังข้าพเจ้า” (ฟีลิปปี 4:13)

ช่วงขณะของความสิ้นหวัง ช่วงเวลาที่ดิฉันอยู่ “จุดต่ำสุด” มักจะเกิดขึ้นเมื่อชีวิตราบรื่น เมื่อดิฉันรู้สึกมีความสุขมาก และจากนั้นจู่ๆ ดิฉันก็ตกลงมา—และกระแทกพื้นเสียงดัง! ดิฉันนอนคว่ำหน้าอยู่บนพื้นอันไร้เมตตาของจุดต่ำสุดจู่ๆ ก็ตกลงมาอย่างไม่คาดคิดและเจ็บปวด แต่มันแปลก หลังจากใช้เวลาพอสมควรในชีวิตที่นั่นขณะอยู่ท่ามกลางการทดลองต่างๆ ดิฉันได้เรียนรู้ว่าจุดต่ำสุดสามารถเป็นที่ซึ่งสวยงามได้เช่นกัน เพราะเมื่อความมืดสนิทห้อมล้อมตัวท่าน แสงสว่างของพระเจ้าผู้ช่วยให้รอดยังคงเจิดจ้า เมื่อท่านพบตนเองอยู่ตรงจุดต่ำสุด ฟังจดจำคำพูดของเอลเดอร์เจฟฟรีย์ อาร์. ฮอลแลนด์แห่งโควรัมอัครสาวกสิบสอง “เป็นไปได้ที่ท่านจะจมดิ่งลงไปลึกกว่าความสว่างอันไม่มีขอบเขตของการชดใช้ของพระคริสต์จะส่องถึง”²

ช่วงที่ดิฉันอยู่จุดต่ำสุดช่วยให้ดิฉันตระหนักมากขึ้นถึงเดชานุภาพการชดใช้ของพระเยซูคริสต์ เมื่อดิฉันทุกข์ใจเรื่องพี่ชายและคิดว่าไม่มีใครเข้าใจสิ่งที่ดิฉันกำลังประสบ ดิฉันรู้ว่าพระเจ้าผู้ช่วยให้รอดเข้าพระทัย ดิฉันรู้ว่าพระองค์เข้า

พระทัยการเสพติดของพี่ชายอย่างที่ไม่ไม่มีใครเข้าใจได้ ยิ่งดิฉันเกลียดการตกลงไปถึงจุดต่ำสุดอย่างนับพันพันที่และน่ากลัวมากเท่าใด ดิฉันยิ่งสำนึกคุณต่อช่วงเวลาที่พระเจ้าช่วยให้รอดทรงช่วยให้ดิฉันยืนขึ้นทั้งที่ดิฉันไม่มีแรงจะยืนเกี่ยวกับการเสพติดของพี่ชาย พระองค์ทรงเพิ่มพลังให้ดิฉันมีความเห็นใจพี่ชายแทนที่จะตัดสินหรือตำหนิเขา เห็นอกเห็นใจเขาขณะเขาต่อสู้กับสิ่งที่ดิฉันไม่เข้าใจถ่องแท้ให้ห้อยเขาและรักเขาแม้ดิฉันจะเจ็บปวดเพราะการเลือกของเขาหลายครั้งก็ตาม

การสนับสนุนคนที่กำลังเสพติด

ที่จริงแล้วพี่ชายของดิฉันเป็นคนดี เขาอ่อนโยนและน่านับถือ เขาอ่อนน้อมและสุภาพ เขามีไหวพริบและร่าเริงสนุกสนาน เขาเป็นคุณลุงที่น่ารัก เป็นเพื่อนที่ดี และเป็นคนที่ครอบครัวของดิฉันรัก เขาไม่ใช่คนเลวเลย เขาเป็นลูกของพระเจ้าเป็นเจ้า มีค่าเหลือคณา แต่ติดกับดักของซาตานและการเสพติด เพราะเขาทำการเลือกที่ผิดบางอย่าง ดังที่ประธานดัลลิน เอช. โอคส์ ที่ปรึกษาหนึ่งในฝ่ายประธานสูงสุดสอน “การไม่เชื่อฟังเล็กน้อยหรือความล้มเหลวเล็กน้อยในการทำตามวิธีปฏิบัติที่ชอบธรรมสามารถดึงเราลงไปสู่ผลลัพธ์ที่มีผู้เตือนเราให้หลีกเลี่ยง”³ แม้พี่ชายของดิฉันจะเลือกผิด แต่เขากับคนที่ต่อสู้กับการเสพติด และครอบครัวของคนเหล่านั้นต้องการความช่วยเหลือและกำลังใจ

ครอบครัวของดิฉันทนทุกข์อย่างเจ็บปวดกับการต่อสู้ที่ยาวนานของพี่ชาย เราอดทนต่อความอับอายที่เราารู้สึกไปเองนานหลายปี การเสพติดเป็นเรื่องต้องห้าม ด้วยเหตุนี้เราจึงไม่พูดถึง เราคิดว่าการเสพยาไม่น่าจะมีผลต่อครอบครัวที่ดำเนินชีวิตตามพระกิตติคุณและทำตามพระเยซูคริสต์ที่สุดความสามารถ เรากลัวมากกว่าคนอื่นจะคิดอย่างไรถ้าพวกเขาทราบ พ่อแม่ของดิฉันตำหนิตนเองตลอดมาในเรื่องการตัดสินใจของพี่ชาย ดิฉันอยากปกปิดไม่ให้เพื่อนๆ รู้ว่าเกิดอะไรขึ้น และเราอยากเลี่ยงทุกคำถามเกี่ยวกับพี่ชายของดิฉัน แต่เราไม่รู้ว่าทำไมพูดเรื่องนี้ทำให้สภาวะการณ์ของเราเจ็บปวดกว่าที่เป็นอยู่

ตอนนี้ดิฉันเผชิญการเสพติดของพี่ชายต่างจากเดิม และนั่นเป็นคำสำคัญ *เผชิญ* หลายปีมาที่ดิฉันหลีกเลี่ยงและปกปิดเรื่องนี้ แต่ตอนนี้ดิฉันกับครอบครัวหันหน้ามาเผชิญกับมัน เราขอการสนับสนุนและพยายามสนับสนุนผู้อื่น หลายปีผ่านไป เราพบว่าการเสพติดกระทบหลายครอบครัวในรูปแบบต่างๆ—และไม่จำเป็นต้องรู้สึกอายหรือปกปิด เราต้องพูดคุยกัน และคนที่เจ็บปวดเพราะสิ่งนี้ ไม่ว่าจะเป็นคนที่เรารักหรือคนที่กำลังต่อสู้ ต้องถูกตัดสินน้อยลงและได้รับความช่วยเหลือ ความเห็นใจ ความเข้าใจ และความรักมากขึ้น ไม่ควรมีใครทนทุกข์เพียงลำพัง

การพบความสงบในความวุ่นวาย

ถึงแม้ดิฉันสวดอธิษฐานหลายปีขอให้ทรงนำการเสพติดของพี่ชายออกไป แต่ดิฉันเรียนรู้ว่าเราจะทำลายสิทธิ์เสรีของเขาไม่ได้ เขายังมีสิทธิ์เสรีและทำการเลือก

ของเขาเอง แม้จะเป็นทาสของการเสพติดก็ตาม ดิฉันกับครอบครัวสามารถอยู่ที่นั่นเพื่อเขาและรักเขา แต่เราจะบังคับให้เขาเปลี่ยนไม่ได้ เขาเป็นคนตัดสินใจ ด้วยเหตุนี้เมื่อเราติดอยู่ในเฮอริเคนอันบ้าคลั่งที่ล้อมรอบพี่ชายของดิฉัน บางครั้งจึงรู้สึกประหนึ่งไม่มีทางออก เรา รู้สึกเหมือนหลายคนที่มีเผชิญการเสพติดคือเราจะไม่มีวันหนีพ้น แต่แน่นอนว่าพระเจ้าช่วยให้รอดทรงอยู่ที่นั่นเพื่อประทานอิสรภาพเพียงชั่วคราวให้เราผ่านความรู้สึกสงบ ความอ่อนคลาย และความรู้ที่ว่าสักวันทุกอย่างจะดี



วิธีของพระเจ้าช่วยให้รอดในการนำความสงบมา ให้ดิฉันไม่เกิดขึ้นทันทีเสมอไปหรือไม่ใช่ปาฏิหาริย์ ที่ทำให้อ้าปากค้าง เมื่อดิฉันกำลังเผชิญลมแรงเท่า เฮอริเคนของการเสพติด ดิฉันมักจะนึกถึงเวลาที่ พระผู้ช่วยให้รอดบรรทมท่ามกลางพายุขณะแล่น เรือกลางทะเลกาลิลี ในขณะนั้น อัครสาวกของ พระองค์ก็อกลั่นขลุ่ยแฉวน พวกเขาเลือกให้ความ สนใจกับพายุแทนที่จะให้ความสนใจกับพระเจ้าผู้ช่วย ให้รอด กระนั้นพระองค์ก็ทรงอยู่ข้างๆ พวกเขา ตลอดเวลา พระองค์ไม่เคยทอดทิ้งพวกเขาและ เสด็จมาช่วยชีวิตพวกเขา—ทั้งที่พวกเขาสงสัย พระองค์ (ดู มาระโก 4:36–41)

ดิฉันได้เรียนรู้ว่าพระเจ้าผู้ช่วยให้รอดจะไม่วัน ปล่อยให้ดิฉันจมน้ำ ในชีวิตดิฉันมักจะมีตัวอย่าง เล็กๆ น้อยๆ ของพระเมตตาจากพระเจ้าที่ทรงยอม ให้ดิฉันพ่ายเรือฝ่าคลื่นมรสุมชีวิตที่ซัดกระหน่ำ ดิฉัน พระองค์ทรงช่วยให้ดิฉันสงบนิ่งและไม่ตื่น ตระหนกเมื่อพี่ชายต้องการให้ช่วย พระองค์ทรง ช่วยดิฉันรวบรวมกำลังให้มากพอจะลุกจากเตียงใน วันที่ดิฉันเชื่อว่าตนไม่มีแรงหลงเหลือ และพระองค์ ยังคงประทานความสงบให้ดิฉันแม้ดิฉันจะกลัวจน ทำอะไรไม่ถูก

มีความหวังอยู่เสมอ

เพราะเราได้ยินเรื่องเศร้าบ่อยครั้งเกี่ยวกับการ ใช้ยาเกินขนาด พิษของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ หรือ การหย่าร้างจำนวนมากเนื่องจากสื่อลามก การเสพติด จึงดูเหมือนเป็นเรื่องที่ไม่มีวันเอาชนะได้ แต่ไม่ได้เป็นเช่นนั้นเสมอไป เนื่องจากพระเจ้าผู้ช่วยให้รอด จึงมีความหวังอย่างแท้จริงในทุกสถานการณ์

ถึงแม้ดิฉันไม่รู้ว่าการต่อสู้ของพี่ชายจะจบลง อย่างไร แต่ดิฉันยังหวังแม้ดูเหมือนจะสิ้นหวัง ดิฉันอดอาหาร ดิฉันสวดอ้อนวอนขอความเข้าใจ ความเห็นอกเห็นใจ และการนำทางแทนที่จะ ขอให้ทรงนำเอาการเสพติดของเขาออกไปโดย เร็ว ดิฉันยอมรับว่าการเติบโตทางวิญญาณในตัว ดิฉันเกิดจากการทดลองนานนับสิบปีนี้ ดิฉัน ใช้แหล่งช่วยมากมายที่ดิฉันจะใช้ได้เพื่อเข้าใจ

สิ่งที่ยากจะเข้าใจ และดิฉันได้รับการสนับสนุนเป็นอย่างดีจากเพื่อนๆ และ ผู้นำศาสนจักร

แต่ส่วนใหญ่แล้วดิฉันพึ่งพาพระเจ้าผู้ช่วยให้รอด เดชานุภาพการเยียวยา และการช่วยให้รอดของพระองค์ การซดใช้ของพระองค์มีอยู่จริง ไม่มีการ ปลอบโยนใดยิ่งใหญ่กว่าการรู้ว่าพระองค์เข้าพระทัยสิ่งที่ดิฉันกับพี่ชายเผชิญ อย่างถ่องแท้ สดุดี 34:18 สอนว่า “พระยาห์เวห์ทรงอยู่ในใกล้ผู้ที่ใจแตกสลายและ ทรงช่วยผู้สิ้นหวัง”

ดิฉันรู้ว่าพระองค์ทรงอยู่ในใกล้ดิฉันในช่วงที่ดิฉันใจแตกสลาย และดิฉันรู้ว่า พระองค์จะทรงอยู่ที่นั่นเสมอเพื่อช่วยให้ดิฉันพบความสุขอีกครั้ง พระองค์ไม่ เพียงเฝ้าดูเฮอริเคนจากฝั่งเท่านั้น แต่บ่อยครั้งทรงอยู่บนเรือเพื่อฝ่าคลื่นลม แรงพร้อมกับดิฉัน พระองค์ยังคงทำให้ทะเลปั่นป่วนในชีวิตดิฉันสงบลงและทรง ยอมให้ดิฉันเติบโตและรู้สึกถึงความสงบที่แท้จริง ■

อ้างอิง

1. รัสเซลล์ เอ็ม. เนลสัน, “Addiction or Freedom,” *Ensign*, Nov. 1988, 6.
2. เจฟฟรีย์ อาร์. ฮอลแลนด์, “คนงานในสวนองุ่น,” *เลียวไฮนา*, พ.ศ. 2012, 33.
3. คัลลีน เอช. โอ๊คส์, “เรื่องเล็กและเรียบง่าย,” *เลียวไฮนา*, พ.ศ. 2018, 91.





ปาฏิหาริย์ของ การเป็นคนในพันธสัญญา



โดย เอ็ดเวิร์ดเกอร์-
ริท ดับเบิลยู. กอง
แห่งโควรัมอัคร-
สาวกสิบสอง

ความกลมกลืนของพันธสัญญา
ของเราและการชดใช้ของพระ
เยซูคริสต์ทำให้ได้ยินท่วงทำนอง
ไพเราะเสนาะหูของการชดใช้
ของพระเจ้าผู้ช่วยให้รอดช่วยให้เราทำ
ตามพันธสัญญาของเราในวิธีใหม่ที่
ศักดิ์สิทธิ์มากขึ้น

นโรงเรียนแห่งชีวิตมรตัย พระเจ้าทรงเชื้อเชิญให้เราเรียนรู้และเติบโตชั่วชีวิตและ
ชั่วนิรันดร์โดยรักพระองค์ก่อนแล้วเสริมสร้างกันในความรักของพระองค์
การเสริมสร้างกันในพระเจ้าและในความรักของพระองค์แสดงให้เห็นในพระ
บัญญัติสำคัญข้อแรกกับข้อที่สอง ดังที่จดหมายจากฝ่ายประธานสูงสุดสอนเมื่อเร็วๆ นี้ว่า
“การปฏิบัติศาสนกิจของพระเจ้าผู้ช่วยให้รอดเป็นแบบอย่างของพระบัญญัติข้อสำคัญสองข้อ
คือ ‘จงรักองค์พระผู้เป็นเจ้าของท่านด้วยสุดใจของท่าน ด้วยสุดจิตของท่าน และด้วยสุด
ความคิดของท่าน’ และ ‘จงรักเพื่อนบ้านเหมือนรักตนเอง’ (มัทธิว 22:37, 39)” จดหมายจาก
ฝ่ายประธานสูงสุดสอนต่อไปว่า “ด้วยเจตนานี้ พระเยซูจึงทรงสอนว่า ‘เจ้าคือผู้ที่เราเลือกไว้
ปฏิบัติต่อคนเหล่านี้’ (3 นีไฟ 13:25)”¹

บทเพลงแห่งความรักที่ไถ่ของพระเจ้าผู้ช่วยให้รอดผู้ฟื้นคืนพระชนม์ประกาศความ
กลมกลืนของพันธสัญญา ซึ่งเชื่อมโยงเรากับพระเจ้าผู้เป็นเจ้าและเชื่อมโยงกัน และการชดใช้
ของพระเยซูคริสต์ซึ่งช่วยให้เราทั้งความเป็นมนุษย์ปุถุชนและยอมให้ “การชักจูงของพระ
วิญญาณศักดิ์สิทธิ์” ชำระเราให้บริสุทธิ์ (โมไซยาห์ 3:19)

ความกลมกลืนแสดงให้เห็นในแผนแห่งความสุขซึ่งเราเรียนรู้และเติบโตตามการใช้สิทธิ์
เสรีทางศีลธรรมของเราแต่ละคนและเราไม่ถูกปล่อยให้เดินทางโดยไร้จุดหมายแต่ได้รับเส้น
ทางพันธสัญญาและของประทานแห่งพระวิญญาณบริสุทธิ์ อัลฟาและโอเมกา (ดู หลักคำ
สอนและพันธสัญญา 61:1) พระเจ้าพระเยซูคริสต์ทรงอยู่กับเราตั้งแต่ต้น และพระองค์ทรง



อยู่กับเราจนกว่าชีวิตจะหาไม่ เมื่อ “พระเจ้า [ผู้เป็น] เจ้าจะทรงเช็ดน้ำตาทุกหยดจากตา [ของเราทั้งหลาย]” (วิวรณ์ 7:17) ยกเว้นน้ำตาแห่งปีติของเรา

พันธสัญญาของเราเชื่อมโยงเรากับพระเจ้าผู้เป็นเจ้า และเชื่อมโยงกัน พันธสัญญาของเราจะดำรงอยู่ชั่วนิรันดร์ และมีพระเจ้าผู้เป็นเจ้าพระบิดานิรันดร์ของเราและพระบุตรของพระองค์พระเยซูคริสต์รวมอยู่ด้วย พันธสัญญานิรันดร์จะทำให้เกิดพลังแห่งความรักของพระเจ้า—ให้ความหวังและเพิ่มความรัก ยกกระตือรือร้นและเปลี่ยนแปลง จรรโลงใจและชำระให้บริสุทธิ์ โถ่และยกให้สูงส่ง

ในการเปิดเผยเกี่ยวกับตัวตนที่แท้จริงและสูงส่งของเราผ่านพันธสัญญาของเรากับพระเจ้าผู้เป็นเจ้า เราเรียนรู้ว่าต้องยอมรับและรักพี่น้องชายหญิงของเรา ดังที่พระองค์ทรงรัก ความรักและความรู้อันลึกซึ้งนี้เชื่อเชียวให้พลัง และชำระเราให้บริสุทธิ์เพื่อรู้จักและเป็นเหมือนพระองค์มากขึ้นในวิถีของเราเอง

พันธสัญญาและการชดใช้ของพระเจ้า

ความกลมกลืนของพันธสัญญาของเราและการชดใช้ของพระเยซูคริสต์ทำให้ได้ยินท่วงทำนองไพเราะเสนาะหูของการชดใช้ของพระเจ้าผู้ช่วยให้รอดช่วยให้เราทำตามพันธสัญญาของเราในวิถีใหม่ที่ศักดิ์สิทธิ์มากขึ้น พันธสัญญาของเราและการชดใช้ของพระเจ้าผู้ช่วยให้รอดจะช่วยกันหล่อหลอมสิ่งที่เราปรารถนา รับรู้ และประสบในความเป็นมรรตัยแต่ละวันและเตรียมเราให้พร้อมรับความเป็นสังคมของสวรรค์ (ดู หลักคำสอนและพันธสัญญา 130:2)

โดยผ่านการชดใช้ของพระเยซูคริสต์ เราพบศรัทธา ความเข้มแข็ง และความไว้วางใจเพื่อจะมหาพระคริสต์โดยรู้ถึงความดีพร้อมอยู่ในพระองค์ ความรู้ดังกล่าวให้ทางหนีจากลู่วังของความสมบูรณแบบที่ทำให้เกิดความกังวลตลอดเวลา อาจมีความจริงบางประการในเพลง “Let it Go (ช่างปะไร)”² ถ้า “ช่างปะไร” หมายถึง “ปล่อย” วางความคาดหวังทางโลกที่เรายึดเหนี่ยวให้ตนเองซึ่งไม่มีวันสมหวัง และถ้าหมายถึง “ยึดมั่น” ความหวังที่พระเจ้าผู้เป็นเจ้าประทานและสัญญาที่พระเจ้าทรงมอบให้

ท่านเคยสังเกตไหมว่าศาสนพิธีแต่ละอย่างเรียกชื่อเราและเชื่อมโยงชื่อเรากับพระนามของพระเยซูคริสต์

ศาสนพิธีเป็นสากลและเป็นปัจเจกในคราวเดียวกัน หลายปีก่อน เมื่อสมาชิกสภาสูงรับผิดชอบบำเพ็ญตบะของสเตค ข้าพเจ้าสังเกตเห็นว่าถ้ามองภายนอกศาสนพิธีบำเพ็ญตบะเหมือนกันสำหรับแต่ละคนทว่าแตกต่างกันในแต่ละคนที่รับบำเพ็ญตบะ เพราะเรียกชื่อพวกเขาที่ละคน และชื่อพวกเขาเชื่อมโยงโดยพันธสัญญากับ “พระนามของพระบิดา และของพระบุตร และของพระวิญญาณบริสุทธิ์” (3 นีไฟ 11:25)

พระคุณอันนำพิศวงเป็นสากลและหาได้เทียบได้แก่เช่นพระเจ้าผู้ช่วยให้รอดของเรา ในฐานะพระเมษโปดกที่ไร้ตำหนิ พระองค์ทรงวางรูปแบบโดยทรงรับบำเพ็ญตบะเพื่อทำให้ความชอบธรรมทั้งหมดสมบูรณ์ (ดู 2 นีไฟ 31:6) พระคัมภีร์เรียกสิ่งนี้ว่า “หลักคำสอนของพระคริสต์” (2 นีไฟ 31:21; ดู 3 นีไฟ 11:38–40ด้วย) และผู้สอนศาสนาของเราสอนสิ่งนี้ หลักคำสอนของพระคริสต์รวมถึง “[การ] ทำตามตัวอย่างของพระเยซูคริสต์โดยรับบำเพ็ญตบะจากผู้ดำรงอำนาจฐานะปุโรหิตของพระเจ้า”³

เราเข้าทางประตูแห่งการกลับใจและบำเพ็ญตบะโดยน้ำ “และเมื่อนั้นการปลดบาปของท่านจะมาถึงโดยไฟและโดยพระวิญญาณบริสุทธิ์” (2 นีไฟ 31:17) ทางคับแคบและแคบ—เส้นทางพันธสัญญา—นำไปสู่ชีวิตนิรันดร์ (ดู 2 นีไฟ 31:18) นั่นเป็นส่วนหนึ่งของวิถีที่เราเสริมสร้างกันในความรักของพระองค์

พันธสัญญาของเราและการชดใช้ของพระเยซูคริสต์เชื่อมโยงกันในทุกๆ ด้านด้วย

การเป็นคนในพันธสัญญา

เราเป็นพวกเดียวกับพระเจ้าผู้เป็นเจ้าและเป็นพวกเดียวกันตามพันธสัญญาศักดิ์สิทธิ์ การเป็นคนในพันธสัญญาคือปณิธานที่ไม่เกี่ยวกับการครอบครอง เนกเช่นจิตกุศล คนในพันธสัญญา “อดทนนานและมีใจปรานี” และ “ไม่อิจฉา ไม่อวดตัว ไม่หยิ่งผยอง” (1 โครินธ์ 13:4; ดู โมโรไน 7:45ด้วย) การเป็นคนในพันธสัญญาให้รักและปึก ปลดปล่อยผ่านคำมั่นสัญญา ขยายผ่านความรัก



เป็นเจ้าของและปาฏิหาริย์ที่เกิดขึ้นทุกวัน “ทุกเวลาและในทุกสิ่ง, และในทุกแห่ง” (ดู โมไซยาห์ 18:8-9)

การเป็นพวกเดียวกับพระเจ้าเป็นผู้เป็นเจ้าของและเป็นพวกเดียวกันในพันธสัญญา คือยืนในสถานการณ์ที่คาดไม่ถึงถึงขณะที่เรามองเห็นด้วยตาและได้ยินกับหู พระองค์ทรงเปลี่ยนเราและความสัมพันธ์ของเรา—รวมถึงการแต่งงานในพันธสัญญาของเรา—เพื่อให้เราบริสุทธิ์และศักดิ์สิทธิ์มากขึ้น

ในชั้นเรียนสัมพันธ์ภาพการแต่งงานชั้นเรียนหนึ่ง นักศึกษาที่แต่งงานแล้ว

การเป็นคนในพันธสัญญาให้รักและปกป้อง ปลดแอกผ่านคำมั่นสัญญา ขยายผ่านความรัก

เราเสริมสร้างกันในการรักของพระเจ้าผู้ช่วยให้รอดเมื่อเราเป็นคนในพันธสัญญา ด้วยเหตุนี้จึงทำให้เรารักพระเจ้าเป็นเจ้าและรักกันมากขึ้น ส่วนหนึ่งเกิดขึ้นเพราะคนในพันธสัญญา “ไม่เห็นแก่ตัว ไม่ฉุนเฉียว ไม่ช่างจดจำความผิด” (1 โครินธ์ 13:5) คนในพันธสัญญา “ไม่ชื่นชมยินดีในความอธรรมแต่ชื่นชมยินดีในความจริง” (1 โครินธ์ 13:6) การเป็นคนในพันธสัญญาคือมาดูแลกัน โดยรู้จักกันแม้ดังพระองค์ทรงรู้จักเรา (ดู 1 โครินธ์ 13:12) ความซื่อสัตย์ในพันธสัญญาของเราแน่วแน่และไม่หวั่นไหว (ดู โมไซยาห์ 5:15; แอลมา 1:25)

การเป็นคนในพันธสัญญาคือหวังทุกสิ่ง ยืนหยัดหลายสิ่งและ “หวังว่าจะสามารถยืนหยัดได้ทุกสิ่ง” (ดู หลักแห่งความเชื่อ 1:13; ดู 1 โครินธ์ 13:7; โมโรไน 7:45ด้วย) การเป็นคนในพันธสัญญาคือมีศรัทธาอยู่เสมอ ไม่หมดหวังในตัวเรา ในกันและกัน หรือในพระเจ้า

การเป็นคนในพันธสัญญาคือดีใจกับคนที่ดีใจ และชื่นชมยินดีกับคนที่มิเหตุให้ชื่นชมยินดี ยืนเป็นพยานถึงพระเมตตาอันละเอียดอ่อนของพระเจ้า

ยกมือและพูดกับครูว่า “ขอโทษค่ะ คุณพูดเสมอว่าการแต่งงานนั้นยาก การแต่งงานไม่ยากค่ะ แต่ ชีวิต ยาก และการแต่งงานที่ลุ่มๆ ดอนๆ จะเป็นพรได้เมื่อเราเผชิญหน้ากับปีติและความท้าทายของชีวิตไปด้วยกัน”

ขณะที่การแต่งงานนิรันดร์เป็นอุดมคติของเรา ความไม่ซื่อสัตย์ การกระทำทารุณกรรมทุกรูปแบบ และความเข้ากันไม่ได้อาจทำให้ต้องดำเนินการป้องกันทันทีหรือแยกกันอยู่และอาจต้องหย่าร้าง เรารู้ว่าพันธสัญญามีผลผูกมัดและดำรงอยู่ชั่วนิรันดร์ต่อเมื่อทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้องเห็นพ้องต้องกันและเมื่อได้รับการยืนยันโดยการแสดงความเมตตาจากสวรรค์ของพระวิญญาณบริสุทธิ์ ซึ่งพระคัมภีร์เรียกว่า “พระวิญญาณศักดิ์สิทธิ์แห่งคำสัญญา” (หลักคำสอนและพันธสัญญา 88:3)

มีการปลอมปน สันติสุข และความหวังในคำรับรองของพระเจ้าที่ว่าผู้ที่มีค่าควรจะได้รับพรทั้งหมดที่สัญญาไว้⁴ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งในคำสัญญาของพระองค์ว่าจะเสริมสร้างเราแต่ละคนในการรักของพระองค์ในวิธีของพระองค์ และในเวลาของพระองค์ (ดู หลักคำสอนและพันธสัญญา 88:68)

“วิธีที่การรับใช้บังเกิดผล”

สมัยข้าพเจ้าเป็นอธิการวัยหนุ่ม ประสพการณ์ในวอร์ดของเราสอนข้าพเจ้าเกี่ยวกับการเป็นคนในพันธสัญญาตามที่แสดงให้เห็นในการเสริมสร้างกันในการรักของพระเจ้าผู้ช่วยให้รอด ครอบครัวอันสี่กับเพย์ ริทเทอร์และครอบครัว ลาร์รี่กับทีนา โอคอนเนอร์ในวอร์ดข้าพเจ้า กับครอบครัวที่ยอดเยี่ยมอีกหลาย



ครอบครัว ปฏิบัติศาสนกิจต่อผู้อื่นเสมอและเป็น
ที่รักของทุกคน

วันหนึ่งประธานสแตคของเราถามว่าข้าพเจ้าจะ
ไปดูครอบครัวริทเทอร์ให้หน่อยได้ไหม เมื่อข้าพเจ้า
มาถึงบ้านของพวกเขา ข้าพเจ้าสังเกตเห็นรอยยุบ
บนพื้นและกาต้มน้ำเก่าๆ

“วิธีการครับ คืออย่างไรครับ” บราเดอร์ริทเทอร์
กล่าว “เครื่องทำน้ำอุ่นรั่ว และน้ำอุ่นไหลซึมไปทั่ว
พื้น ปลวกก็มา พื้นก็เลยยุบไปหน่อยครับ เราต้องปิด
เครื่องทำน้ำอุ่น และนั่นคือสาเหตุที่เราใช้กาต้มน้ำ”

ครอบครัวริทเทอร์ยอมให้ข้าพเจ้าเล่าสถานการณ์
ของพวกเขาเกี่ยวกับสภาวะร้อน สภาวะร้อนของเราดีมาก
สมาชิกรู้จักคนที่สามารถช่วยซ่อมพื้นหรือผนังหรือ
พรมหรือข้าวของเครื่องใช้ในบ้านหรือทาสี อาสา
สมัครมาช่วยงานหลายอย่างนับไม่ถ้วน หนึ่งในนั้น
คือลาร์รี่ โอคอนเนอร์ช่างก่อสร้างฝีมือดีที่มาช่วย
ครอบครัวริทเทอร์บ่อยๆ

ทีนาภรรยาของลาร์รี่จำได้ว่าบางครั้งลาร์รี่กับ
สมาชิกโครัมคนอื่นๆ จะไปบ้านของริทเทอร์วัน
ศุกร์และอยู่ตลอดคืน “เช้าวันเสาร์วันหนึ่ง ดินัน
นำอาหารเข้าไปให้พวกเขา” เธอเล่า “ลาร์รี่เดินถือ
เครื่องมือทำท่อประปาออกมาจากห้องน้ำ”

ทีนาเสริมว่า “สามีของดินันเรียนรู้การเป็นสุภาพ
บุรุษ—มีน้ำใจ เอื้ออาทร อ่อนโยน [จากผู้ชายอย่างฮันส์
ริทเทอร์และคนอื่นๆ] เมื่อลาร์รี่รับใช้กับชายที่ดีเหล่านี้
รวมทั้งในบริบาล เขากลายเป็นสามีและบิดาที่ดีขึ้น”

เมื่อบ้านเสร็จ เราทุกคนดีใจ

ฮันส์กับเฟย์ ริทเทอร์จากพวกเราไปแล้ว แต่เมื่อ
ไม่นานมานี้ข้าพเจ้าพูดกับเบ็นและสตีเฟนลูกชาย
สองคนของพวกเขา พวกเขาจำได้ว่าการรับใช้
เจียบๆ ของผู้อื่นมีค่าต่อบิดาของพวกเขาผู้ทำงาน
อย่างไม่รู้เหน็ดเหนื่อยเพื่อดูแลครอบครัว

ขณะอยู่ที่กิจกรรมวอร์ดครั้งหนึ่งหลังจากบ้าน
ของครอบครัวริทเทอร์เสร็จเรียบร้อยไม่นาน ลาร์รี่
กับทีนา โอคอนเนอร์ได้รับข่าวฉุกเฉินแจ้งว่าไฟ
กำลังไหม้บ้านของพวกเขา พวกเขารีบกลับบ้านและ
เห็นหน้าต่างแตกทุกบาน (เพื่อระบายควัน) และ
ผนังถูกเจาะ (เพื่อตรวจสอบปลวกไฟที่ซ่อนอยู่)

“เราสิ้นหวัง” ทีนากล่าว แต่แล้ววอร์ดก็มา

“ทุกคนช่วยกัน” ทีนากับลาร์รี่เล่า “ทั้งวอร์ดมา
ด้วยความรัก เราอยู่ที่นั่นเป็นครอบครัว”

ใครมาถึงคนแรกและกลับเป็นคนสุดท้ายเมื่อ
สร้างบ้านให้โอคอนเนอร์ใหม่ใช่ ครอบครัวฮันส์กับ
เฟย์ ริทเทอร์

เบ็นกับสตีเฟนไม่โอ้อวดแต่จำได้ว่าครอบครัว
ของพวกเขามาช่วยครอบครัวโอคอนเนอร์ “เราทุก
คนอยู่ที่นั่นด้วยกัน” พวกเขากล่าว “นั่นเป็นวิธีที่
การรับใช้บังเกิดผล เราทุกคนดูแลกัน บางครั้งช่วย
คนอื่นและบางครั้งก็ให้คนอื่นช่วยเรา”

สำหรับข้าพเจ้าแวดวงของคนที่ยอดเยี่ยม มี
คุณธรรม และกลมเกลียวกันเกิดขึ้นได้เมื่อเราเสริม
สร้างกันในความรักของพระผู้ช่วยให้รอด ครอบครัว
โอคอนเนอร์ช่วยเหลือครอบครัวริทเทอร์ ครอบครัว
ริทเทอร์ช่วยเหลือครอบครัวโอคอนเนอร์ จน
กระทั่งสร้างชุมชนของวิสุทธิชนยุคสุดท้ายขึ้นมา
เราแต่ละคนต้องการให้และสามารถให้ได้ทุกวัน
ในหลายๆ ด้าน โดยปฏิบัติศาสนกิจด้วยความรัก
และสนับสนุนกันในทุกวิถีเล็กๆ น้อยๆ เรียบง่าย มี
ประสิทธิภาพ และเปลี่ยนชีวิต

ด้วยเหตุนี้ เราจึงประสพปาฏิหาริย์คล้ายกับ
ปาฏิหาริย์เรื่องขนมปังกับปลาเพิ่มขึ้นเป็นสอง
เท่า อันดับแรกชุมชนวิสุทธิชนสามารถรวมพล
ด้วยความเป็นหนึ่งเดียวโดยไม่เห็นแก่ประโยชน์
ส่วนตนเพื่อตอบสนองความต้องการในขณะนั้น และ
สองในขณะเดียวกัน ความเป็นมิตรของวิสุทธิชน
สามารถถักทอเข้าด้วยกันในความรักผ่านการปฏิบัติ
ศาสนกิจด้วยความรักทุกวันในสภาวะการณ์เจียบๆ
มากมาย—เช่นในครอบครัว สาขา วอร์ด หรือชุมชน
ตลอดหลายปี—ขึ้นอยู่กับความต้องการในขณะนั้น

รับการเสริมสร้างในความรักของพระผู้ช่วยให้รอด

ทั้งหมดนี้นำเรากลับไปยังจุดที่เราเริ่มไว้—พระ
บัญญัติข้อสำคัญข้อแรกและข้อที่สอง พร้อมทั้งคำ
เชื่อเชื่อยุให้รับการเสริมสร้างและเสริมสร้างกันใน
ความรักของพระเจ้า

ประธานรัสเซลล์ เอ็ม. เนลสันกล่าวอย่างมีพลัง
ดังนี้ “ข่าวสารของเราต่อโลกเรียบง่ายและจริงใจ
นั่นคือ เราเชื่อเชื่อยุให้บุตรธิดาทั้งปวงของพระผู้เป็น

มีความ กลมกลืนและ ความก้อง กังวานในการ เป็นคนใน พันธสัญญา เมื่อเรารับการ เสริมสร้างใน ความรักของ พระเจ้าและ เมื่อเราเสริม สร้างกัน ในพระองค์

เจ้าทั้งสองด้านของมาหาพระเจ้าผู้ช่วยให้รอด รับพรของพระวิหารศักดิ์สิทธิ์ มีปีที่ที่ยั่งยืน และคู่ควรแก่การรับชีวิตนิรันดร์”^๑

ขณะที่เราติดตามพระวจนะของพระคริสต์ (ดู 2 โครินธ์ 3:3) และให้พระเจ้าเป็นเจ้านายเป็นอันดับแรก (ดู มัทธิว 6:33) พระเจ้าจะทรงเสริมสร้างและทรงอวยพรชีวิตทุกด้านของเรา มีความกลมกลืนและความก้องกังวานในการเป็นคนในพันธสัญญา เมื่อเรารับการเสริมสร้างในความรักของพระเจ้าและเมื่อเราเสริมสร้างกัน

ในพระองค์ ถ้อยคำของอัครสาวกเปาโลสะท้อนความกลมกลืนของพันธสัญญาของเราและการชดใช้ของพระเจ้าพระเยซูคริสต์

“ใครจะให้เราทั้งหลายขาดจากความรักของพระคริสต์ได้เล่า จะเป็นความทุกข์ หรือความยากลำบาก หรือการเคี่ยวเข็ญ หรือการกีดกันอาหาร หรือการเปลือยกาย หรือการถูกโบยภัย หรือการถูกคุมขังหรือ ...

“เพราะข้าพเจ้าแน่ใจว่า แม้ความตาย หรือชีวิต หรือบรรดาทูตสวรรค์ หรือเทพเจ้า หรือสิ่งซึ่งมีอยู่ในปัจจุบันนี้ และสิ่งซึ่งจะมีในภายหน้า หรือฤทธิ์เดชทั้งหลาย

“หรือซึ่งสูง หรือซึ่งลึก หรือสิ่งใดๆ อื่นที่ได้ทรงสร้างแล้วนั้น จะไม่สามารถทำให้เราขาดจากความรักของพระเจ้า ซึ่งมีอยู่ในพระเยซูคริสต์องค์พระผู้เป็นเจ้าของเราได้” (โรม 8:35, 38-39)

นั่นเป็นประจักษ์พยานที่จริงจังของข้าพเจ้าเช่นกัน ข้าพเจ้าเป็นพยานถึงพระเจ้าผู้เป็นเจ้าพระบิดาบนสวรรค์ของเราและพระบุตรของพระองค์พระเยซูคริสต์ พระองค์ทรงรู้จักเรามากกว่าเรารู้จักตัวเราเอง และทรงรักเรามากกว่าเรารักตัวเราเอง เราสามารถวางใจในพระเจ้าด้วยสุดใจของเราและไม่พึ่งพาความเข้าใจของเราเอง (ดู สุภาพนิเทศ 3:5-6)

ในพระนิเวศน์ 159 แห่งของพระเจ้าใน 43 ประเทศ เราสามารถรับการเสริมสร้างในพระเจ้าผ่านพันธสัญญาของเราและการชดใช้ของพระเยซูคริสต์

เราได้รับพรโดยอำนาจฐานะปุโรหิตและการเปิดเผยต่อเนื่องตั้งแต่ศาสดาพยากรณ์โจเซฟ สมิทจนถึงประธานเนลสันที่รักของเราในปัจจุบัน เหตุการณ์เมื่อเร็วๆ นี้ทำให้ข้าพเจ้ามั่นใจมากขึ้น และเจียมตนมากขึ้น ถึงความเป็นจริงของหลักคำสอนที่ได้รับการฟื้นฟู กฎแฉ ศาสนพิธี และพันธสัญญาในศาสนจักรของพระเยซูคริสต์แห่งวิสุทธิชนยุคสุดท้าย “อาณาจักรของพระเจ้าซึ่งได้รับการสถาปนาขึ้นอีกบนแผ่นดินโลก, เพื่อเตรียมรับการเสด็จมาครั้งที่สองของพระเมสสิยาห์”^๒

พระคัมภีร์มอรมอน: พยานหลักฐานอีกเล่มหนึ่งของพระเยซูคริสต์ และพระคัมภีร์ศักดิ์สิทธิ์ทั้งหมดเป็นพระวจนะของพระเจ้าผู้เป็นเจ้า

ขอให้เราแต่ละคนได้รู้จักพระเจ้าผู้ช่วยให้รอดของเรามากขึ้นและเป็นเหมือนพระองค์มากขึ้นเมื่อเรารับการเสริมสร้างในพระเจ้าและเมื่อเราเสริมสร้างกัน

ในพระองค์และความรักของพระองค์ ■ จากคำปราศรัยการประชุมใหญ่สตรีมหาวิทยาลัยบริคัมซังก์ เรื่อง “เสริมสร้างกัน

- ในพระองค์” วันที่ 4 พฤษภาคม ค.ศ. 2018
- อ้างอิง
1. จดหมายจากฝ่ายประธานสูงสุด วันที่ 2 เมษายน ค.ศ. 2018.
 2. “Let It Go,” *Frozen* (2013).
 3. สอนกิตติคุณของเรา: แนวทางการรับใช้งานเผยแผ่ศาสนา (2004), 40.
 4. ดู คู่มือเล่ม 2: การบริหารงานศาสนจักร (2010), 1.3.3.
 5. ริสเชลล์ เอ็ม. เนลสัน, “ขอให้เรารู้ดีไป,” *เสียง*, พ.ค. 2018, 118.
 6. คำนำพระคัมภีร์มอรมอน



การสวดอ้อนวอนให้เราได้ไปพระวิหาร

หลายวันก่อนวอร์ดของเรามีกำหนดเดินทางไปพระวิหารอาบา ในจีเรีย อธิการโทรมาขอให้ผมเป็นหัวหน้ากลุ่ม ผมตกลง ตอนเช้าของวันเดินทาง เราสวดอ้อนวอนและขึ้นรถโดยสารเพื่อเริ่มการเดินทางของเรา

ระหว่างทาง เราร้องเพลงสวด พวกเราเกิดปีติจนสุดพรรณนา เราทำเวลาได้ดี ระหว่างการเดินทาง 10 ชั่วโมง แต่ก่อนเที่ยง รถโดยสารของเราเกิดปัญหาที่ไม่มีใครแก้ไขได้

ผมวิ่งไปที่ปั๊มน้ำมันใกล้ๆ และพบคนดูแล ผมถามว่าเธอจะบอกทางไปหาช่างซ่อมรถได้ไหม

เธอโทรหาช่างซ่อมรถสองคนทันที ไม่นานพวกเขาก็มาถึงและไปที่รถ พวกเขาพบว่าสายพานพัดลมเสีย และซ่อมอยู่หลายชั่วโมงกระทั่งจนปัญญา จากนั้นพวกเขาก็โทรเรียกช่างซ่อมอีกคน

ช่างคนนี้ดูเหมือนมั่นใจเมื่อมาถึงและพูดเหินแสมว่า “มีอะไรผิดปกติกับสายพานพัดลมที่พวกคุณซ่อมไม่ได้ อย่างนั้นหรือ”

เขาซ่อมอยู่ครู่หนึ่งจากนั้นก็พูดว่า “สิ่งที่เกิดขึ้นที่นี่ไม่ธรรมดาเลย” เขาหยิบเครื่องมือของเขาและเดินทางไปยังช่างอีกสองคนหาทางแก้ปัญหาต่อไป แต่สถานการณ์ของเราดูจะสิ้นหวัง

ผมเหลียวไปมองเพื่อนวิสุทธิชนและเห็นเกือบทุกคนทำหน้าเศร้า ขณะคิดว่าจะทำอย่างไรต่อไป ความคิดหนึ่งก็เข้ามา “เจ้าสวดอ้อนวอนเกี่ยวกับปัญหานี้หรือยัง”

ข้าพเจ้าเรียกคนทั้งกลุ่มมารวมกันทันที เรายืนเป็นวงกลมและสวดอ้อนวอนขอให้พระบิดาบนสวรรค์ประทานความรู้ที่ช่างขาดไม่ถึงห้านาทีช่างคนหนึ่งเดินทางมาหาเรา

“เราซ่อมได้แล้ว!” เขาพูดพลางยิ้มกว้าง เราดีใจมากและขอบพระทัยพระเจ้า แต่ผมสังเกตเห็นช่างอีกคนดูอึดอัด ผมพยายามแสดงความยินดีกับเขา แต่เขาพูดว่า “คุณแสดงความยินดีเพราะผมใช้เวลาหกชั่วโมงซ่อมสายพานพัดลมเส้นเดียวนะหรือ ผมซ่อมสายพานพัดลมสองสายก่อนมาที่นี่นะครับ แต่สิ่งที่เกิดขึ้นที่นี่ไม่สามารถอธิบายได้” ผมบอกเขาว่าพระเจ้าเป็นผู้เป็นเจ้าทรงช่วยเหลือหลังจากเราสวดอ้อนวอน

“คุณสวดอ้อนวอนหรือ” เขาถาม “ใช่ ราวห้านาทีที่ผ่านมา”

“โอ มหัศจรรย์จริงๆ!” เขากล่าว

ผมจ่ายเงินให้ช่างซ่อมรถและพวกเขาเดินทางต่อไป เราทุกคนขึ้นรถโดยสารและเดินทางต่อ ในที่สุดเราก็มาถึงพระวิหารในอีกหลายชั่วโมงต่อมา รู้สึกสำนึกคุณที่พระบิดาบนสวรรค์ทรงรับฟังและทรงตอบคำสวดอ้อนวอนของเรา ■

ไอแซค อูดูตู, เมืองลากอส ในจีเรีย



ระหว่างเดินทาง 10 ชั่วโมงไปพระวิหาร รถโดยสารของเราเกิดปัญหาที่ไม่มีใครแก้ไขได้

ดิฉันรู้สึกว่าคุณจะรับ
 ส่วนศีลระลึกด้วยความ
 รู้สึกแค้นเคืองใจแบบนี้
 ไม่ได้ ดิฉันสวดอ้อนวอนขอ
 พระองค์ทรงนำเอา
 ความผิดออกไป



พระบิดาบนสวรรค์ทรงส่ง การกระตุ้นเตือนมาให้

หลังจากต่อสู้กับภาวะสมองเสื่อมมา 11 ปี สามิ
 ดิฉันก็สิ้นชีวิต สำหรับดิฉัน การสิ้นชีวิตของ
 เขาเป็นความหวานอมขมกลืน ดิฉันเป็นผู้ดูแล
 เพื่อน และคู่รักของเขา ถึงแม้จะมีความสุขที่เขา
 ไม่ต้องทุกข์ทรมานอีก แต่ดิฉันคิดถึงเขามาก
 ดิฉันคิดว่าดิฉันรู้เรื่องความทุกข์โศก แต่ความ
 เสียใจและความรู้สึกสูญเสียวางดิฉันไว้บนเส้น
 ทางที่ดิฉันไม่คาดคิดว่าจะเดินไป

ดิฉันตกใจและประหลาดใจมากเมื่อความคิด
 ลบคิดคลานเข้ามาในชีวิต ดิฉันรู้สึกว่าครอบครัว
 เพื่อน และสมาชิกบอร์ดเมินเนย ไม่เห็นประโยชน์
 และไม่เห็นค่าของดิฉัน ดิฉันหมกมุ่นอยู่กับความ
 สงสารตัวเองและรู้สึกแค้นเคืองผู้อื่น

วันอาทิตย์วันหนึ่ง ดิฉันนั่งอยู่หลังห้อง
 นมัสการ ดิฉันเห็นพี่น้องสตรีที่เป็นมิตรและ
 อธิษฐานดีคนหนึ่งพูดคุยกับสมาชิกบอร์ดคนอื่นๆ
 เธอมีน้ำใจและโอบอ้อมอารีกับทุกคน

“แต่” ดิฉันคิด “เธอ *ไม่เคย* ถามดิฉันเลยว่า
 ดิฉันเป็นอย่างไรบ้าง เธอ *ไม่เคย* แสดงความเสียใจ
 ที่สามิดิฉันสิ้นชีวิต เธอ *ไม่เคย* รับรู้เลยว่าารจาก
 ไปของสามิดิฉันยากสำหรับดิฉันเพียงใด!”

ความคิดลบๆ เหล่านี้ยังมีอยู่เมื่อเพลงสวดศีล-
 ระลึกเริ่ม ดิฉันรู้สึกว่าดิฉันจะรับส่วนศีลระลึกด้วย
 ความรู้สึกแค้นเคืองใจแบบนี้ไม่ได้

“คุณต้องขอความช่วยเหลือเพื่อจัดความรู้สึก
 แบบนี้ *เดี๋ยวนี้!*” ดิฉันคิด

ดิฉันสวดอ้อนวอนขอพระองค์ทรงนำเอา
 ความผิดออกไป พี่น้องสตรีคนนั้นไม่สมควรได้
 รับความแค้นเคืองจากดิฉันแม้แต่น้อย ดิฉัน
 สวดอ้อนวอนขอการให้อภัยและขอความช่วยเหลือ
 เหลือเพื่อปลดปล่อยความแค้นเคือง ในขณะที่
 ที่มีคนยากยืนถือถาดศีลระลึกตรงหน้าดิฉัน
 ดิฉันรู้สึกว่าดิฉันสามารถรับศีลระลึกได้ ตลอด
 สัปดาห์ต่อมา ดิฉันยังคงสวดอ้อนวอนขอ
 การนำทาง

วันอาทิตย์ต่อมา ดิฉันเดินเข้าไปในห้องโถง
 และเห็นผู้หญิงคนนั้นที่ดิฉันคิดลบกับเธอเมื่อ
 สัปดาห์ก่อน

“โอ้ แครอล!” เธอพูด “ดิฉันคิดถึงคุณตลอด!
 ดิฉันได้แต่นึกภาพว่ายากเพียงใดสำหรับคุณ
 คุณดูแลสามิมานาน *มาก* คุณจะต้องปรับตัวยาก
 แน่นอน คุณเป็นอย่างไรบ้างคะ”

เราพูดคุยกันสามสี่นาที และเธอสวมกอดดิฉัน
 ดิฉันพูดไม่ออก! ดิฉันนั่งบนม้านั่งตัวเดิมในห้อง
 นมัสการพร้อมกับยิ้มกว้าง ดิฉันขอบพระทัยพระ
 บิดาในสวรรค์ทันที พระองค์ทรงกระตุ้นเตือน
 สตรีที่ดีคนนั้นให้มาพูดคำที่ดิฉันต้องการได้ยิน
 นับจากนั้นเป็นต้นมา ดิฉันรู้สึกว่าพระบิดาบน
 สวรรค์ทรงใส่ใจดิฉัน พระองค์ประทานความเข้ม
 แข็งให้ดิฉันเผชิญ “ภาวะปกติแบบใหม่” ที่เริ่ม
 ต้นในชีวิตดิฉัน ■

แครอล วิเทเกอร์, รัฐออริกอน สหรัฐอเมริกา



ผมตีใจที่ผมฟัง

ช่วงกลางวันๆ หนึ่งผมมีงานยุ่งในคลินิกประสาทวิทยาของผม ผมทำงานล่าช้ากว่ากำหนด โชคดีที่ตรวจคนสุดท้ายเสร็จเร็ว ผมรู้สึกโล่งอกขณะลุกขึ้นเตรียมจะออกจากคลินิก แต่ผู้ป่วยของผมเริ่มเล่าบางอย่างที่ไม่เกี่ยวกับการตรวจของเรา แม้ไม่สบายอารมณ์ แต่ผมรู้สึกว่าคุณนั่งลงและฟังเขา

เขาบอกผมว่าเมื่อเร็วๆ นี้ภรรยาเขาเริ่มรู้สึกไม่สบาย “เธอรู้ว่กำลังเกิดอะไรขึ้น” เขากล่าว “แต่เธอไม่บอกผมเพราะเธอกลัวว่าจะต้องไปโรงพยาบาล”

หลายวันมานี้เธอใช้เวลาทั้งหมดของเธออยู่บนเตียง เธอสับสนและพูดไม่รู้เรื่อง ผู้ป่วยของผมมีปัญหาสุขภาพร้ายแรง

เช่นกัน และอาการของพวกเขาทั้งสองทรุดลงอย่างรวดเร็ว พวกเขาไม่สามารถดูแลกันได้อีก เมื่อพี่สะใภ้ของผู้ป่วยมาเยี่ยมพวกเขา เธอตกใจมาก เธอโทรเรียกรถพยาบาลสองคันมารับพวกเขาไปโรงพยาบาล คณะแพทย์ค้นพบว่าภรรยาเขาเป็นมะเร็งเต้านมระยะลุกลาม

“ผมไม่ได้พูดกับภรรยาอีกเลย” ชายคนนั้นบอก

ภรรยาของเขาหัวใจล้มเหลวและต้องใช้เครื่องช่วยหายใจ ผู้ป่วยของผมบอกว่าเขาต้องนั่งเก้าอี้เข็นจากห้องผู้ป่วยไปห้องไอซียูเพื่อพบภรรยาเป็นครั้งสุดท้าย จากนั้นเขาก็บอกคณะแพทย์ให้ถอดเครื่องช่วยหายใจออก

เขาหยุดพูด ดูเหมือนเขาได้พูดทั้งหมดที่อยากพูดแล้ว ผมบอกเขาว่าผมรู้สึกเสียใจมาก เขาจับมือลาผมและเดินจากไป ผมตีใจที่ผมนั่งฟังเขา ผมตีใจที่ผมไม่ได้ออกไปขณะที่ผมตั้งใจจะไป! เขาจะรู้สึกอย่างไรถ้าผมรีบออกจากห้องเมื่อเขาอยากระบายความในใจของเขา

ผมไม่รู้ว่าจะทำผู้ป่วยคนนี้เล่าเรื่องของเขากับผมวันนั้น แต่ผมรู้ว่าทำไมผมฟังแอลมาสอนว่าคนที่ปรารถนาจะรับบัพติศมาและติดตามพระเยซูคริสต์ควร “เต็มใจจะแบกภาระของกันและกัน . . . โศกเศร้ากับคนที่โศกเศร้า; แท้จริงแล้ว, และปลอบโยนคนที่ต้องการการปลอบโยน” (โมไซยาห์ 18:8-9)

ผู้ป่วยของผมกำลังแบกภาระ และผมได้ใช้วิธีเล็กๆ น้อยๆ ช่วยเขาแบก เขากำลังโศกเศร้า และผมโศกเศร้ากับเขา เขาต้องการการปลอบโยน และผมปลอบโยนเขา ผมพยายามให้เกิดจิตพันธสัญญาของผมในวิธีที่เรียบง่ายนี้เพื่อจะเป็นเหมือนพระเจ้าผู้ช่วยให้รอดมากขึ้น ■
อลัน บี. แซนเดอร์สัน, รัฐทูทาห์ สหรัฐอเมริกา

ผู้ป่วยของผมเริ่มเล่าบางอย่างที่ไม่เกี่ยวกับการตรวจของเรา แม้ไม่สบายอารมณ์ แต่ผมรู้สึกว่าคุณนั่งลงและฟังเขา



จดหมายจากศาสดาพยากรณ์

ดิฉันลงเลไม่กล้าเข้าร่วมศาสนจักร เมื่อสามี่แนะนำให้ดิฉันรู้จัก เขาให้พระคัมภีร์มอรมอนมาเล่มหนึ่ง หลังจากเรียนบทเรียนหลายบท และทำงานกับผู้สอนศาสนาราวสองปี ดิฉันรับบัพติศมาในปี 2007 ดิฉันฝันฝ่าอุปสรรคอยู่ระยะหนึ่งหลังจากเป็นสมาชิกศาสนจักร ดิฉันไม่เข้าใจความสำคัญของศาสดาพยากรณ์ยุคปัจจุบัน ในความคิดของดิฉัน ศาสดาพยากรณ์ต้องเป็นคนเหมือนโมเสสที่ถือไม้เท้า

“ศาสดาพยากรณ์พูดกับพระเจ้าเป็นเจ้าหรือคะ” ดิฉันถามสามี่

“ใช่” เขาตอบ

“คุณแน่ใจหรือคะ”

“ครับ ศาสดาพยากรณ์พูดกับพระเจ้าเป็นเจ้า”

“ถ้าอย่างนั้นฉันจะไปทูลขอพระเจ้าให้บอกศาสดาพยากรณ์ส่งจดหมายมาบอกฉันว่านี่เป็นศาสนจักรของพระเยซูคริสต์”

“โอ ไม่นะ!” สามี่พูด “เรื่องแบบนั้นไม่เกิดขึ้นแน่นอน!”

ดิฉันตั้งต้น

“ถ้าศาสดาพยากรณ์พูดกับพระเจ้า พระเจ้าจะต้องตรัสกับศาสดาพยากรณ์ และท่านจะส่งจดหมายมาให้ฉันคะ”

ที่โบสถ์วันอาทิตย์ ผู้สอนศาสนาคนหนึ่งยื่นตัวชี้ให้ดิฉันและขอให้ดิฉันดูกับครอบครัว ตัวชี้เป็นเรื่องเกี่ยวกับประจักษ์พยานของศาสดาพยากรณ์และอัครสาวกคนแรกที่พูดคือประธาน กอร์ดอน บี. อิงค์-ลีย์ (1910–2008) ดิฉันประทับใจ ท่านดูจริงจัง และดิฉันรู้ว่าท่านพูดความจริง

“นี่แหละประจักษ์พยานของคุณเกี่ยวกับศาสดาพยากรณ์” สามี่บอก

“ไม่ค่ะ ดิฉันยังไม่ได้รับจดหมายจากท่าน” ดิฉันตอบ

คืนหนึ่ง ผู้สอนศาสนาที่บ้านเราและยื่นนิตยสารเล่มหนึ่งให้ดิฉัน

“เราไม่ทราบว่าจะอะไร แต่เรารู้สึกว่าควรนำมาให้คุณ” พวกเขาบอก นิตยสารเล่มนั้นคือ *เลียวนา* เดือนตุลาคม 2006 ยังอยู่ในห้องพลาสติก

ดิฉันเปิดอ่านและพบบทความหนึ่งจากประธานอิงค์ลีย์พูดถึงสมาชิกใหม่ของศาสนจักร ท่านกล่าวว่า “ข้าพเจ้าฝากประจักษ์พยานนี้ พรของข้าพเจ้า และความรักที่มีต่อทุกท่าน และข้าพเจ้าขอเชื้อเชิญให้เป็นส่วนหนึ่งของปาฏิหาริย์อันยิ่งใหญ่ของยุคสุดท้ายนี้ต่อไป ซึ่งก็คือศาสนจักรของพระเยซูคริสต์แห่งวิสุทธิชนยุคสุดท้าย”¹

ดิฉันรู้สึกที่ท่านพูดกับดิฉันโดยตรง ดิฉันไม่ได้เป็นสมาชิกศาสนจักรขณะจัดพิมพ์เล่มนี้ แต่เล่มนี้ถูกเก็บไว้ให้ดิฉัน ดิฉันทราบว่าพระเจ้าทรงได้ยินคำสวดอ้อนวอนของดิฉันและพระองค์ตรัสกับศาสดาพยากรณ์ที่มีชีวิตอยู่ในปัจจุบัน ■

เคลลี ฆานตอส ฟิกูเอร์โด รีเบอโร, รัฐกอยาส บราซิล

อ้างอิง

1. กอร์ดอน บี. อิงค์ลีย์, “ความสว่างอย่างบริบูรณ์ของความหวัง—ถึงสมาชิกใหม่ของศาสนจักร,” *เลียวนา*, ต.ค. 2006, 5.



ผู้สอนศาสนายื่น *เลียวนา* เดือนตุลาคม 2006 ให้ดิฉัน “เราไม่ทราบว่าจะอะไร แต่เรารู้สึกว่าควรนำมาให้คุณ” พวกเขาบอก



ประกาศพระวิหาร ใหม่ 12 แห่ง

ประธานรัสเซลล์ เอ็ม. เนลสัน
ประกาศแผนสร้างพระวิหาร
ใหม่ 12 แห่ง ซึ่งเป็นจำนวน
พระวิหารมากที่สุดที่เคย
ประกาศในวันเดียวกัน พระ
วิหารใหม่จะสร้างในสถานที่
ต่างๆ ดังนี้

ออกแลนด์ นิวซีแลนด์
ดามาสคัส ซีเรีย
เมนโดซา อาร์เจนตินา
ไปรอา เคปเวิร์ด
ปวยบลา เม็กซิโก
ซัลวาดอร์ บราซิล
ซานฮวน เปอร์โตริโก
วอชิงตันเคาน์ตี ยูทาห์
สหรัฐอเมริกา
ยิโก กวม
ยูบาซิตี แคลิฟอร์เนีย
สหรัฐอเมริกา

“สิ่งดีที่สุดในชีวิตนี้
มีศูนย์รวมอยู่ใน
พระเยซูคริสต์
และการเข้าใจความ
จริงนี้ฉันรู้ว่าพระองค์
ทรงเป็นใครและ
เราเป็นใครในความ
สัมพันธ์ของเรากับ
พระองค์”

เอ็ดเดอร์ แจ็ก เอ็น. เจอร์ราร์ด
แห่งสวากเจ็ดสิบ,
“บัดนี้ถึงเวลา,” เลียโฮนา,
พ.ย. 2018, 109



ไต่ตรองดังนี้ . . .

“เราถวายทั้งหมดแด่
พระเจ้าโดยไม่หวังไว้
หรือไม่”

คริสตินา บี. ฟรังโก ที่ปรึกษา
สองในฝ่ายประธานปฐมวัยสามัญ
“ปีติของการรับใช้อย่างไม่เห็นแก่ตัว,”
เลียโฮนา, พ.ย. 2018, 56

แบ่งปันความคิดของท่านบนเพจ
เฟซบุ๊ก เลียโฮนา หรือบันทึก
ความคิดของท่านลงในสมุด
บันทึกของท่าน!

ศึกษาให้ลึกซึ้งมากขึ้น

การรับพระนามของพระองค์

ประธาน
รัสเซลล์
เอ็ม. เนลสัน
เตือนเราเรื่อง
ความสำคัญ
ของการรับ
พระนามของพระผู้ช่วย
ให้รอด—ทั้งในฐานะ
ศาสนิกย์ของพระคริสต์
และในฐานะสมาชิก
ศาสนจักรของพระองค์
“เมื่อเราตัดพระนาม
ของพระองค์ออกจาก
ศาสนจักรของพระองค์ เรา
กำลังนำ พระองค์ ออกจาก
ศูนย์กลางชีวิตเราโดยไม่
ได้ตั้งใจ” ท่านกล่าว

“การรับพระนามของพระผู้ช่วยให้รอดหมายถึงการประกาศ
และการเป็นพยานต่อผู้อื่น—ผ่านการกระทำและวาจาของเรา—ว่า
พระเยซูคือพระคริสต์” (“ชื่อที่ถูกตั้งของศาสนจักร,” เลียโฮนา,
พ.ย. 2018, 88) ผู้นำอีกหลายท่านเชื้อเชิญให้เราไต่ตรองเช่นกันว่า
เราจะรับพระนามของพระองค์ได้ดียิ่งขึ้นอย่างไร

- ประธานเฮนรี บี. อายริงก์เชื้อเชิญให้เราถามตัวเราเองสอง
ข้อ “ฉันต้องทำอะไรเพื่อรับพระนามของพระองค์” และ
“ฉันจะรู้ได้อย่างไรว่าฉันกำลังก้าวหน้า” (“พยายาม พยายาม,
พยายาม,” เลียโฮนา, พ.ย. 2018, 91)
- เอ็ดเดอร์โรเบิร์ต ซี. เกย์บอกสามวิธีที่เราจะรับพระนามของ
พระผู้ช่วยให้รอด (ดู “การรับพระนามของพระเยซูคริสต์,”
เลียโฮนา, พ.ย. 2018, 97–99)
- เอ็ดเดอร์พอล บี. ไฟเฟอร์สอนความหมายของการรับพระนาม
ของพระเยซูคริสต์อย่างแท้จริง (ดู “ทุกคนต้องรับพระนามซึ่ง
พระบิดาประทานมาให้,” เลียโฮนา, พ.ย. 2018, 43–45)
ท่านอาจจดความคิดและความรู้ลึกซึ้งของท่านขณะศึกษาความ
หมายของการรับพระนามของพระเจ้าไว้ในสมุดบันทึกของท่าน

ลองทำดู!

ท่านทำอะไรต่างจากเดิมเพราะสิ่งที่ท่านเรียนรู้จากการประชุมใหญ่สามัญ ส่งเรื่องราวของท่านมาที่ liahona.lds.org หรือแบ่งปันที่ facebook.com/liahona

สิ่งที่ดิฉันจะทำเนื่องจากการประชุมใหญ่

ด้านล่างเป็นคำเชื้อเชิญบางประการที่เราได้ขึ้นจากการประชุมใหญ่สามัญ ท่านอาจทบทวนคำพูดเหล่านั้นเพื่อเพิ่มเข้าไปในคำเชื้อเชิญต่อไปนี้

- “พิจารณาสิ่งที่เราทำได้เพื่อโอบกอด ยอมรับ และช่วยเหลือ [เพื่อนใหม่] มากขึ้น โดยเริ่มตั้งแต่วันอาทิตย์หน้า” (อูลิสเสส ซวาเรส, “เป็นอันหนึ่งอันเดียวกันในพระคริสต์,” *เลียวไฮนา*, พ.ย. 2018, 39)
- “อ่านการเปิดเผย [เรื่องนิมิตของการไถ่คนตายใน หลักคำสอนและพันธสัญญา 138] อย่างถี่ถ้วนและอย่างไตร่ตรอง” (เอ็ม. รัสเซลล์ บัลลาร์ด, “นิมิตเรื่องการไถ่คนตาย,” *เลียวไฮนา*, พ.ย. 2018, 73)
- “กลับไปพระนิเวศน์ของพระเจ้าพร้อมใจที่บาดเจ็บและรายชื่อครอบครัวท่านให้บ่อยที่สุดเท่าที่จะทำได้” (นิล แอล. แอนเดอร์เซ็น, “บาดเจ็บ,” *เลียวไฮนา*, พ.ย. 2018, 85)



“เพื่อนคนหนึ่งบอกดิฉันว่าขณะอ่านข่าวสารการประชุมใหญ่สามัญ เขาเขียนสิ่งที่ผู้นำศาสนจักรขอให้เราทำออกมาเป็นข้อๆ จากนั้นจึงใช้รายการดังกล่าวตั้งเป้าหมายที่จะช่วยให้เขาทำตามคำแนะนำของพวกเขา ท่าน ดิฉันตัดสินใจเริ่มเขียนรายการของตัวเอง ซึ่งมีผลต่อดิฉันขณะใดตรงข้อข่าวสารและพิจารณาว่าต้องทำอะไร ช่วยให้เกิดใจจดจ่อกับสิ่งสำคัญที่สุด”

—เอ็ดนา วอชเบิร์น, รัฐทูทาห์ สหรัฐอเมริกา

ตอบคำถาม
ฉันเคยมี
ประจักษ์พยาน
แต่ช่วงนี้ฉัน
เชื่อยากขึ้นว่ามี
พระเจ้าเป็นเจ้า
ศรัทธาของ
ฉันจะแรงกล้า
เหมือนเดิมได้
หรือไม่

“สำหรับบางคน การกระทำตามความเชื่อเป็นเรื่องยาก บางครั้งความจงหองของเราเข้ามาขวางทาง บางทีเราคิดว่าเพราะเรามีสติปัญญา มีการศึกษา หรือมีประสบการณ์ เราจึงไม่สามารถเชื่อในพระเจ้าเป็นเจ้า และเราเริ่มมองว่าศาสนาเป็นประเพณีอันโง่เขลา

“จากประสบการณ์ของข้าพเจ้า ความเชื่อไม่ใช่ภาพวาดที่เรามองดูและชื่นชม เป็นสิ่งที่เราชอบนึกฝันและสนทนากัน ความเชื่อเป็นคันไถที่เราพาเข้าไปในทุ่ง ไถคราดให้เกิดร่องในผืนดิน หยอดเมล็ดและเกิดผลด้วยเหงื่ออาบหน้า เพื่อให้ผลของท่านคงอยู่

“จงเข้าใกล้พระเจ้าเป็นเจ้าและพระองค์จะทรงเข้าใกล้ท่าน นี่คือการสัญญาต่อทุกคนที่พยายามเชื่อ”

เอ็ดเดอร์ตีเทอร์ เอฟ. ลูทเทอร์แห่งโครัมมัลลิสสอง “เชื่อ รัก ทำ,” *เลียวไฮนา*, พ.ย. 2018, 47

ท่านมีคำถามอะไรบ้างที่ได้คำตอบจากการประชุมใหญ่ แบ่งปันประสบการณ์ของท่านที่ facebook.com/liahona

ตั้งแต่ประจักษ์พยานเรื่องส่วนสิบไปจนถึงพันธสัญญาพระวิหาร

โดย ไมเคิล อาร์. มอร์ริส

นิตยสารศาสนจักร

สำหรับพบกับแคโรล ฮายแอตต์ แห่งมูมทางวิญญาณของโครงการพึ่งพาตนเองของศาสนจักรมีผลนัยในชีวิตพวกเขา

66 ครอล ฮายแอตต์จะไม่ลืมวันที่อธิการขอให้เธอเป็นวิทยากรกระบวนการของชั้นเรียนการพึ่งพาตนเองหลักสูตรการเงินส่วนบุคคล เธอกับเทดสามีเพิ่งกลับมาแข็งขันในศาสนจักรหลังจากไม่มาโบสถ์ 42 ปี และเธอเป็นคนใจหาย

แคโรลรู้จักอธิการทอด้ เอ. โจเซ่ตั้งแต่เธอเป็นเด็ก หลายสิบปีก่อน เธอเข้าชั้นเรียนโรงเรียนวันอาทิตย์ของเธอ

“อธิการคะ” เธอบอกเขาตามตรงหลังจากเธอกับเทดเริ่มมาโบสถ์อีกครั้ง “ดิฉันไม่อยากเป็นผู้พูดคะ ดิฉันไม่อยากทำการเรียก ดิฉันอยากมาโบสถ์เฉยๆ”

แต่สองปีต่อมา อธิการโจเซ่ขึ้นในบ้านฮายแอตต์ กำลังพูดถึงโครงการพึ่งพาตนเองของศาสนจักร—โครงการที่ซิสเตอร์ฮายแอตต์ไม่เคยได้ยินมาก่อน หลังจากแนะนำโครงการนี้ อธิการขอให้เธอเป็นวิทยากรกระบวนการของชั้นเรียน 12 สัปดาห์เกี่ยวกับหลักการของการดูแลสุขภาพการเงินที่ประสบความสำเร็จ จากนั้นเธอมอบคู่มือ การเงินส่วนบุคคลสำหรับการพึ่งพาตนเองให้เธอ

“ดิฉันไม่ทราบว่าจะทำไม่ตอบตกลง” ซิสเตอร์ฮายแอตต์เล่า “ดิฉันกลัวเวลาอยู่ใกล้ๆ คนที่ดิฉันไม่รู้จักรัก—และคิดว่า



ดิฉันต้องอยู่ที่นั่นสัปดาห์ละคืนเป็นเวลา 12 สัปดาห์กับสมาชิกศาสนจักรที่แข็งขันในพระกิตติคุณมากกว่าดิฉัน ดิฉันไม่รู้ว่าจะสามารถช่วยพวกเขาได้หรือไม่”

“การคลื่อนั้นแรงกล้ามาก”

อธิการโจเซ่ไม่ประหลาดใจที่ซิสเตอร์ฮายแอตต์ยอมรับงานมอบหมายทั้งที่ลังเล เขาพูดว่าระหว่างการประชุมคณะ

กรรมการพึ่งพาตนเองสเตคในฟอเรสต์
โกรฟ รัฐออริกอน สหรัฐอเมริกา ไม่นาน
ก่อนหน้านี้ “มีความคิดหนึ่งเข้ามาว่า
ซิสเตอร์ฮายแอตต์ต้องการพรจากการเป็น
วิทยากรกระบวนการของกลุ่มการเงินส่วนบุคคล การตัดสินใจนั้นแรงกล้ามาก”

อธิการโจเซฟหวังว่าการเป็นวิทยากร
กระบวนการจะทำให้ซิสเตอร์ฮายแอตต์
เอาชนะอุปสรรคใหญ่ที่ขัดขวางความ
ก้าวหน้าทางวิญญาณของเธอ ซึ่งก็คือ การ
จ่ายส่วนสิบ “ขณะขับรถกลับบ้านคืนนั้น”
เขากล่าว “ผมมีความรู้สึกแรงกล้าทาง
วิญญาณว่าเมื่อซิสเตอร์ฮายแอตต์สอนชั้น
เรียนนี้ เธอจะเข้าใจความสำคัญของการ
จ่ายส่วนสิบ”

ซิสเตอร์ฮายแอตต์เริ่มเป็นวิทยากร
กระบวนการในเดือนตุลาคมปี 2017 ด้วย
ความรู้สึกกังวลและไม่พร้อม เมื่อซิสเตอร์
ฮายแอตต์นำการสนทนาชั้นเรียนเรื่อง
การบริหารเงิน การตั้งงบประมาณและ
ทำตามอย่างเคร่งครัด การเตรียมรับความ
ยากลำบาก การปลดหนี้ การจัดการวิกฤติ
ทางการเงิน และการลงทุนในอนาคต เธอ
สบายใจกับการเป็นวิทยากรกระบวนการ
แต่ไม่สบายใจกับแบบอย่างของเธอ

เมื่อเธออ่านคู่มือในการเตรียมสอนชั้น
เรียน เธอเรียนรู้ว่า “วิธีพึ่งพาตนเองด้าน
การเงิน” ครอบคลุมถึงการจ่ายส่วนสิบ
และเงินบริจาคด้วย¹ เธอเรียนรู้เช่นกันว่า
หลักธรรมพื้นฐานของวิธีนั้นคือการกลับใจ
และการเชื่อฟัง²

“ระหว่างบทเรียนช่วงท้ายๆ บทเรียน
หนึ่ง ดิฉันยอมรับกับทุกคนว่าดิฉันน่าจะ
เป็นคนเดียวในกลุ่มที่ไม่ได้จ่ายส่วน
สิบ” เธอเล่า การยอมรับนั้นก่อให้เกิดการ
สนับสนุนจากสมาชิกชั้นเรียน 13 คน การ
สนทนา และประจักษ์พยานเกี่ยวกับพร
ของกฎส่วนสิบ

“ดิฉันไม่ทราบว่าจะทำไมแต่ก่อนเคย
ลำบากใจกับส่วนสิบ แต่ดิฉันตระหนักว่า
ดิฉันต้องจริงจังกับการได้ประจักษ์พยาน
ในเรื่องนี้” ซิสเตอร์ฮายแอตต์กล่าว “ขณะที่
ดิฉันฟังคำพูดให้กำลังใจจากกลุ่มและ
จากสามี พระวิญญาณตรัสว่า ‘เจ้าทำได้!’
ดิฉันมีศรัทธาที่ต้องการเพิ่มขึ้นเล็กน้อย
และตระหนักว่าดิฉันจะเป็นวิทยากร
กระบวนการที่ดีขึ้นถ้าดิฉันทำสิ่งที่ดิฉัน
ขอให้ชั้นเรียนทำ”

หน้าต่างในฟ้าสวรรค์

ไม่กี่วันหลังจากชั้นเรียนครั้งที่ 11 ซิส-
เตอร์ฮายแอตต์เดินเข้าไปหาอธิการโจเซฟที่
โบสถ์ จับมือเขา และบอกเขาว่าเธอพร้อม
จะดำเนินชีวิตตามกฎส่วนสิบแล้ว “เขา
ตื่นเต้นมาก” เธอกล่าว

บราเดอร์ฮายแอตต์เข้าชั้นเรียนของ
ภรรยาด้วย เขาตื่นเต้นเช่นกัน เมื่อเขา
จ่ายส่วนสิบของเขาเองในช่วงปีก่อน เขา
มักจะกระตุ้นซิสเตอร์ฮายแอตต์โดย
เตือนเธอให้นึกถึงพรที่เธอปรารถนา “เรา
จะไม่ไปพระวิหารจนกว่าคุณจะจ่ายส่วน
สิบ” เขาจะพูดแบบนี้

วันที่ 26 พฤษภาคม ปี 2018 หน้าต่าง
ในฟ้าสวรรค์เปิดและเทพมาให้เห็นกับ
แครอล ฮายแอตต์ที่พวกเขาไม่คิดว่าจะ
เป็นไปได้เมื่อซิสเตอร์ฮายแอตต์เริ่มเป็น
วิทยากรกระบวนการเมื่อหลายเดือนก่อน
ในวันนั้น ก่อนวันครบรอบแต่งงานปีที่ 58
พวกเขาทำพันธสัญญาและได้รับการผนึก
ในพระวิหารพอร์ตแลนด์ ออริกอน

ครอบครัวฮายแอตต์เรียกประสบการณ์
นั้นว่า “วันที่สวยงามและพรอันน่า
อัศจรรย์” ซึ่งพวกเขาจะสำนึกคุณตลอด
ไป ซิสเตอร์ฮายแอตต์เสริมว่าเธอจะสำนึก
คุณตลอดไปสำหรับสามีที่คอยให้กำลังใจ
อธิการที่ได้รับการตอลใจ และนักเรียนในชั้น
ที่เธอรู้สึกว่าได้ช่วยเธอมากกว่าเธอช่วยพวก
เขา เพื่อแสดงความรักและการสนับสนุน
ของพวกเขา สมาชิกเกือบทุกคนในชั้นเข้า
ร่วมการผนึกของครอบครัวฮายแอตต์

“ผู้คนจะได้ประโยชน์มากจากโครงการ
พึ่งพาตนเองของศาสนจักร โดยเฉพาะ
อย่างยิ่งทางวิญญาณ” ซิสเตอร์ฮายแอตต์
กล่าว “ด้านวิญญาณของโครงการนี้ทำให้
โครงการมีค่ามาก สำหรับดิฉันและสามี
สิ่งนั้นสร้างคุณค่าในรันดร์” ■

อ้างอิง

1. การเงินส่วนบุคคลสำหรับการพึ่งพาตนเอง
(2016), 42.
2. ดู การเงินส่วนบุคคลสำหรับการพึ่งพาตนเอง,
36–37.

เกร็ดความรู้ 10 ข้อสำหรับ สอนเรื่อง การกลับใจ

บางครั้งการกลับใจฟังดูน่ากลัวหรือทำให้เด็กและวัยรุ่นสับสน ต่อไปนี้เป็นเกร็ดความรู้บางข้อสำหรับสอนเรื่องการกลับใจด้วยความรักและทำให้ผู้เรียนรู้สึกมีพลังมากขึ้น

สอนให้เข้าใจง่าย ท่านสามารถสอนบุตรธิดาได้ว่า “เมื่อเราทำบาป เราหันหลังให้พระเจ้าเป็นเจ้า” แต่ “เมื่อเรากลับใจ เราหันกลับมาหาพระเจ้าเป็นเจ้า”¹ เราสามารถหันกลับมาหาพระเจ้าเป็นเจ้าโดยสำนึกในความผิดของเรา ทำสิ่งที่ถูกต้อง และพยายามทำดีมากขึ้น

มองในแง่บวก ไม่ว่าสถานการณ์เป็นเช่นไร “การกลับใจเป็นเรื่องดีเสมอ”² การกลับใจไม่ใช่การลงโทษเพราะประพฤติไม่ดี แต่เป็นโอกาสให้พยายามอีกครั้งและใกล้ชิดพระเจ้าผู้เป็นเจ้ามากขึ้น กระตุ้นให้บุตรธิดานึกถึงสิ่งที่พวกเขาทำถูกต้องและคิดว่าจะทำถูกต้องมากขึ้นได้อย่างไร

เน้นย้ำทุกวัน การกลับใจมีไว้สำหรับบาปเล็กๆ น้อยๆ ไปจนถึงบาปใหญ่ การกลับใจทุกวันหมายถึงการแก้ไขอยู่เสมอเหมือนเรื่อยังอยู่บนเส้นทางเดินเรือ ช่วยให้บุตรธิดารู้วิธีเล็กๆ น้อยๆ ที่พวกเขาจะปรับปรุงในแต่ละวัน

เปิดโอกาสให้มีความผิดพลาด ช่วยให้บุตรธิดาเข้าใจว่าความผิดพลาดเป็นส่วนหนึ่งของการเรียนรู้ ปลดปล่อยให้พวกเขาได้รับผลของการเลือกและช่วยให้พวกเขาคิดหาวิธีทำสิ่งที่ถูกต้องอีกครั้ง สอนให้พวกเขาหันไปขอความช่วยเหลือจากพระเจ้าเป็นเจ้า

เป็นแบบอย่าง ยอมรับเมื่อท่านทำผิด อ่อนน้อมถ่อมตนมากพอจะขอโทษต่อหน้าบุตรธิดาให้พวกเขาเห็นว่าท่านกำลังพยายามทำให้ดีขึ้น และแบ่งปันประจักษ์พยานของท่านว่าพระเจ้าผู้ช่วยให้รอดทรงช่วยท่านเปลี่ยนมาได้อย่างไร

ทำให้เป็นเรื่องใกล้ตัว ขณะที่ท่านสอนบุตรธิดาเรื่องหลักธรรมของการกลับใจ³ จงรับรู้ว่าขั้นตอนการกลับใจจะไม่เหมือนกันสำหรับทุกคนและทุกครั้งที่การกลับใจไม่ได้เป็นช่องไว้ให้กากบาท แต่เป็นกระบวนการต่อเนื่องของการเติบโต เกี่ยวข้องกับความปรารถนาของใจและวิธีที่เราพยายามทำตัวให้สอดคล้องกับพระเจ้าผู้ช่วยให้รอด เรารู้ได้ว่าเรากลับใจสมบูรณ์แล้วเมื่อเรารู้สึกถึงสันติสุข ปิติ และการให้อภัย

มองให้ไกล ท่านท้อแท้ได้ง่าย เมื่อท่านเลือกไม่ดีเหมือนเดิม หลายครั้ง สอนบุตรธิดาว่าตราบใดที่พวกเขากลับใจ พระผู้เป็นเจ้าจะทรงให้อภัยพวกเขาต่อไป (ดู โมโรไน 6:8) อธิบายว่าความพยายามเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง เราจะเหมือนพระผู้เป็นเจ้ามากขึ้นเมื่อเราพยายามและทั้งความเป็นมนุษย์ผู้ถูกข่มขี่ (ดู โมไซยาห์ 3:19)

แยกแยะระหว่างความรู้สึกผิดกับความละอายใจ “ความเสียใจตามพระประสงค์ของพระเจ้า” เป็นข้อกำหนดสำหรับการกลับใจ (ดู 2 โครินธ์ 7:9–10) แต่ถ้าบุตรธิดารู้สึกไม่มีค่าควรหรือสิ้นหวังแม้หลังจากกลับใจแล้ว ความละอายใจอาจเป็นสาเหตุของความรู้สึกนี้⁴ เตือนพวกเขาว่าพระบิดาบนสวรรค์ทรงรักพวกเขาเสมอและ “หากเราทำบาป เรามีค่าควรน้อยลง แต่เราจะไม่มีวันไร้ค่า!”⁵ หากจำเป็น ท่านอาจพูดคุยกับอธิการหรือผู้ให้คำปรึกษามืออาชีพ

อ้างอิง

1. นีล แอล. แอนเดอร์เซน “จงกลับใจ . . . เพื่อเราจะรักษาเจ้า,” *เลเฮียนา*, พ.ย. 2009, 49.
2. สตีเฟน ดับเบิลยู. โอเวน, “การกลับใจเป็นเรื่องดีเสมอ,” *เลเฮียนา*, พ.ย. 2017, 48.

เข้าใจการชดใช้ของพระผู้ช่วยให้รอด สอนบุตรธิดาว่าพระเยซูคริสต์ทรงชดใช้ไม่เฉพาะบาปของเราเท่านั้นแต่ความทุกข์ทั้งหมดของเราด้วย (ดู แอลมา 7:11–12) ทำให้บุตรธิดามั่นใจว่าพวกเขา “ไม่ต้องรับผิดชอบความประพฤติที่เป็นภัยของผู้อื่น”⁶ ผู้ถูกกระทำทารุณกรรมคือผู้บริสุทธิ์ จงช่วยให้พวกเขาหันไปขอสันติสุขและการเยียวยาจากพระผู้ช่วยให้รอด

อ้างถึงพระผู้ช่วยให้รอดเสมอ สอนบุตรธิดาว่าพระผู้ช่วยให้รอดเข้าพระทัยสิ่งที่พวกเขากำลังต่อสู้และทรงช่วยพวกเขาเอาชนะได้ เป็นพยานถึงพระองค์บ่อยๆในบ้านของท่าน กระตุ้นให้บุตรธิดาสวดอ้อนวอน รับใช้ ศึกษาพระคัมภีร์ และทำสิ่งอื่นที่จะช่วยให้พวกเขารู้จักพระองค์ดีขึ้นเพื่อพวกเขาจะทูลขอความช่วยเหลือจากพระองค์จนเป็นนิสัยในการเอาชนะความอ่อนแอของตนเอง ■

3. ดู “บทที่ 19: การกลับใจ,” *หลักธรรมพระกิตติคุณ* (2009), 107–113.
4. ดู เวนดี้ อุลริช, “การเป็นคนอ่อนแอไม่ใช่บาป,” *เลเฮียนา* เม.ย. 2015, 20–25.
5. จอย ดี. โจนส์, “คุณค่าเกินกว่าจะวัดได้,” *เลเฮียนา*, พ.ย. 2017, 14.
6. *แนวโน้ตต่อสตรีทวาร์: ศัพทานุกรมพระกิตติคุณ* (2004), 32.

สำหรับเด็ก

ใน *เพื่อนเด็ก* ของเดือนนี้:

- “สัญญาว่าจะพยายาม” (หน้า 44)
- “ดีขึ้นวันละนิด” (หน้า 46)
- “ลมวาตะ” (หน้า 47)
- “การตัดสินใจเรื่องโยโย่” (หน้า 48)

สำหรับวัยรุ่น

ในฉบับนี้:

- คำถามและคำตอบ: “ฉันยอมต่อการล่อลวงเดิมๆอยู่ร่ำไป ฉันจะเอาชนะบาปเหล่านั้นไปได้อย่างไร” (หน้า 62)
- “ฉันยังจำบาปที่กลับใจไปแล้วได้ และฉันรู้สึกผิดทำไมฉันจึงลืมบาปของตนเองไม่ได้” (หน้า 63)

ดูแหล่งข้อมูลอื่นที่ youth.lds.org

ผู้ทรงอิทธิพลมากที่สุด

ทานเคยอ่านบทความอย่างเช่น “ผู้ทรงอิทธิพล 30 คนที่อายุน้อยกว่า 30 ปี” และคิดว่า “ฉันจะอยู่ในรายชื่อนั้นได้อย่างไร” หรือไม่ ฉันเคยสงสัยแน่นอนว่า **ฉันจะมีส่วนมากขึ้น** เป็นประโยชน์มากขึ้น และสำคัญมากขึ้น (ซึ่งอาจจะหมายถึงฉันต้องอ่อนน้อมถ่อมตนมากขึ้นด้วย) ได้อย่างไร แม้ผลงานของเราอาจเป็นสิ่งที่โลกรับรู้ แต่บางครั้งผลงานเหล่านั้นเป็นการทำให้พันธสัญญาของเรากับพระเจ้าเป็นเจ้าเกิดสัมฤทธิ์ผลมากขึ้น

อิทธิพลของเราไม่เรียกร้องให้เดินทางไปต่างประเทศเพื่อช่วยคนห่างไกล **อิทธิพลของเราเริ่มในบ้านของเราเอง** กับครอบครัวเราหรือเพื่อนร่วมห้อง และกับเพื่อนบ้านของเรา เริ่มในชุมชนของเรา ขณะที่เราเริ่มเปลี่ยนและเปลี่ยน “เวลาให้รับใช้” (หน้า 44) จะบอกขั้นตอนบางอย่างที่ใช้ได้กับการรับใช้ในชุมชนของเรา **การจัดเวลาไว้ช่วยเหลือผู้อื่น** อาจจะหมายความว่าเราต้องเปลี่ยนแปลง—การเปลี่ยนแปลงในใจ หรือการเปลี่ยนแปลงในเรื่องที่จะใช้เวลาและพลังงานของเราไปกับอะไร

ใน “แรงผลักดันให้ทำดี” (หน้า 46) คนหนุ่มสาวหลายคนแบ่งปันประสบการณ์ที่พวกเขาพัฒนาความรักเหมือนพระคริสต์ต่อผู้อื่น เรื่องเหล่านี้แสดงให้เห็นว่า **การคล้อยและศรัทธาสามารถนำคนหนุ่มสาวให้เป็นอิทธิพลได้** อย่างไร

เอลเดอร์กาวาร์เรห์เตือนเราว่าเราเป็นวัยรุ่นและวัยรุ่นอยู่แล้ว (ดูหน้า 49) ในชีวิตก่อนเกิด เราเลือกมาแผ่นดินโลก และตอนนี้ **เราต้องเลือกว่าเราต้องการสร้างความแตกต่างแบบใด** การพบพันธกิจส่วนตัวของเราจะนำทางเราในการรับใช้พระบิดาและพระบุตรของพระองค์พระเยซูคริสต์

ในประสบการณ์ของข้าพเจ้า มี “ผู้ทรงอิทธิพล 30 คนที่อายุน้อยกว่า 30 ปี” มากยิ่งกว่านั้นในบรรดาคนหนุ่มสาวของศาสนจักร **ผู้ทรงอิทธิพลมากที่สุดที่ข้าพเจ้าพบคือคนที่** เป็น “ผู้ประพฤติตามพระวจนะ ไม่ใช่เป็นเพียงผู้ฟังเท่านั้น” (ยากอบ 1:22) พวกเขาคือคนที่รักษาพันธสัญญา พวกเขาคือทุกท่าน

ตั้งตารอดูความแตกต่างที่ท่านจะทำ

Elizabeth Stitt

แบ่งปันเรื่องราวของท่าน

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



คนหนุ่มสาว

คำแนะนำที่ดีที่สุด...

คนหนุ่มสาวแบ่งปันคำแนะนำที่ดีที่สุดที่พวกเขาเคยได้รับเกี่ยวกับการสร้างความแตกต่าง:

“จงเป็นตัวของตัวเอง! เราแต่ละคนมีแสงสว่างที่เราเท่านั้นสามารถแบ่งปันได้ เมื่อเรายินดีห่อใจ ให้กำลังใจ และเพิ่มสีสันให้ชีวิตผู้อื่นในวิเศษเฉพาะของเราเอง แสงของเราจะส่องสว่างและนำผู้อื่นให้สรรเสริญพระผู้เป็นเจ้า อย่างกลัวที่จะส่องสว่าง!”

—วิทนี เฮนเดอร์สัน, รัฐโคโลราโด สหรัฐอเมริกา

“จงดำเนินชีวิตตามพระพระกิตติคุณของพระเยซูคริสต์เพื่อให้คนอื่นถามว่าทำไมคุณแตกต่าง”

—พามลา กาสติโล, เมืองซานมาร์กอน กัวเตมาลา

“ถ้าเราสามารถรักตัวเราและเพื่อนบ้านของเราแม้เพียงเศษเสี้ยวของที่พระผู้เป็นเจ้าทรงรักเรา เมื่อนั้นเราจะมีconfidenceและศรัทธาในการทำอะไรมากกว่าที่เราต้องทำ”

—แซมมิเอล วอร์ด, รัฐไอดาโฮ สหรัฐอเมริกา

“แทนที่จะคิดเปลี่ยนโลกทั้งใบ จงคิดจะเปลี่ยนมุมเล็กๆ ของโลกก่อน”

—ควินซี เฮสติ้ง, รัฐยูทาห์ สหรัฐอเมริกา

อะไรเป็นคำแนะนำที่ดีที่สุดที่ท่านเคยได้รับเกี่ยวกับการออกเดทกับคนที่เคยต่อสู้กับสื่อลามก ส่งคำตอบของท่านมาที่ liahona.lds.org ก่อนวันที่ 28 กุมภาพันธ์ ค.ศ. 2019

เกี่ยวกับผู้เขียนหมวดคนหนุ่มสาว

ลิซ สติทท์ สำเร็จปริญญาตรีสาขาการสื่อสารจากมหาวิทยาลัยบริกัมซังก์ และปริญญาโทบริหารธุรกิจจากมหาวิทยาลัยแห่งยูทาห์ เธอทำงานด้านการบริหารผลิตภัณฑ์ แต่งานโปรดของเธอคือเป็นคุณป้ามืออาชีพ



มินดี เชลลู เป็นบรรณาธิการนิตยสาร *เลียวโซนา* เธอเป็นภรรยา คนรักแมว และคุณแม่ของบุตรสาวฝาแฝดด้วยงานอดิเรกของเธอรวมถึงการถ่ายภาพดูภาพยนตร์ และทำงานสารพัดอย่าง



อีเธอร์ เจ. จอห์นสัน เป็นนักเขียนและบรรณาธิการ เธอชอบสกีน้ำและไปผจญภัยบนภูเขาในฤดูหนาว เธอชื่นชอบวรรณกรรมอังกฤษและแนะนำให้ใช้ “y’all” ในการสนทนาประจำวัน



เคธี ชู เอ็มบลิย์ คิดว่าโลกเต็มไปด้วยคนดีๆ ที่ควรแบ่งปันเรื่องราวของพวกเขา เธอศึกษาวารสารศาสตร์และภาษาสเปนพร้อมกับมีเป้าหมายเรื่อง #sharegoodness (แบ่งปันความดี)



ลอรี ฟูลเลอร์ เป็นบรรณาธิการนิตยสาร *เพื่อนเด็ก* เธอชอบหางานอดิเรกใหม่ๆ ฟังข่าวทางวิทยุ และทำอาหารจากทั่วโลก บางครั้งก็เขียนเรื่องราวสัพเพเหระ



ในหมวดนี้

44 เวลารับใช้
โดย ลิซ สติทท์

46 แรงผลักดันให้ทำดี
โดย มินดี เชลลู

49 ท่านสามารถสร้างความแตกต่างใหญ่หลวงได้จริงๆ
โดย เอ็ลเดอร์อีคัวร์โด กาวาร์เรธา



ออนไลน์เท่านั้น

มีเวลาไม่พอในแต่ละวันหรือต่อไปนี้เป็นวิธีใช้เวลาของท่านให้เกิดประโยชน์สูงสุด
โดย อีเธอร์ เจ. จอห์นสัน

การปฏิบัติศาสนกิจในวิธีเล็กๆ น้อยๆ
โดย เคธี เอ็มบลิย์

คุณไม่รู้สิ่งที่คุณไม่รู้
โดย ลอรี ฟูลเลอร์



ค้นหาบทความเหล่านี้และบทความอื่นเพิ่มเติม:

- ที่ liahona.lds.org
- ใน YA Weekly (ใต้ “คนหนุ่มสาว” ในคลังค้นคว้าพระกิตติคุณ)
- ที่ facebook.com/liahona

เวลาให้รับใช้

คนหนุ่มสาวอย่างพวกเราอาจมีเวลา “เหลือ” มากกว่าที่เราอยากจะยอมรับ ต่อไปนี้เป็นข้อเสนอแนะหกประการสำหรับวิธีที่ท่านจะขยายขอบเขตอิทธิพลของท่านผ่านการรับใช้

โดย ลิซ สติทท์

สามสี่ปีก่อน ดิฉันทำงานเต็มเวลา และเรียนโปรแกรมภาคค่ำเพื่อให้ได้ปริญญาโทบริหารธุรกิจ เมื่อดิฉันเรียนจบ ดิฉันต้องการใช้เวลาที่ “เหลือ” ทำสิ่งที่มีความหมาย

คำแนะนำจากอาจารย์ที่ดิฉันไว้วางใจชัดเจนและเรียบง่าย—ดิฉันต้องหาโอกาสรับใช้ถึงแม้เราจะรู้เรื่องความรับผิดชอบในศาสนจักรของดิฉัน แต่เขาแนะนำให้ดิฉันมองออกไปนอกขอบเขตอิทธิพลปกติของดิฉัน

ดิฉันเริ่มค้นหาร่วมกับสาวด้อนนวนเพื่อให้รู้ว่าต้องใช้ทักษะและพรสวรรค์กับอะไร และจะทำประโยชน์มากที่สุดได้อย่างไร

ไม่นานดิฉันก็พบศูนย์ชุมชนแห่งหนึ่งที่ต้องการครูพี่เลี้ยงสำหรับ

โปรแกรมวัยรุ่น ดิฉันเริ่มเป็นครูพี่เลี้ยงของเด็ก

สาววัยรุ่นคนหนึ่งที่ครอบครัวเธอเป็นผู้ลี้ภัยจากโซมาเลีย ทุกสัปดาห์เราฝึกทักษะการอ่าน การเขียน และคณิตศาสตร์ นอกจากนั้นเรา

ยังได้พัฒนาความสัมพันธ์ฉันเพื่อนและเรียนรู้เกี่ยวกับวัฒนธรรมของผู้อื่นและความฝันสำหรับอนาคตด้วย เมื่อเธอย้ายไปที่อื่น ดิฉันได้รับมอบหมายให้เป็นครูพี่เลี้ยงของเด็กสาวอีกคนหนึ่ง ครอบครัวเธอหนีมาจากพม่า และเธอเติบโตในค่ายผู้ลี้ภัยที่ประเทศไทย นอกจากศึกษาแล้ว เรายังได้พูดคุยกันถึงความท้าทายของชีวิตและวิธีรับมือกับความท้าทายด้วย

ดิฉันพบโอกาสอีกมากมายให้ใช้ทักษะของดิฉันในด้านต่างๆ และรับใช้ในชุมชน

คนหนุ่มสาวอย่างพวกเราหลายคนกำลังพยายามปรับเปลี่ยนการใช้เวลาเพราะการย้ายสำเร็จการศึกษา หรือเปลี่ยนงาน และอื่นๆ บ่อยครั้งเราได้รับการกระตุ้นเตือนจากพระวิญญาณว่าช่วงที่เราเป็นโสดไม่ได้เป็นแค่ “เวลาเล่นเกมรอ” เราารู้สึกว่าต้องมีจุดประสงค์และความหมายมากขึ้น

เราอาจมีเวลา “เหลือ” มากกว่าที่เราอยากจะยอมรับ ด้วยเหตุนี้การใช้เวลาสักหนึ่งนาทีดูว่าเราจะใช้เวลาอันนั้นหนุนใจผู้อื่นได้อย่างไรจะเป็นพรแก่ผู้อื่นและตัวเราอย่างไรก็ตาม การรับใช้ผู้อื่นเป็นวิธีที่เราสามารถแสดงความรักต่อพระผู้เป็นเจ้าและรักษาพันธสัญญาของเราว่าจะถวายทั้งหมดแด่พระองค์ ■

ผู้เขียนอาศัยอยู่ในยูทาห์ สหรัฐอเมริกา



ขอบเขตอิทธิพลของท่าน:

ประเมินเวลาของท่าน



ใช้สมุดจดหรือ
สมุดวางแผน
ติดตามว่าท่าน
ใช้เวลาอย่างไร
ท่านมีชั่วโมงที่
ไม่ได้วางแผน

หรือเวลาที่เสียเปล่าหรือไม่ หรือท่าน
ทำให้ตนเองแบกภาระหนักเกินไปหรือไม่ ท่านจำเป็นต้องเข้าใจว่าท่านมีเวลา
เหลือช่วงใดเท่าๆ กับต้องเข้าใจว่าท่าน
จะต้องตัดกิจกรรมอะไรออกบ้าง จัด
ลำดับสิ่งสำคัญที่สุดและวางแผนเวลาที่จะ
รับใช้

ประเมินทักษะของท่าน



คิดทบทวนว่า
ท่านชอบทำ
อะไรหรือท่าน
รู้สึกถูกบังคับให้
ทำอะไร คิดหา
วิธีที่ท่านจะใช้

พรสวรรค์และทักษะให้เป็นพรแก่ผู้อื่น

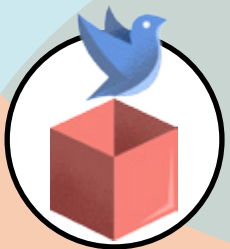
สวดอ้อนวอน



ทูลขอการนำ
ทางจากสวรรค์
ให้พาท่านไปยัง
สถานที่ซึ่งท่าน
ต้องไป เอ็ดเดอร์
เจฟฟรีย์ อาร์.

ฮอลแลนด์แห่งโครัมอัครสาวกสิบสอง
กล่าวว่า “ข้าพเจ้าทราบว่าคุณเป็นเจ้า
... จะทรงช่วยท่านและนำทางท่านใน
การเป็นสานุศิษย์ที่มีคุณธรรม หาก
ท่านต้องการและสวดอ้อนวอน และหา
วิธีรักษาพระบัญญัติที่พระองค์ประทาน
แก่เราครั้งแล้วครั้งเล่าอย่างจริงจัง” (“เรา
ทั้งหลายไม่ได้เป็นขอทานหรือหหรือ?”
เลียวโซนา, พ.ศ. 2014, 41)

ออกจากโซนสบายของท่าน



ตอนแรกดิฉัน
ไม่สบายใจกับ
การทำงานเป็น
ครูพี่เลี้ยงของ
วัยรุ่นหรือสอน
พิเศษทุกวิชา แต่

บางครั้งงานหลักของดิฉันคือสร้างแรง
จูงใจและให้กำลังใจ เราไม่จำเป็นต้อง
สมบูรณ์แบบจึงจะสร้างความแตกต่างได้
ส่วนใหญ่แล้วอิทธิพลหลักของเราอาจ
จะเป็นการอยู่ทีนั้น ฟัง และสร้างความ
สัมพันธ์ระยะยาวของความไว้วางใจและ
ความเสมอต้นเสมอปลายก็ได้

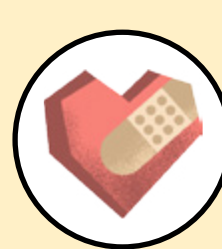
พยายามสม่ำเสมอ



หลายองค์กร
หรือหลายคน
ต้องการงาน
อาสาที่ทำต่อ
เนื่องเป็นประจำ
—สิ่งที่เป็น

มากกว่าโครงการหรือการแวะเข้าไปช่วย

จงอดทน



บางครั้งดิฉันคิด
ว่า “ฉันไม่รู้ว่าฉัน
จะทำได้ตลอด
หรือไม่” น้อย
มากนะ ฉันจะ
ทำประโยชน์ได้

หรือ” แต่พอดิฉันเริ่มช่วย ใจดิฉันเปลี่ยน
ดิฉันแทบไม่เคยออกจากโอกาสที่ได้รับ
ใช้โดยไม่รู้สึกดีขึ้นและมีแรงจูงใจให้กลับไป
ทำอีก แต่ถ้าโอกาสนั้นใช้เวลานานเกินไป
ไป ลองพิจารณาโอกาสอื่นหรือขอ “หยุด
พัก” งานอาสาเพื่อท่านจะสามารถให้ใน
สิ่งที่จำเป็น

เราทุกคนสามารถ
เป็นแรงผลักดันให้
ทำดีในโลก ไม่ว่า
ขอบเขตอิทธิพลของ
เราจะกว้างหรือแคบ
เพียงใดก็ตาม

แรงผลักดัน ให้ทำดี

โดย มินดี เชลลู
นิตยสารศาสนจักร

พายุหิมะกลางเดือนเมษายนเป็นจุดเริ่มต้นของทุกสิ่ง สิ่งผิดปกติไม่น่าจะเกิดขึ้นในยูทาห์ แต่ก็เกิด ดิฉันคิดว่าทิวลิปที่ถูกหิมะปกคลุมบนเทมเปิลสแควร์ต้องถูกบันทึกไว้ ดิฉันจึงสร้างบัญชีอินสตาแกรม—บัญชีที่ไม่มีภาพถ่ายแมวของดิฉัน (แม้มันจะน่ารักมากก็ตาม) แต่มีภาพพระวิหารแทน

ปีของการโพสต์ทุกวันเริ่มขึ้นด้วยเหตุนี้ (และอีกสองสามปีของการไม่ได้โพสต์ทุกวัน) การถ่ายภาพพระวิหารและการโพสต์ภาพพร้อมคำพูดอ้างอิงเกี่ยวกับพระวิหารจากผู้นำศาสนจักรกลายเป็นวิธีพัฒนาพรสวรรค์ที่สนุกและทำให้ดิฉันเห็นคุณค่าของพระวิหารมากขึ้น

แต่ยังดิฉันเข้าถึงผู้คนมากเท่าใด ดิฉันยังรับรู้มากขึ้นเท่านั้นว่าดิฉันมีโอกาสเป็นอิทธิพลดี ดิฉันไม่ใช่ “ผู้มีอิทธิพล” ด้านสื่อสังคม แต่ดิฉันชอบคิดว่าความพยายามของดิฉันเสริมสร้างความแตกต่างให้บางคนในบางที่

แม้ชีวิตเราจะเร่งรีบและมีงานยุ่ง แต่เราทุกคนสามารถใช้พรสวรรค์เป็นพรแก่ผู้อื่นและเป็นแรงผลักดันให้ทำดี อย่างไรก็ตาม “เราเชื่อ... ในการทำดี” (หลักแห่งความเชื่อ 1:13) ดิฉันติดตามคนหนุ่มสาวบางคนที่ยพยายามเป็นแรงผลักดันให้ทำดี นี่เป็นสิ่งที่พวกเขาทำเพื่อสร้างความแตกต่าง



สวดอ้อนวอนขอจิตกุศล

Kaveria ei jätetä ในภาษาฟินแลนด์ คำนี้

หมายถึง “อย่าทิ้งใครไว้ข้างหลัง” คำที่มีรากศัพท์ในช่วงสงครามแต่เป็นสิ่งที่ชาวฟินแลนด์ยังจดจำใส่ใจมาจนถึงทุกวันนี้ สำหรับรอลลี แรตนา มี อายุ 23 ปีจากเมืองอุซมา ฟินแลนด์ คำนั้นสร้างแรงบันดาลใจให้เขาทำดี

“ผมมีกฎให้ตัวเองคือถ้าผมเห็นใครโดดเดี่ยว ผมจะไปหาเขาเป็นประจำ ไม่ว่าสถานการณ์เป็นอย่างไร ไม่ควรมีใครโดดเดี่ยว เมื่อผมอายุยังน้อย ผมโดดเดี่ยวในโรงเรียนและที่โบสถ์—ผมไม่มีเพื่อน และผมรู้ว่าความเหงาเป็นความรู้สึกที่ไม่ดีเลย นั่นคือสิ่งที่ผมได้จากความคิดของชาวฟินแลนด์ที่ว่าอย่าทิ้งใครไว้ข้างหลัง”

แรงขับเคลื่อนหนึ่งของผมคือการรู้ว่าความสัมพันธ์ดำเนินต่อเนื่องหลังจากชีวิตนี้ “นั่นคือสาเหตุที่ผมคิดว่าสิ่งสำคัญที่สุดที่เราต้องเน้นคือปรับปรุงตนเอง เป็นแบบอย่างที่ดี เป็นคนดี ขยันหมั่นเพียรและมีคุณลักษณะเหมือนพระคริสต์ทั้งหมด อีกอย่างคือสร้างความสัมพันธ์เป็นเพื่อนกับทุกคน มีจิตกุศลและความรัก และรับใช้ผู้อื่น”

รอลลีเชื่อว่าการพัฒนาจิตกุศลเหมือนพระคริสต์เป็นเครื่องมือใหญ่ที่สุดในการทำดี “ใน โมโรไน 7:48 กล่าวว่าเราควรสวดอ้อนวอนขอจิตกุศล ผมเห็นว่าเมื่อผมทำเช่นนั้นทุกวัน และทูลขอพระบิดาบนสวรรค์ให้ประทานสถานการณ์ที่ผมจะได้รับใช้ ผมจะรู้สถานการณ์เหล่านั้นมากขึ้น ถ้าเราลืมหาดจริงๆ เราจะเห็นโอกาสรับใช้ที่เราคิดไม่ถึง”

“แม้แต่เรื่องเล็กๆ น้อยๆ ก็สำคัญ” รอลลีกล่าว “ถ้าคุณแถมองหาสิ่งเล็กๆ น้อยๆ และทำ คุณก็ยังสามารถสร้างความแตกต่างใหญ่หลวงได้”

กระตุ้นให้ผู้อื่นตั้งเป้าหมายให้สูง

ดาเนียล โกดอย อายุ 23 ปี ฉายแสงและความดีงาม และการเลือกของเขาเกี่ยวข้องกับสิ่งนั้นมาก เขาเป็นอิทธิพลดีโดยแบบอย่างของเขา

เขาเป็นเด็กคนเดียวจากเมืองเล็กๆ นอกซานเตียโก ชิลีที่เห็นพ่อแม่อุทิศตนให้กับการรับใช้และพระกิตติคุณ ดาเนียลเป็นคนแรกในสเตชันของเขาที่รับใช้เป็นผู้สอนศาสนาเมื่ออายุ 18 ปีหลังจากลดอายุผู้สอนศาสนา ส่งผลให้เขาชวนชายหลายคนเตรียมรับใช้แต่เนิ่นๆ ด้วย หลังจากงานเผยแผ่ของเขาในโคลอมเบีย เขาเป็นคนแรกในบ้านเกิดที่ออกนอกประเทศไปศึกษาต่อ แรงขับเคลื่อนของเขาสร้างแรงบันดาลใจให้ผู้อื่นศึกษาเล่าเรียน “ผมใช้วิธีกระตุ้นให้พวกเขาตั้งเป้าหมายให้สูง” เขากล่าว “คิทีเดียวที่รู้ว่าขั้นตอนเล็กๆ ที่ผมทำช่วยสร้างแรงบันดาลใจให้คนอื่นๆ”

การศึกษาในสหรัฐเป็นบุญแก่สำหรับแผนของดาเนียลในการช่วยเหลือผู้อื่นและทำประโยชน์ในอนาคตเช่นกัน “เป้าหมายระยะยาวของผมคือกลับไปชิลีและช่วยเหลือคนที่นี่—รับใช้พวกเขา ผมมาที่นี่เพราะรู้ว่าผมจะมีโอกาสได้ช่วยคนในชิลีด้วย”

ดาเนียลยอมรับว่า “ผมไม่ดีพร้อม แต่ผมพยายามทำสุดความสามารถ และผมรู้สึกว่ามันจะเป็นแรงบันดาลใจให้คนอื่นๆ และให้พวกเขามีแรงจูงใจไปต่อดี”





แบ่งปันความรักของพระเจ้าเป็นเจ้า

หลังจากเรียนจบปริญญาด้านสังคมสงเคราะห์ เคทลิน เร อายุ 27 ปีจากรัฐแคลิฟอร์เนีย สหรัฐอเมริกาไม่อาจลงหลักปักฐานบนเส้นทางอาชีพได้แต่สนใจทำงานด้านมนุษยธรรม เธอเห็นพระหัตถ์ของพระผู้เป็นเจ้านำทาง “ทุกอย่างก้าว” ของเธอ นำเธอให้เป็นผู้อำนวยการโปรแกรมสำหรับองค์กรไม่แสวงหาผลกำไรที่ต่อสู้กับความยากไร้ทั่วโลก

เคทลินทำงานกับผู้ลี้ภัยในกรีซและผู้ถูกกระทำทารุณกรรมในเนปาลซึ่งเธออธิบายว่ากำลัง “ประสบช่วงเวลาเลวร้ายที่สุดของชีวิตพวกเขา” ดิฉันไม่ได้ทำอะไรมาก แต่อยู่ที่นั่นกับพวกเขา ดิฉันไม่สามารถเปลี่ยนแปลงการปกครองหรือนโยบาย แต่สิ่งหนึ่งที่ดิฉันทำได้คือรักพวกเขา” และไม่ว่าอยู่กับใคร เธอเห็นว่าสำคัญที่ต้องให้ผู้อื่นรู้สึกถึงความรักของพระผู้เป็นเจ้า “ถ้าดิฉันสามารถเป็นสื่อ นำความรักนั้น ได้ ดิฉันจะรู้สึกเหมือนได้ทำดีมาก เพื่อให้พระผู้เป็นเจ้ามีความสุขกับดิฉัน”

ประสบการณ์ของเธอช่วยให้เธอมองปัญหาของผู้อื่นกว้างขึ้น “คนหนุ่มสาวอย่างพวกเรามักจะติดอยู่กับปัญหาของเราเอง” เธอกล่าว “เราสนใจแค่ ‘ฉันมีอาชีพอะไร’ และ ‘ฉันจะทำอะไรให้โรงเรียน’ และ ‘ฉันจะพบคู่ในวันคริสต์มาสอย่างไร’ ทั้งหมดนั้นเป็นเรื่องดี แต่ถ้าเรามองออกนอกตัวเราเองได้ ดิฉันคิดว่าเราจะพบสิ่งที่เรากำลังค้นหาจริงๆ”

“ถ้าเรายังคงใกล้ชิดพระวิญญาณ พระผู้เป็นเจ้าจะทรงนำทางและชี้ทางเรา และจากนั้นเราจะสามารถทำความดีทั้งหมดที่เราอยากทำ” เคทลินกล่าว “ดิฉันคิดว่าทุกคนอยากทำดี แม้จะทำแค่ในชุมชนหรือในครอบครัวของคุณ สิ่งเล็กน้อยทุกอย่าง ไม่ว่าจะหนุนใจเพื่อนหรืออยู่ช่วยสมาชิกครอบครัว การมีช่วงเวลาเล็กๆ น้อยๆ เหล่านั้นของการรู้ว่า คุณได้ทำสิ่งที่พระผู้เป็นเจ้าทรงต้องการให้คุณทำในขณะที่นั้นจะส่งผลกระทบอย่างมากต่อชีวิตคุณและผู้อื่น”

อิทธิพลของท่าน

ท่านไม่จำเป็นต้องออกไปเริ่มสร้างสถานเลี้ยงเด็กกำพร้าเพื่อทำดีในโลก ท่านไม่จำเป็นต้องเริ่มบัญชีอินสตาแกรมของภาพถ่ายพระวิหารหรือเป็นผู้อำนวยการขององค์กรไม่แสวงหาผลกำไร แต่ท่านสามารถคิดหาวิธีใช้พรสวรรค์ ของท่าน เป็นอิทธิพลดี

ดิฉันเชื่อจริงๆ ว่าคำพูดเหล่านี้จากประธาน โทมัส เอส. มอนสัน (1927–2018) ที่กล่าวถึงสตรีของศาสนจักร ประยุกต์ใช้ได้โดยตรงกับคนหนุ่มสาว “ท่านเป็นแรงผลักดันให้ทำดี หนึ่งในแรงที่มีพลังมากที่สุดในโลก อิทธิพลของท่านขยายเลยตัวท่านและครอบครัว ท่านออกไปสัมผัสคนอื่นๆ ทั่วโลก” (“เป้าหมายสามข้อที่นำทางท่าน,” *เลิยโฮนา*, พ.ย. 2007, 153) จงทำดีต่อไป—ความดีทั้งหมดที่ท่านทำได้ อิทธิพลของท่านจะขยายไกลเกินกว่าท่านรู้ และเราจะเป็นแรงผลักดันให้ทำดีไปด้วยกัน ■

อ่านเกี่ยวกับคนหนุ่มสาวที่สร้างแรงบันดาลใจอีกสามคนผู้เป็นแรงผลักดันให้ทำดีในฉบับเต็มของบทความนี้ที่ liahona.lds.org





โดย เอ็ดเวิร์ดอีควาร์ด กาวาร์เรธา
แห่งสาวกเจ็ดสิบ

ท่านสามารถสร้าง ความแตกต่างใหญ่ หลวง ได้จริงๆ

ข้าพเจ้าประสงค์จะบอกท่านว่าวีรบุรุษและวีรสตรี
ของยุคปัจจุบันอยู่ที่นี้ และพวกเขาเหล่านั้นคือ
ท่าน ข้าพเจ้ามั่นใจว่าความสามารถ แรงจูงใจที่จำเป็น
ต้องใช้สร้างความแตกต่างและก่อเกิดสิ่งที่เรียกว่าพลัง
ของคนๆ หนึ่ง พลังที่จะกระทำ พลังที่จะพูดออกมา
ตามความรู้ในพระกิตติคุณ และด้วยเหตุนี้จึงก่อเกิด
การเปลี่ยนแปลง ความสามารถนี้อยู่ที่นี้ อยู่ในตัวท่าน

เราทุกคนไม่ได้เป็นวีรบุรุษในชีวิตก่อนเกิดของ
เราหรอกหรือ เราทุกคนคัดค้านลูซิเฟอร์และแผน
ของเขา เราเกิดมาเป็นผู้ชนะ และเราอยู่ในทีมที่จะ
ชนะสงคราม ต่อไปนี้ ด้วยความรู้ที่เรามี เราต้อง
ตัดสินใจเอาชนะความอ่อนแอของเราและเดินไปข้าง
หน้าโดยไม่ละสายตาจากพระผู้ทรงช่วยให้เรารอด

อย่าเลือกเส้นทางของความสำเร็จพินาศ ธรรมดา
ซึ่งมากับความไม่ยินดีในร้ายและความเฉยเมย จง
ตั้งใจแตกต่าง ใช้พลังที่อยู่ในตัวท่าน และสร้างความ
แตกต่าง

มีอุดมการณ์อันสูงส่งมากมายให้ต่อสู้ จงเป็นหนึ่งใน
ในคนเหล่านั้นผู้ปูทางและสร้างความแตกต่าง พึง
จดจำว่า ท่านคือผู้ชนะ เกิดมาเป็นผู้ชนะ ท่านสามารถ
สร้างความแตกต่างได้จริงๆ

จงเลือกอุดมการณ์อันสูงส่งซึ่งก็คือต่อสู้เพื่อ
พระเจ้า และใช้พลังงานของท่าน มีคนให้ช่วยเหลือ
มีมือให้ยก มีเขาที่อ่อนล้าให้เสริมแรง มีนักโทษให้
เย็บเยียนและช่วยเหลือ มีคนหิวโหยให้เลี้ยงอาหาร
มีคนเปลือยเปล่าให้สวมเสื้อผ้า และมีผู้ป่วยให้รักษา
จงปลงเสียของท่าน จงซื้อสัตย์ต่อตนเองและภักดี
ต่อพันธกิจของท่าน



“ท่านเป็น ‘ความหวังของอิสราเอล’ สวรรค์กำลัง
เฝ้าดูท่าน และแผ่นดินโลกกำลังรอท่านอยู่”¹

จงทำพันธสัญญาส่วนตัวของท่านกับพระองค์ พระ
ผู้ช่วยให้รอดของเรา และกล่าวว่า “แต่ส่วนข้าพเจ้า
และครอบครัวของข้าพเจ้า เราจะปรนนิบัติพระเจ้า”
(โยชูวา 24:15) โดยการทำเช่นนั้น ผู้อื่นจะได้รับพร ■
**จากคำปราศรัยในการให้ข้อคิดทางวิญญาณเรื่อง “... แต่
ส่วนข้าพเจ้าและครอบครัวของข้าพเจ้า เราจะปรนนิบัติ
พระเจ้า” ที่มหาวิทยาลัยบริกัม ยังก์-โอดาโฮวันท์
16 พฤษภาคม ค.ศ. 2017**

อ้างอิง

1. ออร์สัน เอฟ. วิทนี, *Contributor*, July 1888, 301.

= ประสพการณ์ =

เอ็มทีซี

ของท่าน

อยากมีงานเผยแผ่ที่ยอดเยี่ยมหรือไม่
ศูนย์ฝึกอบรมผู้สอนศาสนาจะ
สอนท่านว่าอย่างไร

โดย โจชัว เจ. เพอร์คีย์
นิตยสารศาสนจักร

สम्मติว่าวันนี้ท่านได้รับจดหมายเรียกเป็นผู้สอนศาสนา
งานมอบหมายของท่านจะรวมถึงสถานที่ซึ่งกำหนดไว้
ภาษาที่ใช้ในคณะเผยแผ่ และวันเริ่มต้น ในวันนั้น ท่าน
จะรายงานตัวที่ศูนย์ฝึกอบรมผู้สอนศาสนา (เอ็มทีซี) หนึ่งใน
13 แห่งทั่วโลก

ประสบการณ์ของท่านที่เอ็มทีซีจะเป็นอย่างไร ลองมาดูกัน

วันแรกของท่าน

ศาสนจักรจะจัดเตรียมการเดินทางให้ท่านถ้าท่านอยู่ไกลเอ็มทีซี
เกินกว่าจะขับรถมาได้

ที่เอ็มทีซีในเมืองโพรวัว รัฐยูทาห์ สหรัฐอเมริกา ผู้สอน
ศาสนาและเจ้าหน้าที่จะพาท่านไปต่อแถวในบริเวณลานจอดรถ
เพื่อกล่าวลาครอบครัว พบผู้สอนศาสนาที่รอต้อนรับท่าน แล้วลง
ทะเบียนเข้าที่พัก ผู้สอนศาสนาที่รอต้อนรับท่าน—ผู้สอนศาสนา
ที่อยู่เอ็มทีซีได้สองสามสัปดาห์แล้ว—จะเป็นผู้นำทางท่านเมื่อ
ท่านมาถึง พวกเขาจะบอกให้ท่านนำกระเป๋าไปเก็บไว้ในที่พัก
ของท่านขณะที่ท่านรับป้ายชื่อและหาเพื่อนร่วมห้อง

เยาวชน

ในหมวดนี้

58 ท่านจะไปไหม

โดย เอ็ดเดอร์เดวิด เอฟ.
อีแวนส์

61 ช่วยเหลือเคน

โดย เอฟราอิม ออง

62 คำถามและคำตอบ: ฉัน ยอมต่อการล่วงละเมิด อยู่ร่าไป ฉันจะเอาชนะ บาปเหล่านั้นได้อย่างไร

64 ปังฉิมวาทะ: วิสุทธิชนยุค สุดท้ายพยายามต่อไป โดย เอ็ดเดอร์เคล จี. เรนตันด์



เอ็มทีซีเปรู

เอ็มทีซีโพรวัว



เอ็มทีซีกัวเตมาลา



เอ็มทีซีโพรว

“ทุกคนน่ารักมาก ไม่ว่าพวกเขาจะอยู่ในคริสตจักรของคุณหรือผู้สอนศาสนาที่คุณพบ ทุกคนยินดีช่วยคุณ” ชิสเตอร์แองกัสกล่าว เธอเป็นหนึ่งในผู้สอนศาสนาแก่คนที่เราสัมภาษณ์ที่เอ็มทีซีโพรวและกำลังเรียนภาษาจีนกลาง ผู้สอนศาสนาจากคริสตจักรของเธอจะรับใช้ในไต้หวัน แคนาดา และแคลิฟอร์เนีย สหรัฐอเมริกา

ชิสเตอร์เพรสทวิกกล่าวว่า “นั่นยอดเยี่ยมที่สุดเท่าที่เคยมีมา รู้ว่าในที่สุดคุณได้อยู่ที่นี่และคุณได้ทำสิ่งที่วิเศษสุดที่คุณรู้ว่าพระองค์ทรงขอให้คุณทำ”

ชั้นเรียนแรกของท่าน

เมื่อท่านเข้าเอ็มทีซี การเรียนรู้เริ่มต้นทันที ในวันแรก ท่านจะเข้าห้องเรียน เริ่มเรียนและฝึกวิธีสอนพระกิตติคุณ

ชิสเตอร์ซิงเกิลตันกล่าวว่า “เราเดินเข้าไปในห้องเรียนของเราและรุ่นพี่ทุกคนในโซนพูดภาษาจีนและครูของเราพูดภาษาจีน”

เอิลเดอร์ดัมส์กล่าวว่า “ใช้เวลาพอสมควรครับ แต่ทันทีที่คุณเริ่มเข้าใจ เรียนรู้วิธีศึกษาอย่างมีประสิทธิภาพ การเรียนรู้ของคุณจะเพิ่มอย่างรวดเร็ว นั่นเป็นวงจรการเติบโตด้านบวกขณะที่คุณเรียนรู้”

หลักสูตรการอบรมของเอ็มทีซีเหมือนกันทุกที่ ที่เอ็มทีซีขนาดเล็ก ท่านจะได้รับการสัมภาษณ์ การสอน และปฏิสัมพันธ์เยอะมากกับประธานเอ็มทีซีและภรรยาของเขา เมื่อสมาชิกโครัมอัครสาวกสิบสองให้ข้อคิดทางวิญญาณที่เอ็มทีซีโพรว ศาสนจักรจะถ่ายทอดไปเอ็มทีซีอื่นด้วย





เรื่อนำรู้

- ▶ แต่ละปีมีผู้สอนศาสนาเข้าเอ็มทีซีประมาณ 40,000 คน
- ▶ ในเอ็มทีซีขนาดเล็กมีผู้สอนศาสนาอยู่ที่นั่นคราวละประมาณ 35 ถึง 150 คน
- ▶ ที่เอ็มทีซีโพรวามีผู้สอนศาสนาอยู่ที่นั่นคราวละประมาณ 2,000 คน
- ▶ เอ็มทีซีเม็กซิโกโดยปกติมีผู้สอนศาสนาหลายร้อยคนแต่รองรับได้ถึง 1,200 คน
- ▶ ภาษาที่สอนในเอ็มทีซีแต่ละแห่งรวมทั้งหมด 58 ภาษา
- ▶ ผู้สอนศาสนาที่ไม่เรียนภาษาใหม่จะอยู่ที่เอ็มทีซีสามสัปดาห์
- ▶ ผู้สอนศาสนาที่เรียนภาษาใหม่จะอยู่ที่เอ็มทีซีหกสัปดาห์



เอ็มทีซีอังกฤษ



เอ็มทีซีบราซิล



เอ็มทีซีฟิลิปปินส์



เอ็มทีซีกานา



เอ็มทีซีโคลอมเบีย



เอ็มทีซีบราซิล



เอ็มทีซีโพรว

สาขาใหม่ของท่าน

ที่เอมทิซขนาดใหญ ผู้สอนศาสนาได้รับมอบหมายให้ไปทำงานกับฝ่ายประธานสาขา (ผู้ดำรงฐานะปุโรหิตแห่งเมลคิเซเดคในท้องถิ่นที่ได้รับเรียกให้รับใช้ที่เอมทิซ) พวกเขาประชุมสัปดาห์วันอาทิตย์กับสาขาของพวกเขา ที่เอมทิซขนาดเล็ก ผู้สอนศาสนาประชุมกันภายใต้การกำกับดูแลของฝ่ายประธานเอมทิซ

ที่เอมทิซขนาดใหญ ผู้สอนศาสนาแต่ละคนได้รับมอบหมายให้ไปโชนที่มีหลายคิสตริก ระบบนี้เป็นแบบเดียวกับที่ผู้สอนศาสนาจะประสบในสนามเผยแผ่ ในเอมทิซ คิสตริกที่อาจมีเพียงสองคู่ หรืออาจมีห้าหรือหกคู่ก็ได้ โชนอาจประกอบด้วยสองคิสตริกหรือหกคิสตริก การจัดการระบบนี้ช่วยเรื่องการอบรมและการเรียนรู้ ฝ่ายประธานเอมทิซและฝ่ายประธานสาขากับภรรยาของพวกเขาจะให้คำปรึกษาและความช่วยเหลือแก่ผู้สอนศาสนาขณะพวกเขาปรับตัวเข้ากับชีวิตผู้สอนศาสนา

กิจวัตรประจำสัปดาห์ของท่าน

ผู้สอนศาสนานอนในห้องที่ใช้ร่วมกับคู่ของพวกเขาและผู้สอนศาสนาคนอื่นๆ—ปกติห้องละสี่คน แต่ละวันพวกเขามีเวลาออกกำลังกาย (ยกเว้นวันอาทิตย์) เวลาวางแผน และเวลาอาหาร เวลาส่วนใหญ่ของพวกเขาใช้ในห้องเรียนที่พวกเขารับการอบรมเรื่องหลักคำสอนพระกิตติคุณ ภาษา (หากจำเป็น) วิหาคคนให้สอน วิธีสอนโดยพระวิญญาณ และวิธีวางแผนเวลา การอบรมนี้เป็นจุดประสงค์เบื้องต้นของเอมทิซ—เพื่อเพิ่มความเข้าใจเรื่องพระกิตติคุณและเรียนรู้วิธีแบ่งปันข่าวสารพระกิตติคุณกับผู้อื่นอย่างมีประสิทธิภาพ ครูของท่านจะเป็นอดีตผู้สอนศาสนาที่รู้วิธีช่วยท่านพัฒนาทักษะผู้สอนศาสนาที่ท่านต้อง มีตารางประจำวันแน่นมากแต่คุ้มค่า

เอ็ดเดอร์แจ๊คสันกล่าวว่า “ก่อนผมไปที่นั่น ผมคิดว่าน่าจะยากแทบจะห่อเหี่ยวเลยทีเดียว แต่กลับเป็นประสบการณ์ที่สนุกสนานสนุกมาก เราสนุกและทำงานหนัก”

ผู้สอนศาสนามีโอกาสรับใช้และมีวันเตรียมด้วย วันเตรียมจะใช้เวลาพวกเขาซักரிดเสื้อผ้า ทำความสะอาดห้อง และเขียนถึงบ้าน เป็นเวลาที่ผู้สอนศาสนาสามารถไปพระวิหารได้ด้วย

ในวันอาทิตย์ผู้สอนศาสนาเข้าร่วมการประชุมกับเพื่อนผู้สอนศาสนาของพวกเขา พวกเขาอาจได้รับเชิญให้พูดในการประชุม

สัปดาห์และสอนในการประชุมฐานะปุโรหิตหรือสมาคมสงเคราะห์ เอ็ดเดอร์มีส่วนร่วมในการให้พรและส่งผ่านสัปดาห์ นอกจากการประชุมปกติของศาสนจักรแล้ว ผู้สอนศาสนายังได้มีส่วนร่วมในการประชุมท้องถิ่น มีการสัมภาษณ์กับฝ่ายประธานสาขาหรือฝ่ายประธานเอมทิซของพวกเขา คู่มือศาสนจักร สนทนากับคู่ และศึกษาส่วนตัว ผู้สอนศาสนาที่ได้รับมอบหมายให้รับใช้เป็นหัวหน้าโชน หัวหน้าคิสตริก และซิสเตอร์ผู้นำการอบรมจะมีการอบรมผู้นำในวันอาทิตย์เช่นกัน

แม้ตารางประจำวันส่วนใหญ่สำหรับผู้สอนศาสนาจะกำหนดไว้แล้ว แต่พวกเขามีเวลาว่างด้วย ซิสเตอร์แองกัสกล่าวว่าเธอรู้สึกว่าจะต้องรับผิดชอบการใช้เวลาให้ดี “คุณเลือกว่าจะใช้เวลาของคุณอย่างไร คุณจะใช้เวลาของพระเจ้าเป็นเจ้าอย่างไรขึ้นอยู่กับคุณ”

คู่คนแรกของท่าน

การปรับตัวเข้ากับชีวิตผู้สอนศาสนาเป็นเรื่องท้าทาย—รู้สึกคิดถึงบ้าน กินอาหารต่างจากเดิม และมีประสบการณ์การเรียนรู้ที่เรียกเรื่องมาก แหล่งข้อมูลที่ดีเยี่ยมคือสิ่งพิมพ์ของศาสนจักรชื่อว่า *การปรับตัวให้เข้ากับชีวิตผู้สอนศาสนา* เป็นรูปเล่ม และมีให้อ่านออนไลน์ที่ LDS.org และในแอปพลิเคชันคลังค้นคว้า

เรื่องใหญ่ที่สุดเรื่องหนึ่งที่ต้องปรับตัวเข้ากับชีวิตผู้สอนศาสนาคือมีคู่อยู่กับท่านตลอดเวลา คู่ของท่านอาจมาจากประเทศอื่น พูดภาษาต่างจากท่าน หรือมีทักษะเรื่องการทำงานเผยแผ่ศาสนาด้วยกันต่างจากท่าน ผู้สอนศาสนาต้องฝึกใช้เวลาอยู่กับผู้อื่นให้มากโดยไม่รู้สึกอึดอัด และพวกเขาต้องเรียนรู้วิธีสอนด้วยกัน เอ็ดเดอร์จูเอลล์จำได้ว่า “เรามีบทเรียนหนึ่งที่ยากมาก เรามีความคิดต่างกันและขัดแย้งกัน แต่เราเรียนรู้ว่าสำคัญอย่างยิ่งที่ต้องสอนเป็นคู่และให้ความคิดไปทางเดียวกัน”

ท่านจะปรับตัวเช่นนั้นอย่างไร ด้วยความรัก ความอ่อนน้อมถ่อมตน และการสื่อสาร ดังที่เอ็ดเดอร์ลือธิบาย “มีการประชุมกับคู่ที่คุณใช้เวลาทบทวนวันนั้นหรือสัปดาห์นั้นเพื่อเข้าใจคู่ของคุณ วิธีทำงานด้วยกัน และเตรียมตัวเพื่อคุณสามารถช่วยให้คู่ของคุณและคุณทั้งคู่เติบโตไปด้วยกัน”

ขณะที่ท่านพยายามรับใช้และแสดงความเป็นมิตรกับคู่ ท่านเรียนรู้พลังของความเป็นหนึ่งเดียวเช่นกัน เอ็ดเดอร์ซอว์กล่าวว่า “คุณต้องลืมเรื่องของตัวเองบ้าง ให้ความสนใจกับการทำงานเป็นหมู่คณะ เมื่อคุณมีความเป็นหนึ่งเดียวกันแล้ว สิ่งนั้นจะมีพลังมาก และเหลือเชื่อมาก”

ท่านอาจจะรู้สึกคิดถึงบ้าน

การเป็นผู้สอนศาสนาคนใหม่ที่เอมที่ซีอาจทำให้ท่านพบกับความเครียดของการทำงานและการอยู่ไกลบ้าน ซิสเตอร์ซาลิวากล่าวว่า “การคิดถึงบ้านในช่วงสามสัปดาห์แรกเป็นเรื่องปกติ แต่จากนั้นจะดีขึ้นเพราะเราปลอดภัยกันและผู้นำของเราปลอดภัย เราตั้งใจศึกษาช่วยกัน ฉันยังคงคิดถึงครอบครัว แต่ฉันตั้งใจทำงาน”

ความรู้สึกเครียดเป็นเรื่องปกติ และความรู้สึกสุขบ้างทุกข์บ้างเป็นเรื่องปกติเช่นกัน เอ็ดเดอร์จูฮิลล์กล่าวว่า “คุณจะมีวันดีๆ แน่แน่นอน และด้วยเหตุผลบางอย่าง บางครั้งคุณจะรู้สึกหดหู่บ้าง แต่คุณต้องพิจารณาให้ถี่ถ้วนและจดจำว่า ‘ฉันไม่ได้เรียนรู้สิ่งนี้เพื่อตัวฉัน ฉันเรียนรู้เพื่อคนที่ฉันจะสอน ตราบใดที่ฉันพยายามสุดความสามารถ ฉันจะทำได้’”

แต่มีระบบสนับสนุนที่ดีมาก รวมถึงผู้อบรม ผู้นำ และคู่ของท่าน ซิสเตอร์ซิงเกิลตันกล่าวว่า “ครั้งหนึ่งฉันห่อหุ้มจากบทเรียน และรู้สึกหนักใจ แต่ฉันคุยกับคู่ และเราออกไปเดินเล่น ซึ่งช่วยฉัน—คุยกัน ร้องไห้เล็กน้อย การตั้งใจทำงานและมีทัศนคติด้านบวก—ช่วยมากจริงๆ”

ท่านจะพร้อมออกไป

ไม่ว่าสภาวะการณ์ส่วนตัวของท่านเป็นเช่นไร ถ้าท่านมาเอมที่ซีด้วยใจที่เปิดกว้างและเต็มใจเรียนรู้ โดยวางใจว่าพระเจ้าจะทรงสนับสนุนท่าน เอมที่ซีจะเป็นสนามอบรมที่มีประสิทธิภาพสำหรับการรับใช้เป็นผู้สอนศาสนาของท่าน ประจักษ์พยานของท่านจะเข้มแข็งขึ้น ท่านจะเรียนรู้วิธีคิดต่อและรักคนที่ท่านสอนและคนที่ท่านรับใช้ด้วย และท่านจะเรียนรู้ภาษาของพระวิญญาณ ท่านจะเข้าใจพระกิตติคุณลึกซึ้งขึ้น เรียนรู้วิธีสอนอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น และวิธีปรับตัวให้เข้ากับสภาวะการณ์และภาษาต่างๆ เมื่อถึงเวลาออกไปสนามเผยแผ่ ท่านจะมีความเชื่อมั่นในตนเองและในพระเจ้ามากขึ้น ■



เอมที่ซีโพรว

โพรว ยูทาห์



เขตที่รับใช้:
ทั่วโลก

ภาษาที่อบรม:
57
ภาษา

ผู้สอนศาสนาที่เข้าอบรมต่อปี:
20,515 คน

เม็กซิโกซิตี เม็กซิโก



เขตที่รับใช้:
เม็กซิโก ประเทศอื่นๆ ของอเมริกาเหนือ
อเมริกากลาง และอเมริกาใต้

ภาษาที่อบรม:
สเปน

ผู้สอนศาสนาที่เข้าอบรมต่อปี:
4,848 คน

บัวโนสไอเรส อาร์เจนตินา



เขตที่รับใช้:
อาร์เจนตินา ชิลี ปารากวัย
อุรุกวัย

ภาษาที่อบรม:
สเปน

ผู้สอนศาสนาที่เข้าอบรมต่อปี:
1,180 คน

เพรสตัน อังกฤษ



เขตที่รับใช้:
ยุโรป

ภาษาที่อบรม:
อังกฤษ ฝรั่งเศส เยอรมัน กรีก
อิตาลี รัสเซีย สเปน

ผู้สอนศาสนาที่เข้าอบรมต่อปี:
785 คน



เอ็มทีซีเม็กซิโก

เซาเปาลู บราซิล

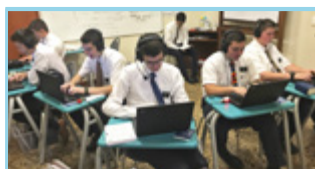


เขตที่รับใช้:
แอ่งโกลา บราซิล เคปเวิร์ด
โมซัมบิก

ภาษาที่อบรม:
โปรตุเกส สเปน

ผู้สอนศาสนาที่เข้าอบรมต่อปี:
3,285 คน

โบโกตา โคลอมเบีย

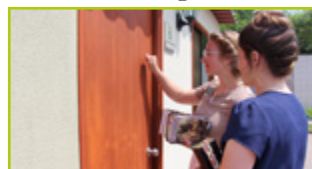


เขตที่รับใช้:
โคลอมเบีย เอกวาดอร์
เวเนซุเอลา

ภาษาที่อบรม:
สเปน

ผู้สอนศาสนาที่เข้าอบรมต่อปี:
3,434 คน

ลิมา เปรู



เขตที่รับใช้:
โบลิเวีย เปรู

ภาษาที่อบรม:
สเปน

ผู้สอนศาสนาที่เข้าอบรมต่อปี:
1,634 คน

กัวเตมาลาซิตี กัวเตมาลา



เขตที่รับใช้:
กอสตาริกา เอลซัลวาดอร์ กัวเตมาลา
ฮอนดูรัส นิการากัว ปานามา

ภาษาที่อบรม:
เกชชี สเปน

ผู้สอนศาสนาที่เข้าอบรมต่อปี:
1,599 คน

อักกรา กานา



เขตที่รับใช้:
คิออร์กองโก มาดากัสการ์
แอฟริกาตะวันตก

ภาษาที่อบรม:
อังกฤษ ฝรั่งเศส

ผู้สอนศาสนาที่เข้าอบรมต่อปี:
1,740 คน

โจฮันเนสเบิร์ก แอฟริกาใต้



เขตที่รับใช้:
เคนยา มาดากัสการ์
แอฟริกาใต้ ซิมบับเว

ภาษาที่อบรม:
อังกฤษ

ผู้สอนศาสนาที่เข้าอบรมต่อปี:
376 คน

โอ๊คแลนด์ นิวซีแลนด์



เขตที่รับใช้:
ออสเตรเลีย ฟิจิ นิวซีแลนด์
ปาปัวนิวกินี ซามัว ตาฮีตี ตองกา

ภาษาที่อบรม:
อังกฤษ ฝรั่งเศส ซามัว ตองกา

ผู้สอนศาสนาที่เข้าอบรมต่อปี:
2,302 คน

มะนิลา ฟิลิปปินส์



เขตที่รับใช้:
เอเชีย

ภาษาที่อบรม:
เขมร เขมร อังกฤษ อินโดนีเซีย จีนกลาง
มองโกเลีย ตากาล็อก ไทย อูรดู เวียดนาม

ผู้สอนศาสนาที่เข้าอบรมต่อปี:
2,343 คน

โดย เอ็ดเดอร์
เดวิด เอฟ. อีแวนส์
แห่งสาวกเจ็ดสิบ



ท่าน

! วรเรียนมัธยมปลายและมหาวิทยาลัยปีแรกของข้าพเจ้าเกิดขึ้นระหว่างสงครามเวียดนาม เมื่อข้าพเจ้าเริ่มเรียนมหาวิทยาลัย ศาสนจักรได้ทำข้อตกลงกับรัฐบาลสหรัฐเกี่ยวกับจำนวนผู้สอนศาสนาที่จะได้รับใช้ ข้อตกลงคือแต่ละวอร์ดส่งผู้สอนศาสนาออกไปได้เพียงปีละสองคน และเยาวชนชายที่เหลือจะไม่ได้รับเรียกและอาจจะถูกเกณฑ์เป็นทหาร แม้ข้าพเจ้าต้องการรับใช้งานเผยแผ่มาชั่วชีวิต แต่ดูเหมือนข้าพเจ้าไม่มีทางจะได้ไป

ข้าพเจ้าลงทะเบียนเรียนมหาวิทยาลัยแห่งยูทาห์ในฤดูใบไม้ร่วงปี 1969 ราวเดือนมกราคม ปี 1970 ข้าพเจ้าพบและเริ่มออกเดทกับภรรยาในอนาคต ฤดูใบไม้ผลิปีนั้นเราเกิดความรักต่อกัน

อธิการโทรศัพท์มา

ช่วงบ่ายที่อากาศร้อนวันหนึ่งในเดือนกรกฎาคม ข้าพเจ้ากลับบ้านและคุณแม่บอกว่า “เดวิด อธิการโทรศัพท์มา ท่านต้องการพบลูก”

ข้าพเจ้าตอบว่า “ผมยุ่งมากครับ”

คุณแม่จึงมองข้าพเจ้าและพูดว่า “ถ้าลูกยุ่งเกินกว่าจะพบอธิการล่ะก็ ลูกยกหูโทรศัพท์แล้วโทรไปบอกท่านอย่างนั้น”

ข้าพเจ้ารู้ว่าข้าพเจ้าไม่ได้ยุ่งขนาดนั้น ข้าพเจ้าจึงไปพบอธิการในสำนักงานของท่าน ท่านนั่งที่โต๊ะทำงาน ซึ่งโล่งผิดปกติ ข้าพเจ้าบอกได้ทันทีว่าการสัมภาษณ์ครั้งนี้ไม่ได้เป็นอย่างที่ข้าพเจ้าคิด

“เดวิด” ท่านพูด “มีอีควอร์ดหนึ่งที่ไม่สามารถใช้สิทธิ์ผู้สอนศาสนาได้หนึ่งสิทธิ์ เราได้รับโอกาสให้ส่งผู้สอนศาสนาอีกคนหนึ่งไป พวกเราฝ่ายอธิการรู้สึกได้รับการคล้อยให้พูดถามพระบิดาบนสวรรค์ว่ามีคนที่จะไปตอนนี้ได้หรือไม่ สิ่งที่ผมสามารถบอกคุณได้คือถึงเวลาแล้วที่พระเจ้าทรงให้คุณรับใช้งานเผยแผ่”

ข้าพเจ้าตะลึงกับสิ่งที่ท่านพูด ข้าพเจ้าเคยคิดว่าเพราะสงครามและโควต้า ข้าพเจ้าคงจะไม่มีวันได้เป็นผู้สอนศาสนา ข้าพเจ้าถามว่าข้าพเจ้าจะขอเวลาคิดก่อนได้

ถ้าพระเจ้าทรงขอให้
ท่านไป ท่านจะไปรับ
ใช้งานเผยแผ่หรือไม่





จะไปไหม

หรือไม่ ท่านถามว่าข้าพเจ้าจะใช้เวลานานจินตนาการเท่าใด และข้าพเจ้าบอกท่านว่าหนึ่งสัปดาห์ จากนั้นเราจบการสัมภาษณ์ ข้าพเจ้าเดินออกมาที่รถ—ยังตะลึงไม่หาย ข้าพเจ้าเริ่มขับรถวนรอบซอลท์เลคซิตี นึกถึงเหตุการณ์ในบ่ายวันนั้น

การตัดสินใจรับใช้

ข้าพเจ้าขับรถกลับไปที่โบสถ์ภายในไม่กี่นาที จอดรถ และเดินกลับเข้าไปในห้องทำงานของอธิการ ท่านยังคงนั่งอยู่ที่เดิมโดยไม่มีอะไรอยู่บนโต๊ะ

ข้าพเจ้ามองท่านและถามว่า “อธิการครับ ท่านทำอะไรอยู่ครับ” ท่านตอบอย่างนุ่มนวลว่า “ผมรอคุณอยู่”

ข้าพเจ้าพูดต่อจากนั้นว่า “อธิการครับ ถ้าถึงเวลาที่พระเจ้าจะให้ผมรับใช้ ผมจะรับใช้ครับ”

เมื่อข้าพเจ้ากลับถึงบ้าน คุณแม่อยู่ในห้องครัว ข้าพเจ้าเกรงว่าถ้าข้าพเจ้าบอกทุกอย่างที่ข้าพเจ้ารู้สึก ข้าพเจ้าจะเริ่มร้องไห้ ข้าพเจ้าจึงพูดไปว่า “คุณแม่ครับ ผมพูดอะไรตอนนี้ไม่ได้ แต่คุณแม่ควรรู้ว่าผมจะไป

เป็นผู้สอนศาสนา ผมจะไปเร็วๆ นี้ครับ”

บ่ายคล้อยวันนั้น ข้าพเจ้าพูดกับคุณพ่อเรื่องการตัดสินใจของข้าพเจ้า ท่านให้คำแนะนำที่ไพเราะที่สุดและให้กำลังใจมากที่สุดแก่ข้าพเจ้า จากนั้นข้าพเจ้าไปพบคนรัก (ผู้ซึ่งเวลานี้เป็นภรรยาข้าพเจ้า) และบอกเธอเรื่องการตัดสินใจนั้น เราเดินคุยกัน ร้องไห้ และคุยกันอีกบางเรื่อง แต่เราไม่มีความลังเลแต่อย่างใด ถ้าข้าพเจ้าไปได้ ข้าพเจ้าควรไป และข้าพเจ้าจะไป

ข้าพเจ้าได้รับการเรียกให้รับใช้ในญี่ปุ่นเดือนสิงหาคม และ 10 ตุลาคม ปี 1970 ข้าพเจ้าไปเป็นผู้สอนศาสนา

เมื่อพระเจ้าทรงเรียก ท่านจะไปไหม

ในแอลมาบทที่ 24 ชาวแอนโท-นิไฟ-ลีไฮท์เพิ่งเปลี่ยนใจเลื่อมใสได้ทำสัญญาว่าจะไม่ทำให้ใครเสียเลือดเนื้ออีก เมื่อศัตรูของพวกเขากลับมาโจมตี พวกเขายอมตายแทนที่จะละเมิดคำสัญญานั้น จากนั้นในแอลมาบทที่ 27 แอมนั้นเสนอต่อกษัตริย์

ให้พวกเขาออกจากแผ่นดินไปพบกับ
ชาวนิไฟ แต่กษัตริย์ปฏิเสธ โดยเชื่อว่าชาว
นิไฟจะไม่ยอมรับพวกเขาแน่นอน (ดู แอลมา
27:3-6) แอมนัถามกษัตริย์ว่า “ข้าพเจ้าจะไป
ทูลถามพระเจ้า, และหากพระองค์รักกับ
เรา, ให้ลงไป . . . ท่านจะไปไหม?” (แอลมา
27:7) กษัตริย์ของชาวแอนไท-นิไฟ-ลีไฮตอบ
ว่า “จงทูลถามพระเจ้าเถิด, และหากพระองค์
ตรัสให้เราไป, เราก็ตอบ; มิฉะนั้นเราจะสิ้น
ชีวิตอยู่ในแผ่นดินนี้” (แอลมา 27:10) แอมนั
ทูลถาม และพระเจ้าทรงบัญชาให้พวกเขาไป
ชาวแอนไท-นิไฟ-ลีไฮไปโดยไม่ลังเล

ตลอดชีวิตท่าน พระเจ้าจะทรงขอให้ท่าน
“ไป” เมื่อทรงขอ ท่านจะไปไหม ท่านจะทำ
หรือไม่เมื่อพระเจ้าทรงขอให้ท่านทำ ข้าพเจ้า
รู้จากประสบการณ์ของข้าพเจ้าเองว่าการ
เติบโตทางวิญญาณและพรส่วนมากที่เรา
ประสบในชีวิตเราสุดท้ายแล้วจะ โยงกลับไป
หากการตัดสินใจตอบรับของเราเมื่อพระเจ้า
ทรงเรียก ประธานรัสเซลล์ เอ็ม. เนลสันกล่าวว่า
“แต่ละวันคือวันแห่งการตัดสินใจ และ
การตัดสินใจของเรากำหนดจุดหมายปลายทาง
ของเรา” (“การตัดสินใจเพื่อนี้วันใด,”
เลียวไฮนา, พ.ศ. 2013, 108)

ระหว่างเป็นผู้สอนศาสนาในญี่ปุ่น
ข้าพเจ้ามีโอกาสดสอนพระกิตติคุณให้คนที่
ข้าพเจ้ารัก ในปี 1998 26 ปีหลังจากจบงาน
เผยแผ่ ข้าพเจ้าได้รับเรียกเป็นประธานคณะ
เผยแผ่ในญี่ปุ่น คราวนี้ข้าพเจ้าอยู่อีกเขตหนึ่ง
แต่กลับไปอยู่กับคนที่ข้าพเจ้ารักและคนที่รัก
ข้าพเจ้า ทุกคนในครอบครัวข้าพเจ้าได้รับ
ประสบการณ์อันแสนวิเศษนี้ขณะเสริมสร้าง
ศาสนจักรของพระเจ้าในญี่ปุ่น

ไม่กี่ปีหลังจากข้าพเจ้ากับภรรยากลับ
จากงานเผยแผ่ ประธานกอร์ดอน บี. อิงค์ลิย์
(1910–2008) ขอให้เราเข้าพบท่าน ระหว่าง
การเข้าพบครั้งนั้น ท่านเรียกข้าพเจ้าให้รับ

หารือกับบิดา มารดา หารือกับ อธิการ และหารือ กับพระเจ้าผ่าน การสวดอ้อนวอน

เมื่อถึงเวลาที่ท่าน ต้องไป ท่านควรไป



ใช้เป็นเจ้าหน้าที่ชั้นผู้ใหญ่ ท่านใคร่ครวญ
ประสบการณ์ของข้าพเจ้าสมัยเป็นผู้สอน
ศาสนาวัยหนุ่มและเป็นประธานคณะ
เผยแผ่ ท่านบอกเราว่าถึงแม้จะมีหลายคน
มีคุณสมบัติเป็นเจ้าหน้าที่ชั้นผู้ใหญ่ แต่
พระเจ้าทรงประสงค์จะใช้ข้าพเจ้าเพราะ
ประสบการณ์และการตัดสินใจก่อนหน้านี้
ของข้าพเจ้า

ตั้งแต่ประธานโรมัส เอส. มอนสัน
ประกาศการเปลี่ยนอายุผู้สอนศาสนา เราได้
ขอให้เยาวชนหารือกับบิดามารดา หารือกับ
อธิการ และหารือกับพระเจ้าผ่านการสวด
อ้อนวอน เมื่อถึงเวลาที่ท่านต้องไป ท่าน
ควรไป เมื่อท่านมีความมอดทนและใช้ศรัทธา
ข้าพเจ้ารู้ว่าพระเจ้าจะทรงทำให้ท่านรู้พระ
ประสงค์ของพระองค์

ข้าพเจ้าเป็นพยานว่าเมื่อท่านเชื่อฟังพระ
ประสงค์ของพระเจ้า ท่านจะได้รับพรเหลือ
คณานับ ■

ช่วย เหลือคน



โดย เอฟราอิม ออง

เมื่อผมอายุ 16 ปี ผมย้ายเข้าวอร์ดชาวไต้หวัน เคนวัย 13 ปีเพิ่งรับบัพติศมา แต่หลังจากนั้นไม่นาน เคนแทบไม่มาโบสถ์ ผมมีความปรารถนาจะช่วยให้เคนกลับมาโบสถ์ ผมชวนเขามากิจกรรมของศาสนจักรหลายครั้ง เคนเล่นบาสเกตบอลที่สหกิจกรรมและเข้าร่วมคณะนักร้องประสานเสียงเยาวชน เขากับลินดาพี่สาวเริ่มเข้าชั้นเรียนภาษาอังกฤษที่ครอบครัวของผมกับผู้สอนศาสนาสอน ไม่นานลินดาก็เริ่มเข้าร่วมกิจกรรมเยาวชนด้วย ผมเห็นได้ว่าพระหัตถ์ของพระเจ้าเป็นเจ้ากำลังช่วยเรา

ครอบครัวของเคนสงสัยว่าทำไมครอบครัวผมพยายามช่วยเหลือเคนกับลินดา เราบอกพวกเขาว่าพระกิตติคุณทำให้เราเกิดปีติใหญ่หลวง และเราต้องการให้คนอื่นๆ มีปีติและสันติสุขจากพระเจ้าผู้ช่วยให้รอดเหมือนเรา ต่อมาลินดากับเคนไปโบสถ์ตามคำเชิญของเรา

พระหัตถ์ของ พระเจ้านำทางการ ปฏิบัติศาสนกิจ ของผม

ลินดาและผมมีประสบการณ์ที่ดีมาก แต่เคนป่วย และเมื่อผมสาวคือนอนว่าจะทำอะไรได้บ้างเพื่อช่วยเขา ผมรู้สึกที่เราควรนำศีลระลึกไปให้เขา อธิการอนุญาตให้ครอบครัวเราไปบ้านเขา ผมกับน้องชายช่วยปฏิบัติศีลระลึกให้เขา เราพูดคุยกับครอบครัวเขาด้วย ผมรู้สึกสงบ

ครอบครัวเราเคยสาวคือนอนให้เคน และเราทุกคนรู้สึกรักเคนกับครอบครัว เยาวชนและผู้ใหญ่ในวอร์ดและสเตคผูกมิตรเคนกับลินดาต่อไปการพยายามปฏิบัติศาสนกิจร่วมกันของสมาชิกกำลังช่วยให้เคนกับลินดาารู้สึกถึงความรักของพระเจ้าผู้ช่วยให้รอด ประสบการณ์ที่ผมพยายามปฏิบัติศาสนกิจเหมือนพระเจ้าผู้ช่วยให้รอดทำให้ชีวิตผมเกิดปีติใหญ่หลวง การปฏิบัติศาสนกิจเป็นงานของพระเจ้า และเพราะเป็นงานของพระองค์ พระหัตถ์ของพระองค์จึงทรงนำทางการปฏิบัติศาสนกิจของเรา ■

ผู้เขียนอาศัยอยู่ในไต้หวัน



“ฉันยอมต่อการล่อลวงเดิมๆ อยู่รำไป ฉันจะเอาชนะบาป เหล่านั้นได้อย่างไร”

“ถึงแม้เราจะตั้งใจ
ทำบาปทั้งที่ยังมี
สติสัมปชัญญะ หรือ
เผชิญความล้มเหลวและ
ความผิดหวังซ้ำแล้วซ้ำ
เล่า แต่ในช่วงขณะที่เรา
ตัดสินใจพยายามอีกครั้ง
การชดใช้ของพระคริสต์
ช่วยเราได้...”

“... เมื่อเราพยายาม
มานะบากบั่นและช่วย
ผู้อื่นทำแบบเดียวกัน
เราเป็นวิสุทธิชนยุค
สุดท้ายที่แท้จริง เมื่อ
เราเปลี่ยน เราจะพบ
ว่าพระเจ้าเป็นเจ้าสน
พระทัยว่าเราเป็นใคร
และเรากำลังจะเป็นใคร
มากกว่าเราเคยเป็นใคร”

เอ็ดเดอร์เดล จี. เรนสันด์ แห่งโครัม
อัครสาวกสิบสอง “วิสุทธิชนยุคสุดท้าย
พยายามต่อไป” การประชุมใหญ่สามัญ
เดือนเมษายน 2015



อยู่ให้ห่างต้นตอ ของการล่อลวง

ถ้าคุณเสพติดโทรศัพท์ จง
พยายามจัดการเสพติดหรือ
ให้พ่อแม่วางข้อจำกัดการ

ใช้ หรือถ้าเพื่อนของคุณเป็นคนล่อลวงคุณ
จงหาเพื่อนที่ดีและพยายามคบคนดีที่ช่วยให้
คุณรู้สึกถึงพระวิญญาณเสมอ ถ้าคุณมีพระ
วิญญาณอยู่กับคุณและคบเพื่อนที่ดี คุณจะ
สามารถต่อต้านการล่อลวงได้ง่ายขึ้น การ
ล่อลวงมาถึงทุกคน แต่ตราบไคที่เราต่อต้าน
สิ่งเหล่านั้น เราจะได้

โคเล็น บี. อายุ 17 ปี แอลเบอร์ตา แคนาดา



สวดอ้อนวอนบ่อยๆ

ดิฉันเป็นผู้เปลี่ยนใจเลื่อมใส
และการล่อลวงรุนแรงมาก
เพราะดิฉันมีธรรมเนียมปฏิบัติ
ต่างจากศาสนจักร ดิฉันเริ่ม

เข้าใจทีละนิดว่าการสื่อสารที่ดิฉันมีกับพระบิดา
บนสวรรค์ทำให้ดิฉันเข้มแข็งขึ้นและทำให้ดิฉัน
เอาชนะทุกอย่างง่ายขึ้น

พามีลา เอส. อายุ 19 ปี จังหวัดลึงเกว จีน

ควบคุมความคิดของคุณ

ความคิดของเราเป็นทางผ่านไปสู่การกระทำ
ของเรา การล่อลวงเหมือนทำนองเพลงที่คุณจำ
ได้ สามารถเข้าไปสู่ความคิดของเรา เมื่อการ
ล่อลวงเข้ามาในความคิดของคุณ ลองพยายาม
เปลี่ยนความคิดเหล่านี้โดยสอนตัวคุณให้รู้ว่าจะ
ทำอะไรและคิดอย่างไร คุณมีพลังทำเช่นนั้น!

เทียนรา เอส. อายุ 19 ปี เมืองเซาเปาลู บราซิล



**ขอการสนับสนุน
จากคนอื่น**
จงอยู่กับคนที่คุณรักเสมอ
เช่นครอบครัวและเพื่อนสนิท
คนที่มีความเชื่อเดียวกัน

กับคุณ อาจจะช่วยให้คุณอยู่ห่างจากการ
ล่อลวง เข้าไปมีส่วนในกิจกรรมครอบครัว
และศาสนาจักร โดยเฉพาะอย่างยิ่งงานเผยแผ่
ศาสนาและงานประวัติครอบครัว อย่าท้อใจ
พระหัตถ์ของพระเจ้ายื่นมาให้คนที่มีความ
ปรารถนาจะกลับใจเสมอ

เอ็ดเดอร์คูเกย์ อายุ 20 ปี ขณะเผยแผ่กานา
เคปโคสต์

หาการปดลอบโยนผ่าน การสวดอ้อนวอน

สิ่งที่ดิฉันอยากแนะนำให้ทำคือสวดอ้อนวอน
ดิฉันรู้ว่าคำตอบไม่มาทันที แต่การปดลอบโยน
มาได้เสมอ คุณจะพบการปดลอบโยนโดยหยุด
นึกถึงสิ่งที่ทำให้คุณทุกข์ใจและคิดถึงสิ่งที่
ทำให้คุณสุขใจ ไม่ว่าคุณจะทำการปดลอบโยน
วิธีใด ดิฉันรู้ว่า คุณจะพบการปดลอบโยนผ่าน
พระเยซูคริสต์

แอนนา ที. อายุ 12 ขวบ รัฐยูทาห์ สหรัฐอเมริกา

คำตอบมีเจตนาจะช่วยสะท้อนมุมมอง
ไม่ถือเป็นการประกาศหลักคำสอนอย่างเป็นทางการ
ของศาสนาจักร



ฉันยังจำบาปที่ฉันกลับใจแล้วได้ และฉันรู้สึกผิด ทำไมฉันจึงลืมบาปของตนเองไม่ได้

การชดใช้ของพระเยซูคริสต์ทำให้เราได้รับการให้อภัยถ้าเรากลับใจ การกลับใจ
ที่แท้จริงรวมถึงความอ่อนน้อมถ่อมตน การสารภาพ การละทิ้งบาป และความ
ตั้งใจแน่วแน่ว่าจะรักษาพระบัญญัติ

พระเจ้าทรงสัญญาว่า “คนที่กลับใจจากบาปของเขา, คนคนนั้นได้รับการให้อภัย, และเรา, พระเจ้า, ไม่จำมันอีก” (หลักคำสอนและพันธสัญญา 58:42) แต่
จะเป็นอย่างไรถ้าความจำเรื่องบาป ของเรา ยังหลอกหลอนเราอยู่ เอ็ดเดอร์
ดีเทอร์ เอฟ. อุกต์ดอร์ฟแห่งโครัมอัครสาวกสิบสองสอนว่า “พระเจ้าเป็นผู้เจ้าไม่ได้
ทรงสัญญาว่า เรา จะจำบาปของเราไม่ได้ การจำจะช่วยให้เราหลีกเลี่ยงการทำผิด
เหมือนเดิมอีก แต่ถ้าเราเชื่อตรงและซื่อสัตย์ ความทรงจำเกี่ยวกับบาปของเราจะ
เลือนหายไปตามกาลเวลา นี่จะเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการเยียวยาและการชำระ
ให้บริสุทธิ์ที่ต้องเกิดขึ้น” (ดู “จุดกลับที่ปลอดภัย,” เลียโฮนา, พ.ศ. 2007, 126)

เมื่อเรากลับใจอย่างแท้จริงและมุ่งมั่นทำตามพระเจ้าช่วยให้รอด พระวิญญาณ
บริสุทธิ์จะทรงเป็นเพื่อนของเราและเราจะมีแรงจูงใจให้รักและรับใช้ผู้อื่น ความ
เจ็บแปลบของความละอายใจจะถูกแทนที่ด้วยความสำนึกคุณและความหวัง เราจะ
สรรเสริญพระเจ้าผู้เป็นเจ้าของพระกรุณา ความรัก และพระเมตตาของพระองค์

ท่านคิดอย่างไร

“ฉันจะชอบโบสถ์ได้อย่างไรในเมื่อฉันมี
ปัญหากับเพื่อนที่โบสถ์”

ส่งคำตอบของท่านและภาพความละเอียดสูงตาม
ความประสงค์ของท่านมาก่อน 15 มีนาคม 2019
ที่ liahona.lds.org (คลิก “Submit an Article or
Feedback”)

อาจมีการแก้ไขความยาวหรือความชัดเจนของคำ
ตอบที่ส่งมา

วิสุทธิชนยุคสุดท้าย พยายามต่อไป

โดย เอ็ดเดอร์เดล จี. เรนลันด์
แห่งโครัมอัครสาวกสิบสอง

ในพระเมตตาของพระผู้เป็นเจ้า พระองค์ทรงสัญญาจะให้อภัยเมื่อเรากลับใจและหันจากความชั่วร้าย—มากจนบาปของเราจะไม่ถูกนำมาเอ่ยอ้างอีก สำหรับเรา เนื่องจากการชดใช้ของพระคริสต์และการกลับใจของเรา เราสามารถมองดูการกระทำในอดีตและกล่าวว่า “ฉันเคยเป็นแบบนั้น แต่ฉันไม่ได้เป็นคนชั่วร้ายแบบในอดีตอีกแล้ว”

ประธานโรมัส เอส. มอนสัน (1927–2018) สอนว่า “ของประทานที่ยิ่งใหญ่ที่สุดอย่างหนึ่งที่พระผู้เป็นเจ้าประทานแก่เราคือปีติของการพยายามอีกครั้ง เพราะไม่มีความล้มเหลวใดเป็นความล้มเหลวครั้งสุดท้าย”¹ ถึงแม้เราจะตั้งใจทำบาปทั้งที่ยังมีสติสัมปชัญญะ หรือเผชิญความล้มเหลวและความผิดหวังแล้วซ้ำเล่า แต่ในช่วงขณะที่เราตัดสินใจพยายามอีกครั้ง การชดใช้ของพระคริสต์ช่วยให้เราได้ เราต้องจดจำว่าไม่ใช่พระวิญญาณบริสุทธิ์ที่บอกเราว่าเราใกล้เกินกว่าจะพยายามอีกครั้ง

ความปรารถนาของพระผู้เป็นเจ้าที่จะให้วิสุทธิชนยุคสุดท้ายพยายามต่อไปอยู่เหนือการเอาชนะบาปเช่นกัน ไม่ว่าเราจะทุกข์ใจเพราะความล้มพินัยที่มีปัญหายุ่งยาก ความท้าทายทางเศรษฐกิจ ความเจ็บป่วย หรือเป็นผลจากบาปของผู้อื่น การชดใช้อันไม่มีขอบเขตของพระผู้ช่วยให้รอดสามารถรักษาได้—โดยเฉพาะผู้ที่ทนทุกข์โดยไม่มีความผิด พระองค์เข้าพระทัยอย่างถ่องแท้ว่าการทนทุกข์โดยไม่มีความผิดอันเป็นผลจากการล่วงละเมิดของผู้อื่นนั้นเป็นอย่างไร ดังที่พยากรณ์ไว้ พระผู้ช่วยให้รอดจะทรง “ปลอบโยนคนชอกช้ำใจ . . . ให้มีกฎแทนใจ . . . นำมันแห่งความยินดีแทนการไว้ทุกข์ [และ] เสือคลุมแห่งการสรรเสริญแทนจิตวิญญาณที่ท้อแท้” (อิสยาห์ 61:1–3; ลูกา 4:16–21 ด้วย) ไม่ว่าอะไรก็ตาม ด้วยความช่วยเหลือจากพระผู้เป็นเจ้า พระองค์ทรงคาดหวังให้วิสุทธิชนยุคสุดท้ายพยายามต่อไป

ข้าพเจ้าขอเชื่อเชิญให้เราทุกคนประเมินชีวิตของเรา กลับใจ และพยายามต่อไป หากเราไม่พยายาม เราก็เป็นแค่คนบาปยุคสุดท้าย หากเราไม่มานะบากบั่น เราก็เป็นคนเหลวไหลและยุคสุดท้าย และหากเราไม่ยอมให้คนอื่นพยายาม เราก็เป็นคนหน้าซื่อใจคดยุคสุดท้าย เมื่อเราพยายามมานะบากบั่นและช่วยผู้อื่นทำแบบเดียวกัน เท่ากับเราเป็นวิสุทธิชนยุคสุดท้ายที่แท้จริง เมื่อเราเปลี่ยน เราจะพบว่าพระผู้เป็นเจ้าทรงสนพระทัยว่าเราเป็นใครและเรากำลังจะเป็นใครมากยิ่งขึ้นกว่าที่เราเคยเป็นใคร ■

จากคำปราศรัยการประชุมใหญ่สามัญเดือนเมษายน 2015

อ้างอิง

1. โรมัส เอส. มอนสัน, “The Will Within,” *Ensign*, May 1987, 68.



เกิดวันที่
13 พฤศจิกายน ค.ศ. 1952
ใน ซอลท์เลคซิตี
ยูทาห์



แต่งงานกับ
ริธ
ลิปเบิร์ท
ในพระวิหาร
ซอลท์เลคเมื่อปี 1977



ประกอบอาชีพ
แพทย์โรคหัวใจ
เชี่ยวชาญเรื่องภาวะ
หัวใจล้มเหลวและการ
ปลูกถ่ายหัวใจ

เอลเดอร์

เดวิด จี. เรนลันด์



เกี่ยวกับการเรียกเป็น
อัครสาวกของท่าน ท่าน
กล่าวว่า “ข้าพเจ้าคิดว่า
ประธานมอรมอนรู้สึกว่
กระดุก
ข้าพเจ้ายุบ”

ได้รับการสนับสนุนสู่
โควรัม
อัครสาวก
สิบสอง
วันที่ 3 ตุลาคม ค.ศ. 2015



100



เป็น
คนที่ 100
ที่ได้รับเรียกสู่โควรัม
อัครสาวกสิบสอง
ในยุคสุดท้าย

มี
บุตรสาว
หนึ่งคนชื่อแอสลีย์



ได้รับ
ปริญญาตรีและ
ปริญญาโท
จาก
มหาวิทยาลัย
แห่งยูทาห์



เป็น
อาจารย์
แพทย์
ที่มหาวิทยาลัย
แห่งยูทาห์



ได้รับเรียกให้
รับใช้เป็น
อธิการ

ขณะเรียนแพทย์เฉพาะ
ทางปัสสาวที่โรงพยาบาล
จอห์นฮ็อปกินส์
ในรัฐแมริแลนด์
สหรัฐอเมริกา



เมื่ออายุ 12 ขวบ ขณะ
เข้าร่วมการประชุมของ
ศาสนจักรในบ้านที่
ปรับปรุงใหม่ ท่านกับเพื่อน
คนหนึ่ง **จุดประทัด**
ในบริเวณที่มีคนเดินออกมา
จากห้องนมัสการ

ภาษาแรก
ของท่านคือ
สวีเดน

รับใช้เป็นผู้สอน
ศาสนาเต็มเวลาใน
สวีเดน



การอ่านเรื่องราวคริสต์มาสในลูกา 2 เป็น
ประเพณีคริสต์มาส ของครอบครัว



ในฐานะแพทย์ ท่าน
เรียนรู้จากผู้ป่วยว่า
**ความปวดร้าวใจ
กลายเป็นปีติ**
ผ่านพระกิตติคุณ



ได้รับ
**พยานยืนยัน
ความจริง**
ของพระคัมภีร์มอรมอน
เมื่อท่านอายุ 11 ขวบ



บิดามารดา

เกร็ดความรู้สำหรับสอน
เรื่องการกลับใจ

ท่านจะใช้เวลาที่เหลือ
สร้างความแตกต่างใน
โลกได้อย่างไร

40

คนหนุ่มสาว
อิทธิพลดีของท่าน

42

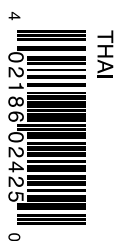
ผู้สอนศาสนาในอนาคต
สิ่งที่คาดหวังจากเอ็มทีซี

50

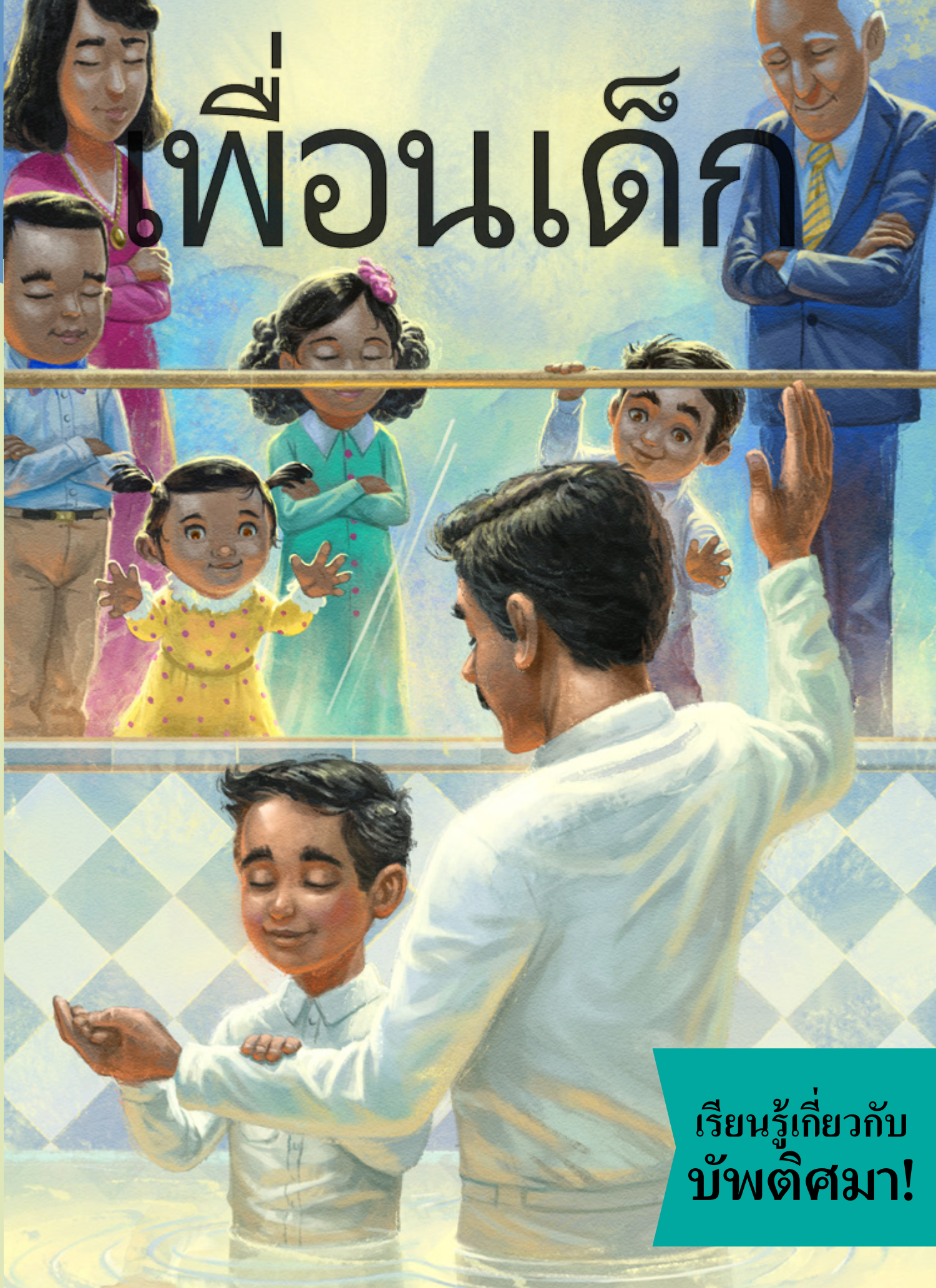
เยาวชน
เมื่อการเรียกมาถึง
คุณจะไปไหม

58

ศาสนจักรของ
พระเยซูคริสต์
แห่งวิสุทธิชนยุคสุดท้าย



เพื่อนเด็ก



เรียนรู้เกี่ยวกับ
บัพติศมา!



โดย ประธาน
ดัลลีน เอช. โอ๊คส์
ที่ปรึกษาที่หนึ่งในฝ่าย
ประธานสูงสุด

ทำความเข้าใจ ครอบครัว ของท่าน

ประวัติครอบครัวเริ่มต้นเมื่อท่านเรียนรู้เกี่ยวกับบรรพชนของท่าน พวกเขาเป็นใครจริงๆ ที่อยู่มาก่อนท่านและเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัว เราต้องได้รับการฝึกกับบรรพชนของเราเพื่อเราจะได้อยู่กับพวกเขาในชีวิตหน้า

เมื่อท่านเรียนรู้เกี่ยวกับบรรพชนของท่าน ท่านจะ

- รู้สึกมีความสุขและมั่นใจมากขึ้น
- ไม่รู้สึกโดดเดี่ยว
- รู้ว่าแต่ละคนมีค่าในสายพระเนตรของพระบิดาบนสวรรค์

สามวิธีต่อไปนี้จะช่วยให้ท่านได้รับพรดังกล่าว

1. ค้นหาบรรพชนของท่านเป็นใคร
2. รวบรวมเรื่องราวเกี่ยวกับพวกเขาและเล่าเรื่องเหล่านั้นซ้ำๆ!
3. เชื่อมโยงพวกเขากับครอบครัวโดยส่งชื่อพวกเขาไปพระวิหารพวกเขาจะได้รับบัญญัติและศาสนพิธีอื่นที่ทดแทนพวกเขาอย่างเช่น การฝึกกับครอบครัวของท่านตลอดกาล

สเตลลา โอ๊คส์ คุณแม่ของข้าพเจ้าสิ้นชีวิตก่อนหลานของเราเกิด ข้าพเจ้ากับซิสเตอร์โอ๊คส์จึงจัด “ปาร์ตี้สเตลลา” เพื่อช่วยให้หลานๆ รู้จักคุณย่า สมาชิกครอบครัวเขียนหนังสือเล่มหนึ่งเกี่ยวกับเธอและเกี่ยวกับคุณพ่อของข้าพเจ้าด้วย ท่านสามารถเรียนรู้เกี่ยวกับบรรพชนของท่านได้มากขึ้นเช่นกัน ท่านจะได้รับความเข้มแข็งและทิศทางสำหรับชีวิตท่าน ●

ดัดแปลงจากคำปราศรัยในวัน RootsTech 2018 Family Discovery Day



พันธสัญญาบำเพ็ศมา

ตัดการ์ดเหล่านี้แล้วนำมาคละกัน จากนั้นให้พลัดกันจับคู่การ์ดที่เข้ากัน
พูดถึงพันธสัญญาบำเพ็ศมาส่วนที่อยู่ในการ์ดแต่ละคู่

“รับพระนามของพระ
บุตรของพระองค์”
(หลักคำสอนและ
พันธสัญญา 20:77)

“แบกภาระของ
กันและกัน”
(โมไซยาห์ 18:8)

“ระลึกถึงพระองค์ตลอด
เวลาและรักษาพระ
บัญญัติของพระองค์”
(หลักคำสอนและ
พันธสัญญา 20:77)

“มีพระวิญญาณของ
พระองค์อยู่กับพวกเขา
ตลอดเวลา” (หลักคำสอน
และพันธสัญญา 20:77)



ฉันจะทำตามพระเยซูคริสต์



ฉันจะช่วยเหลือผู้อื่น



แต่ละวัน ฉันจะพยายาม
รักษาพระบัญญัติ



พระบิดาบนสวรรค์ทรงสามารถ
อวยพรฉันด้วยพระวิญญาณบริสุทธิ์

สัญญาว่าจะ พยายาม

โดย เทมี กรีน
เรียบเรียงตามเรื่องจริง



“บัปติศมาดังพระเยซู ... เป็นสิ่งที่ฉันอยากทำ”
(หนังสือเพลงสำหรับเด็ก, 104 [ภาษาอังกฤษ])

๓ วันกำลังจะตกดินขณะที่ทัทลีกีปั่นจักรยานกลับบ้าน เขาชอบปั่นเร็วๆ ลงเนินเล็กๆ ข้างบ้าน แต่เขาต้องกลับถึงบ้านก่อนมืด
เมื่อทัทลีกีปั่นจักรยานมาถึงป้ายรถประจำทาง เขาเห็นซิสเตอร์ยามาตะครูปฐมวัยของเขา กำลังเดินขึ้นตึกอพาร์ทเมนต์ของเขา



“สวัสดี ทัทลีกี” ซิสเตอร์ยามาตะพูดยิ้มๆ “ครูมาคุยเรื่องบัปติศมาของหนู”
ครอบครัวของทัทลีกีเพิ่งเริ่มกลับไปโบสถ์ เขาชอบอยู่กับเพื่อนๆ ในปฐมวัย และเขาตื่นเต้นเป็นพิเศษที่จะได้รับบัปติศมา!
ซิสเตอร์ยามาตะกับทัทลีกีขึ้นลิฟต์ไปด้วยกันและเข้าไปหาคุณแม่ในอพาร์ทเมนต์
“ทัทลีกี ครูดีใจที่หนูเลือกทำตามพระเยซูคริสต์โดยรับบัปติศมา” ซิสเตอร์

ยามาตะบอก “เมื่อเรารับบัปติศมา เราทำพันธสัญญากับพระบิดาบนสวรรค์ หนูรู้หรือเปล่าว่าพันธสัญญาคืออะไร”

ทัทลีกีไม่รู้ว่าซิสเตอร์ยามาตะจะถามเขา เขาเริ่มรู้สึกกังวลเล็กน้อย แต่คุณแม่ยิ้มให้กำลังใจ

“สัญญาหรือครับ” เขาถามอย่างลังเล

“ถูกต้องจ้ะ!” ซิสเตอร์ยามาตะตอบ “พระบิดาบนสวรรค์ทรงสัญญากับเราว่าเราสามารถมีพระวิญญาณบริสุทธิ์สถิตกับเราตลอดเวลา หนูรู้หรือเปล่าว่าเราสัญญากับพระบิดาบนสวรรค์”

ทัทลีกีส่ายหน้า “ผมไม่ทราบครับ”

“ครูจะบอกใบ้ให้หะคะ— คำสัญญาอยู่ในคำสวดอ้อนวอนที่เราได้ยืมก่อนเรารับศีลระลึก” ซิสเตอร์ยามาตะตอบ “เราสัญญากับพระบิดาบนสวรรค์ว่าเราเต็มใจรับพระนามของพระเยซูคริสต์ ระลึกถึงพระองค์ตลอดเวลา และรักษาพระบัญญัติของพระองค์ หนูรู้หรือเปล่าว่ารับพระนามของพระเยซูหมายความว่าอย่างไร”

ทัทลีกีส่ายหน้าอีกครั้ง คุณแม่ช่วยเขา “หมายความว่าเรายินดีที่จะบอกว่าเราเป็นสมาชิกศาสนจักรของพระเยซูคริสต์แห่งวิสุทธิชนยุคสุดท้าย” เธอกล่าว

“หมายความว่าเราจะทำสิ่งที่พระเยซูจะทำถ้าพระองค์ทรงอยู่ที่นั่น”

“พระเยซูจะทำอะไรบ้างครับ” ทัทลีกีถาม

“พระเยซูจะใจดีกับทุกคน พระองค์จะช่วยคนที่เศร้าเสียใจหรือไม่สบาย” ซิสเตอร์ยามาตะตอบ “และพระองค์จะสอนผู้คนให้รู้วิธีทำตามพระบัญญัติ”

ทัทลีกีรู้สึกกระอักกระอ่วนในท้อง เขาเริ่มหวั่นไหวและพูดว่า “ผมคิดว่าผมคงรับบัปติศมาไม่ได้”

“ทำไมล่ะ” คุณแม่ถาม

“มีคำสัญญามากมายเหลือเกิน! ผมคิดว่าผมคงจะเป็นเหมือนพระเยซูทุกวันไม่ได้!”

คุณแม่กอดทัทลีกี “จำได้หรือเปล่าว่าลูกช่วยยูนิสเมื่อเธอร้องไห้เมื่อวาน”

ทัทลีกีพยักหน้า น้องของเขาเสียใจ เขาจึงทำหน้าที่ตลกและเล่นกับเธอจนเธอมีความสุขอีกครั้ง

“จำได้หรือเปล่าว่าลูกช่วยให้ลูกพี่ลูกน้องของลูกแบ่งปันกันและทำดีต่อกันเมื่ออาทิตย์ก่อน เมื่อลูกทำอย่างนั้น ลูกกำลังทำตามพระเยซู”

ทัทลีกีไม่รู้นั่นคือความหมายของการทำตามพระเยซู เขาเริ่มรู้สึกดีขึ้นเล็กน้อย เขาสามารถทำสิ่งเหล่านั้นได้!

ซิสเตอร์ยามาตะพูดว่า “และเมื่อเราทำผิด เราสามารถกลับใจ

ได้ นั่นหมายความว่าเราสามารถพูดว่าเราขอโทษ

และพยายามทำให้ดีขึ้น

เมื่อเรากลับใจ พระบิดาบนสวรรค์จะทรงให้อภัย

เรา เราพยายามได้ตลอดเวลา!”

ทัทลีกีไม่รู้สึกกังวลอีก เขารู้สึกมีความสุข

“ผมอยากรับบัปติศมาครับ!” เขาบอก

คุณแม่กับซิสเตอร์ยามาตะยิ้ม ซิสเตอร์ยามาตะให้พระคัมภีร์มอรมอนแก่ทัทลีกีหนึ่งเล่ม มีชื่อของเขาเขียนอยู่บนนั้นด้วย ทัทลีกีรู้สึกมีความสุขที่เขาสามารถพยายามเป็นเหมือนพระเยซูได้ทุกวันนี้ ตอนนี้เขาอยากรับบัปติศมาเต็มที! ●

ผู้เขียนอาศัยอยู่ในรัฐยูทาห์ สหรัฐอเมริกา



ดีขึ้นวันละนิด

พระบิดาบนสวรรค์ทรงสามารถช่วยให้เราเลือกดีขึ้นทุกวัน เป็นความหมายส่วนหนึ่งของการกลับใจ! ลากเส้นจับคู่การเลือกเมื่อวานกับการเลือกที่ดีขึ้นวันนี้

การเลือกเมือวาน



1. ฉันลืมน้องสาวแม่เธอจะบอกให้ฉันหยุดแล้วก็ตาม

2. นันโมโหและตะโกน เสียงดังเมื่อเราแพ้ การแข่งขันฟุตบอล



3. นันทินสายและไม้สวด อันวอนตอนเช้า

4. ฉันพูดไม่ดีบางอย่าง
กับเด็กคนหนึ่งเมื่อ
เขาหัวเราะเยาะฉัน



5. จันทโกหกคุณแม่เรื่องทำน้ำ ในหม้อหุงเมื่อท่านถาม

การเลือกวันนี้

ก. ฉันบอกแล้วว่าขอโทษและ
บอกความจริงกับท่าน จาก
นั่นก็ช่วยเติมน้ำ

จ.ระหว่างทางไปโรงเรียน ฉัน
คิดหาวิธีที่จะไม่อารมณ์เสีย
ใส่คนอื่น

ค. ฉันทขอโทษไค้ชที่โมโห
ขนาดนั้น

ง. ถิ่นขอโทษน้องสาวและวาดรูปแมวตลกๆ ให้เธอ

จ. นอนเข้านอนแต่หัวค่ำและมี
เวลาพอที่จะสวดอ้อนวอน
เมื่อตื่นนอน

ทุกคนล้วนทำผิดพลาด
พระบิดาบนสวรรค์จะทรง
ช่วยให้ฉันเรียนรู้ เติบโต
และพยายามอีกครั้ง



สวัสดี จาก เม็กซิโก!

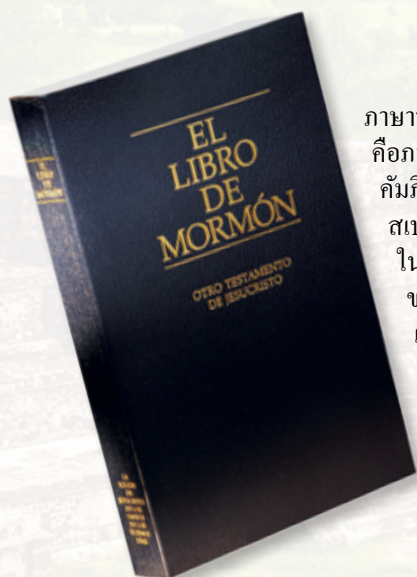


ผมชื่อ
มาร์โก

ส่วนผมชื่อ
เปาโล

เม็กซิโกอยู่ในอเมริกาเหนือ
มีประชากรมากกว่า
120 ล้านคน ประชากรราว
1.5 ล้านคนเป็นสมาชิกของ
ศาสนจักร

เราเดินทางไปต่าง
ประเทศทุกเดือนเพื่อเรียนรู้
เกี่ยวกับลูกๆ ของพระผู้เป็นเจ้าทั่ว
โลก เชิญร่วมเดินทางไปเยือน
เม็กซิโกกับเรา!



ภาษาหลักของเม็กซิโก
คือภาษาสเปน นี่คือพระ
คัมภีร์มอรมอนภาษา
สเปน ลองทายว่าอะไร
ในภาษาสเปน ชื่อ
ของศาสดาพยากรณ์
แอลมาหมายถึง จิต
วิญญาณ



คุณรู้หรือไม่ว่าช็อกโกแลตผลิตใน
เม็กซิโก ช็อกโกแลตเป็นส่วน
ผสมอย่างหนึ่งในอาหารจาน
หนึ่งเรียกว่า *mole poblano*
รสชาตินี้ประกอบด้วย
พริก ถั่ว ผลไม้ และเครื่อง
เทศ ¡Delicioso!



มีพระวิหาร 13 แห่งในเม็กซิโก นี่คือภาพถ่ายพระ
วิหารที่สวยงามในเม็กซิโกซิตีและตีฮัวนา

พบเพื่อนบางคนของเรา จากเม็กซิโก!



ครอบครัวสำคัญ
มากต่อคนใน
เม็กซิโก ครอบครัว
มักจะมาชุมนุม
กันในวันหยุด
และสนุกสนาน
กรีนเครง เด็กๆ
เหล่านี้กำลังตี
piñata ตีลูกตาลัด
ตัวหนึ่งที่ใส่ผลไม้
และขนมไว้ในนั้น!



“วันหนึ่งหนูมีปัญหาใหญ่
และรู้สึกเศร้ามาก หนูไป
โบสถ์และฟังพระจักษ์พยาน
เกี่ยวกับพระเยซู หนูรู้สึกถึง
พระวิญญาณบริสุทธิ์ ทำให้
หนูมีความสุข หนูรู้ว่าพระ
บิดาบนสวรรค์ทรงช่วยให้
หนูรู้สึกมีความสุข”
แอ็บบี ดี. อายุ 7 ขวบ,
เมืองปวยบลา เม็กซิโก



“ผมรู้ว่าทุกวันนี้พระบิดา
บนสวรรค์ตรัสกับศาสดา
พยากรณ์เช่นเดียวกับ
พระองค์ตรัสในอดีต ถ้า
ผมฟังและทำตามศาสดา
พยากรณ์ ผมจะได้รับพร
และจะช่วยให้ผมเป็นเหมือน
พระเยซูคริสต์มากขึ้น”
เบนจามิน ดี. อายุ 9 ขวบ,
เมืองปวยบลา เม็กซิโก

ขอบคุณที่
สำรวจเม็กซิโกกับเรา
แล้วพบกันใหม่!



คุณชอบ *fútbol* ไหม
เป็นกีฬาที่นิยมเล่นมาก
ที่สุดในเม็กซิโก!



สิ่งที่ทำให้อินกริด ประหลาดใจในวันเกิด

โดย มาริสซา เดนนิส
นิคยสารศาสนจักร
เรียบเรียงตามเรื่องจริง

“มาหาพระคริสต์, และยึดมัน
ในของประทานที่ดีไว้ทุกอย่าง”
(โมโรไน 10:30)

“Estas son las
Mañanitas . . .”

เสียงร้องเพลงของคุณแม่
ปลุกอินกริดให้ตื่น เธอลืมตา
และเห็นคุณแม่เข้ามาในห้อง เมื่อถึงวันเกิดของเธอ
คุณแม่ร้องเพลงสุขสันต์วันเกิดให้เธอเสมอ

“สุขสันต์วันเกิดจ้ะ!” คุณแม่บอก
“เรามาเตรียมงานเลี้ยงของลูก
กันเถอะ”

อินกริดได้กลิ่นเค้ก
ช็อกโกแลตอบอยู่ในเตาอบ
“สงสัยจ้ะว่าจะได้อะไรเป็น
ของขวัญ!” เธอคิด เธอลุก
จากเตียงและมองออกไปนอก
หน้าต่าง ต้นคริสต์รังนกบ้าน
มีดอกสีม่วงบานสะพรั่งทั้งต้น

อินกริดช่วยดันโซฟาเข้าไปในห้องของคุณแม่เพื่อจะ
มีที่ว่างมากๆ ในห้องนั่งเล่น เธอช่วยแต่งหน้า
เค้กและปักเทียนเจ็ดเล่มไว้ด้านบน ไม่นาน
ก็ถึงเวลางาน!

เพื่อนๆ ของอินกริดจากโรงเรียนและ
ปฐมวัยมาร่วมงาน พวกเขาเล่นเกม



และกินเค้ก จากนั้นก็ถึง
ช่วงโปรดของอินกริด—ของ
ขวัญ! เธอได้หนังสือเล่มใหม่
ตุ๊กตาเสือ และกำไลข้อมือ
กระจุกกระจิก

หลังจากทุกคนไปแล้ว
อินกริดกอดคุณแม่
“ขอบคุณมากค่ะแม่ เป็นวัน
เกิดที่ดีที่สุดเลยจ้ะ!”

“ยังไม่หมดจ้ะ” คุณแม่
พูด “แม่มีของขวัญพิเศษที่จะ
ทำให้หนูประหลาดใจ” เธอยื่นกระดาษใบหนึ่งให้อินกริด
เขียนว่า “ได้เวลาเข้านอนแล้ว!”

“เป็นคำใบ้จ้ะ” คุณแม่อธิบาย
“หนูต้องหาคำใบ้ต่อ”

อินกริดรีบไปที่ห้องนอน
ของเธอ เธอพบกระดาษ
อีกใบอยู่ใต้หมอน เขียนว่า
“วันซักรีด”

อินกริดวิ่งเข้าไปในครัวและ
เปิดเครื่องซักผ้า คำใบ้อีกคำ!

อินกริดพบคำใบ้อื่นๆ อยู่หลังทีวี
ในหนังสือเล่มโปรด และได้พรมเช็ดเท้าในห้องน้ำ คำใบ้
สุดท้ายนำเธอไปที่ตู้เสื้อผ้าของเธอ บนชั้นมีกล่องของ
ขวัญกล่องหนึ่ง อินกริดไม่สูงพอ คุณแม่จึงหยิบ
ลงมาให้เธอ

อินกริดฉีกกระดาษออกและเปิดฝา
กล่อง ข้างในกล่องเป็นผ้าพับสี่ขาวและ
พระคัมภีร์มอรมอนเล่มใหญ่





“ปีหน้าหนูจะได้รับ
บัปติสมา” คุณแม่บอก
“นี่เป็นของขวัญพิเศษ
ที่จะช่วยหนูเตรียมตัว”
คุณแม่จับผ้าสีขาว
“นี่เป็นผ้าที่แม่จะใช้
ตัดชุดบัปติสมาให้หนู
และนี่”—เธอหยิบพระ
คัมภีร์มอรมอนขึ้นมา
—“ให้หนูอ่าน”

อินกริดเงยหน้ามอง
คุณแม่ “หนูไม่เคยอ่านพระคัมภีร์มอรมอนเลยค่ะ”
“แม่รู้ว่าหนูจะทำได้” คุณแม่พลิกหน้าหนังสือ
“ดูสิ ตัวหนังสือใหญ่มาก แม่คิดว่าน่าจะให้อ่าน
ง่ายขึ้น”

คุณแม่เปิดหนังสืออีกครั้งและยื่นให้อินกริด
อินกริดไล่นิ้วไปบนปกเรียบของหนังสือ

“สำคัญที่ลูกต้องรู้ด้วย
ตนเองว่าพระคัมภีร์มอร-
มอนเป็นความจริงหรือ
เปล่า” คุณแม่กล่าว “แม่
สัญญาว่าถ้าหนูอ่านและ
สวดอ้อนวอนด้วยสุดใจ
พระบิดาบนสวรรค์จะ
ทรงช่วยให้หนูรู้”

คืนนั้นอินกริดอ่านบท
แรกของพระคัมภีร์
มอรมอน ไม่ยากอย่างที่

เธอคิด เธอชอบอ่านพระคัมภีร์

เธออ่านพระคัมภีร์มอรมอนอีกครั้งในวันรุ่ง
ขึ้น และวันถัดไป เธออ่านทุกวัน หลังจากนั้นไม่
กี่สัปดาห์ เธอตัดสินใจว่าเธอไม่ยากกรอให้อ่านจบ
แล้วค่อยสวดอ้อนวอน

อินกริดคุกเข่าข้างเตียง เธอสวดอ้อนวอนด้วย
สุดใจและทูลขอพระบิดาบนสวรรค์ทรงช่วยให้
เธอรู้ว่าพระคัมภีร์มอรมอนเป็นความจริง จากนั้น
ก็รอ เธอคิดว่าเธออาจจะได้ยินเสียง เธอไม่ได้ยิน
แต่ความสุขในใจเธอเพิ่มขึ้น เธอรู้ว่าพระบิดาบน
สวรรค์ทรงตอบคำสวดอ้อนวอนของเธอ

เกือบหนึ่งปีต่อมา อินกริดอ่านพระคัมภีร์มอรมอน
จบ เธอรู้ว่าไม่ว่าเธอจะได้อะไรในวันเกิดแปดขวบ
แต่พระคัมภีร์มอรมอนจะเป็นของขวัญที่ดีที่สุด
ตลอดไป! ●

เรื่องนี้เกิดขึ้นในเม็กซิโก เปิดดูหน้า พธ เพื่อเรียนรู้
เพิ่มเติมเกี่ยวกับประเทศนั้น!



หาให้เจอ!

คามิลากับคาร์ลอสตื่นเต้นที่ลูกพี่ลูกน้องทุกคนของพวกเขาจะไปร่วมพิธีบัพติศมาของคามิลาพรุ่งนี้ วันนี้พวกเขาเล่นเกมที่สนุกที่สุดชื่อว่า *las escondidas* (เกมซ่อนหา) อีกตามเคย!

ท่านจะหาตุ๊กแกทั้ง 10 ตัวเจอหรือไม่ จากนั้นให้หาคามิลลา คาร์ลอส และลูกพี่ลูกน้อง 10 คนของพวกเขา ทุกคนสวมเสื้อสีแดง



พระองค์ทรงทำให้น้ำนิ่ง



โดย ดาเนียล เอ็ม. อายุ 8 ขวบ, ประเทศวานูอาตู

พมอยู่ในวานูอาตูหมู่เกาะแห่งหนึ่งในมหาสมุทรแปซิฟิก ผมตื่นเต้นมากที่จะอายุครบแปดขวบ เพราะผมจะได้รับบัพติศมาและการยืนยัน

แต่ผมกังวลเรื่องบัพติศมาในมหาสมุทรหน้าบ้าน เพราะที่นั่นคลื่นใหญ่มาก คลื่นพวกนั้นเราเล่นได้สนุก แต่ผมไม่แน่ใจว่าจะรับบัพติศมาในนั้นได้ ผมกับคุณแม่ไปดูมหาสมุทรใกล้บ้านว่าจะเป็นอย่างไร และผมรู้ว่าทุกอย่างจะดี

เราเลือกวันที่ผมจะรับบัพติศมา ผมตื่นเต้นมาก แต่แล้วก็เกิดพายุหมุนไซโคลนใกล้เกาะของเรา เราต้องโทรบอกประธานสาขาและยกเลิกบัพติศมาของผม

ถึงแม้จะมีน้ำท่วมเล็กน้อยจากไซโคลน แต่เราก็กังสามารถไปโบสถ์วันอาทิตย์นั้นได้ ประธานสาขาประกาศว่าผมจะรับบัพติศมาวันเสาร์

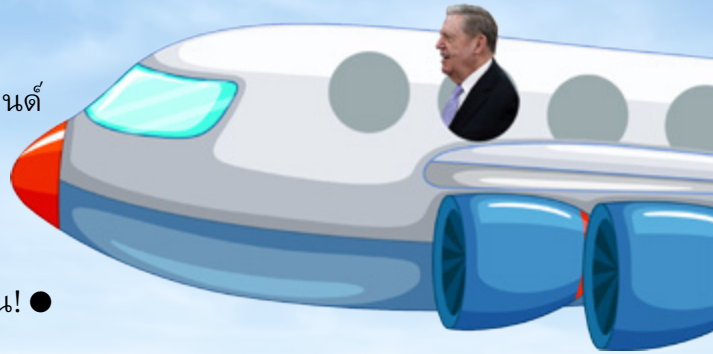
เช้าวันเสาร์ คลื่นใหญ่มาก ผมจึงค่อนข้างกลัว เรามีการประชุมที่บ้านของผม จากนั้นทุกคนจึงเดินลงไปที่ชายหาด ผมขอให้จอสลูกพี่ลูกน้องให้บัพติศมาผม จอสยกตัวผมให้อยู่เหนือคลื่นขณะที่เราเดินลงไป แต่ขณะผมกำลังรับบัพติศมา คลื่นสงบ ผมคิดว่าขณะจอสกล่าวคำสวดอ้อนวอนสำหรับบัพติศมา พระเยซูทรงทำให้น้ำนิ่ง

เมื่อเราเดินขึ้นจากมหาสมุทร น้ำซัดแรงอีกครั้ง แต่ผมไม่สนใจเพราะตัวผมเปียกอยู่แล้ว ผมดีใจมากที่ผมอายุครบแปดขวบและผมสามารถทำตามแบบอย่างของพระเยซูโดยรับบัพติศมา ผมรู้ว่าพระบิดาบนสวรรค์ทรงได้ยินคำสวดอ้อนวอนของผม ●

การเดินทางไกลของเอลลเดอร์ ฮอลแลนด์

เอลลเดอร์เจฟฟรีย์ อาร์. ฮอลแลนด์และซิสเตอร์แพทริเซีย ฮอลแลนด์ อยู่กับประธานและซิสเตอร์เนลสันขณะพวกท่านเดินทางไป เยี่ยมสมาชิกศาสนจักรทั่วโลก พวกท่านไปเยือนแปดประเทศ แต่ละประเทศพวกท่านประชุมกับหลายพันคนผู้มีความสุขมาก ที่ได้พบศาสดาพยากรณ์และอัครสาวก!

แทบทุกแห่งที่พวกท่านไปมีพระวิหารอยู่แล้วหรือจะมีอีกไม่นาน! ●



1



แห่งแรกที่ท่านไปเยือนคือเมืองเยรูซาเล็ม ประเทศอิสราเอล พวกท่านชมภูเขามะกอกเทศ สถานที่ซึ่งพระเยซูทรงสอนเหล่าสาวกของพระองค์ และ เยรูซาเล็มเมืองเก่าที่พระเยซูทรงดำเนิน

2



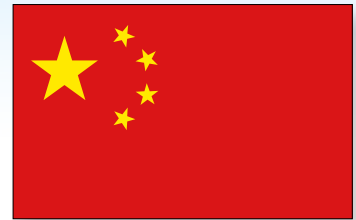
ถัดไปคือ เคนยา ประเทศหนึ่งในแอฟริกาที่จะมีการสร้าง พระวิหาร เอลลเดอร์ฮอลแลนด์กระตุ้นให้ผู้คนรวบรวม ประวัติดครอบครัวและมาพระวิหารเมื่อรวบรวมเสร็จ “ไม่มีสิ่งใดจะเป็นพรแก่ท่านมากกว่านี้” ท่านกล่าว

3



ประธานเนลสันกับเอลลเดอร์ ฮอลแลนด์ตื่นเต้นที่ได้ไปเยี่ยม สมาชิกศาสนจักรใน อินเดีย พวกท่านไปหาสถานที่สร้างพระวิหาร ที่นั่น จะเป็นพระวิหารแห่งแรกในประเทศนั้น ซึ่งมีประชากรมากกว่าหนึ่งพันล้านคน!

ชวาว



“ข้าพเจ้ามีประจักษ์พยานว่า
ประธานาธิบดีอาบราฮัม ลินคอล์น
พระองค์จะไม่ทรงปลื้ม



โดย ลิเชิล ร็อบบิน เชิร์ทลiffe
เรียบเรียงตามเรื่องจริง

การตัดสินใจเรื่องโยโย่

“ผ่านเสียงสงบแผ่วเบา พระวิญาณตรัสกับฉัน”
(หนังสือเพลงสำหรับเด็ก, 106 [ภาษาอังกฤษ])

เลอกับคุณแม่ซื้อของเกือบเสร็จแล้ว แต่คุณแม่หยุดดูเสื้อผ้า

“แม่จะดูแค่ไม่กี่นาที” คุณแม่บอก
เลอาถอนหายใจ เมื่อคุณแม่บอกว่า “ไม่กี่นาที”
บางทีหมายถึง 20 นาที!

เลอาพบชั้นของเล่นอยู่ใกล้ๆ เธอเปิดดูสมุดภาพ
ระบายสีจากนั้นก็โยนลูกบอลยางสองสามครั้ง แต่
เธอเบื่อเร็วมาก

เธอจึงดึงบางอย่างกลมๆ วาวๆ ออกมา โยโย่
นั่นเอง! คล้ายกับโยโย่ที่ออสการ์เอามาโรงเรียน
เมื่อสัปดาห์ที่แล้ว ช่วงพักออสการ์โชว์ลูกเล่น
แพรวพราวอดทุกคน ลูกเล่นต่างๆ มีชื่ออย่างเช่น



“พาสุนัขไปเดิน
เล่น” และ “รอบ
โลก” เลอาถามเขาว่า
เธอขอลองเล่นหน่อย
ได้ไหม แต่ออสการ์ไม่
ยอมให้เธอลอง

เลอาสอดนิ้วเข้าไปใน
ห่วงเชือก เธอปล่อยโยโย่ลง
แล้วกระตุกเชือกเหมือนที่เห็น
ออสการ์ทำ โยโย่กระทบพื้นเสียง
ดัง แก๊ง เธอลองอีกครั้ง หลังจากลอง
สองสามครั้ง เธอก็สามารถทำให้โยโย่กลับเข้า
มาในมือได้! ถ้าเธอทำได้เร็วขนาดนั้น เธอน่าจะฝึกลูก
เล่นทั้งหมดที่ออสการ์เคยทำให้ดูได้

ตอนนั้นเองที่เลอาดูป้ายราคา เธอหน้ามัว เงินใน
กระปุกที่บ้านมีไม่เท่าค่าโยโย่!

“เกือบเสร็จแล้วจะเลอา” คุณแม่เรียก

เลอาถอนหายใจ เธอกำลังจะวางโยโย่กลับที่เดิมเมื่อ
นึกคิดอะไรบางอย่าง โยโย่ไม่ใหญ่มาก เธอจะแอบเอา
ใส่กระเป๋ากางเกงและเก็บไว้ก็ได้! เจ้าของร้านไม่เห็น
จะไม่มีใครรู้แน่นอน เธอจะเก็บไว้ฝึกลูกเล่นใหม่ๆ
และเพื่อนๆ ที่โรงเรียนจะคิดว่าเธอเท่

ขณะเลอามองดูโยโย่ในมือ เธอรู้สึกไม่ดีและกังวล
มาก รู้สึกว่ามีมือมีเหงื่อออก เธอจับโยโย่แน่นขึ้น ความ
รู้สึกไม่ดีขึ้นคืออะไร เธออยากให้มันออกไป

จากนั้นเธอก็นึกถึงสิ่งที่คุณพ่อบอกเธอก่อนรับ
บัตรตีศมา

“หลังจากลูกได้รับบัตรตีศมา ลูกจะได้รับของประทาน
แห่งพระวิญญาณบริสุทธิ์” คุณพ่อพูด “พระวิญญาณ
บริสุทธิ์จะทรงช่วยให้เราเลือกสิ่งดี พระองค์ตรัสกับ
เราในสุรเสียงสงบแผ่วเบา”

“พระองค์จะพูดกับหนูหรือคะ” เลอาถาม

“ไม่ใช่จ๊ะ” พ่อตอบ “อาจจะเหมือนความคิดเข้ามา
ในจิตใจลูก หรือความรู้สึกเข้ามาในใจ”



“ความรู้สึกแบบ
ไหนคะ”

“ต่างกันไปใน
แต่ละคน” คุณพ่อ
ตอบ “แต่ปกติ เมื่อ
หนูทำดี พระวิญญาณ
บริสุทธิ์จะทรงช่วยให้หนู
รู้สึกสงบ เมื่อมีอันตราย
พระองค์จะทรงเตือนหนู และ
เมื่อหนูอยากทำผิด พระวิญญาณ
บริสุทธิ์จะไปจากหนู และหนูจะรู้สึก
สับสนหรือไม่มีความสุข”

เลอาถ่มมองโยโย่ เธออยากได้ มาก แต่เธอรู้ว่าพระ
วิญญาณบริสุทธิ์กำลังบอกเธอว่าการขโมยเป็นสิ่งไม่ดี
เลอาวางโยโย่ไว้บนชั้นเหมือนเดิม ทันทีที่วาง เธอรู้สึก
สงบและอบอุ่น เธอเดินกลับไปหาคุณแม่

“เสร็จแล้วจ๊ะ” คุณแม่บอก “ลูกพร้อมจะไปหรือยัง”
เลอายิ้ม “ค่ะ”

ขณะทั้งสองเดินออกจากร้าน เลอา รู้สึกสว่างและมี
ความสุขเหมือนแสงอาทิตย์ โยโย่อาจจะสนุกสักพัก
แต่การทำตามพระวิญญาณบริสุทธิ์เป็นสิ่งที่เธอ
อยากทำเสมอ ●

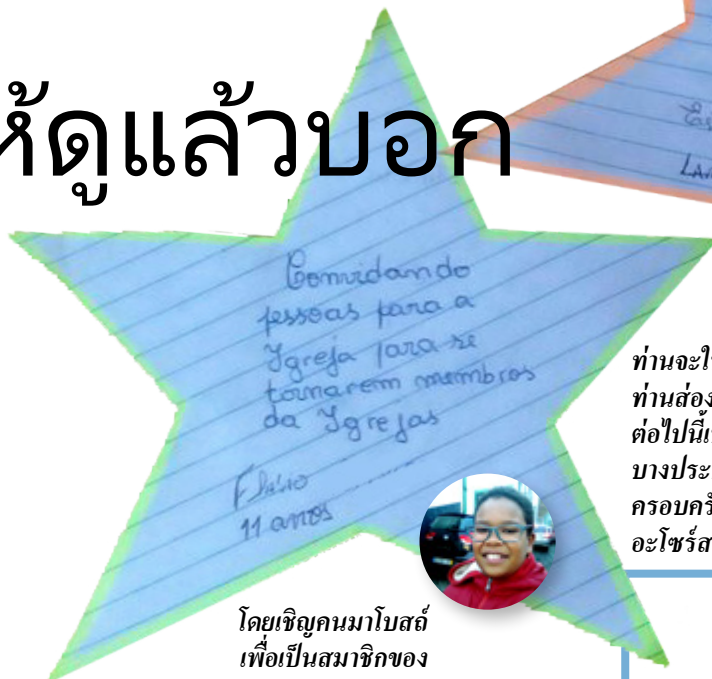
ผู้เขียนอาศัยอยู่ในรัฐอิลลินอยส์ สหรัฐอเมริกา



วันหนึ่งที่โรงเรียนผมกำลังทำข้อสอบสะกดคำ และ
ครูخانคำหนึ่งที่ผมไม่ทราบว่าจะคอยอย่างไร ผม
กำลังตกตะลึง! และผมถูกระคายคำตอบของเพื่อน
คนหนึ่ง หลังสอบเสร็จผมรู้สึกท้อแท้ ผมบอกคุณ
แม่ว่าผมถูกระคายคำตอบของเพื่อนคนหนึ่ง ผมรู้ว่า
ความรู้สึกนั้นมาจากพระวิญญาณบริสุทธิ์ ผมรู้ว่าผม
ควรฟังพระวิญญาณบริสุทธิ์เสมอ

โจนาห์ เจ. อายุ 8 ขวบ, รัฐไอดาโฮ สหรัฐอเมริกา

ให้ดูแล้วบอก

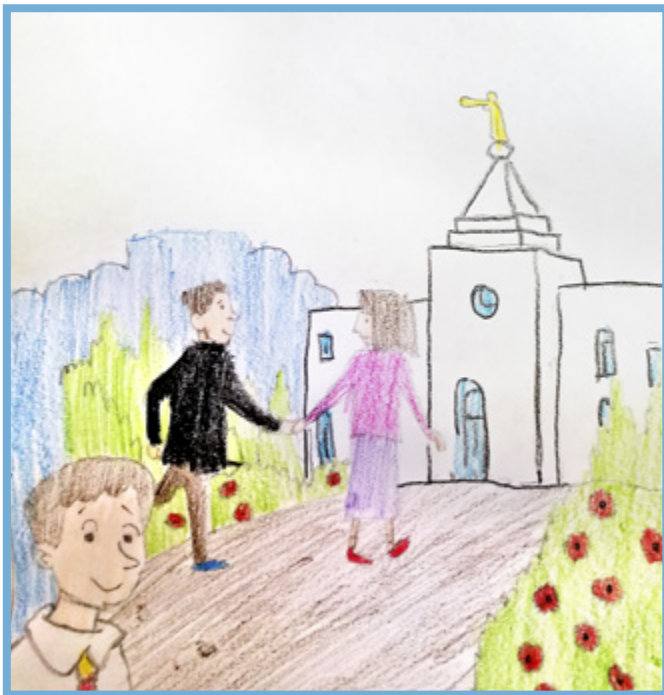


โดยเชิญคนมาโบสถ์
เพื่อเป็นสมาชิกของ
ศาสนจักร
ฟลาวีโอ เอ็ม. อายุ 11 ขวบ

ท่านจะให้แสงของ
ท่านส่องสว่างอย่างไร
ต่อไปนี้เป็นแนวคิด
บางประการจาก
ครอบครัวหนึ่งในเมือง
อะโซร์ส โปรตุเกส



ช่วยเหลือผู้สูงอายุ
ช่วยเหลือคนที่ต้องการความ
ช่วยเหลือ
มีมารยาทกับทุกคน
ตื่นตัวเสมอ
ลารา เอ็ม. อายุ 7 ขวบ



ผมไปพระวิหารทรูอีโย
พร้อมกับพ่อแม่และพี่ชาย
แม้ผมจะเข้าไม่ได้ แต่
ผมรู้สึกสงบในสภาพ
แวดล้อมที่สวยงามนั้น
ดาเนียล เอส. อายุ 11 ขวบ,
เมืองลาลิเบอร์ทาด เปรู



ชาโลเม ดับเบิลยู. อายุ 6 ขวบ, ควิเบก แคนาดา



ชั้น 3 ในเซาเปาลู บราซิลเรียนเรื่องพันธสัญญา
บันทึกมาขณะพวกเขาหาข่าวสาร คำพูดอ้างอิง และ
พระคัมภีร์ในปากปลา



โดยเอ็ดเดอร์
อูโก อี. มาร์ติน
แห่งสวากเจ็ดสิบ

พระองค์ทรงประสงค์ ให้ฉันได้สิ่งที่ดีที่สุด



“ฉันจึงรู้พระบิดารักฉัน” (หนังสือเพลงสำหรับเด็ก, 16)

เมื่อข้าพเจ้าเป็นเด็ก ข้าพเจ้าชอบทำสิ่งที่คุณพ่อทำ ท่านทำงานเป็นแพทย์ ข้าพเจ้าไปโรงพยาบาลกับท่าน บ่อยๆ และเห็นท่านช่วยผู้ป่วย การเฝ้าดูคุณพ่อทำให้ข้าพเจ้าอยากเป็นแพทย์เหมือนท่าน

วันหนึ่งข้าพเจ้ากำลังเดินเข้าไปในโรงพยาบาลพร้อมคุณพ่อ แพทย์อีกคนหนึ่งเดินออกมา เขาเห็นข้าพเจ้าและถามคุณพ่อว่า “นี่ลูกชายคุณหรือ” คุณพ่อตอบว่าใช่ แพทย์คนนั้นคุกเข่าลงมองหน้าข้าพเจ้า เขาถามว่า “โตขึ้นหนูจะเป็นอะไร”

ข้าพเจ้าตอบว่า “ผมอยากเป็นหมอเหมือนคุณพ่อครับ” จากนั้นเขาตอบว่า “ดีจัง ลุงหวังว่าหนูจะเป็นหมอที่ดีเหมือนพ่อนะ” แต่คุณพ่อพูดว่า “ไม่ครับ ผมอยากให้เขาดีกว่าผม”

นั่นช่วยให้ข้าพเจ้าตระหนักว่าคุณพ่อรักข้าพเจ้า

จริงๆ ท่านต้องการให้ข้าพเจ้าได้สิ่งที่ดีที่สุด

หลายปีต่อมาข้าพเจ้านึกถึงช่วงเวลานั้นอีกครั้ง ข้าพเจ้ากับภรรยา กำลังเรียนจากผู้สอนศาสนา ผู้สอนศาสนาถามข้าพเจ้าว่า “คุณเชื่อไหมครับว่าคุณจะเป็นเหมือนพระเจ้าได้” ข้าพเจ้าไม่เคยคิดเรื่องนี้ แต่ข้าพเจ้าคิดว่า “ถ้าพระบิดาบนสวรรค์ทรงเป็นพระบิดาของฉันจริงๆ พระองค์คงต้องการให้ฉันได้สิ่งที่ดีที่สุดเหมือนคุณพ่อของฉัน พระองค์คงต้องการให้ฉันเป็นเหมือนพระองค์” ข้าพเจ้าจึงตอบผู้สอนศาสนาว่า “ครับ ผมเชื่อว่าผมสามารถเป็นเหมือนพระบิดาบนสวรรค์ได้”

ขณะตอบ ข้าพเจ้ารู้ว่าสิ่งที่ข้าพเจ้าพูดเป็นความจริง ข้าพเจ้าต้องการให้ท่านรู้ว่าพระบิดาพระมารดาบนสวรรค์ทรงรักท่านมาก พระองค์ทรงประสงค์ให้ท่านได้สิ่งที่ดีที่สุด ท่านสามารถเป็นเหมือนพระองค์ ●

พระเยซูทรงรับบัพติศมา



ท่านเคยเห็นคนรับบัพติศมาหรือไม่ เมื่อเรารับบัพติศมา
เรากำลังทำตามแบบอย่างของพระเยซู



พระเยซูทรงขอให้ยอห์นลูกพี่ลูกน้องของพระองค์ให้บัพติศมา
พระองค์ ยอห์นมีอำนาจฐานะปุโรหิตที่จะให้บัพติศมาผู้คน



ยอห์นถามพระเยซูว่า
เหตุใดพระองค์ทรง
ต้องการรับบัพติศมา
พระเยซูตรัสว่า
พระองค์ทรงต้องการ
เชื่อฟังพระบัญญัติของ
พระบิดาบนสวรรค์

ยอห์นถวายบัพติศมาพระ
เยซู พระองค์และยอห์นรู้
ลึกถึงพระวิญญาณบริสุทธิ์
และได้ยินพระสุรเสียงของ
พระบิดาบนสวรรค์ตรัสว่า
“ท่านผู้นี้เป็นบุตรที่รักของ
เรา เราชอบใจท่านมาก”





วันหนึ่งฉันจะเลือกรับบัพติศมาเช่นเดียวกับพระเยซู
ฉันจะเตรียมรับบัพติศมาโดยพยายามเป็นเหมือนพระเยซูทุกวัน ●

พระเยซูทรงเลื้อกรับบัพติศมา



เรียน บิดามารดาทุกท่าน

ปีนี้ทุกครอบครัวจะเรียนบทเรียนเดียวกันที่โบสถ์ ผู้ใหญ่และเยาวชนจะศึกษาพันธสัญญาใหม่ในโรงเรียนวันอาทิตย์ และเด็กจะเรียนบทเรียนด้วยแต่ละเดือนใน *เพื่อนเด็ก* ท่านจะพบเรื่องราวและกิจกรรมเกี่ยวกับสิ่งที่ท่านจะเรียนรู้ในวันอาทิตย์ พยายามใช้เรื่องราวและกิจกรรมเหล่านี้สำหรับการสังสรรค์ในครอบครัวหรืออ่านกับบุตรธิดาของท่าน

- “พันธสัญญาบัพติศมา” (หน้า พ3)
- “สัญญาว่าจะพยายาม” (หน้า พ4)
- “ดีขึ้นวันละนิด” (หน้า พ6)
- “สิ่งที่ทำให้อินกริดประหลาดใจในวันเกิด” (หน้า พ10)
- “การตัดสินใจเรื่องโยโย่” (หน้า พ16)
- “พระเยซูทรงรับบัพติศมา” (หน้า พ20)

เรายินดีรับฟังความคิดของท่านเกี่ยวกับการใช้เรื่องเล่าและกิจกรรมเหล่านี้กับครอบครัวท่าน

New Friend
50 E. North Temple St.,
Room 2393
Salt Lake City, UT 84105
USA
lihona@ldschurch.org

ด้วยความรัก
เพื่อนเด็ก



หาเลยีโฮนาที่ซ่อนอยู่ข้างใน!

ภาพปก *เพื่อนเด็ก*
ภาพประกอบโดย แบรนดอน ดอร์แมน

สารบัญ

- พ2** จากฝ่ายประธานสูงสุด:
ทำความรู้จักครอบครัวของท่าน
- พ3** พันธสัญญาบัพติศมา
- พ4** สัญญาว่าจะพยายาม
- พ6** ดีขึ้นวันละนิด
- พ7** โปสเตอร์ควาทะ: ทุกคนล้วนทำผิดพลาด
- พ8** สวัสดิ์จากเม็กซิโก
- พ10** สิ่งที่ทำให้อินกริดประหลาดใจในวันเกิด
- พ12** หาให้เจอ!
- พ13** พระองค์ทรงทำให้น้ำนิ่ง
- พ14** อัครสาวกเดินทางไปทั่วโลก:
การเดินทางไกลของเอ็ดเดอร์ฮอลแลนด์
- พ16** การตัดสินใจเรื่องโยโย่
- พ18** ให้ดูแล้วบอก
- พ19** พระองค์ทรงประสงค์ให้ฉันได้สิ่งที่ดีที่สุด
- พ20** ทำตามพระเยซู: พระเยซูทรงรับบัพติศมา
- พ23** หนัารบายสี: พระเยซูทรงเลือกรับบัพติศมา