

# เลิโชนา

## เหตุการณ์ อันเป็นการเปิดเผย ของปี 1829

หน้า 12

ถูกพิการของดิฉันพร้อมรับ  
บัพติศมาหรือไม่?  
หน้า 18

โรคแพ้อาหาร: ทำให้ศาสนจักร  
เป็นสถานที่ปลอดภัยมากขึ้น  
หน้า 22

นิยามโดยความสามารถ  
ไม่ใช่ความพิการ  
หน้า 28



ศาสนจักร  
อยู่ที่นี่

# โอกแลนด์ทาวน์ชิพ เพนซิลเวเนีย สห





# รัฐอเมริกา

บ้านหลังนี้ ณ สถานที่ฟื้นฟูฐานะปุโรหิตเป็นบ้านของโจเซฟกับเอ็มมาที่สร้างขึ้นใหม่ในฮาร์โมนีย์ ปัจจุบันเรียกว่าอิกแลนด์ทาวน์ชิพ

10



วอร์ดและสาขา รวมทั้ง  
สาขาคริสต์เวเนซุเอลาในสเตค  
สแกรนด์เพนซิลเวเนีย

ไมล์ (260 กิโลเมตร)  
จากสถานที่ฟื้นฟูฐานะ  
ปุโรหิตไปถึงพระวิหาร  
พอลไมรา นิวยอร์ก



160

15



การเปิดเผยที่ได้รับในฮาร์โมนีย์  
เพนซิลเวเนีย ซึ่งรวมอยู่ใน  
พระคัมภีร์หลักคำสอนและ  
พันธสัญญา

เปอร์เซ็นต์โดยประมาณ  
ของพระคัมภีร์มอรมอน  
แปลในบ้านของ  
โจเซฟกับเอ็มมา



70

**1804** ปีที่เอ็มมา เฮล (ต่อมาแต่งงานกับ  
โจเซฟ สมิธ) เกิดในฮาร์โมนีย์

**1829** ขอรหัสผู้ถวายบัพติศมาประสาทฐานะ  
ปุโรหิตแห่งอาโรนบนโจเซฟ สมิธและ  
ออลิเวอร์ ทาวเวอร์ ต่อมาเปโตร ยากอบ  
และขอรหัสประสาทฐานะปุโรหิต  
แห่งเมลคิเซเดคบนทั้งสองคน

**1960** สร้างอนุสรณ์สถาน ณ สถานที่  
แห่งนี้เพื่อเป็นเกียรติแก่การฟื้นฟู  
ฐานะปุโรหิต

**2015** ประธานรัสเซลล์ เอ็ม. เนลสันอุทิศ  
สถานที่ฟื้นฟูฐานะปุโรหิต



เรียนรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับสถานที่ทางประวัติศาสตร์ของศาสนจักรได้ที่  
[history.ChurchofJesusChrist.org](http://history.ChurchofJesusChrist.org)

ภาพถ่ายโดยเจสซี่ บิลด์สัน



การปฏิบัติศาสนกิจ  
ผ่านการประชุม  
ศีลระลึก  
8



ความต้องการพิเศษ  
บทเรียนพิเศษ  
เอ็ดเดอร์พอล บี.  
ไพเพอร์และเมลิสซา  
ที. ไพเพอร์  
28



บทบาทสำคัญของ  
ฐานะปุโรหิตในการฟื้นฟู  
เอ็ดเดอร์แกรี อี. สตีเวนสัน  
12



การจัดการโรคแพ้  
อาหารที่โบสถ์  
โดย ลิซา แอนน์ ฆอมพ์สัน  
22



## การตัดสินใจเรื่องบัพติศมา

เมื่อเร็วๆ นี้ฉันกับสามีพยายามตัดสินใจว่าลูกชายวัยเจ็ดขวบของเราพร้อมรับบัพติศมาหรือไม่ เขาเป็นโรคออทิสซึม เราจึงไม่แน่ใจว่าเขาเข้าใจพอจะรับผิดชอบการตัดสินใจครั้งนี้หรือไม่ ในหน้า 18 ท่านจะได้อ่านหลายสิ่งที่เราพิจารณาขณะพยายามทำการตัดสินใจให้ถูกต้อง

ในฐานะผู้เชี่ยวชาญด้านความพิการของศาสนจักร ฉันรู้ว่าคนพิการที่คิดมากหลายคนปรารถนาจะรู้สึกได้รับการยอมรับที่โบสถ์ เราพูดกับพี่น้องชายหญิงทุกคนของเราผู้พิการแบบใดแบบหนึ่งและกับครอบครัวของพวกเขาว่าเรารักท่าน เราต้องการท่าน และเราประสงค์จะเรียนรู้วิธีปฏิบัติศาสนกิจต่อท่านได้ดีขึ้น

หลายบทความในฉบับนี้ช่วยให้เราเข้าใจความพิการและวิธีที่เราจะส่งเสริมให้ยอมรับความพิการเป็นส่วนหนึ่งมากขึ้นในวอร์ดและชุมชนของเรา:

- หน้า 28: เอ็ดเดอร์พอล บี. ไพเพอร์ แห่งสาวกเจ็ดสิบและเมลิสซา ภรรยาท่าน มีบุตรพิการ ทั้งสองให้ความ

หวังและกำลังใจแก่บิดามารดา

- หน้า 21: ทำขบถความของดิฉัน ท่านจะพบแนวคิดเกี่ยวกับวิธีอำนวยความสะดวกให้สมาชิกพิการได้ดีขึ้นในบทเรียนและการเรียกในศาสนจักร
- หน้า 16: บิดามารดาสามารถใช้เรื่องนี้ใน *เพื่อนเด็ก* ช่วยให้บุตรธิดาเห็นตัวอย่างของการเป็นเพื่อนกับคนพิการ

ขณะที่ท่านอ่านฉบับนี้ พึงจดจำว่า “ค่าของจิตวิญญาณยิ่งใหญ่ในสายพระเนตรของพระเจ้า” (หลักคำสอนและพันธสัญญา 18:10) เราสามารถช่วยส่งเสริมสภาพแวดล้อมที่มีความรักและการยอมรับกันในบ้านและในศาสนจักรทั้งนี้เพื่อให้ทุกคนที่อยากมาและเป็นเหมือนพระเยซูมีโอกาสนั้น

ด้วยความรัก

เคที เอ็ดนา สติค

ผู้เชี่ยวชาญด้านความพิการ แผนกฐานะปุโรหิตและครอบครัว



## สารบัญ

- 5 การฟื้นฟูฐานะปุโรหิตแห่งอาโรน ๕
- 6 ภาพแห่งศรัทธา ๕  
ลินี อูอิลาลู  
ลินีเคยต่อสู้กับความรู้สึก โกรธ แต่พระกิตติคุณของพระเยซูคริสต์ช่วยให้เธอ  
เปลี่ยนความโกรธเป็นสันติ
- 8 หลักธรรมของการปฏิบัติศาสนกิจ  
การปฏิบัติศาสนกิจผ่านการประชุมสี่สัปดาห์  
การประชุมสี่สัปดาห์ให้โอกาสเราเชื่อมสัมพันธ์และปฏิบัติศาสนกิจต่อผู้อื่น
- 12 บทบาทสำคัญของฐานะปุโรหิตในการฟื้นฟู  
โดย เอ็ดเดอร์เกรย์ อี. สตีเวนสัน  
เพราะการนำฐานะปุโรหิตกลับมาแผ่นดินโลก การฟื้นฟูจึงเกิดขึ้นได้
- 18 ลูกฟิการของดินนัพร้อมรับบัพติศมาหรือไม่?  
โดย เคที เอ็ดนา สตีค  
ลูกชายของเราจะอายุครบแปดขวบ แต่เราจะแน่ใจได้อย่างไรว่าเขาพร้อมรับ  
บัพติศมา?
- 22 การจัดการโรคแพ้อาหารที่โบสถ์  
โดย ลิซา แอนน์ รอมพ์สัน  
บางครั้งเราใช้อาหารเพื่อแสดงความรัก แต่ในกรณีของคนที่มีแพ้อาหาร  
รุนแรง การไม่มีอาหารเป็นการแสดงความรักได้เช่นกัน
- 28 ความต้องการพิเศษ บทเรียนพิเศษ  
เอ็ดเดอร์พอล บี. ไพเพอร์และเมลิสซา ที. ไพเพอร์  
บุตรสาวของเรามีความต้องการพิเศษ เราได้เรียนรู้จากเธอมากกว่าที่เราคิด
- 32 เสียงวิสุทธิชนยุคสุดท้าย ๕  
ครุคนหนึ่งได้ยินเสียงของศาสดาพยากรณ์ในสถานที่คาดไม่ถึง ชายคนหนึ่ง  
เลือกกระหว่างงานอาชีพของเขากับพระกิตติคุณ สามภรรยาคนหนึ่งสาวอ่อน  
วอนขอให้บุตรที่ยังไม่เกิดปลอดภัย การไปเยือนพระวิหารทำให้ชายคนหนึ่ง  
เปิดใจ
- 36 บ้านเรา ครอบครัวเรา ๕  
ของขวัญแห่งความรัก  
โดย เฟรเดอ. วัตสัน  
ขณะสามีให้ฐานะปุโรหิตแก่บุตรสาวตัวน้อยของเราอย่างอ่อนโยน  
ดิฉันเห็นความรักของพระบิดาบนสวรรค์เป็นของขวัญที่ทรงมอบให้เรา
- 38 จงตามเรามา: พระคัมภีร์มอรมอน ๕ ๕  
บทความรายสัปดาห์เหล่านี้จะช่วยสนับสนุนการศึกษาพระคัมภีร์มอรมอน  
ของท่านเดือนนี้

๕ เรื่องสั้น

๕ ความช่วยเหลือสำหรับ จงตามเรามา

ภาพปก  
แก่ท่านเพื่อนผู้ร่วมรับใช้ทั้งหลาย  
ของข้าพเจ้า โดย ลินดา เคอร์ลีย์  
คริสเตน เซ็น และไมเคิล มาร์ม



## หมวดต่างๆ

คนหนุ่มสาว  
42

การใช้ชีวิตช่วงนอกเขต อาจน่ากลัว—  
แต่ไม่จำเป็นต้องเป็นเช่นนั้น อ่านเรื่อง  
ต่างๆ จากหนุ่มสาวคนอื่นๆ ที่ นำเอา  
ความเครียดออกจากการหาผู้นำรุ่นเยาว์  
ได้สำเร็จ



เยาวชน  
50

เรียนรู้เกี่ยวกับ ประวัติขององค์การ  
เยาวชนหญิง



เด็ก  
เพื่อนเด็ก

เรียนรู้เกี่ยวกับ เอพิซและ  
พบเพื่อนๆ จากเยอรมนี





## บทความดิจิทัลเท่านั้นของเดือนมิถุนายน



### เขาต้องการพรฐานะบุโรหิต ผมจะทำได้หรือ?

โดย โอเคิล จอห์นสัน

ชายหนุ่มคนหนึ่งเล่าว่าเขาเอาชนะความกลัวเรื่องการให้พรฐานะบุโรหิตอย่างไร



### สิ่งที่ความพิการของบุตรสาวสอนผม เกี่ยวกับพระคุณ

โดย เจฟฟรีย์ เอส. แม็คเคลตัน

คุณพ่อคนหนึ่งให้ข้อคิดลึกซึ้งว่าพระคุณของพระเยซูคริสต์ให้ความหวังแก่เขาในสภาวะการณ์ต่างๆ อย่างไม่



### การวางใจในความประทับใจครั้งที่สอง และในการนำทางของพระวิญญูญาณ

โดย มาริ เนท์เลอร์

หญิงสาวคนหนึ่งได้ออสเทรเลียเล่าว่าการให้ออกาสครั้งที่สองแก่คนๆ หนึ่งทำให้ชีวิตเธอต่างจากเดิมโดยสิ้นเชิง



### การเป็นโสดเตือนใจให้ฉันวางใจแผน ทั้งหมด ที่พระเจ้าเป็นเจ้าทรงวางไว้ให้ฉัน

โดย คริสตินา คอทเทอรอลล์

หญิงสาวคนหนึ่งเล่าว่าเธอพบความหวังใหม่สำหรับชีวิตตนเองอย่างไรในเมื่อสิ่งต่างๆ ไม่ได้เป็นไปตามแผนที่วางไว้

มิถุนายน 2020 ปีที่ 26 เล่มที่ 6  
เลียโฮนา 16721 425

นิตสารนานาชาติของศาสนจักรของ  
พระเยซูคริสต์แห่งวิสุทธิชนยุคสุดท้าย  
ฉบับพิมพ์ภาษาไทย

ฝ่ายประธานสูงสุด: รัสเซล เอ็ม. เนลสัน,  
ดัลลัน เอช. โอ๊คส์, เฮนรี บี. ฮอยเบิร์ก

โคออร์ดิเนตอร์อาวุโส: เอ็ม. รัสเซล  
บัลลาร์, เจฟฟรีย์ เอส. ฮอลแลนด์,  
ดีเทอร์ เอฟ. ลูทเทอร์, เดวิด เอ. เบคเนอร์,  
เคาน์ตี แอล. กู, ดี. ทอดด์  
คริสตอฟเฟอร์สัน, นีล แอล. แอนเดอร์สัน,  
โรนัลด์ เอ. ราสแบนด์, แกเร็ธ บี. สตีเวนสัน,  
เดวิด จี. เรนสัน, เกอร์วิน คัมเบล, กอน,  
อูเลียส ชวาร์ซ

บรรณาธิการ: แรนดี้ ที. ฟิงก์

ที่ปรึกษา: เบกกี เรเวน, แรอน ชูเบิร์ต,  
คริสตินา บี. ฟริว, วอลเตอร์ เอฟ.  
กอนซาเลส, แลร์รี่ เอส. เคเซอร์, เจน บี.  
นิวแมน, เฮลเลน โอชา, ไมเคิล ที. รังกู,  
เวรัน ที. สแตนฟิลด์

ผู้อำนวยการบริหาร: ริชาร์ด ไอ. ฮิติน

ผู้อำนวยการฝ่ายนิตสารศาสนจักร:  
อัลเลน อาร์. ลอยบอร์ก

ผู้จัดการฝ่ายธุรกิจ: การ์ฟ แคนนอน  
บรรณาธิการบริหาร: อדם ซี. โอลสัน

ผู้ช่วยบรรณาธิการบริหาร: ไรอัน คาร์

ผู้ช่วยฝ่ายพิมพ์เผยแพร่: คามิล่า แคสตริลลอน

งานเขียนและงานบรรณาธิการ: เดวิด ดิกสัน,  
เดวิด เอ. เอ็ดเวิร์ดส์, แมทธิว ดี. ฟัลด์สัน,  
แกรนด์ เอช. การ์ฟ, จอน ไรอัน เจนเซน,  
แอริสัน จอห์นสัน, ชาร์ลอตต์ ลาร์คาบาล,  
ไมเคิล อาร์. มอร์ริส, อีริก บี. เมอร์ดอกค์,  
โจเซฟ เจ. เทอร์รี่, เจน ฟินโบโร,   
ริชาร์ด เอ็ม. รอนนี, มินดี เซอ, ลอรี ฟูลเลอร์  
โซซา, เซกัล วอร์ดเลส, มาร์ธา วิกิตัน

ผู้อำนวยการฝ่ายศิลป์: แทด อาร์. เทเลอร์สัน

งานออกแบบ: จินนีย์ แอนดรูว์ส, เฟย์ ดี.  
แอนดรูส์, เมานี เบ็นสัน, คิมบิลด์  
บอทท์, โรนัลด์, โจเซฟ เดนนิส, เดวิด  
เกร็น, คอลดีน วังคีย์, เอริก ที. จอห์นสัน,  
ซูซาน ลอฟเกร็น, สก็อตต์ เอ็ม. มอย, อเลนิ  
เรกอน, มาร์ค คัมเบล, โรบิสัน, เค. บี. โกล  
วอลเคอร์ส

ผู้ประสานงานทรัพยากรด้านปัญญา:

โกลด์คลีแบคเกอร์ อูนิ

ผู้จัดการฝ่ายผลิต: เจน แอนน์ ปีเตอร์ส

งานผลิต: อีราเกส อีแควร์, อูเลียสเคคค์,  
โอเชาซาว, โรนัลด์ จี. โครนิน, ไบรอัน คัมเบล,  
กิล, จินนี่เจ. นิสสัน, มาร์ธา เอ็ม. สมิธ

งานกองพิมพ์: โจเซฟ เดนนิส, แอมมอน  
แฮร์ริส

ผู้อำนวยการฝ่ายจัดพิมพ์: สตีเวน ที. ลูวิส

ผู้อำนวยการฝ่ายจำหน่าย: เนลสัน กอนซาเลส

งานแปล: สุพัตริศา แก่นจักร

เลียโฮนา (ISSN 0853-2513) นิตสารราย  
เดือน จัดพิมพ์โดยศาสนจักรของพระเยซูคริสต์  
แห่งวิสุทธิชนยุคสุดท้าย อัครา  
สมาชิกในประเทศไทย 130 บาทต่อปี  
หรือฉบับละ 15 บาท สมาชิกท่าน  
สามารถส่งใบสมัครไปที่ ศูนย์หนังสือ  
47/359 (K100200) อาคาร โคโลคัล ชั้นที่  
10 ถนนปิ่นเกล้า ตำบลบ้านใหม่ อำเภอ

ปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี 11120 โทรศัพท์  
082-457-0044 หรือสมัครได้ที่ตัวแทนโดย  
ส่งอีเมลแจ้งความจำนมาที่ DC-Thailand@  
ChurchofJesusChrist.org หรือ Line ID:  
@DC-Thailand ในกรณีเปลี่ยนแปลงที่อยู่  
กรุณาแจ้งล่วงหน้าสามวัน

ส่งคืนฉบับและข้อขัดข้อง: ทางออนไลน์ที่

liahona.ChurchofJesusChrist.org; ทาง

อีเมลที่ liahona@ChurchofJesusChrist.org;

หรือทางไปรษณีย์ที่ Liahona, flr. 23, 50 E.

North Temple Street, Salt Lake City, UT

84150-0023, USA.

เลียโฮนา (คำศัพท์ในพระคัมภีร์มอรมอน  
หมายถึง "ขุมทรัพย์" หรือ "เครื่องชี้ทาง") จัด  
พิมพ์ในภาษาแอลเบเนีย อาร์เมเนีย อิตาลี  
บัลแกเรีย กับภาษา เซบู จีน จีนกลาง (ตัวอักษร  
เข้าใจง่าย) ไครเอเชีย เซก เดนมาร์ก คัท  
อังกฤษ เอสโตเนีย ฟินแลนด์ ฝรั่งเศส  
เยอรมัน กรีก ฮังการี ไอซ์แลนด์ อินโดนีเซีย  
อิตาลี ญี่ปุ่น คีร์กีซสถาน ลิทัวเนีย  
มาเลเซีย มาเลเซีย มอลโดวา นอร์เวย์  
โปแลนด์ โปรตุเกส โรมาเนีย รัสเซีย ซามัว  
สโลวาเกีย สเปน สวาฮีลี สวีเดน ตากาล็อก  
คาซัคสถาน ไทย ติมอร์-เลสเต ตุรกี และเวียดนาม  
(จำนวนฉบับต่อปีดังกล่าวไว้ตามภาษาที่  
จัดพิมพ์)

© 2020 โดย Intellectual Reserve, Inc.

All rights reserved. พิมพ์ในสหรัฐอเมริกา

ข้อมูลลิขสิทธิ์: เว้นแต่ระบุเป็นอย่างอื่น ท่าน

อาจทำซ้ำข้อความและภาพจาก เลียโฮนา

ไว้สำหรับตัวได้โดยไม่หวังผลในเชิงพาณิชย์

(รวมทั้งใช้ในการเรียกขอศาสนจักร) สิทธิ

นี้อาจโอนคืนได้ทุกเมื่อ ไม่อนุญาตให้ทำ

สำเนาภาพที่ระบุข้อห้ามไว้ตรงขอบภาพ

หากมีข้อสงสัยเกี่ยวกับลิขสิทธิ์ กรุณาติดต่อ

ที่ Intellectual Property Office, 50 E. North

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

USA; email: cor-intellectualproperty@

ChurchofJesusChrist.org.

For Readers in the United States and Canada:

June 2020 Vol. 26 No. 6. 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.ids.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.



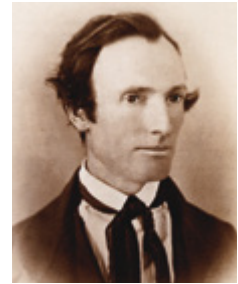


# การฟื้นฟูฐานะปุโรหิตแห่งอาโรน

วันที่ 15 พฤษภาคม ค.ศ. 1829 ยอห์นผู้ล้างบาปพิศมามอบฐานะปุโรหิตแห่งอาโรนให้โจเซฟ สมิธและออลิเวอร์ คาวเดอรี ข้อความเหล่านี้ที่คัดลอกมาจากความทรงจำของทั้งสองเกี่ยวกับวันสำคัญวันนั้นแสดงให้เห็นว่าเหตุการณ์ดังกล่าวน่าพิศวงยิ่งนัก

“**ผู้**ส่งสารซึ่งมาเยือนเราในโอกาสนี้และประกาศฐานะปุโรหิตนี้แก่เรา, กล่าวว่า ชื่อของท่านคือยอห์น, คนเดียวกับที่เรียกว่ายอห์นผู้ล้างบาปพิศมาในภาคพันธสัญญาใหม่, และว่าท่านกระทำให้การนำของเปโตร, ยากอบ และยอห์น, ผู้ถือกุญแจทั้งหลายของฐานะปุโรหิตแห่งเมลคิเซเดค”

โจเซฟ สมิธ ใน โจเซฟ สมิธ—ประวัติ 1:72; เน้นตัวเอน



ออลิเวอร์ คาวเดอรีอยู่กับโจเซฟ สมิธในปี 1836 ด้วยเมื่อถูกฐานะปุโรหิตได้รับการฟื้นฟูในพระวิหารเกิร์ทแลนด์

“เสมือนจากท่ามกลางนิรันดร์, สตรีเสวยของพระเจ้าได้รับสิ่งพลบประโลมเรา, ขณะที่ท่านเปิดและเทพของพระเจ้าเป็นเจ้า, ห่อหุ้มด้วยรัศมีภาพลงมา, และมอบข่าวสารที่รอคอยด้วยใจจดจ่อ, และถูกเงาทั้งหลายของพระกิตติคุณแห่งการกลับใจปิดัน! พิศวงนัก! ประหลาดใจนัก!”

ออลิเวอร์ คาวเดอรี ใน โจเซฟ สมิธ—ประวัติ 1:71 หมายเหตุ; เน้นตัวเอน



วิถีที่ศรัทธาจารย์ไบเบิลแสดงภาพยอห์นผู้ล้างบาปพิศมาให้บัพติศมาพระเยซูคริสต์



แม่น้ำซัสเคฮันนาที่ฮาร์โมนีเพนซิลเวเนียใกล้สถานที่ซึ่งโจเซฟ สมิธกับออลิเวอร์ คาวเดอรีรับบัพติศมาเมื่อวันที่ 15 พฤษภาคม ค.ศ. 1829

เพื่อเรียนรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับการฟื้นฟูฐานะปุโรหิตและบทบาทจำเป็นของฐานะปุโรหิตให้ดูบทความของเอลเดอร์เกร็ก อี. สตีเวนสันเรื่อง “บทบาทสำคัญของฐานะปุโรหิตในการฟื้นฟู” ในหน้า 12



## ลินี อุอิลากู

ชาไวอี ชามัว



ลินีเคยต่อสู้กับความรู้สึกโกรธและความใจร้อน  
ของเธอ แต่เมื่อเธอกับสามีเข้าร่วมศาสนจักร  
ของพระเยซูคริสต์แห่งวิสุทธิชนยุคสุดท้าย  
ลินีรู้สึกว่าความรู้สึกเหล่านั้นหายไปเมื่อเธอ  
ดำเนินชีวิตตามพระกิตติคุณ  
เลสลี นิลส์สัน, ช่างภาพ

ดิฉันเริ่มศึกษาพระกิตติคุณและเรียนรู้ผ่าน  
คำสอนของศาสนจักรว่าพระเยซูทรงรักเด็กๆ  
พระองค์ทรงเมตตาพวกเขาเสมอ

ดิฉันเริ่มพยายามเป็นเหมือนพระเยซูมากขึ้น  
ตอนนี้ดิฉันพยายามรักสมาชิกทุกคนในครอบ  
ครัวมากขึ้น ใช้เวลากับพวกเขามากขึ้นและใช้  
เวลาเรียนรู้ถึงความต้องการของพวกเขามากขึ้น  
เราอ่านพระคัมภีร์เป็นครอบครัวและสวดอ้อน  
วอนด้วยกันทุกคืน

ตอนนี้ใจดิฉันอ่อนลงมาก ดิฉันรู้สึกมีความ  
รัก สันติ และความสุขมากขึ้นในบ้านเมื่อเราทำ  
ตามคำสอนของพระเยซูคริสต์ ดิฉันสำนึกคุณ  
ต่อพระกิตติคุณที่ช่วยให้ดิฉันเรียนรู้วิธีเป็น  
ภรรยา มารดา และคุณย่าคุณยายที่ดีขึ้น







#### ค้นคว้าเพิ่มเติม

ดูข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับเส้นทาง  
แห่งศรัทธาของลินีและภาพถ่าย  
เพิ่มเติมในคลังค้นคว้าพระกิตติคุณ  
หรือฉบับออนไลน์ของบทความ  
นี้ที่ [ChurchofJesusChrist.org/  
go/6206](https://ChurchofJesusChrist.org/go/6206)

อ่านที่เอ็ดเดอร์นี่ล แอล. แอนเดอร์-  
เซ็นสอนว่าความรักที่เรามีต่อ  
พระเจ้าคลอใจเราให้เป็นคนดีขึ้น  
อย่างไร: [ChurchofJesusChrist  
.org/go/6207](https://ChurchofJesusChrist.org/go/6207)



# หลักธรรมของการปฏิบัติศาสนกิจ

## การปฏิบัติศาสนกิจ ผ่านการประชุม ศีลระลึก

การประชุมศีลระลึกให้โอกาสเชื่อมสัมพันธ์  
และปฏิบัติศาสนกิจต่อผู้อื่น

**ก**ารประชุมศีลระลึกเป็นเวลาสำหรับการบำรุงเลี้ยงทางวิญญาณ และการไตร่ตรองส่วนตัวเกี่ยวกับพระเจ้าผู้ช่วยให้รอดและการชดใช้ของพระองค์ ขณะรับส่วนศีลระลึกแต่ละสัปดาห์ เราจรรโลงใจกัน (ดู หลักคำสอนและพันธสัญญา 84:110) แต่บางคนในมอร์ดและสาขาของเราพร้อมภาระอันหนักหน่วงหรือไม่มาเลย

ต่อไปนี้เป็นโอกาสเล็กๆ น้อยๆ ให้ใช้ชั่วโมงศักดิ์สิทธิ์นั้นปฏิบัติศาสนกิจต่อผู้อื่นและทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ดีในชีวิตพวกเขา

### ช่วยทำให้การประชุมศีลระลึกดีขึ้นสำหรับคนที่ท่านปฏิบัติศาสนกิจ

ขั้นแรกในการฝึกปฏิบัติศาสนกิจคือทำความรู้จักบุคคลหรือครอบครัว และความต้องการของพวกเขา อาจมีหลายวิธีที่ท่านสามารถช่วยให้การประชุมศีลระลึกของพวกเขาเป็นประสบการณ์ที่มีสสารที่ดีขึ้นโดยเพียงแค่เรียนรู้เกี่ยวกับพวกเขามากขึ้น







สำหรับมินดี้ มารดาสาวของลูกแฝดวัยหัดเดิน ความพยายามอย่างเรียบง่ายของซิสเตอร์ผู้ปฏิบัติศาสนกิจของเธอทำให้ประสบการณ์ในการประชุมศีลระลึกทุกสัปดาห์ของเธอเกิดความแตกต่างอย่างมาก

“เพราะตารางงานของสามี ดิฉันจึงต้องพาลูกสาวฝาแฝดมาโบสถ์เองทุกอาทิตย์” มินดี้อธิบาย “ดิฉันหนักใจจริงๆ ที่ต้องพยายามทำให้ลูกแฝดวัยหัดเดินอยู่นิ่งได้ตลอดการประชุมศีลระลึก แต่ซิสเตอร์ผู้ปฏิบัติศาสนกิจของดิฉัน

รับภาระช่วยเหลือดิฉัน

“เธอนั่งกับเราและช่วยดิฉันดูแลลูกสาวทุกอาทิตย์ การมีเธอนั่งอยู่ใกล้ๆ สำคัญต่อดิฉันมากและทำให้ดิฉันคลายกังวลได้จริงๆ ในช่วงที่ลูกแฝดงอแงหรืออู๋นวาย ดิฉันคิดว่าเธอคงไม่รู้ว่าการกระทำของเรามีผลต่อดิฉันมากเพียงใดในช่วงเวลา

นี้ของชีวิต เธอมองเห็นความต้องการของคุณแม่วัยสาวอย่างดิฉันที่เต็มไปด้วยความวิตกกังวล และเธอช่วยทำให้โบสถ์เป็นสถานที่สงบสุขสำหรับเราทุกคน”

### แนวคิดที่จะช่วยเหลือผู้มีความต้องการเฉพาะด้าน

- หากอยู่กับผู้นำโครัมเฮลเดอร์และผู้นำสมาคมสงเคราะห์เกี่ยวกับความต้องการของสมาชิก
- ผู้นำวางแผนคำปราศรัยในการประชุมศีลระลึกเพื่อช่วยตอบรับความต้องการของสมาชิก หากคนที่ท่านปฏิบัติศาสนกิจจะได้ประโยชน์จากการฟังข่าวสารเรื่องใดเรื่องหนึ่ง จงบอกให้ผู้นำของท่านทราบ
- หากท่านรู้ว่าการพิการหรือโรคแพ้อาหารทำให้บางคนไม่ได้รับพรของศีลระลึก ขอรายละเอียดจากพวกเขาและสิ่งที่จะอำนวยความสะดวกได้เพื่อปรับปรุงประสบการณ์ในการนมัสการของพวกเขา บอกข้อมูลนี้กับผู้นำของท่าน<sup>1</sup>
- หากคนที่ท่านปฏิบัติศาสนกิจหรือคนที่ท่านรู้จักป่วยอยู่บ้าน ไม่ว่าจะถาวรหรือชั่วคราว ให้ถามอธิการว่าจะให้ศีลระลึกพวกเขาที่บ้านได้หรือไม่ ท่านอาจจะจัดบันทึกระหว่างการประชุมศีลระลึกและแบ่งปันให้พวกเขาทางโทรศัพท์ ผ่านอีเมล หรือด้วยตนเอง
- หากคนที่ท่านปฏิบัติศาสนกิจมีลูกเล็ก ท่านสามารถให้ความช่วยเหลือพวกเขาระหว่างการประชุมศีลระลึก
- หากคนที่ท่านปฏิบัติศาสนกิจมาการประชุมศีลระลึกไม่บ่อย พยายามเข้าใจและคิดหาวิธีที่ท่านจะช่วยให้ได้ หากพวกเขาต้องการรถรับส่ง ท่านอาจเอื้อเฟื้อขับรถรับส่ง หากพวกเขารู้สึกว่าครอบครัวไม่สนับสนุน ท่านอาจจะชวนพวกเขามานั่งกับท่าน ท่านจะเชิญเป็นพิเศษเพื่อช่วยให้พวกเขารู้สึกว่าเราต้อนรับและต้องการให้พวกเขาเข้าร่วมการประชุมศีลระลึก

### จำไว้ว่าการกระทำที่เรียบง่ายมีผลมากมาย

เมื่อพูดถึงเรื่องการปฏิบัติศาสนกิจ ซิสเตอร์จิน บี. บิงแฮม ประธานสมาคมสงเคราะห์ที่สามัญสอนว่า “บางครั้งเราคิดว่าเราต้องทำสิ่งใหญ่โตและเก่งกาจ จึงจะ ‘นับ’ เป็นการรับใช้เพื่อนบ้านของเรา ทว่าการกระทำที่เรียบง่ายของการรับใช้สามารถส่งผลอันลึกซึ้งต่อผู้อื่น—และตัวเราเอง”<sup>2</sup>

ในวอร์ดเล็กๆ แห่งหนึ่งในเบลเยียม เอวิตามักจะเอื้อเฟื้อแปลให้ผู้มาเยือนและสมาชิกที่พูดภาษาสเปนในระหว่างการประชุมของศาสนจักร ครั้งหนึ่งเอวิตาได้รู้จักกับคนหนึ่งจากสาธารณรัฐโดมินิกันที่กำลังเรียนรู้เกี่ยวกับศาสนจักร เขารู้ภาษาอังกฤษบ้างแต่ภาษาสเปนเป็นภาษาแม่ของเขา เอวิตาจึงช่วยแปลให้เขาอย่างเจียมๆ ในการประชุมศีลระลึกเพื่อให้เขารู้สึกอุ่นใจมากขึ้น

“บางครั้งการแปลจะทำให้วันสะบาโตของดิฉันอุ่นวยสักหน่อย” เอวิตากล่าว “แต่การทำตามการกระตุ้นเตือนให้ถามคนอื่นๆ ว่าพวกเขาต้องการล่ามหรือไม่ทำให้ดิฉันรู้สึกถึงปีติและอบอุ่นใจที่รู้ว่าตัวเองสามารถช่วยให้พวกเขารู้สึกถึงพระวิญญูญาณและมีความสุขกับการประชุมของพวกเขา”







### แนวคิดที่จะช่วยเหลือผ่านการกระทำที่เรียบง่าย

- พูดคุยกับผู้นำของท่านเพื่อให้รู้ว่าใครอาจต้องการให้รับใช้เป็นพิเศษในระหว่างการประชุมศีลระลึก หรือหากท่านรู้ว่ามีคนที่ต้องการ ท่านต้องแน่ใจว่าผู้นำของท่านทราบเรื่องนี้
- นั่งเงียบๆ ขณะรอการประชุมเริ่ม นี่จะช่วยให้จิตใจสงบและวิญญานที่โสภณของผู้นับถือนั้น<sup>3</sup> ผู้ต้องการสันติสุขที่มาจากความคารวะในสถานที่ศักดิ์สิทธิ์
- ในวันอาทิตย์อดอาหาร ท่านอาจจะอุทิศการอดอาหารและการสวดอ้อนวอนของท่านให้คนที่ท่านปฏิบัติศาสนกิจผู้ต้องการการปลอบโยนเป็นพิเศษ
- สวดอ้อนวอนให้รู้ว่ามิใครจะได้ประโยชน์จากท่านถ้าท่านนั่งข้างๆ หรือนั่งใกล้พวกเขา ระหว่างการประชุมศีลระลึกหรือไม่ หรือมีวิธีอื่นที่ท่านจะช่วยให้หรือไม่

สำคัญที่ต้องแน่ใจว่าทุกคนที่เข้าร่วมการประชุมศีลระลึกรู้สึกถึงการต้อนรับและได้รับการบำรุงเลี้ยงทางวิญญาน

### การประชุมศีลระลึกสามารถเป็นสถานที่ต้อนรับทุกคน

ประธานโจเซฟ ฟิลดิงก์ สมิธ (1876–1972) สอนว่า “การประชุมศีลระลึกเป็นการประชุมศักดิ์สิทธิ์ที่สุดและบริสุทธิ์ที่สุดของการประชุมทั้งหมดของศาสนจักร”<sup>4</sup> เพราะเหตุนี้จึงสำคัญที่ต้องทำให้แน่ใจว่าทุกคนที่เข้าร่วมการประชุมศีลระลึกรู้สึกถึงการต้อนรับและได้รับการบำรุงเลี้ยงทางวิญญาน—โดยเฉพาะอย่างยิ่งสมาชิกใหม่หรือสมาชิกที่ไม่ได้เข้าร่วมมาระยะหนึ่งแล้ว

เมราเนียจากนิวเซาท์เวลส์ ออสเตรเลียเป็นเพื่อนกับสตรีคนหนึ่งที่กำลังเรียนรู้เกี่ยวกับศาสนจักรในมอรัตของเธอ “เธอกลายเป็นเพื่อนรักคนหนึ่งของฉันตอนนั้น” เมราเนียกล่าว “ฉันชอบนั่งกับเธอในการประชุมศีลระลึกทุกอาทิตย์ และถามเธอเสมอว่าเป็นอย่างไรมั้งและมีอะไรที่ฉันจะช่วยเธอได้บ้าง” ไม่นานหลังจากนั้นเพื่อนของเมราเนียก็รับบัพติศมา ความพยายามของสมาชิกอัครทูตกับบรรยากาศที่อบอุ่นในการประชุมศีลระลึกมีบทบาทสำคัญมากในการตัดสินใจของเธอ

### แนวคิดที่จะปฏิบัติศาสนกิจต่อสมาชิกใหม่หรือสมาชิกที่กลับมา



- เมื่อท่านจะเป็นผู้พูดในการประชุมศีลระลึก ท่านอาจจะชวนเพื่อนๆ ครอบครัว และคนอื่นๆ มาฟังข่าวสารของท่าน
- ท่านสามารถมองหาและต้อนรับคนที่นั่งอยู่คนเดียวหรือคนที่อาจต้องการความช่วยเหลือ ถามว่าท่านจะนั่งด้วยได้ไหมหรือชวนพวกเขามานั่งกับท่าน
- เมื่อจบการประชุม ท่านอาจจะชวนคนที่ท่านปฏิบัติศาสนกิจและคนอื่นๆ มากิจกรรมศาสนจักรครั้งต่อไป ไปพระวิหาร หรือไปงานสังสรรค์
- หากคนที่ท่านปฏิบัติศาสนกิจเข้าร่วมการประชุมศีลระลึกแต่ไม่ได้มาการประชุมระยะหนึ่งแล้ว ท่านสามารถถามว่าพวกเขามีคำถามเกี่ยวกับสิ่งที่สอนหรือไม่ บอกพวกเขาว่าพวกเขาถามท่านได้ทุกเมื่อหากมีคำศัพท์ เรื่องราว หรือหลักคำสอนที่พวกเขาไม่เข้าใจ ท่านสามารถค้นหาคำตอบด้วยกันหากจำเป็น ■

### อ้างอิง

1. เราจะอ่านเรื่อง “4 วิธีรับใช้ครอบครัวที่มีคนพิการ” (บทความดิจิทัลเท่านั้น) เลียโฮนา, มิ.ย. 2018; หรือ “การจัดการโรคแพ้อาหารที่โบสถ์” ในฉบับนี้หน้า 22.
2. จิน บี. บิงแฮม, “การปฏิบัติศาสนกิจดังที่พระเจ้าช่วยให้รอดทรงทำ,” เลียโฮนา, พ.ค. 2018, หน้า 104.
3. เจฟฟรีย์ อาร์. ฮอลแลนด์, “จงดูพระเมษโปดกของพระเจ้า,” เลียโฮนา, พ.ค. 2019, หน้า 46.
4. โจเซฟ ฟิลดิงก์ สมิธ, ใน Conference Report, ต.ค. 1929, หน้า 60–61.









โดย เอลเดอร์  
เกรียอี. สตีเวนสัน  
แห่งโครัม  
อัครสาวกสิบสอง

# บทบาทยสำคัญ ของฐานะปุโรหิต ในการฟื้นฟู

หากไม่นำฐานะปุโรหิตกลับมาแผ่นดินโลก การฟื้นฟูคงเกิดขึ้นไม่ได้

6 เมื่อถึงเดือนเมษายนปี 1829 โจเซฟ สมิธได้รับการเยือนจากสวรรค์มาแล้วเกือบหนึ่งทศวรรษ พระบิดาและพระบุตรทรงปรากฏต่อท่านในปี 1820 ในป่าใกล้บ้านเมื่อท่านอายุ 14 ปี (ดู โจเซฟ สมิธ—ประวัติ 1:5–17)<sup>1</sup> การเยือนครั้งแรกของเทพโมโรไนเกิดขึ้นในปี 1823 ตามด้วยการเยือนอีกครั้งซึ่งระหว่างนั้นโมโรไนสอนและแนะนำโจเซฟจนถึงปี 1827 เมื่อท่านได้รับบันทึกโบราณที่เขียนไว้บนแผ่นจารึกซึ่งจะกลายเป็นพระคัมภีร์มอรมอน (ดู โจเซฟ สมิธ—ประวัติ 1:30–54)

อย่างไรก็ตาม เป็นเวลา 18 เดือนหลังจากได้รับแผ่นจารึก โจเซฟแปลบันทึกลำบากมาก เพราะการก่อกวนจากคนในท้องถิ่น การเปลี่ยนคนจดคำแปลหลายครั้ง และการสูญเสียต้นฉบับบางส่วน ช่วงนั้นโจเซฟท้อแท้และเจ็บปวด (ดู โจเซฟ สมิธ—ประวัติ 1:58–62; หลักคำสอนและพันธสัญญา 3)

แต่ทุกอย่างเปลี่ยนไปในเดือนเมษายนปี 1829 เมื่อครูสอนหนังสือชื่อออลิเวอร์ คาวเดอรี มาเป็นคนจดคำแปลเติมเวลาให้โจเซฟ ส่งผลให้การแปลพระคัมภีร์มอรมอนต่อจากนั้นเร็วขึ้นมาก

หลังจากใช้เวลาไปมากในช่วงฤดูใบไม้ร่วงปี 1828 ทำฟาร์มของท่านในฮาร์โมนีเพนซิลเวเนีย เพื่อหาเลี้ยงครอบครัว โจเซฟหันกลับมาเอาใจใส่เต็มที่ต่อการแปลพระคัมภีร์มอรมอน ในปี 1829 เอ็มมา ภรรยาของโจเซฟกับแซมมวลน้องชายของท่านทำหน้าที่เป็นคนจดคำแปลในช่วงสั้นๆ ระหว่างนั้นออลิเวอร์ คาวเดอรีพักอยู่ที่บ้านบิตามารดาของโจเซฟ สมิธในนิวยอร์ก

พอทราบเรื่องแผ่นจารึกและการแปล ออลิเวอร์เกิดความสนใจและปรารถนาจะรู้ว่าสิ่งเหล่านี้มาจากพระเจ้าเป็นผู้เป็นเจ้าหรือไม่ “คืนหนึ่งหลังจากเขานอนเขาทูลถามพระเจ้าเพื่อรู้ว่าสิ่งเหล่านี้จริงหรือไม่” โจเซฟบันทึก “และพระเจ้าทรงแสดงให้ประจักษ์ต่อเขาว่าจริง”<sup>2</sup>

ออลิเวอร์เดินทาง 140 ไมล์ (225 กิโลเมตร) มาพบโจเซฟที่ฮาร์โมนีย์ทันที่ ออลิเวอร์เป็นคำตอบการสวดอ้อนวอนของโจเซฟ สองวันหลังจากพบกันใน เดือนเมษายน การแปลพระคัมภีร์มอรมอนดำเนินต่อไปอย่างรวดเร็วจนเกือบ เสร็จสมบูรณ์อย่างน่าประหลาดในวันทำงานประมาณ 60 ถึง 65 วัน การแปล ทั้งหมดเสร็จสมบูรณ์ราววันที่ 30 มิถุนายน

ศาสตราจารย์โจเซฟอาจเห็นว่าการทั้งหมดของท่านใกล้เสร็จสมบูรณ์ โดยทำตามคำสั่งของทูตสวรรค์ให้แปลและจัดพิมพ์บันทึกโบราณ เวลานั้นท่าน ศาสตราจารย์ไม่รู้ว่าคุณยังทำงานไม่เสร็จแต่เพิ่งเริ่มบทบาทพื้นฐานของ

ท่านในการฟื้นฟูพระกิตติคุณ  
ของพระเยซูคริสต์

มีเพียงไม่กี่เหตุการณ์ในประวัติ-  
ศาสตร์สำคัญเทียบเท่าสิ่งที่เกิดขึ้น  
ในฤดูใบไม้ผลิปี 1829 ออลิเวอร์พูด  
ถึงช่วงเวลาอันน่าทึ่งนี้ของการฟื้นฟู  
ว่าเขา “จะไม่มัวล้มเหลวเหล่านั้น  
เลย” (โจเซฟ สมิธ—ประวัติ 1:71  
หมายเหตุ) นอกจากปาฏิหาริย์ของ  
การแปลพระคัมภีร์มอรมอนแล้ว

นอกจากปาฏิหาริย์ของการแปล  
พระคัมภีร์มอรมอนแล้ว ไม่นาน  
เหล่าเทพก็มาปรากฏและ  
ประกาศสิทธิอำนาจฐานะ  
ปุโรหิตให้โจเซฟกับออลิเวอร์

ไม่นานนักเหล่าเทพมาปรากฏและประกาศสิทธิอำนาจฐานะปุโรหิตให้โจเซฟกับ  
ออลิเวอร์ ช่วงการเปิดเผยนี้ของการแปลและการฟื้นฟูเปลี่ยนทิศทางและขยาย  
ทัศน์ของโจเซฟและปูทางให้จัดตั้งศาสนจักรอย่างเป็นทางการในอีกหนึ่งปีต่อมา

## การฟื้นฟูฐานะปุโรหิตแห่งอาโรน

ขณะแปลพระคัมภีร์มอรมอน โจเซฟและออลิเวอร์พบข้อความหลายข้อเกี่ยวกับ  
กับบัพติศมาและสิทธิอำนาจ โจเซฟทราบมาก่อนแล้วว่า “พระเจ้า [จะ] ทรง  
มอบฐานะปุโรหิตศักดิ์สิทธิ์ให้บางคน”<sup>3</sup> วันที่ 15 พฤษภาคม ค.ศ. 1829 โจเซฟ  
กับออลิเวอร์ปลีกตัวเข้าไปในที่เงียบสงัดในสวนเมเปิ้ลใกล้บ้านเพื่อ “สวดอ้อน  
วอนทูลถามพระเจ้าเกี่ยวกับพระประสงค์ที่ทรงมีต่อข้าพเจ้า”<sup>4</sup>

ขณะสวดอ้อนวอน สุรเสียงของพระเจ้าได้รับสั่งปลอบประโลมท่านทั้งสอง “ขณะ  
ที่มานเปิดและเทพของพระเจ้าเป็นเจ้า, ห่อหุ้มด้วยรัศมีภาพลงมา, และมอบคำ  
สารที่รอคอยด้วยใจจดจ่อ, และกุญแจทั้งหลายของพระกิตติคุณแห่งการกลับใจ”  
(โจเซฟ สมิธ—ประวัติ 1:71 หมายเหตุ) เทพแนะนำตัวท่านว่าคือยอห์น “คนเดียว  
กับที่เรียกว่ายอห์นผู้ถวายบัพติศมาในภาคพันธสัญญาใหม่, และว่าท่านกระทำ  
ภายใต้การนำของเปโตร, ยากอบ และยอห์น” (โจเซฟ สมิธ—ประวัติ 1:72)

โจเซฟกับออลิเวอร์คุกเข่าขณะยอห์นผู้ฟื้นฟูชีวิตแล้ววางมือบนศีรษะ  
ท่านทั้งสองและประกาศฐานะปุโรหิตแห่งอาโรน “ซึ่งถือกุญแจทั้งหลายแห่ง  
การปฏิบัติของเหล่าเทพ, และของพระกิตติคุณแห่งการกลับใจ, และของ  
บัพติศมาโดยลงไปในน้ำทั้งตัวเพื่อการปลดบาป” (โจเซฟ สมิธ—ประวัติ 1:69;  
ดู หลักคำสอนและพันธสัญญา 13:1 ด้วย) ท่านทั้งสองได้รับสัญญาว่าจะ

ประกาศสิทธิอำนาจฐานะปุโรหิตให้พวกท่านเพิ่ม  
เติม “ในเวลาที่ถูกต้อง” โจเซฟถูกกำหนดให้เป็น  
“เอ็ลเดอร์คนแรกของศาสนจักร, และ เขา (ออลิเวอร์  
ควาเตอร์) คนที่สอง” (โจเซฟ สมิธ—ประวัติ  
1:72) ยอห์นบอกท่านทั้งสองให้บัพติศมากัน—  
โจเซฟให้บัพติศมาออลิเวอร์ก่อน จากนั้นออลิเวอร์  
ให้บัพติศมาโจเซฟ

วันนั้นทั้งสอง “ไปที่น้ำ” ริมฝั่งแม่น้ำแซสเควฮันนา  
เพื่อรับบัพติศมา และ “ถูกบังคับให้เก็บความลับ  
เรื่องการที่ [พวกท่าน] ได้รับฐานะปุโรหิตและรับ  
บัพติศมา, เนื่องจากวิญญานของการข่มเหงซึ่งแสดง  
ตนให้ประจักษ์แล้วในละแวกนั้น” (โจเซฟ สมิธ—  
ประวัติ 1:74) แม่น้ำสายนั้นเป็นเส้นทางหลักสำหรับ  
การพาณิชย์และการคมนาคมในช่วงน้ำขึ้นเมื่อฤดู  
ใบไม้ผลิที่มีเรือสัญจรไปมาไม่ขาดสาย เป็นไปได้ว่า  
โจเซฟกับออลิเวอร์รอจนหลังจกตะวันตกดินหรือ  
จนโอกาสขณะกระแสน้ำขึ้นและพบสถานที่เงียบ  
สงบบนที่ราบซึ่งน้ำท่วมถึง<sup>5</sup>





หลังจากให้บังพัตติมากัน โจเซฟแต่งตั้งออลิเวอร์สู่ฐานะปฐโรหิตแห่งอาโรน ต่อจากนั้นออลิเวอร์แต่งตั้งโจเซฟตามที่เทพบัญชา ประธานโจเซฟ ฟิลดิงก็ สมิธสอนว่าจำเป็นต้องยืนยันการแต่งตั้งครั้งแรกที่ได้รับภายใต้มือยอห์นผู้ถวาย บัพติศมาอีกครั้งหลังทั้งสองรับบังพัตติมาเพื่อ “*ผนึก* พรเหล่านั้นอีกครั้งตาม ลำดับที่ถูกต้อง”<sup>6</sup>

## การฟื้นฟูฐานะปฐโรหิตแห่งเมลคีเซเดค

เรามีรายละเอียดน้อยกว่าเกี่ยวกับการเยือนของเปโตร ยากอบ และยอห์นต่อ โจเซฟและออลิเวอร์เพื่อฟื้นฟูฐานะปฐโรหิตแห่งเมลคีเซเดค การตีความไปต่างๆ นานาตามเรื่องราวจากความทรงจำทำให้เกิดว่าเหตุการณ์น่าจะเกิดในช่วงฤดู ใบไม้ผลิปี 1829 น่าจะปลายเดือนพฤษภาคมหรือมิถุนายนจนถึงอีกหลายเดือน หลังจากนั้น<sup>7</sup> โจเซฟและออลิเวอร์ไม่เคยระบุวันที่เปโตร ยากอบ และยอห์น มาปรากฏเหมือนระบุวันที่ยอห์นผู้ถวายบังพัตติมาฟื้นฟูฐานะปฐโรหิตแห่งอาโรน เป็นเพราะตอนแรกๆ พวกท่านอาจไม่เข้าใจองค์แท้ถึงลักษณะแท้จริงของฐานะ ปฐโรหิตหรือการแบ่งฐานะปฐโรหิต ความเข้าใจของโจเซฟเรื่องฐานะปฐโรหิตเพิ่มขึ้นทีละเล็กละน้อย

ตั้งแต่ปี 1830 ถึงปี 1835 ท่านได้รับความกระจำเรื่องตำแหน่งฐานะปฐโรหิต และมีการจัดตั้งโควรัม สภา ฝ่ายประธาน และฝ่ายอธิการ แม้แต่คำว่า ฐานะปฐโรหิตแห่งเมลคีเซเดค ก็ไม่ใช่เป็นชื่อสำหรับ “ฐานะปฐโรหิตระดับสูง” หรือ “ฐานะปฐโรหิตที่เหนือกว่า” (หลักคำสอนและพันธสัญญา 107:9; 84:19) จนถึงปี 1835 (ดู หลักคำสอนและพันธสัญญา 107:2–4)

แต่โจเซฟให้รายละเอียดคร่าวๆ เกี่ยวกับสถานที่ในปี 1842 ท่านจำได้ว่าได้ยิน “เสียงของเปโตร, ยากอบ, และยอห์นในแดนทุรกันดารระหว่างฮาร์โมนีย์... กับโคลสวิลล์... บนฝั่งแม่น้ำซัสเคอฮันนา, โดยประกาศตนว่าครอบครองกุญแจ ของอาณาจักร” (หลักคำสอนและพันธสัญญา 128:20)

นี่บอกเป็นนัยว่าการฟื้นฟูฐานะปฐโรหิตแห่งเมลคีเซเดคเกิดขึ้นที่ใดที่หนึ่งใน ระยะ 28 ไมล์ (45 กิโลเมตร) ของถนนระหว่างบ้านสมิธในฮาร์โมนีย์ เพนซิลเวเนียกับเมืองโคลสวิลล์ นีวยอร์กที่ครอบครัวจอเซฟในทออาศัยอยู่ ครอบครัวนี้เป็นสมาชิกศาสนจักรรุ่นแรกๆ และเป็นเพื่อนที่รักดีต่อโจเซฟ สมิธ พวกเขาจัดหากระดาดและสิ่งจำเป็นอื่นๆ ให้ในช่วงแปลพระคัมภีร์มอรมอน และต่อมาเป็นแกนหลักของสาขาโคลสวิลล์ของศาสนจักร

นอกจากรับฐานะปฐโรหิตแห่งเมลคีเซเดคจากเปโตร ยากอบ และยอห์นแล้ว โจเซฟกับออลิเวอร์ยังได้รับแต่งตั้ง “เป็นอัครสาวก, และพยานพิเศษ” ของพระเจ้า (หลักคำสอนและพันธสัญญา 27:12) และได้รับกุญแจที่จำเป็นต่อการเริ่มต้นสมัยการประทานความสมบูรณ์แห่งเวลา บัดนี้ทั้งสองมีสิทธิอำนาจ ในการประกอบศาสนพิธีฐานะปฐโรหิตทั้งหมด รวมถึงการมอบของประทานแห่ง พระวิญญาณบริสุทธิ์

อีกทั้งได้รับ “กุญแจทั้งหลายของพรทางวิญญาณทั้งปวงของศาสนจักร” (หลักคำสอนและพันธสัญญา 107:18) ซึ่งจำเป็นต่อการจัดตั้งศาสนจักรใน



การฟื้นฟูฐานะปฐโรหิตเป็นหัวใจของ  
การทรงเรียกโจเซฟ สมิธเป็นศาสดา  
พยากรณ์คนแรกของสมัยการประทานนี้

เดือนเมษายนปี 1830 และได้รับการเปิดเผยให้ ฟื้นฟูสิ่งทั้งปวงตามลำดับที่ถูกต้อง พรทางวิญญาณ ประจักษ์ชัดผ่านปาฏิหาริย์ การเยียวยา และ ศาสนพิธีที่ประกอบโดยผู้มีสิทธิอำนาจฐานะปฐโรหิต ในปี 1836 ทูตสวรรค์มามอบกุญแจฐานะปฐโรหิต เกี่ยวกับการรวบรวมอิสราเอลและงานพระวิหาร (ดู หลักคำสอนและพันธสัญญา 110)

## นัยของการฟื้นฟูฐานะปฐโรหิต

ประธานเดวิด โอ. แมคเคย์ (1873–1970) สอนว่า ลักษณะเด่นที่สุดของศาสนจักรที่ได้รับการฟื้นฟู ของพระเจ้าผู้ช่วยให้รอดคือ “สิทธิอำนาจจากสวรรค์ด้วยการเปิดเผยโดยตรง”<sup>8</sup> หากไม่นำฐานะปฐโรหิตกลับมา แผ่นดินโลก การฟื้นฟูคงเกิดขึ้นไม่ได้ ฐานะปฐโรหิต ให้อำนาจประกอบศาสนพิธีและจัดเตรียมกรอบ โครงสร้างสำหรับการปกครองศาสนจักรของพระเจ้า บนแผ่นดินโลก

โจเซฟจัดตั้งศาสนจักรอย่างเป็นทางการเมื่อวันที่ 6 เมษายน ค.ศ. 1830 จัดตั้งฝ่ายประธานสูงสุดและ โควรัมอัครสาวกสิบสองตลอดช่วงไม่กี่ปีต่อจากนั้น

ขอให้เราแต่ละคนเต็มใจ  
มีส่วนร่วมในการฟื้นฟู  
พระกิตติคุณอย่างต่อเนื่อง  
โดยน้อมรับและปฏิบัติสิ่งที่  
ได้เปิดเผยต่อศาสนา  
พยากรณ์สมัยปัจจุบันด้วย  
ความกระตือรือร้น

## การฟื้นฟูต่อเนื่อง

สิทธิอำนาจฐานะปุโรหิตจะเป็นแรงบันดาลใจให้ท่านมีส่วนร่วมในการฟื้นฟูศาสนจักรอย่างต่อเนื่องได้อย่างไร? เราอาจไม่รู้ว่าอนาคตข้างหน้าจะเกิดอะไรขึ้นบ้าง แต่ที่แน่ๆ คือการฟื้นฟูดำเนินต่อเนื่อง พระเจ้าไม่ได้ทรงเปิดเผยหลักคำสอนหรือศาสนพิธีทุกอย่างหรือประทานคำแนะนำทั้งหมดแก่โจเซฟ

ในป่าศักดิ์สิทธิ์ผ่านโมโรไนบนคาโมราห์หรือที่การประชุมจัดตั้งศาสนจักร การฟื้นฟูไม่ได้เกิดขึ้นครั้งเดียว แต่พระเจ้าทรงเปิดเผยสิ่งต่างๆ “บรรทัดมาเต็มบรรทัด” (2 นิไฟ 28:30) ต่อโจเซฟ เนกเช่นพระองค์ยังทรงเปิดเผยต่อศาสนาพยากรณ์ของพระองค์ในปัจจุบันตามจุดประสงค์และจังหวะเวลาของพระองค์

ศาสนาพยากรณ์ต่อเนื่องกันมาตั้งแต่สมัยของโจเซฟ สมith เป็นต้นมาได้พูดแทนพระเจ้าและยังคงทำให้เรารู้พระประสงค์ของพระองค์ ศาสดาพยากรณ์เห็นภาพกว้างกว่าเราและได้รับคำแนะนำเฉพาะเจาะจงสำหรับความท้าทายในสมัยของพวกเขา ประธานรัสเซลล์ เอ็ม. เนลสันประกาศว่าเราทุกคนเป็น “พยานถึงขั้นตอนการฟื้นฟู หากท่านคิดว่าศาสนจักรได้รับการฟื้นฟูสมบูรณ์แล้ว ท่านเห็นเพียงแค่เริ่มต้น มีอีกมากจะตามมา”<sup>10</sup>

## การฟื้นฟูและท่าน

ขอให้เราแต่ละคนเต็มใจมีส่วนร่วมในการฟื้นฟูพระกิตติคุณอย่างต่อเนื่องโดยน้อมรับและปฏิบัติสิ่งที่ได้เปิดเผยต่อศาสนาพยากรณ์สมัยปัจจุบันด้วยความกระตือรือร้น ตัวอย่างเช่นการดำเนินชีวิตตามกฎที่สูงกว่าและศักดิ์สิทธิ์กว่าของการปฏิบัติศาสนกิจต่อพี่น้องชายหญิงของเรา<sup>11</sup> และขอให้เราแต่ละคนพบปิต่ออันยังยืนของพระกิตติคุณผ่านแผนงานที่มีบ้านเป็นศูนย์กลางและศาสนจักรสนับสนุนเพื่อเรียนรู้หลักคำสอน เสริมสร้างศรัทธารักษาพระบัญญัติ และส่งเสริมการนมัสการส่วนตัวมากขึ้น รวมถึงยามคำที่บ้านเพื่อตอบสนองความต้องการของบุคคลและครอบครัว<sup>12</sup>

เราสามารถเตรียมรับการเสด็จมาครั้งที่สองของพระผู้ช่วยให้รอดได้โดยเร่งการรวบรวมอิสราเอลทั้งสองด้านของม่าน<sup>13</sup> เราสามารถทำให้วันสะบาโตเป็นวันปิต่ออันดีมากขึ้นทั้งในการประชุมนมัสการวันอาทิตย์และที่บ้าน<sup>14</sup> เราสามารถดำรงตนสอดคล้องกับพระวิญญาณบริสุทธิ์มากขึ้นโดยทำงานทางวิญญาณที่จำเป็นต่อการได้รับการเปิดเผยส่วนตัวทุกวัน<sup>15</sup>

ภายใต้การกำกับดูแลของประธานศาสนจักร มีการมอบหมายกุญแจฐานะปุโรหิตให้ผู้มีระดับท้องที่ทั่วโลกเพื่อให้พระกิตติคุณ “รุดไปถึงสุดแดนแผ่นดินโลก” (หลักคำสอนและพันธสัญญา 65:2)

การฟื้นฟูฐานะปุโรหิตเป็นหัวใจของการทรงเรียกโจเซฟ สมith เป็นศาสดาพยากรณ์คนแรกของสมัยการประทานนี้ในคำปรารภของพระคัมภีร์หลักคำ

สอนและพันธสัญญา พระเจ้าทรงอธิบายว่า “ดังนั้น, เรา พระเจ้า, โดยรู้ภัยพิบัติซึ่งจะเกิดขึ้นกับผู้อยู่อาศัยของแผ่นดินโลก, จึงเรียกหาผู้รับใช้ของเรา โจเซฟ สมith, จูเนียร์, และพูดกับเขาจากสวรรค์, และให้บัญญัติเขา” (หลักคำสอนและพันธสัญญา 1:17)

ก่อนการเยือนของยอห์นผู้ถวายบัพติศมาในเดือนพฤษภาคมปี 1829 โจเซฟจดจ่อกับการแปลพระคัมภีร์มอรมอน เนื่องด้วยการฟื้นฟูฐานะปุโรหิตแห่งอาโรนและฐานะปุโรหิตแห่งเมลคีเซเดค ท่านจึงตระหนักว่าการเรียกของท่านมีมากกว่านั้นมาก การได้รับสิทธิอำนาจจากสวรรค์เตรียมโจเซฟให้พร้อมแบกรับความรับผิดชอบของท่านมากขึ้นในฐานะ “ผู้หยั่งรู้, ผู้แปล, ศาสดาพยากรณ์, [และ] อัครสาวกของพระเยซูคริสต์” (หลักคำสอนและพันธสัญญา 21:1)

เอลเดอร์โรเบิร์ต ดี. เฮลส์ (1932–2017) แห่งไควรัมอัครสาวกสิบสองอธิบายว่าชีวิตเราจะเป็นอย่างไรหากปราศจากฐานะปุโรหิต “หากอำนาจฐานะปุโรหิตไม่อยู่บนแผ่นดินโลก ปฏิปักษ์คงจะตระเวนไปทั่วและครอบงำไม่หยุดยั้ง จะไม่มีของประทานแห่งพระวิญญาณบริสุทธิ์นำทางและให้ความกระจ่างแก่เรา ไม่มีศาสดาพยากรณ์พูดในพระนามของพระเจ้า ไม่มีพระวิหารที่เราสามารถทำพันธสัญญาศักดิ์สิทธิ์นี้รันดร์ไม่มีสิทธิอำนาจในการให้พรหรือให้บัพติศมาเยียวยาหรือปลอบโยน หากปราศจากอำนาจฐานะปุโรหิต ‘ทั้งแผ่นดินโลกจะร่วงลงสิ้น’ (ดู หลักคำสอนและพันธสัญญา 2:1–3) จะไม่มีความสว่าง ไม่มีความหวัง—มีเพียงความมืด”

การได้รับศาสนพิธีฐานะปุโรหิตเป็นหัวใจสำคัญต่องานของพระเจ้าในการ “ทำให้เกิดความเป็นอมตะและชีวิตนิรันดร์ของมนุษย์” (โมเสส 1:39) บัพติศมาและการยืนยัน เ็นดาวเม้นท์พระวิหาร และการผนึกเพื่อกาลเวลาและนิรันดร์ล้วนจำเป็นต่อความรอดของเรา ความสามารถในการผูกและผนึกครอบครัวในพระวิหารสำหรับคนทั้งสองด้านของม่านเกิดขึ้นได้ผ่านสิทธิอำนาจและกุญแจฐานะปุโรหิตตามการกำกับดูแลของประธานศาสนจักรเท่านั้น



ข้าพเจ้าเป็นพยานว่าสวรรค์ยังเปิดเหมือนเดิมและมีอีกมากจะตามมาขณะพระเจ้าทรงเตรียมเราให้พร้อมรับวันอันน่าตื่นเต้นเบื้องหน้า การฟื้นฟูฐานะปุโรหิตช่วยให้บุตรธิดาของพระเจ้าเป็นเจ้าของได้ประกอบและรับศาสนพิธีแห่งความรอดให้อำนาจสถาปนาพยากรณ์ ผู้หยั่งรู้ และผู้เปิดเผยยุคปัจจุบันกำกับดูแลอาณาจักรของพระเจ้า

พรนับไม่ถ้วนเกิดขึ้นกับศาสนจักรและสมาชิกทุกวันเพราะการเข้าถึงฐานะปุโรหิตของพระเจ้า ขอให้เราแสดงความสำนึกคุณทุกวันต่อการปรากฏของยอห์นผู้ถวายบัพติศมาและของเปโตร ยาขอบ และยอห์น และต่อการนำฐานะปุโรหิตแห่งอาโรนและฐานะปุโรหิตแห่งเมลคีเซเดคกลับมาในสมัยการประทานสุดท้ายและท้ายที่สุดนี้เพื่อเตรียมรับการเสด็จกลับของพระเจ้าและพระเจ้าผู้ช่วยให้รอดของเรา แม้พระเยซูคริสต์ ■

#### อ้างอิง

1. Joseph Smith, History, 1838–1856, vol. A-1 จัดทำวันที่ 11 มิถุนายน ค.ศ. 1839 ถึง 24 สิงหาคม ค.ศ. 1843, หน้า 15, หอสมุดประวัติศาสตร์ศาสนจักร.
2. โจเซฟ สมิธ, ใน History of the Church, 1:35.
3. ออลิเวอร์ คาวเดอรี, จดหมายถึง ดับเบิลยู. ดับเบิลยู. เฟลปส์, ใน *Latter Day Saints' Messenger and Advocate*, Oct. 1835, 199.
4. คำสอนของประธานศาสนจักร: โจเซฟ สมิธ (2007), หน้า 91. แม้ประเพณีที่ยึดถือมานานจะกำหนดว่าเหตุการณ์เกิดขึ้นตามชายฝั่งแม่น้ำซสเควฮันนา แต่บันทึกร่วมสมัยบ่งบอกว่าพวกท่านปลีกตัวเข้าไปในป่าเมเปิลทางเหนือสุดของที่ดิน (ดู Mark Lyman Staker, "Where Was the Aaronic Priesthood Restored? Identifying the Location of John the Baptist's Appearance, May 15, 1829," *Mormon Historical Studies* 12, no. 2 [Fall 2011]: 142–59).
5. ดู Mark L. Staker, "Where Was the Aaronic Priesthood Restored?" 153.
6. โจเซฟ ฟิลดิงก์ สมิธ, *Doctrines of Salvation*, comp. Bruce R. McConkie (1955), 1:197.
7. ดู Larry C. Porter, "Dating the Restoration of the Melchizedek Priesthood," *Ensign*, June 1979, 5–9; Larry C. Porter, "The Restoration of the Aaronic and Melchizedek Priesthoods," *Ensign*, Dec. 1996, 42–44.
8. เดวิด โอ. แมคเคย์ "The Mission of the Church and Its Members," *Improvement Era*, Nov. 1956, 781.
9. โรเบิร์ต ดี. เฮลส์ "พรของฐานะปุโรหิต," *เลียวไฮนา*, ม.ค. 1996, หน้า 34.
10. "Latter-day Saint Prophet, Wife and Apostle Share Insights of Global Ministry," [newsroom.ChurchofJesusChrist.org](https://newsroom.ChurchofJesusChrist.org).
11. ดู รัสเซลล์ เอ็ม. เนลสัน "การปฏิบัติศาสนกิจด้วยพลังและสิทธิอำนาจของพระผู้เป็นเจ้า" *เลียวไฮนา* พ.ค. 2018, หน้า 68–70, 75; รัสเซลล์ เอ็ม. เนลสัน, "การปฏิบัติศาสนกิจ," *เลียวไฮนา*, พ.ค. 2018, หน้า 100; เฮนรี่ บี. อายริงก์, "การปฏิบัติศาสนกิจที่ได้รับการดลใจ," *เลียวไฮนา*, พ.ค. 2018, หน้า 61–64; จิน นี. บิงแฮม, "ปณิธานศาสนกิจดังที่พระผู้ช่วยให้รอดทรงทำ," *เลียวไฮนา*, พ.ค. 2018, หน้า 104–106.
12. ดู รัสเซลล์ เอ็ม. เนลสัน, "คำกล่าวเปิดการประชุม," *เลียวไฮนา*, พ.ย. 2018, หน้า 6–8; เคาน์ตี แอล. คูก, "การเปลี่ยนใจเลื่อมใสอันลึกซึ้งและยั่งยืนต่อพระบิดาบนสวรรค์และพระเจ้าพระเยซูคริสต์," *เลียวไฮนา*, พ.ย. 2018, หน้า 8–12.
13. ดู รัสเซลล์ เอ็ม. เนลสัน, "ความหวังอิสราเอล" (การให้ข้อคิดทางวิญญาณสำหรับเยาวชนทั่วโลก 3 มิ.ย., 2018) [HopeofIsrael.ChurchofJesusChrist.org](https://HopeofIsrael.ChurchofJesusChrist.org); รัสเซลล์ เอ็ม. เนลสัน, "การมีส่วนร่วมของพี่น้องสตรีในการรวบรวมอิสราเอล," *เลียวไฮนา*, พ.ย. 2018, หน้า 69–70.
14. ดู รัสเซลล์ เอ็ม. เนลสัน, "สละบาโตคือวันปีติยินดี," *เลียวไฮนา*, พ.ค. 2015, หน้า 129–132.
15. ดู รัสเซลล์ เอ็ม. เนลสัน, "การเปิดเผยสำหรับศาสนจักร การเปิดเผยสำหรับชีวิตเรา," *เลียวไฮนา*, พ.ค. 2018, หน้า 93–96.





# ลูกพิการของดิฉัน พร้อมรับบัพติศมา หรือไม่?

---

ใกล้ถึงวันเกิดปีที่แปดของลูกชายเรา  
แต่เราจะแน่ใจได้อย่างไรว่าเขาพร้อมรับ  
บัพติศมา?



โดย เคที เอ็ดนา สตีล

6 ดิวิดลูกชายของเราจะครบแปดขวบอีกไม่ถึงปี ดินันกับสามีต้องการให้เขาพร้อมทำพันธสัญญาศักดิ์สิทธิ์แห่งบัพติศมา นั่นหมายถึงการทำอะไรต่าง ๆ อย่างเช่น อ่านพระคัมภีร์มอรมอน ศึกษาพันธสัญญาบัพติศมา และทบทวนคำถามสัมภาษณ์บัพติศมา เราทำทั้งหมดนี้มาแล้วกับพี่สาวของเดวิด แต่เดวิดเป็นเด็กออกทิสติก ด้วยเหตุนี้การตัดสินใจว่าเขาควรรับบัพติศมาหรือไม่จึงไม่ง่ายสำหรับเรา

ใช่ เรารู้ว่าต้องทำอะไรเพื่อช่วยเขาเตรียม สิ่งที่เราเฝ้าถามตลอดการเตรียมนี้คือ เดวิด ควร รับบัพติศมาหรือไม่? เขาพร้อมไหม? เขาจำเป็นต้องรับบัพติศมาหรือไม่? เขาเข้าใจไหมว่าเขาจะทำคำมั่นสัญญาอะไรบ้าง? เราจะรู้แน่แก่ใจได้อย่างไรว่าเรากำลังทำสิ่งที่ถูกต้อง?

เหมือนพ่อแม่จำนวนมากที่มีลูกพิการ คำถามเหล่านี้้นำเราไปบนเส้นทางของการแสวงหาความเข้าใจอันลึกซึ้งเกี่ยวกับหลักคำสอนและการเปิดเผยส่วนตัว

### ระหว่างวัยที่รับผิชอบได้กับการรับผิชอบได้

หลักคำสอนและพันธสัญญา 68:27 อ่านว่า “และลูกๆ ของพวกเขาพึงรับบัพติศมาเพื่อการปลดบาปของพวกเขาเมื่ออายุแปดขวบ, และรับการวางมือ”

หากเราอาศัยพระคัมภีร์ข้อนี้ข้อเดียว เราคงสรุปว่าเด็กแปดขวบทุกคนพร้อมรับบัพติศมาแต่พระคัมภีร์สอนเช่นกันว่า

“เด็กเล็กๆ ได้รับการไถ่ . . . ผ่านพระองค์เดียวที่ถือกำเนิดของเรา;

“ดังนั้น, พวกเขาทำบาปไม่ได้ . . . จนกว่าพวกเขาเริ่มรู้จักกับผิชอบต่อเรา” (หลักคำสอนและพันธสัญญา 29:46–47; ดู โมโรไน 8:7–22 ด้วย)

ดินันกับสามีจะเข้าใจได้อย่างไรว่าเดวิดรู้จักกับผิชอบหรือไม่? เราค้นหาต่อไป

เราเรียนรู้จากนโยบายศาสนจักรว่าการรับผิชอบได้ของแต่ละบุคคลขึ้นอยู่กับความปรารถนาและระดับความเข้าใจของเขา ถ้าเดวิดมีค่าควรและปรารถนาจะรับบัพติศมา และแสดงให้เห็นว่าเขาสามารถรับผิชอบได้ เราไม่ควรขัดขวางไม่ให้เขารับบัพติศมา

เราเรียนรู้เช่นกันว่าถ้าความพิการของเดวิดทำให้เขามีความสามารถทางปัญญาเท่าเด็กเล็ก เขาจะไม่อยู่ในภาวะที่ต้องรับผิชอบและไม่จำเป็นต้องรับศาสนพิธีแห่งความรอด (ดู คู่มือเล่ม 1: *ประธานสเดคและอธิการ* [2010], 16.1.8; หากมีข้อสงสัยเกี่ยวกับนโยบายศาสนจักรสมาชิกสามารถปรึกษาที่ปรึกษาของพวกเข)

ความสามารถทางปัญญาของเดวิดค่อนข้างธรรมดา แต่ดินันก็ยังสงสัยว่าเดวิดอยู่ในระดับที่เหมาะสมของความสามารถที่จะรับผิชอบได้หรือไม่ ดินันยังคงค้นหาร่วมกับการสวดอธิษฐานและหวังการนำทางที่จะทำให้ดินันเกิดสันติ

### ความพิการและความไร้เดียงสา

ดินันรู้จักพ่อแม่บางคนที่มีลูกพิการผู้ได้รับความปลอบประโลมใจอย่างมากจากการอ่านว่าคนที่ผ่านความเป็นมรตัยโดยไม่รู้จักกับผิชอบจะยังคงสภาพไร้เดียงสา

“เด็กเล็กๆ ทั้งหมดมีชีวิตรอดอยู่ในพระคริสต์ . . . เพราะพลังแห่งการไถ่มาสู่พวกเขาทั้งปวงที่ไม่มีกฏ; . . . และกับคนเช่นนั้นบัพติศมาไม่มีผลเลย” (โมโรไน 8:22)

ศาสตราจารย์กรณีย์โจเซฟ สมิธอธิบายสภาพของเด็กที่ตายและไม่รู้จักกับผิชอบว่า “และข้าพเจ้ามองเห็นด้วยว่าเด็กทุกคนผู้ที่ตายก่อนถึงวัยที่รับผิชอบได้ ล้วนรอดในอาณาจักร

ซีเลสเชียลแห่งสวรรค์” (หลักคำสอนและพันธสัญญา 137:10)  
ดิฉันรู้ว่าสำหรับบุคคลเหล่านี้บรรพตมาไม่จำเป็นในชีวิตนี้ ดิฉันรู้เช่นกันว่าพระเจ้าเป็นผู้จะช่วยให้เราทราบว่าอะไรจะดีที่สุดสำหรับเดวิด

### แสวงหาการนำทางจากสวรรค์

คนพิการมีช่วงความสามารถกว้างมาก คนพิการจำนวนมากมีระดับสติปัญญาเกินแปดขวบและอาจจะรับบรรพตมาและการยืนยันได้ถ้าพวกเขารู้จักรับผิดชอบ (ดู *คู่มือเล่ม 1*, 16.3.5) แต่อีกหลายคนจะรับผิดชอบไม่ได้ ดิฉันรู้ว่าดิฉันกับสามีสามารถปรึกษากับลูกชายของเรา กับพระเจ้าเป็นเจ้า และกับอธิการของเราผู้ยืนยันเป็น “ผู้พิพากษาในอิสราเอล” เพื่อช่วยทำการตัดสินใจด้วยการไตร่ตรองเกี่ยวกับความพร้อมรับบรรพตมาของเดวิด (ดู หลักคำสอนและพันธสัญญา 107:76)

ถ้อยคำเหล่านี้จากแอลมาทำให้ดิฉันมีสันติสุขมาก “และบัดนี้, เมื่อท่านปรารถนาจะเข้ามาสู่คอกของพระเจ้าเป็นเจ้า, และเรียกว่าเป็นผู้คนของพระองค์ . . . ท่านมีอะไรจัดช่องเล่าที่จะรับบรรพตมาในพระนามของพระเจ้า, เพื่อเป็นพยานต่อพระพักตร์พระองค์ว่าท่านเข้ามาในพันธสัญญา กับพระองค์, ว่าท่านจะรับใช้พระองค์และรักษาพระบัญญัติของพระองค์, เพื่อพระองค์จะเทพพระวิญญาณของพระองค์ลงมาให้ท่านให้มากมายยิ่งขึ้น?” (โมไซยาห์ 18:8, 10)

หลังจากการเตรียมทั้งหมดของเรา บทเรียนทั้งหมดของเราที่บ้านและในปฐมวัย ดิฉันเริ่มถามคำถามที่รู้ว่าอธิการจะถามเดวิดในการสัมภาษณ์บรรพตมา

บางครั้งคำตอบของเขาแสดงให้เห็นว่าเขาเข้าใจแต่บางครั้งเขาไม่ทราบว่าจะตอบอย่างไร ดิฉันเริ่มสงสัยว่าเรากำลังทำสิ่งที่ถูกต้องหรือไม่

ในที่สุดพระวิญญาณทรงกระซิบต่อใจดิฉันว่า “ทำไมเจ้าไม่ถามเดวิดว่าเขาคิดอย่างไร?”

ดิฉันหันไปถามเดวิดว่า “เดวิด ลูกอยากรับบรรพตมาหรือไม่?”

เขามองหน้าดิฉันและตอบว่า “ครับ!”

เมื่อดิฉันถามเขาว่าทำไมเขาอยากรับบรรพตมา เขาตอบว่า “เพื่อเป็นเหมือนพระเยซู”

ดิฉันทรมานไปด้วยสันติสุขและการนำทาง ดิฉันรู้ทันทีว่าแม้เดวิดไม่เข้าใจคำถามทุกข้ออย่างสมบูรณ์ แต่เขารับบรรพตมาและการยืนยัน เขาารู้สิ่งที่ต้องรู้ และสำคัญที่สุดคือเขารับรู้ว่าเขามีความปรารถนาจะเข้าอาณาจักรของพระเจ้าผ่านบรรพตมา

วันที่เดวิดรับบรรพตมาและการยืนยันเป็นสมาชิกศาสนจักรของพระเยซูคริสต์แห่งวิสุทธิชนยุคสุดท้ายเป็นวันที่เปี่ยมด้วยความรัก มิตรภาพ และสันติสุข ห้องเต็มไปด้วยครอบครัว สมาชิกวอร์ด เพื่อนนักเรียน และแม้กระทั่งครูจากโรงเรียนของเดวิด แบบอย่างของเดวิดในวันที่เขาเลือกติดตามพระเยซูและรับบรรพตมาเป็นแบบอย่างที่ดีต่อคนมากมาย ครอบครัวเราเข้มแข็งขึ้นเพราะเรามีโอกาสเรียนรู้ว่าพระราชกิจของพระเจ้าเป็นเจ้าจะปรากฏผ่านเดวิดบุตรชายของเราอย่างไร (ดู ยอห์น 9:3) ■

ผู้เขียนอาศัยอยู่ในยูทาห์ สหรัฐอเมริกา



## เราจะช่วยสมาชิกพิการได้อย่างไร?

เมื่อผู้นำทำตามแบบอย่างของพระผู้ช่วยให้รอดด้วยความรักในการช่วยให้ผู้อื่นรู้สึกว่าคุณไม่ถูกกีดกัน สมาชิกพิการและครอบครัวของพวกเขาจะรู้สึกถึงความรักของพระองค์และเข้าใจความสำคัญของตนในพระกายของพระคริสต์ (ดู 1 โครินธ์ 12:12, 18) ขณะท่านนำและรับใช้ ฟังพิจารณาดังนี้

- 1. อย่ากลัวที่จะถามคำถาม** บางครั้งเรากลัวที่จะพูดถึงความต่าง แต่เมื่อท่านถามคำถามด้วยความเคารพ บุคคลนั้นจะรับรู้ว่าคุณปรารถนาจะเข้าใจสภาวะการณ์ของพวกเขาอย่างจริงจัง ถามคำถามด้วยความรัก เช่น “ฉันจะช่วยทำให้ประสบการณ์ของคุณที่โบสถ์มีความหมายมากขึ้นได้อย่างไร?” สมาชิกพิการและครอบครัวของพวกเขามักเป็นแหล่งข้อมูลที่ดีที่สุดในเรื่องความพิการของพวกเขาและจะบอกท่านได้ว่าต้องช่วยอะไร
- 2. ช่วยให้ผู้อื่นเข้าใจ** หลังจากปรึกษากับสมาชิกพิการแล้ว ให้สนทนากับพวกเขาว่าพวกเขาอยากให้ท่านบอกอะไรกับผู้อื่น จากนั้นเมื่อเห็นเหมาะสมจงช่วยให้ผู้นำวอร์ดและสมาชิกคนอื่นๆ เข้าใจความพิการและความต้องการของบุคคลนั้น การทำเช่นนี้จะช่วยให้ผู้อื่นเห็นใจและเข้าใจมากขึ้น อีกทั้งเกิดแรงบันดาลใจให้รู้วิธีช่วยเหลือ
- 3. อำนวยความสะดวก** มีการปรับเปลี่ยนแบบเรียบง่ายหลายอย่างที่ท่านสามารถทำได้เพื่อส่งเสริมการเรียนรู้และให้ทุกคนมีส่วนร่วมเกี่ยวข้อง รวมถึงการให้เวลาเพิ่มเพื่อตอบคำถาม ใช้ชีวิตที่มั่นคงที่มีคำบรรยายภาพแบบปิดให้คนที่ได้ยินหรือมองเห็นจำกัดนั่งตรงที่ซึ่งพวกเขาจะได้ยินหรือเห็นชัดเจน และใช้สื่อหลายประเภทนำเสนอบทเรียน ท่านสามารถปรึกษากับผู้เชี่ยวชาญความพิการของวอร์ดหรือสเตคเกี่ยวกับการอำนวยความสะดวกด้านที่ท่านสามารถทำได้
- 4. สร้างโอกาสให้รับใช้** พบปะพูดคุยกับคนพิการและผู้ดูแลเพื่อให้ทราบว่าพวกเขามีทักษะและพรสวรรค์อะไรบ้าง จากนั้นให้สวดอ้อนวอนหาวิธีให้พวกเขารับใช้ด้วยความหมาย ทุกคนมีบางอย่างที่สามารถเอื้อประโยชน์ต่องาน
- 5. เอื้อม่ออกไปด้วยความรัก** จงพยายามเลียนแบบการเปิดใจยอมรับในคำพูดของเอลเดอร์เจฟฟรีย์ อาร์. ฮอลแลนด์ “ในฐานะสมาชิกของศาสนจักร เราต่างก็อยู่ในการเดินทางครั้งนี้... ไม่ว่าสภาวะการณ์ของท่านจะเป็นเช่นไร เรายินดีต้อนรับท่าน” (“สิ่งที่ข้าพเจ้าประสงค์จะให้สมาชิกใหม่ทุกคนทราบ—และทุกคนที่เป็นสมาชิกมานาน ฟังจดจำ,” *เลียวไฮนา*, ต.ค. 2006, หน้า 10) แหล่งช่วยเหลือที่สำคัญที่สุดในบรรดาแหล่งช่วยเหลือทั้งหมดของศาสนจักรมักจะเป็นบุคคลที่ปฏิบัติศาสนกิจต่อกันด้วยความรักและมิตรภาพ

# การจัดการ โรคแพ้อาหาร ที่โบสถ์

โดย ลิซา แอนน์ ซอมพ์สัน

กิจกรรมเยาวชนในคืนที่หนาวเหน็บของเดือนมกราคมปี 2017 เปลี่ยนครอบครัวไซเรนสันไปตลอดกาล แทนเนอร์บุตรชายของเทอร์รี่กับเจนลินอายุ 14 ปี กิจกรรมรวมใกล้จบ ผู้นำคนหนึ่งกำลังเลี้ยงอาหารว่างปิตท้าย แทนเนอร์แพ้ถั่วลิสง คว้าคุกกี้ชิ้นหนึ่งมากิน เขาไม่ควรกิน นั่นมันคุกกี้เนยถั่ว

“ปกติเขาจะระวังมาก” เทอร์รี่บอก

แทนเนอร์กลับบ้านได้—บ้านของเขาอยู่ไม่ไกลจากอาคารประชุม แต่เขาหมดสติทันทีหลังจากมาถึง เขาหยุดหายใจ นักปฏิบัติการณ์ฉุกเฉินการแพทย์และเจ้าหน้าที่ห้องฉุกเฉินผู้สูดฝีมือนำเขาแต่นำเสียชีวิตที่ความพยายามของพวกเขาไร้ผล

แทนเนอร์เสียชีวิตคืนนั้นเพราะแพ้อาหาร

## ปัญหาทั่วโลก

เด็กราวห้าเปอร์เซ็นต์ทั่วโลกแพ้อาหาร<sup>1</sup> ในสหรัฐผู้ใหญ่ประมาณสี่เปอร์เซ็นต์และเด็กมากถึงแปดเปอร์เซ็นต์เป็นโรคภูมิแพ้<sup>2</sup> และมีจำนวนใกล้เคียงกันในยุโรปและประเทศแถบเอเชียบางประเทศ<sup>3</sup> ในวอร์ดของผู้ใหญ่ 200 คน ประมาณ 8 คนเป็นโรคภูมิแพ้ และในปลุ่มวัยของเด็ก 50 คน 4 คนเป็นโรคภูมิแพ้

อาหารมากกว่า 170 ชนิดมีสารที่อาจก่อภูมิแพ้ แต่ในสหรัฐ “อาหารกลุ่มเสี่ยง 8 ชนิดหลัก” ที่ก่อภูมิแพ้ได้แก่ นม ไข่ ถั่วลิสง ถั่วที่เติบโตบนดิน ข้าวสาลี ถั่วเหลือง ปลา และสัตว์น้ำเปลือกแข็ง<sup>4</sup> ในระดับภูมิภาค อาหารอื่นที่ติดอันดับมีสารก่อภูมิแพ้สูงสุดได้แก่ ถั่วหัวช้างในอินเดีย โซบะในเกาหลีใต้และญี่ปุ่น และไข่มดทาง







ภาคเหนือของประเทศไทย นมวัวและไข่อยู่ในกลุ่มอาหารที่พบว่าก่อภูมิแพ้มากที่สุดในโลกมาตลอด<sup>6</sup>

อาการแพ้เกิดขึ้นเมื่อระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อสารอาหารที่ร่างกายรับรู้ว่าเป็นภัยคุกคาม อาการแพ้รุนแรงที่สุดคือแอนาฟิแล็กซิส ซึ่งคือการตอบสนองแบบเฉียบพลันรุนแรงจนอาจถึงแก่ความตาย<sup>6</sup> อาการต่างๆ ได้แก่ ความรู้สึกคันเยิ้มที่มึนหรือคันในปาก การบวมของริมฝีปาก ใบหน้า ลิ้น หรือส่วนอื่นของร่างกาย คลื่นไส้หรืออาเจียน หายใจติดขัด ชีพจรเต้นเร็ว และเวียนศีรษะ และช็อก<sup>7</sup>

“ที่ร้ายแรงพอๆ กัน หรืออาจจะร้ายแรงกว่าคือมีคนสมองขาดเลือดหรือหัวใจล้มเหลวในโบสถ์” ดร. โจนาธาน โอลสัน แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านโรคภูมิแพ้และสมาชิกของศาสนจักรซันเจอร์ “คนที่มีการแพ้จะเสียชีวิตเร็วกว่าคนที่หัวใจล้มเหลว”

ถึงแม้การบำบัดอาจได้ผลในอนาคตก แต่ปัจจุบันไม่มีวิธีใดรักษาโรคแพ้อาหารได้ มาตรฐานการดูแลยังเหมือนเดิมคือ “การหลีกเลี่ยงสารก่อภูมิแพ้ รับรู้และรักษาแอนาฟิแล็กซิส” ดร. โอลสันกล่าว

### อาหารคือความรัก

บ่อยครั้งอาหารเป็นส่วนสำคัญของการชุมนุม เป็นตัวแทนของวัฒนธรรม ประเพณี และวันหยุด เราใช้อาหารเพื่อให้พลังงานแก่ร่างกาย แต่ใช้บารุงเลี้ยงจิตวิญญาณ แสดงความรักความห่วงใย และหล่อใจผู้คนให้มาชุมนุมและติดต่อกันด้วย

ไม่มีที่ใดเป็นจริงเช่นนี้มากไปกว่าในศาสนจักร มีการแจกขนมในชั้นเรียนเพื่อให้กำลังใจผู้เข้าร่วมหรือเสริมบทเรียน การนำอาหารมารับประทานร่วมกัน การแข่งทำอาหาร และกิจกรรมอื่นๆ เป็นเหตุให้

**“คนที่มีการแพ้จะเสียชีวิตเร็วกว่าคนที่หัวใจล้มเหลว”**

วิสุทธิชนมาชุมนุมกันและพบปะสังสรรค์ เราทำอาหารให้คุณแม่คนใหม่และงานศพอันเป็นการรับใช้ด้วยน้ำใสใจจริง เราวางแผนไว้ตรงบันไดหน้าบ้านเพื่อบอกว่าเราคิดถึงคุณ

แม้แต่พระเจ้าผู้ช่วยให้รอดก็ทรงเลี้ยงอาหารคน 5,000 คนที่มาชุมนุมกันเพื่อฟังพระองค์สอน<sup>8</sup>

ตัวอย่างเหล่านี้ช่วยแสดงให้เห็นว่าเหตุใดโรคแพ้อาหารจึงจัดการได้ยากและบางคนไม่เข้าใจ แม้กระทั่ง—และโดยเฉพาะอย่างยิ่ง—ที่โบสถ์ บ่อยครั้งอาหารคือความรัก แต่ถ้าสมาชิกกวัดมองว่าโรคแพ้อาหารเป็นโอกาสให้ปฏิบัติศาสนกิจ ดังนั้นการ



อำนวยความสะดวกให้กับคนที่เป็ณภูมิแพ้และแม่ การไม่มีอาหาร เป็นการแสดงความรักได้เช่นกัน

### การทำให้ศีลระลึกศักดิ์สิทธิ์—และปลอดภัย

เอลเดอร์เจฟฟรีย์ อาร์. ฮอลแลนด์แห่งโคเวรัมฮ์คร สวากสิบสองกล่าวว่า “ศีลระลึกแห่งพระกระยาหาร ของพระเจ้าเป็นศูนย์รวมที่ศักดิ์สิทธิ์ที่ยอมรับของ ประสพการณ์นมัสการประจำสัปดาห์ของเรา . . .

“... ชั่วโมงที่พระเจ้าทรงแต่งตั้งนี้เป็นชั่วโมง ศักดิ์สิทธิ์ที่สุดของสัปดาห์ของเรา”

แต่ตั้งที่ระบุไว้ในแนวทางซึ่งศาสนจักรจัดพิมพ์เมื่อ

การปนเปื้อนจากการสัมผัสกับโต๊ะศีลระลึก (ดูข้อมูลโดยละเอียดที่ [disability.ChurchofJesusChrist.org](http://disability.ChurchofJesusChrist.org)) การปฏิบัติตามแนวทางเหล่านี้ จะทำให้ประสพการณ์ศีลระลึกปลอดภัยสำหรับสมาชิกส่วนใหญ่

**สมาชิกที่เป็นโรคภูมิแพ้สามารถพูดคุย กับผู้นำเกี่ยวกับทางเลือกที่ปลอดภัย สำหรับขนมปังศีลระลึกของพวกเขา**



เร็วๆ นี้เกี่ยวกับโรคแพ้อาหารและการอบรมเรื่องการปน เปื้อนข้ามในอาหารว่า “โรคแพ้อาหารและปฏิกิริยาต่อ อาหารสามารถมีผลกระทบอย่างมาก . . . ต่อความมั่นคง ทางอารมณ์ของบุคคลนั้นและความสามารถในการเข้าร่วม การประชุมและกิจกรรมต่างๆ ของศาสนจักร”<sup>10</sup>

แนวทางเกี่ยวกับโรคแพ้อาหารของศาสนจักรครอบคลุมคำแนะนำ เกี่ยวกับการจัดเตรียมขนมปังศีลระลึกที่ปลอดภัยและวิธีหลีกเลี่ยง

สมาชิกที่เป็นโรคภูมิแพ้สามารถพูดคุยกับอธิการ เรื่องการปรับเปลี่ยนให้เหมาะสมสำหรับศีลระลึก สมาชิกอาจจัดเตรียมขนมปังปลอดสารก่อภูมิแพ้ ใส่ถุงพลาสติกที่ปิดผนึกไว้ให้ตนเอง

นอกจากนี้ครอบครัวที่แพ้อาหารยังประสพความ ท้าทายด้วยเมื่อคนอื่นนำอาหารหรือขนมเข้ามาใน การประชุมศีลระลึก เพราะอาการแพ้บางอย่างเกิด ขึ้นได้จากการเพียงแค่นำหายใจหรือการสัมผัสสารก่อ ภูมิแพ้ ครอบครัวที่แพ้อาหารจึงต้องคอยย้ายที่นั่ง ในการประชุมศีลระลึกโดยสลับที่นั่งหรือย้ายไป นั่งในห้องโถงเมื่อมีคนกินอาหาร

ในการประชุมอบรมเดือนเมษายนปี 2015 ประ- ธานเอ็ม. รัสเซลล์ บัลลาร์ดรักษาการประธานโคเวรัมฮ์ครสวากสิบ สองแนะนำว่า “เป้าหมายหลักของเราคือให้ทุกคนมีประสพการณ์ ทางวิญญาณและมีศรัทธาเข้มแข็งขึ้นในพระบิดาบนสวรรค์และ พระเจ้าพระเยซูคริสต์ผ่านการถือปฏิบัติวันสะบาโต” ท่านเพิ่ม เดิมว่า “เราคาดหวังให้เก็บโทรศัพท์มือถือ ไอแพด เกม และอาหาร ไว้ก่อนเพื่อกันหนึ่งชั่วโมงอันล้ำค่าจาก 168 ชั่วโมงในสัปดาห์ไว้ สำหรับการประชุมศีลระลึกที่อุทิศแด่พระบิดาบนสวรรค์และพระ



บุตรที่รักของพระองค์พระเจ้าพระเยซูคริสต์”<sup>11</sup>

ด้วยเหตุผลต่างๆ นานา เชื่อว่าทุกคนจะสามารถตัดอาหารออกได้ในระหว่างการประชุมที่โบสถ์ แต่ด้วยกำหนดเวลาที่สั้นลง เราอาจจะทำตามคำแนะนำนี้ของประธานบิลลาร์ดและประเมินว่าท่านจำเป็นต้องนำอาหารเข้ามาในการประชุมคือระลึกหรือไม่

### แบกภาระของกันและกัน

แม้ผลกระทบทางกายของโรคแพ้อาหารจะรุนแรง แต่ผลกระทบทางวิญญาณลึกซึ้งพอๆ กัน—ทั้งดีและไม่ดี

บุตรสาวของฟรานเซสกาแพ้นมอย่างรุนแรง ขณะบุตรสาวของเธออยู่ในปฐมวัย ครูคนหนึ่งชอบนำเค้กที่ทำเองมาชั้นเรียนสำหรับวันเกิด ฟรานเซสกาจึงเสนอว่าเธอจะนำเค้กที่ปลอดกลูเตนมาให้ทุกครั้งที่มีวันเกิด แต่ครูปฏิเสธข้อเสนอและสั่งเด็กหญิงวัยหกขวบไปนั่งในห้องโถงแทนเมื่อเธอแจกขนมวันเกิด

“นี่ส่งผลเสียหลายระดับ” ฟรานเซสกาเล่า “แทนที่จะสอนเด็กคนอื่นๆ ให้เป็นเหมือนพระเยซู และใส่ใจมากพอจะไม่กีดกันใคร ครูกลับสอนพวกเขาให้กีดกัน”

การไม่กีดกันและการกีดกันเป็นหัวข้อปกติที่ต้องมีเมื่อพูดกับครอบครัวที่แพ้อาหาร บุตรชายวัยเก้าขวบของซินเทียแพ้ถั่วลิสงและถั่วที่เติบโตบนดิน เขาตั้งใจจะไปเข้าค่ายกลางวัน แต่ตอนเช้าของวันเข้าค่าย ผู้นำโทรมาขอไม่ให้เขาเข้าร่วม เพราะไม่สามารถรองรับโรคภูมิแพ้ของเขาได้

“ดิฉันวางสายและร้องไห้สะอึกสะอื้น” ซินเทียเล่า “หลังน้ำตาด้วยความเสียใจอย่างสุดซึ้งซึ่งแทนลูกชายตัวน้อยผู้ถูกกีดกันอีกครั้ง”

เคที เอ็ดนา สตีต ผู้จัดการที่เชี่ยวชาญด้านความพิการสำหรับศาสนจักรกล่าวว่า “พระเจ้าช่วยให้รอดจะทรงละแคะ 99 ตัวออกไปตามหาหนึ่งตัว เราต้องจดจำตัวอย่างนั้น—มองหาและนึกถึงแกะตัวนั้น”

### เราช่วยได้

สมาชิกที่แพ้อาหารและครอบครัววอร์ดของพวกเขาทำได้หลายอย่างเพื่อแสดงความรักและทำให้การมีส่วนร่วมในศาสนจักรปลอดกลูเตนและไม่กีดกันใคร

**ครอบครัวที่แพ้อาหารจะทำอะไรได้บ้าง?**

ครอบครัวที่แพ้อาหารสามารถอธิบายความจำเป็นของพวกเขาให้กับผู้นำและครู—สื่อสารอีกครั้งเมื่อเปลี่ยนผู้นำและครู พวกเขาสามารถเสนอว่าจะจัดหาอาหารที่ปลอดกลูเตนมาให้พร้อมทั้งช่วยวางแผนรายการ

### คำถามที่ต้องถามเมื่อวางแผนกิจกรรมหรือบทเรียน

1. การมีอาหารในบทเรียนหรือกิจกรรมจะสนับสนุนข่าวสารของฉันหรือไม่ หรือจะดึงความสนใจออกจากข่าวสารของฉัน? ฉันจะตัดอาหารออกจากบทเรียนหรือกิจกรรมได้หรือไม่?
2. ถ้าอาหารเป็นส่วนสำคัญของกิจกรรม ฉันจะดูแลคนแพ้อาหารได้อย่างไร? มีอาหารอื่นให้เลือกที่จะช่วยให้บรรดาจุดประสงค์ของฉันขณะทุกคนที่เกี่ยวข้องปลอดกลูเตนหรือไม่? ฉันจะขอให้แต่ละคนหรือบิดามารดาจัดเตรียมอาหารว่างที่ปลอดกลูเตนหรือช่วยฉันพบทางเลือกที่ปลอดกลูเตนได้หรือไม่?
3. ถ้าไม่มีวิธีจัดเตรียมบางอย่างที่ทุกคนรับประทานได้ ฉันจะจัดเตรียมอย่างอื่นทดแทนให้คนแพ้อาหารได้หรือไม่? ฉันจะประสานงานโดยตรงกับคนแพ้อาหารได้หรือไม่เพื่อวางแผนที่ทำให้พวกเขารู้สึกสบายใจ?





อาหารและกิจกรรม พวกเขาสามารถให้การอบรมเรื่องการช่วยชีวิตแบบง่ายและแผนฉุกเฉิน พวกเขาจะเข้าใจเมื่อสมาชิกแสดงความกลัวหรือมีข้อสงสัย แต่พวกเขาจะให้ความรู้แก่สมาชิกอย่าง

ขณะพวกเขาให้พรและส่งผ่านศีลระลึกในห้องเล็กๆ นั้น ดิฉันรู้สึกถึงความรักของพระเจ้าผู้ช่วยให้รอดแรงกล้ามากและพระองค์ทรงทราบว่าดิฉันต่อสู้กับความท้อแท้เพียงใด”

## “พระเจ้าผู้ช่วยให้รอดจะทรงละแคะ 99 ตัว ออกไปตามหาหนึ่งตัว จำไว้ว่าต้องมองหาและนึกถึงแกะตัวนั้น”

อดทนและช่วยกันหาทางเลือกที่ปลอดภัยและไม่กีดกันใคร พวกเขาควรขอให้มีการรองรับโรคนี้ตามสมควรที่องค์กรสามารถทำได้และสนับสนุนได้

สมาชิกควรจะทำอะไรได้บ้าง?

สมาชิกควรพยายามเข้าใจสถานการณ์ของบุคคลนั้นได้ สมาชิกควรทำตามคำแนะนำของบิดามารดาเกี่ยวกับการให้อาหารเด็ก หากอาหารจำเป็นต่อกิจกรรมหรือบทเรียน ครูและผู้นำสามารถถามบุคคลนั้นและบิดามารดาว่าอาหารจะปลอดภัยหรือไม่ สมาชิกควรสามารถเชิญบุคคลและบิดามารดามาร่วมแก้ไขปัญหาเมื่อสถานการณ์เรียกร้อง

ซูซานน์แพ้อาหารหลายอย่าง เธอซาบซึ้งใจเป็นพิเศษกับความละเอียดอ่อนของปุโรหิตในวอร์ดขณะที่พวกเขาเตรียมศีลระลึก “ดิฉันรู้สึกอ่อนน้อมถ่อมตนมากเพราะเยาวชนชายทำให้ดิฉันรับศีลระลึกได้ปลอดภัย” เธอกล่าว

วันอาทิตย์วันหนึ่ง พวกเขาไม่ได้ส่งผ่านศีลระลึกให้เธอ เพราะปุโรหิตที่เตรียมศีลระลึกสังเกตเห็นว่าขนมปังของเธอถูกปนเปื้อนโดยขนมปังชิ้นอื่นบนโต๊ะ

“พวกเขาพบดิฉันหลังการประชุมศีลระลึก อธิบายว่าเกิดอะไรขึ้น และบอกดิฉันว่าพวกเขาได้รับอนุญาตเป็นพิเศษจากอธิการให้ปฏิบัติศีลระลึกให้ดิฉันในห้องเรียน” ซูซานน์กล่าว “ดิฉันร้องไห้

“การแสดงให้เห็นว่าเต็มใจทำให้สภาพแวดล้อมที่ปลอดภัยสำหรับคนที่แพ้รุนแรงเป็นการแสดงให้เห็นเช่นกันว่าเต็มใจแบกภาระของกันและกัน” ซูซานน์กล่าว

เวลานั้นบุตรสาวของฟรานเซสกาอยู่ในเยาวชนหญิง ประธานเยาวชนหญิงของเธอรู้สึกถึงการกระตุ้นเตือนให้ช่วยแบ่งเบาภาระของครอบครัวนี้ “ดิฉันรู้สึกเหมือนเราต้องทำ



สิ่งที่จำเป็นเพื่อให้แน่ใจว่าเธอไม่ถูกบังคับให้เลือกระหว่างความปลอดภัยกับการนมัสการ” เธอกล่าว “ดิฉันสวดอ้อนวอนเกี่ยวกับวิธีที่เราต้องเผชิญสถานการณ์นี้และรู้สึกเชื่อมั่นว่าเราต้องอ้าแขนรับครอบครัวนี้และทำให้แน่ใจว่าไม่มีใครกีดกันพวกเขา”

ผู้นำเยาวชนยอมรับความท้าทายให้วางแผนการประชุมใหญ่เยาวชนข้ามคืนที่บุตรสาวของฟรานเซสกาจะเข้าร่วมได้อย่างปลอดภัย ฟรานเซสกาช่วยวางแผนรายการอาหารและซื้ออาหาร เยาวชนชายช่วยกันล้างกะทะกันบนโต๊ะด้วยน้ำแรงดันสูงก่อน



นำมาใช้ประกอบอาหาร

“นั่นวิเศษมาก!” ฟรานเซสกล่าว “ดิฉัน  
ร้องไห้และรู้สึกถึงความรักของพระเจ้าผ่าน  
ความมีน้ำใจและไม่กีดกันใครของพวกเขา บุตร  
สาวของดิฉันรู้สึกเช่นกัน”



ครอบครัว ครุ และผู้นำจะช่วยกันทำให้ศาสนจักรเป็นสถานที่ปลอดภัยมากขึ้นเพื่อให้ทุก  
คนเรียนรู้และเติบโต

### งานของพระเจ้าเป็นเจ้าเป็นที่ประจักษ์

ครอบครัวของแทนเนอร์รู้สึกถึงปาฏิหาริย์ใหญ่น้อยหลายครั้ง  
ตั้งแต่สูญเสียบุตรชาย พวกเขาหวังการรับรู้ถึงโรคแพ้อาหารมาก  
ขึ้นคือปาฏิหาริย์หนึ่งในนั้น

“ไม่ว่าเด็กที่เป็นโรคภูมิแพ้ขาดความรับผิดชอบไม่ว่า  
พวกเขาไม่เอาใจใส่ แต่พวกเขาเป็นเด็ก” เทอร์รี่  
บิดาของแทนเนอร์กล่าว “ไม่ระวังแควินาทีเดียว  
ก็เกิดเรื่องได้”

แต่การปฏิบัติศาสนกิจจะช่วยคุ้มครองพวกเขา  
“การปฏิบัติศาสนกิจโดยนัยหมายถึงการเอาใจ  
ใส่ความต้องการของผู้อื่น” ดร. โอลสันกล่าว “ทุก  
อย่างเกี่ยวกับศาสนจักรมีฐานบนความต้องการ  
ของคนคนนั้นและการตอบสนองความต้องการ  
ทางวิญญาณและทางร่างกายของเขา”

เชรอน ยูแมงค์ที่ปรึกษาที่หนึ่งในฝ่ายประธาน  
สมาคมสงเคราะห์สามัญสอนว่า “พระคริสต์รับสั่ง  
กับชาวนีโอฟายอย่างอ่อนโยนว่า ‘เราสั่งว่า *ไม่ให้ผู้ใดใน  
พวกเจ้าจากไป*’... ข้อกำหนดที่ไม่แปรเปลี่ยนของ  
สันติสุขชาวคริสต์และวิสุทธิชนยุคสุดท้ายคือจง  
แสดงรักแท้ต่อกัน”<sup>12</sup>

สำหรับฟรานเซสกา หลังจากพยายามเข้าใจว่าเหตุใดบุตรของ  
เธอจึงประสบความท้าทายเรื่องแพ้อาหาร เธอคิดว่า “บางครั้ง  
พระเจ้าเป็นเจ้าทรงรักษาผู้พิการเพื่อแสดงให้เห็นงานอันน่าชื่นชม  
ยินดีของพระองค์ และบางครั้งทรงยอมให้บางคนพิการเพราะ  
ทรงต้องการให้งานของพระองค์แสดงให้ประจักษ์ในวิธีที่ผู้อื่น  
ปฏิบัติต่อบุคคลนั้น พระเจ้าเป็นเจ้าทรงเปิดโอกาสให้เราทุกคน  
เรียนรู้ที่จะแสดงน้ำใจและเรียนรู้ที่จะเป็นเหมือนพระองค์โดย  
ยอมให้ตัวเราเป็นปาฏิหาริย์สำหรับคนทุกยุคทุกวัย” ■

### อ้างอิง

1. ดู “Food Allergies: Global Burden, Causes, Treatment, Prevention and Public Policy” (consensus study by the U.S. Institute of Medicine, 2017), National Academies of Science.
2. ดู Wenyin Loh and Mimi L. K. Tang, “The Epidemiology of Food Allergy in the Global Context,” *International Journal of Environmental Research and Public Health*, vol. 15, no. 9 (Sept. 18, 2018), 2043, [ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6163515](https://ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6163515).
3. ดู Alison Joanne Lee, Meera Thalayasingam, and Bee Wah Lee, “Food Allergy in Asia: How Does It Compare?” *Asia Pacific Allergy*, vol. 3, no. 1 (Jan. 2013), 3–14, [ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3563019/](https://ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3563019/); FARE: Food Allergy Research & Education. “Food Allergy Facts and Statistics for the U.S.,” [foodallergy.org/sites/default/files/migrated-files/file/Final-FARE-Food-Allergy-Facts-Statistics.pdf](https://foodallergy.org/sites/default/files/migrated-files/file/Final-FARE-Food-Allergy-Facts-Statistics.pdf). โรคแพ้อาหารบางอย่างหายได้ จึงทำให้เปอร์เซ็นต์การแพ้อาหารในเด็กมีมากกว่าผู้ใหญ่
4. ดู FARE, “Food Allergy Facts and Statistics for the U.S.”
5. ดู Loh and Tang, “The Epidemiology of Food Allergy in the Global Context.”
6. ดู “Signs and Symptoms,” [anaphylaxis.org.uk/hcp/what-is-anaphylaxis/signs-and-symptoms](https://anaphylaxis.org.uk/hcp/what-is-anaphylaxis/signs-and-symptoms).
7. ดู Mayo Clinic, “Food allergy,” [mayoclinic.org](https://mayoclinic.org).
8. ดู มาระโก 6:37–44; ลูกา 9:10–17.
9. เจฟฟรีย์ อาร์. ฮอลแลนด์, “จงดูพระเมษโปดกของพระเจ้า,” *เลียโฮนา*, พ.ค. 2019, หน้า 45, 46.
10. “Food Allergies,” in the Policies and Guidelines section of disability.ChurchofJesusChrist.org.
11. เอ็ม. รัสเซลล์ บัลลาร์ด, ใน “April 2015: Sabbath Day Observance” (วิดีโอ), [ChurchofJesusChrist.org/media-library](https://ChurchofJesusChrist.org/media-library).
12. เชรอน ยูแมงค์, “พระคริสต์: แสงสว่างที่ส่องในความมืด,” *เลียโฮนา*, พ.ค. 2019, หน้า 74; เน้นตัวเอน.





เราขอแบ่งปันบางอย่างที่เราได้  
เรียนรู้จากประสบการณ์ของ  
เรากับโคราบุตรสาวที่มีความ  
ต้องการพิเศษ โดยหวังและสวด  
อ้อนวอนว่าความคิดและคำพูด  
ของเราจะเป็นพรแก่ใครบางคน  
ที่อยู่ในสถานการณ์คล้ายกัน





โดยเอ็ดเดอร์พอล บี. ไพเพอร์  
แห่งโครัมสาวกเจ็ดสิบ  
และโดย เมลิสซา ที. ไพเพอร์

# ความต้องการพิเศษ บทเรียนพิเศษ

หลังจากโดราบุตรสาวของเราเกิดจากการผ่าคลอด เรา  
รู้ว่าเธอมีบางอย่างที่แตกต่างจากปกติ แต่จนกระทั่งเธอ  
ถูกนำตัวส่งโรงพยาบาลอย่างเร่งรีบจากการตรวจสุขภาพ  
ของแพทย์ในอีกสามสัปดาห์ต่อมาเราจึงเริ่มเข้าใจว่าการเกิดของ  
เธอจะเปลี่ยนชีวิตครอบครัวเรา

หลายสัปดาห์และหลายเดือน  
ต่อจากนั้นสภาพการณ์เปลี่ยนไป  
มาอย่างรุนแรงทำให้เรามีทั้งความ  
หวังความกลัวขณะแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ  
พยายามวินิจฉัยอาการของ  
โดรา ทฤษฎีใหม่แต่ละทฤษฎีทำ  
ให้เกิดความกังวลต่างกันไป

“โอ้ได้โปรดอย่าเป็น *อย่างนั้น*  
เลย เราทนสูญเสียเธอไม่ได้แน่  
นอน” เราพูดเมื่อได้ฟังการวินิจฉัย  
ที่อาจเป็นไปได้ “ถ้าเป็น *อย่างนี้*  
เราไม่แน่ใจว่าจะรับมือกับมันได้  
อย่างไร” เราพูดเมื่อได้ยินอีก  
การวินิจฉัยหนึ่ง

การวินิจฉัยเป็นดาบสองคม  
สามารถให้ข้อมูลและช่วยให้เรา  
เข้าใจว่าอนาคตจะเป็นอย่างไร แต่

สามารถทำให้เกิดความคาดหวังหรือกำหนดขีดจำกัดที่อาจไม่เป็น  
จริงได้เช่นกัน ในกรณีของเรา เราดีใจที่หลังจากทฤษฎีและการ  
ทดสอบทั้งหมดแล้ว คณะแพทย์ไม่ได้ให้การวินิจฉัยจำเพาะ  
เจาะจงสำหรับโดรา



“ร่างกายเธอปกติทุกอย่าง”  
พวกเขามอบเรา “แต่เธอทรมาณ  
จากความตึงตัวของกล้ามเนื้อต่ำ  
และอาการชัก”

เรามีชีวิตอยู่กับคำพูดประชดประ  
นั้นตลอด 28 ปีที่ผ่านมา—ความ  
ไม่แน่นอน ความสลับซับซ้อน  
ความท้าทาย ปีติและความเป็นไป  
ได้ เราไม่ทราบว่ามันคงค้างหน้า  
จะเป็นอย่างไร แต่เราไม่เคยรู้สึก  
ถูกจำกัดด้วยการวินิจฉัยจำเพาะ  
เจาะจงของแพทย์

**เราชอบนิยามโดราด้วย  
ความสามารถของเธอไม่ใช่ด้วย  
ขีดจำกัดของเธอ**

## นิยามคนที่มีความต้องการพิเศษ

คำถามที่มีคนถามเราบ่อยที่สุดตลอดหลายปีเกี่ยวกับโดราคือ “เธอเป็นอะไร?” และ “เธอพิการตรงไหน?” ปกติเราจะตอบทำนองว่า “เธอไม่พูด ไม่เดิน ถ้าไม่ช่วย ไม่กินหรือไม่แต่งตัวเอง แต่เธอเป็นมากกว่านั้นมาก”

เราได้เรียนรู้ว่าต้องไม่นิยามตัวเธอด้วยความไม่สามารถหรือขีดจำกัดของเธอ แต่เราชอบนิยามตัวเธอด้วยความสามารถของเธอ ตัวอย่างเช่น โดรายิ้มได้ รอยยิ้มของเธอทำให้คนรอบข้างยิ้มตาม คนแปลกหน้าโดยสิ้นเชิงถามเราที่สนามบิ๊นว่าพวกเขาจะขอถ่ายรูปกับโดราได้หรือไม่เพราะพวกเขาตื่นเต้นกับรอยยิ้มที่สว่างสดใสของเธอ

เรากอดคนอื่นเป็น ถ้าท่านโศคดีพอจะได้รับการสวมกอดจากโดรา นั้นจะเปลี่ยนชีวิตท่าน ครั้งหนึ่งตอนเรากำลังเดินออกจากงานกีฬา โดราผ่านชายจรจัดบนทางเท้าและยื่นแขนไปกอดเขาทันที เห็นได้ชัดจากสีหน้าของเขาว่าการสวมกอดของเธอเป็นสิ่งอัศจรรย์ที่สุดอย่างหนึ่งที่เขาประสบวันนั้น

โดราช่วยให้ท่านรู้สึกว่ามีคนรักท่าน หากโดราสบตาท่านแม้วินาทีเดียว ท่านจะรู้สึกถึงความรักและความน่ารักที่อาจทำให้ท่านน้ำตาคลอด้วยของประทานอันน่าอัศจรรย์เหล่านั้นเหตุใดเราจึงต้องนิยาม



## เรือนร่างที่อ่อนแอ จุดหมายอันสูงส่ง

“การบรรลุจุดหมายอันสูงส่งไม่จำเป็นต้องมีร่างกายที่สมบูรณ์แบบ อันที่จริง วิญญาณที่กล้าเลิบบางวิญญาณอยู่ในเรือนร่างที่อ่อนแอ คนที่ประสบความสำเร็จทางกายมักมีพลังยิ่งใหญ่ทางวิญญาณ—

เพราะพวกเขาได้รับความท้าทาย บุคคลเช่นนั้นมีโอกาสได้รับพรทุกประการที่พระเจ้าผู้เป็นเจ้าทรงเตรียมไว้ให้บุตรธิดาที่ซื่อสัตย์และเชื่อฟังของพระองค์”

ประธานรัสเซลล์ เอ็ม. เนลสัน, “ร่างกายของท่าน: ของประทานอันงดงามที่พึงหวงแหน,” *ลียโฮนา*, ต.ค. 2019, หน้า 53.

ว่าเธอเป็นคน “พิการ” หรือ “ทุพพลภาพ” เล่า? เธอเป็นอิทธิพลดีต่อหลายร้อยชีวิตโดยเป็นแบบที่เธอเป็นและทำสิ่งที่เธอทำ

## ทีละวัน

เป็นเรื่องง่ายที่บิดามารดาจะหนักใจเมื่อตระหนักว่าบุตรธิดาจะพึ่งพาอาศัยพวกเขาชั่วชีวิต พวกเขารู้สึกหนักใจมากขึ้นไปอีกเมื่อบุตรคนนั้นต้องได้รับความช่วยเหลือทางร่างกาย อารมณ์ และอาจจะทางการแพทย์ตลอดเวลา การป้อนอาหาร แต่งตัว อาบน้ำ ดูแล และช่วยเหลือเด็กคนหนึ่งทุกวันเหมือนจะเป็นภูเขาที่สูงและชันเกินกว่าจะปีนไหว

ในช่วงเวลาเหล่านั้น สำคัญที่ต้องก้าวถอยหลังและพูดว่า “ฉันแค่ต้องทำสิ่งนี้นั่น” เราพบว่า การจดจ่อเฉพาะความต้องการและโอกาสของแต่ละวันดูเหมือนจะทำให้เราจัดการกับภาระนั้นได้ง่ายขึ้น เราสามารถใช้ชีวิตทีละวัน เราสามารถมองหาปีติและการเติบโตที่มากับวันนั้น

## สามารถขยายได้

วิญญาณแต่ละดวงที่ถูกส่งมาโลกนี้สามารถ “ขยาย” ได้<sup>1</sup> พระองค์ทรงคาดหวังให้เราทุกคนใช้สิทธิ์เสรีตามระดับความสามารถของเรา เราผู้ดูแลมีหน้าที่ช่วยเหลือคนที่อยู่ภายใต้การดูแลของเราให้เติบโตและก้าวหน้าทาง



ร่างกาย อารมณ์ และวิญญาณตามระดับความสามารถของพวกเขา นั้นสามารถหมายถึงการช่วยให้พวกเขามีโอกาสรับใช้—เช่น โดราให้การสวมกอดหรือรอยยิ้ม ทั้งยังหมายถึงการช่วยให้พวกเขาใช้และหากทำได้ให้ขยายความสามารถทางกายและใจของพวกเขาผ่านการบำบัตและกิจกรรม

ขณะทำเช่นนั้นเราต้องอยู่กับความเป็นจริง ถ้าเราท้อแท้อยู่รำไปแสดงว่าเราพยายามทำให้ก้าวหน้าเร็วเกินไป พระเจ้าทรงสามารถช่วยเหลือเราและนำทางเราผ่านพระวิญญาณของพระองค์ให้ทำสิ่งเหล่านั้นที่ทำได้และเหมาะสมในบางกรณีพระองค์จะประทานปาฏิหาริย์แก่เรา แม้อาจจะดูเหมือนเล็กน้อย

เราจะจำไว้ตลอดไปเมื่อผู้เชี่ยวชาญด้านศัลยกรรมกระดูกชั้นแนวหน้าบอกเราว่าโดราจะไม่ฟื้นคืน แต่หลังจากสวดอ้อนวอนและทำงานหนักมาหลายปี ตอนนี้โดราเดินได้ด้วยความช่วยเหลือ อาการโดยรวมของเธอไม่เปลี่ยนแปลง แต่พระเจ้าประทานปาฏิหาริย์เล็กๆ แก่เราเพื่อช่วยให้เธอเติบโตและพบความเบิกบานใจในชีวิตมากขึ้น

## ศรัทธาจะไม่หาย

เป็นธรรมดาที่จะถามว่า *ทำไม?* เมื่อเด็กที่ล้ำค่าและมีความท้าทายคนหนึ่งถูกส่งมาให้ครอบครัวเรา เป็นธรรมดาที่ศรัทธาของเราจะทำให้เราให้เหตุผลว่าพระเจ้าผู้เป็นเจ้านั้นจะทรงรักษาให้หายหรือจะทรงนำเอาอาการนั้นออกไปได้หรือไม่ เรามีศรัทธาแน่นอนว่าพระเจ้าผู้เป็นเจ้าทรงสามารถรักษาบุตรสาวของเรา แต่พระองค์ทรงทำให้เห็นชัดเจนเช่นกันว่าพระองค์ไม่ประสงค์จะทำเช่นนั้นตอนนี้

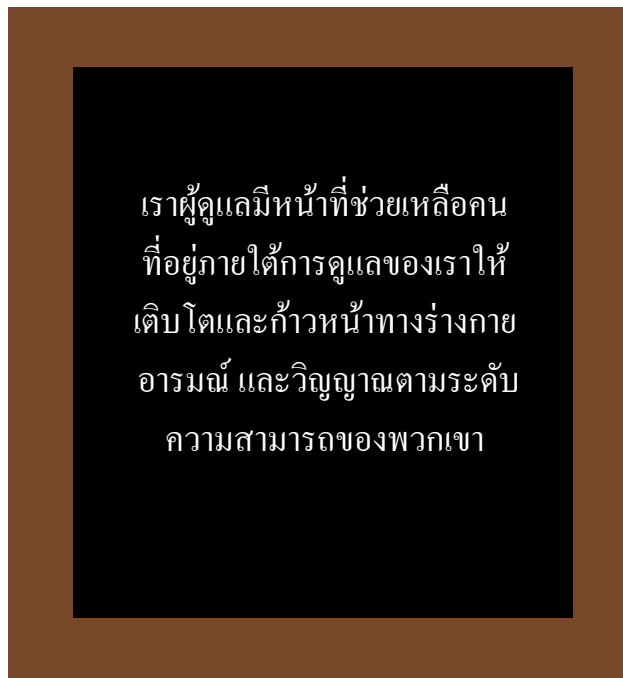
พระบิดาบนสวรรค์ทรงมีจุดประสงค์ของพระองค์เองที่ส่งโดรามาให้เรา และพระองค์จะทรงรักษาเธอ—หากพระองค์ทรงประสงค์ และเมื่อพระองค์ทรงประสงค์จะทำเช่นนั้น วันนั้นอาจไม่เกิดขึ้นจนกว่าจะถึงเวลาของการรักษาครั้งสุดท้าย—การฟื้นคืนชีวิต การยอมรับพระประสงค์ของพระเจ้าเป็นเจ้าที่วามบุตรธิดาที่ล้ำค่าเหล่า

นี้จะไม่หายตอนนี้ต้องใช้ศรัทธามากเท่าๆ กับการเชื่อว่าพระองค์ทรงสามารถรักษาพวกเขาตอนนี้ได้ โดราถูกส่งมาให้เราอย่างมีจุดประสงค์ และเรารู้สึกว่าต้องไม่สับสนเสียให้รู้ *ทำไม* แต่ให้ทูลถามว่าพระบิดาบนสวรรค์ทรงประสงค์ให้เราเรียนรู้ *อะไร*

“การถามว่าทำไมเกิดเรื่องแบบนี้กับฉัน? ทำไมฉันต้องทุกข์แบบนี้ ตอนนี้? ฉันทำอะไรลงไปถึงได้เป็นแบบนี้? จะทำให้ท่านอับจนหนทาง” เอ็ดเดอร์ริชาร์ด จี. สก็อตต์ (1928–2015) แห่งโคเวรัมฮ์คร่าวกลีบสองกล่าว แทนที่จะถามเช่นนั้น ท่านกล่าว “ควรถามว่าฉันต้องทำอะไร? ฉันต้องเรียนรู้อะไรจากประสบการณ์นี้? ... เมื่อท่านสวดอ้อนวอนด้วยความเชื่อมั่นจริงๆ ว่า โปริได้ให้ข้าพระองค์ทราบพระประสงค์ของพระองค์ และ ‘ขอให้เป็นไปตามน้ำพระทัยของพระองค์เถิด’ ท่านกำลังอยู่ในจุดแข็งแกร่งที่สุดที่จะได้รับความช่วยเหลือสูงสุดจากพระบิดาที่รักของท่าน”<sup>2</sup>

บางครั้งเรานึกถึงบิดามารดาของบุตรเหล่านั้นที่พระเจ้าช่วยให้รอดทรงรักษาในช่วงการปฏิบัติศาสนกิจมรตัยของพระองค์ บางทีบิดามารดาเหล่านั้นอาจสงสัยเหมือนเราว่าบุตรของพวกเขาถูกส่งมาให้พวกเขาด้วยจุดประสงค์ใด หลังจากพระเจ้าช่วยให้รอดทรงรักษาพวกเขาแล้ว บิดามารดาจะเข้าใจว่าพระองค์จะทรงแสดงเดชานุภาพการรักษาและความเป็นพระเจ้าไม่ได้หากไม่มีใครให้

รักษา เรามีศรัทธาว่าเวลาของการรักษาจะมาถึงบุตรธิดาทุกคนของพระเจ้าผู้เป็นเจ้าแน่นอน<sup>3</sup>  
เราตั้งตารอวันนั้น ■



## อ้างอิง

1. ศาสตราจารย์ดร.โจเซฟ สมิธสอนว่า “จิตใจและวิญญาณทั้งหมดที่พระเจ้าผู้เป็นเจ้าส่งมาในโลกล้วนขยายได้” (คำสอนของประธานศาสนจักร: โจเซฟ สมิธ [2007] หน้า 225)
2. ดู ริชาร์ดจี. สก็อตต์, “จงวางใจในพระเจ้า” เลย์ไฮนา, ม.ค. 1996, หน้า 17.
3. ดูความเข้าใจลึกซึ้งซึ่งเกี่ยวกับการมี “ศรัทธาว่าจะไม่หาย,” ได้จากเดวิด เอ. เบตนาห์, “ยอมรับพระประสงค์และจังหวะเวลาของพระเจ้า,” เลย์ไฮนา, ส.ค. 2016, หน้า 16–23.

# ถ้อยคำของศาสดาพยากรณ์สำหรับทุกคน

ดิฉันไม่คิดว่าจะเห็นคำพูดจากศาสดาพยากรณ์ของพระผู้เป็นเจ้าอยู่บนผนังของโรงเรียน

วันหนึ่งดิฉันตื่นแต่เช้าเพื่อเตรียมตัวไปทำงาน ถึงแม้ปกติดิฉันจะรักงานครูของดิฉัน แต่รู้สึกไม่สบาย อยากคลานกลับเข้าไปอยู่ใต้ผ้าห่มและแสร้งทำเป็นว่าได้เวลานอนอีกครั้ง

เมื่อมาถึงโรงเรียนมัธยมปลาย ดิฉันพยายามทำให้พร้อมทำงาน ดิฉันรู้ว่าอีกไม่นานต้องสอนวิชาคณิตศาสตร์ แต่รู้สึกใจหดหู่และสมองตื้อ อารมณ์ความรู้สึกกลับไปหมด

ดิฉันตัดสินใจไปเข้าห้องน้ำก่อนสอน บางครั้งจะมีคนติดใบปลิวไว้ในห้องน้ำเพื่อให้นักเรียนและเจ้าหน้าที่รู้ข้อมูลบางอย่าง จากทางตา ดิฉันเห็นใบปลิวใบหนึ่งดึงดูดความสนใจของดิฉัน ใบปลิวใบนั้น

มีคำพูดที่ดีเขียนไว้ว่า “ถ้าท่านต้องการให้ความสว่างแก่ใคร ท่านต้องทำให้ตัวเองสว่างไสวเสียก่อน”<sup>1</sup> ดิฉันประหลาดใจที่เห็นคำพูดนี้มาจากประธานโรมัส เอส. มอนสัน (1927–2018)

ดิฉันไม่คิดว่าจะเห็นคำพูดจากศาสดาพยากรณ์ของพระผู้เป็นเจ้าอยู่บนผนังของโรงเรียน ดิฉันอาศัยอยู่ในเมืองเล็กๆ ในเพนซิลเวเนีย สหรัฐอเมริกา และแน่ใจว่าดิฉันเป็นสมาชิกศาสนจักรของพระเยซูคริสต์แห่งวิสุทธิชนยุคสุดท้ายคนหนึ่งในจำนวนไม่กี่คน หรืออาจจะเป็นคนเดียว ดิฉันรู้ว่าดิฉันเป็นหนึ่งในไม่กี่คนที่จะเข้าใจความสำคัญของถ้อยคำของประธานมอนสัน—บุรุษที่ดิฉันนับสนุนมาหลาย

ปีในฐานะศาสดาพยากรณ์ ดิฉันรู้สึกทึ่งว่าข่าวสารนี้มีไว้ให้ดิฉัน ทำให้ดิฉันใจอ่อนลงและอารมณ์ดีขึ้น ใจดิฉันเปี่ยมด้วยความสำนึกคุณต่อประจักษ์พยาน และความรักของพระบิดาบนสวรรค์โอบล้อมดิฉัน

ดิฉันอยากจะตั้งใบปลิวออกจากผนังและเก็บใส่กระเป๋าทั้งวันไว้หนุนใจตนเอง แต่ดิฉันนึกคิดได้ ประธานมอนสันไม่ได้เป็นศาสดาพยากรณ์สำหรับดิฉันและสมาชิกคนอื่นๆ ของศาสนจักรเท่านั้น—แต่ท่านเป็นศาสดาพยากรณ์สำหรับคนทั้งโลก ถ้อยคำของท่านเหมือนถ้อยคำของประธานรัสเซลล์ เอ็ม. เนลสันในปัจจุบันซึ่งมีไว้สำหรับทุกคน ถ้อยคำของศาสดาพยากรณ์ช่วยและหนุนใจ *ทุกคน* ที่จะฟังพวกเขา ดิฉันใช้โทรศัพท์ถ่ายภาพคำพูดนั้นและปล่อยใบปลิวไว้ที่เดิมเพื่อมีใครต้องการคำพูดนั้น

ดิฉันขอบพระทัยพระบิดาบนสวรรค์ที่ทรงติดข่าวสารนี้ไว้ในเส้นทางของดิฉัน ดิฉันต้องการให้แสงสว่างแก่ผู้อื่น การเชื่อฟังและการใกล้ชิดกับพระผู้ช่วยให้รอดจะทำให้ดิฉันสว่างไสวแม้ในวันที่ความมืดต้องการทำให้ดิฉันหลงทาง ■

**แคเธอรีน เฟอร์เกสัน เพนซิลเวเนีย  
สหรัฐอเมริกา**

**อ้างอิง**

1. โรมัส เอส. มอนสัน, “เพราะข้าพเจ้าเคยตาบอด แต่บัดนี้ข้าพเจ้ามองเห็นแล้ว,” *เลียวไฮนา*, ก.ค. 1999, หน้า 76.





# “ผมจะไม่ปฏิเสธความเชื่อของผม”

ผมตกเป็นเป้าของการเยาะเย้ยถากถางในที่ทำงาน ทำไมผมยังทำงานที่เป็นอันตรายต่อความผาสุกทางวิญญาณของผมเล่า?

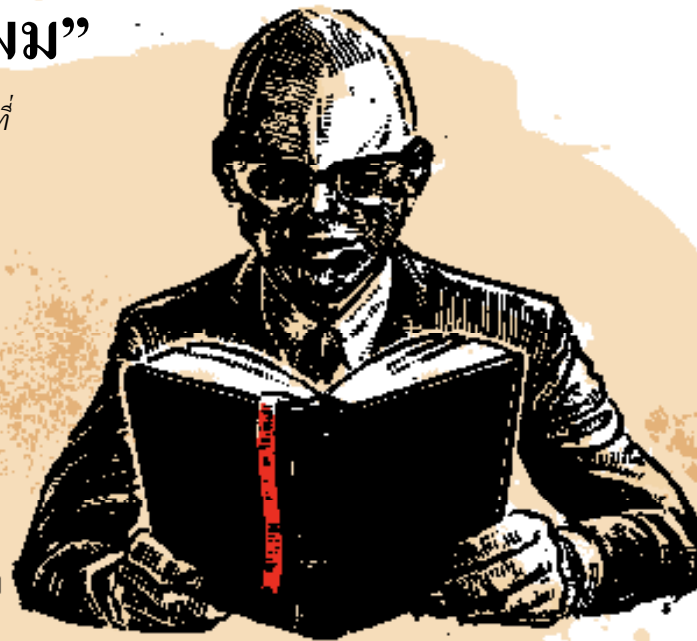
ไม่นานหลังจากได้รับว่าจ้างให้เป็นผู้ช่วยผู้อำนวยการหอสมุดใหญ่แห่งหนึ่ง ผมกับทีมเริ่มโครงการแปลงหนังสือ 37,000 เล่มเป็นดิจิทัล วันหนึ่งหัวหน้างานเรียกผมเข้าไปในห้องทำงานของเขา

“เอดูอาร์ด” เขาพูด “มีคนเชิญผมไปนำเสนอโครงการแปลงหนังสือเป็นดิจิทัลของเราในสหรัฐและขอข้อมูลเพิ่มเติมเพื่อใช้ในการทำงานนี้ พวกเขาขอให้ผมพาผู้ร่วมงานที่ไว้ใจได้ไปด้วยคนหนึ่ง ผมมีความเชื่อมั่นในตัวคุณแต่ไม่เชื่อมั่นในศาสนจักรของคุณ ถ้าคุณยอมทิ้งความเชื่อของคุณ คุณไปกับผมได้”

ผมยังไม่ได้พูดอะไรเขาก็บอกให้ผมพิจารณาเรื่องนี้แล้วให้ผมออกจากห้อง

คำวันนั้นผมบอกภรรยาว่าเกิดอะไรขึ้น เธอให้กำลังใจผมให้มีศรัทธา วันรุ่งขึ้นผมบอกหัวหน้างานว่าผมจะเชื่อของผมต่อไป เขาโกรธและพูดว่าเขาจะเดินทางคนเดียวหนึ่งปีต่อมาผมมีโอกาสเดินทางไปฝรั่งเศสเพื่อรับการอบรมเรื่องการบริหารจัดการจัดหาหนังสือ และการหาทุนเข้าห้องสมุด ผมเพียงแต่ต้องได้รับอนุมัติจากหัวหน้างาน เขาบอกว่าเขาจะอนุมัติเมื่อผมละทิ้งความเชื่อของผม ผมปฏิเสธอีกครั้ง จากนั้นเขาก็ฉีกเอกสารและป้าใส่หน้าผม ต่อมาไม่นานหัวหน้างานเดินมาหาผมอีกครั้ง

“ผมจะเดินทางอีกครั้ง” เขาบอก “คุณไปกับผมได้นะ แต่เงื่อนไขยังเหมือนเดิม ผมจะไม่มีวันเดินทางไปกับสมาชิกศาสนจักรของคุณ”



“ผมจะไม่ปฏิเสธความเชื่อของผม” ผมตอบ เขาเดินจากไปโดยไม่พูดสักคำ ไม่นานเขาก็เริ่มพูดเรื่องผมกับเพื่อนร่วมงานของผม

“ผมให้โอกาสเขาหลายครั้ง” เขาพูด “แต่เขาเสียโอกาสทั้งหมดเพราะความเชื่อแบบไม่ลืมหูลืมตาของเขา เขาเป็นคนโง่”

ผมตกเป็นเป้าของการเยาะเย้ยถากถางในที่ทำงานตั้งแต่นั้นเป็นต้นมา ผมรู้สึกหมดกำลังใจ คำวันหนึ่งขณะหมกมุ่นกับปัญหานี้ ผมเปิดพระคัมภีร์ไบเบิลและอ่าน “ถ้าตาข้างขวาของท่านทำให้ตัวท่านหลงผิด จงควักออกทิ้งเสีย เพราะว่าถึงจะเสียอวัยวะอย่างหนึ่งก็ดีกว่าตัวท่านจะต้องลงนรก” (มัทธิว 5:29)

ถ้าพระเจ้าตรัสว่าเราควรกำจัดบางสิ่งเพื่อช่วยให้ตัวเรารอด ทำไมผมยังทำงานที่เป็นอันตรายต่อความผาสุกทางวิญญาณของผมเล่า? วันต่อมาผมยื่นจดหมายลาออก

วันนี้ผมปลื้มปิติในการเลือกของผมด้วยความกล้าหาญและศรัทธาในพระเยซูคริสต์ ผมเผชิญการลบล้างในที่ทำงานและการว่างงานชั่วคราว ตอนนั้นงานใหม่ให้โอกาสที่ผมไม่เคยมีมาก่อน พระเจ้าทรงอวยพรผมและผมขอบพระทัยสำหรับพระเมตตาและความรักที่ทรงมีต่อผม ■

**เอดูอาร์ด จินดู, กาโตะคา**  
**สาธารณรัฐประชาธิปไตยคองโก**

# เราต้องการปาฏิหาริย์ครั้งที่สอง

เราเคยมีปาฏิหาริย์ครั้งหนึ่งแล้วกับการตั้งครรภ์ของภรรยาผม  
ตอนนี้เราต้องการปาฏิหาริย์อีกครั้ง

ซาร่าห์ภรรยาผมตั้งครรภ์ 24 สัปดาห์เมื่อเธอเริ่มเจ็บมาก ผมให้พรเธอแล้วออกไปทำงาน ผมยังอยู่ที่ทำงานเมื่อเธอโทรเรียกผมให้กลับบ้านมารับเธอไปโรงพยาบาล

“ลูกของคุณจะเกิดแล้ว” เจ้าหน้าที่บอกเราเมื่อเรามาถึง เนื่องจากซาร่าห์ตั้งครรภ์ได้เพียง 24 สัปดาห์โอกาสที่เด็กจะรอดชีวิตมากที่สุดคือการผ่าคลอดฉุกเฉิน

“ภรรยาคุณจะได้ไม่ทุกข์ทรมานกับความเครียดอีก” แพทย์บอกผม “ยังไงเธอก็เสียลูกแน่นอน”

ผมกับซาร่าห์คุยกันและสวดอ้อนวอนเกี่ยวกับสิ่งที่แพทย์บอกเรา เราารู้สึกว่าถ้ามีโอกาสที่ลูกเราจะรอด เราต้องใช้โอกาสนั้น เราเคยประสบภาวะมีบุตรยาก เทย์เลอร์ลูกชายคนโตของเราเป็นบุตรบุญธรรม เมื่อซาร่าห์ตั้งครรภ์หลังจากรับเทย์เลอร์ได้สองปี เราารู้สึกว่านั่นคือปาฏิหาริย์ ตอนนี้เราต้องการปาฏิหาริย์ครั้งที่สอง

ครูหนึ่งต่อมา แพทย์เฉพาะทางมาบอกเราว่า “ผมคิดว่าเราอาจมีเวลาพาภรรยาคุณไปโรงพยาบาลเด็กในเมืองเอลแพโซ เทกซัสที่นั่นมีอุปกรณ์พร้อมดูแลเด็กคลอดก่อนกำหนด และเด็กที่ป่วยขั้นวิกฤติ เด็กจะมีโอกาสรอดที่นั่น!”

รถพยาบาลบึ่งออกจากโรงพยาบาลท้องถิ่นพาซาร่าห์ไปโรงพยาบาลเด็กที่อยู่ห่างออกไป 45 นาที ผมขับรถตามไปติดๆ พลังสวดอ้อนวอนทูลขอให้พระเจ้าประทานปาฏิหาริย์แก่เรา ผมสัญญากับพระองค์ว่าจะอยู่บนเส้นทางพระกิตติคุณและพยายามเป็นคนดีขึ้น

ที่โรงพยาบาล ผมบอกแพทย์ในหอบริบาลทารกแรกเกิดว่า “เรารู้ว่าเรามีปาฏิหาริย์ครั้งหนึ่งแล้วกับการตั้งครรภ์ของภรรยาผม ตอนนี้เราคาดหวังอีกครั้ง”

การเกิดราบรื่น และลูกน้อยของเรารอดชีวิตหลังจากใช้เวลาสี่เดือนครึ่งในหอบริบาลทารกแรกเกิด เราพาแซนดร้ากลับบ้าน เราได้รับปาฏิหาริย์ครั้งที่สอง จริงๆไม่กี่ปีต่อมา เราได้รับปาฏิหาริย์อีกครั้ง—พระเจ้าประทานลูกแฝดแก่เรา

แซนดร้ามีไอคิวต่ำเล็กน้อย และเธออยู่ในเก้าอี้เข็น แต่เธอเต็มไปด้วยความร่าเริงเบิกบาน คิดบวกเสมอ และเป็นเพื่อนกับทุกคน เธอชอบเล่าให้คนฟังเกี่ยวกับวันของเธอ และเธอตื่นเต้นกับชีวิต เธอทำให้เรายิ้มตลอดเวลาและสอนให้เรามีความสุข เรารักเธอและสำนึกคุณสำหรับเธอ แซนดร้าเป็นพรจริงๆ ■  
ดาเนียล เพย์น นิวเม็กซิโก สหรัฐอเมริกา





# โอเฟ่นเฮาส์พระวิหารเปิดใจผม

เมื่อประกาศเรื่องโอเฟ่นเฮาส์พระวิหารผมรู้สึกประหนึ่งพระเจ้าทรงกำลัง  
เชื้อเชิญผมเป็นส่วนตัวให้เข้าไปในพระนิเวศน์ของพระองค์

ผมมีวันเกิดมาเมื่ออายุ 15 ปี คนส่วนใหญ่ไม่เข้าใจศาสนาใหม่ของผม บางคนรวมทั้งเพื่อนๆ ของผมถึงกับหัวเราะเยาะการตัดสินใจเข้าร่วมศาสนจักรของผม พ่อแม่ของผมไม่ได้เป็นสมาชิกศาสนจักร ผมจึงไม่ได้รับการสนับสนุนจากพวกเขา ด้วยเหตุนี้ผมจึงไปโบสถ์ต่อเนื่องลำบาก และดำเนินชีวิตตามพระกิตติคุณได้ยาก เมื่อถึงอายุราว 19 ปี ผมเลิกไปโบสถ์

สิบปีต่อมา ผมได้ยินว่าจะสร้างพระวิหารในเอลซัลวาดอร์ ผมประหลาดใจที่ได้ยินว่าจะสร้างพระนิเวศน์ของพระเจ้าในประเทศของผม! สี่ปีต่อมา พระวิหารซานซัลวาดอร์ เอลซัลวาดอร์สร้างเสร็จสมบูรณ์ และประกาศว่าจะมีโอเฟ่นเฮาส์พระวิหาร เมื่อผมทราบว่าโอเฟ่นเฮาส์จะเปิดโอกาสให้ผมได้เข้าพระวิหาร ผมรู้สึกประหนึ่งพระเจ้าทรงเชื้อเชิญผมเป็นส่วนตัวให้เข้าไปในพระนิเวศน์ของพระองค์

วันที่ผมเดินเข้าพระวิหารเป็นวันที่ดีที่สุดวันหนึ่งของชีวิตผม ในช่วงโอเฟ่นเฮาส์ผมเรียนรู้มากขึ้นเกี่ยวกับสิ่งที่เกิดขึ้นใน

พระวิหารที่ได้รับการอุทิศ ผมเรียนรู้เช่นกันเกี่ยวกับพันธสัญญาศักดิ์สิทธิ์ที่แต่ละคนทำกับพระเจ้าเป็นเจ้าในพระวิหาร

ขณะเดินเข้าไปดูแต่ละห้องของพระวิหาร ผมรู้สึกถึงการประทับของพระเจ้า ผมรู้สึกสงบ การไปเยือนพระวิหารทำให้ผมปรารถนาจะกลับมาโบสถ์และดำเนินชีวิตตามพระกิตติคุณอีกครั้ง เมื่อทราบว่าผมสามารถมีส่วนในงานสำคัญยิ่งของพระเจ้าเป็นเจ้า ผมจึงอยากทำงานพระวิหารให้บรรพชนและใช้ฐานะปุโรหิต

ประสบการณ์ในพระวิหารวันนั้นเปลี่ยนผม ตอนนั้นผมช่วยสมาชิกในวอร์ดเตรียมตัวเข้าพระวิหารและช่วยเหลือพวกเขาทำประวัติครอบครัวเพื่อพวกเขาจะทำงานพระวิหารให้บรรพชนได้

ไม่สายเกินไปที่จะกลับมาโบสถ์ ไม่สายเกินไปที่จะทำดี ด้วยความรักอันไม่มีขอบเขตของพระเจ้า พระองค์จึงทรงอยู่กับเราเสมอ พระวิหารเป็นสถานที่ซึ่งทำให้เราเป็นหนึ่งเดียวกันกับพระองค์และทำให้เรากลับไปอยู่กับพระองค์ในฉันทนา ■

ริคาร์โด มาตาโมรอส อาวาชาปาน  
เอลซัลวาดอร์

# ของขวัญแห่งความรัก

โดย เฟธ เอส. วัตสัน

ขณะสามีให้พรบุตรสาวแรกเกิดของเรา ดิฉันเริ่มมองเห็นอย่างลึกซึ้งถึงของประทานแห่งความรักของพระบิดาบนสวรรค์—ฐานะปรีทิต

ดิฉันเป็นสมาชิกใหม่ของศาสนจักร ภรรยาที่เพิ่งแต่งงาน และตอนนี้เป็นคุณแม่มีอายุนั้นเป็นวันอาทิตย์ต่ออาหาร และลูกสาวตัวน้อยของเรากำลังจะได้รับการตั้งชื่อให้พร ดิฉันไม่เคยเห็นการให้พรทารกมาก่อนเพราะเราอยู่ในเอร์ดที่มีครอบครัวหนุ่มสาวไม่มาก ดิฉันจึงไม่ทราบจะคาดหวังอะไร แต่รู้สึกโดยพระวิญญาณว่านี่เป็นเรื่องสำคัญและพิเศษมาก

สามีดิฉันอุ้มลูกสาวตัวน้อยของเราอย่างระมัดระวังและผู้ดำรงฐานะปรีทิตที่น่านับถือคนอื่นๆ เข้ามาสมทบ ความหวานชื่นของพระวิญญาณทำให้ดิฉันเปี่ยมปิติ น้ำตาดิฉันไหลอาบแก้มและความประทับใจมากมายเรื่องเข้ามาในความคิดดิฉัน ดิฉันรู้ว่าดิฉันเพิ่งเริ่มมองเห็นอย่างลึกซึ้งถึงของประทานอันงดงามแห่งความรักที่พระบิดาบนสวรรค์ประทานแก่เรา—ฐานะปรีทิต

เมื่อผู้สอนศาสนาสอนบทสันทนา ดิฉันสัมผัสได้ว่าพวกเขาารู้สึกเป็นเกียรติอย่างยิ่งที่ได้ดำรงฐานะปรีทิต ดิฉันเคยได้ยินเช่นนั้นในคำพูดและคำสวดอ้อนวอนของพวกเขา รวมถึงตอนที่พวกเขาให้พรดิฉันเพื่อเอาชนะความท้าทายในเรื่องพระคำแห่งปัญญา ดิฉันรู้สึกว่ามีพวกเขาที่วางอย่างแผ่วเบาบนศีรษะดิฉันเริ่มสั่นขณะพวกเขาพูดถ้อยคำที่ดิฉันรู้ว่ามาจากพระเจ้า—ถ้อยคำแห่งความรักและการเยียวยา

ไม่นานดิฉันก็รับบัพติศมา และมีผู้ดำรงฐานะปรีทิตวางบนศีรษะดิฉันอีกครั้ง ดิฉันได้รับการยืนยันเป็นสมาชิกศาสนจักรของพระเจ้า และพวกเขาประสาทของประทานแห่งพระวิญญาณบริสุทธิ์ให้ดิฉัน ดิฉันสะอาดและเกิดใหม่ ดิฉันรู้สึกถึงพลังของฐานะปรีทิตทั่วร่างและเป็นครั้งแรกในชีวิตที่ดิฉันรู้จักปิติ

หลังจากรับบัพติศมาไม่นาน ดิฉันกับสามีแต่งงานกัน บิดามารดาของเราเป็นสมาชิกศาสนจักรและบ้านของเรามีพระกิตติคุณเป็นศูนย์กลาง แต่ดิฉันรู้ว่าประจักษ์พยานของเราที่ยังรักไม่ลึกพอ แต่ดิฉันไม่หวั่น ศรัทธาเริ่มแรกของดิฉันเปี่ยมล้นด้วยการมองโลกในแง่ดี ดิฉันจะรักเขาตลอด และสวดอ้อนวอน

ในช่วงหลายเดือนที่ดิฉันตั้งครรถ์ลูกคนแรก ดิฉันรู้สึกเหมือนคุณแม่ทั่วไป คือใกล้ชิดกับลูกน้อย เต็มไปด้วยความประหลาดใจกับชีวิตใหม่ในตัวดิฉัน เมื่อลูกสาวของเราเกิด ความผูกพันกับเธอกลายเป็นสายสัมพันธ์แห่งความรักที่แน่นแฟ้นและหวานชื่น

แต่ดิฉันเป็นห่วงสามี เขาไม่ได้มีพรของความใกล้ชิดสนิทสนมกับลูกสาวเหมือนดิฉัน แน่ใจว่าเขารักเธอ แต่ดิฉันสงสัยและกังวลว่าความผูกพันแนบแน่นระหว่างเขากับเธอจะพัฒนาหรือไม่ ดิฉัน

กังวลขณะใช้เวลาให้นมเธอ อาบน้ำให้เธอ และอุ้มเธอ ส่วนสามีใช้เวลาส่วนใหญ่ทำงานหาเลี้ยงครอบครัว

ตอนหนึ่งสามีสับดาห์หลังจากเธอเกิดเธออยู่ในห้องนมสการ ปาฏิหาริย์เกิดขึ้นต่อหน้าต่อตาดิฉันและในใจดิฉัน สามีที่ไม่ค่อยมั่นใจยังมีพื้นที่น้องชายในวงกลมอย่างอบอุ่น แวดตาของเขามีประกายแห่งความสุขและน้ำตา ความรักและการสนับสนุนหลังไหลจากพี่น้องชายเหล่านั้นมาถึงเขาเป็นการตอบแทนขณะพวกเขาว่างมือบนบ่าของกันและกันและช่วยประคองลูกน้อยของเรา ขึ้นกันเป็นวงเล็กๆ แผ่คลุมด้วยความรักที่บริสุทธิ์และศักดิ์สิทธิ์ ขณะสามีเริ่มให้พร ดิฉันได้ยินเสียงเขาสั่นเครือ ดิฉันรู้ว่าเขากำลังรู้สึกถึงเดชานุภาพของพระเจ้า และเกียรติของการดำรงฐานะปรีทิต

ดิฉันรู้สึกถึงความรักอันยิ่งใหญ่ที่เพิ่มพูนขึ้นมาในตัวเขาสำหรับลูกสาวตัวน้อยของเรา และรู้ว่าเขาพยายามมากเพื่อเตรียมตัวให้พรที่พระบิดาบนสวรรค์ทรงประสงค์ จะมอบให้เธอ ปีติของดิฉันเต็มเปี่ยมเมื่อตระหนักแน่ชัดว่าเวลานี้เขารู้สึกผูกพันแนบแน่นกับลูกสาวของเรา ความผูกพันที่ไม่มียวันเสื่อมคลาย

ผ่านมาหลายปีแล้วตั้งแต่ประสบการณ์นั้น ดิฉันเป็นพยานและรู้สึกนับครั้งไม่ถ้วนถึงพลังและความสวยงามของฐานะ





บุโรหิตที่ใช้ในหลายๆ ด้าน หลายๆ ที่ เพื่อ  
บุตรธิดาจำนวนมากของพระบิดาบนสวรรค์  
ดิฉันได้เห็นการมอบศาสนพิธีแห่งความ  
รอดและใจที่อัมเอิบ ดิฉันสังเกตเห็นการ  
ชำระให้สะอาด การเยียวยา การปลอบโยน  
และการสอน ดิฉันเห็นและรู้สึกว่าการะ  
ถูกยกออกไป

ดิฉันรู้ว่าตนเองยังไม่เข้าใจอย่างถ่องแท้

ถึงความสว่างงามของฐานะบุโรหิต แต่ทุก  
ครั้งที่เห็นการให้พรทารก ดิฉันจะเต็มไปด้วย  
ความพิศวงเหมือนที่รู้สึกระหว่างการให้  
พรลูกคนแรกของดิฉัน ดิฉันพิศวงต่อ  
ความรักที่พระบิดาบนสวรรค์ทรงแสดง  
ให้เห็นโดยทรงแบ่งปันเดชานุภาพของ  
พระองค์ให้กับเรา และดิฉันเปี่ยมด้วย  
ความสำนึกคุณสุดพรรณนาต่อประจักษ์

พยานที่ดิฉันมีในพระองค์ พระบุตร  
ที่รักของพระองค์ และพระกิตติคุณอัน  
สวยงามที่ได้รับการฟื้นฟูของเรา ■  
ผู้เขียนอาศัยอยู่ในยูทาห์ สหรัฐอเมริกา





## แอลมา 5-7

มิถุนายน 1-7

# คำถามของแอลมาจะช่วยให้เรา เติบโตทางวิญญาณได้อย่างไร?

### ฉันทำได้แค่ไหนแล้ว?

**66** อลมาถามคำถามผู้คน  
แห่งเซราเอ็มลา 36  
ข้อเพื่อช่วยให้พวก  
เขาประเมินความก้าวหน้าทาง  
วิญญาณของตน ประธานเอ็ม.  
รัสเซลล์ บัลลาร์ด รักษาการ  
ประธานโบสถ์อัครสาวกสิบสอง  
อัครสาวกกล่าวว่าประเมินทาง  
วิญญาณมีประโยชน์ ท่านกล่าว  
ว่า “เพื่อเป็นแนวทางสำหรับ  
[การประเมิน] นี้ ข้าพเจ้าชอบ  
อ่านและไตร่ตรองถ้อยคำ  
สะท้อนแนวคิดซึ่งพบใน  
แอลมาบทที่ห้า”<sup>1</sup>

### ฉันต้องเปลี่ยนแปลงอะไรบ้าง?

ขณะที่ท่านอ่าน แอลมา 5:7-13  
ให้ดูว่าแอลมาสอนอะไรเกี่ยวกับ  
วิธีที่เราสามารถเปลี่ยน  
แปลงและมาใกล้พระคริสต์  
มากขึ้น พิจารณาว่าท่าน  
จะเปลี่ยนอะไรได้บ้างและ  
วางแผนทำตามนั้น

### พระเจ้าประทาน

#### พรแก่ฉันอย่างไร?

แอลมาเชื่อเชิญให้ผู้คนจด  
จำด้วยว่าพระเจ้าทรงปลดปล่อย  
บรรพบุรุษของพวกเขาอย่างไรและ  
ทำให้พวกเขานึกถึงการเปลี่ยน  
ใจเลื่อมใสของตน ท่านอาจ  
จะเขียนเรื่องราวการเปลี่ยน  
ใจเลื่อมใสของท่านเพื่อ  
จดจำว่าพระเจ้าประทาน  
พรแก่ท่านอย่างไร  
ท่านสามารถอ่านเรื่อง  
ราวการเปลี่ยนใจ  
เลื่อมใสของบรรพชน  
หรือสมาชิกศาสนจักร  
รุ่นแรกๆ ได้เช่นกัน

“คงเป็นสิ่งวิเศษถ้า  
วิสุทธิชนยุคสุดท้าย  
ทุกคนรู้เรื่องราวการ  
เปลี่ยนใจเลื่อมใสของ  
บรรพชนพวกเขา . . . เรา  
แต่แต่ละคนจะได้รับพรอย่างมากถ้า  
เรารู้เรื่องราวแห่งศรัทธาและการ  
เสียสละซึ่งนำบรรพบุรุษของเรา  
มาสู่ศาสนจักรของพระเจ้า”<sup>2</sup>

### อ้างอิง

1. เอ็ม. รัสเซลล์ บัลลาร์ด,  
“หวนคืนและได้รับ,”  
เลียวโนนา, พ.ศ. 2017,  
หน้า 64.
2. วิลเลียม อาร์. วอลเลจเจอร์,  
“ดำเนินชีวิตอย่างแนว  
แนวต่อศรัทธา,” เลียวโนนา,  
พ.ศ. 2014, หน้า 97, 99.





## แอลมา 8-12

มิถุนายน 8-14

# การพัฒนาให้มีใจอ่อนโยนช่วยให้ เราได้ความรู้ทางวิญญาณอย่างไร?

**6** เมื่อแอลมาสั่งสอนพระ  
กิตติคุณในแอมันไนฮาห์  
คนส่วนใหญ่ปฏิเสธท่าน  
แต่อมิวเล็คฟังและเชื่อ ความ  
แตกต่างระหว่างอมิวเล็คกับ  
คนอื่นๆ ในแอมันไนฮาห์แสดง  
ให้เราเห็นผลของการมีใจอ่อน  
โยนหรือใจแข็งกระด้างต่อเรื่อง  
ของพระผู้เป็นเจ้า (ดู แอลมา  
12:10) ท่านสามารถเลือกมี  
ใจอ่อนโยนได้

### อมิวเล็คและผู้คน แห่งแอมันไนฮาห์

อมิวเล็คเชื่อว่าแอลมาเป็น  
ศาสดาพยากรณ์ของพระ  
ผู้เป็นเจ้า (ดู แอลมา 8:20)  
เมื่อเทพบอกให้เขายอมให้  
แอลมาเข้ามาในบ้านของเขา  
เขาเลือกเชื่อฟัง (ดู แอลมา  
10:8) เขาตอบรับการเรียกของ  
พระผู้เป็นเจ้าให้สั่งสอนพระ  
กิตติคุณเช่นกัน (ดู แอลมา  
8:29-30) แต่คนอื่นๆ ใน  
เมืองปฏิเสธแอลมาและไม่  
ยอมเชื่อ

### การสนทนา

- อมิวเล็คมีลักษณะนิสัยอย่างไร? ท่านจะพัฒนาลักษณะ  
นิสัยอันดีของเขาได้อย่างไร?
- หากท่านกำลังหาคำตอบให้  
คำถามที่เฉพาะเจาะจง ท่าน  
จะทำอะไรได้บ้างเพื่อจะรับ  
การเปิดเผยจากพระบิดาบน  
สวรรค์ได้ง่ายขึ้น?
- เมื่อท่านเลือกมีใจอ่อนโยน  
และเชื่อฟัง พระเจ้าทรงมี  
พระอะไรเตรียมไว้ให้ท่าน  
และครอบครัว?

### พรของใจที่อ่อนโยน

เพราะอมิวเล็คยอมรับพระ  
วจนะของพระผู้เป็นเจ้า  
เขาจึงได้รับพรด้วยความรู้  
ทางวิญญาณ เขา “เปี่ยมไป  
ด้วยพระวิญญาณบริสุทธิ์”  
(แอลมา 8:30) เขาได้รับประ-  
จักษ์พยานถึงเดชานุภาพของ  
พระผู้เป็นเจ้า (ดู แอลมา  
10:5) และเขารู้แม้กระทั่ง  
ความคิดของคนที่ยพยายาม  
หลอกเขา (ดู แอลมา 10:17)  
ท่านสามารถเลือกยอมรับ  
พระคำของพระผู้เป็นเจ้า  
และรับพรของพระองค์ได้  
เช่นกัน

### ผลของใจที่แข็งกระด้าง

เพราะผู้คนแห่งแอมันไน-  
ฮาห์ทำใจแข็งกระด้างต่อคำ  
สอนของแอลมา พวกเขาจึง  
สูญเสียพรอันล้ำค่า พวกเขา  
ไม่มีความรู้เรื่องปาฏิหาริย์  
ของพระผู้เป็นเจ้า (ดู แอลมา  
9:5) และพวกเขาได้รับ  
การเตือนว่าพระผู้เป็นเจ้าจะ  
ทรงทำลายพวกเขาและพวก  
เขาจะไม่ได้อาณาจักรของ  
พระองค์เป็นมรดก  
(ดู แอลมา 9:12)





แอลมา 13–16

มิถุนายน 15–21

# ศาสนพิธีแห่งความรอด นำฉันไปหาพระคริสต์อย่างไร?

“ความประพฤติดีที่ปราศจาก  
ศาสนพิธีแห่งพระกิตติคุณจะไม่ไถ่หรือทำให้  
มนุษยชาติสูงส่ง”<sup>1</sup>

## เตรียม

พระเจ้าทรงเรียกและทรงเตรียมแอลมากับอิมวเล็คให้  
พร้อมสอนพระบัญญัติของพระองค์ (ดู แอลมา 13:3) ทั้งสอง  
“ได้รับแต่งตั้งด้วยศาสนพิธีอันศักดิ์สิทธิ์” (แอลมา 13:8)  
พระองค์ประทานศาสนพิธีนี้และศาสนพิธีอื่นๆ เพื่อให้เรา  
รู้ว่าจะมองหาแหล่งใดเพื่อการปลดบาปของเรา (ดู แอลมา  
13:16) ศาสนพิธีทั้งหมดนำเราไปหาพระเยซูคริสต์

ท่านจะเตรียมรับศาสนพิธีแห่งความรอดของ  
พระกิตติคุณได้อย่างไร?

## กลับใจ

การกลับใจหันใจเราไปหาพระผู้ช่วยให้รอด ศาสนพิธี  
แห่งความรอดทำให้ความคิดเราจดจ่อกับพระคริสต์  
และพระคุณของพระองค์ทั้งนี้เพื่อเราสามารถกลับไป  
หาพระองค์ได้ (ดู แอลมา 13:16)

## รับ

พระเจ้าทรงจัดเตรียมศาสนพิธีแห่งความรอดเพื่อให้  
เราประสบ “เดชานุภาพของพระคริสต์ที่ส่งผลสู่ความ  
รอด” (แอลมา 15:6)

ท่านเคยรับศาสนพิธีแห่งความรอดใดบ้าง และ  
ศาสนพิธีเหล่านั้นนำท่านเข้าใกล้พระผู้ช่วยให้รอด  
มากขึ้นอย่างไร?

## อ้างอิง

1. บอยด์ เค. แพคเกอร์, “The Only True  
Church,” Ensign, Nov. 1985, 82.





แอลมา 17-22

มิถุนายน 22-28

# ฉันจะลงมือทำทันที ด้วยศรัทธาได้อย่างไร?

**ก**ารลงมือทำทันทีด้วยศรัทธาของเอบิซในพระคัมภีร์มอรมอนแสดงให้เห็นว่าศรัทธาจะช่วยนำผู้อื่นมาหาพระคริสต์ได้อย่างไร พิจารณาว่าเอบิซ “เปลี่ยนใจเลื่อมใสมาหาพระเจ้า” อย่างเต็มที่อย่างไร (แอลมา 19:16)

## การสนทนา

ท่านจะเสริมสร้างศรัทธาของท่านในพระเจ้าได้อย่างไร ทั้งนี้เพื่อท่าน และคนอื่นๆ จะรู้สึกมีพลังลงมือทำทันทีอย่างเต็มที่ตามพระประสงค์ของพระผู้เป็นเจ้า?

## เธอรู้

ศรัทธาของเอบิซแรงกล้ามากจนเมื่อเธอเห็นวาคานในบ้านของลาโมไนล้มอยู่กับพื้น เธอจึง “รู้ว่าเป็นเดชานุภาพของพระผู้เป็นเจ้า” (แอลมา 19:17) ท่านจะสร้างศรัทธาของท่านเช่นเดียวกับเอบิซเพื่อรู้จักเดชานุภาพของพระผู้เป็นเจ้าได้อย่างไร?

## เธอวิ่งออกไป

ทันทีที่เอบิซรับรู้ถึงเดชานุภาพของพระผู้เป็นเจ้า เธอ “วิ่งจากบ้านหนึ่งไปอีกบ้านหนึ่ง” และบอกให้ผู้คนมาดูปาฏิหาริย์ (แอลมา 19:17) ศรัทธาของเธอให้พลังเธอลงมือทำทันที มีด้านต่างๆ ของพระกิตติคุณที่ท่านกำลังเดินแทนที่จะวิ่งไปตามพระประสงค์ของพระผู้เป็นเจ้าด้วยศรัทธาหรือไม่?

## เธอจับมือคนอื่นๆ

เอบิซ “จับมือของราชินี” ด้วยศรัทธาว่านั่นจะทำให้ราชินียืนได้ (แอลมา 19:29) เธอทำสิ่งที่ดูเหมือนเป็นไปไม่ได้ เพราะเธอมีศรัทธาในพระผู้เป็นเจ้า ท่านจะเสริมสร้างศรัทธาของท่านในพระผู้เป็นเจ้าและทำสิ่งที่เป็นไปไม่ได้ในชีวิตท่านให้สำเร็จได้อย่างไร?

# คนหนุ่มสาว

## ในหมวดนี้

44 เอาความกดดันออกจาก  
การหาญี่นัรันด์  
โดย โดมินิกา สโตอิกา

48 เรียนรู้ที่จะมีความสุข  
ขณะเป็นโสด  
โดย แลนดอน ฮอว์ส

## ดิจิทัลเท่านั้น

10 ข้อที่ต้องถามคู่ครองใน  
อนาคตของท่าน

วางใจในความประทับใจครั้งที่สอง  
และในการนำทางของพระวิญญาณ  
โดย มารี เนตซ์เลอร์

การเป็นโสดเตือนใจให้ดิ้นรนวางใจ  
แผน **ทั้งหมด** ที่พระผู้เป็นเจ้าทรง  
วางไว้ให้ดิ้น  
โดย คริสตินา คอทเทอร์รอล

เกร็ดความรู้ 7 ข้อสำหรับ  
การรักษาความสัมพันธ์ระยะไกล

## แบ่งปันเรื่องราวของท่าน

ท่านมีประสบการณ์ที่จะแบ่งปันหรือไม่?  
หรือท่านต้องการเห็นบทความเกี่ยวกับหัวข้อ  
ใดหัวข้อหนึ่งหรือไม่? หากต้องการ  
เราอยากฟังเรื่องราวจากท่าน! ท่านสามารถ  
ส่งบทความหรือคำติชมของท่านมา  
ได้ที่ [liahona.ChurchofJesusChrist.org](mailto:liahona.ChurchofJesusChrist.org)

## มองหาคู่ครอง— และพระคุณของพระผู้ช่วยให้รอด

**พ**ระเจ้าทรงสัญญาว่า “พระคุณ [ของพระองค์] เพียงพอสำหรับคนอ่อนโยน” (อีเธอร์ 12:26) ถ้อยคำเหล่านี้ควรให้ความหวังและความอุ่นใจแก่เราทุกคนที่เป็นหนุ่มสาวโสด โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อมาถึงการหาญี่นัรันด์ ศาสนุสึษย์ที่วางใจพระคริสต์มักเปิดใจมองหาความรัก แต่กลับผิดหวังเมื่อไม่สมหวังหรือหงุดหงิดกับความประพฤติไม่ดีของคนที่เราเจอออกเคทด้วย การมองหาคู่ครองสามารถก่อให้เกิดความกลัว ความโกรธ ความขมขื่น และความเครียด โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าหาอยู่หลายปีจนวันแต่งงานที่พวกท่านคาดหวังไว้!

แต่ท่านคงนึกภาพออก อารมณ์เหล่านี้ไม่ใช่สิ่งที่พระผู้เป็นเจ้าทรงประสงค์ให้เรารู้สึกตลอดเวลาขณะทำตามพระบัญชาให้แต่งงานและเลี้ยงดูครอบครัวที่มีความสุขและชอบธรรม อันที่จริง **พระผู้เป็นเจ้าทรงต้องการให้เราารู้สึกเบิกบานใจ** ในระหว่างหาญี่!

โดยมีสิ่งนี้ในใจบทความในหมวดนี้จึงออกแบบมาเพื่อช่วยท่าน **เอาความเครียดออกจาก** การหาญี่นัรันด์ของท่าน ท่านจะพบหลายเรื่องเกี่ยวกับ **วิถีก้าวหน้าในชีวิต** โดยไม่คำนึงถึงสถานภาพสมรสของท่านและ **คำแนะนำที่สามารถช่วยเตรียมท่าน** สำหรับการแต่งงานด้วยความรัก นำท่านลงนอม และหยั่งรากลึกในท้ายที่สุด

ขณะท่านมองหาคนที่จะให้ท่านหมดใจขณะท่านให้เขาหมดใจ ขอให้ใช้เวลาสักครู่อ่านบทความเหล่านี้ ผมสัญญาว่าบทความหนึ่งในนั้นจะทำให้ท่านรู้สึกดีขึ้นและช่วยให้ท่านวางใจว่า **พระคุณของพระผู้ช่วยให้รอดเพียงพอสำหรับท่านจริงๆ**

ขอแสดงความนับถือ  
แลนดอน ฮอว์ส

วิธีใดจะช่วยให้ท่านเอาชนะความสงสัยเกี่ยวกับศาสนจักรได้ดีที่สุด?

ส่งคำตอบของท่านมาที่ [liahona.ChurchofJesusChrist.org](mailto:liahona.ChurchofJesusChrist.org) ก่อนวันที่ 30 มิถุนายน 2020











เอา

# ความกดดัน

## ออกจากการหาคู่รั้นคร

โดย โดมินิกา สโตอิกา

**ศ**าสนจักรในโปแลนด์เล็กมากจริงๆ แล้วก็เล็กทุกที่ในยุโรปตะวันออก เรามักจะมีสมาชิกวัยเราไม่มากในประเทศของเราทั้งประเทศ วอร์ดหรือสเตคของเราจึงไม่ต้องพูดถึง โชคดีที่จัดการประชุมใหญ่สำหรับหนุ่มสาวโสดทุกปีในยุโรปหลายประเทศ ศาสนจักรไม่จำเป็นต้องจัดการประชุมใหญ่เหล่านี้เพื่อช่วยท่านหา “คู่ที่เหมาะสม” กับท่าน แต่ส่วนใหญ่อัดเพื่อช่วยให้คนหนุ่มสาวผูกมิตรกับเพื่อนใหม่ที่มีความเชื่อเหมือนกันและเพิ่มพลังศรัทธาของพวกเขาโดยพูดคุยกับคนอื่นๆ เกี่ยวกับประสบการณ์ทางวิญญาณของตน

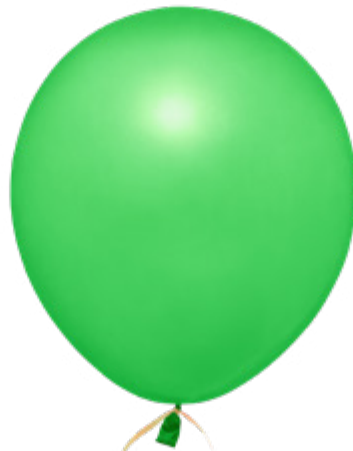
### เน้นมิตรภาพ

ระหว่างการประชุมใหญ่ครั้งหนึ่งในโปแลนด์ปี 2010 ดิลันพบราดู เขามาจากโรมานีเยา เราคุยกันสั้นๆ แต่ไม่นานเขาก็ไปเป็นผู้สอนศาสนาและเส้นทางของเราไม่บรรจบกันอีกเลยจนถึงการประชุมใหญ่ YSA ในอีกสามปีต่อมา ที่นั่นเรามีเวลาทำความรู้จักกันนิดหน่อย แต่ดิลันกำลังจะไปเป็นผู้สอนศาสนาในอีกหนึ่งเดือน ราดูอวยพรดิลันให้พบกับสิ่งดีๆ และพูดว่า “ติดต่อกันเรื่อยๆ นะ” ดิลันไม่คิดเลยว่าเขาจะติดต่อมา แต่เขาทำ เขาเขียนจดหมายถึงดิลันตลอดช่วงที่ดิลันเป็นผู้สอนศาสนา ไม่มีเรื่องรักๆ ใคร่ๆ ในจดหมายของเขา แต่เขากลายเป็นเพื่อนรักคนหนึ่งของดิลัน ดิลันชอบที่เขาให้เกียรติดิลันและงานเผยแผ่ศาสนาโดยทั่วไป

เมื่อดิลันกลับบ้าน ราดูกับดิลันตื่นเต้นมากที่จะได้ทำความรู้จักกันอย่างดี—ในที่สุดเราก็สามารถทำให้เกิดขึ้นได้หลังจากผ่านไปนานหลายปี!

เราเลือกสถานที่พบกันที่เราทั้งคู่จ่ายไหว (ซึ่งตอนนั้นคือเบลเยียม) เพื่อใช้เวลาด้วยกัน เราคุย กุญ และคุยมากขึ้น

เราไม่กดดันความสัมพันธ์ของเรา เราเน้นสร้างมิตรภาพและแค่ทำความรู้จักกัน เรามักจะสนุกกันมาก แต่การสนทนาของเรามี



## ชีวิตไม่เกี่ยวกับการแต่งงาน แต่เกี่ยวกับการเป็นคนใน แบบฉบับที่ดีที่สุดและให้ พระผู้เป็นเจ้าทรงดำเนินแผน ของพระองค์ในชีวิตเรา

ความหมายและลึกซึ้งมากเช่นกันเกี่ยวกับเรื่องต่างๆ ที่สำคัญที่สุด มิตรภาพแน่นแฟ้นขึ้นเรื่อยๆ เราสไกฟ์คุยกันเกือบทุกวัน และเราเริ่มสวดอ้อนวอนด้วยกันทุกคืน จนเราเริ่มไปเยือนประเทศของกันและกันทุกๆ สองสามเดือน

### “เรามาสวดอ้อนวอนเรื่องนี้กันเถอะ”

หลังจากนั้นระยะหนึ่ง ดิฉันเริ่มรู้สึกกังวลใจเพราะรู้สึกเหมือนมิตรภาพของเรากำลังพัฒนาเป็นอะไรบางอย่างที่มากกว่านั้น แต่เขามาจากโรมานี! ดิฉันไม่ต้องการมีความสัมพันธ์ระยะไกลเพราะความสัมพันธ์สามารถนำไปสู่การแต่งงาน ซึ่งหมายความว่าเราคนใดคนหนึ่งจะต้องย้ายไปอีกประเทศหนึ่ง ดิฉันรู้สึกไม่พร้อมจะทำเช่นนั้น

วันหนึ่งเมื่อดิฉันรู้สึกกังวลใจเป็นพิเศษ ราดูเตือนดิฉันให้นึกถึงหลักการข้อหนึ่งที่มีพลังแต่เรียบง่าย เขาพูดว่า “เรามาสวดอ้อนวอนเกี่ยวกับความสัมพันธ์ของเรากันเถอะ แล้วดูว่าเรารู้สึกอย่างไร”

ดิฉันไม่ทราบว่าจะทำไมก่อนหน้านี้ดิฉันไม่คิดจะสวดอ้อนวอนเกี่ยวกับความสัมพันธ์ของเรา แต่นั่นเป็นคำแนะนำที่ดีที่สุดที่ดิฉันได้รับตอนนั้น ดิฉันจึงสวดอ้อนวอนขอการนำทาง และไม่เคยว่าจะได้คำตอบใดๆ ที่เฉพาะเจาะจงในขณะนั้น แต่ตัดสินใจทำความรู้จักราดูต่อไปเหมือนเดิม ดิฉันหวังว่าพระบิดาบนสวรรค์จะประทานคำตอบถ้าดิฉันไม่ควรสานต่อ แต่เมื่อเวลาผ่านไป คำตอบที่ดิฉันขอก็มาจริงๆ ดิฉันพูดคุยกับครอบครัวและเพื่อนๆ เรื่องราดูและในการพูดคุยทุกครั้ง ดิฉันได้รับการยืนยันว่ากำลังไปถูกทาง

ไม่นานดิฉันก็ตระหนักบางอย่างที่แปลก คือนิ่งหลังจากพูดคุยกันทางสไกป์กับราดูด้วยดีอีกครั้ง ดิฉันพูดกับตัวเองว่า “เขาเป็นเพื่อนสนิทที่สุดเท่าที่ฉันเคยมีจริงๆ ฉันอยากเป็นเพื่อนกับเขาตลอดไป!” ตอนนั้นเองที่ดิฉันรู้ตัว เสียหนึ่งในความคิดตอบรับความเห็นของดิฉันทันที “ถ้าอย่าง

นั่นก็ต้องแต่งงานกับเขา!” ดิฉันรู้ว่าพระบิดาบนสวรรค์แยมพระสรวลให้กับความสัมพันธ์ของดิฉันกับราดู ดิฉันได้เห็นว่าเขาเป็นเพื่อนสนิทที่สุดและเราจะมีความสุขด้วยกันได้

### เอาความกดดันออกจากการหาคู่ครอง

ดิฉันจึงย้ายไปโรมานีและแต่งงานกับราดู ดิฉันไม่เคยคิดมาก่อนว่าจะลงเอยในโรมานี แต่เราแต่งงานกันมาได้สี่ปีแล้วตอนนี้ และเรามีลูกสาวที่น่ารักชื่ออามีเลีย

ดิฉันว่าคุณคิดอะไรอยู่—คุณคิดว่าดิฉันก็แค่สาวโสดอีกคนที่พบ “คู่แท้” ในการประชุมใหญ่ YSA และทุกอย่างราบรื่นโดยไม่ต้องพยายาม ไม่จริงเลย เหตุผลที่ดิฉันเล่าเรื่องนี้คือเพื่อให้คุณเลิกกดดันตัวเองให้หาคู่รั้นั้นแต่ให้พระผู้เป็นเจ้านำทางคุณ

ดิฉันไปการประชุมใหญ่ YSA เพื่อหาสามีอย่างนั้นหรือ? เปล่า

ดิฉันคิดหรือว่าผู้ชายคนหนึ่งที่ดีฉันพบที่นั่นจะกลายเป็นสามีของดิฉัน? ก็ไม่เชิง

แต่ดิฉันเอาความกดดันออกจากการหาคนที่ดิฉันอยากแต่งงานด้วย และดิฉันไปการประชุมเหล่านี้เพียงเพื่อเชื่อมสัมพันธ์กับคนอื่นๆ และสร้างมิตรภาพ—ซึ่งราดูกับดิฉันทำแบบนั้นตั้งแต่นั้น

การกดดันให้หาคู่รั้นั้นเร็วที่สุดเกิดขึ้นจริงบางครั้ง แต่มีเวลาไม่จำกัดในเรื่องความสัมพันธ์รั้นั้น ไม่มีความจำเป็นต้องเครียดกับเรื่องนี้ ชีวิตไม่เกี่ยวกับการแต่งงาน แต่เกี่ยวกับการเป็นคนในแบบฉบับที่ดีที่สุดและให้พระผู้เป็นเจ้าทรงดำเนินแผนของพระองค์ในชีวิตเรา ใช่ เราทุกคนควรออกมาร่วมกิจกรรม พบปะผู้คน หาเพื่อนใหม่ และออกจากมุมที่เราคุ้นเคย แต่เราควรทำเช่นนั้นด้วยความคิดว่า “ฉันจะได้สนุกและพบเพื่อนดีๆ หลายคน” แทนที่จะคิดว่า “ฉันต้องเปิดหูปเปิดตามองหา ‘คนนั้น’ ไม่อย่างนั้นจะทำให้แผนชีวิตของฉันเสียหาย!”



สิ่งหนึ่งที่เรารู้สึกดีใจเมื่อเราหมั่นกันคือถึงแม้เขาจะรู้สึกเครียดๆ เมื่ออยู่ใกล้ผู้หญิงที่เขาชอบ แต่เขาไม่รู้สึกแบบนั้นกับฉัน เขาบอกว่าเพราะมิตรภาพของเรา เขาจึงรู้สึกผ่อนคลายและเหมือนเขาจะเป็นตัวของตัวเองได้ตลอดเวลา

เพราะฉะนั้นจึงมองหาคนดีให้อยู่รอบข้างคุณและมีความสุขกับจุดที่คุณอยู่ตอนนี้ เพราะจริงๆ แล้วเมื่อใดที่คุณเลิกเครียด เลิกสร้างมิตรภาพและฝึกรักตัวคุณและจุดที่คุณอยู่ เมื่อนั้นชีวิตจะเบิกบานขึ้นมาก

### วางใจในแผนของพระเจ้าผู้เป็นเจ้าของ อนาคตของเรา

เราคุยกับดิฉันไม่ดีพร้อม เราไม่มองหาคน “ดีพร้อม” —เราแค่เป็นตัวเรา สิ่งที่ดีฉันสังเกตคือตัวตนจริงๆ ของคุณและวิธีที่คุณดำเนินชีวิตคือสิ่งที่มีเสน่ห์มากที่สุดต่อคนอื่น เมื่อคุณพยายามติดตามพระเยซูคริสต์ คุณจะดึงดูดคนที่กำลังทำสุดความสามารถเพื่อติดตามพระองค์เช่นกัน

ดิฉันเรียนรู้ด้วยว่าเมื่อเราเป็นคนดีขึ้นและมีศรัทธาเต็มเปี่ยมว่าพระเจ้าทรงเป็นผู้ดูแล เราจะอัญเชิญพระหัตถ์ของพระองค์เข้ามาในชีวิตเรา—และเมื่อเรารับรู้พระหัตถ์ของพระองค์ เราไม่ต้องกลัวอนาคต จงจำสิ่งที่พระเจ้าทรงสอนนี้ไว้ “และเราจะเป็นความสว่างของเจ้าในแดนทึบมืดด้วย; และเราจะเตรียมทางข้างหน้าเจ้า, หากเป็นไปได้เจ้าจะรักษากฎบัญญัติของเรา; ดังนั้น, ตราบเท่าที่เจ้าจะรักษากฎบัญญัติของเรา เราจะนำเจ้าไปสู่ดินแดนที่สัญญาไว้; และเจ้าจะรู้ว่าโดยเรานำเจ้าไป” (1 นิโอฟ 17:13)

ไม่สมควรที่เราจะกดดันตนเองตลอดเวลาให้บรรลุความคาดหวังหรือเรื่องสำคัญบางอย่างในกรอบเวลาที่เรากำหนด โดยแท้แล้วเวลาของพระบิดาบนสวรรค์ต่างจากเวลาของเรา—เวลาเป็นนิรันดร์ พระองค์ทรงมีแผนให้เราสมหวังในพรทุกประการที่เราแสวง

หา และเมื่อใดที่เราทำสุดความสามารถเพื่อวางใจแผนของพระองค์และสมหวังในสถานการณ์ใดก็ตามที่เราอยู่ เมื่อนั้น เราจะพบความสุขที่แท้จริง แผนของพระองค์จะดีกว่าแผนที่เรามีให้ตัวเราเสมอ ■



**โดมินิกา สโตอิกา** เป็นคุณแม่ที่มีทักษะเชิงบวกในการพัฒนาตนเอง เธอชอบทำอาหาร เต้นรำ และทำให้คนหัวเราะ เธอเขียนบล็อกวิถีชีวิต ชอบการตัดต่อภาพ จักรยาน และใช้เวลาอยู่กับภรรยา



โดย แลนดอน ฮอว์ต

# เรียนรู้ที่จะมีความสุข ขณะเป็นโสด



ผมรู้ตัวว่า “**ทำ**”  
ผมเข้าใจเรื่อง  
การออกเดทผิด

“ทำไมคนอื่นออกเดทแล้วสนุก?”  
“ทำไมผมไม่ได้แต่งงาน?”  
“ผมคิดปกติตรงไหน?”

หนุ่มสาวโสดส่วนใหญ่อาจจะถามคำถามเหล่านี้กับตัวเองอย่างน้อยหนึ่งครั้ง! ความท้าทายของการหาคุณั้นมันสามารถทำลายศรัทธาและความหวังแม้แต่ของวิสุทธิชนยุคสุดท้ายที่อุทิศตนมากที่สุด และใช่ ในกรณีของผมก็เช่นกัน การออกเดทยากเป็นพิเศษ



การแต่งงานดูเหมือนเป็นการผจญภัยครั้งใหญ่สำหรับผมเสมอ และผมตั้งตารอมาตั้งแต่อายุยังน้อย แต่ผมท้อแท้เมื่อดูเหมือนผมล้มเหลวกับการออกเดทในช่วงเรียนมหาวิทยาลัย ถึงแม้จะเคยออกเดทหลายครั้ง มีความสัมพันธ์ที่จริงจังหลายครั้ง พบผู้หญิงที่น่าสนใจและประสบความสำเร็จ แต่ผมไม่ได้แต่งงาน และสำหรับผม ความสัมพันธ์ที่ล้มเหลวเหล่านั้นเหมือนเป็นสัญญาณบ่งบอกว่าผมมีปมด้อยและขาดเสน่ห์

ความรู้สึกที่ผมมีต่อความเป็นโสดของตัวเองแยลงเรื่อยๆ หลังจากเลิกกับแฟนอีกสองสามคนเมื่อผมเริ่มประกอบอาชีพ ง่ายสำหรับผมที่จะถามว่าผมผิดปกติตรงไหนและคนอื่นทุกคนที่แต่งงานเป็นคนปกติอย่างไร ปีศาจของผมกับพรฐานะปฏิเสธหลายครั้ง บอกชัดเจนว่าในชีวิตนี้ผมจะได้รับการผจญภัยกับสตรีที่ชอบธรรม แล้วทำไมไม่เกิดขึ้น?

ผมเริ่มสงสัย “ผมได้ทำบางอย่างที่ทำให้แผนของพระเจ้าเป็นเจ้าเสียหรือเปล่า?”

ในที่สุด หลังจาก “ต่อสู้” ต่อพระพักตร์พระเจ้าเป็นเจ้ามาหลายปีผ่านการสวดอ้อนวอน การศึกษาพระคัมภีร์ และการเข้าพระวิหาร ผมได้รับการเปิดเผยเกี่ยวกับสถานการณ์ของผมผ่านเพื่อนและที่ปรึกษาของผมชื่อแบรด (นามสมมติ) ในช่วงปรึกษาครั้งหนึ่งของเรา เขาพูดว่า “ความสุขของคุณขึ้นอยู่กับคุณ—ไม่ใช่คนอื่น เมื่อคุณมีความสุขขณะเป็นโสด คุณจะมีความสุขได้ทุกสถานการณ์” ประธานรัสเซลล์ เอ็ม. เนลสันสอนทำนองเดียวกันว่า “ปิติที่เรารู้สึกแทบไม่เกี่ยวกับสภาพการณ์ในชีวิตแต่เกี่ยวข้องกับสิ่งที่เราให้เป็นศูนย์กลางในชีวิต” (ดู “ปิติและการอยู่รอดทางวิญญาณ,” *เลียวโซนา*, พ.ย. 2016, หน้า 82)

มุมมองทั้งหมดของผมเปลี่ยนไปเมื่อพระวิญญาณทรงจารึกถ้อยคำเหล่านี้ไว้ในจิตวิญญาณผม และผมตระหนักว่าที่ผ่านมาผมออกเดทเพื่อให้บรรลุความต้องการอย่างหนึ่ง—ในกรณีของผมคือต้องการแต่งงานเพียงเพื่อจะ ไม่ต้องอยู่คนเดียว

วิถีคิดแบบนี้จะไม่พาไปพบคู่ที่รักกันชั่วนี้รันดร์! พระเจ้าทรงสอนผมอย่างอ่อนโยนผ่านแบรดว่าแผนของพระองค์สำหรับบุตรธิดาพระองค์ไม่ใช่เพื่อให้พวกเขาแต่งงานโดยยึดความต้องการหรือแรงกดดันทางวัฒนธรรมหรือความกลัวเป็นหลัก การแต่งงาน

ยึดความรักเหมือนพระคริสต์เป็นหลัก จากนั้นพระองค์ทรงสอนผมว่าสถานภาพไม่แต่งงานของผมสามารถสอนผมต่อไปให้ดำเนินชีวิตและแสวงหาการแต่งงานโดยยึดความรักอันบริสุทธิ์เป็นหลัก ไม่ใช่ความสะดวก ให้แสวงหาการแต่งงานด้วยเหตุผลที่ถูกต้อง

ผมได้เรียนรู้ความจริงสามประการผ่านประสบการณ์ที่ผมนึกถึงทุกครั้งเมื่อรู้สึกท้อกับการออกเดท:

1. **คุณค่าของคุณไม่ขึ้นอยู่กับสถานภาพสมรสของคุณ** อิสยาห์สอนว่า “ความคิด [ของพระเจ้า] เป็นเจ้า ไม่ใช่ความคิด [ของเรา]” (อิสยาห์ 55:8) ผมคิดว่าการเป็นโสดสะท้อนให้เห็นว่าผมไม่มีคุณค่า แต่พระเจ้าเป็นเจ้าทรงช่วยให้ผมเห็นว่า การเป็นโสดกำลังเตรียมผมสำหรับการแต่งงานที่ดีกว่าผมจะมีได้หากผมแต่งงานตามตารางเวลาของผม การเป็นโสดไม่ได้เกี่ยวกับคุณค่าของผมแต่อย่างใด
2. **การเตรียมพร้อมทำให้ความวิตกกังวลหมดไป** พระเจ้ารับสั่งกับเราว่า “หาก [เรา] พร้อม [เรา] จะไม่กลัว” (หลักคำสอนและพันธสัญญา 38:30) การแสวงหาแล้วทำตามพระประสงค์ของพระเจ้าช่วยให้ผมปล่อยวางความกลัวและความท้อแท้ที่เคยมีเกี่ยวกับสถานภาพสมรสของผม ทั้งยังช่วยให้ผมจดจ่อกับการเตรียมตัวรับสิ่งใดก็ตามที่อาจเกิดขึ้นในอนาคตด้วย
3. **มีความเบิกบานใจในการเป็นโสด** การเป็นโสดเป็นพรให้ผมมีโอกาสที่น่าตื่นเต้นในการเดินทาง ก้าวหน้าในอาชีพการงาน และมีทางรับใช้ในศาสนจักร แม้ในส่วนลึกผมยังปรารถนาจะแต่งงานและมีบุตร แต่พระเจ้าเป็นเจ้าทรงช่วยให้ผมเห็นว่าสิ่งต่างๆ ให้ทำมากเหลือเกินในอาณาจักรของพระองค์เวลานี้ไม่ว่าผมมีคู่อยู่เคียงข้างหรือไม่ก็ตาม

ผมยังไม่ได้แต่งงาน! ภรรยาผมยังไม่ปรากฏตัวตอนนี้ที่ผมมีมุมมองเปลี่ยนไปเกี่ยวกับการออกเดทและการแต่งงาน ผมรู้ว่าผมจะยังท้อแท้บางครั้งกับการออกเดทในอนาคต แต่ความกลัวและความวิตกกังวลมากมายเกี่ยวกับสถานภาพสมรสของผมหายไปแล้ว ตอนนี้ผมรู้ว่าเป็นโสดก็ไม่ใช่ไรตรงใดที่พระเจ้าและผมช่วยกันทำให้บรรลุสัญญาและพรนิรันดร์ที่พระองค์ทรงทำไว้กับผม—ทั้งในความเป็นมรดกและในนิรันดร์ ■



**แอลดอน ฮอว์ส** เป็นนักกวางผิงเมืองที่ชอบเดินทางไปทั่วโลก รักงานเขียนที่ดี หนังสือดีๆ และการสำรวจโลก ท่านจะพบเขาได้ที่ห้องสมุดในท้องที่ กำลังเชียร์ทีมของเขาที่สนามเบสบอล หรือบนถนนในเขตทุรกันดารกำลังหาสถานที่สวยๆ ที่ไม่มีใครคิดจะมอง



## โฟโฟอา วี. (ชาย) อายุ 18 ปี เอตุอาเล วี. (ชาว) อายุ 16 ปี ซาไวอี ชามัว

ในครอบครัวเรา ทุกคนช่วยเหลือกัน

**โฟโฟอา:** ครอบครัวเราเชื่อเรื่องการทำงานด้วยกัน คิฉันกับเอตุอาเลน้องชายช่วยกันเก็บฟืนมาก่อไฟเพื่อทำอาหาร เราช่วยทำอาหารขายด้วย คิฉันจำได้ว่าครั้งหนึ่งเมื่อครอบครัวเรามีเงินไม่พอจ่ายค่าน้ำแพงลิ่ว เราทุกคนจึงทำส่วนของเราเพื่อช่วย พี่สาวของคิฉันขายบาร์บีคิว คิฉันกับเอตุอาเลเก็บมะพร้าวและอาหารอื่น แล้วก็ช่วยขายอาหาร เพราะครอบครัวทำงานหนักและวางใจพระผู้เป็นเจ้าเราจึงมีน้ำใช้อีกครั้ง

**เอตุอาเล:** พระผู้เป็นเจ้าทรงช่วยผมทุกเรื่องในชีวิต พระองค์ประทานความเข้มแข็งและทรงอวยพรผมทุกวัน ผมชอบอยู่ในชามัว ที่นี้สงบมาก สิ่งที่ผมใฝ่ฝันมากที่สุดคือรับใช้งานเผยแผ่เต็มเวลา! ผมอยากถวายเวลาสองปีแด่พระผู้เป็นเจ้า





## เยาวชน

### ในหมวดนี้



- 52 ได้รับประกาศนียบัตรจากทั่วโลก  
โดย วิลเมอร์ อมายา มุนอซ
- 54 วันครบรอบ 150 ปีของ  
องค์การเยาวชนหญิง  
โดย ซิสเตอร์บอนนี่ เอช.  
คอร์ดอน
- 58 องค์การเยาวชนหญิง:  
ฉลอง 150 ปี  
โดย อแมนดา คันน์
- 62 คำถามและคำตอบ:  
โรคซึมเศร้า การเหยียดสีผิว
- 64 ปัจฉิมวาทะ: รับผิดชอบร่วมกัน  
ด้วยอำนาจฐานะปุโรหิต  
โดย ประธานเอ็ม. รัสเซลล์  
บัลลาร์ด

# ได้รับประจักษ์พยาน ทั่วโลก

โดย วิลเมอร์ อมายา มุนอซ

ผมเกิดในสเปนและอาศัยอยู่ที่นั่นแปดปี เราไม่ค่อยได้ไปโบสถ์ผมจึงไม่ได้รับบัพติศมาเมื่ออายุแปดขวบ แต่ผมอยากรับมาก วันหนึ่งผมถามคุณพ่อคุณแม่ว่าทำไมเราไม่ไปโบสถ์อีกและทำไมผมไม่ได้รับบัพติศมา

ขณะอธิบายให้พวกท่านฟังว่าผมปรารถนาจะรับบัพติศมา พวกท่านสนใจ และเราเริ่มไปโบสถ์อีกครั้ง เรารู้สึกดี คุณแม่เป็นแบบอย่างที่ดีและเป็นแรงบันดาลใจให้ผม ท่านมีประจักษ์พยานเข้มแข็งและอ่านพระคัมภีร์บ่อยๆ

ต่อมาเราย้ายไปเวเนซุเอลาบ้านเกิดของคุณพ่อผม เราอยู่ที่นั่นสองปี และเพราะปัญหาเศรษฐกิจ เราจึงประสบความท้าทายมากมาย แต่มีสิ่งดีๆ เกิดขึ้นด้วย ผมชอบอาหารที่นั่น และครอบครัวผมที่นั่นอยากพบผม พวกเขาเป็นคนอ่อนน้อมมาก เราทุกคนไปโบสถ์ด้วยกันและรู้สึกถึงพระวิญญาณ

ถึงแม้เราจะไปโบสถ์และผมรู้สึกถึงพระวิญญาณ แต่ผมรู้ว่าผมกับครอบครัวขาดบางอย่าง ผมรู้สึกจริงๆ ว่าเราต้องได้รับการฝึกเป็นครอบครัวนรีนทร์ เข้าวันอาทิตย์วันหนึ่ง อธิการเชื้อเชิญให้ทุกคนในที่ประชุมอ่านพระคัมภีร์มอรมอนก่อนสิ้นปี ผมรู้ว่านี่จะช่วยให้ผมกับคุณพ่อคุณแม่ดำเนินชีวิตตามพระกิตติคุณของพระเจ้าอย่างเต็มที่มากขึ้น เมื่อเราอ่านพระคัมภีร์มอรมอน พระผู้ช่วยให้รอดเริ่มประทานความรู้และพรแก่เรามากขึ้นทีละนิด เราอ่านพระคัมภีร์ต่อเนื่องเป็นประจำ



ภาพประกอบโดย พอลีน เกรย์ตัน



นี่คือเรื่องราวที่ว่าผมเข้าร่วมศาสนจักรและครอบครัว  
ผมกลายเป็นครอบครัวแข็งแกร่งในพระกิตติคุณอย่างไร

ไม่นานผมก็รับบัพติศมา ผมรู้สึกถึงพระวิญญาณได้จริงๆ ในชีวิตผม และคุณพ่อคุณแม่รู้สึกเช่นกัน ประจักษ์พยานของผมเริ่มเติบโตขึ้น เราย้ายไปฟลอริดา สหรัฐอเมริกา เราต้องเปลี่ยนแปลงและเสียสละหลายอย่างอีกครั้ง เหมือนตอนที่เราก่อจากสเปน แต่ประจักษ์พยานของเรากำลังเข้มแข็งขึ้น เราไปโบสถ์ทุกสัปดาห์และอ่านพระคัมภีร์อยู่เสมอ

หลังจากพยายามมาก อ่านพระคัมภีร์มาก สวดอ้อนวอน และเลือกสิ่งที่คุณต้องแล้ว เราต้องการฝึกเป็นครอบครัวนักรบ เราพูดคุยกับอธิการ และถึงแม้จะใช้เวลาพอสมควร แต่วันนั้นมาถึงในท้ายที่สุด เราเดินเต้านมากที่จะได้เข้าไปในพระวิหาร

ผมต้องทำบัพติศมาขณะรอคุณแม่ทำงานพระวิหารของท่านให้เสร็จ ผมรู้สึกเหมือนได้รับบัพติศมาอีกครั้ง ผมมีความสุขจริงๆ ที่ได้ช่วยผู้คนอีกด้านหนึ่งของมัน ตอนนี้ผมกับครอบครัวไปพระวิหารทุกสัปดาห์ ผมทำบัพติศมาเป็นประจำเพราะผมชอบช่วยงานที่นั่น ผมดีใจที่ได้รับการฝึกชั้นนักรบในพระวิหารกับคุณพ่อคุณแม่และมีโอกาสอยู่กับพวกท่านตลอดไป ■

ผู้เขียนอาศัยอยู่ในยูทาห์ สหรัฐอเมริกา







พระบิดาบนสวรรค์ทรงมี  
งานสำคัญยิ่งให้ท่านทำ  
ในการเตรียมรับการเสด็จ  
มาครั้งที่สองของ  
พระผู้ช่วยให้รอดของเรา



# วันครบรอบ 150 ปี

## ขององค์การเยาวชนหญิง

โดย ชิสเตอร์บอนนี่ เอช. คอร์ทคอน  
ประธานเยาวชนหญิงสามัญ

**ป**ณีนึกถึงสิ่งอัศจรรย์ทั้งหมดที่พระบิดาบนสวรรค์ทรงทำเพื่อบุตรธิดาของพระองค์ ใจดิ้นเต็มไปด้วยความพิศวงและความสำนึกคุณที่พระเจ้าทรงรักธิดาของพระองค์มากเหลือเกิน พระองค์ทรงรักท่าน!

และเพราะพระองค์ทรงรักท่าน 150 ปีที่แล้วพระองค์จึงทรงคลอใจให้ผู้นำศาสนจักรจัดตั้งองค์การเยาวชนหญิงเพื่อช่วยให้ท่านเป็นคนในแบบที่พระเจ้าเป็น เจ้าทรงต้องการให้ท่านเป็น ศาสดาพยากรณ์บริคม-ยังก์ (1801–1877) กระตุ้นให้เราเสริมสร้างประจักษ์พยานของเราโดยดำเนินชีวิตตามพระกิตติคุณ “ธิดารุ่นเยาว์ของอิสราเอลจำเป็นต้องมีประจักษ์พยานจริงๆ ถึงความจริง... ข้าพเจ้าประสงค์ให้เด็กสาวของเราได้ความรู้ในพระกิตติคุณมาด้วยตนเอง”<sup>1</sup> ท่านกล่าวเช่นกันว่า “เราได้ประจักษ์พยานจากเท่ามากกว่าจากเขา”<sup>2</sup>

องค์การเยาวชนหญิงปรับมาตลอดหลายปีตามความต้องการของยุคสมัย ถึงแม้จะปรับเปลี่ยนโปรแกรม แต่วัตถุประสงค์ของโปรแกรมสำหรับเยาวชนหญิง

ไม่เปลี่ยน—คือการช่วยให้ท่านมีประจักษ์พยานจริงๆ และเดินทางต่อไปด้วยศรัทธาบนเส้นทางพันธสัญญา เมื่อท่านรู้ว่าท่านเป็นใครและลงมือทำด้วยศรัทธา ท่านจะได้รับพรที่พระบิดาบนสวรรค์ทรงเตรียมไว้ให้ท่าน

### ชั้นเรียนเยาวชนหญิง ตลอดหลายปีที่ผ่านมา

เมื่อเริ่มองค์การเยาวชนหญิงครั้งแรก เราเรียกองค์กรนี้ว่า “Retrenchment Association” โดยมีเป้าหมาย “ปรับปรุงในทุกสิ่งที่ดีและสวยงาม” ราวช่วงต้นทศวรรษ 1900 องค์การดังกล่าวกลายเป็น Young Ladies’ Mutual Improvement Association และไม่นานชั้นเรียนก็มีเยาวชนหญิงอายุ 12 ปี ถึง 24 ปี ชื่อชั้นเรียนเปลี่ยนไปตลอดหลายปี มีชั้น Camp Fire Girls, Beehives, Guardians และ Gleaners ด้วย ขณะที่ศาสนจักรเติบโตและเยาวชนหญิงประชุมกันในประเทศอื่นและภาษาอื่น พวกเขาทำสุดความสามารถเพื่อปรับตัว อาทิ ชื่อ Mia Maid (ยูนาไร)

กลายเป็น “Rosenmädchen” (สาวกุหลาบ) ในภาษาเยอรมัน

ปัจจุบันมีเยาวชนหญิงเกือบทุกประเทศชั้นเรียนจึงจัดตามความต้องการของแต่ละวอร์ดหรือสาขา และทุกชั้นใช้ชื่อเหมือนกันคือเยาวชนหญิง

ข้อกำหนดสำหรับโปรแกรมเยาวชนหญิงเปลี่ยนมาตลอดหลายปีเช่นกัน ขวามือเป็นข้อกำหนดบางข้อ

## โปรแกรมเด็กและเยาวชน

ขณะท่านมองคู่มือข้อกำหนดเหล่านี้ผ่านดวงตาทางวิญญาณ ท่านจะสังเกตเห็นว่ามีแนวคิดเหมือนกัน อดีตและปัจจุบันมารวมกันพร้อมเพรียงกันช่วยให้เยาวชนหญิงเข้าใจพระเยซูคริสต์มากขึ้น และพัฒนาทางวิญญาณ สติปัญญา สังคม และร่างกาย

ในปี 2019 ศาสนจักรเริ่มนำโปรแกรมพัฒนาตนเองแบบใหม่มาใช้เพื่อเชิญชวนให้ท่านพึ่งพาตนเองและพึ่งพาพระผู้ช่วยให้รอดด้วย โดยเชื่อเชิญให้ท่านแสวงหาพระวิญญาณบริสุทธิ์และตั้งเป้าหมายของท่านเองขณะท่านพยายามเป็นเหมือนพระผู้ช่วยให้รอดพระเยซูคริสต์มากขึ้น! ดิฉันชอบความไว้วางใจที่แสดงให้เห็นในตัวท่าน เยาวชนหญิงที่ขอดเยี่ยมของศาสนจักรของพระเยซูคริสต์แห่งวิสุทธิชนยุคสุดท้าย

ฝ่ายประธานชั้นเรียน—เพื่อนวัยเดียวกับท่านผู้ได้รับการเรียกและการวางมือมอบหน้าที่ให้วางแผนดำเนินโปรแกรมเยาวชนหญิงจะนำท่านด้วยการสนับสนุนจากฝ่ายอธิการและฝ่ายประธานเยาวชนหญิงของท่าน ปัจจุบันเยาวชนหญิงกว่าครึ่งล้านคนทั่วโลกมีเพื่อนวัยเดียวกันเป็นผู้นำพวกเธอ!

เยาวชนหญิงทุกคนเป็นหนึ่งเดียวกันผ่านสาระสำคัญ ซึ่งรวมถึงหลักธรรมพื้นฐานต่อไปนี้: ท่านเป็นธิดาที่รักของพระบิดามารดาบนสวรรค์ ท่านเป็นสาวศิษย์ในพันธสัญญา

ในปี 1915:



- ฝึกไต่บังเหียนและจับรถม้า



- ท่องจำข้อความพระคัมภีร์

ตั้งแต่ทศวรรษ  
1940 ถึง  
ทศวรรษ 1960:



- เพิ่มความเชื่อมั่นในตนเองโดยทำให้ตนมีอริยาบถที่ดี (นั่ง ยืน และเดิน)



- ฝึกความสุภาพอันเป็นเครื่องหมายของสตรี

ในทศวรรษ  
1980:



- อ่านจุลสารผู้สอนศาสนาสองเล่ม และสอนสิ่งที่ท่านเรียนรู้ให้กับเพื่อนหรือญาติคนหนึ่ง



- ฝึกสมรรถภาพทางกายอย่างน้อยวันละ 30 นาที สัปดาห์ละห้าวันเป็นเวลาสามสัปดาห์

ในปี 2009:



- ศึกษาความสำคัญของความบริสุทธิ์ทางเพศและคุณธรรม



- อ่านพระคัมภีร์มอรมอนจนจบเล่ม จดความคิดของท่านลงในบันทึกส่วนตัว

ในปี 2020:



- แนะนำโปรแกรมใหม่



ของพระเยซูคริสต์ ท่านแสวงหาและทำตาม การเปิดเผยส่วนตัวที่ผ่านมาทางพระวิญญาณ บริสุทธิ และท่านเป็นพยานที่ส่องสว่างของ พระผู้เป็นเจ้าขณะที่ท่านพากเพียรเป็นเหมือน พระผู้ช่วยให้รอดของเรา พระเยซูคริสต์ และ ปฏิบัติศาสนกิจต่อผู้อื่นในพระนามอัน ศักดิ์สิทธิ์ของพระองค์

## เรารักและต้องการท่าน!

ในฐานะบิดาที่รักของพระบิดาบนสวรรค์ ผู้ทรงพระชนม์และทรงรักท่าน พระองค์ ทรงเตรียมท่านอย่างดียิ่งให้พร้อมเป็น “ผู้ช่วย ให้รอดบนเขาไซออน”<sup>3</sup> ดังที่ประธานรัสเซลล์ เอ็ม. เนลสันกล่าว “ศาสนพยากรณ์แต่ละ ท่าน ได้พูดถึงยุคสมัย ของเรา เมื่ออิสราเอลจะ ถูกรวบรวมและโลกจะพร้อมรับการเสด็จมา ครั้งที่สองของพระผู้ช่วยให้รอด ลองนึกดู! จาก บรรดาคนทั้งหมดที่เคยอยู่บนแผ่นดินโลก เรา เป็นคนที่มีส่วนร่วมในงานรวบรวม ครั้งสุดท้ายที่สำคัญยิ่งนี้”<sup>4</sup>

นี่เป็นคำเชื้อเชิญอันศักดิ์สิทธิ์ให้มีส่วน ร่วมในงานพระวิหารและประวัติครอบครัว รับใช้ในตำแหน่งผู้นำ ปฏิบัติศาสนกิจ ต่อเพื่อนพี่น้องสตรี และแบ่งปันประจักษ์ พยานของท่านให้กับครอบครัวและมิตร สหาย เรารักท่าน และเราต้องการท่าน!

เพื่อนที่รักทั้งหลาย พระบิดาบนสวรรค์ ทรงมีงานสำคัญยิ่งให้ท่านทำในการเตรียมรับ การเสด็จมาครั้งที่สองของพระผู้ช่วยให้ รอดของเราพระเยซูคริสต์! ท่านเป็นส่วน สำคัญของงานนั้น พระองค์ทรงรักท่าน ทรง ต้องการให้ท่านมีส่วนในงานของพระองค์ ทรงวางใจท่าน!

ดิฉันเพิ่มศรัทธาและความวางใจของดิฉัน ในตัวท่านเข้ากับศรัทธาและความวางใจของ ศาสนาพยากรณ์ที่รักของเรา ประธานเนลสัน ผู้ประกาศว่า “ท่านเป็นหนึ่งในบรรดาคนดีที่ สุดที่พระเจ้า เคย ส่งมายังโลกนี้ ท่านมีสมรรถ

-ภาพที่จะฉลาดมากกว่า มีปัญญามากกว่า และมีอิทธิพลต่อโลกมากกว่าคนรุ่นก่อน!”<sup>5</sup>

ดิฉันสวดอ้อนวอนขอให้ถ้อยคำในสาระ สำคัญเยาวชนหญิงฝังลึกในใจท่านและเข้าร่วม โปรแกรมใหม่ด้วยความกระตือรือร้น โดย น้อมรับทุกโอกาสที่จะทำให้ท่านเข้าใจ พระผู้ช่วยให้รอดมากขึ้นและเรียนรู้จากพระ องค์มากขึ้น จงเป็นคนในแบบที่พระองค์ทรง ต้องการให้ท่านเป็น ดิฉันรู้ว่าเมื่อทำเช่นนี้ ชีวิตท่านจะเต็มไปด้วยโอกาสให้แบ่งปัน แสงสว่างและความรักของพระองค์กับ ครอบครัว มิตรสหาย และทุกคนรอบตัวท่าน ขณะท่านพากเพียรทำตามพระองค์ ประจักษ์ พยานของท่านจะมั่นคงและไม่หวั่นไหว ■

## อ้างอิง

1. บริคัม ชังก์, ใน *A Century of Sisterhood: Chronological Collage, 1869–1969* (1969), 8.
2. บริคัม ชังก์, ใน *Susa Young Gates, History of the Young Ladies' Mutual Improvement Association of the Church of Jesus Christ of Latter-day Saints from November 1869 to June 1910* (1911), 9.
3. เควนติน แอล. คูก, การประชุมใหญ่สามัญ เม.ย. 2014 (*เลียวไนนา*, พ.ศ. 2014, หน้า 48).
4. รัสเซลล์ เอ็ม. เนลสัน, “ความหวังอิสราเอล” (การให้ข้อคิดทางวิญญาณสำหรับเยาวชนทั่วโลก, 3 มิถุนายน, 2018), หน้า 8, [HopeofIsrael.ChurchofJesusChrist.org](https://www.HopeofIsrael.ChurchofJesusChrist.org).
5. รัสเซลล์ เอ็ม. เนลสัน, “ความหวังของอิสราเอล,” หน้า 16–17.



# องค์การ เยาวชนหญิง

## ฉลอง 150 ปี

โดย อแมนดา ดันน์  
นิเทศสารศาสนจักร

**ปี** นี้องค์การเยาวชนหญิงจะอายุครบ 150 ปีและได้เวลาฉลอง! สำนวนข้อเท็จจริงเหล่านี้เพื่อดูว่าองค์การมีวิวัฒนาการอย่างไรตั้งแต่ปี 1870 จนถึงปัจจุบัน เยาวชนเหมือนๆ ท่านกำลังทำอะไรเพื่อมีส่วนร่วมในองค์การเยาวชนหญิงปัจจุบัน และท่านได้แรงบันดาลใจอย่างไรจากสตรีในประวัติศาสตร์ผู้แสดงความกล้าหาญและศรัทธา

### 1870–1920



**ชื่อ:** จัดตั้งแผนกหญิงสาวของ Ladies' Cooperative Retrenchment Association อย่างเป็นทางการเมื่อวันที่ 27 พฤษภาคม ค.ศ. 1870 ภายใต้การกำกับดูแลของบริกัมยังก์<sup>1</sup> เปลี่ยนชื่อเป็น Young Ladies' Mutual Improvement Association ในปี 1877<sup>2</sup>

**การจัดระบบและชั้นเรียน:** ตั้งโปรแกรมเด็กสาวชั้นครุณีเป็นโปรแกรมฤดูร้อนสำหรับเด็กสาวอายุ 14 ปีขึ้นไป

**การปรับปรุงและการให้รางวัล:** จัดพิมพ์คู่มือครุณีในปี 1915 โดยวางแผนทางการปรับปรุงตนเองเจ็ด “ด้าน” ได้แก่ ศาสนา บ้าน สุขภาพ ศิลปะพื้นบ้าน กิจกรรมกลางแจ้ง ธุรกิจ และการบำเพ็ญประโยชน์<sup>3</sup>

**นิตยสารและวารสาร:** จัดพิมพ์ วารสารของเยาวชนหญิงฉบับแรกในปี 1889<sup>4</sup> Mutual Improvement Association (หรือ เอ็มไอเอ) ในหลายท้องที่ผลิตหนังสือพิมพ์ที่เขียนด้วยลายมือเพียงหนึ่งหรือสองฉบับให้เด็กสาวเวียนกันอ่าน

### 1920–1970



**ชื่อ:** Young Ladies' Mutual Improvement Association เปลี่ยนเป็น Young Women's Mutual Improvement Association ในปี 1934<sup>5</sup>

**การจัดระบบและชั้นเรียน:** มีสองชั้นคือเด็กสาวชั้นครุณีสำหรับเด็กสาวที่อายุน้อยกว่า และชั้นกลินเนอร์สำหรับเด็กสาวที่อายุมากกว่า อายุที่เข้าโปรแกรมเปลี่ยนจาก 14 ปีเป็น 12 ปี ในปี 1950 เริ่มชั้นยุวนารี

**การปรับปรุงและการให้รางวัล:** การให้รางวัลโกลเด้นกลินเนอร์ถือเป็นความสำเร็จสูงสุดที่เยาวชนหญิงจะได้รับในโปรแกรมนี้







## 1970–2019



**นิตยสารและวารสาร:**  
วารสารของเยาวชนหญิง  
รวมเล่มกับนิตยสาร  
*Improvement Era*  
สำหรับเยาวชนทุกคน  
ในปี 1929<sup>6</sup>



**ชื่อ:** Young Women's Mutual  
Improvement Association  
เปลี่ยนเป็นองค์การเยาวชน  
หญิงในปี 1974<sup>7</sup>



**การจัดระบบและชั้นเรียน:**  
ภายในปี 1972 องค์การเยาวชน  
หญิงมีสามชั้นเรียนได้แก่  
ครุณี (อายุ 12–13 ปี) ยูนารี  
(อายุ 14–15 ปี) และกุลสตรี  
(อายุ 16–17 ปี) ตั้งแต่ต้นปี 2019  
เยาวชนหญิงเข้าชั้นครุณีในเดือน  
มกราคมของปีที่พวกเธออายุ  
ครบ 12 ปี

**การปรับปรุงและการให้  
รางวัล:** เริ่มใช้โปรแกรมและ  
เหรียญตราความก้าวหน้าส่วนบุคคล  
ในปี 1977 เพิ่มคุณค่าเยาวชน  
หญิงแห่งศรัทธา ธรรมชาติแห่ง  
สวรรค์ คุณค่าส่วนบุคคล ความรู้  
การเลือกและความรับผิดชอบ  
งานดี และความซื่อสัตย์ในปี  
1987<sup>8</sup> และเพิ่มคุณค่าแห่ง  
ความบริสุทธิ์ในปี 2008<sup>9</sup>

**นิตยสารและวารสาร:**  
นิตยสาร *New Era* สำหรับเยา-  
ชนเริ่มจัดพิมพ์เป็นภาษาอังกฤษ  
ในปี 1971 และ *เลียวโซนา* จัดทำ  
บทความให้เยาวชนหลายภาษา<sup>10</sup>





### ข้อเท็จจริงที่น่าสนใจ

1. คู่มือครุฑปี 1915 ยอมให้เยาวชนหญิงเลือกโครงการต่างๆ จากตัวเลือกกว่า 300 ตัวเลือก โครงการเหล่านั้นบางโครงการได้แก่ การดูแลรังผึ้งตลอดฤดู การดูแลบ้านไม่ให้มีแมลงวันเป็นเวลาสองสัปดาห์ หรือการจัดวัชพืชจากที่ดินอย่างน้อยครึ่งเอเคอร์<sup>12</sup>



## 2020



**ชื่อ:** ชื่อยังคงเหมือนเดิมคือ องค์การเยาวชนหญิง

**การจัดระบบและชั้นเรียน:** จัดชั้นเรียนในแต่ละวอร์ดหรือแต่ละสาขาตามความต้องการและใช้ชื่อเหมือนกันว่า “เยาวชนหญิง” (ตัวอย่างเช่น “เยาวชนหญิงอายุ 12 ปี” “เยาวชนหญิงอายุ 12–15 ปี” หรือเรียกเพียง “เยาวชนหญิง” ถ้าทุกคนประชุมด้วยกัน)



**การปรับปรุงและการให้รางวัล:** โปรแกรมเด็กและเยาวชนเข้ามาแทนโปรแกรมความก้าวหน้าส่วนบุคคล โปรแกรมใหม่ส่งเสริมโอกาสให้แต่ละคนเติบโตในด้านต่างๆ ของการพัฒนาตนเอง การเรียน พระกิตติคุณ การรับใช้และกิจกรรม<sup>11</sup>



**นิตยสารและวารสาร:** นิตยสาร *New Era* สำหรับเยาวชนใกล้ถึงวันครบรอบ 50 ปี ■

### อ้างอิง

1. ดู “Timeline of Young Women History,” history. ChurchofJesusChrist.org/landing/a-brief-timeline-of-young-women-history.
2. ดู “Young Women’s Timeline,” *Mormon Women’s Studies Resource*, Harold B. Lee Library, Brigham Young University, Provo, Utah, mormonwomen.lib.byu.edu/young-womens-portal/young-women-timeline.
3. ดู “History of Young Women Recognition,” history. ChurchofJesusChrist.org.
4. ดู “Young Women’s Timeline.”
5. ดู “Young Women’s Timeline.”
6. ดู “Young Women’s Timeline.”
7. ดู “Young Women’s Timeline.”
8. ดู “Young Women’s Timeline.”
9. ดู “New Young Women Value: Virtue,” Dec. 9, 2008, thechurchnews.com.
10. ดู “Young Women’s Timeline.”
11. ดู ChildrenAndYouth. ChurchofJesusChrist.org.
12. ดู “History of Young Women Recognition.”
13. ดู “History of Young Women Recognition.”
14. ดู “Young Women Classes and Symbols,” ChurchofJesusChrist.org/young-women/personal-progress.
15. ดู “History of Young Women Recognition.”
16. ดู “The Annual Report of the Church,” *Ensign*, July 1972, 131–33.
17. ดู “Worldwide Statistics,” newsroom.ChurchofJesusChrist.org/facts-and-statistics.







2. เด็กสาวชั้นครูคนแรกๆ สวมเครื่องแบบที่แต่ละสมาคมในท้องถิ่นออกแบบ และในปี 1922 สหภาพการของ Mutual Improvement Association คือสีทองกับสีเขียว<sup>13</sup>

3. ชื่อครูณี (Beehive) มาจากผู้บุกเบิกที่เห็นรังผึ้งเป็นสัญลักษณ์ของการทำงานและความสามัคคีปรองดอง ยูนาไร (Mia Maid) มาจาก MIA ตัวย่อของ Mutual Improvement Association ชื่อกุลสตรี (Laurel) หมายถึงมาลัยสวีสระซึ่งหมายถึงเกียรติยศและความสำเร็จ<sup>14</sup>



4. ระหว่างทศวรรษ 1940 ถึง 1960 เยาวชนหญิงจะได้ตราสัญลักษณ์ที่พวกเธอเย็บไว้บนผืนผ้าสักหลาดเรียกว่า bandelo ซึ่งพวกเธอสะพายพาดอก ข้อกำหนดหนึ่งข้อเพื่อจะได้ตราสัญลักษณ์คือ “พยายามนอนหลับให้ครบเก้าชั่วโมงทุกคืนในเดือนนี้”<sup>15</sup>



5. สมาชิกภาพโดยรวมของศาสนจักรเพิ่มจากประมาณ 110,000 คนในปี 1870<sup>16</sup> เป็น 16 ล้านกว่าคนราวปี 2020<sup>17</sup>—ลองคิดดูว่าเวลานี้มีเยาวชนหญิงอยู่ทั่วโลกกี่คน!

## มือที่ช่วยเหลือของเฮเวิน

เฮเวินอายุ 14 ปีจากยูทาห์ สหรัฐอเมริกาตัดสินใจลงมือเป็นเยาวชนหญิงในศาสนจักรโดยรับใช้ผู้อื่น

“เริ่มจากความคิดเล็กๆ” เธอกล่าว “คุณลุงของหนูไปทำงานมนุษยธรรมในบังกลาเทศและได้รู้เกี่ยวกับความยากลำบากของคนที่นี่ หนูอยากช่วยพวกเขา—หนูจึงดูในแอปพลิเคชัน JustServe และคิดจะทำถุงใส่ของบริจาคให้ผู้ลี้ภัยที่นี่”

เฮเวินรวบรวมของบริจาคที่โรงเรียน สร้างเพจ GoFundMe และถึงกับเทถึงขยะให้เพื่อนบ้านเพื่อช่วยระดมเงินทำถุงบริจาค “หนูเทถึงขยะประมาณ 22 ถึงและถึงรีไซเคิล 11 ถึงทุกวันจันทร์และวันอังคาร” เธอกล่าว “ปกติหนูใช้เงินที่หาได้จ่ายค่าโปรแกรมคณะนักร้องประสานเสียงของหนูและเก็บไว้เป็นผู้สอนศาสนา แต่หนูตัดสินใจใช้เงินเดือนนั้นช่วยซื้อของแทน”

จากนั้นเฮเวินก็ออกไปซื้อวัสดุทุกอย่างที่ต้องใช้ทำถุงบริจาค รวมทั้งถุงเท้า ถุงมือ ผ้าพันคอ และหมวก เธอจัดของใส่ถุงแต่ละถุงแล้วติดต่อกับผู้อำนวยการของ Lifting Hands International เพื่อประสานงานเรื่องการมอบถุงบริจาคในบังกลาเทศ

“การจัดของเป็นชุดใช้เวลาามากที่สุดในโครงการของหนู แต่ทุกครั้งที่หนูใส่ของชิ้นหนึ่งในถุงบริจาค หนูรู้ว่าถุงนั้นจะไปถึงคนตกทุกข์ได้ยากและจะเป็นพรแก่พวกเขาไปอีกนาน”



ก่อนจบโครงการ เฮเวินรู้สึกเชื่อมั่นว่าเธอสามารถรับใช้ “หนูเรียนรู้จากโครงการนี้ว่าหนูช่วยได้มากทีเดียวถ้าหนูพยายามทำสุดความสามารถ หนูรู้สึกเห็นใจคนที่หนูกำลังช่วยเช่นกัน ซึ่งช่วยทำให้หนูรู้สึกใกล้ชิดพระผู้ช่วยให้รอดมากขึ้น และรู้สึกได้บ้างว่าพระองค์ทรงรู้สึกต่อเราอย่างไร”

ขณะที่เราลงวันครบรอบองค์การเยาวชนหญิง เราแต่ละคนสามารถจดจำว่าเราเป็นแบบอย่างของพระคริสต์ เช่นเดียวกับเฮเวิน เราช่วยเหลือคนอื่นๆ ได้มากเมื่อเราพยายามสุดความสามารถเพื่อรับใช้คนที่พระองค์จะทรงรับใช้ ■

# ฉันจะช่วยเหลือเพื่อนที่ เหมือนจะซึมเศร้าได้อย่างไร?



“ท่านจะตอบสนอง  
ได้ดีที่สุดอย่างไรเมื่อ  
ท่านหรือคนที่ท่านรัก  
เผชิญความท้าทายทาง  
จิตใจหรือทางอารมณ์?  
เหนือสิ่งอื่นใด จงอย่า  
สูญเสียศรัทธาในพระ  
บิดาในสวรรค์ผู้ทรง  
รักท่านมากกว่าท่าน  
จะเข้าใจได้...”

“...ไม่ว่าท่านจะให้  
อะไรได้หรือไม่ได้ก็  
ตาม ท่านสามารถกล่าว  
คำสวดอ้อนวอนและ  
ให้ ‘ความรักที่ไม่  
เสแสร้ง’ ได้”

ดู เอ็ดเดอร์เจฟฟรีย์ อาร์. ฮอลแลนด์  
แห่งโลว์รัมฮิลล์สวิทยาลัย,  
“เหมือนภานะแดก,” เลียวโนนา,  
พ.ย. 2013, หน้า 40, 41.



## ชวนพวกเขามาอยู่กับคุณ

ชวนพวกเขามาทำกิจกรรม  
สนุกๆ กับคุณ อย่างที่ถ้าพวกเขา  
ไม่ตอบสนองในแบบที่คุณ  
ต้องการ บางครั้งแค่ชวนมาทำ

บางสิ่งบางอย่างหรือแค่รู้ว่าคุณต้องการอยู่กับ  
พวกเขาก็จะทำให้พวกเขารมณ์ดีขึ้น

อลิซซา เอฟ. อายุ 16 ปี วอชิงตัน สหรัฐอเมริกา



## ปลอบใจพวกเขา

เมื่อผมอยู่กับเพื่อนที่ซึมเศร้า  
ผมไม่มองว่าปัญหาของพวกเขา  
เป็นเรื่องเล็กน้อย แต่ผมช่วย  
แบ่งเบาความยากลำบากของ

พวกเขา ผมพยายามปลอบใจและรักพวกเขา  
ผมเปิดโอกาสให้พวกเขาระบายความคับข้องใจ

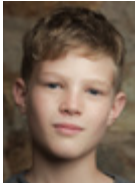
อังโบล บี. อายุ 18 ปี โอไฮโอ

## อย่าปล่อยให้ตัวคุณซึมเศร้าตามพวกเขา

วิธีช่วยเหลือพวกเขาและตัวคุณได้ดีที่สุดคือ  
ความจริงใจ พูดสิ่งที่ทำให้คุณเบื่อกับใจ ถ้าคุณ  
กำลังมีปัญหาเกี่ยวกับการอยู่อย่างมีความสุข จงให้  
พวกเขาเห็นว่าคุณอยู่ที่นั่นเพื่อพวกเขา แต่จงดู  
แสดงตนเอง คุณโอเคดีกว่าคุณซึมเศร้าตาม

คิรา คับเบิล อายุ 16 ปี แคนซัส สหรัฐอเมริกา





### คิดบวก

คุณสามารถคิดบวกได้แม้จะอยู่กับเพื่อนที่ดื่มเศร้าโดยนึกถึงเรื่องดีๆ ที่คุณเคยประสบหรือจะประสบอีกไม่นาน

ในชีวิตคุณ แค่นึกถึงสิ่งที่คุณเห็นคุณค่า เช่น ประสบการณ์สนุกๆ

ลูก ที. อายุ 14 ปี นิวเม็กซิโก สหรัฐอเมริกา

### เตือนให้พวกเขานึกถึงสิ่งดีๆ

เมื่อผมมีเพื่อนที่ดื่มเศร้า ผมพยายามพูดคุยกับพวกเขาเกี่ยวกับสิ่งที่พวกเขาสนใจเพื่อให้พวกเขานึกถึงเรื่องดีๆ เกี่ยวกับช่วงเวลาหรือชีวิตของพวกเขา บางครั้งผมจะพยายามทำให้พวกเขารู้สึกดี บางครั้งก็ขอให้พวกเขาทำสิ่งสำคัญบางอย่างเพื่อให้รู้ว่าพวกเขามีจุดประสงค์

คาร์สัน ดี. อายุ 15 ปี เทกซัส สหรัฐอเมริกา

หมายเหตุบรรณาธิการ: ข้อเสนอแนะในที่นี้เป็นประโยชน์แต่อาจไม่ช่วยทันทีหรือไม่ทำให้บางคนหายดื่มเศร้า ความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญในวิชาชีพอาจจำเป็นในกรณีที่ดื่มเศร้ารุนแรง

อาจมีการแก้ไขความยาวหรือความชัดเจนของคำตอบที่ส่งมา คำตอบที่พิมพ์เผยแพร่มีเจตนาจะช่วยและสะท้อนมุมมอง ไม่ถือเป็นการประกาศหลักคำสอนอย่างเป็นทางการของศาสนจักร

### ท่านคิดอย่างไร?

“ฉันจะเอาภาษาไม่สะอาดที่ฉันได้ยินออกจากความคิดฉันได้อย่างไร?”

อีเมลคำตอบของท่านและภาพความละเอียดสูงหากท่านประสงค์มาก่อน 15 กรกฎาคม 2020 ที่ [liahona@ChurchofJesusChrist.org](mailto:liahona@ChurchofJesusChrist.org)



## ศาสนจักรมีจุดยืนอะไรเกี่ยวกับการเหยียดผิว?

เราเชื่อว่าพระผู้เป็นเจ้าทรงเป็นพระบิดาของมนุษย์ทุกคนและ “พระองค์ไม่ทรงปฏิเสธผู้ใดที่มาหาพระองค์เลย, ไม่ว่าคำและชาว . . . ; และทุกคนเหมือนกันหมดสำหรับพระผู้เป็นเจ้า” (2 นิโไฟ 26:33) เพราะทุกคนเท่าเทียมกันต่อพระพักตร์พระผู้เป็นเจ้า เราจึงเชื่อว่าไม่มีใครอ้างได้ว่าตนเหนือกว่าคนอื่นเพราะภูมิหลังทางเชื้อชาติหรือเผ่าพันธุ์ของพวกเขา นอกจากนี้เราเชื่อด้วยว่าเป็นบาปถ้าเราถูกเหยียดหยามผู้อื่นหรือเลือกปฏิบัติเพราะเชื้อชาติของพวกเขา

ศาสนพยากรณ์และอัครสาวกยุคปัจจุบันประณามการเหยียดผิวโดยใช้คำที่น่าจะรุนแรงที่สุด ตัวอย่างเช่น

- ประธานกอร์ดอน บี. อิงค์ลี (1910–2008) “ใครก็ตามที่พูดจาเหยียดหยามชนชาติอื่นจะนับว่าตนเป็นสานุศิษย์ที่แท้จริงของพระคริสต์ หรือถือว่าประพฤติดน สอดคล้องกับคำสอนของศาสนจักรของพระคริสต์ไม่ได้”<sup>1</sup>
- ประธานเอ็ม. รัสเซลล์ บัลลาร์ด รักษาการประธานโควรัมอัครสาวกสิบสอง “เราจำต้องโอบกอดลูกๆ ของพระผู้เป็นเจ้าอย่างเห็นอกเห็นใจและขจัดอคติ รวมทั้งการเหยียดผิว การเหยียดเพศ และการเหยียดสัญชาติ”<sup>2</sup>
- ประธานคลลิน เอช. ไอล์ส ที่ปรึกษาที่หนึ่งในฝ่ายประธานสูงสุด “การเหยียดผิวน่าจะเป็นต้นตอของอคติที่คุ้นเคยกันมากที่สุดในทุกวันนี้ และขอให้เราทุกคนกลับใจในเรื่องนั้น”<sup>3</sup>

### อ้างอิง

1. กอร์ดอน บี. อิงค์ลี, “ต้องการความเมตตามากขึ้น,” *เลียวไฮนา*, พ.ศ. 2006, หน้า 74.
2. เอ็ม. รัสเซลล์ บัลลาร์ด, “เดินทางต่อไป!” *เลียวไฮนา*, พ.ศ. 2017, หน้า 106.
3. คลลิน เอช. ไอล์ส, “เหตุให้เฉลิมฉลอง,” *เลียวไฮนา*, ธ.ค. 2018, หน้า 49.

# รับใช้ด้วยกันด้วย อำนาจฐานะปุโรหิต

โดย ประธานเอ็ม. รัสเซลล์ บัลลาร์ด  
รักษาการประธานโควรัมอัครสาวกสิบสอง

หลายปีก่อนข้าพเจ้ากับบาร์บาราภรรยาแห่งเรามองดูท้องฟ้ายามราตรีด้วยความพิศวง ดาว  
หลายล้านดวงดูสว่างไสวสวยงามเป็นพิเศษ จากนั้นข้าพเจ้าเปิดพระคัมภีร์ไข่มุกอันล้ำค่า  
และอ่านสิ่งที่พระเจ้าพระผู้เป็นเจ้าตรัสกับโมเสส “และโลกสุดท้ายจะคณานับเราสร้างไว้;  
และเราสร้างโลกเพื่อจุดประสงค์ของเราเองด้วย; และโดยพระบุตร, ซึ่งคือพระองค์เดียวที่ถือกำเนิด  
ของเรา, เราสร้างโลก” (โมเสส 1:33)

อำนาจที่สร้างฟ้าสวรรค์และแผ่นดินโลกคือฐานะปุโรหิต แหล่งกำเนิดของอำนาจฐานะปุโรหิตนี้  
คือพระผู้เป็นเจ้าผู้ทรงฤทธานุภาพและพระบุตรของพระองค์ พระเยซูคริสต์ เป็นอำนาจที่พระเจ้าช่วย  
ให้รอดทรงใช้ทำปาฏิหาริย์ ทำการชดใช้อันไม่มีขอบเขต และเอาชนะความตายทางร่างกายผ่านการ  
ฟื้นคืนพระชนม์

ในแผนของพระบิดาบนสวรรค์ ชายมีหน้าที่เฉพาะต่อการปฏิบัติหน้าที่ฐานะปุโรหิต แต่พวก  
เขาไม่ใช่ฐานะปุโรหิต สำคัญอย่างยิ่งที่เราต้องเข้าใจว่าพระบิดาบนสวรรค์ทรงเตรียมทางให้  
บุตรธิดาทุกคนของพระองค์ได้รับพรและได้รับการเสริมสร้างโดยอำนาจฐานะปุโรหิต

อำนาจฐานะปุโรหิตเดียวกันนี้ที่สร้างโลก กาแลกซี และจักรวาลสามารถเป็นและควรเป็นส่วน  
หนึ่งในชีวิตที่เราจะพลบ โชน เสริมสร้าง และเป็นพรแก่ครอบครัว มิตรสหาย และเพื่อนบ้านของ  
เรา—กล่าวอีกนัยหนึ่งคือ การทำสิ่งต่างๆ ที่พระเจ้าช่วยให้รอดจะทรงทำหากพระองค์ทรงปฏิบัติ  
ศาสนกิจท่ามกลางเราในวันนี้ (ดู หลักคำสอนและพันธสัญญา 81:5)

จุดประสงค์หลักของอำนาจฐานะปุโรหิตนี้คือให้พร ทำให้บริสุทธิ์ และชำระล้างตัวเราเพื่อจะ  
สามารถอยู่ด้วยกันกับครอบครัวเราในที่ประทับของพระบิดาพระมารดาบนสวรรค์ตลอดกาล ในวิธีนี้  
ชาย หญิง และเด็กทุกคน—ไม่ว่าสถานการณ์ของเราจะเป็นเช่นไร—จะสามารถมีส่วนในงานอันนำ  
อัครราชย์ของพระผู้เป็นเจ้าและพระเยซูคริสต์ (ดู โมเสส 1:39) และได้รับพรของฐานะปุโรหิต

ขอให้เรามีปัญญาและพยายามเสริมสร้างชีวิตเราเอง ชีวิตครอบครัวของเรา และศาสนจักรของ  
พระเยซูคริสต์แห่งวิสุทธิชนยุคสุดท้ายผ่านอำนาจฐานะปุโรหิตของพระผู้เป็นเจ้า ■

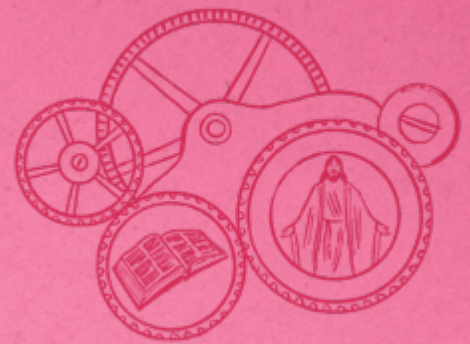
จากคำปราศรัยการประชุมใหญ่สามัญเดือนเมษายน 2013



# เอบิช



การกระทำอันเปี่ยมด้วย  
ศรัทธาของนางช่วยให้  
ชาวเลม่อนจำนวนมาก  
เปลี่ยนใจเลื่อมใส



เก็บเรื่องศรัทธาของเธอไว้  
เป็นความลับ  
จนถึงเวลาที่เหมาะสม



หญิงชาวเลม่อนที่  
รับใช้ราชนี



มีชีวิตอยู่  
ก่อนการประสูติของ  
พระคริสต์ ประมาณ 90 ปี



เปลี่ยนใจเลื่อมใสพระกิตติคุณ  
เพราะ “นิมิตอันน่าทึ่งของบิดานาง”  
(แอลมา 19:16)

รู้สึกเครียดกับ  
การเป็นโสดหรือไม่?

อ่านประสบการณ์จากหนุ่มสาวคนอื่น ๆ  
เกี่ยวกับวิธีเอาความเครียดออกจาก  
การหาผู้รั้งครองของพวกเขา

42

เขวชนหญิง  
ทดลอง 150 ปี

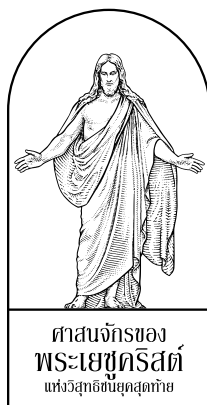
54, 58

เขวชน  
ช่วยเพื่อนที่ซึมเศร้า

62

เด็ก  
เล่นเกมจับคู่  
พระคัมภีร์มอรมอน

W12



ศาสนจักรของ  
พระเยซูคริสต์  
แห่งวิสุทธิชนยุคสุดท้าย



# เพื่อนเด็ก

หมวดเพื่อนเด็กของ เสือโฮมา จัดพิมพ์โดยศูนย์บริการของพระเยซูคริสต์แห่งวิสุทธิชนยุคสุดท้าย

เรียนรู้เกี่ยวกับ  
**เอบิซ!**

หน้า พ20-พ23





โดย ประธาน  
เฮนรี่ บี. อายริงก์  
ที่ปรึกษาที่สองใน  
ฝ่ายประธานสูงสุด

# ประจักษ์พยาน และ พระคัมภีร์มอรมอน

แต่ครั้งที่ข้าพเจ้าอ่านพระคัมภีร์  
มอรมอนแม้เพียงไม่กี่บรรทัด  
ข้าพเจ้ารู้สึกประจักษ์พยานเข้มแข็งขึ้น  
ว่าพระคัมภีร์เล่มนี้จริง  
พระเยซูคือพระคริสต์ และ  
เราสามารถตามพระองค์กลับบ้านได้  
สำหรับข้าพเจ้า พระคัมภีร์เล่มนี้  
เป็นหนังสือยอดเยี่ยมที่สุด  
เป็นพระคำของพระเจ้า

ดัดแปลงจาก “พระคัมภีร์มอรมอนเป็นเครื่อง  
นำทางส่วนตัว,” เลียโฮนา, ก.ย. 2010, หน้า 4–6.





## ประจักษ์พยานของท่านเอง

ประจักษ์พยานเป็นความรู้สึกที่ดีจากพระวิญญาณบริสุทธิ์ทรงบอกท่านว่าบางอย่างเป็นความจริง ท่านไม่เด็กเกินกว่าจะมีประจักษ์พยาน ตัดแถบสีแต่ละชิ้นออกและใส่ไว้ในภาชนะเพื่อท่านจะสามารถเลือกได้วันละชิ้น เมื่อท่านรู้สึกถึงประจักษ์พยานหนึ่งในใจ ให้บอกใครสักคน!

ร้องเพลง “ฉันรู้สึกถึงความรักของพระเจ้าผู้ช่วย”  
(หนังสือเพลงสำหรับเด็ก, หน้า 42–43)

ร้องเพลง “เกทเสมณี”  
(เลียวโซนามี.ค. 2018 หน้า 74–75)



ดูภาพพระวิหาร

ฟังคำพูดของประธานรัสเชลล์ เอ็ม. เนลสัน

ดูภาพพระเยซู หรือคู่วิดิตทัศน์  
พระคัมภีร์ไบเบิลเกี่ยวกับพระองค์

สวดอ้อนวอนพระบิดาบนสวรรค์และฟัง  
ความรู้สึกจากพระวิญญาณบริสุทธิ์

“จงดื่มคำพระวาทะของพระคริสต์;... พระวาทะของ  
พระคริสต์จะบอกทุกสิ่งที่ท่านควรทำ” (2 นิโอฟ 32:3)

## ข้าพเจ้ารู้สึกถึงพระวิญญาณบริสุทธิ์เมื่อ ...

ข้าพเจ้าสวดอ้อนวอน  
พระบิดาบนสวรรค์



ข้าพเจ้านึกถึง  
พระวิหาร



ข้าพเจ้าช่วยเหลือ  
ผู้อื่น



ท่านเคยรู้สึกถึงประจักษ์  
พยานจากพระวิญญาณ  
บริสุทธิ์เมื่อใด?

# คำสวดอ้อนวอนของเคลลี

โดย ลอรี ฟูลเลอร์ โซซา  
นิคยสารศาสนจักร  
(เรียบเรียงตามเรื่องจริง)

เคลลีกับคุณแม่  
เดินไปถึงอาคาร  
ศาสนจักรและ  
มองดูรอบๆ อาคาร  
สวย มีต้นปาล์ม  
โอบล้อมอยู่ด้านนอก  
ป้ายบนอาคารเขียนว่า  
“ศาสนจักรของพระเยซู  
คริสต์แห่งวิสุทธิชนยุค  
สุดท้าย” ในสามภาษาได้แก่  
มาเลย์ จีน และอังกฤษ!

เคลลีรู้เกี่ยวกับพระเยซูคริสต์ไม่มาก  
นัก เธอไม่เคยไปโบสถ์มาก่อน ลิซ่าเพื่อน  
ของคุณแม่มาโบสถ์ที่นี่ เธอชวนเคลลีกับคุณแม่มาด้วย  
ขณะพวกเขาเดินเข้าข้างใน คนที่นั่นยิ้มและกล่าว  
ทักทาย ทุกคนน่ารักมาก เคลลีกับคุณแม่เดินตาม  
ลิซ่าขึ้นบันไดไปห้องใหญ่ ลิซ่าบอกว่าห้องนี้เรียกว่า  
ห้องนมัสการ

เคลลีนั่งเก้าอี้แถวหนึ่งข้างๆ คุณแม่กับลิซ่าและไม่  
นานโบสถ์ก็เริ่ม เธอฟังเพลง เธอชอบความรู้สึกที่ได้จาก  
เพลงแม่ไม่รู้เนื้อร้องก็ตาม

เมื่อจบการประชุม ผู้หญิงคนหนึ่งขึ้นไปกล่าวคำสวด  
อ้อนวอน เคลลีมองไปรอบๆ ขณะทุกคนกอดอกและ  
หลับตา เธอรู้สึกดีมากในใจด้วย ความรู้สึกนั้น คือ อะไร?  
มันต่างจากที่เธอเคยรู้สึก!

ขณะพวกเขาออกจากโบสถ์ เคลลีบอกคุณแม่เกี่ยวกับ  
ความรู้สึกที่เธอมีระหว่างการสวดอ้อนวอน

“อ้อ” คุณแม่พูด “แม่ไม่รู้สึกพิเศษอะไรเลย”

แต่เคลลียังคงนึกถึงความรู้สึกที่โบสถ์ เธอชอบ  
การสวดอ้อนวอน และเธอชอบฟังเรื่องพระเยซู

“ผู้สอนศาสนาจะสอนหนูได้ไหมคะ?” เคลลีถามคุณ



แม่ “หนูอยากเรียนรู้มาก  
ขึ้น”

“ถ้าลูกอยากเรียน ก็ดีนะ” คุณ

แม่ตอบ

ผู้สอนศาสนาสอนให้เคลลีรู้วิธีสวดอ้อนวอน  
และวิธีอ่านพระคัมภีร์ พวกเขาสอนเกี่ยวกับพระเยซู  
และสอนว่าพระองค์ทรงรักเราอย่างไร เคลลีชอบสิ่งที่  
เธอกำลังเรียนรู้

วันหนึ่งผู้สอนศาสนาทักทายเธอเป็นพิเศษ  
“หนูจะลองสวดอ้อนวอนระหว่างสัปดาห์นี้ไหม?”

เอลเดอร์พาร์คเกอร์ถาม

จนถึงตอนนั้นเคลลีเคยสวดอ้อนวอนกับผู้สอน  
ศาสนาเท่านั้น แต่เธออยากลองสวดอ้อนวอนด้วยตนเอง  
เธอรู้ว่าพระบิดาบนสวรรค์ทรงฟังเสมอ และพระองค์  
ทรงต้องการได้ยินจากเธอ

“หนูจะทำค่ะ” เธอสัญญา

วันรุ่งขึ้นที่โรงเรียนเป็นวันพิเศษ เคลลีจะประกวด  
ร้องเพลง! เธอฝึกร้องเพลงจีนเพราะๆ เพลงหนึ่งมา  
แล้ว การเรียนโน้ตและเสียงสูงต่ำทั้งเพลงเป็นงานยาก!  
เธอฝึก ฝึก และฝึก

ตอนนี้ได้เวลาแสดงแล้ว เคลลีรู้สึกประหม่า เธอ



ดั่งภาพพระเยซูที่ใส่ไว้ในกระเป๋าคูदनักเรียนเข้านั้น  
ออกมา เธอตัดสินใจสวดอ่อนน้อมเหมือนผู้สอนศาสนา  
ทำให้ดู “พระบิดาบนสวรรค์ ขอทรงช่วยให้ข้าพระองค์  
หายประหม่าด้วยเถิด” เธอทูลพระองค์ “ในพระนาม  
ของพระเยซูคริสต์ เอเมน”

จากนั้นเคลลี่ก็ก้าวขึ้นเวที เธอจ้องมองผู้ฟังและ  
กรรมการ เธอนึกถึงภาพพระเยซูในกระเป๋ารู้สึกดี

ขึ้นบ้างนิดหน่อย เธอสูดลมหายใจลึกและเริ่มร้องเพลง  
เธอร้องทุกคำเหมือนที่ฝึกมา ขณะร้องโน้ตสุดท้าย  
และโค้งคำนับ เคลลี่รู้ว่าพระบิดาบนสวรรค์ทรงได้ยิน  
คำสวดอ่อนน้อมของเธอและช่วยเหลือเธอ

เคลลี่เดินยิ้มลงจากเวที เธอแทบอดใจรอบอกผู้สอน  
ศาสนาไม่ไหวว่าเกิดอะไรขึ้น! เธอรู้ว่าเธอต้องการสวด  
อ่อนน้อมต่อไปทุกวัน ●







สวัสดี  
จาก  
เยอรมนี!

สวัสดี เราชื่อ  
มาร์โกกับเปาโล  
เชิญร่วมเดินทางไป  
เยือนเยอรมนีกับเรา!



เยอรมนี หรือ ดอยช์แลนด์ เป็น  
ประเทศหนึ่งทางตอนกลางของยุโรป  
มีป่าไม้และแม่น้ำ ภูเขาและหาดทราย  
หมู่บ้านและเมืองใหญ่ เด็กราว 13  
ล้านคนอาศัยอยู่ในเยอรมนี

เยอรมนีมีปราสาทประมาณ 20,000  
หลัง หลายหลังอายุหลายร้อยปี ปราสาทที่  
มีชื่อเสียงแห่งนี้เรียกว่านอยชวานสไตน์

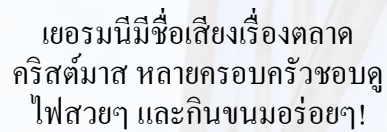


กะหล่ำปลีดอง  
ไส้กรอก และ  
Spätzle (ก๋วยเตี๋ยว)  
เป็นอาหารยอดนิยม  
ในเยอรมนี

มีพระวิหารสองแห่งในเยอรมนี  
แห่งหนึ่งอยู่ในไฟรบวร์ก และอีกแห่งอยู่ใน  
แฟรงก์เฟิร์ตที่เด็กชายคนนี้อยู่ ป้ายเขียนว่า  
"Tempel der Kirche Jesu Christi der Heiligen der  
Letzten Tage" (พระวิหารของศาสนาจักรของ  
พระเยซูคริสต์แห่งวิสุทธิชนยุคสุดท้าย)

เด็กหญิงและเด็กชาย  
ชอบเข้าร่วมปฐมนิเทศ





นี่เป็น **คู่มือของเด็ก**  
ในภาษาเยอรมัน เด็กๆ ใน  
เยอรมนีใช้หนังสือเล่มนี้เรียนรู้  
และเติบโต ท่านกำลังใช้คู่มือ  
ของท่านในที่ซึ่งท่านอยู่อย่างไร?

พบเพื่อนบางคนของเราจากเยอรมนี!



ขอบคุณที่สำรวจ  
เยอรมนีกับเรา  
แล้วพบกันใหม่!



เรื่องโปรดของหนูในพระคัมภีร์  
มอรมอนคือเมื่อพระคริสต์เสด็จเยือน  
และสอนผู้คน หนูต้องการทำตาม  
พระบัญญัติของพระคริสต์ที่ทรง  
ห้ามตัดสิน ยิ่งอ่านคำสอนของพระผู้  
ช่วยให้รอด หนูยิ่งรู้สึกถึงความรัก  
และสันติสุขของพระองค์

ลีเลีย เอ. อายุ 10 ขวบ  
ฟรังโกเนีย เยอรมนี



ผมรู้ว่าถ้าผมรักษาศระบัญญัติ ผม  
จะมีความเชื่อมั่นและความมั่นใจใน  
การอยู่บนเส้นทางที่นำไปหาพระ  
ผู้เป็นเจ้า ผมรู้ได้เสมอว่าผมทำสิ่ง  
ถูกต้องเมื่อผมรู้สึกถึงพระวิญญาณ  
บริสุทธิ์

คาเล็บ เอ. อายุ 12 ขวบ  
ฟรังโกเนีย เยอรมนี

เมื่อไปโรงเรียนประถม  
วันแรก เด็กแต่ละคน  
จะได้ไป กล่องดินสอ  
และ “กรวยโรงเรียน”  
(Schultrüte หรือ Zuckertüte)  
เต็มไปด้วยขนมและ  
ของขวัญเล็กๆ น้อยๆ



ท่านมาจากเยอรมนีหรือไม่?  
ช่วยเขียนบอกเราที!  
เราอยากฟังเรื่องราวจากท่าน!



# ว่ายน้ำเหมือน ม้าหน้า

โดย เดวิด ดิกสัน  
นิตยสารศาสนจักร  
(เรียบเรียงตามเรื่องจริง)

“พระวิญาณบริสุทธิ... จะทรงแสดงแก่ท่านถึงสิ่งทั้งปวงที่ท่านควรทำ” (2 เนไฟ 32:5)

โรบินจ้องมองสระว่ายน้ำ เขาพยายามไม่คิดว่าเขาต้องว่ายน้ำไกลแค่ไหน สำคัญที่สุดคือต้องได้ตราสัญลักษณ์ตราสัญลักษณ์ *seepferdchen* (ม้าหน้า) จะแสดงให้เห็นทุกคนในเยอรมนีเห็นว่าเขารู้วิธีว่ายน้ำทั้งหมดด้วยตนเอง

นั่นทำได้! โรบินคิด เขาสุดลมหายใจลึกและกระโดดตูม!

น้ำเย็นทำให้รู้สึกดีมากในวันที่อากาศร้อนขนาดนั้น ว่ายน้ำไปที่สระเมตร คุณพ่อบอกเขาไว้ อย่าคิดว่าว่ายที่เดียวทั้ง 25 เมตร

โรบินก้มศีรษะให้ต่ำไว้ เขาเคลื่อนไหวแขนขาในท่าที่เขาฝึกมาตลอดหลายเดือน เขาเงยหน้าขึ้นมาสูดอากาศทุกสองสามวินาที

เตะเท้า จ้วง เตะเท้า จ้วง

ทันใดนั้น ครูสอนว่ายน้ำก็เป่านกหวีด โรบินเงยหน้าด้วยความประหลาดใจ

“ทำได้ดีมาก” ครูชม

เขาทำได้แล้ว!

โรบินหัวเราะและตีสองสามครั้งได้น้ำสองสามครั้ง เขาเป็นม้าหน้า!

เมื่อโรบินถึงบ้าน เขารีบไปหาคุณพ่อ “พ่อครับ ดูนี่!”

คุณพ่อของโรบินวางค้อน คุณพ่อยิ้มกว้างทันทีที่เห็นตราสัญลักษณ์ *seepferdchen*

“ครั้งแรกก็ได้แล้วหรือ?” คุณพ่อกอดโรบินเต็มแรง “ลูกอยากทำอะไรลอง?”

โรบินคิดสักครู่ “สิ่งที่ผมอยากทำจริงๆ คือไปสระกับพ่อ ผมอยากให้คุณเห็นว่าผมทำอะไรได้บ้าง”

คุณพ่อยิ้มกว้างขึ้นอีก “นั่นจะเป็นการทดลองสำหรับเราสองคน เราจะไปทันทีที่พ่อมีเวลา”

โรบินชักก้านด้วยความสนใจ เขาแทบอดใจรอให้เย็นเตรมาน้ำติด





ชุดว่ายน้ำของเขาและไปว่ายน้ำกับพ่อไม่ไหว

หลายวันผ่านไป โรบินถามเรื่องสระว่ายน้ำอยู่เนืองๆ แต่มักจะมีบางอย่างทำให้ไปไม่ได้ ดูเหมือนคุณพ่อจะงานยุ่งตลอด

เช้าวันหนึ่งโรบินคุกเข่าสวดอ้อนวอนข้างเตียง ตอนท้ายการสวดอ้อนวอน เขาเพิ่มอีกหนึ่งอย่าง

“โปรดประทานเวลาพิเศษให้คุณพ่อเพื่อเราจะได้ไปสระว่ายน้ำด้วยกัน ในพระนามของพระเยซูคริสต์ เอเมน”

เมื่อโรบินลืมตา เขาได้ยินคุณพ่อเคาะประตู

“เราไปสระว่ายน้ำกันเถอะ พ่ออยากเห็นลูกว่ายน้ำ!”

โรบินประหลาดใจมาก “พ่อครับ! พ่อคงไม่เชื่อแน่เลย ผม เพิ่งสวดอ้อนวอน ขอให้พ่อมีเวลาเพิ่มเพื่อเราจะได้ไปด้วยกัน”

คุณพ่อกอดอกและฟังประตู “นั่นไม่น่าสนใจหรอกหรือ? พ่อ เพิ่งได้ยินข่าวสารเบาๆ และชัดเจนจากพระวิญญาณบริสุทธิ์ว่าพ่อต้องพาลูกไปสระว่ายน้ำ ฟังดูแล้วเราน่าจะไปกับกัน!”

ไปแล้วดีมาก ๆ โรบินว่ายน้ำ 25 เมตรให้คุณพ่อดูโดยไม่หยุด คุณพ่อประทับใจ โรบินประทับใจกับการตีลังกาได้น้ำของคุณพ่อ คุณพ่อตีลังกาติดต่อกันได้ห้าครั้ง!

“ผมดีใจที่พระบิดาบนสวรรค์ประทานเวลาพิเศษให้พ่อวันนี้” โรบินพูด

“ที่จริง” คุณพ่อพูด “พ่อคิดว่าพ่อปล่อยให้ตัวเองยุ่งมากเกินไป พ่อคิดว่าพระวิญญาณบริสุทธิ์ทรงเตือนพ่อว่าเราต้อง จัด เวลาให้กัน ลูกคิดอย่างนั้นหรือเปล่า? พ่อสัญญาว่าจะทำส่วนของพ่อ”

โรบินยิ้ม “ผมด้วยครับ!”

คุณพ่อยิ้มจนตาหยี “อีกอย่าง พ่อเคยบอกหรือเปล่าว່ว่า พ่อไม่เคยแพ้ตอนเล่นสาดน้ำ?”

โรบินยิ้มตอบ “ยังไม่หมดวันครับ!” ●

เรื่องนี้เกิดขึ้นในเยอรมนี อ่านเพิ่มเติมเกี่ยวกับเยอรมนีในหน้า พ6-พ7



# เติมภาพให้ครบ

เราสามารถใช้วิธีต่อไปนี้เชิญชวนให้ผู้อื่นเรียนรู้เกี่ยวกับพระกิตติคุณ  
วาดภาพในช่องว่างเพื่อเติมภาพในแต่ละแถวให้ครบ

ชวนเพื่อนคนหนึ่งมาฟัง  
ท่านเป็นผู้พูดในปฐมวัย



สอนเพลงปฐมวัยเพลงโปรด  
ของท่านให้กับเพื่อนคนหนึ่งและ  
ร้องด้วยกัน

แบ่งปันนิตยสาร  
เพื่อนเด็ก



บอกใครบางคนว่าพระเจ้าเป็น  
เจ้าและพระเยซูทรงรักพวก  
เขาเพียงใด





# ให้ดูแล้วบอก



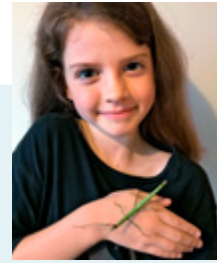
เมื่ออายุน้อยกว่านี้ ผมเป็นโรคผิวหนัง ทุกวันผมสวดอ้อนวอนขอให้พระบิดาบนสวรรค์ทรงรักษาผม ผมเรียนรู้

ว่าต้องอดทน และหลังจากนั้นห้าปีผมหาย ผมรู้ว่าพระบิดาบนสวรรค์ทรงได้ยินคำสวดอ้อนวอนของผม  
จួយ เค. อายุ 12 ขวบ คยอร์กี เกาหลีใต้



น้องสาวของผม เพื่อนผมกลัวสุนัข เมื่อมีสุนัขเข้ามาใกล้เรา ผมทำเสียงไล่สุนัขเพื่อเธอจะได้ไม่กลัว

ไอริม เอฟ. อายุ 7 ขวบ มาปูโต โมซัมบิก



หนูชอบเลี้ยงแมลงกิ้งไม้ มีแมลงตัวหนึ่งป่วยมาก หนูสวดอ้อนวอนขอให้มันหายป่วย เข้าวันรุ่งขึ้นหนู

มองเข้าไปในกรงและเห็นว่ามันดีขึ้น หนูรู้ว่าพระบิดาบนสวรรค์ทรงได้ยินคำสวดอ้อนวอนของหนู  
ทาทนี ซี. อายุ 8 ขวบ เวลลิงตัน นิวซีแลนด์



คุณพ่อของผมเป็นโรคหลอดเลือดสมองและเข้าโรงพยาบาลเมื่อผมอายุเจ็ดขวบ ท่านยังอยู่ในโรงพยาบาลเมื่อผมอายุครบแปดขวบ ผมตัดสินใจรอจนกว่าคุณพ่อออกจากโรงพยาบาลจึงจะรับบัพติศมาและการยืนยัน วันนั้นเป็นวันที่ผมมีความสุขมากที่สุดวันหนึ่ง  
วิลเลียม เอ็ม. อายุ 9 ขวบ คิวินส์แลนด์ ออสเตรเลีย

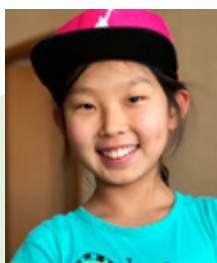


มิเกล ที. อายุ 7 ขวบ นวยโวเลออน เม็กซิโก



“เด็กๆ ทั่วโลก”

อเล็กเซีย ดับเบิลยู. อายุ 10 ขวบ  
เฮเรเดีย คอสตาริกา



เมื่อหนูไปโรงเรียน นักเรียนบางคนชอบเรื่องผี พวกเขาเล่าเรื่องหนึ่งให้หนูฟัง และเรื่องนั้นเริ่มหลอนหนูตอนกลางคืน คืนหนึ่งหนูตัดสินใจสวดอ้อนวอนขอพระบิดาบนสวรรค์ช่วยให้หนูเลิกคิดเรื่องนั้นและพระองค์ทรงช่วยให้หนูนอนหลับทุกคืน ตอนนั้นเองที่หนูรู้ว่าหนูสามารถสวดอ้อนวอนพระองค์ได้ทุกที่และทุกเวลา  
เอนาเรล ที. อายุ 11 ขวบ อุลาบาตอร์ มองโกเลีย

ไม่ใช่  
ฉัน!

ไม่ใช่  
ฉัน!

ไม่ใช่  
ฉัน!

ไม่ใช่  
ฉัน!

ไม่ใช่  
ฉัน!

ไม่ใช่  
ฉัน!

ไม่ใช่  
ฉัน!

ไม่ใช่  
ฉัน!

ไม่ใช่  
ฉัน!

ไม่ใช่  
ฉัน!

ไม่ใช่  
ฉัน!

ไม่ใช่  
ฉัน!

# ฉันเป็นใคร?

เกมนี้ใช้เล่นกับครอบครัวหรือ  
เพื่อนๆ ท่านบอกชื่อคนจาก  
หนังสือของแอลมาได้กี่คน?

1. ตัดกระดาษ “ไม่ใช่ฉัน!” ด้านซ้ายและการ์ดใน  
หน้า P15 ออก อย่าตัดภาพด้านขวาออก
2. วิธีเล่นคือเลือกการ์ดหนึ่งใบจากหน้า P15 อย่าให้  
ใครเห็นการ์ดที่ท่านเลือก! คนที่เหลือในกลุ่มจะ  
พยายามคิดให้ออก
3. กลุ่มจะดูภาพในหน้า P13 เพื่อคิดให้ออกว่าใครคือ  
คนในการ์ดลึกลับใบนั้น จากนั้นพวกเขาจะผลัดกัน  
ถามคำถามใช่หรือไม่ใช่เกี่ยวกับลักษณะของคนใน  
การ์ดหรือสิ่งที่คนนั้นทำ
4. เมื่อกลุ่มทราบบางอย่างที่พอจะทำให้รู้ว่าบุคคลลึ  
ลับเป็นใคร พวกเขาสามารถใช้กระดาษ “ไม่ใช่ฉัน!”  
ปิดภาพที่ตัดทิ้งไป ตัวอย่างเช่น ถ้าพวกเขาถามว่า  
“คนของคุณมีผมสีน้ำตาลไหม?” และคนที่เลือก  
การ์ดตอบว่าไม่ใช่ พวกเขาจะวางกระดาษ “ไม่ใช่ฉัน!”  
บนทุกคนที่มีผมสีน้ำตาล
5. หลังจากคิดออกแล้วว่าบุคคลลึกลับนั้นเป็นใคร ให้  
อ่านเรื่องราวจากการ์ดให้กลุ่มฟัง จากนั้นเล่นต่อ  
โดยหยิบกระดาษบนภาพออกมาให้หมดและให้คน  
หนึ่งเลือกการ์ดใบใหม่

ข้อแนะนำ: ก่อนเริ่มเกม ท่านอาจจะอ่าน  
ออกเสียง หน้า P15 ทั้งหมดเพื่อให้ทุกคนจำ  
เรื่องราวได้!





แอลมาผู้บุตร



แอมัน



ชาวแอนไท-  
นีไฟ-ลีไฮ



ราชินี



กษัตริย์ลามอน



เอบิช



แอร์น



คอรียอร์



อเมลิโคยาห์



แม่ทัพโมโรโน



หญิงรับใช้



นักรบหนุ่ม





โดย เอ็ดเดอร์  
แกรี บี. เซบิน  
แห่งสาวกเจ็ดสิบ

# ไม่มีใครถูกทิ้ง

“ท่านทั้งหลายจงเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน เห็นอกเห็นใจกัน” (1 เปโตร 3:8)

จัสตินลูกชายของเราโตมากับโรคที่รักษายาก บางครั้งเขาอ่อนแอมาก เขามักจะทำหลายๆ อย่างเหมือนคนอื่นไม่ได้แม้จะพยายามแล้วก็ตาม เขารู้ว่าการไม่เหมือนคนอื่นทำให้รู้สึกอย่างไร

วันหนึ่งจัสตินกับเพื่อนๆ เล่นเกมด้วยกัน พวกเขาต้องใช้แขนเดาะบอลไม่ให้ตกพื้น เด็กหญิงคนหนึ่งที่มาเล่นด้วยแขนหัก

เราจะพูดก็ได้ว่า “โอเค เราทุกคนเล่น ส่วนเธอดูเฉยๆ ก็พอ”

แต่จัสตินกลับพูดว่า “ฉันมีความคิดดีๆ อย่างหนึ่ง เราทุกคนจะใช้แขนข้างเดียวเล่น” ทุกคนใช้แขนข้างเดียวเล่นเกม รวมทั้งเด็กหญิงที่ใส่เฝือก ไม่มีใครถูกทิ้ง

จัสตินเป็นพระเอกของข้าพเจ้า เขามองดูคนอื่นๆ เสมอและคิดว่า พวกเขาจะรู้สึกอย่างไร จัสตินป่วยเกือบตลอดชีวิต แต่เขามีความสุขเพราะเขาช่วยเหลือคนอื่นและทำตามพระเยซูคริสต์

เราทุกคนมีความท้าทาย แต่เรามีมากมายให้สุขใจ จงทำสิ่งที่ท่านทำได้ วางใจพระผู้เป็นเจ้า ความสุขสูงสุดไม่ได้เกิดจากการนึกถึงแต่ตนเองแต่เกิดจากการนึกถึงผู้อื่น ●







เอบิซ

ฉันเปลี่ยนใจเลื่อมใส  
พระผู้เป็นเจ้าเมื่อหลายปี  
ก่อนตอนที่บิดาของฉันเห็นนิมิต  
ขณะทำงานให้กษัตริย์ลาโมไน  
ฉันช่วยให้หลายคนเรียนรู้เกี่ยวกับ  
เดชานุภาพของพระผู้เป็นเจ้า



กษัตริย์ลาโมไน

เมื่อฉันเรียนพระ  
กิตติคุณ ฉันเห็นนิมิต  
ฉันเห็นพระเยซู! ฉันแบ่งปันประ-  
จักษ์พยานกับบิดาของฉันและช่วย  
เหลือผู้สอนศาสนาออกจากเรือนจำ



คอรียอร์

ฉันพยายามโน้มน้าวผู้  
คนให้เชื่อว่าไม่มีพระ  
เยซูอยู่จริงและต้องการข้อพิสูจน์  
ว่ามีพระผู้เป็นเจ้า จู๋! ฉันก็พูดไม่  
ได้และไม่ได้ยิน!



แอมัน

ฉันเป็นบุตรคนหนึ่ง  
ของโมไซยาห์ ระหว่าง  
ทำงานเผยแผ่ ฉันปกป้องฝูงสัตว์  
ของกษัตริย์ลาโมไน ฉันสอน  
กษัตริย์ลาโมไนและราชินี  
เกี่ยวกับพระกิตติคุณ



ชาวแอนโท-นีไฟ-ลี-ซี

พวกเราเคยเป็นชาว  
เลมันที่ต่อสู้มามาก แต่  
เราตัดสินใจติดตามพระผู้เป็นเจ้า  
เราจึงฝังอาวุธสงครามและสัญญา  
จะไม่ต่อสู้อีก



แอลมาผู้บุตร

บิดาของฉันซึ่งเป็น  
ศาสตพยากรณ์ตั้งชื่อ  
ฉันตามท่าน ฉันกับเพื่อนๆ เลือกลง  
ทำไม้ดี แต่พวกเรากลับใจหลัง  
จากนั้นและเป็นผู้สอนศาสนา

## ฉันเป็นใคร?—เลือกการ์ดหนึ่งใบ

ใช้การ์ดเหล่านี้เล่นเกมใน หน้า W12–W13



ราชินี

ฉันปกป้องสามีเมื่อคน  
อื่นคิดว่าเขาตายแล้ว  
หลังจากฉันเรียนรู้เกี่ยวกับพระผู้  
เป็นเจ้า เอบิซสาวใช้ของฉันช่วยให้  
ฉันยืนและสอนคนอื่นๆ



แม่ทัพโมโรไน

ฉันเป็นแม่ทัพของกอง  
ทัพชาวนิไฟแต่ฉันไม่  
ชอบทำร้ายผู้คน ฉันทำธงแห่งเสรี  
ภาพเพื่อเตือนให้ผู้คนนึกถึงสิ่ง  
สำคัญที่สุดที่พวกเขาต้องปกป้อง



นักรบหนุ่ม

เราเรียนรู้เกี่ยวกับ  
ศรัทธาจากมารดาของเรา  
เมื่อเราต้องปกป้องครอบครัว เราวาง  
ใจว่าพระผู้เป็นเจ้าจะทรงช่วยเหลือ  
เราและพระองค์ทรงช่วยเหลือ!



แอร์รัน

ฉันเป็นบุตรคนหนึ่ง  
ของโมไซยาห์ ขณะเป็น  
ผู้สอนศาสนาฉันสอนบิดามารดา  
ของกษัตริย์ลาโมไน จากนั้นพวก  
เขาดึงกลุ่มคุ้มครองผู้สอนศาสนาใน  
แผ่นดินของพวกเขา



อเมเลียห์

ฉันอยากเป็นกษัตริย์  
มาก! ฉันวางยาพิษหัว  
หน้าชาวเลมันและยึดกองทัพของ  
เขา ฉันพยายามโน้มน้าวผู้คนให้  
ต่อสู้และทำร้ายกัน



หิมิรับใช้

เมื่อมีคนทำร้ายฉัน  
ฉันกลัวว่าจะบอกใคร  
บางคนเกี่ยวกับเรื่องนี้และขอความ  
ช่วยเหลือ ฉันทำงานกับแม่ทัพ  
โมโรไนเพื่อคุ้มครองผู้คนของเขา



# มือที่ ช่วยเหลือ ของเอลี

โดย ริเบคา ไรซ์ เบอร์คิน  
(เรียบเรียงตามเรื่องจริง)

“มีหลายสิ่งสารพันที่มือนั้น  
ต้องทำ” (หนังสือเพลงสำหรับเด็ก, หน้า 126)

เช้าวันเสาร์เอลีย่อยตัวอยู่หน้าประตูฟุตบอลพร้อมกระโดดปิดลูก เขากะโดดพุ่งตัวกันฟุตบอลไม่ให้เข้าประตู แต่มันยาก! ก่อนจบการแข่งขันลูกบอลเด้งผ่านมือเขา ทำให้อีกทีมิได้คะแนน! ทีมของเอลีแพ้ เขาเสียใจมาก

วันรุ่งขึ้นที่โบสถ์ เอลีเดินเข้าไปในชั้นเรียนปฐมวัยช้าๆ ขณะยังคงรู้สึกเศร้าใจ

เอลีเห็นเคทเพื่อนของเขาอยู่นอกห้องเรียน คุณแม่ของเคทดันแก้อีเซ็นสีชมพูของเคทเข้ามาในห้อง เธอออกเคทก่อนไปชั้นเรียนของเธอเอง

“สวัสดี เคท” เอลีทักทาย

เคทตอบหรือโบกมือตอบไม่ได้ แต่เธอจะมองตรงไปที่ดวงตาเอลีเสมอ เขาจึงรู้ว่าเธอได้ยินเขา

ปกติเคทจะยิ้มเมื่อเอลีทักทาย แต่วันนี้ไม่ยิ้ม เคทเศร้าหรือ? เอลีสงสัย ผมรู้ว่าเศร้าเป็นอย่างไร เขายังเศร้าไม่หายที่ไม่ได้กันลูกเข้าประตูจึงทำให้อีกทีมิชนะ

เอลีนั่งข้างฮวนกับมาเคลล์เมื่อซิสเตอร์ยังก์เริ่มชั้นเรียน จากนั้นเคทก็ร้องไห้กระซิกๆ บางครั้งเคทจะอยู่หนึ่งไม่ได้เพราะเจ็บตามตัว

“เคท วันนี้หนูเจ็บหรือจ๊ะ?” ซิสเตอร์ยังก์ถาม  
เคทเริ่มร้องไห้

“เพลงปฐมวัยอาจจะช่วยได้” ซิสเตอร์ยังก์บอก



ชั้นเรียนเริ่มร้องเพลง เคทรักดนตรี ปกติเธอจะทำเสียงร้องตามอย่างมีความสุข แต่วันนี้เคทเอาแต่ร้องไห้

เราจะช่วยให้เคทรู้สึกดีขึ้นได้อย่างไร? เอลีสงสัย

จากนั้นก็มีความคิดหนึ่งแวบเข้ามา “ผมรู้ครับ!” เอลีบอกซิสเตอร์ยังก์ “ผมจะดันแก้อีเซ็นของเคทนี่จ๊ะ”

เอลีเห็นคุณแม่ของเคทดันแก้อีเซ็นของเธอเบาๆ เมื่อต้องการทำให้เคทรู้สึกดีขึ้น เขารีบไปหาเคทและเริ่มขยับแก้อีเซ็นไปมาช้าๆ

เคทหยุดร้องไห้

“ตานั่นทำข้างได้ไหม?” ฮวนถาม

“นั่นด้วย!” มาเคลล์บอก

ขณะซิสเตอร์ยังก์สอนบทเรียน เอลีกับเพื่อนๆ ผลัดกันดันแก้อีเซ็นของเคท เคทยิ้ม ดูเหมือนทั้งห้องแจ่มใสขึ้น

เมื่อจบชั้นเรียนทุกคนยิ้ม

“การช่วยเคททำให้ผมมีความสุข” เอลีบอก

“ดีใจด้วยจ๊ะ” ซิสเตอร์ยังก์พูด “นั่นทำให้พระบิดาบนสวรรค์มีความสุขเหมือนกัน พระองค์ทรงรักเคทและต้องการให้เธอรู้สึกดีขึ้น บางครั้งเราต้องเป็นผู้ช่วยของพระองค์”

เอลีมองเคท “เธอช่วยฉันเหมือนกัน” เขาบอกเคท “ทุกครั้งที่เธอยิ้ม”  
เคทยิ้มกว้าง





ขณะเอี๊ยกกลับบ้านหลังเลิกโบสถ์  
เขารู้สึกอบอุ่นเท่าๆ กับตอนอยู่สนาม  
ฟุตบอลในวันที่มีแดดสดใสของฤดู  
ร้อน ผมอาจจะรับลูกฟุตบอลทั้งหมด  
ไม่ได้ เขาคิด แต่ผมยังสามารถ  
ใช้มือช่วยเหลือคนอื่นๆ ได้ ●  
ผู้เขียนอาศัยอยู่ในยูทาห์  
สหรัฐอเมริกา



“เราผูกมิตรกับคนที่เรารับใช้  
โดยผ่านความเมตตาและ  
การรับใช้ที่จริงใจ”

ประธานเอ็ม. รัสเซลล์ บัลลาร์ด, รักษาการ  
ประธานโควิธอัครสาวกสิบสอง, “พบ  
ปิติผ่านการรับใช้ด้วยความรัก,” เลียโฮนา,  
พ.ศ. 2011, หน้า 61.

# พระเจ้าทรงรักทุกคน!





# เป้าหมายการทำอาหารของหนู

โดย เฟอ์นันดา จี. อายุ 10 ขวบ  
ปารานา บราซิล

หนูอยากทำอาหารให้เก่งขึ้น  
เมื่อหนูได้ *คู่มือของเด็ก* หนู  
จึงตั้งเป้าหมายทำอาหารกับคุณ  
พ่อ ทุกครั้งที่คุณพ่อทำอาหาร  
หนูจะดูและเห็นว่ามันเท่มาก  
หนูอยากฝึกทำอาหารเหมือนท่าน  
คุณพ่อกับหนูไปซื้อเครื่องปรุง  
ที่ร้าน จากนั้นคุณพ่อก็สอนหนูตาม  
ขั้นตอนทีละขั้นเพื่อเปลี่ยนแปลงเป็น  
เค้กที่สวยงาม ต่อมาท่านสอนหนู  
ทำอาหารอื่นด้วย

การทำเป้าหมายนี้ช่วยให้หนูสนิทกับ  
คุณพ่อมากขึ้น หนูชอบใช้เวลาของท่าน!  
ท่านเป็นครูที่เก่งมาก สิ่งหนึ่งที่ท่านสอน  
หนูคือเมื่อเราทำอาหาร หนูจะพะวง  
อยู่กับโทรศัพท์มือถือไม่ได้!

ตอนนั้นเมื่อหนูนึกถึงการทำอาหาร  
ความรู้สึกที่เกิดขึ้นทันทีคือความเบิกบาน  
ใจ เพราะหนูชอบทำอาหาร! เป้าหมาย  
นี้ไม่เพียงช่วยให้หนูได้ทำสิ่งที่หนูรักเท่า  
นั้นแต่เติบโตทางวิญญาณด้วย หนูชอบ  
ที่ได้เลือกเป้าหมายของตัวเอง พระ  
บิดาบนสวรรค์ทรงต้องการช่วยหนูทำเป้า  
หมายนี้เพราะพระองค์ทรงต้องการให้  
หนูพัฒนาพระองค์ พระองค์ทรงต้อง  
การช่วยหนูเพราะทรงทราบว่าเป้าหมาย  
นั้นทำให้หนูมีความสุข ●



*คู่มือของเด็ก*  
สามารถช่วยท่าน  
ตั้งเป้าหมาย  
เข้าใจพระ  
เยซูมากขึ้น

ขอให้คุณพ่อคุณแม่หรือ  
คนที่คุณชื่นชมสอนสิ่ง  
ใหม่ๆ ให้กับคุณ!



# เอบิชแบ่งปันพระกิตติคุณ



หญิงคนหนึ่งชื่อเอบิชทำงานให้กษัตริย์ เธอเชื่อในพระเจ้าเป็นเจ้า คนส่วนใหญ่  
รอบข้างเธอไม่เชื่อในพระเจ้า วันหนึ่งเธอเห็นผู้สอนศาสนาชื่อเอมมาน  
สอนกษัตริย์กับราชินีเกี่ยวกับพระเจ้าและพระเยซูคริสต์





เมื่อกษัตริย์กับราชินีเรียนรู้เกี่ยวกับพระกิตติคุณ พวกเขามีความสุขมาก! จนพวกเขาล้มลงและไม่ขยับเขยื้อน เอบิซรู้ว่าพวกเขากำลังรู้สึกถึงอำนาจของพระเจ้า



เธอต้องการให้ทุกคนเรียนรู้เกี่ยวกับพระเจ้าเป็นเจ้า เธอจึงวิ่งจากบ้านหนึ่งไปอีกบ้านหนึ่งและบอกให้ผู้คนมาดูสิ่งที่เกิดขึ้น

หลังจากฝูงชนมารวมตัวกัน เอบิซช่วยให้ราชินีลุกขึ้นยืน จากนั้นราชินีก็ช่วยให้กษัตริย์ลุกขึ้นยืน พวกเขาเริ่มสอนพระกิตติคุณให้ผู้คน







ฉันสามารถเป็นเหมือนเอบิซ ฉันสามารถช่วยให้คนอื่น ๆ  
เรียนรู้เกี่ยวกับพระบิดาบนสวรรค์และพระเยซูคริสต์ ●

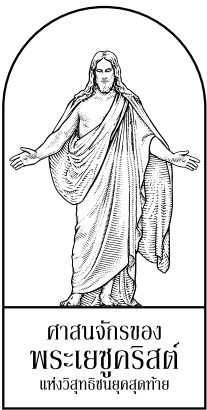
อ่านเรื่องนี้ใน แอลมา 18-19



# เอิบขมิศรัทธาในพระผู้เป็นเจ้า



ท่านจะช่วยให้ผู้คนเรียนรู้เกี่ยวกับพระผู้เป็นเจ้าได้อย่างไร?

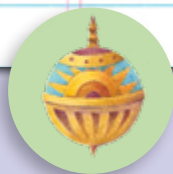


# เรียน บิดามารดาทุกท่าน

เดือนนี้เราจะอ่านเรื่องราวของผู้สอนศาสนาอย่างเช่น  
แอลมาผู้บุตร เอบิซ และพวกบุตรของโมไซยาห์ ท่านอาจจะใช้  
เกมในหน้า พ12-13 หรือเรื่องเล่าในหน้า พ20 เพื่อพูดคุยกัน  
เกี่ยวกับชายหญิงเหล่านี้จากพระคัมภีร์มอรมอน พวกเขาแต่ละ  
คนแบ่งปันพระกิตติคุณในวิธีที่ต่างกัน ครอบครัวท่านจะแบ่งปัน  
พระกิตติคุณได้อย่างไร? จดเป้าหมายเผยแผ่ศาสนาหนึ่งข้อที่จะ  
ลองทำเดือนนี้—ท่านอาจจะลอกแนวคิดที่ท่านชื่นชอบจาก พ10  
แบ่งปันต่อไป!  
เพื่อนเด็ก

## วิธีส่งงานศิลปะหรือประสบการณ์ของบุตรธิดามาให้ เลียโฮนา

ไปที่ [liahona.ChurchofJesusChrist.org](http://liahona.ChurchofJesusChrist.org) และคลิก “Submit an Article or Feedback”  
หรืออีเมลมาที่เราที่ [liahona@ChurchofJesusChrist.org](mailto:liahona@ChurchofJesusChrist.org) พร้อมระบุชื่อนามสกุลของ  
บุตรธิดา อายุ เมืองที่อยู่ และคำอนุญาตนี้ “ข้าพเจ้า [ใส่ชื่อของท่าน] อนุญาตให้  
ศาสนจักรของพระเยซูคริสต์แห่งวิสุทธิชนยุคสุดท้ายใช้สิ่งที่บุตรธิดาของข้าพเจ้า  
ส่งมาในนิตยสารศาสนจักร บนเว็บไซต์ศาสนจักรและแพลตฟอร์มสื่อสังคม  
และอาจจะใช้ในอุปกรณ์อื่นๆ ของศาสนจักร” เรารอฟังเรื่องราวจากท่าน!



หาเลียโฮนาที่ซ่อนอยู่ข้างใน!

### สารบัญ

- พ2 จากฝ่ายประธานสูงสุด: ประจักษ์พยาน  
และพระคัมภีร์มอรมอน
- พ4 คำสวดอ้อนวอนของเคลลี
- พ6 สวัสดิ์จากเยอรมนี!
- พ8 ว่ายเหมือนม้าน้ำ!
- พ10 เรื่องสนุก: เดิมภาพให้ครบ
- พ11 ให้ดูแล้วบอก
- พ12 ฉันเป็นใคร?
- พ14 เพื่อนถึงเพื่อน: ไม่มีใครถูกทิ้ง
- พ15 ฉันเป็นใคร?—เลือกการ์ดหนึ่งในใบ
- พ16 มือที่ช่วยเหลือของเอลี
- พ18 คมวาทะ
- พ19 เป้าหมายการทำอาหารของหนู
- พ20 เรื่องราวพระคัมภีร์: เอบิซแบ่งปัน  
พระกิตติคุณ
- พ23 หน้าระบายสี: เอบิซมีศรัทธาใน  
พระผู้เป็นเจ้า

ภาพปก เพื่อนเด็ก  
ภาพประกอบโดย ดิลลีน มาร์ช