

เลยเฮ้

สามสิ่งที่เรา
ขอบพระทัย
ได้เสมอ

หน้า 12

การค้นพบและแก้ไข
การกระทำทารุณกรรม
หน้า 5, 18

การหาคำตอบในยุค
ของการหลอกลวง
หน้า 24

อาการประหลาดของเราช่วยเรา
ในการนมัสการของเราอย่างไร
หน้า 38

ศาสนจักร
อยู่ที่นี่

ปูซาน เกาหลีใต้





ปูซานเป็นบ้านของสเตคหนึ่งใน 12 สเตคในเกาหลีใต้ คณะเผยแผ่แห่งหนึ่งมีสำนักงานใหญ่อยู่ในปูซาน ต่อไปนี้เป็นข้อเท็จจริงบางประการเกี่ยวกับศาสนจักรในเกาหลีใต้:

สมาชิก —  88,418

 12 — สเตค 5 ที่ท้องถิ่น 4 คณะเผยแผ่

ที่ประชุม —  103

18  ศูนย์ประวัติครอบครัว

พระวิหาร(โซล) —  1

1956 ผู้สอนศาสนาอย่างเป็นทางการครั้งแรก

1967 พิมพ์พระคัมภีร์มอรมอนเป็นภาษาเกาหลีครั้งแรก

1973 ตั้งสเตคแรก

1985 อุทิศพระวิหารโซล

1991 พระคัมภีร์มอรมอนภาษาเกาหลีครบหนึ่งล้านเล่ม

2020 คณะนักร้องประสานเสียงชาวเกาหลีได้มีส่วนร่วมในวิดีโอเพลงสดเพลงสุดท้ายในการประชุมใหญ่สามัญเดือนเมษายน





การปฏิบัติ
ศาสนกิจผ่าน
โปรแกรมเด็ก
และเยาวชน
8



ใจหลายดวงถูกทิ่ม
แทงเป็นแผลลึก: เข้าใจ
การกระทำทารุณกรรม
ในครอบครัว
โดย เจสัน บี. ไวทิงก์
18



อัครสาวก
แบ่งปัน
ข่าวสารแห่ง
ความหวัง
12



ตั้งมั่นบนศิลาแห่งการเปิด
เผย
โดย เอ็ดเวิร์ดอวเรนซ์ อี.
คอร์บริดจ์
24

การป้องกันการกระทำทารุณกรรม

ในความสัมพันธ์ที่ดี ผู้คนขอโทษถ้าพวกเขาพูดและทำไม่ดี และพึงพลั้งการชดใช้ของพระเจ้าผู้ช่วยให้รอดช่วยให้พวกเขาปรับปรุงแก้ไขและกลับใจ แต่ในสถานการณ์ที่ไม่ดี ผู้คนยังคงปฏิบัติต่อผู้อื่นอย่างไรเมตตาและความสัมพันธ์เหล่านั้นสามารถกลายเป็นการกระทำทารุณกรรม

“[การกระทำทารุณกรรมและอื่นๆ] ความผิดเหล่านั้นไม่มีที่ในอาณาจักรของพระเจ้าเป็นเจ้า” ประธานรัสเซลล์ เอ็ม. เนลสันสอน (“ทรัพย์สินสมบัติทางวิญญาณ” การประชุมใหญ่สามัญ ตุลาคม 2019) บทความหลายตอนในนิตยสารศาสนจักรเดือนนี้จะช่วยเราจำแนกแยกแยะและจัดการแก้ไขการกระทำทารุณกรรม:

- ในบทความของผมหน้า 18 ผมพูดถึงลักษณะของการกระทำทารุณกรรมและระบุแหล่งช่วยบางแหล่งที่จะช่วยให้ท่านหรือคนรู้จักรับรู้และเยียวยาความสัมพันธ์ที่มีการกระทำทารุณกรรม
- ในหน้า 58 เด็กสาววัยรุ่นคนหนึ่งเล่าประสบการณ์ที่เธอถูกกระทำทารุณกรรมทางเพศเมื่อเป็นเด็ก วิธีที่เธอสามารถพบพลังและกล้าพูดออกมา เธอขอความช่วยเหลือจากผู้ใหญ่ที่ไว้วางใจและพระเจ้าผู้ช่วยให้รอด

- ใน *เพื่อนเด็ก* เดือนนี้หน้า 112 ท่านจะพบกิจกรรมการเขียนที่จะช่วยสนทนาเรื่อง “การพูดปฏิเสธ” กับบุตรธิดาของท่าน ท่านอาจจะใช้กิจกรรมนี้เป็นพื้นฐานสำหรับบทเรียนยามค่ำที่บ้านเรื่องการป้องกันการกระทำทารุณกรรม
- การกระทำทารุณกรรมทางอารมณ์เป็นอันตรายเช่นเดียวกับการกระทำทารุณกรรมประเภทอื่นๆ อ่าน “การรับรู้ถึงการกระทำทารุณกรรมทางอารมณ์” ในฉบับดิจิทัลเพื่อเรียนรู้สัญญาณเตือนห้าข้อและวิธีขอความช่วยเหลือ

ถ้าท่านถูกทำร้าย ท่านสามารถหันมาขอการนำทางและการเยียวยาจากพระเจ้าเป็นเจ้า และขอความช่วยเหลือจากคนที่ไว้วางใจด้วย พระเจ้าเข้าพระทัยสิ่งที่เรารู้สึก และจะทรงนำทางเราสู่ความปลอดภัยและปิติเมื่อเราหันมาหาพระองค์

ขอให้เรารู้สึกถึงความรักของพระเจ้าเป็นเจ้าและติดต่อกับพระองค์ทุกวัน

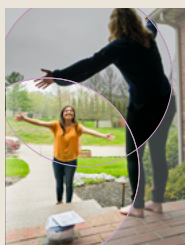
ดร. เจสัน บี. ไวทิงก์
คณะชีวิตครอบครัว มหาวิทยาลัยบรีกัมซังก์

สารบัญ

- 5 การรับรู้เรื่องการกระทำทารุณกรรม ๕
- 6 ภาพแห่งศรัทธา ๕
ซากิอุซากากับซาโลเต มาอิวีรีวี
ครอบครัวมาอิวีรีวี ดำเนินชีวิตด้วยปีติและจุดประสงค์ทุกวันทั้งที่บุตรสองคนสิ้นชีวิต
- 8 หลักธรรมของการปฏิบัติศาสนกิจ
การปฏิบัติศาสนกิจผ่านโปรแกรมเด็กและเยาวชน
ท่านไม่จำเป็นต้องอายุต่ำกว่า 18 ปีจึงจะใช้โปรแกรมเด็กและเยาวชนช่วยท่านในการพยายามปฏิบัติศาสนกิจ
- 12 อัครสาวกแบ่งปันข่าวสารแห่งความหวัง
วิธีอยู่ใกล้ชิดกับพระผู้เป็นเจ้า ปฏิบัติศาสนกิจด้วยความรัก และเดินหน้าต่อไปอย่างอดทนในช่วงเกิดโรคระบาด
- 18 ใจหลายดวงถูกทิ่มแทงเป็นแผลลึก: เข้าใจการกระทำทารุณกรรมในครอบครัว
โดย เจสัน บี. ไวทิงก์
รับรู้การกระทำทารุณกรรมห้าแบบ พบความหวังและการเยียวยา
- 24 ตั้งมั่นบนศิลาแห่งการเปิดเผย
โดย เอ็ดเดอร์ลอฟเรนซ์ อี. คอรับริคซ์
การค้นหาคำความจริงเริ่มด้วยการหาคำตอบให้แก่คำถามหลัก
- 30 เสียงวิสุทธิชนยุคสุดท้าย ๕
ครอบครัวหนึ่งพบสันติและปีติในพระวิหาร; จิกซอว์ให้การเยียวยา; ชายคนหนึ่งได้โอกาสอ่านพระคัมภีร์มอรมอนครั้งที่สอง; ชายหนุ่มคนหนึ่งเข้าใจจุดประสงค์ของบัพติศมาของเขา
- 34 จงตามเรามา: พระคัมภีร์มอรมอน ๕
ใช้บทความรายสัปดาห์เหล่านี้ยกระดับการศึกษาพระคัมภีร์มอรมอนของท่านในเดือนนี้
- 38 อาคารประชุม—สถานที่แห่งความคารวะและการนมัสการ
โดย อธิการดิน เอ็ม. เดวิส
อาคารประชุมของท่านเป็นสถานศักดิ์สิทธิ์ที่ให้โอกาสท่านได้รู้สึกถึงพระวิญญาณแรงกล้ามากขึ้นในชีวิตท่าน

๕ เรื่องสั้น

๕ การสนับสนุน จงตามเรามา



ภาพปก

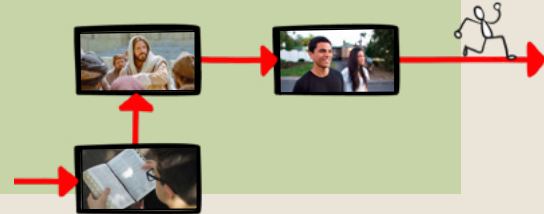
ภาพถ่ายจาก Getty Images

หมวดต่างๆ

คนหนุ่มสาว

44

การเสียดสีสามารถเป็นสายโซ่ที่ถ่วงเรา เราจะพบอิสรภาพเมื่อเราติดต่อกับพระผู้ช่วยให้รอดของเรา ผู้ทรงรักเราแม้ในความอ่อนแอและการต่อสู้ของเรา



เยาวชน

52

ไม่ว่าท่านต่อสู้กับการรับใช้ประจำวัน การเยียวยาจากการกระทำทารุณกรรม สุขภาพจิต หรือแค่การพูดชื่อเต็มของศาสนจักร ท่านไม่โดดเดี่ยว



เด็ก

เพื่อนเด็ก

เรียนรู้เรื่อง ส่วนสิบ และวิธีช่วยให้ครอบครัวท่าน ดำเนินชีวิตมีความสุขมากขึ้น



บทความดิจิทัลเท่านั้นของเดือนตุลาคม



37 วิธีศึกษาพระคัมภีร์

โดย มาริสซา วิคิตัน

ถ้าท่านไม่ชอบอ่าน ลองศึกษาพระ
กิตติคุณด้วยวิธีใดวิธีหนึ่งต่อไปนี้แทน



การรับรู้การกระทำทารุณกรรมทาง อารมณ์

โดย นานัน ทอดลิขย์

ผู้ให้คำปรึกษาจากศูนย์ให้คำปรึกษา
ครอบครัวนอกวิธีรับรู้และจัดการแก้ไข
การกระทำทารุณกรรมทางอารมณ์ใน
ความสัมพันธ์ของท่าน

ค้นหาเพิ่มเติม

ในแอปพลิเคชันคลังค้นคว้าพระกิตติคุณและที่
liahona.ChurchofJesusChrist.org ท่านสามารถ
 ทำดังนี้

- หาดบับปัจจุบัน
- ค้นพบเนื้อหาจิตลเท่านั้น
- ค้นหาดบบที่ผ่านมา
- ส่งเรื่องราวและคำติชมของท่าน
- บอกรับเป็นสมาชิกหรือบอกรับเป็นสมาชิกเพื่อเป็นของขวัญ
- ยกระดับการศึกษาด้วยเครื่องมือจิตล
- แบ่งปันบทความและวิทัศน์ที่ชื่นชอบ
- ดาวน์โหลดหรือพิมพ์บทความ
- พิมพ์บทความที่ท่านชื่นชอบ

ติดต่อกับเรา

อีเมลคำถามและคำติชมของท่านมาที่
liahona@ChurchofJesusChrist.org

ส่งเรื่องราวของท่านมาที่
liahona.ChurchofJesusChrist.org
หรือส่งไปรษณีย์มาที่:

Liahona, flr. 23

50 E. North Temple Street
Salt Lake City, UT 84150-0023, USA

ตุลาคม 2020 ปีที่ 26 เล่มที่ 10
เลขโฆษณา 16725 425

นิตยสารนานาชาติของศาสนาจักรของ
พระเยซูคริสต์แห่งวิสุทธิชนยุคสุดท้าย
ฉบับพิมพ์ภาษาไทย

ฝ่ายประธานสูงสุด: รัสเซล เอ็ม. เนลสัน,
คัลลิน เอช. ไคส์, เฮอร์บี ซี. อาซังก์
โควิธอัครสาวกสิบสอง: เอ็ม. รัสเซล
บัลลาร์ดี, เจฟฟรีย์ อาร์. สอดแลนด์,
คิธเอฟ. ลูกทอลล์, เดวิด เอ. เบมบาร์,
เจนนิน แอล. คิว, คี. ทอดด์
คริสตอฟเฟอร์สัน, นีล แอนเดอร์สัน,
โรเบิร์ต เอ. ราสแบนด์, แกเร็ธ ซี. สตีเวนสัน,
คิธ ซี. เรนสันดี, เกรอริว ดับเบิลยู. กอง,
คลิฟต์ ฮาวเวิร์ด

บรรณาธิการ: เรนดี ดี. ฟิงก์
ที่ปรึกษา: เบกกี เครเวน, แรเวนดอน ซูเบงก์,
คริสตินา บี. ฟรังโก, วอลเตอร์ เอฟ.
กอนซาเลซ, แลร์รี่ บอส. เคเซอร์, เจน บี.
นิมาเวส, เอเดรียน โอซาวา, ไมเคิล ที. รังวูด,
เวิร์น ที. สแตนฟีลด์

ผู้อำนวยการบริหาร: ริชาร์ด โอ. ฮิตัน
ผู้อำนวยการฝ่ายนิเทศสารศาสนจักร:
อัลเลน อาร์. ลอยนบอร์ก

ผู้จัดการฝ่ายธุรกิจ: การ์ฟ แคนนอน
บรรณาธิการบริหาร: อดัม ซี. โอลสัน

ผู้ช่วยบรรณาธิการบริหาร: ไรอัน คาร์
ผู้ช่วยฝ่ายเทคนิค: เจนิส ซี. วอชิงตัน

งานเขียนและงานบรรณาธิการ: เดวิด คิก
เดวิด เอ. เอ็ดเวิร์ดส์, แมทธิว ดี. ฟลิตตัน,
จอร์จ อาร์. เวน, จอร์จ เอ. เวน, ไบรอัน เวน

แกรนด์ อีช. การ์ฟ, จอน เรอเน่ เจนเซน,
แอแรน จอห์นสัน, ชาร์ลอตต์ ลาร์คาบาล,
ไมเคิล อาร์. มอร์ริส, อีริก บี. เมอร์คอกก์,
โจเซฟ เอ. เพอร์รี่, เจน ฟิน โบโร,
ริชาร์ด เอ็ม. โรมบีย์, มินดี เชลว, ลอรี ฟูลเลอร์,
โซซา, เซเกลล์ วอร์ลด์บี, มาริสซา วิคคินสัน

**ผู้อำนวยการฝ่ายศิลป์: แพตตี อาร์.
ทีเตอร์สัน**

งานออกแบบ: จินเนตต์ แอนดรูวส์, เฟย์ พี.
แอนดริส, แมนดี เบ็นทลีย์, ซี. คิมบัลล์ บอทัท,
โธมัส ไชลด์, โจัว เคนนิส, เดวิด กรีน,
คอลลีน ینگคลีย์, เอริก พี. จอห์นสัน, ซูซาน
ลอเพร์เร็น, สตีลคัต เอ็ม. มอย, อลัน เรเกอร์,
มาร์ค คัมเบิลยู. โรบิสัน, เค. นิโคล
วอลเคนสโตร์สตัด

ผู้ประสานงานทรัพยากรทางปัญญา:
โกลเดนต์ เนเนเกอร์ อูนิ

ผู้จัดการฝ่ายผลิต: แอมมอน แฮร์ริส
งานผลิต: โอราเกล็น อะแควร์, จูดีเบอร์เกตต์,
โซเชซาเวซ, ไบรอัน ดับเบิลยู. กีกิ, จินนี่ เอ.
นิลสัน, มริสตา เอ็ม. สมิธ

งานก่อนพิมพ์: โจชัว เคนนิส, แอมมอน
แฮร์ริส

ผู้อำนวยการฝ่ายจัดพิมพ์: สติเวน ทิ. อุวิส
ผู้อำนวยการจัดจำหน่าย: เนลสัน กอนซาเลส

เลข ISSN (ISSN 0853-2513) นิตยสารราย
เดือนจัดพิมพ์โดยศาสนจักรของพระเยซู
คริสต์แห่งวิสุทธิชนยุคสุดท้าย อัตราค่า
สมาชิกในประเทศไทยปีละ 125 บาท

หรือฉบับละ 15 บาท สมัครสมาชิกผ่าน
ตัวแทนนิตยสารของวอร์ด/สาขา หรือสมัคร
ด้วยตนเองผ่านแอป Distribution Center

Catalog; Line ID: @dc-thailand; อีเมล
DC-Thailand@churchofjesuschrist.org
ในกรณีเปลี่ยนแปลงที่อยู่กรุณาแจ้งล่วงหน้า
30 วัน สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่

082-457-0044 ในวันและเวลาทำการ
ส่งคืนฉบับและข้อชักถาม: 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.

เยื่อโสนา (คำศัพท์ในพระคัมภีร์มีรอมรอน หมายถึง “ขี้เทา” หรือ “การอ้วกเข้า”) จัดเป็นทั้งภาษาและวัฒนธรรม นิสตามา บัณฑิตของนักพหุภาษา เช่น จินกาล (ดักลาส เชาว์โจง) โรเบอเชย์ เจคินสัน คัลลัซ อีกลูช เอสโตเรียส เป็นต้น ผู้แปล แฮมมิ่งแฮม เออร์วิน กรีน สังกัรี โยฮันเนส อับโนโตริเชย์ อิดาลัส ฟูเญน กริบาติ เกาเดลิ สัตโตเรีย ลิวานีย มาลาเซีย มาร์เชล มอนโกลีเย บอร์ชัวโร ฟิแลนดี โปรตุเกส โรมานีเย คาลาซิอ ชามัวร์ สโวาเนีย สแปน สวาตีส สัตตาม คาลาล็อก คาสีตี ไทลองดา ซูเครน อูรูล และเวียดนาม (จำนวนนับยี่สิบคำดังกล่าวนี้นี้ไปตามภาษาที่ จัดพิมพ์)

© 2020 โดย Intellectual Reserve, Inc.
All rights reserved. พิมพ์ในสหรัฐอเมริกา

ข้อมูลลิขสิทธิ์: เรเน่ได้รับเป็นของห้ท่าน
 องค์ทำสำเนาข้อความและภาพจาก *เลิฟ โสนา*
 ไว้ใช้ส่วนตัวได้โดยไม่หวังผลในเชิงพาณิชย์
 (รวมทั้งใช้ในการเรียงของงานส่วนตัว) ลิขั
 ย์ของเรเน่กินได้ทุกสิ่ง ไม่อนุญาตให้ทำ
 สำเนาภาพที่ระบุข้อห้ามไว้ลงจนภาพ
 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:
October 2020 Vol. 26 No. 10. LIAHONA
(USPS 311-480) Thai (ISSN 0853-2513)
is published monthly by The Church of
Jesus Christ of Latter-day Saints, 50 E.
North Temple St., Salt Lake City, UT 84150.
USA subscription price is \$10.00 per year;
Canada, \$12.00 plus applicable taxes.
Periodicals Postage Paid at Salt Lake City,
Utah. Sixty days' notice required for change
of address. Include address label from a
recent issue; old and new address must
be included. Send USA and Canadian
subscriptions to Salt Lake Distribution
Center at address below. Subscription help
line: 1-800-537-5971. Credit card orders
(American Express, Discover, MasterCard,
Visa) may be taken by phone or at
store.lds.org. (Canada Post Information:
Publication Agreement #40017431)

POSTMASTER: Send all UAA to CFS (see DMM 507.1.5.2). **NONPOSTAL AND MILITARY FACILITIES:** Send address changes to Distribution Services, Church Magazines, P.O. Box 26368, Salt Lake City, UT 84126-0368, USA.



การรับรู้เรื่องการกระทำทารุณกรรม



๖๖

แม้เราทั้งหมดหวังว่าทุกคนจะปฏิบัติต่อกันด้วยความเคารพ แต่บางคนกลับพยายามสร้างความเจ็บปวดแก่ผู้อื่นหรือควบคุมผู้อื่น พฤติกรรมที่อันตรายแบบนี้เรียกว่าการกระทำทารุณกรรม นี่เป็นสิ่งที่ตรงกันข้ามกับพระกิตติคุณของพระเยซูคริสต์ ซึ่งสอนให้เรารักกันและปฏิบัติต่อผู้อื่นดังที่เราต้องการให้ผู้อื่นปฏิบัติต่อเรา (ดู มัทธิว 7:12; ยอห์น 13:4; หลักคำสอนและพันธสัญญา 121:36-37)

เหยื่อมักถูกทารุณกรรมโดยคนที่พวกเขารู้จัก

ผู้ละเมิดอาจเป็นญาติหรือคนที่พวกเขาเคยพบมาก่อน นี่ไม่ใช่จะแนะนำว่าเราควรระวังทุกคนที่เรา รู้จักแต่เราสามารถสังเกต—และสอนให้ลูกของเราสังเกต—สัญญาณอีกสี่ประการ

ผู้ละเมิดมักมองหาคนที่เปราะบาง

ผู้ละเมิดค้นหาผู้ที่อาจไม่อยู่ในสภาพที่ให้ความยินยอมได้หรือไม่สามารถปกป้องตนเอง

การกระทำทารุณกรรมทุกรูปแบบมีสัญญาณบางอย่างเหมือนกัน ต่อไปนี้เป็นวิธีห้าประการที่จะเฝ้าดูเพื่อช่วยป้องกันหรือหยุดการกระทำทารุณกรรม:



ผู้ละเมิดมักพยายามแยกเหยื่อให้อยู่คนเดียว

โดยใช้การแยกให้อยู่คนเดียวหรือการข่มขู่ ผู้ละเมิดมักหาวิธีกันเหยื่อจากการขอความช่วยเหลือ

ผู้ละเมิดมักเริ่มด้วยการล่วงล้ำขอบเขตส่วนตัว

การทารุณกรรมเกิดขึ้นเมื่อมีการละเมิดขอบเขตอย่างร้ายแรงในพฤติกรรมและภาษาที่เหมาะสมต่อผู้อื่น ผู้ละเมิดอาจเพิกเฉยต่อขอบเขตส่วนตัวโดยสิ้นเชิงหรือเริ่มด้วยการละเมิดทีละน้อยเพื่อทำให้เหยื่อคุ้นเคย

ผู้ละเมิดมักค่อยๆ พยายามสร้างความไว้วางใจก่อนการกระทำทารุณกรรม

สิ่งนี้เรียกว่าคือ “การเตรียมเหยื่อ” ซึ่งมักเกิดขึ้นกับเยาวชนและเด็ก พฤติกรรมเตรียมเหยื่ออาจรวมถึงการขอเวลาอยู่กันตามลำพัง การกระตุ้นให้เก็บเป็นความลับ การสนทนาเรื่องทางเพศ หรือให้ดูสื่อลามกหรือเริ่มการสัมผัสร่างกายกับเด็ก



ซาอุซากับซาโลเต มาอีวีวีรี

ซูวา ฟิจิ



ดิฉันแทบไม่อยากเชื่อว่าดิฉันจะพบสันติ
และความสุขในบ้านมาอีวีวีรี ทั้งที่บุตรสอง
คนของพวกเขาสิ้นชีวิตไปแล้ว แต่พวกเขา
ยังดำเนินชีวิตด้วยปีติและจุดประสงค์ทุกวัน
เลสลี นิลส์สัน ช่างภาพ

ซาโลเต:

สองปีหลังจากเอซาลูกชายเราสิ้นชีวิต
เพราะมะเร็งปอด เอซาลีนลูกสาวของเราที่สิ้น
ชีวิตเพราะเชื้อหุ้มสมองอักเสบ ในพระวิหาร
ดิฉันรู้สึกถึงการกระตุ้นเตือนแรงกล้าให้พูด
คุยกับซิสเตอร์ผู้สอนศาสนาอาวูโสที่นั่น เธอ
สัญญาจะบุตรสองคนเมื่อหลายปีก่อนเช่นกัน
เธอบอกดิฉันว่า “ถ้าคุณทำให้บ้านเป็นสถานที่
ศักดิ์สิทธิ์ คุณจะรู้สึกได้ว่าลูกของคุณอยู่ที่นั่น”

นั่นกลายเป็นเป้าหมายของเรา เราทำ
ทุกอย่างเพื่อให้บ้านของเราเป็นสถานที่
ศักดิ์สิทธิ์ เราต้องการรู้สึกว่าคุณอยู่ใกล้ๆ

ซาอุซา:

สุดท้ายแล้วประสบการณ์ของการสูญเสีย
เอซากับเอซาลีนทำให้ครอบครัวเราสนิทกัน
มากขึ้น เราปรึกษากันหรือกับลูกคนอื่นๆ เรา
เข้าพระวิหารเป็นครอบครัว เราใช้ชีวิตเรียบง่าย
ที่สุดและเลือกความกตัญญูทุกวัน ขณะพูด
คุยกันว่าการฝึกเป็นครอบครัวในพระวิหาร
หมายความว่าอย่างไร การฝึกนั้นมีความ
หมายต่อเรามากขึ้น ทั้งหมดนี้ทำให้เรารู้สึก
จริงๆ ว่าลูกเราอยู่ที่นี่

ค้นคว้าเพิ่มเติม

ดูข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับเส้นทางศรัทธา
ของซาอุซากับซาโลเต รวมทั้งภาพถ่าย
เพิ่มเติมในคลิปก้นคว้าพระกิตติคุณ
หรือฉบับออนไลน์ของบทความนี้ที่
ChurchofJesusChrist.org/go/10206

เอ็ลเดอร์โรนัลด์ เอ. ราสแบนด์แบ่งปัน
วิธีทำให้บ้านเราแข็งแกร่งเพื่อเป็นสถานที่
แห่งความรักและความคุ้มครองทาง
วิญญาณที่ [ChurchofJesusChrist.org/
go/10207](https://ChurchofJesusChrist.org/go/10207)

หลักธรรมของการปฏิบัติศาสนกิจ

การปฏิบัติศาสนกิจผ่าน โปรแกรมเด็ก และเยาวชน

การเชื่อเชิญให้ผู้อื่นเติบโตและช่วยเหลือพวกเขา
ตลอดทางคือแก่นแท้ของการปฏิบัติศาสนกิจ

โอกาสให้ปฏิบัติศาสนกิจมีมากมายผ่านโปรแกรมเด็กและเยาวชน ท่านอาจจะมีเด็กหรือเยาวชนของท่านเองที่บ้าน ท่านอาจจะเป็นผู้นำในโปรแกรมหรือปฏิบัติศาสนกิจต่อครอบครัวที่มีเด็กและเยาวชน หรือท่านอาจจะ *บังเอิญรู้จัก* เด็กและเยาวชนบางคน (ที่น่าจะครอบคลุมถึงพวกเราทั้งหมด) ไม่ว่าสถานการณ์ของท่านเป็นเช่นไร มีหลายวิธีให้ใช้โปรแกรมหรือหลักธรรมในนั้นเป็นพรแก่ชีวิตผู้อื่น

พัฒนาตัวเราไปด้วยกัน

หัวใจของโปรแกรมเด็กและเยาวชนคือมุ่งเน้นเรื่องการพยายามเป็นเหมือนพระเจ้าผู้ช่วยให้รอดผู้ทรงปฏิบัติศาสนกิจอย่างสมบูรณ์แบบให้มากขึ้นทุกวัน หลายคนเข้าร่วม

โปรแกรมได้เรียนรู้ว่ายิ่งท่านก้าวหน้าในด้านต่างๆ ของชีวิตมากเพียงใด ท่านยิ่งพร้อมช่วยเหลือหรือปฏิบัติศาสนกิจต่อผู้อื่นมากเพียงนั้น

แต่กับโปรแกรมเด็กและเยาวชน การเป็นพรแก่ผู้อื่นไม่ต้องรอจนกว่าท่านเรียนรู้บางอย่าง การลงมือเรียนรู้จะให้โอกาสปฏิบัติศาสนกิจในตัวเอง

สำหรับเยาวชนชายชื่อพรอเฟิทที่อยู่ในกานา การตั้งเป้าหมายในโปรแกรมเด็กและเยาวชนว่าจะฝึกเล่นเปียโนเป็นเพียงจุดเริ่มต้นเท่านั้น “เป้าหมายของผมคือช่วยให้คนอื่นรู้สิ่งที่ผมกำลังเรียนรู้” พรอเฟิทกล่าว

ถึงแม้เขายังไม่ได้เป็นครูสอน แต่เป้าหมายของเขากลายเป็นอะไรบางอย่างใหญ่กว่าที่เขาเคย

จินตนาการไว้มาก เวลานี้มีนักเรียนมาเรียนเปียโนข้างๆ
พรอเฟสเซอร์ในอาคารประชุม 50 คน ใครสอนพรอเฟสเซอร์และ
นักเรียนอีก 50 คนนั้น? อเล็กซานเดอร์ เอ็ม. และเคลวิน
เอ็ม. ทั้งคู่อายุ 13 ปี “เราต้องการแสดงน้ำใจต่อคนอื่น”
เคลวินกล่าว

สัปดาห์ละสามวันเยาวชนสองคนนี้จะสอนเปียโนพื้นฐาน

ให้ทุกคนที่มาเรียนโดยไม่คิดเงิน มีประโยชน์อีกอย่างหนึ่ง
จากการสอนเปียโน นักเรียนที่รู้จักศาสนจักรผ่านการเรียน
เปียโนหลายคนศึกษาพระกิตติคุณต่อจากนั้นและตัดสินใจ
รับบัพติศมา

เมื่อเราพยายามปรับปรุงตนเอง เราจะสามารถปฏิบัติ
ศาสนกิจต่อผู้อื่นได้โดยเชื่อเชิญให้พวกเขามาร่วมกับเรา



ภาพถ่ายโดย ไอแซค คาร์โก-อาซิมฟอง



ภาพถ่ายโดย อเล็กซานเดอร์ เอ. โบแดง



สูตรการปฏิบัติสานกิจที่ประสบผลสำเร็จ

ในฐานะประธานปฐมวัยสเทค ซาบรินา สีมอส เดอส์ ออกัสโตจากกูรีตีบา บราซิลเห็นมาแล้วว่าด้านการพัฒนาตนเองของโปรแกรมเป็นพระแก่เด็กและเยาวชนในสเตคอย่างไร แต่เธอเห็นวิธีใช้สิ่งที่เธอเรียนรู้เกี่ยวกับการพัฒนาตนเองในงานมอบหมายของเธอในฐานะซิสเตอร์ผู้ปฏิบัติศาสนกิจมาหลายวิธีเช่นกัน

“เมื่อดิฉันพัฒนาพรสวรรค์” ซิสเตอร์ออกัสโตกล่าว “ดิฉันสามารถใช้พรสวรรค์นั้นเป็นพระแก่คนที่ดิฉันปฏิบัติศาสนกิจ”

ซิสเตอร์ออกัสโตสอนวิธีทำขนมทาร์ตเฟิลช็อกโกแลตให้พี่น้องสตรีคนหนึ่งที่ได้รับมอบหมาย ตอนนั้นพี่น้องสตรีคนนั้นทำขนมทาร์ตเฟิลขายเพื่อช่วยเสริมรายได้ของครอบครัว “หลายเดือนต่อมา ดิฉันได้รับพรเมื่อพี่น้องสตรีอีกคนสอนดิฉันทำขนมปังน้ำผึ้งที่ดิฉันขายได้” ซิสเตอร์ออกัสโตกล่าว “การพัฒนาและแบ่งปันพรสวรรค์ของเราสามารถเป็นพระแก่ชีวิตกันและกัน และทำให้ความสัมพันธ์ฉันพี่น้องสตรีผู้ปฏิบัติศาสนกิจแน่นแฟ้นขึ้น” ■

โปรแกรมเด็กและเยาวชนจะช่วยให้คุณปฏิบัติศาสนกิจได้อย่างไร?

1. ชวนคนอื่นๆ เข้าร่วมโปรแกรมเด็กและเยาวชน

คุณสามารถชวนครอบครัวของเด็กและเยาวชนที่ท่านปฏิบัติศาสนกิจเข้าร่วมโปรแกรมเด็กและเยาวชน พวกเขาอาจสนใจเข้าร่วมด้านกิจกรรม การพัฒนาตนเอง หรือแม้กระทั่งการศึกษาพระกิตติคุณของโปรแกรม (ดูข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการปฏิบัติศาสนกิจผ่าน *จงตามเรามา* ที่ “การปฏิบัติศาสนกิจผ่าน *จงตามเรามา*” ใน *เลียวโซนา* เดือนกันยายน 2020)

2. สนับสนุนเป้าหมายของพวกเขา

ในฐานะบราเดอร์และซิสเตอร์ผู้ปฏิบัติศาสนกิจต่อครอบครัวที่มีเยาวชน ท่านอยู่ในตำแหน่งที่ต้องสนับสนุนเป้าหมายที่พวกเขาอาจจะทำในโปรแกรมเด็กและเยาวชน แม้เป้าหมายของพวกเขาเป็นเรื่องส่วนตัว แต่ถ้าท่านรู้ว่าพวกเขาสนใจอะไร ท่านขอมอบความช่วยเหลือได้หลายวิธี อาจจะช่วยในรูปของการหาอุปกรณ์ศิลปะที่พวกเขาต้องการ เป็นผู้ตัดสินลูกที่พวกเขาทำ หรือเป็นผู้เลี้ยงในด้านที่ท่านมีความรู้ ท่านรู้วิธีเปลี่ยนน้ำมันเครื่องหรือไม่? รู้วิธีปะชุดเสื้อผ้าที่ขาดหรือไม่? ท่านเชี่ยวชาญการสัมภาษณ์งานหรือไม่? ท่านสามารถเสนอตัวแบ่งปันความรู้หรือทักษะที่ท่านมีถ้าพวกเขาสนใจ

3. ชวนคนอื่นๆ มาเป็นส่วนหนึ่งของการพัฒนาตนเองของท่าน

การพัฒนาตนเองไม่ได้สงวนไว้สำหรับเด็กและเยาวชนเท่านั้น ท่านสามารถเข้าร่วมโปรแกรมได้ไม่ว่าจะอายุเท่าใด เมื่อท่านใช้เวลาพัฒนาด้านวิญญาณ สังคม ร่างกาย และสติปัญญาในชีวิตท่าน ท่านจะพร้อมปฏิบัติศาสนกิจต่อแต่ละบุคคลมากขึ้น ไม่ว่าท่านพบใคร เช่นเดียวกับพรอเฟตในกานา ท่านสามารถเป็นพรแก่ผู้อื่นได้โดยชวนพวกเขามาร่วมกับท่าน ไม่ว่าจะเป็นการจัดสอนเปียโน เข้าคลาสออกกำลังกาย หรือเรียนภาษาด้วยกัน

4. ตั้งเป้าหมายการปฏิบัติศาสนกิจ

ท่านอาจจะใช้เวลาปฏิบัติศาสนกิจทุกวัน อาจจะส่งข้อความหรือแวะไปพูดว่าเป็นอย่างไรบ้างหรือนัดเจอกัน อาจจะใช้เวลาจดวันเกิดของคนที่ท่านปฏิบัติศาสนกิจไว้ในปฏิทินหรือติดตามพวกเขาบนสื่อสังคมเพื่อดูว่าพวกเขาสนใจอะไรหรือช่วงนี้พวกเขาทำอะไร แม้แต่การใช้เวลาห้านาทีคิดว่าพวกเขาต้องการอะไรก็สามารถคลิใจให้เกิดแนวคิดที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น



ทีละคน

“ตราสัญลักษณ์ของศาสนจักรที่แท้จริงและดำรงอยู่ของพระเจ้าคือการพยายามปฏิบัติศาสนกิจอย่างมีระเบียบและถูกทิศทางต่อบุตรธิดาแต่ละคนของพระเจ้าเป็นเจ้าและครอบครัวของพวกเขา เพราะนี่เป็นศาสนจักรของพระองค์ เราในฐานะผู้รับใช้ของพระองค์จะปฏิบัติต่อคนหนึ่งดังที่พระองค์ทรงปฏิบัติ”

ประธานรัสเซลล์ เอ็ม. เนลสัน, “การปฏิบัติศาสนกิจด้วยพลังและสิทธิอำนาจของพระเจ้าเป็นเจ้า,” *เลียวโซนา*, พ.ค. 2018, 69.

แบ่งปันประสบการณ์ของท่าน

ส่งประสบการณ์เมื่อท่านปฏิบัติศาสนกิจต่อผู้อื่นหรือผู้อื่นปฏิบัติศาสนกิจต่อท่านมาให้เรา ไปที่ [ChurchofJesusChrist.org](https://www.ChurchofJesusChrist.org) และคลิก “Submit an Article or Feedback”

อัครสาวกแบ่งปัน ข่าวสารแห่ง ความหวัง

ในการตอบสนองไวรัสที่แพร่ระบาดไปทั่วโลก เจ้าหน้าที่ห้ามการชุมนุมสาธารณะและดำเนินแผนการกักตัว สถานศึกษาปิด ผู้นำทางศาสนายกเลิกการประชุมที่โบสถ์ และผู้ออกนอกเคหสถานต้องสวมหน้ากากป้องกัน

ใช้ห้วงใหญ่ที่เริ่มระบาดรุนแรงมากในปีก่อนปี 1919 ทำให้มีผู้เสียชีวิตหลายสิบล้านคน¹ ประธานอีเบอร์ เจ. แกรนท์ (1856–1945) ศาสดาพยากรณ์คนใหม่ของศาสนจักรได้รับการวางมือมอบหน้าที่ในเดือนพฤศจิกายนปี 1918 แต่ไม่ได้รับการสนับสนุนจนถึงเดือนมิถุนายนปี 1919 เพราะศาสนจักรเลื่อนการประชุมใหญ่สามัญเดือนเมษายนออกไป

ระหว่างการปฏิบัติศาสนกิจของประธานแกรนท์หลังช่วงวันทำทนายเหล่านั้นและวันอื่นๆ ท่านให้คำแนะนำที่เหมาะสมกับสมัยของเราเมื่อท่านกล่าวว่า “เราในโลกนี้เพื่อรับความรู้ ปัญญา และประสบการณ์ เพื่อเรียนรู้บทเรียน รับความเจ็บปวด อดทนกับการล่อลวง และมีชัยเหนือชีวิตที่ตายได้” จากความรู้ที่ท่านได้รับผ่านการทดสอบอันหนักหน่วงของประสบการณ์ส่วนตัว ท่านเสริมว่า “ข้าพเจ้า . . . รู้ว่าในช่วงเวลาแห่งความยากลำบาก วิสุทธิชนยุคสุดท้ายจะได้รับการปลอบโยน พร และการปลอบขวัญอย่างที่คุณอื่นไม่ได้รับ!”²

ใน “ช่วงเวลาแห่งความยากลำบาก” ณ ปัจจุบันของเราที่มีไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ เราต้องการปลอบโยนและการปลอบขวัญจากพระกิตติคุณที่ได้รับการฟื้นฟูของพระเยซูคริสต์ ความรู้ของเราที่ว่าพระบิดาบนสวรรค์ทรงรักบุตรธิดาของพระองค์และว่าพระองค์ทรงเรียกศาสดาพยากรณ์และอัครสาวกในสมัยของเราให้นำทางเราผ่านมรสุมของความเป็นมรตัยนับเป็นพรใหญ่หลวง

ผู้นำ
ศาสนจักร
ให้ข้อคิดลึก
ซึ่งเกี่ยวกับการ
อยู่ใกล้ชิดพระผู้
เป็นเจ้า การปฏิบัติ
ศาสนกิจด้วยความ
รัก และการเดิน
หน้าต่อไปอย่าง
อดทนในช่วงเกิด
โรคระบาด



จากคำแนะนำที่ให้ระหว่างการสัมภาษณ์เมื่อเร็วๆ นี้ สมาชิกโคออร์ดิเนต-สวกรสืบสองหลายท่านเตือนใจเราว่าเราสามารถรู้สึกปีติและนึกถึงอนาคตด้วยความหวังไม่ว่ารอบตัวเราจะเกิดอะไรขึ้นก็ตาม³

งานเจริญก้าวหน้า

เอลเดอร์บรูซ อาร์. แมคคองกี (1915–1985) เคยเปรียบศาสนจักรกับ “กองคาราวานกองใหญ่” ที่เคลื่อนไปข้างหน้าแม้มีการต่อต้าน⁴ เอลเดอร์เดวิด เอ. เบดนาร์ถือว่ากองคาราวานขับเคลื่อนไปข้างหน้าอย่างมั่นคงเพราะการเตรียมพร้อมที่ได้รับการดูแลของศาสนจักรและประวัติกับความยากลำบากของศาสนจักร

“มือที่ไม่สะอาดไม่สามารถหยุดยั้งความก้าวหน้าของงานนี้ได้”⁵ และไม่มีโรคระบาดใดจะหยุดยั้งความก้าวหน้าของงานนี้ได้เช่นกัน” ท่านกล่าว “ท่ามกลางความท้าทายทั้งหมดที่เราประสบเวลานี้เกี่ยวกับไวรัสดังกล่าว งานเจริญก้าวหน้า... เราไม่ทราบว่าจะใช้เวลานานเท่าใด แต่เราจะเอาชนะ และเราอาจมีรูปแบบชีวิตอย่างที่เราไม่รู้ไม่เหมือนเดิมอีก แต่การปรับตัวและการเปลี่ยนแปลงมากมายเหล่านั้นจะเอื้อประโยชน์อย่างยิ่ง”

เอลเดอร์ควอนทิน แอล. คูกกล่าวว่า การเตรียมพร้อมที่ได้รับการดูแลของศาสนจักรรวมถึงตัวอย่างที่มาจากที่เช่น การเน้นให้ถือปฏิบัติวันสะบาโต การเสริมสร้างความเข้มแข็งให้โคออร์ดิเนตโปรหิตแห่งเมลคีเซเดคและสมาคมสงเคราะห์ การเปลี่ยนเป็นการปฏิบัติศาสนกิจ การแนะนำให้ใช้ จงตามเรา มา วิถีทัศน์พระคัมภีร์ มอรมอน และโปรแกรมเด็กและเยาวชน

“เราจะมอย้อนกลับไปและเห็นว่านี่เป็นเวลาพื้นฐานของการเตรียมพร้อม ไม่ใช่แค่สิ่งที่เราต้องอดทน” ท่านกล่าว

ประธานเอ็ม. ร็สเชลล์ บัลลาร์ด รักษาการประธานโคออร์ดิเนตสวกรสืบสองเห็นด้วย แม้จะปิด

การปิดพระวิหาร “จัดเตรียมโอกาสอันน่าพิศวงให้เรียนรู้มากขึ้นเกี่ยวกับการค้นคว้าประวัติครอบครัว การทำดัชนี และวิธีเตรียมชื่อหลายๆ ชื่อไว้รอรับวันที่ประตูพระวิหารจะเปิดอีกครั้ง”

—เอลเดอร์เดวิด เอ. เบดนาร์

พระวิหารและอาคารประชุมชั่วคราว แต่สมาชิกศาสนจักรมีเครื่องมือทางวิญญาณที่พวกเขาจำเป็นต้องใช้เพื่อจะยังเดินหน้าต่อไป

ประธานบัลลาร์ดจำได้ว่าท่านรู้สึกอย่างไรตอนกลับจากโบสถ์มาบ้านวันที่ 7 ธันวาคม ค.ศ. 1941 และทราบว่าเพิร์ลฮาร์เบอร์ถูกโจมตีและสหรัฐกำลังจะถูกดึงเข้าสู่สงครามโลกครั้งที่สอง เหมือนคนมากมายในปัจจุบัน ท่านกังวลกับอนาคตและสงสัยว่าท่านจะหมดอนาคตหรือไม่

“แต่นั้นไม่เกิดขึ้น” ท่านกล่าว เสรีชนของโลกชนะสงครามครั้งนั้นนั้นใด โลกจะชนะสงครามกับไวรัสโคโรนานั้นนั้น “ทุกอย่างจะดีเมื่อเราหันใจไปหาพระบิดาในสวรรค์ของเรา มองพระองค์และพระเจ้าผู้ช่วยให้รอดในฐานะพระเจ้าผู้ไถ่ของมวลมนุษย” ท่านกล่าว

อีกวิธีหนึ่งที่ศาสนจักรเดินหน้าต่อไปคือผ่านงานเผยแผ่ศาสนา ซึ่งกำลังขานรับสภาพของโลกที่เปลี่ยนแปลง เอลเดอร์ดีเทอร์ เอฟ. อุคท์ดอร์ฟกล่าวว่าผู้นำศาสนจักรศึกษาวิธีแบ่งปันพระกิตติคุณวิธีใหม่มาตลอดก่อนโควิดเริ่มทำให้งานเผยแผ่ศาสนาหยุดชะงักด้วยซ้ำ การหยุดชะงักนั้นรวมถึงการส่งผู้สอนศาสนาหลายพันคนกลับประเทศบ้านเกิด การปลดบางคนก่อนกำหนด และการมอบหมายใหม่ให้บางคน

“โควิด-19 เร่งให้เราคิดเกี่ยวกับเรื่องนี้เร็วขึ้นมากและเปิดตาเรา” ท่านกล่าว ด้วยเหตุนี้เทคโนโลยีและสื่อสังคมจึงกำลังเปิดประตูที่



เคยปิดเพราะชุมชนมีรั้วรอบขอบชิดและตึกกรมบ้านช่องที่เราเข้าไปไม่ได้

“งานเผยแผ่ศาสนาจะยังเดินหน้าต่อไปแม้มีโรคระบาด” เอ็ดเดอร์คูคท์ดอร์ฟเสริม “เรายังคงเรียนรู้วิธีปรับปรุงงานเผยแผ่ศาสนาตอนนี้และสำหรับอนาคต พระเจ้าทรงสัญญาจะเร่งงานของพระองค์เพื่อเป็นพรแก่บุตรธิดาทุกคนของพระผู้เป็นเจ้า (ดู หลักคำสอนและพันธสัญญา 88:73) ข้าพเจ้ารู้สึกที่เราอยู่กลางของกระบวนการนี้ขณะที่ดำเนินชีวิตผ่านช่วงเวลาท้าทายนี้ ผู้สอนศาสนาที่ล้ำค่าของเราเป็นผู้นำบุกเบิกในสมัยของเรา กำลังสร้างทางของการแบ่งปันข่าวสารพระกิตติคุณในวิธีใหม่ที่เหมาะสมกับสภาวะการณ์ของเราทั้งนี้เพื่อศาสนจักรของพระเยซูคริสต์จะยังคง ‘กลิ้งออกไป, จนเต็มทั้งแผ่นดินโลก’” (หลักคำสอนและพันธสัญญา 65:2)

โอกาสใหม่ๆ ให้แบ่งปันพระกิตติคุณไม่ใช่สิ่งเดียวที่เปิดอยู่ใจกำลังเปิดเช่นกันเพราะเวลายากๆ มักทำให้ผู้คนถ่อมลงและหันไปหาพระผู้เป็นเจ้า เอ็ดเดอร์ดี. ทอดด์ คริสทอฟเฟอร์สันกล่าว

“พวกเขาเปิดกว้างมากขึ้นอีกนิดกับการคิดว่า ‘ฉันอาจต้องการบางอย่างนอกเหนือจากบัญชีธนาคารก็ได้ ชีวิตอาจมีมากกว่าที่ฉันเป็นมา’” ท่านกล่าว

เอ็ดเดอร์คริสทอฟเฟอร์สันกระตุ้นสมาชิกศาสนจักรให้มองหาโอกาสเผยแผ่ศาสนา เช่น แบ่งปันข่าวสารและมีมเกี่ยวกับพระกิตติคุณผ่านสื่อสังคม สื่อสารกับผู้สอนศาสนาเต็มเวลาเกี่ยวกับการช่วยผู้กมัตร์คนที่พวกเขาสอนออนไลน์ และติดต่ออยู่เสมอกับคนที่พวกเขาไม่สามารถเจอบ่อยๆ ได้

การเว้นระยะห่างทางสังคมและการเว้นระยะห่างทางวิญญาณ

อีกวิธีหนึ่งที่ศาสนจักรเดินหน้าต่อไปคือผ่านการตอบสนองทางวิญญาณของวิสุทธิชนยุคสุดท้ายต่อความท้าทายชั่วคราวเช่นโควิด-19

เพื่อป้องกันเราทางร่างกาย เราเพิ่มระยะห่างทางกายจากคนอื่น แต่เพื่อป้องกันเราทางวิญญาณ เราเข้าไปใกล้พระบิดาในสวรรค์ของเรา และพระบุตรของพระองค์มากขึ้น การระบาดของโควิด-19 ทำให้สมาชิกศาสนจักรจำนวนมากมีโอกาสเพิ่มความปลอดภัยทางวิญญาณให้ตนเองมากขึ้นโดยทำตามคำแนะนำของประธานรัสเซลล์ เอ็ม. เนลสันให้ฟังพระเจ้า

“พระบิดาของเราทรงทราบว่ามีเมื่อเราแวดล้อมไปด้วยความรู้สึกไม่แน่ใจและความกลัว สิ่งที่จะช่วยเรามากที่สุดคือฟังพระบุตรของพระองค์” ประธานเนลสันกล่าวระหว่างการประชุมใหญ่สามัญเดือนเมษายน 2020 ท่านเสริมว่า “ขณะที่เราหายมึนเป็นสามัญของพระเยซูคริสต์ เราต้องพยายามตั้งใจ ฟังพระองค์มากขึ้น ต้องใช้ความพยายามอย่างมีสติและสม่ำเสมอที่จะทำให้ชีวิตประจำวันของเราเต็มไปด้วยพระวจนะ คำสอน และความจริงของพระองค์”⁶

แม้เราไม่ยินดีกับการระงับการประชุมของศาสนจักรชั่วคราว การปิดพระวิหาร หรือการตักงาน แต่การใช้เวลามากขึ้นที่บ้านทำให้เรามี “โอกาสคิดเรื่องการตื่นมาหาพระผู้เป็นเจ้า” (ดู แอลมา 5:7) เอ็ดเดอร์คุกกล่าว “บางทีเหตุการณ์เมื่อเร็วๆ นี้อาจเป็นนาฬิกาปลุกทางวิญญาณให้เราจดจ่อกับสิ่งเหล่านั้นที่สำคัญที่สุด ถ้าเช่นนั้น การมุ่งเน้นสิ่งที่เราสามารถทำได้พร้อมในชีวิตเราและวิธีที่เราสามารถเป็นพรแก่ชีวิตผู้อื่นขณะที่ตื่นมาหาพระผู้เป็นเจ้าและเดินตามเส้นทางพันธสัญญาจะเป็นพรใหญ่หลวงในช่วงเวลานี้”

เอ็ดเดอร์เจฟฟรีย์ อาร์. ฮอลแลนด์เสริมว่า “เวลาเช่นนั้นเชื่อเชิญให้เราสำรวจจิตวิญญาณเราเพื่อดูว่าเราชอบสิ่งที่เราเห็นหรือไม่ นั่นเป็นเวลาที่เรา [เรา] คิดว่าจริงๆ แล้ว [เรา] เป็นใคร และอะไรสำคัญจริงๆ”

เวลาเช่นนั้นเชื่อเชิญให้เราเพิ่มพูนศรัทธาการรับใช้ และความกตัญญูของเราเช่นกัน โดย

กระตุ้นเตือนเราให้ “พิจารณาการพึ่งพาพระผู้เป็นเจ้า และพรจากพระองค์ที่เรามักไม่เห็นคุณค่า” เอ็ดเดอร์ฮอลแลนด์กล่าว “เรามีหน้าที่ต้องสำนึกคุณต่อพระบิดาในสวรรค์มากขึ้นอีกนิด ขอพระทัยพระองค์มากขึ้นอีกหน่อย และมีแนวโน้มจะจดจำมากขึ้นอีกเล็กน้อยว่าปัญหามากมายได้รับการแก้ไขเพราะพระผู้เป็นเจ้า เหล่าเทพ สัญญาแบบพันธสัญญา และการสวดอ้อนวอน”

ตรงศูนย์กลางความสำนึกคุณของเราคือพรของการจดจำว่า “พระเจ้าทรงเมตตาลูกหลานมนุษย์เพียงใด, นับแต่การสร้างอาดัมแมลงมาจนถึงเวลา [นี้]” (โมโรไน 10:3) สมาชิกโครัมอัครสาวกสิบสองกล่าวว่าเมื่อใดก็ตามที่ท่านต้อง “หลบภัยในเคหสถาน” เราสามารถทำตามแบบอย่างของนีไฟกับแอลมาโดยจดจำว่า “[เรา] ได้วางใจ” พระองค์ พระผู้ช่วยให้รอดพระเยซูคริสต์ “จะยังทรงปลดปล่อย [เรา]” (2 นีไฟ 4:19; แอลมา 36:27) และเราสามารถจดจำตามที่อัครสาวกเปาโลสอนว่า ไม่มีสิ่งใด “จะให้เราขาดจากความรักของพระคริสต์ได้” (ดู โรม 8:35)

พระเจ้าพระเยซูคริสต์ทรง “เป็นที่ลี้ภัยสุดท้ายของเรา” (ดู สดุดี 61:1–4) เอ็ดเดอร์ฮอลแลนด์กล่าว “ไม่ว่าเกิดอะไรขึ้น เราจะไม่มีวันขาดจากความรักของพระผู้ช่วยให้รอดและความเป็นเพื่อนของพระองค์ แม้เราไม่รู้ ณ ตอนนั้น พระวิญญานไม่ได้ถูกสกัดกั้นโดยไวรัสหรือโดยพรมแดนระหว่างประเทศหรือโดยการคาดการณ์ทางการแพทย์”

“ทำสิ่งดีๆ”

เมื่อเร็วๆ นี้ขณะอ่านรายงานหนึ่งจากคณะกรรมการศาสนจักร เอ็ดเดอร์คริสทอฟเฟอร์สันเป็นห่วงผลกระทบที่ “การถูกบังคับให้ตัดขาดจากสังคมภายนอก” จะมีต่อสมาชิกโสดของศาสนจักร—ทั้งสูงวัยและเยาว์วัย

“การถูกบังคับให้ตัดขาดจากสังคมภายนอกจะทำให้เกิดความเหงา และความเหงาจะมีผลลบทางร่างกายและสุขภาพจิต” ท่านกล่าว “เพื่อลดผลกระทบดังกล่าว ผู้สนับสนุนด้านสาธารณสุขบางคนเสนอให้ผู้ประสบความสำเร็จมองหาวิธี ‘ทำสิ่งดีๆ’ ให้ใครบางคน”



วิสุทธิชนยุคสุดท้ายสามารถหาวิธีรับใช้ ช่วยเหลือ และเกื้อกูลผู้อื่น โดยเฉพาะคนเหงาหงอย เอ็ดเดอร์คริสทอฟเฟอร์สันกล่าว และสมาชิกที่เหงาหงอยผู้รับใช้คนอื่นๆ สามารถลดความรู้สึกโดดเดี่ยวของตนได้

“มุ่งเน้นการปฏิบัติศาสนกิจ” ท่านกล่าว “มีมากมายที่เราทำให้กันได้เพื่อจะมีความรู้สึกสนิทสนมและความเป็นพี่น้อง นี่เป็นเวลาที่โครัมเอ็ดเดอร์และสมาคมสงเคราะห์จะตั้งสติให้ดีและจัดหาแต่สิ่งที่จัดตั้งพวกเขาให้มาทำการเฉพาะเท่านั้น”

แทนที่จะส่งข้อความให้ใครบางคนเป็นประจำ ท่านเสนอ “ข้าพเจ้าคิดว่าจะดีมากถ้าโทรหาใครบางคนโดยใช้เทคโนโลยีเก่าแก่ที่เรียกว่าโทรศัพท์ แค่อโทรไปคุยและปฏิสัมพันธ์ให้พวกเขาได้ยินเสียง”

การพยายามหยิบยื่นสิ่งเล็กๆ น้อยๆ ให้ผู้อื่นจะส่งผลใหญ่หลวง ทำให้วันของใครบางคนสว่างขึ้นในแบบที่เราอาจไม่รู้ “การปฏิบัติศาสนกิจของเราจำเป็นมากกับคนที่อยู่โดดเดี่ยว” เอ็ดเดอร์คุกกล่าว

เอ็ดเดอร์ฮอลแลนด์แนะนำว่า “เราควรอุทิศส่วนหนึ่งของวันเพื่อสื่อสารกับคนที่ต้องการกำลังใจ

การพยายามหยิบบ้านสิ่งเล็กๆ
น้อยๆ ให้ผู้อื่นจะส่งผลใหญ่
หลวง ทำให้วันของใครบางคน
สว่างขึ้นในแบบที่เราอาจไม่รู้
“การปฏิบัติศาสนกิจของเรา
จำเป็นมากกับคนที่อยู่โดดเดี่ยว”
— เอิลเดอร์เคเวนทิน แอล. คูก

ใจ เราได้กำลังใจแน่นอนจากการทำเช่นนั้น
ด้วยเหตุนี้ทุกคนจึง ‘ถูกยกขึ้น’ (3 นีไฟ 27:14,
15) ดังพระผู้ช่วยให้รอดตรัสว่าพระบิดาทรงส่ง
พระองค์มาแผ่นดินโลกให้ทำเช่นนั้น”

อีกวิธีหนึ่งที่เราสามารถยกตัวเราและผู้อื่น
ขึ้นคือเตรียมรับวันที่พระวิหารเปิดอีกครั้ง
การปิดพระวิหาร—ไม่ว่าจะเพราะโรคระบาด
การปรับปรุง หรือการทำความสะอาด—“เปิด
โอกาสอันน่าพิศวงให้เรียนรู้มากขึ้นเกี่ยวกับการ
ค้นคว้าประวัติครอบครัว การทำดัชนี และวิธี
เตรียมชื่อหลายๆ ชื่อไว้รอวันที่ประตูพระวิหาร
จะเปิดอีกครั้ง” เอิลเดอร์เบตนาร์กล่าว

ไม่ว่าพระวิหารจะเปิดหรือปิด เอิลเดอร์เบต-
นาร์เสริม สมาชิกของศาสนจักรจะยังพยายาม
มีค่าควรและมีไบบัรของพระวิหารที่เป็น
ปัจจุบัน

บทเรียนที่พระเจ้าทรงต้องการให้เราเรียนรู้

ตามที่เอิลเดอร์เบตนาร์ชี้ให้เห็น แม้ไม่มีใคร
อยากเลือกประสบการณ์การระบาดของโควิด-19
แต่ภัยพิบัติยุคสุดท้ายเกิดกับเราแน่นอน

“ด้วยมุมมองนี้วันหนึ่งที่พระกิตติคุณที่ได้รับการฟื้นฟูให้เราและพระคุณที่มาจากเราใช้ได้

ของพระผู้ช่วยให้รอด เราสามารถเรียนรู้จากความยากลำบากของความ
เป็นมรรตย์ที่เตรียมเราให้พร้อมรับพรแห่งนิรันดร์” ท่านกล่าว “เราต้อง
สวดอ้อนวอน เราต้องแสวงหา เราต้องทูลขอ เราต้องมีตาและหูฟัง
แต่เราจะได้รับพรอย่างน่าทึ่งให้เรียนรู้บทเรียนที่จะเป็นพรแก่เราเวลานี้
และตลอดไป”

แม้จะมีผลกระทบร้ายแรงต่อครอบครัวทั่วโลก แต่โควิด-19 สอน
ผู้คนให้ห่วงใยผู้อื่นมากขึ้น ประธานบิลลาร์ดกล่าว

“เรากำลังตระหนักว่าครอบครัวเรามีค่าเพียงใด เพื่อนบ้านของเรามีค่า
เพียงใด และเพื่อนสมาชิกในศาสนจักรมีค่าเพียงใด” ท่านกล่าว “มีบท
เรียนที่เรากำลังเรียนรู้ตอนนี้ที่จะทำให้เราเป็นคนดีขึ้น”

และเมื่อมรสุมปัจจุบันพัดผ่าน เราคาดหวังอะไรต่อจากนั้นได้บ้าง?
การทดลองคล้ายกันจะมาถึง เอิลเดอร์อูคค์ดอร์ฟกล่าว บุตรธิดาของ
พระผู้เป็นเจ้าทั้งในและนอกศาสนจักรจะยังประสบความท้าทาย

“เราอยู่ในยุคที่เราต้องเรียนรู้” ท่านกล่าว และบทเรียนสำคัญที่สุดที่
เราจะเรียนรู้ได้คือ คำตอบของความท้าทายที่กำลังมาเป็นคำตอบของ
ความท้าทายปัจจุบันเช่นกัน คำตอบนั้นคือ พระกิตติคุณของพระเยซู
คริสต์

เพราะวิสุทธิชนยุคสุดท้ายมีพระกิตติคุณที่ได้รับการฟื้นฟูของพระ
เยซูคริสต์ เอิลเดอร์ฮอลแลนด์กล่าว พวกเขาจึงสามารถฝึกคิดบวกและ
มองบวก โดยทำให้ดีที่สุดและเชื่อสิ่งที่พระเจ้าตรัสเมื่อพระองค์ตรัสว่า
“ให้เราทำสิ่งทั้งปวงที่อยู่ในอำนาจของเราอย่างรื่นเริงเถิด; และจากนั้น
ขอให้เรายืนนิ่ง, ด้วยความมั่นใจอย่างที่สุด, เพื่อเห็นความรอดแห่งพระผู้
เป็นเจ้า, และเพื่อพระองค์จะทรงเผยพระพาทูของพระองค์” (หลักคำ
สอนและพันธสัญญา 123:17)

“มีมากมายให้เบิกบานใจขณะที่เราขัดเกลาศรัทธาของเรา วางใจ
พระเจ้ามากขึ้น และดูปาฏิหาริย์แห่งการปลดปล่อยของพระองค์”
เอิลเดอร์ฮอลแลนด์กล่าว ■

อ้างอิง

1. ดู William G. Hartley, “The Church Grows in Strength,” *Ensign*, Sept. 1999, 35.
2. คำสอนของประธานศาสนจักร: ฮีเบอร์ เจ. แกรนท์ (2002), 48.
3. ดู รัสเซลส์ เอ็ม. เนลสัน, “ปีติและการอยู่รอดทางวิญญาณ,” *เสียงโชนา*, พ.ย. 2016, 82.
4. Bruce R. McConkie, “The Caravan Moves On,” *Ensign*, Nov. 1984, 85.
5. Joseph Smith, in *History of the Church*, 4:540.
6. รัสเซลส์ เอ็ม. เนลสัน, “ฟังพระองค์,” *เสียงโชนา*, พ.ค. 2020, 89.



ใจหลายดวงถูกทิ่มแทงเป็น แผลลึก: เข้าใจการกระทำ ทารุณกรรมในครอบครัว

รูปแบบที่ไม่ดีเกิดขึ้นได้ในความสัมพันธ์ทุกรูปแบบ

การรับรู้รูปแบบเหล่านี้สามารถเปิดโปงการกระทำทารุณกรรมหรือหยุดยั้งก่อนเริ่ม

โดย ดร. เจสัน บี. ไวทิงก์

คณะชีวิตครอบครัว มหาวิทยาลัยบริกัมยังก์

เมื่อไม่นานมานี้ผมได้รับโทรศัพท์จากพ่อที่ใจสลายคนหนึ่ง เจนนา (นามสมมติ) ลูกสาวของเขาไปอยู่ที่วิทยาลัย มีแฟน และความสัมพันธ์ของพวกเขาก้าวหน้าเร็วมาก เจคแฟนหนุ่มของเธอเร่งแต่งงานและจำกัดการติดต่อสื่อสารของเจนนากับพ่อแม่ของเธอ เจนนาขอโทษพ่อแม่ โดยอธิบายว่านั่นเป็นเพราะเจครักเธอมากและปรารถนาจะใช้เวลานั้นสามัภรรยา

ครอบครัวของเจนนาเป็นกังวลเมื่อพบว่าเจคเคยมีภรรยากับลูกที่เขาไม่ได้บอกเจนนา พวกเขาจึงโทรหาภรรยาเก่าของเจค เธอบอกว่าเจคมีอารมณ์น้ำกลัและขี้หึง เจคโกรธเป็นฟืนเป็นไฟเมื่อทราบเรื่องนี้ เขาพูดว่าพ่อแม่ของเจนนา “ชอบบงการ” และอ้างตอนที่พ่อแม่ไม่พอใจคำพูดล้อเล่นซึ่งเสียตีสี่ของเขาเกี่ยวกับสติปัญญาของเจนนา เจคยื่นกรานเชิงแดกดันให้เจนนาตัดสินใจตัดขาดกับพ่อแม่เอง พ่อแม่ของเจนนาสิ้นหวังเมื่อเธอไม่รับโทรศัพท์และไม่ตอบข้อความของพวกเขา

ทุกคนต้องการครอบครัวที่มีความสุข แต่แม่เมื่อพวกเขาพยายามดำเนินชีวิตตามพระกิตติคุณ ความสัมพันธ์

ก็ทำให้เกิดความเจ็บปวดได้ ความท้าทายบางอย่างเกิดจากความเข้าใจผิดและความริ้วฉานในครอบครัว แต่ในบ้านที่ดี พวกเขาขอโทษเมื่อมีพฤติกรรมไม่เหมาะสมและแก้ไขรอยร้าว ส่วนในสถานการณ์ที่ไม่ดีจะมีความเกรี้ยวกราดหรือการปฏิบัติไม่ดีเกิดขึ้นต่อเนื่องจนกลายเป็นการกระทำทารุณกรรม

การกระทำทารุณกรรมในบ้านและพระกิตติคุณ

“ท่านทำให้ใจภรรยาผู้ละเอียดอ่อนของท่านชอกช้ำและสูญเสียความไว้วางใจจากลูกๆ ของท่าน” (เยเรมีย์ 2:35)

การกระทำทารุณกรรมประกอบด้วยการกระทำที่เจตนาจะทำร้ายหรือควบคุม ประกอบด้วยพฤติกรรมประเภทหนึ่งที่อาจรวมถึงการปล่อยปละละเลย การใช้อำนาจบาตรใหญ่ การวิพากษ์วิจารณ์ด้วยคำพูด และความรุนแรงทางร่างกายหรือความรุนแรงทางเพศ¹ น่าเสียใจที่พฤติกรรมทารุณกรรมเกิดขึ้นทั่วไป โดยนักวิชาการบางคนคาดว่าเด็กหนึ่งในสี่ของโลกถูกทารุณทางร่างกาย ทางเพศ หรือทางอารมณ์² ผู้ใหญ่มีอัตราตกเป็นเหยื่อสูงเช่นกัน ผู้หญิงประมาณ 1 ใน 4 และผู้ชายประมาณ 1 ใน 10 ประสบความรุนแรงทางร่างกายจากคู่สมรส



“เสียงที่แสดงประกาย
พยานอย่างจริงใจ กล่าวคำ
สวดอ้อนวอนอย่างแรงกล้า
และร้องเพลงสวดแห่งไซ
อัน อาจเป็น เสียงเดียวกับ
ที่คิดว่ากล่าวและวิพากษ์
วิจารณ์ ก่อความอึดอัด
หมั่น ทำให้เจ็บปวดและ
ทำลายวิญญาณของตนเอง
และผู้อื่นในการกระทำ
เช่นนั้น ‘คำสรรเสริญและ
คำแข่งคำออกมาจากปาก
เดียวกัน’ ยากอบรู้สึกเศร้า
สด ‘พี่น้องของข้าพเจ้า
[ทั้งชายและหญิง] อย่า
ให้เป็นอย่างนั้น’ [ยากอบ
3:10]

เอ็ดเดอร์เจฟฟรีย์ อาร์. ฮอลแลนด์
แห่งโครัมอัครสาวกสิบสอง
“ล้นของเทพ,” เลียโฮนา, พ.ศ. 2007, 20



การกระทำทารุณกรรมเกิดขึ้นได้ใน
ความสัมพันธ์ทุกรูปแบบ ชายและหญิง
เป็นผู้กระทำผิดได้ทั้งคู่ แต่ผู้ชายมีแนว
โน้มชอบบงการใช้ความรุนแรงทาง
ร่างกายและทางเพศแสนสาหัส
และผู้หญิงมีแนวโน้มถูกคู่สมรสคุกคาม
ครอบงำ และทำร้ายอย่างรุนแรง³

การกระทำทารุณกรรมทำลายจิต
วิญญาณของทั้งผู้ทำผิดและเหยื่อ และ
ตรงข้ามกับคำสอนของพระผู้ช่วยให้
รอด ศาสดาพยากรณ์สมัยปัจจุบันกล่าว
ไว้ว่าคนที่ “ทำร้ายคู่ครองหรือบุตรธิดา
... วันหนึ่งเขาจะยืนขึ้นแจ้งต่อพระ
พักตร์พระผู้เป็นเจ้า”⁴ ผู้กระทำทารุณ-
กรรมมักมีแผนหรือใช้หลักธรรมแห่ง
พระกิตติคุณเพื่อจุดประสงค์ของตน
ตัวอย่างเช่น ผมให้คำปรึกษาสามีภรรยา
คู่หนึ่งที่สามีมีความสัมพันธ์ทางใจกับ
หญิงอื่นและผลาญเงินออมของพวกเขา
ไปกับการพนัน แทนที่จะขอโทษ
เขากลับกดดันภรรยาให้ให้อภัยเขาและ
ยื่นกรานว่าเขามี “บาปใหญ่หลวงกว่า”
ถ้าเธอไม่ให้ภัยเขา เขาไม่สนใจความ
เจ็บปวดของเธอและอ้างว่าเขาถูกต้อง
กับพระผู้เป็นเจ้าไม่เช่นนั้นเขาคงไม่
เป็นเจ้าหน้าที่พระวิหาร เมื่อภรรยาเขา
พูดคุยกับผู้นำศาสนจักร เขาทำให้การ
ทรยศของตนกลายเป็นเรื่องเล็กและ
หาว่าเธอกังวลเกิน
เหตุ โดยพูดว่าเธอมี
ภาวะซึมเศร้า สาม

กำลังปฏิเสธ “หลักธรรมของ ... ความ
เคารพ ความรัก [และ] ความเห็นอก
เห็นใจ”⁵ และปฏิบัติไม่ดีต่อภรรยา การ
พยายามดำเนินชีวิตตามหลักธรรมพระ
กิตติคุณของเธอจะไม่แก้ปัญหาที่เขาก่อ
เราแต่ละคนสามารถอะลุ่มอล่วยให้กับ
พฤติกรรมที่ไม่ดี มีลักษณะบางอย่างที่
พบเห็นทั่วไปในการกระทำทารุณกรรม
ทุกรูปแบบ ยิ่งทำแบบนี้รุนแรงและถึ
ความสัมพันธ์จะยิ่งแย่ลง รูปแบบการ
กระทำทารุณกรรมอย่างต่อเนื่องจะช่วย
ให้ท่านรับรู้พฤติกรรมที่ไม่ดีในตัวท่าน
และผู้อื่น

1. การกระทำที่โหดร้าย

“เขาใช้ล้นของเขาในการล่อลวง พิชญ
ร้ายอยู่ใต้ริมฝีปากของเขา ... ปากของเขา
พวกเขาเต็มไปด้วยคำแข่งคำอันขมขื่น”
(โรม 3:13-14)

ชายคนหนึ่งมาพบผมเพื่อรับการ
บำบัดขัดกับความประสงค์ของภรรยาผู้
เย้ยหยันที่เขา “ต้องการความช่วยเหลือ”
ที่โบสถ์เธอเป็นมิตรและจริงใจ แต่
ที่บ้านความเย็นชาของเธอปวดแสบ
เหมือนแส้หวด เธอวิพากษ์วิจารณ์ราย
ได้ของเขาและเรียกอาชีพสอนของ
เขาว่าเป็น “งานของผู้หญิง” เธอบอก
ลูกชายเธอว่า “แม่หวังว่าลูกจะไม่กลาย
เป็นคนขี้ลาดตาขาวเหมือนพ่อ” และ
โทรศัพท์หาคุณแม่ของเธอทุกวันซึ่ง
ระหว่างนั้นเธอจะดูถูกสามีของพวกเขา

ค้นคว้าเพิ่มเติม

ผู้นำจะพบความช่วยเหลือในการจัดการกับการกระทำทารุณกรรมในแหล่ง
ช่วยผู้นำและพนักงานที่ [ChurchofJesusChrist.org](https://www.ChurchofJesusChrist.org) ผู้นำและครูทุกคนของ
เด็กหรือเยาวชนควรรับการอบรมเรื่อง “การคุ้มครองเด็กและเยาวชน” ให้
ครบภายในเดือนที่ได้รับการเรียก การอบรมมีอยู่ที่ [ChurchofJesusChrist
.org/callings/church-safety-and-health](https://www.ChurchofJesusChrist.org/callings/church-safety-and-health)

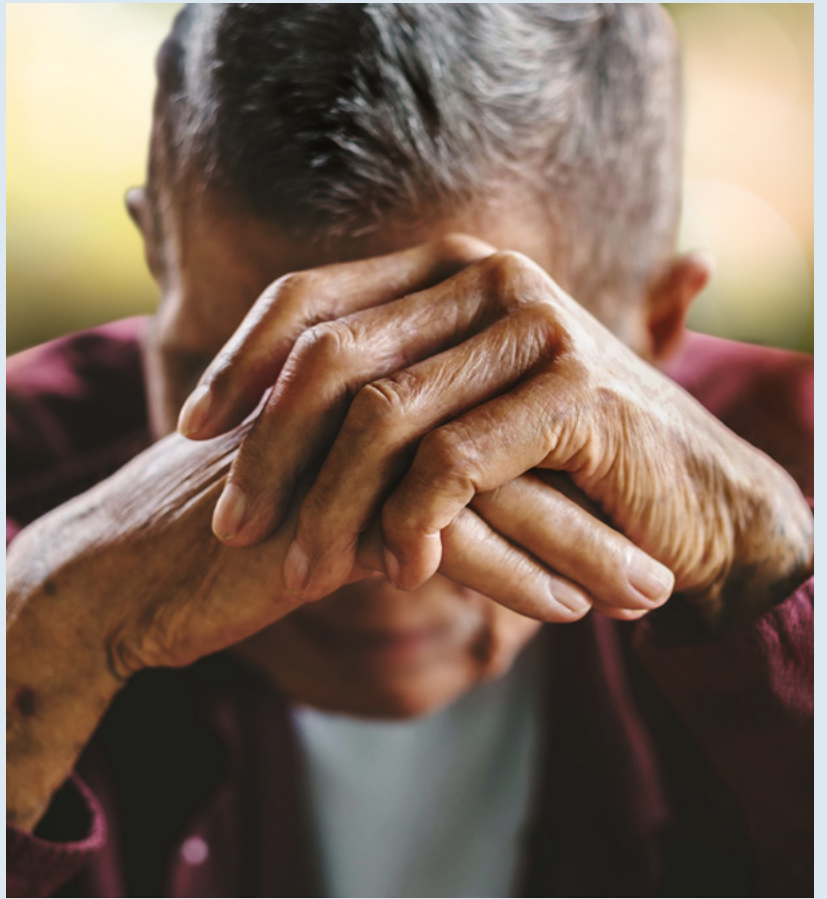
ไว้กันฟัง คนชอบวิพากษ์วิจารณ์รู้สึกว่าการทำให้เกิดความเจ็บปวดเป็นเรื่องสมควรแล้วและ “ชอบให้คนอื่นๆ ทนทุกข์” (หลักคำสอนและพันธสัญญา 121:13) สมาชิกครอบครัวเหล่านี้ฝ่าฝืนพระบัญชาของพระเยซูที่ว่า “อย่าพิพากษา” และ “อย่าตัดสินลงโทษ” (ลูกา 6:37) เมื่อพวกเขาดูแคลน แสดงความรังเกียจ หรือเหยียดหยาม

2. การหลอกลวง

“ท่านถูกครอบงำด้วยวิญญาณที่พูดเท็จ, และท่านไม่เอาใจใส่พระวิญญาณของพระเจ้า” (แอสมา 30:42)

การหลอกลวงพบเห็นทั่วไปในการกระทำทารุณกรรมเมื่อผู้กระทำผิดกลบเกลื่อนการกระทำของตน โทษคนอื่นและบิดเบือนคำพูด นี่ทำให้เหยื่อสับสนตามที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยของผมคนหนึ่งอธิบายว่า “[สามีดิฉันจะ] สดุดีแล้วก็ขอโทษ และพูดต่อจากนั้นว่า ‘ยังไงก็ความผิดของคุณอยู่ดี’ ... พูดแบบนั้นไปเรื่อยๆ จนดิฉันเริ่มเชื่อ”⁶ การปฏิเสธความจริงเช่นนี้ของอีกฝ่ายเรียกว่าการล้างสมอง และนั่นทำให้เหยื่อสับสนและไม่มั่นใจกับความจำและความเห็นของตน การล้างสมองเหมือนการหลอกลวงแบบอื่นคือใช้เพื่อคุมการสนทนาและทำการเสแสร้ง

คนที่กระทำทารุณกรรมผู้อื่นไม่ยอมรับอย่างหนักแน่นว่าตนทำร้ายผู้อื่น แต่มักจะอ้างว่าตนเป็นเหยื่อ เมื่อเจนา-นาแสดงความไม่สบายใจที่เจควิกาส์วิจารณ์พ่อแม่เธอ เขาโกรธและยืนยันกรานว่าเธอ “ดูหมิ่น” เขา เจคอยู่ในกลุ่ม “คนเหล่านี้ที่ปาวร้องการล่วงละเมิด ... และพวกเขาเองเป็นลูกของความไม่เชื่อฟัง” (หลักคำสอนและพันธสัญญา



121:17) เขาไม่เพียงส่งเสริมเรื่องเท็จของตนเท่านั้นแต่ไม่พอใจความจริงด้วย⁷

3. ข้อแก้ตัว

“ยอมรับความผิดพลาดของลูกและความผิดนั้นที่ลูกทำไป” (แอสมา 39:13)

คนอ่อนน้อมถ่อมตนรู้สึกเสียใจที่ทำร้ายผู้อื่น กลับใจ และทำดีขึ้น คนที่กระทำทารุณกรรมขัดขึ้นเสียงร้องของมโนธรรมด้วยข้อแก้ตัวตามที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยคนหนึ่งของผมจำได้ “ผมรู้สึกแย่มากกับการกระทำทารุณทางร่างกาย แต่ต่อมาผมจะคิดว่าจะไม่เกิดขึ้นถ้าเธอจะแค่หุบปาก” “โทมนัส [ของเขา] หาใช่เพื่อการกลับใจ” (มอรมอน 2:13) แทนที่จะกลับใจ เขากลับโกรธแค้นและโทษคนอื่น

ในการบำบัด ผมเคยบอกภรรยาคนหนึ่งว่าผมไม่เคยเห็นเธอแสดงความเสียใจตามพระประสงค์ของพระเจ้าที่เธอวิพากษ์วิจารณ์สามีมาหลายปี คำตอบของเธอไม่ใช่ความเสียใจแต่เป็นความโกรธ “อ้อ นี่เป็นอีกอย่างที่ดีฉันจะไม่ทำ!” คนกระทำทารุณกรรมปฏิเสธความรับผิดชอบ ชี้โมโห และเข้าข้างตัวเอง พวกเขาขุนเคื่อง่ายกับเรื่องเล็กๆ น้อยๆ

4. ความจองหอง

“จงถือว่าคนอื่นดีกว่าตัวด้วยใจถ่อม” (ฟิลิปปี 2:3)

ความจองหองรวมถึงการหลงตัวเองและเอาตัวเองเป็นที่ตั้ง ชายคนหนึ่งตะคอกใส่ภรรยากับลูกทุกครั้งที่เขาคิดว่าคนอื่นเหล่านั้น “ไม่เคารพ” เขา ถ้าความเห็นของคนเหล่านั้นไม่ตรงกับของเขา แสดงว่ากำลัง “หมิ่น” เขา หรือ “ไม่เชื่อฟัง” ความจองหองคือซึ่งดีซึ่งเด่น จ้องจะใช้อำนาจและเอาชนะในทางกลับกัน ครอบครัวที่ดีจะร่วมมือกัน มีคุณภาพของความยุติธรรม และสมาชิก “ปฏิบัติต่อกันอย่างเที่ยงธรรม” (4 นิโไฟ 1:2) คู่สมรสควรเป็นหุ้นส่วนเท่าๆ กัน⁸ แต่ละฝ่ายมีสิทธิ์พูดและความเห็นของพวกเขามีค่า

5. การควบคุม

“เมื่อเรา... ใช้การควบคุมหรืออำนาจการปกครองหรือการบังคับจิตวิญญาณของลูกหลานมนุษย์... สวรรค์ย่อมถอนตัว” (หลักคำสอนและพันธสัญญา 121:37)

แม้เราเห็นค่าของสิทธิเสรี แต่นำแปลกที่บ่อยครั้งสมาชิกครอบครัวบอกกันบ่อยเหลือเกินว่าต้องคิด

รู้สึก และทำอะไร บางคนถึงกับควบคุมผ่านการข่มขู่ การทำให้อาย การถอนความรัก หรือการข่มขู่ สามัคคีคนหนึ่งมีความคาดหวังตายตัวว่าภรรยาควรเตรียมอาหารเข้าทุกวันตามเวลา ทำตามที่เขาขอ และฟัง “ข้อกังวล” ของเขาซึ่งมักเกี่ยวกับวิธีที่เธอจะปรับปรุงได้ดีขึ้น เขาสอนเธอเรื่องการใช้จ่ายและโกรธถ้าเธอไม่ตอบข้อความของเขาทันที

มารดาอีกคนหนึ่งแสดงความผิดหวังทุกครั้งที่ถูกสาววัยรุ่นทำหน้าเศร้าหรือไม่ดำเนินชีวิตตามมาตรฐานของมารดา ถ้าไม่บรรลุความคาดหวัง หรือถ้าสามีเธอแสดงความกังวล เธอจะปฏิบัติต่อทุกคนอย่างเย็นชา

ความหวังและการเยียวยา

“เราได้ยินคำอธิษฐานของเจ้าแล้ว เราได้เห็นน้ำตาของเจ้าแล้ว ดูลี เราจะรักษาเจ้า” (2 พงศกษัตริย์ 20:5)

ถึงแม้การกระทำทารุณกรรมทำให้ใจสลาย แต่การเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นได้เสมอ เหลือสามารถติดต่อแหล่งช่วยทางวิญญาณและจากผู้เชี่ยวชาญ และแสวงหาพลังการชดใช้ของพระเจ้าช่วยให้รอดเพื่อเยียวยาบาดแผลของพวกเขา ขอความช่วยเหลือได้ที่ abuse.ChurchofJesusChrist.org



คนที่เคยกระทำทารุณกรรมต้องกลับใจและขอความช่วยเหลือ ซึ่งเรียกร้องให้ไป “สู่ห้วงลึกแห่งความถ่อมตน” (3 นิโไฟ 12:2) และยอมรับผิดชอบพฤติกรรมทั้งหมดของตน การเปลี่ยนแปลง ใหม่มากกว่าคำสัญญาระยะสั้นและความพยายามเพียงผิวเผิน ความเจ็บปวดของการกลับใจจริงจะบีบคั้นจิตวิญญาณ และบางคนจะไม่สามารถกลับใจ ซึ่งทำให้เหยื่อต้องอยู่กับการตัดสินใจยากๆ ว่าจะป้องกันตัวเองอย่างไร”

พระบิดาบนสวรรค์ทรงห่วงใยเราเหมือนบิดาที่กลัดกลุ้มคนหนึ่ง ไทโรมาหาผมเรื่องบุตรสาวของเขา ความรักของพระผู้เป็นเจ้า “กว้างประดุจอันต์กาล” (โมเสส 7:41) และทรงเจ็บปวดสุดแสนเมื่อบุตรธิดาของพระองค์ทำร้ายกัน ในการสนทนาที่อ่อนโยนกับเอโนค พระองค์ทรงกันแสง “พี่น้องเหล่านี้ของเจ้า; พวกเขาคือหัตถศิลป์จากมือเราเอง, . . . และ [เรา] ให้บัญญัติไว้ด้วย, ว่าพวกเขาจะรักกัน, . . . แต่ดูเถิด, พวกเขาปราศจากความรัก, และพวกเขาเกลียดชังสายโลหิตของตนเอง” (โมเสส 7:32–33) มีการทำให้ในสวรรค์และบนแผ่นดินโลกเมื่อร่างกายและจิตวิญญาณบาดเจ็บ ทว่าด้วยความอ่อนน้อมถ่อมตน เดชะนุภาพของพระผู้เป็นเจ้า และความช่วยเหลือเมื่อจำเป็นจากผู้เชี่ยวชาญ การหยุดพฤติกรรมที่เป็นภัยและสร้างบ้านที่มีศักดิ์ศรี ความปลอดภัย และความรักยอมเกิดขึ้นได้ ■

อ้างอิง

1. ดูข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับความรุนแรงทางร่างกายที่ abuse.ChurchofJesusChrist.org. ดูข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการประทุษร้ายและการกระทำทารุณกรรมทางเพศที่ Benjamin M. Ogles, “Agency, Accountability, and the Atonement of Jesus Christ: Application to Sexual Assault” (การให้ข้อคิดทางวิญญาณที่มหาวิทยาลัยบริติชคัมยังก์ 30 ม.ค. 2018), speeches.byu.edu; และ Chieko N. Okazaki, “Healing from Sexual Abuse” (การประชุมใหญ่มหาวิทยาลัยบริติชคัมยังก์ 23 ต.ค. 2002)
2. ดู Maryam Ajilian Abbasi, Masumeh Saeidi, Gholamreza Khademi, Bibi Leila Hoseini, Zahra Emami Moghadam, “Child Maltreatment in the World: A Review Article,” *International Journal of Pediatrics*, vol. 3, no. 1 (2014), 353–65.
3. ดู Hamby, S., “Current controversies: Are women really as violent as men? The ‘gender symmetry’ controversy” ใน Claire M. Renzetti, Jeffrey L. Edleson, and Raquel Kennedy Bergen, *Sourcebook on Violence Against Women*, 3rd ed. (2018), 78–82.
4. “ครอบครัว ถ้อยแถลงต่อโลก,” *เสียดัชนี*, พ.ค. 2017, 145; ดู abuse.ChurchofJesusChrist.org ด้วย.
5. “ครอบครัว: ถ้อยแถลงต่อโลก.”
6. Jason B. Whiting, Megan Oka, and Stephen T. Fife, “Appraisal distortions and intimate partner violence: Gender, power, and interaction,” *Journal of Marital and Family Therapy* (2012), suppl. 1:113–49.
7. ดูตัวอย่างอื่นในพระคัมภีร์เกี่ยวกับการไม่พอใจความจริงใน ยอห์น 3:19–21; กิจการ 7:54; 2 นิโไฟ 1:25–26; และ 2 นิโไฟ 4:13.
8. ดู “ครอบครัว: ถ้อยแถลงต่อโลก”; ดู H. Burke Peterson, “Unrighteous Dominion,” *Ensign*, July 1989, 6–11 ด้วยเพื่อหาข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับหลักคำสอนเรื่องความเสมอภาคและคำถามให้พิจารณาเกี่ยวกับความสัมพันธ์แบบพันธสัญญา
9. ผู้อยู่ในสถานการณ์ที่มีการกระทำทารุณกรรมมักต้องเผชิญกับการเลือกว่าจะคุ้มครองความปลอดภัยของตนหรือของผู้อื่นอย่างไร และพวกเขาต้องกำหนดขอบเขตหรือจำกัดการปฏิสัมพันธ์กับคนที่ทำร้ายพวกเขาหรือไม่ ประธานเจมส์ อี. เฟาสท์ (1920–2007) พูดถึงสถานการณ์ยากๆ นี้เมื่อมีคนติดอยู่ใน “ความสัมพันธ์อันยึดเยื้อซึ่งไม่มีที่ท่าว่าจะกลับมาเหมือนเดิมได้อีกและทำลายศักดิ์ศรีของบุคคลในฐานะมนุษย์คนหนึ่ง” (“เติมความสุขให้ชีวิตสมรสของท่าน,” *เสียดัชนี*, เม.ย. 2007, 3); ดูหมวด “Help for Victims” บนเว็บไซต์การป้องกันการกระทำทารุณกรรมของศาสนจักรเพื่อหาข้อมูลเพิ่มเติมและทางเลือกเพิ่มเติมด้วย

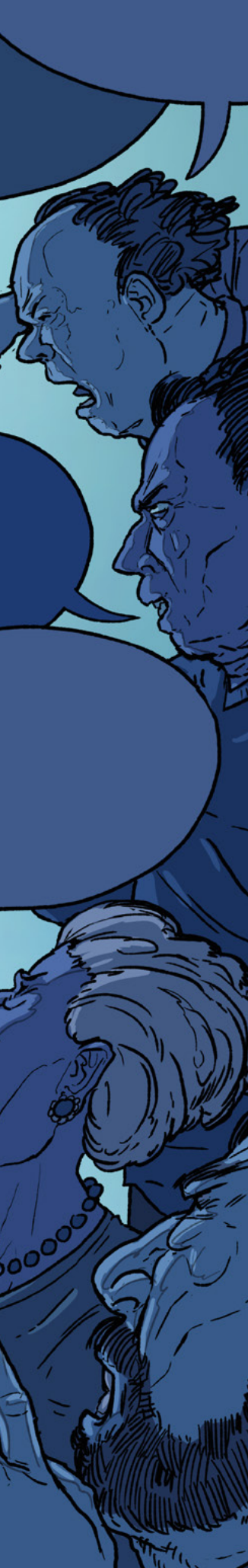


ค้นคว้าเพิ่มเติม
เพื่อหาข้อมูลเพิ่มเติมหรือ
ติดต่อผู้เชี่ยวชาญและแหล่ง
ช่วยเหลือ ให้เข้าเว็บไซต์
การกระทำทารุณกรรม
ของศาสนจักรที่ [abuse](https://abuse.ChurchofJesusChrist.org)
[.ChurchofJesusChrist.org](https://ChurchofJesusChrist.org)

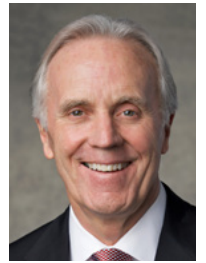
เพื่อเรียนรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับวิธีช่วยเหลือให้อ่าน
ข้อความในกรอบสี่เหลี่ยม
ด้านข้างเรื่อง “ฉันจะช่วยเหลือ
ได้อย่างไร? สำหรับเพื่อน
และผู้นำ” ในเวอร์ชันดิจิทัล
ของบทความนี้ที่ [liahona](https://liahona.ChurchofJesusChrist.org)
[.ChurchofJesusChrist.org](https://ChurchofJesusChrist.org)
หรือในแอปพลิเคชันคลัง
ค้นคว้าพระกิตติคุณ

แหล่งช่วยสำหรับผู้
ผู้นำที่ทราบเรื่องการกระทำ
ทารุณกรรมที่ผู้เยาว์เป็น
เหยื่อหรือพยานควรติดต่อ
สายด่วนของศาสนจักร
ที่ [counselingresources](https://counselingresources.ChurchofJesusChrist.org)
[.ChurchofJesusChrist.org](https://ChurchofJesusChrist.org)





ตั้งมั่นบน ศิลาแห่ง การเปิดเผย



โดยเอ็ดเดอร์
ลอว์เรนซ์ อี.
กอร์บริดจ์
สมาชิกเกียรตินิยม
แห่งสภาเจ็ดสิบ

เราสามารถหาคำตอบให้กับคำถามที่สำคัญที่สุดโดยตั้งอยู่
บนศิลาแห่งการเปิดเผย

งานมอบหมายส่วนหนึ่งของข้าพเจ้าเมื่อครั้งเป็นเจ้าหน้าที่ชั้นผู้ใหญ่
ไม่กี่ปีก่อนคืออ่านสื่อสิ่งพิมพ์จำนวนมากที่ต่อต้านศาสนจักรของ
พระเยซูคริสต์แห่งวิสุทธิชนยุคสุดท้าย ศาสดาพยากรณ์โจเซฟ สมิท
พระคัมภีร์มอรมอน และเหตุการณ์ของการฟื้นฟู ตั้งแต่เปลี่ยนงานมอบ
หมายนั้น ข้าพเจ้าไม่ได้กลับไปเกลือกกลิ้งอยู่ในปลักนั้นอีก

การอ่านสื่อสิ่งพิมพ์เหล่านั้นมักทำให้ข้าพเจ้ารู้สึกหดหู่ และวันหนึ่งความ
รู้สึกมีตมเป็นแรงบันดาลใจให้ข้าพเจ้าเขียนตอบโต้คำต่อต้านทั้งหมดนั้น
ข้าพเจ้าประสงค์จะแบ่งปันความคิดบางประการที่ข้าพเจ้าบันทึกไว้นั้นและ
ถึงแม้ข้าพเจ้าเขียนเพื่อประโยชน์ของตนเอง แต่หวังว่าจะช่วยท่านเช่นกัน

เราจะตั้งมั่นอยู่เป็นนิตย์หรือไม่?

ศาสดาพยากรณ์ดาเนียลกล่าวว่าในวันเวลาสุดท้าย “พระเจ้าแห่งฟ้า
สวรรค์จะทรงสถาปนาจักรหนึ่งซึ่งไม่มีวันถูกทำลาย หรือถูกมอบ
ให้ชนชาติอื่น ราชอาณาจักรนั้นจะทำให้ราชอาณาจักรเหล่านั้นทั้งหมดแตก
เป็นชิ้นๆ จนพินาศไป และราชอาณาจักรนั้นจะตั้งมั่นอยู่เป็นนิตย์”
(ดาเนียล 2:44)

อาณาจักรของพระเจ้าผู้เป็นเจ้าของคือศาสนจักรของพระเยซูคริสต์แห่งวิสุทธิชน
ยุคสุดท้าย ซึ่งจะ “ตั้งมั่นอยู่เป็นนิตย์” คำถามคือ ท่านและข้าพเจ้าจะตั้งมั่น
หรือ “[เรา] จะจากไปด้วยหรือไม่?” (ยอห์น 6:67) และถ้าเราจากไป เราจะไปที่ใด?



การหลอกลวงเป็นเครื่องหมายของสมัยเรา

เมื่อพระเจ้าทรงอธิบายเครื่องหมายการเสด็จมาของพระองค์และจุดจบของโลก พระองค์ตรัสหลายอย่าง รวมทั้งสงครามและข่าวลือเรื่องสงคราม ประชาชาติลุกขึ้นต่อสู้ ประชาชาติ ความอดอยาก โรคระบาด แผ่นดินไหว และเครื่องหมายอีกมากมาย รวมทั้งเครื่องหมายนี้ “เพราะในเวลานั้น [เวลานั้น] จะเกิดพระคริสต์ปลอมทั้งหลายด้วย, และศาสนาพยากรณ์ปลอมทั้งหลาย, และจะแสดงเครื่องหมายอัศจรรย์และการอันน่าพิศวง, ถึงขนาด, ที่ว่า, หากเป็นไปได้, พวกเขาจะหลอกลวงแม้ผู้ที่ทรงเลือกไว้, ซึ่งเป็นผู้ที่ทรงเลือกไว้ตามพันธสัญญา” (โจเซฟ สมิธ—มัทธิว 1:22; มัทธิว 24:24)

ข้าพเจ้าไม่แน่ใจทั้งหมดที่ข้อนี้หมายถึง “หากเป็นไปได้, พวกเขาจะหลอกลวงแม้ผู้ที่ทรงเลือกไว้” แต่ข้าพเจ้าคิดว่าอย่างน้อยจะหมายความว่าทุกคนในสมัยของเราจะประสบความท้าทาย

มีคนหลอกลวงมากมาย และสเปกตรัมของการหลอกลวงกว้าง ปลายด้านหนึ่งของสเปกตรัมเราพบคนโจมตีการฟื้นฟู ศาสนาพยากรณ์โจเซฟ สมิธ และพระคัมภีร์มอรมอน ถัดมาเราเห็นคนเหล่านั้นที่เชื่อในการฟื้นฟูแต่อ้างว่าศาสนจักรขาดตกบกพร่องและหลงทาง อีกหลายคนอ้างว่าเชื่อในการฟื้นฟูแต่รู้สึกผิดหวังกับหลักคำสอนที่ขัดกับเจตคติเลื่อนลอยของยุคเรา คนที่ไม่มีสิทธิอำนาจอ้างว่ามีนิมิต ความฝัน และการเสด็จเยือนเพื่อแก้ไขศาสนจักร นำเราไปทางที่สูงขึ้น หรือเตรียมศาสนจักรให้พร้อมรับจุดจบของโลก อีกหลายคนถูกวิญญูณเท็จหลอก

ที่ปลายอีกด้านของสเปกตรัมเรามาถึง

จักรวาลของสิ่งที่ทำให้เราไม่เคยมีข้อมูลข่าวสาร ข้อมูลผิดๆ ข้อมูลเท็จ สินค้า อุปกรณ์ เกม ทางเลือก ที่ให้ไป สิ่งที่ได้ดู และสิ่งที่ให้ทำ จะดึงเวลาและความสนใจของเราออกจากสิ่งสำคัญที่สุดมากไปกว่ายุคนี้ ทั้งหมดนั้นและมากกว่านั้นถูกเผยแพร่ทันควันทั่วโลกโดยสื่ออิเล็กทรอนิกส์ นี่เป็นยุคของการหลอกลวง

ความรู้สำคัญยิ่ง

ความจริงเปิดทางให้เราเห็นชัดเพราะความจริงคือ “ความรู้ถึงสิ่งทั้งหลายดังที่เป็นอยู่, และดังที่เป็นมา, และดังที่จะเป็น” (หลักคำสอนและพันธสัญญา 93:24) ความรู้สำคัญยิ่งต่อการหลีกเลี่ยงการหลอกลวง แยกแยะความจริงกับความเท็จ เห็นทางชัดและพบทางเลี้ยงอันตรายของยุคสมัยเรา

ศาสนาพยากรณ์โจเซฟ สมิธกล่าวว่า “ความรู้จำเป็นต่อชีวิตและความเป็นเหมือนพระผู้เป็นเจ้า . . . ความรู้คือการเปิดเผย จงฟังเถิด . . . กฎแห่งสำคัญคือความรู้เป็นพลังอำนาจของพระผู้เป็นเจ้าที่นำไปสู่ความรอด”¹

คนทั่วไปพูดว่า “คุณควรซื้อตรงต่อความเชื่อของคุณ” แม้จะจริงแต่ท่านจะดีกว่าสิ่งที่ท่านรู้ไม่ได้ พวกเขาส่วนใหญ่กระทำโดยยึดความเชื่อของเรา โดยเฉพาะสิ่งที่เราเชื่อว่าจะเป็นประโยชน์ต่อเรา ปัญหาคือบางครั้งเราผิด

บางคนอาจเชื่อในพระผู้เป็นเจ้าและเชื่อว่าสื่อลามกไม่ดี แต่ก็ยังคลิกเข้าเว็บไซต์สื่อลามก โดยเชื่ออย่างผิดๆ ว่าพวกเขาจะมีความสุขมากขึ้น ถ้าทำอย่างนั้นหรือพวกเขาอดคลิกไม่ได้หรือพวกเขาไม่ได้ทำร้ายใคร พวกเขาแค่ผิด

อีกหลายคนอาจเชื่อว่าโกหกไม่ดี แต่ก็ยังโกหกเป็นบางครั้ง โดยเชื่ออย่างผิดๆ ว่าไม่รู้อะไรจริงจะดีกว่าสำหรับพวกเขา พวกเขาแค่ผิด

บางคนอาจเชื่อและแม้ถึงกับรู้ว่าพระเยซูคือพระคริสต์ แต่ก็ยังปฏิเสธพระองค์ไม่ใช่แค่ครั้งเดียวแต่สามครั้งเพราะความเชื่อผิดๆ ว่าทำให้ฝูงชนพอใจจะดีกว่า เปโตรไม่ใช่คนชั่ว ข้าพเจ้าไม่มั่นใจด้วยซ้ำว่าเขาอ่อนแอ เขาแค่ผิด (ดู มัทธิว 26:34, 69–75)

เมื่อเรากระทำไม่ดี เราอาจคิดว่าเราเป็นคนไม่ดี ทั้งที่ในความจริงเราแค่ผิด ความท้าทายไม่ใช่การปิดช่องว่างระหว่างการกระทำกับความเชื่อ แต่ความท้าทายคือการปิดช่องว่างระหว่างความเชื่อของเรากับความจริง เราปิดช่องว่างนั้นอย่างไร? เราหลีกเลี่ยงการหลอกลวงอย่างไร?

คำถามหลักและคำถามรอง

มีคำถามหลักและคำถามรอง เริ่มโดยตอบคำถามหลักก่อน คำถามหลักมีความสำคัญที่สุด คำถามหลักมีเพียงไม่กี่ข้อ ข้าพเจ้าจะกล่าวถึงสี่ข้อ:

1. มีพระผู้เป็นเจ้าผู้ทรงเป็นพระบิดาของเราหรือไม่?
2. พระเยซูคริสต์ทรงเป็นพระบุตรของพระผู้เป็นเจ้า พระผู้ช่วยให้รอดของโลกหรือไม่?
3. โจเซฟ สมิทเป็นศาสดาพยากรณ์หรือไม่?
4. ศาสนจักรของพระเยซูคริสต์แห่งวิสุทธิชนยุคสุดท้ายเป็นอาณาจักรของพระผู้เป็นเจ้าบนแผ่นดินโลกหรือไม่?

เมื่อเทียบกันแล้ว คำถามรองมีมากมายไม่จบสิ้น คำถามรองรวมถึงคำถามเกี่ยวกับประวัติศาสดาจักร การแต่งภรรยาหลายคน ผู้เป็นลูกหลานชาวแอฟริกากับฐานะปุโรหิต สตรีกับฐานะปุโรหิต การแปลพระคัมภีร์มอรมอน พระคัมภีร์ไบเบิลอันล้ำค่า ดีเอ็นเอกับพระคัมภีร์มอรมอน การแต่งงานกับเพศเดียวกัน เรื่องราวต่างกันของนิมิตแรก และอื่นๆ

ถ้าท่านตอบคำถามหลัก เท่ากับท่านตอบคำถามรองไปด้วย ไม่เช่นนั้นคำถามรองจะดูเหมือนไม่สำคัญ ตอบคำถามหลัก และท่านจะสามารถจับมือกับสิ่งที่ท่านเข้าใจและสิ่งที่ท่านไม่เข้าใจ กับสิ่งที่ท่านเห็นด้วยและสิ่งที่ท่านไม่เห็นด้วยโดยไม่ออกจากศาสนาจักร

วิธีเรียนรู้จากสวรรค์

มีวิธีเรียนรู้หลายวิธี รวมทั้งวิธีเชิงวิทยาศาสตร์ เชิงวิเคราะห์ เชิงวิชาการ และวิธีจากสวรรค์ ทั้งสี่วิธีจำเป็นต่อการรู้ความจริง ทั้งหมดเริ่มแบบเดียวกันคือเริ่มด้วยคำถาม คำถามมีความสำคัญ โดยเฉพาะคำถามหลัก

วิธีเรียนรู้จากสวรรค์รวมองค์ประกอบต่างๆ ของวิธีอื่นเข้าด้วยกันแต่สุดท้ายแล้วเหนือกว่าวิธีอื่นทั้งหมดโดยการเข้าถึงอำนาจแห่งสวรรค์ ที่สุดท้ายแล้วเรื่องของพระผู้เป็นเจ้ารู้โดยพระวิญญาณของพระผู้เป็นเจ้าซึ่งปกติจะเป็นสุรเสียงสงบแผ่วเบา พระเจ้าตรัสว่า “พระผู้เป็นเจ้าจะประทานความรู้แก่เจ้าโดยพระวิญญาณศักดิ์สิทธิ์ของพระองค์, แท้จริงแล้ว, โดยของประทานแห่งพระวิญญาณบริสุทธิ์ซึ่งไม่อาจพูดได้ถึง” (คพ. 121:26)

อัครสาวกเปาโลสอนว่าเราจะรู้เรื่องของพระผู้เป็นเจ้าไม่ได้เว้นแต่โดยผ่านพระวิญญาณของพระผู้เป็นเจ้าเท่านั้น (ดู 1 โครินธ์ 2:9-11; ดู Joseph Smith Translation, 1 *Corinthians* 2:11 ด้วย) เขากล่าวว่า “แต่คนทั่วไปจะไม่รับสิ่งเหล่านี้ซึ่งเป็นของพระวิญญาณแห่งพระเจ้า เพราะว่าเขาเห็นว่าเป็นเรื่องโง่” เราเห็นเช่นนั้นทุกวัน เปาโลกล่าวต่อ “เพราะจะเข้าใจสิ่งเหล่านี้ได้ก็ต่อวงวินัจฉัยโดยฟังพระวิญญาณ” (1 โครินธ์ 2:14)

ในบรรดาปัญหาทั้งหมดที่ท่านพบเจอในชีวิต มีหนึ่งปัญหายู่งเหิน





ปัญหาอื่นทั้งหมดและ
เข้าใจน้อยที่สุด สภาพ
แย่ที่สุดของมนุษย์ไม่ใช่
ความยากจน ความเจ็บป่วย

ความเหงา การกระทำทารุณกรรม หรือ
สงคราม—แม้สภาพเหล่านั้นจะน่ากลัวก็ตาม
สภาพแย่ที่สุดของมนุษย์ที่พบเห็นมากที่สุด
คือการตายทางวิญญาณ คือการถูกแยกจากที่
ประทับของพระผู้เป็นเจ้า และในชีวิตนี้
ที่ประทับของพระองค์คือพระวิญญาณหรือ
เดซาเนาของพระองค์

ตรงกันข้าม สภาพที่ดีที่สุดของมนุษย์ไม่ใช่
ความร่ำรวย ชื่อเสียง บารมี สุขภาพดี เกียรติ
ของมนุษย์ หรือความมั่นคง สภาพที่ดีที่สุดของ
มนุษย์คือการได้รับประสาทอำนาจจากสวรรค์
คือการเกิดใหม่ มีของประทานและความเป็น
เพื่อนของพระวิญญาณบริสุทธิ์ ซึ่งเป็นบ่อเกิด
ของความรู้ การเปิดเผย พลัง ความชัดเจน
ความรัก ปิติ สันติ ความหวัง ความมั่นใจ
ศรัทธา และสิ่งดีอื่นๆ แทบทุกอย่าง

พระเยซูตรัสว่า “องค์ผู้ช่วยคือพระวิญญาณ
บริสุทธิ์ . . . จะทรงสอนพวกท่านทุกสิ่ง”
(ยอห์น 14:26) อำนาจนี้ทำให้เรา “รู้ความจริง
ของทุกเรื่อง” (โมโรไน 10:5) “แสดงแก่ [เรา]
ถึงสิ่งทั้งปวงที่ [เรา] ควรทำ” (2 เนไฟ 32:5) คือ
แหล่ง “น้ำดำรงชีวิต” ที่พุ่งขึ้นสู่ชีวิตนิรันดร์
(ยอห์น 7:38; ดูข้อ 37 ด้วย)

จงจ่ายราคาใดก็ตามที่ท่านต้องจ่าย แยก
ภาระใดก็ตามที่ท่านต้องแบก และทำการเสีย
สละใดก็ตามที่ท่านต้องทำเพื่อให้ได้รับและ
รักษาวิญญาณและอำนาจของพระวิญญาณ
บริสุทธิ์ไว้ในชีวิตท่าน สิ่งดีทุกอย่างขึ้นอยู่กับ
การได้รับและรักษาอำนาจของพระวิญญาณ
บริสุทธิ์ไว้ในชีวิตท่าน

“สิ่งซึ่งไม่จรรโลงใจ”

ฉะนั้น อะไรคือความหดหู่ที่ข้าพเจ้ารู้สึกเมื่อ
หลายปีก่อนขณะอ่านสื่อสิ่งพิมพ์ที่ต่อต้านเรา? บาง
คนจะพูดว่าความหดหู่คือผลของอคติทางความเชื่อ ซึ่ง

คือนิสัยชอบเลือกเฉพาะสิ่งเหล่านั้นที่สอดคล้องกับสมมติฐาน
และความเชื่อของเรา ความคิดว่าทุกอย่างที่คนเชื่อและสอนกันมาอาจจะ
ผิดโดยเฉพาะอย่างยิ่งหากไม่มีอะไรที่ดีกว่านั้นเข้ามาแทนความคิดนั้น นับ
ว่าเป็นความคิดที่ชวนหดหู่และรบกวนจิตใจอย่างแท้จริง

แต่ความหดหู่ที่ข้าพเจ้าประสบขณะฟังเสียงคนประสานเสียงต่อ
ด้านศาสตพยากรณ์โจเซฟ สมิธและการฟื้นฟูศาสนจักรของพระเยซู
คริสต์แห่งวิสุทธิชนยุคสุดท้ายอย่างผิดๆ ต่างจากนั้น ความหดหู่ดังกล่าว
ไม่ใช่อคติทางความเชื่อ และไม่ใช่ความกลัวว่าจะเกิดข้อผิดพลาด แต่
คือการไม่มีพระวิญญาณของพระผู้เป็นเจ้า คือสภาพของมนุษย์เมื่อ
“ถูกทิ้งให้อยู่โดดเดี่ยว” [หลักคำสอนและพันธสัญญา 121:38] คือความ
หดหู่ของความมืดและ “อาการเจียบงันของความคิด” (หลักคำสอนและ
พันธสัญญา 9:9; ดูข้อ 8 ด้วย)

พระเจ้าตรัสว่า

“และสิ่งซึ่งไม่จรรโลงใจมิได้มาจากพระผู้เป็นเจ้า, และเป็นความมืด.

“สิ่งซึ่งมาจากพระผู้เป็นเจ้าเป็นความสว่าง; และคนที่รับความสว่าง,
และดำเนินอยู่กับพระผู้เป็นเจ้าต่อไป, รับความสว่างมากขึ้น; และความ
สว่างนั้นเจิดจ้ายิ่งขึ้นๆ จนถึงวันที่สมบูรณ์” (หลักคำสอนและพันธ-
สัญญา 50:23–24)

การเปิดเผยจากพระวิญญาณของพระผู้เป็นเจ้าเข้ามาแทนอคติทาง
ความเชื่อเพราะการเปิดเผยไม่ได้ตั้งอยู่บนหลักฐานเท่านั้น ข้าพเจ้าใช้
เวลาชั่วชีวิตพยายามฟังพระดำรัสของพระเจ้าและฝึกปฏิบัติและทำตาม
พระวิญญาณของพระผู้เป็นเจ้า วิญญาณอันเกี่ยวข้องกับเสียงชั่วที่โจมตี
ศาสตพยากรณ์โจเซฟ สมิธ พระคัมภีร์มอรมอน และการฟื้นฟูไม่ใช่
วิญญาณของความสว่าง ความรู้แจ้ง และความจริง ข้าพเจ้ารู้ไม่มาก แต่
ข้าพเจ้ารู้จักสุรเสียงของพระเจ้า และสุรเสียงของพระองค์ไม่อยู่ในเสียง
ชั่วนั้น

ตรงข้ามโดยสิ้นเชิงกับความหดหู่และอาการเจียบงันอันน่าเบื่อหน่าย
ของความคิดที่กระจายทั่วหนองน้ำของความสงสัยคือวิญญาณของความ
สว่าง ความรู้แจ้ง สันติ และความจริงที่อยู่ในเหตุการณ์ต่างๆ และหลัก
คำสอนอันรุ่งโรจน์ของการฟื้นฟูโดยเฉพาะพระคัมภีร์ที่เปิดเผยต่อโลก

ผ่านศาสตพยากรณ์โจเซฟ สมิท แคอ่านพระคัมภีร์และถามตัวท่านเองและทูลถามพระผู้เป็นเจ้าว่าพระคัมภีร์เป็นคำโกหก หลอกลวง และตบตาหรือเป็นความจริง

ท่านจะเรียนรู้ความจริงโดยการตัดออกไม่ได้

คนที่กลัวว่าศาสนจักรอาจไม่จริงจะใช้เวลาและความสนใจของพวกเขาเดินลุยหนองน้ำของคำถามรอง พวกเขาพยายามเรียนรู้ความจริงอย่างผิดๆ โดยใช้ขั้นตอนของการตัดออกโดยพยายามตัดความสงสัยออกหมด ความคิดนั้นไม่ดีเลย จะไม่มีวันได้ผล

มีคำอ้างและความเห็นนับไม่ถ้วนถูกหยิบยกมาแย้งกับความจริง แต่ครั้งที่ท่านกัมหาคำตอบให้กับคำอ้างหนึ่งที่ต่อต้านเรา พอเงยหน้าท่านจะเห็นอีกคำอ้างหนึ่งจ้องหน้าท่านอยู่ ข้าพเจ้าไม่ได้บอกว่าท่านควรเอาหน้ามุดทรายไว้รับรู้ แต่ข้าพเจ้ากำลังบอกว่าท่านสามารถใช้เวลาชั่วชีวิตกัมหาคำตอบให้กับทุกคำอ้างที่หยิบยกมาต่อต้านศาสนจักรแต่จะไม่มีวันรู้ความจริงที่สำคัญที่สุด

คำตอบของคำถามหลักไม่ได้มาจากการตอบคำถามรอง มีคำตอบให้กับคำถามรอง แต่ท่านจะพิสูจน์แง่บวกโดยหักล้างแง่ลบทุกข้อไม่ได้ ท่านจะพิสูจน์ว่าศาสนจักรจริงโดยหักล้างทุกคำอ้างที่ต่อต้านศาสนจักรไม่ได้ กลยุทธ์นั้นมีช่องโหว่ สุดท้ายแล้วต้องมีหลักฐานยืนยัน และกับเรื่องของพระผู้เป็นเจ้า ในที่สุดและโดยแท้แล้วหลักฐานยืนยันมาโดยการเปิดเผยผ่านวิญญูณและอำนาจของพระวิญญูณบริสุทธิ

พระเยซูตรัสถามเหล่าสาวกว่า

“แล้วพวกท่านว่าเราเป็นใคร?

“ซีโมนเปโตรทูลตอบว่า พระองค์ทรงเป็นพระคริสต์พระบุตรของพระเจ้าผู้ทรงพระชนม์อยู่

“พระเยซูตรัสกับเขาว่า ซีโมนบุตรโยนาห์เอ๋ย ท่านก็เป็นสุขเพราะว่ามนุษย์มิได้แจ้ง

ความนี้แก่ท่าน แต่พระบิดาของเราผู้ทรงสถิตในสวรรค์ทรงแจ้งให้ทราบ

“... ท่านคือเปโตร และบนศิลานี้เราจะสร้างคริสตจักรของเราไว้ และพลังแห่งความตายจะมีชัยต่อคริสตจักรนั้นหาไม่ได้” (มัทธิว 16:15-18;

ดู ข้อ 13-14 ด้วย)

ศาสนจักรของพระเยซูคริสต์ตั้งอยู่บนศิลาแห่งการเปิดเผย และพลังแห่งความตายจะมีชัยต่อศาสนจักรหาไม่ได้ ท่านและข้าพเจ้าคือศาสนจักร เราต้องตั้งอยู่บนศิลาแห่งการเปิดเผย และแม้เราไม่รู้คำตอบของทุกคำถาม แต่เราต้องรู้คำตอบของคำถามหลัก ถ้าเรารู้ พลังแห่งความตายจะมีชัยต่อเราไม่ได้ และเราจะตั้งมั่นเป็นนิตย์

ตั้งมั่นบนศิลาแห่งการเปิดเผย

มีพระผู้เป็นเจ้าในสวรรค์ ผู้ทรงเป็นพระบิดาในรันดร์ของเรา พระเยซูคริสต์ทรงเป็นพระบุตรของพระผู้



เป็นเจ้า พระผู้ไถ่ของโลก โจเซฟ สมิทเป็นศาสตพยากรณ์ของพระผู้เป็นเจ้าผู้วางรากฐานสำหรับการฟื้นฟูอาณาจักรของพระผู้เป็นเจ้า ศาสนจักรของพระเยซูคริสต์แห่งวิสุทธิชนยุคสุดท้ายคืออาณาจักรของพระผู้เป็นเจ้าบนแผ่นดินโลก ข้าพเจ้ารู้ทั้งหมดนี้โดยประสบการณ์ของข้าพเจ้า ข้าพเจ้ารู้โดยหลักฐาน และหลักฐานมีสี่ส่วน ข้าพเจ้ารู้โดยการศึกษา และแน่นอนที่สุดคือข้าพเจ้ารู้โดยวิญญูณและอำนาจของพระวิญญูณบริสุทธิ

ด้วยเหตุนี้ข้าพเจ้าจึงรู้ทุกอย่างที่จำเป็นต้องรู้เพื่อตั้งมั่นเป็นนิตย์ ขอให้เราร่วมตั้งมั่นบนศิลาแห่งการเปิดเผย โดยเฉพาะเกี่ยวกับคำถามหลัก ถ้าเราตั้งมั่น เราจะตั้งมั่นเป็นนิตย์และไม่มีวันจากไป ■

จากคำปราศรัยให้ข้อคิดทางวิญญูณเรื่อง “Stand Forever” ที่มหาวิทยาลัยบริคัมยังก์เมื่อวันที่ 22 มกราคม ค.ศ. 2019

อ้างอิง

1. คำสอนของประธานศาสนจักรโจเซฟ สมิท (2007), 286.

เธอยังเป็นของเรา

วินาอิชี มากา นาเคเวเร, ลูโตกา ฟิจิ

ดิฉันกับสามีจะรับการผนึก แต่ศาสนพิธีศักดิ์สิทธิ์นี้ใหญ่กว่าเราสองคนมาก

หลังจากหวังและรอลูกมาเจ็ดปี ดิฉันกับสามีได้รับพรในที่สุด ด้วยการมีลูกสาวคนหนึ่ง อลิเชียเป็นแสงสว่างของชีวิตเรา แต่เธอมีชีวิตอยู่เพียงห้าเดือนก่อนเสียชีวิตด้วยโรคปอดบวม

นั่นเป็นประสบการณ์สาหัสที่สุดของชีวิตดิฉัน ทุกๆ วันดิฉันจะกลับจากที่ทำงานมานั่งร้องไห้ที่บ้าน ญาติๆ สามี่มานั่งให้กำลังใจดิฉันบ่อยๆ ดิฉันสวดอ้อนวอนขอลูกอีกคน แต่ไม่มีดิฉันเศร้ามากจนทำอะไรไม่ถูก

ญาติๆ สามี่เริ่มกระตุ้นให้ดิฉันกับสามีเดินทางไปรับการผนึกที่พระวิหารซูวา ฟิจิ เราไม่เคยไปพระวิหาร และเราตัดสินใจว่านี่เป็นวิธีที่ดีที่สุดที่เราจะพบความหวังและการเยียวยา

ไม่มีอะไรจะเตรียมดิฉันให้พร้อมรับความรู้สึกวันนั้นได้! ดิฉันรู้ว่าดิฉันกับสามีจะได้รับการผนึกด้วยกันชั่วนรันดร์ ความรู้นี้ทำให้ดิฉันเปี่ยมด้วยความสำนึกคุณและความรัก แต่ดิฉันไม่เคยเข้าใจว่าศาสนพิธีศักดิ์สิทธิ์นี้ใหญ่กว่าเราสองคนมาก

ที่พระวิหาร ดิฉันเรียนรู้ว่าอลิเชียผนึกกับเราได้ ดิฉันหลังน้ำตาด้วยความยินดีเมื่อรู้หลักคำสอนอันศักดิ์สิทธิ์นี้ ลูกสาวของเราจะเป็นของเราชั่วนรันดร์! ดิฉันเป็นพยานว่าพระเจ้าผู้เป็นเจ้าของเตรียมทุกสิ่งที่จำเป็น



ต่อความสุขของเราไว้ในพระนิเวศน์ศักดิ์สิทธิ์ของพระองค์

ในช่วงหลายปีหลังจากนั้น ดิฉันกับสามีได้รับพรด้วยการมีลูกชายคนหนึ่ง กับลูกบุตรธรรมสามคน แต่เราจะไม่มีวันลืมอลิเชีย เพราะศาสนพิธีของพระวิหาร ลูกสาวของเราจึงเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัวเราตลอดไป

เมื่อดิฉันพบคนที่สูญเสียลูก ดิฉันรู้สึกเจ็บปวดไปกับพวกเขา แต่ดิฉันรู้เช่นกันว่าความเจ็บปวดนี้ไม่ใช่ที่สุด การสูญเสียอลิเชียเช่นเดียวกับการ

ประสบการณ์ทดลองอื่นทำให้ดิฉันรู้ว่าพระเจ้าเป็นเจ้าของที่นั่นเพื่อดิฉัน เมื่อดิฉันท้อแท้หรือบ่นหลายเรื่อง ดิฉันรู้ว่าพระเจ้าเป็นเจ้าของที่นั่นเสมอ

ดิฉันรู้ว่าดิฉันจะได้พบอลิเชียอีกครั้ง และความจริงนั้นยังคงทำให้ดิฉันกับสามีเปี่ยมด้วยปีติอันลึกซึ้ง ■



พระองค์ทรงต่อดิฉันเข้าด้วยกัน

อลายนา คันน์, รัฐทูทาห์ สหรัฐอเมริกา

เพื่อนของดิฉันได้ยืนยันว่าดิฉันป่วยจึงส่งจิกซอร์ที่เธอทำให้ดิฉันโดยเฉพาะ

ดิฉันเคยคิดเสมอว่าตัวเองเป็นคนสุขภาพดี ดิฉันจึงตกใจเมื่อตื่นเช้าวันหนึ่งและรู้สึกเหมือนอกถูกบีบแรงมากจนแทบจะระเบิด ดิฉันถูกนำตัวส่งโรงพยาบาลทันที แต่หลังจากตรวจหลายชั่วโมง แพทย์ไม่พบปัญหา พวกเขาส่งดิฉันกลับบ้านทั้งที่ดิฉันยังรู้สึกปวดจนทนไม่ไหว ความทรงจำนานเจ็ดเดือนของการไปพบแพทย์ตามนัด การอยู่โรงพยาบาล และความเจ็บปวดที่สุดเท่าที่ดิฉันเคยรู้สึกในชีวิตจึงเริ่มขึ้น

ดิฉันเริ่มซึมเศร้า ดิฉันต้องพักการเรียนมหาวิทยาลัยและย้ายกลับไปอยู่กับพ่อแม่ ดิฉันไม่สามารถออกไปกับเพื่อนๆ ได้ เจ็บเกินกว่าจะทำงานอดิเรกใดๆ ดิฉันรู้สึกว่าการที่ดิฉันสนใจ—ความมุ่งมั่นปรารถนาของดิฉัน ความสัมพันธ์ของดิฉัน พรสวรรค์ของดิฉัน—พังทลาย และตอนนี้ชิ้นส่วนคนเดิมของดิฉันดูเหมือนจะกลับมาเหมือนเดิมไม่ได้ และดิฉันเริ่มสงสัยว่าพระบิดาบนสวรรค์ทรงยอมให้สิ่งนี้เกิดกับดิฉันได้อย่างไร? พระองค์ไม่ทรงรักดิฉันหรือ?

หลังจากไปพบแพทย์ตามนัดอีกครั้งด้วยความผิดหวังและความเจ็บปวด ทั้งหมดที่ดิฉันอยากทำคือขดตัวเป็นลูกบอลแล้วร้องไห้ แต่เมื่อกลับถึงบ้าน ดิฉันเห็นของ

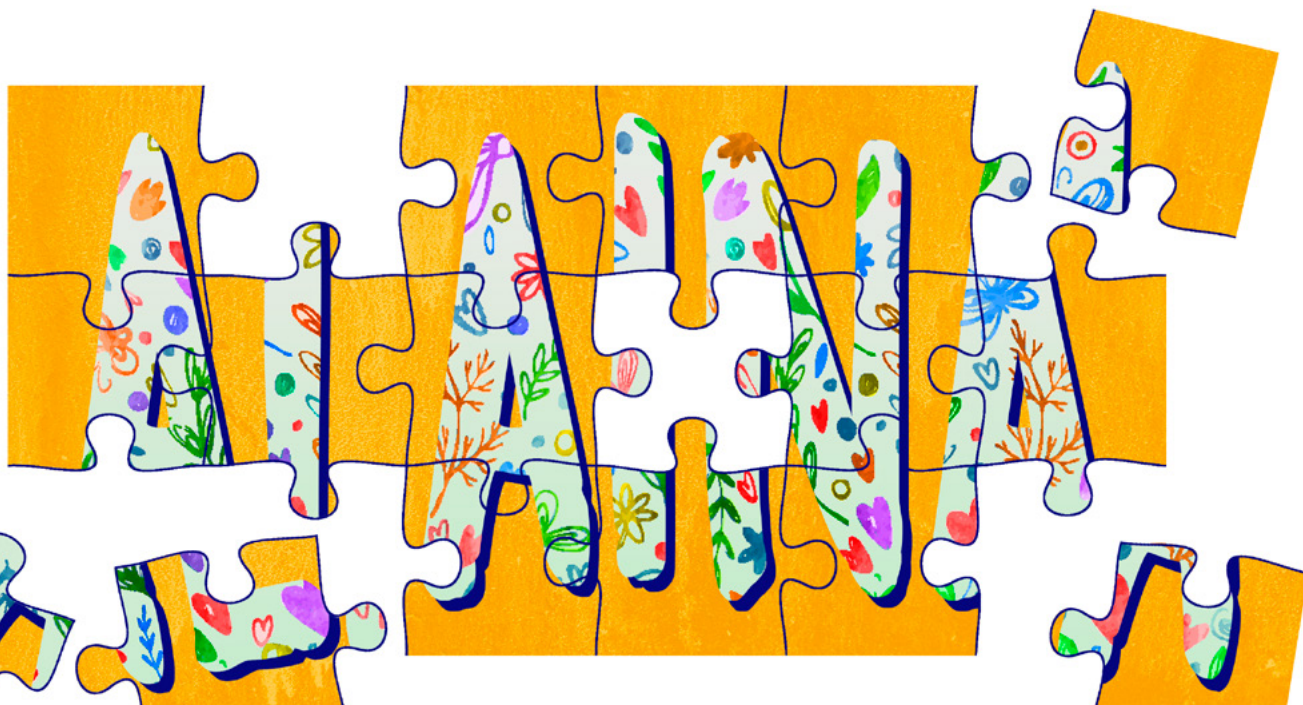
แปลกตาอยู่นอกชานบ้าน เป็นกล่องรองเท้าเก่าๆ ขาดๆ มีกระดาษเทปแปะทับและจำหน้าถึงดิฉัน

จดหมายบนกล่องเผยให้รู้ว่าพัสดุมายังจากเพื่อนคนหนึ่งของดิฉัน เธอได้ยืนยันว่าดิฉันป่วยและต้องการให้กำลังใจ เมื่อเปิดกล่องดิฉันพบโปสเตอร์สี่เหลี่ยมสีชมพูเล็กๆ เต็มกล่อง มันเป็นจิกซอร์ที่ทำให้ดิฉันโดยเฉพาะ

ขณะต่อจิกซอร์ ดิฉันเริ่มร้องไห้ จิกซอร์ต่อเป็นชื่อของดิฉัน ห้อมล้อมไปด้วยข้อความแสดงความรักและกำลังใจ ดิฉันรู้สึกว่ามันส่วนที่กระจัดพลัดพรายของตัวดิฉันตอนนี้ถูกต่อเข้าด้วยกันขณะดิฉันประกอบภาพที่เป็นของขวัญจากเพื่อน

ไม่นานต่อมา ดิฉันเริ่มกินยาลดอาการและช่วยแพทย์ทำการวินิจฉัย ดิฉันมีอาการที่เป็นกันน้อยมากแต่รักษาได้ และดิฉันกลับมาใช้ชีวิตได้ตามปกติเมื่อได้ยาโรค

แม้ร่างกายจะหายดี แต่ดิฉันรู้ว่าดิฉันจะไม่มันลึ่มสิ่งที่ได้เรียนรู้ เพราะของขวัญที่น่ารักของเพื่อน ดิฉันจึงรู้ว่าเธอรักดิฉันและรู้ว่าพระบิดาบนสวรรค์ไม่ทรงลืมดิฉัน หลังจากรู้สึกกระจัดพลัดพรายนานหลายเดือน เพราะความมีน้ำใจของเพื่อนและความรักของพระบิดาในสวรรค์ ดิฉันจึงหายเป็นปกติอีกครั้ง ■



“คุณมีหนังสือเล่มสีน้ำเงิน ตัวหนังสือสีทองหรือเปล่า?”

ไมเคิล เจคอบสัน, รัฐออริกอน สหรัฐอเมริกา

หลังจากโยนหนังสือทิ้งได้พักหนึ่ง
ผมอยากรู้ว่าอะไรอยู่ในนั้น

หลายปีก่อน ผมได้รับหนังสือเล่ม
สีน้ำเงินมีตัวหนังสือสีทองอยู่
บนปกจากผู้สอนศาสนาที่รับใช้บริเวณ
ฐานทัพที่ผมกำลังฝึกงานในกองทัพ
เรือสหรัฐ

เมื่อผมเริ่มอ่าน มีคนบอกผมว่ามัน
ไม่จริงเพราะลอกมาจากพระคัมภีร์
ไบเบิล นี่ทำให้ผมสงสัยความจริงของ
หนังสือ แต่ผมยังเก็บไว้ ผมอ่านนิด
เดียวใส่ไว้กับถุงผ้าใบ แล้วลืมสนิท

ปีกว่าต่อมา ผมตัดสินใจทำความสะอาด
สะอาดถุงผ้า ผมพบหนังสือเล่มนั้น
แต่ไม่สนใจจะอ่านอีก ผมจึงโยนทิ้ง
แต่ผ่านมาได้พักหนึ่ง ผมอยากรู้มาก
ขึ้นว่าอะไรอยู่ในหนังสือเล่มสีน้ำเงินตัว

หนังสือสีทอง ตอนนั้นผมเชื่อว่าความ
รู้สึกล้นมาจากพระวิญญาณบริสุทธิ์
“ซึ่งนำไปทำดี” (หลักคำสอนและ
พันธสัญญา 11:12)

ในปี 2005 เพื่อนใหม่คนหนึ่งชวน
ผมไปฟังผู้สอนศาสนา ตอนแรกผม
มีคำถามและสงสัยสิ่งที่พวกเขาสอน
แต่ผู้สอนศาสนาเชื่อมั่นและให้คำตอบ
ที่ผมเข้าใจ

เมื่อผมตระหนักว่าผู้สอนศาสนา
เหล่านี้เหมือนคนที่ผมเคยพบเมื่อ
หลายปีก่อน ผมจึงถามพวกเขาอย่าง
อยากรู้ว่า “คุณมีหนังสือเล่มสีน้ำเงิน
ตัวหนังสือสีทองหรือเปล่า?”

“ครับ เรามี!” ผู้สอนศาสนาคนหนึ่ง
ตอบ “เรียกว่าพระคัมภีร์มอรมอน
ครับ!”

ผมตื่นเต้นที่จะมีพระ
คัมภีร์มอรมอนอีกครั้ง อัน
ที่จริงผมตื่นเต้นมาก

จนผมอ่านมากกว่าหนึ่งครั้งในเวลาไม่
ถึงสองสัปดาห์! เมื่อผมอ่านและสวด
อ้อนวอน ผมรู้ว่านี่เป็นพระวจนะของ
พระเจ้า

เอลเดอร์รูเบน วี. อัลลีย์ได้
แห่งสาวกเจ็ดสิบทูตบางอย่างใน
การประชุมใหญ่สามัญที่เชื่อมโยง
ประสบการณ์ของผมกับพระคัมภีร์
มอรมอนว่า “ผู้อ่านที่ให้คำมั่นสัญญา
ว่าจะศึกษา [พระคัมภีร์มอรมอน]
อย่างจริงจังด้วยวิญญาณแห่งการสวด
อ้อนวอนจะไม่เพียงเรียนรู้เกี่ยวกับพระ
คริสต์เท่านั้น แต่จะเรียนรู้ จาก พระ
คริสต์ด้วย—โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้า
พวกเขาตัดสินใจที่จะ ‘ลองอ่านภาพ
แห่งพระวจนะ’ [แอลมา 32:5] และ
ไม่ด่วนปฏิเสธเพราะความไม่เชื่อด้วย
อคติจากสิ่งที่คนอื่นพูดเกี่ยวกับเรื่องที่
พวกเขาไม่เคยอ่าน”¹

การอ่านพระคัมภีร์มอรมอน การ
สวดอ้อนวอน และการวางใจพระ
วิญญาณทำให้ผมเห็นสิ่งสำคัญยิ่งเกิด
ขึ้นในชีวิตผม ■

อ้างอิง

1. รูเบน วี. อัลลีย์, “ค้นพบด้วยพลังของพระ
คัมภีร์มอรมอน,” *เลียวไฮนา*, พ.ย. 2019, 37.



จุดประสงค์ของบัพติศมาของผม

สงเหฺรยรง, เมืองนิวไทเป ไต้หวัน

ก่อนบัพติศมา ผมนั่งอยู่คนเดียวและสวดอ้อนวอนขอให้เพื่อนๆ ปรากฏตัวอย่างน่าอัศจรรย์

สมัยเป็นเด็กอยู่ในชนบทของไทเป ไต้หวัน ผมไม่เคยรู้เกี่ยวกับผู้สอนศาสนา ด้วยเหตุนี้ครั้งแรกที่ผมติดต่อกับพวกเขา ผมจึงอยากรู้ข่าวสารของพวกเขา เรียนได้ไม่นานผมก็อยากทำตามคำสอนของพวกเขาและนำพระกิตติคุณมาปฏิบัติในชีวิต ผมรู้สึกว่าเป็นวิธีที่ผมจะพบว่า มีพระเจ้าเป็นเจ้าจริงหรือไม่

ผมเรียนพระกิตติคุณและพระบัญญัติที่พวกเขาสอนภายในหนึ่งเดือนก่อนบัพติศมา สันติสุขเกิดกับผมผ่านการสวดอ้อนวอน ผมได้รับการเปิดเผยส่วนตัวจากการศึกษาพระคัมภีร์ และผมไม่เคยขาดการประชุมของศาสนจักร ผมตัดสินใจว่าผมควรรับบัพติศมา

ความท้าทายครั้งใหญ่ที่สุดที่ผมประสบเวลานั้นคือปัญหาที่เกิดขึ้นในความสัมพันธ์ของผมกับเพื่อนบางคน เพราะพวกเขาไม่เห็นด้วยที่ผมเข้าไปเกี่ยวข้องกับศาสนจักร ผมสวดอ้อนวอนมากเกี่ยวกับปัญหาเหล่านี้ แต่ความสัมพันธ์ของเรามีแต่จะแย่ลง

ผมชวนเพื่อนๆ มาบัพติศมา แต่พวกเขาไม่สนใจคำชวนของผม ผมไม่ทราบจะทำอย่างไรดี ก่อนบัพติศมา ผมนั่งอยู่คนเดียวบนโซฟาในห้องโถงของโบสถ์ พลังสวดอ้อนวอนขอให้เพื่อนๆ ปรากฏตัวอย่างน่าอัศจรรย์ เพื่อผมจะได้บอกพวกเขาเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงในทางดีที่ผมทำในชีวิต



ผม และพิสูจน์ให้พวกเขาเห็นว่าผมตัดสินใจถูกต้องโดยรับบัพติศมา

เพื่อนๆ ไม่ปรากฏตัว แต่ขณะผมระบายความในใจต่อพระเจ้า ผมรู้สึกบางอย่าง ณ จุดนั้น ผมรู้สึกถึงความรักอันยิ่งใหญ่จากพระบิดาบนสวรรค์ ผมรู้ว่าพระองค์ทรงอยู่ที่นั่น และทรงฟังคำสวดอ้อนวอนของผมจริงๆ

เดิมที่ผมอยากรับบัพติศมาเพียงเพราะสิ่งอัศจรรย์ทั้งหมดที่เกิดขึ้นในชีวิตผม แต่ตอนนั้นเองที่ผมเข้าใจจุด

ประสงค์ของบัพติศมาของผม

ความรู้สึกที่ผมได้รับเหมือนเป็นสุรเสียงของพระเจ้าตรัสอย่างอ่อนโยนกับผมโดยตรงว่า “เจ้าไม่จำเป็นต้องพิสูจน์อะไรกับใคร เจ้าเพียงต้องพิสูจน์ต่อเราว่าเจ้าเต็มใจมาหาเราและซื่อสัตย์ต่อพระกิตติคุณของเราตลอดชีวิตที่เหลือของเจ้า” ■



3 นี้ไฟ 17-19
(28 กันยายน-11 ตุลาคม)

เราจะประสบเดชานุภาพการ รักษาของพระคริสต์ได้อย่างไร?

ในการปฏิบัติศาสนกิจของพระเยซูคริสต์ต่อชาวนี้ไฟ พระองค์ทรงแสดงความรักยิ่งใหญ่และเดชานุภาพการรักษาของพระองค์ต่อทุกคนที่มาหาพระองค์ เราเรียนรู้อะไรได้บ้างจากประสบการณ์ของชาวนี้ไฟกับพระผู้ช่วยให้รอด?



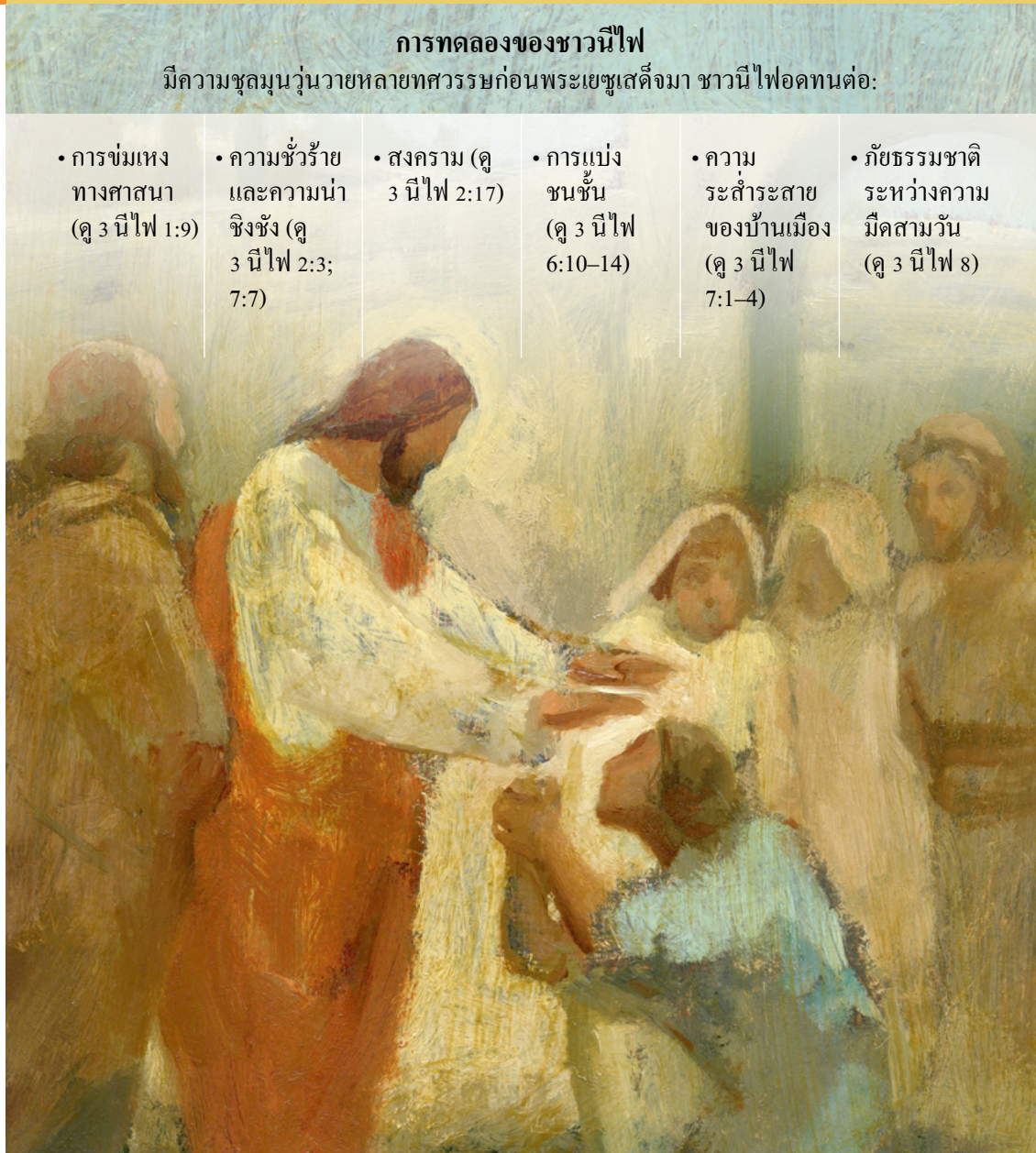
การสนทนา

- ถ้าท่านอยู่ในบรรดาชาวนี้ไฟ ท่านจะทูลขอให้พระผู้ช่วยให้รอดทรงรักษาอะไร? ท่านจะทูลพระองค์ว่าอย่างไร?
- ท่านจะมาหาพระคริสต์เหมือนชาวนี้ไฟและประสบความรักและเดชานุภาพการรักษาของพระองค์ในชีวิตท่านได้อย่างไร?
- ท่านเคยรู้สึกถึงความรักของพระผู้ช่วยให้รอดเมื่อใด? ท่านรู้สึกถึงความรักนั้นอย่างไร?

การทดลองของชาวนี้ไฟ

มีความซุมนุ่นวุ่นวายหลายทศวรรษก่อนพระเยซูเสด็จมา ชาวนี้ไฟอดทนต่อ:

- | | | | | | |
|--------------------------------------|--|----------------------------|--------------------------------------|---|--|
| • การข่มเหงทางศาสนา (ดู 3 นี้ไฟ 1:9) | • ความชั่วร้ายและความน่าชิงชัง (ดู 3 นี้ไฟ 2:3; 7:7) | • สงคราม (ดู 3 นี้ไฟ 2:17) | • การแบ่งชนชั้น (ดู 3 นี้ไฟ 6:10-14) | • ความระส่ำระสายของบ้านเมือง (ดู 3 นี้ไฟ 7:1-4) | • ภัยธรรมชาติระหว่างความมืดสามวัน (ดู 3 นี้ไฟ 8) |
|--------------------------------------|--|----------------------------|--------------------------------------|---|--|



การปฏิบัติศาสนกิจของพระคริสต์ต่อชาวนี้ไฟ

เมื่อพระผู้ช่วยให้รอดทรงปรากฏต่อชาวนี้ไฟ พระองค์ทรงเชื้อเชิญทุกคนที่ “รับทุกข์ด้วยประการใดๆ” (3 นี้ไฟ 17:7) ให้ออกมารับการรักษา พระองค์มีเพียงเชื้อเชิญชาวนี้ไฟที่มีการทดลองใหม่ๆ เท่านั้น แต่ทรงเชื้อเชิญชาวนี้ไฟผู้มีบาดแผลทั้งมองเห็นและมองไม่เห็นมาตลอดชีวิตด้วย พระเยซูคริสต์ทรงรักษา “ทุกคน” (3 นี้ไฟ 17:9) และปฏิบัติศาสนกิจต่อพวกเขา “ทีละคน” (3 นี้ไฟ 17:21)



3 นี้ไฟ 17-19

(28 กันยายน-11 ตุลาคม)

เมื่อพระคริสต์เสด็จ
เยือนชาวนีไฟ
พระองค์ทรงสวด
อ้อนวอนกับพวกเขา 11
ครั้ง พระองค์ทรงสอนพวกเขาผ่านพระดำรัสและ
แบบอย่างของพระองค์ว่า
พวกเขาควรสวดอ้อนวอน
อย่างไร ศาสดาพยากรณ์
ผู้หยั่งรู้ และผู้เปิดเผยยุค
สุดท้ายยังคงสอนสิ่งที่
พระเจ้าผู้ช่วยให้รอดทรงสอน
เกี่ยวกับการสวดอ้อนวอน
ตัวอย่างมีดังนี้:

การสนทนา

พระเจ้าผู้ช่วยให้รอด ศาสดา
พยากรณ์ และอัครสาวกยุค
สุดท้ายสอนอะไรอีกเกี่ยว
กับการสวดอ้อนวอน? คำ
สอนเหล่านี้จะช่วยให้คำสวด
อ้อนวอนของท่านมีความ
หมายต่อท่านมากขึ้นได้
อย่างไร?

อ้างอิง

1. ดู เดวิด เอ. เบดนาร์, “สวดอ้อนวอน
เสมอ,” *เลียวไฮนา*, พ.ย. 2008, 54.
2. ดู โรมัส เอส. มอนสัน, “เป้าหมาย
สามข้อที่นำทางท่าน,” *เลียวไฮนา*,
พ.ย. 2007, 152.
3. คำสอนของประธานศาสนจักร:
ฮาเวิร์ด ดับเบิลยู. ฮันเตอร์ (2015),
230.
4. Dallin H. Oaks, “The Language of
Prayer,” *Ensign*, May 1993, 17.
5. ดู บอยด์ เค. แพคเกอร์, “การสวด
อ้อนวอนและการกระตุนเตือน,”
เลียวไฮนา, พ.ย. 2009, หน้า 56.

ฉันจะสวดอ้อนวอนตามที่ พระเจ้าผู้ช่วยให้รอดทรงสอนได้ อย่างไร?



สิ่งที่พระเจ้าผู้ช่วยให้รอดทรงสอน



สิ่งที่ศาสดาพยากรณ์ ผู้หยั่งรู้ และ
ผู้เปิดเผยยุคสุดท้ายสอน

สวดอ้อนวอนให้ผู้อื่น (ดู 3 นี้ไฟ
17:14, 17, 21; ดู 3 นี้ไฟ 18:23 ด้วย)

“การสวดอ้อนวอนให้ผู้อื่นด้วยสุดพลังของจิต
วิญญาณเราจะเพิ่มความสามารถของเราในการ
ได้ยินและเอาใจใส่ต่อสุรเสียงของพระเจ้า”¹

“เฝ้าดูและสวดอ้อนวอน
เสมอ” (3 นี้ไฟ 18:15)

“ถ้าเราสวดอ้อนวอนด้วยความ
ตั้งใจจริงและจากใจจริง เราจะได้
รับพรที่จำเป็นและความช่วยเหลือ
ที่ต้องการเพื่อประสบความสำเร็จ
ในการเดินทางอันยากลำบาก
และทำทายเป็นบางครั้งในที่เรา
เรียกว่าความเป็นมรรตัย”²

“จงสวด
อ้อนวอนใน
ครอบครัวของ
เจ้า” (3 นี้ไฟ
18:21; ดู 3
นี้ไฟ 17:3
ด้วย)

“ถ้าท่านจะ . . . มีส่วน
ร่วมในการสวดอ้อน
วอนเป็นครอบครัว
ทุกวัน . . . ท่านจะ
ได้รับพรที่พระเจ้า
ทรงสัญญาไว้ใน
การเลี้ยงดูลูกหลาน
ที่ชอบธรรม”³

อย่าเพิ่มคำพูด
มากมาย
(ดู 3 นี้ไฟ 19:24;
ดู 3 นี้ไฟ 13:7 ด้วย)

“คำสวดอ้อนวอน
ของเราควรเรียบ
ง่าย ตรงไปตรง
มา และจริงใจ”⁴

“จงสวดอ้อนวอน
ต่อไป” (3 นี้ไฟ
19:26)

“สวดอ้อนวอนบ่อยๆ
สวดอ้อนวอนในความ
คิด ในใจท่าน คุณเข้า
สวดอ้อนวอน การสวด
อ้อนวอนเป็นกุญแจให้
ตัวท่านไขเข้าสวรรค์
ลูกบิดอยู่ด้านท่าน”⁵





3 นีไฟ 20–26
(12–18 ตุลาคม)

เรามีส่วนร่วมใน “งานนำอัครรรย์” ของพระเจ้าอย่างไร?

6 รื่องหนึ่งในหลายๆ
เรื่องที่พระผู้ช่วย
ให้รอดทรงสอน
ชาวนีไฟคือเรื่องการ
รวบรวมอิสราเอลและ
ทรงบัญชาให้พวกเขา
ศึกษาพระคัมภีร์และ
จดบันทึก เราจะทำตาม
คำสอนเหล่านี้ได้อย่างไร
ในปัจจุบัน?



ค้นหาสถาพยากรณ์

พระผู้ช่วยให้รอดทรงบัญชาให้ชาวนีไฟ “ค้นหาสถาพยากรณ์”
(3 นีไฟ 23:5) เรามีโอกาสได้ยีนสถาพยากรณ์ที่มีชีวิตอยู่และ
ผู้นำศาสนจักรท่านอื่นพูดในการประชุมใหญ่สามัญ

- ท่านจะทำอะไรได้บ้างเพื่อได้ประโยชน์จากการประชุมใหญ่
สามัญมากขึ้น?
- การ “ค้นหาสถาพยากรณ์” ช่วยเราอย่างไรในการรวบรวม
อิสราเอล?

ร่วมงาน

พระเยซูคริสต์ทรงพยากรณ์ถึง “งานนำอัครรรย์” ในยุค
สุดท้าย (ดู 3 นีไฟ 21:9) งานนั้นคือการรวบรวมอิสราเอล
ประธานรัสเซลล์ เอ็ม. เนลสันเรียกการรวบรวมนี้ว่าเป็น
“สิ่งสำคัญที่สุดที่เกิดขึ้นบนแผ่นดินโลกในปัจจุบัน” และ
กล่าวว่า “ถ้าท่านเลือก ถ้าท่านต้องการ ท่านสามารถเป็น
ส่วนสำคัญของงานนี้”¹

- ท่านกับครอบครัวจะเรียนรู้มากขึ้นเกี่ยวกับการรวบรวม
อิสราเอลและมีส่วนร่วมมากขึ้นได้อย่างไร?



จดบันทึก

พระเยซูทรงบัญชาเหล่าสาวกชาวนีไฟให้จดบันทึกคำสอนของ
พระองค์และคำพยากรณ์ของแซมวีเอลชาวเลมมัน (ดู 3 นีไฟ 23:4,
6–13) ในทำนองเดียวกัน เราสามารถจดบันทึกประสบการณ์ชีวิต
เราเพื่อช่วยเราและสอนคนอื่นๆ

- ท่านมีประสบการณ์ทางวิญญาณในอดีตที่ไม่ได้บันทึกไว้หรือไม่?
- ท่านจะบันทึกสิ่งที่พระผู้เป็นเจ้าทรงกำลังสอนท่านได้อย่างไร?



อ้างอิง

1. รัสเซลล์ เอ็ม. เนลสัน “ความหวังอิสราเอล” (การให้ข้อคิดทาง
วิญญาณสำหรับเยาวชนทั่วโลก 3 มิถุนายน 2018), 8 *Hope of Israel*
.ChurchofJesusChrist.org.



3 นิไฟ 27-4 นิไฟ
(19-25 ตุลาคม)

เปลี่ยนใจเลื่อมใสอย่างแท้จริง หมายความว่าอย่างไร?

หลังจากพระเจ้าผู้ช่วย
ให้รอดทรงปรากฏ
ต่อชาวนีไฟ

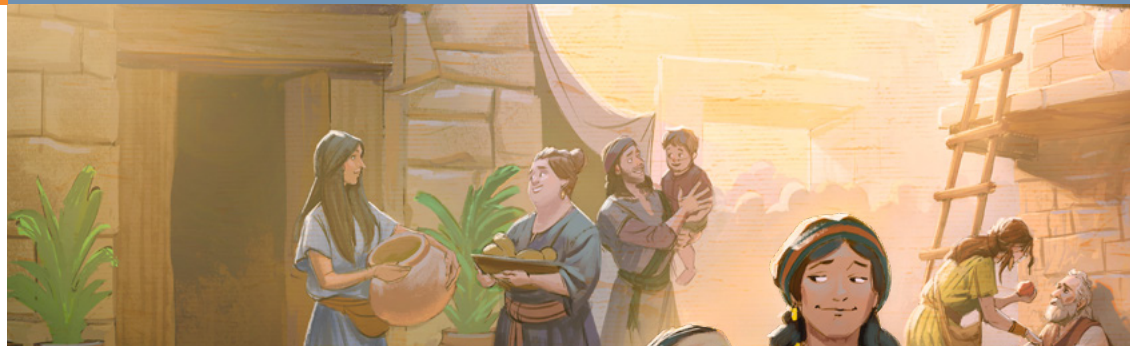
พวกเขาประสบความสำเร็จ
หนึ่งเดียวกันและสันติสุข
ราว 200 ปีเพราะพวกเขา
“เปลี่ยนใจเลื่อมใสมาสู่
พระเจ้า” (4 นิไฟ 1:2)

มีตัวอย่างการกระทำที่
ชอบธรรมอะไรอีกบ้างของ
ชาวนีไฟ? ท่านสามารถอ่าน
4 นิไฟ 1:2-15 และเติม
ตัวอย่างที่พบเพิ่มลงใน
ช่องว่าง:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

การสนทนา

- เปรียบเทียบความสุขของ
ชาวนีไฟที่ชอบธรรมกับ
ความทุกข์เมื่อพวกเขา
ไม่ชอบธรรม ใครตรง
ความแตกต่างและหาวิธีที่
ท่านจะเปลี่ยนใจเลื่อมใส
พระเจ้ามากขึ้น
- ท่านจะเลือกหนึ่งอย่าง
ที่ท่านสามารถปรับปรุงให้
ดีขึ้นในชีวิตท่านได้หรือไม่?
- สิ่งเหล่านี้จะทำให้ท่าน
สนิทกับเพื่อนๆ ครอบครั
วและพระเจ้ามากขึ้นได้
อย่างไร?



ความสุขและความเป็นหนึ่งเดียวกัน

ชาวนีไฟมีความสุขและเป็นหนึ่ง
เดียวกันผ่านการกระทำที่ชอบธรรมของ
พวกเขา (ดู 4 นิไฟ 1:2-15)

- พวกเขายุติธรรมและมีน้ำใจต่อกัน
- พวกเขาทำตามพระบัญญัติของพระ
คริสต์
- พวกเขาอ่อนน้อมถ่อมตนในการอด
อาหารและการสวดอ้อนวอน



ความทุกข์และการแบ่งแยก

น่าเสียดายที่ช่วงเวลานี้ของความเป็นหนึ่ง
เดียวกันและความสุขไม่คงอยู่ตลอดไป ชาวนีไฟหยุด
เชื่อฟังพระบัญญัติของพระเจ้าผู้เป็นเจ้าในท้ายที่สุด
(ดู 4 นิไฟ 1:24-31) ด้วยเหตุนี้:

- พวกเขาจึงกลายเป็นคนเห็นแก่ตัวและจองหอง
- พวกเขาสร้างศาสนจักรของตนเองเพื่อผล
ประโยชน์ทางการเงิน
- พวกเขาปฏิเสธศาสนจักรของพระคริสต์





อาคารประชุม— สถานที่ แห่ง ความคารวะ และ การนมัสการ



โดย อธิการ
ดิน เอ็ม. เดวิส
ที่ปรึกษาที่หนึ่ง
ในฝ่ายอธิการ
ควบคุม

พระวิญญาณของพระเจ้าอยู่ในอาคารประชุมของเราและจะทรง
ดลใจเราขณะที่เราประพฤติด้วยความคารวะต่อพระองค์

เพื่อนร่วมงานที่ซื่อสัตย์คนหนึ่งเคยเล่าประสบการณ์ให้ข้าพเจ้าฟังเมื่อเขาทำงาน
มอบหมายให้เก็บเก้าอี้และเก็บกวาดทำความสะอาดศูนย์สเตคหลังการประชุมใหญ่
สเตค หลังจากทำหน้าที่เหล่านี้ได้ 30 นาที เขาพบว่าเขาเป็นคนสุดท้ายที่ยังอยู่ใน
อาคาร แทนที่จะรู้สึกว่ายู่คนเดียวแล้วต้องรีบออกไป เขากลับสังเกตว่าความรู้สึก
สงบแบบเดียวกับที่เขาู้สึกระหว่างการประชุมใหญ่ยังอยู่กับเขาและเพิ่มขึ้นด้วยซ้ำ

เมื่อเขาทำงานมอบหมายเสร็จเรียบร้อยและออกจากอาคารประชุม เขาเจอ
สมาชิกคนหนึ่งที่อยู่เหมือนจะจ้องมองเขาตาไม่กะพริบ โดยทราบดีว่าเพื่อนข้าพเจ้า
ทำอะไรมา สมาชิกคนนั้นจึงจับมือเขาและพูดว่า “บราเดอร์ พระเจ้าทรงเห็นสิ่งเล็กๆ
น้อยๆ เหล่านี้ที่คุณทำให้พระองค์ พระองค์ทอดพระเนตรลงมาและยิ้มให้กับสิ่ง
เหล่านั้น”

หลายปีต่อมาขณะรับใช้เป็นอธิการ เพื่อนคนหนึ่งพบว่ามีตัวเขาอยู่คนเดียว
อีกครั้งในอาคารประชุมวอร์ดของเขา หลังจากปิดไฟในห้องนมัสการ เขาอยู่ต่อครู
หนึ่งขณะแสงจันทร์ส่องผ่านหน้าต่างมายังแท่นพูด

เขาเกิดความรู้สึกสงบที่คุ้นเคยอีกครั้ง เขานั่งลงใกล้ด้านหน้าของห้องนมัสการ
และใคร่ครวญช่วงเวลาศักดิ์สิทธิ์นับครั้งไม่ถ้วนที่เขาเคยประสบในหอนั้น—หลาย
ครั้งเขาเห็นรูปโรหิตฉีกบนผนังที่โต๊ะศีลระลึก หลายครั้งเขารู้สึกว่าพระวิญญาณ
ศักดิ์สิทธิ์สถิตกับเขาขณะเขาพูดที่การประชุมใหญ่วอร์ด พิธีปฏิบัติที่เขาดำเนิน
การประชุม เพลงไพเราะของคณะนักร้องประสานเสียงที่เขาได้ยิน และประจักษ์
พยานมากมายจากสมาชิกวอร์ดที่ทำให้เขาซาบซึ้งใจอย่างยิ่ง ขณะนั่งอยู่คนเดียวใน
ห้องนมัสการมืดๆ หอนั้น เขารู้สึกว่าประสบการณ์เหล่านี้มีผลต่อชีวิตเขาและชีวิต
ของสมาชิกวอร์ดอย่างล้นเหลือ เขาก็มืดริษะด้วยความสำนึกคุณอย่างสุดซึ้ง

เพื่อนข้าพเจ้าได้รับการสอนอย่างฉลาดและถูกต้องว่าสถานศักดิ์สิทธิ์ที่สุดบน
แผ่นดินโลกคือพระวิหารและบ้าน แต่ประสบการณ์สองครั้งข้างต้นทำให้เขาเข้าใจ



ความศักดิ์สิทธิ์ของอาคารประชุมของเราเช่นกัน เพราะอุทิศโดยผู้มีอำนาจฐานะปุโรหิต อาคารประชุมเหล่านี้จึงกลายเป็นสถานที่ซึ่งพระเจ้าทรงหลังเหตุการณ์เปิดเผยบนผู้คนของพระองค์และซึ่ง “พลังอำนาจของความเป็นเหมือนพระผู้เป็นเจ้าจึงแสดงให้เห็นประจักษ์” ผ่านศาสนพิธีที่เกิดขึ้นที่นั่น (ดู หลักคำสอนและพันธสัญญา 84:20)

อาคารประชุมรวมกับบ้านทำให้เกิดปีที่สัญญาไว้ว่าวิสุทธิชนที่ซื่อสัตย์จะได้ประสบในวันสะบาโต อาคารประชุมกลายเป็นสถานที่ทำให้ใจของสมาชิกที่มานมัสการเป็นหมู่คณะ “ผูกพันกันไว้ในความเป็นหนึ่งเดียวและในความรักที่มีต่อกัน” (โมไซยาห์ 18:21) และต่อพระผู้ช่วยให้รอด เพื่อให้เราแสดงความสำนึกคุณและเคารพอย่างเหมาะสมต่อการหลังเทพทางวิญญาณที่มาถึงเราผ่านอาคารประชุมของเรา เราควรเข้าไปในสถานนมัสการเหล่านี้ด้วยเจตคติของความคารวะอย่างลึกซึ้งและจริงใจ

ความหมายของความคารวะ

ในวัฒนธรรมปัจจุบันของศาสนจักร คำว่า *ความคารวะ* กลายเป็นคำที่มีความหมายเหมือนกับคำว่า *เจียบ* แม้เสียงแผ่วเบาเหมาะกับห้องนมัสการของเรายังยิ่ง แต่มุมมองจำกัดเช่นนี้ของความเคารพไม่ได้ให้ความหมายครบถ้วนของคำดังกล่าว *ความคารวะ* เขียนตามคำกริยาภาษาลาติน *revereri* ซึ่งหมายถึง “ยำเกรง”¹ เราจะหาคำมาบรรยายความรู้สึกของจิตวิญญาณเราได้อย่างลึกซึ้งมากขึ้นเมื่อเราไตร่ตรองสิ่งที่พระผู้ช่วยให้รอดทรงทำเพื่อเราได้หรือไม่?

ข้าพเจ้านึกถึงเนื้อร้องของเพลงสวดไพเราะที่เราร้องขณะอยู่ในห้องนมัสการ: “ฉันเฝ้าพิศวงต่อความรักพระเยซูให้ฉัน”² ความรู้สึกสำนึกคุณอย่างสุดซึ้ง การสรรเสริญ และความพิศวงเป็นเนื้อแท้ของความคารวะ และบอกเป็นนัยให้เราหลีกเลี่ยงรูปแบบภาษาหรือพฤติกรรมที่อาจทำให้ความรู้สึกเหล่านั้นในตัวเราหรือผู้อื่นลดลง

อาคารประชุมและวันสะบาโต

จากการเปิดเผยยุคปัจจุบัน เราเห็นว่าส่วนสำคัญของการนมัสการในวันสะบาโตคือ “ไปยังบ้านแห่งการสวดอ้อนวอนและถวายศีลระลึก [ของเรา] ในวันศักดิ์สิทธิ์ [ของพระเจ้า]” (หลักคำสอนและพันธสัญญา 59:9) “บ้านแห่งการสวดอ้อนวอน” ที่เราไปร่วมกันในวันสะบาโตคืออาคารประชุมศักดิ์สิทธิ์ของเรา

ประธานาธิบดีเชลล์ เอ็ม. เนลสันได้ช่วยให้เราเข้าใจความเกี่ยวข้องระหว่างความคารวะต่อพระเจ้าผู้ช่วยให้รอดกับความรู้สึกที่เรามีต่อวันสะบาโตดีขึ้น ประธานเนลสันเล่าประสบการณ์ของตนเองเมื่อพูดถึงการให้เกียรติวันสะบาโตดังนี้ “ข้าพเจ้าเรียนรู้จากพระคัมภีร์ว่าความประพฤติและเจตคติของข้าพเจ้าเกี่ยวกับวันสะบาโตนั้นเป็น **หมายเหตุสำคัญ** ระหว่างข้าพเจ้ากับพระบิดา”³

ความประพฤติและเจตคติของเราเกี่ยวกับวันสะบาโตเป็นหมายเหตุสำคัญของความภักดีต่อพระเจ้าฉันใด ความประพฤติ เจตคติ และแม้กระทั่งรูปแบบการแต่งกายของเราขณะอยู่ในบ้านแห่งการสวดอ้อนวอนของพระองค์จะบ่งบอกระดับความคารวะที่เรารู้สึกต่อพระเจ้าผู้ช่วยให้รอดฉันนั้น

อาคารประชุมและศาสนพิธี

เอลเดอร์เจฟฟรีย์ อาร์. ฮอลแลนด์แห่งโครัมอัครสาวกสิบสองได้ขยายความเข้าใจของเราในเรื่องนี้โดยประกาศว่า

“นอกจากจัดสรรเวลาให้กับการสอนพระกิตติคุณที่มีบ้านเป็นศูนย์กลางมากขึ้นแล้ว พิธีวันอาทิตย์ที่ปรับใหม่ของเรา . . . เน้นย้ำว่า ศีลระลึกแห่งพระกระยาหารของพระเจ้าเป็นจุดไฟที่สั่นสะท้านถึงสิทธิของประสบการณ์นั้นมัสการประจำสัปดาห์ของเราเช่นกัน เราพึงจดจำเป็นส่วนตัวเท่าที่จะจดจำได้ว่าพระคริสต์สิ้นพระชนม์จากพระทัยที่แตกสลายโดยทรงแบกรับบาปและโทษของครอบครัวมนุษย์ทั้งปวงแต่เพียงผู้เดียว



“เนื่องจากเราก่อให้เกิดภาระอันถึงแก่ความตายนั้น เราจึงต้องเคารพช่วงเวลาเช่นนั้น”⁴

สำคัญที่ต้องจดจำว่าสถานที่ซึ่งกำหนดไว้สำหรับช่วงเวลาสำคัญที่สุดนี้ของการเคารพพระเจ้าผู้ช่วยให้รอดคือห้องนมัสการในอาคารประชุม นอกจากความคารวะที่เราารู้สึกระหว่างศาสนพิธีศีลระลึกประจำสัปดาห์แล้ว ความรู้สึกคารวะและความเคารพของเราเพิ่มขึ้นด้วยเมื่อเราพิจารณาศาสนพิธีฐานะปุโรหิตและพระอื่น ๆ ที่ดำเนินในอาคารประชุม รวมถึงการตั้งชื่อและให้พรเด็ก บัพติศมาและการยืนยัน การแต่งตั้งฐานะปุโรหิต และการวางมือมอบหน้าที่สำหรับการเรียกต่างๆ ศาสนพิธีและพรแต่ละอย่างนี้สามารถนำการหลังเทพพระวิญญาณศักดิ์สิทธิ์มาด้วยถ้าผู้มีส่วนร่วมและผู้เข้าร่วมประชุมมาด้วยเจตคติของความคารวะ

อาคารประชุมและการนมัสการ

วันสะบาโตให้โอกาสเราได้นมัสการพระเจ้าระหว่างศึกษาที่บ้านและระหว่างการประชุม ศีลระลึกและการประชุมอื่นๆ ตั้งแต่ยุคแรกสุดของศาสนจักร วิสุทธิชนมีความสุขกับการมาพบปะกันและสร้างความสัมพันธ์ฉันพี่น้อง

อาคารประชุมของเราถูกออกแบบให้มีพื้นที่รองรับกิจกรรมเช่นนั้นระหว่างสัปดาห์ เราต้องไม่มองข้ามจุดประสงค์เบื้องต้นของสิ่งอำนวยความสะดวกเหล่านี้ซึ่งก็คือเป็นสถานนมัสการ

การนมัสการและความคารวะเกี่ยวข้องกันมาก “เมื่อเรานมัสการพระเจ้าผู้เป็นเจ้า เราเข้าเฝ้าพระองค์ด้วยความรัก ความถ่อมตน และความเคารพเทิดทูน เรายอมรับพระองค์เป็นกษัตริย์ผู้ทรงอำนาจ พระผู้สร้างจักรวาล และพระบิดาผู้ทรงเปี่ยมด้วยความรักอย่างหาที่สุดมิได้”⁵

ด้วยเหตุนี้จุดประสงค์สำคัญนี้ของการนมัสการจึงควรมีผลต่อความประพฤติของเราในอาคารประชุมแม้เมื่อเราเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมหรือนันทนาการ เราควรดูแลอาคารประชุมเป็นอย่างดีเพื่อลดความไม่เป็นระเบียบ ขยะ หรือความเสียหายต่อส่วนใดก็ตามอัน

เนื่องจากกิจกรรมศาสนจักร และควรทำความสะอาดหรือซ่อมทันทีในกรณีเกิดความเสียหาย

เราจะสอนให้เด็กและเยาวชนแสดงความคารวะและดูแลอาคารประชุมไม่เฉพาะการประชุมวันอาทิตย์เท่านั้น การมีส่วนร่วมของสมาชิกในการทำความสะอาดอาคารประชุม—โดยเฉพาะอย่างยิ่งการมีส่วนร่วมของบิดามารดาและบุตร—เป็นวิธีพัฒนาความคารวะต่อสถานศักดิ์สิทธิ์ของเราได้เป็นอย่างดี ตามที่เห็นจากประสบการณ์ของเพื่อนข้าพเจ้าในการเก็บกวาดทำความสะอาดศูนย์สแตคหลังการประชุมใหญ่สแตค การดูแลอาคารประชุมเป็นวิธีนมัสการวิธีหนึ่งและอัญเชิญพระวิญญาณของพระเจ้า

อาคารประชุมและพระเจ้าผู้ช่วยให้รอด

ภายใต้การกำกับดูแลของประธานเนลสัน เราพยายามมากเพื่อให้แน่ใจว่าไม่มีการตัดชื่อพระเยซูคริสต์ออกเมื่อเราพูดถึงศาสนจักรของพระองค์ในทำนองเดียวกัน เราต้องไม่ยอมให้นำพระเจ้าผู้ช่วยให้รอดออกจากศูนย์กลางการนมัสการของเรา—รวมทั้งสถานนมัสการของเราด้วย



การดูแลอาคาร
ประชุมเป็นวิธี
นมัสการวิธีหนึ่ง
และอัญเชิญพระ
วิญญาณของ
พระเจ้า



เราคุ้นชินกับการเรียกพระวิหารว่าเป็นพระ
นิเวศน์ของพระเจ้าซึ่งเป็นชื่อเรียกที่ถูกต้อง
และสำคัญ แต่เราอาจลืมไปว่าอาคารประชุม
แต่ละแห่งของเราที่คิดโดยผู้มีอำนาจฐานะ
บุโรหิตให้เป็นสถานที่ซึ่งพระวิญญาณของ
พระเจ้าสถิตอยู่และที่ลูกๆ ของพระผู้เป็นเจ้า—
ทั้งคนในและคนนอกศาสนจักร—จะได้มา
“สู่ความรู้ถึงพระผู้ไถ่ของตน” (โมไซยาห์
18:30)

โครงการที่ประกาศเมื่อเร็วๆ นี้ให้ตกแต่ง
อาคารประชุมด้วยงานศิลปะที่แสดงภาพของ
พระผู้ช่วยให้รอดและเหตุการณ์ศักดิ์สิทธิ์
แห่งพระชนม์ชีพมรตัยและหลังมรตัยของ
พระองค์ด้วยความเคารพกำหนดขึ้นเพื่อตั้ง
สายตา ความคิด และใจเรามาใกล้พระองค์
มากขึ้น เมื่อท่านเข้าบ้านแห่งการสวดอ้อนวอน
เหล่านี้เพื่อร่วมการประชุมและกิจกรรม เรา

ขอเชิญชวนท่านด้วยความรักให้หยุดสังเกตและตรึงตรองภาพวาดที่
ศักดิ์สิทธิ์สวยงามเหล่านี้ มองดูภาพเหล่านั้นกับลูกๆ ของท่าน และให้
พวกเขารู้สึกว่าอยากนมัสการและแสดงความคารวะต่อพระผู้เป็นเจ้า
มากขึ้น

ฮาบากูกศาสดาพยากรณ์ในพันธสัญญาเดิมประกาศว่า “แต่พระ
ยาห์வேห์สถิตในพระวิหารบริสุทธิ์ของพระองค์ จงให้ทั่วทั้งแผ่นดินโลก
สงบนิ่งต่อพระพักตร์พระองค์เถิด” (ฮาบากูก 2:20) ขอให้เราจดจำว่า
พระวิญญาณของพระเจ้าสถิตในอาคารประชุมของเราและจะแผ่ซ่าน
เข้ามาในใจเราแต่ละคนจนถึงระดับที่เราประพฤติตนด้วยความคารวะ
ต่อพระองค์

อ้างอิง

1. “Revereri,” *Lexico Powered by Oxford*, [lexico.com](https://www.lexico.com/).
2. “ฉันเฝ้าพิศวง,” เพลงสวด, บทเพลงที่ 89.
3. รัสเซลล์ เอ็ม. เนลสัน, “สะบาโตคือวันปีติยินดี,” *เลียวไฮนา*, พ.ศ. 2015, 130.
4. เจฟฟรีย์ อาร์. ฮอลแลนด์, “จงดูพระเมษโปดกของพระเจ้า,” *เลียวไฮนา*, พ.ศ. 2019, 45.
5. ดิน เอ็ม. เดวิส, “พรของการนมัสการ,” *เลียวไฮนา*, พ.ย. 2016, 94.

คนหนุ่มสาว

ในหมวดนี้

44 การเสพติดเหมือนการกบฏหรือไม่?

โดย เดสติณี ชาร์โบร

48 คำแนะนำ 7 ข้อสำหรับเอาชนะการติดสื่อลามก

โดย ริชาร์ด ออสท์เลอร์

ดิจิทัลเท่านั้น

การให้กำลังใจคุณแม่ของดิฉันบนหนทางไปสู่การเลิกเหล้าของท่าน
โดย ออนนาสตาเซีย โคล

หาบทความเหล่านี้และบทความอื่น:

- ที่ liahona.ChurchofJesusChrist.org
- ใน YA Weekly (ได้หมวดคนหนุ่มสาวในคลังค้นคว้าพระกิตติคุณ)

แบ่งปันเรื่องราวของท่าน

ท่านมีเรื่องราวดีๆ ที่อยากแบ่งปันหรือไม่? หรือท่านต้องการเห็นบทความเกี่ยวกับหัวข้อใดหัวข้อหนึ่งหรือไม่? หากต้องการ เราอยากฟังเรื่องราวจากท่าน! ท่านสามารถส่งบทความหรือคำติชมของท่านมาได้ที่ liahona.ChurchofJesusChrist.org

คุณจะพบอิสรภาพ

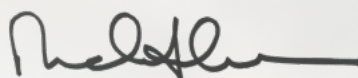
คุณหรือคนที่คุณรักติดอยู่ในวงจรของการทำผิด กลับใจ ตั้งใจใหม่ และทำผิดอีกครั้งหรือไม่? หนุ่มสาวที่ขอดเยี่ยมจำนวนมากที่ผมทำงานด้วยจะรับใช้เป็นการรื้อรื้อหนุ่มสาวโสดติดอยู่ในวงจรเดียวกัน แต่หลายคนพบอิสรภาพผ่านการชดใช้ของพระเยซูคริสต์เช่นกัน ข่าวสารเรื่องการเสพติดในหมวดของเดือนนี้ให้ข้อคิดที่จะช่วยให้พบอิสรภาพ—สำหรับตัวคุณเองและคนอื่นๆ

สิ่งสำคัญที่สุดที่เราควรจำคือ เราทุกคนเป็นบุตรธิดาที่รักของพระบิดาบนสวรรค์ เอ็ดเวิร์ดทีเทอร์ เอฟ. อุทท์ดอร์ฟสอนว่า “[พระผู้เป็นเจ้า] ไม่ทรงรอให้ท่านเอาชนะความอ่อนแอและนิสัยที่ไม่ดีก่อนแล้วค่อยรักท่าน พระองค์ทรงรักท่านวันนี้ด้วยความเข้าพระทัยถ่องแท้ถึงการต่อสู้ดิ้นรนของท่าน . . . พระองค์ทรงทราบว่าท่านเกิดความเสียใจเมื่อท่านทำไม่ได้หรือล้มเหลว กระนั้นพระองค์ยังทรงรักท่าน” (“การดำเนินชีวิตอย่างเบิกบานในพระกิตติคุณ,” *เลียโฮนา*, พ.ย. 2014, 123; เน้นตัวเอน)

ในทางกลับกัน ชาตนาจะพยายามทำให้คุณเชื่อว่าคุณอยู่นอกเหนือและพ้นจากความรักของพระบิดาบนสวรรค์และเดชานุภาพของพระผู้ช่วยให้รอดในการเปลี่ยนแปลงและชำระคุณให้สะอาด ชาตนาจะพยายามทำให้คุณอยู่ในวังวนของความอับอายและการรังเกียจตัวเอง แต่อย่าเชื่อคำโกหกของเขา

จงหันไปพึ่งพระบิดาบนสวรรค์แทน อย่างกลัว ที่จะเปิดใจกับอธิการหรือประธานสาขาและคนอื่นๆ ที่รักคุณ ขณะอ่านเรื่องราวแห่งความหวังจากหนุ่มสาวคนอื่นๆ ที่ได้รับผลจากการเสพติด จงทำตามการกระตุ้นเตือนที่คุณได้รับ จงอดทนกับตัวคุณเอง จดจำธรรมชาติอันสูงส่งของคุณ ใช้ชีวิตในแต่ละวันให้ดีที่สุด และเชื่อในเดชานุภาพการเยียวยาของพระเยซูคริสต์ พระองค์และแหล่งช่วยมากมายจะช่วยให้เราพบอิสรภาพที่เราปรารถนา อย่ายอมแพ้เพื่อนของคุณ

ริชาร์ด ออสท์เลอร์





การเสพติดเป็นเหมือน การกบฏหรือไม่?

การเข้าใจการเสพติดดีขึ้นจะช่วยให้เราเข้าใจว่า
สักวันพระเจ้าจะทรงปลดปล่อยเราจากพันธนาการ

โดย เดสติณี ยาร์โบร

โลกที่ตกแล้วของเรา การเสพติดเป็นสภาพความจริงที่น่าท้อแท้และเปลี่ยนชีวิตคนบางคน เมื่อเราใช้บางสิ่งมากเกินไปในชีวิต เช่น อาหาร ยาตามแพทย์สั่ง สื่อสังคม การนิโทษสื่อลามก การโกหก การพนัน หรือแม้กระทั่งการออกกำลังกายเราจะพบว่าตนเองติดอยู่ในวงจรเสพติดได้โดยง่าย

เมื่อฉันเห็นคนรอบข้างที่ติดและน่ารักต่อสู้กับการเสพติด—ไม่ใช่แค่ยอมจำนนต่อการเลือกผิดเท่านั้น—ฉันเปิดอ่านพระคัมภีร์และค้นคว้าข้อมูลปัจจุบันเกี่ยวกับการเสพติดเพื่อจะเข้าใจแรงขับและแรงกระตุ้นทางระบบประสาทได้มากขึ้น

วัชพืชของการเสพติด

การหาหนทางจัดการกับการเสพติดจะเหมือนกับการดูแลสวน เราไม่กำจัดวัชพืชครั้งเดียวและคาดว่าจะหมด เรารู้ว่าวัชพืชจะโผล่ขึ้นมามาก เราจึงถอนวัชพืชอย่างระมัดระวังเป็นประจำเพื่อป้องกันพืชที่เราปลูก

ถ้าเรากำลังต่อสู้กับการเสพติด เราอาจท้อใจเมื่อเรากลับไปเสพอีกหลังจากกลับใจและขอความช่วยเหลือ เราอาจ

ประหลาดใจและท้อใจที่การล่อลวงเหล่านี้แรงกล้าเป็นพิเศษหลังจากช่วงสุขมากหรือเศร้ามากของชีวิตเรา (เช่นเดียวกับวัชพืชโตเร็วมากหลังฝนตกใหม่ๆ หรือพายุกระหน่ำ)

การเสพติดเมื่อเปรียบกับการจงใจกบฏ

ฉันพบว่าชาตานิใช้การเสพติดเป็น “เครื่องพิสูจน์” ว่าเราปรารถนาความชั่วมาแต่กำเนิด ว่าเราถูกชะตากำหนดมาตั้งแต่ต้น หรือพระเจ้าทรงหมดหวังในตัวเราแล้ว มารใช้ความอับอายมาทำให้เราท้อแท้ โดยชี้ให้เห็นว่าไม่ว่าเรากลับใจกี่ครั้ง การล่อลวงก็ยังโผล่มา

มีเหตุผลมากมายว่าทำไมคนมีแนวโน้มคิดถึงเสพติด แต่การเสพติดมักเริ่มด้วยการพยายามสนอง “ความต้องการในส่วนลึกที่ไม่ได้รับการตอบสนอง” ด้วยเหตุนี้แม้การกบฏ *สามารถ* นำไปสู่การเสพติดและการเสพติด *สามารถ* ก่อให้เกิดบาป แต่การเสพติดมักถูกหว่านหรือขยายในความอ่อนแอมากกว่าการจงใจกบฏ²

ขอบพระทัยที่เรารู้ว่าความอ่อนแอจะเปิดโอกาสให้เราได้เรียนรู้เกี่ยวกับพระคุณและพัฒนาศรัทธาอันลึกซึ้งในเดชานุภาพการเยียวยาของพระเยซูคริสต์³

จนกว่าจะปลดปล่อยจากความเป็นทาส

เราพบข้อคิดในการหาทางจัดการและหนีพ้นกับดักของการเสพติดจากคนสองกลุ่มในพระคัมภีร์มอรมอน คือผู้คนที่ของลืมหากับผู้คนที่ของแอลมา

ทั้งสองกลุ่มอยู่ในความเป็นทาสนานพอสมควร พวกเขาตระหนักว่า “ไม่มีทางใดที่พวกเขาจะปลดปล่อยตนเองออกจาก” การเป็นเชลย (โมไซยาห์ 21:5) ทั้งสองกลุ่มหันไปขอความช่วยเหลือจากพระเจ้าเมื่อถึงเวลา

ผู้คนที่ของลืมหายังอยู่ในความเป็นทาสเพราะเหตุของการล่วงละเมิด พวกเขาสู้รบกับผู้กดขี่พวกเขาด้วย “โทสะ” สามครั้งโดยไม่ขอความช่วยเหลือจากพระเจ้า พวกเขาแพ้ทั้งสามครั้ง เมื่อพวกเขาเริ่มอ่อนน้อมถ่อมตน “พระเจ้าทรงเชื้องิ้วที่จะพึงเสียงร้องของพวกเขา . . . [แต่พระองค์] ทรงพึงเสียงร้องของพวกเขา, และทรงเริ่มทำให้ใจชาวเลมมันอ่อนลงจนพวกเขาเริ่มผ่อนปรนสัมภาระของคนเหล่านั้น” (โมไซยาห์ 21:15; เน้นตัวเอน) พวกเขาได้รับพรเพราะความอ่อนน้อมถ่อมตนที่เพิ่มขึ้น แต่ “พระเจ้ายังไม่ทรงเห็นสมควรที่จะปลดปล่อยพวกเขาออกจากความเป็นทาส” จนกว่าจะผ่านไประยะหนึ่ง

ผู้คนที่ของแอลมาอยู่ในความเป็นทาสทั้งที่ซอซันนา แต่พวกเขา “ทุ่มเทใจของตนแด่ [พระผู้เป็นเจ้า]” แม้ทรงทราบความปรารถนาที่ซอซันนาของพวกเขาก็ดี แต่พระผู้เป็นเจ้าทรงให้เวลาระหว่างการเป็นเชลยกับการปลดปล่อยพวกเขา ขณะที่พวกเขาฟังหาพระองค์ต่อไป พระองค์ทรงสัญญาจะ “ให้สัมภาระซึ่งวางอยู่บนบ่าเจ้าเบาลงด้วย, แม้จนเจ้าหา รู้สึกไม่ว่ามันอยู่บนหลังเจ้า, แม้ขณะที่เจ้า [ยัง] อยู่ในความเป็นทาส” หลังจากนั้นพวกเขา “ยอมรับอย่างขึ้นบานและด้วยความอดทนต่อพระประสงค์ทั้งหมดของพระเจ้า” (โมไซยาห์ 24:12, 14, 15)

ทั้งสองกลุ่มได้รับการปลดปล่อยในที่สุด และเราได้รับสัญญาเช่นกันว่าถ้าเราหันไปหาพระเจ้าในพันธนาการของเรา เรา “จะยืนเป็นพยานให้ [พระองค์] ต่อจากนี้ไป” และจะ “รู้อย่างแน่นอนว่า, พระเจ้าพระผู้เป็นเจ้า, มาเยือนผู้คน [ของพระองค์] ในความทุกข์ของพวกเขา” (โมไซยาห์ 24:14)—และการเสพติดของพวกเขา!

จงสบายใจเถิด

ถ้าคุณกำลังต่อสู้กับการเสพติด จำไว้ว่าด้วยความช่วยเหลือของพระเจ้า เวลาสามารถเป็นเหมือนดินอุดมสำหรับบ่มเพาะคุณลักษณะเหมือนพระคริสต์ เมื่อคุณเพิ่มความอ่อนน้อมถ่อมตน คุณจะสามารถเรียนรู้ความอดทน ความเห็นอกเห็นใจ ความอดกลั้น และความอ่อนโยน

เข้าพบผู้นำฐานะปุโรหิตของคุณและคนที่สามารถช่วยเหลือได้ และใช้เครื่องมือมากมายที่พระบิดาบนสวรรค์ทรงจัดเตรียมไว้ช่วยให้คุณพบอิสรภาพ จงฟังหาพระเจ้า ขณะที่คุณทำตามพระองค์อย่างพากเพียร คุณจะสามารถเปลี่ยนความท้าทายที่ทำให้ท้อใจและหมดกำลังใจเป็นโอกาสอันเปี่ยมด้วยพลังสำหรับการขัดเกลาทางวิญญาณ⁴

วิสุทธิชนยุคสุดท้ายชาวออสเตรเลียยุคแรกคนหนึ่งกล่าวเมื่อเปรียบเทียบกับปัจจุบันของเธอว่า “ชีวิตในอดีตของดิฉัน [เป็น] ดงวัชพืช แทบไม่มีดอกไม้ปกคลุมในดงนั้น [แต่] ตอนนี้วัชพืชหายไปหมดแล้ว และดอกไม้งอกขึ้นมาในที่ของมัน”⁵

เมื่อคุณกับดิฉันกำจัดวัชพืชในสวนของเราอยู่เสมอและหันไปหาพระเจ้าในการทดลองของเรา เราจะได้รับสัญญาที่ประทานแก่ผู้คนที่ของแอลมาว่า “จงสบายใจเถิด, เพราะในวันพรุ่งเราจะปลดปล่อยเจ้าออกจากความเป็นทาส” (โมไซยาห์ 24:16)

จงกำจัดวัชพืชต่อไป—ผลเก็บเกี่ยวย่อมคุ้มค่า! ■

ผู้เขียนอาศัยอยู่ในรัฐเท็กซัส สหรัฐอเมริกา

อ้างอิง

1. Spencer W. Kimball, “Jesus: The Perfect Leader,” Ensign, Aug. 1979, 5.
2. ดู 1 โครินธ์ 15:42–44.
3. ดู 2 โครินธ์ 12:9; อีเธอร์ 12:27.
4. ดู อิสยาห์ 51:3.
5. Martha Maria Humphreys, อ้างใน Marjorie Newton, *Southern Cross Saints: The Mormons in Australia* (1991), 158.

คำแนะนำ 7 ข้อสำหรับ เอาชนะการติดสื่อลามก

ในการทำงานกับหนุ่มสาวโสดที่กำลังพยายามเอาชนะการใช้สื่อลามกตามแรงกดดัน ผมพบคำแนะนำบางประการที่คุณอาจพบว่าเป็นประโยชน์เช่นกัน



โดย ริชาร์ด ออสท์เลอร์

เมื่อผมได้รับการวางมือมอบหน้าที่เป็นอธิการคนใหม่ของวอร์ดหนุ่มสาวโสด มีหนุ่มสาวโสดนั่งเรียงแถวอยู่นอกประตูห้องทำงานของผมขณะรอพบผม ทายสิครับว่าเราสนทนาเรื่องอะไรในการสัมภาษณ์ครั้งแรกนั้น?

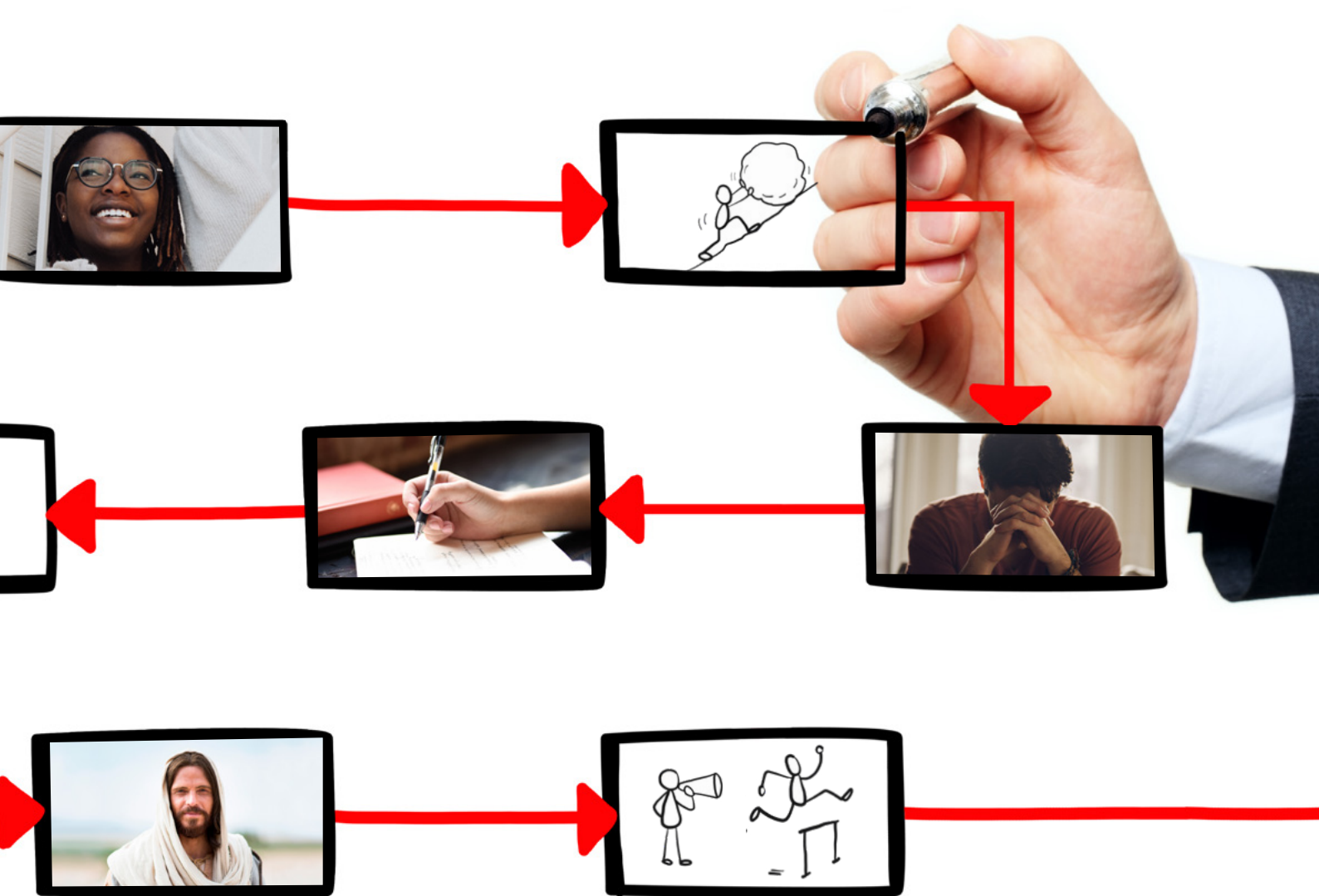
สื่อลามก

และเป็นเวลาสามปีติดต่อกันที่การพยายามช่วยคนหนุ่มสาวเอาชนะนิสัยเสพติดเป็นประเด็นใหญ่ในการเรียกของผม ด้วยเหตุนี้ผมจึงรู้ว่าผมต้องเรียนรู้ให้มากเท่าที่จะมากได้ ผมอดอาหาร สวดอ้อนวอน เข้าพระวิหาร ปรึกษากับผู้นำคนอื่นๆ ทบทวนแหล่งช่วยทั้งหมดที่มี เข้าชั้นเรียนบำบัดการเสพติด และเรียนรู้จากคนที่พยายามหาวิธีบำบัด ผมต้องการแบ่งปันความคิดอันเปี่ยมด้วยความหวังบางอย่างเกี่ยวกับสิ่งที่ผมได้เรียนรู้

1. รู้ว่าคุณเป็นลูกของพระบิดาพระมารดาบนสวรรค์ผู้ทรงรักคุณ

ถ้าคุณกำลังพยายามเอาชนะการติดสื่อลามก คุณอาจจะรู้สึกเหมือนกำลังออกห่างจากพระบิดาบนสวรรค์เพราะคุณคิดว่าคุณไม่คู่ควรกับความรักหรือความช่วยเหลือจนกว่าคุณจะแก้ไข นี่ตรงกับที่ซาตานต้องการ—คุณปลีกตัวออกจากทุกคนที่รักคุณ โดยคิดว่าคุณสามารถเอาชนะสื่อลามกได้เองและเมื่อนั้นคุณถึงจะคู่ควรกับความรัก

เพราะธรรมชาติอันสูงส่งของคุณ คุณจึงคู่ควรเสมอกับการได้รับความหวัง การคลาย และการเปิดเผยส่วนตัวจากพระบิดาบนสวรรค์ และเดชาานุภาพการเยียวยาของพระเยซูคริสต์เพื่อเอาชนะสื่อลามก¹ อย่าออกห่างจากพระองค์หรือจากคนที่รักคุณ



2. เอาความอายออกไป

ผมเรียนรู้ว่าการเอาความอายออกไปสำคัญยิ่งต่อการเอาชนะสื่อลามก ความอายคือความรู้สึกเหมือนคุณทอดอาลัย หมดสภาพ หรือเป็นคนเลว การเชื่อความคิดเหล่านี้ที่ทำให้ลายตัวคุณจะทำให้คุณติดอยู่ในวงจรเสพติดอยู่อย่างนั้น การรู้สึกผิดกับสิ่งที่คุณทำเป็นส่วนหนึ่งของขั้นตอนการกลับใจ และสามารถช่วยให้คุณเปลี่ยนพฤติกรรม แต่ความอายทำให้คุณรู้สึกเหมือนคุณนิสัยไม่ดีและคุณอยู่นอกเหนือความช่วยเหลือจากพระเจ้าผู้ช่วยให้รอด²

พระบิดาบนสวรรค์ทรงต้องการให้คุณมีความหวังเต็มที่ในพระเยซูคริสต์และพระแห่งการชดใช้ของพระองค์ ความอายทำให้คุณอยู่ในวังวนของการโกหกและการรังเกียจตัวเอง โปรดเล็งถนบนของความอาย

3. อย่าด่วนใช้การตีตราว่า “การเสพติด”

หลายคนตีตราว่าตน “เสพติด” สื่อลามก ผมเตือนให้คุณระวังการตีตราอย่างไม่ถูกต้อง เขาชนคนหนุ่มสาวส่วนใหญ่ที่ต่อสู้กับสื่อลามก *ไม่ได้* เสพติดจริงๆ³ และการตีตราอย่างไม่ถูกต้องทำให้หยุดใช้สื่อลามกยากขึ้นไปอีกเพราะความอาย ความหวังที่ลดลง และการรังเกียจตนเองที่ใช้สื่อลามก

4. สร้างแผนป้องกันตนเองเป็นลายลักษณ์อักษร

แผนป้องกันตนเองเป็นเอกสารสามส่วนที่สามารถช่วยคุณเอาชนะสื่อลามก

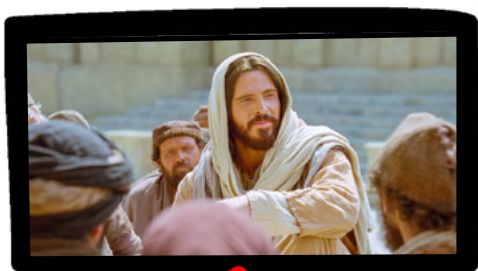
ส่วนที่ 1 ระบุตัวกระตุ้น การถูกกระตุ้นเป็นก้าวแรกในวงจรที่ชักนำให้คุณสื่อลามก

มีตัวกระตุ้นหลายแบบ

- **ตามสถานการณ์:** สภาพแวดล้อมที่ก่อให้เกิดตัวกระตุ้นเนื่องจากความคิดหรือพฤติกรรมที่ผ่านมา (เช่น อยู่ในห้องเดียวกันหรือในเวลาใดเวลาหนึ่งของวัน)
- **ความเครียด/ความวิตกกังวล/ความเหงา/เหตุการณ์ที่เจ็บปวด:** อารมณ์หรือสถานการณ์ต่างๆ ที่กระตุ้นให้คุณหันไปหาสื่อลามกเพื่อหนีและจัดการกับความรู้สึกเหล่านี้
- **ตามการเห็น:** การเห็นอะไรบางอย่างที่ไม่ลามกแต่กระตุ้นอารมณ์ทางสื่อสังคม ภาพยนตร์ ภาพถ่าย ฯลฯ

ส่วนที่ 2: วางแผนวิธีลดตัวกระตุ้น

ตัวอย่างเช่น ถ้าคุณมีตัวกระตุ้นตามสถานการณ์เช่นรู้สึกอ่อนแอตอนดึก การปิดโทรศัพท์ 30 นาทีก่อนเข้านอนหรือการหลับโดยไม่เอาโทรศัพท์ไว้ในห้องจะช่วยได้ ถ้าสื่อลามกเป็นวิธีที่คุณใช้



อะไรได้ผลและจะปรับให้มีประสิทธิภาพมากขึ้นในครั้งต่อไปได้อย่างไร เก็บแผนไว้ในที่ซึ่งคุณมองเห็นทุกวัน

5. เข้าใจการพลาดพลั้งกับการกลับมาทำซ้ำ

การพลาดพลั้งคือคุณผิดพลาด แต่คุณกลับตัวทัน และใช้ความผิดพลาดนั้นเป็นประสบการณ์เรียนรู้เพื่อปรับปรุงแผนป้องกันของคุณ การกลับมาทำซ้ำคือคุณเลิกพยายาม ถลาลึก และไม่สนใจ

จงรู้ว่าการพลาดพลั้งเป็นส่วนหนึ่งของการปรับปรุงแผนป้องกันของคุณ อย่าสรุปว่าคุณหมดหนทางก้าวหน้าหรือทั้งหมดที่คุณทำไปแล้วนั้นสูญเปล่า—เพราะไม่สูญเปล่า จมมองไปข้างหน้าด้วยเจตคติเชิงบวกและรู้ว่าเข้าใกล้การบำบัดขึ้นไปอีกหนึ่งวัน

เมื่อคุณพลาดพลั้ง ให้ถามตัวคุณว่า

- เกิดอะไรขึ้น?
- ทำไมตัวกระตุ้นนี้จึงต่างจากรูปแบบอื่น?
- พักนี้คุณเครียดหรือไม่? คุณรู้สึกทางอารมณ์อย่างไร?
- การไม่ศึกษาพระคัมภีร์ช่วงระยะเวลาหนึ่งทำให้คุณอ่อนแอหรือไม่?
- ช่วงนี้คุณออกกำลังกายไม่มากใช่ไหม?
- มีบางอย่างในแผนป้องกันของคุณที่ไม่ช่วยเลยหรือไม่?
- คราวหน้าคุณจะทำอะไรต่างจากเดิมได้บ้าง?

จดสิ่งที่กำลังเรียนรู้และทำต่อไป!

เผชิญกับความรูสึกยากๆ ให้หาวิธีที่ดีกว่านั้นจัดการกับอารมณ์เหล่านี้ การออกกำลังกายและการรักษาด้วยยาจะช่วยคุณลดระดับความเครียดหรือความวิตกกังวลได้หรือไม่? การออกไปกับเพื่อนๆ หรือการลงทะเบียนเรียนชั้นเรียนสถาบันจะลดความเหงาได้หรือไม่? พิจารณาว่าคุณกำลังต่อสู้กับอะไรและทางเลือกใดจะเป็นประโยชน์ต่อคุณ

อีกทั้ง **อย่าถูกรบกวนโดยเครื่องมือทางวิญญาณ** การสวดอ้อนวอน การศึกษาพระคัมภีร์ การรับใช้ การเข้าร่วมประชุมที่โบสถ์ และการเข้าพระวิหารเป็นเครื่องมืออันทรงพลังที่สำคัญยิ่งต่อการลดตัวกระตุ้นและช่วยให้คุณอยู่อย่างเข้มแข็ง

ส่วนที่ 3: วางแผนว่าจะทำอะไรเมื่อคุณถูกรบกวน ให้เขียนแผนออกมาหลายๆ ชิ้นสำหรับตัวกระตุ้นแต่ละอย่าง

ตัวอย่างเช่น เมื่อคุณถูกรบกวน คุณจะปิดโทรศัพท์ทันที ส่งข้อความหรือโทรหาใครบางคน ไปเดินเล่นหรือออกกำลังกาย อ่านพระคัมภีร์มอรมอน หรือทำอะไรก็ได้ที่จะช่วยคุณเบนความคิด

จดขั้นตอนที่ได้ผลกับคุณ! บางครั้งตัวกระตุ้นจะผ่านไปโดยไม่ต้องผ่านขั้นตอนวางแผนป้องกันแต่อย่างใด แต่ขั้นตอนของคุณจะช่วยดึงคุณออกจากชั่วขณะนั้น ทันทีที่ตัวกระตุ้นผ่านไป ให้อัปเดตแผนป้องกันของคุณว่า



6. เชื่อในเดชานุภาพการเยียวยาของพระเจ้าผู้ช่วยให้รอด

พระเยซูคริสต์ทรงสามารถช่วยคุณได้ในขั้นตอนการกลับใจที่เกิดขึ้น และทรงมีเดชานุภาพในการทำให้คุณบรรลุผลสำเร็จจนจะพยายามเอาชนะสื่อลามก พระองค์เข้าพระทัยว่าคุณรู้สึกอย่างไรและทรงรอรับภาระนั้นไปจากคุณ อย่าคิดว่าการหันไปหาพระองค์เพิ่มภาระให้พระองค์ พระองค์ทรงจ่ายราคาให้คุณแล้ว จึงทำให้ดีที่สุด มาใกล้พระเจ้าผู้ช่วยให้รอดมากขึ้น และทูลขอให้พระองค์ทรงช่วยคุณเยียวยา เปลี่ยนความปรารถนาของคุณ และปรารถนาความเข้มแข็งให้คุณมากขึ้นเพื่อเดินหน้าต่อไป

ดั่งที่เอ็ดเดอร์วูล์ฟเสส ชาวเรสแห่งโครัมมอัครสาวกสิบสองสอน: “ขณะที่เราเพียรพยายามต่อไปเพื่อเอาชนะความท้าทาย พระผู้เป็นเจ้าจะทรงอวยพรเราด้วยของประทานแห่งศรัทธาที่จะรับการเยียวยาและของประทานแห่งการทำสิ่งอัศจรรย์ พระองค์จะทรงทำเพื่อเราในสิ่งที่เราไม่สามารถทำเองได้”⁴

7. อย่าทำสิ่งนี้ตามลำพัง

การเชื่อมสัมพันธ์และการผูกมิตรจะทำให้คุณมีพลังและช่วยให้คุณประสบความสำเร็จ คุณควรมีคนที่สามารถช่วยให้คุณรับผิดชอบตัวเองต่อไปและช่วยเหลือคุณทั้งในวันดีที่สุดและวันแย่ที่สุดของคุณ พวกเขาควรสนับสนุนคุณโดยไม่ตัดสิน และคุณจะให้การสนับสนุนพวกเขาแบบเดียวกัน จงขอคำแนะนำจากผู้นำศาสนจักรหรือสมาชิกครอบครัว และหากจำเป็น นักบำบัดหรือผู้ให้คำปรึกษาด้านสุขภาพจิตสามารถช่วยคุณค้นพบเหตุผลที่แฝงอยู่เช่นกันว่าทำไมคุณมีปัญหาเกี่ยวกับสื่อลามก

จำไว้ว่าคุณจะเป็นพ่อแม่และผู้นำในอนาคต

คุณเป็นรุ่นแรกที่กำลังหาทางรับมือกับการเข้าถึงสื่อลามกวันละ 24 ชั่วโมงสัปดาห์ละ 7 วัน ผมเชื่อว่าความท้าทายนี้จะขึ้นถึงจุดสูงสุดในรุ่นคุณ เพราะคุณจะมีเครื่องมือที่ดีกว่าและมีปัญญานำคนอื่น ๆ ออกห่างหรือออกจากกับดักนี้เมื่อคุณเป็นพ่อแม่และผู้นำในวันหน้า “พระบิดาบนสวรรค์มีได้ทรงวางเราไว้บนแผ่นดินโลกเพื่อให้ล้มเหลวแต่เพื่อให้ประสบความสำเร็จอย่างสมบูรณ์”⁵

ถึงแม้คำแนะนำเหล่านี้จะช่วยได้ขณะที่คุณพยายามเอาชนะสื่อลามก แต่อย่ากลัวเมื่อต้องหันไปขอความช่วยเหลือจากแหล่งอื่น เส้นทางการบำบัดของทุกคนต่างกัน จงหาสิ่งที่จะช่วยคุณ อย่ายอมแพ้ ค่อยๆ ทำไปทีละวัน คุณทำได้ คุณทำได้แน่นอน (ดู ฟิลิปปี 4:13) และคุณจะกลายเป็นคนที่ควรจะเป็น ■

ผู้เขียนอาศัยอยู่ในรัฐยูทาห์ สหรัฐอเมริกา

อ้างอิง

1. ชีสเตอร์จอย ดี. โจนส์อธิบายความแตกต่างระหว่างคุณค่ากับความมีค่าควรใน “คุณค่าเกินกว่าจะวัดได้,” *เลียวไฮนา*, พ.ย. 2017, 14.
2. ดู เวนดี้ อุลริช, “การเป็นคนอ่อนแอไม่ใช่บาป,” *เลียวไฮนา*, เม.ย. 2015, 23; “Shame versus Guilt: Help for Discerning God’s Voice from Satan’s Lies” (digital-only article), *Ensign*, Jan. 2020.
3. ดู ดัลลัน เอช. เอ็คส์, “หลุดพ้นจากกับดักของสื่อลามก,” *เลียวไฮนา*, ต.ค. 2015, 52. ประธานโบสถ์พูดถึงการแยกแยะระดับต่างๆ ของความเกี่ยวข้องกับสื่อลามก: “(1) พบเห็นโดยไม่ตั้งใจ (2) ใช้เป็นครั้งคราว (3) ใช้ถี่มาก และ (4) ใช้แบบควบคุมไม่ได้ (เสพติด)” จะช่วยให้ได้เรียนรู้ว่าไม่ใช่ทุกคนที่ใช้สื่อลามกจะ “เสพติด” มีความหวังสำหรับการเอาชนะสื่อลามกไม่ว่าคุณเกี่ยวข้องกับระดับใด
4. อุลริสเสส ชาวเรส, “แบกกางเขนของเรา,” *เลียวไฮนา*, พ.ย. 2019, 114.
5. Richard G. Scott, “Learning to Recognize Answers to Prayer,” *Ensign*, Nov. 1989, 30.





เมื่อผมได้รับการ วางมือมอบหน้าที่

ให้รับใช้เป็นผู้สอนศาสนาเต็มเวลาในคณะเผยแผ่แคลิฟอร์เนีย ซานเบอร์นาดีโน ครอบครัวผมอยู่ที่นั่นด้วย ภาพนี้เป็นภาพผมกำลังกอดน้องชายคนหนึ่งของผมหลังจากได้รับการวางมือมอบหน้าที่กว่าจะมาถึงจุดนี้ลำบากไม่น้อย แต่ผมสำนึกคุณต่อการเปลี่ยนแปลงที่ผมเห็นในตัวผมและในครอบครัวผม

สมัยเรียนมัธยมปีที่ห้าถึงปีที่หก ผมประสบอุบัติเหตุรถชน ก่อนนั้นผมแค่ไม่ทำสิ่งที่ควรทำ แต่หลังจากอุบัติเหตุคราวนั้น ทักษะของผมเปลี่ยนไปโดยสิ้นเชิง ชีวิตผมคงจะจบตอนนั้นและตรงนั้น และผมไม่ต้องการให้ชีวิตจบแบบนั้น อธิการช่วยดึงผมมาอยู่บนเส้นทางที่ถูกต้อง คือ อ่านพระคัมภีร์มอรมอนทุกวันและเตรียมรับใช้งานเผยแผ่

กรีฑาเป็นกีฬาและความหลงใหลของผม หลังจากอุบัติเหตุ ผมไม่ได้ลงแข่งฤดูกาลนั้น และผมสงสัยว่าผมเหลืออะไรบ้าง แต่ผมหันไปหาพระเจ้า และเมื่อทำเช่นนั้น ผมได้ลงแข่งอีกครั้งในปีต่อมา ยังมีความลำบาก แต่สิ่งที่เปลี่ยนไปคือ แทนที่จะทำเพื่อตนเอง ผมทำเพื่อพระเจ้า

แค่เห็นว่าพรมาจากความสมบูรณ์ของพระกิตติคุณมากเพียงใดก็เปลี่ยนผมแล้ว ผมต้องการกระจายความสุขและปิติทั้งหมดที่ได้รับไปทั่วโลก ผมต้องการให้ผู้คนมีปิติที่ผมมีทุกวันเพราะพระกิตติคุณ และสาเหตุที่ผมรับใช้งานเผยแผ่คือช่วย “ทำให้เกิดความเป็นอมตะและชีวิตนิรันดร์ของมนุษย์” (โมเสส 1:39)

การ์เร็ตต์ ดับเบิลยู. อายุ 18 ปี,
นอร์ทแคโรไลนา สหรัฐอเมริกา

สารบัญ



54 การรับใช้ประจำ
วันของมารธา
โดย แซม ลอฟกราน

58 วิธีที่คิดค้นพบการเยียวยา
จากการกระทำทารุณ-
กรรมทางเพศ
สงวนนาม

62 คำถาม & คำตอบ: วิธีจัดการ
กับความเหงา? คุณจะ
รับใช้งานเผยแผ่ทั้งที่มี
ปัญหาสุขภาพจิตได้หรือไม่?

64 ปัจจัยภาวะความหวังของเรา
ความสว่างของเรา
ความเข้มแข็งของเรา
โดย เอ็ดเดอร์ โรนัลด์ เอ.
ราสแบนด์

65 ผู้คนจากพระคัมภีร์
มอรมอน: พี่ชายของเจเร็ด

การใช้ประโยชน์



าวัน ของมารธา

คุณแม่คนนี้กับลูกสาวพยายามมากเพื่อ
ดำเนินชีวิตตามพระกิตติคุณด้วยกัน และมารธา
สามารถดำเนินชีวิตตามนั้นได้โดยรับใช้
คุณแม่ของเธอในวิธีที่ไม่เหมือนใคร



โดย แซม ลอฟกราน
นิตยสารศาสนจักร

มารธาอายุ 11 ขวบ มาจาก
โปรตุเกส และเหมือนเด็ก
ผู้หญิงหลายคนที่อายุรุ่น
ราวคราวเดียวกับเธอ เธอชอบใช้
เวลากับเพื่อนๆ กินอาหาร และเล่น
ตุ๊กตา เธอชอบใช้เวลาของคุณแม่
ของเธอด้วย แต่การอยู่กับคุณแม่
หมายความว่ามารธามีชีวิตต่างจาก
เด็กคนอื่นเล็กน้อย

โซเนียคุณแม่ของมารธาเกิด
มาพร้อมภาวะบกพร่องด้านการ
เคลื่อนไหวทำให้เธอเดินลำบาก
เธอไม่ได้เป็นอัมพาตทั้งตัว แต่เธอ
ต้องใช้อุปกรณ์ช่วยเดินไปมาใน
บ้าน เธอไม่สามารถแต่งตัวเอง อาบน้ำ
เอง หรือเข้านอนเองได้ นี่ทำให้
เธออยู่คนเดียวลำบาก มารธาได้รับ
ใช้โซเนียมาหลายปีแล้วโดยช่วยเธอ
ทำสิ่งที่เธอทำเองไม่ได้

“หนูทำให้บริเวณบ้านสะอาดอยู่
เสมอเพื่อคุณแม่จะเดินไปมาสะดวก
ขึ้น” มารธากล่าว “หนูพักผ่อนเป็น
ช่วงๆ ด้วยเพื่อจะได้มีเวลามาคุยว่า
คุณแม่ต้องการความช่วยเหลือหรือ
เปล่า ถ้าหนูเล่นอยู่และท่านเรียก
หนูจะรีบไปเพราะอาจเป็นเรื่องเร่ง
ด่วน”

แต่โซเนียพยายามทำให้มารธา
มีชีวิตปกติเท่าที่เธอจะทำได้ ถ้า
โซเนียไม่ต้องการความช่วยเหลือ
ใดๆ เธอจะให้มารธามีเวลาเล่นกับ
เพื่อนๆ



ดำเนินชีวิตตามศรัทธาของพวกเธอ

มาร์ธามีโอกาสดำเนินชีวิตตามพระกิตติคุณทุกวันโดยรับใช้คุณแม่ของเธอ เธอมีความรับผิดชอบหลายอย่างที่เด็กทั่วไปไม่มี เช่น เธอตื่นแต่เช้ามาช่วยคุณแม่เตรียมตัวทำงานก่อนไปโรงเรียน ถ้าไม่มีมาร์ธาช่วย โซเนียจะไม่สามารถเดินไปมาหรือไปทำงานทุกวันได้

มาร์ธากับโซเนียไปโบสถ์ด้วยกัน โซเนียรับบัพติศมาเมื่อเธออายุแปดขวบ ด้วยเหตุนี้มาร์ธาจึงเติบโตมาในศาสนาจักร โซเนียสอนมาร์ธาทุกวันเกี่ยวกับความสำคัญของพระกิตติคุณ วิธีหนึ่งที่เธอสอนคือมีภาพพระเยซูคริสต์หลายภาพในบ้าน

“ดิฉันรู้ว่าพระผู้เป็นเจ้าทรงพระชนม์ และพระเยซูคริสต์มีอยู่จริง” โซเนียกล่าว “และดิฉันต้องการให้ทุกคนที่มาบ้านดิฉันรู้ว่าศรัทธาสำคัญต่อดิฉันมาก สำคัญเช่นกันที่ดิฉันจะสอนมาร์ธาเรื่องนี้เพื่อให้เธอโตมาด้วยความรู้เกี่ยวกับพระเยซูคริสต์”

มาร์ธาได้รับสิ่งที่คุณแม่สอนและยังคงเรียนพระกิตติคุณมากขึ้นด้วยตัวเธอเอง วิธีหนึ่งที่เธอชอบเรียนรู้คืออ่านพระกัมภีร์ ซึ่งช่วยให้เธอมีความสัมพันธ์กับพระบิดาบนสวรรค์และพระผู้ช่วยให้รอดแน่นแฟ้นขึ้น “ขณะอ่านพระกัมภีร์ หนูรู้สึกว่าคุณพระคริสต์ทรงอยู่ข้างๆ หนู” เธอกล่าว

พบการปลอบประโลม

ถึงแม้การมีความรับผิดชอบมากขนาดนั้นจะยากลำบาก แต่การไปโบสถ์ทุกสัปดาห์ช่วยให้มาร์ธาพบการปลอบประโลมที่ต้องการเพื่อช่วยคุณแม่ได้ต่อไป “เมื่อพวกเขาถามว่าคำสวดอ้อนวอนตอนเริ่มและจบการประชุมคืออะไร หนูรู้สึกสงบมาก” เธอกล่าว “เมื่อหนูอยู่ที่นั่น บางครั้งหนูรู้สึกเหมือนพระบิดาบนสวรรค์กำลังบอกว่าหนูเป็นคนดีและหนูต้องเป็นคนดีต่อไปเพื่อช่วยคุณแม่”





เมื่อใดก็ตามที่เธอรู้สึกแบบนี้ เธอจะสำนึกว่าคุณแม่ของเธอมีบุญคุณต่อเธอมากเพียงใด เธอรู้สึกว่าพระบิดาบนสวรรค์ทรงส่งเหล่าเทพมาปกครองเธอ “หนูคิดว่าพระองค์ทรงทำให้หนูมีแรงดัน มีความสุข และภูมิใจกับคุณแม่ที่หนูมี” มาร์ธากล่าว

บทเรียนบทหนึ่งที่โซเนียกับมาร์ธาได้เรียนรู้ด้วยกันคือชีวิตไม่ง่ายหรือไม่สมบูรณ์แบบ—สำหรับใครก็ตาม โซเนียบอกว่า “ไม่มีความยากลำบากใดทำให้ดิฉันเศร้า ดิฉันรู้ว่าพระผู้เป็นเจ้าประทานเลือดเนื้อและกระดูกแบบนี้ให้ดิฉันเพราะดิฉันเป็นคนพิเศษ และพระผู้เป็นเจ้าทรงบอกว่าดิฉันทำได้ ดิฉันทำสุดความสามารถ ดิฉันทำมากขึ้นได้ แต่วันนี้ดิฉันรู้สึกดีกับตัวเอง ดิฉันภูมิใจกับสิ่งที่ทำ สิ่งที่มี และสิ่งที่จะทำวันพรุ่งนี้”

มาร์ธาตระหนักเช่นกันว่าทุกอย่างจะจบลงด้วยดีแม้ชีวิตจะยาก บางครั้งขณะที่เธอดูแลคุณแม่ เธอเห็นว่าทุกคนมีความท้าทายต่างกัน “ไม่มีชีวิตใครสมบูรณ์แบบ” เธอกล่าว แต่แม่จะมีความท้าทายส่วนตัว แต่มาร์ธายังพบสิ่งดีๆ ในทุกสถานการณ์—ความสัมพันธ์ที่เธอมีกับคุณแม่เป็นตัวอย่างหนึ่ง “คุณแม่มีข้อจำกัดทางกาย แต่ท่านปราดเปรื่องมากทางใจและทางอารมณ์ เราเป็นเพื่อนที่ดีต่อกันมาก”

มองไปข้างหน้า

แล้วอนาคตของมาร์ธากับโซเนียจะเป็นอย่างไร? มาร์ธากล่าวว่า “หนูอยากอยู่ใกล้คุณแม่ และแน่นอนว่าหนูอยากแต่งงาน มีลูก และมีครอบครัว แต่ในอนาคต ถ้าทำได้ หนูอยากซื้อบ้านให้ทั้งครอบครัวหนูและคุณแม่เพราะหนูไม่อยากอยู่ห่างท่านแม่แต่วันเดียว!

โซเนียรู้สึกดีกับอนาคตเช่นกันและจะสำนึกคุณตลอดไปสำหรับความเป็นเพื่อนและความรักของมาร์ธา “สุดซึ้งมากที่มีลูกสาวน่ารัก ดีมากๆ ที่มีมาร์ธาในชีวิตดิฉัน เธอเป็นของขวัญจากพระผู้เป็นเจ้า พระองค์ทรงเตรียมมาร์ธาให้มาอยู่กับดิฉันนี่” ■



ดิฉันเคยอยู่กับฝันร้าย แต่ต่อมา
ดิฉันเรียนรู้ว่าในช่วงมืดมิด
ที่สุด ดิฉันสามารถฟังวาพระ
ผู้ช่วยให้รอดของดิฉันได้

วิธีที่ดิฉันพบการเยียวยา จากการกระทำ ทารุณกรรมทางเพศ

สงวนนาม

ฉันเริ่มขึ้นเมื่อดิฉันอายุเพียงเจ็ดขวบและคุณแม่แต่งงานใหม่ เราชอบพ่อเลี้ยงคนใหม่มาก เขาใจดีและเข้ากับครอบครัวเราได้ดี ดิฉันรู้สึกปลอดภัยจริงๆ เมื่ออยู่ใกล้เขา ทุกอย่างดีขึ้นกระทั่งวันหนึ่ง เมื่อทุกคนมีงานยุ่ง เขากระทำทารุณกรรมดิฉันทางเพศ ดิฉันไม่เข้าใจสิ่งที่เขาทำกับดิฉัน ดิฉันรู้สึกหวาดผวา สับสน และอายมาก แต่ดิฉันกลัวเกินกว่าจะบอกใครๆ ดิฉันคิดว่ามันจะทำลายความสุขที่เพิ่งเกิดขึ้นในครอบครัวและจะไม่มีใครเชื่อดิฉันแน่นอน ดิฉันจึงตัดสินใจอยู่เงียบๆ

เขาทำร้ายดิฉันครั้งนั้นครั้งเดียว แต่ความทรงจำเรื่องการกระทำทารุณกรรมทำให้จิตใจดิฉันหนักอึ้งเสมอ ดิฉันหวาดระแวงมากกลัวจะมีคนเห็นความเจ็บปวดของดิฉันและเผยความลับมากจนดิฉันพยายามปกปิดความจริงด้วยการเป็นเพื่อนที่ดีกับพ่อเลี้ยงของดิฉัน เขาใจดีต่อดิฉันมากเป็นพิเศษ และดิฉันเริ่มชอบเขาอีกครั้ง

แต่สถานการณ์กลับแย่ลง เมื่อคุณแม่เริ่มทำงานตอนกลางคืน พ่อเลี้ยงเริ่มกระทำทารุณกรรมดิฉันเป็นประจำ ดิฉันรู้สึกขาดที่พึ่ง ดิฉันอยากพูดออกมา แต่พ่อเลี้ยงของฉันเป็นที่ชื่นชอบของคนอื่น และดิฉันคิดว่าทุกคนจะเข้าข้างเขา ด้วยเหตุนี้ ค่ะหนึ่งเมื่ออยู่คนเดียว ดิฉันจึงทูลขอพระเจ้าเป็นผู้ช่วยให้ทรงช่วยดิฉันรักษาความลับของตน

การพูดออกมา

วันหนึ่งการกระทำทารุณกรรมหยุดลงในท้ายที่สุด ดิฉันไม่ทราบสาเหตุ แม้เขาจะไม่ทำร้ายดิฉันอีก แต่ดิฉันรู้สึกว่าตัวเองสกปรกและละอายใจ ดิฉันเกลียดตัวเอง บางครั้งถึงกับคิดว่าความตายจะง่ายกว่าความเป็นจริงหรือเปล่า ดิฉันยังอยากจะพูดออกมา แต่กลัวสิ่งที่จะเกิดขึ้นเมื่อพูดความจริง

จากนั้นในวันอาทิตย์วันหนึ่งที่โบสถ์เมื่อดิฉันอายุ 14 ปี ดิฉันฟังบทเรียนเกี่ยวกับการตัดสินใจเรื่องสำคัญ ครูกระตุ้นให้เราอดอาหารและสวดอ้อนวอน และสัญญาว่าพระเจ้าทรงเพิ่มพลังให้เราทำสิ่งที่ถูกต้อง หลังเลิกโบสถ์ ดิฉันครุ่นคิดเกี่ยวกับสิ่งที่เธอพูด ดิฉันสงสัยว่าถ้าดิฉันทูลขอ พระเจ้าเป็นผู้ช่วยให้ทรงช่วยให้ดิฉันพูดออกมาจริงหรือ?

วันรุ่งขึ้นดิฉันอดอาหารเพื่อขอให้กล้าบอกคุณแม่เรื่องการกระทำทารุณกรรม ดิฉันไม่สามารถจดจ่อระหว่างเรียนเพราะมัวแต่คิดว่าคุณแม่จะมีปฏิกิริยาอย่างไร พอถึงบ้าน ดิฉันรู้สึกไม่สบายมาก ดิฉันสวดอ้อนวอนขอพลังอีกครั้ง แต่รู้สึกไม่พร้อมจะบอกคุณแม่

ถ้าวันนั้นดิฉันไปหาคุณแม่ขณะ
ท่านกำลังทำอาหารค่ะ ดิฉันไม่ทราบ
จะพูดอะไร แต่เมื่อมองตาท่าน ดิฉัน
พบว่าตลกๆจะเริ่มพูด พอเริ่มพูด ทุก
อย่างที่ดีก็ปิดไว้หลายปีพรุ่งพรู
ออกมา

คุณแม่กับดิฉันนั่งอยู่บนโซฟาและ
ร้องไห้ด้วยกัน หลังจากนั้นเราติดต่อ
ประธานสาขาและโทรแจ้งตำรวจ พ่อ
เลี้ยงของดิฉันต้องรับผิดชอบต่อสิ่งที่
เขาทำกับดิฉัน และดิฉันได้รับความ
คุ้มครองที่ดิฉันต้องการคือดิฉันจะไม่
ต้องเจอเขาอีก

เส้นทางสู่การเยียวยา

ระหว่างนั้น มันยากที่จะเล่า
ประสบการณ์ซ้ำๆ กับเจ้าหน้าที่และ
มีเพื่อนๆ คอยถามว่าพ่อเลี้ยงดิฉัน
อยู่ที่ไหน แต่ด้วยการสนับสนุนของ
ครอบครัว ดิฉันจึงไม่โดดเดี่ยวอีก เรา
ช่วยกันตั้งหัวข้อใหม่ให้ครอบครัวว่า
“ข้าพเจ้าเผชิญได้ทุกอย่างโดย
พระองค์ผู้ทรงเสริมกำลังข้าพเจ้า”
(ฟิลิปปี 4:13) ญาติๆ ของเราให้ความ
รักและการสนับสนุนเช่นกัน และเรา
เริ่มเยียวยาด้วยกันเรื่อยๆ

คุณแม่กับดิฉันรับคำปรึกษาจาก
ผู้เชี่ยวชาญซึ่งช่วยได้มาก! ผู้ให้คำ
ปรึกษาของดิฉันคือสิ่งที่ดิฉันต้องการ
พอดี เธอช่วยให้ดิฉันเข้าใจอารมณ์
ทั้งหมดที่ดิฉันกำลังรู้สึกและช่วย
ดิฉันจัดการกับความทรงจำที่เลวร้าย
ดิฉันไม่รู้ตัวมาก่อนว่าดิฉันเจ็บปวด
มากเพียงใดจนกระทั่งดิฉันเริ่มรู้สึกดี
อีกครั้ง

ดิฉันไม่คิดว่าความเจ็บปวดจะหายไป
ไปเพียงเพราะพูดออกมา แต่ดิฉันไม่

ทราบเช่นกันว่าจะต้องใช้เวลา (และความ
อดทน) มากเท่าใดจึงจะหายเป็นปกติ
ดิฉันรู้สึกไร้ค่ามานานมาก ดิฉันต้องฝึก
ตัวเองอีกครั้ง

ดิฉันพบความสงบมากที่สุดเมื่อหัน
ไปหาพระเจ้าผู้ช่วยให้รอดและพระบิดาบน
สวรรค์ของดิฉัน การรับรู้ทั้งสองพระ
องค์ทรงทราบ ดี ว่าดิฉันรู้สึกอย่างไร
ทำให้ดิฉันมีพลังและความหวัง ดิฉันพึ่งพา
พระองค์ในช่วงมืดมิดที่สุด ความทรงจำ
เริ่มเลือนหายไปตามกาลเวลา และดิฉัน
รู้สึกสงบจริงๆ ผ่านความรักของพระเจ้า
ช่วยให้รอด

ส่วนที่คุ้มค่ามากที่สุดส่วนหนึ่งของ
ขั้นตอนการเยียวยาคือการรับรู้ว่าคุณ
มีอนาคตที่สดใสแน่นอน เมื่อดิฉันถูก
กระทำทารุณกรรม ดิฉันนึกภาพการมีชีวิต
ปกติไม่ออก ดิฉันรู้สึกท้อถอยในชีวิต
แต่โดยผ่านความช่วยเหลือและการเยียวยา
ดิฉันพบหลายสิ่งให้ตั้งตารอ ดิฉันเริ่มเล่า
เรื่องราวของตนให้หญิงสาวคนอื่นๆ ที่
กำลังเจ็บปวดฟังและแม้ถึงกับตัดสินใจ

รับใช้งานเผยแพร่ด้วย การแบ่งปัน
ประจักษ์พยานกับคนอื่นๆ ทำให้ดิฉัน
เข้มแข็ง

ดิฉันไม่ยอมให้สิ่งที่พ่อเลี้ยงทำ
มากำหนดชีวิตดิฉัน เขาเปลี่ยนชีวิต
ดิฉันตลอดกาลแต่ดิฉันเลือกใช้
ประสบการณ์นั้นช่วยเหลือคนอื่นๆ
บางวันยังยาก แต่พระเจ้าทรงทำให้
ดิฉันเข้มแข็งผ่านทุกอย่าง และดิฉันรู้
ว่าพระองค์จะทรงช่วยเหลือดิฉันต่อ
ไป ดิฉันเปลี่ยนจากเหยื่อเป็นผู้รอด
ชีวิต ■



ถ้าท่านเป็นเหยื่อของการกระทำทารุณกรรม

การกระทำทารุณกรรมคืออะไร?

การกระทำทารุณกรรมคือการปฏิบัติที่ไม่ดีหรือปล่อยปละละเลยผู้อื่น (เช่น เด็ก คนแก่ คนพิการ หรือใครก็ตาม) อันก่อให้เกิดอันตรายทางร่างกาย อารมณ์ หรือทางเพศ การกระทำทารุณกรรมขัดกับคำสอนของพระผู้ช่วยให้รอด

“จุดยืนของศาสนจักรคือจะไม่ยอมให้เกิดการกระทำทารุณกรรมทุกรูปแบบ”

(General Handbook: Serving in The Church of Jesus Christ of Latter-day Saints [2020], 38.6.2) การกระทำทารุณกรรมละเมิดกฎของพระผู้เป็นเจ้าและอาจเป็นการละเมิดกฎหมายของสังคมด้วย

รูปแบบต่างๆ ของการกระทำทารุณกรรม

การกระทำทารุณกรรมทางร่างกาย: พฤติกรรมก้าวร้าวหรือรุนแรงที่บุคคลหนึ่งจงใจกระทำต่ออีกบุคคลหนึ่งอันส่งผลให้ร่างกายบาดเจ็บ

การกระทำทารุณกรรมทางเพศ: กิจกรรมหรือการติดต่อทางเพศที่ไม่พึงประสงค์ โดยผู้กระทำผิดใช้กำลัง ทำการข่มขู่ หรือเอาเปรียบเหยื่อที่ไม่สามารถให้การยินยอม กิจกรรมทางเพศทั้งหมดระหว่างผู้ใหญ่กับเด็กถือเป็นการกระทำทารุณกรรมแม้จะยินยอมก็ตาม

การกระทำทารุณกรรมทางวาจาหรือทางอารมณ์: รูปแบบพฤติกรรมซึ่งบุคคลหนึ่งจงใจโจมตีใครบางคนซ้ำๆ โดยไม่ถูกเนื้อถูกตัว เช่น วาจาเกรี้ยวกราด การข่มขู่ การใช้เล่ห์เหลี่ยม หรือการทำให้ขายหน้า อันเป็นเหตุให้เกิดความรู้สึกด้อยค่าและศักดิ์ศรีน้อยลง แม้ไม่ถูกเนื้อถูกตัว แต่การกระทำทารุณกรรมแบบนี้ทำลายความผาสุกทางใจและทางอารมณ์ทั้งหมดของบุคคล

วิธีขอความช่วยเหลือ

พระเจ้าทรงคาดหวังให้เราทำสุดความสามารถเพื่อป้องกันการกระทำทารุณกรรมตลอดจนคุ้มครองและช่วยเหลือผู้ตกเป็นเหยื่อของการกระทำทารุณกรรม ไม่มีใครถูกคาดหวังให้อุดหนุนต่อพฤติกรรมทารุณกรรม ไม่ว่าจะเกิดขึ้นตอนนี้หรือนานมาแล้ว ท่านสามารถหาแหล่งช่วยท่านได้ที่ abuse.ChurchofJesusChrist.org

ขอความช่วยเหลือทันที

“ถ้าท่านถูกกระทำทารุณกรรมอยู่ในขณะนี้หรือเคยถูกกระทำทารุณกรรมในอดีต จงรวบรวมความกล้าเพื่อแสวงหาความช่วยเหลือ . . . จงแสวงหาการคำจุนจากคนที่ท่านไว้วางใจได้ อธิการหรือประธานสภะของท่านสามารถให้คำแนะนำอันล้ำค่าแก่ท่านและช่วยเหลือท่านในการติดต่อเจ้าหน้าที่รัฐ . . . อย่ากลัว—เพราะความกล้าคือเครื่องมือที่ซาตานจะใช้ทำให้ท่านทุกข์ทรมานต่อไป พระเจ้าจะทรงช่วยเหลือท่าน แต่ท่านต้องเอื้อมออกไปขอความช่วยเหลือนั้น”

เอลเดอร์ริชาร์ด จี. สก็อตต์ แห่งโควรัมอัครสาวกสิบสอง, “เยียวยาผลร้ายแรงของการกระทำทารุณกรรม,” *เลียวไฮนา*, พ.ค. 2008, 51.

ฉันจะ หาย เหงาได้ อย่างไร?

“ความเจ็บปวดของ
ความเหงาเหมือน
จะเป็นส่วนหนึ่งของ
ประสบการณ์มรรตัย
แต่พระเจ้าด้วยพระ
เมตตาของพระองค์
ทรงเตรียมทางให้
เราไม่ต้องเผชิญกับ
ความท้าทายของชีวิต
มรรตัยตามลำพัง

... เรา ได้รับสัญญา
ถึงความเป็นเพื่อนที่
ยั่งยืนของสมาชิกองค์
ที่สามในพระผู้เป็นเจ้า
สามพระองค์และด้วย
เหตุนี้จึงมีสิทธิพิเศษ
ของการได้รับการเปิดเผย
สำหรับชีวิตเราเอง
เรา ไม่ โดดเดี่ยว!”

เซอร์รี แอล. ลิว อดีตที่ปรึกษาในฝ่าย
ประธานสมาคมสงเคราะห์สามัญ
“เราไม่ได้อยู่อย่างโดดเดี่ยว,” เลียโฮนา,
ม.ค. 1999, 111, 112



พัฒนาพรสวรรค์ของคุณ
ผมหายเหงาโดยพัฒนา
พรสวรรค์ของผมไม่ว่าจะ
เป็นการเล่นดนตรี ทำงาน
อดิเรก ฯลฯ ทั้งหมดนี้ช่วย
หันเหจากความรู้สึกเหงา และมักจะหายเหงา
เป็นปกติทั้ง อีกทั้งจะทำให้คุณได้พบคนที่
ความสนใจเหมือนคุณด้วย
สตีเวน เอช. อายุ 12 ปี, นิวเม็กซิโก สหรัฐอเมริกา



แสวงหาความสว่าง
ดิฉันแสวงหาการสนับสนุน
กำลังใจ และความรักของ
พระบิดาบนสวรรค์และพระ
วิญญาณบริสุทธิ์เพื่อให้ดิฉันมี
ความสุข ความหวัง และความเข้มแข็ง
เมื่อตรึกรตรอง สวดอ้อนวอน และอ่านพระ
กัมภีร์ ตามที่กล่าวใน 3 นิไฟ 11:11 พระเยซู
คริสต์ทรงเป็น “ความสว่างและชีวิตของโลก”
พระองค์เสด็จมาจัดความมืดทั้งหมด
แอนดริยา บี. อายุ 18 ปี, ชูเลีย เวเนซุเอลา

ติดต่อกับเพื่อนๆ และครอบครัว
เมื่อดิฉันรู้สึกเหงา ดิฉันชอบติดต่อกับเพื่อนๆ
และครอบครัว นั่นทำให้ดิฉันรู้สึกมีความสุข
จริงๆ ดิฉันมองดูพรในชีวิตและขอบพระทัย
พระบิดาบนสวรรค์สำหรับพรมากมายที่
พระองค์ประทานให้ดิฉันแล้ว!

ทาลี เอ็น. อายุ 16 ปี, รัฐออริกอน สหรัฐอเมริกา



จดจำแผนของพระผู้เป็นเจ้า
รู้ว่าโดยผ่านแผนของพระผู้
เป็นเจ้า เราไม่จำเป็นต้องรู้สึก
เหงา พระวิญญาณบริสุทธิ์
สถิตกับเราตลอดเวลา และ
พระผู้เป็นเจ้าทรงรู้ว่าเรากำลังต่อสู้กับอะไร
พระเจ้าทรงประสบการณ์ทดลองและการต่อสู้
คืนวันทุกอย่างที่คุณพบเจอ สิ่งสำคัญที่สุด
อย่างหนึ่งที่เรารู้สึกในความเป็นมรรตัยคือ
ความสุข แต่เราจะมีความสุขไม่ได้หากไม่มี
ความเศร้า (ลู 2 นิไฟ 2:11) จงสวดอ้อนวอน
พระผู้เป็นเจ้าและทูลขอความช่วยเหลือ
พระองค์จะไม่ทรงทำให้เราผิดหวัง
บร็อก เอส. อายุ 17 ปี, รัฐยูทาห์ สหรัฐอเมริกา

วางใจพระเจ้า

การออกจากบ้านมาเป็นผู้สอนศาสนาที่
บราซิลยากมาก ผมแทบจะพูดภาษาไม่ได้เลย!
แต่ผมได้เรียนรู้ว่าถ้าคุณมีพระวิญญาณของ
พระเจ้าสถิตอยู่ด้วย คุณไม่มีวันรู้สึกเหงา
พระองค์ทรงรู้จักคุณและจะทรงช่วยเหลือคุณ
เสมอ จงวางใจพระองค์!

เอ็ดเดอร์โจเซฟ โทเลน อายุ 20 ปี,
คณะเผยแผ่บราซิล กัมปินัส

อาจมีการแก้ไขความยาวหรือความชัดเจนของ
คำตอบที่ส่งมา คำตอบที่พิมพ์เผยแพร่มีเจตนาจะ
ช่วยและสะท้อนมุมมอง ไม่ถือเป็นการประกาศ
หลักคำสอนอย่างเป็นทางการของศาสนจักร

ท่านคิดอย่างไร?

“ฉันควรทำอะไรถ้าฉันกลับ
ใจแล้วแต่เลิกคิดถึงสิ่งที่ทำ
ผิดไปแล้วไม่ได้?”

ส่งคำตอบของท่าน และภาพความ
ละเอียดสูงตามความประสงค์ของท่าน
มาก่อน 15 พฤศจิกายน 2020 ที่ [liahona](https://liahona.ChurchofJesusChrist.org)
[.ChurchofJesusChrist.org](https://liahona.ChurchofJesusChrist.org) (คลิก “Submit an
Article or Feedback”).



ถ้าฉันมีปัญหาสุขภาพจิต ฉันจะยังรับใช้ งานเผยแผ่ได้หรือไม่?

ได้ ทุกคนที่ “มีความปรารถนาจะรับใช้พระผู้เป็นเจ้า เจ้าก็ได้รับเรียกมาทำงาน”
(หลักคำสอนและพันธสัญญา 4:3) เรารับใช้ **ที่ใด** สำคัญน้อยกว่าเรารับใช้ **อย่างไร**
และใครก็ตามที่คิดจะรับใช้งานเผยแผ่จะต้องคำนึงถึงสุขภาพทางร่างกายและ
จิตใจของตน

ถ้าท่านมีความปรารถนาจะรับใช้งานเผยแผ่ ให้พูดคุยกับอธิการของท่าน เขา
จะช่วยท่านเริ่มขั้นตอนการสมัคร ส่วนหนึ่งของขั้นตอนนั้นรวมถึงการปรึกษา
แพทย์และผู้เชี่ยวชาญคนอื่นๆ ตลอดจนผู้นำศาสนจักรและบิดามารดา การปรึกษากับ
บุคคลเหล่านี้ไม่ใช่เพื่อประเมินว่าท่าน “ดีพอ” สำหรับพระเจ้าหรือไม่ แต่เพื่อ
พิจารณาทางเลือกที่ดีที่สุดสำหรับการรับใช้ของท่าน

การเรียก ให้รับใช้จะมาถึงคนที่ปรารถนาจะรับใช้ **งานมอบหมาย** ให้ท่านรับ
ใช้ที่ใดที่หนึ่งหรือในด้านใดด้านหนึ่งจะขึ้นอยู่กับองค์ประกอบหลายอย่าง คน
ที่มีปัญหาสุขภาพ (รวมถึงสุขภาพจิต) บางครั้งได้พยายามปิดบังข้อมูลนี้ในขั้น
ตอนการสมัคร โดยคิดว่าจะช่วยให้พวกเขาได้รับงานมอบหมายที่ต้องการ แต่ถ้า
ท่านซื่อสัตย์อย่างสมบูรณ์เกี่ยวกับประวัติการรักษาของท่าน (รวมถึงสุขภาพจิต)
พระเจ้าจะทรงอวยพรท่าน พระองค์ทรงคาดหวังให้ท่านทำสุดความสามารถเพื่อ
ปรับปรุงสุขภาพของท่าน และการรักษาส่วนใหญ่ของท่านที่บ้านสามารถรักษาต่อ
ในสนามเผยแผ่ได้

ข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับสุขภาพจิตได้ที่ mentalhealth.ChurchofJesusChrist.org
ข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับงานเผยแผ่ รวมถึงการรับใช้งานเผยแผ่ได้ที่ [ChurchofJesusChrist](https://ChurchofJesusChrist.org/callings/missionary)
[.org/callings/missionary](https://ChurchofJesusChrist.org/callings/missionary)

ความหวังของเรา ความสว่าง ของเรา ความเข้มแข็งของเรา

โดย เอ็ดเดอร์โรนัลด์ เอ. ราสแบนด์
แห่งโควรัมอัครสาวกสิบสอง

เมื่อข้าพเจ้าได้รับแต่งตั้งเป็นอัครสาวก ประธานโรมัส เอส. มอนสัน (1927–2018) ซึ่งเป็นที่รักยิ่งกล่าวว่าข้าพเจ้าต้องเป็นพยานพิเศษถึงพระนามของพระเยซูคริสต์ไปทั่วโลก ข้าพเจ้าไม่ได้รับหน้าที่นั้นอย่างผิวเผิน ข้าพเจ้ามุ่งมั่นศึกษาพระคัมภีร์ โดยค้นหาพระนามและพระสมัญญานามของพระเจ้า ทั้งหมดนี้ที่ข้าพเจ้าจะแบ่งปันกับท่านมาจากข้อพระคัมภีร์ที่เตือนให้ข้าพเจ้าจดจำว่าความหวังของเราอยู่ในพระองค์

พระองค์ทรงเป็นความหวังแห่งอิสราเอล (เยเรมีย์ 17:13) ดาวประจักษ์รุ่งอันสดใส (วิวรณ์ 22:16) พระเมษบาลผู้ประเสริฐ (หลักคำสอนและพันธสัญญา 50:44) ที่ปรึกษา (อิสยาห์ 9:6; 2 นิไฟ 19:6) องค์สันติราช (อิสยาห์ 9:6; 2 นิไฟ 19:6) พระผู้ช่วยกู้ (โรม 11:26) ความสว่างของโลก (ยอห์น 8:12) และมหาบุโรหิตแห่งบรรดาสิ่งประเสริฐซึ่งมาถึงแล้ว (ฮีบรู 9:11) พระองค์ทรงอานุภาพที่จะช่วยให้รอด (แอลมา 34:18; หลักคำสอนและพันธสัญญา 133:47) และพระองค์ทรงมีเดชานุภาพทั้งมวล (หลักคำสอนและพันธสัญญา 61:1)

อิทธิพล รอยประทับ และขอบเขตของพระคริสต์ครอบคลุมทั้งหมด พระองค์ทรงอยู่ที่นั่นเมื่อเราล้มและพยายามก้าวไปข้างหน้า ถ้าเราก้าวพลาด “แสงสว่าง [ของพระองค์] ซึ่งส่องในความมืด” (หลักคำสอนและพันธสัญญา 6:21) จะสว่างเจิดจ้ากว่าเดิม พระองค์ทรงรักเราทั้งในเวลาสว่างที่สุดและมืดที่สุดของเรา

การเป็นสานุศิษย์ของพระเยซูคริสต์ไม่ใช่การคาดเดา รอยพระบาทพระองค์ทำเครื่องหมายเส้นทางไว้ชัดเจน เมื่อเราเดินตามพระองค์ เราจะรักสิ่งที่พระองค์ทรงรัก เมื่อเราต่อพันธสัญญากับพระองค์ทุกสัปดาห์ขณะรับส่วนศีลระลึกอันศักดิ์สิทธิ์ เราจะเข้าใจมากขึ้นว่าพระองค์ทรงเป็นพระผู้ไถ่ของโลก (หลักคำสอนและพันธสัญญา 93:9) พระวิญญาณแห่งความจริง (หลักคำสอนและพันธสัญญา 93:9) และพระวาตะ (หลักคำสอนและพันธสัญญา 93:8)

เพื่อนที่รักทั้งหลาย นั่นคือพระผู้ช่วยให้รอดที่ข้าพเจ้ารู้จัก รัก และเคารพสุดหัวใจ ข้าพเจ้าแสดงประจักษ์พยานจากส่วนลึกของจิตวิญญาณถึงพระองค์ พระคุณความดีและพระเมตตาของพระองค์ พระองค์ทรงสัญญาว่า “เจ้าเป็นเพื่อนของเรา, และเจ้าจะมีมรดกกับเรา” (หลักคำสอนและพันธสัญญา 93:45)

พระเยซูคริสต์ทรงเป็นคำตอบให้กับปัญหาและความท้าทายอันเป็นส่วนหนึ่งของประสบการณ์ชีวิตนี้เสมอ ในการเข้าใจพระพันธกิจและพระกิตติคุณของพระองค์ ความรักที่เรามีต่อพระองค์ ความเชื่อและความวางใจในพระองค์จะทำให้เรามีพลัง ■

จากการถ่ายทอดคำกับเจ้าหน้าที่ชั้นผู้ใหญ่สำหรับนักการศึกษาศาสนาเมื่อวันที่ 8 ก.พ. 2019

ผู้คนจากพระคัมภีร์มอรมอน

พี่ชายของเจเร็ด



นำครอบครัว
และเพื่อนๆ
จากหอบาเบลมา
แผ่นดินที่สัญญาไว้



เห็น นิมิตอันน่าอัศจรรย์
ซึ่งบันทึกไว้ในส่วนที่ปิดผนึกของ
แผ่นจารึก (ดู อีเธอร์ 4:4-5)



“คนร่างใหญ่และมีพลัง,
และเป็นที่โปรดปรานมากของ
พระเจ้า” (อีเธอร์ 1:34)

ต่อเรือท้องแบน
ข้ามมหาสมุทร



ทูลขอให้พระเจ้าทรงสัมผัส
ก้อนหิน 16 ก้อนเพื่อ
ทำให้เรือท้องแบนสว่าง



พบกับพระเยซูคริสต์
ตรงหน้า
(ดู อีเธอร์ 3:13-20)



คนหนุ่มสาว

ท่านหรือคนรู้จักต่อสู้กับการ
เสพติดหรือไม่? มีความหวัง
สำหรับการเปลี่ยนแปลง

44

เด็กและวัยรุ่น

การป้องกันและเยียวยา
การกระทำทารุณกรรม

58, W12

เยาวชน

สุขภาพจิตและผู้หวังเป็น
ผู้สอนศาสนา

63

บิดามารดา

การสอนเรื่องส่วนสิบ

W16, W18

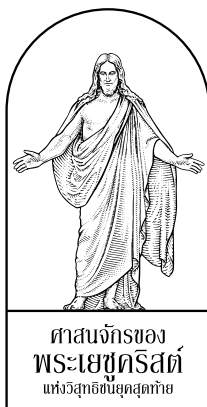
มาปีหน้า

นิตยสารศาสนจักรสำหรับ
เยาวชนและเด็ก!

สมัครสมาชิกที่

store.ChurchofJesusChrist.org

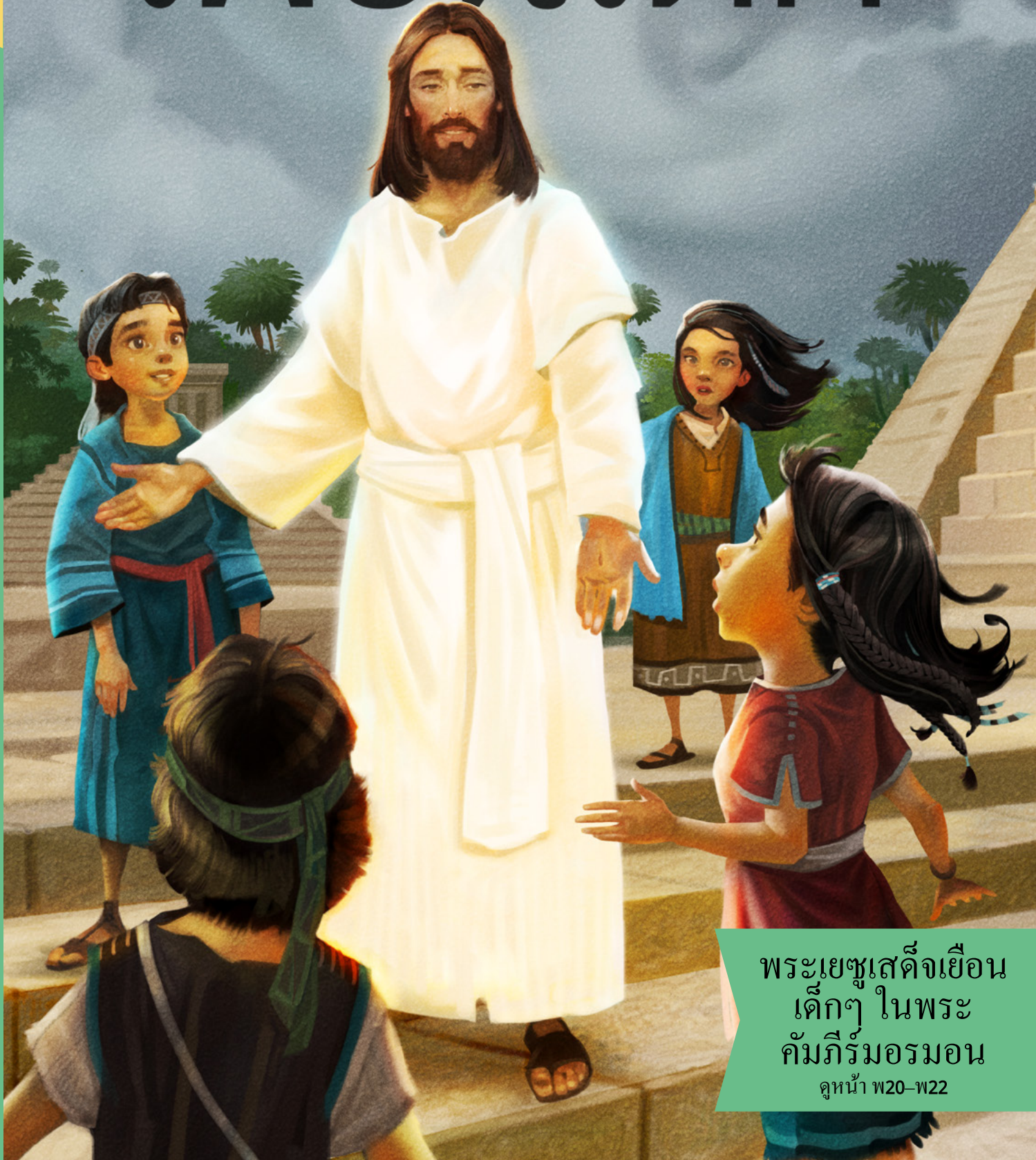
หรือที่ศูนย์หนังสือ



ศาสนจักรของ
พระเยซูคริสต์
แห่งวิสุทธิชนยุคสุดท้าย

เพื่อนเด็ก

หมวดเพื่อนเด็กของ เลียโฮนา จัดพิมพ์โดยสภาพันธกิจของพระเยซูคริสต์แห่งวิสุทธิชนยุคสุดท้าย



พระเยซูเสด็จเยือน
เด็กๆ ในพระ
คัมภีร์มอรมอน
ดูหน้า พ20-พ22



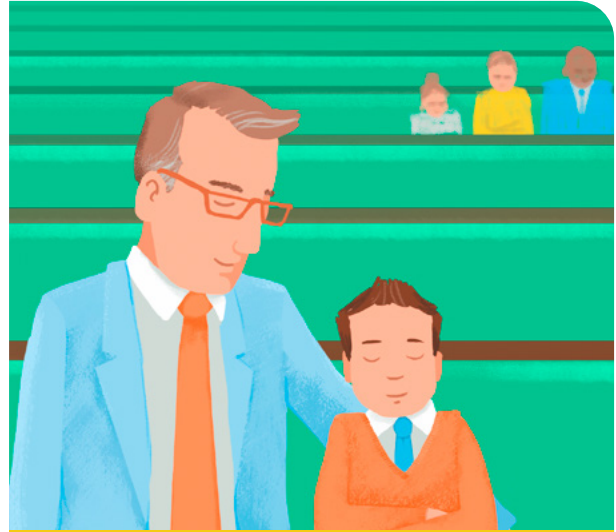
โดย ประธาน
ดัลลีน เอช. โอ๊คส์
ที่ปรึกษาที่หนึ่งในฝ่าย
ประธานสูงสุด

ศีลระลึกและฉัน

ศีลระลึกเป็นส่วนสำคัญที่สุดของการประชุมศีลระลึก เมื่อเรารับศีลระลึก เราสัญญาว่า
จะระลึกถึงพระเจ้าผู้ช่วยให้รอดตลอดเวลา เพื่อให้ศีลระลึกพิเศษ เรา ...



แต่งกายเพื่อแสดงว่าเรา
ให้เกียรติศีลระลึก



นั่งเงียบๆ
ก่อนการประชุมเริ่ม



ร้องเพลงสวดศีลระลึก

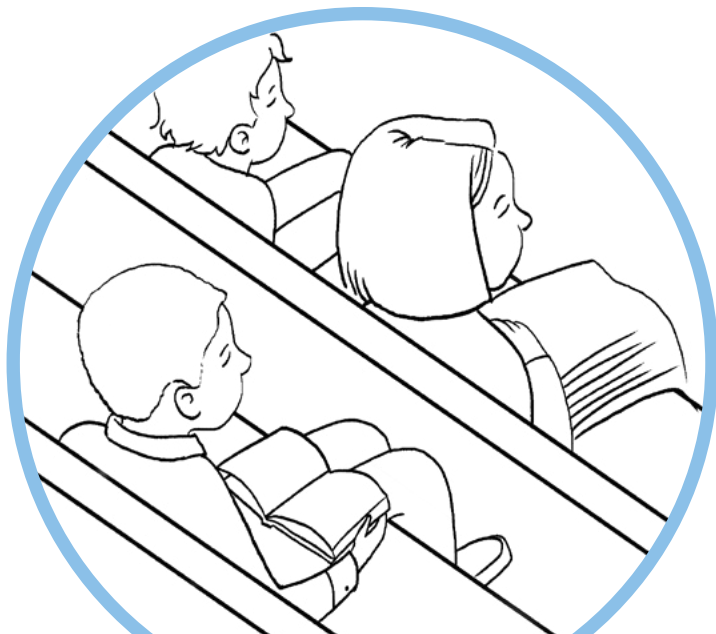


นึกถึงพระเยซูและสัญญาว่าจะระลึก
ถึงพระองค์ตลอดเวลา

ศีลระลึกช่วยให้เรารู้สึกถึงพระวิญญาณบริสุทธิ์
ช่วยให้เราอยู่บนเส้นทางกลับไปบ้านบนสวรรค์ของเรา ●
ดัดแปลงจาก “การประชุมศีลระลึกและพิธีศีลระลึก,” เลียโฮนา, พ.ย. 2008, 21–25

การแสดงความรักต่อพระเยซู

เราสามารถแสดงความรักต่อพระเยซูได้โดยแสดงความ
คารวะระหว่างศีลระลึก ท่านทำอะไรระหว่างศีลระลึก?



นั่งเงียบๆ



นึกถึงเพลงสวดที่ท่านโปรดปราน



นึกถึงเรื่องราวเกี่ยวกับพระเยซู



สวดอ้อนวอนพระบิดาบนสวรรค์

คาลิแค่อยากมีเพื่อน

พักกลางวันที่ ห้องพยาบาล

โดย สเตซี ลินน์ แครร์รอลล์
(เรียบเรียงตามเรื่องจริง)

“พระวิญญูณนั้นกระซิบด้วยเสียงนุ่มนวลแผ่วเบา”
(หนังสือเพลงสำหรับเด็ก, 56)

คาลิเดินเข้าไปในห้องอาหารกลางวันและมองไปรอบๆ เด็กอื่นๆ กำลังวิ่งไปหาเพื่อนและนั่งรวมกลุ่มกันที่โต๊ะ ห้องจ็อกแจ็กจอยด้วยเสียงพูดคุยกันอย่างตื่นเต้นและหัวเราะกันอย่างมีความสุข เพิ่งเป็นวันที่สองของโรงเรียน แต่ดูเหมือนทุกคนมีคนหนึ่งด้วยยกเว้นคาลิ

เธอรีบที่จับกล่องอาหารกลางวันและเดินไปที่โต๊ะตัวหนึ่ง “ฉันนั่งข้างเธอได้หรือเปล่า?”

คาลิถาม

เด็กผู้หญิงผมเปียยาวสีน้ำตาลเงยหน้า เธอทำเสียงหงุดหงิดและส่ายหน้า “ไม่ได้ มีคนนั่งแล้ว” เธอตอบ

“โอเค” คาลิย้ายไปที่นั่งว่างอีกที่หนึ่งและวางกล่องอาหาร

“นั่งตรงนี้ไม่ได้! ฉันจองแล้ว” เด็กผู้ชายสวมเสื้อลายสีเขียวยึด เขาผลักกล่องอาหารของคาลิลงไปที่พื้น เพื่อนของเขาทุกคนหัวเราะ

คาลิก็ลงเก็บกล่องอาหารของเธอขึ้นมาอีกครั้ง เธอเดินข้ามห้องไปที่โต๊ะว่างตัวหนึ่ง เธอเห็นคนที่อยู่แถวบ้านเธอและพยายามโบกมือ แต่เขามองไปทางอื่น คาลิหน้าเศร้า ทำไมไม่มีใครอยากเป็นเพื่อนเธอ?

คาลิก็มองอาหารของเธอ

เธอรู้สึกไม่อยากกิน

แล้ว เธอเข็ดน้ำตา

ปิดกล่องอาหาร

และเดินออกไป





ทุกคนเล่นกับเพื่อนๆ อยู่แล้ว คาลีนั่งอยู่คนเดียวบนม้านั่งตัวหนึ่งและดูเด็กคนอื่นๆ เล่นกันสนุกสนานโดยไม่มีเธอ แล้วคาลีก็สังเกตเห็นเด็กผู้ชายอายุเท่าเธอนั่งอยู่คนเดียวบนสนามหญ้า เขาสวมเสื้อสีเหลืองต่างๆ และผมของเขาเสียไปด้านหลัง

คาลีมองห่างๆ เธอเห็นเด็กผู้หญิงกลุ่มหนึ่งจากชั้นของเธอกำลังเล่นเกมบอลกันอยู่ เธออยากให้พวกเขาชวนเธอไปเล่นด้วย

คาลีมองดูเด็กผู้ชายคนนั้นอีกครั้ง เขานั่งคอตกลและกำลังเด็ดหญ้ารอบเท้า คาลีจำสิ่งที่คุณแม่พูดบางครั้งได้: มองหาเด็กที่เหงาเหงา

คาลีนานี้ว เธอก็เหงาเหมือนกัน ไม่มีใครพยายามเป็นเพื่อน เธอ!

แต่แล้วคาลีก็นึกถึงตอนที่เธอได้รับบัตรสมาชิกปีที่แล้ว เธอสัญญาจะฟังพระวิญาณบรืสุทธิ พระวิญาณบรืสุทธิอาจจะกำลังช่วยให้เธอจำที่คุณแม่บอกเธอได้ พระวิญาณบรืสุทธิอาจจะกำลังพยายามบอกเธอให้เล่นกับเด็กผู้ชายที่ใส่เสื้อสีเหลืองคนนั้น

คาลีถอนหายใจและลุกขึ้นยืน ความรู้สึกอบอุ่นแผ่ซ่านในใจเธอ เธอเดินไปนั่งบนหญ้าข้างๆ เด็กผู้ชาย

“หวัดดี” เธอทักทาย

“หวัดดี” เขาตอบเสียงอู้อี้

“เธอชอบสีอะไร?”

“อืม . . . สีเขียว”

“ดีจัง ฉันชอบสีชมพู” คาลีบอก “เธอมีสัตว์ตัวโปรดหรือเปล่า?”

เด็กผู้ชายนั่งตัวตรงขึ้นอีกหน่อยและมองเธอ “มี ฉันชอบไดโนเสาร์มาก”

“ฉันก็ชอบ ตัวโปรดของฉันคือไทรเซอราทอปส์”

เด็กชายยิ้ม

จากนั้นเสียงกระดิ่งก็ดัง คาลีลุกขึ้นยืนและโบกมือลา เธอยิ้มขณะเดินกลับเข้าห้องเรียนคนเดียว เธออาจจะไม่มีเพื่อนที่ดีที่สุด แต่เธอรู้สึกมีความสุขโดยรู้ว่าเธอทำให้ช่วงพักของบางคนดีขึ้นบ้าง ●

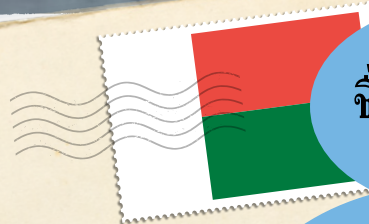
ผู้เขียนอาศัยอยู่ในยูทาห์ สหรัฐอเมริกา



ผมต้องรีบไปโรงเรียน แต่มีความรู้สึกว่าการไปหยิบถุงมันฝรั่งทอดที่บ้านก่อน หลังอาหารกลางวัน ครูว่าเพื่อนผมดูหน้าเศร้าๆ ผมถามว่ามีอะไรหรือเปล่า เขาตอบว่าเขาลืมเอาอาหารกลางวันมา ผมจำได้ว่ามีมันฝรั่งทอด ผมจึงเอาให้เขา ครูว่าพูดว่า “นั่นเป็นสิ่งที่ดีที่สุดที่ฉันเคยได้รับที่โรงเรียน”

ดอร์แอม เอ็ม. อายุ 11 ขวบ, รัฐยูทาห์ สหรัฐอเมริกา





สวัสดีเรา
ชื่อมาร์โกกับ
เปาโล

เราจะเดินทางไปรอบ
โลกเพื่อเรียนรู้เกี่ยวกับ
ลูกๆ ของพระผู้เป็นเจ้า
เชิญร่วมเดินทางไปเยือน
มาดากัสการ์กับเรา!



สวัสดี จาก มาดากัสการ์!

มาดากัสการ์ เป็นเกาะ
นอกฝั่งทะเลตะวันออก
ของแอฟริกา มีพืชและสัตว์
มากมายหลายชนิดที่เราไม่
พบที่ใดในโลก—เช่น
ลีเมอร์หางแหวนตัวนี้!



เด็กผู้ชายเหล่านี้ช่วยกันแบกถังน้ำให้ครอบครัว
พวกเขา ท่านช่วยครอบครัวท่านอย่างไร?



ศาสนจักรยังเล็กในมาดากัสการ์
แต่กำลังเติบโต! เวลานี้มี
14 วอร์ดและ 26 สาขาที่นั่น

มีกิ่งก้านหลายชนิดอยู่ใน
มาดากัสการ์มากกว่าที่อื่น
ใดในโลก!



ต้นเบาบับใหญ่
มหึมาเหล่านี้
เก็บน้ำไว้ใน
ลำต้นได้มากถึง
120,000 ลิตร!



คนจำนวนมากใน
มาดากัสการ์กินข้าววันละ
สองถึงสามมื้อ บางครั้งกิน
กับผัก ถั่ว หรือเนื้อ

Namana!



พบเพื่อนบางคนของเราจาก
มาดากัสการ์!



ผมรู้ว่าพระเยซูคริสต์ทรงเป็น
พระเจ้าผู้ช่วยให้รอดของเรา

นาธาน อายุ 7 ขวบ,
จังหวัดอันตานานาริโว
มาดากัสการ์



ริสเซลล์ เอ็ม. เนลสันเป็น
ศาสตราจารย์ของพระเจ้าผู้
เป็นเจ้า

โนเมนา อายุ 6 ขวบ,
จังหวัดอันตานานาริโว
มาดากัสการ์

ท่านมาจากมาดากัสการ์หรือไม่?
ช่วยเขียนบอกเราที!
เราอยากฟังเรื่องราวจากท่าน!



ขอบคุณที่สำรวจ
มาดากัสการ์กับ
เรา แล้วพบกัน
ใหม่!

คำว่า “เพื่อน”
ในภาษา
มาลากาซีคือ
namana ถ้าท่าน
พบเพื่อนใหม่ใน
มาดากัสการ์
ท่านจะบอก
อะไรพวกเขา?



ผู้สอนศาสนา ชื่อฟาเนวา

โดย มาริสชา วิดดิสัน
นิตยสารศาสนจักร
(เรียบเรียงตามเรื่องจริง)

ฟาเนวามองออกนอกหน้าต่างดูถนน
พลุกพล่านนอกบ้าน เขาเห็นคนลากรถ
เข็นผัก ข้าว เสื้อผ้า และสินค้าอื่นๆ มาขาย เขา
ได้ยินเสียงแทรกและเสียงสุนัขเห่า จากนั้น
ก็ได้ยินเสียงอีกเสียงหนึ่ง

“แม่ครับ มีคนเคาะประตู!” ฟาเนวาร้องบอก
คุณแม่เปิดประตู ชายหนุ่มสองคนสวมเสื้อเชิ้ต
และผูกเน็คไทยืนอยู่บนบันไดหน้าประตูบ้าน

ฟาเนวาไม่เคยเห็นคนแต่งตัวแบบนี้ในละแวก
บ้านของเขาในมาดากัสการ์มาก่อน

“เราเป็นผู้สอนศาสนาจากศาสนจักรของพระ
เยซูคริสต์แห่งวิสุทธิชนยุคสุดท้ายครับ” คน
หนึ่งพูด “เราสอนผู้คนเกี่ยวกับพระเยซู เราจะ
แบ่งปันข่าวสารกับคุณได้ไหมครับ?”

ฟาเนวาตื่นตื่นเมื่อคุณแม่เชิญพวกเขาเข้ามา
ในบ้าน ทั้งครอบครัวมารวมกันฟังเกี่ยวกับพระ

เยซูคริสต์และวิธีการที่ศาสนจักรของพระองค์
อยู่บนแผ่นดินโลกอีกครั้ง

หลังจากวันนั้น ผู้สอนศาสนา
เยี่ยมครอบครัวของฟาเนวหลาย
ครั้ง พวกเขาหนังสือเล่มหนึ่งมา
ให้ชื่อว่า *เรื่องราวจากพระคัมภีร์*
มอรมอน ฟาเนวชอบอ่านหนังสือ
เล่มนั้นกับครอบครัวของเขา!

สักวันผมจะเป็นผู้สอนศาสนาและ
แบ่งปันพระคัมภีร์มอรมอนให้กับคนอื่นๆ
ฟาเนวพูดกับตัวเอง

เมื่อผู้สอนศาสนาอีกครั้ง พวกเขา
สอนวิธีสวดอ้อนวอนให้กับครอบครัว
ของฟาเนว ฟาเนวเรียนรู้ว่า
เขาสามารถพูดคุยกับพระบิดาบน
สวรรค์ได้ทุกที่ทุกเวลา

สักวันผมจะเป็นผู้สอนศาสนาและ
สอนผู้คนเกี่ยวกับการสวดอ้อนวอน
ฟาเนวคิด

วันหนึ่งผู้สอนศาสนามีคำถามสำคัญ
ข้อหนึ่ง

“คุณจะทำตามแบบอย่างของ
พระเยซูคริสต์และรับบัพติศมา
ไหมครับ?” ผู้สอนศาสนาคน
หนึ่งถาม

ฟาเนวรู้สึกมีความสุขในใจ “ครับ!”
เขาตอบ

“ครับ (ค่ะ)!” พี่ชายเขากับคุณแม่ตอบ
คุณพ่อพูดว่าท่านยังไม่พร้อมรับบัพติศมา แต่
ท่านไม่ว่าอะไรถ้าคนอื่นในครอบครัวจะรับ
บัพติศมา และพวกเขาจึงรับบัพติศมา! ผู้สอน
ศาสนาคนหนึ่งสอนฟาเนวเกี่ยวกับพระเยซู
เป็นคนให้บัพติศมาเขา

สักวันผมจะเป็นผู้สอนศาสนาและช่วยให้ผู้
อื่นได้รับบัพติศมา ฟาเนวคิด

ส่วนดีที่สุดส่วนหนึ่งของการเป็น
สมาชิกศาสนจักรคือการไปปฐมวัย
ฟาเนวชอบกิจกรรมและการ
พบเพื่อนใหม่ๆ แต่สิ่งที่เขาชอบ
มากกว่าทั้งหมดคือการร้องเพลง
ปฐมวัย วันอาทิตย์วันหนึ่งใน
ปฐมวัย พวกเขาร้องเพลงเกี่ยวกับการ
แบ่งปันพระกิตติคุณ

“ฉันอยากเป็นผู้สอนศาสนาโดยเร็ว”

ฟาเนวร้อง “ฉันไม่รู้ ไม่รอนฉันเติบโต
ใหญ่”

ผมสามารถเริ่มทำงานเผยแผ่
ศาสนาได้ตั้งแต่ตอนนี้ ฟาเนว
ตระหนักผมไม่ต้องรอให้ถึงวันนั้น!
นับจากนั้นเป็นต้นมา ฟาเนว
มองหาวิธีที่เขาสามารถแบ่งปันพระ
กิตติคุณ เขาพยายามเป็นแบบอย่างที่ดี ชวน
คนมาโบสถ์ และช่วยเหลือเพื่อนบ้านของ
เขา หลังจากนั้นไม่กี่ปี เขามีอายุมาก
พอจะไปช่วยผู้สอนศาสนาสอน
คนในเมืองของเขา อีกไม่กี่ปีต่อ
มา เขารับใช้งานเผยแผ่—พบคน
ใหม่ๆ และแบ่งปันพระกิตติคุณดัง
ที่ผู้สอนศาสนาเคยแบ่งปันกับเขา ●



“ผมใช้เวลากับผู้สอนศาสนามากกว่าทำอย่างอื่น” ฟาเนวกล่าว
เขาได้รับเรียกให้รับใช้เป็นผู้สอนศาสนาในมาดากัสการ์ประเทศ
บ้านเกิดของเขา

ท่านอาจไม่เห็น
เหล่าเทพ แต่เทพเหล่านั้น
จะคอย ช่วยเหลือท่าน

ดัดแปลงจากประพันธ์ของ แพร่ที่ เบ็นสัน (1899–1994),
"To the Children of the Church," *Ensign*, May 1989, 83.



ให้ดูแล้วบอก

การประชุมใหญ่สามัญคือเดือนนี้! ต่อไปนี้เป็นสิ่งที่เด็กบาง
คนชื่นชอบเกี่ยวกับการประชุมใหญ่



อิสabelle บี. อายุ 5 ขวบ,
กัวเตมาลา กัวเตมาลา



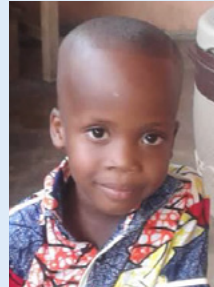
ไอส์ซี่ เอ็น. อายุ 5 ขวบ,
นวยโวเลออน เม็กซิโก



กาเบรียล เอฟ. อายุ 10 ขวบ,
มินัสเจรีส บราซิล



เซเล็ม, โซซู, มีอา, และรูธ ซี. อายุ 5 ขวบ 8
ขวบ 6 เดือน และ 3 ขวบ, ดรูว์โก เม็กซิโก
ชอบการประชุมใหญ่สามัญที่บ้าน นั่น
เป็นการประชุมใหญ่ครั้งพิเศษ!



เมื่อหนูดูการประชุมใหญ่สามัญ หนู
เรียนรู้ว่าโจเซฟ สมิธแปลพระคัมภีร์
มอรมอนอย่างไรเพื่อให้เรามีพระคำของพระ
ผู้เป็นเจ้า พระคัมภีร์มอรมอนสอนหนู
เกี่ยวกับพระเยซูคริสต์
ชาลอม เอ. อายุ 6 ขวบ, แคว้นดาการ์ เซเนกัล



ผมชอบเพลงของ
คณะนักร้องประ-
สานเสียงแทเบอรันา-
เคิล ผมรู้สึกสงบทุก
ครั้ง
จาร์เรต บี. อายุ 7 ขวบ,
นอร์มัลดี ฝรั่งเศส



แอนเนลลา, รูธ, ซาธาห์ และซามิรา เค. อายุ 8, 2, 6 และ
6 ขวบ, ลิตโตรอล เบนิน ชอบการประชุมใหญ่สามัญด้วย
กันเป็นครอบครัว

พุดปฐิเสธ ฟังการบ

พระบิดาบนสวรรค์ทรงรักเราและทรงต้องการให้เราปลอดภัย! การปฐิเสธเมื่อเราต้องปฐิเสธ
การเคารพผู้อื่นเมื่อพวกเขาบอกเราว่าไม่เป็นวิธีที่เราสามารถรักษาตัวเราและผู้อื่นให้ปลอดภัย

บางครั้งท่านต้อง
ปฐิเสธอย่างสุภาพ

ตอนนี้ถึงตาท่านแล้ว!
สมมติท่านต้องปฐิเสธอย่าง
สุภาพ ท่านจะพูดยังไร?

“ไม่ครับ ขอขอบคุณ
ขอเป็นน้ำเปล่าแทน
ได้ไหมครับ?”

บางครั้งท่านต้อง
ปฐิเสธหนักแน่นขึ้น

“ฉันไม่ยอกดู!
เราไม่ควรดู”

ตอนนี้ถึงตาท่านแล้ว!
สมมติท่านต้องปฐิเสธ
หนักแน่นขึ้น ท่านจะ
พูดยังไร?

ผีเสื้อ

เสธและ
อดภัย

บางครั้งมีคนบอกเราว่า
ไม่เพื่อช่วยให้เราอยู่อย่าง
ปลอดภัยและมีสุขภาพดี

“เสียใจด้วย คุณไป
ไม่ได้ไม่ปลอดภัย”



บางครั้งมีคนบอกเราว่า
ไม่เมื่อพวกเขาารู้สึกไม่
สบายใจ

ตอนนี้ถึงตาท่านแล้ว!
สมมติผู้ใหญ่คนหนึ่งบอก
ท่านว่าไม่และท่านไม่
ชอบ ท่านควรทำอย่างไร?

“หยุด! ฉันไม่
ชอบเกมนี้”

ตอนนี้ถึงตาท่านแล้ว!
สมมติมีคนบอกให้ท่าน
หยุดทำบางอย่าง ท่าน
ควรทำอย่างไร?

จะอย่างไรถ้าคนไม่ฟังเมื่อท่านบอก
ว่าไม่? จะอย่างไรถ้าพวกเขาทำร้าย
ท่านหรือทำบางอย่างไม่ดีกับท่าน?

- ★ เดินห่างออกไปถ้าท่านทำได้
- ★ บอกผู้ใหญ่ที่ท่านไว้วางใจว่าเกิดอะไรขึ้น
- ★ จำไว้ว่านั่นไม่ใช่ความผิดของท่าน
- ★ ไม่ว่าเกิดอะไรขึ้น จงรู้ว่าพระบิดาบนสวรรค์
และพระเยซูคริสต์ทรงรักท่านเสมอ!

โทรหาคุณพ่อ

ถ้าผมปั่นเร็วๆ ยูคิด ผมจะ
ถึงบ้านก่อนน้ำท่วมถนน

โดย จูลี คอรัเนเลียส-หวง
(เรียบเรียงตามเรื่องจริง)
ผู้เขียนอาศัยอยู่ในยูทาห์ สหรัฐอเมริกา

“จิ้งรีนเริ่มเกิด, เพราะเราจะนำทางเจ้าไป”
(หลักคำสอนและพันธสัญญา 78:18)

ยูเดินออกจากโรงเรียนกวดวิชาขึ้นไปบนทางเท้า
ที่พลุกพล่าน ในสมองของเขาเต็มไปด้วยข้อมูล
คณิตศาสตร์จากชั้นเรียนพิเศษหลังเลิกเรียน มีแต่คน
ถือร่มและรีบไป ฝนเม็ดใหญ่กำลังตกหนัก และถนน
เปียกชุ่ม

ลินเพื่อนของยูเดินมาข้างๆ เขา “เธอ
น่าจะโทรบอกให้คุณพ่อเธอมารับนะ”
ลินบอก “ครูช่างบอกว่าน้ำกำลังท่วมเมือง
บางจุด”

“ฉันกลับบ้านเองได้”
“แต่ดูน้ำสิ!” ลินบอก พลังชี้ให้ดู
น้ำที่กำลังไหลพลั่กๆ ลงไปในท่อ
ยูมีความรู้สึกขบขันอยู่ครู่หนึ่ง
ลินพูดถูกหรือเปล่า? เขา
น่าจะโทรบอกให้คุณ
พ่อขับรถมารับกลับ

บ้านก่อนน้ำท่วมถน แต่เขากับคุณพ่อทะเลาะกัน
เมื่อคืน และยูยังโกรธไม่หาย เขาไม่อยากขอให้คุณ
พ่อช่วย

ยูปลดโซ่จกรยานและบอกลาลิน ถ้าปิ่นเร็วๆ
เขาคิด ผมคงกลับถึงบ้านก่อนน้ำท่วมถน

เขาปิ่นเร็วมาก แต่ไม่นานมือก็เย็น เสื้อผ้าเปียก
โชก และเขาหมดแรง อีกครั้งที่เขาคิดจะโทรหา
คุณพ่อ ความรู้สึกนั้นจากพระวิญาณบริสุทธิหรือ
เปล่า? ผู้สอนศาสนาที่ให้บัพติศมาเขากว่าพระ
วิญาณบริสุทธิจะทรงเป็นผู้นำทางเขา ยูชำเลื่อง
มองฟ้า ท้องฟ้ามืดครึ้มจนเขามองไม่เห็นยอดตึก
แต่เขายังโกรธคุณพ่อไม่หาย

ยูเฝ้าความรู้สึกนั้นและปิ่นต่อ น้ำสูงขึ้นจน
เจ้าของร้านรวงต่างๆ ปิดร้านกันหมด ผู้คนขนย้าย
ข้าวของขึ้นที่สูง ยูเห็นแม่คนหนึ่งดันเรือพลาสติก
ลำเล็กที่ลูกสองคนของเธอนั่งอยู่ลุยน้ำท่วมไป

ตอนนี้น้ำเลยข้อเท้าของยูแล้ว และเขาปิ่นต่อไม่
ไหว เขาลงมาเซ็นจกรยาน ตอนนี้จะโทรหาคุณพ่อก็
ไม่น่าจะทันแล้ว และฝนยังตกไม่หยุด ฟ้าร้องครืน
ครืนและฟ้าแลบแปลบปลาบอยู่เหนือเขา ยูรู้สึกกลัว
และเหนื่อยมาก! เขามองไปข้างหน้า บ้านยังอยู่อีก
ไกล เขาไม่ควรเฝ้าพระวิญาณบริสุทธิเพียงเพราะ
การทู่หมัดที่ไร้สาระ

ยูหยุดสวดอ้อนวอนสั้นๆ เขาอาจไม่ได้ยินเสียงตัว
เองท่ามกลางเสียงฝนและฟ้าร้อง แต่เขารู้ว่าพระ
บิดาบนสวรรค์ทรงได้ยินเขา

“พระบิดาบนสวรรค์” ยูสวดอ้อนวอน “โปรดช่วยให้
ข้าพระองค์กลับถึงบ้านอย่างปลอดภัยด้วยเถิด” เมื่อ
เขาสวดอ้อนวอนจบ เขารู้สึกมีแรงมากพอจะไปต่อ

ยูเห็นบ้านบนเนินของเขาในที่สุด ยูเดินขึ้นเนิน
อย่างเมื่อยล้า หनाव และรองเท้าหายไปข้างหนึ่ง เขา
เห็นคุณพ่อรออยู่นอกบ้าน ท่านรีบลงเนินมาหาเขา น้ำ
กระจุยกระจายขณะท่านวิ่ง

เมื่อคุณพ่อมาถึงยู ท่านโอบกอดเขา “พ่อเป็นห่วง
มาก!” คุณพ่อพูด “ลูกน่าจะโทรหาพ่อ!”

“ผมคิดว่าเราโกรธกัน” ยูกล่าว

“พ่อไม่เคยโกรธจนไม่ช่วยลูก” คุณพ่อกล่าว จากนั้น
ท่านก็เซ็นจกรยานของยูขึ้นเนิน

แม้ฟ้าจะร้องกึกก้องระหว่างตึกสูงทั้งหลายและฝน
เทลงมาอย่างหนัก แต่ยูก็ยังรู้สึกอบอุ่นใจ เขารู้สึกสงบ
และปลอดภัยขณะเดินตามคุณพ่อกลับบ้าน ●



“พระบิดาในสวรรค์ทรงทราบ
ว่าในความเป็นมรรตัยเราจะ
เผชิญความท้าทาย... เพื่อมอบ
พลังทางโลกและการนำทางจาก
สวรรค์แก่เรา พระองค์ประทาน
พระวิญาณศักดิ์สิทธิ์”

เอ็ดเดอร์โรนัล เอ. ราสแบนด์แห่งโครัม
อัครสาวกสิบสอง, “ให้พระวิญาณทรงนำ”
เลียวนา, พ.ศ. 2017, 93

เปโซสวนสืบ

โดย อลัน อิวาน รูซ ออนติเวโรส
(เรียบเรียงตามเรื่องจริง)



โซเฟียตื่นแต่เช้า วันนี้พิเศษมาก เธอจะไปขายน้ำ
มะนาวตรงที่คุณลุงคุณป้าขายของมือสอง คุณแม่
ทำน้ำมะนาวเหยือกใหญ่ให้เธอ
โซเฟียทำป้าย เขียนว่า “น้ำมะนาว!” เป็นตัวหนังสือ
สีส้มเหลือง เธอติดป้ายไว้ที่โต๊ะตัวเล็กๆ แล้วนั่งรอ



ไม่นานก็มีผู้ชายคนหนึ่งเดินมา “ซื้อ
แก้วหนึ่งได้ไหมจ๊ะ?” เขาถาม เขาใส่เงิน
เปโซจำนวนหนึ่งในขวดโหลของเธอ

“ได้ค่ะ!” โซเฟียตอบ เธอรินน้ำมะนาว
ให้เขาหนึ่งแก้ว

คนเริ่มทยอยมาซื้อสินค้ามือสอง พวกเขา
ทยอยซื้อน้ำมะนาวแสนอร่อย เข้าวันนั้น
ผ่านไปอย่างมีความสุข ไม่นานน้ำมะนาว
ก็หมด

โซเฟียเขย่าขวดโหล เงินเปโซดังกริ๊งๆ
เธอมีเยอะมาก!

“เก่งจังเลย” คุณพ่อบอก

โซเฟียไม่เคยมีเงินมากเท่านี้มาก่อน
“หนูจะซื้อโยโย!”

คุณพ่อยิ้ม “ลูกรู้หรือเปล่าว่าพ่อกับแม่
ทำอะไรเมื่อเราได้เงินมา?”

โซเฟียส่ายหน้า

“เราจ่ายส่วนสิบ” คุณพ่อบอก “พระ
บิดาบนสวรรค์ประทานทุกสิ่งทุกอย่างให้
เรา พระองค์ทรงขอให้เรากินให้พระองค์
นิดหน่อย เราจ่ายส่วนสิบเพราะเรารัก
พระองค์”

โซเฟียยิ้ม เธอต้องการแสดงให้พระบิดา
บนสวรรค์เห็นว่าเธอรักพระองค์เช่นกัน

คุณพ่อช่วยโซเฟียนับเงินเปโซของเธอ
ทุกครั้งที่เธอนับถึง 10 เธอจะเอาหนึ่ง
เปโซใส่ซอง คุณพ่อช่วยเธอเขียนตัวเลข
บนกระดาษสีขาวแผ่นเล็กๆ พวกเขานำ
กระดานนั้นใส่ซองพร้อมเงินเปโซ จาก
นั้นก็ปิดผนึก โซเฟียจะนำซองนั้นไปให้
อธิการวันพรุ่งนี้ที่โบสถ์

“ลูกรู้สึกยังไง?” คุณพ่อถามโซเฟีย

“มีความสุขมากค่ะ! และหนูยังมีเงินซื้อ
โยโยด้วย” เธอรู้สึกว่พระบิดาบนสวรรค์
ทรงมีความสุขกับการเลือกของเธอ

ผู้เขียนอาศัยอยู่ในชิคาโก เม็กซิโก



เวลาจ่ายส่วนสิบ

พระบิดาบนสวรรค์ทรงขอให้เราจ่ายส่วนสิบ นั่นหมายถึงการถวายหนึ่งในสิบของเงินที่เราได้รับ ท่านสามารถใช้หน้ันนี้ฝึกจ่าย!

นับเหรียญ ทุกครั้งที่นับถึง 10 ให้ระบายสีหนึ่งเหรียญ เหรียญที่ระบายคือเหรียญที่ท่านจะจ่ายเป็นส่วนสิบ!



พร้อมจะทำบางอย่างที่ยากขึ้นอีกนิดหรือเปล่า? บวกเงินด้านล่าง แล้วระบายสีจำนวนเหรียญที่ท่านจะจ่ายเป็นส่วนสิบ (จำไว้ว่าทุก 10 เหรียญท่านจะจ่ายหนึ่งเหรียญ)





โดย เอลเบิร์ตเอ็ดเวิร์ด ฮูเบ
แห่งสาวกเจ็ดสิบ

การแบ่งปัน พระกิตติคุณ

“เรียนจากเรา... และจิตใจของพวกท่านจะได้หยุดพัก”
(มัทธิว 11:29)

ชายคนหนึ่งที่ข้าพเจ้าทำงานให้น่าพระคัมภีร์มอรมอนมาให้ข้าพเจ้าเล่มหนึ่ง แต่ข้าพเจ้าไม่ได้อ่านจนเกือบสองปี วันอาทิตย์วันหนึ่ง ข้าพเจ้าหยิบพระคัมภีร์มอรมอนและไปถึงทางรถไฟนอกเมืองที่ข้าพเจ้าอาศัยอยู่ในชิแมบับเว ข้าพเจ้านั่งลงและเริ่มอ่าน

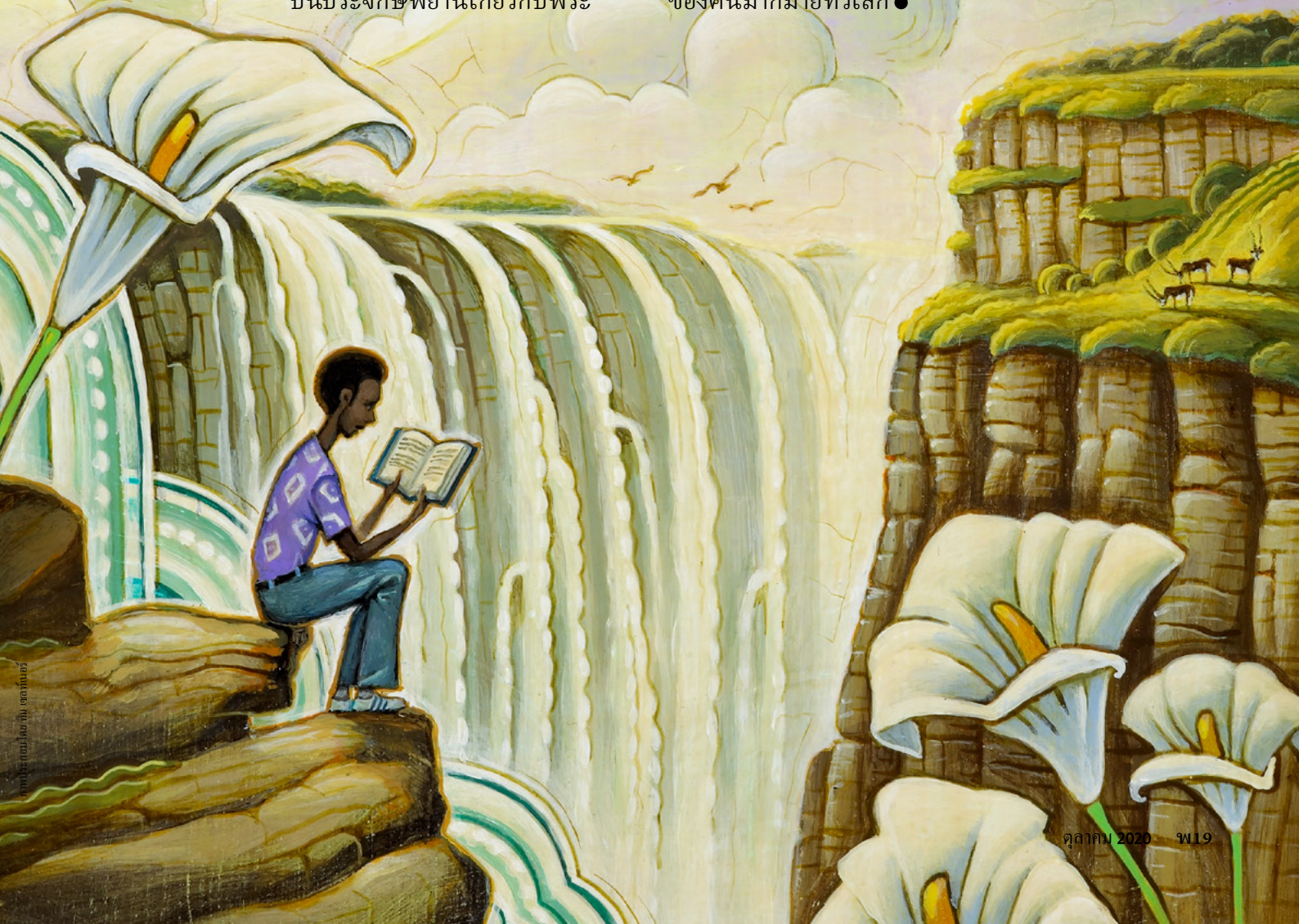
ตอนแรกไม่ค่อยเข้าใจ แต่ข้าพเจ้าอ่านประจักษ์พยานของโจเซฟ สมิธซ้ำหลายครั้ง ถ้อยคำของท่านสัมผัสใจข้าพเจ้า

ต่อมามีคนชวนข้าพเจ้าไป โบสถ์ ตอนแรกข้าพเจ้า
อึดอัด ก็เลยนั่งอยู่แถวหลัง แต่เมื่อคนเริ่มแบ่ง
ปันประจักษ์พยานเกี่ยวกับพระ

ผู้ช่วยให้รอดพระเยซูคริสต์และพระคัมภีร์มอรมอน
ข้าพเจ้ารู้สึกดีมากๆ ในใจ

ไม่นานหลังจากนี้ ผู้สอนศาสนาแถวบ้านข้าพเจ้า
ข้าพเจ้าได้รับบทติศมาอีกไม่นาน หลายปีต่อมา ข้าพเจ้า
ได้รับเกียรติให้รับใช้เป็นผู้สอนศาสนาและแบ่งปันพระ
กิตติคุณให้กับคนมากมาย

ศาสนจักรเติบโตมากในชิแมบับเว แต่ยังมีอีกมากที่
เราทำได้เพื่อแบ่งปันพระกิตติคุณไม่ว่าเราอยู่ที่ใด โดย
ผ่านการสวดอ้อนวอน การศึกษาพระคัมภีร์ และยาม
ค่ำที่บ้าน ท่านสามารถทำให้ประจักษ์พยานของท่าน
เติบโตและอยู่ใกล้ชิดพระบิดาบนสวรรค์
ประจักษ์พยานของท่านจะเป็นพรแก่ชีวิต
ของคนมากมายทั่วโลก ●



ผู้ที่เปี่ยมด้วยศรัทธา ติดตามพระเยซู



เมื่อพระเยซูเสด็จเยือนชาวนีไฟพระองค์ทรงสอน
พวกเขาเกี่ยวกับบัญญัติและวิธีรับศีลระลึก
พระองค์ทรงจัดตั้งศาสนจักร

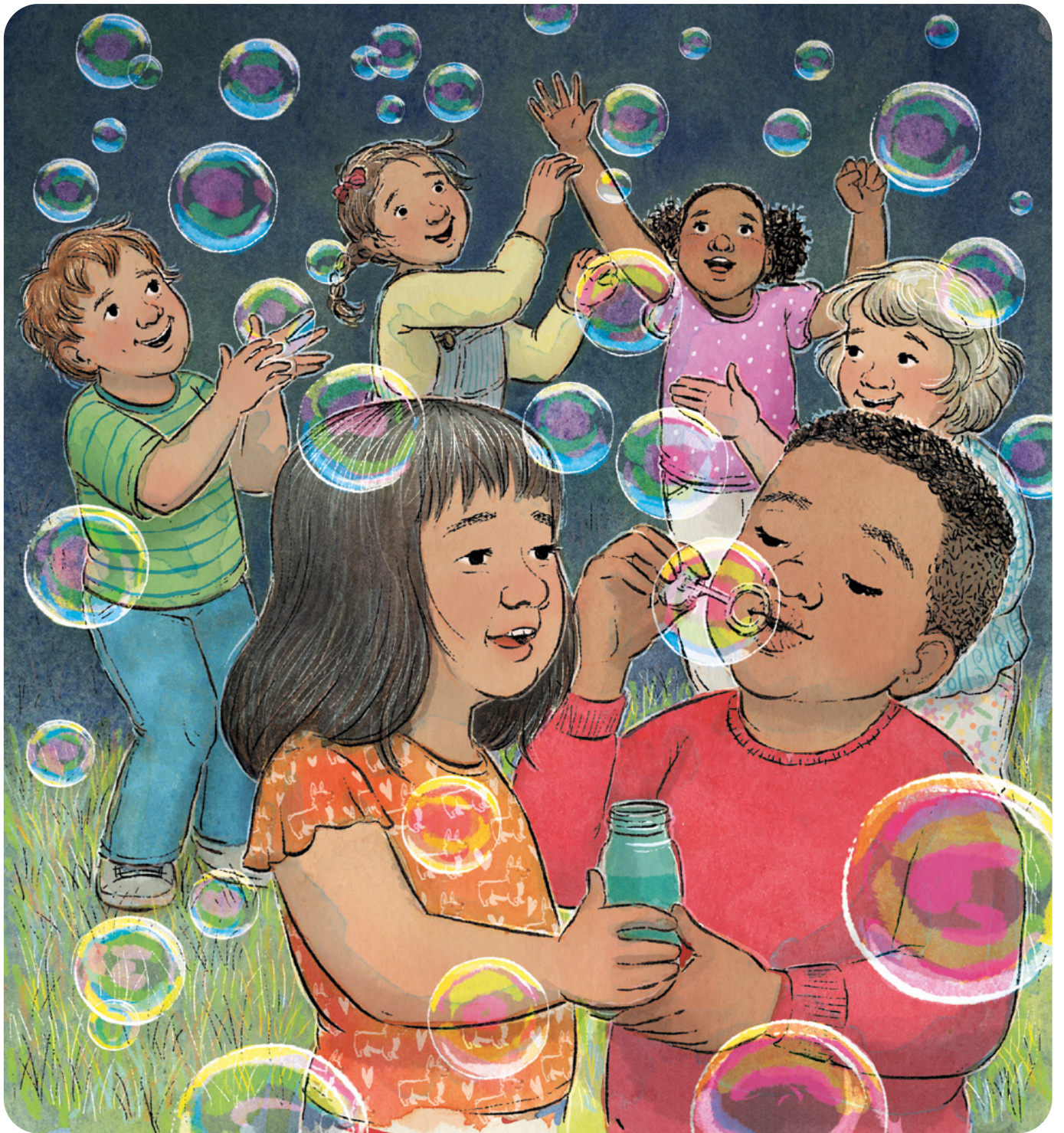


พระเยซูประทานพร
เด็กแต่ละคน เหล่า
เทพมา! พระเยซูทรง
รักษาผู้คนและทรง
สวดอ่อนน้อมให้พวก
เขา จากนั้นพระองค์
เสด็จกลับสวรรค์

หลังจากพระเยซูเสด็จไปแล้ว ผู้คนทำ
สิ่งที่พระองค์ทรงสอนต่อไป ทุกคน
ทำงานด้วยกันและแบ่งปันสิ่งที่มีเพื่อ
จะไม่มีใครใดยากจน ผู้นำศาสนจักรให้
พรคนที่เจ็บป่วย



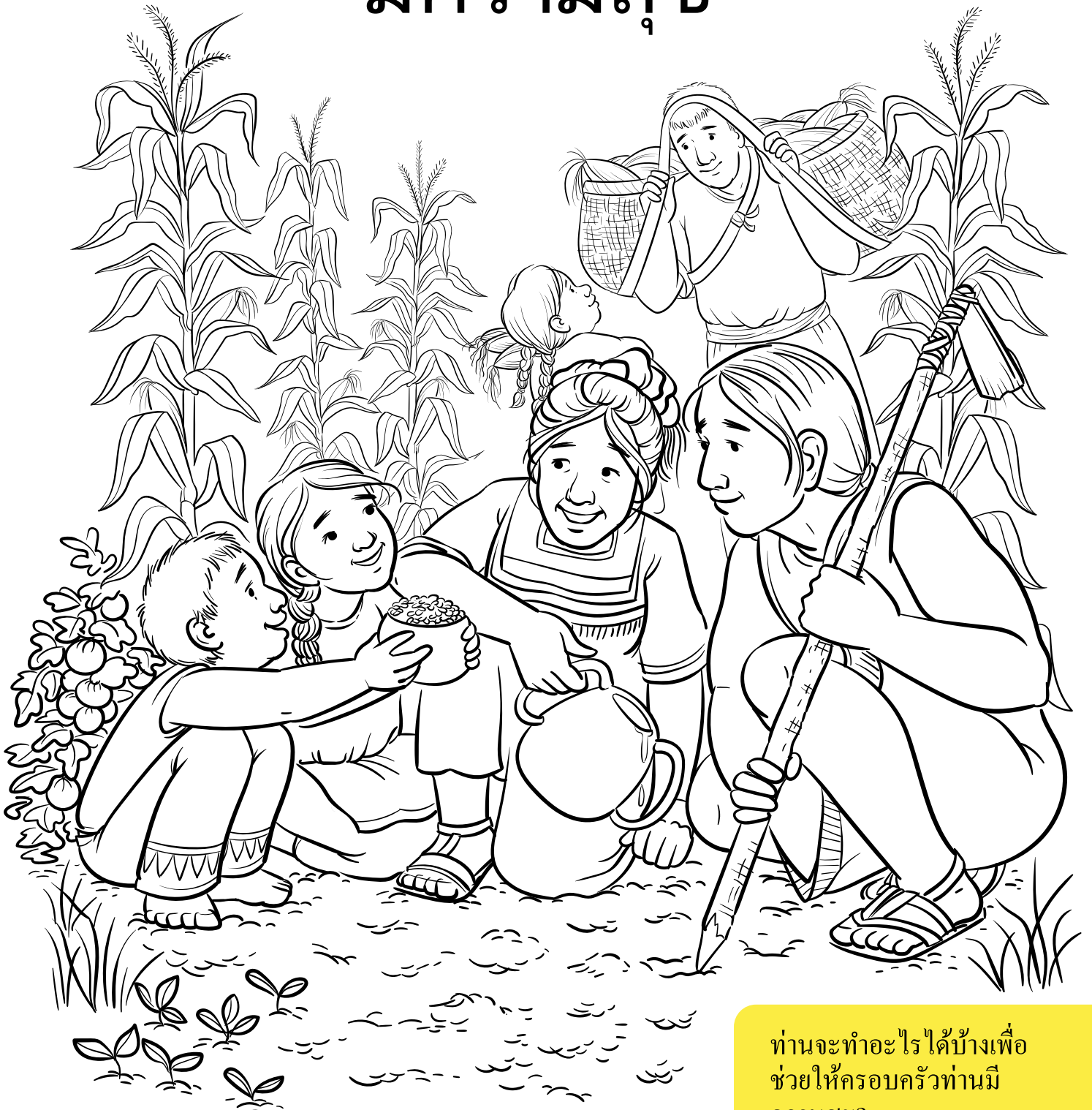
แทนที่จะทะเลาะกัน
พวกเขาเลือกที่จะกลม
เกลียวกัน ทุกคนทำ
ตามพระบัญญัติของ
พระผู้เป็นเจ้า และ
พวกเขามีความสุขเป็น
เวลานาน!



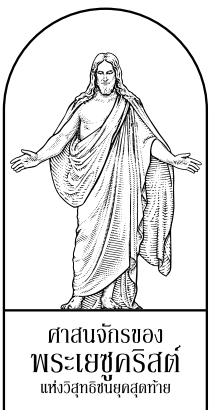
ชีวิตฉันจะมีความสุขมากขึ้นเมื่อฉันทำตามพระบัญญัติของ
พระเจ้าเป็นเจ้า ฉันสามารถแบ่งปันสิ่งที่มีให้กับผู้อื่น
ฉันสามารถช่วยให้ผู้คนอยู่กันด้วยความสนิทสนม ●

อ่านเรื่องนี้ใน 3 นีไฟ 17 จนถึง 4 นีไฟ 1

ผู้คนดำเนินชีวิตอย่าง มีความสุข



ท่านจะทำอะไรได้บ้างเพื่อ
ช่วยให้ครอบครัวท่านมี
ความสุข?



เรียน บิดามารดาทุกท่าน

เด็กทุกคนควรได้รับความคุ้มครองและการดูแล พระเยซูทรงเป็นแบบอย่างเรื่องนี้ในพระคัมภีร์มอรมอนโดยทรงให้พรเด็กแต่ละคนและสวดอ้อนวอนให้พวกเขา (ดู หน้า พ20–พ23) เราจะเป็นพรและคุ้มครองเด็กที่เรารู้จักได้อย่างไร? ต่อไปนี้เป็นแนวคิดบางประการ

- เราสามารถคุ้มครองพวกเขาทางร่างกายและสอนพวกเขาให้เคารพร่างกายของผู้อื่น (หน้า พ12–พ13)
- เราสามารถช่วยคุ้มครองพวกเขาทางวิญญาณโดยกระตุ้นพวกเขาให้รับศีลระลึก (หน้า พ2–พ3)
- เราสามารถสอนพวกเขาให้ขอความช่วยเหลือเมื่อต้องการ (หน้า พ14–พ15)

ท่านอาจจะเลือกอ่านข่าวสารต่อไปนี้ด้วยกันเป็นครอบครัวหนึ่งเรื่อง ทำให้บุตรธิดาของท่านรู้ว่าท่านรักพวกเขามากเท่าใด!

เรารักท่าน

เพื่อนเด็ก

ส่งงานศิลปะหรือประสบการณ์ของบุตรธิดามาให้ **เลียโฮนา**

ที่ liahona.ChurchofJesusChrist.org และคลิก “Submit an Article or Feedback” หรืออีเมลมาให้เราที่ liahona@ChurchofJesusChrist.org พร้อมระบุชื่อนามสกุลของบุตรธิดา อายุ เมืองที่อยู่ และคำอนุญาตนี้ “ข้าพเจ้า [ใส่ชื่อของท่าน] อนุญาตให้ศาสนจักรของพระเยซูคริสต์แห่งวิสุทธิชนยุคสุดท้ายใช้สิ่งที่บุตรธิดาของข้าพเจ้าส่งมาในนิตยสารศาสนจักรบนเว็บไซต์ศาสนจักรและแพลตฟอร์มสื่อสังคม และอาจจะใช้ในอุปกรณ์อื่นๆ ของศาสนจักร” เรารอฟังเรื่องราวจากท่าน!



หาเลียโฮนาที่ซ่อนอยู่ข้างใน!

สารบัญ

- พ2 จากฝ่ายประธานสูงสุด: ศีลระลึกและฉัน
- พ4 พักกลางวันที่ย่อยเหาะ
- พ6 สวัสดิ์จากมาดากัสการ์!
- พ8 ผู้สอนศาสนาชื่อฟาเนวา
- พ10 กมวาทะ
- พ11 ให้อูแล้วบอก
- พ12 พุดปฏิเสธ ฟังการปฏิเสธ
- พ14 โทรหาคุณพ่อ
- พ16 เปโซส่วนสิบ
- พ18 เรื่องสนุก: เวลาจ่ายส่วนสิบ
- พ19 เพื่อนถึงเพื่อน: การแบ่งปันพระกิตติคุณ
- พ20 เรื่องราวในพระคัมภีร์: ผู้คนที่เปี่ยมด้วยศรัทธาติดตามพระเยซู
- พ23 หนัาระบายสี: ผู้คนดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข

ภาพปก เพื่อนเด็ก

ภาพประกอบโดย จิม แมคเจ็น