



**Los ntawm Thawj Tswj
Hwm Dieter F. Uchtdorf**

Tus Pab Cuam thib Ob hauv
Thawj Pawg Thawj Tswj Hwm

Yeej Mus Txog Ib Nrab Xwb

Nyob hauv ntau daim ntawv suav hnuv, lub Xya Hli Ntuj yog ib nrab xyoos. Txawm peb pheej nco ntsoov thiab ua koob tsheej thaum tej yam pib los sis kawg, qhov nruab nrab los tib neeg tsis tshua nco txog.

Qhov pib yog lub sij hawm uas peb cuab hom phiaj, npaj thiab sib zog ua tej yam. Qhov kawg yog lub sij hawm npaj tsum tsis ua ntxiv thiab tej zaum yuav ua rau yus muaj tej kev xav tias yus ua tag lawm los yog muaj kev poob siab. Tiam sis yog peb xav raws li qhov yog, thiab xav tias peb mus txog *ib nrabw* xwb ces yuav pab peb to taub peb lub neej zoo dua thiab ua nej lub neej kom muaj lub ntsiab.

Qhov Mus Txog Ib Nrab ntawm cov Tub Txib tej Hauj Lwm

Thaum kuv nrog peb cov tub txib tham, ntau zaus kuv qhia lawv tias lawv tab tom ua tub txib mus txog ib nrab xwb. Txawm lawv nyuam qhuav tuaj ua tub txib los sis tshuav ib hnuv xwb lawv yuav mus tsey, kuv hais kom lawv xav tias lawv ua tub txib txog ib nrab xwb.

Cov tub txib tshiab tej zaum yuav xav tias lawv tsis paub ntau txaus kom ua tau zoo, yog li ntawd lawv ncuva sij hawm tsis hais lus los yog ua siab loj ua tej yam. Cov tub txib uas tsis ntev yuav ua lawv tej hauj lwm tiav tej zaum yuav nyuaj siab vim lawv tej hauj

lwm ua tub txib yuav kawg, los yog lawv tsis ua hauj lwm ntau thaum lawv pib xav txog qhov uas lawv yuav ua li cas tom qab lawv ua tub txib tag lawm.

Txawm lawv ua hauj lwm pab lwm tus nyob qhov twg los xij, tus Tswv cov tub txib ua hauj lwm tshaj tawm txoj moo zoo txhua hnuv. Yog lawv xav tias lawv ua tub txib mus txog ib nrab xwb ces yuav ua rau tus Tswv cov neeg sawv cev uas rau siab ntseeg ua siab loj thiab muaj zog. Peb los yeej zoo ib yam li cov tub txib.

Peb Yeej Mus Txog Ib Nrab

Qhov kev hloov peb tej kev xav tsis yog ib txoj kev dag peb tus kheej. Qhov uas peb yeej mus txog ib nrab xwb yeej yog ib qho tseeb. Yog tias peb saib peb qhov chaw nyob hauv ib daim phees thib, ces peb yuav xav tias peb nyob ntawm qhov pib. Tiam sis yog peb xav zoo zoo, ces qhov chaw peb nyob yeej yog qhov nruab nrab ntawm ib qho chaw loj zog.

Sij hawm los yeej zoo ib yam li ib qho chaw. Tej zaum peb xav tias peb lub neej nyuam qhuav pib los yog twb yuav tag, tiam sis yog peb xav txog qhov uas peb yuav nyob mus ib txhis—thaum peb paub tias peb tus ntsuj plig twb nyob ntev tshaj qhov peb xav, thiab vim Yexus Khetos ua kev txi thiab Theej Txhoj, peb tus ntsuj plig yuav nyob ntev mus ib txhis—ces peb yuav paub tias peb mus txog ib nrab xwb.

Tsis ntev tas los kuv txais kev tshoov siab kho daim

pob zeb nyob rau ntawm kuv niam kuv txiv lub ntxa. Ntau xyoo dhau los es ua rau nkawd lub ntxa puas tas, thiab kuv xav tias yuav tsum muaj ib lub pob zeb tshiab thiaj tsim nyog ua ib lub cim txog nkawd lub neej zoo. Thaum kuv saib lub cim me me uas muab nkawd hnuv yug thiab hnuv tuag txuas ua ke txuag rau ntawm lub pob zeb ntawd, lub cim uas piv txog tag nrho nkawd lub neej ua rau kuv xav txog ntau yam hauv kuv lub siab lub ntsws. Txhua yam uas kuv nco txog yog ib lub sij hawm uas mus txog ib nrab ntawm kuv niam kuv txiv lub neej thiab mus txog ib nrab ntawm kuv lub neej.

Txawm peb laus npaum li cas los, txawm peb nyob qhov twg, thaum twg muaj xwm txheej hauv peb lub neej, twb mus txog ib nrab xwb. Tsis tas li ntawd xwb, yeej yuav nyob rau ntawm qhov nruab nrab tas mus li.

Kev Cia Siab ntawm Qhov uas Mus Txog Ib Nrab

Yeej yuav muaj lub sij hawm pib thiab sij hawm kawg nyob rau hauv tag nrho peb lub neej, tiam sis tej lub sij hawm ntawd yog tej lub cim ntawm txoj kev mus txog ib nrab ntawm peb lub neej nyob mus ib txhis. Txawm peb nyuam qhuav pib los sis peb yuav luag ua tag, txawm peb hluas los laus los yog, tus Tswv yeej yuav siv peb ua Nws lub hom phiaj yog peb yuav tso qhov uas peb xav tias peb pab tsis tau tseg thiab cia hloov peb lub neej kom ua raws li Nws lub siab nyiam.

Tus Sau Phau Nkauj hais tias, “Hnuv no yog ib hnuv uas tus Tswv tsim; peb cia li zoo siab thiab txaus siab rau hnuv no” (Phau Nkauj 118:24). Amulej qhia peb tias “lub neej no yog lub caij rau tib neeg npaj mus ntsib Vajtswv; muaj tseeb tiag, saib seb *lub caij ntawm lub neej no* yog lub caij rau tib neeg ua lawv tej hauj lwm” (Amas 34:32; ntxiv qhov uas ntawv qaij). Thiab ib tug kws sau paj lug xav tias, “Yuav kom nyob tas mus li—yuav tsum pib tam sim no.”¹

Qhov uas mus txog ib nrab xwb tas mus li txhais tau hais tias yeej muaj sij hawm ua, yeej muaj kev cia siab, qhov swb tsis yog qhov kawg. Tsis hais peb nyob qhov twg los yog peb raug xwm txheej dab tsi los, tseem muaj sij hawm pib thiab sij hawm kawg nyob mus ib txhis rau peb.

Peb yeej mus txog ib nrab xwb.

LUS CIM

1. Emily Dickinson, “Forever—is composed of Nows,” nyob hauv *The Complete Poems of Emily Dickinson*, ed. Thomas H. Johnson (1960), 624.

QHIA LOS NTAWM TSAB XOY NO

Xav seb puas sib tham nrog tsev neeg txog qhov uas lawv “yeej mus txog ib nrab xwb,” txawm yog lawv nyuam qhuav pib los sis yuav luag xaus ua ib yam dab tsi. Yam kom lawv ua zoo npaum lawv ua tau thaum lawv ua tej yam tam sim no, thiab tsis txhob xav txog yav tas los los sis tos kom mus txog thaum lwm yam yuav pib. Tej zaum koj yuav xav hais kom lawv xaiv ib qho lawv tsev neeg ua tau ua ke kom ua raws li cov lus qhia no thiab teem ib hnuv uas lawv cia siab tias lawv yuav ua tau lub hom phiaj ntawd.

COV HLUAS

Mus Txog Ib Nrab ntawm Koj txoj Kev Npaj Ua Tub Txib

Thawj Tswj Hwm Uchtdorf qhia cov tub txib kom lawv xav tias lawv ua tub txib mus txog ib nrab. Koj kuj siv tau lub tswv yim no thaum koj npaj ua tub txib: txawm nej muaj 12 xyoo los sis muaj 18 xyoo, koj npaj ua tub txib los tau.

Koj ua tau dab tsi thaum “mus txog ib nrab” ntawm koj txoj kev ua tub txib?

- Ua neeg tsim nyog mus hauv lub tuam tsev txhua lub sij hawm.
- Cia li sau ntawv txog koj tej kev tshoov siab thiab ua raws li tej ntawd koj thiaj yuav kawm paub txog tus Vaj Ntsuj Plig Dawb Huv tej kev tshoov siab.
- Thov Vajtswv pab cov tub txib.
- Nug cov tub txib hauv koj qhov chaw seb lawv xav tias koj yuav tsum ua dab tsi thiaj npaj tau mus ua tub txib.
- Kawm siv sij hawm ua tau zoo, tsis hais tej yam xws li kev pab lwm tus, kev kawm vaj lug kub, thiab kev sau ntawv hauv phau ceev xwm txheej.
- Thaum koj nrog koj tsev neeg tham, qhia lawv txog ib nqe vaj lug kub uas tshoov koj lub siab tsis ntev tas los. Piav hais tias koj xav li cas txog nqe vaj lug kub ntawd.
- Nug koj cov phooj ywg txog lawv txoj kev teev ntuj thiab lawv txoj kev ntseeg. Cia li zoo siab qhia txog koj txoj kev ntseeg. Caw lawv tuaj koom lub koom txoos los yog tej yam ntxim saib ntxim ua.

Thaum koj paub tias koj mus txog ib nrab ntawm koj txoj kev npaj ua tub txib, koj yuav ua koj lub neej kom

tsim nyog txais tus Tswv txoj kev tso siab thiab tus Ntsuj Plig yuav nrog nraim koj.

COV ME NYUAM

Txhua Tus Ua Tau Ib Yam Dab Tsi Tam Sim No

1. Thawj Tswj Hwm Uchtdorf qhia hais tias txawm koj muaj hnuv nyoog li cas, koj ua tau ib yam

dab tsi pab lwm tus. Nyob hauv koj phau ntawv ceev xwm txheej los yog ib daim ntawv, cia li sau txog koj tej txuj ci los sis tej yam koj txawj ua. Nug koj niam koj txiv seb nkawd xav tias koj muaj txuj ci dab tsi.

2. Koj yuav siv koj tej txuj ci li cas thiaj pab lwm tus neeg?
3. Tom qab sau koj tej txuj ci tas lawm, sau txog ib qho uas koj ua tau siv tej txuj ci ntawd pab lwm tus neeg lub lim tiam no.



Kev Ntseeg, Tsev Neeg, Kev Pab

Qhia tias Peb Yog Neeg Pab Coj Los ntawm Kev Hlub thiab Kev Pab Lwm Tus

Ua tib zoo thov Vajtsuv kawm tej yam no thiab, thaum tsim nyog ua, sib tham txog tej no nrog cov viv ncaus uas koj mus xyuas. Siv tej lus nug no pab koj txhawb koj cov viv ncaus lub zog thiab ua kom lub Koom Haum Niam Tsev muaj feem hauv koj lub neej.

Hauv Nws lub neej hauv lub ntiatj teb no, Yexus Khetos qhia tias Nws hlub lwm tus thaum Nws ua hauj lwm pab lawv. Nws hais tias, “Yog nej ib leeg hlub ib leeg, sawv daws thiaj yuav paub hais tias nej yog kuv cov thwj tim” (Yauhas 13:35). Nws coj yam ntxwv zoo thiab xav kom peb “yuav pab cov uas xav tau [peb txoj] kev pab” (Mauxiyas 4:16). Nws hu Nws cov pab coj ua hauj lwm nrog Nws, muab cib fim rau lawv pab lwm tus thiab rais los ua neeg zoo li Nws.¹

Peb tej hauj lwm mus saib xyuas tom tsev yuav zoo li tus Cawm Seej txoj hauj lwm qhuab qhia thaum peb qhia tias peb hlub cov uas peb mus xyuas thaum peb ua tej yam no:²

- Cia li nco qab lawv lub npe thiab lawv tsev neeg tej npe thiab paub lawv zoo.
- Cia li hlub lawv tsis txhob txiav txim rau lawv.
- Cia li saib xyuas lawv thiab ntxiv dag zog rau lawv txoj kev ntseeg “ib tug dhau ib tug” raws li tus Cawm Seej ua (3 Nifais 11:15).
- Ntaus kev ua phooj ywg nrog lawv tiag tiag thiab mus xyuas lawv nyob hauv lawv lub tsev

thiab lwm qhov chaw.

- Saib xyuas txhua tus viv ncaus. Nco qab txog lawv hnuv yug, hnuv kawm ntawv tiav, hnuv sib yuav, hnuv ua kev cai raus dej, los sis lwm lub sij hawm uas muaj nqi rau nws.
- Ncav tes los pab cov mej zeej tshiab thiab cov uas tsis tshua muaj siab ntseeg.
- Ncav tes los pab cov neeg uas kho siab los yog cov uas xav tau kev nplij siab.

Los ntawm cov Vaj Lug Kub

3 Nifais 11; Maulaunais 6:4;
Doctrine and Covenants 20:47

Los ntawm Peb zaj Keeb Kwm

“Phau Tshiab qhia txog tej poj niam uas muab siab rau ntseeg Yexus Khetos, tsis hais cov uas muaj npe thiab cov uas tsis muaj npe los yog. . . . Cov poj niam no tau rais los ua cov pab coj zoo heev. . . . [Lawv] nrog Yexus thiab Nws Kaum Ob tug Thwj Tim mus. Lawv muab lawv tej khoom kom pab tau Nws txoj hauj lwm qhuab qhia. Tom qab nws tuag thiab Sawv Rov Los, [lawv] tseem ua nws cov pab coj uas muaj siab ntseeg.”³

Pov Lauj sau txog ib tug poj niam hu ua Fenpes, uas yog “ib tug ua hauj lwm pab pawg ntseeg” (Loos 16:1). Nws thov kom cov neeg “cia li pab nws txawm nws thov nej ua dab tsi los xij; rau qhov nws tau pab sawv daws” (Loos 16:2). “Fenpes thiab lwm tus poj niam zoo hauv Phau Tshiab tau pab lwm tus ib yam li cov mej zeej ntawm lub Koom Haum Niam Tsev—cov thawj coj, cov neeg saib xyuas tom tsev, cov niam tsev, thiab lwm tus—uas yog cov neeg tsom kwm saib xyuas thiab pab ntau tus neeg niaj hnuv no.”⁴

LUS CIM

1. Saib *Daughters in My Kingdom: The History and Work of Relief Society* (2011), 105.
2. Saib *Handbook 2: Administering the Church* (2010), 3.2.3.
3. *Daughters in My Kingdom*, 3.
4. *Daughters in My Kingdom*, 6.

Kuv Yuav Pab Li Cas?

1. Kuv ua dab tsi kom kuv haj yam txawj pab lwm tus?
2. Kuv ua dab tsi qhia cov viv ncaus uas kuv saib xyuas kom lawv paub hais tias kuv hlub lawv?

Kom tau ntaub ntawv xov xwm ntxiv, cia li txuas rau reliefsociety.lds.org.