



TXAIS KEV PAB KOM PAB LWM TUS

*Peb yuav ua li cas kom lwm tus koom tes thaum peb xav tau kev pab mus txhawb pab tib neeg?
Koom nrog kev sib tham txog kev txhawb pab thiab thawj Hnub Caiv tej kev sib sab laj.*

Thaum Kathy yuav tsum zaum hauv ib lub rooj zaum uas muaj log vim nws mob tus txha nqaij qaum (multiple sclerosis), nws xav tau kev pab txhua hmo tawm nws lub rooj zaum thiab nce txaj. Txoj hauj lwm no yeej loj dhau rau ib tug mej zeej xwb. Yog li ntawd pawg txwj laug tau sib sab laj txog nws qhov xwm txheej thiab txiav txim siab teem sij hawm kom pab nws txhua hmo.¹

Thaum peb paub txog cov uas peb pab tej kev xav tau thiab tej kev muaj zog, tej zaum peb yuav kawm hais tias peb xav tau kev pab kom pab tau lawv tej kev xav tau. Tej kev sib tham txog kev txhawb pab thiab thawj Hnub Caiv tej kev sib sab laj yog ob lub cib fim uas peb muaj kom sib tham tias peb yuav ua li cas kom lwm tus koom tes raws li kev tsim nyog.

Kev Sib Tham txog Kev Txhawb Pab

Cov viv ncaus uas mus txhawb pab thiab Koom Haum Niam Tsev pawg thawj tswj hwm los sis cov kwv tij uas

mus txhawb pab thiab pawg txwj laug pawg thawj tswj hwm tej kev sib tham txhua peb lub hlis yeej yog tib qho uas *txhob txwm* qhia hais txog cov uas peb mus txhawb pab. Kev sib tham no yog ib lub cib fim txhua peb lub hlis kom (1) sib sab laj txog tej kev muaj zog, kev xav tau, thiab tej teeb meem ntawm tej tsev neeg thiab tib neeg uas tau txib mus saib xyuas; (2) txiav txim siab tias tej kev xav tau twg yog tej uas pawg txwj laug, Koom Haum Niam Tsev, los sis pawg ntseeg pawg sab laj pab tau; thiab (3) kawm los ntawm cov thawj koj thiab txais kev txhawb nqa kom ua tau hauj lwm txhawb pab.

Pawg txwj laug tus thawj tswj hwm thiab Koom Haum Niam Tsev tus thawj tswj hwm qhia tej kev xav tau tseem ceeb ncaj qha rau tus npisov thiab txais lub tswv yim thiab tej lus qhia los ntawm nws.

Koj nrhiav tau xov xwm ntxiv txog kev sib tham txog kev txhawb pab nyob ntawm **ministering.lds.org**.

Ua Kom Kev Sib Tham Txog Kev Txhawb Nqa Muaj Nqi

Xwv kom txhawb nqa Thawj Tswj Hwm Russell M. Nelson's tej lus hais tias lub txheej xwm ntawm kev txhawb nqa yeej yog ib qho tseem ceeb rau lub Koom Txoos, Txwj Laug Gary E. Stevenson ntawm Pawg Kaum Ob tug Thwj Tim qhia hais tias, "Tej zaum yuav muaj raws li nws lub zeem muag . . . nyob ntawm seb peb qhia thiab tshoov cov kwv tij thiab cov muam uas mus txhawb pab lub siab npaum li cas."²

Tsib lo lus taw qhia rau cov kwv tij thiab cov muam uas mus txhawb pab:

- Cia li muaj ib lub siab uas xav txais lus ntuas thaum mus rau kev sib tham. Cia li npaj siab kom xav kawm.
- Cia li npaj sib tham txog tej kev xav tau uas tej zaum koj yuav xav txais kev pab.
- Tsom ntsoov rau tus neeg tej txuj ci thiab tej kev muaj zog, tsis yog tej yam uas nws xav tau xwb.
- Sib sab laj txog tej yam uas yuav qhia tias koj twb ua kev txhawb pab yog lawm.
- Cia li hu pawg thawj tswj hwm kom sib tawm tswv yim ua ntej txog lub sij hawm sib tham txhua peb hlis yog xav tau.

Tsib lo lus taw qhia rau cov thawj koj:

- Nej tsis tas sib tham ntev, tiam sis teem sij hawm txaus kom sib tham hauv ib qho chaw uas pab nej txoj kev sib tham yuav muaj nqi.
- Cia li siv lub cib fim ntawd kom txhawb pab rau tus kwv tij los sis tus muam uas txhawb pab.
- Tsis txhob nug tej lus uas ua rau nws xav tias koj suav tias nws mus xyuas lwm tus pes tsawg zaos los sis koj xav paub nws puas tau mus xyuas xwb ("Koj puas tau ua koj txoj hauj lwm mus txhawb pab?"). Cia li nug tej lus uas pab txhawb nqa tej yam yus xav kom nws ua ("Koj tau txais kev tshoov siab dab tsi thaum koj tau thov Vajtsv txog tsev neeg ntawd? Muaj li cas thaum koj tau ua raws li tej kev tshoov siab ntawd?").
- Rau siab mloog thiab sau ntawv.
- Sib tawm tswv yim ua ke. Cov khub uas mus txhawb pab muaj cai txais tau kev tshwm sim rau cov uas lawv txais kev txib mus txhawb pab.

Tej Lus Nug thiab tej Lus Teb txog Kev Sib Tham txog Kev Txhawb Pab

Kev sib tham txog kev txhawb pab yog dab tsi?

Yog cov kwv tij uas mus txhawb pab thiab ib tug los ntawm pawg txwj laug pawg thawj tswj hwm txoj kev sib tham los sis cov viv ncaus uas mus txhawb pab thiab ib tug los ntawm Koom Haum Niam Tsev pawg thawj tswj hwm txoj kev sib tham nyob hauv ib qho chaw uas cia

lawv nrhiav thiab txais tau kev tshoov siab los ntawm tus Vaj Ntsuj Plig Dawb Huv. Yog li ntawd, cov kwv tij thiab cov muam uas mus txhawb pab txais tau kev tshoov siab kom saib xyuas, hlub, qhia, thiab nplij lwm tus lub siab raws li tus Cawm Seej txoj kev.

Tej kev sib tham txhua peb hlis no los yuav tsum tab meeg ua los?

Feem ntau yuav tab meeg sib tham, tiam sis tham tau xov tooj los sis nyob online thaum twg yog ib yam nyuaj kom tab meeg sib tham. Feem ntau, ob tug khub yuav koom nrog kev sib tham thaum tsum nyog ua li ntawd.

Lub hom phiaj ntawm kev sib tham txog kev txhawb pab yog dab tsi?

Kev sib tham txog kev txhawb pab yog ib lbu cib fim rau cov kwv tij thiab cov muam uas mus txhawb pab kom xav txog tej xwm txheej uas muaj tam sim no, npaj rau yav tom ntej, thiab txais tau kev pab rau tib neeg los sis tsev neeg uas lawv mus txhawb pab. Yog ib lub cib fim sib tham txog tej yam uas pawg txwj laug thiab Koom Haum Niam Tsev pub tau.

Kuv yuav ua li cas yog muaj xwm txheej uas yuav tsum tsis pub lwm tus neeg paub?

Tej xov xwm uas yuav tsum tsis pub lwm tus neeg paub los cov kwv tij thiab cov muam uas mus txhawb pab tsuas qhia pawg txwj laug los sis Koom Haum Niam Tsev tus thawj tswj hwm xwb—los sis qhia ncaj qha rau tus npisov. Yuav tsum tsis txhob qhia tej xov xwm uas yuav tsum tsis pub lwm tus neeg paub nyob hauv thawj Hnub Caiv tej kev sib sab laj.

Nej saib tau cov vidi-aus uas cob qhia txog kev sib tham txog kev txhawb pab nyob ntawm **ministering.lds.org**.

Thawj Hnub Caiv tej Kev Sib Sab Laj

Ntxiv rau kev sib tham txog kev txhawb pab, thawj Hnub Caiv tej kev sib sab laj yog ib txoj kev kom lwm tus koom tes mus txhawb pab. Nyob hauv Koom Haum Niam Tsev thiab pawg txwj laug tej kev sib ntsib, cov uas nyob ntawd yuav txais tau kev tshoov siab dhau los ntawm tus Ntsuj Plig thiab lwm tus nyob hauv pawg ntawd.

Lub hom phiaj ntawm kev sib sab laj yog:

- "Sib sab laj txog tej kev lav ris, cib fim, thiab tej teeb meem hauv zej zog;
- "Ib leeg kawm los ntawm ib leeg tej tswv yim thiab lub neej; thiab
- "Npaj yuav ua li cas kom ua raws li tej kev tshoov siab uas txais los ntawm tus Ntsuj Plig."³

Kev sib sab laj yeej tsis yog kev sib tham xwb: tej kev sib ntsib no ua rau peb ib leeg los yog ib pawg ue ke ua raws li tus Ntsuj Plig tshoov siab. Los ntawm tej kev sib ntsib no cov mej zeej yuav xav ua tus Tswv tej hauj lwm.

Kev Caw Ua tej Yam

Txwj Laug Jeffrey R. Holland ntawm Pawg Kaum Ob tug Thwj Tim tau hais tias, “Peb xav kom txhua tus txiv neej thiab poj niam—thiab cov tub hluas ntxhais hluas uas hlob me ntsis—ib leeg mob siab saib xyuas ib leeg, tsuas xav ua los ntawm Khetos txoj kev hlub dawb huv xwb.”⁴

YEXUS HAIS KOM LWM TUS PAB

Yexus twb pub 5,000 tug neeg noj los ntawm tsib lub ncuav thiab ob tug ntses me me xwb. Cia li nyeem Yauhas 6:5–14 kom paub hais tias tus Cawm Seej tau hais kom lwm tus pab pes tsawg zaus thaum nws ua kev txhawb pab li no.

Tej zaj lus txog “Tej Ntsiab Cai txog Kev Txhawb Pab” yog tej uas yuav pab peb ib leeg kawm saib xyuas ib leeg—tsis yog yuav siv kom qhia ib zaj lus thaum mus xyuas lwm tus. Thaum peb paub

cov uas peb pab, tus Vaj Ntsuj Plig Dawb Huv yuav tshoov peb lub siab kom paub tias lawv xav tau zaj twg ntxiv rau peb txoj kev saib xyuas thiab txoj kev khuv leej.

Kev sib sab laj txog lwm tus tej kev xav tau yeej yog lub ntsiab ntawm kev sib tham txog kev txhawb pab. Kuj saib zaj hais txog tej Ntsiab Cai txog Kev Txhawb Pab hu ua “Sib Sab Laj txog tej uas Lawv Xav Tau,” nyob hauv phau uas luam thaum Cuaj Hlis Ntuj 2018.

LUS CIM

1. Saib *Mormon Messages* video “Lift,” lds.org/media-library.
2. Gary E. Stevenson, nyob hauv “Ministering Interviews” (video), ministering.lds.org.
3. *Come, Follow Me—For Melchizedek Priesthood and Relief Society*, nyob hauv *Ensign* los sis *Liahona*, Kaum Ib Hlis Ntuj 2017, 140; kuj muaj nyob ntawm comefollowme.lds.org.
4. Jeffrey R. Holland, “Nrog Lawv Nyob thiab Ntxiv Dag Zog rau Lawv,” *Ensign* los sis *Liahona*, Tsib Hlis Ntuj 2018, 103.