



# PEB YUAV UA LI CAS KOM MUAJ KEV KOOM SIAB HAUV LUB KOOM TXOOS?

Thaum peb saib tib neeg hauv peb pawg ntseeg thiab ceg ntseeg, peb saib lawv zoo li yooj yim rau lawv sib raug zoo nrog lwm tus. Qhov peb tsis paub yog qhov uas muaj ntau tus uas tsis koom siab nrog peb, tsis hais coob tug uas zoo li lawv sib raug zoo nrog lwm tus. Muaj kev tshawb fawb uas kawm tias yuav luag ib nrab ntawm cov neeg laus hauv lub Teb Chaws Amelikas uas qhia tias lawv kho siab, tsis koom siab, los yog xav tias lawv tsis sib raug zoo nrog lwm tus.<sup>1</sup>

Kev koom siab yeej yog ib qho tseem ceeb. Yog ib yam uas txhua tus neeg xav tau, thiab thaum peb tsis koom siab nrog lwm tus, ua rau peb kho siab heev. Qhov uas tsis koom siab ua rau peb tu siab los yog

npau taws.<sup>2</sup> Thaum twg peb xav tias peb tsis sib raug zoo nrog lwm tus, peb nrhiav tej qhov chaw uas ua rau peb txaus siab. Peb yuav tsum pab txhua tus xav tias lawv koom siab nrog peb hauv lub koom txoos.

## **Kev Pab Koom Siab Li tus Cawm Seej Ua**

Tus Cawm Seej yog tus uas koj yam ntxwv zoo tag nrho txog kev saib lwm tus rau nqi thiab kev pab lwm tus koom siab. Thaum Nws xaiv Nws cov Thwj Tim, Nws tsis tau xav li cas txog lawv txoj kev muaj koob muaj npe, lawv muaj nyiaj npaum li cas, los yog lawv lub luag hauj lwm yog dab tsi. Nws saib tus poj niam Xamalis nyob rau ntawm lub qhov dej rau nqi, thiab ua tim khawv txog qhov uas Nws yog Vajtswv txawm

yog cov Neeg Yudais saib tsis taus cov Neeg Xamalis (saib Yauhas 4). Nws saib peb lub siab thiab tsis saib leej twg tseem ceeb dua lwm tus (saib 1 Xamuyees 16:7; Lus Qhuab Qhia thiab Kev Khi Lus 38:16, 26).

Tus Cawm Seej hais tias:

“Nim no kuv yuav muab ib txoj kev cai tshiab rau nej, Nej ib leeg yuav tsum hlub ib leeg ib yam li kuv hlub nej. Nej ib leeg yuav tsum hlub ib leeg.

“Yog nej ib leeg hlub ib leeg, sawv daws thiaj yuav paub hais tias nej yog kuv cov thwj tim” (Yauhas 13:34–35).

### **Peb Ua Tau Li Cas?**

Tej lub sij hawm nyuaj rau peb paub yog leej twg xav hauv lub siab ib yam li peb saib lawv sab nraud. Neeg feem coob tsis hais dab tsi—los yog tsis hais meej. Tiam sis yog peb muaj siab hlub, tus Vaj Ntsuj Plig Dawb Huv koj peb, thiab peb siv zog kom paub zoo, ces peb yuav paub thaum twg muaj neeg uas tsis koom siab koom ntsws nrog lwm tus hauv lub Koom Txoos kev sib ntsib thiab tej yam ntxim saib ntxim ua.

Tej Cim uas Qhia tias Ib tug Neeg Tsis Koom Siab:

- Lub cev qhia tias tsis zoo siab, xws li qaim caj npab los yog qhov muag ntsia av.
- Zaum ntawm sab nram qab los yog zaum ib leeg xwb.
- Tsis tuaj koom lub koom txoos los yog tsis tshua tuaj.
- Tawm kev sib ntsib los yog tej yam ntxim saib ntxim ua ntxov.
- Tsis koom kev sib tham los yog kev qhia ntawv.

Tej zaum tej no yog tej lub cim txog lwm yam uas nws xav thiab, xws li kev txaj muag, kev txhawj xeeb, los sis tsis tshua txaus siab. Cov mej zeej xav tias lawv “txawv lwm tus” thaum lawv yog mej zeej tshiab ntawm lub Koom Txoos, lawv yog los ntawm lwm lub teb chaws los yog kab lig kev cai, los sis tsis ntev tas los lawv lub neej tau hloov ntau heev, xws li thaum lawv sib nrauj, muaj ib tug hauv lawv tsev neeg tuag, los yog lawv ua tub txib rov qab los tsev ntxov.

Txawm yog li cas los xij, peb yuav tsum hlub lawv thiab tsis txhob sej. Tej yam peb ua thiab hais yuav tsim tau kev xav tias peb zoo siab tos txais txhua tus thiab xav tau txhua tus.

Tej Yam Yus Ua Tau Kom Koom Siab thiab Tos Txais Lwm Tus:

- Tsis txhob zaum nrog tib co neeg hauv lub koom txoos txhua zaus.

- Saib dhau tib neeg qhov sab nraud kom saib lawv lub siab zoo li cas tiag. (Yog xav kawm txog lub ntsiab no ntxiv, saib “Kev Txhawb Pab Yog Kev Saib Lwm Tus Li tus Cawm Seej Saib Lawv,” *Liahona*, Rau Hli Ntuj 2019, 8–11.)
- Hais kom lwm tus koom nrog nej txoj kev sib tham.
- Caw lwm tus koom nrog koj lub neej. Koj caw tau lawv koom ua tej yam ntxim saib ntxim ua uas koj twb npaj lawm.
- Nrhiav thiab kawm ntxiv txog tej yam uas koj thiab lawv nyiam.
- Tsis txhob xav tias yuav tsis ua phooj ywg vim ib tug neeg tsis zoo li koj xav.
- Thaum koj pom ib yam dab tsi txog ib tug neeg uas sib txawv, cia li ua tib zoo xav kawm txog yam ntawd es tsis txhob tso tseg.
- Cia li qhia tias koj hlub lawv thiab hais tej yam zoo txog lawv.
- Siv sij hawm xav txog lub ntsiab ntawm qhov uas peb hais tias lub Koom Txoos yog rau txhua leej txhua, tsis hais sib txawv li cas los yog. Peb yuav ua li cas kom muaj li no tiag?

Yeej tsis yooj yim kom txaus siab nrog cov neeg uas tsis zoo li peb. Tiam sis thaum peb xyaum ua li ntawd, peb yuav ua zoo dua kom saib cov uas txawv peb rau nqi thiab zoo siab rau tej yam uas txhua tus neeg txawj ua. Ib yam Txwj Laug Dieter F. Uchtdorf ntawm Pawg Kaum Ob tug Thwj Tim qhia, tej yam sib txawv pab tau peb ua ib co neeg zoo dua, thiab zoo siab ntxiv: “Cia li los pab peb muaj kab lig kev cai uas kho lwm tus, muaj siab zoo, thiab siab hlub rau Vajtswv cov me nyuam.”<sup>3</sup>

### **Tau Koob Hmoov Vim Muaj Kev Koom Siab**

Christl Fechter twb tsiv teb chaws tom qab kev tsov rog ua rau nws lub teb chaws puas tsuaj tas. Nws tsis paub hais yam lus tshiab thiab nws tsis tau paub leej twg nyob hauv nws zej zog tshiab, yog li ntawd thaum xub thawj nws kho siab thiab nyob nws ib leeg.

Vim nws yog ib tug mej zeej ntawm lub Koom Txoos, nws ua siab loj mus rau nws pawg ntseeg tshiab. Nws txhawj hais tias qhov uas nws hais lus sis heev yuav ua rau lwm tus tsis xav nrog nws tham los yog lwm tus yuav txiav txim rau nws vim nws yog ib tug poj niam uas tsis muaj tus txiv.

Tiam sis nws tau ntsib lwm tus uas tsis quav ntsej txog tej ntawd thiab lawv zoo siab tos txais nws nyob hauv lawv zej zog. Lawv tau ncav tes pab vim lawv hlub nws, thiab tsis ntev tom qab ntawd nws twb qhia ib hoob hauv lub Koom Haum Me Nyuam Yaus. Cov

me nyuam coj yam ntxwv zoo txog kev txais yuav lwm tus, thiab qhov uas nws paub tias lav hlub nws thiab xav tau nws ua rau nws txoj kev ntseeg muaj zog thiab pab nws rov qab xav teev tiam tus Tswv tas nws lub neej.

### KAWM NTXIV

Yog xav tau tswv yim ntxiv, cia li nyeem “We Can Do Better: Welcoming Others into the Fold,” *Liahona*, Cuaj Hlis Ntuj 2017.

### HAIS TEJ YAM UAS MUAJ LOS RAU KOJ

Xa tej yam uas muaj los rau koj thaum koj tau mus txhawb pab lwm tus los sis lwm tus los txhawb pab koj. Mus rau [liahona.lds.org](http://liahona.lds.org) thiab nias “Submit an Article or Feedback.”

### KEV XYAUM UA

Muam Linda K. Burton, Koom Haum Niam Tsev tus Tuam Thawj Tswj Hwm tas los, qhia hais tias, “Xub xam saib ces mam li pab” (*Liahona*, Kaum Ib Hlis Ntuj, xyoo 2012, 78). Yog ua raws li cov lus qhia no yuav pab peb tsim tej pawg ntseeg thiab ceg ntseeg uas txhua leej txhua tus koom siab thiab xav tau lawv. Nov yog tej lub tswv yim ntxiv rau koj xav txog:

- Thaum peb nkag mus rau hauv peb lub tsev koom txoos, peb **saib ib puag ncig thiab pom tau** tus uas tus Tswv xav kom peb coj los ua phooj ywg nrog peb hnuv ntawd.
- Tej lub sij hawm peb nyob nruv cov uas tsis zoo li peb los yog cov uas raug tej yam nyuaj vim hais tias peb ntshai tias peb yuav hais yuam kev.

Ua li no yuav ua rau lawv xav tias lawv nyob ib leeg, thiab xav paub vim li cas tsis muaj leej twg hais rau lawv.. **Nnrog lawv zaum, qhia lawv tias koj hlub lawv, thiab nug tej yam uas xav paub tiag tiag.** Nug lawv txog lawv lub neej thiab lawv tej kev cov nyom thiab qhov uas koj yuav ua li cas pab tau lawv.

- Thaum peb hais lus thiab qhia thaum Hnuv Caiv, peb xaiv tau kom **siv tej tug yam ntxwv uas qhia tias tib neeg thiab tsev neeg uas muaj lub neej sib txawv** muaj peev xwm ua raws li txoj moo zoo thiab txais cov koob hmoov.
- Cov mej zeej hauv peb hoob kawm yuav tau koob hmoov thaum cov xib hwb **yog cov mej zeej uas muaj hnuv nyoog thiab tsev neeg thiab yog haiv neeg sib txawv.** Peb kawm tau ntau yam los ntawm cov mej zeej rau siab ntseeg ntawm lub Koom Txoos uas muaj lub neej txawv ntawm peb.
- Cov xib hwb tsim tau ib qho chaw nyab xeeb rau txhua tus hais txog lawv txoj kev ua neej raws li txoj moo zoo. Thaum ib tug hais lus, ib tug xib hwb yeej **teb tau ib yam zoo rau qhov uas nws tau hais.** Yuav ua rau cov nyob hauv chav kawm xav qhia txog lawv tej kev xav thiab ua siab loj ntxiv.

### LUS CIM

1. Saib Alexa Lardieri, “Study: Many Americans Report Feeling Lonely, Younger Generations More So,” *U.S. News*, Tsib Hlis Ntuj 1, 2018, [usnews.com](http://usnews.com).
2. Saib Carly K. Peterson, Laura C. Gravens, thiab Eddie Harmon-Jones, “Asymmetric Frontal Cortical Activity and Negative Affective Responses to Ostracism,” *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, vol. 6, naj npawb 3 (Rau Hli Ntuj 2011), 277–85.
3. Dieter F. Uchtdorf, “Ntseeg, Hlub, Ua,” *Liahona*, Kaum Ib Hlis Ntuj 2018, 48.