



การเยียวยาผ่านพระผู้ช่วยให้รอด

โปรแกรมบำบัดการเสพติด
คู่มือการบำบัด 12 ขั้นตอน

การเยียวยาผ่านพระเจ้าผู้ช่วยให้รอด

โปรแกรมบำบัดการเสพติด

คู่มือการบำบัด 12 ขั้นตอน

จัดพิมพ์โดย

ศาสนจักรของพระเยซูคริสต์แห่งวิสุทธิชนยุคสุดท้าย

ซอลท์เลคซิตี ยูทาห์

© 2024 by Intellectual Reserve, Inc.

All rights reserved.

ฉบับ: 8/22

แปลจาก *Healing through the Savior: The Addiction Recovery Program 12-Step Recovery Guide*

Thai

PD80006152 425

Printed in the United States of America

สารบัญ

เนื้อหาอารัมภบท

กิตติกรรมประกาศ.....	1
คำนำ.....	3
บทนำ.....	5
ขั้นตอนที่ 1: ยอมรับว่าตัวเราไม่มีพลังที่จะเอาชนะสิ่งที่เราเสพติด และชีวิตเราอยู่ในภาวะที่จัดการไม่ได้.....	16
ขั้นตอนที่ 2: เชื่อว่าเดชาภาพของพระเจ้าสามารถฟื้นฟูสุขภาพทางวิญญาณของเราให้สมบูรณ์ได้.....	26
ขั้นตอนที่ 3: ตัดสินใจมอบเจตนารมณ์และชีวิตของเราให้อยู่ในความดูแลของพระเจ้า พระบิดานิรันดร์ และพระบุตรของพระองค์ พระเยซูคริสต์.....	37
ขั้นตอนที่ 4: สำรวจและเขียนรายการความผิดชอบชั่วดีในตัวเราอย่างกล้าหาญ.....	49
ขั้นตอนที่ 5: ยอมรับกับตนเอง ต่อพระบิดาบนสวรรค์ในพระนามของพระเยซูคริสต์ ต่อสิทธิอำนาจฐานะปุโรหิตที่ถูกต้อง และยอมรับต่อบุคคลอื่น ถึงความผิดที่แท้จริงของเรา.....	57
ขั้นตอนที่ 6: ยินยอมพร้อมใจเต็มที่ให้พระเจ้าทรงขจัดความอ่อนแอทั้งหมดของอุปนิสัยของเราออกไป.....	65
ขั้นตอนที่ 7: ทูลขอพระบิดาบนสวรรค์อย่างนอบน้อมถ่อมตนให้ทรงขจัดข้อบกพร่องของเรา.....	74
ขั้นตอนที่ 8: เขียนรายชื่อบุคคลที่เราได้กระทำผิดต่อพวกเขา และเต็มใจที่จะชดใช้แก่เขาเหล่านั้น.....	85
ขั้นตอนที่ 9: ชดเชยให้โดยตรง เท่าที่จะเอื้ออำนวยได้ แก่บุคคลทั้งหมดที่เราเคยกระทำผิดไว้.....	95
ขั้นตอนที่ 10: สำรวจตนเองอยู่เสมอและยอมรับทันทีเมื่อเราผิด.....	105
ขั้นตอนที่ 11: แสวงหาผ่านการสวดอ้อนวอนและการไตร่ตรองเพื่อรู้ถึงพระประสงค์ของพระเจ้า และเพื่อให้มีพลังในการทำตามพระประสงค์นั้นให้ลุล่วง.....	113
ขั้นตอนที่ 12: เมื่อมีการตื่นตัวทางวิญญาณผ่านการชดใช้ของพระเยซูคริสต์อันเป็นผลมาจากการทำตามขั้นตอนเหล่านี้ ฟังแบ่งปันข่าวสารนี้กับผู้อื่นรวมทั้งปฏิบัติตามหลักธรรมเหล่านี้ในทุกสิ่งที่เราทำ.....	122
บทส่งท้าย.....	131
ภาคผนวก.....	132
การสนับสนุนในการบำบัด.....	133
การเลือกผู้อุปถัมภ์.....	135
หลักการเขียนรายการสำรวจตนเองอย่างมีประสิทธิภาพ.....	137
รู้จักและต้อนรับผู้มาใหม่.....	149

กิตติกรรมประกาศ

การเยี่ยวยาผ่านพระเจ้าช่วยให้รอด: คู่มือการบำบัด 12 ขั้นตอนของโปรแกรมบำบัดการเสพติดได้ปรับเปลี่ยน 12 ขั้นตอนดั้งเดิมของกลุ่มผู้ติดสุราเรื้อรังนิรนามโลก (Anonymous World Services, Inc.) ให้อยู่ในกรอบของหลักคำสอน หลักธรรม และความเชื่อของศาสนจักรของพระเยซูคริสต์แห่งวิสุทธิชนยุคสุดท้าย มีหลักการ 12 ขั้นตอนดั้งเดิมระบุไว้ด้านล่างนี้ ส่วนหลักการ 12 ขั้นตอนที่ใช้ในโครงการนี้จะปรากฏตลอดทั้งคู่มือเล่มนี้

หลักการ 12 ขั้นตอนนี้ได้รับอนุญาตให้พิมพ์ซ้ำและดัดแปลงโดยกลุ่มผู้ติดสุราเรื้อรังนิรนามโลก (Alcoholics Anonymous World Services, Inc. หรือ AAWS) การอนุญาตให้พิมพ์ซ้ำและปรับเปลี่ยนหลักการ 12 ขั้นตอนไม่ได้หมายความว่า AAWS ได้ตรวจสอบหรือรับรองเนื้อหาของสิ่งพิมพ์นี้ หรือ AAWS ต้องเห็นด้วยกับความคิดเห็นที่แสดงในที่นี้ กลุ่มผู้ติดสุราเรื้อรังนิรนาม (Alcoholics Anonymous หรือ AA) เป็นโครงการบำบัดจากอาการติดสุราเท่านั้น การนำหลักการ 12 ขั้นตอนไปใช้ร่วมกับโปรแกรมหรือกิจกรรมที่มีรูปแบบมาจากกลุ่มผู้ติดสุราเรื้อรังนิรนาม แต่ใช้ในการแก้ไขปัญหาด้านอื่นหรือใช้ในบริบทอื่นที่ไม่ใช่กลุ่มผู้ติดสุราเรื้อรังนิรนาม จะไม่ถือว่ามี ความเกี่ยวข้องกัน นอกจากนี้ แม้ AA จะเป็นโครงการทางวิญญูณ แต่ AA ไม่ใช่โครงการทางศาสนา ดังนั้น AA จึงไม่มีส่วนเกี่ยวข้องหรือเข้าร่วมกับลัทธิ นิกาย หรือความเชื่อทางศาสนาใดเป็นการเฉพาะ

12 ขั้นตอนของกลุ่มผู้ติดสุราเรื้อรังนิรนาม:

1. เรายอมรับว่าเราไม่มีอำนาจเหนือแอลกอฮอล์ และเราไม่สามารถควบคุมชีวิตของตนเองได้
2. เราเชื่อว่าอำนาจที่ยิ่งใหญ่กว่าเราจะสามารถฟื้นฟูให้เรา กลับสู่สภาพปกติได้
3. เราตัดสินใจที่จะมอบชีวิตและจิตใจเราไว้ภายใต้การดูแลของสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ตามที่เราเข้าใจสิ่งศักดิ์สิทธิ์

4. เราทำการสำรวจความผิดชอบชั่วดีในตัวเราอย่างกล้าหาญและถี่ถ้วน
5. เรายอมรับต่อสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ต่อตัวเราเอง และต่อผู้อื่นในความผิดที่แท้จริงของเรา
6. เราพร้อมแล้วโดยสิ้นเชิงที่จะให้สิ่งศักดิ์สิทธิ์ขจัดความประพฤติที่เสื่อมเสียเหล่านี้
7. เราอ่อนน้อมอย่างอ่อนน้อมและด้วยความรู้สึกสำนึก ขอให้สิ่งศักดิ์สิทธิ์ขจัดข้อบกพร่องของเรา
8. เราทำรายชื่อผู้ที่เราเคยทำความเสียหายให้ และเต็มใจที่จะชดใช้ให้แก่พวกเขาทั้งหมด
9. เราขอใช้ให้แก่พวกเขาเหล่านั้นโดยตรงเท่าที่จะเป็นไปได้ ยกเว้นในกรณีที่การกระทำดังกล่าวอาจเป็นอันตรายแก่พวกเขาหรือผู้อื่น
10. เราสำรวจตนเองอยู่เสมอและยอมรับทันทีเมื่อเราผิด
11. เราสวดภาวนาและตั้งใจให้เป็นสมาธิ เพื่อจะได้สัมผัสกับสิ่งศักดิ์สิทธิ์อย่างมีสติตามที่เราเข้าใจสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ภาวนาขอทราบความประสงค์ของสิ่งศักดิ์สิทธิ์และขอพลังที่จะกระทำตามนั้นให้สำเร็จลุล่วง
12. เมื่อเราได้รับผลสำเร็จจากการทำตามขั้นตอนเหล่านี้ และเกิดการตื่นรู้ทางวิญญูณแล้ว เราจะพยายามถ่ายทอดสิ่งเหล่านี้ให้ผู้ติดสุราคนอื่นได้ทราบ และนำหลักการเหล่านี้ไปปฏิบัติในกิจวัตรทุกอย่างของเรา

Alcoholics Anonymous World Services, Inc.*

การเยียวยาผ่านพระเจ้าผู้ช่วยให้รอด: โปร แกรมบำบัดการเสพติด 12 ขั้นตอน

ขั้นตอนที่ 1: ยอมรับว่าตัวเราไม่มีพลังที่จะเอาชนะสิ่งที่เรา
เสพติด และชีวิตเราอยู่ในภาวะที่จัดการไม่ได้

ขั้นตอนที่ 2: เชื่อว่าเดชานุภาพของพระเจ้าเป็นเจ้าสามารถ
ฟื้นฟูสุขภาพทางวิญญาณของเราให้สมบูรณ์ได้

ขั้นตอนที่ 3: ตัดสินใจมอบเจตนารมณ์และชีวิตของเราให้
อยู่ในความดูแลของพระเจ้าเป็นเจ้า พระบิดานิรันดร์ และ
พระบุตรของพระองค์ พระเยซูคริสต์

ขั้นตอนที่ 4: สำรวจและเขียนความผิดชอบชั่วดีในตัวเรา
อย่างกล้าหาญ

ขั้นตอนที่ 5: ยอมรับกับตนเอง ต่อพระบิดาบนสวรรค์ใน
พระนามของพระเยซูคริสต์ ต่อสิทธิอำนาจฐานะปุโรหิต
ที่ถูกต้อง และยอมรับต่อบุคคลอื่น ถึงความผิดที่แท้
จริงของเรา

ขั้นตอนที่ 6: ยินยอมพร้อมใจเต็มที่ให้พระเจ้าเป็นเจ้าทรง
ขจัดความอ่อนแอของอุปนิสัยของเราทั้งหมดออกไป

ขั้นตอนที่ 7: ทูลขอพระบิดาบนสวรรค์ค้อย่างนอบน้อมถ่อม
ตนให้ทรงขจัดข้อบกพร่องของเรา

ขั้นตอนที่ 8: เขียนรายชื่อบุคคลที่เราได้กระทำผิดต่อพวก
เขา และเต็มใจที่จะชดใช้แก่เขาเหล่านั้น

ขั้นตอนที่ 9: ชดใช้ให้โดยตรง เท่าที่จะเอื้ออำนวยได้ แก่
บุคคลทั้งหมดที่เราเคยกระทำผิดไว้

ขั้นตอนที่ 10: สำรวจตนเองอยู่เสมอและยอมรับทันที
เมื่อเราผิด

ขั้นตอนที่ 11: แสวงหาผ่านการสวดอ้อนวอนและการ
ไตร่ตรองเพื่อบรรเทาพระประสงค์ของพระเจ้าเป็นเจ้า และเพื่อ
ให้มีพลังในการทำตามพระประสงค์นั้นให้ลุล่วง

ขั้นตอนที่ 12: เมื่อมีการตื่นตัวทางวิญญาณผ่านการชดใช้
ของพระเยซูคริสต์อันเป็นผลมาจากการทำตามขั้นตอน
เหล่านี้ พึงแบ่งปันข่าวสารนี้กับผู้อื่นรวมทั้งปฏิบัติตามหลัก
ธรรมเหล่านี้ในทุกสิ่งที่เราทำ

คำนำ

ไม่ว่าท่านกำลังต่อสู้กับภาวะการเสพติด หรือรู้จักคนที่กำลังเผชิญปัญหานี้ คู่มือเล่มนี้สามารถเป็นพรในชีวิตของท่านได้ โดยได้รับอนุญาตจาก Alcoholics Anonymous ทั้ง 12 ขั้นตอนนี้ได้รับการปรับให้สอดคล้องกับหลักคำสอน หลักธรรม และความเชื่อของศาสนจักรของพระเยซูคริสต์แห่งวิสุทธิชนยุคสุดท้าย ในคู่มือเล่มนี้ได้นำเสนอขั้นตอนต่างๆ ตามลำดับ พร้อมทั้งอธิบายหลักธรรมพระกิตติคุณที่เกี่ยวข้อง คู่มือนี้จะช่วยให้ท่านเรียนรู้วิธีประยุกต์ใช้ขั้นตอนเหล่านี้ ไม่ว่าสภาวะการณ์ของท่านจะเป็นเช่นไร ขั้นตอนเหล่านี้จะช่วยให้ท่านมาสู่พระคริสต์และรับพรแห่งการฟื้นฟูและการเยียวยา

การเสพติดอาจรวมถึงการใช้สารต่างๆ เช่น ยาสูบ สุรา กาแฟ ชา และยาที่ถูกต้องกฎหมายและผิดกฎหมาย การเสพติดอาจรวมถึงพฤติกรรม เช่น การพนัน การดูสื่อลามก ตัดผม พฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสม วิดีโอเกม การใช้เทคโนโลยีที่ไม่เหมาะสม และการบริโภคอาหารที่ไม่ดีต่อสุขภาพ แม้ผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจะมองว่าการเสพติดเป็นโรคทางกาย แต่ในด้านกายภาพเป็นเพียงส่วนหนึ่งของปัญหาเท่านั้น การเสพติดส่งผลต่อจิตใจ ร่างกาย และวิญญาณ ดังนั้นการแก้ปัญหาจึงต้องแก้ไขทุกด้านของโรค

คู่มือนี้ไม่ได้จำกัดเฉพาะการเสพติดสิ่งใดสิ่งหนึ่ง แม้ผู้คนจะเผชิญกับปัญหาการเสพติดที่หลากหลาย แต่หลายคนพบวิธีแก้ไขเดียวกันผ่านแนวทางที่ระบุไว้ในคู่มือเล่มนี้ คู่มือเล่มนี้เป็นเอกสารประกอบการฝึกฝน และเอกสารอ้างอิงสำหรับผู้ที่ต้องการฟื้นฟูตนเองจากการเสพติดทุกประเภท คู่มือนี้เป็นเนื้อหาหลักในการอ่านที่ใช้ในการประชุม สนับสนุนการบำบัดการเสพติดที่สนับสนุนโดยศาสนจักรของพระเยซูคริสต์แห่งวิสุทธิชนยุคสุดท้าย

ชายหญิงที่เคยประสบกับผลร้ายแรงจากการเสพติดรูปแบบต่างๆ และผ่านการบำบัดระยะยาวมาแล้วได้ช่วยพัฒนาคู่มือนี้และได้รับเชิญให้แบ่งปันประสบการณ์ในการประยุกต์ใช้ 12 ขั้นตอนเหล่านี้ มุมมองของพวกเขา (แทนว่า “เรา” ในคู่มือเล่มนี้) ใช้เพื่อถ่ายทอดความทุกข์ทรมานจากการเสพติด

ติดและปีติของการเยียวยาและการบำบัด ท่านจะได้รับทั้งกำลังใจและการสนับสนุนจากบุคคลเหล่านี้ ผู้นำศาสนจักรและผู้เชี่ยวชาญด้านการให้คำปรึกษาได้ร่วมกันเขียนและพัฒนาคู่มือเล่มนี้เช่นกัน ภูมิปัญญาและประสบการณ์ที่ผสมผสานกันของผู้เขียนมากมายเหล่านี้เป็นอีกหนึ่งพยานถึงความจริงของการชดใช้ของพระเยซูคริสต์และความเป็นไปได้ในการบำบัดจากการเสพติด

เราขอเชื้อเชิญท่านเข้าร่วมการประชุมบำบัด (“เรา” หมายถึง ชายและหญิงที่เคยเผชิญกับผลร้ายแรงจากการเสพติดในรูปแบบต่างๆ และมีประสบการณ์ในการบำบัดมายาวนาน) คำแนะนำในการค้นหาการประชุมแบบพบหน้า การประชุมทางวิดีโอ การประชุมทางโทรศัพท์ หรือการฟังบรรยายที่บ้านที่ไว้ (ต้องได้รับอนุญาต) มีอยู่ในเว็บไซต์โปรแกรมบำบัดการเสพติด (AddictionRecovery.ChurchofJesusChrist.org) อย่าปล่อยให้ความกลัวขัดขวางท่านจากพรของการเข้าร่วมการประชุมบำบัด โปรดทราบว่าการประชุมเหล่านี้เป็นสถานที่แห่งความเข้าใจ ความหวัง และการสนับสนุน ที่ซึ่งท่านจะพบว่าตนเองไม่ได้โดดเดี่ยวและท่านจะพบว่าการบำบัดจนหายเป็นปกตินั้นอยู่ในวิสัยที่ทำได้ เราพบว่าคู่มือนี้มีประสิทธิภาพสูงสุดเมื่อเราปฏิบัติตามขั้นตอนต่างๆ ร่วมกับผู้อุปถัมภ์และอธิการของเรา พวกเขาบางคนยังเข้ารับคำแนะนำในการบำบัดจากผู้ให้คำปรึกษามืออาชีพ

การบำบัดจะเริ่มเมื่อเราซื่อสัตย์และยอมรับว่าเราต่อสู้กับการเสพติด สำหรับบางคน การยอมรับว่าตนเองเป็นผู้เสพติดที่อยู่ในการประชุมบำบัด ช่วยให้พวกเขาซื่อสัตย์ต่อตนเองและตระหนักได้ว่าการเสพติดนั้นร้ายแรงเพียงใด อย่างไรก็ตาม เราควรระมัดระวังว่าสิ่งนี้ไม่ได้จำกัดความหวังหรือความวางใจในพระเจ้าเป็นเจ้า หากเรานิยามตนเองว่าเป็นเพียงผู้เสพติด เราอาจปฏิเสธความจริงโดยไม่ตั้งใจว่าพระเยซูคริสต์ทรงสามารถเยียวยาเราและเปลี่ยนแปลงตัวตนของเราได้ในการบำบัด เราทุกคนต้องหาสมดุลระหว่างการยอมรับความจริงเกี่ยวกับพลังของการเสพติด ขณะเดียวกัน

ก็ต้องวางใจว่าพระเยซูคริสต์ทรงสามารถฟื้นฟูสุขภาพทางวิญญาณของเราให้กลับมาสมบูรณ์ได้

หากท่านรู้สึกว่าจะอาจติดสิ่งเสพติดและมีความปรารถนาแม้เพียงเล็กน้อยที่จะหลุดพ้น หรือหากท่านเต็มใจพัฒนาความปรารถนานั้น เราขอเชื้อเชิญท่านให้เข้าร่วมกับเราในการศึกษาและประยุกต์ใช้หลักธรรมพระกิตติคุณของพระเยซูคริสต์ที่ระบุไว้ในคู่มือเล่มนี้ หากท่านเดินตามเส้นทางนี้ด้วยใจจริง ท่านจะพบพลังอำนาจในพระเยซูคริสต์ที่จะบำบัดตนเองจากการเสพติด

เอลเดอร์โรเบิร์ต ดี. เฮลส์อธิบายว่า “การเสพติดเป็นความปรารถนาของมนุษย์ปุถุชน และจะไม่มีวันเพียงพอ สิ่งนี้คือความปรารถนาที่ไม่รู้จักพอ” (“การเป็นผู้เลี้ยงชีพที่มองการณ์ไกลทั้งทางโลกและทางวิญญาณ,” *เสียวไฮนา*, พ.ศ. 2009, 10)

จากนั้นท่านได้อธิบายความรู้สึกที่ผู้เสพติดจำนวนมากปรารถนาจะรู้สึก “แต่ในฐานะบุตรธิดาของพระเจ้าเป็นเจ้าความวิหิงห์ที่สุดของเราและสิ่งที่เราควรแสวงหาคือสิ่งที่พระเจ้าเท่านั้นทรงสามารถให้ได้—ความรักของพระองค์ สำนึกในคุณค่าของพระองค์ ความมั่นคงของพระองค์ ความเชื่อมั่นของพระองค์ ความหวังของพระองค์ในอนาคต และความเชื่อมั่นในความรักของพระองค์ ซึ่งทำให้เรามีปีติยินดี” (“การเป็นผู้เลี้ยงชีพที่มองการณ์ไกลทั้งทางโลกและทางวิญญาณ,” 10)

แม้ระหว่างจุดที่เราขึ้นอยู่กับจุดหมายปลายทางที่เราปรารถนา ดูเหมือนจะเป็นไปได้ยาก แต่โปรแกรมบำบัดการเสพติดและคู่มือเล่มนี้ได้ช่วยให้ผู้คนมากมายเดินทางบนเส้นทางจากการเสพติดไปสู่การบำบัด และนั่นก็สามารถช่วยท่านได้เช่นกัน



บทนำ

อันดับแรก เราขอให้ท่านรู้ว่ายังมีความหวังที่จะฟื้นฟูจากการเสพติด (“เรา” หมายถึง ชายหญิงที่เคยประสบกับผลร้ายแรงจากการเสพติดรูปแบบต่างๆ และผ่านการบำบัดระยะยาว) เราเคยประสบความโศกเศร้าอันใหญ่หลวง แต่เราได้เห็นพลังของพระเจ้าผู้ช่วยให้รอดที่เปลี่ยนความพ่ายแพ้ที่เลวร้ายที่สุดของเราให้กลายเป็นชัยชนะอันรุ่งโรจน์ ครั้งหนึ่งเราเคยอยู่กับภาวะซึมเศร้า ความวิตกกังวล ความกลัว และความโกรธที่คอยบั่นทอนในทุกวัน แต่ตอนนี้เราได้สัมผัสกับกับปีติและสันติสุข เราได้เห็นสิ่งอัศจรรย์ทั้งในชีวิตของเราเอง และในชีวิตของผู้คนที่เคยติดอยู่ในวังวนของการเสพติด

เราต้องแลกด้วยความเจ็บปวดและทนทุกข์อย่างร้ายแรง เพราะการเสพติดของเรา แต่พระเจ้าเป็นเจ้าของประทานพรแก่เรา ขณะที่เราดำเนินการในแต่ละก้าวเพื่อบำบัด เราเริ่มมองตัวเราเป็นบุตรธิดาที่รักของพระเจ้า เมื่อมีการตื่นตัวทางวิญญาณแล้ว เรามุ่งมั่นพัฒนาความสัมพันธ์ของเรากับพระบิดาบนสวรรค์ พระเยซูคริสต์พระบุตรของพระองค์ตัวเราเอง และผู้อื่นในทุกๆ วัน สรุปลแล้ว พระเจ้าช่วยให้รอดทรงทำเพื่อเราในสิ่งที่เราทำด้วยตนเองไม่ได้

บางคนคิดว่าการเสพติดเป็นแค่นิสัยไม่ดีที่เราสามารถเอาชนะได้ด้วยพลังใจเพียงอย่างเดียว แต่เรากลับฟังถึง

พฤติกรรมหรือสารเสพติดบางอย่างจนมองไม่เห็นทางที่จะเลิกได้ เราสูญเสียมุมมองและความรู้สึกถึงสิ่งสำคัญอื่นๆ ในชีวิตของเรา ไม่มีอะไรสำคัญไปกว่าการสนองความต้องการอันสิ้นหวังของเรา เมื่อเราพยายามหยุด เราต้องเผชิญกับอาการอยากทั้งทางร่างกาย จิตใจ และ อารมณ์อย่างรุนแรง เมื่อเรายอมจำนนต่อความอยากและการเสพติด ความสามารถในการใช้สิทธิ์เสรีของเราก็ลดลงหรือถูกจำกัด ประธานบอยด์ เค. แพคเกอร์สอนว่า “การเสพติดสามารถตัดขาดความประสงค์ของมนุษย์และทำให้สิทธิ์เสรีทางศีลธรรมเป็นโมฆะ” (“Revelation in a Changing World,” *Ensign*, Nov. 1989, 14)

เราเริ่มกระบวนการบำบัดด้วยความอ่อนน้อมถ่อมตนและความซื่อสัตย์ โดยการทูลขอความช่วยเหลือจากพระเจ้า และผู้อื่น ตลอดจนปฏิบัติตามแนวทางที่ระบุไว้ในคู่มือเล่มนี้ การบำบัด 12 ขั้นตอนสอนเราให้รู้วิธีประยุกต์ใช้พระกิตติคุณของพระเยซูคริสต์กับชีวิตเรา ประธานเจฟฟรีย์ อาร์. ฮอลแลนด์กล่าวว่า: “ท่านกำลังสู้รบกับปีศาจร้ายแห่งการเสพติดหรือเปล่า—บุหรี่ยาเสพติดหรือการพนันหรือ... สู้ลามก?... ไม่ว่าท่านจะต้องใช้กระบวนการอันใดก็ตามเพื่อแก้ไขปัญหาล่าช้า *ก่อนอื่น* จงมาสู่พระกิตติคุณของพระเยซูคริสต์” (“แตกสลายแต่ซ่อมไม่ได้,” *เสียวไฮนา*, พ.ศ. 2006, 85)

ขั้นตอนที่ 1–3 สอนเราถึงวิธีใช้ศรัทธาในพระบิดาบนสวรรค์ และพระเยซูคริสต์ ขั้นตอนที่ 4–9 นำเราผ่านขั้นตอนการกลับใจอย่างสมบูรณ์ ขั้นตอนที่ 10–12 กระตุ้นให้เราเริ่มความรับผิดชอบ แสวงหาการนำทางและพลังอำนาจจากเบื้องบน เพื่ออยู่บนเส้นทางพันธสัญญา แบ่งปันปาฏิหาริย์ที่เข้ามาในชีวิตเรากับผู้อื่น และอดทนจนกว่าชีวิตจะหาไม่

พวกเราหลายคนที่กำลังอยู่ในช่วงบำบัดยังคงเข้าร่วมโปรแกรมบำบัดการเสพติด เราพบการสนับสนุนอย่างมากในความมุ่งมั่นที่จะรักษาอิสรภาพของเราจากการเสพติด และเราได้รับพรเมื่อพยายามช่วยผู้อื่นที่อยู่ในพันธนาการของการเสพติด เราเชื่อมั่นว่าเราได้รับการเปลี่ยนแปลงผ่านการชดใช้ของพระเยซูคริสต์ เหมือนชาวแอนไท-นีไฟ-สี่ไฮโนพระคัมภีร์มอรมอน (ดู แอลมา 24:17–19) เราได้รับการเยียวยาและการเปลี่ยนแปลงในธรรมชาตินิสัยของเราผ่านพระคุณ และเดชานุภาพของพระเยซูคริสต์ เราไม่อยากสูญเสียของประทานนั้น ด้วยเหตุนี้ เราจึงเลือกที่จะจดจำว่าเราพึ่งพาพระองค์โดยสมบูรณ์ทุกวัน ตลอดระยะเวลาที่เราเข้าร่วมโปรแกรมบำบัดการเสพติด เราได้รับการย้ำเตือนอยู่เสมอว่า สิ่งเสพติดมีพลังร้ายแรง และหากเราละเลยความจริงเหล่านี้ เราอาจกลับไปเสพติดอีก แทนที่จะหันไปหาพระผู้เป็นเจ้าของเราคือรักษาสิ่งที่พระผู้เป็นเจ้าของเราประทานแก่เราด้วยความกรุณา

หากท่านรู้สึกติดสิ่งเสพติดและมีความปรารถนาแม่เพียงเล็กน้อยที่จะหลุดพ้นและเต็มใจที่จะ “ทดลอง” พระวจนะของพระผู้เป็นเจ้าของ (แอลมา 32:27) เราขอเชิญให้ท่านร่วมกับเราในการศึกษาและประยุกต์ใช้หลักธรรมพระกิตติคุณของพระเยซูคริสต์ตามที่สอนในคู่มือเล่มนี้ ประสบการณ์ของเราแสดงให้เห็นว่าหากท่านเดินตามเส้นทางนี้ด้วยความจริงใจ ท่านจะพบพลังที่ต้องใช้บำบัดการเสพติด พลังอำนาจนี้เรียกว่าพระคุณ “พระคุณของพระผู้เป็นเจ้าของช่วยเราได้ทุกวัน อีกทั้งเสริมกำลังให้เราทำงานดีที่เราทำเองไม่ได้” (Topics and Questions, “Grace.” คลังค้นคว้าพระกิตติคุณ) เมื่อท่านประยุกต์ใช้แต่ละขั้นตอนใน 12 ขั้นตอนอย่างซื่อสัตย์ พระผู้ช่วยให้รอดจะทรงเสริมกำลังท่านและท่านจะ “รู้จักสัจจะ และสัจจะจะทำให้ท่านเป็นไท” (ยอห์น 8:32)

เรารู้ด้วยประสบการณ์ของเราเองว่าท่านสามารถหลุดพ้นจากโซ่ตรวนของการเสพติดได้ไม่ว่าท่านจะรู้สึกสูญเสียหรือสิ้นหวังเพียงใด ท่านยังคงเป็นบุตรธิดาของพระบิดาบนสวรรค์ผู้ทรงเปี่ยมด้วยความรัก หากท่านไม่รับรู้ความจริงข้อนี้ หลักธรรมที่อธิบายในคู่มือนี้จะช่วยให้ท่านค้นพบความจริงนี้อีกครั้งและฝังลึกไว้ในใจของท่าน หลักธรรมเหล่านี้จะช่วยให้ท่านมาหาพระคริสต์และยินยอมให้พระองค์ทรงเปลี่ยนแปลงท่าน เมื่อท่านประยุกต์ใช้ขั้นตอนต่างๆ ท่านจะสังเกตเห็นภาพของพระผู้ช่วยให้รอดมาใช้และพระองค์จะทรงปลดปล่อยท่านจากพันธนาการ

พวกเราที่อยู่ในช่วงบำบัดขอเชิญท่านด้วยความเห็นใจและความรักให้มาร่วมกับเราในชีวิตอันรุ่งโรจน์แห่งความหวัง อิสรภาพ และปิติ ซึ่งโอบอุ้มไว้ในอ้อมแขนของพระเยซูคริสต์พระผู้ไถ่ของเรา เช่นเดียวกับที่เราฟื้นตัวได้ ท่านก็สามารถฟื้นตัวและได้รับพรทั้งปวงจากพระกิตติคุณของพระเยซูคริสต์เช่นกัน

ขั้นตอนการปฏิบัติ

นี่เป็นโปรแกรมแห่งการปฏิบัติ ความก้าวหน้าของเรานั้นอยู่กับการนำขั้นตอนต่างๆ มาใช้ในชีวิตประจำวันอย่างสม่ำเสมอ นี่เรียกว่าการ “การปฏิบัติตามขั้นตอน” การปฏิบัติต่อไปนี้จะช่วยให้เรามาหาพระคริสต์และได้รับการนำทางและพลังที่จำเป็นต่อการบำบัดของเราต่อไป โปรดอย่าลืมทำงานร่วมกับผู้อุปถัมภ์ของท่าน

มุ่งเน้นอัตลักษณ์นิรันดร์ของเรา

เมื่อมีคนถามประธานรัสเชลล์ เอ็ม. เนลสันว่าจะช่วยผู้ที่ทนทุกข์กับการเสพติดอย่างไร ท่านตอบว่า “สอนพวกเขาถึงอัตลักษณ์และจุดประสงค์ของพวกเขา” (ใน แทต อาร์. คอลลิสเตอร์, “Our Identity and Our Destiny” [การให้ข้อคิดทางวิญญาณที่มหาวิทยาลัยบรีคัมยังก์ 14 ส.ค. 2012], speeches.byu.edu) เราแต่ละคนเป็นบุตรธิดาของพระผู้เป็นเจ้าของผู้ทรงเปี่ยมด้วยความรัก เรารู้ว่าพระองค์ทรงรักเราและทรงดูแลเราอยู่เสมอ

แต่เราไม่ได้คิดเช่นนี้เสมอไป บางคนเชื่อว่าพระองค์ไม่มีอยู่จริง บางคนไม่สนใจแต่อย่างใด บางคนเชื่อว่าพระองค์

ทรงพระชนม์ แต่พระองค์ทรงโกรธหรือผิดหวังในตัวเรา เกินกว่าจะช่วย สำหรับพวกเราเกือบทุกคน ความเข้าใจผิดเกี่ยวกับความสัมพันธ์ของเรากับพระเจ้าเป็นอุปสรรคที่ขัดขวางเราไม่ให้หันไปขอความช่วยเหลือจากพระองค์ได้ แต่เรากลับหันไปใช้สารเสพติดหรือพฤติกรรมเสพติดเพื่อช่วยเรารับมือกับความท้าทายของชีวิต เรามักเข้าสู่วัฏจักรที่เลวร้าย เราประพฤติตัวไม่เหมาะสมซึ่งนำไปสู่ความรู้สึกผิดและความละอายใจ ซึ่งสิ่งนี้นำไปสู่การประพฤติตัวไม่เหมาะสมซ้ำขึ้นเพื่อปกปิดความเจ็บปวดของอารมณ์เหล่านั้น ความเข้าใจอัตลักษณ์และจุดประสงค์ของเราในฐานะบุตรธิดาของพระเจ้า ทำให้เรามีพลังทำลายวัฏจักรเหล่านี้

เราเรียนรู้ความแตกต่างระหว่างความรู้สึกผิดกับความละอายใจเช่นกัน ความรู้สึกผิดคือความรู้สึกไม่ดีกับสิ่งที่เราทำ และความละอายใจคือความรู้สึกแย่กับสิ่งที่เราเป็น เอ็ดเดอร์เดวิด เอ. เบตนาร์อธิบายคุณค่าของความรู้สึกผิดดังนี้ “ความรู้สึกผิดในวิญญาณคือความเจ็บปวดที่มีต่อร่างกาย—เป็นการเตือนถึงอันตรายและเป็นการป้องกันความเสียหายเพิ่มเติม” (“เราเชื่อในการเป็นคนบริสุทธิ์,” *เสียวไฮนา*, พ.ศ. 2013, 44) ก่อนรับการบำบัด หลายคนกลับรู้สึกละอายใจ ตัวนสรุปคิดว่าตนเองแตกสลายและไม่มีค่าควรแก่ความรักจากพระเจ้าเป็นเจ้าหรือใครก็ตาม

ทว่า เมื่อเราเห็นธรรมชาติอันสูงส่งของเรา และ ยอมรับว่าเราต้องการความช่วยเหลือจากสวรรค์เพื่อบำบัดการเสพติด เราจะเริ่มมองตนเองดังที่พระเยซูคริสต์ทรงมองเรา นั่นคือชายหญิงที่ป่วยทางวิญญาณผู้พยายามเยียวยาผ่านพระคุณของพระองค์แทนที่จะเป็นคนเลวที่พยายามเป็นคนดีเพื่อได้รับความรักจากพระองค์

เราเชื่อเชิญให้ท่านฝึกเชื่อว่าท่านเป็นบุตรธิดาของพระเจ้า เป็นเจ้าและพระองค์ทรงรักท่านไม่ว่าท่านจะทำอะไรลงไป แม้จะเป็นจริงที่ว่าการเลือกผิดพลาดจะจำกัดโอกาสของเรา แต่คุณค่าของเราต่อพระเจ้าเป็นเจ้าย่อมไม่มีวันเปลี่ยนแปลง พระองค์ทรงรักเราเพราะเราเป็นบุตรธิดาของพระองค์ ไม่ใช่เพราะการเลือกของเรา: “แม้เราจะไม่สมบูรณ์ แต่พระเจ้าเป็นเจ้าทรงรักเราอย่างสมบูรณ์ แม้เราจะไม่สมบูรณ์แบบ แต่พระองค์ทรงรักเราอย่างสมบูรณ์ แบบ ถึงแม้เราจะรู้สึกหลงทางและไม่มีเข็มทิศ แต่ความรักของพระเจ้าเป็นเจ้าล้อม

เราไว้ทุกด้าน” (ดีเทอร์ เอฟ. อุกท์ดอร์ฟ, “ความรักของพระเจ้าเป็นเจ้า,” *เสียวไฮนา*, พ.ศ. 2009, 22)

เต็มใจเลิก

ในที่สุดเราเต็มใจเลิกเมื่อความเจ็บปวดจากปัญหาเลวร้ายกว่าความเจ็บปวดจากการแก้ปัญหา ท่านมาถึงจุดนั้นหรือยัง? หากไม่และยังคงเสพต่อไป ท่านจะถึงจุดนั้นแน่นอนเพราะการเสพติดเป็นปัญหาที่เลวร้ายลงเรื่อยๆ เป็นความเจ็บป่วยที่ทำให้เสื่อมลงซึ่งทำให้เราไม่สามารถทำหน้าที่ต่างๆได้ตามปกติ

ในตอนแรก การเลิกเสพอย่างเด็ดขาดดูเป็นเรื่องน่ากังวลสำหรับเรา แต่เมื่อเราได้ยินประสบการณ์จากผู้อื่นที่พบความสงบสุขและความมั่นคงที่เราปรารถนา เราเริ่มเชื่อว่าเราเองก็สามารถบำบัดได้เช่นกัน

ก่อนเราจะเริ่มกระบวนการบำบัด เราต้องมีความปรารถนาที่จะบำบัดก่อน (ดู แอลมา 32:27) อิสรภาพจากการเสพติดเริ่มจากความตั้งใจแม้เพียงเล็กน้อย หากวันนี้ความปรารถนาของท่านยังน้อยและไม่แน่นอน ขออย่ากังวล เมื่อท่านลงมือทำ ความปรารถนาจะมากขึ้น! เราเรียนรู้ว่าการกระทำทรงพลังที่สุดอย่างหนึ่งที่เราสามารถทำได้คือการสวดอ้อนวอนและทูลขอพระเจ้าให้ทรงเพิ่มความปรารถนาของเราที่จะเลิก

หากยังไม่มี ความปรารถนาที่จะเริ่มการบำบัด ท่านสามารถยอมรับความไม่เต็มใจของตนเองและพิจารณาถึงผลกระทบที่เกิดจากการเสพติดของท่าน เขียนสิ่งที่สำคัญต่อท่าน พิจารณาความสัมพันธ์ของท่านกับครอบครัวและมิตรสหาย ความสัมพันธ์ของท่านกับพระเจ้า ความเข้มแข็งทางวิญญาณของท่าน ความสามารถในการช่วยเหลือและเป็นพระแก่ผู้อื่น และสุขภาพของท่าน จากนั้นมองหาความขัดแย้งระหว่างสิ่งที่ท่านเชื่อกับความหวังและพฤติกรรมของท่าน พิจารณาว่าการกระทำของท่านบั่นทอนสิ่งที่ท่านให้คุณค่าอย่างไร สวดอ้อนวอนขอให้พระเจ้าเป็นเจ้าทรงช่วยให้น่ามองตนเองและชีวิตท่านดังที่พระองค์ทรงมอง—ด้วยศักยภาพอันสูงส่งทั้งหมดของท่าน—สิ่งที่ท่านเสี่ยงที่จะสูญเสีย หากยังคงเสพติดต่อไป

การรับรู้ว่าคุณสูญเสียอะไรไปจากการหมกมุ่นอยู่กับการเสพติดจะช่วยช่วยให้คุณพบความปรารถนาที่จะหยุดได้ หากท่านสามารถค้นพบแม้ความปรารถนาที่น้อยที่สุด ท่านก็จะมีพื้นที่ให้เริ่มต้น และเมื่อท่านก้าวหน้าไปตามขั้นตอนต่างๆ ของโปรแกรมนี้และเห็นการเปลี่ยนแปลงในชีวิต ความปรารถนาของท่านก็จะเพิ่มขึ้น

หมายเหตุ: ขึ้นอยู่กับลักษณะการเสพติด ท่านอาจต้องรับการดูแลทางการแพทย์ก่อนที่จะเริ่มการบำบัด โปรดปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ

ขอความช่วยเหลือ

หนทางสู่การบำบัดและการเขียนนั้นยาวนานและยากลำบาก แต่เราไม่ต้องทำเพียงลำพัง การดำเนินชีวิตในช่วงบำบัดต้องใช้ความซื่อสัตย์อย่างแท้จริง การปฏิเสธ การหลอกหลวงตนเอง และการตีตนออกห่างทำให้การบรรลุความก้าวหน้าในการบำบัดที่ยั่งยืนและสม่ำเสมอเป็นเรื่องยาก สิ่งสำคัญสำหรับเราคือการได้รับการสนับสนุนจากผู้อื่น โดยเร็วที่สุด หลายคนเต็มใจสนับสนุนและช่วยเหลือเรา ประธานสเปนเซอร์ ดับเบิลยู. คิมบัลล์กล่าวว่า “พระผู้เป็นเจ้าทรงสังเกตเห็นเรา และทรงดูแลเรา แต่ปกติพระองค์จะทรงตอบสนองความต้องการของเราผ่านผู้อื่น” (*คำสอนของประธานศาสนจักร: สเปนเซอร์ ดับเบิลยู. คิมบัลล์* [2011], 82)

การขอความช่วยเหลือจากพระเจ้าและคนอื่นๆ จะไม่เพียงให้กำลังใจที่เราต้องการในการเดินทางต่อไปเท่านั้น แต่จะช่วยให้เราระลึกได้ว่าเราคู่ควรได้รับความช่วยเหลือด้วย เมื่อท่านขอความช่วยเหลือ ท่านอาจแปลกใจกับความรัก และการยอมรับที่ท่านพบเจอ ยิ่งท่านเชื่อมสัมพันธ์กับผู้อื่นมากเท่าใด ท่านจะยังมีโอกาสได้รับความรักและการสนับสนุนมากขึ้นเท่านั้นในการค้นพบการเยียวยาและการบำบัดที่แท้จริง

พิจารณาแหล่งสนับสนุนต่างๆ ที่มีให้ท่านและวิธีขอความช่วยเหลือ เราขอแนะนำให้คุณค้นหาและทำงานร่วมกับผู้อุปถัมภ์ที่เคยใช้ทั้ง 12 ขั้นตอนได้สำเร็จ ไม่มีการมอบหมายผู้อุปถัมภ์ให้ ขอให้ท่านพิจารณาร่วมกับการสวดอ้อนวอนว่าจะขอให้ใครมาเป็นผู้อุปถัมภ์ให้กับท่านโดยเร็วที่สุด สถานที่ที่ยอดเยี่ยมในการหาผู้อุปถัมภ์คือการประชุมบำบัด การ

ประชุมบำบัดเป็นสถานที่ปลอดภัยสำหรับเราในการแบ่งปันและเรียนรู้เกี่ยวกับการบำบัด

แหล่งสนับสนุนที่สำคัญอื่นๆ ได้แก่ สมาชิกครอบครัว เพื่อน ผู้นำศาสนจักร และนักบำบัด แหล่งสนับสนุนสูงสุดคือพระบิดาบนสวรรค์ การตัดสินใจว่าจะขอการสนับสนุนจากใครและเมื่อใดเป็นการตัดสินใจส่วนบุคคล ในบางกรณี การไว้วางใจหรือขอความช่วยเหลือจากสมาชิกครอบครัวหรือเพื่อนบางคนอาจไม่ปลอดภัยหรือไม่เป็นประโยชน์สำหรับเรา อย่างไรก็ตาม สิ่งสำคัญคือเราต้องได้รับการสนับสนุนจากแหล่งต่างๆ ให้มากที่สุด สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม โปรดทบทวนหมวด “การสนับสนุนในการบำบัด” ที่อยู่ในภาคผนวกของคู่มือนี้

เราอาจรู้สึกอายหรือลำบากใจที่จะขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น เราอาจไม่ต้องการให้ใครรู้ปัญหาหรือความผิดของเรา เราอาจไม่ต้องการเป็นภาระหรืออาจรู้สึกที่เราไม่คู่ควรกับความช่วยเหลือ แต่เราจะพบว่าผู้คนจะได้รับพรเมื่อเราขอความช่วยเหลือจากพวกเขา ขั้นตอนที่ 12 เป็นเรื่องเกี่ยวกับการรับใช้และการช่วยเหลือผู้อื่น เมื่อผู้ที่อยู่ในช่วงบำบัดรับใช้ผู้อื่น พวกเขาจะเข้มแข็งขึ้นในการบำบัดของตนเอง

ศึกษาและทำความเข้าใจ

ข้อพระคัมภีร์และคำกล่าวต่อไปนี้จากผู้นำศาสนจักรจะช่วยให้ท่านเริ่มการบำบัด ใช้สำหรับการทำสมาธิ การศึกษา และบันทึกส่วนตัว พึงระลึกว่าท่านควรเขียนด้วยความซื่อสัตย์และเจาะจง

อัตลักษณ์อันสูงส่งของฉัน

“มองย้อนกลับไป พึงระลึกว่าท่านพิสูจน์ความมีค่าควรของท่านแล้วในสภาวะก่อนเกิด ท่านเป็นบุตรที่องอาจของพระผู้เป็นเจ้า และ *ด้วยความช่วยเหลือจากพระองค์* ท่านสามารถมีชัยชนะในสงครามของโลกที่ตกนี้ได้ ท่านเคยทำมาแล้ว และท่านทำอีกได้

“มองไปข้างหน้า ปัญหาและความโศกเศร้าของท่านเป็นเรื่องจริง *แต่จะไม่ดำรงอยู่ตลอดไป*” (นีล แอล. แอนเดอร์สัน, “บาดเจ็บ,” *เลียวโซนา*, พ.ย. 2018, 85; เน้นตัวเอน)

- เมื่อมองย้อนกลับไป ฉันเคยต่อสู้และชนะอะไรมาบ้าง?

- เมื่อใดที่ฉันได้รับความช่วยเหลือจากพระเจ้าในชีวิต?

“ข้าพเจ้าได้ยินหลายคนประสบปัญหาที่ศตวรรษจักร ‘ฉันไม่ดีพอ’ ‘ฉันทำได้ต่ำกว่าที่ควรทำได้มาก’ ‘ฉันจะไม่มีวันเทียบเท่า’

“... ในฐานะบุตรธิดาของพระเจ้าเป็นผู้เป็นเจ้า เราไม่ควรลดค่าและให้ร้ายตัวเอง รวกับว่าการทำร้ายตนเองจะทำให้เรากลายเป็นบุคคลที่พระเจ้าทรงต้องการให้เราเป็นไหม!” (เจฟฟรีย์ อาร์. ฮอลแลนด์, “เพราะฉะนั้นพวกท่านจงเป็นคนดีพร้อม—ในที่สุด,” *เสี้ยวสนทนา*, พ.ย. 2017, 40)

- ฉันจะเรียนรู้จากความผิดพลาดของตนเองได้อย่างไรในขณะที่ยังคงระลึกถึงคุณค่าของฉันในฐานะบุตรธิดาของพระเจ้า?

- ฉันคิดอย่างไรเกี่ยวกับการใช้คำว่า **ในที่สุด** ของประธานฮอลแลนด์ในชื่อคำปราศรัยของท่าน?

- เมื่อนั้นตระหนักถึงความอ่อนแอของตนเอง ฉันมีความกล้าที่จะหันไปหาพระผู้ช่วยให้รอดเพื่อขออำนาจการไถ่ของพระองค์หรือไม่? เหตุใดจึงคิดหรือไม่คิดเช่นนั้น? หากไม่ ฉันจะเริ่มอย่างไร?

ความสัมพันธ์ของฉันกับพระเยซูคริสต์

“และพวกเขาเห็นตนเองอยู่ในสภาพทางเนื้อหนังของตน, แม้น้อยกว่าผงธุลีของแผ่นดินโลก และพวกเขาทั้งหมดร้องออกมาเป็นเสียงเดียวกัน, มีความว่า : โอ้ทรงโปรดเมตตา, แล้วทรงโปรดใช้พระโลหิตที่ซดใช้ของพระคริสต์เพื่อพวกข้าพระองค์จะได้รับ การให้อภัยบาปของพวกข้าพระองค์, และใจพวกข้าพระองค์จะถูกทำให้บริสุทธิ์; เพราะพวกข้าพระองค์เชื่อในพระเยซูคริสต์, พระบุตรของพระเจ้า, ผู้ทรงสร้างฟ้าสวรรค์และแผ่นดินโลก, และสิ่งทั้งปวง; ผู้จะเสด็จลงมาในบรรดากลูกหลานมนุษย์” (โมไซยาห์ 4:2)

กระบวนการบำบัดจะเกิดขึ้นเมื่อเรามุ่งเน้นการแก้ปัญหา มากกว่าที่ปัญหา เมื่อเรากระชับความสัมพันธ์กับพระเยซูคริสต์ให้แน่นแฟ้น พระองค์จะประทานพลังและสันติสุขที่เราต้องการเพื่อดำเนินชีวิตในการบำบัด

- ความสัมพันธ์ของฉันกับพระเยซูคริสต์คืออะไร? ฉันหวังใจว่าพระองค์จะทรงช่วยฉันหรือไม่?

“พระคัมภีร์นี้ยามหลักคำสอนของพระคริสต์ว่าเป็นการใช้ศรัทธาในพระเยซูคริสต์และการชดใช้ของพระองค์ กลับใจรับบัพติศมา รับของประทานแห่งพระวิญญาณบริสุทธิ์ และอดทนจนกว่าชีวิตจะหาไม่ [ดู 2 นิโอฟี 31]

“การชดใช้ของพระคริสต์สร้างเงื่อนไขให้เราพึ่งพา ‘ความดีงาม, และพระเมตตา, และพระคุณของพระเมสสิยาห์ผู้บริสุทธิ์’ [2 นิโอฟี 2:8], ‘ได้รับการทำให้ดีพร้อมใน [พระคริสต์]’ [โอมโรไน 10:32] ได้รับสิ่งดีทุกอย่าง และรับชีวิตนิรันดร์

“หลักคำสอนของพระคริสต์คือหนทาง—หนทางเดียว—ที่เราจะได้รับพรทั้งหมดที่มีให้โดยผ่านการชดใช้ของพระเยซู” (ไบรอัน เค. แอชตัน, “หลักคำสอนของพระคริสต์,” *เลียวไฮนา*, พ.ย. 2016, 106)

- 12 ขั้นตอนของการบัพติศมาบางครั้งเรียกว่า “ก้าวหัดเดิน” เพราะเป็นขั้นตอนที่ค่อยเป็นค่อยไปในกระบวนการนำหลักคำสอนของพระเยซูคริสต์มาใช้แก้ปัญหาการเสพติด การทำตาม “ก้าวหัดเดิน” เหล่านี้จะช่วยให้ฉันได้รับพรจากการชดใช้ของพระเยซูคริสต์ได้อย่างไร?

ความปรารถนาของฉันที่จะเลิกเสพติด

“เมื่อท่านหันความสนใจของท่านออกจากสิ่งรบกวนทางโลก บางสิ่งที่คุณเห็นว่าสำคัญกับท่านตอนนี้จะลดความสำคัญลง ท่านอาจต้องปฏิเสธบางสิ่ง แม้ว่าสิ่งนั้นจะดูไม่มีอันตรายก็ตาม เมื่อท่านเริ่มต้นและดำเนินการต่อเนื่องในกระบวนการอุทิศชีวิตของท่านแต่พระเจ้าตลอดชีวิต การเปลี่ยนแปลงในทัศนคติ ความรู้สึก และความเข้มแข็งทางวิญญาณของท่านจะทำให้ท่านประหลาดใจ!” (ริสเชลล์ เอ็ม. เนลสัน, “ทรัพย์สินสมบัติทางวิญญาณ,” *เลียวไฮนา*, พ.ย. 2019, 77)

คำสัญญานี้โดยศาสดาพยากรณ์ของพระเจ้าผู้เป็นเจ้า ได้ระบุถึงการเปลี่ยนแปลงอันน่าอัศจรรย์ที่เกิดขึ้นได้เมื่อเรามุ่งจุดสนใจของเราไปที่พระเจ้า

- ฉันจะทำอะไรในแต่ละวันเพื่อจดจ่ออยู่กับพระเยซูคริสต์?

- สิ่งรบกวนทางโลกอะไรบ้างที่ฉันควรปฏิเสธ โดยเชื่อมั่นว่าสิ่งเหล่านั้นจะ “ลดความสำคัญลง”?

- ความเต็มใจจะเกิดขึ้นเมื่อฉันพิจารณาว่าการเสพติดของฉันส่งผลกระทบต่ออะไรบ้างให้กับตนเองและผู้อื่น การเสพติดของฉันมีผลกระทบต่ออะไรบ้าง?

“และพระเจ้าตรัสกับ [แอลมา]: อย่าประหลาดใจเลยที่มนุษย์ทั้งปวง, แท้จริงแล้ว, ชายและหญิง, ประชาชาติ, ตระกูล, ภาษาและผู้คนที่ทั้งปวง, ต้องเกิดใหม่; แท้จริงแล้ว, เกิดจากพระผู้เป็นเจ้า, เปลี่ยนจากสภาพทางเนื้อหนังและสภาพที่ตกของพวกเขา, มาสู่สภาพแห่งความชอบธรรม, โดยได้รับการไถ่จากพระผู้เป็นเจ้า, กลายเป็นบุตรและธิดาของพระองค์” (โมไซยาห์ 27:25)

- ความเต็มใจของฉันที่จะเปลี่ยนแปลงเป็นสิ่งสำคัญในการไถ่บาปจาก “สภาพที่ตก” ของฉัน ฉันมีความปรารถนาจะเลิกเสพติดหรือไม่? ฉันรู้สึกไม่เต็มใจหรือไม่? หากใช่ เพราะเหตุใด?

- ผลกระทบต่อสุขภาพของฉันคืออะไร?

- ผลกระทบต่อครอบครัว ความสัมพันธ์ และความสามารถในการช่วยผู้อื่นมีอะไรบ้าง?

- การเสกพิตติของนั้มีผลต่อความสัมพันธ์ของนั้กับพระเจ้าเป็นเจ้าอย่างไร?

ค้นหาความช่วยเหลือ

“ในฐานะผู้ติดตามพระคริสต์ เราไม่ได้รับการละเว้นจากการทำทายเป็นและการทดลองในชีวิต เรามักถูกเรียกร้องให้ทำสิ่งยากๆ ซึ่งถ้าพยายามทำตามลำพังจะรู้สึกหนักใจและอาจเป็นไปได้ เมื่อเราอมรับพระดำรัสเชิญของพระเจ้าช่วยให้รอดให้ ‘มาหาเรา’ [มัทธิว 11:28] พระองค์จะทรงให้ความช่วยเหลือ การปลอบโยน และสันติสุขที่จำเป็น” (จอห์น เอ. แม็คคูน, “มาหาพระคริสต์—ดำเนินชีวิตเฉกเช่นวิสุทธิชนยุคสุดท้าย,” *เล็โยนา*, พ.ศ. 2020, 36)

- พระเจ้าช่วยให้รอดประทานความช่วยเหลือ การปลอบโยน และสันติสุขที่จำเป็นในการทำสิ่งที่ยากลำบากหรือเป็นไปได้ นั้จะพบการสนับสนุนและการปลอบโยนที่พระองค์ทรงสัญญาไว้ได้อย่างไร?

- การบำบัดดูเหมือนเป็นเรื่องที่หนักเกินไป หรืออาจจะเป็นไปได้ หากฉันพยายามทำคนเดียวหรือไม่?

- การรู้ว่าไม่มีใครรอดพ้นจากการทดลองในชีวิตพวกเขา และเราทุกคนต้องการการสนับสนุน ช่วยให้ฉันละทิ้งความลังเลที่จะขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นได้อย่างไร?

- ฉันเคยสวดอ้อนวอนเกี่ยวกับคนที่ควรเป็นผู้อุปถัมภ์ของฉันหรือไม่? มีชื่อใดเข้ามาในความคิดของฉันหรือไม่?

“ทำนองเดียวกัน โดยผ่านพระคุณของพระเจ้า ผ่านศรัทธา ในการชดใช้ของพระเยซูคริสต์และการกลับใจจากบาป แต่ละคนได้รับพลังและความช่วยเหลือเพื่อทำงานดีที่พวกเขาจะไม่สามารถทำได้หากปล่อยให้ทำตามวิธีของพวกเขาเอง พระคุณดังกล่าวคือพระเดชานุภาพอันกอปรด้วยพระปรีชาสามารถซึ่งยอมให้ชายหญิงได้รับชีวิตนิรันดร์และความสูงส่งหลังจากพวกเขาได้พยายามสุดความสามารถแล้ว” (คู่มือพระคัมภีร์, “พระคุณ”)

- มีหลายครั้งที่ฉันสามารถเลิกเสพติดได้ระยะหนึ่ง แม้ในยามเครียดหรือท้อแท้ ฉันจะอยู่ห่างไกลจากการเสพติดอย่างต่อเนื่องได้อย่างไร?



ขั้นตอนที่ 1: ยอมรับว่าตัวเราไม่มีพลังที่จะเอาชนะสิ่งที่เราเสพติด และชีวิตเราอยู่ในภาวะที่จัดการไม่ได้

หลักธรรมสำคัญ: ความซื่อสัตย์

พวกเราหลายคนเริ่มเสพติดเพราะความอยากรู้อยากเห็น บางคนเข้ามาพัวพันเพราะความจำเป็นอันสมควร (เช่น ยาที่ต้องสั่งโดยแพทย์) หรือเป็นการกระทำเพื่อต่อต้าน บางคนเริ่มจากความพยายามหลีกเลี่ยงจากความเจ็บปวด หลายคนเริ่มค้นพบเส้นทางนี้ตั้งแต่เมื่อพ้นวัยเด็กเท่านั้น ไม่ว่าแรงจูงใจและสภาวะการณ์ของเราจะเป็นอย่างไรในไม่ช้าเราจะพบว่า การเสพติดบรรเทาความเจ็บปวดทางร่างกาย การเสพติดช่วยลดความเครียดหรือทำให้เรารู้สึกชินชา ทั้งยังช่วยให้เราหนีปัญหา—หรือที่เราคิดว่าเป็นเช่นนั้น เรารู้สึกเป็นอิสระจากความกลัว ความกังวล ความเหงา ความท้อแท้ ความเสียใจ หรือความเบื่อหน่ายอยู่พักหนึ่ง แต่เนื่องจากชีวิตเต็มไปด้วยสภาวะที่กระตุ้นให้เกิดความรู้สึกแบบนี้ เราจึงกลับไปใช้สิ่งที่เราเสพติดบ่อยขึ้น การเสพติดกลายเป็นหนึ่งในวิธีหลักที่เราใช้รับมือกับความต้องการและอารมณ์ของเรา พระผู้ช่วยให้รอดพระเยซูคริสต์เข้าพระทัยการต่อสู้ดิ้นรนนี้ ประธานสเปนเซอร์ ดับเบิลยู. คิมบัลล์กล่าวว่า “พระเยซูทรงเห็นว่าบาปเป็นสิ่งที่ผิด แต่ทรงสามารถเห็นเช่นกันว่าบาปเกิดจากความต้องการที่ลึกซึ้ง

และไม่ได้รับการตอบสนองของผู้ที่ทำบาป” (“Jesus: The Perfect Leader,” *Ensign*, Aug. 1979, 5)

อย่างไรก็ตาม พวกเราส่วนใหญ่ยังไม่รับรู้หรือยอมรับว่าเราสูญเสียความสามารถในการต้านทานและเลิกเสพติดด้วยตนเองไปแล้ว เมื่อถึงจุดต่ำสุด หลายคนรู้สึกที่เราไม่ทางเลือกไม่ก็ทาง ดังที่ประธานรัสเชลล์ เอ็ม. เนลสันอธิบายว่า “การเสพติดทำให้อิสระภาพของการเลือกในภายหลังหมดไป สารเคมีทำให้คนๆ นั้นไม่สามารถเชื่อมต่อกับจิตของตนได้เลย” (“Addiction or Freedom,” *Ensign*, Nov. 1988, 7)

เราอยากเลิกแต่ไร้ความหวัง บางคนเต็มไปด้วยความกลัวและความสิ้นหวัง จนถึงกับคิดว่า การจบชีวิตตนเองเป็นทางเลือกเดียวที่เหลืออยู่ แต่เราตระหนักว่านี่ไม่ใช่เส้นทางที่พระบิดาบนสวรรค์ทรงต้องการให้เราเดิน

เป็นเรื่องยากที่จะยอมรับพฤติกรรมเสพติดของเรา เราปฏิเสธความร้ายแรงของอาการและพยายามหลีกเลี่ยงไม่ให้ถูกตรวจจับ รวมถึงผลที่ตามมาจากการเลือกของเรา โดยการกดหรือปิดบังพฤติกรรมของเรา เราไม่รู้ตัวว่าการหลอกลวงผู้อื่นและตนเองจะทำให้เรายังถลำลึกไปกับการเสพติดมากขึ้น เมื่อความรู้สึกไร้พลังในการต่อสู้กับการเสพติดเพิ่ม

มากขึ้น หลายคนเริ่มโทษครอบครัว เพื่อน ผู้นำศาสนจักร และแม้แต่พระเจ้าเป็นเจ้า เรายิ่งจมดิ่งลงไปสู่ความโดดเดี่ยวมากขึ้น แยกตนเองออกห่างจากผู้อื่น—โดยเฉพาะพระเจ้าเป็นเจ้า

เมื่อเราหันไปพึ่งการโกหกและการปิดบัง เพื่อหวังที่จะหาข้อแก้ตัว หรือโทษผู้อื่น เราก็คงยิ่งอ่อนแอลงทางวิญญาณ ทุกครั้งที่เราก็อกและปิดบังการเสพติด เราจะผูกมัดตนเองไว้ด้วย “ใยป่าน” ที่ในไม่ช้าจะแข็งแรงเหมือนไม้ขีดไฟ (2 โครินธ์ 26:22) แต่เมื่อถึงเวลาที่เรารู้สึกว่าเราต้องเผชิญหน้ากับความ เป็นจริง การโกหกหรือพูดว่า “ไม่เลวร้ายขนาดนั้น!” ไม่สามารถปกปิดการเสพติดของเราได้อีกต่อไป

คนที่เรารัก แพทย์ ผู้พิพากษา หรือผู้นำทางศาสนาบอก ความจริงที่เราไม่อาจปฏิเสธได้อีกว่า การเสพติดกำลังทำลาย ชีวิตเรา เมื่อเราสำรวจอดีตด้วยความจริงใจ เรายอมรับว่าสิ่ง โดดที่เรายพยายามทำด้วยตัวเองล้วนไร้ผลสำเร็จ เรายอมรับว่า อาการเสพติดแย่ลง เราตระหนักว่าการเสพติดของเราทำลาย ความสัมพันธ์และช่วงชิงความรู้สึกรักค่าของเราไปมาก เพียงใด ณ จุดนี้ เราได้เริ่มก้าวแรกสู่เสรีภาพและการบำบัด ด้วยการรักษาความกล้าหาญและยอมรับว่าสิ่งนี้เป็นยิ่ง กว่าแค่ปัญหาหรือนิสัยไม่ดี

ในที่สุดเรายอมรับความจริงว่าชีวิตเราจัดการไม่ได้และเรา ต้องการความช่วยเหลือเพื่อเอาชนะการเสพติดของเรา เรา ยอมรับว่าเราไม่สามารถเยียวยาตนเองได้และยอมรับว่า เราไม่สามารถเลิกเสพยาได้ไม่ว่าจะเสพยาอะไรก็ตาม เรา ตระหนักว่าเราต้องการความช่วยเหลือจากพระเจ้าเป็นเจ้า และผู้อื่นเพื่อให้เราเชื่อสัตย์กับตนเอง สิ่งที่น่าอัศจรรย์ใจ เกี่ยวกับการยอมรับความพ่ายแพ้ด้วยความเชื่อสัตย์ และการ ยอมจำนนที่ตามมาของเราคือการบำบัดที่เริ่มต้นขึ้นในที่สุด

ความเชื่อสัตย์เป็นพื้นฐานสำหรับขั้นตอนอื่นทั้งหมดและ ช่วยให้เราตระหนักว่าเราต้องการพระเจ้าช่วยให้อุด ประธาน ดีเทอร์ เอฟ.อูคท์ดอร์ฟ ฝ่ายประธานสูงสุดในขณะนั้นสอน ว่า “แต่การที่เราสามารถมองเห็นตนเองอย่างชัดเจนเป็น สิ่งจำเป็นต่อการเติบโตทางวิญญาณและความผาสุกของ เรา หากความอ่อนแอและข้อบกพร่องของเรายังคงแฝงอยู่ ในเงา เมื่อนั้นอำนาจแห่งการไถ่ของพระเจ้าช่วยให้อุด ประธานสามารถเยียวยาและทำให้สิ่งเหล่านั้นเข้มแข็งได้ [ดู อีเธอ

รี 12:27]” (“องค์พระผู้เป็นเจ้าคือข้าพระองค์หรือ?” เลีย โยฮานา, พ.ย. 2014, 58)

เมื่อเราหมกมุ่นอยู่กับการเสพติด เราก็อกตนเองและผู้อื่น แต่เราไม่สามารถหลอกตนเองได้จริงๆ เราแสร้งทำเป็น ว่าเราไม่เป็นที่ไร เติบโตด้วยความอวดดีและข้อแก้ตัว แต่ ลึกๆ ภายในใจเรารู้ดีว่าการหมกมุ่นกับสิ่งเสพติดจะนำไปสู่ ความโศกเศร้าที่เลวร้ายยิ่งขึ้น แสงสว่างของพระคริสต์ยังคง เตือนเราเสมอ การปฏิเสธความจริงนี้เป็นเรื่องที่น่าหน่าย ใจ การยอมรับเสียที่ว่าเรามีปัญหาจะช่วยบรรเทาเรา ในที่สุด เรายินยอมที่จะมีความหวังขึ้นมาเล็กน้อย เมื่อเราเลือกที่จะ ยอมรับว่าเรามีปัญหาและเต็มใจที่จะขอความช่วยเหลือ เรา เปิดโอกาสให้ความหวังนั้นเติบโต

ขั้นตอนการปฏิบัติ

นี่เป็นโปรแกรมแห่งการปฏิบัติ ความก้าวหน้าของเราขึ้นอยู่กับ การนำขั้นตอนต่างๆ ไปใช้ในชีวิตประจำวันของเราอย่าง สม่ำเสมอ นี่เรียกว่า “การปฏิบัติตามขั้นตอน” การปฏิบัติ ต่อไปนี้ช่วยให้เรามาหาพระคริสต์และได้รับการนำทางและ พลังที่จำเป็นต่อการก้าวต่อไปในการบำบัดของเรา

ทิ้งความจองหองและแสวงหาความ อ่อนน้อมถ่อมตน

ความจองหองและความซื่อสัตย์อยู่ร่วมกันไม่ได้ ความ จองหองเป็นภาพลวงตาและเป็นองค์ประกอบสำคัญของ การเสพติดทั้งหมด ความจองหองบิดเบือนความจริงเกี่ยวกับ สิ่งต่างๆ ตามที่เป็น ตามที่เคยเป็น และตามที่จะเป็น ความจองหองเป็นอุปสรรคสำคัญต่อการบำบัดของเรา ประธานเอสรา เทพท์ เบ็นสันกล่าวว่า

“ความจองหองคือการมีอุปนิสัยการชิงดีชิงเด่นเป็นพื้นฐาน เราทำให้ความประสงค์ของเราขัดกับพระประสงค์ของพระเจ้า เป็นเจ้า เมื่อเรามุ่งความจองหองของเราไปที่พระเจ้าเป็นเจ้า เจตนาธรรมณ์ของเราคือ ‘ขอให้เป็นที่ไปตามความประสงค์ของเรา และไม่ใช่ตามพระประสงค์ของพระองค์’ . . .

“ความประสงค์ของเราซึ่งดีซึ่งเด่นกับพระประสงค์ของพระเจ้าผู้เป็นเจ้าของ จึงทำให้เราไม่ยอมหักห้ามความปรารถนา ความอยาก และลุ่มหลง

“คนจองหองไม่สามารถยอมรับผู้มีอำนาจของพระเจ้าผู้เป็นเจ้าของที่กำลังชี้นำชีวิตพวกเขา พวกเขาทำให้การรับรู้ความจริงของตนแข่งกับความรู้อันยิ่งใหญ่ของพระเจ้าผู้เป็นเจ้าของ ทำให้ความสามารถของตนแข่งกับอำนาจฐานะปรีโรหิตของพระเจ้าผู้เป็นเจ้าของ ให้ความสำเร็จของตนแข่งกับงานยิ่งใหญ่ของพระองค์” (คำสอนของประธานศาสนจักร: เอสรา เทพท์ เบ็นสัน [2014], 232)

เมื่อถึงจุดหนึ่ง เราจำเป็นต้องตัดสิ้นใจละทิ้งความจองหอง และข้อสัตย์ต่อตัวเราเองเกี่ยวกับการเสพติดของเรา ไม่ใช่เรื่องง่ายที่จะอ่อนน้อมถ่อมตนหลังจากหลอกตัวเองมาหลายปี และท้ายที่สุดเลือกที่จะข้อสัตย์ แต่เมื่อเวลาผ่านไป สิ่งนี้จะกลายเป็นพรอันประเสริฐ

การทิ้งความจองหองและหันมาอ่อนน้อมถ่อมตน จะกลายเป็นจุดเปลี่ยนสำคัญในชีวิตของเรา พวกเราส่วนใหญ่ไม่ถ่อมตนแต่ “ถูกบังคับให้ถ่อมถ่อมตน” (แอลมา 32:13) ไม่ว่าจะทางใด ผลกระทบจากการเสพติดก็จะติดตัวเรา และเราจะสูญเสียสิ่งอันเป็นที่รัก ไม่ว่าจะเป็นบ้าน หน้าที่การงาน ครอบครัว และแม้กระทั่งอิสรภาพของเรา เราสูญเสียความไว้วางใจจากครอบครัวและเพื่อน เราสูญเสียทั้งความเคารพตนเองและความเชื่อมั่นในการเผชิญความท้าทายของชีวิตเรามาถึงจุดต่ำสุด และแม้ความอ่อนน้อมถ่อมตนที่เกิดขึ้นจะเจ็บปวด แต่เป็นจุดเริ่มต้นของการบำบัดของเรา

การบำบัดจากการเสพติดนั้นไม่ใช่เรื่องง่าย เพราะต้องใช้ความพยายามอย่างหนัก แต่ในที่สุดเราตระหนักได้ว่าเราจำเป็นต้องจ่ายเพื่อยังคงเสพติดต่อไปนั้นแพงกว่าราคาของการบำบัดมากนัก เมื่อเราทิ้งความจองหอง เราพร้อมที่จะเริ่มต้นบนเส้นทางสู่อิสรภาพจากการเสพติด

ข้อสัตย์และพูดคุยกับใครสักคน

การปฏิบัติสำคัญที่ช่วยให้เราข้อสัตย์เกี่ยวกับการเสพติดของเรา คือการพูดคุยเรื่องนี้กับใครสักคน เพราะการเสพติดของเรา ทำให้เราแก้ต่าง หาเหตุผลเข้าข้างตนเอง และโกหกผู้อื่น รวมทั้งโกหกตัวเราเอง ด้วยเหตุนี้หลายคนจึงเข้าชองใน

การหลอกลวง การหลอกลวงนี้ทำให้เราสามารถเสพติดต่อไปได้ และทำให้ยากที่เราจะมองเห็นสิ่งต่างๆ ตามที่เป็นจริง เมื่อเราคอยลดทอนและแก้ต่างให้พฤติกรรมของเรา เรากำลังเข้าใจผิดว่าเรายังคงควบคุมได้ อย่างไรก็ตาม เมื่อเราเปิดใจและข้อสัตย์กับผู้อื่น คนผู้นั้นจะช่วยให้เรามองเห็นความจริงและฝ่าฟันการหลอกลวงได้

บุคคลที่เราอาจต้องการพูดคุยด้วยก่อนคือพระบิดาบนสวรรค์ของเรา เราสามารถสวดอ้อนวอนขอลงโทษให้พระองค์ทรงช่วยให้เราข้อสัตย์ เห็นสิ่งต่างๆ ชัดเจน และกล้าที่จะยอมรับความจริง จากนั้นเราสามารถคิดร่วมกับการสวดอ้อนวอนเพื่อหาใครสักคนมาพูดคุยด้วย ผู้ที่เข้าใจในพระกิตติคุณของพระเยซูคริสต์และเส้นทางแห่งการบำบัด เลือกคนที่ท่านไว้วางใจ อาจเป็นคู่สมรส พ่อแม่ สมาชิกในครอบครัว ผู้นำศาสนจักร เพื่อน เพื่อนร่วมงาน นักบำบัด ผู้อุปถัมภ์ ผู้สอนศาสนา หรือวิทยากรในการประชุมบำบัด หลังจากเลือกใครสักคนแล้ว ขั้นตอนต่อไปคือแบ่งปันให้เขาารู้ถึงปัญหาที่เราเผชิญอยู่ เราต้องสวดอ้อนวอนขอความกล้าหาญที่จะข้อสัตย์ให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้เกี่ยวกับการเสพติดของเรา (ดูเอกสาร “การสนับสนุนในการบำบัด”)

เข้าร่วมการประชุม

การประชุมบำบัดเป็นแหล่งพลังแห่งความหวังและการสนับสนุน ไม่ว่าเราจะอยู่ที่ใด เราสามารถเข้าร่วมการประชุมแบบพบหน้ากันหรือทางออนไลน์ การประชุมเหล่านี้เป็นสถานที่ชุมนุมกับผู้อื่นที่ต้องการการบำบัด และผู้ที่เคยก้าวผ่านเส้นทางนี้มาแล้ว ซึ่งเป็นเครื่องพิสูจน์ถึงประสิทธิภาพในการประชุมบำบัด เราพบผู้อื่นที่มีประสบการณ์ในการใช้ขั้นตอนต่างๆ และประสบความสำเร็จในการบำบัด และผู้ที่เต็มใจช่วยเราในเส้นทางบำบัดของเราเอง การประชุมบำบัดเป็นสถานที่แห่งความเข้าใจ ความหวัง และการสนับสนุน

ที่การประชุมเหล่านี้ เราศึกษาหลักธรรมพระกิตติคุณที่สามารถช่วยเปลี่ยนพฤติกรรมได้ ประธานบอยด์ เค. แพคเกอร์สอนว่า “การศึกษาหลักคำสอนของพระกิตติคุณจะปรับปรุงพฤติกรรมได้เร็วกว่าการศึกษาพฤติกรรมเพื่อปรับปรุงพฤติกรรม การหมกมุ่นกับพฤติกรรมที่น่าละอายสามารถนำไปสู่พฤติกรรมที่น่าละอาย นั่นคือสาเหตุที่เรา

เน้นหนักเรื่องการศึกษาหลักคำสอนของพระกิตติคุณ” (“Little Children,” *Ensign*, Nov. 1986, 17) การประชุมนี้ไม่มีค่าใช้จ่ายและไม่พึงเปิดเผยไปที่ AddictionRecovery.ChurchofJesusChrist.org เพื่อหาการประชุมที่อยู่ใกล้ท่าน

ศึกษาและทำความเข้าใจ

การศึกษาพระคัมภีร์และคำกล่าวของผู้นำศาสนจักรจะช่วยให้เราในการบำบัด การศึกษานี้จะเพิ่มความเข้าใจของเราและช่วยให้เราเรียนรู้ เราใช้พระคัมภีร์ คำกล่าว และคำถามเหล่านี้เพื่อการศึกษา การเขียน และการสนทนากลุ่มร่วมกับการสวดอ้อนวอน

แม้ความคิดที่จะเขียนอาจดูน่าหนักใจ แต่การเขียนเป็นเครื่องมืออันทรงพลังสำหรับการบำบัด การเขียนใช้เวลาเราไตร่ตรอง ช่วยให้เราจดจ่อกับความคิด ช่วยให้เราเห็นและเข้าใจปัญหา ความคิด และพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการเสพติดของเรา เมื่อเราเขียน เราจะได้บันทึกความคิดของเราด้วย เมื่อเราก้าวหน้าไปตามขั้นตอน เราจะเห็นความก้าวหน้าของเรา สำหรับตอนนี้ จงซื่อสัตย์และจริงจังขณะเขียนความคิด ความรู้สึก และความประทับใจของท่าน

- การเสพติดของนั้ส่งผลกระทบต่อนั้อย่างไร?

ท่านมั่นใจหรือไม่ว่าไม่สามารถเอาชนะการเสพติดของท่านได้?

“การเสพติดมีพลังที่จะตัดขาดเจตจำนงของมนุษย์และลบล้างสิทธิ์เสรีทางศีลธรรม การเสพติดสามารถช่วงชิงอำนาจในการตัดสินใจไปได้” (Boyd K. Packer, “Revelation in a Changing World,” *Ensign*, Nov. 1989, 14)

- อะไรคือสัญญาณบ่งบอกว่าฉันไม่มีพลังเหนือพฤติกรรมเสพติดของฉัน?

- นั้บ่อนความลับอะไรจากคนอื่นบ้าง?

- ฉันทำอะไรไปมากน้อยเพียงใดจึงมีพฤติกรรมเสพติด เช่นนี้?

- ฉันละเมิดศีลธรรมหรือมาตรฐานอะไรบ้าง?

- ฉันหาเหตุผลเข้าข้างการตัดสินใจเหล่านี้ได้อย่างไร?

ความหิวและความกระหาย

“คนที่หิวและกระหายความชอบธรรมก็เป็นสุขเพราะว่าพระเจ้าจะทรงให้อิ่ม” (มัทธิว 5:6)

“และจิตวิญญาณข้าพเจ้าหิวโหย; และข้าพเจ้าคุกเข่าลงต่อพระพักตร์พระเจ้าผู้สร้างสรรคของข้าพเจ้า, และข้าพเจ้าร้องทูลพระองค์ในคำสวดอ้อนวอนอย่างสุดกำลังและการวิงวอนเพื่อจิตวิญญาณข้าพเจ้าเอง; และตลอดทั้งวันข้าพเจ้าร้องทูลพระองค์; แท้จริงแล้ว, และเมื่อถึงเวลากลางคืนข้าพเจ้ายังได้เปล่งเสียงข้าพเจ้าขึ้นไปสูงจนถึงสวรรค์” (อินัส 1:4)

- ในพระคัมภีร์สองข้อนี้ เราเรียนรู้ว่าจิตวิญญาณเราหิวโหยได้ นั่นเคยรู้สึกกว้างเปล่าภายในตนเองบ้างไหม แม้ว่าฉันจะไม่ได้หิวโหย? อะไรเป็นสาเหตุของความว่างเปล่านั้น?

- ความหิวโหยเรื่องของพระวิญญาณจะช่วยให้ฉันซื่อสัตย์มากขึ้นได้อย่างไร?

ความซื่อสัตย์

“บางคนอาจมองว่าคุณภาพของอุปนิสัยที่เรียกว่าความซื่อสัตย์เป็นเรื่องธรรมดาที่สุด แต่ข้าพเจ้าเชื่อว่ามันเป็นแก่นแท้ของพระกิตติคุณ หากปราศจากความซื่อสัตย์สุจริตชีวิตของเรา . . . จะสลายตัวไปสู่ความอับลัษณ์และความโกลาหล” (Gordon B. Hinckley, “We Believe in Being Honest,” *Ensign*, Oct. 1990, 2)

- ฉันเคยโกหกและพยายามปกปิดการเสพติดของตนเองในลักษณะใดบ้างทั้งกับตนเองและผู้อื่น? พฤติกรรมนี้ทำให้เกิด “ความอับลัษณ์และความโกลาหล” อย่างไร?

- การที่ตระหนักว่าตนเองจำเป็นต้องพึ่งพาพระเจ้าเป็นเจ้าของ จะทำให้นั้นยอมรับ “ความไม่สลักสำคัญ” ของตนเอง และกลายเป็นเหมือนเด็กเล็กๆ ได้อย่างไร? (โมไซยาห์ 4:5; ดูโมไซยาห์ 3:19 ด้วย)



ขั้นตอนที่ 2: เชื่อว่าเดชาานุภาพของพระเจ้าสามารถ ฟื้นฟูสุขภาพทางวิญญาณของเราให้สมบูรณ์ได้

หลักธรรมสำคัญ: ความหวัง

เมื่อเราสำนึกว่าเราไร้พลังเหนือการเสพติดของเรา พวกเราส่วนใหญ่รู้สึกหมดสิ้นความหวัง เราพยายามเลิกมาหลายครั้งแล้ว บางคนสวดอ้อนวอนพระเจ้าเป็นเจ้านับครั้งไม่ถ้วน เราขอโทษสำหรับพฤติกรรมของเราและได้สัญญาว่าจะเปลี่ยนแปลง แต่หลังจากล้มเหลวครั้งแล้วครั้งเล่า เราเริ่มคิดว่าพระเจ้าเป็นเจ้าของผิดหวังในตัวเราและคงไม่ทรงช่วยเหลือเรา พวกเราที่เติบโตมาโดยไม่เชื่อในเรื่องของพระเจ้าเป็นเจ้า มั่นใจเหลือเกินว่าเราได้ลองหาทางช่วยเหลือทุกอย่างแล้ว ไม่ว่าจะด้วยวิธีใดก็ตาม ขั้นตอนที่ 2 นำเสนอคำตอบที่เรามองข้ามหรือไม่เคยพิจารณาเลยนั่นคือ—การค้นหาความหวังในพระเยซูคริสต์และเดชาานุภาพแห่งการชดใช้ของพระองค์

ในที่สุดเราขอความช่วยเหลือด้วยความอ่อนน้อมถ่อมตน ด้วยแสงแห่งความหวังอันริบหรี่ นำทางให้เราเริ่มต้นเข้าร่วมการประชุมบำบัด และพบปะกับผู้อุปถัมภ์ เมื่อมาการประชุมครั้งแรก เราเต็มไปด้วยความสงสัยและความกลัว เรากลัว เหนื่อย และอาจถึงกับเหยียดหยามแต่อย่างน้อยเราก็มามี

ในการประชุมบำบัด ผู้คนบอกเล่าอย่างตรงไปตรงมาว่าชีวิตพวกเขาเป็นอย่างไร เกิดอะไรขึ้นที่ทำให้พวกเขาเปลี่ยนแปลง และการดำเนินชีวิตในช่วงการบำบัดเป็นอย่างไร เราพบว่าหลายคนที่เราได้พบเจอในที่ประชุมเหล่านี้เคยรู้สึกหมดหวังเหมือนที่เรารู้สึก แต่เมื่อเราไปเข้าร่วมการประชุมอย่างต่อเนื่อง เราจะเห็นหลายคนหัวเราะอย่างจริงใจ พุดคุย ยิ้มแย้ม และรู้สึกมองโลกในแง่ดีถึงอนาคต เราเห็นหลายคนประสบความสำเร็จเปลี่ยนแปลงอันทรงพลังในชีวิต การเปลี่ยนแปลงที่เราปรารถนาเช่นกัน

หลักธรรมที่พวกเขาแบ่งปันและปฏิบัติเริ่มได้ผลกับเราที่ละน้อย เมื่อเราเข้าร่วมการประชุมบ่อยๆ เราเริ่มรู้สึกถึงบางสิ่งที่ไม่ได้รู้สึกมาหลายปี—นั่นคือความหวัง หากผู้อื่นที่เคยตกต่ำจนเกือบพังพินาศยังมีความหวังได้ บางทีเราคงมีโอกาสเช่นเดียวกัน เราเริ่มเชื่อว่าหากเราหันไปหาพระเยซูคริสต์ “จะไม่มีนิสัยใด ไม่มีการเสพติดใด ไม่มีการขัดขืนใด ไม่มีการล่วงละเมิดใด และไม่มีความผิดใดที่เราจะได้รับการให้อภัยอย่างสมบูรณ์ไม่ได้” (Boyd K. Packer, “The Brilliant Morning of Forgiveness,” *Ensign*, Nov. 1995, 19)

ในบรรยากาศแห่งศรัทธาและประจักษ์พยานนี้ เราพบความหวังที่เริ่มปลุกเราให้ตื่นสู่พระเมตตาและเดชาภาพของพระเจ้า เราเริ่มเชื่อว่าพระองค์ทรงสามารถปลดปล่อยเราจากพันธนาการของการเสพติดได้ เราทำตามแบบอย่างของเพื่อนที่กำลังบำบัด เราเริ่มปฏิบัติตามขั้นตอนที่ได้รับการสนับสนุนจากผู้อื่น—รวมถึงผู้อุปถัมภ์ของเรา—และเข้าร่วมการประชุมบำบัด เมื่อเราสวดอ้อนวอน ไตร่ตรอง และประยุกต์ใช้พระคัมภีร์ เราเริ่มกลับมามีส่วนร่วมในศาสนจักร ปาฏิหาริย์ของเราเริ่มเกิดขึ้น และเราพบว่าตัวเราได้รับพรด้วยพระคุณของพระเยซูคริสต์ที่ช่วยให้เราสามารถละเลิกได้ในแต่ละวัน

เมื่อเราปฏิบัติตามขั้นตอนที่ 2 เราเต็มใจแทนที่ความเชื่อมั่นในตัวเองและสิ่งที่เราเสพติดอยู่ด้วยศรัทธาในความรักและเดชาภาพของพระเยซูคริสต์ เราปฏิบัติตามขั้นตอนนี้ในความคิดและในใจเราด้วยการสนับสนุนจากผู้อื่น และเรารู้ว่ารากฐานของการบำบัดจากการเสพติดต้องเป็นรากฐานทางจิตวิญญาณ จากนั้นเมื่อเรามุ่งหน้าและปฏิบัติแต่ละขั้นตอนที่แนะนำในคู่มือเล่มนี้ ลักษณะทางวิญญาณของการบำบัดจะค่อยๆ เป็นจริงต่อเรา

โปรแกรมนี้เป็นเรื่องทางวิญญาณ และเป็นโปรแกรมแห่งการปฏิบัติ สำหรับพวกเราและอีกมากมาย การบำบัดนับเป็นความพยายามที่คุ้มค่าทุกประการ เมื่อเราประยุกต์ใช้หลักธรรมเหล่านี้และให้มีผลในชีวิตเรา เราจะกลับคืนสู่จิตใจที่มั่นคงและสุขภาพทางวิญญาณที่สมบูรณ์ เราพบความสัมพันธ์ที่จริงใจกับตัวเราเอง กับผู้อื่น และกับพระเจ้าช่วยให้รอดพระเยซูคริสต์

สำหรับบางคน ปาฏิหาริย์แห่งการบำบัดดูเหมือนจะเกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว แต่สำหรับคนอื่นๆ การบำบัดอาจเกิดขึ้นอย่างค่อยเป็นค่อยไป ไม่ว่าจะด้วยวิธีใด สิ่งสำคัญคือเรายังคง *ฝึก* เชื่อและวางใจว่าพระเจ้าทรงทำเพื่อเราในสิ่งที่เราทำด้วยตนเองไม่ได้ ในที่สุดเราสามารถพูดได้ว่าด้วย “ความแน่วแน่ในพระคริสต์” เราจึงได้รับการช่วยเหลือจากการเสพติดและมี “ความเจิดจ้าอันบริบูรณ์แห่งความหวัง” (2 โนไฟ 31:20)

พระบิดาบนสวรรค์ผู้ทรงรักเรา และพระเยซูคริสต์บุตรของพระองค์ ทรงอยู่กับเราทุกขั้นตอนของการบำบัด

พระองค์ทรงช่วยบำรุงเลี้ยงและทำให้เรามีความหวังมากขึ้นในพระคริสต์ ประธานเอ็ม. รัสเซลล์ บัลลาร์ดสอนว่า

“สำหรับท่านที่ตกเป็นเหยื่อของการเสพติดชนิดใดก็ตาม มีความหวังเพราะพระเจ้าทรงรักบุตรธิดาทุกคนของพระองค์และเพราะการชดใช้ของพระเจ้าพระเยซูคริสต์จึงทำให้ทุกสิ่งอยู่ในวิสัยที่ทำได้

“ข้าพเจ้าเห็นพรอันน่าอัศจรรย์ของการบำบัดที่ทำให้คนๆ หนึ่งเป็นอิสระจากโซ่ตรวนของการเสพติดมาแล้ว พระเจ้าทรงเป็นพระเมฆบาลของเราและเราจะไม่ขาดสนเมื่อเราวางใจในอำนาจแห่งการชดใช้ [ของพระองค์] ข้าพเจ้ารู้ว่าพระเจ้าทรงสามารถและจะทรงปลดปล่อยให้ผู้เสพเป็นอิสระจากพันธนาการ เพราะดังที่อัครสาวกเปาโลประกาศ ‘ข้าพเจ้าเผชิญได้ทุกอย่างโดยพระองค์ผู้ทรงเสริมกำลังข้าพเจ้า’ (ฟีลิปปี 4:13)” (“โอ้แผนการอันแยบยลของมารร้ายนั้น,” *เสกโฮนา*, พ.ย. 2010, 140)

หากเรากลับมาเสพซ้ำ เราจะพบคุณค่าอย่างยิ่งในการหันไปหาพระเจ้าเป็นเจ้าและพูดคุยกับผู้อุปถัมภ์ของเรา เราอาจถูกล่อลวงให้ละทิ้งความหวังทั้งหมด แต่การกลับมาเสพซ้ำไม่ได้ทำลายความก้าวหน้าที่เราทำ และไม่จำเป็นต้องทำลายความหวังของเรา อาการกลับไปเสพซ้ำเป็นเครื่องเตือนสติที่ทรงพลังให้เราเห็นถึงความจำเป็นที่จะต้องยังคงเข้าร่วมการประชุมบำบัด หาคความช่วยเหลือจากผู้อุปถัมภ์และผู้อื่น ยอมต่อพระเจ้าเป็นเจ้า และดำเนินตามขั้นตอนเหล่านี้อย่างต่อเนื่อง เมื่อเรามุ่งหน้าต่อไป เราเริ่มรู้สึกถึงเดชาภาพของพระเยซูคริสต์ในชีวิตเรา เราสามารถงดเว้นได้ดีขึ้น และความหวังของเราก็เพิ่มพูนขึ้น

เอ็ดเดอร์เดวิด เอ. เบดนาร์สสอนว่า “เราอาจคิดผิดๆ ว่าพรและของประทานเช่นนั้นสงวนไว้ให้คนอื่นที่ดูเหมือนมีความชอบธรรมมากกว่า หรือรับใช้ในการเรียกของศาสนจักรที่เห็นได้ชัดเจน ข้าพเจ้าเป็นพยานว่าพระเมตตาอันละเอียดอ่อนของเจ้ามีให้ทุกคนและพระเจ้าไถ่แห่งอิสราเอลทรงหมายมั่นจะมอบของประทานนั้นให้เรา” (“พระเมตตาอันละเอียดอ่อนของพระเจ้า,” *เสกโฮนา*, พ.ค. 2005, 125) พระเยซูคริสต์จะประทานพระเมตตาอันละเอียดอ่อนมากมายแก่เราในการเดินทางสู่การบำบัดหนึ่งในพระเมตตาที่สำคัญที่สุดคือความหวังว่าเดชาภาพ

ของพระผู้เป็นเจ้าจะฟื้นฟูเราให้มีสุขภาพทางวิญญาณที่สมบูรณ์

ขั้นตอนการปฏิบัติ

นี่เป็นโปรแกรมแห่งการปฏิบัติ ความก้าวหน้าของเราขึ้นอยู่กับ การนำขั้นตอนต่างๆ ไปใช้ในชีวิตประจำวันของเราอย่างสม่ำเสมอ นี่เรียกว่า “การปฏิบัติตามขั้นตอน” การปฏิบัติต่อไปนี้จะช่วยให้เราหาพระเจ้าและได้รับการนำทางและพลังที่จำเป็นต่อการก้าวต่อไปในการบำบัดของเรา

พัฒนาความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับพระอุปนิสัยของพระผู้เป็นเจ้า

ความละเอียดใจของเรามักจะขัดขวางความเข้าใจพระอุปนิสัยและความรักที่พระผู้เป็นเจ้าทรงมีต่อเรา ความเจ็บปวดและการเสียดแทงทำให้เรามีความหวาดกลัวและมักมองว่าพระองค์ทรงเป็นผู้ที่เคียดแค้น ผิดหวัง หรือพิโรธเรา จุดประสงค์ของขั้นตอนปฏิบัตินี้คือเพื่อตัดความคิดที่ไม่ถูกต้องเกี่ยวกับพระผู้เป็นเจ้าออกไปและพัฒนาความเข้าใจที่ดีขึ้นเกี่ยวกับความรัก ความเมตตา ความเต็มพระทัย และความปรารถนาของพระองค์ที่จะประทานพรเรา

อันดับแรก สิ่งสำคัญคือการเข้าใจว่าพระผู้เป็นเจ้าทรงสถิตอยู่แม้เราจะไม่รู้สึกลึกถึงการประทับอยู่ของพระองค์ก็ตาม การทำความเข้าใจกับพระผู้เป็นเจ้าต้องใช้ความพยายามอย่างมากและจำเป็นต้องอดทน อาจเป็นเรื่องยากเมื่อเราเคยชินกับความพึงพอใจในทันที แต่เมื่อเวลาผ่านไป เราจะสามารถเริ่มมองเห็นและสัมผัสได้ถึงพระคุณลักษณะอันสูงส่งของพระองค์ เราจะรู้จักพระผู้เป็นเจ้าดีขึ้น

เราสามารถทูลขอให้พระบิดาบนสวรรค์ทรงช่วยให้เราเข้าใจพระคุณลักษณะของพระองค์มากขึ้น เราสามารถมองหาความช่วยเหลือของพระผู้เป็นเจ้าในชีวิตเราและเห็นว่าพระองค์ทรงทำมากมายเพียงใดเพื่อเรา เราสามารถศึกษาพระคัมภีร์เกี่ยวกับพระเมตตาและพระคุณของพระผู้ช่วยให้รอด และจากนั้นพูดคุยเกี่ยวกับพระคัมภีร์เหล่านี้กับผู้อุปถัมภ์และผู้คนที่ช่วยเหลือเรา

เมื่อเราเริ่มมีความเข้าใจมากขึ้นเกี่ยวกับความรักและพระเมตตาของพระผู้เป็นเจ้า เราจะเริ่มมีความมั่นใจและมีความหวังมากขึ้นในเดชะภาพของพระผู้เป็นเจ้าที่ปลดปล่อยเรา ประธานเจ. รูเบน คลาร์ก จูเนียร์เป็นพยานถึงพระเมตตาของพระบิดาบนสวรรค์โดยกล่าวว่า “ข้าพเจ้าเชื่อว่าพระบิดาบนสวรรค์ทรงต้องการช่วยบุตรธิดาทุกคนของพระองค์ให้รอด . . . ข้าพเจ้าเชื่อในความยุติธรรมและพระเมตตาของพระองค์ พระองค์จะประทานรางวัลสูงสุดสำหรับการกระทำของเรา ประทานทุกอย่างเท่าที่พระองค์จะประทานให้ได้ และในทางกลับกัน ข้าพเจ้าเชื่อว่าพระองค์จะทรงกำหนดโทษให้เราต่ำสุดเท่าที่พระองค์จะทรงกำหนดได้” (ใน Conference Report, Oct. 1953, 84)

สวดอ้อนวอนและศึกษาพระคัมภีร์

ประธานเอ็ม. รัสเซลล์ บัลลาร์ดกล่าวว่า “ถ้าผู้เสพปราชญ์จะเอาชนะ ย่อมมีวิธีสู่เสรีภาพทางวิญญาณ—วิธีหนึ่งจากพันธนาการ—วิธีที่พิสูจน์แล้ว เริ่มด้วยการสวดอ้อนวอน—การสื่อสารที่จริงใจ จริงจัง และสม่ำเสมอกับพระผู้สร้างวิญญาณและร่างกายของเรา พระบิดาบนสวรรค์ของเรา” (“โอ แผนการอันแยบยลของมารร้ายนั้น,” *เลียวไฮนา*, พ.ย. 2010, 139)

เมื่อเราละทิ้งความจองหองและพยายามทำให้ดีที่สุดในแต่ละวัน เราขอปรารถนาที่จะสวดอ้อนวอนเพื่อขอการชี้ทางและการนำทางจากพระบิดาบนสวรรค์ผู้เปี่ยมด้วยความรัก บางคนไม่เคยสวดอ้อนวอนหรือพิจารณาพระคัมภีร์จริงๆ บางคนถูกล่อลวงให้เลิกสวดอ้อนวอนหรือเลิกศึกษา เราเข้าใจผิดคิดว่าความพยายามเหล่านี้ไม่ได้ผล เพราะเราไม่รู้สึกลึกซึ้งกับพระผู้เป็นเจ้าหรือเพราะเรายังคงต่อสู้กับการเสียดแทง

เราพบว่าหนึ่งในกุญแจสู่ความสำเร็จคือการใช้เครื่องมือทางวิญญาณเหล่านี้ต่อไป การสวดอ้อนวอนออกเสียง การสวดอ้อนวอนด้วยความสำนึกคุณที่เรียบง่ายตลอดทั้งวัน และการสวดอ้อนวอนให้ผู้อื่นเป็นแนวทางปฏิบัติใหม่ที่มีประสิทธิภาพสำหรับพวกเราหลายคน วิธีหนึ่งในการเพิ่มพลังของการสวดอ้อนวอนคือการแสดงความกังวลของเราต่อพระผู้เป็นเจ้าอย่างตรงไปตรงมามากขึ้น แม้เราสารภาพต่อพระบิดาบนสวรรค์ถึงความไม่เต็มใจที่จะเปลี่ยนแปลงของเรา

- วันนี้ฉันรู้สึกอย่างไรกับการหันไปพึ่งพาพระเจ้าผู้ช่วยให้รอด
ในกระบวนการบำบัดของฉัน?

- สิ่งใดช่วยให้ฉันมีศรัทธาในพระเยซูคริสต์?

- ผู้อุปถัมภ์ ผู้นำศาสนจักร และคนอื่นๆ แนะนำให้ฉันทำ
อะไรบ้างเพื่อช่วยเสริมสร้างศรัทธาของฉัน?

พลังและแรงแห่งความหวัง

เมื่อเรามีความหวังในใจและความคิด เราจะมุ่งมั่นอย่าง
แจ่มใสไปยังการกระทำในอนาคต ความหวังนำมาซึ่งความ
เข้มแข็งและความมั่นใจที่มั่นคงซึ่งไม่ใช่การมองโลกในแง่ดี
ชั่วคราวช่วยยาม ความหวังยังเป็นแหล่งของสันติสุข ความสงบ
และความมั่นคงทางอารมณ์ในขณะที่เราก้าวหน้าผ่านกา
รบำบัดการเสพติด

เกี่ยวกับหลักธรรมนี้ ประธานรัสเซลล์ เอ็ม. เนลสันกล่าว
ว่า “ความหวังยิ่งใหญ่กว่าความปรารถนาอันเปี่ยมด้วยความ
ปรารถนา ความหวังที่เสริมด้วยศรัทธาและจิตกุศลหล่อ
หลอมพลังที่แข็งแกร่งตั้งเหล็กกล้า ความหวังเป็นสมอยึด
จิตวิญญาณ . . . หากเราจะยึดสมอแห่งความหวัง สมอนั้น
จะเป็นเครื่องป้องกันเรา *ตลอดไป*” (“A More Excellent

Hope” [คำปราศรัยการให้ข้อคิดทางวิญญาณมหาวิทยาลัย
บริคัมซังก์, 8 ม.ค., 1995], 3, speeches.byu.edu)

- ครั้งใดที่ฉันรู้สึกมีพลังและความมั่นใจเพราะความหวังในพระเจ้า?

- ช่วงเวลานั้นฉันปฏิบัติตามกิจกรรมทางวิญญาณและลงมือทำอะไบบ้างในชีวิตประจำวัน?

- การมีความหวังส่งผลต่อความคิด อารมณ์ และวิญญาณของฉันอย่างไร? การมีความหวังส่งผลต่อเป้าหมายและแผนในอนาคตของฉันอย่างไร?

- การมีความหวังส่งผลต่อความสัมพันธ์และการปฏิสัมพันธ์ของฉันกับคนที่รักและห่วงใยฉันอย่างไร?

รายการความสำนึกคุณ

วิธีหนึ่งที่จะมองเห็นพระเจ้าเป็นเจ้าในชีวิตของเราคือการ
ไตร่ตรองและเขียนบันทึกเกี่ยวกับพรอันประเสริฐของเรา
อย่างสม่ำเสมอ เราจะเข้าใจความรักที่พระบิดาบนสวรรค์
ทรงมีต่อเราได้ดีขึ้นโดยมองหาหลักฐานความรักและ
เดชะานุภาพของพระองค์ในชีวิตเรา

- ฉันสำนึกคุณต่อสิ่งใด?

- มีสิ่งดีๆ อะไรบ้างที่เคยเกิดขึ้นในชีวิตของฉัน?

- ฉันเคยเห็นพระหัตถ์ของพระเจ้าเป็นเจ้าในชีวิตฉัน
อย่างไร?

ยึดมั่นในความหวังแม้จะกลับไปเสพซ้ำ

เอลเดอร์เดล จี. เรนสันด์สอนว่า “วิสุทธิชนคือคนบาปที่พยายามต่อไป . . . พระผู้เป็นเจ้าทรงหวังใยว่าเราเป็นใครและเราจะเป็นใคร มากกว่าที่เราเคยเป็นใครมาก่อน พระองค์ทรงใส่ใจว่าเรายังคงพยายามต่อไป” (“วิสุทธิชนยุคสุดท้ายพยายามต่อไป,” *เลียโฮนา*, พ.ศ. 2015, 56) ทุกคนย่อมเคยรู้สึกหมดหวังบ้างในบางครั้ง เมื่อเราพยายามบำบัด โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากเรากลับไปเสพซ้ำ แต่ความหวังและการบำบัดของเรามีพื้นฐานมาจากความก้าวหน้านั้นมากกว่า ความสมบูรณ์แบบ การกลับมาเสพซ้ำไม่ได้เป็นการลบล้างความพยายามหรือแรงผลักดันก่อนหน้านั้นของเราในการหันไปหาพระเยซูคริสต์ เราสามารถเรียนรู้ที่จะรักษาความหวังของเราในพระคริสต์แม้เมื่อเรากลับไปเสพซ้ำ

- ฉันพยายามเปลี่ยนแปลงตนเองให้ดีขึ้นและก้าวหน้าไปในด้านใดบ้าง?

- เมื่อเร็วๆ นี้ฉันได้รับชัยชนะหรือความสำเร็จอะไรบ้างในชีวิต?

- ผู้อุปถัมภ์ ผู้นำศาสนจักร สมาชิกครอบครัว และเพื่อนๆ พูดถึงความพยายามและความก้าวหน้าของฉันอย่างไร?

พระองค์ทรงสามารถปลดปล่อยเราให้พ้นจากพันธนาการ

“แต่หากท่านจะหันมาสู่พระเจ้าด้วยความตั้งใจเด็ดเดี่ยว, และมอบความไว้วางใจในพระองค์, และรับใช้พระองค์ด้วยความขยันหมั่นเพียรจนสุดความสามารถแห่งจิตใจ, หากท่านทำเช่นนั้น, พระองค์จะทรง, ปลดปล่อยท่านให้พ้นจากความเปิ่นทาส, ตามพระประสงค์และความพอพระทัยของพระองค์” (โมไซยาห์ 7:33)

- สิ่งใดช่วยให้ฉันมีศรัทธามากขึ้นในคำสัญญาที่ว่าพระเยซูคริสต์จะทรงปลดปล่อยฉัน?

- ฉันจะหันมาหาพระเยซูคริสต์ วางใจพระองค์ และรับใช้พระองค์ด้วยความขยันหมั่นเพียรจนสุดความสามารถได้อย่างไร? ฉันสามารถปรับปรุงสิ่งใดเป็นพิเศษได้บ้าง?

- การรอคอยพระเยซูคริสต์ให้ทรงปลดปล่อยฉัน “ตามพระประสงค์และความพอพระทัยของพระองค์เอง” หมายความว่าอย่างไร?



ขั้นตอนที่ 3: ตัดสินใจมอบเจตนารมณ์และชีวิตของเราให้อยู่ ในความดูแลของพระผู้เป็นเจ้า พระบิดานิรันดร์ และพระ บุตรของพระองค์ พระเยซูคริสต์

หลักธรรมสำคัญ: วางใจในพระผู้ เป็นเจ้า

ขั้นตอนที่ 3 เป็นขั้นตอนการตัดสินใจในสองขั้นตอนแรก เรายอมรับสิ่งที่เราทำด้วยตนเองไม่ได้และสิ่งที่เราต้องการให้พระผู้เป็นเจ้าทรงทำเพื่อเรา ในขั้นตอนที่ 3 เราได้รู้จักสิ่งเดียวที่เราทำได้เพื่อพระผู้เป็นเจ้า เราสามารถตัดสินใจเปิดเผยตนเองต่อพระองค์และยอมมอบทั้งชีวิตของเรา—อดีต ปัจจุบัน และอนาคต—ตลอดจนความประสงค์ของเราไว้กับพระองค์ ขั้นตอนที่ 3 เป็นการกระทำของสิทธิ์เสรี นี่เป็นการเลือกครั้งสำคัญที่สุดที่เราทำในชีวิตนี้

เอลเดอร์นีล เอ. แม็กซีเวลล์แห่งโคควรัมอัครสาวกสิบสองสอนว่า “การยอมตามความประสงค์ของคนๆ หนึ่งนั้นจริงๆ แล้วเป็นเรื่องเฉพาะตัวที่เราต้องวางไว้บนแท่นบูชาของพระผู้เป็นเจ้า เป็นหลักคำสอนที่ยากแต่จริง อีกหลายสิ่งที่เราถวายแด่พระผู้เป็นเจ้า แม้จะดีต่อเราเพียงใด แต่ที่จริงเป็นสิ่งที่พระองค์ประทานแก่เราแล้ว และพระองค์ทรงให้เรา

ยิ้ม แต่เมื่อเราเริ่มยอมตนโดยให้ความประสงค์ของเราเคลื่อนเข้าไปในพระประสงค์ของพระผู้เป็นเจ้า เมื่อนั้นเรากำลังถวายบางสิ่งแด่พระองค์จริงๆ” (“Insights from My Life,” *Ensign*, Aug. 2000, 9)

ประธานบอยด์ เค. แพคเกอร์อธิบายถึงการตัดสินใจของ ท่านที่จะยอมถวายความประสงค์แด่พระผู้เป็นเจ้าและอิสรภาพที่การตัดสินใจนั้นมอบให้ท่านว่า “บางทีการค้นพบที่ยิ่งใหญ่ที่สุดในชีวิตซึ่งแน่นอนว่าเป็นความมุ่งมั่นที่ยิ่งใหญ่ที่สุด เกิดขึ้นเมื่อในที่สุดข้าพเจ้าเชื่อมั่นในพระผู้เป็นเจ้า จนข้าพเจ้าจะมอบสิทธิ์เสรีของข้าพเจ้าให้พระองค์—โดยปราศจากการบังคับหรือแรงกดดัน . . . เรียกได้ว่า . . . ใช้สิทธิ์เสรีของตน และพูดว่า ‘เราจะทำตามสิ่งที่’ หลังจากนั้น จะเรียนรู้ว่าในการทำเช่นนั้นท่านจะครอบครองมากขึ้น” (*Obedience*, Brigham Young University Speeches of the Year [7 ธ.ค., 1971], 4)

เมื่อเราเข้าร่วมการประชุมบัพติศมาครั้งแรก เราอาจรู้สึกกดดันหรือแม้กระทั่งถูกบังคับจากผู้อื่นให้มาอยู่ที่นั่น แต่ในการ

ปฏิบัติขั้นตอนที่ 3 เราต้องตัดสินใจที่จะกระทำด้วยตนเอง เราตระหนักว่าการเปลี่ยนชีวิตต้องเป็นการตัดสินใจของเราเอง ไม่เกี่ยวกับสิ่งที่ครอบครัวและเพื่อนของเราคิดหรือต้องการ เราต้องเต็มใจบำบัดโดยไม่คำนึงถึงความคิดเห็นหรือการเลือกของคนอื่น

เมื่อเราพยายามทำขั้นตอนที่ 3 เราเรียนรู้ว่าการบำบัดเป็นผลจากความพยายามของพระเจ้ามากกว่าของเรา พระองค์ทรงทำปาฏิหาริย์เมื่อเราเชิญพระองค์เข้ามาในชีวิตเรา เราเลือกให้พระองค์เป็นเจ้าของชีวิตเรา และไล่เรา เราตัดสินใจให้พระองค์ทรงนำทางชีวิตเรา โดยจำไว้ว่าพระองค์ทรงเคารพสิทธิ์เสรีของเราเสมอ เราวางชีวิตไว้ในพระหัตถ์ของพระองค์ เมื่อเราตัดสินใจดำเนินโปรแกรมบำบัดที่เน้นทางวิญญาณนี้ต่อไป

เมื่อเราปฏิบัติตามขั้นตอนนี้ เราอาจรู้สึกกลัวสิ่งที่ไม่รู้ จะเกิดอะไรขึ้นถ้าเราอ่อนน้อมถ่อมตน ยอมมอบชีวิตและเจตนาของเรามาให้อยู่ในความดูแลของพระเจ้าโดยสมบูรณ์? สำหรับหลายคน วัยเด็กนั้นยากลำบากมาก และเรากลัวว่าจะอ่อนแอเหมือนเด็กเล็กๆ อีกครั้ง จากประสบการณ์ที่ผ่านมา เราจึงเชื่อว่าการมุ่งมั่นที่จะบำบัดนั้นแทบจะเป็นไปไม่ได้เลย เราเห็นคนอื่นฝ่าฝืนคำมั่นสัญญา มากเกินไป และตัวเราเองก็ผิดสัญญาไว้มากเกินไปเช่นกัน แต่เราตัดสินใจลองทำสิ่งที่เพื่อนที่หายดีแล้วแนะนำว่า “อย่าเสพ ไปร่วมการประชุม และขอความช่วยเหลือ” คนที่เคยปฏิบัติตามขั้นตอนการบำบัดก่อนเราเชื่อเชิญให้เราทดลองวิถีชีวิตใหม่นี้ พวกเขาอดทนรอให้เราเต็มใจเปิดประตูรับพระเจ้าเป็นเจ้าที่ละนิด

พระเยซูคริสต์ทรงเชื่อเชิญเช่นเดียวกัน “เรายืนเคาะอยู่ที่ประตู ถ้าใครได้ยินเสียงของเราและเปิดประตู เราจะเข้าไปหาเขาและจะรับประทานอาหารร่วมกับเขา และเขาจะรับประทานอาหารร่วมกับเรา” (วิวรณ์ 3:20)

ช่วงแรกความพยายามของเรานั้นเต็มไปด้วยความกังวลและไม่ค่อยราบรื่น เรามอบความไว้วางใจของเราให้พระเยซูคริสต์เสมอจากนั้นก็ไม่วางใจ เรากังวลว่าพระองค์จะไม่พอ พระทัยความไม่เสมอต้นเสมอปลายของเราและทรงถอนการสนับสนุนและความรักจากเรา แต่พระองค์ไม่ทรงทำเช่นนั้น!

เราค่อยๆ ยินยอมให้พระเยซูคริสต์แสดงเดชานุภาพการเยียวยาของพระองค์และความปลอดภัยในการดำเนินตามทางของพระองค์ เราแต่ละคนตระหนักว่าเราไม่เพียงต้องเลิกเสพติดเท่านั้น แต่เราต้องมอบความประสงค์และชีวิตทั้งหมดของเราแด่พระองค์เป็นเจ้าด้วย เมื่อเราทำเช่นนั้น เราพบว่าพระองค์ทรงอดทนและทรงยอมรับความพยายามอันไม่ย่อท้อของเราที่จะยอมต่อพระองค์ในทุกสิ่ง

เวลานี้ความสามารถของเราในการต้านทานการล่อลวงยึดเหนี่ยวกับการยอมตามพระประสงค์ของพระองค์เป็นเจ้าอย่างอ่อนน้อมถ่อมตน เราแสดงให้เห็นว่าเราต้องการพลังแห่งการชดใช้ของพระผู้ช่วยให้รอด และเราเริ่มรู้สึกถึงพลังนั้นในตัวเรา ซึ่งเสริมกำลังให้เราป้องกันการล่อลวงครั้งต่อไป เราได้เรียนรู้ที่จะยอมรับชีวิตตามเงื่อนไขของพระผู้ช่วยให้รอด

การยอมต่อพระองค์เป็นเจ้าอาจเป็นเรื่องยากสำหรับเรา เพราะเราจำเป็นต้องหมั่นอุทิศตนในพระประสงค์ของพระองค์ทุกวัน บางครั้งทุกชั่วโมง หรือแม้กระทั่งทุกวินาที เมื่อเราเต็มใจทำเช่นนั้น เราจะพบพระคุณและพลังความสามารถในการทำสิ่งที่เราทำด้วยตนเองไม่ได้

การยอมตามพระประสงค์ของพระองค์เป็นเจ้าอย่างต่อเนื่องช่วยลดความเครียดและทำให้ชีวิตเรามีความหมายมากขึ้น เราจะหยุดหงุดหงิดน้อยลงกับสิ่งเล็กน้อยที่เคยรบกวนจิตใจเรา เรายอมรับความรับผิดชอบต่อการกระทำของเรา เราปฏิบัติต่อผู้อื่นในแบบที่พระผู้ช่วยให้รอดจะทรงปฏิบัติ ดวงตา ความคิด และใจของเราเปิดรับความจริงที่ว่าความเป็นมรรตัยเป็นเรื่องท้าทายและมักจะนำความโศกเศร้า ความคับข้องใจ ตลอดจนความสุขมาให้เราเสมอ

แต่ละวันเราต่อคำมั่นสัญญาของเราที่จะยอมตามพระประสงค์ของพระองค์เป็นเจ้า นี่คือน้ำใจที่พวกเราส่วนใหญ่หมายถึงถึงเมื่อเราพูดว่า “ทีละวัน” เราตัดสินใจละทิ้งความประสงค์ของตนเองและการไฝ่ต่ำอันเป็นต้นตอของการเสพติดของเรา และเราตัดสินใจที่จะใช้ชีวิตอีกวันอย่างสงบสุขและแข็งแกร่งที่มาจากความไว้วางใจในพระเจ้าและในพระคุณความดี เดชานุภาพ และความรักของพระองค์

ขั้นตอนที่ 1, 2 และ 3 ช่วยให้เราเข้าใจวิธีใช้ศรัทธา ขอบ่งชี้ที่ชัดเจนที่สุดอย่างหนึ่งของการปฏิบัติขั้นตอนที่ 3 คือเรา

เต็มใจที่จะวางใจพระผู้เป็นเจ้ามากกว่าที่จะดำเนินไปยังขั้นตอนต่อไป

ขั้นตอนการปฏิบัติ

นี่เป็นโปรแกรมแห่งการปฏิบัติ ความก้าวหน้าของเราขึ้นอยู่กับ การนำขั้นตอนต่างๆ ไปใช้ในชีวิตประจำวันของเราอย่างสม่ำเสมอ นี่เรียกว่า “การปฏิบัติตามขั้นตอน” การปฏิบัติต่อไปนี้จะช่วยให้เรามาหาพระคริสต์และได้รับการนำทางและพลังที่จำเป็นต่อการก้าวต่อไปในการบำบัดของเรา

ตัดสินใจวางใจและเชื่อฟังพระผู้เป็นเจ้า

ถ้อยคำเหล่านี้—ตัดแปลงมาจาก “คำสวดอ้อนวอนขอความสงบ” โดย โรนัลด์ นีเบอร์—ช่วยเราเมื่อเราตัดสินใจวางใจและเชื่อฟังพระผู้เป็นเจ้า: “ข้าแต่พระเจ้า โปรดประทานความสงบให้ข้าพระองค์เพื่อยอมรับสิ่งที่ข้าพระองค์เปลี่ยนไม่ได้ ถ้าเปลี่ยนสิ่งที่ข้าพระองค์เปลี่ยนได้ และมีสติปัญญาในการแยกแยะ” ถ้อยคำเหล่านี้คือสิ่งจูงใจอย่างไรเพราะกับถ้อยคำของศาสตราจารย์โจเซฟ สมิทใน หลักคำสอนและพันธสัญญา 123:17: “ฉะนั้น, . . . ให้เราทำสิ่งทั้งปวงที่อยู่ในอำนาจของเราอย่างรีบเร่งเถิด; และจากนั้นขอให้เรา ยืนหนึ่ง, ด้วยความมั่นใจอย่างที่สุด, เพื่อเห็นความรอดแห่งพระผู้เป็นเจ้า, และเพื่อพระองค์จะทรงเผยพระพาทูของพระองค์”

พระผู้เป็นเจ้าประทานความสงบสุขแก่เราเมื่อเราวางใจว่าพระองค์ทรงสามารถช่วยเราได้ เรายอมรับว่าแม้เราไม่สามารถควบคุมการเลือกและการกระทำของผู้อื่นได้ แต่เราสามารถตัดสินใจได้ว่าเราจะทำอะไรในแต่ละสถานการณ์ที่เราเผชิญ เราตัดสินใจอย่างกล้าหาญที่จะวางใจพระบิดาในสวรรค์และทำตามพระประสงค์ของพระองค์ เรามอบเจตนารมณ์และชีวิตเราให้พระองค์ทรงดูแล เราตัดสินใจที่จะเชื่อฟังพระองค์และรักษาพระบัญญัติของพระองค์

ในการบำบัด เราพบว่าเราต้องฝึกขั้นตอนที่ 3 บ่อยๆ บางครั้งดูเหมือนว่าเราจำเป็นต้องเริ่มมุ่งมั่นใหม่ซ้ำๆ ในแต่ละช่วงเวลาหรือในแต่ละวัน ไม่สำคัญว่าเราต้องเริ่มใหม่อีกกี่ครั้ง ทุกครั้งที่เราเริ่มใหม่ เรารู้สึกถึงความช่วยเหลือจากพระผู้เป็นเจ้าและความรักของพระองค์ และเราเข้มแข็งขึ้นในการ

บำบัดของเรา เอ็ดเดอร์นี่ล เอ. แมกซ์เวลล์เตือนเราว่า “การตีโรราทางวิญญาณไม่ลุล่วงในพริบตา แต่ค่อยเป็นค่อยไป เหมือนการใช้คีลาข้ามสายธารติดต่อกัน คีลาข้ามสายธารวางไว้ให้ทีละก้าว . . . จนในที่สุดเจตนารมณ์ของเราจะ ‘ถูกกลืนเข้าไปในพระประสงค์ของพระบิดา’ เรา ‘จะยอม . . . ตั้งเด็กลียยอมต่อบิดาของตน’ (ดู โมนิซาห์ 15:7; 3:19)” (“จงอุทิศการกระทำของท่าน,” *เสี้ยวสนา*, ก.ค. 2002, 45)

ทบทวนและต่อพันธสัญญากับพระผู้เป็นเจ้า

การวางใจพระผู้เป็นเจ้าในทุกสิ่งเปรียบเสมือนการสวมแว่นตาคู่ใหม่และมองเห็นทุกอย่างอย่างชัดเจน เมื่อเราตัดสินใจมอบเจตนารมณ์ของเราให้พระผู้เป็นเจ้า เราจะเริ่มประสบกับการปล่อยปละและการปฏิบัติที่มาจากแสงสว่างและทำตามพระประสงค์ของพระบิดาบนสวรรค์ วิธีหนึ่งที่แสดงให้เห็นว่าเรายินดีวางใจพระผู้เป็นเจ้าคือการเตรียมรับศีลระลึกอย่างมีค่าควร

พูดคุยกับอธิการหรือประธานสาขาเกี่ยวกับการเสพติดและการตัดสินใจทำตามพระประสงค์ของพระผู้เป็นเจ้า ตั้งใจเข้าร่วมการประชุมศีลระลึกทุกสัปดาห์ ขณะที่ท่านนมัสการ จงตั้งใจฟังคำสวดอ้อนวอนศีลระลึกและพิจารณาของประทานที่พระบิดาบนสวรรค์ประทานให้ท่าน จากนั้นให้ต่อคำมั่นสัญญาของท่านที่จะยอมรับและทำตามพระประสงค์ของพระองค์สำหรับชีวิตท่านโดยรับส่วนศีลระลึกหากอธิการหรือประธานสาขาเห็นชอบว่าท่านพร้อมจะทำเช่นนั้น

ขณะการบำบัดดำเนินไป ท่านจะพบว่าตนเองเต็มใจมากขึ้นที่จะอยู่ท่ามกลางผู้ที่ให้เกียรติการพลีพระชนม์ชีพของพระผู้ช่วยให้รอด ท่านจะเริ่มสัมผัสกับความจริงที่ว่า “ไม่มีสิ่งหนึ่งสิ่งใดที่พระเจ้าทรงทำไม่ได้” (ลูกา 1:37)

ศึกษาและทำความเข้าใจ

พระคัมภีร์และคำกล่าวต่อไปนี้จากผู้นำศาสนจักรสามารถช่วยในการบำบัดของเรา เราสามารถใช้ในการไตร่ตรอง การศึกษา และการจดบันทึก นิสัยโดยทั่วไปของเรามักมองหาทางบำบัดที่ง่ายและสบายที่สุด แต่ตอนนี้เรารู้ว่าการเป็นคนซื่อสัตย์และแน่วแน่มิใช่ประโยชน์มากกว่า เมื่อเราทบทวนคำ

ตอบของคำถามต่อไปนี้กับผู้อุปถัมภ์และคนอื่นๆ เราจะเห็น
มุมมองและแรงจูงใจของเราอย่างชัดเจน

พบความสอดคล้องกับพระประสงค์ของพระผู้ เป็นเจ้า

“จงชื่นดีกับพระประสงค์ของพระผู้เป็นเจ้า, และมีใช้กับ
ความประสงค์ของมารและเนื้อหนัง; และจงจำไว้, หลังจาก
ท่านชื่นดีกับพระผู้เป็นเจ้าแล้ว, ว่าเป็นไปในและโดยผ่าน
พระคุณของพระผู้เป็นเจ้าเท่านั้นที่ท่านได้รับการช่วยให้
รอด” (2 โนโฝ 10:24)

- คำว่า *ชื่นดี* หมายถึงอะไร?

- การดำเนินชีวิตของฉันให้สอดคล้องกับพระประสงค์ของ
พระผู้เป็นเจ้าหมายความว่าอย่างไร?

- ฉันจะรู้สึกถึงเดชานุภาพอันกอปรด้วยพระปรีชาสามารถ
ของพระผู้เป็นเจ้าในชีวิตได้อย่างไรเมื่อนั้นหันไปหา
พระองค์?

- ฉันรู้สึกอย่างไรกับการให้พระผู้เป็นเจ้าทรงนำชีวิตฉัน?

- มีสิ่งใดขัดขวางไม่ให้พระองค์ทรงชี้นำชีวิตฉัน?

การยอมรับต่อพระประสงค์ของพระผู้เป็นเจ้า

“สัมภาระซึ่งวางอยู่บนแอสมาและพื้นห้องของท่านเบาลง; แท้จริงแล้ว, พระเจ้าทรงเพิ่มพลังกำลังให้พวกเขา เพื่อพวกเขาจะทนแบกสัมภาระได้โดยง่าย, และพวกเขายอมรับอย่างชื่นบานและด้วยความอดทนต่อพระประสงค์ทั้งหมดของพระเจ้า” (โมไซยาห์ 24:15)

พระผู้เป็นเจ้าจะทรงบริหารจัดการของแอสมากับผู้คนที่เขาได้ แต่พระองค์ทรงเสริมกำลังเพื่อให้พวกเขา “ทนแบกสัมภาระได้โดยง่าย” สังเกตว่าพวกเขาไม่บ่นแต่ยอมรับพระประสงค์ของพระผู้เป็นเจ้าอย่างราบรื่นและอดทน ลองนึกถึงความอ่อนน้อมถ่อมตนที่จำเป็นต้องมีเมื่อเราเต็มใจยอมให้ภาระเบาลงที่ละน้อยแทนที่จะเบาในทันที

- การยอมรับต่อพระผู้เป็นเจ้ามีความหมายอย่างไร?

- ฉันจะยอมตามได้อย่างไร?

- ฉันรู้สึกอย่างไรกับการยอมต่อจังหวะเวลาของพระผู้เป็นเจ้าของด้วยความเต็มใจและอดทน?

- ฉันจะมีกำลังใจที่จะพยายามทำตามพระประสงค์ของพระองค์ต่อไปได้อย่างไร?

อดอาหารและสวดอ่อนนออน

“เขาอดอาหารและสวดอ่อนนออนบ่อยครั้ง, และเข้มแข็งยิ่งขึ้นและยิ่งขึ้นในความนอบน้อมของตน, และมันคงยิ่งขึ้นและยิ่งขึ้นในศรัทธาแห่งพระคริสต์, จนถึงการทำให้จิตวิญญาณพวกเขาเปี่ยมด้วยปีติและการปลอบประโลม, แท้จริงแล้ว, แม้ถึงการชำระและทำให้ใจพวกเขาบริสุทธิ์, ซึ่งการชำระให้บริสุทธิ์นี้เกิดขึ้นได้เพราะการยอมถวายใจพวกเขาต่อพระผู้เป็นเจ้าของ” (ฮีบรามัน 3:35).

- ข้อนี้บรรยายถึงผู้ที่ยอมถวายใจแต่พระผู้เป็นเจ้าของ การอดอาหารช่วยให้ฉันถวายใจแต่พระผู้เป็นเจ้าของและละเว้นจากการเสพติดได้อย่างไร?

- ฉันจะมุ่งมั่นสวดอธิษฐานในเวลาที่ถูกปล่อยทิ้งเพื่อทูลขอความนอบน้อมถ่อมตนและศรัทธาในพระคริสต์หรือไม่? เหตุใดจึงคิดหรือไม่คิดเช่นนั้น?

- ฉันเต็มใจที่จะถวายใจแด่พระเจ้าแทนการเสพติดมากน้อยเพียงใด?

นอบน้อมถ่อมตนต่อพระพักตร์พระเจ้า

“แต่ดูเถิด, พระองค์ทรงปลดปล่อยพวกเขาเพราะพวกเขา นอบน้อมถ่อมตนต่อพระพักตร์พระองค์; และเพราะพวกเขาร้องทูลอย่างสุดกำลังต่อพระองค์ พระองค์จึงทรงปลดปล่อยพวกเขาออกจากความเป็นทาส; และตั้งนั้นพระเจ้าจึงทรงทำงานด้วยเดชานุภาพของพระองค์ในทุกเรื่องในบรรดาลูกหลานมนุษย์, โดยทรงยื่นพระบาทแห่งความเมตตามาให้คนที่มอบความไว้วางใจของพวกเขากับพระองค์” (โมไซยาห์ 29:20)

การนอบน้อมถ่อมตนเป็นการตัดสิ้นใจ เราอาจถูกปล่อยทิ้งให้เชื่อว่ถึงแม้พระเจ้าทรงช่วยคนอื่นแล้ว แต่พระองค์จะไม่ทรงช่วยเราเพราะเราหมดหนทางและสิ้นหวัง เราสามารถรับรู้ได้ว่าเป็นคำโกหกหลอกลวง ในความจริงแล้วเราเป็นบุตรธิดาของพระเจ้า

- ความรู้นี้ช่วยให้ฉันนอบน้อมถ่อมตนและแสวงหาความช่วยเหลือจากพระเจ้าอย่างไร?

- มีความคิดและความเชื่อผิดๆ อะไรอีกบ้างเกี่ยวกับพระเจ้าผู้เป็นเจ้าของและเกี่ยวกับคนที่กีดกันฉันจากการร้องทูลพระเจ้าผู้เป็นเจ้าของอย่างสุดกำลังเพื่อขอการปลดปล่อยจากพันธนาการ?

เลือกที่จะวางใจพระเจ้า

“ข้าพเจ้าอยากให้ท่านถ่อมตน, และวางง่ายและอ่อนโยน; รับฟังคำวิงวอนจากผู้อื่น; เปี่ยมด้วยความอดทนและความอดกลั้น; รู้จักยับยั้งตนในทุกสิ่ง; ขยันหมั่นเพียรในการรักษาพระบัญญัติของพระเจ้าผู้เป็นเจ้าของตลอดเวลา; ขอในสิ่งใดก็ตามที่ท่านขัดสน, ทั้งฝ่ายวิญญาณและฝ่ายโลก; น้อมขอบพระทัยพระเจ้าผู้เป็นเจ้าของในสิ่งใดก็ตามที่ท่านได้รับ” (แอลมา 7:23)

การวางใจพระเจ้าผู้เป็นเจ้าของเป็นการเลือก การบำบัดเกิดขึ้นโดยเดชานุภาพของพระเจ้าผู้เป็นเจ้าของแต่ก็เฉพาะหลังจากที่เราเลือกยอมตามพระประสงค์ของพระองค์เท่านั้น การตัดสินใจของเราเปิดช่องทางให้เดชานุภาพของพระองค์ล้นไหลเข้ามาในชีวิตเรา พระคัมภีร์ข้อนี้พุดถึงคุณสมบัติที่เราต้องมีเพื่อยอมให้ชีวิตและเจตนารมณ์ของเราอยู่ในความดูแลของพระเจ้าผู้เป็นเจ้าของ

- ฉันขาดคุณสมบัติข้อใดต่อไปนี้?

- ใครสามารถช่วยฉันพัฒนาคุณสมบัติที่ฉันขาดได้?

- คุณสมบัติใดที่ฉันสามารถพัฒนาได้ในวันนี้?

- ฉันจะทำอะไรได้บ้างตอนนี้เพื่อเริ่มพัฒนาคุณสมบัติเหล่านี้?

เป็นเหมือนเด็ก

“มนุษย์ปุถุชนเป็นศัตรูต่อพระผู้เป็นเจ้า, และเป็นมาแล้ว นับแต่การตกของอาดัม, และจะเป็นไป, ตลอดกาลและตลอดไป, เว้นแต่เขาจะยอมต่อการชักจูงของพระวิญญาณศักดิ์สิทธิ์, และทั้งความเป็นมนุษย์ปุถุชนและกลับเป็นวิสุทธิชนโดยผ่านการชดใช้ของพระคริสต์พระเจ้า, และกลายเป็นตั้งแต่เด็ก, ว่าง่าย, อ่อนโยน, ถ่อมตน, อดทน, เปี่ยมด้วยความรัก, เต็มใจยอมในสิ่งทั้งปวงที่พระเจ้าทรงเห็นควร จะอุปติแก่เขา, แม้ตั้งแต่ที่ยินยอมต่อบิดาตน” (โมไซยาห์ 3:19)

พวกเราหลายคนได้รับการปฏิบัติอย่างไร้เมตตาจากบิดา มารดาหรือผู้ปกครอง ดังนั้นการเป็น “เด็ก” จึงเป็นเรื่องท้าทายและอาจแม้กระทั่งน่ากลัว

- นี่เป็นกรณีของฉันหรือไม่? ฉันมีปัญหายังไม่ได้แก้ไขกับบิดาหรือมารดาหรือไม่?

- ฉันจะทำอะไรได้บ้างเพื่อแยกความรู้สึกเกี่ยวกับบิดา มารดาออกจากความรู้สึกที่ฉันมีต่อพระเจ้า?

สื่อสารกับพระเจ้า

“[พระเจ้าเยซูคริสต์] ทรงคุกเข่าลงอธิษฐานว่า ข้าแต่พระบิดา ถ้าพระองค์พอพระทัย ขอให้ถ้อยนี้เลื่อนผ่านไปจาก ข้าพระองค์ แต่อย่างไรก็ดี อย่าให้เป็นที่ไปตามใจข้าพระองค์ แต่ให้เป็นที่ไปตามพระทัยของพระองค์” [ลูกา 22:41-42]

ในคำสวดอ้อนวอนนี้ พระเจ้าผู้ช่วยให้ออดทรงแสดงให้เห็น ถึงความเต็มพระทัยของพระองค์ที่จะยอมต่อพระบิดาบน สวรรค์ พระองค์ทรงแสดงความปรารถนา แต่จากนั้นทรงทำตามพระประสงค์ของพระบิดาอย่างนอบน้อมถ่อมตน นับ เป็นพรที่สามารถบอกความรู้สึกของเราแก่พระเจ้าได้

- การรู้ว่าพระบิดาบนสวรรค์ทรงเข้าใจความกลัว ความ เจ็บปวด หรืออะไรก็ตามที่ฉันรู้สึกช่วยให้ฉันพูดอย่างตรง ไปตรงมาว่า “ให้เป็นที่ไปตามพระทัยของพระองค์” ได้ อย่างไร?



ขั้นตอนที่ 4: สำรวจและเขียนรายการความผิดชอบชั่วดีในตัวเราอย่างกล้าหาญ

หลักธรรมสำคัญ: ความจริง

จุดประสงค์ของขั้นตอนที่ 4 คือมองย้อนไปในอดีตของเราเพื่อเข้าใจความอ่อนแอของเราดีขึ้น และรู้ว่าสิ่งใดขัดขวางเราไม่ให้เหมือนพระผู้ช่วยให้รอดและรับใช้ผู้อื่น ตัวอย่างเช่น ความกลัว การแก้ตัว และการปฏิเสธบดบังความสามารถของเราในการมองเห็นสิ่งต่างๆ อย่างชัดเจน แต่เราไม่สามารถเปลี่ยนแปลงบางสิ่งได้หากเราไม่ตระหนักรู้อย่างถ่องแท้ รายการสำรวจตนเองช่วยให้เราเข้าใจทุกสิ่งที่เป็นอุปสรรคของกระบวนการบำบัดของเรา การเขียนความผิดชอบชั่วดีในตัวเราต้องการให้เราซื่อสัตย์กับตนเองว่าเราเป็นใคร และเราผ่านอะไรมาบ้าง เพื่อเราจะสามารถทูลขอให้พระผู้เป็นเจ้าทรงช่วยเราเปลี่ยนแปลง เป็นคนที่ดีขึ้น และเยียวยา

เราทุกคนล้วนเคยประสบกับเรื่องยากลำบากมาแล้ว หัวใจของเราเคยแตกสลาย และเรามีรอยแผลใจที่เจ็บปวด เราหันไปพึ่งสารเสพติดและพฤติกรรมเสพติดที่ทำให้ความเจ็บปวดด้านชา จากนั้นเราเลือกที่จะแสวงหาการบรรเทาชั่วคราวนี้ไปเรื่อยๆ พฤติกรรมเหล่านี้ยิ่งทำให้เกิดความเจ็บปวดมากขึ้น ซึ่งเป็นเหตุผลที่ทำให้เราต้องพึ่งพาสิ่ง

เสพติดเพื่อรับมือความทุกข์ ความเจ็บปวดของชีวิตและพฤติกรรมเสพติดของเรากลายเป็นภูเขาแห่งความอับอายที่เราพยายามปิดบัง ลืม หรือปฏิเสธ

การเสพติด ความกลัว และการปฏิเสธของเราทำลายความสามารถในการไตร่ตรองชีวิตเราอย่างตรงไปตรงมา เราปฏิเสธหรือไม่เข้าใจความเสียหายและความหายนะที่การเสพติดของเราก่อให้เกิดขึ้นในความสัมพันธ์ของเรา ดังนั้นเราจึงทำทุกวิถีทางเพื่อจะลืม เพื่อจะหาเหตุผลมาอ้าง หรือเพื่อจะโกหกตนเอง ให้เราทนรับความเจ็บปวดได้ ด้วยเหตุนี้เราจึงไม่สามารถรับรู้ข้อผิดพลาดมากมายของเราได้ หรือไม่ก็พยายามลืมสิ่งเหล่านั้น เราหลอกตัวเองอย่างแนบเนียนจนเรามองเรื่องราวในอดีตมากมายไม่ออก ผู้อุปถัมภ์ของเราและคนอื่นๆ ในกลุ่มบำบัดขอให้เราพยายามอย่างหนักและยอมรับกับตนเองในสิ่งที่เราอาจหลงลืมหรือไม่เต็มใจที่จะเห็น เมื่อนั้นเราจึงเข้าใจว่าเราต้องการให้พระผู้ช่วยให้รอดทรงรักษาเรา

แค่คิดที่จะทบทวนอดีตแล้วเขียนออกมา ก็รู้สึกหนักใจเหลือเกิน และบางครั้งก็รู้สึกว่าเป็นไปไม่ได้เลย ต้องใช้ความพยายามและการทำงานอย่างมากในการทำเช่นนั้น เรา

ต้องค้นหาหัวใจและความคิดเพื่อระลึกถึงประสบการณ์ในอดีต และการเขียนออกมาก็เป็นเรื่องยาก สิ่งสำคัญคือการนั่งลงและเริ่มเขียน สถานการณ์นี้บังคับให้เราต้องฝึกฝนความหวังที่องงามขึ้นใหม่ในพระผู้เป็นเจ้า ความหวังของเราที่เราจะได้รับการเยียวยา ได้รับการให้อภัย และเป็นอิสระจากพันธนาการทำให้เรามีความกล้าที่จะพยายามเราทูลขอพระผู้เป็นเจ้าให้ทรงช่วยเราเอาชนะความกลัว เราทูลขอให้พระองค์ทรงช่วยให้เราจดจำและเผชิญหน้ากับความผิดพลาดและความเจ็บปวดของเราด้วยความกล้าหาญ พระองค์ทรงได้ยินเราและทรงสถิตอยู่เพื่อเรา

ผู้อุปถัมภ์ของเราคือกำลังสำคัญที่ช่วยให้เรามุ่งหน้าต่อไปอย่างกล้าหาญในขั้นตอนนี้ เพราะพวกเขาเคยผ่านขั้นตอนนี้มาก่อน ดังนั้นพวกเขาจึงสามารถให้กำลังใจเรา และช่วยให้เรามองเห็นอดีตอย่างชัดเจน เราไม่ได้ทำอย่างสมบูรณ์แบบ แต่เราทำสุดความสามารถ และในที่สุดก็จะดีพอ โดยการรับรู้และค้นพบสิ่งที่ทำลายชีวิตเรา เราได้ก้าวสู่ขั้นตอนสำคัญในการแก้ไขสิ่งเหล่านั้น เรายังพบว่าการตระหนักถึงความดีในอดีตและรวมสิ่งดีๆ ที่เราได้ทำและความเข้มแข็งที่เราได้พัฒนาไว้ในรายการของเรานั้นมีประโยชน์ ขั้นตอนที่ 4 ช่วยให้เราสามารถสารภาพต่อพระผู้เป็นเจ้าเกี่ยวกับตัวตนของเราอย่างตรงไปตรงมา ทั้งในเรื่องความอ่อนแอและความเข้มแข็งของเรา

รายการความขุ่นเคือง ความกลัว ความผิด และความเข้มแข็งที่เราเขียนไว้เหล่านี้กลายเป็นสิ่งสำคัญยิ่งในเส้นทางบำบัดของเรา ท้ายที่สุดเมื่อเราก้าวหน้าไปสู่ขั้นตอนที่ 6 และ 7 เราจะใช้รายการของเราทบทวนความอ่อนแอที่ทำให้เรายังคงติดอยู่กับวังวนที่ทำลายล้างเราอย่างต่อเนื่อง ตัวอย่างเช่น ความจองหองและความกลัวต่างหากที่ทำให้เรายอมรับการผิดของตนเองไม่ได้ ซึ่งส่งผลให้เราทำลายความสัมพันธ์และความไว้วางใจ ต่อมาเมื่อเราเข้าสู่ขั้นตอนที่ 8 และ 9 บุคคลในรายการของเราเหล่านี้คือคนที่เราจะมีโอกาสให้อภัยและแก้ไขสิ่งที่ผิดพลาด

ขั้นตอนการปฏิบัติ

นี่เป็นโปรแกรมแห่งการปฏิบัติ ความก้าวหน้าของเราขึ้นอยู่กับ การนำขั้นตอนต่างๆ ไปใช้ในชีวิตประจำวันของเรา

อย่างสม่ำเสมอ นี้เรียกว่าการ “การปฏิบัติตามขั้นตอน” การปฏิบัติต่อไปนี้จะช่วยให้เราหาพระคริสต์และได้รับการนำทางและพลังที่จำเป็นต่อการก้าวต่อไปในการบำบัดของเรา

เขียนรายการสำรวจตนเองด้วยความช่วยเหลือจากผู้อุปถัมภ์

ขั้นตอนนี้เป็นจุดที่เราเริ่มใช้ศรัทธาของเราผ่านงานของเรา (ดู ยากอบ 2:17-18) สำหรับหลายคน ขั้นตอนนี้เป็นขั้นตอนที่ยากที่สุด อาจจะทำหาย เจ็บปวด และรู้สึกกดดัน เหมือนกับที่เราจำเป็นต้องรับผิดชอบต่อทุกสิ่งทุกอย่างในอดีตของเรา อย่างไรก็ตาม การเขียนรายการของเราไม่จำเป็นต้องเป็นงานที่ยากเกินกว่าจะทำได้ เราสามารถนั่งลง สวดอ้อนวอน และเริ่มเขียน แม้ว่าเราจะเขียนเพียงคำถามหรือเหตุการณ์ละหนึ่งอย่างก็ตาม

โปรดทบทวนตัวอย่างและหลักธรรมในภาคผนวก (ตัวอย่างเช่น ใบงาน) เราสามารถใช้หนึ่งในตัวอย่างเหล่านี้เป็นแม่แบบเพื่อช่วยเราเริ่มต้นได้ หากเราทำให้กระบวนการนี้ซับซ้อนเกินไป เราจะเริ่มหรือก้าวหน้าได้ยากขึ้นมาก ดังนั้นเมื่อเราเขียนรายการของเราครั้งแรก จะเป็นการดีกว่าถ้าทำให้ง่ายไว้ก่อน เราสามารถกลับมาอ่านอีกครั้งได้เสมอ เมื่อเราทำตามขั้นตอนต่างๆ ต่อไป โปรดทำงานร่วมกับผู้อุปถัมภ์ของท่านในขณะที่ท่านเขียนรายการสำรวจตนเอง พระผู้เป็นเจ้าประทานพรเราเมื่อเราทำงานนี้ และเราจะไม่เสียใจเลย

ศึกษาและทำความเข้าใจ

พระคัมภีร์และคำกล่าวต่อไปนี้จากผู้นำศาสนจักรสามารถช่วยเราในการบำบัดการเสพติด เราสามารถใช้ในการไตร่ตรอง การศึกษา และการจดบันทึก เราต้องจำไว้ว่าต้องซื่อสัตย์และแน่วแน่ในงานเขียนของเราเพื่อให้ได้ประโยชน์สูงสุดจากงานเขียนนั้น

การเสพติดเป็นอาการอย่างหนึ่ง

“เพราะเขาคิดในใจนั้นใจ เขาเป็นฉนั้นนั้น” (สุภาษิต 23:7)

หลายคนคิดว่า การเสพติดของเราเป็นปัญหาทางกาย เรา
ประหลาดใจที่เรารู้ว่าความคิด ความรู้สึก และความเชื่อ
ของเราคือรากฐานของพฤติกรรมเสพติดของเรา สมอ
ร่างกาย และเจตคติที่ผสมปนเปกันอย่างยุ่งเหยิงคือสิ่งที่ดู
เหมือนทำให้เรายังคงเสพติดอยู่ เราได้เห็นว่าการเสพติด
ของเราไม่ใช่ปัญหาหลักแต่เป็นวิธีแก้ปัญหที่อันตราย
สำหรับปัญหาแท้จริงของเรา

- มุมมองเกี่ยวกับการเสพติดของฉันทันจะช่วยให้ฉัน
ก้าวหน้าในการเขียนรายการสำรวจตนเองได้อย่างไร?

ทำการสำรวจ

ในพระคัมภีร์เราเห็นคำเชื่อเชื่อยุมากมายให้มองดูตัวเรา
อย่างใกล้ชิดและซื่อสัตย์ มีแบบอย่างที่ยอดเยี่ยมอยู่ใน แอ
ลมา 5:14 ศาสดาพยากรณ์แอลมาถามคำถามเพื่อสำรวจ
ตนเอง ดังนี้: “ท่านเกิดทางวิญญาณจากพระผู้เป็นเจ้าแล้ว
หรือ? ท่านได้รับรูปลักษณ์ของพระองค์ไว้ในสีหน้าท่านแล้ว
หรือ? ท่านประสพกับการเปลี่ยนแปลงอันลึกซึ้งในใจท่าน
แล้วหรือ?” เราแนะนำให้ศึกษาส่วนที่เหลือของ แอลมาบทที่

5 เพื่อหาตัวอย่างคำถามสำรวจตนเองเพิ่มเติมที่เราสามารถ
ถามตนเองได้

การสำรวจว่าปัจจุบันเรายู่จุดไหนจะเป็นประโยชน์มาก
ตัวอย่างเช่น ธุรกิจที่ไม่ตรวจสอบสินทรัพย์และหนี้สินของ
ตนเป็นประจำมักจะไม่เจริญรุ่งเรือง การทำบัญชีสินค้าเป็น
โอกาสให้เจ้าของธุรกิจสามารถตัดสินใจได้อย่างชัดเจนว่าสิ่ง
ใดมีค่าและควรเก็บไว้ และสิ่งใดเป็นอันตรายและควรทิ้งไป
หากเจ้าของธุรกิจตกหลุมพรางของการไม่ซื่อสัตย์และหลอก
ตัวเองเกี่ยวกับสภาพที่แท้จริงของบัญชีรายการ พวกเขาจะ
ไม่สามารถตัดสินใจอย่างแม่นยำเกี่ยวกับมูลค่าของสินค้าได้

ในทำนองเดียวกัน เป็นสิ่งสำคัญมากที่เราต้องมองชีวิตและ
อุปนิสัยของเราอย่างตรงไปตรงมา

- ขณะที่ฉันสวดอ้อนวอนและทูลขอพระผู้เป็นเจ้าให้ทรง
ช่วยให้ฉันซื่อสัตย์ พระวิญญาณบริสุทธิ์ทรงสอนอะไรฉัน
เกี่ยวกับแนวโน้มที่ฉันจะปฏิเสธความจริงเกี่ยวกับสภาพ
และสภาวะการณ์ของฉัน?

ความเจ็บป่วยทางวิญญาณ

“บางครั้งความเจ็บป่วยทางวิญญาณเกิดขึ้นเนื่องจาก
บาปหรือบาดแผลทางอารมณ์ บางครั้งความล้มเหลวทาง
วิญญาณค่อยๆ เกิดขึ้นจนเราแทบบอกไม่ได้ว่ากำลังเกิด
อะไรขึ้น เช่นเดียวกับชั้นต่างๆ ของหินตะกอน ความเจ็บ
ปวดและความเศร้าโศกทางวิญญาณก่อตัวขึ้นผ่านกาลเวลา
กดทับอยู่บนวิญญาณของเราจนหนักอึ้งเกินจะแบกรับไหว
...

“แต่เพียงเพราะว่าการทดสอบทางวิญญาณเป็นเรื่องจริงไม่
ได้หมายความว่าอาการเหล่านี้จะรักษาไม่หาย

“เรารักษาอาการทางวิญญาณได้

“กระทั่งบาดแผลทางวิญญาณที่ลึกที่สุด—กระทั่งบาดแผล
ที่ดูเหมือนจะรักษาไม่หาย—สามารถรักษาให้หายได้” (ดี
เทอร์ เอฟ.อัครทูตออร์ฟ, “ผู้ดำรงแสงจากสวรรค์,” *เลียโฮนา*,
พ.ย. 2017, 78)

พิจารณาสิ่งที่เลวร้ายที่สุดสามสิ่งที่คุณทำในชีวิต ท่านใกล้
ชิดพระผู้ช่วยให้รอดและพระวิญญาณของพระองค์เมื่อท่าน
ทำสิ่งเหล่านั้นหรือไม่? หากท่านเคยเป็นเหมือนเรา แสดง
ว่าท่านไม่เปิดรับพระวิญญาณของพระองค์ หลายคนที่อยู่
ในช่วงบำบัดมักจะเรียกสภาวะความรู้สึกตัดขาดนี้ว่า “ความ
เจ็บป่วยทางวิญญาณ”

- เมื่อฉันหมกมุ่นอยู่กับพฤติกรรมเสพติดและพฤติกรรม
ผิดๆ ฉันป่วยทางวิญญาณหรือไม่? เหตุใดจึงคิดหรือไม่
คิดเช่นนั้น?

ความขุ่นเคือง

ส่วนสำคัญของรายการสำรวจตนเองคือบันทึกความขุ่นเคือง
ของเรา สิ่งเหล่านี้รวมถึงความแค้นที่เรามีต่อผู้คน สถาบัน
และสิ่งอื่นๆ ที่เรารู้สึกว่าถูกทำร้ายหรือปฏิบัติต่อเราอย่างไม่
เป็นธรรม ความโกรธแค้นที่เราเก็บไว้เป็นหนึ่งในพลังที่เป็น
พิษและเป็นโทษมากที่สุดในการเสพติดของเรา สิ่งนี้ทำให้
เราต่อต้านผู้อื่นและทำให้เรารู้สึกว่าการกระทำที่เป็นโทษ
หรือเฉยชาของเรานั้นถูกต้อง

เราพบความช่วยเหลือจากสวรรค์ให้มองเห็นผู้อื่นในมุมใหม่
ที่มีจิตกุศลมากขึ้น เมื่อเราเลือกอย่างมีสติที่จะสวดอ้อนวอน
เพื่อพวกเขาและขอให้พระผู้เป็นเจ้าประทานพรทุกประการ
ที่เราปรารถนาให้แก่พวกเขา “การให้อภัยอาจต้องใช้ความ
กล้าหาญและความอ่อนน้อมถ่อมตนมหาศาล และอาจต้อง
ใช้เวลาด้วย เราต้องศรัทธาและวางใจในพระเจ้าเมื่อเรา
รับผิดชอบต่อสภาวะใจของเรา นี่เป็นสิ่งสำคัญและพลังของ
สิทธิ์เสรีของเรา” (เอมี เอ. ไรท์, “พระคริสต์ทรงรักษาสิ่งซึ่ง
แตกหัก,” *เลียโฮนา*, พ.ค. 2022, 82)

- ฉันสามารถเลือกรับมุมมองใหม่เกี่ยวกับผู้คนที่ฉัน
ไม่พอใจได้หรือไม่? พวกเขาเหล่านั้นอาจจะป่วยทาง
วิญญาณและตัดขาดจากพระผู้เป็นเจ้าเหมือนกันกับฉัน
เมื่อพวกเขาทำผิดต่อฉันใช่หรือไม่?



ขั้นตอนที่ 5: ยอมรับกับตนเอง ต่อพระบิดาบนสวรรค์ใน พระนามของพระเยซูคริสต์ ต่อสิทธิอำนาจฐานะปุโรหิตที่ ถูกต้อง และยอมรับต่อบุคคลอื่น ถึงความผิดที่แท้จริงของเรา

หลักธรรมสำคัญ: การสารภาพ

ในช่วงที่เราติดสิ่งเสพติด คนส่วนใหญ่รู้สึกโดดเดี่ยวหรืออยู่ลำพัง แม้ในบางครั้งที่คนอื่นอาจรู้สึกเชื่อมโยงกัน แต่เรากลับรู้สึกว่าเราไม่เข้าพวก หลายคนรู้สึกเหมือนตัวเองแตกสลาย และคิดว่าไม่มีใครยอมรับหรือรักเรา โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากพวกเขาไม่รู้เรื่องการเสพติดของเรา เมื่อเรามาการประชุมบำบัด เราเริ่มออกจากความโดดเดี่ยวที่เป็นบ่อเกิดของการเสพติด ในช่วงแรก พวกเราหลายคนแค่นั่งฟัง แต่ในที่สุดเราจะรู้สึกปลอดภัยมากพอที่จะแบ่งปันประสบการณ์ของเรา กระนั้นเรายังคงเก็บเรื่องต่างๆ ไว้กับตัวมากมาย—ไม่ว่าจะเป็นเรื่องน่าอาย เรื่องขายหน้า เรื่องที่ทำให้หัวใจสลาย หรือเรื่องที่ทำให้เรารู้สึกอ่อนแอ

การปฏิบัติตามขั้นตอนที่ 4 อาจทำให้ความรู้สึกอับอายและขายหน้าเหล่านี้กลับมาอีกครั้ง ดังนั้นเราจึงแนะนำให้ปฏิบัติตามขั้นตอนที่ 5 ทันทีหลังจากเสร็จสิ้นขั้นตอนที่ 4 การผัดวันประกันพรุ่งเหมือนกับการรับรู้ว่ามีผลติดเชื่อแต่

ไม่ทำความสะอาด การยอมรับความผิดของเราดูเหมือนน่าหนักใจ แต่เมื่อเราทูลขอความช่วยเหลือจากพระเยซูคริสต์ พระองค์จะประทานความกล้าหาญและความเข้มแข็งแก่เรา

การแบ่งปันรายการสำรวจตนเองกับผู้อุปถัมภ์ แล้วสารภาพต่ออธิการดูเหมือนจะเป็นสิ่งยากที่สุดที่เราเคยทำมา แต่ผู้มีประสบการณ์ในเรื่องนี้มาก่อนได้ช่วยให้เราเข้าใจถึงความสำคัญของขั้นตอนนี้ การเขียนรายการสำรวจตนเองช่วยให้เราตระหนักถึงความผิดพลาด ความอ่อนแอ และบาปของเราอย่างแท้จริง แต่การตระหนักถึงสิ่งเหล่านั้นไม่เพียงพอ การเสพติดเฟื่องฟูในความลับ เราจะทำลายความลับนั้นโดยปฏิบัติขั้นตอนที่ 5 ซีสเตอร์แคโรล เอ็ม. สตีเฟนส์สอนว่า “ความหวังและการเยียวยาไม่พบในเหลี่ยมอันมืดมิดของความลับแต่พบในแสงสว่างและความรักของพระเจ้าช่วยให้รอดของเรา พระเยซูคริสต์” (“พระอาจารย์ผู้ทรงเยียวยา,” *เลียโฮนา*, พ.ย. 2016, 11) การเป็นคนซื่อสัตย์อย่างแท้จริงเตรียมเราให้พร้อมสำหรับขั้นตอนต่อไปและทำให้พระเยซูคริสต์ทรงเยียวยาเราได้อย่างเต็มที่มากขึ้น

ประธานสเป็นเซอร์ ดับเบิลยู. คิมบัลล์สอนว่า “การกลับใจ จะเกิดขึ้นไม่ได้เลยจนกว่าคนๆ นั้นได้เผชิญจิตวิญญาณของตนและยอมรับการกระทำของตนโดยไม่แก้ตัวหรือหาข้ออ้าง . . . บุคคลเหล่านั้นที่เลือกเผชิญปัญหาและปรับปรุงแก้ไขชีวิตตนอาจพบว่าการกลับใจเป็นถนนที่เดินยากกว่าในตอนแรก แต่พวกเขาจะพบว่าการกลับใจเป็นเส้นทางที่พึงปรารถนามากขึ้นเรื่อยๆ เมื่อพวกเขาถึงมรสผลของมัน” (“The Gospel of Repentance,” *Ensign*, Oct. 1982, 4)

ด้วยความวางใจพระเจ้าเป็นเจ้าและรวบรวมความกล้า เราจึงตัดสินใจปฏิบัติขั้นตอนที่ 5 เราไม่มั่นใจว่าเราจะเอาชนะความรู้สึกล้ออายและความกลัวการถูกปฏิบัติที่รุนแรงได้ บางคนเริ่มที่จะแบ่งปันหรือสารภาพ แต่กลับยอมแพ้ต่อความกลัว และต้องพยายามอีกครั้ง เราสวดอ้อนวอนและทูลขอพระเจ้าเป็นเจ้าให้ทรงช่วยให้เรามีความเข้มแข็งอย่างที่เราต้องการ การแบ่งปันและยอมรับความผิดพลาดของเราเป็นประสบการณ์ที่ทรงพลัง เมื่อทำเช่นนั้น เราารู้สึกถึงความรักที่พระเยซูคริสต์ทรงมีต่อเราซึ่งทำให้เรามีความหวังว่าทุกอย่างจะดี

แม้ว่าผู้อุปถัมภ์จะช่วยเราเขียนรายการสำรวจตนเอง แต่เราจำเป็นต้องแบ่งปันรายการของเรากับพวกเขาหรือบุคคลอื่นที่ไว้ใจได้ พวกเขาเห็นสิ่งต่างๆ จากมุมมองที่ต่างออกไป และช่วยให้เราเห็นลักษณะบางอย่างที่เราไม่เห็น พวกเขาช่วยให้เราเข้าใจแนวโน้มของเราต่อความคิดและอารมณ์เชิงลบได้ดีขึ้น (เช่นการเอาแต่ใจตนเอง ความกลัว ความจองหอง ความสงสัยตนเอง ความอิจฉาริษยา การเข้าข้างตนเอง ความโกรธ ความขุ่นเคือง ตัณหาราคะ และอื่นๆ) ความคิดและความรู้สึกเหล่านี้สะท้อนให้เห็นถึงแก่นแท้ของความผิดพลาด และเป็นผลที่เกิดจากความผิดพลาดเหล่านั้น แต่ผู้อุปถัมภ์สามารถมองเห็นความดีในตัวเราและช่วยให้เราเห็นความดีในตัวเราเอง

เราสารภาพต่ออธิการหรือประธานสาขาถึงทุกสิ่งที่ผิด กฎหมายหรือสิ่งที่จะทำให้เราไม่ได้รับใบรับรองการเข้าพระวิหาร หากเรามีข้อสงสัยเกี่ยวกับสิ่งที่ควรสารภาพ เราถามผู้นำฐานะปุโรหิตของเรา คำสารภาพของเรามีเป้าหมายเพื่อขอการให้อภัยจากพระเยซูคริสต์ผ่านการสวดอ้อนวอนและโดยสิทธิอำนาจฐานะปุโรหิตที่ถูกต้อง สำหรับพวกเราส่วนใหญ่ ประสบการณ์นี้เป็นการปลดปล่อย เราปลดวางภาระ

อันหนักอึ้งของเรา และวางไว้ที่พระบาทของพระผู้ช่วยให้รอด เราารู้สึกถึงสันติสุข ปิติ และความรัก ประสบการณ์นี้ศักดิ์สิทธิ์และแสนสุข

ขั้นตอนการปฏิบัติ

นี่เป็นโปรแกรมแห่งการปฏิบัติ ความก้าวหน้าของเราขึ้นอยู่กับให้นำขั้นตอนต่างๆ ไปใช้ในชีวิตประจำวันของเราอย่างสม่ำเสมอ นี่เรียกว่าการ “การปฏิบัติตามขั้นตอน” การปฏิบัติต่อไปช่วยให้เรามาหาพระคริสต์และได้รับการนำทางและพลังที่จำเป็นต่อการก้าวต่อไปในการบำบัดของเรา

แบ่งปันรายการสำรวจตนเองของเราจากขั้นตอนที่ 4 กับผู้อุปถัมภ์ และสารภาพบาปของเราต่อพระเจ้าและผู้มีอำนาจฐานะปุโรหิตที่เหมาะสมตามความจำเป็น

แอลมาแนะนำโครีแอนทอนบุตรชายให้ “ยอมรับความผิดพลาดของ [เขา] และความผิดนั้นที่ [เขา] ทำไป” (แอลมา 39:13) คำแนะนำนี้สามารถใช้เป็นแนวทางและแรงบันดาลใจในการปฏิบัติขั้นตอนที่ 5 ขั้นตอนนี้รวมถึงการแบ่งปันรายการสำรวจตนเองจากขั้นตอนที่ 4 กับบุคคลอื่น ซึ่งมักจะเป็นผู้อุปถัมภ์ ผู้เคยผ่านกระบวนการนี้มาแล้ว และสามารถช่วยให้เราแบ่งปันได้อย่างตรงไปตรงมาและถี่ถ้วน หากไม่มีผู้อุปถัมภ์ให้สวดอ้อนวอนเลือกผู้อื่นที่เชื่อถือได้โดยควรเป็นผู้ที่พ้นตัวจากการบำบัดได้ดี หลีกเลี่ยงคนที่ท่านสงสัยว่าอาจให้คำแนะนำที่ไม่เหมาะสม ให้ข้อมูลผิด หรือเก็บความลับได้ยาก นอกจากนี้ เราขอแนะนำให้ระมัดระวังในการแบ่งปันรายการสำรวจตนเองกับสมาชิกในครอบครัวที่สนิท สิ่งสำคัญคือต้องปรึกษากับอธิการหรือนักบำบัดเพื่อตัดสินใจว่าเมื่อใดควรเปิดเผยพฤติกรรมของเราต่อผู้สมรสเพื่อป้องกันไม่让他们เขาได้รับอันตรายเพิ่มเติม

พระเยซูคริสต์ทรงสอนว่าการสารภาพเป็นส่วนสำคัญของกระบวนการกลับใจ: “โดยสิ่งนี้เจ้าจะรู้ว่าถ้าคนกลับใจจากบาปของเขา—ตู่เถิด, เขาจะสารภาพบาปเหล่านั้น” (หลักคำสอนและพันธสัญญา 58:43) ด้วยเหตุนี้เราจึงสารภาพบาปต่อพระบิดาบนสวรรค์ในพระนามของพระเยซูคริสต์และแสวงหาการให้อภัยของพระองค์ นอกจากนี้ เราควรสารภาพ

จดจ่อกับสิ่งที่พระผู้เป็นเจ้าทรงมองเรา

“อย่าให้ผู้ใดประกาศความชอบธรรมของตนเอง... ให้ เขาสารภาพบาปของเขาเร็วเท่าไร เมื่อนั้นเขาจะได้ รับการให้อภัย และเขาจะเกิดผลมากขึ้น” (Joseph Smith, in History, 1838–1856 [Manuscript History of the Church], volume C-1 Addenda, 46, josephsmithpapers.org)

- สิ่งหนึ่งที่ผู้ต่อสู้กับปัญหาการเสพติดมักจะมีติดติดอยู่ มากคือ ความต้องการให้คนอื่นมองตนเองในแง่ดี ความ ปรารถนาจะทำให้ฉันไม่สามารถพัฒนาตนเองและ “เกิดผลมากขึ้น” หรือการทำความดีได้อย่างไร?

- พฤติกรรมของฉันจะเปลี่ยนไปอย่างไรถ้าฉันใส่ใจมากขึ้น ถึงมุมมองของพระเจ้าที่มีต่อฉัน?

จงจริงจัง

“ผู้ใดก็ตามที่ล้วงละเมิดต่อเรา, เจ้าจงตัดสิ้นเขาตามแต่ บาปที่เขากระทำ; และหากเขาสารภาพบาปของเขาต่อหน้า เจ้าและเรา, และกลับใจด้วยน้ำใสใจจริงแห่งใจเขาแล้ว, เจ้า จงให้อภัยเขา, และเราจะให้อภัยเขาด้วย” (โมไซยาห์ 26:29)

เราต้องจริงจังเมื่อเราสารภาพบาป

- ลองพิจารณาว่าการปิดบังคำสารภาพบางส่วนจะ บั่นทอนความจริงใจของความพยายามของฉันอย่างไร ใน รายการสำรวจตนเอง มีสิ่งใดบ้างที่ฉันรู้สึกอยากปิดบัง?



ขั้นตอนที่ 6: ยินยอมพร้อมใจเต็มที่ให้พระเจ้าทรงจัด ความอ่อนแอทั้งหมดของอุปนิสัยของเราออกไป

หลักธรรมสำคัญ: การ เปลี่ยนแปลงในใจ

หลายคนพบความสำเร็จและการเยียวยาผ่านขั้นตอนที่ 5 เรารู้สึกอัศจรรย์ใจและสำนึกคุณต่อการเปลี่ยนแปลงในตัวเรา พวกเราส่วนใหญ่พบว่าอาการเสพติดของเรามีแรงดึงดูดน้อยลงทั้งความรุนแรงและความถี่ บางคนเริ่มเห็นพรของการบำบัดแล้ว เราทุกคนรู้สึกใกล้ชิดพระบิดาบนสวรรค์มากขึ้นและมีสันติสุขมากขึ้นในชีวิต เมื่อมีการเปลี่ยนแปลงที่ยิ่งใหญ่เช่นนี้ บางคนสงสัยว่านี่คือทั้งหมดที่เราต้องทำหรือไม่ แต่เรายังต้องการการเยียวยาเพิ่มเติมเพื่อมุ่งหน้าและบำบัดต่อไป

เราสังเกตเห็นการดเว้นทำให้เห็นความอ่อนแอของอุปนิสัยเราชัดเจนมากขึ้น เพราะเราไม่ใช้การเสพติดเป็นทางออกอีกต่อไป เราจึงเห็นปัญหาของเราชัดเจนขึ้น เราพยายามควบคุมความคิดและความรู้สึกด้านลบ แต่สิ่งเหล่านี้ยังคงกลับมาหลอกหลอนเราและคุกคามชีวิตใหม่ในการบำบัดของเรา เราถูกล่อลวงให้ใช้พฤติกรรมเสพติดและความเอาแต่ใจของตัวเองเพื่อพยายามควบคุมความอ่อนแอ

ของอุปนิสัยในตัวเราและรับมือกับความเครียดเช่นเดียวกับที่เราเคยทำมาในอดีต

ผู้ที่เข้าใจผลทางวิญญาณของการบำบัดกระตุ้นให้เราตระหนักว่าแม้การเปลี่ยนแปลงภายนอกชีวิตเราจะเป็นสิ่งที่ยอดเยี่ยม แต่พระเยซูคริสต์ทรงมีพรให้เรามากยิ่งกว่า คนอื่นๆ ช่วยให้เราเข้าใจว่า ถ้าเราไม่เพียงต้องการหลีกเลี่ยงการเสพติด แต่ต้องการที่จะตัดขาดความอยากที่จะกลับไปเสพอีก เราจำเป็นต้องมีการเปลี่ยนแปลงในใจ ความปรารถนาที่จะเปลี่ยนแปลงในใจนี้คือจุดประสงค์ของขั้นตอนที่ 6

ท่านอาจสงสัยว่าท่านจะทำให้การเปลี่ยนแปลงเช่นนั้นบรรลุผลสำเร็จได้อย่างไร เช่นเดียวกับขั้นตอนก่อนหน้านี้ ขั้นตอนที่ 6 อาจดูเหมือนเป็นความท้าทายที่น่าหนักใจ อย่างไรก็ตามด้วยความรู้สึกเหล่านี้ แม้อาจจะเจ็บปวด แต่ท่านต้องยอมรับ เช่นเดียวกับที่เราทำ ว่าการสำนึกผิด และการสารภาพความอ่อนแอของอุปนิสัยตัวเองในขั้นตอนที่ 4 และ 5 นั้นไม่ได้หมายความว่าเราพร้อมจะยอมแพ้ เราอาจยังยึดติดกับวิธีเดิมๆ ขณะพยายามรับมือกับความเครียด

สิ่งที่นอบน้อมที่สุดที่จะยอมรับคือ เราอาจจะพยายามเปลี่ยนแปลงตนเอง โดยไม่ได้รับความช่วยเหลือจาก

พระเจ้า ขั้นตอนที่ 6 ทำให้เราออมวางความจงหองและความเอาแต่ใจของตนเองที่ยังคงเหลืออยู่ให้แต่พระเจ้า เช่นเดียวกับขั้นตอนที่ 1 และ 2 ขั้นตอนที่ 6 ต้องการให้เราอ่อนน้อมถ่อมตนอย่างต่อเนื่อง และยอมรับว่าเราต้องการความช่วยเหลือและการเปลี่ยนแปลงของพระคริสต์ ท้ายที่สุดแล้ว การพลีพระชนม์ชีพเพื่อการชดใช้ของพระองค์ เปิดทางให้เราผ่านพ้นแต่ละขั้นตอนจนมาถึงจุดนี้ ขั้นตอนที่ 6 ก็ไม่มีข้อยกเว้น

เมื่อเรามาหาพระเยซูคริสต์และขอความช่วยเหลือในขั้นตอนนี้ เราจะไม่มีผิดหวัง หากเราวางใจพระองค์และมีความอดทนต่อกระบวนการนี้ เราจะเห็นความจงหองของเราค่อยๆ ถูกแทนที่ด้วยความอ่อนน้อมถ่อมตน พระองค์จะทรงอดทนรอคอยให้เราเหนื่อยหน่ายจากความพยายามที่จะเปลี่ยนแปลงตนเองโดยลำพัง โดยปราศจากความช่วยเหลือ ทันทีที่เราหันไปหาพระองค์ เราจะเห็นความรักและเดชานุภาพของพระองค์อีกครั้ง แทนที่จะยึดติดกับพฤติกรรมแบบเก่า เราสามารถเปิดความคิดขณะที่พระวิญญาณทรงแนะนำอย่างอ่อนโยนถึงวิถีดำเนินชีวิตที่ดีขึ้น ความกลัวการเปลี่ยนแปลงของเราระดับน้อยลง เมื่อเราตระหนักว่าพระเยซูคริสต์ทรงเข้าใจความเจ็บปวดและความยากลำบากที่จำเป็นต้องมี สิ่งนี้เกิดขึ้นอีกครั้งตามเวลาและแตกต่างกันไปในแต่ละคน นี่เป็นการฝึกมอบเจตนาธรรมณ์ของเราแต่พระเจ้าอย่างต่อเนื่อง นี่เป็นกระบวนการไม่ใช่เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นครั้งเดียว

เมื่อกระบวนการของการมาหาพระคริสต์เกิดขึ้นในใจเรา ความเชื่อผิดๆ ที่เคยเป็นเชื้อไฟให้ความคิดและความรู้สึกด้านลบของเราจะถูกแทนที่ด้วยความจริง เราจะยิ่งเข้มแข็งขึ้น เมื่อเราหมั่นศึกษาและประยุกต์ใช้คำสอนของพระเจ้าเป็นเจ้า โดยผ่านประจักษ์พยานของผู้อื่น พระเจ้าจะทรงช่วยให้เราเรียนรู้ว่าเราไม่ได้อยู่นอกเหนือเกินกว่าพลังอำนาจของพระองค์ที่จะเยียวยาได้ ความต้องการโทษคนอื่นหรือหาเหตุผลเพื่อหลีกเลี่ยงกระบวนการที่ทำหายนี้ จะถูกแทนที่ด้วยความปรารถนาที่จะรับผิดชอบต่อพระองค์ และยอมตามพระประสงค์ของพระองค์ พระเจ้าทรงประกาศผ่านศาสดาพยากรณ์เอเสเคียลว่า “ใจใหม่ เราจะให้พวกเจ้า และเราจะบรรณาการใหม่ไว้ภายในของเจ้าทั้งหลาย และเราจะเอาใจหินออกจากเนื้อของเจ้า” (เอเสเคียล 36:26)

พระผู้ช่วยให้รอดทรงต้องการอวยพรเราและเปลี่ยนธรรมชาตินิสัยของเรา เมื่อเราปล่อยให้พระองค์ทำเช่นนั้น เราจะเป็นหนึ่งเดียวกับพระองค์มากขึ้น เช่นเดียวกับที่พระองค์ทรงเป็นหนึ่งเดียวกับพระบิดาบนสวรรค์ พระผู้ช่วยให้รอดทรงต้องการให้เราพักจากความโดดเดี่ยวและความกลัวที่เป็นสาเหตุของการเสพติดของเรา พระองค์ทรงต้องการอวยพรเราด้วยพระคุณและเดชานุภาพของพระองค์ที่มีให้เราผ่านการพลีพระชนม์ชีพเพื่อการชดใช้ของพระองค์

เมื่อเรายอมต่อการกระตุ้นเตือนของพระวิญญาณและแสวงหาความรอดจากพระเจ้าไม่เพียงแต่เรื่อง การเสพติดเท่านั้น แต่จากความอ่อนแอของอุปนิสัยด้วย พระองค์จะทรงเปลี่ยนแปลงลักษณะและอุปนิสัยของเราถ้าเราเต็มใจ ความปรารถนาอันแรงกล้าที่จะได้รับการชำระให้บริสุทธิ์จากพระเจ้าจะช่วยเตรียมเราให้พร้อมรับการเปลี่ยนแปลงธรรมชาตินิสัยของเรา ประธานเอสรา เทพที่เป็นสันนิบาตการเปลี่ยนแปลงนี้ดังนี้:

“พระเจ้ามักจะทำงานจากภายในสู่ภายนอก โลกทำงานจากภายนอกสู่ภายใน โลกจะนำผู้คนออกจากสลัม พระคริสต์ทรงนำสลัมออกจากผู้คน จากนั้นพวกเขาจะพาตนเองออกจากสลัม โลกจะหล่อหลอม [มนุษย์] โดยเปลี่ยนสภาพแวดล้อมของพวกเขา พระคริสต์ทรงเปลี่ยน [มนุษย์] จากนั้นมนุษย์จะเปลี่ยนสภาพแวดล้อมของตน โลกจะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของมนุษย์ แต่พระคริสต์ทรงเปลี่ยนธรรมชาตินิสัยของมนุษย์ . . .

“ขอให้เราเชื่อมั่นว่าพระเยซูคือพระคริสต์ เลือกดติดตามพระองค์ เปลี่ยนแปลงเพื่อพระองค์ ให้พระองค์ทรงนำ ถูกเผาไหม้ในพระองค์ และบังเกิดใหม่” (“Born of God” *Ensign*, Nov. 1985, 6–7)

ขั้นตอนการปฏิบัติ

นี่เป็นโปรแกรมแห่งการปฏิบัติ ความก้าวหน้าของเรานั้นอยู่กับการนำขั้นตอนต่างๆ ไปใช้ในชีวิตประจำวันของเราอย่างสม่ำเสมอ นี่เรียกว่าการ “การปฏิบัติตามขั้นตอน” การปฏิบัติต่อไปนี้จะช่วยให้เรามาหาพระคริสต์และได้รับการนำทางและพลังที่จำเป็นต่อการก้าวต่อไปในการบำบัดของเรา

เต็มใจที่จะเปลี่ยนแปลงผ่านเดชาอนุภาพของพระผู้เป็นเจ้า

เมื่อเราเรียนรู้ขั้นตอนที่ 6 ครั้งแรก พวกเราบางคนพูดว่า “แน่นอน ฉันพร้อมให้พระผู้เป็นเจ้าทรงจัดความอ่อนแอของฉัน!” เรารู้สึกพ่ายแพ้ต่อความพยายามหลายครั้งที่ล้มเหลวเพื่อเอาชนะความอ่อนแอด้วยตัวเอง อย่างไรก็ตาม เมื่อเราไตร่ตรองและได้รับข้อมูลจากผู้อุปถัมภ์ เราตระหนักว่าเราสิ่งที่จะละทิ้งความอ่อนแอของเรามากกว่าที่เราคิด

พระวิญญาณศักดิ์สิทธิ์และคนอื่นๆ ช่วยให้เราเห็นว่าเรามักใช้ความอ่อนแอของเราเป็นกลไกป้องกันหรือเป็นวิธีเพิ่มอัตราของเรา ตัวอย่างเช่น บางคนหันไปใช้ความขุ่นเคืองและความรู้สึกเหนือกว่าเมื่อเรารู้สึกว่าถูกคุกคาม เราชอบรู้สึกว่าตนเองถูก แม้ว่าเราจะผิดบ่อยครั้ง

บางคนดูถูกตนเองและลดทอนธรรมชาติแห่งสวรรค์ของเราเพื่อป้องกันไม่ให้คนอื่นทำร้ายเรา เราคิดว่าถ้าเราชิงช้ากว่าตนเองก่อน คนอื่นที่พูดจาไม่ดีกับเรา ก็แค่เห็นด้วยกับสิ่งที่เราคิดไว้แล้วเท่านั้น

แต่การตอบสนองต่อความท้าทายที่ไม่ส่งผลดีเหล่านี้มีที่มาจากความอ่อนแอของอุปนิสัยเรา ไม่ใช่ข้อดี เรากลัวว่าถ้าเราปล่อยวางความอ่อนแอของเรา เราจะอ่อนแอมากขึ้น แต่เมื่อเราปล่อยให้พระผู้เป็นเจ้าทรงจัดความอ่อนแอของเราและทำงานกับผู้อุปถัมภ์ เราค้นพบว่าพระผู้เป็นเจ้าทรงห่วงใยเรามากเพียงใด

เราเชื่อเชิญให้ท่านเข้าใจคุณค่าแท้จริงของท่านและวางใจในความห่วงใยของพระผู้เป็นเจ้าแทนที่จะปกป้องตนเอง

ค้นหาการเชื่อมโยงกับผู้อื่นในการบำบัติและที่โบสถ์

เมื่อเราสบายใจมากขึ้นกับผู้อื่นในการบำบัติ เราเริ่มเห็นว่าพวกเขาเหมือนเรามากกว่าที่เราคิด เมื่อเราเล่าเรื่องราวของเราและตั้งใจฟังผู้อื่นเล่าเรื่องของเขา ความเมตตาของเราก็เพิ่มพูนขึ้น เราเริ่มมองเห็นสภาพการณ์ร่วมกันของบุตรธิดาของพระเจ้าทุกคน และรู้สึกอบอุ่นใจมากขึ้นเมื่ออยู่ท่ามกลางพวกเขา ครอบครัวยุ เพื่อน และผู้นำศาสนจักรเชื่อเชิญให้เรากลับมาที่โบสถ์หรือเพื่อเสริมสร้างค้ำมั่นสัญญา

ปัจจุบันของเรา แทนที่จะขัดขืนหรือแค้นใจ เราตัดสินใจไปโบสถ์ เราค่อยๆ พบว่าหลายสิ่งที่เราชอบเกี่ยวกับการประชุมบำบัติเป็นส่วนหนึ่งของการนมัสการที่โบสถ์ด้วย

เมื่อเราได้รับบัพติศมา มีเพียงไม่กี่คนในพวกเราที่เข้าใจกระบวนการตลอดชีวิตของการเปลี่ยนใจเลื่อมใสอย่างแท้จริง อย่างไรก็ตาม ประธานมาเรียน จี. รอมนีอธิบายอย่างแจ่มชัดว่า “ในคนที่เปลี่ยนใจเลื่อมใสอย่างแท้จริง ความปรารถนาในสิ่งที่ขัดแย้งกับพระกิตติคุณของพระเยซูคริสต์สูญสิ้นไป และด้วยเหตุนี้จึงถูกแทนที่ด้วยความรักของพระผู้เป็นเจ้า พร้อมด้วยเจตนารมณ์อันแน่วแน่คอยนำทางให้รักษาพระบัญญัติของพระองค์” (ใน Conference Report, Guatemala Area Conference 1977, 8)

เมื่อเราประสบกับป้าบริหารของการบำบัติอย่างต่อเนื่อง—เริ่มต้นจากพฤติกรรมเสพติด ไปสู่ความอ่อนแอของอุปนิสัย—เราจะประสบกับการเปลี่ยนใจเลื่อมใสที่แท้จริง เราจะเข้าใจและสำนึกตัวได้เช่นเดียวกับบุตรที่หายไป “สำนึกตัว” (ลูคา 15:17)

ศึกษาและทำความเข้าใจ

พระคัมภีร์และคำกล่าวต่อไปนี้จากผู้นำศาสนจักรสามารถช่วยเราในการบำบัติ เราสามารถใช้ในการไตร่ตรอง การศึกษา และการจดบันทึก เราต้องจำไว้ว่าต้องซื่อสัตย์และแน่วแน่ในงานเขียนของเราเพื่อให้ได้ประโยชน์สูงสุดจากงานเขียนนั้น

จงทักบาปทั้งหมดของท่าน

“กษัตริย์กล่าว: . . . ข้าพเจ้าจะอย่างไร เพื่อจะเกิดจากพระผู้เป็นเจ้า, โดยขุดเอารากของวิญญาณชั่วร้ายนี้ออกจากอกข้าพเจ้า, และได้รับพระวิญญาณของพระองค์, เพื่อข้าพเจ้าจะเปี่ยมด้วยปีติ . . . ? ข้าพเจ้าจะสละสิ่งทั้งปวงที่ข้าพเจ้าเป็นเจ้าของ . . . เพื่อจะรับความปรีดียิ่งขึ้น . . .

“พระราชาทรงน้อมกายลง ณ เบื้องพระพักตร์พระเจ้า, โดยคุกเข่าลง แท้จริงแล้ว, แม้เขาทอดตัวลงฟุบกับพื้นดิน, และร้องด้วยสุดกำลัง, มีความว่า:

“ข้าแต่พระเจ้า ผู้เป็นเจ้า ข้าพระองค์จะทิ้งบาปทั้งหมดของข้าพระองค์ เพื่อรู้จักพระองค์ และเพื่อพระองค์จะทรงยกข้าพระองค์ขึ้นจากบรรดาคนตาย และได้รับการช่วยให้รอดในวันสุดท้าย” (แอลมา 22:15, 17–18)

- อ่านข้อเหล่านี้อย่างละเอียดอีกครั้ง อุปสรรคใดบ้าง รวมถึงเจตคติและความรู้สึก ที่ขัดขวางไม่ให้ฉันละทิ้ง “บาปทั้งปวงของฉัน” และรับพระวิญาณได้อย่างเต็มที่มากขึ้น?

เหมือนวิสุทธิชน—พี่น้องชายหญิงที่รับบัพติศมาและเข้ามาในครอบครัวของพระองค์บนแผ่นดินโลก

- เมื่อฉันรู้จักเพื่อนวิสุทธิชนมากขึ้น ฉันเต็มใจมีส่วนร่วมในการผูกมิตรของศาสนจักรมากขึ้นอย่างไร?

มีส่วนร่วมในการผูกมิตรของศาสนจักร

“และบัดนี้, เพราะพันธสัญญาที่ท่านทำไว้จะเรียกท่านว่าลูก ๆ ของพระคริสต์, บุตรของพระองค์, และธิดาของพระองค์; เพราะเหตุเกิด, วันนี้พระองค์ทรงให้กำเนิดท่านทางวิญาณ; เพราะท่านกล่าวว่าใจท่านเปลี่ยนแปลงแล้วโดยผ่านศรัทธาในพระนามของพระองค์; ฉะนั้น, ท่านจึงถือกำเนิดจากพระองค์และกลายเป็นบุตรของพระองค์และธิดาของพระองค์” (โมไซยาห์ 5:7)

เมื่อเรารับพระนามของพระคริสต์ไว้กับตัวเราและพระวิญาณของพระองค์เสริมสร้างความเข้มแข็ง เราเริ่มเป็น

ประสบกับการไถ่

“เพราะมนุษย์ปุถุชนเป็นศัตรูต่อพระเจ้า, และเป็นมาแล้วนับแต่การตกของอาดัม, และจะเป็นไป, ตลอดกาลและตลอดไป, เว้นแต่เขาจะยอมต่อการชักจูงของพระวิญาณศักดิ์สิทธิ์, และทั้งความเป็นมนุษย์ปุถุชนและกลับเป็นวิสุทธิชนโดยการชดใช้ของพระคริสต์พระเจ้า, และกลายเป็นดังเด็ก, ว่าง่าย, อ่อนโยน, ถ่อมตน, อดทน, เปี่ยมด้วยความรัก” (โมไซยาห์ 3:19)

พวกเราหลายคนเป็นวิสุทธิชนในนามเมื่อรับบัพติศมาเท่านั้นและใช้ชีวิตที่เหลือด้วยตัวเองเพื่อ “ทั้งความเป็นมนุษย์ปุถุชน” และพัฒนาลักษณะนิสัยที่ระบุไว้ในข้อนี้

- การต่อสู้ครั้งนี้ได้เตรียมฉันอย่างไรให้ยอมรับว่าการไถ่สามารถเกิดขึ้นได้โดยการการชดใช้ของพระคริสต์

เท่านั้น—โดยการเป็นหนึ่งในเดียวกับพระเยซูคริสต์และ
พระบิดาบนสวรรค์—ฉันจึงจะได้รับการไถ่?

- เส้นทางกำบังของฉันเริ่มต้นอย่างไร?

มาหาพระคริสต์

เอลเดอร์ริชาร์ด จี. สก็อตต์สอนว่า “ไม่ว่าที่มาของความยากลำบากคืออะไรและไม่ว่าท่านจะเริ่มได้รับการบรรเทาทุกข์อย่างไร—ผ่านนักบวชมีอาชีพ แพทย์ ผู้นำฐานะบุญโรहित เพื่อน บิดามารดาที่เกี่ยวข้อง หรือบุคคลที่ท่านรัก—ไม่ว่าท่านจะเริ่มต้นอย่างไร ทางออกเหล่านั้นจะไม่มีวันให้คำตอบครบถ้วน การเยียวยาครั้งสุดท้ายเกิดขึ้นโดยศรัทธาในพระเยซูคริสต์และคำสอนของพระองค์ ด้วยใจที่ซอกซำและวิญญาณที่สำนึกผิดและการเชื่อฟังพระบัญญัติของพระองค์” (“To Be Healed,” *Ensign*, May 1994, 9)

ไม่ว่าความช่วยเหลือหรือสัมพันธภาพจะมากเพียงใด—แม้แต่ในกลุ่มบวชหรือที่ประชุมของศาสนจักร—ก็ไม่นำมาซึ่งความรอดได้ คนอื่นอาจสนับสนุนและเป็นพรแก่เราในการเดินทาง แต่สุดท้ายเราต้องมาหาพระคริสต์ด้วยพระองค์เอง

- ใครมีบทบาทสำคัญในการช่วยให้ฉันเข้าสู่เส้นทางแห่งการกลับใจและการบวช? แบบอย่างของพวกเขาชี้ฉันให้ฉันไปหาพระผู้ช่วยให้รอดอย่างไร?

- ฉันได้เรียนรู้อะไรเกี่ยวกับพระผู้ช่วยให้รอดที่ช่วยหรือมีอิทธิพลให้ฉันปรารถนาหรือสามารถที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตัวเอง?

น้อย” นำข้อพระคัมภีร์เหล่านี้มาประยุกต์ใช้กับตัวท่านโดยการเขียนให้เสมือนว่ากำลังพูดถึงท่านเป็นการส่วนตัว

- สัญญาในพระคัมภีร์ข้อนี้จะเสริมสร้างความเข้มแข็งให้ฉันได้อย่างไรเมื่อนั้นท้อแท้?

จดทนกับกระบวนการ

“เจ้าเป็นเด็กน้อยและเจ้าไม่อาจทนทุกสิ่งได้ขณะนี้; เจ้าต้องเติบโตในพระคุณและในความรู้อธิษฐานเรื่องความจริง

“อย่ากลัวเลย, เด็กน้อยทั้งหลาย, เพราะเจ้าเป็นของเรา, และเราชนะโลกแล้ว, . . .

“และไม่มีใครในบรรดาคนเหล่านั้นที่พระบิดาของเราประทานให้เราจะหายไป” (หลักคำสอนและพันธสัญญา 50:40–42)

บางครั้งเราก็รู้สึกอ่อนใจหรือท้อแท้ที่การบำบัดเป็นกระบวนการต่อเนื่อง ข้อเหล่านี้แสดงให้เห็นถึงความอดทนของพระเยซูคริสต์และพระบิดาบนสวรรค์ที่มีต่อเราในฐานะ “เด็ก

ได้รับความช่วยเหลือจากพระเยซูคริสต์

“พี่น้องที่รักของข้าพเจ้า, หลังจากท่านเข้าไปในทางคับแคบและแคบนี้แล้ว, ข้าพเจ้าอยากถามว่าทำทุกอย่างแล้วหรือ? ดูเถิด, ข้าพเจ้ากล่าวแก่ท่าน, ไม่เลย; เพราะท่านมาถึงตรงนี้ไม่ได้ นอกจากเป็นไปโดยพระวอนของพระคริสต์พร้อมด้วยศรัทธาอันไม่สิ้นคลอนในพระองค์; โดยวางใจอย่างเต็มที่ในคุณงามความดีของพระองค์ผู้ทรงอาณาภาพที่จะช่วยให้รอด

“ดังนั้น, ท่านต้องมุ่งหน้าด้วยความแน่วแน่ในพระคริสต์, โดยมีความเจตจำอันบริบูรณ์แห่งความหวัง, และความรักต่อพระผู้เป็นเจ้าของเจ้าและต่อมนุษย์ทั้งปวง ดังนั้น, หากท่านจะมุ่งหน้า, ต็มด้าพระวอนของพระคริสต์, และอดทนจนกว่า

ชีวิตจะหาไม่แล้ว, ดุเถิด, พระบิดาตรัสดังนี้: เจ้าจะมีชีวิตนิรันดร์” (2 โนไฟ 31:19-20)

- พระเยซูคริสต์ทรงช่วยฉันตามทางคับแคบและแคบอย่างไร?

- ความรักที่เพิ่มขึ้นของฉันต่อพระผู้เป็นเจ้าและผู้อื่นช่วยให้ฉันหลุดพ้นจากการเสพติด ช่วยให้ฉันอดทนต่อไป และฟื้นฟูความหวังในชีวิตนิรันดร์ได้อย่างไร?



ขั้นตอนที่ 7: ทูลขอพระบิดาบนสวรรค์อย่างนอบน้อมถ่อมตนให้ทรงจัดข้อบกพร่องของเรา

หลักธรรมสำคัญ: ความนอบน้อมถ่อมตน

ขั้นตอนก่อนหน้านี้นั้นทั้งหมดได้เตรียมเราสำหรับขั้นตอนนี้ ขั้นตอนที่ 1 ช่วยให้เรานอบน้อมถ่อมตนและยอมรับว่าเราไม่มีพลังเหนือการเสพติดของเรา ขั้นตอนที่ 2 และ 3 ช่วยให้เรามีศรัทธาและความเชื่อมั่นในพระเจ้ามากพอที่จะทูลขอความช่วยเหลือจากพระองค์ รายการสำรวจตนเองจากขั้นตอนที่ 4 ช่วยให้เราเห็นอุปนิสัยและพฤติกรรมของเราชัดเจนขึ้น การปฏิบัติขั้นตอนที่ 5 แสดงให้เห็นถึงความกล้าหาญของเราที่จะขอสัตย์ต่อพระเจ้าเป็นเจ้า ต่อตัวเราเอง และต่อผู้อื่น ขั้นตอนที่ 6 ช่วยให้เราร้อมและเต็มใจทั้งความอ่อนแอของอุปนิสัย ตอนนี้เราพร้อมแล้วที่จะดำเนินการขั้นตอนที่ 7 เรามุ่งเน้น “วิธี” ในการปฏิบัติแต่ละขั้นตอน: นอบน้อมถ่อมตน เปิดใจกว้าง และเต็มใจ

ทุกขั้นตอนต้องอาศัยความนอบน้อมถ่อมตน แต่ขั้นตอนที่ 7 เป็นขั้นตอนที่ต้องอาศัยมากที่สุด นั่นคือ “ทูลขอพระบิดาบนสวรรค์อย่างนอบน้อมถ่อมตนให้ทรงจัดข้อบกพร่องของเรา” เมื่อเราพยายามผ่านสองสามขั้นตอนนี้แรกในการ

บ้ำบัด เราเรียนรู้ว่าไม่ว่าเราจะพยายามหนักเพียงใด เราไม่สามารถเปลี่ยนแปลงหรือพบการบ้ำบัดได้หากปราศจากความช่วยเหลือจากพระเจ้า ขั้นตอนนี้ก็ไม่ต่างกัน *แนวแน่ต่อศรัทธา* อธิบายความนอบน้อมถ่อมตนไว้ดังนี้ “นอบน้อมถ่อมตนคือยอมรับด้วยความกตัญญูว่าท่านต้องพึ่งพาพระเจ้า—เข้าใจว่าท่านต้องการการสนับสนุนจากพระองค์ตลอดเวลา” (*แนวแน่ต่อศรัทธา: ศัพทานุกรมพระกิตติคุณ* [2004],86)

บางคนเริ่มกลับเข้าไปในวิถีเดิมๆ และพยายามเปลี่ยนแปลงด้วยตนเอง แต่เมื่อเรารู้ข้อบกพร่องและความอ่อนแอมากมายของเรา เราเรียนรู้ว่าเราต้องพึ่งพาพระเจ้าเพื่อให้พระองค์ทรงช่วยเปลี่ยนแปลง แม้เราจะปฏิบัติตามขั้นตอนที่ 7 แต่เราไม่ได้รับการยกเว้นจากงานที่เราต้องทำ เราต้องอดทนและ “มุ่งหน้าด้วยความแน่แน่ในพระคริสต์” (2 โนปี 31:20) เราต้องมีเครื่องเตือนใจอยู่เสมอเพื่อหันไปหาพระเจ้าเป็นเจ้าและทูลขอความช่วยเหลือจากพระองค์

เราสงสัยว่าปฏิกิริยาเหล่านี้จะเกิดขึ้นกับเราได้อย่างไร ซึ่งแตกต่างกันสำหรับเราแต่ละคน แต่มีบางสิ่งที่คล้ายกันอยู่บ้าง น้อยครั้งที่ผู้คนจะประสบกับการเปลี่ยนแปลงตัวตน

อย่างรวดเร็วและเด็ดขาด กระบวนการค่อยเป็นค่อยไปของขั้นตอนที่ 6 และ 7 มักจะเกิดขึ้นในแบบที่เฮอร์เบิร์ต เดวิด เอ. เบดনারอธิบายไว้:

“เราในฐานะสมาชิกศาสนจักรมีแนวโน้มที่จะเน้นเรื่อง การแสดงให้ประจักษ์ทางวิญญาณอันอัศจรรย์และนำต้นตอต้นประทีปใจจนเราอาจไม่เห็นคุณค่าและแม่แต่มองข้ามแบบแผนดั้งเดิมที่พระวิญญาณบริสุทธิ์ทรงใช้ทำงานของพระองค์ให้สำเร็จ . . . [ซึ่งเกิดขึ้นผ่าน] การกระตุ้นเตือนทางวิญญาณที่เพิ่มขึ้นทีละน้อย” (“วิญญาณแห่งการเปิดเผย,” *เสี้ยวไฮนา*, พ.ศ. 2011, 111)

เมื่อเราเลือกยอมจำนนต่อพระเจ้าและทำให้ความประสงค์ของเราสอดคล้องกับพระองค์ ทุกๆ วันของเราจะเต็มไปด้วยช่วงเวลาเล็กๆ ซึ่งพระองค์ทรงเชื่อเชิญให้เราหยุดการตอบสนองแบบเดิมๆ และตอบโต้ตามอารมณ์ เพื่อหันมาพึ่งพาเดชะานุภาพของพระองค์ในการช่วยเหลือ หนุนใจ และรักแทน ซิสเตอร์รีเบกกา แอล. เครเวนสอนว่า “อย่าท้อแท้ การเปลี่ยนแปลงเป็นกระบวนการตลอดชีวิต . . . เมื่อเราตื่นรนเพื่อเปลี่ยนแปลง พระเจ้าทรงอดทนกับเรา” (“เก็บการเปลี่ยนแปลง,” *เสี้ยวไฮนา*, พ.ย. 2020, 59)

ไม่ว่าการเสพติดของเราเป็นแอลกอฮอล์ ยาเสพติด การพนัน ตัณหาทางเพศ รูปแบบการกินที่ส่งผลเสียต่อตนเอง การใช้ยาแบบควบคุมไม่ได้ หรือพฤติกรรมหรือสารเสพติดอื่นๆ ที่เราเคยใช้รับมือกับความเครียดในชีวิต พระผู้ช่วยให้รอดจะทรง “ช่วย [เรา] ตามความทุกข์พลภาพ [ของเรา]” (แอลมา 7:12) เมื่อเราเต็มใจเปลี่ยนโดยมาหาพระเยซูคริสต์ เราจะได้รับเดชะานุภาพการเยียวยาของพระองค์

ขณะปฏิบัติขั้นตอนนี้ พวกเราหลายคนพบว่าเราต้องต่อสู้กับแนวโน้มที่จะรู้สึกกละอายใจ การมองดูข้อบกพร่องของเราทำให้เกิดความรู้สึกว่าเราไม่ดีพอหรือเราล้มเหลวอีกครั้ง แต่การปฏิบัติตามขั้นตอนต่างๆ และการมาหาพระคริสต์ทำให้เรามีวิธีใหม่ในการมองตนเอง เราารู้สึกถึงความรักที่พระเจ้าเป็นเจ้าทรงมีต่อเราในฐานะบุตรธิดาที่รักของพระองค์ ความรักนี้ช่วยเราจัดความรู้สึกอับอายและสงสารตัวเอง

เราเริ่มมองว่าข้อบกพร่องและความอ่อนแอเป็นโอกาสทูลขอความช่วยเหลือจากพระเจ้าอย่างนอบน้อมต่อมโนทัศน์เพื่อมุ่งหน้าต่อไปในเส้นทางบัพติศมาของเรา

ขั้นตอนการปฏิบัติ

นี่เป็นโปรแกรมแห่งการปฏิบัติ ความก้าวหน้าของเราขึ้นอยู่กับ การนำขั้นตอนต่างๆ ไปใช้ในชีวิตประจำวันของเรา อย่างสม่ำเสมอ นี่เรียกว่าการ “การปฏิบัติตามขั้นตอน” การปฏิบัติต่อไปนี้จะช่วยให้เรามาหาพระคริสต์และได้รับการนำทางและพลังที่จำเป็นต่อการก้าวต่อไปในการบัพติศมาของเรา

ทูลขอให้พระเจ้าเป็นเจ้าทรงทำสิ่งที่เราทำด้วยตนเองไม่ได้

ในทุกๆ วันเราดำเนินชีวิตตามขั้นตอนที่ 7 อย่างไร? เราหยุดพักตัวเราเองในช่วงเวลาของวันเมื่อความเอาแต่ใจของเรา กลับมาหรือเมื่อเราเห็นความอ่อนแอของเราเอง ในช่วงเวลาเหล่านี้ เรายอมจำนนและรับฟัง เราจำได้ว่าเราไม่มีพลังเปลี่ยนแปลงตนเองโดยลำพัง และเราวางใจว่าพระเจ้าทรงสามารถเปลี่ยนเราได้ จากนั้นเรามุ่งหน้าต่อไปโดยพึ่งพาพระองค์ เราปล่อยวางในสิ่งที่เราทำไม่ได้ และเราทูลขอให้พระเจ้าเป็นเจ้าทรงช่วยเรา

สิ่งนี้เรียกร้องให้หันไปหาพระเจ้าเป็นเจ้าในการสวดอ้อนวอน “เราแต่ละคนมีปัญหาที่เราแก้ไม่ได้และความอ่อนแอที่เราเอาชนะไม่ได้หากไม่ยื่นมือออกไปโดยการสวดอ้อนวอนไปยังแหล่งพลังที่สูงกว่า” (เจมส์. เฟาสท์, “การสวดอ้อนวอนเป็นเสมือนเชือกช่วยชีวิต” *เสี้ยวไฮนา*, พ.ศ. 2002, 59)

เมื่อเราสวดอ้อนวอนอย่างมีความหมายและอย่างมีจุดประสงค์ เราจะเข้าถึงความรักของพระเจ้าเป็นเจ้า เมื่อเรายอมให้ตนเองมีเวลาและสถานที่สงบสุขเพื่อเชื่อมต่อกับพระเจ้า เราจะสามารถสร้างและกระชับความสัมพันธ์ของเรากับพระเจ้าเป็นเจ้าได้ โดยการสวดอ้อนวอนที่เรียบง่ายเสมอในใจเรา เช่น “พระเจ้า พระองค์ทรงประสงค์ให้ข้าพระองค์ทำอะไร?” (กิจการของอัครทูต 9:6) หรือ “ขอให้ไปทำตามพระทัยของพระองค์” (หลักคำสอนและพันธสัญญา 109:44) เราจะระลึกอยู่เสมอว่าเราต้องพึ่งพาพระเจ้าทั้งหมด ความรักที่เรามีต่อพระเจ้าเป็นเจ้าและความรักที่พระองค์ทรงมีต่อเราจะช่วยให้เราสร้างความสัมพันธ์ซึ่งเราสามารถสละตัวตนทั้งหมดของเรา

ศึกษาคำสวดอ้อนวอนสี่ระลึก

คำสวดอ้อนวอนสี่ระลึกเป็นการแสดงออกที่ยืดเยื้อถึงความอ่อนน้อมถ่อมตนและเจตนาเบื้องหลังขั้นตอนที่ 7 เรามีโอกาสรับส่วนสี่ระลึกทุกสัปดาห์และไตร่ตรองคำสวดอ้อนวอนสี่ระลึก

เราแนะนำให้อ่าน โมโรไน 4:3; 5:2 และประยุกต์ใช้ถ้อยคำอันศักดิ์สิทธิ์เหล่านี้โดยนอบน้อมถ่อมตนในเสียงของท่านเองดังนี้: “ข้าแต่พระเจ้าผู้เป็นเจ้า, พระบิดานิรันดร์, [ข้าพระองค์] ทูลขอพระองค์ในพระนามของพระบุตรของพระองค์, พระเยซูคริสต์, โปรดประทานพรและทำให้ขนมปังนี้ศักดิ์สิทธิ์แก่ [จิตวิญญาณของข้าพระองค์ขณะที่ข้าพระองค์] รับส่วนขนมปังนั้น; เพื่อ [ข้าพระองค์] จะรับประทานในความระลึกถึงพระวรกายของพระบุตรของพระองค์, และเป็นพยานต่อพระองค์, ข้าแต่พระเจ้าผู้เป็นเจ้า, พระบิดานิรันดร์, ว่า [ข้าพระองค์] เต็มใจรับพระนามของพระบุตรของพระองค์ไว้กับ [ข้าพระองค์เอง], และระลึกถึงพระองค์ตลอดเวลา, และรักษาพระบัญญัติของพระองค์ซึ่งพระองค์ประทานให้ [ข้าพระองค์], เพื่อ [ข้าพระองค์] จะมีพระวิญญาณของพระองค์อยู่กับ [ข้าพระองค์] ตลอดเวลา” (โมโรไน 4:3)

เมื่อเรานึกถึงคำสวดอ้อนวอนสี่ระลึกในลักษณะนี้ เราสามารถเข้าเฝ้าพระผู้ช่วยให้รอดเป็นส่วนตัวมากขึ้นด้วยใจที่ซอกซำและวิญญาณที่สำนึกผิด เมื่อเรานึกถึงความอ่อนแอของเราหรือความผิดพลาดที่เราอาจเคยทำ เราสามารถหันใจไปหาพระองค์ได้ เราสามารถทูลขอให้พระองค์ทรงช่วยให้เรากลับใจ เป็นคนดีขึ้น และขจัดข้อบกพร่องเหล่านี้

ศึกษาและทำความเข้าใจ

พระคัมภีร์และคำกล่าวต่อไปนี้จากผู้นำศาสนจักรสามารถช่วยเราในการบำบัด เราสามารถใช้ในการไตร่ตรอง การศึกษา และการจดบันทึก เราต้องจำไว้ว่าต้องซื่อสัตย์และแน่วแน่ในงานเขียนของเราเพื่อให้ได้ประโยชน์สูงสุดจากงานเขียนนั้น

พระคุณของพระองค์เพียงพอ

“และหากมนุษย์มาหาเรา เราจะแสดงให้พวกเขาเห็นความอ่อนแอของพวกเขา. เราให้ความอ่อนแอแก่มนุษย์เพื่อพวกเขาจะนอบน้อม; และพระคุณของเราเพียงพอสำหรับคนทั้งปวงที่นอบน้อมถ่อมตนต่อหน้าเรา; เพราะหากพวกเขา นอบน้อมถ่อมตนต่อหน้าเรา, และมีศรัทธาในเรา, เมื่อนั้น เราจะทำให้สิ่งที่อ่อนแอกลับเข้มแข็งสำหรับพวกเขา” (อีเธอร์ 12:27)

เนื่องจากเราเป็นมนุษย์ที่ไม่สมบูรณ์แบบ เราทุกคนจึงมีความอ่อนแอมากมาย ในพระคัมภีร์ข้อนี้ พระเจ้าทรงอธิบายว่าจุดประสงค์ของพระองค์ที่ให้เราประสบความสำเร็จในมรรตัยและเผชิญความอ่อนแอเช่นนั้นก็เพื่อช่วยให้เราอ่อนน้อมถ่อมตน สิ่งที่เราเลือก ที่จะนอบน้อมถ่อมตน

- วลี “พระคุณของเราเพียงพอสำหรับคนทั้งปวง” มีความหมายต่อฉันอย่างไร?

- ฉันมีศรัทธาหรือไม่ว่าพระคุณของพระเจ้าเพียงพอสำหรับฉัน?

- ฉันจะนอบน้อมต่อมตนเองได้อย่างไรต่อเบื้องพระพักตร์พระเจ้า?

- ระบุความอ่อนแอของอุปนิสัยของท่าน ช่างๆ ความอ่อนแอที่เขียนนั้น ให้เขียนความเข้มแข็งที่อาจมีเมื่อท่านมาหาพระคริสต์

จงเลือกที่จะนอบน้อมต่อตนเอง

“และบัดนี้, ดั่งที่ข้าพเจ้ากล่าวแก่ท่าน, ว่าเพราะท่านถูกบีบบังคับให้ถ่อมตนท่านจึงได้รับพร, ท่านคิดหรือไม่ว่าคนที่นอบน้อมต่อตนเองโดยแท้เพราะพระวจนะจะได้รับพรมากกว่า” (แอลมา 32:14)

พวกเราส่วนใหญ่มาเข้าการประชุมบำบัตด้วยความสิ้นหวัง แรงจูงใจของเรามาจากผลกระทบของการเสพติดของเรา เราถูกบีบบังคับให้นอบน้อมต่อตนเอง แต่ความนอบน้อมต่อตนเองที่อธิบายไว้ในขั้นตอนนี้เป็นความสมัครใจ เป็นผลจากการเลือกของเราที่จะนอบน้อมต่อตนเอง

- ความรู้สึกนอมน้อมถ่อมตนของฉันเปลี่ยนไปอย่างไร ตั้งแต่ฉันเริ่มบำบัด?

เปี่ยมด้วยปีติ

“และพวกเขาเห็นตนเองอยู่ในสภาพทางเนื้อหนังของตน, แม้น้อยกว่าผงธุลีของแผ่นดินโลก และพวกเขาทั้งหมดร้องออกมาเป็นเสียงเดียวกัน, มีความว่า: โอ้ทรงโปรดเมตตา, แล้วทรงโปรดใช้พระโลหิตที่ซดใช้ของพระคริสต์เพื่อพวกเขา พระองค์จะได้รับการให้อภัยบาปของพวกเขาเข้าพระองค์, และใจพวกเขาพระองค์จะถูกทำให้บริสุทธิ์; เพราะพวกเขาเข้าพระองค์เชื่อในพระเยซูคริสต์, พระบุตรของพระเจ้า, ผู้ทรงสร้างฟ้าสวรรค์และแผ่นดินโลก, และสิ่งทั้งปวง; ผู้จะเสด็จลงมาในบรรดาลูกหลานมนุษย์

“และเหตุการณ์ได้บังเกิดขึ้นคือหลังจากพวกเขาพูดถ้อยคำนี้แล้วพระวิญญาณของพระเจ้าเสด็จมาบนพวกเขา, และพวกเขาเปี่ยมด้วยปีติ, โดยที่ได้รับการปลอบใจของพวกเขา, และโดยที่มีความสงบในมโนธรรม, เพราะศรัทธาซึ่งที่พวกเขามีในพระเยซูคริสต์ผู้จะเสด็จมา” (โมไซยาห์ 4:2-3)

ผู้คนของกษัตริย์เป็นจำนนวนอวดอวดนอมน้อมน้อมที่เราสวดขณะที่เราปฏิบัติขั้นตอนที่ 7 พวกเขาารู้สึกถึงสันติสุขและปีติเมื่อพระวิญญาณของพระเจ้าเสด็จมาบนพวกเขา และประทานการปลอบใจแก่พวกเขา

- ฉันเคยมีประสบการณ์อะไรบ้างเมื่อรู้สึกถึงสันติสุขและปีติ?

- ความรู้สึกที่จะมีสันติสุขและปีติในชีวิตทุกวันเป็นอย่างไร?

เชื่อฟังพระบัญญัติ

“จงติดสนิทอยู่กับเราและเราติดสนิทอยู่กับพวกท่าน แขนงจะออกผลเองไม่ได้นอกจากจะติดสนิทอยู่กับเถา พวกท่านก็เช่นเดียวกัน จะเกิดผลไม่ได้นอกจาก จะติดสนิทอยู่กับเรา

“เราเป็นเถาองุ่น พวกท่านเป็นแขนง คนที่ติดสนิทอยู่กับเรา และเราติดสนิทอยู่กับเขา คนนั้นจะเกิดผล มาก เพราะว่าถ้าแยกจากเราแล้ว พวกท่านจะทำสิ่งใดไม่ได้เลย

“ถ้าพวกท่านประพฤติตามบัญญัติของเรา ท่านก็จะติดสนิทอยู่กับความรักของเรา เหมือนอย่างที่เรา ประพฤติตามบัญญัติของพระบิดา และติดสนิทอยู่กับความรักของพระองค์

“เราบอกสิ่งเหล่านี้กับพวกท่านแล้ว เพื่อให้ความยินดีของเราอยู่ในท่าน และให้ความยินดีของท่านเต็มเปี่ยม” (ยอห์น 15:4-5, 10-11)

- ถ้าฉันรักษาพระบัญญัติของพระเจ้าผู้ช่วยให้รอด “[ฉัน] จะติดสนิทอยู่กับความรัก [ของพระองค์]” หมายความว่าอย่างไร? (ข้อ 10)

- ตามที่กล่าวไว้ในข้อเหล่านี้ พรที่สัญญาไว้จากการติดสนิทอยู่กับพระองค์มีอะไรบ้าง?

- วันนี้นั้นรู้สึกรังเกียจกับการรักษาพระบัญญัติของพระเจ้าผู้ช่วยให้รอด?

- การรักษาพระบัญญัติเป็นการแสดงความรักที่ฉันมีต่อพระเจ้าอย่างไร?

ความรักของพระผู้เป็นเจ้า

“เมื่อเราให้พระผู้เป็นเจ้ามาก่อน สิ่งอื่นทั้งหมดตกไปอยู่ในลำดับที่เหมาะสมหรือหลุดออกจากชีวิตเรา ความรักที่เรามีต่อพระเจ้าจะควบคุมการเรียกร้องทางอารมณ์ของเรา การ

เรียกร้องเวลาของเรา ความสนใจที่เราเสาะแสวงหา และการจัดลำดับความสำคัญของเรา” (Ezra Taft Benson, “The Great Commandment—Love the Lord,” *Ensign*, May 1988, 4)

เมื่อได้รู้จักพระเมตตาและพระคุณความดีของพระผู้เป็นเจ้าจนถึงตอนนี้ เราคงจะเริ่มรู้สึกถึงความรักของพระผู้เป็นเจ้า—ต่อพระองค์และจากพระองค์

- ฉันรู้สึกถึงความรักเพิ่มขึ้นขณะปฏิบัติขั้นตอนต่างๆ หรือไม่? หากใช่ เพราะเหตุใด?

- ขั้นตอนที่ 7 ช่วยให้เราจัดลำดับความสำคัญใหม่และให้พระผู้เป็นเจ้ามาเป็นอันดับแรกในชีวิตได้อย่างไร?

- นั่นต้องทำอะไรเพื่อจะอยู่ทางขวาพระหัตถ์ของพระเจ้าเป็นเจ้า?

การรับพระนามของพระคริสต์ไว้กับตัวเรา

“และบัดนี้, เพราะพันธสัญญาที่ท่านทำไว้จะเรียกท่านว่าลูก ๆ ของพระคริสต์, บุตรของพระองค์, และธิดาของพระองค์; . . .

“. . . ข้าพเจ้าจึงอยากให้ท่านรับพระนามของพระคริสต์ไว้กับท่าน, ท่านทั้งหมดที่เข้ามาในพันธสัญญากับพระผู้เป็นเจ้าของท่านจะเชื่อฟังไปจนที่สุดแห่งชีวิตท่าน . . .

“ผู้ใดก็ตามที่ทำเช่นนั้นจะพบอยู่เบื้องพระหัตถ์ขวาของพระผู้เป็นเจ้าของเจ้า, เพราะเขาจะรู้จักชื่อซึ่งจะเรียกเขาโดยชื่อนั้น; เพราะจะเรียกเขาตามพระนามของพระคริสต์.” (โมไซยาห์ 5:7-9)

- การถูกเรียกตามพระนามของพระคริสต์และเป็นตัวแทนของพระองค์หมายความว่าอย่างไร?

- นั่นทำพันธสัญญาว่าจะทำอะไรบ้าง เมื่อฉันรับบัพติศมาและรับส่วนศีลระลึก? (ดูโมไซยาห์ 5:7-9; 18:8-10, 13; หลักคำสอนและพันธสัญญา 20:77, 79)

- ฉันรู้สึกอย่างไรเมื่อนึกถึงความเต็มพระทัยของพระผู้ช่วยให้รอดที่จะประทานพระนามของพระองค์ให้ฉันแลกกับการทำพันธสัญญากับพระองค์ว่าจะเชื่อฟังและรับใช้พระองค์ ซึ่งรวมถึงการละทิ้งข้อบกพร่องของฉันด้วย?

ยอมสละความอ่อนแอของเรา

“ศาสนาที่ไม่เรียกร้องการเสียสละอะไรเลยไม่มีพลังอำนาจมากพอจะก่อให้เกิดศรัทธาอันจำเป็นต่อชีวิตและความรอด” (Lectures on Faith [1985], 69)

- บางคนอ่านถ้อยคำเหล่านี้และคิดว่า “ทุกสิ่ง” หมายถึงทรัพย์สินสมบัติทั้งหมด การยอมสละความอ่อนแอทั้งหมดของฉันให้กับพระเจ้าทำให้ฉันเข้าใจมากขึ้นอย่างไรว่าการเสียสละทุกสิ่งทุกอย่างหมายถึงอะไร?



ขั้นตอนที่ 8: เขียนรายชื่อบุคคลที่เราได้กระทำผิดต่อพวกเขา และเต็มใจที่จะชดใช้แก่เขาเหล่านั้น

หลักธรรมสำคัญ: เตรียมชดใช้

ก่อนที่จะเริ่มการบำบัด วิถีชีวิตที่เสพติดของเราก็เหมือนกับพายุธอร์นาโดที่เต็มไปด้วยพลังงานทำลายล้างที่พัดผ่านความสัมพันธ์ของเราและทิ้งความเสียหายมากมายเอาไว้เบื้องหลัง ขณะที่เราปฏิบัติขั้นตอนที่ 7 เราารู้สึกถึงพลังเยียววาแห่งพระเมตตาของพระเจ้าผู้ช่วยให้รอด และเรารู้สึกกระตือรือร้นที่จะแก้ไขความสัมพันธ์ที่แตกสลาย ขั้นตอนที่ 8 เป็นโอกาสให้เขียนรายชื่อคนและสถาบันที่เราเคยทำร้าย จากนั้นให้วางแผนแก้ไขให้ดีขึ้นและสร้างความสัมพันธ์ของเราอีกครั้ง

ขณะที่เราปฏิบัติตามขั้นตอนการบำบัด เราค้นพบว่าสิ่งที่สร้างแรงบันดาลใจอย่างหนึ่งเกี่ยวกับ 12 ขั้นตอนนี้คือลำดับที่เขียนไว้ บ่อยครั้งมักมีขั้นตอนการเตรียมตัวที่มาก่อนขั้นตอนที่ต้องใช้ความกล้าหาญอย่างมาก ขั้นตอนที่ 8 พร้อมกับขั้นตอนก่อนหน้านั้นทั้งหมดเป็นการเตรียมให้เราพร้อมสำหรับขั้นตอนที่ 9 ซึ่งต้องใช้ความกล้าหาญนอกเหนือจากของเราเอง

เราเรียนรู้จากผู้ที่เคยผ่านขั้นตอนที่ 8 มาแล้วว่าการรีบร้อนชดใช้โดยไม่เตรียมตัวนั้นอาจส่งผลเสียไม่ต่างจากการไม่ชดใช้เลย เราจึงต้องใช้เวลาในการสวดอ้อนวอน ขอคำแนะนำจากคนที่เราไว้วางใจ เช่น ผู้อุปถัมภ์ หรือผู้นำศาสนจักร แล้วจึงวางแผน การเตรียมในขั้นตอนที่ 8 นี้ป้องกันไม่ให้เราทำร้ายความสัมพันธ์ของเรามากขึ้นเมื่อเราเริ่มติดต่อกับคนในขั้นตอนที่ 9

เขียนรายการ

ก่อนที่จะเราจะสร้างความสัมพันธ์ขึ้นมาใหม่เราต้องระบุและเขียนรายการความสัมพันธ์ที่ได้รับ ความเสียหาย เราใช้รายการสำรวจตนเอง จากขั้นตอนที่ 4 เพื่อเตรียมรายการของเรา ขณะที่ทบทวนรายการของเราร่วมกับการสวดอ้อนวอน พระวิญญาณทรงช่วยให้เราเห็นความสัมพันธ์ที่เราเคยทำร้าย พวกเราที่เคยทำแผนผังไว้ในขั้นตอนที่ 4 พบว่าวิธีนี้ช่วยให้การระบุบุคคลและสถาบันเหล่านั้นง่ายขึ้น (ดูตัวอย่างแผนผังในภาคผนวก)

เราพบว่าแนวทางต่อไปนี้เป็นประโยชน์ขณะที่เราทำรายการ เรากลามตนเองว่า “มีใครในชีวิตฉันทั้งในอดีตหรือปัจจุบัน

ที่ฉันรู้สึกลำบากใจ อึดอัด หรืออับอายเมื่ออยู่ใกล้บ้าง?” เราเขียนชื่อพวกเขาลงไป และต้านทานการล่อลวงที่จะแก้ต่าง ความรู้สึกของเรา หรือหาข้ออ้างให้การกระทำด้านลบของเราต่อพวกเขา เราใส่รายชื่อทั้งคนที่เราตั้งใจทำร้าย และคนที่เราไม่ได้ตั้งใจทำร้าย เราใส่ชื่อผู้ที่ล่องลับไปแล้ว และผู้ที่เราไม่รู้ว่าจะติดต่อยังไง เราเน้นไปที่กรณีพิเศษเหล่านี้ในขณะที่เราปฏิบัติขั้นตอนที่ 9 ขณะที่เราปฏิบัติขั้นตอนที่ 8 เราจดจ่ออยู่กับความกล้าหาญในความซื่อสัตย์ของเรา

เราพยายามไม่ละทิ้งสิ่งเล็กๆ น้อยๆ เราคิดอย่างตรงไปตรงมาเกี่ยวกับอันตรายที่เราเคยก่อไว้กับผู้อื่นขณะที่เราหมกมุ่นอยู่กับการเสพติดแม้เราจะไม่ได้ก้าวร้าวต่อพวกเขาก็ตาม เราระบุชื่อคนที่เรารักและเพื่อนที่เราเคยทำร้ายเนื่องจากความโกรธเคือง ความไม่รับผิดชอบ ความฉุนเฉียว การวิจารณ์ ความใจร้อน การไม่ซื่อสัตย์ และการขาดความเคารพ หากเราเพิ่มภาระให้ผู้อื่นไม่ว่าในลักษณะใด ให้เราใส่บุคคลเหล่านี้ไว้ในรายการของเรา เราพยายามเขียนรายชื่อทุกคนที่ได้รับผลกระทบจากคำโกหกที่เราพูด สัญญาที่เราผิด และวิธีที่เราจัดการหรือใช้พวกเขา เรายังนึกถึงคนที่เราไม่ได้ให้อภัย และเราใส่พวกเขาเข้าไปในรายการของเราด้วย

หลังจากระบุชื่อคนที่เราทำร้ายแล้ว เราเพิ่มอีกหนึ่งชื่อเข้าไปในรายการ—ชื่อของเราเอง เมื่อเราหมกมุ่นอยู่กับการเสพติด เราทำร้ายตนเองและผู้อื่น วิธีที่ดีที่สุดที่เราจะซัดเซให้กับตัวเองได้คือการบำบัดการเสพติด พระผู้เป็นเจ้าทรงสามารถช่วยเราให้อภัยตนเองและซัดเซได้ เมื่อเรารู้สึกถึงความรักและการให้อภัยของพระผู้เป็นเจ้า ความรู้สึกละเอียดอ่อนที่ด้วยความเต็มใจที่จะซัดเซ

รู้สึกเต็มใจ

หลังจากเราทำรายการแล้ว เราต้องเต็มใจที่จะซัดเซ หลายคนพบว่าไม่สามารถระบุชื่อบุคคลและสถาบันที่เราทำร้ายได้โดยไม่ถูกรบกวนจากความโกรธแค้นของเราต่อคนที่ทำร้ายเราเช่นกัน ผู้คนมักติดอยู่ในวงจรเลวร้ายของความโกรธแค้นซึ่งกันและกัน เพื่อตัดวัฏจักรเหล่านี้ ต้องมีผู้ที่เต็มใจให้อภัย

เมื่อเราสารภาพความรู้สึกด้านลบของเราอย่างตรงไปตรงมา พระผู้เป็นเจ้าจะทรงช่วยเราทำลายวัฏจักรของความโกรธ

แค้น พระองค์ทรงแสดงให้เห็นว่าเราต้องให้อภัยผู้อื่น เช่นเดียวกับที่พระองค์ทรงให้อภัยเรา ในคำอุปมาเรื่องชายที่ได้รับการยกหนี้ทั้งหมดของเขา แต่ไม่ต้องการให้อภัยผู้อื่น เจ้าชายพูดกับเขาว่า “เรายกหนี้ให้เอ็งทั้งหมด ก็เพราะเอ็งอ่อนแอเอ็ง: เอ็งควรจะเมตตาเพื่อนทาสด้วยกัน เหมือนเราเมตตาเอ็งไม่ใช่หรือ?” (มัทธิว 18:32-33)

ขณะที่เราพยายามเต็มใจซัดเซคนที่ทำร้ายเรา เราวิงวอนขอพระคุณของพระคริสต์ให้ทรงช่วยเราอบพระเมตตาแบบเดียวกับที่พระองค์ประทานแก่เรา เราทำตามคำแนะนำของพระผู้ช่วยให้รอดให้สวดอ้อนวอนเพื่อความผาสุกของพวกเขาและขอให้พวกเขาได้รับพรทั้งหมดที่เราต้องการสำหรับตนเอง (ดู มัทธิว 5:44)

ขณะที่เราปฏิบัติขั้นตอนที่ 8 เราพยายามจดจำว่าขั้นตอนนี้ไม่ได้มุ่งเน้นไปที่การทำให้ใครรู้สึกอับอาย—ไม่ว่าตัวเราเองหรือผู้อื่น ประสบการณ์ของเราแสดงให้เห็นว่าพระผู้ช่วยให้รอดทรงยกภาระของความผิดและความละเอียดใจ เมื่อเราพิจารณาความสัมพันธ์ที่มีปัญหาและส่วนของเราในความสัมพันธ์นั้นอย่างตรงไปตรงมา ในขั้นตอนที่ 8 เราเริ่มเชื่อมโยงกับตัวเราเอง ผู้อื่น และชีวิตด้วยใจดวงใจใหม่ เราเริ่มรู้สึกถึงสันติสุขในชีวิตเรามากกว่าความขัดแย้งและความคิดแง่ลบ

เราเต็มใจที่จะหยุดตัดสินผู้คนอย่างไม่ชอบธรรม หยุดสำรวจชีวิตและข้อผิดพลาดของพวกเขา เราเต็มใจที่จะหยุดลดทอนพฤติกรรมที่ไม่ดีของตนเองหรือหาข้อแก้ตัวให้กับพฤติกรรมเหล่านั้น เรารู้สึกถึงสันติสุขของการรู้ว่าพระบิดาบนสวรรค์พอพระทัยความพยายามของเราที่เต็มใจจะซัดเซขั้นตอนนี้ช่วยให้เราดำเนินการเพื่อให้พระผู้ช่วยให้รอดทรงปลดปล่อยเราจากความผิดพลาดในอดีต การเต็มใจที่จะซัดเซเตรียมเราให้พร้อมปฏิบัติขั้นตอนที่ 9

ขั้นตอนการปฏิบัติ

นี่เป็นโปรแกรมแห่งการปฏิบัติ ความก้าวหน้าของเราขึ้นอยู่กับให้นำขั้นตอนต่างๆ ไปใช้ในวิถีประจำวันของเราอย่างสม่ำเสมอ นี่เรียกว่าการ “การปฏิบัติตามขั้นตอน” การปฏิบัติต่อไปนี้จะช่วยให้เรามาหาพระคริสต์และรับการนำทางตลอดจนพลังที่จำเป็นต่อการก้าวต่อไปในการบำบัดของเรา

เขียนรายชื่อคนที่เราอาจทำให้ชุนข้องหมองใจ หรือเคยทำร้ายเขา

ผู้อุปถัมภ์ของเราให้คำแนะนำขณะที่เรากำลังเตรียมรายชื่อ และอีกครั้งที่เราพบว่ารายชื่อคนนั้นมีคุณค่าอย่างยิ่ง หลายคนใช้โครงร่างต่อไปนี้เป็นเพื่อช่วยให้กระบวนการเรียบง่ายขึ้นแต่เป็นรูปธรรม

ขั้นแรก เราใช้รายการสำรวจตนเองจากขั้นตอนที่ 4 ระบุรายชื่อบุคคลหรือสถาบันที่เราต้องติดต่อ

ถัดจากแต่ละรายการ เราให้เหตุผลสั้นๆ ว่าเหตุใดจึงต้องชดใช้

จากนั้นโดยการนำทางของพระวิญญาณ เราวางแผนติดต่อผู้คนที่อยู่ในรายชื่อไม่ว่าจะเป็นการพบปะกันตัวต่อตัว โทรศัพท์ หรือจดหมาย อีเมล เราบททวนแผนของเรากับผู้อุปถัมภ์หรือที่ปรึกษาที่ไว้ใจได้

สุดท้ายเราใส่กำหนดวันที่ เราเว้นช่องไว้สำหรับบันทึกวันที่เราติดต่อบุคคลนั้นและผลลัพธ์ของการติดต่อ (แผนผังในภาคผนวกเป็นเครื่องมือที่เป็นประโยชน์ได้)

ให้อภัย

เป็นเรื่องยากที่จะขอการให้อภัยจากคนที่ทำร้ายเรา หากท่านพบว่าตนเองประสบปัญหาเรื่องนี้ อาจเป็นประโยชน์หากท่านเขียนรายชื่อคนที่ท่านต้องให้อภัยก่อน จากนั้นเขียนรายชื่อคนที่ท่านต้องขออภัย ท่านอาจแปลกใจที่พบว่าบางชื่อปรากฏในทั้งสองรายชื่อ

เราต้องอดทนกับตัวเราเองขณะที่เรากำลังพยายามร่วมกับการสวดอ้อนวอนที่จะให้อภัยคนที่เราได้ระบุชื่อไว้ ประธานเจมส์ อี. เฟาสท์สอนว่า “พวกเราส่วนมากต้องการเวลาที่จะทำให้เราผ่านพ้นความเจ็บปวดและการสูญเสีย เราสามารถหาเหตุผลทุกอย่างที่จะเลื่อนการให้อภัย หนึ่งในเหตุผลนี้คือการรอให้คนทำผิดกลับใจ [และทำการชดใช้ให้เรา] ก่อนที่เราจะให้อภัยพวกเขา ดังนั้นการถ่วงเวลาจะทำให้เราสูญเสียความสงบและความสุขที่ควรจะเป็นของเรา การกระทำอันโง่เงาที่เฝ้าแต่นึกถึงความเจ็บปวดอันยาวนานในอดีตไม่ทำให้มีความสุข... ถ้าเราสามารถพบการอภัยในใจเราแก่ผู้ที่ทำให้เราเจ็บปวดและบาดเจ็บ เราจะก้าวขึ้นไปสู่ระดับที่สูง

ขึ้นของความภาคภูมิใจในตนเองและความผาสุก” (“อำนาจเยียวยาของการให้อภัย,” *เลียโฮนา*, พ.ศ. 2007, 84)

การให้อภัยบางคนไม่ได้หมายความว่าเราขอรับการกระทำที่ผิดของพวกเขาร้อยอมให้พวกเขาข่มเหงเรา แต่การให้อภัยทำให้เราก้าวหน้าทางวิญญาณ อารมณ์ และร่างกาย เช่นเดียวกับคนที่ทำร้ายเราถูกกักขังนั้นได้ การไม่ยอมให้อภัยพวกเขาสามารถกักขังเราได้เช่นกัน เมื่อเราให้อภัย เราทิ้งความรู้สึกที่มีพลังทำให้ “เนาเปื่อย กัดหนอง แล้วในที่สุดก็ทำลาย” (โรมัส เอส. มอนสัน, “ลุ่มที่ซ่อนอยู่,” *เลียโฮนา*, ก.ศ. 2002, 24) การให้อภัยช่วยให้เรามีพระวิญญาณมากยิ่งขึ้นและดำเนินต่อไปบนเส้นทางของการเป็นสานุศิษย์ ดังที่ประธานดีเทอร์ เอฟ. อุคท์ดอร์ฟ ฝ่ายประธานสูงสุดในขณะนั้นเตือนเราว่า “สวรรค์เต็มไปด้วยคนที่มีความเหมือนกัน นั่นคือ พวกเขาได้รับการให้อภัย และพวกเขาให้อภัย” (“ผู้มีใจกรุณายอมได้รับพระกรุณา,” *เลียโฮนา*, พ.ศ. 2012, 77)

สวดอ้อนวอนขอจิตกุศล

แม้ว่าท่านอาจรู้สึกกลัวเหมือนกับที่เราเคยเป็นตอนจะขอโทษผู้อื่น แต่เราขอเป็นพยานว่าด้วยความช่วยเหลือจากพระเจ้าผู้ช่วยให้รอด ท่านสามารถมีความเต็มใจที่จะพบกับผู้ที่อยู่ในรายชื่อของท่านเมื่อโอกาสมาถึง เราเตรียมชดใช้โดยสวดอ้อนวอนขอความกล้าหาญที่จะดำเนินชีวิตด้วยศรัทธาในพระเจ้าเป็นเจ้า ไม่ใช่โดยกลัวสิ่งที่คนอื่นจะทำหรือพูด และเราพยายามทำตามหลักธรรมพระกิตติคุณแทนที่จะอายหรือกลัว หนึ่งในหลักธรรมอันทรงพลังที่ช่วยเราคือจิตกุศล “ความรักอันบริสุทธิ์ของพระคริสต์” (โมโรไน 7:47)

ก่อนที่จะปฏิบัติขั้นตอนที่ 8 พวกเราหลายคนประหลาดใจที่รู้สึกถึงความรักของพระเยซูคริสต์แม้ว่าเราจะไม่ได้พร้อมก็ตาม ความรักนี้ จาก พระองค์ทำให้เรา *รู้สึกรักพระองค์* อย่างยิ่งและทำให้เราปรารถนาจะติดตามพระองค์ เมื่อเราพยายามสุดความสามารถเพื่อติดตามพระองค์ เราจะเปี่ยมด้วยความรักที่พระองค์ทรงมีต่อตนเองและผู้อื่น เราสวดอ้อนวอนขอจิตกุศล และเมื่อเวลาผ่านไปเราพบว่าตนเองเต็มใจให้อภัยผู้อื่นและชดใช้มากขึ้น เราพบความรักและการให้อภัยต่อตนเองมากขึ้นเช่นกัน เราทูลขอให้พระเจ้าเป็นเจ้าทรงทำให้ใจของผู้คนในรายชื่ออ้อนลงด้วยจิตกุศลต่อเรา

และเราสวดอ้อนวอนขอความเข้มแข็งเพื่อยอมรับผลใดๆ ที่ตามมา

เมื่อเราสวดอ้อนวอนขอจิตกุศล หลายคนพบว่า การเลือกคนหนึ่งจากรายชื่อแล้วตั้งใจคุกเข่าสวดอ้อนวอนให้คนนั้นทุกวันเป็นเวลาสองสัปดาห์ เป็นวิธีที่มีประโยชน์ รายชื่อการชดใช้ของเราช่วยให้เราสามารถสวดอ้อนวอนอย่างเฉพาะเจาะจงต่อพระบิดาบนสวรรค์เกี่ยวกับความรู้สึกที่ยังไม่ได้รับการแก้ไข ขณะที่เราสวดอ้อนวอน—แม้ตอนแรกจะรู้สึกเหมือนไม่จริงใจ—แต่ในที่สุดเราจะได้รับพรด้วยความเมตตาส่งสารอย่างปาฏิหาริย์ แม้ในสถานการณ์ที่เลวร้าย พระผู้เป็นเจ้าทรงอวยพรผู้ที่สวดอ้อนวอนขอจิตกุศลเพื่อให้อภัยและชดใช้

ศึกษาและทำความเข้าใจ

พระคัมภีร์และคำกล่าวต่อไปนี้จากผู้นำศาสนจักรสามารถช่วยเราในการบัพติศมา เราสามารถใช้ในการไตร่ตรอง การศึกษา และการจัดบันทึก เราต้องจำไว้ว่าต้องซื่อสัตย์และแน่วแน่ในงานเขียนของเราเพื่อให้ได้ประโยชน์สูงสุดจากงานเขียนนั้น

- ฉันต้องทำอะไรอีกบ้างเพื่อยู่อย่างสันติกับผู้คนในชีวิตฉัน?

ผู้ติดตามที่มีใจสงบสุขของพระคริสต์

“ดังนั้น, ข้าพเจ้าจะพูดกับท่านผู้เป็นของศาสนจักร, ซึ่งเป็นผู้ติดตามที่มีใจสงบสุขของพระคริสต์, และซึ่งได้รับความหวังอย่างเพียงพอซึ่งด้วยความหวังนี้ท่านจะเข้าไปในสถานพักผ่อนของพระเจ้าได้, นับแต่เวลานี้ไปจนกว่าท่านจะพักผ่อนอยู่กับพระองค์ในสวรรค์

“และบัดนี้พี่น้องข้าพเจ้า, ข้าพเจ้าตัดสินเรื่องเหล่านี้เกี่ยวกับท่านเพราะการดำเนินชีวิตอย่างสงบสุขของท่านกับลูกหลานมนุษย์” (โมโรไน 7:3-4)

ในเจ็ดขั้นตอนแรก เราเริ่มกระบวนการเป็นผู้ติดตามที่มีใจสงบสุขของพระคริสต์ เมื่อเรามีสันติสุขกับพระคริสต์ เราย่อมพร้อมมากขึ้นที่จะอยู่อย่างสันติกับผู้อื่น

- การปฏิบัติขั้นตอนการบัพติศมาลำดับช่วยให้ฉันเป็นผู้ติดตามที่มีใจสงบสุขของพระคริสต์ได้อย่างไร ?

ความรักอันสมบูรณ์ของพระผู้เป็นเจ้าของเจ้า

“ในความรักนั้นไม่มีความกลัว แต่ความรักที่สมบูรณ์นั้นก็ขับไล่ความกลัวออกไปเสีย เพราะความกลัวเกี่ยวข้องกับ การลงโทษ ผู้ที่กลัวก็ยังไม่มีความรักที่สมบูรณ์

“เรารัก [พระผู้เป็นเจ้าของเจ้า] ก็เพราะพระองค์ทรงรักเราก่อน”
(1 ยอห์น 4:18-19)

- ฉันจะวางใจในความรักอันสมบูรณ์แบบที่พระผู้เป็นเจ้าของเจ้า ทรงมีต่อฉันและต่อบุคคลที่ฉันแสวงหาการให้อภัยได้อย่างไร?

- การรู้ว่าพระผู้เป็นเจ้าของเจ้าทรงรักฉันและบุตรธิดาทุกคนของพระองค์ทำให้ฉันตั้งใจแน่วแน่มากขึ้นว่าจะขอโทษเมื่อใดก็ตามที่อยู่ในวิสัยที่ทำได้อย่างไร?

เอือมออกไปหาผู้อื่น

“อย่าพิพากษาเขา แล้วพวกท่านจะไม่ถูกพิพากษา อย่าตัดสินลงโทษเขาแล้วพวกท่านจะไม่ถูกตัดสินลงโทษ จงยกโทษให้เขาแล้วพวกท่านจะได้รับการยกโทษ

“จงให้เขา แล้วพวกท่านจะได้รับด้วยแบบยัดสั้นแน้นพูน สั้นเต็มหน้าตักของท่าน เพราะว่าเมื่อท่านดวงให้เขาเท่าไร ท่านก็จะได้รับการดวงกลับคืนไปเท่านั้นเช่นกัน” (ลูกา 6:37-38)

แม้เราอาจกลัวว่าบางคนจะปฏิเสธความพยายามของเราที่จะสร้างสันติกับพวกเขา แต่เราไม่ควรปล่อยให้ความกลัวนี้ทำให้เราไม่ใส่ชื่อพวกเขาลงในรายชื่อและเตรียมตัวติดต่อพวกเขา พรที่เราจะได้รับยิ่งใหญ่มากกว่าความเจ็บปวด

“ยิ่งเราเข้าไปใกล้พระบิดาบนสวรรค์มากเพียงใด เรายิ่งมีแนวโน้มว่าจะมองดูจิตวิญญาณที่ใกล้ถึงความพิพาศด้วยความสงสารมากเพียงนั้น—เรารู้สึกว่าเราต้องการ แยกพวกเขาไว้บนบ่าและโยนบาปของพวกเขาทิ้งไว้ข้างหลังเรา . . . หากท่านต้องการให้พระผู้เป็นเจ้าของเจ้าทรงเมตตาท่าน จงมีเมตตาต่อกัน” (Joseph Smith, in History, 1838-1856 [Manuscript History of the Church], volume C-1 Addenda, 74, josephsmithpapers.org)

- เราทุกคนเป็นจิตวิญญาณที่ไม่ดีพร้อมที่ต้องการพระเมตตาของพระเยซูคริสต์ การปฏิบัติขั้นตอนที่ 8 ช่วยให้

ฉันเปิดรับพระเมตตาและพระคุณของพระเยซูคริสต์ ได้อย่างไร?

- พระเยซูคริสต์ทรงเป็นแบบอย่างที่ยิ่งใหญ่ที่สุดของการให้อภัยผู้อื่นอย่างไร? แบบอย่างของพระองค์จะช่วยให้ฉันให้อภัยผู้อื่นได้อย่างไร?

ให้อภัยและขออภัย

“ขณะนั้นเปโตรมาทูลพระองค์ว่า องค์พระผู้เป็นเจ้าของข้าพระองค์ควรยกโทษให้พี่น้องที่ทำผิดต่อข้าพระองค์สักกี่ครั้ง ถึงเจ็ดครั้งหรือ?”

“พระเยซูตรัสตอบเขาว่า เรามีได้บอกท่านว่าเพียงเจ็ดครั้ง แต่เจ็ดสิบครั้งคุณเจ็ด” (มัทธิว 18:21-22)

การให้อภัยและขออภัยสำหรับการทำผิดครั้งเดียวง่ายกว่า การให้อภัยหรือขออภัยในสถานการณ์ยืดเยื้อที่เต็มไปด้วยความผิดหลายครั้ง ลองนึกถึงความสัมพันธ์ในอดีตหรือปัจจุบันที่มีสถานการณ์ยืดเยื้อซึ่งท่านจำเป็นต้องให้อภัยหรือขออภัย

- ฉันจะมีความเข้มแข็งที่จะให้อภัยและขออภัยได้อย่างไร?

“เรากล่าวแก่เจ้า, ว่าเจ้าควรให้อภัยกัน; เพราะคนที่ไม่ให้
อภัยความผิดแก่พี่น้องตนย่อมอยู่ในสภาพที่ถูกกล่าวโทษ
ต่อพระพักตร์พระเจ้า; เพราะบาปที่ร้ายแรงกว่ายังคงอยู่
กับเขา

“เรา, พระเจ้า, จะให้อภัยผู้ที่เราจะให้อภัย, แต่เรียกร้องจาก
เจ้าที่จะให้อภัยมนุษย์ทั้งปวง” (หลักคำสอนและพันธสัญญา
64:9-10)

พระเยซูทรงสอนว่าการไม่ให้อภัยผู้อื่นเป็นบาปที่ใหญ่กว่า
ความผิดครั้งแรก

- การปฏิเสธที่จะให้อภัยตนเองหรือผู้อื่นเท่ากับการปฏิเสธ
การชดใช้ของพระเจ้าผู้ช่วยให้รอดอย่างไร?

- ความโกรธแค้นและความขมขื่นทำลายร่างกาย จิตใจ
และจิตวิญญาณของฉันทันอย่างไร?

ทำลายวัฏจักรของความขมขื่นและความ โกรธแค้น

ศาสดาพยากรณ์โจเซฟ สมิธอธิบายว่าความเมตตาจะนำไป
สู่การกลับใจและการให้อภัยได้อย่างไร:

“ไม่มีสิ่งใดนำผู้คนให้ละทิ้งบาปได้มากเท่าจับมือเขาและ
ดูแลเขาด้วยความอ่อนโยน เมื่อผู้คนแสดงความเมตตา
และความรักต่อข้าพเจ้าแม่เพียงเล็กน้อย Ồ! สิ่งนั้นมีพลัง
เหนือจิตใจข้าพเจ้าเพียงใด ในขณะที่วิถีตรงกันข้ามมี
แนวโน้มจะทรمانความรู้สึกรุนแรงทั้งหมดและกดตัน
จิตใจมนุษย์” (Joseph Smith, in History, 1838-1856
[Manuscript of the Church], volume C-1 Addenda, 74,
josephsmithpapers.org)

- ฉันทเต็มใจเป็นผู้ทำลายวัฏจักรของความขมขื่นและความ
โกรธแค้นหรือไม่?

- คนที่แสดงความเมตตาและความรักต่อฉัน ได้สร้างแรงบันดาลใจหรือกระตุ้นให้ฉันเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอย่างไร?

- ความสัมพันธ์ที่มีปัญหาในชีวิตของฉันอาจเปลี่ยนแปลงไปอย่างไร เมื่อฉันปฏิบัติต่อคนอื่นด้วยความรักและความเมตตา?



ขั้นตอนที่ 9: ชดเชยให้โดยตรง เท่าที่จะเอื้ออำนวยได้ แก่บุคคลทั้งหมดที่เราเคยกระทำผิดไว้

หลักธรรมสำคัญ: การชดเชย

เมื่อเราก้าวต่อไปสู่ขั้นตอนที่ 9 เราพร้อมที่จะแสวงหาคำให้อภัย เช่นเดียวกับพวกบุตรของโมไซยาห์ที่กลับใจผู้ “ขวนขวายอย่างจริงจังที่จะแก้ความเสียหายทั้งหมดที่พวกเขาได้ทำไว้” (โมไซยาห์ 27:35) เราเองก็ปรารถนาจะชดเชยเช่นกัน แต่เมื่อเราเผชิญกับขั้นตอนที่ 9 เรารู้ว่าเราไม่สามารถทำตามความปรารถนาของเราได้เว้นแต่พระเจ้าจะเป็นเจ้าจะประทานพระวิญญาณของพระองค์แก่เรา เราต้องอาศัยความกล้าหาญ วิจารณ์ญาณที่ดี ความละเอียดอ่อน ความสุขุม และจังหวะเวลาที่เหมาะสม พวกเราส่วนใหญ่ไม่มีคุณสมบัติเหล่านี้ในเวลานั้น เราตระหนักว่าขั้นตอนที่ 9 จะทดสอบความเต็มใจของเราอีกครั้งที่จะนอบน้อมถ่อมตน และแสวงหาความช่วยเหลือและพระคุณของพระเจ้า

เนื่องจากประสบการณ์ของเราในกระบวนการที่ทำหายนี เราจึงมีข้อเสนอแนะบางประการ สำคัญมากที่เราต้องไม่หุนหันพลันแล่นหรือประมาทเลินเล่อขณะพยายามชดเชย สำคัญไม่แพ้กันที่เราต้องไม่ผัดวันประกันพรุ่ง หลายคนที่อยู่ในช่วงการบำบัดกลับไปเสพยาอีกครึ่งเมื่อปล่อยให้ความกลัวทำให้พวกเขาไม่ยอมชดเชย เราต้องสวดอ้อนวอนขอการนำ

ทางจากพระเจ้าว่าจะชดเชยเมื่อใดและอย่างไร นอกจากนี้ การพูดคุยกับผู้อุปถัมภ์ ผู้นำศาสนจักร หรือคนที่เราไว้วางใจ ก็เป็นประโยชน์เช่นกัน

บางครั้งเราอาจถูกล่อลวงให้หลีกเลี่ยงการพบปะกับบุคคลในรายชื่อของเรา อย่างไรก็ตาม เราขอแนะนำให้ท่านด้านทานการล่อลวงนี้ เว้นแต่ข้อจำกัดทางกฎหมายจะขัดขวางท่านจากการพบปะพูดคุยกับใครสักคน เมื่อเรานอบน้อมถ่อมตน ซื่อสัตย์ และพยายามพบหน้ากันตามสมควร เราจะสามารถแก้ไขความสัมพันธ์ที่เสียหายได้ เราแจ้งให้ผู้คนทราบว่าเรากำลังติดต่อพวกเขาเพื่อทำการชดเชย เราเคารพความต้องการของพวกเขาหากพวกเขาบอกว่าไม่ต้องการพูดคุยเรื่องนี้ ถ้าพวกเขาให้โอกาสเราขอโทษ เราจะพูดกระชับและเจาะจงเกี่ยวกับสถานการณ์ เราจะมีหวังที่จะไม่แก้ตัวหรือบงการคนที่เราเข้าไปหา จุดประสงค์ของการชดเชยไม่ใช่เพื่อแก้ต่างให้พฤติกรรมของเราหรือวิพากษ์วิจารณ์ผู้อื่น แต่จุดประสงค์คือยอมรับความผิดของเรา ขอโทษ และชดเชยเมื่ออยู่ในวิสัยที่ทำได้ เราไม่ได้เถียงกับใคร แม้ว่าการตอบสนองของพวกเขาจะไม่เป็นที่พอใจหรือยอมรับได้ก็ตาม เราเข้าหาแต่ละคนอย่างอ่อนน้อมถ่อมตนและเสนอการคืนดี ไม่ใช่การแก้ตัว

อาจเป็นเรื่องท้าทายอย่างยิ่งที่จะขอโทษสำหรับการกระทำบางอย่าง ตัวอย่างเช่น เราอาจต้องจัดการกับเรื่องที่เราอาจส่งผลกระทบต่อผู้อื่น เช่น การขโมยหรือการกระทำทารุณกรรม เราอาจถูกล่อลวงให้ตอบสนองเกินเหตุ หยาซ้ออ้าง หรือหลีกเลี่ยงการชดใช้ เราสวดอ้อนวอนขอคำแนะนำจากผู้นำทางศาสนาหรือผู้เชี่ยวชาญอย่างจริงจัง ก่อนที่จะดำเนินการใดๆ ในกรณีที่น่าเศร้าเหล่านี้

ในกรณีอื่นๆ เราอาจไม่สามารถชดใช้โดยตรงได้ บุคคลนั้นอาจเสียชีวิตแล้ว หรือเราอาจไม่รู้ว่าเขาอาศัยอยู่ที่ใด ในกรณีเช่นนี้เรายังสามารถชดใช้ทางอ้อมได้ เราสามารถเขียนจดหมายแสดงความเสียใจและความปรารถนาที่จะคืนดี แม้ว่าเราจะไม่สามารถส่งจดหมายได้ก็ตาม เราสามารถหาคนที่ทำให้เราคิดถึงบุคคลนั้นและทำบางสิ่งเพื่อช่วยเหลือเขา หรือเราสามารถทำบางสิ่งโดยไม่เปิดเผยชื่อเพื่อช่วยเหลือสมาชิกในครอบครัวของบุคคลนั้น

ในบางกรณี เราอาจทำสิ่งที่ร้ายแรงเกินกว่าจะแก้ไขได้ เฮลเดนอร์นีส แอล. แอนเดอร์เซ็นสอนว่า:

“มีความผิดมากมายที่คนที่ทำร้ายหรือทำให้คุณเคืองไม่สามารถแก้ไขได้ดี และมีความเจ็บปวดและความทุกข์ทรมานที่ไม่สามารถแก้ไขได้อย่างสมบูรณ์ แต่อย่าเพิกเฉยต่อการชดใช้ด้วยความเอื้อเฟื้อที่ทำได้ ความทุกข์ที่ทนบรธากลงได้ แม้ว่าความรัก ความบริสุทธิ์ คุณธรรม ความไว้วางใจ และความเคารพอาจนำกลับคืนมาไม่ได้หากปราศจากการแทรกแซงของพระเจ้า . . . สำหรับบางอย่าง วิธีเดียวที่จะชดใช้คืนได้มาจากการเป็นพรแก่ชีวิตผู้อื่นและเป็นเครื่องมือในพระหัตถ์ของพระเจ้าในการนำคุณงามความดีและพระคุณของพระองค์ไปสู่ผู้อื่น” (*The Divine Gift of Forgiveness* [2019], 218, 221)

นับจากวินาทีที่เราตัดสินใจนำหลักธรรมที่แท้จริงเหล่านี้มาใช้กับวิถีชีวิตใหม่ของเรา เราก็เริ่มแก้ไขการดำเนินชีวิต เราปรับเปลี่ยนวิถีดำเนินชีวิต และเมื่อเราดำเนินชีวิตในการบำบัด ก็จะเป็นพรแก่ทุกคนรอบข้างเรา

อาจมีสถานการณ์ที่การเข้าหาบุคคลอื่นเพื่อชดใช้จะทำให้บุคคลนั้นเจ็บปวดหรืออาจเป็นอันตรายได้ หากท่านคิดว่าอาจเป็นกรณีนี้ ให้หาหรือเกี่ยวกับสถานการณ์กับผู้อุปถัมภ์

หรือที่ปรึกษาที่ท่านไว้วางใจ ขั้นตอนการบำบัดนี้ไม่ควรทำให้ผู้อื่นได้รับความเจ็บปวดหรือทุกข์ใจเพิ่มขึ้น

หลังจากชดใช้กับการกระทำในอดีตส่วนใหญ่แล้ว อาจยังมีคนหนึ่งหรือสองคนที่เรารู้สึกว่าไม่สามารถเผชิญหน้าได้ หลายคนในกลุ่มเราประทับใจกับความจริงนี้ เราขอแนะนำให้ท่านหันไปหาพระเจ้าในการสวดอ้อนวอนอย่างซื่อสัตย์ ถ้าท่านยังมีความกลัวหรือโกรธบางคน ท่านควรเลื่อนการพบปะกับเขาออกไป เราเอาชนะความรู้สึกด้านลบได้โดยสวดอ้อนวอนขอจิตกุศลเพื่อจะมองบุคคลนั้นดังที่พระเจ้าทรงมองเขา เราสามารถมองหาเหตุผลเชิงบวกว่าทำไมการชดใช้และการคืนดีจึงช่วยได้ ถ้าเราทำสิ่งเหล่านี้และอดทนพระเจ้าสามารถและจะประทานโอกาสอันน่าอัศจรรย์แก่เราในการขอภัยจากทุกคนในรายชื่อของเรา—ในวิธีและเวลาของพระองค์เอง

ในบางกรณี บุคคลนั้นจะไม่ให้อภัยหรือไม่สามารถให้อภัยเราได้ คนอื่นอาจให้อภัยเราแต่ไม่ต้องการคืนดีหรือมีความสัมพันธ์กับเรา แม้ว่าสิ่งนี้อาจทำให้เราท้อแท้หรือเจ็บปวด แต่สิ่งสำคัญคือต้องเคารพความรู้สึกของพวกเขาและให้เกียรติสิทธิเสรีของพวกเขา ขั้นตอนที่ 9 เป็นเรื่องเกี่ยวกับการทำส่วนของเราเพื่อชดใช้ ขั้นตอนนี้ไม่จำเป็นต้องให้อีกฝ่ายให้อภัยหรือคืนดีกับเรา ขณะที่เราทำส่วนของเราในความพยายามอย่างซื่อสัตย์ที่จะชดใช้ เราจะปฏิบัติขั้นตอนที่ 9 และมุ่งหน้าในการเดินทางแห่งการบำบัดของเรา

ขั้นตอนการปฏิบัติ

นี่เป็นโปรแกรมแห่งการปฏิบัติ ความก้าวหน้าของเราขึ้นอยู่กับขั้นตอนต่างๆ ไปใช้ในชีวิตประจำวันของเราอย่างสม่ำเสมอ นี่เรียกว่า “การปฏิบัติตามขั้นตอน” การปฏิบัติต่อไปนี้จะช่วยให้เรามาหาพระคริสต์และได้รับการนำทางและพลังที่จำเป็นต่อการก้าวต่อไปในการบำบัดของเรา

เข้าหาผู้อื่น

ในขั้นตอนที่ 8 เราทำรายชื่อและพิจารณาร่วมกับการสวดอ้อนวอนว่าจะเข้าไปหาคนในรายชื่อเมื่อใดและอย่างไร เราพูดคุยแผนการของเรากับผู้อุปถัมภ์หรือที่ปรึกษาที่ไว้วางใจ จากนั้นเราก็พร้อมสำหรับขั้นตอนที่ 9—ซึ่งคือการติดต่อ

ผู้คนที่อยู่ในรายชื่อของเรา (ถ้าเป็นไปได้และเหมาะสม) เมื่อเราติดต่อผู้คนที่ทำการชดเชย เราไม่ต้องลงรายละเอียดมากเกี่ยวกับการเสพติดของเรา แต่เราควรบอกรายละเอียดมากพอจะช่วยให้พวกเขาเข้าใจดีขึ้นว่าเหตุใดเราจึงต้องพูดกับพวกเขา

เราสารภาพผิดและถามว่าเราจะทำอะไรได้บ้างเพื่อแก้ไขสถานการณ์ พวกเขาจะให้อภัยเราหรือไม่ขึ้นอยู่กับพวกเขา คนที่เราเข้าหาอาจมีคำถามที่เหมาะสมให้เราตอบ อย่าลืมตอบคำถามของพวกเขาในลักษณะที่จะไม่ทำลายความสัมพันธ์ไปมากกว่านี้ หากท่านมีข้อสงสัยใดๆ ให้บอกพวกเขาไปว่าท่านอยากคิดเรื่องนี้เพิ่มเติมและจะติดต่อกลับไป จากนั้นท่านสามารถพูดคุยกับผู้อุปถัมภ์หรือที่ปรึกษาที่ไว้ใจได้ว่าจะตอบคำถามเหล่านั้นอย่างไรและเมื่อใด

บางครั้งเราอาจมีอารมณ์ระหว่างกระบวนการนี้ เราสวดอ้อนวอนและทูลขอความช่วยเหลือจากพระเจ้าให้สงบนิ่ง และจดจ่อกับจุดประสงค์ของการเยี่ยม เราอาจอยากหาเหตุผลให้ตัวเองหรืออธิบายการกระทำของเราโดยพูดถึงหรือเน้นสิ่งที่คนอื่นทำ แต่เราควรต้านทานความคิดนี้ เราต้องมุ่งเน้นการชดเชยสำหรับการกระทำ *ของเรา*

เราสนทนากันว่าเราจะทำอะไรได้บ้างเพื่อชดเชยความเสียหายให้กับผู้ที่เราทำผิด ตัวอย่างเช่น หากเราจำเป็นต้องชดเชยโดยจ่ายเงินคืน บุคคลนั้นอาจยกหนี้ ขอเงินต้น หรือชดเชยดอกเบี้ย เราอาจไม่จำเป็นต้องตอบสนองความคาดหวังของพวกเขา แต่สิ่งสำคัญคือการเข้าใจว่าคนๆ นั้นรู้สึกที่เราต้องทำอะไรเพื่อชดเชย และเราควรพิจารณาว่ารวมกับการสวดอ้อนวอน

หลังจากชดเชยแล้ว เราจะกรอกข้อมูลในสองคอลัมน์สุดท้ายของแผนผังที่เราสร้างขึ้นในขั้นตอนที่ 4 (ดูตัวอย่างแผนผังได้ในภาคผนวก) เราใส่วันที่ของการติดต่อแต่ละครั้ง การชดเชยที่เราทำ และผลลัพธ์ จากนั้นเราจะหารือเกี่ยวกับผลลัพธ์กับผู้อุปถัมภ์ของเรา เราตระหนักว่าเราพยายามทำทุกอย่างที่ทำได้เพื่ออยู่ร่วมกันอย่างสันติกับผู้คนที่อยู่ในรายชื่อของเรา เราทำสุดความสามารถแล้วเพื่อแก้ไขให้ถูกต้อง และเราสามารถวางใจพระเจ้าให้ทรงเยียวยาสีงที่เราเยียวยาไม่ได้ สันติสุขเกิดจากความสัมพันธ์ของเราที่พระเจ้ากับพระเจ้า คนอื่นๆ มีสิทธิ์เสรีที่จะตอบรับตามที่พวกเขาต้องการ

ตระหนักถึงพรของการบำบัด

ขณะที่เรารวบรวมความกล้าหาญเพื่อชดเชย การสำรวจพรที่เราได้รับจากการปฏิบัติขั้นตอนต่างๆ จนถึงจุดนี้เป็นสิ่งที่สร้างกำลังใจให้เรา เราเริ่มตระหนักว่าพรของการบำบัดนั้นเกินความคาดหวังของเรามาก เราขอแนะนำให้ท่านเริ่มทำรายการการเปลี่ยนแปลงในชีวิตท่าน นี่คือการเปลี่ยนแปลงบางอย่างที่เราสังเกตเห็นในตัวเราเมื่อเรามาลงถึงจุดนี้ในการบำบัดของเรา:

- เรารู้สึกถึงความรักที่สมบูรณ์แบบที่พระเจ้าเป็นเจ้าทรงมีต่อเรา
- เรารู้สึกถึงปิติ ความสุข และอิสรภาพใหม่ในชีวิตเรา
- เราเข้าใจผู้คน ความสัมพันธ์ และสถานการณ์ด้วยมุมมองที่ลึกซึ้งขึ้นและมีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นมากขึ้น
- เรามีทิศทางและจุดประสงค์ใหม่สำหรับชีวิตเรา
- เรา รู้สึกถึงการยอมรับที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้นและรักตนเองและผู้อื่น
- เราคิดถึงตนเองน้อยลงและจดจ่อมากขึ้นกับการรับใช้คนที่ต้องการความช่วยเหลือจากเรา
- เราสัมผัสถึงการชดเชยอันไม่มีขอบเขตของพระเยซูคริสต์ได้อย่างลึกซึ้ง และเป็นส่วนตัวมากขึ้น
- เรามีความหวังและศรัทธามากขึ้นสำหรับอนาคตนิรันดร์ของเรา
- เรามีความกลัวน้อยลงเกี่ยวกับชีวิตและสถานการณ์ทางการเงิน
- เรา รู้สึกว่าได้รับการให้อภัยและเราสามารถให้อภัยผู้อื่นได้ง่ายขึ้น
- เราเชื่อว่าด้วยเดชานุภาพของพระเจ้าเป็นเจ้า เราสามารถทำสิ่งที่เราไม่สามารถทำได้ด้วยตนเอง

อาจมีการเปลี่ยนแปลงอีกมากมายในชีวิตท่าน โปรดทำรายการของท่านและแบ่งปันกับผู้อื่น _____

- ใครบ้างในชีวิตของฉันที่ฉันส่งอิทธิพลแบบนี้?

ศึกษาและทำความเข้าใจ

พระคัมภีร์และคำกล่าวต่อไปนี้จากผู้นำศาสนจักรสามารถช่วยเราในการบำบัดการเสพติด เราสามารถใช้ในการไตร่ตรอง การศึกษา และการจดบันทึก เราต้องจำไว้ว่าต้องซื่อสัตย์และแน่วแน่ในงานเขียนของเราเพื่อให้ได้ประโยชน์สูงสุดจากงานเขียนนั้น

เป็นอิทธิพลดีต่อผู้อื่น

“พระวิญญาณของพระเจ้าตรัสกับพ่อ: จงส่งลูกๆ ของเจ้าให้ทำความดี, เกลือกพวกเขาจะชักนำใจผู้คนเป็นอันมากไปสู่ความพิณาศ; ฉะนั้นพ่อส่งเจ้า, ลูกพ่อ, ด้วยความเกรงกลัว พระผู้เป็นเจ้า, ให้ลูกละเว้นจากความชั่วช้าสามานย์ของลูก;

“ให้ลูกหันไปหาพระเจ้าด้วยสุดความนึกคิด, พลัง, และพลังกำลังทั้งหมดของลูก; มิให้ลูกชักนำใจผู้ใดให้ประพฤติชั่วร้าย; แต่ตรงกันข้ามจงกลับไปหาพวกเขา, และยอมรับความผิดพลาดของลูกและความผิดนั้นที่ลูกทำไป” (แอลมา 39:12-13)

ผลกระทบที่ร้ายแรงที่สุดอย่างหนึ่งของพฤติกรรมการเสพติดของเรา คือเราอาจมีส่วนทำให้ผู้อื่นเสพติดติดตามไปด้วย

- ตามคำสอนของแอลมาในข้อเหล่านี้ ฉันจะพบความกล้าหาญที่จะชดใช้คนเหล่านี้ได้จากที่ใด?

ถูกโน้มน้าวใจ ไม่ใช่ถูกบังคับ

“ผู้ใดก็ตามที่ประสงค์จะมายอมมาได้และรับส่วนแบ่งใน
สายน้ำแห่งชีวิตได้โดยเสรี; และผู้ใดก็ตามที่ไม่ประสงค์จะ
มาผู้เดียวกันนั้นจะไม่ถูกบีบบังคับให้มา; แต่ในวันสุดท้าย
จะนำกลับคืนมาให้เขาตามการกระทำของเขา” (แอลมา
42:27)

มีเหตุผลอันทรงพลังมากมายในการปฏิบัติขั้นตอนที่ 9 แต่
เราต้องไม่จมอยู่กับการหาเหตุผลเข้าข้างตนเองหรือโกหกกว่า
เราไม่มีทางเลือก โปรแกรมบำบัดการเสพติดเป็นโปรแกรม
ของการโน้มน้าวใจ ไม่ใช่การบังคับ

- ฉันรู้สึกถูกโน้มน้าวหรือถูกบีบบังคับให้ชดใช้หรือไม่?

- ตามที่กล่าวไว้ในข้อนี้ มีเหตุผลอะไรบ้างที่อาจโน้มน้าวใจฉัน?

เตรียมพบพระเจ้า

“ข้าพเจ้าอยากให้ท่านออกมาและไม่ทำให้ท่านแข็งกระด้าง
อีกต่อไป; เพราะดูเถิด, บัดนี้คือเวลาและวันแห่งความรอด
ของท่าน; และฉะนั้น, หากท่านจะกลับใจและไม่ทำให้ท่าน
แข็งกระด้าง, พระองค์จะทรงนำแผนอันสำคัญยิ่งแห่งการ
ไถ่มาสู่ท่านโดยทันที

“เพราะดูเถิด ชีวิตนี้เป็นเวลาสำหรับมนุษย์ที่จะเตรียม
พบพระเจ้าเป็นเจ้า แท้จริงแล้ว ดูเถิดวันแห่งชีวิตนี้เป็นวัน
สำหรับมนุษย์ที่จะทำงานของพวกเขา” (แอลมา 34:31-32)

- ฉันจะได้รับอะไรเมื่อนำใจอ่อนและชดใช้ในสิ่งที่ทำ?

- การเข้าร่วมกิจกรรมของศาสนจักรช่วยให้ฉันชดเชยและบำบัต้มากขึ้นได้อย่างไร?

การเติมใจชดเชย

“ท่านต้องคืนทั้งหมดที่ท่านขโมยมา ทำให้เสียหาย หรือทำให้มัวหมองมากเท่าที่อยู่ในวิสัยจะทำได้ การเติมใจชดเชยเป็นหลักฐานอันเป็นรูปธรรมต่อพระเจ้าว่าท่านตั้งใจจะทำทั้งหมดที่ทำได้เพื่อกลับใจ” Richard G. Scott, “Finding Forgiveness,” *Ensign*, May 1995, 76)

- การชดเชยแสดงให้เห็นว่าฉันมุ่งมั่นที่จะดำเนินชีวิตอย่างนอบน้อมถ่อมตนและซื่อสัตย์ได้อย่างไร?

เจตนาของใจ

“คนที่กลับใจและทำตามบัญญัติของพระเจ้าจะได้รับเกียรติให้อภัย” (หลักคำสอนและพันธสัญญา 1:32)

ในการชดเชย เราอาจเผชิญหน้ากับคนที่ไม่ยอมให้อภัยเรา บางทีใจพวกเขาอาจยังแข็งกระด้างต่อเรา หรือบางทีพวกเขาอาจไม่วางใจความตั้งใจของเรา

- การรู้ว่าพระเจ้าเข้าพระทัยเจตนาแท้จริงในใจเรา และพระองค์จะทรงรับการกลับใจและการชดเชยของเรา แม้คนอื่นอาจไม่รับนั้น ช่วยเราอย่างไร?



ขั้นตอนที่ 10: สำรวจตนเองอยู่เสมอและยอมรับทันที เมื่อเราผิด

หลักธรรมสำคัญ: ความรับผิดชอบ ประจำวัน

ขั้นตอนที่ 10 ช่วยให้เราก้าวหน้าในวิถีชีวิตใหม่ที่เอาใจใส่พระวิญญาณ เป็นเรื่องของการรับผิดชอบตนเองทุกวัน ผ่านการประเมินตนเอง ยอมรับสิ่งที่เราค้นพบ และกลับใจทันทีที่เราไม่สมบูรณ์แบบ และจะยังคงทำผิดพลาดทั้งในชีวิตและการบำบัดของเรา บางคนอาจกังวลว่าเราไม่สามารถก้าวหน้าในการบำบัดได้หากเราไม่สามารถปฏิบัติทุกขั้นตอนให้สมบูรณ์แบบหรือใช้ชีวิตโดยปราศจากความผิดพลาด ขั้นตอนที่ 10 ปกป้องเราจากแรงกดดันในการดำเนินชีวิตให้สมบูรณ์แบบ เราได้รับการย้ำเตือนว่าเราจำเป็นต้องพึ่งพาพระเจ้าอย่างต่อเนื่องในขณะที่เราก้าวหน้าในการบำบัดของเรา

ในพระคัมภีร์มอรมอน แอลมาสอนว่าการเปลี่ยนแปลงอันลึกซึ้งในใจต้องใช้ศรัทธาในการไถ่และการฟื้นคืนพระชนม์ของพระคริสต์ (ดู แอลมา 5:14–15) แอลมานั้นย้ำถึงความสำคัญของการประเมินตนเองอย่างตรงไปตรงมาเพื่อเปิดใจรับพลังแห่งการไถ่บาปของพระคริสต์ โดยใช้สถานการณ์วัน

พิพากษาและยกตัวอย่างคำถามที่เราสามารถถามตัวเองได้หลายข้อเป็นตัวอย่าง เราสามารถประยุกต์ใช้หลักธรรมนี้ได้โดยถามคำถามค้นหาแบบที่แอลมาแนะนำเกี่ยวกับความรู้สึก ความคิด แรงจูงใจ และความประพฤติของเรา การประเมินตนเองทุกวันและความช่วยเหลือจากการไถ่ของพระเจ้าสามารถหยุดยั้งเราไม่ให้หลงไปสู่การปฏิเสธ ความพึงพอใจ และการกลับไปเสพซ้ำ

กระบวนการบำบัดอันน่าทึ่งคือการเปิดใจให้พระเจ้าเปลี่ยนแปลงความคิด ความรู้สึก และหัวใจของเรา ผลที่ตามมาคือพฤติกรรมของเราจะเปลี่ยนแปลง ผู้ที่มีประสบการณ์มาก่อนกระตุ้นให้เราระวังความจองหองทุกรูปแบบและนำความอ่อนแอของเราไปทูลต่อพระบิดาบนสวรรค์อย่างนอบน้อมถ่อมตน ความรับผิดชอบประจำวันช่วยให้เราตระหนักได้ว่าเมื่อใดที่เราต้องการความช่วยเหลือและป้องกันไม่ให้เรากลับไปสู่นิสัยแบบเดิม

เป็นเรื่องปกติที่จะมีความคิดและความรู้สึกในแง่ลบ เมื่อเรากังวลหรือรู้สึกสงสัยในตัวเอง วิดกกังวล ขุ่นเคือง ตัดสินาราคะ หรือกลัว เราสามารถหันไปหาพระบิดาทันทีและทูลขอให้พระองค์ประทานพรเราด้วยสันติสุขและมุมมอง เรา

อาจค้นพบเช่นกันว่าเรายังคงยึดติดในความเชื่อที่ไม่ดี เราสามารถทูลขอพระบิดาในสวรรค์ให้ทรงช่วยเราพยายามเปลี่ยนแปลงอย่างจริงจัง ในขั้นตอนที่ 10 เราไม่รู้สึกรู้ว่าต้องแก้ต่าง หาเหตุผลเข้าข้างตนเอง หรือโทษผู้อื่นอีกต่อไป เป้าหมายของเราคือเปิดใจรับ และให้ความคิดเราจดจ่อกับพระผู้ช่วยให้รอดและพระคุณของพระองค์

เราปฏิบัติขั้นตอนที่ 10 โดยการสำรวจตนเองทุกวัน ขณะที่เราวางแผนประจำวัน เราพิจารณาการกระทำและแรงจูงใจของเรา ร่วมกับการสวดอ้อนวอน: ว่าเราทำมากเกินไปหรือน้อยไป? เราดูแลความต้องการพื้นฐานทางวิญญาณ อารมณ์ และร่างกายของเราหรือไม่? เราใช้ผู้อื่นหรือไม่? มีสถานการณ์ใดในวันนี้ที่ยากลำบากหรือเครียดบ้างไหม? เราต้องการความช่วยเหลือจากผู้อื่นเพื่อรับมือกับเรื่องยากๆ เหล่านี้หรือไม่? เราเห็นพฤติกรรมหรือรูปแบบความคิดแบบเดิมๆ หรือไม่? คำถามประเภทนี้ช่วยให้เราดำเนินชีวิตอย่างตั้งใจ เสริมสร้างการบำบัดของเรา และทำให้เราใกล้ชิดพระเยซูคริสต์มากขึ้น

เราสามารถประเมินตนเองได้ตลอดเวลาโดยใช้เวลาคิดไตร่ตรอง และประยุกต์ใช้ขั้นตอนที่เราเรียนรู้ เมื่อเราพบว่าตนเองอยู่ในช่วงเวลากวิกฤต เราสามารถถามตัวเราเองและพระเจ้าว่า “ความอ่อนแอของอุปนิสัยใดในตัวฉันที่กำลังถูกกระตุ้น? ฉันทำอะไรบ้างที่ทำให้ปัญหานี้เกิดขึ้น? มีอะไรที่ฉันสามารถพูดหรือทำโดยไม่เสแสร้งที่จะนำไปสู่การแก้ปัญหาด้วยความเคารพต่อฉันและบุคคลอื่นหรือไม่?” เราสามารถเตือนตนเองได้ว่า “พระเจ้าทรงมีเดชานุภาพทั้งปวง ฉันจะมอบสิ่งนี้แต่พระองค์และวางใจพระองค์”

เมื่อใดก็ตามที่เราพบว่าตนเองทำสิ่งไม่ดีต่อผู้อื่น เราสามารถชดใช้โดยเร็วที่สุด สิ่งสำคัญคือต้องทิ้งความจองหองของเราและระลึกว่าการพูดอย่างจริงใจว่า “ฉันผิด” ก็มีมีความสำคัญในการรักษาความสัมพันธ์พอๆ กับการพูดว่า “ฉันรักคุณ”

เมื่อสิ้นสุดวัน เราประเมินผลว่าเป็นอย่างไร เราทำได้ดีเพียงใด? เรายังต้องปรึกษาพระเจ้าเกี่ยวกับพฤติกรรม ความคิด หรือความรู้สึกในแง่ลบหรือไม่? เราสามารถพูดคุยกับสมาชิกในครอบครัว เพื่อน ผู้อุปถัมภ์ หรือผู้ให้คำปรึกษาที่ไว้ใจได้ เพื่อช่วยให้เรามองเห็นสิ่งต่างๆ ชัดเจนยิ่งขึ้น

แน่นอนว่าเราจะยังคงทำผิดพลาดจะพยายามสุดความสามารถแล้วก็ตาม แต่ความรับผิดชอบประจำวันคือคำมั่นสัญญาว่าจะยอมรับความรับผิดชอบต่อความผิดพลาดเหล่านี้ เมื่อเราสำรวจความนึกคิดและการกระทำของเราทุกวัน แก่ใจ และกลับใจผ่านพระผู้ช่วยให้รอด ความคิด และความ รู้สึกที่ไม่ดีจะจางหายไป

“ไม่มีสิ่งใดเป็นอิสระ มีเกียรติ หรือสำคัญต่อความก้าวหน้าของเราไปกว่าการมุ่งเน้นที่การกลับใจทุกวันอย่างสม่ำเสมอ การกลับใจไม่ใช่เหตุการณ์ แต่เป็นกระบวนการ เป็นกฎแห่งความสุขและจิตใจที่สงบ เมื่อร่วมกับศรัทธา การกลับใจจะเปิดประตูสู่พลังแห่งการชดใช้ของพระเยซูคริสต์ [ดู 2 โครินธ์ 9:23]” (รัสเซลส์ เอ็ม. เนลสัน “เราสามารถทำได้ดีขึ้นและเป็นคนดีขึ้น,” *เสี้ยวสนทนา*, พ.ศ. 2019, 67)

ความรับผิดชอบประจำวัน หรือการกลับใจทุกวัน ช่วยให้เราประสบความสำเร็จและเสรีภาพที่พระผู้ช่วยให้รอดทรงมอบให้เรา เราไม่ได้อยู่โดดเดี่ยวจากพระเจ้าหรือคนอื่นๆ อีกต่อไป เรามีความเข้มแข็งและมีศรัทธาที่จะเผชิญความท้าทายและเอาชนะ เราสามารถชื่นชมยินดีในความก้าวหน้าของเราและวางใจว่าการฝึกฝนและความอดทนจะช่วยให้บำบัดอย่างต่อเนื่อง

ขั้นตอนการปฏิบัติ

นี่เป็นโปรแกรมแห่งการปฏิบัติ ความก้าวหน้าของเราขึ้นอยู่กับขั้นตอนต่างๆ ไปใช้ในชีวิตประจำวันของเราอย่างสม่ำเสมอ นี่เรียกว่า “การปฏิบัติตามขั้นตอน” การปฏิบัติต่อไปนี้จะช่วยให้เรามาหาพระคริสต์และได้รับการนำทางและพลังที่จำเป็นต่อการก้าวต่อไปในการบำบัดของเรา

การเตรียมทางวิญญาณในแต่ละวัน

ส่วนสำคัญของความรับผิดชอบตนเองทุกวันคือการวางแผนประจำวัน ทำตามแผน และประเมินผลว่าเป็นอย่างไรเมื่อสิ้นสุดวัน เมื่อเราทำสิ่งนี้โดยตั้งใจ เราจะได้รับ การปกป้องไม่ให้กลับไปสู่นิสัยเดิม

เอลิเดอว์เดวิด เอ. เบตনার์แนะนำให้เราเตรียมพร้อมประจำวันกับพระเจ้าในตอนเช้า: “การสวดอ้อนวอนในตอนเช้า

อย่างมีความหมายเป็นสิ่งสำคัญในการสร้างทางวิญญาณในแต่ละวัน—และเกิดขึ้นก่อนการสร้างทางโลกหรือการกระทำที่เกิดขึ้นจริงในแต่ละวัน” (“สวดอ้อนวอนเสมอ,” *เลียโฮนา*, พ.ย. 2008, 51)

เราสวดอ้อนวอนในใจตลอดทั้งวันเพื่อขอความช่วยเหลือและการนำทางตลอดเวลา บางครั้งสิ่งต่างๆ ไม่เป็นไปตามที่เราวางแผนไว้ เราต้องยืดหยุ่นและแสวงหาความช่วยเหลือจากพระบิดาบนสวรรค์ตลอดเวลา

เอลเดอร์เบเนดาร์แนะนำเราเพิ่มเติมว่า “เมื่อสิ้นสุดวัน เราคุกเข่าอีกครั้งและรายงานพระบิดาของเรา เราทบทวนเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในวันนั้น” (“สวดอ้อนวอนเสมอ,” 52) ขณะที่เราติดตามผลกับพระเจ้าและทบทวนวันของเรา เราสามารถมองความสำเร็จของเราและตระหนักได้ว่าเราทำผิดพลาดตรงไหน เราปรึกษาพระเจ้าเกี่ยวกับสิ่งที่เราต้องทำเพื่อกลับใจหรือชดใช้และวิธีที่เราจะทำได้ดีขึ้นในครั้งต่อไป

การกลับใจทุกวัน

“ที่ละวัน” เป็นวลีที่คุ้นเคยซึ่งหมายถึงการดำเนินชีวิตที่ละขณะ การคำนึงถึงความคิด ความรู้สึก และความประพฤติของเราอย่างต่อเนื่องทำให้เรามีโอกาสที่จะกลับใจและเข้าใกล้พระบิดาในสวรรค์ของเรามากขึ้น เมื่อเรากลับใจ เราค้นพบความจริงว่าการกลับใจไม่ใช่ความเจ็บปวดอันน่าเศร้าและจำกัดแต่กลับเป็นประสบการณ์อันเปี่ยมปีติและปลดปล่อยที่เราตั้งตารอรับ

เมื่อเรากลับใจทุกวัน เราอาจค้นพบข้อบกพร่องเพิ่มเติมหรือจดจำการกระทำในอดีตที่ต้องเอาใจใส่ และในบางกรณีต้องชดเชย การมุ่งเน้นขั้นตอนก่อนหน้าที่มีไว้เพื่อขจัดข้อบกพร่องของเราหรือชดใช้ความเสียหายอาจกลายเป็นส่วนหนึ่งของการกลับใจประจำวันของเรา การทบทวนสิ่งที่เราเรียนรู้จากความพยายามกลับใจประจำวันกับผู้อุปถัมภ์สามารถทำให้เราเห็นชัดเจนขึ้นว่าเราอาจต้องทำอะไรเพิ่มเติมเพื่อกลับใจอย่างสมบูรณ์ เราอาจต้องสารภาพต่อผู้ดำรงสิทธิอำนาจฐานะปุโรหิตที่เหมาะสมเช่นกัน

ประธานรัสเซลล์ เอ็ม. เนลสันกระตุ้นให้เรา “ประสบพลังความเข้มแข็งของการกลับใจทุกวัน—โดยการทำดีและเป็นคนดีขึ้นทีละน้อยในแต่ละวัน” (“เราสามารถทำได้ดีขึ้นและ

เป็นคนดีขึ้น,” *เลียโฮนา*, พ.ค. 2019, 67) เมื่อเรานอบน้อมถ่อมตนและพยายามขอสัตย์ทุกวัน เราจะเข้าใกล้พระผู้ช่วยให้รอดมากขึ้น พระผู้ช่วยให้รอดตรัสว่า “ถ้าใครต้องการจะติดตามเราให้คนนั้นปฏิบัติตนเอง รับกางเขนของตนแบก และตามเรา” (ลูกา 9:23) การกลับใจและแบกกางเขนของเราเพื่อติดตามพระผู้ช่วยให้รอดในแต่ละวันเตรียมเราให้พร้อมสำหรับขั้นตอนที่ 11

ศึกษาและทำความเข้าใจ

พระคัมภีร์และคำกล่าวต่อไปนี้จากผู้นำศาสนจักรสามารถช่วยเราในการบำบัดการเสพติด เราสามารถใช้ในการไตร่ตรอง การศึกษา และการจดบันทึก เราต้องจำไว้ว่าต้องขอสัตย์และแน่วแน่ในงานเขียนของเราเพื่อให้ได้ประโยชน์สูงสุดจากงานเขียนนั้น

จงระวังความนึกคิด คำพูด และการกระทำของเรา

“หากท่านไม่ระวังตน, และความนึกคิดของท่าน, และคำพูดของท่าน, และการกระทำของท่าน, และไม่ยึดถือพระบัญญัติของพระผู้เป็นเจ้า, และไม่ดำเนินต่อไปด้วยความเชื่อในสิ่งที่ท่านได้ยินเกี่ยวกับการเสด็จมาของพระเจ้าของเรา, แม้จนถึงที่สุดแห่งชีวิตของท่านแล้ว, ท่านจะต้องพินาศ และบัดนี้, โอ้มนุษย์, จงจำไว้, และอย่าพินาศเลย” (โมไซยาห์ 4:30)

อาจเป็นอันตรายหรือเสียชีวิตได้หากเราไม่ใส่ใจกับสิ่งที่เราทำขณะขับรถ เขียนเกี่ยวกับการตระหนักรู้ตนเอง

- การประเมินตนเองช่วยฉันหลีกเลี่ยงการกลับไปเสพติดซ้ำ (และเสียชีวิต) ได้อย่างไร?

ความนอบน้อมต่อมตนและการควบคุมตนเอง

“ความสุขเกิดแก่พวกเขาผู้ซึ่งนอบน้อมต่อมตนโดยปราศจากการถูกบีบบังคับให้ถ่อมตน” (แอลมา 32:16)

การเต็มใจกำจัดความคิดเชิงลบก่อนที่จะกลายเป็นพฤติกรรมที่ทำร้ายผู้อื่น เป็นวิธีหนึ่งในการทำให้ตนเองนอบน้อมต่อมตนโดยไม่ต้องถูกบังคับ เขียนเกี่ยวกับความเต็มใจของท่านที่จะนอบน้อมต่อมตน ทดลองหนึ่งวันโดยกำจัดความคิดในแง่ลบ

- มีพระอะไรบ้างที่ฉันได้รับ?

มีชีวิตอยู่กับปัจจุบัน

“ยิ่งบุคคลมีความกระจำงมากเท่าใด เขาก็ยิ่งแสวงหาของประทานแห่งการกลับใจมากเท่านั้น และเขายิ่งพยายามปลดปล่อยตนเองจากบาปบ่อยขึ้นเท่าใด เขาขาดพระประสงค์ของพระเจ้ามากเท่านั้น . . . บาปของผู้เกรงกลัวพระเจ้าและคนชอบธรรมจะได้รับการปลดบาปอย่างต่อเนื่องเพราะพวกเขากลับใจและแสวงหาพระเจ้าใหม่ทุกวัน และทุกชั่วโมง” (Bruce R. McConkie, *Doctrinal New Testament Commentary* [1973], 3:342–43)

ผลประโยชน์สูงสุดที่ได้รับ—ทางจิตใจ อารมณ์ และวิญญาณ—จากการดำเนินชีวิตตามหลักธรรมที่อธิบายไว้ในขั้นตอนเหล่านี้คือเราเรียนรู้ที่จะอยู่กับปัจจุบัน

- ขั้นตอนที่ 10 ช่วยฉันจัดการกับชีวิตที่ละชั่วโมงเมื่อจำเป็นได้อย่างไร?

- การรู้ว่าฉันต้องดำเนินชีวิตตามหลักธรรมเหล่านี้เพียงทีละวันช่วยฉันอย่างไร?

กลับใจและให้อภัยอย่างต่อเนื่อง

“บอยเท่าที่พวกเขากลับใจและแสวงหาการให้อภัย, ด้วยเจตนาอันแท้จริง, พวกเขาได้รับการให้อภัย” (โมโรไน 6:8)

การรู้ว่าพระเจ้าเต็มพระทัยให้อภัยเราบอยเท่าที่เรากลับใจด้วยเจตนาแท้จริงจะทำให้เรากล้าพยายามใหม่ทุกครั้งที่เราล้มเหลว

- การกลับใจและแสวงหาการให้อภัยด้วยเจตนาแท้จริงหมายความว่าอย่างไรสำหรับฉัน?

อดทน

“ข้าพเจ้าอยากให้ท่านถ่อมตน, และว่าง่ายและอ่อนโยน รับฟังคำวิงวอนจากผู้อื่น; เปี่ยมด้วยความอดทนและความอดกลั้น; ยับยั้งตนในทุกสิ่ง” (เอลมา 7:23)

ใครก็ตามที่บัญญัติคำกล่าวโบราณที่ว่า “การฝึกฝนทำให้สมบูรณ์แบบ” ไม่ได้พูดถึงว่าต้องใช้ความอดทนมากเพียงใดในการฝึกฝนต่อไป เมื่อเรามีความอดทนและยังคงแก้ไขความผิดพลาดและสำรวจตนเองทุกวัน เราจะก้าวหน้าบนเส้นทางสู่การบัพัต

- การประเมินตนเองและการแก้ไขความผิดพลาดทุกวันช่วยให้แน่ใจได้อย่างไรว่าฉันจะยังคงมีความอ่อนน้อมถ่อมตนและพัฒนาทางวิญญาณต่อไป?

- การสำรวจตนเองในตอนท้ายของแต่ละวันช่วยฉัน
เอาชนะนิสัยที่ยึดติดในความโกรธหรืออารมณ์ที่ทำ
ร้ายผู้อื่นได้อย่างไร?

การปรับปรุงตลอดชีวิต

“ข้าพเจ้ายังคงรู้สึกที่ต้องกระตุ้นวิสุทธิชนยุคสุดท้ายถึงความจำเป็นของการประยุกต์ใช้หลักธรรมพระกิตติคุณอย่างใกล้ชิดในชีวิต ความประพฤติ คำพูด และทุกสิ่งที่เราทำ สิ่งนี้เรียกร้องให้ทั้งมนุษย์ทั้งชีวิตทุ่มเทปรับปรุงตนเองเพื่อให้ได้ความรู้ถึงความจริงดังที่เป็นอยู่ในพระเยซูคริสต์” (*Discourses of Brigham Young*, sel. sel. John A. Widtsoe 1954, 11)

การปฏิบัติขั้นตอนเหล่านี้สามารถอธิบายได้ว่าเป็น “การประยุกต์ใช้หลักธรรมพระกิตติคุณอย่างใกล้ชิด”

- การเต็มใจประเมินตนเองทุกวันในทุกระดับ (การกระทำ คำพูด ความคิด ความรู้สึก และความเชื่อ) ช่วยให้เรา
อุทิศตนเพื่อการพัฒนาตนเองตลอดชีวิตได้อย่างไร?



ขั้นตอนที่ 11: แสวงหาผ่านการสวดอ้อนวอนและการไตร่ตรองเพื่อรู้ถึงพระประสงค์ของพระเจ้า และเพื่อให้มีพลังในการทำตามพระประสงค์นั้นให้ลุล่วง

หลักธรรมสำคัญ: การเปิดเผยส่วนตัว

ในขั้นตอนที่ 11 เราตั้งใจแน่วแน่ทุกวันที่จะแสวงหาพระประสงค์ของพระเจ้าและสวดอ้อนวอนขอให้ได้รับพลังในการทำสิ่งนี้ให้สำเร็จ เราพบว่าพระเจ้าทรงต้องการตรัสกับเราและเราสามารถเรียนรู้วิธีที่จะฟังพระองค์ ประธานรัสเซลล์ เอ็ม. เนลสันกล่าวว่า “พระเจ้าผู้เป็นเจ้าทรงต้องการ ตรัสกับท่านจริงหรือ? ใช่!” (“การเปิดเผยสำหรับศาสนจักร การเปิดเผยสำหรับชีวิตเรา,” *เลียโฮนา*, พ.ศ. 2018, 95) จุดประสงค์ของขั้นตอนนี้คือการพัฒนาความสามารถของเราในการฟังพระเยซูคริสต์ รับการเปิดเผยส่วนตัว และรับพลังในการดำเนินชีวิตตามนั้น ความปรารถนาที่จะได้รับการเปิดเผยส่วนตัวนี้ ตรงกันข้ามอย่างยิ่งกับความอยากที่เราได้รับการสนองเมื่อหลงอยู่ในการเสพติดของเรา

ในอดีตเราคิดว่าความหวัง ปิติ สันติสุข และความสมหวัง จะมาจากแหล่งทางโลก เช่น แอลกอฮอล์ ยาเสพติด ตัณหา

ราคะ การกินที่ไม่ดีต่อสุขภาพ หรือพฤติกรรมเสพติดอื่นๆ วิธีที่เราเคยดำเนินคือหลีกเลี่ยงอารมณ์เชิงลบโดยทำให้ด้านขวาไปด้วยการเสพติดของเรา บางคนพยายามเติมเต็มความว่างเปล่าในชีวิตด้วยสิ่งต่างๆ นอกจากพระเจ้าผู้เป็นเจ้า เมื่อเวลาผ่านไป เราค้นพบว่าผลดีจากการเสพติดเป็นเพียงวิธีแก้ปัญหชั่วคราวที่ไม่คุ้มค่าและทำให้เราไร้จุดหมาย

การแสวงหาการเปิดเผยเป็นขั้นตอนสำคัญในการบรรลุการบำบัดที่ยั่งยืน ประธานเนลสันกล่าวว่า “ข้าพเจ้าขอให้ท่านเพิ่มพูนความสามารถทางวิญญาณปัจจุบันในการรับการเปิดเผยส่วนตัว เพราะพระเจ้าทรงสัญญาว่า ‘หากเจ้าจะ [แสวงหา], เจ้าจะได้รับการเปิดเผยมาเติมการเปิดเผย, ความรู้มาเติมความรู้, เพื่อเจ้าจะรู้ความลับและสิ่งที่ส่งเสริมความสงบสุข—สิ่งนั้นที่นำมาซึ่งปิติ, สิ่งนั้นที่นำมาซึ่งนิรันดรแห่งชีวิต’ [หลักคำสอนและพันธสัญญา 42:61]” (“การเปิดเผยสำหรับศาสนจักร การเปิดเผยสำหรับชีวิตเรา,” 95)

เราเริ่มเห็นคุณค่าของความต้องการพระผู้ช่วยให้รอด พระเยซูคริสต์ และหัวใจบาปของพระองค์ในชีวิตเรา พวกเราบางคนรู้สึกงุ่มง่ามและไม่มั่นคงขณะสวดอ้อนวอน แต่เราเริ่มสวดอ้อนวอนพระบิดาในพระนามของพระเยซูคริสต์ เพื่อขอความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดยิ่งขึ้นกับพระองค์ เราทราบว่าเราสามารถทำได้มากกว่านี้มากเมื่ออยู่กับพระองค์ มากกว่าที่เราจะทำได้โดยปราศจากพระองค์ เราเริ่มเรียนรู้ว่าการบำบัดไม่ได้มุ่งเน้นเพียงแค่การเสพติดหรือการสงบสติอารมณ์เท่านั้น แต่รวมถึงการเชื่อเชิญพระเจ้าให้ทรงนำทางในทุกด้านของชีวิตเรา

การสวดอ้อนวอน การไตร่ตรอง และการศึกษาพระคัมภีร์เป็นสิ่งสำคัญในการมาหาพระคริสต์ สิ่งเหล่านี้สามารถช่วยให้เราได้ยินเสียงของพระองค์และได้รับพลังที่จะทำตามพระประสงค์ของพระองค์ เราพยายามสวดอ้อนวอนด้วยความนอบน้อมถ่อมตน โดยรู้ว่าเราต้องพึ่งพาการนำทางและความเข้มแข็งจากพระเจ้า เราหยุดและไตร่ตรองตลอดทั้งวัน พยายามทำจิตใจให้สงบและฟังเสียงสงบแผ่วเบา เราศึกษาพระคัมภีร์โดยเฉพาะพระคัมภีร์มอรมอน เพราะพระคัมภีร์เป็นพยานถึงความเต็มพระทัยของพระเจ้าที่จะประทานการนำทางและพลังแก่เรา เมื่อเราทำสิ่งเหล่านี้ เราได้รับการเปิดเผยส่วนตัวและได้รับพรของการ “[มี] พระวิญญูญาณของพระองค์อยู่กับ [เรา] ตลอดเวลา” เพื่อนำทาง ชี้นำทาง และปลอบโยนเรา (โมโรไน 4:3)

สำหรับหลายคน แนวคิดเรื่องการได้รับการเปิดเผยส่วนตัวเป็นเรื่องยากเพราะเราเชื่อว่าเราไม่คู่ควรกับความรักของพระผู้เป็นเจ้า ในการเสพติดของเรา เราอาจคิดว่าพระบิดาบนสวรรค์และพระเยซูคริสต์ไม่สนพระทัยมากพอจะสื่อสารกับเรา หรือเราเสียสิทธิ์ในการรับการเปิดเผยเพราะอดีตของเรา บางคนคิดว่าเราไม่เคยได้รับการเปิดเผยส่วนตัว เราสวดอ้อนวอนหรือไตร่ตรอง และดูเหมือนไม่มีอะไรเกิดขึ้น เราไม่ได้รู้สึกอะไรพิเศษหรือได้รับคำตอบที่ชัดเจนเมื่อเป็นเช่นนั้น วิธีคิดแบบเก่าของเราก็หยุดขึ้นมา: “พระผู้เป็นเจ้าอาจทรงช่วยเหลือผู้อื่น แต่พระองค์ไม่ทรงช่วยฉัน”

หลายคนยังคงต่อสู้กับความรู้สึกเหล่านี้ แต่เมื่อเรารู้สึกถึงความรักและพระเมตตาของพระองค์ ความเชื่อผิดๆ เหล่านี้ก็จะหายไป ความมั่นใจของเราว่าพระองค์ทรงรักเรามาก

พอที่จะสื่อสารกับเราสามารถเพิ่มขึ้นได้เมื่อเราประยุกต์ใช้ขั้นตอนที่ 11 กับชีวิตเรา

งานของเราในขั้นตอนที่ 11 ต้องการให้เรา มีศรัทธาว่าพระองค์จะทรงตอบเรา และเราสามารถเรียนรู้ที่จะรับรู้สัญญาณของพระองค์ได้ อาจไม่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็วหรือมีเครื่องหมายอัศจรรย์จากสวรรค์ แต่เราสามารถฟังและอดทนได้ เราทุกคนได้ยินพระองค์ต่างกัน บางครั้งเราไม่ได้รับคำแนะนำที่ชัดเจนทันที นี่ไม่ได้หมายความว่าพระองค์ไม่ทรงรักเรา แต่อาจหมายความว่าพระองค์ทรงต้องการให้เราเรียนรู้ที่จะวางใจพระองค์และประยุกต์ใช้ความจริงที่พระองค์ประทานแก่เราแล้ว ความวางใจของเราในพระองค์ช่วยให้เราเต็มใจรอคอยพระองค์และเติบโตในความสามารถที่จะได้ยินเสียงของพระองค์ (ดูข้อมูลเพิ่มเติมใน Richard G. Scott, “Learning to Recognize Answers to Prayer,” *Ensign*, Nov. 1989, 30)

พระเจ้ามักจะทรงตอบคำสวดอ้อนวอนของเราผ่านผู้อื่น ประธานสเปนเซอร์ ดับเบิลยู. คิมบัลล์สอนว่า “พระเจ้าเป็นเจ้าทรงสังเกตเห็นเรา และทรงดูแลเรา แต่ปกติพระองค์จะทรงให้ตามความต้องการของเราผ่านผู้อื่น” (“Small Acts of Service,” *Ensign*, Dec. 1974, 5) การเชื่อมต่อกับผู้อื่นเป็นสิ่งสำคัญ โดยเฉพาะอย่างยิ่งกับคนที่อยู่ในระบบสนับสนุนของเรา เราสามารถได้ยินเสียงของพระองค์ผ่านผู้นำศาสนจักร สมาชิกครอบครัว และมีมิตรสหาย เช่นเดียวกับการอ่านพระคัมภีร์ การศึกษาคำพูดการประชุมใหญ่ และการฟังเพลงศักดิ์สิทธิ์ นอกจากนี้ เราสามารถได้รับแรงบันดาลใจและคำแนะนำอย่างสม่ำเสมอ เมื่อเราเข้าร่วมการประชุมบัพติศมาและปฏิบัติตามขั้นตอนต่างๆ ของการบำบัดกับผู้อุปถัมภ์ของเรา

การพัฒนาความสามารถของเราในการแสวงหาและรับการเปิดเผยต้องใช้การฝึกฝนและความอดทน “แน่นอนว่าอาจมีบางครั้งที่ท่านรู้สึกประหนึ่งสวรรค์เปิด แต่ข้าพเจ้าสัญญา กับท่านว่าเมื่อท่านเชื่อฟังต่อไป โดยแสดงความสำนึกคุณต่อพรทุกประการที่พระเจ้าประทานแก่ท่าน และเมื่อท่านให้เกียรติตารางเวลาของพระเจ้าอย่างอดทน ท่านจะได้รับความรู้และความเข้าใจที่ท่านแสวงหา พรทุกประการที่พระเจ้ามีให้ท่าน—แม้กระทั่งปาฏิหาริย์—จะตามมา นั่นคือการเปิดเผยส่วนตัวจะทำเพื่อท่าน” (รัสเซลส์ เอ็ม. เนลสัน,

“การเปิดเผยสำหรับศาสนจักร การเปิดเผยสำหรับชีวิตเรา,” 95–96)

ขั้นตอนการปฏิบัติ

นี่เป็นโปรแกรมแห่งการปฏิบัติ ความก้าวหน้าของเราขึ้นอยู่กับ การนำขั้นตอนต่างๆ ไปใช้ในวิถีประจำวันของเราอย่างสม่ำเสมอ นี่เรียกว่า “การปฏิบัติตามขั้นตอน” การปฏิบัติต่อไปนี้จะช่วยให้เรามาหาพระคริสต์และได้รับการนำทางและพลังที่จำเป็นต่อการก้าวต่อไปในการบำบอดของเรา

มหาพระเยซูคริสต์ผ่านการสวดอ้อนวอน การอดอาหาร และการไตร่ตรอง

สำหรับพวกเราที่มีประสบการณ์น้อยเรื่องการสวดอ้อนวอน คำพูดของเอลเดอร์ริชาร์ด จี. สก็อตต์บล็อบใจว่า “อย่ากังวลกับความรู้สึกลับที่ท่านแสดงออกมา จงพูดกับพระบิดาของท่าน พระองค์ทรงได้ยินคำสวดอ้อนวอนทุกครั้งและทรงตอบในวิธีของพระองค์” (“Learning to Recognize Answers to Prayer,” *Ensign*, Nov. 1989, 31) การทบทวนส่วนต่างๆ ของการสวดอ้อนวอนเป็นประจำเช่นกัน เราเอ่ยชื่อพระบิดาบนสวรรค์ บอกพระองค์ว่าเราขอบพระทัยสำหรับอะไร ทูลขอพรที่เราต้องการ แล้วจบในพระนามของพระเยซูคริสต์ เราคุกเข่าหากร่างกายเอื้ออำนวย เราสวดอ้อนวอนออกเสียงบ่อยครั้งถึงพระบิดา ทูลขอการนำทางผ่านพระวิญญาณบริสุทธิ์ (ดู โรม 8:26) เราไม่จำเป็นต้องใช้คำพูดสละสลวย เราสามารถชื่่อสัตย์และเปิดใจเรากับพระบิดาบนสวรรค์

หลายคนเรียนรู้ที่จะตื่นแต่เช้าและใช้เวลาศึกษาและสวดอ้อนวอนเรื่อยๆ เรากำหนดเวลาสำหรับการสวดอ้อนวอนและการไตร่ตรองโดยปกติในตอนเช้า ในช่วงเวลานี้เราสามารถให้พระเจ้าเป็นเจ้ามาก่อนใครหรือสิ่งอื่นใดในแต่ละวัน จากนั้นเราจะศึกษาโดยใช้พระคัมภีร์และคำสอนของศาสนาดพยากรณ์ยุคปัจจุบันเป็นแนวทางในการไตร่ตรองของเรา การอดอาหารอาจเป็นเครื่องมืออันทรงพลังที่จะเสริมความพยายามนี้ จากนั้นเราฟังใจและความคิดของเราเพื่อพยายามฟังหรือรู้สึกถึงพระองค์ เราจดความคิดและความประทับใจของเราเมื่อเราสวดอ้อนวอนและไตร่ตรอง

เมื่อเวลาส่วนตัวอันมีค่านี้สิ้นสุดลง เราจะไม่หยุดสวดอ้อนวอน การสวดอ้อนวอนเรื่อยๆ ในส่วนลึกของใจและความคิดเรากลายเป็นวิถีคิดของเราตลอดทั้งวัน เราปรึกษาพระเจ้าเมื่อเราปฏิบัติสัมพันธ์กับผู้อื่น ตัดสินใจ และรับมือกับอารมณ์และการล่อลวง เราอัญเชิญและแสวงหาพระวิญญาณของพระองค์สถิตกับเราตลอดเวลาเพื่อเราจะได้รับการนำทางให้ทำสิ่งที่ถูกต้อง (ดู สดุดี 46:1; แอลมา 37:36–37; 3 นีไฟ 20:1)

ไตร่ตรองในความเงียบสงบ

หลายคนพบว่า การไตร่ตรองช่วยได้เมื่อเราแสวงหาการเปิดเผยและการนำทางจากพระเจ้า เรามองหาสถานที่เงียบสงบปราศจากสิ่งรบกวน ประธานรัสเซลส์ เอ็ม. เนลสันกล่าวว่า “ช่วงเวลาเงียบสงบคือเวลาศักดิ์สิทธิ์” (“สิ่งที่เราเรียนรู้และจะไม่ลืมวันสิ้น,” *เสี้ยวหิน*, พ.ศ. 2021, 80) อาจช่วยได้หากอยู่ในท่าที่สบาย เราทำจิตใจให้ปลอดโปร่งและผ่อนคลาย เราหายใจเข้าช้าๆ ลึกๆ

ต่อไปเราคิดและไตร่ตรองเกี่ยวกับสิ่งที่สำคัญสำหรับเราและฟังความคิดที่เข้ามาในใจเรา เราสามารถนึกถึงความท้าทายที่กำลังเผชิญ โดยเฉพาะอย่างยิ่งความท้าทายในการบำบอดหรือความสัมพันธ์ของเรา เราสามารถนึกถึงข้อพระคัมภีร์หรือคำปราศรัยการประชุมใหญ่สามัญที่เรากำลังศึกษา เราสามารถคิดถึงวันข้างหน้าและทิศทางที่เราต้องการ เราสามารถบันทึกความคิดที่เข้ามาในใจเราลงในสมุดบันทึกเพื่อความชัดเจนยิ่งขึ้น หลังจากช่วงเวลาอันเงียบสงบนี้ เรายังคงแสวงหาการนำทางและเดชะนาภาพของพระเจ้าตลอดทั้งวันขณะที่เราพยายาม “ดูที่ [พระองค์] ในความนึกคิดทุกอย่าง” (หลักคำสอนและพันธสัญญา 6:36)

ประธานเอ็ม. รัสเซลส์ บัลลาร์ดสอนว่า “สำคัญที่ต้องนั่งฟัง และทำตามพระวิญญาณ เรามีสิ่งดึงดูดความสนใจของเรามากเกินไปไม่เหมือนช่วงเวลาใดในประวัติศาสตร์โลก ทุกคนต้องมีเวลาพินิจไตร่ตรองและใคร่ครวญ เราทุกคนต้องมีเวลาถามตัวเราเองหรือมีการสัมภาษณ์ตัวเราเองเป็นประจำ เรามักยุ่งอยู่กับงานและโลกเสียงดังมากจนยากจะได้ยินพระดำรัสจากสวรรค์ว่า ‘จงนั่งเสีย และรู้เถิดว่าเราคือพระเจ้า’ [สดุดี 46:10]” (“จงนั่งเถิดและรู้ว่าเราคือพระเจ้า” [การให้ข้อคิดทางวิญญาณระบบการศึกษาของ

ศาสนจักรสำหรับคนหนุ่มสาว, 4 พ.ค., 2014], broadcasts .ChurchofJesusChrist.org)

ศึกษาและทำความเข้าใจ

พระคัมภีร์และคำกล่าวต่อไปนี้จากผู้นำศาสนจักรสามารถช่วยเราในการบำบัดการเสพติด เราสามารถใช้ในการพินิจไตร่ตรอง การศึกษา และการจัดบันทึก เราต้องจำไว้ว่าต้องซื่อสัตย์และแน่วแน่งานเขียนของเราเพื่อให้ได้ประโยชน์สูงสุดจากงานเขียนนั้น

เข้าใจพระเจ้ามากขึ้น

“จงมาอยู่ใกล้เราและเราจะเข้ามาอยู่ใกล้เจ้า; จงแสวงหาเราอย่างขยันหมั่นเพียรและเจ้าจะได้พบเรา; ขอ, และเจ้าจะได้รับ; เคาะ, และจะเปิดมันให้เจ้า” (หลักคำสอนและพันธสัญญา 88:63)

พระเจ้าทรงเคารพความประสงค์และสิทธิ์เสรีของเรา พระองค์ทรงยอมให้เราเลือกเข้าหาพระองค์โดยไม่ถูกบังคับ พระองค์ทรงเข้าใจใกล้เราเมื่อเราเชื่อเชิญให้พระองค์ทำเช่นนั้น

- วันนี้ฉันจะเข้าใจพระองค์อย่างไร?

แสดงความสำนึกคุณ

“จงอธิษฐานอย่างสม่ำเสมอ จงขอบพระคุณในทุกกรณี เพราะนี่แหละเป็นพระประสงค์ของพระเจ้าสำหรับพวกท่านในพระเยซูคริสต์ อย่าขัดขวางพระวิญญาณ” (1 เธสะโลนิกา 5:17-19)

เมื่อเราจดจำที่จะสำนึกคุณสำหรับทุกสิ่งในชีวิต แม้แต่สิ่งที่เราไม่เข้าใจ เราจะสามารถรักษาการเชื่อมต่อกับพระเจ้าที่เป็นเจ้าที่เปาโลเรียกว่า “[อธิษฐาน] อย่างสม่ำเสมอ” พยายามขอบพระทัยพระเจ้าทุกวัน

- การปฏิบัติด้วยความสำนึกคุณเช่นนี้ส่งผลต่อความใกล้ชิดพระวิญญาณของฉันอย่างไร?

จงดื่มด่ำพระวจนะของพระคริสต์

“เทพทูตโดยอำนาจของพระวิญญาณบริสุทธิ์; ดังนั้น, เทพจึงพูดพระวจนะของพระคริสต์ “ดังนั้น ข้าพเจ้ากล่าวแก่ท่าน จงดื่มด่ำพระวจนะของพระคริสต์; เพราะดูเถิด, พระวจนะของพระคริสต์จะบอกท่านทุกสิ่งที่ท่านควรทำ” (2 โนไฟ 32:3)

ในข้อนี้ นี้ไฟสอนว่าเมื่อเราดื่มด่ำพระวจนะของพระคริสต์พระวจนะเหล่านี้จะนำทางเราในทุกสิ่งที่เราต้องรู้และทำ ลองนึกภาพว่าจะเป็นอย่างไรถ้ามีพระเยซูคริสต์ทรงเดินและพูดคุยกับท่านทั้งวัน

- ฉันรู้สึกอย่างไรเมื่อฉันไตร่ตรองภาพนี้?

การรับการเปิดเผยส่วนตัว

“พระเจ้าช่วยให้รอดตรีที่ว่า ‘เราจะบอกเจ้าใน ความนึกคิด เจ้า และใน ใจเจ้า โดยพระวิญญาณบริสุทธิ์’ (ค&พ 8:2, เน้นตัวเอิน) . . . ความประทับใจต่อ ความนึกคิด เป็นเรื่องเฉพาะเจาะจงมาก ถ้อยคำที่มีรายละเอียดสามารถได้ยิน

หรือรู้สึกและเขียนไว้วางกับเป็นคำแนะนำที่บอกให้เขียนตาม การสื่อสารกับ ใจ เป็นความประทับใจทั่วไปมากกว่า” (ริชาร์ด จี. สก็อตต์, “Helping Others to Be Spiritually Led” [คำปราศรัยที่กล่าวใน Church Educational System Symposium, 11 ส.ค. 1998], 3-4)

เมื่อความเข้าใจของเราในการเปิดเผยส่วนตัวเพิ่มขึ้น เราจะรับรู้บ่อยขึ้นและหลากหลายมากขึ้น

- ฉันได้รับการกระตุ้นเตือนและการเปิดเผยจากพระเจ้าอย่างไร?

“ข้าพเจ้ากล่าวแก่ท่าน [เรื่องเหล่านี้ที่ข้าพเจ้าพูดมา] เป็นที่รู้แก่ข้าพเจ้าโดยพระวิญญาณศักดิ์สิทธิ์ของพระผู้เป็นเจ้า ดูเถิด, ข้าพเจ้าอดอาหารและสวดอ้อนวอนมาหลายวันเพื่อข้าพเจ้าจะรู้เรื่องเหล่านี้ด้วยตนเอง และบัดนี้ข้าพเจ้ารู้ด้วยตนเองว่าเรื่องเหล่านี้จริง; เพราะพระเจ้าพระผู้เป็นเจ้าทรงแสดงเรื่องเหล่านี้ให้ประจักษ์แก่ข้าพเจ้าโดยพระวิญญาณศักดิ์สิทธิ์ของพระองค์; และนี่คือวิญญาณแห่งการเปิดเผยซึ่งอยู่กับข้าพเจ้า” (แอลมา 5:46)

การอดอาหารในวิธีที่พระเจ้าทรงแต่งตั้งสามารถทำให้เกิดพลังยิ่งใหญ่ที่เราไม่สามารถมีได้ (ดู มัทธิว 17:14–21) อันที่จริง เราสามารถอดอาหารเพื่อเอาชนะการเสพติดโดยเฉพาะ อีสยาห์สอนว่า “เราเลือกการอดอาหารอย่างนี้ไม่ใช่หรือ? คือการแก้พันธะธรรม การแก้สายรัดของแอก การปลดปล่อย ผู้ถูกบีบบังคับให้เป็นอิสระ และการหักแอกทั้งหมดเสีย” (อิสยาห์ 58:6)

- การอดอาหารและการสวดอ้อนวอนเพิ่มความสามารถของฉันทันในการรับการเปิดเผยอย่างไร?

“แนวคิดที่ว่า การอ่านพระคัมภีร์นำไปสู่แรงบันดาลใจและการเปิดเผยเป็นการเปิดประตูสู่ความจริงซึ่งพระคัมภีร์ไม่ได้จำกัดอยู่เพียงความหมายโดยตรงเมื่อเขียน แต่ยังรวมถึงความหมายของพระคัมภีร์ต่อผู้อ่านในยุคปัจจุบันด้วย ยิ่งไปกว่านั้น การอ่านพระคัมภีร์อาจนำไปสู่การเปิดเผยในปัจจุบันเกี่ยวกับสิ่งอื่นใดที่พระเจ้าทรงประสงค์จะสื่อสารกับผู้อ่านในเวลานั้น เราไม่ได้กล่าวถึงประเด็นนี้เกินจริงเมื่อเราพูดว่าพระคัมภีร์สามารถเป็นอูริมและทุมมิมที่จะช่วยให้เราแต่ละคนได้รับการเปิดเผยส่วนตัว” (Dallin H.

Oaks, “Scripture Reading and Revelation,” *Ensign*, Jan. 1995, 8)

การเรียนภาษาของพระคัมภีร์มีความคล้ายคลึงกับการเรียนภาษาต่างประเทศ วิธีที่ดีที่สุดในการเรียนรู้คือตั้งใจศึกษาพระคัมภีร์—อ่านและศึกษาทุกวัน

- ฉันได้รับการเปิดเผยจากข้อพระคัมภีร์เมื่อใด?

การรับคำแนะนำจากพระเจ้า

“จงอย่าพยายามให้คำปรึกษาพระเจ้า, แต่จงรับคำปรึกษาจากพระหัตถ์ของพระองค์ เพราะดูเถิด, ตัวท่านเองรู้ว่าพระองค์ทรงให้คำปรึกษาด้วยพระปรีชาญาณ, และด้วยความยุติธรรม, และด้วยพระเมตตาอันหาที่สุดมิได้, เหนืองานทั้งหมดของพระองค์” (ยาโคบ 4:10)

การสวดอ้อนวอนของเราอาจไม่มีประสิทธิภาพในอดีตเพราะเราใช้เวลาปรึกษาพระเจ้ามากกว่า—บอกสิ่งที่เราต้องการ—แทนที่จะแสวงหาพระประสงค์ของพระองค์เกี่ยวกับการตัดสินใจและความประพฤติของเรา

- ฉันเพิ่งมีประสบการณ์การสวดอ้อนวอนหรือไม่? หากมี เป็นการให้คำแนะนำพระเจ้าหรือรับคำแนะนำจากพระเจ้า?

Blank lined area for writing a response to the first question.

Blank lined area for writing a response to the first question.

- ฉันเต็มใจฟังและรับคำแนะนำของพระองค์หรือไม่?

Blank lined area for writing a response to the second question.

Blank lined area for writing a response to the second question.



ขั้นตอนที่ 12: เมื่อมีการตื่นตัวทางวิญญาณผ่านการชดใช้ ของพระเยซูคริสต์อันเป็นผลมาจากการทำตามขั้นตอนเหล่านี้ นี้ ฟังแบ่งปันข่าวสารนี้กับผู้อื่นรวมทั้งปฏิบัติตามหลักธรรม เหล่านี้ในทุกสิ่งที่เราทำ

หลักธรรมสำคัญ: การรับใช้

เมื่อเรามาสู่ขั้นตอนที่ 12 เรารับรู้ว่ามีไม่ใช่จุดสิ้นสุดของการเดินทางของเรา จากการปฏิบัติตามขั้นตอนเหล่านี้ เราจะ
มีชีวิตที่ฟื้นฟูโดยผ่านพระคุณและพระเมตตาของพระเจ้า
เป็นเจ้า เราเป็นพยานว่าการปฏิบัติขั้นตอนเหล่านี้เพียงครั้ง
เดียวไม่เพียงพอ เราพบว่า การปฏิบัติขั้นตอนเหล่านี้ต่อไป
ปฏิบัติหลักธรรมเหล่านี้ในชีวิตทุกด้าน และนำข่าวสารแห่ง
ความหวังไปให้ผู้อื่นเป็นเรื่องสำคัญ

เรามีข่าวสารแห่งความหวังสำหรับคนที่ต่อสู้กับการเสพติด
และสำหรับทุกคนที่เผชิญความท้าทายของความเป็นมร
รตย์ พระเจ้าเป็นเจ้าทรงเป็นพระเจ้าแห่งปาฏิหาริย์ ดัง
ที่พระองค์ทรงเป็นเสมอมา (ดู มอรมอน 9:11, 16–19) ชีวิต
เราพิสูจน์ให้เห็นเช่นนั้น เราแต่ละคนเป็นคนใหม่ผ่านการ
ชดใช้ของพระเยซูคริสต์ เราสามารถแบ่งปันข่าวสารนี้ได้ดี
ที่สุดโดยการรับใช้ผู้อื่น การแบ่งปันประจักษ์พยานของเรา

เกี่ยวกับพระเมตตาและพระคุณของพระองค์อาจเป็นการ
รับใช้ที่สำคัญที่สุดอย่างหนึ่งที่เรามอบให้ได้ ประธานสเปน
เซอร์ ดับเบิลยู. คิมบัลล์กล่าวว่า “สิ่งสำคัญที่สุดอย่างหนึ่ง
ที่เราทำได้คือแสดงประจักษ์พยานของเราผ่านการรับใช้ ซึ่ง
จะก่อให้เกิดการเติบโตทางวิญญาณ ให้คำมั่นสัญญา
มากขึ้น และรักษาพระบัญญัติได้มากขึ้น” (คำสอนของประธาน
ศาสนจักร: สเปนเซอร์ ดับเบิลยู. คิมบัลล์ [2006], 87)

การแบกภาระของกันและกันผ่านการกระทำด้วยความ
เมตตาและการรับใช้โดยไม่คำนึงถึงตนเองเป็นส่วนหนึ่ง
ของชีวิตใหม่ของเราในฐานะผู้ติดตามพระคริสต์ (ดู โมไซ
ยาห์ 18:8) ความปรารถนาจะช่วยผู้อื่นเป็นผลตามธรรมชาติ
ของการตื่นตัวทางวิญญาณ เนกเช่นพวกบุตรของโมไซยาห์
ปรารถนาจะแบ่งปันพระกิตติคุณนี้ให้ชาวเลมันหลังจากการ
เปลี่ยนใจเลื่อมใสของพวกเขา เราอีกอาจปรารถนาจะแบ่งปัน
ความหวังและการเยียวยาที่เราประสบผ่านการชดใช้ของ
พระคริสต์เช่นกัน (ดู โมไซยาห์ 28:1–4) เราอาจปรารถนาที่

จะเป็นพร ช่วยเหลือ และหนุนใจคนรอบข้าง เราตระหนักถึงความจริงที่กษัตริย์เป็นจามินสอนว่า “เมื่อท่านอยู่ในการรับใช้เพื่อนมนุษย์ของท่าน ท่านก็อยู่ในการรับใช้พระเจ้าเป็นเจ้าของท่านนั่นเอง” (โมไซยาห์ 2:17)

วิธีที่เป็นธรรมชาติในการรับใช้ผู้อื่นคือการเป็นผู้อุปถัมภ์หรือให้คำปรึกษาแก่ผู้อื่นที่ยังใหม่ต่อกระบวนการบำบัด (โปรดทบทวนเอกสาร “การเลือกผู้อุปถัมภ์” เพื่อหาข้อมูลเพิ่มเติม) เราแจ้งผู้เข้าร่วมคนอื่นๆ จากกลุ่มบำบัดที่เราเข้าร่วมหรือผู้นำศาสนจักรในท้องที่ที่เราต้องการช่วยในฐานะผู้อุปถัมภ์หรือครูพี่เลี้ยง เมื่อเราทราบว่ามีคนต่อสู้กับการเสพติด เราจะแบ่งปันข้อมูลเกี่ยวกับโปรแกรมบำบัดการเสพติด เรารอคอยพวกเขาเกี่ยวกับความหวังในการบำบัดผ่านพระเจ้าผู้ช่วยให้รอดพระเยซูคริสต์ และเราเชื่อเชิญให้พวกเขาเข้าร่วมการประชุมกับเรา

นอกจากจะช่วยคนที่ต่อสู้กับการเสพติดแล้ว เรายังรับใช้สมาชิกครอบครัวและคนที่พวกเขารักด้วย บ่อยครั้งที่ผู้คนรำลือคนที่กำลังต่อสู้กับการเสพติดและละเอียดละคายที่ดูแลคนที่พวกเขารัก เราสามารถยืนยันและรับทราบถึงความยากลำบากที่พวกเขาเผชิญ เราสามารถแบ่งปันความหวังว่าพวกเขาสามารถหันไปหาพระเจ้าผู้ช่วยให้รอด พบสันติสุขและการเยียวยา โดยไม่คำนึงว่าคนที่พวกเขารักจะเลือกการบำบัดหรือไม่ก็ตาม เราสามารถแบ่งปัน *คู่มือการสนับสนุน: ความช่วยเหลือสำหรับคู่สมรสและครอบครัวของผู้รับการบำบัด* และเชิญพวกเขาเข้าร่วมการประชุมกลุ่มคู่สมรสและครอบครัว

เมื่อเรารับใช้ผู้อื่นโดยช่วยเหลือพวกเขาในการบำบัด เราต้องระวังอย่ายอมให้ผู้อื่นพึ่งพาเรามากเกินไป ความรับผิดชอบของเราในฐานะผู้อุปถัมภ์คือกระตุ้นให้ผู้อื่นหันไปหาพระบิดาบนสวรรค์และพระเจ้าผู้ช่วยให้รอดเพื่อขอการนำทางและพลังอำนาจ นอกจากนี้ เราควรกระตุ้นให้พวกเขาแสวงหาความช่วยเหลือจากผู้อื่นด้วย พรอันยิ่งใหญ่ที่มาจากพระเจ้าผ่านผู้นำศาสนจักร ผู้อุปถัมภ์ สมาชิกครอบครัว มิตรสหาย และคนอื่นๆ เราสามารถแบ่งปันเอกสาร “การสนับสนุนในการบำบัด” กับพวกเขาซึ่งพบได้ในภาคผนวกของคู่มือนี้

เมื่อเราพยายามช่วยเหลือผู้อื่น พวกเขาอาจไม่พร้อมปฏิบัติขั้นตอนเหล่านี้ เมื่อเราแบ่งปันข่าวสารเรื่องการบำบัดและความหวังผ่านพระเจ้าผู้ช่วยให้รอด เราต้องอดทนและอ่อนโยน ไม่มีที่ว่างสำหรับอวดดีหรือความรู้สึกเหนือกว่าใดๆ ในชีวิตใหม่ของเรา การระลึกถึงความเป็นเซลล์ของเราเองและวิธีที่พระองค์จะเป็นประโยชน์ (ดู โมไซยาห์ 29:20)

ด้วยความกระตือรือร้นที่จะช่วยเหลือผู้อื่น เราจึงพยายามรักษาสมดุลระหว่างการแบ่งปันข่าวสารกับการนำขั้นตอนเหล่านี้ไปใช้ในชีวิตเราต่อไป เป้าหมายหลักของเราต้องอยู่กับการนำหลักการบำบัดเหล่านี้มาใช้กับตัวเองอย่างต่อเนื่อง ความพยายามของเราในการแบ่งปันแนวคิดเหล่านี้กับผู้อื่นจะเกิดประสิทธิผลได้ก็ต่อเมื่อเราสามารถบำบัดตนเองได้เท่านั้น

หากเราเต็มใจ เราจะพบโอกาสมากมายในการแบ่งปันหลักธรรมทางวิญญาณที่เราเรียนรู้ในโปรแกรมนี้ เมื่อเราเป็นพรแก่ชีวิตผู้อื่น ชีวิตเราจะได้รับพร เราได้สัมผัสหลักธรรมที่ประธานเอสรา เทพท์ เบ็นสันสอนว่า: “ชายและหญิงที่ถวายชีวิตแด่พระเจ้าผู้เป็นเจ้าของจะพบว่าพระองค์ทรงสามารถรังสรรค์จากชีวิตพวกเขาได้มากยิ่งขึ้นกว่าที่พวกเขาทำได้เอง พระองค์จะทรงทำให้ปีติของพวกเขาลึกซึ้ง ขยายวิสัยทัศน์ของพวกเขา ทำให้ความคิดของพวกเขาฉับไว เสริมกำลังกล้ามเนื้อของพวกเขา ยกกระดับวิญญาณของพวกเขา ทวีพรของพวกเขา เพิ่มโอกาสของพวกเขา ปลอดภัยจิตวิญญาณของพวกเขา เพิ่มมิตรสหาย และหลังเทศน์ดีสุด ใครก็ตามที่ยอมเสียชีวิตของเขาในการรับใช้พระเจ้าจะเป็นเจ้าจะพบชีวิตนิรันดร์” (คำสอนของประธานศาสนจักร: เอสรา เทพท์ เบ็นสัน [2014], 42–43)

ขั้นตอนการปฏิบัติ

นี่เป็นโปรแกรมแห่งการปฏิบัติ ความก้าวหน้าของเราขึ้นอยู่กับขั้นตอนต่างๆ ไปใช้ในชีวิตประจำวันของเราอย่างสม่ำเสมอ นี่เรียกว่า “การปฏิบัติตามขั้นตอน” การปฏิบัติต่อไปนี้จะช่วยให้เรามาหาพระคริสต์และได้รับการนำทางและพลังที่จำเป็นต่อการก้าวต่อไปในการบำบัดของเรา

รับใช้ผู้อื่น

ความปรารถนาจะรับใช้จะเป็นผลที่ตามมาของกระบวนการเยียวยาเราผ่านพระเจ้า โดยผ่านการบำบัดของเรา เราประสบกับการเปลี่ยนแปลงอันลึกซึ้งของใจต่อตัวเราเอง และผู้อื่น (ดู แอลมา 5:14) ประธานรัสเซลล์ เอ็ม. เนลสันสอนว่า “[เรา] หมายมั่นดำเนินชีวิตตามพระบัญญัติข้อสำคัญข้อแรกและข้อสองอย่างแท้จริง เมื่อเรารัก *พระผู้เป็นเจ้า* สุดใจของเรา พระองค์จะทรงหันใจเราไปหาความผาสุกของ *ผู้อื่น* ในวัฏจักรคุณธรรมที่ตีงาม” (“พระบัญญัติข้อสำคัญข้อสอง,” *เลียวไฮนา*, พ.ย. 2019, 97)

แต่การรับใช้ไม่ใช่เรื่องง่ายเสมอไป แม้ว่าเราอาจต้องการ แต่เราไม่สามารถรับใช้ทุกคนที่ต้องการความช่วยเหลือได้ เราจะยังคงต้องการการนำทางและพลังอำนาจจากพระเจ้าเพื่อรับใช้ผู้อื่น เราสามารถสวดอ้อนวอนขอลูกของความช่วยเหลือในการสังเกตและระบุวิธีที่พระองค์ทรงประสงค์ให้เรารับใช้ เราอาจแปลกใจกับโอกาสมากมายที่มีให้เรา การรับใช้ผู้อื่นอาจเรียบง่ายเพียงแค่การยิ้ม หรืออาจมีส่วนร่วมมากขึ้น เช่น โครงการใหญ่ เราควรใช้วิจารณญาณอันชาญฉลาดในการรับใช้ของเราเพื่อหลีกเลี่ยงการไปไกลเกินกำลังหรือความสามารถของเรา

วิธีที่ดีที่สุดวิธีหนึ่งที่เราสามารถรับใช้ได้คือการแบ่งปันเรื่องราวการบำบัดของเรา เราสามารถเข้าร่วมการประชุมบำบัดและเป็นพยานถึงพระคุณและเดชานุภาพการเยียวยาของพระเยซูคริสต์ต่อไปได้ เมื่อเราเป็นผู้มาใหม่ เราได้รับความหวังจากผู้ที่ปฏิบัติขั้นตอนต่างๆ และหายเป็นปกติก่อนหน้านี้ เราเวลานี้เรามีโอกาสแบ่งปันข่าวสารเรื่องการบำบัดโดยเล่าเรื่องของเร เราแบ่งปันประจักษ์พยานของเราเกี่ยวกับเดชานุภาพของพระผู้ช่วยให้รอดเช่นกันเมื่อเราอยู่ที่โบสถ์และกับครอบครัวและเพื่อนๆ ของเรา

มีส่วนร่วมในงานพระวิหารและประวัติครอบครัว

วิธีที่มีความหมายและมีพลังวิธีหนึ่งที่เราสามารถรับใช้ได้คือผ่านงานพระวิหารและประวัติครอบครัว การรับใช้ไม่ใช่เพียงเป็นพรแก่ผู้ช่วยชนม์เท่านั้น แต่เป็นพรแก่เราด้วย ประธานรัสเซลล์ เอ็ม. เนลสันย้ำเตือนเราว่า “แม้งานพระวิหารและ

ประวัติครอบครัวจะมีพลังเป็นพรแก่ผู้อยู่หลังม่าน แต่ก็มีพลังเป็นพรแก่คนเป็นเช่นเดียวกัน และมีอิทธิพลขัดเกลาคู่มีส่วนเกี่ยวข้อง” (“เชื่อมโยงคนหลายรุ่นด้วยความรัก” *เลียวไฮนา*, พ.ค. 2010, 114) สำหรับหลายคน งานพระวิหารและประวัติครอบครัวเป็นส่วนสำคัญของการบำบัด

พวกเราบางคนอาจรู้สึกไม่พร้อมรับใช้ในพระวิหาร เราอาจรู้สึกไม่มีแรงจูงใจหรือไม่รู้ว่าจะเริ่มตรงไหนกับงานประวัติครอบครัว แต่เราตัดสินใจได้ว่าจะเริ่ม เราสามารถพูดคุยกับอธิการหรือประธานสาขาของเราเกี่ยวกับความปรารถนาที่จะรับใช้ ความปรารถนาของเราที่จะทำตามพระประสงค์ของพระเจ้าและดำเนินต่อไปในการบำบัดของเรา เราสามารถผลักดันเรา เราอาจต้องเปลี่ยนแปลงบางอย่างในชีวิตเพื่อเข้าพระวิหาร เราอาจไม่รู้ด้วยซ้ำว่าจะทำงานประวัติครอบครัวอย่างไร แต่เราสามารถขอความช่วยเหลือได้ ประธานสมาคมสงเคราะห์และประธานโครัมเอิลเดออร์สามารถช่วยให้เรารู้ได้ว่าจะเริ่มตรงไหน นอกจากนี้ยังมีแหล่งข้อมูลออนไลน์ที่จะช่วยเราที่ FamilySearch.org และ ChurchofJesusChrist.org

งานพระวิหารและประวัติครอบครัวให้พลังและความเข้มแข็งสำหรับการบำบัดของเรา “ท่านจะพบไม่เพียงความคุ้มครองจากการล่อลวงและความชั่วร้ายของโลกเท่านั้น แต่ท่านจะพบพลังส่วนตัวเช่นกัน—พลังที่จะเปลี่ยน พลังที่จะกลับใจ พลังที่จะเรียนรู้ พลังที่จะรับการชำระให้บริสุทธิ์ และพลังที่จะหันใจสมาชิกครอบครัวของท่านเข้าหากัน และเยียวยาสิ่งที่ต้องเยียวยา” (เดล จี. เรนลันด์, “ประวัติครอบครัวและพรพระวิหาร,” *เลียวไฮนา*, ก.พ. 2017, 39) หลักธรรมในคู่มือเล่มนี้ นำเราให้ติดตามพระผู้ช่วยให้รอด และได้รับพรทั้งหมดที่พระองค์ทรงมีให้เรา โดยเฉพาะพรที่อยู่ภายในพระวิหาร

ศึกษาและทำความเข้าใจ

พระคัมภีร์และคำกล่าวต่อไปนี้จากผู้นำศาสนจักรสามารถช่วยเราในการบำบัดการเสพติด เราสามารถใช้ในการไตร่ตรอง การศึกษา และการจดบันทึก เราต้องจำไว้ว่าต้องซื่อสัตย์และแน่วแน่ในงานเขียนของเราเพื่อให้ได้ประโยชน์สูงสุดจากงานเขียนนั้น

การเปลี่ยนใจเลื่อมใสและการบัพัต

“การเปลี่ยนใจเลื่อมใสที่แท้จริงเป็นมากกว่าการมีความรู้เกี่ยวกับหลักธรรมพระกิตติคุณเท่านั้น และหมายถึงต้องมีมากกว่าแค่การมีประจักษ์พยานเกี่ยวกับหลักธรรมเหล่านั้น . . . การเปลี่ยนใจเลื่อมใสอย่างแท้จริงหมายความว่าเรากำลังปฏิบัติตามสิ่งที่เราเชื่อและยอมให้สิ่งนั้นสร้าง ‘การเปลี่ยนแปลงอันลึกล้ำในเรา, หรือในใจเรา’ [โมไซยาห์ 5:2] . . . [การเปลี่ยนใจเลื่อมใส] ต้องใช้เวลา ความพยายาม และการทำงาน” (บอนนี่ แอล. ออสการ์สัน, “จงเปลี่ยนใจเลื่อมใส,” *เลียโฮนา*, พ.ย. 2013, 76–77)

เมื่อพระเจ้าทรงเปลี่ยนใจเราผ่านการเปลี่ยนใจเลื่อมใสและการบัพัต เราจะกลายเป็นแหล่งพลังให้คนที่เพิ่งเริ่มต้นบนเส้นทางนี้ พระผู้ช่วยให้รอดตรัสกับเปโตรว่า “เมื่อท่านได้หันกลับแล้ว จงชูกำลังพี่น้องทั้งหลายของท่าน” (ลูกา 22:32)

- นิยามการเปลี่ยนใจเลื่อมใสของซิสเตอร์ออสการ์สันนำมาประยุกต์ใช้กับประสบการณ์การบัพัตของฉันอย่างไร?

- ฉันรู้สึกอย่างไรเกี่ยวกับการเสริมสร้างความเข้มแข็งให้ผู้อื่นขณะที่พวกเขาบัพัตจากพฤติกรรมเสพติด?

ความก้าวหน้าที่ยิ่งใหญ่มาจากความก้าวหน้าเล็กๆ

“อย่าเบื่อหน่ายในการทำดี เพราะเจ้ากำลังวางรากฐานของงานอันสำคัญยิ่ง และจากสิ่งเล็กน้อย ยังเกิดเป็นสิ่งที่ยิ่งใหญ่” (หลักคำสอนและพันธสัญญา 64:33)

- ฉันรู้สึกอย่างไรเมื่อนึกถึงการดำเนินชีวิตตามหลักธรรมเหล่านี้ในทุกด้านของชีวิต?

- สิ่งนี้ช่วยให้ฉันตระหนักได้อย่างไรว่างานใหญ่ทำสำเร็จ ด้วยขั้นตอนเล็กๆ

แบ่งปันปรัชญาของยานของเราและปณิธานผู้อื่น

“นี่คือความปลื้มปิติของข้าพเจ้า, ว่าข้าพเจ้าอาจจะเป็น เครื่องมือในพระหัตถ์ของพระเจ้าเป็นเจ้าที่จะนำจิตวิญญาณ สักดวงมาสู่การกลับใจ; และนี่คือปิตีของข้าพเจ้า”

“และดูเถิด, เมื่อข้าพเจ้าเห็นพี่น้องข้าพเจ้าเป็นอันมาก สำนึกผิดโดยแท้จริง, และมาหาพระเจ้าพระผู้เป็นเจ้าของ

พวกเขา, เมื่อนั้นจิตวิญญาณข้าพเจ้าจะเปี่ยมด้วยปีติ; เมื่อนั้นข้าพเจ้าจดจำได้ว่าพระเจ้าทรงทำสิ่งใดบ้างเพื่อข้าพเจ้า, แท้จริงแล้ว, แม้ที่พระองค์ทรงได้ยินคำสวดอ้อนวอนของ ข้าพเจ้า; แท้จริงแล้ว, เวลานั้นข้าพเจ้าจดจำถึงพระพาหุ อันเมตตาของพระองค์ซึ่งทรงยื่นมาให้ข้าพเจ้า” (เอลมา 29:9–10)

เราได้เรียนรู้ว่าการเต็มใจแบ่งปันปรัชญาของยานของเราเกี่ยวกับหลักธรรมเหล่านี้สำคัญอย่างยิ่งต่อการบำบัด

- การแบ่งปันประสบการณ์จะช่วยให้ฉันยังคงเข้มแข็งในการบำบัดได้อย่างไร?

“แท้จริงแล้ว, และเต็มใจที่จะไต่สวนเส้ากับคนที่ไต่สวน; แท้จริงแล้ว, และปณิธานคนที่ต้องการการปณิธาน, และยื่นเป็นพยานเกี่ยวกับพระผู้เป็นเจ้าตลอดเวลาและในทุกสิ่ง, และในทุกแห่งที่ท่านอยู่, แม้จนถึงความตาย, เพื่อท่าน จะได้รับการไถ่จากพระผู้เป็นเจ้า, และนับอยู่กับบรรดาคนของการฟื้นฟูชีวิตครั้งแรก, เพื่อท่านจะมีชีวิตนิรันดร์—

“บัดนี้ข้าพเจ้ากล่าวแก่ท่าน, หากนี่เป็นความปรารถนาของใจท่านแล้ว, ท่านมีอะไรขัดข้องเล่าที่จะรับบัพติศมาใน

พระนามของพระเจ้า, เพื่อเป็นพยานต่อพระพักตร์พระองค์ ว่าท่านเข้ามาในพันธสัญญากับพระองค์, ว่าท่านจะรับใช้พระองค์และรักษาพระบัญญัติของพระองค์, เพื่อพระองค์จะเทพระวิญญาณของพระองค์ลงมาให้ท่านให้มากมายยิ่งขึ้น?” (โมไซยาห์ 18:9-10)

ประสบการณ์ของท่านเกี่ยวกับการเสพติดช่วยให้ท่านเห็นอกเห็นใจผู้ที่ต่อสู้กับการเสพติด ประสบการณ์การบำบัดของท่านช่วยให้ท่านปลอบโยนพวกเขา

- ความปรารถนาจะยื่นเป็นพยานของพระเจ้าผู้เป็นเจ้าของเพิ่มขึ้นอย่างไรตั้งแต่ฉันทำตามขั้นตอนการบำบัด?

รับใช้แม้ไม่ดีพร้อม

“ยกเว้นในกรณีของพระบุตรองค์เดียวที่ถือกำเนิดของพระองค์ คนไม่ดีพร้อมคือคนที่พระเจ้าทรงต้องทำงานด้วย” (เจฟฟรีย์ อาร์. ฮอลแลนด์, “ข้าพเจ้าเชื่อ,” เลียโฮนา, พ.ค. 2013, 94)

“ไม่มีใครมีชีวิตหรือครอบครัวที่สมบูรณ์แบบ ไม่ใช่ดิฉันแน่นอน เมื่อเราพยายามเห็นอกเห็นใจคนอื่นที่ประสบเรื่องท้าทายและความบกพร่อง เช่นเดียวกับเรา นั้นจะช่วยให้พวกเขาไม่รู้สึกลัวโดดเดี่ยวในการต่อสู้ดิ้นรน ของตนเอง ทุกคน จำเป็นต้องรู้สึกลัวว่าตนเป็นส่วนหนึ่ง จริงๆ และ เป็นที่ต้องการในพระวรกายของพระคริสต์” (เจ. อาเนตต์ เดนนิส, “แอกของพระองค์ก็พอเหมาะและภาระของพระองค์ก็เบา,” เลียโฮนา, พ.ย. 2022, 81)

บางครั้งเราสงสัยว่าเราพร้อมแบ่งปันการบำบัดกับผู้อื่นหรือไม่ เพราะเรายังปฏิบัติหลักธรรมเหล่านี้ไม่ครบถ้วน

- การรู้ว่าพระเจ้าช่วยให้รอดทรงทำงานผ่านผู้ที่ไม่ดีพร้อม ช่วยให้ฉันยินดีที่จะแบ่งปันประสบการณ์การบำบัดของฉันมากขึ้นได้อย่างไร?

เดชาภาพของพระเจ้าผู้เป็นเจ้าอันส่งผลสู่ความรอด

“ข้าพเจ้าไม่มีความละอายในเรื่องข่าวประเสริฐ เพราะข่าวประเสริฐนั้นเป็นฤทธาภาพของพระเจ้า เพื่อให้ทุกคนที่เชื่อได้รับความรอด” (โรม 1:16)

- ฉันมีความคิดและความรู้สึกอย่างไรเมื่อมองย้อนกลับไปที่การเปลี่ยนแปลงทางวิญญาณของฉันตลอดกระบวนการบำบัด?

- ฉันลังเลที่จะแบ่งปันประสบการณ์ในการบำบัดหรือไม่? หากใช่ เพราะเหตุใด?

“จงไปตามทางของเจ้าที่ใดก็ตามที่เราประสงค์, และพระเจ้าผู้ปลอบโยนจะประทานแก่เจ้าว่าเจ้าจะทำอะไรและเจ้าจะไปทีใด

“จงสวดอ่อนน้อมเสมอ, เกือบเจ้าจะเข้าไปสู่การล่อลวงและสูญเสียรางวัลของเจ้า

“จงซื้อสัตย์จนกว่าชีวิตจะหาไม่, และดูสิ, เราอยู่กับเจ้า ถ้อยคำเหล่านี้มิใช่ของมนุษย์หรือของนรชาติ, แต่เป็นของเรา, แม้พระเจ้าเยซูคริสต์, พระผู้ไถ่ของเจ้า, โดยพระเจ้าประสงค์ของพระบิดา” (หลักคำสอนและพันธสัญญา 31:11-13)

พระคัมภีร์เต็มไปด้วยการนำทางที่จะช่วยเรารักษาวินัยชีวิตทางวิญญาณที่จะนำเรากลับไปหาพระเจ้า

- ฉันพบการนำทางที่พิเศษอะไรบ้างในข้อพระคัมภีร์เหล่านี้?

บทส่งท้าย

เมื่อเรามาถึงช่วงท้ายของคู่มือนี้ เราเป็นพยานว่าเรายังไม่สิ้นสุดการเดินทางอันศักดิ์สิทธิ์นี้ เมื่อเรามาการประชุมบัพัตครั้งแรก เราจินตนาการว่าปาฏิหาริย์ที่ยิ่งใหญ่ที่สุดที่เราจะเคยประสบคือการบัพัตจากการเสพติด พวกเราที่ได้รับพรนี้รู้ว่า—มีงานที่ต้องทำอีกมากและมีปาฏิหาริย์และพระคุณที่ต้องประสบอีกมาก “สิ่งที่ตาไม่เห็น หูไม่ได้ยิน และสิ่งที่ใจมนุษย์คิดไม่ถึง คือสิ่งที่พระเจ้าทรงจัดเตรียมไว้สำหรับคนที่ทั้งหลายที่รักพระองค์” (1 โครินธ์ 2:9)

พวกเราที่ได้ปฏิบัติตามขั้นตอนเหล่านี้แล้วและพบการบัพัตมีความหวังและสวดอ้อนวอนให้ท่านได้รับพรด้วยการฟื้นฟูอย่างเต็มที่ รวมทั้งพรเพิ่มเติมของการมีส่วนร่วมเต็มที่ในศาสนจักร การเป็นคนสะอาดและสุขุมเป็นจุดเริ่มต้นของการน้อมรับทุกสิ่งที่พระเจ้าทรงมีให้เรา

บางคนที่ไม่เข้าร่วมในโปรแกรม คิดว่าเราหายแล้ว จึงหยุดเข้าร่วมและกลับไปเสพติดอีกครั้ง คนอื่นๆ หายจากอาการเสพติดแต่ไม่ได้รับพรจากการมีส่วนร่วมอย่างเต็มที่ในศาสนจักร เราพบว่าการบัพัตอย่างแท้จริงนั้นรวมถึงการสร้างความสัมพันธ์และเชื่อมโยงระหว่างขั้นตอนการบัพัตทั้ง 12 ขั้นตอนกับพระกิตติคุณของพระเยซูคริสต์

เรากลายเป็นคนที่ถูกสร้างใหม่ในพระคริสต์ ด้วยเหตุนี้เราจึงสามารถเป็นเครื่องมืออันทรงพลังเพื่อช่วยพระเจ้าทั้งสองด้านของม่าน (ดู 2 โครินธ์ 5:17) เราเป็นพยานถึงความเข้มแข็งเพิ่มเติมที่เราพบเมื่อเราปฏิบัติตามหลักธรรมพระกิตติคุณเหล่านี้ต่อไปในชีวิตทุกด้านของเรา รวมถึงการมีส่วนร่วมของเราในศาสนจักรด้วย หลักธรรมที่เราประยุกต์

ใช้ในการบัพัต บทเรียนที่เราเรียนรู้ และประสบการณ์ที่เราได้รับช่วยให้เรามาหาพระคริสต์อย่างสมบูรณ์มากขึ้นและนำเราให้ปฏิบัติตามแผนของพระเจ้า เราเป็นสมาชิกที่ “ทำงานอย่างทุ่มเท” ของศาสนจักรของพระเยซูคริสต์แห่งวิสุทธิชนยุคสุดท้าย (หลักคำสอนและพันธสัญญา 58:27)

พระเจ้าประทานพรเราเมื่อเราใช้เครื่องมือที่แนะนำในคู่มือเล่มนี้ อย่างไรก็ตามศาสนจักรของพระเยซูคริสต์เป็นคลังเครื่องมือทั้งหมดที่จำเป็นสำหรับเราในการรักษาความสงบและเติบโตก้าวหน้าบนเส้นทางแห่งพันธสัญญา ขณะที่เราส่งท้ายคู่มือเล่มนี้ เราขอเชิญให้ผู้เข้าร่วมทุกคนในโปรแกรมบัพัตการเสพติดของศาสนจักร “มุ่งหน้าด้วยความแน่นอนในพระคริสต์, โดยมีความเจตจำอันบริบูรณ์แห่งความหวัง, และความรักต่อพระเจ้าเป็นเจ้าและต่อมนุษย์ทั้งปวง” (2 นิโไฟ 31:20) เมื่อเราทำเช่นนั้น เราจะได้รับคำสัญญาที่สำคัญที่สุดในบรรดาสัญญาทั้งปวงของพระเจ้า: “เจ้าจะมีชีวิตนิรันดร์” (ข้อ 20)

สุดท้ายนี้ ขอฝากประจักษ์พยานไว้กับท่านว่ามีความหวังสำหรับการบัพัตผ่านพระเจ้าผู้ช่วยให้รอดพระเยซูคริสต์และหลักธรรมเหล่านี้ เรามีส่วนร่วมในพระกิตติคุณและปฏิบัติขั้นตอนเหล่านี้ และเรารู้ว่าได้ผล เราขอเชิญให้ท่านสวดอ้อนวอนทูลขอความปรารถนาและความเต็มใจที่จะทำงานนี้ต่อไป โดยยอมให้พระคุณอันไร้ขอบเขตของพระเยซูคริสต์ทำให้ท่านหายเป็นปกติ ขอพระเจ้าเป็นเจ้าทรงอวยพรท่านในเส้นทางการบัพัตนี้

ภาคผนวก

- การสนับสนุนในการบำบัด
- การเลือกผู้อุปถัมภ์
- หลักการเขียนรายการสำรวจตนเองอย่างมีประสิทธิภาพ
- รู้จักและต้อนรับผู้มาใหม่

การสนับสนุนในการบำบัด

ความสำคัญของการค้นพบการสนับสนุน

การสนับสนุนจากผู้อื่นเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยเราพบการบำบัดและการเยียวยา การมีคนที่เราสามารถหันไปหาได้ในยามอ่อนแอ มักจะพิสูจน์ให้เห็นว่าจำเป็น การปฏิเสธและการแยกตัวเป็นจุดเด่นของพฤติกรรมย้ำทำและเสพติด เป็นเรื่องง่ายที่จะย้อนกลับไปมีพฤติกรรมเหล่านี้โดยไม่ได้รับการสนับสนุนและมุมมองของผู้อื่น สำคัญที่เราต้องได้รับการสนับสนุนเร็วที่สุดในการบำบัดของเรา

การเชื่อมสัมพันธ์กับผู้อื่นไม่เพียงให้กำลังใจที่เราต้องการเท่านั้น แต่ยังช่วยให้เราจดจำได้ว่าเรามีค่าควรกับความรักในฐานะบุตรธิดาของพระเจ้า เมื่อเราเอื้อมไปหาผู้อื่นเพื่อขอการสนับสนุน เราจะได้รับการสนับสนุน และคนที่สนับสนุนเราจะได้รับพรเช่นกัน เมื่อเราใช้ 12 ขั้นตอนและขอการสนับสนุนจากผู้อื่น เราอาจได้ประโยชน์จากแหล่งสนับสนุนต่อไปนี้:

- **พระบิดาบนสวรรค์ พระเยซูคริสต์ และพระวิญญาณบริสุทธิ์** พระบิดาบนสวรรค์ พระเยซูคริสต์ และพระวิญญาณบริสุทธิ์ทรงเป็นแหล่งสนับสนุนที่ยิ่งใหญ่ที่สุดของเรา การเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นได้โดยผ่านพระเยซูคริสต์และการชดใช้ของพระองค์ในพระคัมภีร์มอรมอน ศาสดาพยากรณ์แอลมาแบ่งปันเรื่องพระคริสต์ “จะทรงรับเอาความทุกข์พลภาพของพวกเขา เพื่ออุทรของพระองค์จะเปี่ยมไปด้วยพระเมตตา, ตามเนื้อหนัง, เพื่อพระองค์จะทรงรู้ตามเนื้อหนังว่าจะทรงช่วยผู้คนของพระองค์ตามความทุกข์พลภาพของพวกเขาได้อย่างไร” (แอลมา 7:12) เราจะรู้สึกได้รับการช่วยเหลือและบำรุงเลี้ยงเมื่อเราไปหาพระบิดาบนสวรรค์และพระบุตรของพระองค์ พระเยซูคริสต์อย่างนอบน้อม

สำคัญที่ต้องไม่มองข้ามความช่วยเหลือของพระเจ้าผู้ช่วยให้รอดผ่านการชดใช้ พระองค์ทรงสอนเราว่า “เราเป็นทางนั้น เป็นความจริง และเป็นชีวิต” (ยอห์น 14:6) พระ

วิญญาณบริสุทธิ์จะประทานการปลอบโยน สันติสุข และความเข้มแข็งทางวิญญาณแก่เราเพื่อรอดหน้าต่อไป

- **สมาชิกครอบครัว** สมาชิกครอบครัวสามารถเป็นแหล่งของการสนับสนุนโดยให้ความรักและการยอมรับ พวกเขาอาจเพิ่มความสามารถของพวกเขาในการสนับสนุนโดยประยุกต์ใช้หลักการพระกิตติคุณที่สอนใน *Support Guide: Help for Spouses and Family of Those in Recovery* ถึงแม้เชื่อว่าสมาชิกครอบครัวทุกคนจะอยู่ในสถานะทางอารมณ์ที่จะให้การปลอบโยนได้ แต่คนที่ทำได้มักจะเป็นแหล่งสนับสนุนอันทรงพลังที่สุด
- **เพื่อน** เพื่อนสามารถให้ความรักและการสนับสนุนเมื่อเราพูดคุยกับพวกเขาเกี่ยวกับการต่อสู้ดิ้นรนของเรา ไม่ว่าเราจะวางใจในรายละเอียดเหล่านั้นหรือไม่ก็ตาม เมื่อเพื่อนกล้าชี้ให้เห็นพฤติกรรมที่เราต้องหยุด หรือเมื่อพวกเขากระตุ้นให้เราขอความช่วยเหลือ เราจะสามารถก้าวหน้าไปสู่การบำบัดต่อไปได้ เมื่อเราประสบความรักและการสนับสนุนจากเพื่อนๆ นั้นจะทำให้เรานึกถึงค่าควรและคุณค่าของเรา
- **ผู้นำทางศาสนา** ผู้นำทางศาสนาสามารถให้การสนับสนุนที่จำเป็นในกระบวนการเปลี่ยนแปลง ผู้นำเหล่านี้สามารถช่วยให้เรารู้สึกถึงความรักของพระเจ้าผู้ช่วยให้รอด และมีบทบาทสำคัญในการช่วยให้เรากลับใจและสะอาดทางวิญญาณจากพฤติกรรมที่ยึดติดและเสพติด
- **ผู้อุปถัมภ์** ผู้อุปถัมภ์คือผู้ที่พบวิธีบำบัดโดยปฏิบัติ 12 ขั้นตอน เพราะประสบการณ์ของพวกเขา พวกเขาจึงรู้วิธีช่วยให้เราผ่านพ้นและประยุกต์ใช้ขั้นตอนต่างๆ โดยปกติแล้วพวกเขาจะรับรู้ถึงความไม่ซื่อสัตย์และเข้าใจความยากลำบากอื่นๆ แม้ว่าเราอาจไม่รู้ตัวก็ตาม
- **การประชุมบำบัด** การประชุมบำบัดเป็นสถานที่ปลอดภัยที่เราจะพบการยอมรับ ความรัก และการสนับสนุน ในการประชุมเหล่านี้เราแบ่งปันประสบการณ์ ศรัทธา และความหวังสำหรับการบำบัดผ่านพระเจ้าผู้ช่วยให้รอดพระเยซูคริสต์ และประยุกต์ใช้ 12 ขั้นตอนในชีวิต

เรา การแบ่งปันประสบการณ์ของเราอาจช่วยให้เราทำการเปลี่ยนแปลงที่จำเป็นและพบความหวังว่าการบำบัดและการเยียวยาเป็นไปได้

- **ผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิตและทางการแพทย์** ผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิตและแพทย์มักจะให้ข้อคิดและทักษะเฉพาะที่จำเป็นในการบำบัดและเยียวยาจากพฤติกรรมย่ำแย่และเสพติด หากเรายังต่อสู้กับพฤติกรรมย่ำแย่และเสพติดแม้ขณะที่เรามีส่วนร่วมในโปรแกรมบำบัดการเสพติด เราควรพิจารณาขอความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิตหรือผู้เชี่ยวชาญทางการแพทย์ เมื่อขอความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญ สมาชิกศาสนจักรควรเลือกคนที่สนับสนุนหลักธรรมพระกิตติคุณ

การเลือกคนที่สนับสนุนท่าน

ในโปรแกรมบำบัดการเสพติดของศาสนจักรไม่มีการกำหนดผู้อุปถัมภ์หรือระบบการสนับสนุนไว้ให้ท่าน การตัดสินใจว่าจะขอความช่วยเหลือเมื่อใดและใครเป็นการตัดสินใจส่วนตัว พิจารณาร่วมกับการสวดอ้อนวอนถึงคนรอบข้างที่ท่านรู้สึกสบายใจที่สุดที่จะขอความช่วยเหลือ หรือใครจะเป็นประโยชน์ต่อท่านมากที่สุด โดยทั่วไป ยิ่งท่านมีผู้สนับสนุนมากเท่าไร โอกาสของท่านจะยิ่งฟื้นตัวได้ดีขึ้น

เท่านั้น เมื่อท่านระบุคนที่ต้องการให้อยู่ในระบบสนับสนุนของท่านแล้ว การขอความช่วยเหลือจากพวกเขาอาจทำให้รู้สึกอึดอัดอ้อมอ้อมตนและน่ากลัว แต่เมื่อท่านทำเช่นนั้น ท่านอาจประหลาดใจกับจำนวนความรักและการยอมรับที่ท่านรู้สึก ยิ่งท่านเชื่อมต่อกับผู้อื่นมากเท่าใด ท่านจะยังมีโอกาสได้รับความรักมากเท่านั้น

ตรวจสอบให้แน่ใจว่าท่านเลือกคนที่ไว้ใจได้อย่างยิ่งเพื่อสนับสนุนท่าน ผู้สนับสนุนที่มีประสิทธิภาพมากที่สุดบางคนคือคนที่เกี่ยวข้องกับท่านในปัจจุบัน (เช่น บิดามารดา คู่สมรส ครอบครัว ผู้นำศาสนจักร) ซึ่งต้องการให้ท่านประสบความสำเร็จ มีส่วนร่วมอย่างเต็มที่ในศาสนจักร และเข้าใจหรือมีความต้องการที่จะเข้าใจลักษณะที่แท้จริงของความท้าทายที่ท่านเผชิญ คนที่เคยเอาชนะความท้าทายของตนเองมักจะมีความเห็นอกเห็นใจต่อความท้าทายที่ผู้อื่นเผชิญมากขึ้น คนที่เผชิญกับความท้าทายคล้ายๆ กันมักจะมีความสามารถในการเข้าใจความยากลำบากของท่านได้มากกว่า

เมื่อท่านเริ่มกระบวนการเปลี่ยนแปลง ท่านอาจจะเปราะบางทางร่างกาย อารมณ์ และวิญญาณ จงระวังอย่าพัฒนาความสัมพันธ์ที่ไม่เหมาะสมกับใครก็ตามที่สนับสนุนท่าน

การเลือกผู้อุปถัมภ์

การทำงานกับผู้อุปถัมภ์จะช่วยให้การบำบัดของท่านดีขึ้น ผู้อุปถัมภ์สามารถช่วยเหลือท่านในการเติบโตและความตั้งใจ จะเอาชนะความท้าทาย การพึ่งพา หรือพฤติกรรมเสพติดที่ท่านกำลังประสบ ในเส้นทางการบำบัดของท่าน ท่านจะไม่โดดเดี่ยว ผู้อุปถัมภ์คือคนที่ “เต็มใจ . . . ปลอดภัยคนที่ต้องการการปลอดภัย, และยื่นเป็นพยานเกี่ยวกับพระเจ้า” (โมไซยาห์ 18:9) โปรดพิจารณาทำงานกับผู้อุปถัมภ์ให้เร็วที่สุด

ผู้อุปถัมภ์คืออะไร?

ผู้อุปถัมภ์คือผู้ที่พบการบำบัดจากการปฏิบัติ 12 ขั้นตอน พวกเขาอาจเข้าใจความท้าทายบางอย่างเกี่ยวกับการบำบัด แม้ท่านอาจไม่รู้ ผู้อุปถัมภ์ไม่ได้มีไว้เพื่อเป็นเพื่อนที่ดีที่สุด หรือผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิตของท่าน แต่บทบาทของผู้อุปถัมภ์คือช่วยให้ท่านปฏิบัติตามขั้นตอนการบำบัด

การหาผู้อุปถัมภ์

ในโปรแกรมบำบัดการเสพติดของศาสนจักรไม่มีการกำหนดผู้อุปถัมภ์ไว้ให้ท่าน ท่านสามารถหาการอุปถัมภ์ในรูปแบบที่เหมาะสมกับประสบการณ์ ความต้องการ และบุคลิกภาพของตนเอง การเป็นผู้อุปถัมภ์เป็นการตัดสินใจร่วมกันโดยท่าน ผู้อุปถัมภ์ และพระเจ้า

การหาคนมาเป็นผู้อุปถัมภ์ของท่านอาจดูลำบากใจ แต่คนอื่นสามารถช่วยท่านได้ วิธีที่ดีที่สุดที่จะหาผู้อุปถัมภ์คือเข้าร่วมการประชุมบำบัด คนที่เผชิญกับความท้าทายคล้ายๆ กันมักจะสามารถในการเข้าใจความยากลำบากของท่านได้มากกว่า แนวคิดต่อไปนี้จะช่วยเป็นประโยชน์ในการตัดสินใจเรื่องผู้อุปถัมภ์ที่เหมาะสม:

1. แสวงหาการนำทางทางวิญญาณจากพระบิดาบนสวรรค์ ผ่านการสวดอธิษฐานและการอดอาหารเพื่อขอการชี้แนะว่าใครจะเป็นผู้อุปถัมภ์ท่าน

2. ท่านอาจเลือกคนที่ใช้เวลาส่วนใหญ่ในการบำบัดและปฏิบัติ 12 ขั้นตอนแล้ว
3. พึงคนอื่นแบ่งปันประสบการณ์ในการบำบัดและพิจารณาว่าท่านอาจเชื่อมโยงกับใครได้
4. ผู้นำกลุ่มและวิทยากรกระบวนการอาจแนะนำให้คุณรู้จักผู้มีสิทธิ์ที่เหมาะสมและเต็มใจ
5. สอบถามคนที่ท่านรู้สึกว่ามีคุณสมบัติเหมาะสม
6. ท่านควรเลือกผู้อุปถัมภ์ที่เป็นเพศเดียวกับท่าน (เว้นแต่ผู้อุปถัมภ์จะเป็นญาติ)
7. เมื่อท่านเริ่มกระบวนการเปลี่ยนแปลง ท่านอาจเปราะบางทางร่างกาย อารมณ์ และวิญญาณ จงระวังอย่าพัฒนาความสัมพันธ์แบบพึ่งพิงกับผู้อุปถัมภ์ของท่าน
8. ท่านสามารถขอให้ใครบางคนเป็นผู้อุปถัมภ์ท่านชั่วคราวได้เสมอ ท่านสามารถเปลี่ยนผู้อุปถัมภ์ได้ทุกเมื่อ

การเป็นผู้อุปถัมภ์ที่มีประสิทธิภาพ

การเป็นผู้อุปถัมภ์เป็นการรับใช้ที่ขมขื่นเมื่อท่านแบ่งปันประสบการณ์ ศรัทธา และความหวังที่ท่านพบจากการปฏิบัติ 12 ขั้นตอนของการบำบัดและเยียวยาผ่านพระเจ้าผู้ช่วยให้รอดพระเยซูคริสต์ ผู้อุปถัมภ์ตั้งคำถามชวนคิด ชี้แนะ แหล่งข้อมูล แบ่งปันความช่วยเหลือที่ปฏิบัติได้จริงเกี่ยวกับวิธีปฏิบัติขั้นตอนต่างๆ และกระตุ้นคนที่พวกเขาอุปถัมภ์ให้เข้าร่วมการประชุมบำบัด ผู้อุปถัมภ์เข้าใจว่าคนอื่นอาจมีบทบาทในการบำบัดของบุคคลนั้นและจะไม่ขุ่นเคืองหากผู้ที่ตนอุปถัมภ์ขอความช่วยเหลือจากคนอื่นหรือเลือกเปลี่ยนผู้อุปถัมภ์ ต่อไปนี้เป็นหลักการบางประการสำหรับการเป็นผู้อุปถัมภ์ที่มีประสิทธิภาพ:

- 1. ให้พระผู้เป็นเจ้าของท่านมาก่อนสิ่งอื่นทั้งหมด** ระลึกถึงพระผู้เป็นเจ้าของท่านตลอดเวลาและช่วยให้คนที่ท่านอุปถัมภ์พึ่งพาพระองค์ ระวังอย่าปล่อยให้คนที่ท่านอุปถัมภ์พึ่งพาท่านมากเกินไป ความรับผิดชอบของท่านในฐานะผู้อุปถัมภ์คือกระตุ้นให้ผู้อื่นหันไปหาพระบิดาบนสวรรค์และพระผู้ช่วยให้รอดเพื่อขอการนำทางและพลังอำนาจ บทบาทของท่านคือแบ่งปันประสบการณ์แห่งศรัทธาและความหวังของท่านเพื่อช่วยให้คนที่ท่านสนับสนุนรู้สึกว่าได้รับความรักของพระผู้เป็นเจ้า
- 2. เป็นผู้มีส่วนร่วมที่แข็งขันในการบำบัด** ผู้อุปถัมภ์ต้องบำบัดนานพอสมควรก่อนอุปถัมภ์ใครก็ตาม (โดยทั่วไปอย่างน้อย 12 เดือนขึ้นไป) และมีส่วนร่วมอย่างแข็งขันในการนำกิจกรรมแห่งการบำบัดไปใช้และศึกษา ท่านอาจรู้สึกกดดันเพิ่มขึ้นในการบำบัดของท่านเองเมื่อท่านเริ่มอุปถัมภ์ผู้อื่น ระวังอย่าให้การเป็นผู้อุปถัมภ์บุคคลอื่นส่งผลเสียต่อการบำบัดของท่านเอง ผู้อุปถัมภ์จะต้องฝึกดูแลตนเองและขอความช่วยเหลือหรือการสนับสนุนเมื่อต้องการ
- 3. จงอ่อนน้อมถ่อมตน** ในฐานะผู้อุปถัมภ์ บทบาทของท่านคือการใช้ข้อดีของท่านเพื่อให้การสนับสนุนและคำแนะนำ
- 4. เคารพสิทธิ์เสรีของผู้อื่นและใช้ความอดทน** การอุปถัมภ์ที่มีประสิทธิภาพเกิดขึ้น “โดยการชักชวน, โดยความอดทน, โดยความสุภาพอ่อนน้อมและความอ่อนโยน, และโดยความรักที่ไม่เสแสร้ง; โดยความกรุณา, และความรู้บริสุทธิ์” (หลักคำสอนและพันธสัญญา 121:41–42) หลีกเลี่ยงการพยายามแก้ไขผู้อื่นไม่ว่าจะด้วยวิธีใดก็ตาม ช่วยผู้อื่นพิจารณาหลักกรรมและหลักปฏิบัติ แล้วสนับสนุนพวกเขาขณะตัดสินใจด้วยตนเอง เคารพสิทธิ์เสรีของพวกเขาและมีความหวังว่าพระเจ้าจะทรงช่วยพวกเขาเมื่อพวกเขาหันไปหาพระองค์ บุคคลที่ท่านช่วยเหลืออาจยังไม่พร้อมเดินหน้าต่อไป เขาอาจทำพฤติกรรมที่ไม่ดีซ้ำอีกหรือข้องงที่ จะนำหลักกรรมและหลักปฏิบัติของการเปลี่ยนแปลงที่จริงใจมาใช้ ผู้อุปถัมภ์ต้องอดทนกับผู้อื่นขณะที่พวกเขาเริ่มบำบัด
- 5. รับผิดชอบโดยไม่เห็นแก่ตัว** การรับผิดชอบอย่างไม่เห็นแก่ตัวต้องให้โดยไม่คาดหวังสิ่งตอบแทน ผู้อุปถัมภ์ควรมีความเข้าใจอย่างลึกซึ้งและเต็มใจใช้เวลาและความพยายามให้กับผู้ที่ตนรับผิดชอบ หลีกเลี่ยงการแสวงหาคำสรรเสริญ ความชื่นชม ความจงรักภักดี หรือรางวัลทางอารมณ์อื่นๆ จากคนที่ท่านอุปถัมภ์
- 6. เคารพคำมั่นสัญญาส่วนตัวของท่าน** การเป็นผู้อุปถัมภ์ไม่ได้หมายความว่าคนที่ท่านอุปถัมภ์ควรรีใช้เวลาและแหล่งช่วยของท่านได้ไม่จำกัด ท่านสามารถเป็นแบบอย่างที่ดีที่แสดงให้เห็นถึงความสำคัญของขอบเขตที่ดีได้โดยให้เกียรติคำมั่นสัญญาอื่นๆ ของท่าน รวมถึงคำมั่นสัญญาเหล่านั้นต่อครอบครัวท่าน ศาสนจักร อาชีพของท่าน และเวลาส่วนตัวของท่าน พึงระลึกถึงคำแนะนำที่ของกษัตริย์เบ็นจามินให้ในโมไซยาห์ 4:27: “และจงดูว่าทำสิ่งทั้งหมดนี้ด้วยปัญญาและระเบียบ; เพราะไม่จำเป็นที่คนจะวิ่งไปเร็วเกินกำลังของตน”
- 7. จงสวดอ้อนวอน** ทุกครั้งที่ท่านเลือกอุปถัมภ์ใครบางคน จงแสวงหาการนำทางจากพระเจ้าเพื่อรู้ว่าหลักกรรมหรือหลักปฏิบัติใดจะเป็นประโยชน์ต่อความต้องการในปัจจุบันของบุคคลนั้นมากที่สุด จงสวดอ้อนวอนขณะพิจารณาวิธีรับใช้ พยายามให้พระวิญญาณทรงนำเสมอ
- 8. เป็นพยานถึงความจริง** ท่านอาจได้รับการกระตุ้นเตือนให้แบ่งปันประสบการณ์เพื่อให้ผู้อื่นรู้ว่าท่านสามารถเชื่อมโยงได้ ท่านอาจแสดงประจักษ์พยานถึงพระผู้ช่วยให้รอดและเดชะานุภาพการเยียวยาของพระองค์ ความจริงที่ว่าพระผู้เป็นเจ้าทรงเป็นพระผู้เป็นเจ้าแห่งปาฏิหาริย์เป็นกุญแจสำคัญ (ดู โมโรไน 7:29) การแบ่งปันประจักษ์พยานของท่านเกี่ยวกับพระเมตตาและพระคุณของพระองค์อาจเป็นการรับใช้ที่สำคัญที่สุดอย่างหนึ่งที่ท่านสามารถมอบให้ได้
- 9. รักษาความลับ** ในฐานะผู้อุปถัมภ์ ท่านมีความรับผิดชอบในการปกป้องความเป็นส่วนตัวของผู้อื่น การไม่เปิดเผยและการรักษาความลับเป็นหลักกรรมสำคัญในการเสริมสร้างความสามารถของท่านในการอุปถัมภ์และช่วยเหลือผู้อื่น

หลักการเขียนรายการสำรวจตนเองอย่างมีประสิทธิภาพ

เมื่อเริ่มขั้นตอนที่ 4 สิ่งสำคัญคือต้องรู้ว่าไม่มีวิธีที่ถูกต้องเพียงวิธีเดียวในการทำรายการสำรวจตนเองนี้ รายการสำรวจตนเองเป็นกระบวนการที่เป็นส่วนตัวมาก หลายคนรู้สึกท้อแท้หรือหงุดหงิดเมื่อพยายามคิดหาวิธีสร้างรายการสำรวจตนเอง แต่เราแนะนำให้คุณเริ่มต้นอย่างง่ายๆ แม้ว่า จะหมายถึงเพียงแค่การเขียนรายการเหตุการณ์ลงไปก็ตาม

เราต้องแสวงหาการนำทางจากพระเจ้า พระองค์จะทรงช่วยให้เราซื่อสัตย์และเปี่ยมด้วยความรักเมื่อเรารู้สึกขี้ใจหนและแยกแยะความทรงจำตลอดจนความรู้สึกของเราออกมาและตรวจสอบตนเองอย่างซื่อสัตย์ เราอาจปรึกษากับผู้อุปถัมภ์ของเราหรือคนอื่นๆ ที่เคยทำรายการสำรวจตนเองแล้ว พวกเขาจะช่วยให้เรารู้ว่าจะดำเนินการอย่างไรให้ดีที่สุด

วัตถุประสงค์ของรายการสำรวจตนเองคือช่วยเราทำสิ่งต่างๆ ให้ถูกต้องกับพระเจ้าเป็นเจ้า ตัวเรา และผู้อื่น รายการสำรวจตนเองเปิดโอกาสให้เราถอยออกมาและมองชีวิตของเรา เมื่อเราทำเช่นนั้น เราเห็นรูปแบบวิธีที่เราตอบสนองต่อประสบการณ์ชีวิต โดยระบุทั้งข้อบกพร่องและคุณธรรมของอุปนิสัย ต่อไปนี้เป็นหลักการง่ายๆ ที่จะช่วยเราเริ่มต้นทำรายการสำรวจตนเอง

ก. เตรียมทำรายการสำรวจตนเอง

เมื่อเราเริ่มต้นทำรายการสำรวจตนเอง สิ่งสำคัญคือต้องทำงานร่วมกับผู้อุปถัมภ์ของเราต่อเนื่อง ผู้อุปถัมภ์ช่วยให้เราปฏิบัติในขั้นตอนนี้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ บ่อยครั้งคำแนะนำเบื้องต้นที่ผู้อุปถัมภ์ให้ คือการเริ่มต้นสำรวจตนเองทุกแง่มุม ด้วยการสวดอ้อนวอนและทูลขอให้พระเจ้าทรงนำเราไปสู่ความจริง เราสามารถวางใจการกระตุ้นเตือนและความคิดที่มาถึงเรา

การสวดอ้อนวอนจะช่วยให้เรายังคงมีความหวังตลอดกระบวนการ เราทุกคนล้วนประสบกับงานที่หนักหน่วงพร้อมทั้งต่อสู้กับความซื่อสัตย์อย่างจริงจังเช่นเดียวกัน เราเป็นพยานว่ากระบวนการนี้เป็นเส้นทางที่แน่นอนซึ่งนำเรา

กลับเข้าสู่ความสัมพันธ์ที่จริงใจและเปี่ยมปีติกับตนเอง ผู้อื่น และพระเจ้าเป็นเจ้า

ข. เขียนรายการสำรวจตนเอง

รายการสำรวจตนเองในชีวิตเราจะมีประสิทธิภาพมากที่สุดหากเราเขียนมันลงไป เราสามารถถือรายการที่เขียนไว้ในมือ ทบทวน และอ้างอิงได้เมื่อจำเป็น ความคิดที่ไม่ได้เขียนไว้อาจถูกหลงลืมได้ง่าย เมื่อเราเขียนรายการสำรวจตนเอง เราจะสามารถคิดถึงเกี่ยวกับเหตุการณ์ในชีวิตของเราได้อย่างชัดเจนขึ้น และจดจำกับเหตุการณ์เหล่านั้นโดยไม่วอกแวกมากนัก

บางคนรู้สึกไม่อยากเขียนรายการสำรวจตนเองเพราะรู้สึกเขินอายหรือกลัวความสามารถในการเขียนของตัวเอง หรือกลัวว่าคนอื่นจะอ่านสิ่งที่ตนเขียน แต่เราไม่ปล่อยให้ความกลัวเหล่านั้นหยุดเรา ทักษะการสะกดคำ ไวยากรณ์ ลายมือ และทักษะการพิมพ์ของเราไม่ใช่เรื่องสำคัญ

ค. ระบุเหตุการณ์สำคัญ

เราเขียนเกี่ยวกับช่วงเวลาสำคัญในชีวิตเราที่ส่งผลต่อเรา ขณะที่เราทำรายการสำรวจตนเองให้เรามองข้ามเหตุการณ์เหล่านั้นไปและตรวจสอบความคิด ความรู้สึก และความเชื่อของเรา แท้จริงแล้วสิ่งเหล่านี้คือต้นตอของพฤติกรรมเสพติดของเรา เราพบว่าหากจะเหยียวยาวและหายเป็นปกติ เราต้องสำรวจความกลัว ความจองหอง ความไม่พอใจ ความโกรธ ความเอาแต่ใจ และความเวทนาตนเองของเรา

บางครั้งเรารู้สึกหนักใจเมื่อพยายามตัดสินใจว่าจะเขียนอะไรก่อน บางคนจัดกลุ่มชีวิตตามช่วงวัย ปีที่เรียน สถานที่อาศัย หรือความสัมพันธ์ ส่วนคนอื่นๆ เริ่มจากการระดมความคิด เราอาจจำทุกอย่างพร้อมกันไม่ได้ เราต้องสวดอ้อนวอนต่อไปและยอมให้พระเจ้าทรงนำเรื่องต่างๆ มาสู่ความทรงจำของเรา เราปล่อยให้กระบวนการนี้เปิดกว้าง และเพิ่ม

รายละเอียดลงในรายการเมื่อเรานึกถึงประสบการณ์และสถานการณ์ต่างๆได้

เราทราบดีว่าความทรงจำบางอย่างอาจถูกบิดเบือนและไม่ถูกต้อง เนื่องจากการหลอกกลวงตนเองและความบอบช้ำทางใจอาจมีผลกระทบอย่างลึกซึ้งต่อความทรงจำของเรา ความทรงจำบางอย่างเจ็บปวดและน่าอับอายจนเราอาจสงสัยที่จะยอมรับและเขียนลงไป พระวิญญาณจะทรงนำทางเราเมื่อเราสวดอ้อนวอนและขอคำแนะนำจากผู้อุปถัมภ์อย่างสม่ำเสมอ แหล่งสนับสนุนเหล่านี้จะช่วยให้เราได้รับความจริง

ง. จงซื้อสัตย์อย่างกล้าหาญในการตรวจสอบตนเอง

ขั้นตอนสำคัญต่อไปในรายการสำรวจตนเองคือการเข้าใจอดีตของเราให้ดีขึ้น การอธิบายถึงสิ่งที่เกิดขึ้น ความรู้สึกของเรา เหตุผลที่เกิดขึ้น และผู้ที่ได้รับผลกระทบ เป็นกระบวนการค้นพบตนเอง ด้วยการสำรวจตนเองอย่างกล้าหาญและตรงไปตรงมา เราได้ยอมรับความจริงของอดีตและผลที่จะเกิดในอนาคต การเป็นคนซื้อสัตย์ในการตรวจสอบตัวเราเองช่วยให้เรากลับใจ แสวงหาการให้อภัย และเยียวยาได้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

นี่อาจเป็นขั้นตอนที่ยากที่สุดของกระบวนการทำรายการสำรวจตนเอง ซึ่งเจ็บปวดที่จะเห็นบทบาทของเราในความสัมพันธ์ที่ผิดพลาดและประสบการณ์ด้านลบ แต่ผู้อุปถัมภ์ของเราสามารถสนับสนุนเราและช่วยให้เรามีสมาธิและซื้อสัตย์ได้ เราสามารถยื่นหยัดและยอมรับว่ากระบวนการค้นพบตัวเองนี้จำเป็นต่อการบำบัดของเรา ดังที่เฮลเดอริบรูซ ดี. พอร์เตอร์กล่าวว่า “การค้นพบตัวตนเป็นประสบการณ์ทางวิญญาณอันลึกซึ้ง ประสบการณ์ที่เป็นไปได้สำหรับทุกคนที่เต็มใจเรียนรู้... หากติดตามเป้าหมายอย่างซื้อสัตย์ [เรา] จะพบสมบัติเมื่อสิ้นสุดการเดินทาง” (“Searching Inward,” *Ensign*, Nov. 1971, 63, 65)

โปรดดูหมวดที่ชื่อว่า “ตัวอย่าง 1—รูปแบบคำถาม” เพื่อหาตัวอย่างคำถามที่จะช่วยนำทางท่านในการตรวจสอบตนเองอย่างซื้อสัตย์

จ. นลองให้กับความพยายามของเรา

เราตระหนักดีว่ารายการสำรวจตนเองที่เขียนอย่างซื่อสัตย์เป็นกระบวนการต่อเนื่องในการบำบัด เราพบว่าเราต้องทบทวนรายการสำรวจตนเองและเขียนเพิ่มลงไป กระบวนการนี้ช่วยเสริมสร้างความเข้าใจและความสามารถของเราในการบำบัดและช่วยเราพัฒนาความสัมพันธ์ใหม่ที่ดีและแน่นแฟ้นขึ้น

ขั้นตอนที่ 4 เป็นกระบวนการ เราสามารถนลองให้กับความพยายามทั้งหมดของเราในการเขียนรายการสำรวจตนเอง ภาพสะท้อนของตัวเราที่เราจะเห็นขณะทำขั้นตอนนี้สามารถเป็นแรงบันดาลใจให้เราเปลี่ยนแปลงทิศทางชีวิตได้ หากเราเปิดใจรับ เพราะความรักและพระคุณของพระเจ้าผู้ช่วยให้รอด เราจึงไม่ต้องเป็นอย่างที่เราเคยเป็น เมื่อเราเรียกหาพระเจ้าเพื่อขอการนำทางขณะสำรวจชีวิตเรา เราจะรับรู้ว่าการประสพการณ์ของเราเป็นโอกาสในการเรียนรู้

กระบวนการสำรวจตนเองช่วยให้เรามีพลังที่จะยอมรับความอ่อนแอของเราอย่างนอบน้อมถ่อมตนและแสวงหาความช่วยเหลือจากพระเจ้าเป็นเจ้าเพื่อเปลี่ยนความอ่อนแอเป็นความเข้มแข็ง “และหากมนุษย์มาหาเรา เราจะแสดงให้พวกเขาเห็นความอ่อนแอของพวกเขา. เราให้ความอ่อนแอแก่มนุษย์เพื่อพวกเขาจะนอบน้อม; และพระคุณของเราเพียงพอสำหรับคนทั้งปวงที่นอบน้อมถ่อมตนต่อหน้าเรา; เพราะหากพวกเขาถ่อมถ่อมตนต่อหน้าเรา, และมีศรัทธาในเรา, เมื่อนั้นเราจะทำให้สิ่งที่อ่อนแอกลับเข้มแข็งสำหรับพวกเขา” (อีเธอร์ 12:27)

ฉ. เราอาจต้องการความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญ

เราอาจเคยประสบกับประสบการณ์ที่ยากลำบาก หรือมีสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับเรา สิ่งเหล่านี้อาจรวมถึงประสบการณ์ที่กระทบกระเทือนจิตใจ เช่น การกระทำทารุณกรรม ความรุนแรง หรือความเจ็บปวดทางจิตใจอย่างรุนแรง ขณะที่เราเขียนรายการสำรวจตนเอง การระลึกถึงประสบการณ์ที่ยากลำบากเหล่านี้ อาจนำความเจ็บปวด ความกลัว และ

อารมณ์ที่เกี่ยวข้องกับเหตุการณ์เหล่านี้กลับมา การหวนนึกถึงประสบการณ์และอารมณ์ที่เจ็บปวดเหล่านี้ อาจก่อให้เกิดอันตรายต่อเรามากขึ้น หากไม่ได้รับการสนับสนุนและความช่วยเหลือที่เหมาะสม เราควรพิจารณาขอความช่วยเหลือจากนักจิตบำบัด นักปรึกษา หรือแพทย์ เพื่อจัดการกับเหตุการณ์เหล่านี้ ผู้เชี่ยวชาญสามารถช่วยเราจัดการกับความบอบช้ำได้อย่างปลอดภัยในจังหวะที่เหมาะสม หากท่านไม่แน่ใจว่าต้องการความช่วยเหลือนี้หรือไม่ โปรดปรึกษาเรื่องนี้กับบุคคลที่ท่านไว้วางใจ ท่านอาจพบกับผู้เชี่ยวชาญเพื่อทำการประเมิน และพิจารณาข้อเสนอแนะของพวกเขาได้เช่นกัน

ตัวอย่างการเขียนรายการสำรวจตนเองในขั้นตอนที่ 4

มีรูปแบบที่ประสบความสำเร็จมากมายสำหรับการสร้างรายการสำรวจตนเองในขั้นตอนที่ 4 อย่างไรก็ตาม เราได้เรียนรู้ว่าองค์ประกอบต่อไปนี้ ทำให้รายการสำรวจตนเองมีประสิทธิภาพสูงสุดในการบำบัด

1. **พระผู้เป็นเจ้า**—การทำรายการสำรวจตนเองเป็นงานที่ยาก และเราไม่สามารถทำสำเร็จได้เพียงลำพัง เราต้องการความช่วยเหลือจากพระผู้เป็นเจ้า การสวดอ้อนวอนเป็นส่วนสำคัญของความพยายามอันสำคัญยิ่งนี้ เมื่อเราหันไปหาพระผู้เป็นเจ้าในการสวดอ้อนวอน พระองค์จะทรงเสริมสร้างความเข้มแข็งให้เราและช่วยเราทำงานสำคัญนี้
2. **ความซื่อสัตย์**—รายการสำรวจตนเอง คือการทบทวนชีวิตของเราอย่างละเอียด และควรรวมถึงเหตุการณ์ สถานการณ์ และความสัมพันธ์ที่เรานึกถึงด้วยความไม่สบายใจหรือวิตกกังวล เราต้องซื่อสัตย์และละเอียดถี่ถ้วนที่สุดเท่าที่จะทำได้ เราพบว่ายิ่งเราตั้งใจค้นหาจิตวิญญาณเรามากขึ้นเพียงใด ขั้นตอนที่ 4 ก็จะได้ผลมากขึ้นเท่านั้น
3. **การเขียน**—ขั้นตอนการเขียนให้ข้อคิด มุมมอง และความชัดเจนมากขึ้น สถานการณ์บางอย่างของเรา

ทำให้การเขียนรายการสำรวจตนเองเป็นเรื่องยาก แม้เรามีความสามารถและแนวโน้มต่างกัน แต่พระเจ้าจะทรงอวยพรความพยายามของเราทุกครั้งในการนำประสบการณ์ที่ยากลำบากที่สุดมาทูลพระองค์เป็นลายลักษณ์อักษร หากท่านมีปัญหาในการเขียน ให้ขอผู้อุปถัมภ์หรือคนอื่นช่วย

4. **ผู้อุปถัมภ์**—ผู้อุปถัมภ์ควรเป็นคนที่ปฏิบัติมาแล้วทั้ง 12 ขั้นตอนและทำรายการสำรวจตนเองของตนจนเสร็จ ผู้อุปถัมภ์สามารถช่วยเหลือเราตลอดกระบวนการนี้และมองชีวิตในมุมมองใหม่ได้เป็นอย่างดี หากท่านยังไม่ได้เริ่มทำ เราขอแนะนำอย่างยิ่งให้เริ่มทำงานร่วมกับผู้อุปถัมภ์

หลังจากเขียนรายการสำรวจตนเองแล้ว เราจะเก็บไว้ใช้เป็นข้อมูลอ้างอิงสำหรับขั้นตอนต่อไปในการบำบัด รายการสำรวจตนเองช่วยเราระบุความอ่อนแอและความเข้มแข็งของอุปนิสัยในขั้นตอนที่ 6 และ 7 ซึ่งบุคคลหรือสถาบันที่เรากล่าวถึงในรายการสำรวจตนเองจะเป็นคนที่เราต้องให้อภัยหรือชดใช้ ในขั้นตอนที่ 8 และ 9 เมื่อถึงเวลาที่เหมาะสม เราสามารถทำลายรายการบางส่วนของเราที่มีคำพูดเชิงลบหรืออารมณ์โกรธ เรื่องราวการล่วงละเมิดส่วนตัว และเรื่องละเอียดอ่อนอื่นๆ ที่เราไม่ควรเล่าให้ผู้อื่นฟัง การทำลายงานเขียนเหล่านี้เป็นสัญลักษณ์ของการกลับใจและเป็นวิธีอันทรงพลังในการปล่อยวางอดีตของเรา

ดังที่ได้กล่าวไว้ก่อนหน้านี้ การเขียนรายการสำรวจตนเองนั้นก็มีหลายวิธี ด้านล่างเป็นสามตัวอย่าง มีอีกหลายวิธีในการเขียนรายการสำรวจตนเองที่ไม่ได้ระบุไว้ที่นี่ ตัวอย่างเหล่านี้จะช่วยให้เราเริ่มต้น ไม่ว่าเราจะใช้แนวทางใดหรือผสมผสานกัน สิ่งสำคัญคือการเปิดใจให้พระผู้เป็นเจ้าทรงแสดงให้เราเห็นว่าพระองค์ทรงมองเราและสถานการณ์ต่างๆ อย่างไร เมื่อเราทำเช่นนั้น พระผู้เป็นเจ้าจะประทานความเข้มแข็งและความหวังแก่เรามากขึ้นในกระบวนการนี้

เราจะเริ่มต้นอย่างไร? บางคนเขียนรายการสำรวจตนเองตามลำดับชีวิตโดยเรียงตามอายุ ปีการศึกษา สถานที่อาศัย หรือความสัมพันธ์ ส่วนคนอื่นๆ เริ่มจากการระดมความคิด เราจะทำทุกอย่างพร้อมกันไม่ได้ ดังนั้นเราจึงสวดอ้อนวอนและเปิดใจให้พระเจ้าทรงนำสิ่งต่างๆ มาสู่ความทรงจำของเรา

เราสามารถเพิ่มรายการสำรวจตนเองได้ตลอดเวลาเมื่อเราจดจำสถานการณ์และประสบการณ์

ตัวอย่างที่ 1—รูปแบบคำถาม วิธีนี้ใช้คำถามเพื่อตรวจสอบเหตุการณ์ชีวิตที่ยากลำบาก ช่วยให้เราเจาะลึกลงไปในแต่ละสถานการณ์

ตัวอย่างที่ 2—รูปแบบแผนงาน วิธีการนี้ช่วยให้เราจัดทำแผนผังและจัดระเบียบบุคคลหรือสถาบันที่เราเคยกระทำผิด ช่วยให้เราทราบความอ่อนแอของอุปนิสัยและให้ข้อมูลที่มีค่าสำหรับขั้นตอนต่อไป

ตัวอย่างที่ 3—รูปแบบบันทึก วิธีจดบันทึกสามารถให้ความกระจ่างแก่ชีวิตเราได้ เปิดโอกาสให้เราไตร่ตรองและประมวลผลรายละเอียดของชีวิตเรา

ตัวอย่างที่ 1—รูปแบบคำถาม

เมื่อเราทบทวนชีวิตตนเอง ความท้าทายแรกคือการระบุสถานการณ์ในอดีตและปัจจุบันที่ทำให้เรารู้สึกไม่สบายใจ เป้าหมายสูงสุดของเราคือการมองเห็นความอ่อนแอของตัวเอง และระบุบุคคลที่เราต้องให้อภัยหรือขอโทษ ตัวอย่างต่อไปนี้จะใช้คำถามเพื่อช่วยให้เราสำรวจตนเองอย่างกล้าหาญและถี่ถ้วน คำถามเหล่านี้ช่วยให้เราระบุบุคคล สถานการณ์ หลักธรรม สถาบัน หรือเหตุการณ์สำคัญๆ สิ่งเหล่านี้ช่วยเราอธิบายว่าเกิดอะไรขึ้น เรารู้สึกอย่างไร เหตุใดจึงเกิดขึ้น และส่งผลต่อใคร เราอุทิศหนึ่งหน้าให้กับแต่ละคนหรือแต่ละสถานการณ์ ในแต่ละหน้า เราเขียนคำตอบของคำถามเหล่านั้น เราพยายามให้คำตอบไม่เกิน 15 คำ—ประโยคสั้นๆ ก็เพียงพอแล้ว

ตัวอย่างต่อไปนี้จะเกี่ยวกับเหตุการณ์เดียวคือการเสียชีวิตโดยอุบัติเหตุของพี่สาว

คำถามเบื้องต้น

1. เกิดอะไรขึ้น? ให้คำอธิบายสั้นๆ เกี่ยวกับสถานการณ์นั้น

พี่สาวของฉันเสียชีวิตในอุบัติเหตุทางรถยนต์

2. เหตุใดเหตุการณ์นี้จึงรบกวนใจฉัน?

นั่นเป็นสิ่งที่เลวร้ายที่สุดที่เคยเกิดขึ้นกับฉัน

3. เหตุการณ์ดังกล่าวส่งผลต่อฉันและความสัมพันธ์ของฉันอย่างไร (ทางการเงิน ทางอารมณ์ ทางร่างกาย)? เหตุการณ์นี้ทำให้ฉันเจ็บปวดอย่างไร?

ฉันแยกตัวจากผู้อื่น ฉันยังคงไม่มั่นคง ฉันเริ่มใช้แอลกอฮอล์เพื่อทำให้ความเจ็บปวดด้านชา และน้ำหนักตัวก็เพิ่มขึ้น ฉันหมดความต้องการที่จะศึกษาต่อ ฉันไม่ยอมใกล้ชิดกับใครทั้งนั้น ฉันกลัวที่จะมีความสัมพันธ์ที่จริงจัง

4. ตอนที่เกิดเรื่องครั้งแรกฉันรู้สึกอย่างไร? ฉันยังรู้สึกอย่างไรกับเหตุการณ์นี้บ้าง?

ฉันรู้สึกตกใจและเจ็บปวดเมื่อมันเกิดขึ้น ฉันรู้สึกโกรธพระเจ้าเป็นเจ้า ฉันยังคงเจ็บปวด

5. เมื่อมองย้อนกลับไป ความอ่อนแอของอุปนิสัยของฉันมีอะไรบ้างที่มีส่วนทำให้เกิดสถานการณ์นี้? (เราต้องสวดอ้อนวอนขอความช่วยเหลือจากพระเจ้าเพื่อให้เรามีความอ่อนน้อมและเผชิญความจริง แม้ว่าอาจจะเจ็บปวดมากก็ตาม)

- ฉันไม่เชื่อสัจหรือไหม? ฉันโกหกใคร?

ส่วนใหญ่ฉันโกหกตัวเอง ฉันโทษพระเจ้าเป็นเจ้าและครอบครัวที่ฉันไม่สามารถมีศรัทธาในพระเยซูคริสต์

- ฉันหวาดกลัวหรือไม่?

ใช่ ฉันไม่แน่ใจว่าทำไมพระบิดาบนสวรรค์ไม่ทรงคุ้มครองเธอ ถ้าสิ่งเลวร้ายแบบนั้นเกิดขึ้นได้ครั้งหนึ่ง มันก็อาจจะเกิดขึ้นอีก

- ฉันโกรธแค้นหรือไม่?

ใช่ ส่วนใหญ่โกรธพระเจ้าเป็นเจ้า แต่ก็โกรธสามีของเธอและคนขับรถที่ชนเธอด้วย ฉันคิดว่ามันไม่ยุติธรรมเลยที่เธอเสียชีวิต

- ฉันเห็นหลักฐานอะไรบ้างเกี่ยวกับความจงใจใน ชีวิตของฉัน? ฉันเห็นสัญญาณของการหลอกตัวเอง การเข้าข้างตัวเอง หรือความสงสัยตัวเอง ในเจตคติ และการกระทำของฉันหรือไม่?

ฉันคาดหวังให้ชีวิตมีความสุขเสมอ ฉันไม่คิดว่าเรื่อง ร้ายๆ ควรเกิดกับฉันหรือครอบครัว แน่แน่นอนว่าฉัน รู้สึกสงสารตัวเอง

6. การกระทำของฉันทำร้ายหรือส่งผลเสียต่อผู้อื่นหรือไม่? หากใช่ ส่งผลถึงใคร?

การกระทำของฉันทำร้ายผู้อื่นในครอบครัว เช่น พี่เขย ของฉัน ฉันอารมณ์แปรปรวนและระบายความโกรธใส่ ครอบครัว ฉันไม่ให้อภัยคนขับรถ ความโกรธที่ฉันมีต่อ พระผู้เป็นเจ้าทำร้ายฉัน

7. ฉันทำอะไรเพื่อควบคุมสถานการณ์? ฉันทำหรือละเว้น สิ่งใดเพื่อให้ได้สิ่งที่ฉันต้องการ?

ฉันเก็บตัวหรือระเบิดอารมณ์ใส่คนอื่น ฉันแสดง อารมณ์ฉุนเฉียว ฉันไม่อยากให้เรื่องนี้เป็นความจริง ฉัน ยากย้อนเวลากลับไป ฉันต้องการให้พระผู้เป็นเจ้าทำ ให้เธอฟื้นคืนชีพ ฉันถึงกับขอให้คุณพ่อคุณแม่สวด อ้อนวอนให้เธอกลับมา ความคิดของฉันสับสนมาก!

8. ฉันทำตัวเหมือนตกเป็นเหยื่อเพื่อบงการผู้อื่นอย่างไร (เช่น ต้องการความสนใจ ความเห็นใจ เป็นต้น)? ฉันยืนกรานว่าถูกต้องหรือเปล่า? ฉันรู้สึกน้อยเนื้อต่ำใจหรือไม่ ได้รับการยอมรับหรือไม่?

ฉันมีอารมณ์ฉุนเฉียว ปลีกตัว และไม่ยอมพูดคุยกับผู้ ให้คำปรึกษาในเรื่องความโศกเศร้า ฉันเห็นแต่ความรู้สึกและความเจ็บปวดของตัวเอง ฉันแค่ต้องการให้คนอื่นทำให้ทุกอย่างดีขึ้นเพื่อฉัน

9. นี่เป็นเรื่องของฉันหรือไม่? ฉันเพิกเฉยต่อความรู้สึกของ ใครด้วยการนึกถึงแต่ตัวเองอย่างเดียว?

นี่เป็นเรื่องของฉัน เธอเป็นพี่สาวของฉัน และฉันรู้สึก เจ็บปวดมาก แต่นั่นไม่เคยหยุดนึกถึงความเจ็บปวดที่ คนอื่นรู้สึก—พ่อแม่ พี่น้องชายหญิง เพื่อนของเรา และสามีของเธอ

10. ฉันต่อต้านความช่วยเหลือจากพระผู้เป็นเจ้าและผู้อื่น หรือไม่?

ใช่ ฉันโกรธพระผู้เป็นเจ้า ดังนั้นฉันจึงไม่ยอมสวด อ้อนวอน ฉันไม่ยอมพูดคุยกับใครหรือปล่อยให้ตนเอง ได้รับการปลอบโยน

ตัวอย่างที่ 2—รูปแบบแผนงาน

อีกวิธีหนึ่งในการทำรายการสำรวจตนเองคือการเติมแผนผัง ด้านล่าง ขึ้นแรก กรอกคอลัมน์แรกทางด้านซ้าย จากนั้น กรอกคอลัมน์ที่สอง สาม สี่ และอื่นๆ การกรอกแผนผังนี้จะ เผยให้เห็นรูปแบบที่เราต้องมองหาในรายการสำรวจตนเอง เราพิจารณาคุณสมบัติเชิงบวกที่เราต้องพัฒนาหรือมีอยู่ แล้วโดยระลึกไว้เสมอว่าพระเจ้าทรงสามารถเปลี่ยนความ อ่อนแอของเราเป็นความเข้มแข็งได้ (ดู อีเธอร์ 12:27) เราใช้เวลาอ่านและไตร่ตรองคำแนะนำของพระเจ้า

บุคคล สถาบัน สถานการณ์ เหตุการณ์ หรือกิจกรรม ที่ฉันมีความรู้สึกเชิงลบ

เกิดอะไรขึ้นและฉันทำอะไร? ให้คำอธิบายสั้นๆ เกี่ยวกับ เหตุการณ์นี้ ลองทำรายการสิ่งต่างๆ ในชีวิตของฉันตาม ลำดับเวลา โดยอาจเพิ่มขึ้นทีละ 5 ถึง 10 ปี

ผล

เหตุใดบุคคล สถาบัน สถานการณ์ เหตุการณ์ หรือหลัก ธรรมนี้จึงรบกวนจิตใจฉัน? สิ่งนั้นส่งผลต่อความมั่นคง ทางอารมณ์ ร่างกาย หรือการเงินของฉันหรือไม่? ส่งผล ต่อความสัมพันธ์ สำคัญในคุณค่าของตนเอง หรือความ ทะเยอทะยานในอนาคตหรือไม่?

ความรู้สึก

ความรู้สึกของฉันในเวลานั้นคืออะไร? ฉันยังรู้สึกอะไรเกี่ยวกับเรื่องนี้อยู่บ้าง? ฉันรู้สึกเสียใจที่ฉันมีส่วนในปัญหา หรือไม่พอใจต่อบุคคล สถาบัน สถานการณ์ เหตุการณ์ หรือหลักธรรมหรือไม่?

ความอ่อนแอของอุปนิสัย

ฉันเห็นหลักฐานอะไรบ้างของความจ้องมองในชีวิตฉัน? ฉันเห็นสัญญาณของการหลอกตัวเอง การเข้าข้างตัวเอง ความสงสารตัวเอง หรือการถือทิฐิของตนเองในเจตคติและการกระทำของฉันหรือไม่? ความกลัวที่เห็นแก่ตัวของฉันคืออะไรบ้าง ที่ทำให้เกิดสถานการณ์หรือเหตุการณ์นี้ หรือทำให้ฉันรู้สึกเช่นนี้กับบุคคล สถาบัน หรือหลักธรรมนี้?

ให้อภัยและชดใช้

ฉันต้องให้อภัยใคร? ฉันต้องชดใช้ให้ใคร? อย่าลืมเพิ่มชื่อของฉันเองลงในคอลัมน์นี้

คุณสมบัติเชิงบวก

เมื่อทำรายการสำรวจตนเอง ฉันอาจจ้องกับแง่มุมที่ยากลำบากในชีวิตของฉัน อย่างไรก็ตาม ฉันควรคิดถึงข้อดีและคุณลักษณะที่ดีของฉันด้วย ข้อดีของอุปนิสัยฉันคืออะไร? ข้อดีของอุปนิสัยใดที่ฉันต้องพัฒนาเพิ่มเติม? การจ้องอยู่กับข้อดีด้านบวกสามารถเตือนให้ฉันนึกถึงคุณค่าอันสูงส่งที่ไม่สิ้นสุดและไม่อาจทำลายได้

0 ถึง 10 ปี						
บุคคล สถาบัน สถานการณ์ เหตุการณ์ หรือ กิจกรรม (เกิดอะไรขึ้น ใครเสียหาย และอื่นๆ)	ผลกระทบ (ความมั่นคง ทางอารมณ์ ทางร่างกาย หรือทางการเงิน ความสัมพันธ์ คุณค่าในตนเอง หรือความ ทะเยอทะยาน)	ความรู้สึก (ความขุ่นเคืองใจ ความกลัว ความเสียใจ ความเจ็บปวด และอื่นๆ)	ความอ่อนแอ ของอุปนิสัย (การเอาแต่ใจ ตนเอง ความ จงหอง ความ ไม่ซื่อสัตย์ การ เข้าข้างตนเอง ความสงสาร ตนเอง การ หลอกตนเอง และอื่นๆ)	ให้อภัยและ ชดใช้ (ฉันต้อง ให้อภัยหรือ ชดใช้ให้ใคร?)	คุณลักษณะ ที่ดี (จิตกุศล ความอ่อนน้อม ถ่อมตน ความ ซื่อสัตย์ ความ กล้าหาญ สรีรธาในพระ เยชูคริสต์ และอื่นๆ)	ฉันต้องพัฒนา คุณลักษณะใด เพิ่มเติม?
แซม เด็กที่ โรงเรียนชอบ แก่ถึงและล้อเลียนชื่อฉัน	สิ่งนี้ส่งผล ต่อความรู้สึก ของฉันที่มีต่อ ตนเองและ ความสัมพันธ์ กับเพื่อนๆ ฉัน อยากจะกล้าหาญ แต่ทำไม่ได้	ฉันกลัว และ รู้สึกละอายใจ ด้วยว่าฉันกลัว มาก ฉันอยาก จะทำร้ายเขา	ความสงสาร ตนเอง การเข้า ข้างตนเอง	ฉันต้องการให้ อภัยแซม ใน อนาคต ฉัน อยากเป็นคน ใจดีและยัง ซื่อสัตย์ด้วย	ฉันเป็นคนดี ฉันมักจะเห็น ความดีในผู้อื่น	การให้อภัย ความกล้าหาญ
ฉันทำขนมที่ กิจกรรมปฐมวัย ฉันอยากเอา กลับบ้าน ไปให้ คุณพ่อคุณแม่ดู แต่ฉันก็ค่อยๆ กิน ไปเรื่อยๆ ระหว่างทาง ใน ที่สุดฉันก็กิน ส่วนที่เหลือจนหมด	สิ่งนี้ส่งผล ต่อความรู้สึก ของฉัน ฉัน ต้องการแบ่งปัน ความสำเร็จของ ตนเองกับคุณ พ่อคุณแม่ แต่ก็ ล้มเหลว	ฉันเสียใจตลอด ทางกลับบ้าน ในสิ่งที่ทำ ลงไป ฉันรู้สึก อับอาย อ้วน และอ่อนแอ ฉัน รู้สึกว่าตนเอง เป็นคนล้มเหลว	ความจงหอง ความสงสาร ตนเอง ความ ตะกตะ การ ขาดการควบคุม ตนเอง	ฉัน	ฉันอยากทำสิ่ง ที่ถูกต้อง ฉัน คิดว่าตนเองมี จิตใจดี	ความนอบน้อม ถ่อมตน สรีรธา ในพระเยชู คริสต์ การ ควบคุมตนเอง ด้วยอาหาร

10 ถึง 20 ปี						
บุคคล สถาบัน สถานการณ์ หรือ เหตุการณ์ หรือ กิจกรรม (เกิดขึ้น ใครเสียหาย และอื่นๆ)	ผลกระทบ (ความมั่นคง ทางอารมณ์ ทางร่างกาย หรือทางการเงิน ความสัมพันธ์ คุณค่าในตนเอง หรือความ ทะเยอทะยาน)	ความรู้สึก (ความขุ่นเคือง ใจ ความกลัว ความเสียใจ ความเจ็บปวด และอื่นๆ)	ความอ่อนแอ ของอุปนิสัย (การเอาแต่ใจ ตนเอง ความ จองหอง ความ ไม่ซื่อสัตย์ การ เข้าข้างตนเอง ความสงสาร ตนเอง การ หลอกตนเอง และอื่นๆ)	ให้อภัยและ ชดใช้ (ฉันต้อง ให้อภัยหรือ ชดใช้ให้ใคร?)	คุณลักษณะ ที่ดี (จิตกุศล ความนอบน้อม ถ่อมตน ความ ซื่อสัตย์ ความ กล้าหาญ ศรัทธาในพระ เยซูคริสต์ และอื่นๆ)	ฉันต้องพัฒนา คุณลักษณะใด เพิ่มเติม?
ฉันค้นพบการ สำเร็จความ ใคร่ด้วยตัวเอง เมื่อเด็ก ๆ ที่ โรงเรียนล้อเล่น เกี่ยวกับเรื่องนี้ เมื่อฉันถามคุณ แม่เรื่องนี้ ท่าน โมโหและบอก ฉันว่าอย่าทำ และอย่าพูดเรื่อง นี้อีก	ฉันขัดแย้งในใจ เพราะรู้สึกดีแต่ ทำให้ฉันรู้สึก กังวล เมื่ออยู่กับ เพื่อนๆ ที่โบสถ์ ฉันรู้สึกเหมือน เป็นคนเดียวที่ กำลังมีปัญหา เรื่องนี้เพราะ ไม่มีใครพูดถึง เรื่องนี้	ฉันรู้สึกอับอาย ถูกแม่ตักขาด อยู่คนเดียว ไม่ ซื่อสัตย์ และ สกปรก	การเอาแต่ใจ ความไม่ซื่อสัตย์ ความไม่สะอาด ขาดการควบคุม ตนเอง	ฉัน คุณแม่ของ ฉัน	ฉันคิดว่าฉันมี มโนธรรมที่ดี ฉันต้องการเป็น คนดี	ความเต็มใจที่ จะเปิดรับผู้อื่น ความซื่อสัตย์ ความบริสุทธิ์ ทางเพศ การก ลับใจ
เป็นเวลา ประมาณ 14 เดือนที่ฉัน ขโมยเงินสด จากลิ้นชักเงิน หรือใช้สินค้า โดยไม่จ่ายเงินที่ สถานที่ทำงาน เป็นประจำ	ฉันรู้สึก ประหม่าเสมอ เมื่ออยู่ใกล้ผู้ จัดการของฉัน ตอนนี้ฉันรู้สึก ผิดเกี่ยวกับเรื่อง นั้น แต่ไม่รู้จะ แก้ไขอย่างไร เพราะร้านนั้น ปิดกิจการไป แล้ว	ความกลัว ความ ละโมภ การ เอาแต่ใจตนเอง	ความไม่ซื่อสัตย์ การเอาแต่ใจ ตนเอง การ หลอกกลาง ตนเอง	ที่ทำงาน ผู้ จัดการของฉัน	ฉันเป็นคนขยัน	ความซื่อสัตย์ ความรับผิดชอบ

20 ถึง 30 ปี						
บุคคล สถาบัน สถานการณ์ หรือ เหตุการณ์ หรือ กิจกรรม (เกิด อะไรขึ้น ใคร เสียหาย และ อื่น ๆ)	ผลกระทบ (ความมั่นคง ทางอารมณ์ ทางร่างกาย หรือทางการเงิน ความสัมพันธ์ คุณค่าในตนเอง หรือความ ทะเยอทะยาน)	ความรู้สึก (ความขุ่นเคือง ใจ ความกลัว ความเสียใจ ความเจ็บปวด และอื่นๆ)	ความอ่อนแอ ของอุปนิสัย (การเอาแต่ใจ ตนเอง ความ จงอหอง ความ ไม่ซื่อสัตย์ การ เข้าข้างตนเอง ความสงสาร ตนเอง การ หลอกตนเอง และอื่นๆ)	ให้อภัยและ ชดใช้ (ฉันต้อง ให้อภัยหรือ ชดใช้ให้ใคร?)	คุณลักษณะ ที่ดี (จิตกุศล ความอ่อนน้อม ถ่อมตน ความ ซื่อสัตย์ ความ กล้าหาญ ศรัทธาในพระ เยซูคริสต์ และอื่นๆ)	ฉันต้องพัฒนา คุณลักษณะใด เพิ่มเติม?
ฉันเมาในงาน ปาร์ตี้และตื่น ขึ้นมาพร้อมกับ คนที่ฉันแทบ ไม่รู้จัก	สิ่งนี้ส่งผล ต่อความรู้สึก มั่นคง ความ ปลอดภัย และ คุณค่าในตนเอง ของฉัน ฉัน อยากแต่งงาน ในพระวิหาร แต่ดูเหมือนการ แต่งงานแบบ นั้นไม่สามารถ เกิดขึ้นได้	ฉันรู้สึกสกปรก สิ้นหวัง และ เศร้าหมอง ฉัน เสียใจมากที่ไป งานปาร์ตี้ เหตุใดเรื่องนี้ถึง เกิดขึ้นกับฉัน?	ไม่ไว้ใจ คู่มิ้น ตัวเองและคน ที่เรียกว่าเพื่อน สงสารตัวเอง	ฉัน เพื่อนของ ฉัน	ฉันเป็นคนใจดี ฉันต้องการ ผ่านสิ่งนี้ไปให้ ได้ ฉันทำงาน หนักเพื่อพัฒนา พรสวรรค์ของ ฉัน	ความมีสติ ความรับผิดชอบ ฟัง การให้พระ ผู้เป็นเจ้ามาก่อน ความบริสุทธิ์ ทางเพศ
พี่สาวของฉัน เสียชีวิตใน อุบัติเหตุทาง รถยนต์ ฉันรู้สึก สนิทสนมกับ สามีและลูกๆ ของเธอ แต่เขา ตัดขาดตัวเอง จากครอบครัว เรา	นี่เป็นปมปัญหา ใหญ่ในชีวิต ของฉัน ฉันรู้สึก ไม่มั่นคงทาง ร่างกายและทาง อารมณ์ ความ สัมพันธ์ของฉัน กับพี่สาวและ ครอบครัวของ เธอจบลง	ฉันรู้สึกเศร้าใจ บ่อยมาก ฉันรู้ ว่าเหล่าไม่ได้ ช่วยแก้ปัญหา แต่ทำให้มัน หายไปชั่ว ขณะ	ความวิตกกังวล ความกลัว ความ ไม่พอใจ ความ สงสารตนเอง	พระผู้เป็นเจ้า ฉัน สามีของพี่ สาวฉัน ผู้คนที่ ฉันทำร้ายจาก การดื่มของฉัน	ฉันเป็น นักศึกษาที่ดี และขยัน ฉันรัก ผู้คนและเข้ากับ คนอื่นในที่ทำงาน ได้ดี	ศรัทธาในพระ เยซูคริสต์ ความ หวัง ความมีสติ

30 ถึง 60 ปี						
บุคคล สถาบัน สถานการณ์ เหตุการณ์ หรือ กิจกรรม (เกิดอะไรขึ้น ใครเสียหาย และอื่นๆ)	ผลกระทบ (ความมั่นคง ทางอารมณ์ ทางร่างกาย หรือทางการเงิน ความสัมพันธ์ คุณค่าในตนเอง หรือความ ทะเยอทะยาน)	ความรู้สึก (ความขุ่นเคืองใจ ความกลัว ความเสียใจ ความเจ็บปวด และอื่นๆ)	ความอ่อนแอ ของอุปนิสัย (การเอาแต่ใจ ตนเอง ความ จองหอง ความ ไม่ซื่อสัตย์ การ เข้าข้างตนเอง ความสงสาร ตนเอง การ หลอกตนเอง และอื่นๆ)	ให้อภัยและ ชดใช้ (ฉันต้อง ให้อภัยหรือ ชดใช้ให้ใคร?)	คุณลักษณะ ที่ดี (จิตกุศล ความอ่อนน้อม ถ่อมตน ความ ซื่อสัตย์ ความ กล้าหาญ สรีรวิทยาในพระ เยชูคริสต์ และอื่นๆ)	ฉันต้องพัฒนา คุณลักษณะใด เพิ่มเติม?
ฉันไม่ชอบใจ ลูกเขย เขามัก ต้องการเงิน เสมอ แต่รักษา หน้าที่การ งานไม่ได้ เขา สะเพร่า ฉัน เกรงว่าเขาจะทำ ให้อีกสาวของ ฉันไม่มีความสุข	ฉันกังวลเรื่อง การเงิน เมื่อ ฉันรู้สึกไม่ดี กับเขา สิ่งนี้จะ ส่งผลต่อความ สัมพันธ์ของฉัน กับลูกสาว	ฉันรู้สึกคับ ข้อนใจ ฉันรู้สึก ขุ่นเคือง และ โกรธตัวเองที่ รู้สึกไม่พอใจ ฉันรู้สึกคิด กับและคิดหา ทางออกดีๆ ไม่ได้	การเข้าข้าง ตนเอง ความ สงสารตัว เอง ความหยิ่ง จองหอง ความ ไม่พอใจ	ลูกเขยของฉัน ลูกสาวของฉัน คู่สมรสของฉัน	ปกติฉันเป็น คนใจกว้างมาก ฉันทำงานหนัก ที่บ้านและใน ศาสนจักร	จิตกุศล การให้อภัย การรับการ เปิดเผยส่วนตัว
คู่สมรสของฉัน กำลังพูดถึงการ แยกทางหรือ การหย่าร้าง ฉัน รู้ว่าฉันไม่ใช่ คนดีที่สุดใน ปัญหาไม่ได้เกิด จากฉันเสมอไป	ความสัมพันธ์ ของฉันแย่มาก ความนับถือ ตนเองของฉัน ถูกกระทบ รวมถึงความมั่นคง ทางการเงินและ อารมณ์	ฉันรู้สึกกลัว มาก จะเกิด อะไรขึ้นถ้าฉัน ไม่ได้เจอลูกๆ ? ฉันไม่รู้ว่าจะ ผ่านการหย่าร้าง ไปได้อย่างไร	ความกลัว ความ สงสารตนเอง ความขุ่นเคือง ความวิตกกังวล	ฉัน คู่ครอง และ ลูกๆ ของฉัน	ฉันพยายาม อย่างหนักที่จะ เปลี่ยนแปลง ฉันทำแม่ กระทั่งไปขอคำ ปรึกษา	จิตกุศล ความ รัก สันติสุข และความวางใจ ในพระผู้เป็นเจ้า มากขึ้น

ตัวอย่างที่ 3—รูปแบบบันทึก

การเขียน สามารถเป็นเครื่องมืออันทรงพลังในการทำความเข้าใจและเยียวยา การเขียนบันทึก ร่วมกับการสวดอ้อนวอน ก่อนหรือหลังจากการทำรายการสำรวจตนเองสามารถเป็น

ประโยชน์อย่างมาก เมื่อเราทบทวนชีวิตของเรา เราเพียงเริ่มเขียนเกี่ยวกับสถานการณ์ที่เราค้นพบและความรู้สึกของเรา รูปแบบนี้ไม่มีระบบ เราแค่หยิบปากกาขึ้นมา กล่าวคำสวดอ้อนวอน และเริ่มเขียน ให้ความคิดหลังไหลออกมา! เมื่อเราคิดทบทวนชีวิตผ่านการเขียนบันทึก เราจะมองหาคน

สถาบัน สถานการณ์ เหตุการณ์ หรือหลักการที่เรามีความรู้สึกเชิงลบ เราเขียนเกี่ยวกับผลกระทบต่ออารมณ์และความรู้สึกของเรา และพยายามทำความเข้าใจความอ่อนแอของอุปนิสัยและพัฒนาความเข้มแข็งที่เราต้องการพัฒนา เราสวดอ้อนวอนขอให้รู้ว่าเราต้องให้อภัยใคร และเราต้องขออภัยใคร นี่คือตัวอย่างการเขียนบันทึกบางส่วน:

- ช่วงนี้ฉันคิดถึงประสบการณ์ในวัยเด็ก ฉันจำเด็กคนนั้นได้—ฉันจำชื่อเขาไม่ได้—แต่เขาตัวใหญ่กว่าฉัน และเขาใจร้ายมาก เขาเรียกฉันว่าไอ้หน่องและชื่อที่แย่กว่านั้น ฉันต้องวิ่งกลับบ้านจากโรงเรียนโดยเร็วที่สุดทุกวัน ฉันสงสัยว่าตอนนั้นเป็นจุดเริ่มต้นที่ฉันรู้สึกว่ามีเพื่อนเลยและไม่สามารถมีเพื่อนได้ด้วยซ้ำ ฉันรู้สึกเกลียดเมื่อฉันหนีจากปัญหา ฉันเกลียดความกลัว แต่ก็รู้สึกไม่ยุติธรรมที่บางคนตัวใหญ่และใจร้ายกว่า ฉันพยายามเป็นมิตรอยู่เสมอ ฉันคิดว่าฉันรู้สึกสงสารตัวเอง ฉันไม่เข้าใจว่าทำไมคนอื่นถึงไม่ดีกับฉัน ฉันเป็นคนที่ดี
- ฉันค่อนข้างเป็นเด็กอ้วน ฉันน้ำหนักเกินเล็กน้อย แต่ฉันหยุดกินของที่ชอบไม่ได้ แม้เมื่ออยู่ในปฐมวัย ฉันก็ไม่เคยเอาชนะกลับบ้านไปแบ่งกับครอบครัวได้เลย มันทำให้ฉันรู้สึกเหมือนล้มเหลว ฉันละลายอยู่เสมอเกี่ยวกับการกินและน้ำหนักของฉัน บางคนสามารถกินอะไรก็ได้ที่พวกเขาต้องการและไม่ส่งผลต่อน้ำหนักของพวกเขา นั่นทำให้ฉันนึกฉุนมาก!
- ฉันมีปัญหาเรื่องตื้นหาทางเพศ มันไม่ใช่ความผิดของฉันจริงๆ ที่ฉันมีช่วงเวลาที่ยากลำบากกับสิ่งนั้น ฉันค้นพบการสำเร็จความใคร่ด้วยตัวเองเมื่อเด็กๆ ที่โรงเรียนล้อเล่นเกี่ยวกับเรื่องนี้ เมื่อฉันถามคุณแม่เรื่องนี้ ท่านโมโหและบอกฉันว่าอย่าทำและอย่าพูดเรื่องนี้อีก แต่ถ้าอธิการสัมภาษณ์ฉันทีหลังล่ะ? ฉันควรบอกเขาหรือไม่?
- ฉันรู้สึกอับอายมากกับสิ่งที่เกิดขึ้นระหว่างพ่อกับแม่ในบ้าน จนสิ่งเดียวที่ทำให้รู้สึกดีขึ้นคือการสูบบุหรี่ ฉันเจอบุหรี่และมันทำให้ฉันรู้สึกดีขึ้น ราคาที่แพงด้วยการบรรเทาความทุกข์ใจที่ฉันรู้สึก ฉันมีชีวิตลับของตัวเองเวลาที่ฉันตื่นนอนตอนกลางคืนและนอนไม่หลับ ฉันคิดว่าฉันจะเลิกได้ทุกเมื่อ แต่ฉันเลิกไม่ได้จริงๆ แล้วบุหรี่ที่ฉันเจอก็หมด มันเลยต้องขโมยเพื่อเอาเงินไปซื้อ

เพิ่ม ฉันขโมยของจากที่ทำงาน ฉันกลัวมากว่าจะถูกจับได้ไม่ว่าจะเป็นคนในครอบครัวหรือแยกว่านั่นคือตำรวจ ฉันเกลียดความไม่ซื่อสัตย์ แต่ฉันต้องการเวลาสูบบุหรี่อยู่คนเดียว—เวลาที่เป็นของฉันเอง ฉันคิดว่าฉันรู้สึกสงสารตัวเอง

- อีกความทรงจำที่ไม่ดีเกิดขึ้นตอนที่ฉันเรียนมหาวิทยาลัย ฉันอยากเป็นเหมือนเพื่อนร่วมห้องของฉัน แต่ฉันไม่ได้รับเชิญไปงานเลี้ยงมากมาย ฉันจำคืนนั้นได้ที่ในที่สุดฉันก็ได้ไปงานปาร์ตี้ที่มีคนดื่มเหล้าเยอะมาก “จะเป็นอะไรไป” ฉันคิด ฉันอยากได้เป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม ฉันอยากสนุกสักครั้ง ฉันจำไม่ได้ว่าเกิดอะไรขึ้นหลังจากนั้น แต่เมื่อฉันตื่นนอน ฉันอยู่กับคนที่ฉันไม่รู้จักจริงๆ สถานการณ์เปลี่ยนจากแย่งเป็นแย่งง ทำให้ฉันถึงไม่มีโอกาสดี ๆ เลย? ไม่มีอะไรเป็นใจให้ฉัน
- เหมือนโลกทั้งใบพังทลายลง เมื่อนั้นได้ยินข่าวว่าพี่สาวเสียชีวิต เธอเดินอยู่ริมถนนแล้วรถคันหนึ่งก็ชนเธอ ครอบครัวฉันเสียใจมาก และพวกเขางานคนแสดงออกมากกว่าแต่ก่อน สามี่เธอโกรธมากจนเขาบอกว่าเขาจะไม่ยอมมาให้ลูกๆ คุยกับเธอก็ เขาบอกว่าครอบครัวของฉันสร้างปัญหาในชีวิตพวกเขา
- ดูเหมือนลูกๆ ของฉันจะสานต่อประเพณีของครอบครัวลูกสาวของฉันแต่งงานกับคนที่ไม่เอาไหน พวกเขาไม่เคยมีเงินเพียงพอ และบอกตามตรงว่าฉันก็ไม่สามารถที่จะสนับสนุนพวกเขาได้อีกแล้ว ทำไมเขาไม่หางานทำและรักสามันไว้ให้ได้? ฉันรู้สึกคับข้องใจมาก ฉันต้องการเป็นพ่อแม่ที่ดีของลูกสาว แต่ปัญหาเรื่องเงินอย่างต่อเนืองทำให้เกิดปัญหาหระหว่างเรา ฉันหวังว่าฉันจะยอมรับสามี่ของเธอได้ แต่ฉันทำไม่ได้ ฉันเสียใจ
- วันอาทิตย์ควรจะเป็นวันครอบครัวที่ดีใช่ไหม? ฉันไม่เคยคิดว่าสิ่งนี้จะเกิดขึ้น คู่สมรสบอกฉันเมื่อคืนว่าเราต้องเว้นพื้นที่ให้กันบ้าง เหมือนกับการแยกกันอยู่ อยู่นะ? ฉันไม่อยากจะเชื่อเลย แน่แน่นอนว่าฉันไม่ดีพร้อม แต่ก็ไม่มีใครดีพร้อมเช่นกัน ข้าแต่พระเจ้าเป็นเจ้า ข้าพระองค์จะทำอะไรได้บ้าง?
- ฉันคุยกับผู้อุปถัมภ์เกี่ยวกับแนวคิดในการใช้รายการสำรวจตนเองในชีวิตของฉัน ผู้อุปถัมภ์ของฉันชี้ให้เห็น

ว่ามีรูปแบบบางอย่างในความรู้สึกที่ฉันมี และมีบางอย่างที่ฉันต้องคุยกับอธิการ เมื่อนั้นย้อนกลับไปอ่านบันทึกประจำวันช่วงสองสามสัปดาห์ที่ผ่านมา ฉันเห็นว่าฉันมักจะรู้สึกสงสารตัวเอง แน่ใจว่ามีเรื่องเลวร้ายบางอย่างเกิดขึ้นกับฉัน แต่นั้นเริ่มเห็นว่าเมื่อนั้นหันมาหาพระเจ้า พระองค์ทรงสามารถนำความเจ็บปวดบางอย่างของฉันไปได้ ฉันไม่จำเป็นต้องใช้การเสพติดของฉันอีกต่อไป ฉันไม่มีพลังที่จะเลิกมันได้ แต่พระเจ้าทรงมีเดชานุภาพนั้น

- ตอนนี้นั้นเริ่มเข้าใจพระคัมภีร์และถ้อยคำของศาสดาพยากรณ์มากขึ้น ฉันกำลังดูว่าจะประยุกต์ใช้กับชีวิตของฉันอย่างไร ตอนนี้นั้นรู้ตัวมากขึ้นเกี่ยวกับความอ่อนแอของตนเองที่ไม่เคยมองเห็น บางทีฉันก็สงสัยว่าที่มันแย่ลงเพราะฉันมองเห็นมันชัดเจนขึ้นหรือเปล่า ฉันรู้ว่าฉันต้องทำตามขั้นตอนต่อไปเพื่อที่ฉันจะได้บำบัดจริงๆ

รู้จักและต้อนรับผู้มาใหม่

ผู้มาใหม่คือบุคคลที่ยังใหม่ต่อการประชุมบำบัด เขามักเป็นคนที่อยู่ในระยะแรกของการเปลี่ยนแปลง ผู้ที่กลับมาหลังจากกลับไปเสพยา หรือเป็นเพื่อนหรือสมาชิกในครอบครัวของผู้ที่มีปัญหาเกี่ยวกับการเสพยา ใครก็ตามที่เราไม่รู้จักอาจเป็นผู้มาใหม่ และเนื่องจากการประชุมสองสามครั้งแรกที่ผู้มาใหม่เข้าร่วมมักมีความสำคัญเป็นพิเศษ จึงเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งที่จะต้องพยายามทำให้บุคคลเหล่านี้รู้สึกสบายใจและได้รับการต้อนรับ

ผู้มาใหม่มักไม่มั่นใจและวิตกกังวล จำไว้ว่าบุคคลต้องกล้าหาญมากจึงจะยอมรับว่าตนเองมีส่วนร่วมในพฤติกรรมที่เป็นภัย จัดการชีวิตไม่ได้ และต้องการความช่วยเหลือ เพื่อนหรือสมาชิกครอบครัวต้องกล้าพูดถึงผลของการเสพยาในชีวิตคนที่พวกเขารักและในชีวิตพวกเขาเองเช่นกัน เป้าหมายของเราคือการช่วยให้ผู้มาใหม่ต้องการกลับมาอีก

เรามีหน้าที่รับผิดชอบในการสร้างบรรยากาศการต้อนรับที่อบอุ่นทั้งก่อน ระหว่าง และหลังการประชุมแต่ละครั้ง วางใจว่าพระวิญญาณจะทรงนำทางผู้มาใหม่ผ่านกระบวนการเปลี่ยนแปลง โปรดจำไว้ว่าผู้มาใหม่มักจะไม่รู้สึกละอายใจ ดังนั้นจงแสดงความรักและความอ่อนโยนในการเข้าถึงพวกเขา ความรัก การสนับสนุน และกำลังใจเป็นองค์ประกอบสำคัญของความรู้สึกได้รับการต้อนรับและเป็นส่วนหนึ่ง

เราได้รับคำแนะนำจากศาสนจักรว่าการประชุมบำบัดมีไว้สำหรับผู้ที่อายุ 18 ปีขึ้นไป หากมีบุคคลอายุน้อยกว่า 18 ปี กระตุ้นให้พวกเขาปรึกษากับบิดามารดา อธิการ และผู้ให้การดูแลสุขภาพจิตหรือสุขภาพร่างกายเพื่อดูทางเลือกอื่นที่อาจเป็นประโยชน์ หากต้องการรายละเอียดเพิ่มเติมแนะนำให้ติดต่อผู้จัดการหน่วยงานศูนย์ให้คำปรึกษาครอบครัวในพื้นที่ เมื่อท่านแจ้งให้พวกเขาทราบถึงกฎแล้วหากพวกเขายังคงเข้าร่วมกิจกรรม ไม่ต้องเตือนกฎซ้ำ และไม่ต้องบังคับใช้กฎ

คำแนะนำต่อไปนี้อาจเป็นประโยชน์เมื่อท่านพูดคุยกับผู้มาใหม่ก่อนและหลังการประชุม:

1. เมื่อทักทายคนที่ท่านไม่รู้จัก ให้แนะนำตัวและถามว่าเขาเคยเข้าการประชุมบำบัดมาก่อนหรือไม่
2. สร้างความมั่นใจให้กับผู้มาใหม่ว่าพวกเขาอยู่ในที่ปลอดภัย อธิบายว่าเราให้ความสำคัญกับความลับส่วนบุคคล และขอให้ใช้เพียงชื่อต้นเท่านั้น บอกให้พวกเขาด้วยว่าหากไม่สะดวกใจจะอ่าน หรือแบ่งปันในการประชุม พวกเขาสามารถฟังเฉยๆ ได้
3. ให้ผู้มาใหม่แบ่งปันเฉพาะสิ่งที่พวกเขาต้องการแบ่งปัน ฟังตระหนักว่าพวกเขาไม่จำเป็นต้องสบายใจในการอธิบายว่าเหตุใดพวกเขาจึงเข้าร่วมการประชุม
4. แนะนำให้ผู้เข้าร่วมใหม่ฟังสิ่งที่ตรงกันกับผู้เข้าร่วมคนอื่นๆ ผู้มาใหม่จะรู้สึกอยากกลับมาประชุมมากขึ้นเมื่อสามารถเชื่อมโยงกับผู้แบ่งปันได้ อธิบายว่าเนื่องจากการประชุมของเราเปิดกว้างสำหรับบุคคลที่ทนทุกข์จากพฤติกรรมบ่อนทำลายหลายรูปแบบ สมาชิกกลุ่มอาจไม่ได้มีประสบการณ์เหมือนกันเสมอไป แต่บ่อยครั้งจะรู้สึกคล้ายคลึงกัน เช่นเดียวกับผู้ที่ได้รับผลกระทบจากการเลือกหรือพฤติกรรมของผู้อื่น เชิญผู้มาใหม่อยู่ต่อหลังการประชุมหากมีคำถาม
5. เชื่อมมั่นว่าผู้เข้าร่วมใหม่จะเข้าใจโปรแกรมได้โดยไม่ต้องฟังรายละเอียดทุกอย่าง ให้ผู้มาใหม่ดู *Healing through the Savior: The Addiction Recovery Program 12-Step Recovery Guide* หรือ *Support Guide: Help for Spouses and Family of Those in Recovery* และกระตุ้นให้พวกเขาใช้แหล่งช่วยเหลือเหล่านี้ (มีอยู่ในคลังค้นคว้าพระกิตติคุณในหมวด “Addiction” ของ Life Help) อธิบายให้ผู้มาใหม่ฟังว่าโดยการฟังพระวิญญาณ เข้าร่วมการประชุม และศึกษาคู่มือ พวกเขาอาจจะสามารถเข้าใจได้ดีขึ้น รวมทั้งประยุกต์ใช้หลักธรรมและแนวทางปฏิบัติที่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลง

6. แนะนำวิทยากรกระบวนการให้รู้จักผู้มาใหม่ วิทยากรกระบวนการจำได้ว่าการมาประชุมครั้งแรกเป็นอย่างไร พวกเขาเป็นแบบอย่างแก่ผู้เข้าร่วมและสามารถเป็นพยานส่วนตัวได้ว่าโปรแกรมได้นำการเปลี่ยนแปลงมาสู่ชีวิตพวกเขาอย่างไร
7. หากมีปัญหาเกี่ยวกับผู้มาใหม่ที่แบ่งปันประสบการณ์ของพวกเขา ให้ท่านตอบสนองอ่อนโยนที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ ปัญหาและคำถามส่วนใหญ่สามารถแก้ไขได้ดีกว่าหลังการประชุมมากกว่าระหว่างการประชุม เมื่อเวลาผ่านไปผู้มาใหม่จะเข้าใจมารยาทในการประชุม
8. แจ้งผู้มาใหม่ที่เป็นครอบครัวหรือคนที่พวกเขารักของผู้มีปัญหาการใช้สื่อลามกหรือสารเสพติดว่า มีการประชุมกลุ่มสนับสนุนคู่สมรสและครอบครัว
9. หลังจากการประชุม ขอบคุณผู้มาใหม่เป็นการส่วนตัวสำหรับการเข้าร่วมประชุม
10. จำไว้ว่าผู้มาใหม่เป็นพรแก่กลุ่ม ผู้มาใหม่ให้โอกาสอย่างต่อเนื่องในการรับใช้ สนับสนุน และเรียนรู้ซึ่งกันและกัน

