

Train & Multiply®



การฝึกอบรมและการทวีคูณ

การฝึกอบรมและการทวีคูณช่วยเหลือผู้ที่ทำงานในส่วนการดูแลคริสตจักรในการฝึกอบรมให้กับสมาชิกคริสตจักร
เพื่อช่วยให้พวกเขาสามารถแบ่งปันข่าวประเสริฐ, สร้างสาวกของพระเยซูคริสต์และช่วยทวีคูณคริสตจักรได้
การฝึกอบรมและการทวีคูณไม่ใช่เพียงแค่การอบรมสำหรับงานพันธกิจเท่านั้น แต่เป็นการอบรมในพันธกิจด้วย
การฝึกอบรมและการทวีคูณได้เป็นศูนย์กลางในการทำงานเกี่ยวกับการพัฒนาการสร้างสาวกโดยมีพื้นฐานมาจากการเชื่อฟัง
พระเจ้า ซึ่งการอบรมเน้นการปฏิบัติเพื่อที่ผู้นำคริสตจักรและสมาชิกจะทำในสิ่งที่พระคำของพระเจ้าได้บัญชาไว้

ผ่านทางความเชื่อและคำอธิษฐานมากมาย

ผู้เชื่อหลายพันคนทั่วโลกได้พบว่า การฝึกอบรมและการทวีคูณนี้ได้ช่วยให้พวกเขาสามารถทำตามพระมหาบัญชาที่
พระเจ้าสั่งไว้ได้

อี-เมลล์:

pwr@trainandmultiply.com

Website

<https://www.trainandmultiply.com>

© 2001-2012

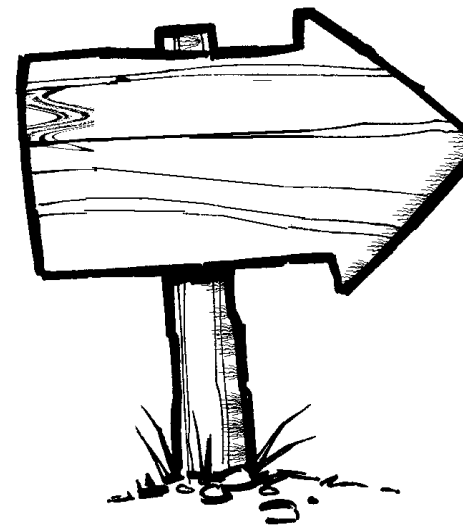
Project WorldReach
and One Mission Society



SECOND EDITION

030TH02D01

คำสั่ง 7 ประการที่พระเยซูคริสต์ มอบไว้กับสาวกของพระองค์



หนังสือการอบรมผู้ปกครองคริสตจักร

30

ฝึกอบรมและเพิ่มพูนสาวก



ขอพระเจ้าให้ช่วยคุณเชื่อฟังและสอนคำสั่งพื้นฐานของพระเยซู

องค์พระเยซูบอกเราว่า:

📖 เหตุฉะนั้นเจ้าทั้งหลายจงออกไปสั่งสอนชนทุกชาติ ให้เป็นสาวกของเรา ให้รับ
 บัพติศมาในพระนามแห่งพระบิดา พระบุตรและพระวิญญาณบริสุทธิ์
 สอนเขาให้ถือรักษาสิ่งสารพัดซึ่งเราได้สั่งพวกเจ้าไว้ นี่แหละเราจะอยู่กับเจ้าทั้งหลาย
 เสมอไป จนกว่าจะสิ้นยุค” (มัทธิว 28:19-20)



องค์พระเยซูคริสต์ได้อธิบายวิธีการสร้างสาวกในมัทธิว 28:19-20

เราบัพติศมาพวกเขาและสอนให้พวกเขาเชื่อฟังทุกคำสั่งที่พระองค์ทรงมอบไว้กับเรา

หมายเหตุ:

[illegible]

ภาคปฏิบัติ

- ให้คุณปฏิบัติ คำสั่งของพระคริสต์ทั้ง 7 ประการนี้ ร่วมกับคริสตจักรของคุณ!
ให้คุณอธิษฐานขอความรักและฤทธิ์เดชจากพระวิญญาณบริสุทธิ์
ที่จะเชื่อฟังคำสั่งเหล่านั้นและสอนคำสั่งเหล่านั้น!

(ถ้าคุณต้องการคำแนะนำและความช่วยเหลือ, ให้คุณขอจากครูผู้ฝึกสอนของคุณ)

- คำสั่งทั้งเจ็ดประการของพระเจ้า เป็นคำสั่งพื้นฐาน
เราเชื่อฟังคำสั่งเหล่านั้นมากกว่าคนอื่น ๆ
เกี่ยวกับระบบคริสตจักรและมากกว่าความคิดเห็นของเราเอง
คำสั่งเหล่านั้นเป็นพระคำของพระเยซูพระบุตรของพระเจ้า
และพระองค์ก็ได้สั่งให้เราเชื่อฟังคำสั่งเหล่านั้น และสอนให้คนอื่นเชื่อฟังด้วย
- เมื่อกลุ่มใหม่รักษากฎบัญญัติทั้งเจ็ดอย่างนี้, มันก็จะกลายเป็นคริสตจักร
มันง่ายแค่นั้น

การเชื่อฟังพระคริสต์นำความยินดีมาให้!

“คำสั่งทั้งหมด” นี่คืออะไร?

ในบทเรียนนี้ เราจะท่องจำและศึกษาคำสั่งพื้นฐานเจ็ดอย่างของพระเยซูแบบกระตือรือร้น

คำสั่งทั้งเจ็ดอย่างนี้ไม่ใช่งานที่จะทำให้เรา
ได้รับความรอด แต่เป็นเพื่อการมีวินัยและ
เป็นพระพรต่อผู้ที่ต้อนรับความรอดในพระ
คริสต์แบบฟรีๆ
กรุณาท่องจำคำสั่งเหล่านี้



เมื่อคุณท่องจำได้แล้ว, ให้คุณศึกษาคำสั่งทั้งเจ็ดอย่างนี้ดังต่อไปนี้ ทีละข้อ

- ☐ กลับใจและเชื่อ
(มาระโก 1:15)
- ☐ รับบัพติศมา
(มัทธิว 28:19)
- ☐ รักพระเจ้าและเพื่อนบ้านของคุณ
(มัทธิว 22:37-40)
- ☐ ศึกษาพระคำของพระเจ้าและอธิษฐานเป็นประจำทุกวัน
(มัทธิว 6:5-13)
- ☐ ทำพิธีศีลมหาสนิท
(มัทธิว 26:26-28)

☐ ให้
(มัทธิว 6:19-21)

☐ สร้างสาวก
(มัทธิว 28:18-20)

สารภาพบาปและเชื่อ

📖 ... “เวลากำหนดมาถึงแล้ว, และแผ่นดินของพระเจ้าก็มาใกล้แล้ว
จงกลับใจเสียใหม่”

(มาระโก 1:15) การกลับใจที่แท้จริงและความเชื่อเป็นสิ่งที่ควบคู่กันเสมอ;
คุณไม่สามารถมีสิ่งหนึ่งแต่ขาดอีกสิ่งหนึ่งได้



การกลับใจใหม่หมายความว่าเปลี่ยนใจ,
การใช้ความเชื่อในการหันจากความบาปไปสู่พระเจ้า

4. เราได้รับพลังที่จะรักศัตรูของเรา จากแหล่งอำนาจใด?

- ☐ หลักสูตรเรื่องการมีมารยาทที่ดี
- ☐ พระเจ้า

5. พระเจ้าต้องการให้เราถวายเพราะ:

- ☐ เรากลัวพระเจ้าจะลงโทษ ถ้าเราเห็นแก่ตัว
- ☐ เรายกและรู้สึกขอบคุณในสิ่งที่พระเจ้าได้ทำเพื่อเรา

6. การอธิษฐานของเราต้องประกอบด้วย:

- ☐ บทท่องจำที่เราพูดซ้ำไปซ้ำมา
- ☐ ความเชื่อและความรัก, เหมือนลูกที่คุยกับพ่อ

7. การนมัสการแบบคริสเตียนที่สำแดงถึงความมั่นคงและความใกล้ชิดที่ลึกซึ้งที่สุดคือ:

- ☐ การจ้องนกร้องและนักดนตรีมืออาชีพ
- ☐ การร่วมพิธีศีลมหาสนิท,
มีส่วนร่วมในพระกายและพระโลหิตของพระคริสต์

8. การสร้างสาวกหมายความว่า:

- ☐ การเป็นพยานต่อผู้ที่ไม่เชื่อ
- ☐ การสอนผู้เชื่อใหม่ให้เชื่อฟังพระคริสต์
- ☐ การเลี้ยงดูผู้เชื่อทุกคน ขณะที่พวกเขาเติบโตในพระคริสต์
- ☐ การอบรมศิษยาภิบาล, ผู้นำ และมิชชันนารี
- ☐ ถูกทุกข้อ

ทดสอบสรุป

1. ให้เขียน, จากความจำ, เรื่องคำสั่งพื้นฐานทั้งเจ็ดประการของพระเยซู

เลือกคำตอบที่ถูกต้อง

2. ในภาคพันธสัญญาใหม่, คำว่า “กลับใจใหม่” หมายความว่า:

- ☐ การได้รับการเปลี่ยนแปลงอย่างถาวร
☐ การรู้สึกผิดในสิ่งที่เราได้ทำลงไป

3. ในพระคัมภีร์ใหม่ บัพติศมาคือ:

- ☐ สำเร็จการศึกษาหลังจากจบหลักสูตรหลักคำสอนในพระคัมภีร์
☐ การตายต่อความบาปกับพระคริสต์
และการเป็นขึ้นมาจากชีวิตใหม่ในพระองค์

เราบอกเลิกความบาปของเราเพื่อติดตามพระคริสต์
พระวิญญาณบริสุทธิ์เข้ามาในหัวใจของเราด้วยความเชื่อของเรา เมื่อเราสารภาพบาป
ความเชื่อในพระคริสต์ไม่เพียงแต่ช่วยให้เรารอดเท่านั้น
แต่ยังช่วยให้เราดำเนินชีวิตอย่างที่เราต้องการ,
เพื่อเราจะสามารถรับใช้พระองค์ได้อีกด้วย
ดังนั้นเราจำเป็นต้องแสวงหาความบริสุทธิ์ให้กับชีวิตของเราเสมอ

รับบัพติศมา

📖 เหตุฉะนั้นเจ้าทั้งหลายจงออกไปสั่งสอนชนทุกชาติให้เป็นสาวกของเรา
ให้รับบัพติศมาในพระนามแห่งพระบิดา พระบุตรและพระวิญญาณบริสุทธิ์
(มัทธิว 28:19)

เราบัพติศมาท่านในพระนามแห่งพระบิดา, และพระบุตร,
และพระวิญญาณบริสุทธิ์



- สาวกของพระเยซูคริสต์คือผู้ที่เชื่อและกลับใจใหม่และรับบัพติศมา
- การบัพติศมาเป็นการยืนยันว่าเราได้กลับใจจากความบาปของเรา และเราเชื่อในองค์พระเยซูคริสต์
- ในพระคัมภีร์ใหม่, ผู้เชื่อใหม่ได้รับการบัพติศมาทันที; มีบางกรณี que เมื่อครอบครัวทั้งครอบครัวรับเชื่อ, พวกเขาได้รับบัพติศมาร่วมกัน
- การรับบัพติศมาเป็นก้าวแรกสำหรับสาวกใหม่ โรม 6:1-12
สำแดงว่าเราตายต่อความบาปกับพระคริสต์และเป็นขึ้นมาใหม่ร่วมกับ พระองค์ผู้ชีวิตที่ใหม่และบริสุทธิ์

หมายเหตุ: คริสตจักรแต่ละแห่งมีการปฏิบัติเรื่องการบัพติศมาที่แตกต่างกัน
คุณต้องรู้ว่าคริสตจักรของคุณปฏิบัติอย่างไร

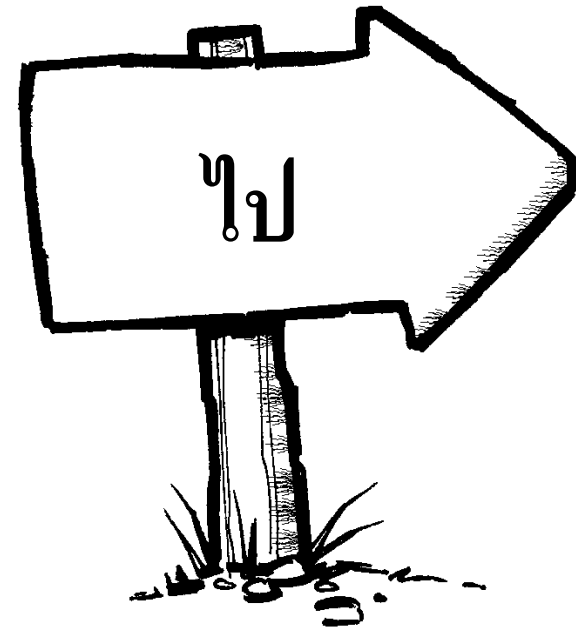
รักพระเจ้าและเพื่อนบ้าน

📖 พระเยซูทรงตอบเขาว่า

“ ‘จงรักพระองค์ผู้เป็นพระเจ้าของเจ้าด้วยสุดใจสุดจิตของเจ้า และด้วยสิ้นสุดความคิดของเจ้า’ นั่นแหละเป็นพระบัญญัติข้อใหญ่ และข้ออื่นข้อที่สองก็เหมือนกันคือ ‘จงรักเพื่อนบ้านเหมือนรักตนเอง’
(มัทธิว 22:37-40)

- การรักพระเจ้าด้วยทั้งหมดที่เราเป็นอยู่ ไม่ได้เป็นเรื่องที่เกี่ยวกับอารมณ์เท่านั้น; มันเป็นการอุทิศตนที่จะให้พระองค์เป็นที่หนึ่งในชีวิตของเรา
📖 “ถ้าท่านหลายรักเรา ท่านก็จะประพฤติตามบัญญัติของเรา
(ยอห์น 14:15)

เป็นไปได้หรือไม่ ที่ในอนาคต, พระเจ้าจะเตรียมคุณให้เป็นมิชชันนารี?



คุณเชื่อฟังคำสั่งนี้หรือไม่?

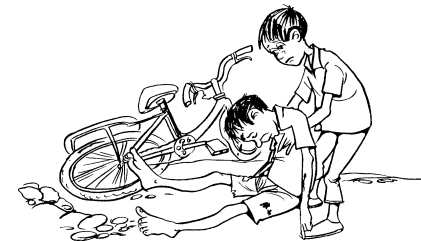
สร้างสาวก

📖 พระเยซูจึงเสด็จเข้ามาใกล้แล้วตรัสกับเขาว่า “อุทธานุภาพทั้งสิ้นในสวรรค์ก็ดี
ในแผ่นดินโลกก็ดีทรงมอบไว้แก่เราแล้ว
เหตุฉะนั้นเจ้าทั้งหลายจงออกไปสั่งสอนชนทุกชาติให้เป็นสาวกของเรา
ให้รับบัพติศมาในพระนามแห่งพระบิดา พระบุตร และพระวิญญาณบริสุทธิ์
สอนเขาให้ถือรักษาสิ่งสารพัดซึ่งเราได้สั่งพวกเจ้าไว้
นี่แหละเราจะอยู่กับเจ้าทั้งหลายเสมอไป จนกว่าจะสิ้นยุค” อาเมน (มัทธิว 28:18-20)

- การสร้างสาวกมีองค์ประกอบเกี่ยวกับการประกาศและการสอนอยู่หลายอย่าง
- คุณต้องเริ่มต้นจากการเป็นพยานกับครอบครัวของคุณที่ยังไม่เชื่อ และเพื่อนๆ ของคุณ
- หลังจากนั้นก็ช่วยคนที่กลับใจใหม่และเชื่อ, โดยการสอนให้พวกเขาเชื่อฟังคำสั่งของพระเยซู, อย่างที่คุณกำลังทำอยู่ในปัจจุบัน ในทางนี้, คุณจะช่วยให้พวกเขาเติบโตขึ้น และทำงานพันธกิจของตนได้; ผลที่ตามมาก็คือ, อาณาจักรของพระคริสต์จะเติบโตขึ้น

อีกส่วนหนึ่งของการสร้างสาวกคือการฝึกอบรมศิษยาภิบาลและมิชชันนารีให้เป็นพยานแก่ “บรรดาประชาชาติ”

- ความรักต่อพระเจ้าและมนุษย์เป็นสิ่งที่ควบคู่กัน
📖 พระบัญญัตินี้เราทั้งหลายก็ได้มาจากพระองค์
คือว่าให้คนที่รักพระเจ้านั้นรักพี่น้องของตนด้วย (1 ยอห์น 4:21)
- การรักเพื่อนบ้านของเรา รักศัตรูของเราด้วย (มัทธิว 5:44)
- การรักศัตรูคือการช่วยเหลือเขา เมื่อเขามีความต้องการ (ลูกา 10:25-37)
- ความรักแบบนี้ไม่ได้มาหาเราแบบธรรมชาติ
📖 ท่านที่รักทั้งหลายขอให้เรารักซึ่งกันและกัน เพราะว่าความรักมาจากพระเจ้า และทุกคนที่รักก็บังเกิดมาจากพระเจ้า และรู้จักพระเจ้า (1 ยอห์น 4:7)
- ความรักที่เกิดมาจากพระเจ้าเป็นผลของพระวิญญาณบริสุทธิ์ผู้สถิตอยู่ในเรา
พระองค์ทรงบันดาลใจให้เรารักพระเจ้าและเพื่อนบ้านของเรา
📖 ฝ่ายผลของพระวิญญาณนั้น คือความรัก, ความปลาบปลื้มใจ, สันติสุข, ความอดกลั้นใจ, ความปรานี, สันติสุข, ความอดกลั้นใจ, ความปรานี, ความดี, ความสัตย์ซื่อ (กาลาเทีย 5:22)



อ่านพระคำของพระเจ้าและอธิษฐานเป็นประจำทุกวัน

📖 ฝ่ายพระองค์ตรัสตอบว่า “มีพระคัมภีร์เขียนไว้ว่า

‘มนุษย์จะบำรุงชีวิตด้วยอาหารสิ่งเดียวหามิได้ แต่บำรุงด้วยพระวจนะทุกคำ
ซึ่งออกมาจากพระโอษฐ์ของพระเจ้า’” (มัทธิว 4:4)

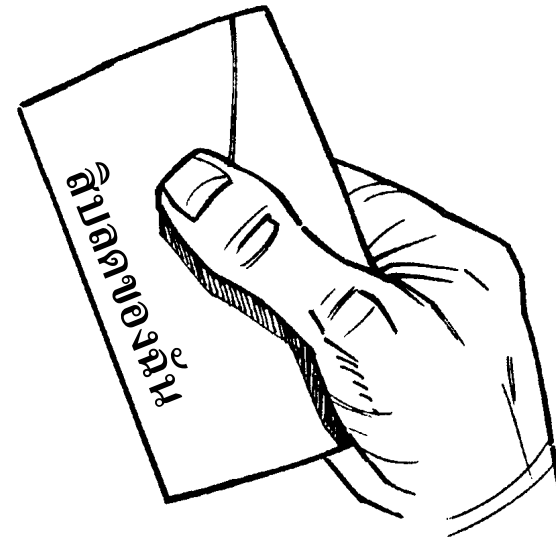
📖 “เมื่อท่านทั้งหลายอธิษฐาน อย่าเป็นเหมือนคนหน้าซื่อใจคด

เพราะเขาชอบยืนอธิษฐานในธรรมศาลาและตามถนน เพื่อจะให้คนทั้งปวงได้เห็น
เราบอกความจริงแก่ท่านว่าเขาได้รับบำเหน็จของเขาแล้ว ฝ่ายท่านเมื่อปิดประตูแล้ว
จงอธิษฐานต่อพระบิดาของท่านผู้ทรงสถิตในที่ลับ
และพระบิดาของท่านผู้ทรงเห็นในที่ลับจะทรงโปรดประทานบำเหน็จแก่ท่าน
(มัทธิว 6:5-6)

📖 แต่เมื่อท่านอธิษฐาน อย่าพูดพล่อยๆ ซ้ำซาก เหมือนคนต่างชาติกระทำ
เพราะเขาคิดว่าพูดมากหลายคำ พระเจ้าจะทรงโปรดฟัง อย่าทำเหมือนเขาเลย
เพราะว่าสิ่งใดที่ท่านต้องการ พระบิดาของท่านทรงทราบก่อนที่ท่านจะขอแล้ว
(มัทธิว 6:7-8)



- การถวายและสืบลด
ถูกแจกจ่ายให้กับพี่น้องในพระคริสต์ที่มีความต้องการ,
คนงานและศิษยาภิบาล, สำหรับงานพันธกิจในประเทศอื่นๆ,
และเพื่อจ่ายค่าใช้จ่ายที่มีส่วนเกี่ยวข้องในงานของพระเจ้า



ให้

📖 จงให้เขา, และท่านจะได้รับด้วย... (ลูกา 6:38)

📖 “อย่าสำสัสมทรัพย์สมบัติไว้สำหรับตัวในโลก ที่อาจเป็นสนิมและที่แมลงกินเสียได้ และที่ขโมยขุดช่องลักเอาไปได้ แต่จงสำสัสมทรัพย์สมบัติไว้ในสวรรค์ ที่ไม่มีแมลงจะกินและไม่มีสนิมจะกัด และที่ไม่มีขโมยขุดช่องลักเอาไปได้ เพราะว่าทรัพย์สมบัติของท่านอยู่ที่ไหน ใจของท่านก็อยู่ที่นั่นด้วย (มัทธิว 6:19-21)

- การให้เป็นส่วนหนึ่งของการนมัสการพระเจ้า
- พระเจ้าสำสัสมพระพรสำหรับเราไว้บนสวรรค์ ตามสิ่งที่เราให้พระองค์บนโลก (ลูกา 12:33)
- คนยากจนที่ให้น้อย, แต่ให้ด้วยการเสียสละ, ความรักและความเชื่อ, จะรับรางวัลในสวรรค์ มากกว่าผู้ที่ให้มากกว่า, แต่ให้เฉพาะสิ่งที่เป็นของเหลือของพวกเขานั่น (มาระโก 12:43-44)
- 📖 “ทุกคนจงให้ตามที่เขาได้คิดหมายไว้ในใจมิใช่ให้ด้วยนึกเสียดาย มิใช่ให้ด้วยการฝืนใจ เพราะว่าพระเจ้าทรงรักคนนั้นที่ให้ออกด้วยใจยินดี (2 โครินธ์ 9:7) คุณจะต้องไม่ถวายเพียงเพราะมันเป็นคำสั่งหนึ่งของพระเจ้าเท่านั้น
- การถวายสิบลดไม่ได้อยู่ในกฎแห่งภาคพันธสัญญาใหม่, ดังนั้นเมื่อคุณถวาย, คุณต้องถวายด้วยความรัก

พระเยซูพูดเพิ่มว่า

📖 ท่านทั้งหลายจงอธิษฐานตามอย่างนี้ว่า...

ข้าแต่พระบิดาแห่งข้าพระองค์ทั้งหลาย

ผู้ทรงสถิตในสวรรค์

ขอให้พระนามของพระองค์เป็นที่เคารพสักการะ

ขอให้แผ่นดินของพระองค์มามีที่ตั้งอยู่

ขอให้เป็นไปตามพระทัยของพระองค์ ในสวรรค์เป็นอย่างไร

ก็ให้เป็นไปอย่างนั้นในแผ่นดินโลก

ขอทรงโปรดประทานอาหารประจำวัน

แก่ข้าพระองค์ทั้งหลายในกาลวันนี้

และขอทรงโปรดยกบาปผิดของข้าพระองค์

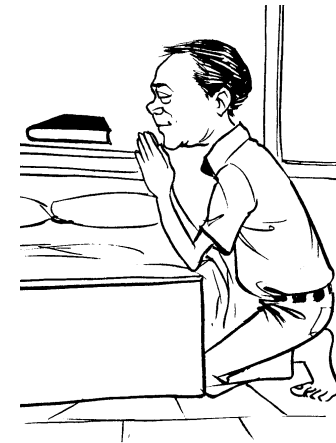
เหมือนข้าพระองค์ยกโทษผู้ที่ทำผิดต่อข้าพระองค์นั้น

และขอย่านำข้าพระองค์เข้าไปในการทดลอง

แต่ขอให้พ้นจากซึ่งชั่วร้าย เหตุว่าเราอำนาจ และฤทธิ์เดช

และพระสิริเป็นของพระองค์สืบๆ ไปเป็นนิตย์ อาเมน

(มัทธิว 6:9-13)



พระเจ้าต้องการที่จะมีความสัมพันธ์กับคุณเป็นการส่วนตัว:

- พระเจ้าจะตรัสกับคุณผ่านทางพระคำของพระองค์
ให้คุณอ่านพระคำของพระเจ้าเป็นประจำทุกวันเพื่อให้พระวิญญาณบริสุทธิ์ทำให้ความคิดของคุณกระจ่าง และช่วยให้คุณดำเนินชีวิตในการเชื่อฟังด้วยใจรัก
- พระเจ้าต้องการคุยกับคุณผ่านทางการอธิษฐาน
- มันไม่จำเป็นที่จะต้องใช้คำพูดที่หรูหราหรือท่องจำประโยคบางประโยค
พระคริสต์ไม่ต้องการให้เราพูดพล่อยๆ ซ้ำซาก
ให้คุณพูดแบบปกติและด้วยความเคารพต่อพระบิดาในสวรรค์ของคุณ
- คุณสามารถอธิษฐานโดยการคุกเข่า, หน้าคว่ำกับพื้น, นั่งลงหรือยืนขึ้นก็ได้
พระเจ้าไม่ได้ดูวิธีการวางตำแหน่งร่างกาย, พระองค์ดูที่นิสัยของหัวใจ

พบปะกันเพื่อทำพิธีศีลมหาสนิท

📖 ระหว่างอาหารมื้อนั้น พระเยซูทรงหยิบขนมปังมา และเมื่อถวายสาธุการแล้ว ทรงหักส่งให้แก่เหล่าสาวกตรัสว่า “จงรับกินเถิด นี่เป็นกายของเรา” แล้วพระองค์จึงทรงหยิบถ้วยโมทนาพระคุณและส่งให้เขา ตรัสว่า “จงรับไปดื่มทุกคนเถิด ด้วยว่านี่เป็นโลหิตของเรา อันเป็นโลหิตแห่งพันธสัญญา ซึ่งต้องหลั่งออกเพื่อยกบาปโทษคนเป็นอันมาก เรามอบท่านทั้งหลายไว้ เราจะไม่ดื่มน้ำผลแห่งเถาองุ่นอีกต่อไปอีกจนวันนั้นมาถึง คือวันที่เราร่วมกันใหม่กับพวกท่านในแผ่นดินแห่งพระบิดาของเรา” (มัทธิว 26:26-28)

- เราต้องทำพิธีศีลมหาสนิทโดยการระลึกถึงพระเยซู, และการประกาศการตายของพระองค์, จนกว่าพระองค์จะเสด็จกลับมาอีกครั้ง



- พระเยซูทรงตรัสเกี่ยวกับขนมปังที่แตกหักไว้ว่า: 📖 “จงรับกินเถิด นี่เป็นกายของเรา” (มัทธิว 26:26) เมื่อเราทานขนมปัง, เราก็มมีส่วนในพระกายของพระคริสต์
- พระเยซูทรงตรัสเกี่ยวกับน้ำองุ่นว่า: 📖 ด้วยว่านี่เป็นโลหิตของเรา อันเป็นโลหิตแห่งพันธสัญญา... (มัทธิว 26:28) เมื่อเราดื่ม, เราระลึกถึงพระโลหิตของพระองค์ที่ถูกหลั่งเพื่อการอภัยบาปของเรา
- พิธีศีลมหาสนิทยืนยันการทรงสถิต, การให้อภัยและฤทธิ์เดชของพระเจ้าในเรา และเมื่อเราร่วมพิธีศีลมหาสนิท, เรากำลังรักษาความสัมพันธ์ของเรากับพระคริสต์และคนของพระองค์ (1 โครินธ์ 10:16-17)

หมายเหตุ: คริสตจักรแต่ละแห่งมีวิธีการร่วมพิธีศีลมหาสนิทที่แตกต่างกันไป คุณต้องรู้ให้แน่ใจว่าคริสตจักรของคุณดำเนินด้วยวิธีการอย่างไร