

ХҮГ-ИЙН

Гэр бүлд

ЗОРИУЛСАН ҮЙЛЧЛЭЛ

ДОНТОЛТООС АНГИЖРАХ ХӨТӨЛБӨР

Донтолтоос ангижран, эдгэрэх удирдамж

Донтолтын улмаас шаналан зовж,
энэ бүх зовлонг биеэр туулсан
хүмүүс Есүс Христийн цагаатгалын
хүчээр ид шидийн мэт амжилтыг
олж эдгэрсэн туршлага дээр
үндэслэн Сүмийн удирдагчид
болон мэргэжлийн зөвлөгчийн
дэмжлэгтэйгээр уг удирдамжийг
бичсэн болно.

ДОНТОЛТООС АНГИЖРАХ ХӨТӨЛБӨР

Донтолтоос
ангжран,
эдгэрэх удирдамж

ХҮГ-ийн Гэр Бүлд Зориулсан
Үйлчлэлээс бэлтгэв

Есүс Христийн
Хожмын Үеийн Гэгээнтнүүдийн Сүмээс хэвлүүлэв
Солт Лейк хот, Юта

ХҮТ-ийн Гэр Бүлд Зориулсан Үйлчлэлийн Донтолтоос Ангижрах Хөтөлбөр нь Alcoholics Anonymous World Services, Inc.- ээс гаргасан “Арванхоёр Алхам”-ын анхны эх дээр Есүс Христийн Хожмын Үеийн Гэгээнтнүүдийн Сүмийн сургаал, зарчим мөн итгэл бишрэлийн хүрээнд зохицуулан бичигдсэн болно. “Арванхоёр Алхам”-ын анхны эхийг дор жагсаасан бөгөөд энэ хөтөлбөрт ашигласан Арванхоёр Алхам нь 00 хуудаст байгаа болно.

Alcoholics Anonymous World Services, Inc. (A.A.W.S.) Олон Улсын Байгууллагын зөвшөөрлөөр уг “Арванхоёр Алхам” хөтөлбөрийг ХҮТ Гэр Бүлийн Үйлчлэлийн төвөөс нэмэлт өөрчлөлтийг оруулан дахин хэвлэсэн болно. “АА” (Alcoholics Anonymous) бол *зөвхөн* архинд донтохоос ангижрах хөтөлбөр бөгөөд “Арванхоёр Алхам” -ыг “АА”-ын загварын дагуу хийгдэх хөтөлбөрүүд болон үйл ажиллагаануудтай холбон ашиглаж болно. Бусад донтолтуудын тохиолдолд уг алхмууд тохиромжгүй юм. Онцгойлон хэлэхэд “АА” нь сэтгэл санаанд нөлөөлөх сүнслэг хөтөлбөр болохоос шашны хөтөлбөр биш. Тиймээс “АА” аливаа нэгэн шашны бүлэглэл, урсгалын сүсэг бишрэлтэй холбоогүй юм. (Уг хөтөлбөрт донтолтоос ангижарч амьдралаа өөрчлөх хүсэлтэй хэн бүхэн хамрагдаж болно.)

“Alcoholics Anonymous”-ын Арванхоёр Алхам

1. Бид амьдралд хөл алдаж, архинд “толгойгоо мэдүүлснээ” хүлээн зөвшөөрсөн.
2. Биднийг үлэмж агуу нэгэн Хүч цэвэршүүлж, эрүүл саруул ухааныг сэргээн, өөрчилж чадна гэдэгт итгэсэн.
3. Бид Бурханыг таньж мэдсэн болохоор хүсэл эрмэлзэл, амь амьдралаа Түүнд даатгахаар шийдсэн.
4. Өөрсдийн зөв бурууг ялгах чадвартай зан төлвийн жишгийг тогтоосон.
5. Буруу үйлдлээ ухамсарлан Бурханы өмнө, өөрсдийнхөө өмнө, түүнчлэн бусад хүмүүсийн өмнө хүлээн зөвшөөрсөн.
6. Зан төлвийнхөө бүх дутагдлыг Бурханаар арилгуулан цэвэршихэд бүх талаар бэлэн болсон.
7. Биднийг муу зуршлаас салгаж өгөхийг Бурханаас даруухнаар гуйв.
8. Хор хохирол учруулан, гомдоосон хүмүүсийнхээ нэрийг жагсаан бичиж, хохирлыг барагдуулан, засч залруулах хүсэлтэй болсон.
9. Хэрэв энэ нь хэн нэгнийг эмзэглүүлэхгүй бол алдаагаа тэдний өмнө шууд засч залруул.
10. Хувь хүний эрхэмлэвэл зохих зүйлсийг хэрэгжүүлж, алдаа гаргасан тохиолдолд тэр дор нь хүлээдэг болсон.
11. Бид Бурханыг таньж мэдсэнээр харилцаагаа улам сайжруулахын тулд залбирал, бясалгалаар дамжуулан Түүнийг эрэлхийлж, бидний төлөөх Түүний хүслийг мөн тэдгээрийг хэрэгжүүлэх хүч тэнхээг хайрлахын төлөө залбирдаг байв.
12. Эдгээр Алхмуудын үр дүн болсон сүнсний сэрэлт бидэнд байсан учраас, энэ захиасыг архинд донтсон хүмүүст хүргэж, мөн эдгээр зарчмуудыг өөрсдийн үйл ажиллагаандаа хэрэглэхийг хичээлээ.

Alcoholics Anonymous World Services, Inc.®

© 2005 by Intellectual Reserve, Inc.

Бүх эрх хамгаалагдсан

АНУ-д хэвлэв

Англи эхийн зөвшөөрөл: 6/02

Орчуулгын зөвшөөрөл: 12/07

Addiction Recovery Program — A Guide to Addiction Recovery and Healing-ийн орчуулга

Mongolian

12 Алхам	iv
Оршил	v
АЛХАМ 1	1
Шударга зан чанар	
АЛХАМ 2	7
Найдвар	
АЛХАМ 3	13
Бурханд итгэх итгэл	
АЛХАМ 4	21
Үнэн	
АЛХАМ 5	29
Буруугаа хүлээх	
АЛХАМ 6	35
Зүрх сэтгэлийн өөрчлөлт	
АЛХАМ 7	41
Төлөв даруу байдал	
АЛХАМ 8	47
Уучлалыг эрж хайх	
АЛХАМ 9	53
Залруулга ба эвлэрэл	
АЛХАМ 10	59
Өдөр тутмын хариуцлага	
АЛХАМ 11	65
Хувийн илэрхийлэл хүлээн авах	
АЛХАМ 12	71
Үйлчлэл	

ХҮГ-ИЙН *Гэр бүлд* ЗОРИУЛСАН ҮЙЛЧЛЭЛ

АРВАН ХОЁР АЛХАМ

Алхам 1

Таны амьдрал утга учиргүй болж, өөрийн хүчээр донтолтоос салах хүч дутагдаж буйг хүлээн зөвшөөр.

Алхам 2

Бодол санаа, зүрх сэтгэлийн бүрэн эдгэрэлт буюу сүнслэг эрүүл мэндийг танд Бурханы хүч бүрэн төгсөөр сэргээж өгч чадна гэдэгт итгэ.

Алхам 3

Өөрийн хүсэл эрмэлзлэл, амь амьдралаа Бурхан Мөнхийн Эцэг, Түүний Хүү Есүс Христэд даатга.

Алхам 4

Зөв буруугийн дэнсэн дээр цэгнэн, өөрсдийнхөө зан төлөвт айж эмээлгүйгээр тодорхой үнэлэлт дүгнэлтийг өгч түүнийгээ бич.

Алхам 5

Алдаа дутагдлаа өөрийнхөө өмнө, Есүс Христийн нэрээр Тэнгэрлиг Эцэгийнхээ өмнө, мөн холбогдох санваартан эрх мэдэлтний өмнө, түүнчлэн өөр бусад хүмүүсийн өмнө хүлээн зөвшөөр.

Алхам 6

Бие хүний хувьд өөрийн зан төлвийн сул талуудыг Бурханаар арилгуулахад бүх талаар бэлэн бол.

Алхам 7

Алдаа дутагдал, муу зуршлуудыг арилгаж өгөхийг Тэнгэрлиг Эцэгээс даруухнаар гуй.

Алхам 8

Өөрийн хор хохирол учруулан, гомдоосон бүх хүмүүсийнхээ нэрийг жагсаан бичээд, тэдний хохирлыг нөхөн барагдуулж, засч залруулах хүсэлтэй бол.

Алхам 9

Боломжтой бол өөрийн хор хохирол учруулсан бүх хүмүүсээс уучлалт гуйж хохирлыг нөхөн барагдуул.

Алхам 10

Өөрийнхөө зан төлөвт үнэлэлт өгч, алдаа гаргасан тохиолдолд тэр дор нь буруугаа хүлээж бай.

Алхам 11

Тунгаан бодож, залбирлаар дамжуулан Их Эзэний хүслийг мэдэрч, Түүнээс дутагдлуудаа даван туулах хүчийг эрэлхийл.

Алхам 12

Есүс Христийн Цагаатгалын үр дүнгээр сүнслэг сэрэлт танд байгаа учраас, энэ захиасыг бусадтай хуваалцаж, эдгээр зарчмуудыг өөрийн хийх бүх зүйлдээ авч хэрэгжүүл.

Та өөрөө болон таны мэддэг хэн нэгэн донтолтоос салж чадахгүй шаналж байгаа бол энэ удирдамж та бүгдийн амьдралд адислал болж чадна. Alcoholics Anonymous “Арванхоёр Алхам” нь Есүс Христийн Хожмын Үеийн Гэгээнтнүүдийн Сүмийн сургаал, зарчим мөн итгэл бишрэлийн хүрээнд тохируулан хийгдсэн билээ. Тэдгээр нь энэхүү удирдамжийн бүлэг бүрийн эхэнд үндсэн түлхүүр зарчим болон танилцуулагдсан байгаа. Энэ удирдамж танд эдгээр зарчмуудыг амьдралдаа хэрхэн хэрэгжүүлэхийг суралцахад туслах бөгөөд таны амьдралыг өөрчилж чадна.

Энэхүү удирдамж нь ХҮТ-ийн Гэр Бүлд Зориулсан Үйлчлэлийн зохион явуулдаг донтолтоос ангижрахад дэмжлэг үзүүлэх бүлгүүдэд оролцдог хүмүүст зориулсан дасгал ажлын ном, болгох зорилготой. Энэ сургаал болон зарчим нь дэмжлэг үзүүлэх бүлэгт хамрагдах боломжгүй хүмүүст ч мөн хэрэгтэй байж болно. Амьдралаа өөрчлөхийг эрэлхийлж байгаа хүмүүс, ялангуяа бишоп эсвэл мэргэжлийн зөвлөгчтэй ганцаарчлан ажиллах хүсэлтэй хүмүүс энэ удирдамжийг ашиглаж болно.

Олон төрлийн донтолтын хор уршигтай үр дагаврын улмаас зовон шаналж байсан ч үүнээсээ эдгэрсэн эрэгтэй эмэгтэй хүмүүсийг эдгээр зарчмуудыг хэрхэн хэрэгжүүлсэн туршлагыг нь хуваалцуулахаар ХҮТ-ийн Гэр Бүлд Зориулсан Үйлчлэл тэднийг урьсан билээ. Донтолтын гай зовлон хийгээд үүнээс ангижрахын баяр баясгаланг дүрслэхийн тулд тэдний бодол санааг (энэ удирдамж дахь “бид”) ашигласан болно. Тэдний бодол санаанаас тайтгарал, дэмжлэг, бас тэдэнтэй адил зовлонтойгоо мэдэх болно.

Сүмийн удирдагчид, мэргэжлийн зөвлөгч нар энэ удирдамжийг бичихэд оролцсон болно. Эдгээр олон зохиогчдын нэгдсэн мэргэн ухаан, нэгдмэл туршлага нь Есүс Христийн Цагаатгал үнэн бодитой гэдгийг, түүнчлэн донтолтоос ангижрах нь боломжтойг гэрчилсэн бас нэгэн гэрчлэл болж байна.



Бид уй гашууг мэднэ, гэвч бидний хамгаас илүү хор хөнөөлтэй ялагдлыг сүнсний ялалт болгон хувиргасан Аврагчийн хүчийг мэдэрсэн билээ. Бид нэгэн цагт өдөр бүрийг уйтгар гуниг, айдас, бухимдлаар угтаж, үүнээсээ ангижрахын тулд юу ч хийж

чадахгүй байгаадаа улам шаналж явлаа. Харин одоо баяр хөөртэй, амар тайван аж төрж байна. Бид өөрсдийн болоод донтолтонд урхидуулсан бусад олон хүний амьдралд тохиолдсон гайхамшгуудыг нүдээрээ үзсэн билээ.

Бид өөрсдийн муу зуршил, донтолтоосоо болж зовон шаналж явлаа. Гэвч “алхам” бүрийн дараа бид донтолтоос ангижирч байгаагаа мэдэрч, улам бүр адислагдаж байв. Бидэнд сүнсний сэрэлт бий болсон учраас, бид Тэнгэрлиг Эцэг, Түүний Хүү Есүс Христтэй тогтоосон харилцаагаа сайжруулахыг өдөр бүр хичээдэг байлаа. Бид Есүс Христийн Цагаатгалаар дамжин донтолтоос ангижирсан юм.

Бид та бүгдийг Гэтэлгэгч Есүс Христийн мутарт тэврүүлэн, эрх чөлөөтэй, аюулгүй гайхамшигт сайхан амьдралд бидэнтэй нэгдэхийг чин сэтгэлээсээ урьж байна. Донтолтын гинжнээс та бүгдийг ангижирч чадна гэдгийг бид туршлагаасаа мэдэж байна. Та өөрийгөө хэнд ч хэрэггүй, “үнсэнд хаягдсан шалз” мэт бодож байж болох ч, та бол хайраар дүүрэн Тэнгэрлиг Эцэгийн хүүхэд шүү дээ. Та энэ мөчийг хүртэл энэ үнэнийг мэдээгүй байсан бол, удирдамж дахь зарчмууд нь энэхүү үнэнийг шинээр нээж, зүрх сэтгэлийнхээ гүнд төлөвшүүлэхэд тань туслах болно. Христэд ирж, өөрийгөө өөрчлөх боломжийг Түүнд олгоход эдгээр зарчмууд танд тусалж чадна. Та эдгээр зарчмуудыг хэрэгжүүлснээр, Цагаатгалын хүч таныг эзэмдэн, Их Эзэн таныг боолчлолоос чөлөөлөх болно.

Зарим хүмүүс донтолтыг зөвхөн сэтгэлийнхээ тэнхээгээр даван туулж болох муу зуршил гэж үздэг байхад, олон хүмүүс тухайн муу зуршлаасаа илүү их хамааралтай болж, үүнээс ангижрах буюу татгалзах ямар ч чадваргүй болсон байдаг. Тэд амьдралынхаа зорилго тэмүүлэл, нэн тэргүүнд тавих зүйлүүдээ алдсан байдаг. Цөхрөнгөө барсан хэрэгцээгээ хангахаас өөр илүү чухал зүйл гэж тэдэнд үгүй. Тэд муу зуршлаасаа салахыг хичээсэн ч тухайн донтуулагчийг хэрэглэх бие махбодийн, сэтгэцийн, сэтгэл хөдлөлийн хүчтэй хүсэлд автдаг. Тэд дассанаараа буруу сонголт хийх бүрдээ зөв сонголт хийх чадвар нь буурч, хязгаарлагдмал болсныг мэдэрдэг. Арванхоёр Төлөөлөгчийн Чуулгын Ерөнхийлөгч Боид К.Пакер сургахдаа: “Донтолт нь хүний хүсэл эрмэлзлийг унтрааж, ёс суртахууны сонгох эрхийг нь үгүй болгох хүчтэй байдаг. Донтолт шийдвэр гаргах хүчийг нь

хүнээс дээрэмдэж чадна” гэжээ (Conference Report, 1989 оны 10-р сар, 16; *Ensign*, 1989 оны 11-р сар, 14).

Донтолтонд тамхи, архи, кофе, цай, мансууруулах бодисууд (жороор олгодог эм болон хууль бус аль аль нь), түүнчлэн мөрийтэй тоглоом, донтолттой хүмүүсийн нөлөөнд автах, порнографи үзэх, бэлгийн харилцааны гаж буруу үйлдлүүд, идэвхтэй холбоотой буруу зуршлууд зэрэг орж болно. Дээрх донтолт болон гаж зуршлууд нь хүний Сүнснийг мэдрэх чадварыг бууруулдаг. Тэдгээр нь мөн бие бялдрын болон сэтгэцийн эрүүл мэнд, нийтэч, сэтгэл хөдлөлийн болон сүнслэг сайн сайхан байдал бүхэнд хор хохирол учруулдаг. Арванхоёрын Чуулгын Ахлагч Даллин Х.Өүкс сургахдаа: “Донтуулагч аливаа нэгэн гаж зуршлаас бид зайлсхийх ёстой. Аливаа донтолт нь бидний хүсэл зоригийг мохоодог. Донтолтын аль ч хэлбэрийн дарангуйллын эрхшээлд өөрийн хүсэл зоригоо оруулах нь Сатаны зорилгуудад үйлчилж, бидний Тэнгэрлиг Эцэгийн зорилгуудыг сулруулдаг. Энэ нь мансууруулах бодист (хар тамхи, архи, никотин, кафейн зэрэг) донтох, мөрийтэй тоглоом, мөн донтогч аливаа бусад гаж зуршлуудтай холбоотой.

Бурханы зарлигуудыг сахин мөрдсөнөөр бид донтолтоос зайлсхийж чадна” (“Free Agency and Freedom,” *Brigham Young University 1987–88 Devotional and Fireside Speeches* [1988], 45-ыг үз).

Даруу төлөв, үнэнч шударга байж, Бурханаас болон бусад хүмүүсээс тусламж гуйснаар та Есүс Христийн Цагаатгалаар дамжуулан донтолтоо даван туулж чадна. Бид эдгэрсний нэгэн адилаар, та ч бас эдгэрч, Есүс Христийн сайн мэдээний бүх адислалуудыг авч чадна.

Хэрэв та өөрийгөө донтсон гэж бодож байгаа бол, хэрэв донтолтоо даван туулах бага ч гэсэн хүслийг мэдэрч байвал, энэ удирдамжид заагдсан Есүс Христийн сайн мэдээний зарчмуудыг судалж, хэрэгжүүлэхэд бидэнтэй нэгдэхийг танаас хүсч байна. Та чин сэтгэлээсээ энэ замыг дагаж мөрдөх юм бол, донтолтоос ангижрахад хэрэгтэй тэр хүчийг олох болно гэдгийг бид батлан хэлж байна. Эдгээр арванхоёр зарчмыг та нэг бүрчлэн итгэлтэйгээр хэрэгжүүлэх юм бол, Аврагч таныг хүчирхэгжүүлж, ингээд та “үнэнийг ойлгох болно, үнэн та нарыг чөлөөлөх болно” (Иохан 8:32).



ШУДАРГА ЗАН ЧАНАР

ҮНДСЭН ЗАРЧИМ: Таны амьдрал утга учиргүй болж, ганцаараа өөрийн донтолтоос салах хүч дутагдаж буйг хүлээн зөвшөөр

Бидний олон нь зүгээр л сониуч зангаасаа болоод донтолтонд автагддаг. Зарим нь эмчилгээнд жороор бичиж өгсөн эм хэрэглэсээр байгаад яваандаа дассан бол, зарим нь орчиндоо эсэргүүцлээ илэрхийлэх хэлбэр нь аль нэгэн донтолт болж хувирсан байлаа. Олон хүн бараг хүүхэд насандаа донтож эхэлсэн байв. Бидний донтолтонд автаж эхэлсэн шалтгаан нөхцөл нь ямар ч байсан удалгүй донтолт нь бие махбодийн зовиурыг арилгахаас илүү зүйл юм байна гэдгийг мэдэрсэн. Энэ нь сэргээх, эсвэл сэтгэл өвтгөсөн элдэв муу мэдрэмжээс, эсвэл сэтгэлийн зовлонгоос салгаж байгаа мэт. Мөн энэ нь биднийг элдэв асуудлаас хол байхад тусалж байгаа мэт санагдана. Хэсэг хугацаанд бид өөрсдийн айдас түгшүүр, ганцаардал, гутрал, харуусал, уйтгараас чөлөөлөгдөж чадсан мэт болно. Амьдралд эдгээр мэдрэмжүүд бий болох арга хэлбэр олон байдаг учир бид нөгөөх донтолт уруугаа улам бүр лав татагдан орсоор байлаа. Одоог хүртэл бидний ихэнх нь донтолтыг дангаараа эсэргүүцэх буюу үүнээс татгалзах чадвараа нэгэнт алдсан гэдгийг хүлээн зөвшөөрдөггүй. Арванхоёрын Чуулгын Ахлагч Рассел М.Нелсон: “Донтолт хожим нь сонгох эрх чөлөөг булаан авдаг. Хүн химийн бодисуудын улмаас чухамдаа хүсэл бодлоосоо тасарч холддог” гэжээ (Conference Report, 1988 оны 10-р сар, 7; *Ensign*, 1988 оны 11-р сар, 7).

Хүмүүс муу зуршилдаа бүрэн автагдсан гэдгээ хүлээн зөвшөөрөх нь ховор байдаг. Бид өөрсдийгөө ноцтой байдалд орсноо үгүйсгэж, сонголтуудынхоо үр дагавруудыг илрэхээс эмээн, муу зуршлаа өмгөөлөн хаацайлах буюу нуухыг хичээдэг байлаа. Бид бусдыг болон өөрсдийгөө хууран мэхэлснээр өөрсдийн донтолтондоо улам гүнзгий шигдэж байгаагаа ойлгож ухамсарлахгүй байлаа. Бидний донтолтоо даван туулах хүч мохон мөхөсдөх тутам бидний ихэнх нь гэр бүл, найз нөхөд, Сүмийн удирдагчид, тэр ч байтугай Бурханаас дутагдал доголдол, өө сөв эрж, тэдгээрийг буруутгадаг байв. Өөрсдийгөө бусдаас, ялангуяа

Бурханаас холдуулан тусгаарлаж, ганцаардлын гүнд гүнзгийгээр шумбан живж зожигорсоор байв.

Донтогчид бид өөрсдийгөө зөвтгөж, бусдыг буруутгахын тулд худал хэлж, хуурч мэхлэн сүнслэг байдлын хувьд сулран доройтож байв. Шударга бус үйлдэл хийх бүрт бид өөрсдийгөө “маалинган оосроор” чанга хүлж энэ нь хүчтэй гинж болон улам хүлсээр байв (2 Нифай 26:22-ыг үз). Дараа нь бид яах ч аргагүй бодит байдалтай нүүр тулгарав. Цаашид бид худал ярьж, эсвэл “Энэ тийм ч муу юм биш л дээ!” гэж хэлэн өөрсдийн донтолтоо нуух боломжгүй болсон юм.

Донтолт бидний амьдралыг сүйтгэж байгааг, үүнийг үгүйсгэж чадахгүйг биднийг хайрладаг нэгэн, эмч, шүүгч, буюу шашны удирдагч хэлсэн юм. Бид өнгөрсөн үеэ шударгаар эргэж харснаар өөрсдөө бие даан ганцаар юу ч хийж чадахгүйгээ хүлээн зөвшөөрсөн юм. Донтолтонд гүн орсныг ойлгосон. Донтолт дотнын нөхөрлөл харилцааг маань, бидэнд байсан сайн сайхан бүхнийг хичнээн их гэмтээж, биднээс тэр бүгдийг дээрэмдэж авсныг ойлгосон юм. Энэ бүгдийг ухаарснаар донтолтоос ангижрах эрх чөлөөг олохоор анхны “Алхам”-ыг хэрэгжүүлж, бидэнд зөвхөн төвөгтэй асуудлууд, муу зуршил байдаг биш гэдэг зүрх зоригийг олсон. Эцэст нь бид үнэнийг хүлээн зөвшөөрч, амьдрал маань яагаад ч зохицуулагдашгүй болсныг, бас донтолтоо даван туулахад бидэнд тусламж хэрэгтэй байгааг хүлээн зөвшөөрсөн юм. Ялагдсанаа ийнхүү шударгаар ухааран ойлгосон тэр гайхамшигтай зүйл нь эцэстээ донтолтоос ангижрахыг эхлүүлсэн.

Эцсийн эцэст бид өөрсдөдөө шударга хандсанаар үнэнийг нээж олдгийг Мормоны Номын бошиглогч Аммон тодорхой нотолсон байдаг.

“Би өөрийн хүч чадалд, бас өөрийн мэргэн ухаанд ч бардамнан сагсуураагүй байна; гэвч болгоогтун, миний баясал дүүрч, тийм ээ, зүрх сэтгэл минь баяслаар халгинам, мөн би Бурхандаа баярлах болно.

“Тийм ээ, би юу ч биш гэдгээ мэднэ; чадлынхаа хувьд би сул дорой; тиймийн тул би өөрөөрөө бардамнахгүй, харин би Бурханаараа бардамнах болно, учир нь түүний хүч чадалд би бүх зүйлийг хийж чадна” (Алма 26:11–12).

Татгалзах хүсэлтэй бол

Хэдийгээр хүмүүсийн донтолт өөр өөр байдаг ч гэсэн, хувь хүний өөрийнх нь бүхнийг өөрчлөх хүсэл зориггүйгээр юу ч өөрчлөгдөхгүй. Өчүүхэн төдий хүсэл байхад л донтолтоос эрх чөлөөтэй болж, цэвэрших эхлэл тавигддаг. Хувь хүмүүс асуудлыг шийдэхэд төвөгтэй болж дордсон үед л донтолтоосоо татгалзах хүсэлтэй болдог гэж ярьдаг. Та хэзээ нэгэн цагт ийм байдалд орж байсан уу? Хэрэв та ийм байдалд ороогүй бөгөөд донтолтоо цаашид үргэлжлүүлсээр байх юм бол, донтолт улам даамжирч дорддог тул та зайлшгүй ийм байдалд хүрэх болно. Донтолт нь улам мууддаг өвчин лугаа адил, таны хэвийн ажиллах чадварыг үлэмж сулруулдаг.

Донтолтоос ангижрахыг эхлэх цорын ганц шаардлага бол донтолтоо зогсоох хүсэл юм. Хэрэв танд өчүүхэн хүсэл байгаад энэ нь өнөөдрийн шаардлагатай нийцэхгүй байлаа ч гэсэн, санаа бүү зов. Энэ хүсэл тань улам өсөн нэмэгдэх болно.

Донтолтоос ангижрах хэрэгтэйг зарим хүмүүс хүлээн зөвшөөрдөг ч гэсэн, үүнийг эхлэх хүсэл хараахан байдаггүй. Хэрэв та ийм байдалд байгаа бол, өөрийнхөө хүсэлгүй байгаагаа болон донтолтынхоо үнэ төлөөсийг ухааран хүлээн зөвшөөрснөөр эхэлж болно. Өөрт тань юу илүү чухал вэ гэдгийг та бичиж болно. Өөрийн гэр бүл, нийгэм дэх байр сууриа, мөн Бурхантай харьцах харилцаа болон сүнслэг хүч чадал, бусдад тусалж, тэднийг адислах чадвараа, эрүүл мэндээ эргэн нэг сайн хар. Тэгээд өөрийн итгэл үнэмшил, найдвар болон зуршлын хоорондох эсрэг тэсрэг зөрчилдөөнийг эрж ол. Таны үйлдэл эрхэмлэн дээдэлдэг зүйлсийг тань хэрхэн муутган дордуулж байгааг анзаар. Та өөрт байгаа бүх Тэнгэрлэг зөнгөөрөө, хэрэв донтолтоо үргэлжлүүлсээр байх юм бол танд ямар эрсдэл учирч болохыг, мөн өөрийгөө болон өөрийн амьдралаа ямар байгааг Бурханы нүдээр харж ойлгохын тул Их Эзэнээс тусламж хүсэн залбирч болно.

Та донтолтондоо шигдсээр байх юм бол, юуг алдахаа ухааран ойлгох нь донтолтоо зогсоох хүсэлтэй болоход тусалж чадна. Хэрэв танд өчүүхэн ч атугай хүсэл байх юм бол, Алхам 1-ийг эхлэх орон зай сэтгэл зүрхэнд тань байх болно. Энэ хөтөлбөрийн Алхмуудаар дамжуулан та өсч дэвжихийн хэрээр, амьдралд тань тохиож байгаа өөрчлөлтүүдийг харс-

наар, донтолтоос ангижрах хүсэл тань улам өсөн нэмэгдэх болно.

Бардамналаас зайлсхийж, даруу байдлыг эрэлхийл

Бардамнал, шударга зан хоёр зэрэгцэн оршиж чаддаггүй. Бардамнал бол хий үзэгдэл, бүх төрлийн донтолтын гол суурь мөн. Бардамнал юмсын байгаа байдал, байсан байдлын болон байх ёстойн үнэн мөнхийг мушгин гуйвуулдаг. Бардамнал нь таныг донтолтоос ангижрахад учирдаг гол саад тотгор юм. Ерөнхийлөгч Эзра Тафт Бенсон бардамналыг тодорхойлж хэлэхдээ:

“Бардамнал бол маш буруугаар ойлгогддог нүгэл юм. . . .

“Бидний ихэнх нь бардамналыг амин хувиа бодох, их зан, сагсууран сайрхах, биеэ ихэд тоох, ихэмсэг зан гэж боддог. Эдгээр нь бүгд нүглийн суурь бүрдэл бөгөөд зүрх сэтгэл болон чин үнэн хүсэл бардамналд огтхон ч байдаггүй.

“Бардамналын үндсэн шинж нь дайсагнал, Бурханд, бас найз нөхдөдөө өширхөх дайсагнал юм. *Дайсагнал* нь ‘үзэн ядалт, өширхөлт, эсвэл эсэргүүцэл.’ Энэ бол Сатаны биднийг ноёрхохыг хүсдэг хүч юм.

“Бардамналын жинхэнэ мөн чанар нь зайлбаргүй өрсөлдөгч юм. Энэ тохиолдолд бид өөрсдийн хүслийг Бурханы хүсэл таалалд сэргүүлэн тавьдаг. Бид бардамналаа Бурханы эсрэг чиглүүлснээр, ‘Таны хүсэл биш харин миний хүсэл биелэгдэг’ гэсэн нөхцөлд сүнсийг оруулдаг. . . .

“Бид өөрсдийнхөө хүслийг Бурханы таалалтай өрсөлдүүлснээр, бидний хүсэл, дур таашаал, дур хүсэл хазаарлагдашгүй болдог (Алма 38:12; 3 Нифай 12:30-ийг үз).

“Амьдралд нь чиглүүлэл өгдөг Бурханы эрх мэдлийг бардамнагчид хүлээн зөвшөөрч чаддаггүй (Хиламан 12:6-г үз). Тэд үнэний тухай өөрсдийн үзэл бодол, өөрсдийн чадвар, өөрсдийн амжилт ололтыг Бурханы агуу мэдлэгийн эсрэг Түүний санваарын хүчний эсрэг, хүчирхэг ажлынх нь эсрэг сэргүүлэн тавьдаг” (Conference Report, 1989 оны 4-р сар, 3–4; *Ensign*, 1989 оны 5-р сар, 4).

Та донтолтоосоо татгалзах хүсэлтэй болж, өөртөө учирсан асуудлуудыг хүлээн зөвшөөрөхийн хэрээр бардамнал тань даруу зангаар алгуурхан солигдох болно.

Асуудлыг хүлээн зөвшөөр. Тусламж эр. Цуглаануудад оролц.

Бид донтолтоо өөгшүүлсээр байсан үедээ, бид өөртөө болон өрөөл бусдад худал хэлсээр л байлаа. Гэвч бид өөрсдийгөө хуурч үнэхээр чадаагүй. Бид дажгүй байгаа юм шиг дүр эсгэн, зориг маань цээжинд багтаж ядан, хэлэх шалтаг шалтгаан зөндөө байсан ч, сэтгэлийн мухарт нэг л юм байгааг мэддэг байлаа. Христийн Гэрэл бидэнд үргэлж сануулсаар байсан юм. Улам илүү их уй гашуу уруу бид эргэлт буцалтгүй гулссаар байгаагаа мэдэж байлаа. Энэхүү үнэнийг үгүйсгэх нь нэгэнт хэцүү болсон бөгөөд бидэнд зовлонтой асуудал байгааг эцэстээ хүлээн зөвшөөрсөн нь том тусламж болсон юм. Гэнэт бидний зүрх сэтгэлд найдварын багахан оч гийсэн нь эхлэлийг тавьсан билээ. Бидэнд үнэхээр зовлонтой асуудал байгааг, дэмжлэг тусламж хэрэгтэй байгааг хүлээн зөвшөөрөхөөр сонгосон нь эл найдварт өсч хөгжих боломжийг олгосон юм. Үүний дараа бид донтолтоос ангижрах цуглаанд оролцон, дараагийн Алхмыг хэрэгжүүлэхэд бэлэн болсон билээ.

Хүн бүрийн хувьд дэмжих бүлэгт буюу донтолтоос ангижрах цуглаанд оролцох нь боломжгүй байж болох юм. Хэрэв та донтолтоос ангижрах цуглаанд оролцох боломжгүй бол, Алхам бүрийг багахан өөрчлөлттэйгөөр даган баримтлахын хамт бишоптойгоо, эсвэл сонгож авсан мэргэжлийн зөвлөгчтэй хамтран ажиллаж болно.

Донтолтоос ангижрах цуглаанд оролцох нь боломжтой болсон үед энэ нь наанадаж хоёр шалтгаанаар ашиг тустайг та ойлгох болно. Нэгдүгээрт, сайн мэдээний холбогдох зарчмуудыг судалж хэрэглэснээр өөрийн зан төлвөө өөрчлөхөд тань туслах болно. Арванхоёрын Чуулгын Ерөнхийлөгч Боид К.Пакер сургасан нь: “Зан төлвийг сайн мэдээний сургаалуудыг судалснаар илүү хурдан сайжруулж болно. Зохисгүй зан төлвийг өмгөөлөн хаацайлах нь зохисгүй зан төлөв уруу хөтөлдөг. Чухам иймээс бид сайн мэдээний сургаалуудыг өдий их хүч чармайлт гарган судлахад анхаарал төвлөрүүлдэг билээ” (Conference Report, 1986 оны 10-р сар, 20; *Ensign*, 1986 оны 11-р сар, 17). Хоёрдугаарт, эдгээр цуглаануудад донтолтоос ангижрахыг эрэлхийлж байгаа бусад хүмүүс, тэрчлэн энэ замыг аль хэдийн сонгож эдүгээ үр дүнг нь үзэж байгаа хүмүүсийн цуглардаг газар юм. Донтолтоос ангижрах цуглаануудад оролцож байгаа хүмүүс таныг ойлгож, танд дэмжлэг тусалцаа үзүүлж, итгэл найдвар хүлээлгэх болно.

Судалж, ойлгох нь

Судрууд болон Сүмийн удирдагчдын хэлсэн үгсийг судлах нь танд донтолтоос ангижрах аа эхлэхэд туслах болно. Энэ сургалт нь таны ойлголтыг нэмэгдүүлж, сурч мэдэхэд тань тусална.

Та залбиралтайгаар хувиараа суралцахад, бичихэд болон бүлгийн хэлэлцүүлэг хийх үед судрууд, хэлсэн үгсийг болон асуултуудыг ашиглаж болно. Бичих тухай бодох үед танд сүрдмээр санагдаж болно, гэвч тэмдэглэл бичих нь донтолтоос ангижрах хүчирхэг хэрэгсэл юм. Энэ нь эргэцүүлэн бодох цагийг танд гаргаж өгөх болно. Энэ нь таныг бодол санаагаа төвлөрүүлэхэд тань туслах болно. Өөрийнхөө донтолтой холбоотой асуудлууд, бодол санаа, зан төлвийг ойлгож ухаарахад тусална. Та бичсэнээр бас өөрийн бодол санааны тэмдэглэлтэй болно. Та Алхмуудаар дамжуулан өсч хөгжсөнөөр өсөлт дэвшилтээ хэмжих боломжтой болно. Одоо та өөрийн бодол санаа, мэдэрэмж, сэтгэгдлээ бичихдээ гагцхүү шударга байж, чин сэтгэлээсээ хандагтун.

Уруу таталтуудаар бүслэгдсэн нь

“Би хүрээлэгдсэн нэгэн, намайг туйлын амархнаар хавчих тэр уруу таталтууд болон нүглүүдийн улмаас болой.

“Мөн намайг баясахыг хүсэхээр миний нүглүүдийн учир зүрх минь ёолно. гэсэн хэдий ч, би хэнд итгэснээ мэдэж байна.

“Миний Бурхан миний дэмжлэг байсан тэрээр аглаг буйд дахь зовлонгуудын минь дундуур намайг удирдсан; мөн тэрээр гүн далай дээр намайг хамгаалсан билээ.

“Тэрээр намайг хайраараа дүүргэв, бүр бүх бие минь төөнөгдтөл буюу” (2 Нифай 4:18–21).

- Бүслэгдсэн буюу урхидуулсан юм шиг танд санагддаг уу? Хэзээ та ийм байдлыг илүү их мэдэрдэг вэ?

- Таныг ямар нөхцөл байдал, ямар мэдрэмжүүд сулран доройтож донтолтынхоо эрхшээлд ороход хүргэсэн бэ?

- Нифай аргаа баран цөхрөхдөө хэнд итгэлээ хүлээлгэсэн бэ? Их Эзэнд илүү их итгэл хүлээлгэхийн тулд та юу хийж чадах вэ?

“Хүмүүн юу ч бишийг би мэднэ”

“Моше өөрийн ердийн хүчин чадлыг хүмүүний адилаар хүлээн авахын өмнө энэ нь олон цагийн хугацаа байлаа; мөн тэрээр өөртөө хэлжээ: Эдүгээ, энэ шалтгааны учир хүмүүн юу ч биш, миний хэзээ ч төсөөлж байгаагүй тийм зүйл гэдгийг би мэднэ” (Моше 1:10).

- Хэрхэн Моше өөрийгөө Бурхантай харьцуулж дүрсэлсэн бэ?

- Яагаад балчир хүүхэд хэмжээлшгүй үнэ цэнэтэй атлаа эцэг эхтэй нь харьцуулахад өчүүхэн байдаг вэ?

- Бурханы тусламжгүй бол ямар утгаар та юу ч биш байдаг вэ?

- Ямар утгаар та хэмжээлшгүй үнэ цэнэтэй вэ?

- Хэрхэн өөрийнхөө юу ч биш болохыг ойлгон донтолтоо өөрөө даван туулахад та хүчин мөхөсдсөн балчир хүүхэдтэй адил болохыг хүлээн зөвшөөрсөн тухайгаа бичнэ үү.

Өлсгөлөн ба цангалт

“Зөвт байдлын төлөө өлсөж цангагч хүмүүс ерөөлтэй еэ! Учир нь тэд хангалуун болох болно” (Матай 5:6).

“Мөн бодгаль минь өлссөн байв; мөн намайг Бий Болгогчийн өмнө сөхөрсөн би, мөн хүчит залбирлаар мөн бодгалийнхаа төлөө гуйлтаар түүнээс гуйсан; мөн бүхэл өдрийн турш би түүнээс гуйв; тийм ээ, мөн шөнө ирэхэд би дуугаа өндөрсгөн үргэлжлүүлсээр байсан учир энэ нь тэнгэрт хүрсэн бөлгөө” (Инос 1:4).

- Бидний бодгаль өлсөж болдгийг бид энэ хоёр судраас мэдлээ. Гэдэс тань цатгалан хэрнээ дотор тань хоосон юм шиг санагдах үе танд байсан уу? Яагаад ийм хоосролд хүрдэг вэ?

- Хэрхэн сүнслэг зүйлсийн төлөөх таны өлсгөлөн илүү шударга байхад тань тусалж болох вэ?

Шударга зан чанар

“Зарим хүмүүс шударга ёс хэмээн нэрлэгддэг зан төлвийн шинж чанарыг хамгийн энгийн сэдэв гэж үздэг. Харин хэрэг дээрээ энэ бол сайн мэдээний амин чухал үндэс мөн гэдэгт би итгэдэг. Шударга ёсгүйгээр бидний амьдрал . . . муу муухай, зовлонт байдал болж уруудан доройтох болно” (Гордон Б.Хинкли, “We Believe in Being Honest,” Ensign, 1990 оны 10-р сар, 2).

- Та ямар байдлаар худал хэлж, донтолтоо өөрөөсөө болон өрөөл бусдаас нуухыг оролдож байсан тухайгаа бичнэ үү. Ийм зан авир хэрхэн “муу муухай болон зовлонт байдалд хүргэсэн бэ?”

Даруу байдал

“Та нар даруу байхаар албадуулагдсан учир та нар адислагдсан болой; учир нь хүн заримдаа, хэрэв тэрээр даруу байхаар албадуулагдсан аваас, наманчлалыг эрэлхийлдэг; мөн эдүгээ наманчилсан хэн боловч нигүүлслийг олох нь гарцаагүй; мөн нигүүлслийг олсон хийгээд эцсийг хүртэл тэвчих тэр нь аврагдах болно” (Алма 32:13).

- Өөрийг тань даруу байдалд мөн наманчлалыг эрэлхийлэхэд албадсан нөхцөл байдлын тухай бичнэ үү. Алма танд ямар найдварыг төрүүлэв? Тэрхүү найдварыг та хэрхэн олох буюу хүлээн авч болох вэ?

Их Эзэний баясал

“Худалч уруул ЭЗЭНий зэвүүцлийг төрүүлдэг бол итгэлтэйгэр үйлдэгсэд Түүний таалалд нийцдэг” (Сургаалт Үгс 12:22).

- Эдгээр асуултуудын хариуг бичих нь өөрийнхөө талаар дээд зэргээр шударга байхад таныг уриалан дуудна. Судрын дээрх хэсэг шударга зан чанарт хэрхэн холбогдох вэ? Та Их Эзэнийг хэрхэн баярлуулж чадах вэ?

ТЭМДЭГЛЭЛ

[illegible]



НАЙДВАР

ҮНДСЭН ЗАРЧИМ: *Бодол санаа, зүрх сэтгэлийн бүрэн эдгэрэлт буюу сүнслэг эрүүл мэндийг танд Бурханы хүч бүрэн төгсөөр сэргээж өгч чадна гэдэгт итгэ*

Бид өөрсдийн донтолтоо даван туулахад хүчин мөхөс болохоо мэдрэх үед олонх нь найдвараа алдсан байдаг. Бурхан байдаг тухай ямар ч ойлголтгүй орчинд өссөн зарим маань аливаа тусламж авч болох бүхий л арга замыг оролдож үзсэн гэдэгтэй итгэлтэй байв. Үүний хамт бидний дундах Бурханд итгэдэг хүмүүс, Тэрээр бидэнд туслахаас урам нь хугарч, сэтгэл хөрсөн гэдэгт итгэдэг байлаа. Энэ хоёр тохиолдолд аль алинд нь, бидний ерөөсөө авч үзэж байгаагүй, эсвэл огт хайхардаггүй байсан хариу болох Бурханд хандаж, Есүс Христийн Цагаатгалд найдварыг олж болох тухай Алхам 2 бидэнд танилцуулсан юм.

Ийнхүү даруу болгогдсон бид тусламж авах хүсэлтэй болсон билээ. Найдварын өчүүхэн гэрэл лугаа адил бидэнд мэдрэгдсэн тэр зүйлийг даган, бид донтолтоос ангижрах цуглаануудад оролцож эхэлсэн юм. Цуглаанд анх ирэхэд бид эргэлзээ, айдсаар дүүрэн байлаа. Эвгүйцэн жийрхэж, айдсаар дүүрэн байсан ч цуглаанд ирсэн юм. Бид цуглаанууд дээр амьдрал нь ямархуу байсныг, тэднийг юу өөрчилсөнийг тэдэнд юу тохиолдсоныг, бас донтолтоос ангижирсан амьдрал нь ямар байгааг үнэнч шударгаар дүрслэн өгүүлэгч хүмүүсийн үгийг сонсдог байлаа. Тэдгээр хүмүүсийн олонх нь бидний адил итгэл найдвараа алдсан мэт байжээ. Харин одоо тэд инээлдэж, ярилцан, цуглаануудад оролцон, залбирч, судрууд уншин, донтолтоос ангижирсан талаараа тэмдэглэл хөтөлж явна.

Тэдний хуваалцаж, хэрэгжүүлж байсан зарчмууд алгуураар бидэнд нөлөөлж, ашиг тусаа өгч эхэлсэн билээ. Уулзалтад эргэж очих бүрдээ, олон жил мэдрээгүй нэгэн зүйл найдварыг бид мэдэрч эхлэв. Сүйрлийн ирмэг дээр тулж ирээд байсан тэр хүмүүст найдвар байсан юм бол, энэ найдвар бидэнд ч бас байж болно шүү дээ! Хэрэв бид Их Эзэнд хандах юм бол, “муу зуршилгүй, донтолтгүй, эсэргүүцэлгүй, зөрчилгүй, бас төгс өршөөлийн амлалтаас ангид зүйл үгүй” болохыг сонсоод бид баяртай байлаа

(Бойд К.Пакер, Conference Report, 1995 оны 10-р сар, 22; *Ensign*, 1995 оны 11-р сар, 19).

Энэ итгэл, гэрчлэлийн уур амьсгал дундаас бид Бурханы нигүүлсэл болон хүчийг ойлгоход туслах найдварыг олж авсан. Донтолтын боолчлолоос Тэрээр биднийг чөлөөлж чадна гэдэгт бид итгэж эхэллээ. Бид донтолтоос ангижирсан найз нарынхаа жишээг дагасан юм. Цуглаанууддаа оролцож, залбирч, Сүмдээ идэвхжин, судруудыг уншиж тунгаан бодож, хэрэгжүүлснээр, бидэнд гайхамшгууд тохиож эхлэх нь тэр. Өдөр өдрөөр муу зуршлаасаа татгалзаж чаддаг болсноор, Есүс Христийн ач ивээлээр адислагдсанаа ойлгосон юм. Алхам 2-ыг хэрэгжүүлснээр өөртөө итгэх итгэл болон донтолтоо Есүс Христийн хайр, хүчинд итгэх итгэлээр солих хүсэлтэй болсон билээ. Бид энэ Алхмыг оюун ухаан, зүрх сэтгэлдээ хэрэгжүүлснээр донтолтоос ангижрах үндэс суурь нь сүнслэг байдал гэдэг үнэнийг биеэрээ мэдрсэн юм.

Удирдамжид зөвлөмж болгосон эдгээр Алхмуудыг хэрэгжүүлснээр үнэнийг биеэрээ мэдрэх болно. Үүнд гаргасан хүч чармайлт бүхэн чинь үнэ цэнэтэй. Энэ бол сэтгэл санаанд нөлөөлөх хөтөлбөр, бас үйлдэл хийх хөтөлбөр. Хэрэв та эдгээр зарчмуудыг баримталж, амьдралдаа хэрэгжүүлэх аваас, Их Эзэнтэй шинээр тогтоосон харилцаагаараа дамжуулан сүнсний эрүүлжилтийг биеэрээ мэдрэх болно. Сонголтоо илүү шударгаар, илүү тод томруунаар олж харж эхлэхэд тань Түүний Сүнс танд туслах болно. Та сайн мэдээний зарчмуудад нийцүүлэн шийдвэр гаргадаг болно.

Бидний заримынх нь хувьд энэ гайхамшиг маш түргэн ирсэн юм. Бусдынх нь хувьд донтолтоос ангижрах нь аажим алгуур байлаа. Энэ нь танд ямар ч байдлаар тохиолоо гэсэн “Христэд тууштайгаар итгэх” замаар та донтолтоос аврагдаж, “найдварын төгс гэрлийг” (2 Нифай 31:20) эдлэх болсноо эцсийн эцэст бидэнтэй хамт хэлж чадах болно.

Арванхоёр Төлөөлөгчийн Чуулгын Ахлагч Давид А.Беднар бидэнд туслах Их Эзэний хүчний тухай сургасан нь:

“Их Эзэний өрөвч нигүүлслийн хүчийг бид дутуу үнэлэх юм уу, үл тоомсорлох ёсгүй. Их Эзэний өрөвч нигүүлслийн энгийн, аятай сайхан байдал, байнгын шинж чанар нь эдүгээ бидний амьдарч байгаа мөн

ирээдүйд амьдрах ороо бусгаа цагт биднийг бэхжүүлж, хамгаалахад их үүрэг гүйцэтгэх болно. Бидэнд хэрэгтэй тайтгарлыг, эсвэл бидний мэдэрдэг байсан баяслыг тодорхойлох үг олдохгүй байгаа үед, тайлбарлаж болшгүй зүйлийг тайлбарлах оролдлого ердөө талаар болсон үед, амьдрал дахь шударга бус, тэгш бус байдлыг учир зүй болон шалтгаан зохих ёсоор ойлгож чадахгүй болсон үед мөнх бус байдлын туршлага болон үнэлгээ нь хүссэн үр дүнд хүрэхэд хангалтгүй байгаа үед, бас бид яалт ч үгүй ганцаараа байгаа юм шиг санагдсан үед, бид үнэхээр Их Эзэний өрөвч нигүүлслээр адислагдаж, чөлөөлөлтийн хүчээр бэхэжсэн байдаг (1 Нифай 1:20-ийг үз).

“Зарим хүмүүс өөрсдийнх нь амьдралд Их Эзэний өрөвч нигүүлсэл хүрч нөлөөлөхийг чухал биш гэж үзэх буюу үүнийг үл тоомсорлож болох юм. . . . Ийм адислалууд буюу бэлгүүд нь илүү шударга хүмүүст эсвэл Сүмийн нэн чухал дуудлагуудад үйлчилдэг хүмүүст зориулагдсан гэж бодох нь буруу юм. Их Эзэний өрөвч нигүүлсэл бид бүгдэд хүртээмжтэй бөгөөд Изриалын Гэтэлгэгч ийм бэлгүүдийг бидэнд өгөх хүсэлтэй байдгийг би гэрчилж байна” гэжээ (Conference Report, 2005 оны 4-р сар, 106–7; *Ensign*, 2005 оны 5-р сар, 100–101).

Их Эзэний өрөвч нигүүлслийг эрэлхийлж сурснаар та үүнийг амьдралдаа харах болно. Мөн донтолтоос ангижрахад Бурханы хүч үнэхээр тусалж чадна гэдэгт та итгэх болно.

Хэрэгжүүлэх алхмууд

Залбир. Судруудыг уншиж, тунгаан бод

Та бардамналаа хөөн зайлуулж, амьдралдаа Бурханыг авчрах талаар эргэцүүлэн бодож эхлэхэд, залбирлын талаар илүү их бодож эхлэх болно. Эцэстээ та өвдөг сөгдөн, чангаар залбирахад өөрийгөө бэлэн болсныг мэднэ. Бодол санаа, хэрэгцээгээ Бурханд илэрхийлэх нь хичнээн сайхан байдгийг та мэдрэх болно. Та үргэлж *тийм* ээ гэж хэлэхгүй боловч ямагт хайраар хариулахад бэлэн байх хэн нэгэнтэй ярилцдаг болсныг мэдэрнэ. Эцэст нь та өөрөө өөртөө бий болгосон зожигролтоос чөлөөлөгдөж донтолтоос ангижрахын үр дүнг биеэрээ мэдрч эхэлнэ.

Таныг Бурхантай харилцах хүсэл нь өнөө үеийн болон эртний бошиглогчдын үгсийг судлахад хөтлөх болно. Судруудаас хариуг олдог хүмүүсийг сонссоноор, та ч бас хариуг хүлээн авч чадна гэсэн итгэл тань өсөн нэмэгдэнэ. Бодол санаагаа бичсэнээр та

илүү олон сэтгэгдлүүдийг Сүнснээс хүлээн авах болно. Залбирч судал, тэгвэл Их Эзэн танд асуултууд болон хэрэгцээнд тань хариултуудыг өгөх болно.

Энэ удирдамжийн бүлэг бүрийн төгсгөл дэх шүлгүүд танд судрыг судалж эхлэх боломжийг олгодог. Донтолтоос ангижрах талаар сайтар бодож, шүлэг бүрийг сонгож авсан. Эдгээр шүлгийг амьдралдаа хэрэглэх нь танд туслах болно гэдэг найдварыг өөртөө бий болго. Тантай харилцах үед Их Эзэн танаас юу хүсдэгийг мэдэхийн тулд өдөр бүр залбирч бай.

Бурхан Мөнхийн Эцэг, Түүний Хүү Есүс Христ, түүнчлэн Ариун Сүнсэнд итгэ

Бидний ихэнх нь Бурханы тухай ямар нэг ойлголттойгоор өссөн хүмүүс бөгөөд Тэнгэрлиг Эцэг, Есүс Христ, Ариун Сүнсний тухай нэлээд мэдлэгтэй байлаа. Хэдийгээр бидэнд Тэдэнд итгэх энгийн итгэл байсан ч, хувийнхаа хичээл зүтгэлийг өөрсдийнхөө амьдрал дахь Бурханы хүчний хэрэгцээтэй холбож үздэггүй байлаа.

Алхам 2-т хэрэгжүүлэх шаардлагатай үйлдэл бол Тэнгэрлиг Эцэг, Есүс Христ хоёрын хайр нигүүсэлд итгэх итгэлтэй болж, Ариун Сүнстэй хамт байж адислалыг нь хүлээн авах хүсэл тэй болох явдал юм. Өөрсдийн болон өрөөл бусдын амьдрал дахь Бурхан тэргүүтний хайрын хүчний нотолгоог харж, Тэдний төгс, нэгдмэл хайрыг мэдсэнээр бидний гэрчлэл бий болдог.

Судалж, ойлго

Дараах судрууд Алхам 2-ыг хэрэгжүүлэхэд танд туслах болно. Эдгээр судрууд болон асуултуудыг хэлэлцэж ярилцахдаа тэмдэглэл бичихийг бид зөвлөмж болгож байна. Тэмдэглэл бичихдээ үнэн зөв, оновчтой, тодорхой бичнэ үү.

Бурханд итгэх итгэл

“Бурханд итгэ; тэр байдагт итгэ, мөн тэр тэнгэрт болон газарт аль алин дээрх бүх зүйлийг бүтээсэнд итгэ, тэр бол тэнгэрт мөн газарт аль алинд нь бүх мэргэн ухааныг, мөн бүх хүч чадлыг эзэмшигч гэдэгт итгэ; Их Эзэний ухаарч чадах тэр бүх зүйлийг хүмүүн ухаардаггүйд итгэ” (Мозая 4:9).

- Тэнгэр, газар дээрх олон гэрчүүд Бурхан байдгийг гэрчилдэг. Та Бурхан болон Түүний хайрын тухай ямар нотолгоонуудыг биеэрээ мэдэрсэн бэ?

[illegible]

Есүс Христэд итгэх итгэл

“Наманчлал, мөн Их Эзэн Есүс Христэд итгэх итгэлийг тэдэнд номло; өөрсдийгөө даруусгаж мөн зүрх сэтгэлдээ даруу, номхон байхыг тэдэнд заа; чөтгөрийн уруу таталт болгоныг, Их Эзэн Есүс Христэд итгэх итгэлээрээ сөрөн зогсохыг тэдэнд заа” (Алма 37:33).

- Биднээс олон нь зөвхөн өөрсдийнхөө сэтгэлийн тэнхээгээр эсвэл аль нэг найз юм уу эмчид хандсанаар донтолтоосоо ангижрахыг оролддог байв. Бид удалгүй өөрсдөдөө эсвэл өрөөл бусдад итгэх итгэл донтолтыг бүрэн даван туулах боломжийг олгож чадахгүйг ойлгосон юм. Таны донтолтоос ангижрах чармайлтанд тань өөрийгөө даруу байлгаж, Христ болон Түүний сайн мэдээнд хандах хүсэлтэй дээрх бусад олон эх сурвалжууд хэрхэн тусалсан талаар сэтгэгдлээ бичнэ үү.

[illegible]

Аврагчийн өрөвч сэтгэл

“Хүүгийн эцэг тэр дороо хашгирч, би итгэж байна, (ЭЗЭН минь,) итгэлгүй байгаад минь туслаач” гэж нулимс асгаруулан хэлэв (Марк 9:24).

- Энэ хүн Аврагчаас тусламж эрж, үүнийг олж авчээ. Эргэлзсэнийх нь төлөө Есүс түүнийг зэмлэсэнгүй. Аврагчийн өрөвч сэтгэл, тэвчээрийн талаар бичнэ үү.

[illegible]

- Та бодол санаагаа Их Эзэнтэй хуваалцах талаар юу гэж боддог вэ?

[illegible]

Нигүүлслийн бэлэг

“... Бид хэрэгцээтэй цагт туслах нигүүлслийг олон, өршөөлийг хүлээн авахын тулд нигүүлслийн хаан ширээнд итгэлтэйгээр ойртон очигцоо”
(Еврей 4:16).

- Судруудын Удирдамжид нигүүлслийг “Есүс Христ өөрийн цагаатгалын хүчээр дамжуулан үзүүлдэг” “өрөвч зөөлөн энэрэнгүй сэтгэл, өршөөлийн сүнс” хэмээн тодорхойлжээ (“Нигүүлсэл,” х. 140). Бурханлиг хүч чадлын энэ бэлэг нь, ганцаараа хийх боломжтойгоос тань илүү ихийг хийх боломжийг танд олгодог. Аврагч танд зориулж таны хийж чадахгүй байгаа зүйлийг хийх болно. Түүний нигүүлслээр та наманчилж, өөрчлөгдөж чадна. Нигүүлслийн бэлгийг та амьдралдаа ямар байдлаар мэдэрдэг вэ?

Эдгээлт

“Авралд хүргэх Христийн хүчинд та итгэдэг үү? . . . Хэрэв та Христийн гэтэлгэлд итгэдэг бол та эдгээг-
дэж чадна” (Алма 15:6, 8).

- Бид эдгэрэлт гэхээр ихэвчлэн бие махбодийнхоо тухай боддог. Өөр юунд Есүс Христийн эдгээлтийн хүч шаардлагатай байж болох вэ?

- Бурханлиг хүч чадлын бэлэг нь танд донтолтоос ангижрахыг тууштай үргэлжлүүлэх боломжийг хэрхэн олгож болох вэ?

- Христийн гэтэлгэгч (чөлөөлөгч, өөрчлөн хувиргагч) хүчийг ухааран ойлгох хэрэгцээнийхээ тухай бичнэ үү.

Сэргээх нь

“Хэрэв та нар бүр миний үгсийг туршин, сэргж мөн чадвараа сэргээх аваас, мөн итгэлийн жижиг хэсгийг ч гэсэн бодит болговол, тийм ээ, бүр та нарт итгэх хүслээс илүү нь та нарт байхгүй ч гэсэн, энэ хүслийг өөрсдөдөө хөгжихийг, бүр та нар миний үгсийн нэгэн хэс-гийг өөртөө байрлуулж чадахаар итгэтлээ зөвшөөр” (Алма 32:27).

- Өөрийн чадвараа сэргээх нь итгэж сурах үйл явцын нэг чухал хэсэг юм. Өнөөдөр та ямар арга замуудаар өөрийн амьдралдаа Есүс Христ болон Түүний хүчийг өнгөрсөн долоо хоногоос илүү ихээр мэддэг болж сэргээгдсэн бэ? (өнгөрсөн сар? өнгөрсөн жил? байснаасаа илүү)

Боолчлолоос чөлөөлөгдөх нь

“... Тэд боолчлолд байв, мөн Их Эзэн тэднийг өөрийн үгний хүчээр дарангуйллаас дахин чөлөөлсөн болой...” (Алма 5:5).

- Таныг боолчлолоос чөлөөлөхөд Бурханы үг хүчтэй нөлөөлөх болно. Бурханы үгийг та судруудаас, чуулганаас, түүнчлэн Сүмийн сэтгүүлүүдийг унших замаар олж авч болно. Бурханы үгийг Ариун Сүнсээр дамжуулан шууд хүлээн авч болно. Өөрт тань хандсан Түүний үгийг хүлээн авахын тулд хийхийг хүсч байгаа зүйлсийнхээ талаар бичнэ үү.

12



БУРХАНД ИТГЭХ ИТГЭЛ

ҮНДСЭН ЗАРЧИМ: Өөрийн хүсэл эрмэлзэл, амь амьдралаа Бурхан Мөнхийн Эцэг, Түүний Хүү Есүс Христэд даатга

Алхам 3 бол шийдвэр гаргах алхам юм. Эхний хоёр Алхамд бид өөрсдийнхөө төлөө юу ч хийж чадахгүйгээ болон Бурхан бидэнд яагаад хэрэгтэйг ухаарч, бидний төлөө Тэр юу хийж чадахыг ойлгосон билээ. Тэгээд Алхам 3-т, Бурханд зориулж бидний хийж чадах цорын ганц зүйлийг бидэнд танилцууллаа. Бид өөрсдийгөө Түүнд нээж, өнгөрсөн, одоо, ирээдүйн бүх амьдралаа, бас амьдралынхаа талаарх хүсэл бодлоо Түүнд даатгах шийдвэр гаргаж чадсан юм. Алхам 3 бол *сонгох эрхийн* үйлдэл байлаа. Энэ бол бидний урьд хожид гаргаж байгаагүй хамгийн чухал шийдвэр байв.

Энэхүү хамгийн чухал шийдвэрийн тухай Арванхоёр Төлөөлөгчийн Чуулгын Ахлагч Нийл А.Максвелл дараах мэдэгдлийг хийсэн ажээ: “Хүн хүслээ захируулна гэдэг бол Бурханы тахилын ширээн дээр бидний тавих ёстой хувь хүний үнэхээр цорын ганц, давтагдашгүй өвөрмөц зүйл юм. Энэ бол хэцүү сургаал, гэхдээ энэ нь үнэн юм. Бурханд бидний зориулдаг бусад олон зүйл байдаг нь сайн хэрэг, гэвч эдгээр нь үнэн хэрэгтээ бидэнд Түүний аль хэдийн өгсөн зүйлүүд байдаг, мөн Тэрбээр эдгээрийг бидэнд зээлдүүлсэн юм шүү дээ. Гэвч бид өөрсдийн хүслийг Бурханы таалалд шингээн өөрсдийгөө захируулснаар эхлэх юм бол, дараа нь бид үнэхээр ямар нэг зүйлийг Түүнд өгч чадна” (“Insights from My Life,” *Ensign*, 2000 оны 8-р сар, 9).

Хүсэл бодлоо Бурханд захируулахаар хэрхэн шийдсэн болон эл шийдвэр өөрт нь эрх чөлөө олгосон тухай Арванхоёрын Чуулгын Ерөнхийлөгч Бойд К.Пакер дүрслэхдээ: “Эцсийн бүлэгт би сонгох эрхээ ямар ч албадлага, шахалт шаардлага, дарамтгүйгээр, зөвхөн өөрөө толгой мэдэж шийдэх онцгой боломж гэж үзэн, өөрөө, хуурмагаар бус, үүнийгээ Бурханд даатгах итгэл надад байлаа. Магадгүй энэ нь амьдралд маань байсан хамгийн агуу нээлт болсон байх. Зүйрлэсэн утгаар бол, хүний сонгох эрхийг авна гэдэг бол судруудад тодорхой өгүүлсэнчлэн, амьдралд нэн чухал шаардлагатай үнэт бэлгийг аваад, ‘Таны удирдсанаар би

явах болно’ гэж хэлэхэд, хариуд нь, тэгвэл чи үүнээс хойш ийм замаар явж сурах юм бол улам их сонгох эрхтэй болно хэмээн хэлэхтэй агаар нэг юм” гэжээ (*Obedience*, Brigham Young University Speeches of the year [1971 оны 12-р сарын 7], 4).

Алхам 3-ыг хэрэгжүүлэх үед, донтолтоос ангижрах нь бидний өөрсдийн хүч чармайлтаас илүүгээр Их Эзэний хүч чармайлтын үр дүн мөн гэсэн үнэнтэй бид тулгарсан юм. Түүнийг бид амьдралдаа урьснаар Тэрээр гайхамшгийг үйлдсэн билээ. Алхам 3 бол биднийг эдгээх болон гэтэлгэх боломжийг Бурханд олгосон шийдвэр байлаа. Энэ бол бидний амьдралыг чиглүүлэх боломжийг Түүнд олгосон шийдвэр байв. Ингэхдээ мэдээжийн хэрэг, Тэрээр бидний сонгох эрхийг хүндэтгэдэг гэдгийг үргэлж санаж байлаа. Тийнхүү, бид амьдралаа Түүний гарт даатган, сүнслэг байдалд анхаарлаа төвлөрүүлэн энэ донтолтоос ангижрах хөтөлбөрийг цаашид үргэлжлүүлэн дагахаар шийдсэн юм.

Донтолтоос ангижрах цуглаануудад бид анх оролцох үед сэтгэлд нэг л дарамттай ч юм шиг, бусдаар албадуулж энд ирсэн ч юм шиг санагдаж байв. Гэвч Алхам 3-ыг хэрэгжүүлэхийн тулд бид өөрсдийнхөө төлөө ажиллахаар шийдэх хэрэгтэй байлаа. Амьдралаа өөрчлөх нь үлэмж хэмжээгээр бидний өөрсдийн шийдвэр байх ёстойг бид ухаарч ойлгосон юм. Энэ бол эцэг эхийн маань хийсэн буюу одоо хийж байгаа, эсвэл тэдний хүсдэг байсан зүйл биш байв. Энэ нь бас бидний эхнэр буюу нөхрийн, бидний гэр бүлийн, эсвэл найз нөхдийн маань мэдэрч, хийж байсан буюу хийгээгүй зүйл ч биш байлаа. Өөр хэн нэгний санал бодол эсвэл сонголтоос хамааралгүйгээр цэвэр ариун, эрүүл саруул байх хүсэл бидэнд байх хэрэгтэйг бид ойлгосон юм. Бидний хүсэл бол донтолтоос ангижрах тэнцвэртэй байдлын бат бөх суурь байлаа. Бид Мормоны Номыг уншаад, Алхам 3-ын хүчирхэг үр нөлөөний талаар Алма 5:13-т: “Тэд өөрсдийгөө даруусган мөн үнэн болоод амьд Бурханд найдлагаа тавьсан бөлгөө” хэмээн өгүүлснийг олж үзсэн билээ.

Бид энэ Алхамыг хэрэгжүүлэх үед, үл мэдэгдэх зүйлээс айх айдсын мэдрэмж бидэнд төрж байв. Хэрэв бид өөрсдийгөө даруусгаж, амьдрал, хүсэл бодлоо Бурханы анхаарал халамжинд бүрэн даатгавал юу болдог бол оо? Биднээс олных нь хувьд хүүхэд ахуй

үе нь хатуу бэрх нөхцөлд өнгөрсөн бөгөөд дахиад л балчир хүүхдүүд шиг эмзэг болохвий гэж айж байв. Энэ дэлхийд биднийг хүрээлсэн галзуурлын улмаас тодорхой амлалт баталгаа гаргана гэдэг бараг боломжгүйг өнгөрсөн үеийн туршлага маань бидэнд итгүүлж байлаа. Үй олон амлалт баталгаа нурж бүтэлгүйтсэнийг бид харсан юм. Бидний заримынх нь хийхийг хичээдэг байсан зүйл бол хамгийн сайндаа л: “Донтдог зүйлээ бүү хэрэглэ. Цуглаанд оч. Тусламж хүс” хэмээн эдгэрсэн найз нарын маань өгдөг зөвлөгөө байв. Биднээс өмнө донтолтоос ангижрах Алхмуудыг хэрэгжүүлсэн хүмүүс амьдралын энэ шинэ хэв маягийг туршин үзэхэд биднийг урьдаг байсан. Бурханыг амьдралдаа бага ч гэсэн оролцуулах хүсэлтэй болохыг тэд биднээс хүсдэг байсан юм.

“Би үүдэн дээр зогсоод тогшиж байна. Хэрэв хэн нэгэн нь Миний дууг сонсоод хаалгаа нээвэл, Би түүний дотор орж, түүнтэй хамт, тэр Надтай хамт хооллоно” (Илчлэлт 3:20) гэсэн энэ урилгыг Их Эзэн бас өгдөг.

Эхний үед бидний хүч чармайлт сэтгэл зовнисон, тасалданги байдалтай байлаа. Бид итгэлээ Их Эзэнд өгснөө дараа нь эргүүлэн авдаг байв. Тэрээр бидний зохисгүй байдалд уурлаж, дэмжлэг, хайраа биднээс татан авах болов уу гэж бид санаа зовдог байлаа. Гэвч Тэр тэгээгүй юм.

Их Эзэнд бидэнд эдгээх хүчийг, мөн Өөрийнх нь замыг дагахын аюулгүйг харуулах боломжийг аажим аажмаар олгож байлаа. Зөвхөн донтолтоо хаях төдийгүй, бас хүсэл бодол, амьдралаа бүхэлд нь Бурханд хандуулах хэрэгтэйг бид бүгд эцэстээ ухааран ойлгосон юм. Ингэхийн хэрээр бид Түүний тэвчээртэйг, бас өөрсдийнхөө эргэлзэж тээнэгэлзсэн хүч чармайлтуудыг Түүнд даатган өгснийг Тэрээр хүлээн авсныг бид хардаг байлаа.

Уруу таталтыг тэсэн гарах бидний чадвар эдүгээ Их Эзэний таалалд байнга захирагдах явдал дээр суурилагдах болов. Аврагчийн Цагаатгалаар дамжин ирдэг тэр хүч бидэнд хэрэгтэй байгааг илэрхийлэхийн хамт уг хүч бидний дотоод сэтгэлд, дараагийн уруу таталтын эсрэг бэхжүүлж байсныг мэдэрдэг байв. Бид амьдралыг Их Эзэний бий болгосон нөхцөлүүд дээр хүлээн авч сурсан юм.

Их Эзэнд ийнхүү захирагдах нь хэцүү сургаал гэдгийг Ахлагч Максвелл тэмдэглэсэн байдаг. Биднээс өөрсдийгөө Түүний таалалд өглөө бүр, заримдаа цаг тутамд, тэр ч байтугай хором бүрд дахин дахин зориулахыг шаарддаг билээ. Бид ийм хүсэлтэй байх

юм бол, өөрсдийнхөө төлөө өөрсдөө хийж чадахгүй зүйлийг хийх буюу нигүүлслийг, эсвэл боломж олгогч хүчийг олдог.

Бурханы таалалд байнга захирагдах нь сөргөлдөөнийг бууруулж, бидний амьдралыг илүү утга учиртай болгодог. Замын хөдөлгөөний түгжрэл мэт өчүүхэн зүйлүүд цаашид уур уцаар, бухимдлыг төрүүлэх шалтгаан байхаа больдог. Бид мөнгө зээлдүүлэгчдээсээ цаашид айхаа больсон. Бид үйл хэргийнхээ төлөө хариуцлагыг өөрсөд дээрээ хүлээн авдаг болов. Бидэнд яаж хандаасай гэж хүсдэг шигээ бусдыг хүлээн зөвшөөрч, Аврагч бид бүгдтэй яаж харьцах байсан шиг, тийм байдлаар тэдэнтэй харьцдаг болов. Мөнх бус байдал бол бэрхшээл сорилттой бөгөөд энэ нь бидэнд уй гашуу, харууслыг мөн түүнчлэн аз жаргалыг ч авчирч болно гэдэг үнэнд бидний мэлмий, бидний оюун ухаан, бидний зүрх сэтгэл нээгдсэн билээ.

Өдөр бүр бид Их Эзэнд болон Түүний таалалд захирагддагаа шинэчилдэг. Энэ бол “Өдөр өдрөөр” гэж бидний олонх нь хэлдэг тэр зүйл юм. Донтолтоос үүдэлтэй хувиа хичээсэн, аминч үзлээс эгнэгт ангижрахаар бид шийдэж, Бурханд итгэх итгэлээс, Түүний нинжин сэтгэл, амар амгалан, хүч чадал хайраас ирэх дараагийн 24 цагийг тэсч ядан хүлээдэг болсон.

Хэрэгжүүлэх алхмууд

Ариун ёслолын цуглаанд оролцон баптисмын гэрээгээ эргэн харж, шинэчил

Алхам 3-ыг эхэлж, бүх зүйлд Бурханд итгэх нь нүдний шинэ шил зүүж, юм бүхнийг шинэ нүдээр харахтай адил байж болно. Хүсэл бодлоо Бурханд хандуулах шийдвэр гаргаснаар, Тэнгэрлиг Эцэгийн хүслийг эрэлхийлж, хэрэгжүүлснээс ирдэг тайтгарал, баяслыг та биеэрээ мэдэрч эхэлнэ.

Баптисм болон ариун ёслол нь Есүс Христийг хайрлах таны хайр, Түүнд бие сэтгэлээ зориулахын бэлгэдэл болдог. Түүний нэрийг өөр дээрээ авч, Түүнийг үргэлж дурсан санаж, Түүнийг даган, зарлигуудыг нь сахиж, “түүний Сүнсийг [өөртэйгөө] үргэлж хамт байлгах” (Моронай 4:3; Моронай 5:2; мөн С ба Г 20:77, 79-ийг үз) гэрээг [та] хийдэг билээ.

Донтолтынхоо тухай, Бурханы хүслийг дагах шийдвэрийнхээ тухай бишоп буюу салбарын ерөнхийлөгчтэйгөө ярилцаж бай. Долоо хоног бүр ариун ёслолын цуглаанд оролцохын тулд чадах бүхнээ хий. Шүтлэг бишрэлийн үед ариун ёслолын залбирлуу-

дыг анхааралтай сонсож, Тэнгэрийг Эцэг танд санал болгодог бэлгүүдийг анхааралдаа ав. Хэрэв танай бишоп буюу салбарын ерөнхийлөгч танд зөвшөөрөл өгвөл, ариун ёслолоос хүртсэнээр, амьдралынхаа төлөө Түүний хүслийг хүлээн авч, дагах шийдвэр төгс байдлаа шинэчил.

Донтолтоосоо ангижрах явц тань өсөн хөгжих тусам, Аврагчийн золиослолыг дээдлэн хүндэтгэдэг хүмүүсийн дунд байх хүсэл тань улам их болно. “Бурханд боломжгүй юм гэж нэг ч байхгүй” (Лук 1:37) гэдэг бодит үнэнийг та биеэрээ мэдэрч эхлэх болно.

Бурханд итгэж, түүнийг дуулгавартай дагахаар шийд, өөрчилж чадах юмаа өөрчил өөрчилж чадахгүй юмаа хүлээн зөвшөөр

Рейнолд Ниебурын залбирлаас хялбаршуулан авсан, “Амар тайвны залбирал” хэмээн нэрлэгддэг дараах үгс Бурханд итгэж, Түүнийг дуулгавартай дагахаар шийдэхэд тань тусалж чадна. “Бурхан минь, миний өөрчилж эс чадах юмсыг хүлээн зөвшөөрөх амар тайвныг, миний өөрчилж чадах юмсыг өөрчлөх зоригийг, мөн ялгааг мэдэх мэргэн ухааныг надад соёрхоно уу.”

Өөрт тань туслах Бурханы чадварт итгэсэн үед та одоогийнхоо үнэн байдлыг амар тайвнаар хүлээн зөвшөөрч чадна. Хэдийгээр та бусдын сонголт, үйлдлүүдийг хянаж чадахгүй ч гэсэн, үүнийг амар тайвнаар хүлээн зөвшөөрч чадна, өөртөө тохиолдсон нөхцөл байдал бүрд та хэрхэн ажиллахаа шийдэж чадна.

Та Тэнгэр дэх Эцэгтээ итгэж, Түүний тааллын дагуу ажиллах зоримог шийдвэр гаргаж чадна. Та хүсэл бодол, амь амьдралаа Түүний анхаарал халамжинд даатгаж болно. Та Түүний хүсдэгийг хийхээр, Түүний зарлигуудыг сахихаар шийдэж чадна.

Амьдралынхаа зарим зүйлийг өөрчлөх нь танд боломжгүй байж болох юм, гэвч Бурханд итгэх, Түүнийг дуулгавартай дагах хүсэл эрмэлзлээ та өөрчилж чадна. Та Түүнд итгэх хэрэгтэйг мэдсэнээр, “аз жаргалын агуу төлөвлөгөө” (Алма 42:8) хэмээн Алмагийн нэрлэсэн Түүний төлөвлөгөө танд зориулагдсан бөгөөд та үүнийг дагах ёстойг ойлгох болно. Тэр ч байтугай гай зовлонгийн болон хүндрэл бэрхшээлийн цагт “Бурханыг хайрладаг хүмүүст сайны төлөө бүх зүйл хамтдаа ажилладгийг” (Ром 8:28) та мэдэх болно. Энэ нь бас Түүний зарлигуудыг сахидаг хүмүүсийн хувьд ч нэгэн адил юм (мөн С ба Г 90:24; 98:3; 100:15; 105:40-ийг үз).

Судалж, ойлго

Дараах судрууд Алхам 3-ыг хэрэгжүүлэхэд танд тусалж болно. Тунгаан бодох, судлах, тэмдэглэл бичихэд эдгээр судрууд болон асуултуудыг ашигла. Тэмдэглэл хөтлөхдөө үнэн зөв, оновчтой, тодорхой байхыг санагтун.

Бурханы таалалд нийцүүлэх нь

“... Бурханы таалалд өөрсдийгөө эвлэрүүл, харин чөтгөрийн болон биеийн таалалд бус; мөн та нар Бурханд эвлэрүүлэгдсэнийхээ дараа, та нар аврагдана, энэ нь зөвхөн Бурханы ач ивээлд мөн үүний дагуу байна гэдгийг санагтун” (2 Нифай 10:24).

- Бурханы таалалд нийцсэн амьдралаар амьдрах гэдэг нь юу гэсэн утгатайг бодож үз. Таныг Бурханд хандсан үед боломж олгогч Түүний хүч амьдралд тань хэрхэн ирж болох тухай бод. Амьдралаа чиглүүлэх боломжийг Бурханд олгох тухайд та юу гэж боддог вэ?

- Амьдралаа чиглүүлэх боломжийг Түүнд олгоход танд юу саад болдог вэ?

Бурханы таалалд захирагдах нь

“... Алма болон түүний ах дүүсийн дээр тавигдаж асан ачаанууд хөнгөлөгдсөн байлаа; тийм ээ, тэд ачаагаа амархан дааж чадахын тулд Их Эзэн тэднийг хүчирхэгжүүлсэн билээ, мөн тэд баяртайгаар бас тэвчээртэйгээр Их Эзэний бүх тааллуудад захирагдсан болой” (Мозая 24:15).

- Алма болон түүний хүмүүсийн ачаа дарамтыг Их Эзэн тэдэн дээрээс зайлуулахын оронд “тэд ачаагаа амархан” даахын тулд тэднийг Тэрээр хүчирхэгжүүлсэн ажээ. Тэд гомдоллосонгүй, харин Их Эзэний таалалд баяртайгаар бас тэвчээртэйгээр захирагджээ. Хөнгөвчлөлийг авчирдаг даруу байдлын тухай эсвэл ачаа дарамтыг алгуураар хөнгөвчлөх хүслийн тухай бичнэ үү.

- Бурханд захирагдах гэж юу гэсэн үг вэ? Та яаж захирагддаг вэ?

- Та хүслээрээ захирагдах болон Их Эзэний цаг хугацааны өөрчлөлтөд тэвчээртэй байх талаар юу гэж боддог вэ?

- Та ачаа дарамтаасаа чөлөөлөгдөх хүртэл өөрт тань байх ёстой зориг тэвчээрийг хэрхэн олж авч болох вэ?

Мацаг ба залбирал

“... Сэтгэл оюун нь баясал хийгээд тайтгарлаар дүүрэх хүртлээ, тийм ээ, зүрх сэтгэлээ Бурханд зориулсны учир ирэх ариуслаар зүрх сэтгэл нь бүр ариусаж мөн цэвэрших хүртлээ, тэд ойрхон ойрхон мацаг барьж, мөн залбирч, мөн даруу байдалдаа улам улам хүчирхэг мөн Христийн бишрэлд улам бүр гуйвшгүй бат болж байв” (Хиламан 3:35).

- Зүрх сэтгэлээ Бурханд зориулсан хүмүүсийг энэ шүлэг дүрсэлж байна. Зүрх сэтг-лээ Бурханд зориулах, донтолтоос татгалзах чадварыг тань мацаг барилт хэрхэн бэхжүүлж чадах вэ?

- Уруу таталтын үед залбирахын ач холбогдлыг авч үзэн, даруу байдал болон Христэд итгэх итгэлийг тань залбирал хэрхэн бэхжүүлэх тухай бичнэ үү.

- Уруу таталтын үед донтолтыг хүсэхийн оронд зүрх сэтгэлээ Бурханд зориулах хүсэл тань хэр зэрэг хүчтэй байдаг вэ?

Бурханы өмнө өөрийгөө даруусгах нь

“... Тэд өөрсдийгөө түүний өмнө даруусгасны учир тэднийг тэрээр чөлөөлсөн юм; мөн тэд түүнд хүчтэйгээр гуйж залбирсан учир тэрээр тэднийг боолчлолоос чөлөөлсөн юм; мөн найдлагаа түүнд тавих тэдний зүг Их Эзэн нигүүслийн мутраа сунгаж хүмүүний үрсийн дунд бүх нөхцөлд ийн ажилладаг” (Мозая 29:20).

- Түүний хүслийн дагуу чөлөөлөлтийн төлөө Бурханд хандан “хүчтэйгээр гуйж залбирахад” тань юу саад болдог вэ?

- Өнгөрсөн үед чөлөөлөлтийн энэ хэлбэрийг эрж хайхад тань юу саад болж байсан бэ?

- Та өнөөдөр ямар чанарууд дээр ажиллаж болох вэ? Та одоо эхлэхийн тулд юу хийж чадах вэ?

Хүүхэд шиг болох нь

“... Эгэл хүн бол Бурханы дайсан, мөн Адамын уналтаас тийм байсаар ирсэн, мөн тэрээр Ариун Сүнсний таталтанд автагдан, эгэл хүнээ орхиж мөн Их Эзэн Христийн цагаатгалаар гэгээнтэн болж, хүүхэд шиг хүлцэнгүй, номхон, даруухан, тэвчээртэй, хайраар дүүрэн, бүр хүүхэд эцэгтээ захирагдаг шиг Их Эзэн түүнд ноогдуулах бүх зүйлийг хүлцэхэд бэлэн бус аваас үүрд мөн үргэлж тийм байх болно” (Мозая 3:19).

- Эцэг эхчүүд буюу асран хамгаалагчдын хайр халамж дутагдсан олон хүмүүс байсан тул “балчир хүүхэд шиг” болох нь бэрхшээлтэй, тэр ч байтугай зүрхшээмээр байлаа. Хэрэв танд эцэг эхтэйгээ шийдээгүй асуудал байгаа бол, эцэг эхийнхээ тухай санаа бодлоо Бурханы тухай санаа бодлоос та хэрхэн зааглан салгаж болох вэ?

- Дэлхийн эцэг эхтэйгээ хамтран шийдвэл зохих асуудал танд байж болох ч гэсэн, та төгс Эцэгүүд болох Тэнгэрлиг Эцэг болон Аврагчид итгэх итгэл танд байж болно. Яагаад та Тэнгэрлиг Эцэг Аврагч хоёрт өөрийн амьдралаа захируулж, Тэдэнд итгэж, болох вэ?

Бурхантай харилцах нь

“... [Есүс] өвдөг сөгдөөд ингэж залбирав, Эцэг минь, хэрэв Та хүсэж байгаа бол, энэ аягыг Надаас зайлуулаач. Гэвч Миний хүсэл бус, харин Таны хүсэл биелэгдэг гэв” (Лук 22:41–42).

- Энэ залбиралд, Эцэгт захирагдах хүслээ Аврагч харуулжээ. Тэрээр өөрийнхөө хүслийг илэрхийлсэн боловч Эцэгийнхээ хүслийг даруухнаар гүйцэлдүүлсэн юм. Өөрийнхөө мэдрэмжүүдийг Бурханд илэрхийлж хэлэх чадвараас ирдэг адислалыг анхааралдаа ав. Таны юунд дургүйг, бас өвчин эмгэгийг тань, эсвэл ямар тусламж өөрт тань хэрэгтэйг Тэрээр ойлгодгийг мэдэрсэн үед, “Таны хүсэл биелэгдэг” гэж хэлэх ёстойг та яаж мэддэг вэ, мөн энэ нь юу гэсэн утгатай вэ?

[illegible]



ҮНЭН

ҮНДСЭН ЗАРЧИМ: Зөв буруугийн дэнсэн дээр цэгнэн, өөрсдийнхөө зан төлөвт тодорхой үнэлэлт дүгнэлтийг айж эмээлгүйгээр өг

Бид Алхам 3-ыг хэрэгжүүлэхдээ, Их Эзэнд итгэхээр шийдсэн билээ. Та хүсэл бодол, амьдралаа Түүний анхаарал халамжинд даатгасан. Алхам 4-т, та Бурханд итгэх хүслээ харуулах болно. Та зан төлөвтөө өгсөн үнэлэлт, дүгнэлтийг судалж, айлгүйгээр бичиж, бодол санаа, үйл явдлууд, сэтгэл хөдлөл, амьдралынхаа үйл хэргүүдэд ажиглалт хийж, нэгтгэн дүгнэж, эрхэмлэвэл зохих зүйлүүдээ аль болохоор бүрэн дүүрэн болго.

Зан төлөвтөө өгөх үнэлэлт дүгнэлтийг айж эмээлгүйгээр гаргаж, мөрдөнө гэдэг амаргүй байх болно. *Айж эмээлгүй* гэж бид хэлэхдээ, айдсын мэдрэмж бидэнд байх учиргүй гэж байгаа юм биш. Амьдралаа судлах явцад, тухайлбал, ичиж зовох, айж эмээх зэрэг сэтгэл хөдлөлийн олон хэлбэрийг та биеэрээ үзэх болно. *Айж эмээлгүй* гэдэг нь зан төлөвтөө өгөх үнэлэлт дүгнэлтэнд бүх талаас нь анхааралтай хандахад айдас тань таныг зогсоох учиргүй гэсэн үг юм. Алхам 4-т, та амьдралынхаа үйл явдлууд, түүний дотор өөр хэн нэгний сул талууд дээр биш, харин өөрийнхөө сул талууд дээр анхаарал төвлөрүүлэхдээ шударга хандахад зоригтой бай.

Өнгөрсөн үед магадгүй та муу зан төлвийг зөвтгөж, өөрийнхөө бий болгосон асуудлуудын төлөө бусад хүмүүс, бусад газар, эсвэл бусад юмсыг буруутгаж байсан байж мэднэ. Харин эдүгээ та өнгөрсөн болон одоогийн үйл хэргүүдийн төлөө хариуцлага хүлээж, тэр ч байтугай, сэтгэл эмзэглэм, ичмээр эсвэл хүнд хэцүү үйл явдал, бодол санаа, сэтгэл хөдлөл, эсвэл тийм үйлдлүүдийг хүлээн зөвшөөрөх нь танаас шаардагдах болно.

Эрхэмлэж явах ёстой зүйлүүдээ айж эмээлгүйгээр судлах нь дааж давшгүй мэт санагдах юм бол, та ганцаараа биш гэдгийг сана. Бидний зүрх сэтгэл танд чиглэх болно. Бидний тэмцэл бол энэ Алхмыг бүрэн хэрэгжүүлэх хүсэл эрмэлзлийг олж мэдэх явдал гэдгийг бид мэддэг. Алхам 4-ийг бүхэлд нь алгаслаа ч гэсэн, бид донтолтоо даван туулах л болно гэж биднээс олон хүн боддог байж мэднэ. Бидний өмнө энэ замаар замнасан хүмүүсийн үгсэд бид эцсийн эцэст итгэх хэрэгтэй байлаа: “Ёс суртахууны хувьд эрхэм-

лэж явах ёстой зүйлүүдийг айж, эмээлгүйгээр судлахгүйгээр, . . . өдөр тутмын амьдралд үнэхээр нөлөөлдөг итгэлд хүрэх аргагүй байдаг” (*Twelve Steps and Twelve Traditions* [1981], 43).

Амьдралынхаа тухай шударгаар эргэцүүлэн бодох бидний чадварыг донтолт өрөөл татуу болгосон байлаа. Бүхий л харилцаанд донтолтын учруулсан хор хохирол нь бидний үүрэг хариуцлагыг ойлгох чадварыг хязгаарладаг. Аврагчид хамаг найдвараа итгэлтэйгээр бүрэн тавихын өмнө Тэр бидний өнгөрсөн үеийн бодит үнэний буюу шударга байдлын үндэс суурийг тунгаан ялгах хэрэгтэй байв. Алхам 4 энэ үндэс сууриар хангасан юм. Энэ бол эдгээр үүрэг хариуцлагууд хүн бүрд байсаар ирснийг, бас одоо байгааг илрүүлж олох, “идэвхтэй, уйгагүй шаргуу хүч чармайлт байлаа” (*Twelve Steps and Twelve Traditions*, 42).

Зан төлөвтөө өгөх үнэлэлт дүгнэлт нь мөн амьдралаа Бурханы таалалд нийцүүлэхэд бидэнд тусалсан нэг алхам байлаа. Бид зан төлөвтөө өгсөн энэхүү үнэлэлт дүгнэлтээр амьдралыг маань жолооддог байсан сөрөг санаа бодлууд, сөрөг сэтгэл хөдлөл хийгээд үйлдлүүдийг танин мэддэг байсан юм. Бид өөрсдийнхөө амьдрал дахь эдгээр хор уршиг таригч элементүүдийг илрүүлснээр, эдгээрийг залруулахаар эхний алхмыг хийсэн билээ. Зан төлөвтөө үнэлэлт дүгнэлт өгөх нь хэцүү байсан ч, эдгэрэлтээ үргэлжлүүлэх, донтолтыг даван туулахад бидэнд хэрэгтэй байсан илүү их итгэл, найдварыг хүлээн авахыг энэ Алхам бидэнд боломжтой болгосон юм.

Зан төлөвтөө хэрхэн үнэлэлт дүгнэлт өгөх вэ?

Алхам 4 хэрэгтэйг бид нэгэнт хүлээн зөвшөөрсөн болохоор, дараагийн асуултууд нь, “Тэвч би зан төлөвтөө хэрхэн үнэлэлт дүгнэлт өгөх вэ? Ямар арга хэрэгслүүд надад хэрэг болох вэ?” гэсэн асуултууд байлаа. Зан төлөвтөө өгөх үнэлэлт дүгнэлт гэдэг бол нэн хувийн шинжтэй асуудал бөгөөд үүнийг тогтоох ганцхан зөв арга зам гэж байдаггүй. Зан төлөвтөө үнэлэлт дүгнэлтийг өмнө нь өгсөн бусад хүмүүстэй та зөвлөж, өөрийнхөө зан төлөвт үнэлэлт дүгнэлт өгөхөд Их Эзэний удирдамжийг эрэлхийлж болно. Дурсамж, бодол санаагаа ангилан ялгахдаа үнэнч шударгаар, хайрын үндсэн дээр хандахад Тэрээр танд туслах болно.

Зан төлөвтөө үнэлэлт дүгнэлт өгөх нэг арга зам бол, эерэг, сөрөг мэдрэмжүүдэд (түүний дотор уйтгар гуниг, харуусал, уур уцаар, дургүйцэл, айдас, гомдол) нөлөөлөх хүчин зүйлүүд болдог хүмүүс, байгууллагууд, зарчмууд, санаанууд эсвэл итгэл бишрэл, үйл явдал, нөхцөл байдал зэргийн тухай дурсамжийг жагсаан бичих явдал мөн. Энэ жагсаалтанд зарим юмс олон удаа давтагдаж болно. Тэр зүгээр. Энэ шатанд ялган салгах, үнэлэлт дүгнэлт өгөх буюу дүн шинжилгээ хийх гэж бүү оролд. Одоо хамгийн чухал нь аль болох бүгдийг хамруулах явдал юм.

Та өөрийнхөө зан төлөвтөө үнэлэлт дүгнэлт өгөхдөө өнгөрсөн үеийнхээ зан авирыг эргэн харж, энэ зан авир руу хөтөлдөг байсан бодол санаа, мэдрэмж, итгэл бишрэлийг шинж. Таны бодол санаа, мэдрэмж, итгэл бишрэл бол донтогч зан авирын тань яах аргагүй эх сурвалж нь байгаа. Хэрэв та айдас, бардамнал, дургүйцэл, уур уцаар, хувиа хичээсэн аминч үзлийн талаарх өөрийн бүх хандлагыг шалган шинжихгүй бол, донтолтоос татгалзах хүсэл тань сулхан байх болно. Та анхныхаа донтолыг үргэлжлүүлэх буюу өөр нэг донтолт руу хөтлөгдөх болно. Таны донтолт өөр “учир шалтгаан, нөхцөлүүдийн” (*Alcoholics Anonymous* [2001], 64) хам шинж болдог.

Зарим хүмүүс өөрсдийн амьдралаа нас, сурлагын амжилт, амьдарч байсан газар, эсвэл ямар хүмүүстэй холбоо харилцаатай байсны дагуу ангилдаг. Бусад нь бүх бодол санаа, мэдрэмж, сэтгэл хөдлөлийг жагсаан бичихээс эхэлдэг. Бүхнийг нэг зэрэг санах нь танд боломжгүй л дээ. Залбирахаа үргэлжлүүлж, юмсыг ой дурдатгалдаа эргүүлэн авчрах боломжийг Их Эзэнд олгогтун. Энэ үйл явцыг нээлттэй үлдээж, ой дурдатгалд тань юмс орж ирсэн үед тэдгээрийг зан төлвийнхөө үнэлэлт дүгнэлт дээрээ нэмж бич.

Та жагсаалтаа дуусгасан бол, дурдатгал бүрээсээ суралцахад Их Эзэний тусламжийг эрэлхийл. Зарим хүмүүс зан төлвийнхөө үнэлэлт дүгнэлтийн энэ хэсгийг доор дурдсан таван гарчиг бүхий хүснэгт буюу схем болгон зохион байгуулдаг. Тэд тэмдэглэлээ тодорхой нотолгоонуудаар хязгаарладаг. Бусад хүмүүс жагсаалтынхаа тэмдэглэл бүрд нэг хуудас нээж, таван гарчиг бүрийн дотор хариултуудыг бичдэг.

Үйл явдал. Юу болсон билээ? Тухайн үйл явдлын талаарх дурсамжаа ердөө хэдхэн үгээр дүрслэн бич. Урт нуруу түүх биш, харин товчоор дүгнэн бичихийг илүүтэй хичээ.

Үр нөлөө. Танд эсвэл бусдад ямар нөлөө үзүүлсэн бэ?

Мэдрэмжүүд. Хэрэг явдал болох үед танд ямар мэдрэмжүүд төрсөн бэ? Тэр тухай одоо танд ямар мэдрэмжүүд байдаг вэ? Таны айдас үүнд ямар нэмэр оруулсныг авч үзнэ үү.

Өөрийгөө шинжих нь. Тухайн нөхцөл байдалд таны зан төлвийн сул талууд, эсвэл хүч чадал хэрхэн нөлөөлсөн бэ? Өөрийнхөө зан харьцаа, үйлдлүүдэд бардамнал, аминч үзэл, өөрийгөө хууран мэхлэхийн аливаа илрэлийг та харсан уу? Бас та зөв юм хийж байсан үеийнхээ тухай бичихийг анхаарна уу.

Өөрийгөө даруусгаж, үнэнтэй нүүр тулгарахад тань, тэр ч байтугай уг үнэн сэтгэл эмзэглэм гашуун байлаа ч гэсэн, Ариун Сүнс танд тусалж чадна. Их Эзэний тусалцаатайгаар та хүч чадал, сул талуудаа танин мэдэж чадна (Ифер 12:27-г үз). Доорхтой адил асуултууд танд тусалж болно:

- Энэ нөхцөл байдалд би ямар үр дүнг, яагаад хүссэн юм бэ?
- Нөхцөл байдлыг хянахыг би хэрхэн хичээсэн билээ?
- Энэ нь миний оролцох ёстой зүйл байсан уу?
- Хүссэн зүйлээ олж авахын тулд би ямар үйлдлүүдийг хэрэгжүүлсэн буюу орхисон билээ?
- Бодит үнэнийг би үл тоомсорлосон уу?
- Миний хүсэн хүлээсэн зүйлүүд өөрт минь болон бусад хүмүүсийн хувьд үндэслэлтэй байсан уу?
- Би өөртөө эсвэл бусдад худал хэлсэн бил үү?
- Би бусдын санаа бодлыг үл тоомсорлож, зөвхөн өөрийнхийгээ илүүтэй бодсон бил үү?
- Бусдыг хянах, бусдын анхаарал, талархал хүлээхийн тулд, онцгой содон харагдах зэрэг золиосыг би хэрхэн хийсэн билээ?
- Бурханы болон бусдын тусламжийг би эсэргүүцсэн бил үү?
- Миний зөв гэж би зүтгэсэн бил үү?
- Нэрд гарч, хүлээн зөвшөөрөгдсөн байдал дутамагийн улмаас миний сэтгэл гонсгор байсан бил үү?

Сүнсээр нөлөөлөгдсөн зөвлөгөө. Энэ хэрэг явдлын талаар Их Эзэн танд ямар зөвлөгөө өгдөг вэ? Аврагчид захирагдсан үед айх юм байхгүй гэдгийг

сана. Сайныг муугаас ялгаж сурахын тулд та энд байгаа билээ, мөн өөрийгөө болон өрөөл бусдыг уучлахад тань Аврагч танд тусалж чадна. Судрууд болон Сүмийн удирдагчдын сүнсээр нөлөөлөгдсөн зөвлөгөөг анхаарч хэрэгжүүлэх үед өөртөө төрсөн бодол санаа, сэтгэгдлээ тэмдэглэ.

Чухал дөрвөн бүрдүүлбэр

Бичих, шударга байх, дэмжлэг, залбирал бол ёс суртахууны сайн жишгийн шийдвэрлэгч чухал дөрвөн бүрдүүлбэр юм. Ёс суртахууны жишгийн эдгээр бүрдүүлбэрүүд нь нүгэл, дутагдал доголдуудыг танин мэдэж, даван туулахад тань туслах болно.

Бичих нь. Өөрийн амьдралд баримтлах зан төлвийнхөө үнэлэлт дүгнэлтийг бичих нь хамгийн үр ашигтай. Бичсэн жагсаалтаа гарын дор байлгаж, дахин хянаж, шаардлага гарсан үед харж болно. Бичиж тэмдэглээгүй санаанууд амархан мартагддаг ба анхаарал сарниулдаг зүйлүүд танд саад болж мэднэ. Та ёс суртахууны жишгээ бичих юм бол, амьдралдаа тохиолдсон үйл явдлуудын талаар илүү тодоор бодох мөн тэдгээрт анхаарал сарнилгүй төвлөрөх боломжтой байх болно.

Зарим хүмүүс бичих чадвараасаа ичих, эсвэл бичсэн зүйлийг нь хэн нэгэн өөр хүн уншихаас эмээж, ёс суртахууны жишгээ бичихээс зайлсхийхийг оролддог. Ийм айдас таныг зогсооход бүү хүргэг. Таны зөв бичгийн дүрэм, хэлзүйн мэдлэг, бичгийн хэв эсвэл бичгийн машинаар буюу компьютер дээр бичих чадвар ерөөсөө хамаагүй. Та маш энгийнээр бичиж болно, хэрэв шаардлагатай гэж үзвэл та зан төлвийн жишгээ цаасан дээр бичиж болно. Та зан төлвийнхөө үнэлэлтийг тов тодорхой бодит болгох хүртэл дөрөв дэх алхмаа хараахан хэрэгжүүлээгүй байдаг. Дөрөв дэх алхмыг хэрэгжүүлэн дуусгах үедээ, зан төлвийнхөө үнэлэлтийг төгс хэрэгжүүлэх, бусдыг баярлуулахын тулд, төгс байх гэж хичээх хэрэггүйг ойлгогтун.

Бичсэн зүйлийг тань хүн уншихвий гэсэн айдас зүй ёсны юм. Гэвч та үүнийг даван туулж чадна. Зан төлөвтөө үнэлэлт өгсөн хүмүүс ийм айдастай тулгарч байлаа. Зан төлвийнхөө үнэлэлтийг нууц байлгаж, улмаар үр дүнг нь Бурханд итгэн даатгахын тулд бид чадах бүхнээ хийх шаардлагатай байлаа. Бид амин хувийнхаа буюу нэр хүндийнхээ талаар биш, харин эдгэрэлтэд илүү их санаа тавих хэрэгтэй байв. Зан төлөвтөө үнэлэлт дүгнэлт өгөх нь Бурханы тусламжийг үргэлж дуудаж, үүнийг хэрэгжүүлэх явцад биднийг хамгаалж, удирдахыг Түүнээс гуйхыг биднээс шаарддаг байлаа. Алхам 4 бол ичгүүртэй зан

авирын нуувчнаас ил гарч, наманчлах хэрэгтэйгээ хүлээн зөвшөөрсөн үйлдэл гэдгийг та санах ёстой. Зан төлөвтөө өгсөн үнэлэлт дүгнэлтийн хуудсуудыг хэрхэн, хаана нууц байлгах талаар та залбирах юм бол, хамгийн сайн зүйлийг хийхэд, Их Эзэн таныг удирдах болно.

Шударга зан чанар. Амьдралынхаа нүгэлт үйл хэргүүдийн талаар өөртөө шударга байх нь айдас төрмөөр байж болно. Өнгөрсөн үеэ толинд харах лугаа адил өөрийгөө ихэд нарийн шинжихээс хүмүүс зайлсхийх нь олонтаа тохиолддог. Ингэснээр тэдний амьдрал ямар байдалтай болсон тэр үнэн илрэхээс айдаг ажээ. Эдүгээ та дөрөв дэх алхмыг хэрэгжүүлэх явцад амьдралынхаа тухай, айдсынхаа тухай үнэнтэй шууд тулгарах болно.

Зан төлөвтөө үнэлэлт дүгнэлт хийх үед та зөвхөн сул талуудаа нээгээд зогсохгүй бас хүч чадлаа илүү сайн ойлгож, үнэлдэг болно. Зан төлвийнхөө үнэлэлтэнд өөрийн сайн талууд болон хийсэн сайн зүйлсээ оруул. Үнэн хэрэгтээ сул талууд болоод хүч чадал танд хосолсон байдаг. Өнгөрсөн үеийнхээ тухай үнэнийг, сайн муут бүхэлд нь харах хүсэлтэй болсноор, үнэнийг илчилж, өнгөрсөн үеэ зохих хэтийн төлөвт нь оруулах боломжийг та тэнгэрийн хүчнүүдэд олгодог. Амьдралын замналаа өөрчилж, бурханлиг чадахиа хэрэгжүүлэхэд Их Эзэн танд туслах болно. Бусад бүх хүмүүсийн нэгэн адил танд сул талууд бас хүч чадал хосолсон байдгийг та мэдэх болно. Та бусад хүмүүстэй олон талаар адил болохоо мэдэх болно.

Дэмжлэг. Донтолтоос ангижрахыг дэмждэг бусад хүмүүсийн зүгээс урам, дэм өгөх нь хүч чармайлтуудад тань тус нэмэр болдог. Ийнхүү урам дэм өгөх нь өнгөрсөн үеэ нэгтгэн дүгнэхэд нэн чухал арга барил, бүтэц мөн арга замыг нээхэд таныг удирдах болно. Урам хугарч, сэтгэл гонсойсон үед тань хүмүүс танд урам хайрлах болно.

Залбирал. Алхам 4-ийн ач холбогдол болон үүнээс үүдэлтэй сорилтыг авч үзэхдээ, өмнөх Алхам болгонд Их Эзэн танд хэрхэн тусалж байсныг бод. Тайтгарал, зориг, удирдамжийн төлөө Бурханд хандсанаар, зан төлөвтөө үнэлэлт дүгнэлт өгөхийг үргэлжлүүлсэн үед тань ямагт байх тэрхүү тусламжийг та олох болно. Бурхан бол “Бүх тайвшралын Бурхан мөн; Тэр биднийг бүх зовлон дотор маань тайвшруулдаг юм” (2 Коринт 1:3–4) хэмээн Паул сургасан байдаг. Хэрэв та зан төлвийнхөө үнэлэлтийг бичихээр суух бүрдээ залбирах юм бол, Бурхан танд туслах болно. Боломжгүй мэт санагдах энэ

Алхмыг хэрэгжүүлэх үед, хэрэв та гуйх юм бол Бурхан танд тусалж чадна бас танд туслахад үргэлж бэлэн байх болно гэдэг энэхүү бодит үнэнийг та мэдэх болно.

Өнгөрсөн үеэс өөрийгөө чөлөөлөх нь

Тодорхой бус эсвэл дэврүүн сэтгэлээс үүдэлтэй, санамсаргүйгээр бий болсон хуурмаг дурсамжуудаас зарим хүмүүс айж, өнгөрсөн үе рүүгээ гүнзгий орохоос болгоомжилдог. Зан төлөвтөө үнэлэлт өгөхдөө зөвхөн тодорхой санаж байгаа, ангилж ялгахад амар хялбар дурсамжуудыг л авч үз. Энд дахин хэлэхэд, Бурханд итгэх нь хариулт нь юм. Хэрэв та Христэд итгэлтэй байж, үнэн хүслээр, зан төлөвтөө үнэлэлт дүгнэлт өгөх юм бол, донтолтоосоо ангижрахад туслах эдгээр зүйлсийг ой дурдатгалдаа сэргээн санах тухайд та Түүнд итгэж болно.

Алхам 4-ийг бүрэн хэрэгжүүлсний үр дүн нь өнгөрсөн үеийг тань тодорхойлж байсан зан авираасаа салахад асар том алхам хийсэн явдал байдаг. Энэ алхмыг бүрэн хэрэгжүүлэх нь, хэрэв та энэ Алхамд биелэгдэх боломж олгох юм бол, энэ нь амьдралынхаа чиглэлийг өөрчлөхөд тань сүнслэгээр нөлөөлж чадах юм байна гэдгийг та харах болно. Аврагчийн хайр, ач ивээлийн улмаас, та хуучнаараа байх аргагүй болдог. Та амьдралаа шинжин үзээд Их Эзэний удирдамжийг гуйснаар, туршлага тань суралцах боломж юм байна гэдгийг ухааран ойлгох болно. Урт удаан хугацаанд зовлон болж байсан засаршгүй сул талууд тань шинэ амьдрал өөд тэмүүлэх боломжийг өөрт тань олгож байгааг та мэдэх болно.

Хэрэгжүүлэх алхмууд

Хувийн тэмдэглэлдээ бич, Ариун Сүнснээс удирдамж эрэлхийл

Бидний олонхийн маань хувьд, зан төлөвтөө өгөх үнэлэлт дүгнэлт нь амьдралынхаа тухай бичих бидний анхны хүч чармайлт байлаа. Хувийн тэмдэглэл нь донтолтоос ангижрах нэн хүчтэй арга хэрэгсэл болж чадна. Хувийн тэмдэглэлийн ач холбогдлыг Их Эзэний бошиглогчид олонтаа заасан байдаг. Жишээ нь, Ерөнхийлөгч Спенсер В.Кимбалл, “Олз гарзныхаа тухай, сэтгэлд гүнзгий шингэсэн бодол санааныхаа тухай, амжилт ололт, бүтэлгүйтлийнхээ тухай, холбоо харилцаа болон ялгуусан давшилт, сэтгэгдлүүд хийгээд гэрчлэлүүдээ . . . бич” хэмээн зөвлөжээ (“The Angels May Quote from It,” *New Era*, 1975 оны 10-р сар, 5).

Амьдралынхаа тухай та залбирч бичсэнээр, туршлага бүрээс тань ирдэг чухал сургамжуудыг харж, ойлгоход өөртөө туслах боломжийг Ариун Сүнс танд олгоно. Хэрэв та одоо тэмдэглэл хөтөлдөггүй бол, тэмдэглэл хөтөлж эхлэхэд бид таныг урамшуулан дэмжиж байна. Хэрэв та тэмдэглэл хөтөлдөг бол, Их Эзэн Өөрийн Сүнсээр дамжуулан танд зааж, ойлголтыг тань баяжуулахын тулд бичих үедээ улам илүү залбирч байхад бид таныг мөн урамшуулан дэмжиж байна.

Өнгөрсөн болон одоогийн амьдралынхаа талаар харьцуулан бич

Зан төлөвтөө өгөх дүгнэлтийг дуусгахад цаг хугацаа шаардагдах болно. Яарах шаардлагагүй, хамгийн гол нь эхлэх хэрэгтэй. Өнгөрсөн үеэ шинжихэд хаанаас эхлэх нь чухал биш, харин таны ой дурдатгал, Их Эзэний сүнсний нөлөө таныг аяндаа хөтлөх болно. Зөвхөн санаандаа орж ирсэн дурсамжуудыг л бич. Бичиж байгаа зүйл тань нууц бөгөөд Алхам 5-ыг хэрэгжүүлэх үед залбирч сонгож авсан, зөвхөн үүнийг дэмжих бүлгийн итгэмжлэгдсэн хүнтэй л та хуваалцах болно. Зан төлөвтөө өгөх үнэлэлт дүгнэлт бол таны тухай, өөртэйгөө, Бурхантай түүнчлэн бусадтай харилцах таны харилцааны тань тухай юм. Та өөрийгөө үнэхээр ямар хүн бэ гэдгээ харах зоригтой байх юм бол, Бурхан таны нүдийг нээх болно. Ингэснээр Тэр таныг бурханлиг өв залгамжлагч болох, Өөрийнхөө хүүхдүүдийн нэг гэж үздэг шиг, та өөрийгөө мөн тийм байдлаар харж эхлэх болно. Энэ Алхмыг хэрэгжүүл, өв залгамжлах энэ эрхийг хүлээн авахад үйл ажиллагаагаа чиглүүл.

Нүглээ дахин бүү сана

Зан төлвийн үнэлэлтээ бичиж дууссаны дараа, сөрөг буюу уур уцаар хүргэж мэдэх үг хэллэг, хувийн зөрчлүүдийн тухай болсон явдлууд, түүнчлэн бусад аливаа эмзэг асуудлууд бүхий хэсгүүдийг бусадтай хуваалцах буюу ирээдүй үеийнхэнд дамжуулах ёсгүй. Тиймээс цагийг нь олж эдгээрийг устгах хэрэгтэй. Эдгээр тэмдэглэлүүдийг устгах нь таны наманчлал, өнгөрсөн үеэсээ хагацах хүчирхэг арга замын бэлгэдэл болж чадна. “Би тэдний гэм бурууг уучилж. Тэдний нүглийг дахин санахгүй” (Иеремиа 31:34) хэмээн Их Эзэн Өөрийн хүмүүсийн талаар Иеремиад амласан юм. Бид өөрсдийнхөө нүглүүдийг бас өрөөл бусдын нүглүүдийг уучлахад Их Эзэний үлгэр жишээг дагах ёстой.

- Энэ зорилтыг хэрэгжүүлэхэд Алхам 4 танд хэрхэн тусалж чадах вэ?

[illegible]

Донтолтоос ангижрах найдвар

“... Би өөрийн бүх нүглүүд мөн алдсуудыг санаж байв, үүний учир би тамын өвдөлтөөр тарчлагдаж байлаа; тийм ээ, би Бурханыхаа эсрэг тэмцсэнээ, мөн би түүний ариун зарлигуудыг дагаагүйгээ ойлгосон юм” (Алма 36:13).

- Нүглүүдээ санах нь танд сэтгэл эмзэглэм байж болох юм, гэвч энэ нь таныг амар амгалангийн шинэ амьдрал өөд урагш хөтөлж чадна (Алма 36:19–21-ийг үз). Энэ Алхмыг бүрэн хэрэгжүүлсэн хүнээс уг алхам түүнд хэрхэн тусалсныг асуу. Гэмшил харууслын эмзэглэлээс уучлалын баяр баясгаланд хүрэхэд донтолтоос ангижрах найдвар танд хэрхэн тусалж чадах вэ?

[illegible]

ҮНЭН

“Ариун Сүнсний хүчээр та нар бүх зүйлийн үнэнийг мэдэж болно” (Моронай 10:5).

- Өнгөрсөн үеийнхээ сэтгэл эмзэглэм үнэнийг санах буюу хүлээн зөвшөөрөх нь зарим хүмүүст хэцүү байдаг хэдий ч, та Алхам 4-ийг хэрэгжүүлснээр өнгөрсөн үеийнхээ тухай санахад Ариун Сүнс танд тусалж, таныг тайтгаруулж чадна. Бүр Ариун Сүнсний бэлэг танд байхгүй байлаа ч гэсэн, та эдгээр адислалуудыг хүлээн авч чадна. Зан төлөвтөө үнэлэлт өгөх явцад Ариун Сүнс таныг хэрхэн удирдаж болох тухай бичнэ үү.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slightly aged or off-white appearance.

- Танд яагаад одоогийнхоо нөхцөл байдлын тухай үнэнийг мэдэх нь чухал вэ?

[illegible]

- Та бол Бурханы хүүхэд гэдэг үнэнийг мэдэх нь яагаад чухал вэ?

[illegible]

Сул тал ба хүч чадал

“Хэрэв хүмүүс надад ирэх аваас би тэдэнд өөрсдийнх нь сул доройг үзүүлэх болно. Тэд даруу байж болохын тулд би хүмүүст сул доройг өгдөг, мөн миний өмнө өөрсдийгөө даруусгадаг бүх хүмүүст миний ач ивээл хангалттай; учир нь хэрэв тэд миний өмнө өөрсдийгөө даруусгаж, мөн надад итгэлтэй байх аваас, тэгвэл би сул дорой зүйлүүдийг нь тэдэнд хүчирхэг болгож өгнө” (Иффер 12:27).

- Энэ шүлгийг хуулж авахдаа Их Эзэн шууд танд хандан ярьж байгаагаар өөрийнхөө нэрийг энд оруулж, шүлгийг амьдралдаа хэрэглэ. Энэ судрын талаар мөн үүнийг өөртөө хэрэглэх тухай санаанд тань орж ирсэн бодлуудыг бич.

[illegible][illegible]

“Үнэн та нарыг чөлөөлнө”

“Тэгээд та нар үнэнийг ойлгож, үнэн та нарыг чөлөөлнө” (Иохан 8:32).

- Өөртөө болон “үнэний Сүнс”(С ба Г 93:9) гэгддэг Их Эзэнд үнэнч шударга байх нь өөрийг тань боолчилдог худал хуурмаг зүйлээс эрх чөлөөтэй байх гол зарчим мөн. Та Түүнийг, Түүний хүчийг мөн амьдралд тань Тэрээр оролцдогийг мэдэх нь таныг донтолтоос чөлөөлөх болно. Үнэнийг ухаарч ойлгох нь Есүс Христтэй харилцах харилцааг тань хэрхэн сайжруулж чадах вэ?

[illegible]

[illegible]



БУРУУГАА ХҮЛЭЭХ

ҮНДСЭН ЗАРЧИМ: Алдаа дутагдлаа өөрийнхөө өмнө, Есүс Христийн нэрээр Тэнгэрлиг Эцэгийнхээ өмнө, мөн холбогдох санваартны эрх мэдэлтний өмнө, түүнчлэн өөр бусад хүмүүсийн өмнө хүлээн зөвшөөр

Донтолтоос болж зовж яваа олон хүмүүсийн нэг нийтлэг шинж бол зожиг ганцаардмал байдлын мэдрэмж юм. Олон хүн цугласан газар эсвэл бусад хүмүүс бие биетэйгээ ойртон нэгддэг үйл ажиллагаануудад оролцох үеэр бидэнд эвгүй санагддаг байлаа. Бид донтолтоос ангижрах цуглаануудад ирэх үед, ганцаардлаараа ялгардаг байв. Эхний үед биднээс олон нь зүгээр л суугаад сонсдог байсан боловч сүүлдээ ярьж, санаа бодлоо хуваалцдаг болж билээ. Гэсэн ч ичиж зовмоор гай зовлон авчирсан сэтгэл санааг маань эмзэглүүлдэг зүйлсийг хав дарсаар байв.

Алхам 4-т бид зан төлөвтөө үнэлэлт дүгнэлт өгөхөд шударга байлаа. Харин үүнийгээ нууц байлгадаг байв. Хийсэн алдаанаасаа болж бид ганцаардмал, зожиг хэвээрээ байв. Алхам 5-ыг хэрэгжүүлж эхлэн, өөрсдөдөө болон өнгөрсөн үедээ хэтийн төлвийг олох хүртэл өөрсдийг маань ганцаардуулагч нууц дөнгийг бид тас татан хаях боломжгүй байсан юм. Найз нөхөд, гэр бүл, бусад хүмүүст гэмшлээ илэрхийлж, тэдэнтэй хуваалцсан үед бидний нүүр хагарах үйл явц эхэлсэн билээ. Тасарсан харилцааг сэргээх буюу шинээр эхлэхийн тулд байнгын хүч чармайлт тавьж байсны нэг хэсэг нь энэ байлаа. Гэмшил нь залбирал, санваартны холбогдох удирдагчаар дамжуулан Их Эзэнээс уучлал гуйхыг багтаадаг байв.

Алхам 4-ийг дуусгангуут Алхам 5-ыг аль болох хурдан эхлэх нь нэн чухал болохыг бид мэдэрсэн билээ. Үүнийг хойшлуулах нь шархыг цэвэрлэхгүй бол халдвар авдагтай адил юм. Алхам 5 хэцүү юм шиг санагдаж болно. Гэвч биднийг Их Эзэнээс тусламж хүсэхэд Тэрээр бидэнд зориг, хүч чадлыг өгсөн билээ. Бид зан төлөвтөө өгсөн үнэлэлтээ хянан үзсэний дараа ариун сүмийн бичиг авахад саад болж байсан аливаа хууль бус үйлдэл буюу нүгэл, эсвэл гэм буруугаа бишопуудтайгаа ярилцсан юм. Бишопдоо ийнхүү илчилсэн нь донтолтоос ангижрах болон эдгэрэлтийн нэн чухал хэсэг байв.

Бид хийсэн үйлдлийнхээ мөн чанарыг уудлан илчилж болох өөр нэг итгэмжлэгдсэн хүнийг сонгосон юм. Бид Алхам 4, 5-ыг амжилттай хэрэгжүүлсэн, сайн мэдээний суурь мэдлэгтэй хүнийг сонгохыг хичээж байлаа. Сүнсийг урих залбирлаар бид цуглааныг эхэлж, дараа нь зан суртахууны жишгээ чангаар уншдаг байлаа. Бидний зан төлөвтөө өгсөн үнэлэлт дүгнэлтийг сонсдог хүмүүс бидэнд өөрийгөө хууран мэхэлж болзошгүй зүйлсийг олж харахад тусалдаг байв. Амьдралаа зорилго чиглэлтэй болгож, хариуцлага хэтрүүлэх буюу бууруулахаас зайлсхийхэд тусалдаг байсан юм.

Зан төлвийн үнэлэлтээ бичих нь амьдралынхаа олон зуун өөр өөр үйл явдлуудыг тэмдэглэхтэй адил байлаа. Алхам 5-д, бид нэг үйл явдлын дараа нөгөөг ил болгож, хүүрнэн өгүүлэх өнгө аясаар амьдралаа дэлгэн харах боломж олдсон билээ. Ингэснээр, бидний сонголтод нөлөөлсөн сул талыг ухааран ойлгож эхлэв. Бид сөрөг бодол санаа, сэтгэл хөдлөлд хүргэдэг харьцаа хандлагаа ойлгож эхэлсэн билээ (аминч үзэл, айдас, бардамнал, өөрийгөө чамлах, атаа жөтөө, өөрийгөө зөвтгөх, уур уцаар, дургүйцэл, жолоодлоггүй дур таашаал, хүсэл гэх мэт). Эдгээр сэтгэл хөдлөл нь бидний буруутай үйлдлүүдийн жинхэнэ эх сурвалж байлаа.

Алхам 5-ыг хэрэгжүүлэхдээ бид Бурханы өмнө, өөрсдийнхөө өмнө, бусдын өмнө шинэ амьдралдаа өгсөн бидний амлалт, үнэнээр амьдрахад бат бөх суурилсан байгааг харуулсан билээ. Хэдийгээр Алхам 5 нь хэрэгжүүлэхэд хамгийн хэцүү алхмуудын нэг байсан ч, Ерөнхийлөгч Спенсер В.Кимбаллын: “Хүн сэтгэл санаагаа цэвэршүүлж, үйлдлүүдээ аливаа шалтаг шалтгаан, зөвтгөлгүйгээр хүлээн зөвшөөрөхөөс нааш наманчлал хэзээ ч ирдэггүй. . . . Асуудлыг шийдэж, амьдралаа өөрчлөхөөр сонгосон хүмүүс эхний үед илүү хэцүү арга зам болох наманчлалыг олж болно, гэвч тэд наманчлалын үр жимсийг амталсан үедээ, энэ нь хязгааргүй хүсүүштэй болохыг мэддэг” (“The Gospel of Repentance,” *Ensign*, 1982 оны 10-р сар, 4) гэсэн зөвлөгөө бидэнд урам дэм өгч, зоригжуулсан юм.

Ерөнхийлөгч Кимбаллын сургасныг бид биеэрээ туулсан билээ. Алхам 5-ыг бид шударгаар, бүрэн дүүрэн хэрэгжүүлсэн болохоор бидэнд нууж хаах юм юу ч байсангүй. Бид Бурханы хайрын тухай илүү ихийг

мэдэж, эргэн тойрондоо байсан олон сайн хүмүүсийн хайр, дэмжлэгийг хүлээн авахын тулд “бүх нүглүүдээ орхих” (Алма 22:18) хүслээ гадна төрх байдлаараа харүүлж байлаа.

Хэрэгжүүлэх алхмууд

Уучлалыг эрж эхэл, шаардлагатай бол бишоптойгоо ярилц, Бурханд, өөртөө, түүнчлэн өрөөл бусдад үнэнч шударга бай.

“Бүх нүглээ Их Эзний өмнө хүлээн зөвшөөрөх нь бүх хүмүүний үүрэг [мөн]” (Судруудын Удирдамж, “Хүлээн зөвшөөрөлт,” 222). Илүү ноцтой зөрчлүүдийг санваартны холбогдох удирдагчид, ихэвчлэн бишопынхоо өмнө хүлээх ёстой. “Нүглийг зөвхөн Их Эзэн өршөөдөг боловч, санваартны эдгээр удирдагчид наманчлалын үйл явцад шийдвэрлэгч үүрэг гүйцэтгэдэг. Тэд таны гэмшлийг нууц байлгаж, наманчлалын үйл явцын бүх талд танд тусалдаг. Тэдэнтэй төгс шударга бай. Хэрэв та нүглээ зөвхөн заримыг нь хүлээж, алдаа дутагдлаа дутуу хэлдэг бол, илүү ноцтой, илрээгүй зөрчлийг шийдвэрлэх боломжгүй байх болно. Энэ үйл явцыг та аль болох түргэн эхлэх юм бол, уучлалын гайхамшгаар ирдэг амар амгалан, баяр баясгаланг төдийчинээ түргэн олох болно” (*Итгэлдээ үнэнч байх нь: Сайн мэдээний эшлэл* [2004], 134).

Буруутай үйлдлээ уудлан илчлэх, санваартны удирдагчаас өөр хэн нэгнийг сонгож авахдаа их болгоомжтой, ухаалаг ханд. Зан төлвийн үнэлэлтээ хуваалцах хүн тань үг хэл, үйл хэрэг аль алинаар нь дээд зэргийн итгэл хүлээсэн хүн байх ёстой.

Таны амьдралд амар амгалан ирэг

“Ариун ёслолын цуглаан дээр үг хэлнэ үү гэж ах нараас хүсдэг л дээ. Ингэхдээ хэрэв тэд хөршөө гомдоосон бол буруугаа хүлээ гэдэг, гэвч өөрөөс тань өөр хэн ч мэдэхгүй, аль нэг утга учиргүй хэрэг явдлынхаа тухай та ярих хэрэггүй. Олон нийтэд хамаатай зүйлийг олон нийтэд нь, хүмүүсийн эсрэг нүгэл үйлдсэн бол хүмүүст нь, гэр бүлийн болон хөршийнхөө эсрэг нүгэл үйлдсэн бол, та тэдэн дээр очиж буруугаа хүлээ. Хэрэв та тойргийнхоо эсрэг нүгэл үйлдсэн бол, тойрогтоо, хувь хүний эсрэг нүгэл үйлдсэн бол түүнтэй нүүр тулан буруугаа хүлээ. Хэрэв та Бурханыхаа эсрэг, эсвэл өөрийнхөө эсрэг нүгэл үйлдсэн бол, Бурханд нүглээ хүлээ, харин асуудлыг өөртөө чандлан хадгал, учир нь энэ тухай ямар нэг юмыг би мэдэхийг хүсэхгүй байна” (*Discourses of Brigham Young*, эмхтгэсэн Жон А.Видцөү [1954], 158) хэмээн

нүглээ олны дунд илчлэхгүй байх талаар Ерөнхийлөгч Бригам Янг гишүүдэд анхааруулсан байдаг.

Донтолтоос ангижрах цуглаанууд дээр эсвэл өөр нөхцөлд, нүгэл, алдаа дутагдлынхаа тухай эсвэл өөрсдийнх нь эсрэг бусад хүмүүсийн үйлдсэн нүглийн тухай улиглан ярьдаг хүмүүсийг та хааяа хардаг байж болох юм. Тэд үргэлж нүглээ хүлээдэг боловч амар амгаланг хэзээ ч олдоггүй.

Алхам 5-ыг сөрөг зүйлс дээр төвлөрөхөд чиглэсэн улигт хүсэл гэж бүү эндүүр. Алхам 5-ын зорилго бол үүний эсрэг юм. Бид нүглээ хүлээсэн зүйлсийг хэвээр нь үргэлжлүүлэхийн төлөө биш, харин өөрсдийнхөө төлөө мууг сайнаас ялгаж, сайныг сонгож эхлэхийн тулд Алхам 5-ыг хэрэгжүүлдэг билээ.

Судалж, ойлго

Дараах судрууд болон Сүмийн удирдагчдын хэлсэн үгс Алхам 5-ыг хэрэгжүүлэхэд тань тусалж болно. Тунгаан бодох, судлах, бичихэд эдгээрийг ашигла. Тэмдэглэл хөтлөхдөө шударга, оновчтой товч тодорхой хандахыг сана.

Бурханы өмнө буруугаа хүлээх нь

“... Нүглүүдээ миний өмнө хүлээж мөн өршөөл хүсдэг, үхэлд хүргэх нүгэл үйлдээгүй тэдэнд Их Эзэн бибээр нүглүүдийг нь өршөөдөг билээ”
(С 6а Г 64:7).

- Бурханы өмнө нүглээ хүлээх нь амьдралдаа нааштай сайн өөрчлөлтүүд гаргахад тань хэрхэн тусалдаг вэ?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

- Бидний олонх нь Алхам 5-ыг хэрэгжүүлэхээс айдаг эсвэл хүсэлгүй байдаг. Бурханы өмнө нүглээ хүлээх нь өөр хүний өмнө нүглээ хүлээхтэй харьцуулахад зориг, хүч чадлыг танд хэрхэн өгч болох вэ?

Бусдын өмнө буруугаа хүлээх нь

“... Бие биенийхээ өмнө нүглээ хүлээн зөвшөөрч, бие биенийхээ төлөө залбир. Ингэснээр та нар эдгээгдэх болой” (Иаков 5:16).

- Өөрийн тань бүх сул тал, алдаа дутагдлыг үнэхээр сайн мэддэг хүн өөртэй тань хамтран ажиллахаас татгалзах байх гэж та айж болно. Гэвч санваартны удирдагч буюу донтолтоос ангижрах үйл явцыг ойлгодог, итгэл хүлээсэн найз тань ихэвчлэн таныг ойлгож, өрөвч сэтгэлээр хариулдаг. Ийм хариулт эдгэрэхэд тань хэрхэн тусалж чадах вэ?

Бусдаас сайныг олж харахыг хичээх нь

“Хэн ч өөрийн зөв шударгыг бүү сурталчлаг. . . ; тэрээр нүглээ аль болох түргэн хүлээг, тэгвэл тэр уучлагдах болно, тэгвэл тэр илүү их үр жимсийг авчрах болно” (Иосеф Смит, in *History of the Church*, 4:479).

- Донтолттой тэмцэж байгаа хүмүүсийн толгойноос гардаггүй нэг бодол бол бусдад сайнаар харагдах гэсэн тэдний агуу хүсэл юм. Ийм хүсэл сайжрах болон “илүү их үр жимсийг” (эсвэл сайн үйлсийг) авчрахад танд хэрхэн саад болох вэ?

- Хэрэв та зөвхөн Бурхандаа сайнаар харагдахын төлөө санаа тавих юм бол таны зан авир хэрхэн өөрчлөгдөж болох вэ?

Чин сэтгэл

“... Мөн миний эсрэг зөрчил үйлдэх хэнийг боловч, түүнийг үйлдсэн тэр нүглүүдийнх нь дагуу та нар шүүх болно; мөн хэрэв тэр чиний мөн миний өмнө нүглүүдээ тоочиж, мөн чин зүрхнийхээ угаас наманчлах аваас, түүнийг та нар уучлах болно, мөн түүнчлэн би түүнийг өршөөх болно” (Мозая 26:29).

- Нүглээ хүлээж байгаа үед та чигч шударга байх ёстой. Нүглээ хүлээхийг хойш тавих нь чин сэтгэлийн хүч чармайлтуудыг сулруулдгийг анхаар. Таны ямар зан төлөв чинь муу үйлийг нуухад таныг уруу татдаг вэ?

- Өөрийн зан төлвийнхөө энэ хэсгийг нуусан хэвээр байвал юунд хүрч болох вэ? Та юуг алдахад хүрэх вэ?

Нүгэл үйлдсэнээ мэдэнгүүтээ хүлээ

“... Мөнхүү онд тэд өөрсдийнхөө алдааны мэдлэгт авчрагдаж мөн буруугаа хүлээцгээв” (3 Нифай 1:25).

- Энэ шүлэг бол алдаа дутагдлаа нэгэнт мэдсэн л бол буруугаа хүлээхийг хойш тавиагүй хүмүүсийн жишээ юм. Алхам 4-ийн дараа Алхам 5-ыг аль болохоор түргэн хэрэгжүүлэхийн ач тус юу вэ?

- Алхам 5-ыг хойш тавихын муу үр дагавар нь юу байж болох вэ?

Бухимдлыг тайлж, амар амгаланг олох нь

“... Хэрэв энэ нь чиний тусын тулд байгаагүйсэн бол, би гэмт үйлүүдийг чинь нуршин, сэтгэлийг чинь шаналгахгүйсэн” (Алма 39:7).

- Алхам 4, 5-ыг хэрэгжүүлснээр бид амьдрал дахь сөрөг зүйлүүд дээр хэтэрхий төвлөрч, улмаар энэ нь бидний бухимдлыг нэмэгдүүлж мэднэ гэж зарим хүмүүс хэлж болно. Дутагдлаа хүлээн зөвшөөрч арилгах нь бидэнд сайныг авчирдаг болохоос, бидний сэтгэлийг “шанал-гадаггүйг” (эсвээс бухимдуулдаггүйг) энэ шүлэг бидэнд заадаг. Танд Алхам 4, 5 ямар замаар бухимдлыг тань хөнгөвчилж, илүү их амар амгаланг авчирч болох вэ?

Нүглийг орхих нь

“Хүн нүглүүдээ наманчилдаг эсэхийг та нар үүгээр нь мэдэж болно—болгоогтун, тэрээр тэдгээрийг хүлээж мөн орхих болно” (С 6а Г 58:43).

- Ямар нэг зүйлийг орхих гэдэг нь үүнийг бүрмөсөн хаях буюу түүнээс бүрэн салахыг хэлдэг. Та Алхам 5-ыг хэрэгжүүлснээр хуучин муу зуршлуудаас салах хүсэлтэй байгаагаа харуулж чадаж байна уу?

[illegible]



ЗҮРХ СЭТГЭЛИЙН ӨӨРЧЛӨЛТ

ҮНДСЭН ЗАРЧИМ: *Өөрийн зан төлвийнхөө сул талуудыг Бурханаар арилгуулахад бүх талаар бэлэн бай.*

Алхам 4, 5-ыг хэрэгжүүлэн сэтгэл хөдлөл, сүнслэг байдлын хувьд бүрэн цэвэршсэний дараа, бидний олонх нь өөрсдөдөө гарсан өөрчлөлтийг хараад гайхсан. Бид илүү их үнэн хүсэлтэйгээр залбирч, судруудыг улам бүр тогтмол тунгаан боддог болж, тэмдэглэлээ илүү үнэн зөв хөтөлдөг болсон байлаа. Бид ариун ёслолын цуглаануудад оролцсоноор ариун гэрээнүүд хийж, сахирад бэлтгэгдсэн байв.

Бид Алхам 5-ыг хэрэгжүүлэх явцад бидний олонхи нь бишопуудтайгаа уулзаж, наманчлахдаа тусламж хүсдэг байлаа. Биднийг уруу татах донтолтын хүч улам суларч, давтагдах нь улам цөөрснийг олж мэдсэн. Зарим нь донтолтоос бүрмөсөн ангижирсан байв. Бидний зан авир болон амьдралд маань ийм хүчтэй өөрчлөлтүүд гарсныг хараад, цаашид бусад Алхмуудыг хэрэгжүүлэх нь ямар их хэрэгтэйг мэдэрснээс байв.

Цаг хугацаа өнгөрөх тусам донтолтоос татгалзах нь бидний зан төлвийн сул талыг улам ил тод болгож байх шиг санагдаж байлаа. Бид сөрөг бодол санаа, мэдрэмжүүдээ хянахыг оролдож байсан ч, эдгээр нь донтолтоос татгалзаж, Сүмийн үйл ажиллагаанд оролцдог болсон шинэ амьдралыг маань тасалдуулахаар заналхийлж, сэтгэл санааны мухарт хоргодон, дахин дахин цухалзсаар байлаа. Бидний амьдралд мэдэгдхүйц гарч буй өөрчлөлт нь гайхамшиг бөгөөд Их Эзэн биднийг бүр үүнээс ч илүү ихээр адислахыг хүсч байгаа гэдгийг ойлгоход Сүнсний нөлөө хэрэгтэйг ухуулдаг байв. Бид донтолтоосоо зайлсхийхийг хүсэх төдийгүй, үүнд дахин автах хүслийг бүрмөсөн хаяж, зүрх сэтгэлийн өөрчлөлтийг биеэрээ амсахад найз нар маань тусалсан юм. Зүрх сэтгэлийн энэхүү өөрчлөлт буюу хүсэл бол Алхам 6-гийн зорилго юм.

“Яаж тэр вэ? Ийм өөрчлөлт хийхийн тулд би хэрхэн эхлэх вэ?” хэмээн та гайхан асууж болно. Ийм бодол мэдрэмжинд бүү урам хугар. Өмнөх Алхмуудын нэгэн адил Алхам 6 нь дааж давшгүй сорилт мэт санагдаж магадгүй. Алхам 4, 5-д та зан төлвийнхөө сул талуудыг ойлгож, нүглээ хүлээсэн нь эдгээрийг

орхиход яг бэлэн болсон гэсэн хэрэг биш гэдгийг бидний нэгэн адил та ч гэсэн хүлээн зөвшөөрөх хэрэгтэй. Амьдрал дахь бухимдалд та дадсан зангаараа хариу үйлдэл үзүүлж, үүнийг давтан, тэр ч байтугай донтолтоо орхих шаардлагатай энэ үед үргэлжлүүлэн үйлдсээр байгаагаа мэдэж байж болно.

Магадгүй та өөрийгөө даруусгаж, чадахгүй байгаа нь Бурханы тусалцаагүйгээр зан авираа өөрчилж чадна гэсэн бардам сэхүүн зангаасаа болж байгаа явдал мөн. Алхам 6 нь бардамнал болоод өөрийгөө дөвийлгөх их зангийн бүх үлдэгдлийг Бурханд даатгах хэрэгтэй гэсэн үг. Алхам 1, 2-ын нэгэн адил Алхам 6 өөрийгөө даруусгаж, гэтэлгэх, өөрчлөн хувиргахад Христийн хүч танд хэрэгтэйг хүлээн зөвшөөрөх явдал. Энэ бүхний эцэст, Түүний цагаатгагч золиослол нь Алхам бүрийг хэрэгжүүлж энэ шатанд хүрэх боломжийг олгосон билээ. Алхам 6 ч үүнтэй адил юм.

Та энэ Алхмын талаар тусламж хүсэн Есүс Христэд ирэх юм бол, та сэтгэл гонсгор үлдэхгүй. Хэрэв та Түүнд итгэж, үйл явцад тэвчээртэй байх юм бол бардамнал нь даруу байдлаар алгуурхан солигдохыг харах болно. Тусламжгүйгээр өөрчлөлт хийх гэсэн таны чармайлтыг Тэр тэвчээртэйгээр хүлээх бөгөөд аль болох хурдан Түүнд хандмагц, Түүний хайр хийгээд хүчийг та биеэрээ дахин нэгэнтээ гэрчлэх болно. Аж төрөх илүү дээр арга замыг Сүнс ялдамхнаар санал болгох үед, зан авирынхаа хуучин зуршлуудтай зууралдсаар байх таны эсэргүүцэл нээлттэй оюун ухаанаар солигдоно. Өөрчлөлт хийх нь хүндрэлтэй, маш их шаргуу хөдөлмөр шаардлагатайг Их Эзэн мэддэг гэдгийг та ухамсарлан ойлгох үед өөрчлөлтөөс айх айдас тань багасах болно.

Христэд ирэх үйл явц зүрх сэтгэлд тань хоногших үед сөрөг бодол санаа болон мэдрэмжүүдийг өгшүүлдэг хуурамч итгэл бишрэл алгуурхан үнэнээр солигдохыг та мэдрэх болно. Бурханы үгийг судалж, тэдгээрийг амьдралдаа хэрэгжүүлснээр та улам хүчирхэгжих болно. Бусдын гэрчлэлээр дамжуулан Түүний эдгээгч хүч та ч бас нөлөөлөх болно гэдгийг ойлгоход Их Эзэн туслах болно. Өөрийнхөө байдалд бусдыг буруутгах эсвээс зүрх сэтгэлээ өөрчлөхийн оронд өөрийгөө зөвтгөх гэсэн хүсэл тань Түүний өмнө хариуцлага хүлээж, Түүний таалалд захирагдах хүслээр солигдох болно. “Би та нарт . . . шинэ зүрх өгч, та нарын дотор шинэ сүнсийг оруулна: би та нарын

махан биеэс чулуун зүрхийг зайлуулна” (Езекиел 36:26) хэмээн Их Эзэн бошиглогч Езекиелээр дамжуулан мэдэгджээ.

Есүс Христ Эцэгтэй нэгдмэл нэг байдаг шиг, Тэрээр таныг оюун ухаан, зүрх сэтгэлээрээ Түүнтэй нэгдмэл нэг болох өөрчлөлтөөр адислахыг хүсдэг. Бурхан Эцэгээс тусгаарлагдсан байдал, үүнээс үүсэх айдас таныг донтолт руу хөтөлдөг. Тэрээр таныг энэ бүхнээс ангижрах амралтыг өгөхийг хүсч байна. Тэрбээр Цагаатгалыг таны амьдралд үр дүнтэй болгохыг, бүр үүнийг яг одоо хийхийг хүсч байна.

Зөвхөн донтолтоос ангижрах төдийгүй мөн сул талуудаасаа салахын төлөө та Сүнсний өдөөлтүүдэд мэдрэмтгий байж, Аврагчид найдлага тавьж шинэ зан төлөв өсөн хөгжих болно гэдэгт бат итгэлтэй бай. Таны Бурханаар ариусгагдах их хүсэл тань жинхэнэ мөн чанарт өөрчлөлт гаргахад тусална. Энэ үйл явцын хамгийн яруу тод дүрслэлүүдийн нэгийг Ерөнхийлөгч Эзра Тафт Бенсоны дараах үгсээс харж болно.

“Их Эзэн дотроос гадагш ажилладаг. Дэлхий гаднаас дотогш ажилладаг. Дэлхий хүмүүсийг ядуу тарчиг байдлаас нь гаргахыг, харин Христ ядуу тарчиг байдлыг хүмүүсийн дотроос гаргахад, дараа нь тэд энэхүү ядуу тарчиг байдлаас өөрсдийгөө гаргадаг. Дэлхий хүмүүсийн орчныг өөрчлөх замаар төлөвшүүлэхийг хичээдэг бол Христ эхлээд хүмүүсийг өөрчлөхөд дараа нь тэд орчноо өөрчилдөг бөгөөд дэлхий хүний зан чанарыг төлөвшүүлэхийг хичээдэг бол Христ хүний мөн чанарыг өөрчилж чадна. . . .

“Есүс бол Христ мөн гэдэгт итгэлтэй байцгаая, Түүнийг дагахаар сонгож, Түүний төлөө өөрчлөгдөж, түүгээр удирдуулан, Түүний дотор шингэж, тэгээд дахин төрөхөд итгэлтэй байцгаая” (Conference Report, 1985 оны 10-р сар, 5–6; *Ensign*, 1985 оны 11-р сар, 6–7).

Хэрэгжүүлэх алхмууд

Аврагчид зүрх сэтгэлийг тань өөрчлөх боломжийг олго. Ням гарагийн хичээл. Нийгмийн Халамжийн Бүлэг эсвэл санваартны цуглаанд оролцох замаар Христийн нөхөрлөлд оролц

Биднээс цөөхөн нь баптисм (усан баталгаа) хүртсэнээс хойш, жинхэнэ хөрвүүлгийн үйл явц насан туршид үргэлжилдгийг ойлгосон юм. Үүнийг Тэргүүн Зөвлөлийн Ерөнхийлөгч Марион Г.Ромни тодорхой тайлбарлажээ: “Жинхэнэ ёсоор бүхэлдээ хөрвөгдсөн хүний дотор Есүс Христийн сайн мэдээнд харш зүйл-

сийг хүсэхээ больдог. Иймээс эдгээрийг Бурханы хайр, түүний зарлигуудыг сахих, бат бөх төлөвшсөн, хяналттай шийдвэр төгс байдал оролдог” (Conference Report, Гватемалын Бүсийн Чуулган, 1977, 8).

Та хамгийн түрүүнд донтолтонд автагдах сүйрүүлэгч зан авираасаа дараа нь зан төлвийн сул дорой талуудаасаа ангижрах гайхамшгуудыг биеэрээ үзсэн тохиолдолд, жинхэнэ хөрвүүлэгч танд биеллээ олох болно. Та сэрж үрэлгэн хүү (Лук 15:17-г үз) өөртөө эргэж ирсэн шиг та өөртөө эргэж ирнэ. Тэнгэрлиг Эцэгийн хаант улсад эргэж очихын тулд та зөвхөн сэрэх төдийгүй, бүр босч, Есүс Христийг Гэтэлгэгчээ болгохыг зөвшөөрөх ёстойг ухаарах болно.

Та зүрх сэтгэлээ Бурханд зориулж, даруу байдал тань хүчтэй болохын хэрээр, өнгөрсөн үеийнхээ зан авирыг давтахгүй байх хатуу чанд шийдвэр тань улам бат бөх болно. Өнгөрсөн үеийн боолчлолоос чөлөөлөгдсөнөөр та Сүмийн ах эгч нарынхаа дунд улам илүү ая тухтай, улам тайван байх болно. Эргэж очин, Бурханы хүүхдийн хувьд цуглуулагдах, бас Түүний сүргийн дундах бүрэн нөхөрлөлд оролцох хүсэлтэй байгаагаа та мэдэх болно (1 Нифай 22:24–26; Мозая 27:25–26; Мозая 29:20; Хиламан 3:35-ыг үз).

Бурханы хүчээр өөрчлөгдөх хүсэлтэй бай

Таны донтолт архиных, мансууруулах бодисынх, мөрийтэй тоглоомынх, порнографийнх, эрүүл мэнддээ хортойгоор ховдоглон идэх зуршлынх, хэт үрэлгэн зарцуулалтынх эсвэл бухимдал буюу амьдралд тань учирдаг сорилтуудаас зайлсхийх буюу нуугдах хэрэгцээг тань харуулдаг өөр бусад зан авир эсвэл бодис байна уу, ялгаагүй, энэ бүхэн таны оюун ухаан, зүрх сэтгэлд нөлөөлсөн байдлыг та ойлгох болно. Эдгэрэлт ч бас таны оюун ухаан, зүрх сэтгэлээс эхэлдэг. Есүс Христэд ирснээр өөрчлөгдөх хүсэл танд байгаа тохиолдолд, Түүний эдгээх хүчийг та харах болно.

Та Алхам 6-г хэрэгжүүлснээр Аврагч Есүс Христ, Түүнийг илгээсэн Эцэгтэй харилцах гүнзгий харилцаагаараа дамжуулан, донтолтоос татгалзах баталгаа нэмэгдүүлнэ. Та залуу бошиглогч Мормоны (Мормон 1:15-ыг үз) адил эрүүл саруул ухаантай болохоор шийднэ. Бодол санаа, үг хэл, үйл ажиллагааны сул дорой байдлаас өөрийг тань аврахын тулд Бурхан өөрийн тань хувьд бүх зүйл болох ёстойг та хүлээн зөвшөөрөх болно.

Судалж, ойлго

Танд Сүмийн удирдагчдын хэлсэн үгс судрууд Алхам 6-г хэрэгжүүлэхэд туслах болно. Тунгаан бодох, судлах, бичихэд эдгээр судрууд болон асуултуудыг ашигла.

Бүх нүглээ орхи

"... Хаан хэлэв: ... энэ ёс бусын сүнсийг цээжнээсээ үндсээр нь сугалуулан ... Бурханаар төрж болохын тулд, мөн түүний Сүнсийг хүлээн авч, баяслаар дүүргэгдэж болохын тулд ... би энэхүү агуу баяслыг хүлээн авч болохын тулд би өөрийн эзэмшдэг бүгдийг өгөх болно ...

"... хаан Их Эзэний өмнө доош бөхийн өвдөг дээрээ сөхрөв; тийм ээ, бүр тэрээр газар дээр сунан хэвтэж, мөн хүчтэйгээр хашгирч, хэлсэн нь:

"Ай Бурхан ... би нас барагсдаас босгогдож, мөн эцсийн өдөр аврагдаж болохын тулд би бүх нүглүүдээ орхих болно ..." (Алма 22:15, 17–18).

- Алма 22:15, 17–18-ыг анхааралтайгаар дахин унш. Танд зан байдал, бодол санаанаас гадна, "бүх нүглээ" орхиж, Их Эзэний Сүнсийг илүү бүрэн дүүрэн хүлээн авахад юу саад болж байна вэ?

Даруу байдалд суралцах нь

"Мөн хэрэв хүмүүс надад ирэх аваас би тэдэнд өөрсдийнх нь сул доройг үзүүлэх болно. Тэд даруу байж болохын тулд би хүмүүст сул доройг өгдөг; мөн миний өмнө өөрсдийгөө даруусгадаг бүх хүмүүст миний ач ивээл хангалттай; учир нь хэрэв тэд миний өмнө өөрсдийгөө даруусгаж, мөн надад итгэлтэй байх аваас, тэгвэл би тэдэнд сул дорой зүйлүүдийг нь хүчирхэг болгож өгнө" (Ифер 12:27).

- Бид мөнх бус, төгс төгөлдөр биш учраас олон сул дорой зүйлсийн эрхшээлд байдаг. Мөнх бус байдлыг биеэрээ туршин үзэх боломжийг бидэнд

олгож, ийм сул дорой зүйлүүдтэй тулгарсан үед даруу байхад бидэнд туслах Өөрийн зорилгыг Их Эзэн энэ шүлэгт тайлбарлажээ. Гэвч, бид өөрсдийгөө даруусгахаар сонгосон билээ. Алхам 6-гийн өөрийгөө даруусгах хэсэгт хэрхэн бэлэн болох вэ?

- Зан төлвийнхөө зарим сул талуудыг бичиж, та Христэд ирсэн үед бий болох хүч чадлуудыг дэргэд нь жагсаан бичнэ үү.

Сүмийн нөхөрлөлд оролцох нь

"Иймд би Эцэгийн өмнө өвдөг сөгдөж,

"тэнгэр болон газар дахь бүх гэр бүлийг нэрлэдэг Түүнд залбирч байна.

"Тэр өөрийн алдрын баялгийн дагуу Өөрийн Сүнсээр дамжуулан хүч чадлаар та нарын доторх хүнийг хүчтэй болгон соёрхох болтугай;

"Ингэж итгэлээр Христ та нарын зүрхэнд нутаглаж, та нар хайр дотор үндэслэж суурилад,

"бүх ариун хүмүүсийн хамт тэр хайрын ямар өргөн, урт, өндөр хийгээд гүн болохыг ойлгох болтугай;

"Мэдлэгийг авдаг Христийн хайрыг мэдсэнээр та нар Бурханы бүх дүүрэнд хүртэл бялхсан байх болтугай" (Эфес 3:14–19).

- Та Христийн нэрийг өөр дээрээ авч, Түүний Сүнсээр бэхэжсэн үед, баптисм хүртэж, өөрийгөө дэлхий дээрх Гэгээнтнүүдтэй адилаар бодож эхэлдэг (Мозая 5:7-г үз). Та өөрийн нөхөд Гэгээнтнүүдийг илүү сайн мэдсэнээр, санваартнууд, Нийгмийн Халамжийн Бүлэг, Ням гарагийн хичээл дэх нөхөрлөлд хэрхэн илүү их, илүү бүрэн дүүрэн оролцох хүсэлтэй болсон бэ?

Гэтэлгэл

“Учир нь эгэл хүн бол Бурханы дайсан, мөн Адамын уналтаас тийм байсаар ирсэн, мөн тэрээр Ариун Сүнсний таталтанд автагдан, эгэл хүмүүнээ орхиж мөн Их Эзэн Христийн цагаатгалаар гэгээнтэн болж, хүүхэд шиг хүлцэнгүй, номхон, даруухан, тэвчээртэй, хайраар дүүрэн, бүр хүүхэд эцэгтээ захирагддаг шиг Их Эзэн түүнд ноогдуулах бүх зүйлийг хүлцэхэд бэлэн бус аваас үүрд мөн үргэлж тийм байх болно” (Мозая 3:19).

- Биднээс олон хүн зөвхөн баптисмаар Гэгээнтнүүд гэж нэрлэгдэн, амьдралынхаа үлдсэн хугацааг “эгэл хүнээ орхих,” -ын төлөө мөн энэ шүлэгт дурдсан зан төлвийн чанаруудыг хөгжүүлэхийн төлөө тэмцдэг. Христийн Цагаатгалаар дамжуулан Есүс Христ болон Эцэгтэй нэг болсноор гэтэлгэл танд боломжтой болсныг хүлээн зөвшөөрөхөд энэ тэмцэл таныг хэрхэн бэлтгэсэн бэ?

Христэд ирэх нь

“Хүндрэл бэрхшээлийн эх сурвалж юу болох нь хамаагүй, та тусламжийг эмчилгээнд мэргэшсэн засалч, эмч, санваартны удирдагч, найз нөхөр, халамжтай эцэг эх эсвэл хайртай нэгнээрээ дамжуулан эхэлж олж авсан байна уу, ялгаагүй, та яаж эхэлсэн нь хамаагүй, шийдэл нь хэзээ ч бүрэн гүйцэд хариу өгдөггүй. Эцсийн эдгэрэлт нь Есүс Христэд итгэх итгэл, Түүний сургаалуудаар дамжин харууссан зүрх, гэмшсэн сэтгэлээр бас Түүний зарлигуудад дуулгавартай байснаар ирдэг билээ” (Ричард Г.Скотт, Conference Report, 1994 оны 4-р сар, 9; Ensign, 1994 оны 5-р сар, 9).

- Бүр донтолтоос ангижрах бүлгүүд буюу Сүмийн цугларалтуудын дэмжлэг, нөхөрлөлийн тоо хэмжээ ч танд авралыг авчрахгүй хэмээн Арванхоёрын Чуулгын Ахлагч Ричард Г.Скотт заажээ. Донтолтоос ангижрах аянд тань бусад хүмүүс таныг дэмжиж, адисалж болно, гэвч эцсийн эцэст та Христэд Өөрт нь ирэх ёстой. Донтолтоос ангижрах хөтөлбөр тань хэрхэн эхэлсэн тухай бичнэ үү.

- Наманчлал болоод донтолтоос ангижрах зам дээр гарахад тань хэн тусалсан бэ? Тэдний үлгэр жишээ Аврагч уруу таныг хэрхэн чиглүүлсэн бэ?

-
-
-
-
- Та Аврагчаас зан чанараа өөрчлөх хүсэл буюу чадварт тань тусалсан эсвэл нөлөөлсөн ямар зүйлийг мэдэж суралцсан бэ?
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Үйл явцад тэвчээртэй байх

“Болгоогтун, та нар бяцхан хүүхдүүд, мөн эдүгээ та нар бүх зүйлийг даах нь үгүй болой; та нар ач ивээл хийгээд үнэний мэдлэгт өсөх ёстой.

“Бяцхан хүүхдүүд бүү эмээ, учир нь та нар минийх болой, мөн бибээр дэлхийг ялсан,

“... Эцэгийн надад өгсөн тэднээс хэн нь ч алдагдах нь үгүй” (С ба Г 50:40–42).

- Донтолтоос ангижрах нь удаан үргэлжилдэг үйл явц учраас бид заримдаа тэвчээр алдах буюу шантардаг. “Бяцхан хүүхдүүд” болох бидний талаар Аврагчийн болон бидний Тэнгэрлиг Эцэгийн тэвчээрийг дээрх шүлгүүд харуулж байна. Эдгээр шүлгүүдийг тухайлан өөртөө хандсан болгож сийрүүлэн бичих замаар өөртэйгөө холбогдуулан бод.
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

- Шантарч зориг мохсон үед тань энэ судар дахь амлалтууд таныг хэрхэн бэхжүүлж чадах вэ?
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Их Эзэний тусламж

“Мөн эдүгээ хайрт ах дүү нар минь, та нарыг энэ давчуу бөгөөд нарийн замд орсны дараа, бүгд хийгдсэн эсэхийг би асууя? Болгоогтун, би та нарт хэлнэ, Үгүй; учир нь аврах чадал бүхий түүний гавьяанд та нар бүрэн дүүрнээр даатган, түүнд хэлбэрэлтгүй итгэлтэйгээр Христийн үгсээр бус аваас өдий зэрэгт хүрээгүй болой.

“Иймийн тул, та нар найдварын төгс гэрэлтэйгээр, мөн Бурханыг болон бүх хүмүүнийг хайрлах хайрыг агуулан Христэд тууштайгаар итгэн урагш тэмүүлэх ёстой. Иймийн тул, хэрэв та нар урагш тэмүүлэн, Христийн үгнээс зооглон, мөн эцсээ хүртэл тэвчих аваас, болгоогтун, Эцэгийн ийн хэлсэнчлэн: Та нарт мөнх амьдрал байх болно” (2 Нифай 31:19–20).

- Шулуун бөгөөд нарийн зам дээр Их Эзэн танд хэрхэн тусалдаг тухай тунгаан бод. Бурханыг болон бусдыг хайрлах өсөн нэмэгдэж буй хайр тань таныг донтолтоос ангижрах, үүнээс татгалзахаа үргэлжлүүлэхэд хэрхэн тусалж мөн мөнх амьдралын найдварыг хэрхэн сэргээдэг вэ?
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

40



ТӨЛӨВ ДАРУУ БАЙДАЛ

ҮНДСЭН ЗАРЧИМ: Алдаа дутагдал, муу зуршилудыг арилгахыг Тэнгэрлиг Эцэгээс даруухнаар гуй.

Бүх Алхам даруу байдлыг шаарддаг. Харин Алхам 7 түүнийг дээд зэргээр тодорхой байхыг: “алдаа дутагдлаа арилгаж өгөхийг Тэнгэрлиг Эцэгээс даруухнаар гуйхыг” шаарддаг. Алхам 6-д бидний хөгжүүлсэн даруу зүрх сэтгэл алдаа дутагдлаа арилгаж өгөхийг Их Эзэнээс гуйхын тулд Алхам 7-д биднийг өвдөг сөгдөн залбирахад хүргэсэн билээ. Бид энэ үе шат хүртэл өсч хөгжсөн болохоор, Тэнгэрлиг Эцэг болон Их Эзэн Есүс Христэй зүрх сэтгэл, оюун ухаанаараа нэг болохыг хүсэхээс өөр ямарваа учир шалтгааныг бодолгүйгээр бид залбирахад бэлэн байдаг байлаа. Цаашид бид зуршил тэр ч бүү хэл амьдралын хэв маягт гарсан өөрчлөлтөд сэтгэл дундуур байхаа болив. Эцэст нь бид өөрсдийнхөө мөн чанарыг Бурханаар өөрчлүүлэхэд бэлэн болсон байлаа.

Алхам 7 ийнхүү Аврагчид өөрсдийгөө бүрэн даатгахыг бидний хүн нэг бүрд танилцуулсан бөгөөд биднээс олон хүн Алмагийн нэг адил, “Ай Есүс, Бурханы Хүү та, намайг нигүүлсээч” (Алма 36:18) хэмээн зүрх сэтгэлдээ хүчтэйгээр залбиран гуйхгүй байж чадаагүй юм. Жинхэнэ гэмшил бидний зүрх сэтгэлийг дүүргэж, бид зөвхөн өөрсдөө зовж байсан буюу бусдыг зовоож байсандаа төдийгүй мөн донтолтоос ангижрах үедээ алдаа дутагдлаа бас л арилгаж чадахгүй байсандаа харамсдаг байлаа.

Бид Бурханы хайрын нэг хэсгийг мэдэрснээр, Түүнийг илүү сайн мэдэхийн тулд бүх нүглээ орхих, тэр ч байтугай, аливаа нүглийг сонирхохоо ч болихыг хүсдэг болж билээ. Эцэст нь бид сайн дураараа, бүх зүрх сэтгэлээрээ, бие сэтгэл бүхнээ Бурханд зориулж, биднийг уучилж, бас биднийг Өөрийнхөө дүр төрхтэй болгохыг Түүнээс хүссэн юм. Бид эцэстээ нүглүүдээсээ бүрэн ангижрах боломжийг өгч чадах өөр нэр, өөр арга зам буюу арга хэрэгсэл байхгүйг ухааран ойлгосон. Бид огтхон ч эргэлзэж тээнэгэлзэлгүйгээр Тэрээр хязгааргүй нигүүлслээрээ бидний бүх бардамнал, зөрчил, алдаа дутагдлыг өршөөхийг Эцэгээс гуйлаа. Түүгээр дамжуулан амьдралын энэ шинэ хэв маягийг хадгалж чадахын төлөө ач ивээлээ бидэнд соёргохыг бид Түүнээс гуйдаг байв.

Бидний зан төлвийг бүхэлд нь хувьсган өөрчлөх боломжийг бид Түүнд олгох хүртэл Их Эзэн энэ ажлыг эхлээгүй юм. Алхам 7 бол бидний шийдвэр байлаа. Бид зорилго чиглэлтэйгээр өөрсдийгөө даруусгах шаардлагатай байв. Бардамналын аливаа илрэл бүрийг орхиж, өөрсдийгөө аврах бидний хүч чармайлт хангалтгүй байсныг бид хүлээн зөвшөөрөх хэрэгтэй байсан. Бид бүгд Бурханаас гуйгчид бөгөөд өөрсдийнхөө хүч чармайлтаар авралд хүрэх ямар ч найдвар байхгүй, Есүс Христийн нигүүлсэл, ач ивээлээр (Мозая 2:21; 4:19–20-ийг үз) дамжиж авралыг олж авна хэмээн Хаан Бенжаминь заасан үнэнийг бид мэдэрч, үүгээр амьдрах шаардлагатай болсон юм.

“Тийн бүх хүн төрөлхтөн төөрөлдсөн бөлгөө; мөн болгоогтун, Бурхан өөрийнхөө хүмүүсийг төөрөлдсөн мөн унасан байдлаас нь гэтэлгээгүй сэн бол тэд төгсгөлгүйгээр төөрөлдөх байсан буйза” хэмээн Мозая 16:4-т заасан мөнхийн үнэнийг бид аливаа өөр шалтгаангүйгээр эцэстээ ухаарч ойлгосон үед Алхам 7 хүн бүрийн хувьд чухал болсон юм. Алхам 7-г хэрэгжүүлэхэд бид өөрсдийнхөө хийх ёстой ажлаас чөлөөлөгдөх учиргүйг бидний туршлага бидэнд заасан билээ. Бид ч бас тэвчээртэй байж, “Христэд тууштайгаар итгэн урагш тэмүүлэх” (2 Нифай 31:20) хэрэгтэй байв.

Бид нүгэл үйлдэх хүслээс бүрэн чөлөөлөгдөөгүй л байлаа. Бид амьдралыг Бурханы нөхцөлүүдээр хүлээн авахад суралцаж, Их Эзэн Өөрийн зорилгыг хэрэгжүүлэх хийгээд туслах цагийг, тухайлбал бидний алдаа дутагдлуудыг арилгах цагийг Тэрээр мэдэж байсныг хүлээх шаардлагатай байлаа. Бид Алхам 7-г хэрэгжүүлэхийн тулд, ачаа нь хөнгөрсөн боловч тэднээс бүрмөсөн авагдаагүй үед, “Тэд баяртайгаар мөн тэвчээртэйгээр Их Эзэний бүх таалалд захирагдсан болой” (Мозая 24:15) гэсэн Алма болон түүний ах дүүсийн харуулсан даруу байдал, Бурханд хандсан тэвчээрээр амьдарч сурах шаардлагатай байв. Бид өөрсдийнхөө хүчээр төгс болж чадна гэсэн санааг орхиж, Христэд ирэн, Түүний дотор төгөлдөржсөнөөр энэ амьдралд сул талуудаа ялан дийлэхийг Бурхан биднээс хүсэн хүлээдэг тэр үнэнийг бид хүлээн зөвшөөрсөн билээ. Бүх бурханлиг бусаас өөрсдөө татгалзах боломжийг Тэрбээр бидэнд Өөрийн ач ивээлээр олгосныг, аврал бидний өөрсдийн хүчээр биш, Түүгээр ирдгийг бид мэдсэн юм (Моронай 10:32-ыг үз).

Гэвч алхам бүрт сэрэмжлэх зүйл байдаг ба Алхам 7 ч мөн адил юм. Энэ алхмыг золиослогүйгээр хэрэгжүүлэхийг хүсэн хүлээх хэрэггүйг эдгээр зарчмуудыг баяртай хүлээн авч, дагасан бид та нарт сэрэмжлүүлэх ёстой. Энэ нь золиослолыг шаардах нь ч зүй ёсны юм. С ба Г 59:8-д, Их Эзэн, “Чи Их Эзэн Бурхандаа зөв шударга байдалд, бүр харууссан зүрх мөн гэмшсэн сэтгэлтэйгээр золиослол өргөх ёстой” хэмээн зарлигджээ. Ийм золиослол бол Алхам 7-гийн гол утга учир юм. Та өөрийнхөө дахин төрөлтийн зовлон зүдгүүрийг мэдэрсэн үед, таных биш, харин Түүний зовлон таныг нүглээс гэтэлгэхийг баталгаатай болгодог. Таны золиослол бол Түүний “агуу их болоод эцсийн золиослолыг” (Алма 34:14) өөрийнхөө төлөө даруухнаар санах төдий зүйл юм.

Та юм бүхнийг Бурханы мутарт даатгасан үед, нүгэл тань өршөөгдсөнийг, өнгөрсөн үе тань жинхэнэ ёсоор үнэхээр өнгөрснийг гэрчлэх Түүний алдаа мадаггүй гэрчлэлийг хүлээн авахын тулд та эцэстээ чадах бүхнээ хийх болно. Мормоны Номон дахь хөрвүүлэгдсэн хүмүүсийн нэгэн адил, “Есүс Христэд [байдаг] Бурханы Сүнс болон хүчээр зочлогдсоноо” (3 Нифай 7:21) та гэрчилж чадна. “Мөн эдүгээ, болгоогтун, би үүнийг бодмогц, би өвчнөө цаашид санаж чадсангүй; тийм ээ, би нүглүүдийн санамжинд цаашид тарчлахгүй болов. Мөн ай ямар баясал, мөн ямар гайхамшигт гэрлийг болгоосон билээ би; тийм ээ, бодгаль минь ямархуу шаналалд байсан лугаа адил тийм үлэмжийн баяслаар дүүргэгдсэн байв!” (Алма 36:19–20) хэмээн та Алматай хамт дуу алдан өгүүлэх болно.

Хэрэгжүүлэх алхмууд

Ариун ёслолын залбирлуудыг тунгаан бодох замаар хувийн амьдралдаа үр ашигтай байхын тулд Аврагчийн Цагаатгалын хүчийг эрэлхийл

Тунгаан бодолтын үр ашигтай нэг хэлбэр бол судрын аль нэг шүлэг буюу өгүүлбэрийн утгыг ойлгож, амьдралдаа хэрэглэхийн төлөө залбирах үедээ уг шүлэг буюу өгүүлбэрийн тухай тунгаан бодох явдал мөн. Ариун ёслолын залбирлуудаар давтагддаг гэрээг бид хийдэг учраас та эдгээр залбирлуудыг эргэцүүлэн бодож болно.

Судруудыг амьдралдаа хэрэглэх тухай бошиглогчдын урилгын дараа, та Моронай 4:3, 5:2-ыг уншихыг хүсч болно. Мөн эдгээр ариун үгсийг өөрөөрөө төлөөлүүлэн даруухнаар уншиж болно: Жишээ нь,

“Ай Бурхан, Мөнхийн Эцэг минь, [өөрийнхөө бодгалийн тулд] би түүний Сүнсийг [өөртэйгөө] хамт байлгаж болохын тулд . . . өөр дээрээ таны Хүүгийн нэрийг авч, [надад] өгсөн түүний зарлигуудыг дагахад бэлэн гэдгээ гэрчилж болохын тулд энэ талхыг адисалж мөн ариусгахыг таны Хүү Есүс Христийн нэрээр [би] танаас гуйж байна.”

Өөрийнхөө төлөө өөрөө хийж чадахгүй зүйлийг Бурханаар хийлгэхийн төлөө даруухан залбир

“Их Эзэн минь, та надаар юу хийлгэхийг хүсэхсэн бол?” эсвэл “Таны хүсэл биелэгдэх болно” гэх зэрэг энгийн залбирлыг зүрх сэтгэлдээ байнга байлгах нь Их Эзэнээс таны бүрэн хамааралтайг танд байнга сануулж байх болно. Бурханы хайр, Түүнийг хайрлах таны хайр мөн таныг хайрлах Түүний хайр, аливаа өөр санаагүйгээр өөрийгөө зориулах нэгэн харилцааг бий болгоход танд туслах болно. Донтолтонд урхидуулсан бүх жилүүддээ та энэ хайрыг эрэлхийлэх ёстой. Алхам 7-д, “Их Эзэний амралтад” (Моронай 7:3; Алма 58:11; Эзра Тафт Бенсон, “Jesus Christ—Gifts and Expectations,” *Ensign*, 1988 оны 12-р сар, 2-ыг үз) орсноор та амар амгаланг олж авах арга замыг олох болно.

Судалж, ойлго

Танд Сүмийн удирдагчдын хэлсэн үгс болон судрууд Алхам 7-г хэрэгжүүлэхэд тусална. Тунгаан бодох, судлах, түүнчлэн бичихэд эдгээр судрууд болон асуултуудыг ашигла. Тэмдэглэл хөтлөхдөө үнэн зөв, шударга, товч, тодорхой бич.

Даруу байхаар сонгох нь

“Мөн эдүгээ, та нар даруу байхаар албадуулагдсан учир та нар адислагдсан хэмээн би та нарт хэлсэн, үгийн учир өөрсдийгөө үнэхээр даруусгах тэд илүү ихээр адислагдсан хэмээн та нар бодохгүй байна уу?” (Алма 32:14).

- Донтолтоос ангижрах цуглаануудад бидний олонх нь цөхөрсөн байдалтай, донтолтынхоо үр дагавруудаар туугдаж ирсэн юм. Даруу байхад бид албадуулагдсан байлаа. Гэвч, Алхам 7-д дүрслэгдсэн даруу байдал өөр учир үндэслэлтэй байлаа. Энэ бол сайн дурын даруу байдал юм. Энэ бол өөрийгөө даруусгахаар сонсгосон өөрийн тань сонголтын үр дүн мөн. Донтолтоос ангижрахыг эхэлснээс хойш даруу байдлын мэдрэмж тань хэрхэн өөрчлөгдсөн бэ?

Баяр хөөрөөр дүүрэн

“Мөн тэд өөрсдийгөө зуурдын байдалд буйгаа бүр газрын тоосноос ч өчүүхнээ төсөөлсөн ажгуу. Мөн тэд бүгд нэгэн дуугаар чанга хашгирч, хэлсэн нь: Ай нигүүлсэж хайрла, мөн бид нүглүүддээ өршөөлийг хүлээж авч болохын тулд мөн зүрх сэтгэл маань ариуссан байж болохын тулд Христийн цагаатгагч цусыг нөлөөлүүлээч; учир нь бид Есүс Христэд тэнгэр ба газар, мөн бүх зүйлийг бүтээсэн Бурханы Хүүд, хүмүүний үрсийн дунд доош ирэх түүнд итгэдэг.

Мөнхүү улиран тохиох дор тэд эдгээр үгсийг ярьсны дараа Их Эзэний Сүнс тэдний дээр ирж, мөн тэд нүглүүдийнхээ ангижралыг хүлээн авч, улмаар тэд ухамсрын амар амгаланг хүлээн авсан учир, мөн тэд баяр хөөрөөр дүүргэгдсэн байв, хаан Бенжамины тэдэнд ярьсан үгсийн дагуу, ирэх ёстой Есүс Христэд итгэх үлэмж итгэл тэдэнд байсны учир бөлгөө” (Мозая 4:2–3).

- Алхам 7-г хэрэгжүүлэх үедээ бидний хэлдэг залбиралтай адил залбирлыг Хаан Бенжамины хүмүүс хэлжээ. Их Эзэний Сүнс тэдэн дээр ирж, нүглүүдийнх нь ангижралыг өгсөн үед тэд амар амгалан, баяр баяслыг мэдэрсэн аж. Эдгээр мэдрэмжүүд өөрсдөд тань төрсөн үеийн туршлагуудаа тунгаан бод. Эдгээр мэдрэмжүүд хэрхэн амьдралын тань хэв маяг байж болох тухай бичнэ үү.

Бурханд итгэ

“Бурханд итгэ; тэр байдагт итгэ, мөн тэр, тэнгэрт болон газарт аль алин дээрх бүх зүйлийг бүтээсэнд итгэ; тэр бол тэнгэрт мөн газарт аль алинд нь бүх мэргэн ухааныг, мөн бүх хүч чадлыг эзэмшигч гэдэгт итгэ; Их Эзэний ухаарч чадах тэр бүх зүйлийг хүмүүн ухаардаггүйд итгэ.

Мөн үүнчлэн, та нар нүглүүдээ наманчилж мөн тэдгээрийг орхих ёстой, мөн өөрсдийгөө Бурханы өмнө даруусах ёстойд итгэ; мөн тэрээр та нарыг уучлаасай хэмээн чин зүрхнээсээ гуй; мөн эдүгээ, хэрэв та нар эдгээр бүх зүйлд итгэвэл тэдгээрийг өөрсдөө үйлдэхэд анхаарагтун.

Мөн би урьд хэлснийхээ адил дахин та нарт хэлье, та нар Бурханы алдар суугийн мэдлэгт ирсэн шиг, эсвээс хэрэв та нар түүний сайн сайхныг мэдэж мөн түүний хайрыг амталсан, мөн та нарын бодгалиудад үлэмж агуу баясал авчрах, нүглүүдийнхээ ангижралыг хүлээн авсан бол, тэрчлэн Бурханы агуу ихийг, мөн өөрсдийнхөө юу ч биш болохыг, мөн түүний сайн сайхан хийгээд зохисгүй бүтээл болох та нарт хандсан тэсвэрийг нь та нар үргэлж дурсан санаасай хэмээнэ би, мөн та нар өөрсдийгөө бүр даруу байдлын гүнд даруусгаж, Их Эзэний нэрийг өдөр тутам дуудан, мөн тэнгэр элчийн амаар яригдсан тэрхүү ирэх зүйлд итгэх сүсэг бишрэлд гуйвшгүйгээр зогсоосой хэмээнэ.

Мөн болгоогтун, хэрэв та нар үүнийг хийвээс та нар үргэлж баясна, мөн Бурханы хайраар дүүргэгдэж, мөн нүглүүдийнхээ ангижралыг үргэлж хадгалах болно хэмээн би та нарт хэлнэ; мөн та нарыг бүтээсэн түүний алдар суугийн мэдлэгт . . . та нар өсөх болно” (Мозая 4:9–12).

- Хаан Бенжамины хэлсэн бидний хийх ёстой гэсэн зүйлсийг залбирч, жагсаан бич. Эдгээр зүйлс Алхам 7-г хэрэгжүүлэхэд хэрхэн холбогдох вэ?

- Хаан Бенжамины зааварласны дагуу ажилласнаас ямар адислалууд ирдэг вэ? (Сүүлчийн шүлгийг үз.)

- Хэрэв та эдгээр адислалуудыг хүлээн авах юм бол, амьдралд тань ямар өөрчлөлт гарч болох вэ?

Хууль зарлигуудыг дуулгавартай дагах нь

“Өөрөөр хэлбэл, ийм зорилгоор уг хууль өгөгдсөн юм; иймийн тул уг хууль бидэнд үхмэл болсон, мөн итгэлийнхээ учир бид Христээр амьд болгогддог; гэсэн ч зарлигуудын учир бид уг хуулийг дагадаг бөлгөө” (2 Нифай 25:25).

- Бид Түүнд итгэх “итгэлийнхээ учир Христээр амьд болгогдсон” билээ. Бидэнд үхмэл хууль гэж юу гэсэн үг вэ? Яагаад бид хуулийг сахихаа үргэлжлүүлэх буюу зарлигуудыг дуулгавартай дагадаг вэ?

- Өнөөдөр та хуулийг сахих тухайд ямар бодолтой байдаг вэ?

- Зарлигуудыг сахих нь хэрхэн Бурханыг хайрлах таны хайрын илэрхийлэл байдаг вэ?

Бурханы хайр

“Бид Бурханыг нэгдүгээрт тавьсан үед, бусад бүх зүйл зохих байрандаа тавигдаж эсвэл бидний амьдралаас алга болдог. Их Эзэнийг хайрлах бидний хайр, дур хүслийг маань хянаж, цаг завандаа тавьдаг шаардлагуудыг зохицуулж, бидний сонирхдог болон нэн тэргүүнд баримталдаг зүйлсийг чиглүүлэн зохицуулах болно” (Эзра Тафт Бенсон, Conference Report, 1988 оны 4-р сар, 3; Ensign, 1988 оны 5-р сар, 4).

- Бурханы нигүүлсэл, нинжин сэтгэлийг мэдсэнээр та Бурханыг хайрлах хайрыг, лавтай мэдэрч эхэлсэн байгаа. Алхмуудаар дамжуулан ажиллах үедээ өсөн нэмэгдсэн аливаа хайрын талаар тунгаан бодож, бичнэ үү.

-
-
- Алхам 7 хэрхэн таны хайрын хамгийн агуу илэрхийлэл болсон бэ?
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Христийн нэрийг өөр дээрээ авах нь

“Мөнхүү улиран тохиох дор үүнийг хийсэн нь Бурханы баруун гар талд олдох болно, учир нь тэрээр өөрийн нэрлэгдсэн нэрээ мэдэх болно; учир нь тэрээр Христийн нэрээр нэрлэгдэх болно” (Мозая 5:9).

- Бидний олонх нь баптисм болон ариун ёслолын үеэр л Христийн нэрийг бид өөрсөд дээрээ авдаг гэж боддог. Христийн нэрээр нэрлэгдэх нь мөн Түүний нэр хүндийг өөрийнх шигээ үзэх нь ямар утга учиртай байж болохыг тунгаан бодно уу.
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

- Бурханы баруун гар талд байхын тулд та юу хийх хэрэгтэй вэ? Баптисм хүртэхдээ бас ариун ёслолоос хүртэхдээ та юу хийхээр гэрээ хийдэг вэ?
-
-
-
-

-
-
-
-
-
-
- Таны бүх алдаа дутагдлын төлөө Өөрийнхөө нэр буюу нэр хүндийг танд өгөх Түүний хүслийн тухай бодох үед өөртөө төрдөг бодлын тухай бичнэ үү.
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Сул талуудаа даатгах нь

“Бүх зүйлээр золиослол хийхийг шаарддаггүй шашинд амьдрал, авралд шаардагдах итгэлийг бий болгох хангалттай хүч хэзээ ч байдаггүй” (Иосеф Смит, comp., *Lectures on Faith* [1985], 69).

- Зарим хүмүүс эдгээр үгсийг уншаад “бүх зүйл” гэдгийг эд хөрөнгө гэж боддог. Бүх сул талаа Их Эзэнд даатгаснаар бүх зүйлээ золиослох гэдэг нь ямар утгатайг ойлгох ойлголтыг тань хэрхэн нэмэгдүүлсэн бэ?
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

ТЭМДЭГЛЭЛ

[illegible]



УУЧЛАЛЫГ ЭРЖ ХАЙХ

ҮНДСЭН ЗАРЧИМ: Өөрийнхөө хор хохирол учруулан гомдоосон бүх хүмүүсийн жагсаалтыг бичгээр гаргаж, тэдний хохирлыг барагдуулж, дутагдлаа засч залруулах хүсэлтэй бол.

Биднийг донтолтоосоо ангижрахаас өмнө, энэ байдал амьдралын хэв маяг бидний харилцааг таслан, ардаа үлэмж хар толбо үлдээж, сүйрүүлэгч асар их хүчтэй хар салхи лугаа адил байлаа. Алхам 8 нь эвдэрч сүйрсэн зүйлийг цэвэрлэх, сэргээн засч болох бүхнийг дахин барьж босгох төлөвлөгөө гаргах боломж юм. Бид алхам 7 дээр ажилласнаар Аврагчийн нигүүлслийн эдгээгч хүчийг, бусдад хүрч ажиллах, түүнчлэн өмнөх харилцаагаа засч залруулах хүслийг мэдэрсэн юм. Гэвч залбирах, бас бишоп буюу санваартны аль нэг удирдагчаас зөвлөгөө авах цаг гаргахгүйгээр засч залруулахаар яарах нь “нуухыг нь авах гээд нүдийг нь сохлохтой адил” болохыг бид мэдсэн билээ. Алхам 8 бол Алхам 9-д бусад хүмүүстэй холбоо тогтоож эхлэх үед тэдэнд хор хохирол учруулахгүй байх баталгаа болсон юм.

Харилцаагаа дахин сэргээхийн өмнө бид өмнөх сайхан харилцаануудаа олж тогтоох хэрэгтэй байв. Өөрсдийнхөө хор хохирол учруулсан хүмүүсийн жагсаалтыг гаргаж эхлэхэд эдгээр хүмүүсийн талаарх хамаг муу дурсамж маань сэргэж уг жагсаалтыг гаргахад хүндрэлтэй байгаагаа мэдэв. Өөрсдийн эдгээр сөрөг мэдрэмжээ Их Эзэнд хандан шударгаар гэмшин хүлээв. Хариуд нь Тэр бидэнд бүх өрнөөсөө уучлагдан чөлөөлөгдсөн нэгэн хүн, бусдыг уучлах хэрэгтэй байсан тухай сургаалт зүйрлэлтэй адил шийдвэр гаргах нь бидний өмнө тулгарсныг харуулсан юм. “Чи надаас гуйсан тул би бүх өрийг чинь хэлтрүүлсэн: Би чамайг өршөөсний адил чи бас анд нөхөр чинь болох тэр боолыг өршөөх ёстой байсан бус уу?” (Матай 18:32–33) хэмээн Их Эзэн бидэнд хэлэхийг чихээрээ тод сонсох шиг болж билээ.

Хэрэв ийм асуудал танд тулгарах юм бол, биднээс олон нь энэ тохиолдолд юу хийснийг та бас хийх хэрэгтэй байж болно. Өөрийгөө уучлахыг тэднээс хүсэх хэрэгтэй хүмүүсийн жагсаалтыг хийхээсээ өмнө, та өөрөө уучлах хэрэгтэй хүмүүсийн жагсаалтыг гарга. Зарим хүмүүсийн нэрс энэ хоёр жагсаал-

танд давхардаж байвал бүү гайх. Хүмүүс харилцан бие биенээ гашуунаар гомдоосон тохиолдол олон байдаг. Ийнхүү бий болсон харилцан дургүйцлийг үгүй болгохын тулд хэн нэгэн нь уучлах хүсэлтэй байх хэрэгтэй.

Уучлалын энэхүү үйл явцыг эхлэхийн тулд бичих нь маш хэрэгтэй болохыг бид ойлгосон билээ. Бид уучлах хэрэгтэй хүмүүсийнхээ нэрийн ард, уршигт хэрэг явдал болоход анх төрсөн мэдрэмжээ, түүнчлэн ямар мэдрэмж төрөх гээд байдаг байсныг тэмдэглэдэг байлаа. Энэхүү жагсаалт нь шийдвэрлэгдээгүй бүх мэдрэмжүүдээ Эцэгтээ хуваалцахдаа залбиралдаа нарийн тодорхой байхад минь тусалсан юм. Христийн бидэнд өгдөг нигүүлслийн адил Түүний энэрлээр бусдад хандахад минь туслахыг гуйдаг байлаа. Өөрсдийн жагсаалтаас ялангуяа уучлахад хүндрэлтэй байх хүмүүсийн нэрсийг олох үед бид Аврагчийн зөвлөгөөг хэрэгжүүлж тэдний сайн сайхны төлөө өөрсдөдөө хүсдэг тэр бүх адислалуудыг тэдний төлөө хүсэн залбирдаг байлаа (Матай 5:44-ийг үз).

Эхний үед бусдыг уучлахад минь туслахын төлөө залбирах нь чин сэтгэлээсээ биш юм шиг санагддаг байсан ч, яваандаа бид өрөвч сэтгэлийн гайхамшигт мэдрэмжээр адислагдсан юм. Бүр онцгой тохиолдолд ч энэ аргыг хэрэглэсэн хүмүүс өөрсдөө олж авч чадахааргүй их уучлах чадвартай болж байлаа. Нэгэн эгч хүүхэд ахуй насныхаа тухай бичиж, зүй бусаар харьцдаг байсан аавынхаа талаар залбирахад хэдэн долоо хоногийг зарцуулсан аж. Аавынх нь талаарх сөрөг болоод эмзэг сэтгэлийг нь Аврагч хөнгөвчилж өгснийг тэр баяртайгаар гэрчилж байв. Бид үүнтэй төстэй хүч чармайлтаар өөрсдийнхөө зан авир дахь дургүйцлийн учир шалтгааныг тал бүрээс нь нягтлан шинжиж, тэдгээрийг Аврагчийн өмнө хүлээн зөвшөөрөх замаар өөрсдийгөө гомдоосон хүмүүсийн тухайд хохирогчид байхыг эцэстээ больсон билээ. Бидэнд гомдсон хүмүүсийн гомдлыг арилгахыг бид шударгаар хичээсэн болохоор, биднийг уучлах байх гэж найдсан хүмүүсийн нэрсийн жагсаалтыг бид дуусгав.

Та энэ шатанд хүрч ирэн, жагсаалтаа эхэлсэн бол Их Эзэнээс удирдамж хүсэн залбирах хэрэгтэй. Эдгээр удирдамжууд танд тусалж болно. “Хүндрэлд оруулж зовоосон болон эвгүй байдалд оруулж ичээсэн хүмүүс миний өнгөрсөн болон одоогийн амьдралд байгаа бил үү?” хэмээн өөрөөсөө асуу. Тэдний нэрсийг

бичиж, тэдний тухай өөрийн бодлыг зөвтгөж, тэдэнд хийсэн сөрөг үйлдлүүдийг зөвтгөх гэсэн уруу таталтыг эсэргүүц. Мэдээж хэрэг, өөрийнхөө гомдоосон хүмүүсийг бас санамсаргүй гомдоосон хүмүүсийг жагсаалтандаа оруул. Нас барсан хүмүүсийг бас яаж холбоо барихаа мэдэхгүй байгаа хүмүүсийг оруул. Алхам 9-ийг хэрэгжүүлэхдээ та эдгээр өвөрмөц асуудлыг шийдэх болно. Харин одоогоор, та Алхам 8 дээр ажиллахдаа, чигч шударга, чанд тууштай байх хүсэл эрмэлзэл дээрээ анхаарал төвлөрүүл.

Бүх талаас нь хандахын тулд өөрийн үл тоомсорлосон, эсвэл бусдыг гомдоосноо цайруулалгүй орхисон тохиолдлуудыг сайтар бодож ол. Жижиг зүйлсийг ч бүү орхи. Донтолтонд автсан үедээ бусад хүмүүстэй та догшин ширүүн харьцаагүй ч гэсэн, тэдэнд учруулсан хор хохирлынхоо тухай бод. Хариуцлагагүй буюу уур уцаартай байснаар, шүүмжилсэн буюу шударга бус байснаар хайртай хүмүүс, найз нартаа учруулсан хор хөнөөлийг хүлээн зөвшөөр. Өөр хүний ачааллыг нэмэгдүүлсэн, хэн нэгэн хүнийг гунигтай болгосон буюу түүнд төвөг удсан том жижиг аливаа зүйлсийг сайтар бодож ол. Худал хэлснээ, амлалтаа зөрчсөнөө, түүнчлэн бусдыг залилан мэхэлж, ашигласан тохиолдлуудаа сайтар бодож ол. Эдгээрт хохирсон хүн бүрийг жагсаа. Энэ үйл явцад таны Алхам 4 зан төлөвтөө өгсөн үнэлэлт дүгнэлт танд ашигтай удирдамж болж чадна.

Эцэст нь, өөрийнхөө хор хохирол учруулсан бүх хүний нэрсийг жагсаасны дараа, жагсаалтанд өөр нэг нэр—өөрийнхөө нэрийг нэмж оруул. Та донтолтонд автсан үедээ, бусдын нэгэн адил өөртөө хор хохирол учруулсан шүү дээ.

Алхам 8 дээр ажиллах явцдаа та энэ алхам бол гэм буруу буюу ичгүүрийг хэн нэгэнд—өөртөө юм уу жагсаалтанд орсон хүмүүст тохих дасгал биш гэдгийг сана. Таны харилцаанд учирсан хор хохирлууд болон үүнд та өөрөө хэрхэн холбогдсоныг дахиад нэг удаа шударгаар харах юм бол, гэм буруу болон ичгүүрийн ачааллыг Аврагч өргөх болно. Залруулга хийх хүсэлтэй болсноор, өөрийн тань хүч чармайлтуудад Тэнгэрлиг Эцэг баяртай байдгийг та мэдэж, үүнээс ирдэг амар амгалангаас та ашиг тусыг хүртэх болно. Аврагч таныг өнгөрсөн үеэс тань чөлөөлөх боломжийг олгох үйл ажиллагаануудыг хэрэгжүүлэхэд энэ Алхам танд тусална. Та өөрийгөө болон өрөөл бусдыг уучлахыг хүсч байвал, Алхам 9-ийг хэрэгжүүлэхэд бэлэн байгаа нь тэр.

Хэрэгжүүлэх алхмууд

Өөрийгөө болон өрөөл бусдыг уучил.

Гомдоосон буюу хор хохирол учруулсан

байж болох хүмүүсийн жагсаалтыг гарга

Алхам 8-д та өөртөө, өрөөл бусдад болон амьдралд шинэ зүрх сэтгэлээр хандах талаар гайхамшигтай үйл явцыг эхэлсэн билээ. Та дэлхийд зөрчил сөргөлдөөн, сөрөг бодол санааг биш, харин амар амгаланг нэмэрлэхэд бэлэн байгаа шүү дээ. Та хэн нэгнийг шударга бусаар шүүхээ больж, бусад хүмүүсийн амьдрал, алдаа дутагдлыг үнэлж дүгнэхээ орхих хүсэлтэй байгаа. Та зан төлвөө доогуурт тавьдгаа эсвэл үүнийг зөвтгөх шалтаг эрэхээ болиход бэлэн байгаа. Та өөр нэг зан төлвийн цогц үнэлэлт дүгнэлтийгэнэ удаад өөрийнхөө хор хохирол учруулсан хүмүүст өгөх хүсэлтэй байгаа.

Боломж гарсан үед та жагсаалтан дахь хүмүүстэй уулзах хүсэлтэй болно. Хэдий ингэж уулзах нь танд аймаар санагдаж болох ч гэсэн. Тэдэнд залруулга хийхийн тулд та чадах бүхнээ хийх хэрэгтэй. Бусад хүмүүс яах бол гэж айхаас илүүтэйгээр та Их Эзэнд итгэх итгэлээр амьдарч чадна. Алхам 8-д та ичгүүр болон айдастайгаар биш харин зарчмуудаар удирдагдсан амьдралаар амьдрах хүсэлтэй болж чадна.

Энэрлийн бэлгийг эрэлхийл. Бусдын төлөө залбир

Энэрлийн тухай Паулын агуу бодролыг хүмүүс мянга мянган жилийн турш уншиж, амьдралаа үүгээр загварчлахыг оролдож иржээ. Энэрэлтэй байхын төлөө олон хүмүүс хичээн чармайж ирсэн боловч, энэ нь гунигтайгаар бүтэлгүйтэж байлаа.

Энэрэл гэж юу болох үүнийг хэрхэн олж авдгийг бошиглогч Мормоны бичээсүүд тодруулсан байдаг. Энэрэл бол “Христийн цэвэр хайр” хэмээн тэрээр тодорхойлж, “зүрхнийхээ бүхий л эрч хүчээр Эцэгт хандан,” “Түүний Хүү Есүс Христийн бүх үнэн дагалдагчдад хандан залбирдаг” (Моронай 7:47, 48) хүмүүст Эцэг үүнийг өгдөг гэж сургажээ.

Энэрэл бол бид Есүс Христийг дагахад мөн Түүнийг бүх зүрх, бүх сэтгэл, бүх оюун ухаанаараа хайрлаж сурснаар хүлээн авдаг бидний бэлэг юм. Түүнийг хайрлах хайр, мөн Түүнээс ирдэг энэ цэвэр хайраар бид дүүрснээр Тэрээр биднийг хайрладаг шиг тийм хайраар бид бусдыг хайрлах чадвартай болсноо мэдэх болно. Бид бусдын алдаа дутагдлыг уучилж, өөрсдийнхөө дутагдлыг залруулах боломжтой болдог.

Бид залруулга хийхэд бэлтгэхийн тулд дараах дасгал ашигтай болохыг мэдсэн юм. Та өөрөө тухайн хүний талаар таагүй бодол санаатай байдаг хэн нэгний тухай бод. Хоёр долоо хоногийн турш зориуд өвдөг сөгдөн, тэр хүний төлөө өдөр бүр залбир. Тэр хүний талаарх бодол санаа, мэдрэмжинд тань гарч байгаа өөрчлөлтүүдийг тэмдэглэ. (Матай 22:37–38; 1 Коринт 13; 1 Иохан 4:19; Моронай 7:44–48-ыг үз.)

Судалж, ойлго

Танд Сүмийн удирдагчдын хэлсэн үгс болон судрууд Алхам 8-ыг хэрэгжүүлэхэд тань туслах болно. Тунгаан бодох, судлах, бичихдээ эдгээр судрууд болон асуултуудыг ашигла.

Христийн амгалан дөлгөөн дагалдагчид

“Иймийн тул, би сүмийнх болох та нарт, Христийн амгалан дөлгөөн дагалдагчид болох та нарт, мөн энэ цагаас хойш та нар тэнгэрт түүнтэй хамтрах болтлоо, Их Эзэний амралтыг олж чадахаар хангалттай найдвар олж авсан та нарт ярья.

Мөн эдүгээ ах дүүс минь, та нар хүмүүний үрстэй
хамт амгалан дөлгөөн алхдагийн тань учир, та
нарын талаар би эдгээр дүгнэлтэд хүрэв”
(Моронай 7:3–4).

- Эхний долоон Алхамд та Христийн амгалан дөлгөөн дагалдагч болох үйл явцыг эхэллээ. Их Эзэнтэй хамт амар амгаланд байгаа үед та бусад хүмүүстэй хамт амар амгаланд байхад илүү сайн бэлтгэгддэг. Та хүмүүстэй хамт амар амгаланд байхын тулд өөр ямар алхам танд хэрэгтэй вэ?

- Алхмуудыг дарааллаар нь хэрэгжүүлэх нь мэргэн ухаан болох тухай бичнэ үү.

Их Эзэний төгс хайр

“Хайрын дотор айдас байдаггүй. Харин төгс хайр нь айдсыг хөөн зайлуулна. Учир нь айдаст ял байдаг. Айдаг нэгэн бол хайрын дотор төгс болгогдоогүй байна.

“Би Бурханыг хайрладаг” . . . учир нь . . . эхлээд
Тэр биднийг хайрласан тул.” (1 Иохан 4:18–19).

- Хэрэв та үүнийг төгс байдлаар хийхэд анхаарал төвлөрүүлэх юм бол, залруулга хийх нь таньд хэцүү саагдаж болно. Өөрийг тань хайрладаг Их Эзэний төгс хайр, уучлал гуйж байгаа хүнээ хайрлах таны хайр, боломжтой тохиолдолд хохирлыг нөхөн барагдуулах нь таны шийдвэр төгс байдлыг хэрхэн бэхжүүлэх вэ?

Бусдад хүрч ажиллах нь

“Шүүгдэхгүйн тулд бусдыг бүү шүү. Яллагдахгүйн тулд бусдыг бүү ялла. Уучлагтун, тэгвэл та нар ч мөн уучлагдана.

Өгөгтүн, тэгвэл чамд өгөгдөх болно. Тэгэхдээ шахагдсан, чигжсэн мөн бялхсан хэмжээтэйгээр хормой дээр чинь асгарах болно. Учир нь өөрсдийнхөө хэмжүүрийн жишгээр та нар хариуд нь хэмжигдэх болно гэлээ” (Лук 6:37–38).

- Тэдэнтэй эвлэрэх гэсэн хүч чармайлтыг тань зарим хүмүүс няцаах болов уу гэхээс айж болох ч гэсэн, энэ айдас тань тэднийг нэрсийн жагсаалтанд оруулахад, тэдэнд хүрч ажиллахад өөрийгөө бэлтгэхэд тань бүү саад болог. Адислалууд нь сэтгэлийн эмзэглэлээс хавьгүй их юм. Дээрх шүлгүүдийг судалж, залруулга хийх хүсэлтэй болсноос ирдэг адислалуудын тухай бичнэ үү.

“Бид Тэнгэрлиг Эцэгт хичнээн ойртох тусам, мөхөж буй бодгалиудыг төдийчинээ их өрөвч сэтгэлээр харах хүсэлтэй болдог; тэднийг бид мөрөн дээрээ авч явмаар бас нүглүүдийг нь ардаа авч хаямаар санагддаг. . . . Хэрэв та Бурханы нигүүлслийг өөр дээрээ байлгахыг хүсвэл, өөр хэн нэгэнд нигүүлслийг үзүүл” (Иосеф Смит, in *History of the Church*, 5:24).

- Есүс Христгүйгээр, бид бүгд мөхөж буй, төгс бус бодгалиуд юм. Алхам 8-ыг хэрэгжүүлснээр та өөр ийм нэгэн “мөхөж буй” буюу төгс бус бодгальд залруулга хийхэд бэлтгэгдэж буй бас нэг төгс бус бодгаль гэдгээ мэдэхэд хэрхэн тусалдаг вэ?

Уучлах ба уучлахыг хүсэх нь

“Дараа нь Петр ирж, Түүнд -Эзэн, ах дүү маань миний эсрэг нүгэл үйлдэхэд би хэдэн удаа түүнийг уучлах вэ? Долоон удаа юу? гэхэд нь,

Есүс айлдсан нь -Би чамд долоон удаа гэж хэлэхгүй. Харин дал дахин долоон удаа гэж хэлье” (Матай 18:21–22).

- Ганцхан удаагийн буруу зүйлийг уучлах мөн үүний төлөө уучлал гуйх нь олон удаагийн гэм буруугаар дүүрэн, удаан үргэлжилсэн нөхцөлд уучлах, уучлал гуйхаас илүү амар хялбар юм. Өнгөрсөн үед мөн одоо үед болсон уучлах шаардлагатай, олон удаагийн гэм буруутай үйлдэл болсон харилцааны талаар бод. Уучлах болон уучлал гуйх хүч чадлыг та хэрхэн олж болох вэ?

- Есүс Христ хэрхэн уучлах чадварын хамгийн агуу жишээ болдог вэ? Бусдыг уучлахад танд туслах Түүний хүслийг анхааралтай авч үз.

“Иймийн тул, та нар бие биенээ уучлах ёстойг та нарт хэлнэ би; учир нь ах дүүсийнхээ зөрчлийг үл уучилдаг тэрээр Их Эзэний өмнө буруушаагдахаар зогсох буюу; учир нь түүнд илүү их нүгэл үлддэг болой.

Их Эзэн, бибээр өршөөх түүнийгээ өршөөх болно, харин бүх хүмүүнийг уучлах нь та нараас шаардагдана” (С ба Г 64:9–10).

- Бусдыг уучлахгүй байх нь уучлах ёстой уг гэм буруу буюу гэмт хэргээс илүү ноцтой нүгэл мөн гэж Есүс заасан байдаг. Өөрийгөө эсвэл өөр хэн нэгнийг уучлахаас татгалзах нь нүглийн төлөөх Аврагчийн Цагаатгалыг үгүйсгэхтэй хэрхэн адилхан бэ?

даван туулагч байх хүслийнхээ тухай тунгаан бодож, бичнэ үү.

- Дургүйцэл, гомдол нь таныг бие бялдын хувьд, сэтгэл хөдлөлийн хувьд сүнслэг байдлын хувьд хэрхэн эвддэг вэ?

- **Нинжин сэтгэл, хайрыг өөрт тань харуулсан хүмүүсийн тухай бич. Тэдний үйлдлүүд танд хэрхэн сүнслэгээр нөлөөлсөн бэ?**

- Амьдралыг тань төвөгтэй болгож, сэвтүүлсэн харилцааг анхааралтай авч үз. Бусдад хайр, нинжин сэтгэлээр хандахад тэд ямар байдлаар өөрчлөгдөж болох вэ?

Гэм буруу болон гомдлын үеийг даван туулах нь

“Хүмүүсийн гараас барьж, тэдэнд эелдэг ялдамхнаар анхаарал тавихаас өөр юу ч тэднийг нүглээ орхиход тийм хүчтэйгээр хөтөлдөггүй. Харин үүний эсрэг тал нь хүмүүс найрсаг бус харьцаа, хамгийн бага хайрыг харуулахад, Ай энэ нь оюун ухааны минь дээр хүчтэйгээр нөлөөлж зүрх өвтгөм муу муухай бодлыг өдөөж, хүмүүний оюуныг дарангуйлах хандлагатай болдог” (Иосеф Смит, in *History of the Church*, 5:23–24).

- Нинжин сэтгэл нь наманчлал, уучлал өөд хэрхэн хөтөлж болдгийг Бошиглогч Иосеф Смит дүрсэлжээ. Гэм буруу болон гомдлын үеийг

ТЭМДЭГЛЭЛ

[illegible]



ЗАЛРУУЛГА БА ЭВЛЭРЭЛ

ҮНДСЭН ЗАРЧИМ: *Боломжтой бол өөрийн хор хохирол учруулсан бүх хүмүүст хохирлыг шууд нөхөн барагдуул.*

Алхам 9 руу шилжих үед, бид уучлал гуйхад бэлэн болсон байлаа. “... Учруулсан тэр бүх хор хөнөөлөө залруулахаар хичээж байв” (Мозая 27:35) Мозаягийн хөвгүүдийн наманчлалын нэгэн адил, бид залруулга хийхийг хүсч байлаа. Хэрэв биднийг Бурхан Өөрийнхөө Сүнсээр адислахгүй юм бол, бид хүслээ биелүүлж чадахгүйг Алхам 9 руу орохдоо мэдэж байлаа. Бидэнд зориг, хэрсүү ухаан, соргог мэдрэмж, анхаарал болгоомж, цаг хугацааг оновчтой сонгох нь чухал байлаа. Тэр үед бидний олонх нь эдгээр шинж чанаруудыг эзэмшээгүй байв. Алхам 9 бидний хувьд өөрсдийгөө даруусгаж, Их Эзэний тусламж нигүүлслийг эрэлхийлэх бидний хүслийн бас нэг сорилт болохыг бид ойлгосон юм.

Энэ сорилтот үйл явцын үе дэх өөрсдийн туршлагаас үүдэн бид та нарт хэдэн зөвлөмжийг өгөхийг хүсч байна. Залруулга хийхээр хичээх үедээ та нар яаруу түргэн буюу хайхрамжгүй байж хэрхэвч болохгүй. Залруулга хийхээ хойш тавихгүй байх нь бас маш чухал. Алхам 9-ийг хэрэгжүүлэхээс айснаас болж олон хүн хуучин зуршилдаа эргэн орсон билээ. Эдгээр бэрхшээлээс зайлсхийх тусламж хүсэн Их Эзэний удирдамжийн төлөө залбирч, итгэмжлэгдсэн зөвлөгчтэйгөө зөвлө.

Зарим үед та жагсаалтан дахь аль нэг хүнтэй уулзахаас зайлсхийхэд уруу татагдаж болно. Гэвч, хэрэв хэн нэгэнтэй уулзахад танд хуулийн хязгаарлалт саад болоогүй л бол, мэдээж хэрэг, та энэ уруу таталтыг эсэргүүцэх хэрэгтэй. Та хүмүүстэй биечлэн уулзах бодит хүч чармайлт гаргасан үед даруу байдлын сүнс, шударга ёсны мэдрэмж тасарсан харилцааг шинээр сэргээж чадна. Хүмүүст өмнөх алдаа дутагдлаа засч залруулахаар хандаж байгаагаа ойлгуул. Хэрэв тэд уг асуудлыг ярилцахыг хүсэхгүйгээ харуулж байвал тэдний хүслийг хүндэтгэ. Хэрэв тэд уучлал гуйх боломжийг танд олговол, эргэн дурсаж буй явдлын талаар товч бөгөөд тодорхой дурд. Нарийн ширийн зүйлүүдийг нэг бүрчлэн тоочих хэрэггүй. Та юмсыг өөрийнхөө зүгээс тайлбарлах буюу дүрслэн өгүүлэх нь зорилго биш. Зорилго нь та өөрийнхөө үйлдсэн

буруу зүйлүүдийг хүлээн зөвшөөрч, уучлал гуйн, боломжтой тохиолдолд хохирлыг нөхөн барагдуулах явдал мөн. Бүр тэдний хариу үйлдэл аятай биш юм уу, хүлээн авч болмооргүй байсан ч, хүмүүстэй бүү марга, эсвэл тэднийг бүү шүүмжил. Хүн бүрд даруу байдлын сүнсээр, эвлэрлийг санал болгон, хэзээ ч өөрийгөө зөвтгөлгүй ханд.

Зарим буруутай үйлдлийн төлөө уучлал гуйх нь хэцүү байж болно. Жишээ нь, шударга бус явдал, бэлгийн харилцааны ноцтой нүгэл зэрэг хуулийн шийтгэл хүлээх учиртай асуудлуудаар уучлал гуйх шаардлага танд гарч болно. Та гөжүүрхэх эсвэл аль нэг шалтаг зааж өөрийгөө зөвтгөх гэх, засч залруулга хийхээс зайлсхийх зэргээр уруу татагдаж мэднэ. Эдгээр онцгой тохиолдолд аливаа нэгэн үйлдэл хийхийн өмнө та залбиралтайгаар санваартан зэрэгтний буюу мэргэжлийн хүний зөвлөгөөг эрэлхийлбэл зохино.

Зарим тохиолдолд танд залруулгыг шууд хийх арга байхгүй байж болно. Уучлал гуйх ёстой хүн нас барсан байж болно, эсвэл тэр хүн хаана амьдарч байгааг мэдэх боломжгүй байж болно. Энэ тохиолдолд та залруулгыг шууд бусаар хийж болно. Та харамслаа илэрхийлж, эвлэрэхийг хүссэн захидлыг тэр хүнд бичиж болно. Хэдий захидал түүнд хүрэхгүй байж болох ч. Та тэр хүнд дуртай юмыг нь бэлэглэж болно. Тэр хүний тухай, мөн түүнд туслахын тулд ямар нэг зүйл хийхийг өөрт тань сануулж чадах хэн нэгнийг та сураглан олж болно. Эсвэл та тэр хүний гэр бүлийн аль нэг гишүүнд нэрээ мэдэгдэлгүйгээр туслах ямар нэг зүйлийг хийж болно.

Өөр хүнд хандах, эсвэл залруулга хийх нь уг хүний хувьд сэтгэл эмзэглүүлэм, тэр ч байтугай хор уршигтай байх тохиолдол ч гарч болно. Хэрэв та тийм болох байх гэж бодвол, залруулгыг эхлэхээсээ өмнө нөхцөл байдлын тухай итгэмжлэгдсэн зөвлөгчтэйгөө ярилц. Донтолтоос ангижрахын энэ хэсэг нь хэзээ ч бусдад хор хохирол учруулах явдал уруу хөтлөх ёсгүй. Мөн, зарим үед залруулах нь хүний хэр чадлаас хэтэрсэн хор хохиролтой холбоотой байж болно. Ахлагч Нийл А.Максвелл уг бодит үнэний тухай: “Зарим үед ... хүний итгэл бишрэлийг эсвэл ариун журмыг алдагдуулахад нөлөөлсөн зэргийг бодит утгаар нь нөхөн сэргээх нь боломжгүй байдаг. Харин, үүнээс хойшхи зөв шударга байдлын үлгэр жишээ нь уг хэрэг явдлын залруулга болдог” хэмээн хэлжээ (Conference Report,

1991 оны 10-р сар, 41; *Ensign*, 1991 оны 11-р сар, 31). Та амьдралынхаа шинэ хэв маягт эдгээр зарчмуудыг авч хэрэглэхээр шийдсэн мөчөөсөө эхлэн, залруулгыг хийж эхэлдэг билээ.

Өнгөрсөн үеийнхээ үйлдлүүдийн ихэнхэд нь залруулга хийж дууссаны дараа нэг хоёр хүнтэй нүүр тулан уулзаж чадахгүй юм шиг танд санагдаж мэднэ. Бүү зүрхшээ. Биднээс олон хүн ийм бодит үнэнтэй тулгарсан юм. Бодол санаагаа чин сэтгэлийн залбирлаар Их Эзэнд хүргэхийг бид танд зөвлөж байна. Аль нэг хүний талаар их айдас, уур уцаар танд байгаа бол, та түүнтэй уулзахаа хойшлуулж болно. Сөрөг бодол санааг даван туулахын тулд та энэрлийн төлөө, бас Их Эзэн тэр хүнийг ямар байдлаар хардаг шиг түүнийг тийм байдлаар харахын төлөө залбир. Залруулга болон эвлэрэл хийх учиртай эерэг шалтгаануудыг та эрж хайж болно. Хэрэв та эдгээр зүйлүүдийг хийж, тэвчээртэй байх аваас, жагсаалтан дахь хүн болгонтой эвлэрэх чадварыг, гайхамшигт боломжийг Их Эзэн Өөрийнхөө арга замаар, Өөрийнхөө цагт танд өгч чадна, бас өгөх ч болно.

Алхам 9-ийг чадварынхаа дээд хэмжээгээр хэрэгжүүлсэн бол, та өөрийгөө Их Эзэний зарлигуудад нийцүүлэхийн төлөө чадах бүхнээ хийсэн нь тэр. Та итгэл найдварын шинэ амьдралаа зөвхөн өөртөө төдийгүй бас Бурханы хайраар мэдэрч эхэллээ. Та даруу байдлын гүнд орж, таныг баяртайгаар хүлээн авахаар хүлээж байсан Их Эзэнийг олж авлаа. Харилцаагаа хэвийн болгож, бусадтай эвлэрэхийн тулд та чадах бүхнээ хийлээ. Наанадаж л та Түүний амралтад зарим талаар орлоо, тэндээ байх нь хамгийн агуу хүсэл тань боллоо. Бурханы эрт, эдүгээгийн бошиглогчдын сургаалуудад нийцүүлэн амьдрахад таныг хөтөлдөг хувийн илчлэлийг та таньж, илүү сайн дагаж сурч байна. Бүр хамгийн хүнд хэцүү үед ч гэсэн та шинэ маягийн амар амгаланг мэдэрч байгаа. “Бүх оюун ухаанаас дээгүүрх Бурханы амар тайван нь Христ Есүс дотор та нарын зүрх болоод бодлыг тань хамгаална” (Филиппой 4:7) хэмээн Паулын дүрслэн бичсэн адислалыг та хүлээн авч сурлаа.

Хэрэгжүүлэх алхмууд

Бусдыг хайрла, бусдыг шүүхээс татгалз, Сүмийн дуудлагыг хүлээн авах хүсэлтэй байж, аравны нэг болон өргөлүүдийг өргө

Хэрэв та өнгөрсөн үед идэвхтэй шашин шүтэгч байсан бол, Бурханы шүүлтээс болон бусад хүмүүс юу гэж бодох бол гэсэн айдас танд хүчтэйгээр нөлөөлсөн байх

учиртай. Магадгүй та хариуцлагаа ухамсарлах мэдрэмжээс гадуур үйлдэж байсан байх. Одоо та үйлчлэл нь Христэд ирэх зам мөн гэдгийг ойлгосон. Энэ бол Бурханд хайраа илэрхийлэх арга зам мөн. Бурханы хүчний байнгын хэрэгцээг, Түүний бурханлиг тусламжийн төлөөх талархлыг үйлчлэл илэрхийлдэг. Таны дахин сэргэсэн Христэд итгэх итгэлийн бодит өсөлт үү эсвэл айдас буюу үүрэг хариуцлага тань таныг Сүмд идэвхтэй байлгах хөшүүрэг болж байна уу гэдгийг авч үз.

Хаа ч байсан үйлчлэх арга замуудыг ол. Зохистой байж, Сүмийн дуудлагуудад болон өөр бусад замаар бусдад үйлчлэхэд бэлэн бай. Та ах эгч нартаа үйлчилж, үг хэл, үлгэр жишээгээр тэдэнд заах юм бол, амьдралд тань Тэр [Бурхан] бодитойгоор оролцогийг тэдэнтэй хуваалцах болно (Матай 25:40; Иохан 13:34–35; Иохан 15:15; Мозая 2:17-г үз).

Засч залруулах шаардлагатай зүйлсийг хийх хүсэлтэй бай

Алхам 9-ийг хэрэгжүүлэх үед бусад хүмүүс таны уучлал гуйлтыг зөвөөр хүлээн авахгүй, эсвэл таныг үнэхээр өөрчлөгдсөнд итгэхгүй байвал санаагаар бүү уна. Залруулга хийхэд цаг хугацаа, тэсвэр тэвчээр шаардагдах болно. Хүмүүст таны өөрчлөлтийг ухаарч ойлгох цаг олго. Энэ удаа таны хувьд хоосон амлах цаг биш; та донтолт болон зан төлвийнхөө сул талуудаас бүрмөсөн ангижрахаар амьдарч байгаа үе юм. Цаашид таны эрүүлжилт, зан авирын өөрчлөлт тань таныг үнэхээр өөрчлөгджээ гэдгийг хүмүүст харуулах болно.

Судалж, ойлго

Танд Сүмийн удирдагчдын хэлсэн үгс болон судрууд Алхам 9-ийг хэрэгжүүлэхэд тусална. Тунгаан бодох, судлах, бичихэд эдгээр судрууд болон асуултуудыг ашигла. Тэмдэглэл хөтлөхдөө үнэн зөв, шударга, товч, тодорхой бич.

Бусдад сайн талаар нөлөөлөх нь

“Мөн эдүгээ Их Эзэний Сүнс надад хэлж байна: Хүүхдүүддээ сайныг хийхийг зарлигд, эс тэгвээс тэд олон хүмүүний зүрх сэтгэлийг устгал уруу удирдахвий; тиймийн тул, хүү минь, Бурханаас эмээх айдаст, чи алдсуудаасаа түдгэлзэх ёстойг би чамд зарлигдана; Чи өөрийн бүх оюун, хүч мөн чадлаараа Их Эзэнд хандахыг; чи өөр хэний ч зүрх сэтгэлийг ёс бусыг үйлдэхэд дагуулахгүй байхыг; харин үүний оронд тэдэнд эргэн очиж, мөн алдаанууд хийгээд болон үйлдсэн буруугаа хүлээхийг буюу” (Алма 39:12–13).

- Бидний бусдад учруулсан хамгийн ноцтой хор уршиг бол тэдний донтолтыг сэм хөхүүлэн дэмжих замаар тэдэнд үзүүлсэн буруу нөлөө юм. Ийм байдлаар амьдралд нь нөлөөлсөн хүмүүсийнхээ тухай бичнэ үү.

- Дээрх шүлгүүд дэх Алмагийн сургаалуудын дагуу эдгээр хүмүүстэй уулзаж учрах зоригийг та хаанаас олж болох вэ?

Итгүүлэн үнэмшүүлэх үү, албадах уу

“Ирэх хэн боловч ирж мөн амьдралын уснаас чөлөөтэйгөөр хүртэж болно; мөн ирэхгүй хэн боловч мөнхүү тэр нь ирэхээр үл албадуулагддаг; гэвч эцсийн өдөр хийснийх нь дагуу түүнд сэргээгдэх болно” (Алма 42:27).

- Алхам 9-ийг хэрэгжүүлэх бат бөх үндэслэлтэй олон шалтгаан байгаа болохоор та өөрийгөө зөвтгөх буюу өөрт тань сонголт байхгүй болсон гэж худал хэлэх замаар хэзээ ч урхи занганд

орох ёсгүй. Донтолтоос ангижрах хөтөлбөр бол албадлагын бус, итгүүлэн үнэмшүүлэх хөтөлбөр. Алхам 9-ийг хэрэгжүүлэхээр таныг итгүүлэн үнэмшүүлсэн үү эс-вэл албадсан уу гэдгийг бичнэ үү. Энэ шүлэгт итгүүлэн үнэмшүүлэх ямар шалтгаануудыг жагсаасан байна вэ?

Бурхантай уулзахаар бэлтгэх нь

“Тийм ээ, та нар ирж мөн зүрх сэтгэлээ цаашид бүү хатууруулаасай хэмээнэ би; учир нь болгоогтун, та нарын авралын өдөр мөн үе нь эдүгээ билээ; мөн тиймийн тул, хэрэв та нар наманчилж зүрх сэтгэлээ хатууруулахгүй аваас, гэтэлгэлийн агуу төлөвлөгөө тэр даруй та нарт үйлчлэх болно.

Учир нь болгоогтун, энэ амьдрал бол хүмүүн Бурхантай уулзахаар бэлтгэх үе; тийм ээ, болгоогтун энэ амьдралын үе бол хүмүүн өөрсдийн хөдөлмөрийг гүйцэтгэх үе юм” (Алма 34:31–32).

- Та зүрх сэтгэлээ зөөлрүүлж, залруулга хийхдэ юуг хэрэгжүүлдэг вэ?

- Та өөрөө ч бас Бурхантай уулзахаар бэлтгэж байгаагаа ухаарсан үед залруулга хийх хүсэл тань хэрхэн өсөн нэмэгддэг вэ?

[illegible]

Сүм дэх үйл ажиллагаа

“Мөн тэд [Мозаягийн хөвгүүд] . . . бүх нутгаар аялж . . . бүх нүглүүдээ хүлээж, . . . өөрсдийг нь сонсохыг хүссэн бүхэнд бошиглолууд хийгээд судруудыг тайлбарлаж, сүмд учруулсан тэр бүх хор хөнөөлөө залруулахаар хичээж байв” (Мозая 27:35).

- Донтолтын улмаас олон хүмүүс Сүмд явахаа больсон байдаг. Зарим хүмүүс хязгаарлагдмал донтолтоо зөвтгөхөд бусад хүмүүсийн алдаа дутагдлыг ашигладаг байлаа. Есүс Христийн Хожмын үеийн Гэгээнтнүүдийн Сүм дэх идэвхтэй байдлын талаарх туршлагаа бичнэ үү.

[illegible]

- Донтолтоос ангижрахаар дамжуулан Аврагчид илүү ойр дотно болсон нь Түүний Сүмтэй дахин нэгдэх хэрэгтэйг мэдрэхэд тань хэрхэн тусалсан бэ?

[illegible]

- Сүмд идэвхтэй байх нь илүү бүрэн дүүрнээр залруулга хийхэд тань хэрхэн туслах вэ?

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

Нөхөн төлөх хүсэл

“Хулгайлсан, эвдсэн буюу бузарласан бүхнийг та аль болох боломжоороо бүгдийг нөхөн төлөх ёстой. Нөхөн төлөх хүсэл бол наманчилж болох бүх зүйлийг сэргээснийг Их Эзэнд харуулах баттай нотолгоо юм” (Ричард Г.Скотт, Conference Report, 1995 оны 4-р сар, 102; *Ensign*, 1995 оны 5-р сар, 76).

- Алхам 9-ийг хэрэгжүүлэх нь даруу байдал, үнэнч шударга амьдралаар амьдрах шийдвэр төгс байгааг та зөвхөн Их Эзэнд төдийгүй өөртөө бас өрөөл бусдад нотолсон нотолгоо болсон тухайгаа бичнэ үү.

ТЭМДЭГЛЭЛ

[illegible]



ӨДӨР ТУТМЫН ХАРИУЦЛАГА

ҮНДСЭН ЗАРЧИМ: *Хувь хүний эрхэмлэвэл зохих жишгийг тогтоож, алдаа гаргасан тохиолдолд тэр дор нь залруулж бай.*

Алхам 10-т хүрч ирэх үед, та шинэ хэв маягийн амьдралд бэлэн болсон байдаг. Сүнслэг зарчмууд дээр тулгуурласан амьдралын загварыг мэдэхэд эхний есөн Алхам танд тусаллаа. Эдгээр зарчмууд амьдралынхаа үлдсэн хэсгийг төлөвшүүлэхэд тань суурь болж өгнө.

Эхний Алхмуудыг хэрэгжүүлэх явцад та сайн мэдээний зарчмууд—Их Эзэн Есүс Христэд итгэх итгэл болон наманчлалыг амьдралдаа хэрэгжүүлээ. Та амьдралдаа гарсан гайхамшигтай өөрчлөлтүүдийг харлаа. Хайр, тэвчээрийг та биеэрээ мэдэрч, амар амгалангийн хүсэл эрмэлзлийг хөгжүүлээ. Донтолтыг хүсэх тань бүхэлдээ биш ч гэсэн ариллаа. Та уруу татагдсан үедээ донтдог зүйлээ хүсэх биш, харин үүнээс олон-таа жигшдэг боллоо. Та даруу байдлыг мэдэрч, өөрөө ганцаараа хийж чадахгүй юмыг Тэнгэрлиг Эцэг хийсэнд бишрэн бахдаж байгаа.

Сүнслэг байдлаар тодорхойлогдсон амьдралын шинэ хэв маягийг цааш үргэлжлүүлэн бататгахад сүүлчийн гурван Алхам танд туслах болно. Тиймээс энэ гурван Алхмыг *үргэлжлүүлэн бататгах алхмууд* хэмээн нэрлэдэг.

Өөртөө үнэлэлт дүгнэлт өгч байх нь шинэ зүйл биш. Мормоны Номонд, зүрх сэтгэлийн хүчирхэг өөрчлөлтийг үргэлжлүүлэн хийх нь хүч чармайлт шаарддагийг Алма заасан байдаг. Залбирч, шударгаар өөртөө үнэлэлт дүгнэлт өгч, тэр даруйд наманчилж байх нь амьдралын салшгүй хэсэг байх ёстойг тэрээр шүлэг бүхэнд харуулжээ (Алма 5:14–30-ийг үз). Олж авсан зүйлээ алдахгүй байхын тулд та сүнслэг байдлаа хэвээр нь хадаглах ёстой. Алмагийн зөвлөмж болгосноор бодол санаа, хүсэл эрмэлзэл, зан төрхийнхөө талаар эрэл хайгуулын шинжтэй асуултуудыг өөрөөсөө асууснаар та үүнийг хийж болно. Өдөр бүр өөртөө үнэлэлт дүгнэлт өгснөөр та үгүйсгэл, үглэн гомдоллоход халтиран орохоос өөрийгөө авч үлдэх болно.

Зүрх сэтгэлийн өөрчлөлт хийхэд зөвхөн зан авирын жишиг хангалтгүйг та Алхам 4, 5-аас мэдсэн билээ. Та бас бодол санаа, мэдрэмжээ шалгах ёстой. Энэхүү үнэн зарчмыг Алхам 10-т өгүүлсэн байгаа. Алхам 6, 7-д сурсныхаа дагуу бардамналын бүх хэлбэрүүдээс цаашид сэрэмжилж, сул талуудаа Тэнгэрлиг Эцэгтээ даруухнаар даатга. Хэрэв ямар нэг байдлаар санаа зовних, өөртөө харамсах, зовлон тохиолдох, түгшүүр төрөх, махан биеийн элдэв бодолд автах, эсвэл айх юм бол, та тэр даруй Эцэгт хандаж, эдгээр бодол санааг амар амгалангаар солих боломжийг Түүнд олго.

Та бодол санаа, мэдрэмжүүдээ анхаарал тавьснаар, өөрт тань хадгалагдсаар байж мэдэх аливаа сөрөг санаа бодлыг илрүүлж чадна. Ийм санаа бодлыг зайлуулахыг Тэнгэр дэх Эцэгээсээ гуйж бай. Алхам 10-ыг хэрэгжүүлснээр, та өөрийгөө зөвтгөх, өөрийгөө өмгөөлөн хаацайлах буюу хэн нэгнийг эсвэл өөр бусад юмсыг буруутгаахаа болино. Таны зорилго бол зүрх сэтгэлээ нээлттэй байлгаж, Аврагчийн заадаг сургамжууд дээр анхаарлаа төвлөрүүлэх явдал мөн.

Бидний олонх нь зан төлвийн үнэлэлтээ өдөр бүр мөрдсөнөөр Алхам 10-ыг баримталсан билээ. Өдөр бүрийг төлөвлөхдөө, хүсэл эрмэлзлээ залбиран шалгаж бай. Та хэтэрхий ихийг эсвэл хэтэрхий багыг хийж байна уу? Сүнслэг байдал, сэтгэл хөдлөл, бие бялдрынхаа үндсэн хэрэгцээнд та анхаарал тавьдаг уу? Та бусдад үйлчилдэг үү?

Өдөр бүр тэнцвэртэй байдал, амар амгаланг эрэлхийлэхдээ эдгээр болон бусад асуултуудыг өөрөөсөө асууж бай. Ингэж өдрийг эхэлснээр өөрт тань дарамт учруулахаар заналхийлж болох сөрөг бодол санаануудыг зогсоож чадна. Ялангуяа сэтгэл санаа тань ихэд бухимдсан үед хуучин зан авираасаа болон тэдгээрийн талаар бодохоос болгоомжил.

Зарим хүмүүс энэ зан төлвийн үнэлэлтийн үеийг богино амралтын үе гэж боддог. Энэ богино амралтын хугацаанд, хэдэн хормыг гаргаж, дараах алхмуудаас сурч мэдсэн зарчим бүрийг тэр даруйд нь хэрэгжүүл. Донтолтоос ангижрах бүхий л хүч чармайлтуудаа Их Эзэнд итгэл найдвар тавих нь хичнээн чухал болохыг та удахгүй санах болно. “Зан төлвийн ямар сул тал надаас салахгүй шигдсээр байна вэ? Энэ асуудлыг хүндрүүлэх ямар зүйлийг би хийсэн билээ? Надад болон

нөгөө хүний хувьд асуудлыг нааштайгаар шийдэхэд хүргэх ямар нэг зүйлийг би дүр исгэлгүйгээр хэлэх буюу хийж чадах уу? Их Эзэнд бүх хүч байдаг. Би санаа зовохгүй байж, Түүнд итгэл найдвар тавья” хэмээн та хямралын үед өөртөө хэлж болно.

Хэрэв та өөр хүнд ямар нэг буруу зүйл хийсэн бол аль болох түргэн залруулга хийж бай. Бардамналыг орхиж, “Миний буруу” гэж чин үнэнээсээ хэлж байх нь харилцааг сэргээн хэвийн болгоход “Би танд хайртай” гэж хэлэхийн адил чухал байдгийг өөртөө сануулж бай.

Унтахынхаа өмнө өнгөрсөн өдрийг бүхэлд нь шинжин дүгнэ. Аливаа сөрөг бодол санаа, мэдрэмжүүдийн талаар Их Эзэнтэй зөвлөх хэрэгцээ өөрт тань байгаа эсэхийг өөрөөсөө асуу. Их Эзэнтэй зөвлөхөөс гадна, таны бодол санааг ойлгож бодит болгохын төлөө дэмжигч итгэл хүлээлгэсэн хөтөлбөрийн зөвлөгч, эсвэл найзтайгаа ярилцаж болно.

Та бусадтай харьцах үед алдаа гаргасаар байх болно. Гэвч Алхам 10-ыг хэрэгжүүлэх шийдвэр төгс байдал нь алдаа дутагдлынхаа төлөө хариуцлага хүлээх баталгаа юм. Хэрэв та бодол санаа, үйлдлүүдээ өдөр бүр шалгаж, гарсан асуудлыг шийдэж байх юм бол, сөрөг бодол санаа, мэдрэмжүүд тань донтолтоос татгалзахад саад учруулахаар өсөн нэмэгдэхгүй. Та цаашид Их Эзэнээс эсвэл бусад хүмүүсээс тусгаарлагдмал зожиг амьдрахаа болино. Бэрхшээл тохиолдоход түүнийг даван туулах хүч чадал, итгэл танд байх болно. Та өсөлт дэвшил, итгэл бишрэлдээ баярлаж, дадлага туршлага, тэсвэр тэвчээр тань донтолтоос ангижрахыг цаашид үргэлжлүүлэх баталгаа болж өгнө.

Хэрэгжүүлэх алхмууд

Өөртөө үнэлэлт дүгнэлт өгөхийн нэг хэсэг болгон санваартны ярилцлагуудад оролц; Сүмийн бусад гишүүдтэй харилцах харилцаагаа бэхжүүл

Зан авираа шударгаар шинжин харахаас айсан үеийг бид санаж чадна. Ийм үеэс зайлсхийхийг хичээдэг нь Сүмд оролцох бидний оролцоог хязгаарладаг олон шалтгааны нэг юм. Гэвч, бид идэвхтэй бөгөөд шударга байж, энэ хөтөлбөрөөр цааш ахих тусам, өөртөө үнэлэлт дүгнэлт өгөхийн үнэ цэнийг ойлгож эхэлсэн юм.

Сүм дэх идэвхтэй байдлаар дамжин ирдэг өөртөө үнэлэлт дүгнэлт өгөх боломжуудаас одоо бид айхаа

больсон. Арванхоёрын Чуулгын Ахлагч Жозеф Б. Вертлингтийн доорх сургаалын үнэнийг бид өндрөөр үнэлдэг билээ:

“Зохистой байдлын ярилцлага, ариун ёслолын цуглаан, ариун сүмд орох болон Сүмийн бусад цуглаанууд бол бидний бодгалийг хүмүүжүүлж, итгэлийн зам дээр байхын тулд үйл хэргүүдээ байнга шинжин шалгах эрүүл саруул зуршлыг хөгжүүлэхэд бидэнд тусалдаг Их Эзэний төлөвлөгөөний нэг хэсэг юм. Сэтгэл санааны байдалдаа тогтмол үнэлэлт дүгнэлт өгөх нь амьдралынхаа туршлагуудад амжилт олоход тусалдаг. . . .

. . . Шүтлэг бишрэл, залбирлын хүндэтгэлтэй мөчүүдэд бас ‘Миний зөв үү?’ гэсэн энгийн энэ асуулыг өөрөөсөө асуух мөчид зүрх сэтгэлийнхээ гүн рүү шагайн харж байх юм бол, бид бүгд . . . үүнээс ашиг тусыг олж болно.

Хэрэв бид дээрх асуултын хариуд туйлын шударга байх юм бол, мөн энэ нь биднийг итгэлийн зам дээр байлгах учиртай засч залруулах наманчлалд өдөөх юм бол, уг асуулт улам бүр ашиг тустай байх болно” (Conference Report, 1997 оны 4-р сар, 20; *Ensign*, 1997 оны 5-р сар, 17).

Та өөртөө үнэлэлт дүгнэлт өгөх эдгээр боломжуудад оролцох юм бол, Сүмийн нөхөрлөлөөр дамжуулан ах эгч дүүсээ хайрлах хайр тань өсөн нэмэгдэж байгааг та мэдэх болно.

Бодол санаа, үг яриа, үйл хэргээ өдөр бүр шинжин шалгаж бай. Аливаа буруу зүйлийг тэр дор нь засч залруулж бай

Та сүнслэг зарчмуудаар амьдрахаа үргэлжлүүлэх ёстой гэсэн үнэнийг хүлээн зөвшөөрөх хэрэгтэй. Үүнийг Алхам 10 авч үздэг. Хэрэв та эдгээр зарчмуудаас ухрах юм бол, тэр даруй наманчилж, Өөрийнхөө Сүнсээр дамжуулан амар амгаланг өөртөө дахин сэргээж өгөхийг Бурханаас гуй. Шударга, даруу байдал таныг бэхжүүлж чадна. Сүнслэг байдлын хувьд цэвэр ариун байхад өөртөө туслахыг Түүнээс гуйсан үед Тэнгэрлиг Эцэг амьдралд тань оролцдогийг та илүү ихээр ухамсарлах болно. Та өсөлт дэвлийг үнэлж, өөрийнхөө болон өрөөл бусдын төгс биш байдлыг уучилж сурах болно. Та ямар нэг юмтай, эсвэл хэн нэгэнтэй зөрчилдөх хүслээ хаях болно. Айдсыг өөрөөсөө зайлуулж, уруу таталтуудыг нэг өдөр нэг удаа даван туулах юм бол, өөртөө үнэлэлт дүгнэлт өгөх нь амьдралын тань хэв маяг болно.

Судалж, ойлго

Дараах судрууд болон Сүмийн удирдагчдын хэлсэн үгсийг судал. Тунгаан бодох, судлах, бичихийн тулд эдгээр судрууд, хэлсэн үгс, асуултуудыг ашигла. Шударга байж, тодорхой ханд.

Бодол санаа, үг яриа, үйл хэргээ шин- жин хяна

“... Хэрэв та нар өөрсдийгөө, мөн бодлуудаа, мөн үгсээ, мөн үйлүүдээ хянаж, мөн Бурханы зарлигуудыг мөрдөж, бас Их Эзэний маань ирэлтийн талаар сонссон түүндээ үргэлж итгэлтэй байж, бүр амьдралынхаа эцсийг хүртэл ингэхгүй аваас, та нар мөхөх ёстой болно. Мөн эдүгээ, Ай хүмүүн, санагтун, мөн бүү мөхөгтүн” (Мозая 4:30).

- *Машин барьж яваа үедээ юу хийж байгаагаа анхаарахгүй бол, энэ нь амь насанд тань аюул учруулж болно. Сонор сэргэг байж, амьдралдаа хаана яваагаа сайн мэдэхэд тань Алхам 10 танд хэрхэн туслах вэ?*

- *Өөрийгөө ажиглан хянадаг байх талаар бич. Өөртөө үнэлэлт дүгнэлт өгөх нь донтолтондоо дахин орохоос (мөн мөхөж доройтохоос) зайлсхийхэд тань хэрхэн туслах вэ?*

Даруу байдал ба өөртөө хяналт тавих нь

“Даруу байхыг албадуулалгүйгээр өөрсдийгөө даруу болгодог тэд адислагдсан болой” (Алма 32:16).

- *Сөрөг бодол санаанууд уршигтай зан авир болж хувирахаас өмнө эдгээрийг үгүй болгох нь албадлагагүйгээр өөрийгөө даруусгах нэг арга зам мөн. Өөрийгөө даруусгах хүслийнхээ тухай бичнэ үү. Сөрөг санаа бодлуудаа хязгаарлан нэг өдрийг туршиж үз. Ямар адислууд танд ирэх вэ?*

Цаг үедээ амьдрах нь

“Хүн хэдийчинээ гэгээрсэн байх тусам, наманчлалын бэлгийг төдийчинээ ихээр эрэлхийлдэг, бурханлиг хүсэл түүнд хэдийчинээ хомс байна, нүглээс өөрийгөө чөлөөлөхийг тэрээр төдийчинээ бага чармайдаг. . . . Үүнээс үүдэлтэйгээр Бурханаас эмээдэг хүмүүсийн нүгэл түүнчлэн зөв шударга хүмүүсийн нүгэл байнга арилдаг, учир нь тэд наманчилж, Их Эзэнийг өдөр бүр, цаг тутам шинээр эрэлхийлдэг” (Брус Р.МкКонки, *Doctrinal New Testament Commentary*, 3 боть. [1966–73], 3:342–43).

- *Эдгээр алхмуудад дүрсэлсэн зарчмуудаар оюун санаа, сэтгэл хөдлөл, сүнслэг байдлын хувьд амьдрахын хамгийн ашигтай үр нөлөөний нэг нь та цаг үеэрээ амьдарч сурдаг явдал мөн. Шаардлага гарсан үед нэг цагт нэг удаа амьдралаа зохицуулахад Алхам 10 танд хэрхэн туслах вэ?*

- Эдгээр зарчмуудаар та өдөр бүр амьдрах ёстойг мэдэх нь танд хэрхэн тусалдаг вэ?

Сүнслэг өсөлт хөгжилтөө үргэлжлүүлэх нь

“Мөн эдүгээ би та нарыг даруухан, мөн хүлцэнгүй бас эелдэг байгаасай хэмээнэ; харьцахад амархан, тэсвэр мөн тэвчээрээр дүүрэн, бүх зүйлд биеэ барьж ханддаг . . . байгаасай хэмээнэ” (Алма 7:23).

- “Хэрэв бид ямар нэг зүйлийг хийх дадлагыг байнга хийх юм бол, үүнийг хийх төгс чадвартай болно” гэсэн хуучны үгийг зохиогч байнга дадлага хийхэд хичнээн их тэвчээр шаардагдагийг дурдаагүй аж. Та өөртөө өдөр бүр үнэлэлт дүгнэлт өгч, буруу зүйлийг залруулах нь даруу зан, сүнслэг байдлаа хөгжүүлэхийг хэрхэн баталгаатай болгох вэ?

Байнгын наманчлал ба өршөөл

“Тэд үнэн сэтгэлээсээ наманчилж мөн өршөөлийг эрэлхийлэх болгондоо өршөөгддөг байлаа” (Моронай 6:8).

- Үнэн хүсэлтэйгээр наманчилсан үед Их Эзэн таныг өршөөхөд бэлэн байдгийг мэдэх нь амьдралдаа алдах бүрт тань дахин оролдоод үзэх хүч чадлыг өгч чадна. Үнэн хүслээр наманчилж, уучлалыг эрэлхийлэх нь юу гэсэн утгатайг бичнэ үү.

“Гэвч, болгоогтун, эцсийн өдрүүдэд, . . . энэ газар дээр ирэх тэд мөн бусад газрууд дээр байх тэд аль аль нь, тийм ээ, бүр бүх дэлхийн нутгууд дээр, болгоогтун, тэд алдсуудад мөн бүх төрлийн жигшүүрт хэргүүдэд согтуурах бөлгөө—

Учир нь болгоогтун, алдсыг үйлдэгч та нар бүгд, зогсоцгоо мөн гайхацгаа, өөрөөр хэлбэл та нар хашгирцгаана мөн уйлах болно; тийм ээ, та нар согтох болно, харин дарсанд бус, та нар хөлчүүрэх болно, харин хүчит ундаанд бус” (2 Нифай 27:1, 4).

“Мөн шөнө ирэхэд тэд уур хилэндээ, бүр дарсанд согтуурсан хүмүүний адилаар согтсон байв; мөн тэд дахин илдээ дэрлэн унтацгаав” (Ифер 15:22).

- Дээрх шүлгүүдэд согтуурсан хүмүүсийг дүрсэлсэн байна. Гэвч тэд дарсанд согтоогүй ажээ. Донтолтоос ангижрах нь ийм төрлийн согтууралт буюу “согтууруулах ундаагаар биш,” харин “сэтгэл хөдлөлөөр согтуурах” нөхцөлд холбогддог. Уур хүрэх эсвэл өөрт тань тохиолддог сэтгэл хөдлөлийн хор уршигтай бусад хэлбэрийн тухай бичнэ үү.

- Өдөр бүрийн төгсгөлд зан төлвийн үнэлэлтээ шинжин харах нь ийм хандлагыг даван туулахад танд хэрхэн туслах вэ?

Насан туршийн сайжралт

“Сайн мэдээний зарчмуудыг амьдралдаа, үйл хэрэгтээ, үг яриандаа, ерөөсөө хийдэг бүхэндээ заавал хэрэгжүүлдэг байхыг би Хожмын үеийн Гэгээнтнүүдээс хичээнгүйлэн хүсч байна. Мөн энэ нь Есүс Христэд байдаг үнэний мэдлэгт ирэхийн тулд сайжралтын төлөө бие сэтгэлээ зориулахыг бүх хүмүүнээс бүх амьдралынх нь туршид шаарддаг” (Бригам Янг, *Discourses of Brigham Young*, эмхтгэсэн Жон А.Видцөү [1954], 11).

- Эдгээр алхмуудыг хэрэгжүүлэх нь сайн мэдээний зарчмуудыг “зайлшгүй хэрэглэх” явдал хэмээн тод томруунаар дүрсэлж болно. Өдөр бүр төвшин бүрээр –үйл хэрэг, үг хэл, бодол санаа, мэдрэмж, итгэлээр өөртөө үнэлэлт дүгнэлт өгөх хүсэлтэй байх нь насан туршийн сайжралтад өөрийгөө зориулахад танд хэрхэн тусалдаг вэ?

64



ХУВИЙН ИЛЭРХИЙЛЭЛ ХҮЛЭЭН АВАХ

ҮНДСЭН ЗАРЧИМ: *Тунгаан бодолт, залбирлаар дамжуулан Их Эзэний хүслийг мэдэж, дутагдлаа даван туулах хүчийг Түүнээс эрэлхийл*

Донтолтоос ангижрах алхмуудыг судалж, амьдралд нэвтрүүлснээр, даруу байдал болон Бурханы хүслийг хүлээн зөвшөөрөх дээр үндэслэгдсэн амьдралын ая тухыг бид мэдэх болсон билээ. Бид бүх юмны талаар, өөрийгөө дөвийлгөн боддог гэжүүд зан харьцаа, өөртөө харамсан гонгинохын аль алиных нь талаар залбирдаг байв. Ингэхэд уур уцааргүй болж будилж мунгинах нь арилж үгүй болдог байв. “Бидний амьдралын бодол санаа, үйлдэл бүрд хүрч нөлөөлдөг, оюун ухаанд маань байнга байдаг, хамгийн олон удаа давтагддаг асуулт бол, “Эзэн, та надаар юу хийлгэх вэ?” (Үйлс 9:6.) гэсэн асуулт байх ёстой. Эл асуултын хариу нь зөвхөн Христийн Гэрэл болон Ариун Сүнсээр дамжин ирдэг билээ. Энэ хоёроор бодгаль нь дүүрэн амьдардаг хүмүүс азтай юм” гэсэн Ерөнхийлөгч Эзра Тафт Бенсоны бошиглогчдын зөвлөгөө биеллээ олсон амьдралаар бид амьдарч эхэлсэн юм (“Jesus Christ—Gifts and Expectations,” *Ensign*, 1988 оны 12-р сар, 2).

Алхам 11-нь Их Эзэний хүслийг өдөр өдрөөр мэдэж, бидэнд үүнийг хэрэгжүүлэх хүчтэй байхыг эрж хайх насан туршийн баталгааг өгсөн билээ. Бидний хамгийн агуу хүсэл бол Ариун Сүнснээс удирдамж хүлээн авч, үүний дагуу амьдралаа авч явах чадвараа дээшлүүлэх явдал байлаа. байсан үе дэх бидний зан харьцаатай энэ хүсэл асар ихээр зөрчилддөг байв.

Хэрэв та нар бидэнтэй адилхан байсан бол, найдвар, баяр баясгалан, амар амгалан байдал болон эдгэрэлт нь дэлхийн эх сурвалжаас ирэх болно гэж донтолтоос ангижирч эхлэхээсээ өмнө бодож байсан биз. Донтолтын энэ эх сурвалж нь архи, мансууруулах бодис, бэлгийн харилцаа, мөрийтэй тоглоом, үрэлгэн зарцуулалт, эрүүл мэндээ хортойгоор ховдоглон идэх зуршил, бусдаас хамааралтай донтогч авир байна уу ялгаагүй, та төөрөлдсөн, хаягдсан, ганцаардмал байдлаас өөрийнхөө хүч чармайлтаар гарч чадна гэж боддог байсан биз. Бусад хүмүүс таныг хайрла-

хаар хичээхэд магадгүй та үүнийг мэдэрдэггүй байсан байх. Мэдэрдэг байсан өлсгөлөнг тань юу ч тайлдаггүй байсан биз. Гэвч, донтолтоос ангижрах зарчмуудаар амьдарсан үед, зүрх сэтгэл тань, амьдрал тань өөрчлөгдөнө.

Аврагч, Есүс Христ танд хэрэгтэйг, өөрийн тань амьдрал дахь Түүний үүргийг бас Христийн гэрлийн үнэ цэнийг та ойлгож, үнэлэн, эрхэмлэн дээдэлж эхэлсэн байгаа. Ухамсар тань таныг удирдаж байгааг мэдсэн үед та зөвхөн өөртэйгөө ярьж байгаа бус гэдгийг ойлгож эхэлсэн. Эхний үед дадаж сураагүй болохоор эвгүй юм шиг санагдаж байсан ч, одоо та Эцэгтэй ойр дотно харилцахын тулд Христийн нэрээр Түүнд хандан залбирдаг боллоо. Та зорилготойгоор “бошиглогчид болон төлөөлөгчдийн тухайлан бичсэн энэхүү Есүсийг эрэлхийлдэг” (Ифер 12:41) боллоо.

Судрууд ялангуяа Мормоны Ном Түүнийг гэрчилдэг учраас та судруудыг судлах хэрэгтэй. Мормоны Номын бошиглогчид Ариун Сүнсээр дамжуулан Эцэгийн тухай илүү сайн ойлгохыг эрж хайн, ийм ойлголттой болсныг гэрчлэл бүрд дүрсэлдэг. Та судруудыг уншиж, үнэнийг нь мэдлээ. Залбирал, тунгаан бодолт шинэ амьдралын тань амин сүнс боллоо. Залбирал, тунгаан бодолт нь үл ойшоодог үүрэг төдий байсан бол эдүгээ наанадаж л өглөө орой хоёр Эцэгийнхээ өмнө өвдөг сөглөж, Есүс Христэд болон Ариун Сүнсэнд талархал өргөхийн төлөө сэтгэл зүрхээ Түүнд нээх нь зүрх сэтгэлийн тань хүсэл болсон байгаа.

Та Алхам 11-ийг хэрэгжүүлснээр, Ариун Сүнсээр дамжуулан өөрийнхөө талаарх Эцэгийн хүсэл таалал буюу илчлэлтийн тухай мэдлэг хүлээн авах болно гэдгийг бүр илүү ухааран ойлгоно. Цагаатгалаар дамжуулан, Эцэгийн хүслийг хэрэгжүүлэх хүчийг (эсвэл нигүүлслийг) та хүлээн авах болно. Үхэшгүй байдал болон мөнх амьдралыг танд тохиолгон авчрахад хүч, зорилгоороо нэгдсэн, алдар суут, өргөмжлөгдсөн гурван хүмүүн Бурхан Эцэг, Есүс Христ, Ариун Сүнсээр адислагдаж, тэднээр дэмжүүлдгээ та мэднэ.

Судруудыг судалж, залбиран, судруудын талаар тунгаан бодсоноор, уруу таталтыг эсэргүүцэх чадвар тань өсөн нэмэгдэх болно. Илчлэлт хүлээн авч сурах нь дадлага, тэвчээр шаарддаг. Бошиглогчид, төлөөлөгчдийн хэлсэн үгсийг судалснаар, тэдний сургаалуудын дагуу амьдрахыг хичээснээр та өөрийн

гөө бэлтгэх болно. Удирдамж хүлээн авахад бэлэн байж, хүлээж авсан удирдамжаа бичиж тэмдэглэн, эргэцүүлэн бодож, дагаснаар та өөрийгөө бэлтгэж болно. Хүлээн авсан адислалуудынхаа төлөө Их Эзэнд талархал илэрхийлснээр, удирдамж хүлээн авах чадвар тань өсөн нэмэгдэх болно.

Та донтолтоос өөрийгөө чөлөөлснөөр, Ариун Сүнсний удирдамжийг хүлээн авах илүү их чадвартай болно. “Ариун Сүнс биднийг мэхлэгдэхээс хамгаалах болно. Харин энэхүү гайхамшигт адислалыг хүртэхийн төлөө уг Сүнснийг өөртөө хадгалахад шаардлагатай зүйлсийг бид үргэлж хийх ёстой. Бид зарлигуудыг сахиж, удирдамжийн төлөө залбиран, Сүмд явж, ням гараг бүр ариун ёслолоос хүртэж байх ёстой. Мөн бид Сүнснийг холдуулах юуг ч хэзээ ч хийх ёсгүй. Ялангуяа порнографи, архи, тамхи, мансууруулах бодисоос, түүнчлэн ариун явдлын хуулийг зөрчихөөс бид зайлсхийх ёстой. Их Эзэний Сүнснийг холдуулан зайлуулах юмсыг бие махбоддоо хэрэглэх болон хууран мэхлэлтийн эсрэг биднийг Сүнсний хамгаалалтгүй болгох зүйлсийг бид хэзээ ч хийх ёсгүй” гэж Арванхоёрын Чуулгын Ахлагч Даллин Х.Өүкс сургажээ (Conference Report, 2004 оны 10-р сар, 49; *Ensign*, 2004 оны 11-р сар, 46).

Залбирал, тунгаан бодолт бол айдас, бүхимдлын эсрэг хүчирхэг хэрэгсэл юм. “Аврах чадал бүхий түүний гавьяанд та нар бүрэн дүүрнээр даатган, түүнд хэлбэрэлтгүй итгэлтэйгээр Христийн үгээр бус аваас өдий зэрэгт хүрээгүй болой” (2 Нифай 31:19). Зөвхөн Есүс Христээр дамжин, Түүний нэрээр Эцэгт ирснээр, Түүний Сүнснийг өөртөө байлгаснаар та сүнслэг байдлын хувьд үргэлж өсч, хөгжиж чадна. Танд өдөр бүр удирдамж хүсэхийн хамт зарлигуудыг дуулгавартай дагах насан туршийн зуршлаар дамжуулан Бурхантай харилцах харилцаагаа сайжруулах баталгааг Алхам 11 бий болгоно.

Хэрэгжүүлэх алхмууд

Хувийн залбирал, тунгаан бодолтоор дамжуулан удирдамж болон хүчний төлөө Есүс Христийн нэрээр Эцэгт ирэгтүн; Патриархын адислалаа хүлээн авч, судла.

Донтолтоос ангижрах хөтөлбөрийг хэрэгжүүлэх явцад, биднээс олон нь өглөө эрт босч, ганцаархнаа судар судлах, залбирах нам гүм цагийг олж сурсан юм. Хэрэв та ингэж заншаагүй бол, залбирах, тунгаан бодох цагийг боломжтой бол өглөөгүүр төлөвлө. Тухайн өдөр өөр хэн нэгнийг юм уу өөр

ямар нэг зүйлийг биш, харин Бурханыг та энэ үед нэгдүгээрт тавьж чадна. Боломжтой л бол өвдөг сөгдөж бай. Эцэгт хандан, өөрийгөө удирдах Сүнснийг эрэлхийлж, ихэвчлэн чангаар залбирч бай (Ром 8:26-г үз). Тэгээд дараа нь тунгаан бодолтоо удирдахын тулд судрууд болон өнөө үеийн бошиглогчдын сургаалуудыг ашиглан судал. Патриархын адислалаа олон удаа дахин уншиж бай. Уг адислал доторх удирдамжийг залбирч, тунгаан бодож бай. (Хэрэв та патриархын адислал хүлээж аваагүй бол, үүнийг авах талаар бишоптойгоо ярилц.)

Бодол санаа, мэдрэмжүүдээ тэмдэглэж байх нь санаа бодлоо илэрхийлэх, өөртөө үнэлэлт дүгнэлт өгөх хүчирхэг хэрэгсэл болно. Та Ариун Сүнсээр дамжин ирдэг сэтгэгдэл, зөвлөгөө, тайтгарал, мэргэн ухааныг тэмдэглэж болно.

Тунгаан бодох үнэт цаг дуусахад ч залбирахаа бүү зогсоо. Зүрх сэтгэл, оюун бодлын тань гүн дэх чимээгүй залбирал, амьдралынхаа бүх үеийн туршид эргэцүүлэн бодох арга зам тань болно. Та бусад хүмүүстэй харилцан ажиллахдаа, шийдвэр гаргахдаа, сэтгэл хөдлөл, уруу таталтуудтай тулгарсан үедээ Их Эзэнтэй зөвлөж бай. Түүний Сүнснийг өөртэйгөө үргэлж хамт байлгахын тулд, зөв зүйлийг хийхэд өөрийгөө удирдуулахын тулд Түүний Сүнснийг урьж, эрэлхийлж бай (Дуулал 46:1; Алма 37:36–37; 3 Нифай 20:1-ийг үз).

Судрууд болон сүнсээр нөлөөлөгдсөн бусад ном зохиолын талаар өдрийн турш тунгаан бод, залбирахаа үргэлжлүүл.

Олон талаараа Алхам 11 бол амьдралынхаа үнэнийг ухамсарлан ойлгосон Алхам 10 дахь таны хүч чармайлтуудын зүй ёсны үргэлжлэл юм. Та өдөр бүрийг төлөвлөхдөө үйл ажиллагааныхаа талаар шөнө унтахдаа ч бодож, Бурханд хандан байнга залбирахад зүрх сэтгэлээ зориулж бай. Өглөө судлах үеэр уншсан зүйлээсээ ямар нэг санааг авч, өдрийн үйл ажиллагааныхаа үеэр үүнийг үе үе тунгаан бодож байх нь нэг санаа юм. Оюун бодлоо үнэнтэй нийцүүлэхэд тань энэ зуршил туслах болно.

Мөн чанартаа бид бүгд сахилгажаагүй улс, гэвч Есүс Христ болон Түүний бий болгосон үлгэр жишээг харснаар та Эцэгт цаашид захирагдахуйц даруу байдлыг олох болно. Аврагчийн нэгэн адил та, “Таны хүсэл биелэгдэг” (Матай 26:42) хэмээн насан туршдаа чин сэтгэлээсээ хэлэх чадвартай байх болно. Христийн Гэрэл таныг удирдаж, Ариун Сүнсний нөхөрлөлийг хүлээн авахад таныг бэлтгэх

болно. Ариун Сүнсий нөхөрлөл улам бүр байнгын болж, үнэнийг танин мэдэж, гэрчлэх чадвар тань өсөн нэмэгдэх болно.

Судалж, ойлго

Дараах судрууд болон Сүмийн удирдагчдын хэлсэн үгсийг судал. Эдгээр нь таны ойлголтыг нэмэгдүүлж, сурахад тань танд туслах болно. Залбирч тунгаан бодоход, хувиараа судлахад, түүнчлэн бүлгээр ярилцахад та эдгээр судрууд, хэлсэн үгс, асуултуудыг ашиглаж болно.

Их Эзэнд ойр бай

“Надад ойр байгтун, мөн би та нарт ойр байх болно; намайг хичээнгүйлэн эрэлхийлэгтүн; мөн та нар намайг олох болно, асуу тэгвэл та нар хүлээн авах болно; тогш, тэгвэл энэ нь та нарт нээгдэх болно” (С ба Г 88:63).

- Таны хүсэл, таны сонгох эрхийг Их Эзэн хүндэтгэдэг. Албадлагагүйгээр Түүнд хандахаар сонгох боломжийг Тэрээр танд олгодог. Та Түүнийг өөртөө ойр байлгахаар урихад Тэрээр танд ойртдог. Өнөөдөр та Түүнд хэр зэрэг ойртох тухайгаа бичнэ үү.

Талархал

“Тасралтгүй залбир. Бүх зүйлд талархлаа илэрхийл. Учир нь энэ бол та нарын төлөөх Христ Есүс доторх Бурханы хүсэл мөн. Сүнсийг бүү бөхөө” (1 Тесалоник 5:17–19).

- Амьдралынхаа юм бүхэнд, тэр ч байтугай, өөрийнхөө ойлгодоггүй юмст ч талархалтай байхыг санасан үед, “зогсолтгүй” залбирах гэж Паулын нэрлэсэн, Бурхантай харилцах харилцаагаа байнгын байлгах боломж танд байх болно. Өдөржингөө Бурханд талархахыг хичээ. Сүнстэй нягт харилцаатай байхад тань энэ зуршил хэрхэн нөлөөлөх вэ?

Христийн үгс дээр найрла

“Тэнгэр элчүүд Ариун Сүнсний хүчээр ярьдаг; иймийн тул, тэд Христийн үгсийг ярьдаг. Иймийн тул, би та нарт хэлсэнчлэн, Христийн үгэн дээр найрла; учир нь болгоогтун, Христийн үгс та нарын хийвэл зохих бүх зүйлийг та нарт хэлэх болно” (2 Нифай 32:3).

- Та Христийн үгс дээр найрлах юм бол, таны мэдэх хэрэгтэй, таны хийх хэрэгтэй бүх зүйлд эдгээр үгс таныг удирдах болно гэдгийг Нифай энэ шүлэгт

заажээ. Бүх өдрийн турш Есүс Христ тантай хамт алхалж, тантай ярилцаж явах нь ямар байхыг зураглан дүрсэл. Энэ дүр төрхийг тунгаан бодох үед төрсөн бодол санаагаа бичнэ үү.

Хувийн илэрхийлэл хүлээн авах

“Ариун Сүнсээр оюунд чинь мөн зүрх сэтгэлд чинь би чамд ярих болно” (С ба Г 8:2, онцлон тэмдэглэлт нэмэгдсэн) . . . хэмээн Аврагч хэлжээ. Оюун ухаанд төрсөн сэтгэгдэл нэн өвөрмөц юм. Зааврыг хэлж бичүүлж болдог байхад нарийн өнгө аяс бүхий үгсийг сонсож, мэдэрч, бичиж болдог. Зүрх сэтгэлд хүрдэг харилцаа бол илүү ерөнхий сэтгэгдэл юм” (Ричард Г.Скот, “Helping Others to Be Spiritually Led,” Doctrine and Covenants and Church history symposium, 1998 оны 8-р сарын 11, 2).

- Хувиараа илчлэлт хүлээн авах тухай таны ойлголт өсөн нэмэгдэх тусам, та үүнийг бүр олон дахин, бүр олон арга замаар ухааран ойлгох болно. Их Эзэнээс ирсэн сэтгэгдлүүд болон илчлэлтүүдийг та хэрхэн мэдэрсэн тухайгаа бичнэ үү.

“Би та нарт хэлнэ [миний ярьсан эдгээр зүйлүүд] Бурханы Ариун Сүнсээр надад мэдүүлэгдсэн билээ. Болгоогтун, би өөрөө эдгээр зүйлүүдийг мэдэж болохын тулд олон хоног мацаг барьсан . Мөн эдүгээ би өөрөө эдгээр нь үнэнийг мэднэ; учир нь Их Эзэн Бурхан өөрийн Ариун Сүнсээр надад эдгээрийг үзүүлсэн юм; мөн энэ нь надад байгаа илчлэлтийн суу билиг бөлгөө” (Алма 5:46).

- Залбирч, мацаг барьсан үед илчлэлт хүлээн авах чадвар нь нэмэгдсэнийг Алма гэрчилжээ. Донтолтоос татгалзахыг та мацаг барилтын нэг хэлбэр болгон авч үзэж болох юм. Донтолтоос татгалзах нь илчлэлтийн сүнстэй байх чадварыг тань хэрхэн дээшлүүлсэн тухайгаа бичнэ үү.

- Судруудын хэлийг ойлгох нь гадаад хэл сурахтай адил юм. Ойлгох хамгийн сайн арга бол судруудад шимтэн дурлаж, эдгээрийг өдөр бүр уншиж, судлах явдал мөн. Өөрт тань нээгдэж, таны хувийн илчлэлт болсон нэг судрын хэсгийн талаар бичнэ үү.

“Ииймийн тул, ахан дүүс минь, Их Эзэнд зөвлөхөөр бус, харин түүний мутраас зөвлөгөө авахаар эрэлхийл. Учир нь болгоогтун, тэрбээр мэргэн ухаанд,

- Бид өөрсдийнхөө шийдвэрүүд, хэрэг явдлын талаарх Түүний тааллыг эрэлхийлэхийн оронд Их Эзэнд зөвлөн, хүсч байгаа юмаа Түүнд ярихад илүү их цаг зардаг байсан учраас өнгөрсөн үед бидний залбирлууд үр ашиггүй байсан юм. Саяхан хийсэн залбирлынхаа тухай бод. Тэр залбирал тань Их Эзэнд өгсөн зөвлөгөөгөөр дүүрэн байсан уу, эсвэл Их Эзэнээс хүссэн зөвлөгөөгөөр дүүрэн байсан уу? Өөрт тань өгсөн Түүний зөвлөгөөг сонсож, хүлээн авах хүслийнхээ тухай бичнэ үү.

70



ҮЙЛЧЛЭЛ

ҮНДСЭН ЗАРЧИМ: Есүс Христийн Цагаатгалын үр дүнгээр сүнслэг сэрэлт танд байгаа учраас, энэ захиасыг бусадтай хуваалцаж, эдгээр зарчмуудыг өөрийн хийх бүх зүйлдээ авч хэрэгжүүл.

Амьдралынхаа үлдсэн хугацааны туршид Сүнсний гэрэлд өсч хөгжихөд тань үйлчлэл танд туслах болно. Алхам 10-т та амьдралдаа өдөр бүр үнэлэлт дүгнэлт өгч, үйлдлүүдийнхээ төлөө хариуцлага хүлээж сурсан билээ. Алхам 11-д та Ариун Сүнсний удирдамжийг өөртөө аль болохоор байнга байлгахын тулд Аврагчийг хором бүрд санаж байхыг сурсан. Алхам 12 нь гурав дахь тулгуур зарчим болох бусад үйлчлэх үйлчлэлийг өөртөө багтаадаг бөгөөд энэ нь донтолтоос болон нүглээс ангижрахыг цаашид үргэлжлүүлэхийг баталгаатай болгодог.

Донтолтоос ангижрахын тулд та өөрийгөө мартаж, үйлчлэх ёстой. Бусад туслах хүсэл бол Сүнсний сэрэлтийн жам ёсны үр дүн мөн.

Бусад донтогчид, амьдралаа өөрчлөхийн төлөө сүнсний арга хандлагыг авч үзэхийг хүссэн, зовж шаналсан бүх хүмүүс тэрчлэн үнэн болон шударга ёсыг эрж хайж байгаа хүн бүхэнд зориулсан найдварын захиас танд байна. Бурхан бол гайхамшгуудын Бурхан бөгөөд цаг ямагт ийм байсаар ирсэн гэдэг нь энэхүү захиасын утга юм (Моронай 7:29-ийг үз). Таны амьдрал үүнийг нотолж байгаа шүү дээ. Та Есүс Христийн Цагаатгалаар дамжин шинэ хүн болж байна. Та бусад үйлчлэх хүч чармайлтуудаараа дамжуулан энэ захиасыг хамгийн сайнаар хуваалцах болно. Үйлчилснээр энэ үйл явцын тухай таны ойлголт, мэдлэг бэхжиж, гүнзгийрэх болно.

Түүний нигүүлслийн тухай, Түүний ач ивээлийн тухай гэрчлэлээ хуваалцах нь таны санал болгож чадах хамгийн чухал үйлчлэлүүдийн нэг юм. Нинжин сэтгэлийн үйлдлүүд болон амин хувиа хичээгээгүй үйлчлэлээр дамжуулан бусдын ачаа дарамтыг үүрэлцэх нь Хрис-тийн дагагч (Мозая 18:8-ыг үз) болсон шинэ амьдралын тань нэг хэсэг юм.

Ерөнхийлөгч Эзра Тафт Бенсон сургасан нь: “Бурханд амьдралаа даатгасан хүмүүс амьдралдаа өөрсдийнх нь хийж чадахаас илүү ихийг Тэрээр хийж

чадна гэдгийг мэдэх болно. Тэрээр тэдний баяр баясгаланг гүнзгийрүүлж, зөн билгийг нь өргөжүүлэн, оюун ухааныг нь хурцалж, булчинг нь хүчтэй болгож, сэтгэл санааг нь өргөн, адислалуудыг нь олшруулж, боломжуудыг нь нэмэгдүүлэн, бодгалийг нь тайтга-руулж, найз нарыг нь өсгөн торниулж, амар амгаланг тэдэн дээр юүлэх болно. Бурханд үйлчлэх үйлчлэлд амь насаа алдах хэн боловч мөнх амьдралыг олж авах болно” (“Jesus Christ—Gifts and Expectations,” *Ensign*, 1988 оны 12-р сар, 4).

Ариун Сүнсээр үргэлж удирдуулахыг эрэлхийлэн, үйлчлэх арга замуудыг авч үзэхдээ залбирч бай. Хэрэв танд хүсэл байвал, сурч мэдсэн сүнслэг зарчмуудаа хуваалцах боломж олох болно. Гэрчлэлээ бусадтай хуваалцах арга замуудыг, түүнчлэн олон арга хэлбэрээр тэдэнд үйлчлэх боломжуудыг та олох болно. Та бусад үйлчилснээр сайн мэдээний зарчмууд дээр анхаарал төвлөрүүлж, сурч мэдсэнээ амьдралд хэрэглэх замаар даруу байдлаа хадгалах болно. Зөвхөн тэр үед л өөрийн тань хүсэл эрмэлзэл, сүнслэг нөлөө сайн байгаад та баттай итгэх болно. Хариу нэхэлгүйгээр харамгүй өгөхөд анхаар. Бусдын сонгох эрхийг хүндэтгэ. Эдгээр зарчмуудыг судалж, хэрэгжүүлэхэд бэлэн болохоос өмнө бидний олонх нь “тартагтаа тулаад байсныг” санагтун. Тусламж хүсч байгаа та нарын олонхийн хувьд мөн л ийм байхвий.

Өөрсдийнхөө амьдралд эсвэл хайртай хүмүүсийнхээ амьдралд донтолттой учирсан бусад хүмүүсийн талаар мэдсэн үед та энэ удирдамжийн тухай бас ХҮГ Гэр Бүлийн Үйлчлэлийн Донтолтоос Ангижрах Хөтөлбөрийн тухай тэдэнд таниулахыг хүсч болно. Хэрэв тэд энэ талаар ярилцахыг хүсвэл, тэдэнд ярилцах боломж олго. Ярилцаж байгаа зүйлийнхээ талаар тэдэнд сайн ойлголт өгөхийн тулд өөрийнхөө түүхээс ярьж өг. Зөвлөгөө бүү өг эсвэл аль нэг арга замд тэднийг ягштал итгүүлэх гэж бүү оролд. Та хөтөлбөрийн тухай, амьдралыг тань адисласан сүнслэг зарчмуудын тухай тэдэнд зүгээр л мэдээл.

Хэрэв аль нэг донтогч хүн эдгээр сүнслэг зарчмуудыг хүлээн авч дагахад бэлэн биш байвал, түүний гэр бүлийн аль нэг гишүүн эсвэл найз нь хүлээн авч болохыг та анхаарч болно. Аюулаар дүүрэн, ороо бусгай энэ цаг үед амьдарч байгаа хүн бүр сайн мэдээний зарчмуудыг мэдэж, амьдралдаа хэрэгжүүлснээс ашиг тусыг олж чадах нь дамжиггүй. Энэ удирдамжийг

Мормоны Номтой хамт хэн нэгэнд өгөхөд та сүнслэгээр нөлөөлөгдсөнөө мэдэрч болох юм. Ингэснээр та, Христэд ирснээр амьдралаа өөрчлөн шинэчлэхэд өөртөө тусалсан арга хэрэгслүүдийг бодитойгоор хуваалцаж чадна.

Өөр хэн нэгний төлөө та ямар нэг зүйл хийх буюу донтолтоос ангижрах найдварын захиасыг хуваалцсанаар, та тэр хүнийг өөрөөсөө хамааралтай болгох ёсгүй. Удирдамж болон хүчний төлөө Тэнгэрлиг Эцэг болон Аврагчид хандахаар хичээн чармайж байгаа бусад хүмүүст урам дэм хайрлах нь таны үүрэг мөн. Түүнээс гадна, эрх мэдэл олгогдсон Их Эзэний үйлчлэгчдэд хандахад нь бас тэднийг урамшуулан дэмжихээс та дургүйцэх ёсгүй. Санваарын түлхүүрүүдийг эзэмшдэг хүмүүсээр дамжин Их Эзэнээс агуу адислалууд ирж болдог.

Бусдад туслахыг хичээхдээ, хэрэв гэр бүлийн гишүүд нь тэднийг дэмждэггүй, эсвэл донтолтоос ангижрах нь цаг хугацаа шаарддагийг ойлгодоггүй бол, донтолтоос ангижрах нь тэдний хувьд хэцүү байх болно гэдгийг та ойлгох ёстой. Гэвч, бусад хүмүүс, тэр ч байтугай хамгийн ойр дотнын хайртай хүмүүс тань хэрхэн хариу үйлдэл үзүүлэх нь хамаагүй, хэн ч гэсэн донтолтоос ангижирч чадна.

Сайн мэдээний зарчмуудаар дамжуулан донтолтоос ангижрах захиасыг бусдад хүргэхдээ, та тэвчээртэй, номхон дөлгөөн байх ёстой. Биеэ тоож, бардамнан сайрхах аливаа мэдрэмж таны шинэ амьдралд орон зайгүй юм. Та хаанаас хүрч ирснээ, бас Бурханы нигүүлслээр хэрхэн аврагдсанаа хэзээ ч бүү март. Наманчилдаг бөгөөд Түүнд ханддаг хүмүүсийн төлөө Есүс Христ “бүх нөхцөлд” (Мозая 29:20) яг адил зүйлийг үйлдэх болно.

Бусдад туслах урам зоригтоо та захиасыг хуваалцах, өөрийнхөө хөтөлбөр дээр ажиллах хоёрын хоорондох тэнцвэрийг хадгалахад анхаар. Таны гол анхаарах зүйл бол эдгээр зарчмуудыг өөрөө байнга хэрэгжүүлэх явдал байх ёстой. Эдгээр санаануудыг бусадтай хуваалцах таны хүч чармайлтууд донтолтоос ангижралтыг та хэр зэрэг чанд сахисан тэр хэмжээгээр л гагцхүү үр ашигтай байх болно.

Донтолтыг даван туулахын тулд таны сурч мэдэн амьдралдаа хэрэглэсэн эдгээр зарчмууд бол амьдралын тань бүх талд Их Эзэний төлөвлөгөөний дагуу өөрийг тань удирдах зарчмууд юм. Сайн мэдээний эдгээр зарчмуудыг хэрэглэснээр та Их Эзэн зарлиг болгосны дагуу эцсийг хүртэл тэвчиж чадах бөгөөд эдгээрийг баяр баясалтайгаар гүйцэлдүүлж чадна.

Хэрэгжүүлэх алхмууд

Нийтийн өмнө гэрчлэлээ хуваали. Бусдад үйлчлэхдээ дуудлагууддаа хичээл зүтгэл гарган, авьяас чадвараа дайчилж ажилла. Гэр бүлийн үдэш, гэр бүлийн залбирлыг хийж бай. Ариун сүмд орж, тэнд шүтэн бишрэхэд бэлтгэ.

Тэнгэрлиг Эцэг болон Түүний Хайртай Хүү, Есүс Христийн хайр, нигүүлслийн тухай гэрчлэл тань цаашид зөвхөн онол байхаа болилоо. Энэ нь амьд бодит байдал боллоо. Үүнийг та биеэрээ үзлээ. Өөрийг тань хайрладаг Түүний хайрыг мэдсэнээрээ, бусдыг хайрладаг Түүний хайрыг та бас мэддэг боллоо.

“Цагаатгалыг хүртсэн бидний дундах хүмүүс бидний Их Эзэн, Аврагчийн тухай итгэл бишрэл бүхий гэрчлэлтэй байх үүрэгтэй юм” гэж Ерөнхийлөгч Ховард В.Хантер заасан байдаг (“The Atonement and Missionary Work,” номлолын шинэ ерөнхийлөгчдөд зориулсан семинар, 1994 оны 6-р сарын 21, 2).

Гэр орондоо анир чимээгүйхэн нөхцөлд гэрийнхэндээ үг хэлээр бас үйл хэргээр гэрчлэлээ хэлж бай. Тогтмол болдог гэр бүлийн үдшүүд дээр, гэр бүлийн залбирал, гэр бүлээрээ судар судлах үеэр гэрчлэлээ хэл. Үйлчлэлийн төслүүдэд гэр бүлтэйгээ хамт оролцох үед Христийнхтэй адил амьдралаар амьдарч байгаа үед гэрчлэлээ хуваалцаж бай. Мацгийн болон гэрчлэлийн цуглаанууд, хичээлүүд дээр эсвэл Сүмд үйлчлэл үзүүлж байгаа үед, Сүмийн үйл ажиллагаануудад гэрчлэлээ хуваалцаж болно.

Сүмийн дуудлагууддаа хичээл зүтгэл гарган ажилла. Тойрог буюу гадастаа танд үүрэгт ажил байхгүй бол, үйлчлэхэд бэлэн байгаагаа бишпогтоо мэдэгд. Гэр бүлийн түүхийн ажилд оролцсоноор, ариун сүмд шүтэн бишрэх буюу үйлчлэхэд мөн тэнд Их Эзэнтэй гэрээнүүд хийхэд бэлтгэснээр та бас бусдыг адисалж чадна. “Ариун сүмийн үйлчлэл бол бидний бүх сургаал, үйл ажиллагааны эцсийн бүтээгдэхүүн мөн” хэмээн Ерөнхийлөгч Гордон Б.Хинкли сургажээ (Conference Report, 2005 оны 10-р сар, 3; *Ensign*, 2005 оны 11-р сар, 4). Энэ удирдамжид заагдсан зарчмууд таныг ариун сүм рүү хөтлөх болно. Тэнд үйлчлэх хүслийг тань эдгээр зарчмууд нэмэгдүүлэх болно.

Хэдийгээр та үүнийг өмнө нь боломжтой зүйл гэж бодоогүй байж болох ч гэсэн, одоо ариун сүмийн хаалгаар орж, тэндхийн амар амгаланд умбан, Түүний өргөөнд Их Эзэнд ойрхон байгаагаа

мэдэрч буйгаар өөрийгөө төсөөлж чадна. Ариун сүмд та донтолтоос ангижрахыг үргэлжлүүлэх сүнсний хүчийг олох болно. “Ариун сүмийн тогтмол ажил сүнсний хүч чадлыг бий болгож чадна. Энэ нь өдөр тутмын амьдралын суурь зарчим, удирдамж, хамгаалалт, аюулгүй байдал, амар амгалан болон илчлэлтийн эх сурвалж болж чадна” гэж Арванхоёрын Чуулгын Ахлагч Жозеф Б.Вертлин хэлжээ (Чуулганы Илтгэлд, 1992 оны 4-р сар, 123; *Ensign*, 1992 оны 5-р сар, 88).

Донтолтоос ангижрах зарчмуудыг хуваалцаж, донтолттой тэмцэж байгаа бусад хүмүүст үйлчил. Эдгээр зарчмуудыг амьдралынхаа бүхий л үед хэрэглэ.

ХҮГ Гэр Бүлийн Үйлчлэлийн Донтолтоос Ангижрах Хөтөлбөр үйлчлэлийн агуу боломжуудыг санал болгодог. Цуглаануудад оролцож, туршлага, итгэл, найдвараа хуваалцсанаар та бусдад үйлчилж чадна. Та бусдыг дэмжиж, тэднийг бэхжүүлж чадна.

Сайн мэдээний зарчмуудыг амьдралд хэрэгжүүлснээр, Цагаатгал амьдралын бүх талд холбогддогийг та мэдлээ. Арванхоёр Төлөөлөгчийн Чуулгын Ерөнхийлөгч Боид К.Пакер: “Христийн Цагаатгал уналтаас, сүнсний үхлээс гэтэлгэдэг учир *зөвхөн* мөнх бус амьдралын төгсгөлд л холбогдоно гэж бид зарим нэг шалтгаанаар боддог. Гэвч энэ бол үүнээс хавьгүй илүү ойлголт юм. Энэ бол өдөр тутмын амьдралд үргэлж байдаг, уриалан дуудагч хүч мөн. Гэм буруугаар сэтгэл эмзэглэх буюу шаналан зовоход эсвэл уй гашуугийн дарамтад биднийг өртөхөд Тэрээр биднийг эдгээж чадна” хэмээн гэрчилжээ (Conference Report, 2001 оны 4-р сар, 28; *Ensign*, 2001 оны 5-р сар, 23).

Үлгэр жишээгээрээ, урам дэм хайрласан үгсээрээ та энэ захиасыг бусадтай хуваалцаж чадна. Өдрийн турш уулзсан хүмүүстэйгээ инээмсэглэн мэндэлж бай. Тэдний хийсэн зүйлд талархлаа үзүүл. Боломж гарсан үед, Есүс Христийн Цагаатгалаар дамжин ирдэг найдварын тухай гэрчлэлээ хэлж бай.

Судалж, ойлго

Судрууд болон Сүмийн удирдагчдын сургаалууд донтолтоос ангижрахыг үргэлжлүүлэхэд тань туслах болно. Дараах судрууд болон хэлсэн үгсийг судал. Залбирч тунгаан бодох, хувиараа судлах, бүлгээр ярилцахад эдгээрийг ашигла.

Хөрвүүлэг ба донтолтоос ангижрах нь

“Хөрвүүлэгдэх гэдэг нь нэг итгэл бишрэл буюу үйл ажиллагааны нэг чиглэлээс нөгөө рүү шилжих шилжилт юм. Хөрвүүлэг бол сүнсний болон ёс суртахууны өөрчлөлт юм. Хөрвүүлэгдэх гэдэг нь Есүс болон түүний сургаалуудыг зөвхөн оюун санаагаараа хүлээн авах төдийгүй, бас түүнд болон түүний сайн мэдээнд итгэхэд өдөөгдсөн итгэл юм. Энэ итгэл нь амьдралын утга учрыг ойлгох тухайн хүний ойлголт, сонирхол, бодол санаа, биеэ авч явах байдлаар Бурханд үнэнч байхад гардаг жинхэнэ өөрчлөлт, хувиралтыг бий болгодог” (Марион Г. Ромни, Conference Report, Гватемалын Бүсийн Чуулган 1977 он, 8).

- Хөрвүүлэгдсэнийхээ дараа ах дүүсээ бэхжүүлэхийг Аврагч Петрт зөвлөсөн байдаг (Лук 22:32-ыг үз). Хөрвүүлгийн тухай Ерөнхийлөгч Ромнигийн тодорхойлолтын тухай мөн донтолтоос ангижрах туршлагадаа үүнийг хэрхэн хэрэглэх тухай бичнэ үү.

- Бусад хүмүүс донтогч зан авираас ангижирч байгаа үед тэднийг хүчирхэгжүүлэх талаар та ямар бодолтой байдаг вэ?

Жижигхэн алхмуудаас ирдэг агуу өсөлт дэвшил

“Иймийн тул, сайныг үйлдэхэд шантрамтгай бүү бай, учир нь та нар агуу ажлын суурийг тавьж байна. Мөн агуу болох тэрхүү зүйл жижиг зүйлүүдээс гарч ирдэг” (С ба Г 64:33).

- Амьдралынхаа бүхий л нөхцөл байдалд эдгээр зарчмуудаар амьдрахыг бодсон үед өөртөө төрдөг бодол санааны тухай бичнэ үү. Жижигхэн алхмуудаар агуу үйлс бүтээгддэгийг ойлгоход энэ нь хэрхэн тусалдаг вэ?

Бусдыг хүчирхэгжүүлэх нь

“... Зарим бодгалиудыг наманчлалд авчрахад Бурханы мутар дахь зэмсэг байж болох нь миний бахархал; мөн энэ нь миний баясал.

Мөн болгоогтун, ах дүүсийн маань олон нь үнэхээр гэмшихийг, мөн Их Эзэн Бурхандаа ирэхийг харахад бодгаль минь баяслаар дүүрнэм; тэгээд Их Эзэн миний төлөө юу хийс-нийг санадаг би, тийм ээ, бүр тэрээр залбирлыг минь сонссоныг; тийм ээ, тэгээд миний зүг сунгасан түүний нигүүлслийн мутрыг санадаг болой би” (Алма 29:9–10).

- Бид эдгээр зарчмуудын тухай гэрчлэлээ бусадтай хуваалцах хүсэлтэй байх нь донтолтоос ангижрахад шийдвэрлэх ач холбогдолтойг мэдсэн билээ. Туршлагаа хуваалцах нь донтолтоос ангижрахад, бат бөх итгэлтэй хэвээр үлдэхэд тань хэрхэн туслах вэ?

“... [Та нар] гашуудах тэдний хамт гашуудахад; тийм ээ, мөн тайтгарал хэрэгтэй тэднийг тайтгаруулахад, мөн ямар ч цагт мөн бүх зүйлд, мөн өөрийн байж болох хаана ч гэсэн, Бурханы гэрчлэгч болж, үхэлд хүртлээ зогсоход бэлний учир, мөнх амьдралыг авч болохын тулд, Бурханаар гэтэлгэгдэж, мөн та нар анхны амилуулалтын тэдний дунд тоологдож болохын тулд буюу—

Эдүгээ би та нарт хэлнэ, хэрэв энэ нь та нарын зүрхний хүслэн байх аваас, тэр өөрийн Сүнсийг та нар дээр илүү элбэгээр юулж болохын тулд, та нар түүнд үйлчилж мөн түүний зарлигуудыг дагана хэмээн гэрээ байгуулснаа түүний өмнө гэрчилж, Их Эзэний нэрээр баптисм хүртэхэд юу нь та нарт болохгүй байх билээ?” (Мозая 18:9–10).

- Донтолтын талаарх таны туршлага донтолтой тэмцэж байгаа хүмүүст сэтгэл санааны дэмжлэг үзүүлэхэд тусална. Донтолтоос ангижирсан туршлага тань тэднийг тайвшруулахад тусална. Донтолтоос ангижрах алхмуудыг хэрэгжүүлснээс хойш Бурханы гэрч болон зогсох өсөн нэмэгдсэн хүсэл болон чадварынхаа талаар бичнэ үү.

сайн мэдээний зарчмуудыг хэрэглэснээр донтолтоосоо ангижрах тухай бусдад ярихад дургүй байдаг бодол санаанаасаа бичнэ үү.

Их Эзэний туслалцаатайгаар үйлчлэх нь

“Төгөлдөржилтийн замыг заахын тулд Гэтэлгэгч төгс бус хүмүүсийг сонгосон юм. Тэрбээр тэр үед ч ингэсэн юм; Тэрбээр одоо ч мөн ингэдэг” (Томас С. Монсон, Conference Report, 2004 оны 4-р сар, 19; Ensign, 2004 оны 5-р сар, 20).

- Бид эдгээр зарчмуудыг төгс байдлаар хэрэгжүүлэх дадлагыг хараахан хийгээгүй учраас донтолтоос ангижрахыг бусадтай хуваалцахад бэлэн байна уу гэдгээ заримдаа эргэцүүлэн боддог. Аврагч төгс бус хүмүүсээр дамжуулан ажилладгийг ойлгосноор энэ нь айдсыг тань сарниулахад хэрхэн тусалдаг вэ?

“Миний хүсэх тэр зүг уруу өөрийнхөө замаар явагтун, мөн чи юу хийх болон хаашаа явах нь Тайтгаруулагчаар чамд өгөгдөх болно.

Чи уруу таталтанд орж, мөн шагналаа алдахгүйн тулд ямагт залбирагтун.

Эцсээ хүртэл итгэлтэй байгтун, мөн харагтун, би чамтай хамт байна. Эдгээр үгс нь хүнээс буюу хүмүүсээс бус, харин надаас, бүр Есүс Христ, чиний Гэтэлгэгчээс, Эцэгийн тааллаар бөлгөө” (С ба Г 31:11–13).

- Амьдралын сүнслэг замыг хадгалахыг хүсдэг хүмүүсийн хувьд Бурхан руу буцаж очиход нь тэднийг удирдах удирдамжаар судрууд дүүрэн юм. Эдгээр шүлгүүдээс та ямар тодорхой удирдамж олов?

Бурханы авралын хүч

“Би сайн мэдээнээс ичихгүй. Яагаад гэвэл тэр нь итгэгч хүн бүрийг . . . авралд хүргэх Бурханы хүч мөн” (Ром 1:16).

- Танд өнгөрсөн үеийг эргэн харж, донтолтоо даван туулахад тань сүнслэг туршлага хэрхэн тусалсныг авч үзэх үед төрсөн бодлоосоо бичнэ үү. Христийн

76

ХҮГ-ИЙН *Гэр бүлд* ЗОРИУЛСАН ҮЙЛЧЛЭЛ



