

Нэмэлт материал

Номлогчийн амьдралд дасан зохицох нь



Номлогчийн амьдралд дасан зохицох нь

Нэмэлт материал

Оршил.....	1
Сэтгэлийн дарамт (стресс)-ыг ойлгох нь.....	3
Өөрийгөө үнэлэх судалгаа	11
Зөвлөмж ба зааварчилгаа	15
<i>Сэтгэлийн дарамтыг хянахад туслах ерөнхий зарчмууд.....</i>	<i>17</i>
<i>Бие махбодын хэрэгцээг хянахад туслах аргууд.....</i>	<i>23</i>
<i>Сэтгэл хөдлөлөө хянаж зохицуулахад туслах аргууд</i>	<i>29</i>
<i>Нийгмийн хэрэгцээг хянаж зохицуулахад туслах аргууд</i>	<i>35</i>
<i>Оюун санааны хэрэгцээг хянаж зохицуулахад туслах аргууд</i>	<i>41</i>
<i>Сүнслэг хэрэгцээг хянаж зохицуулахад туслах аргууд</i>	<i>45</i>
Номлогчийн амьдралд дасан зохицох нь	51
<i>(Энэ хэсэг нь НБТ-д орохоос өмнө онлайнаар хүлээн авсан материалын хураангуй юм.)</i>	

Есүс Христийн Хожмын Үеийн Гэгээнтнүүдийн Сүмээс хэвлэв
Юта, Солт Лэйк Сити
© 2013 Intellectual Reserve, Inc. Бүх эрх хамгаалагдсан. АНУ-д хэвлэв.
Англи эхийн зөвшөөрөл: 3/11. Орчуулгын зөвшөөрөл: 3/13.
Adjusting to Missionary Life. Mongolian. PD50032401 363-ын орчуулга



Оршил

Номлогчийн хувьд та Тэнгэрлэг Эцэгийн хүүхдүүдэд үйлчлэхдээ Есүс Христийг төлөөлөхөөр дуудагдсан билээ. Аврагч танд хайртай бөгөөд амжилт гаргахад тань туслах болно. Тэрээр: “Би та нарын нүүрний өмнө явах болно. Би та нарын баруун гар талд мөн та нарын зүүнтээ байх болно, мөн миний Сүнс та нарын зүрх сэтгэлд, мөн миний тэнгэр элчүүд та нарыг дэмжихийн тулд та нарын эргэн тойронд байх болно” хэмээн амласан (С ба Г 84:88).

Итгэлээ хөгжүүлж, Их Эзэний ажлыг хийхээр гаргасан шийдвэрийнхээ дагуу үйлдсэнээр танд хэрэгтэй чадвар, бэлэг болон хүчирхэг чанаруудаа та илүү хурдан хөгжүүлэх болно. Та Түүний тусламжийг мэдэрч, Их Эзэнд үйлчлэх чадвартаа итгэх итгэл тань илүү өсөх болно.

Их Эзэний тусална гэсэн амлалт байсан хэдий ч түүхэн дэх олон агуу номлогч номлолын ажлаа хийж байхдаа хэрхэн зовж, зүдэрч байснаа бичиж үлдээсэн байдаг. Аммон болон түүний ах дүүс “өлсөж, цанган мөн ядрах мэтээр биеэрээ ч мөн оюунаараа ч аль алинаар нь ихэд зовж, мөн түүнчлэн сүнсээрээ ихэд хөдөлмөрлөв” (Алма 17:5). Зарим үед тэд гэртээ харихыг хүсэж байсан юм. “Эдүгээ бидний

Хэрхэн эхлэх вэ

1 “Сэтгэлийн дарамт (стресс)-ыг ойлгох нь” сэдвийг уншина уу

Эхлэхдээ 3–10-р хуудсанд байгаа “Сэтгэлийн дарамт (стресс)-ыг ойлгох нь” сэдвийг уншиж, сэтгэлийн дарамтын мөн чанар, номлогчийн ажилд энэ нь хэрхэн үүсэж болох мөн тэдгээрийг хянан зохицуулж болох аргуудын талаарх ерөнхий ойлголтыг олж ав.

2 Өөрийгөө үнэлэх судалгааг бөглө

Яг одоо номлогчийн ажилд чухам ямар шаардлага мөн сэтгэлийн дарамтууд бэрхшээл болж байгааг тодорхойлохын тулд 11–13-р хуудасны өөрийгөө үнэлэх судалгааны хуудсыг ашигла.

3 Хэрэглэж болох зөвлөмж, зааварчилгааг хай

Та нэгэнт сэтгэлийн дарамтаа тодорхойлсон бол үнэлгээний хэсэг бүрийн хажууд тэмдэглэгдсэн зөвлөмж авах хуудсуудыг ол. Тэдгээр зөвлөмжүүд нь сэтгэлийн дарамтаа хянаж сурахад тань туслах болно. Бусад номлогч болон номлолын удирдагчид тэдгээр зарчмуудыг хэрэгжүүлэхэд тань тусалж мөн бусад зүйлүүдэд зөвлөгөө өгч чадна.

4 Шаардлагатай бол дахин хий

Шаардлагатай бол номлолынхоо турш өөрийгөө үнэлэх судалгааг дахин бөглө. Хэрэгцээ гарах бүрд тусламж авахаар энэ номоо дахин хар.

зүрх шантарч, мөн бараг л буцах гэж байхад, болгоогтун, Их Эзэн биднийг тайтгаруулан, мөн хэлэв: Өөрсдийн ах дүүс, леменчүүдийн дунд явагтун, мөн зовлонгуудаа тэвчээртэйгээр туул, мөн би та нарт амжилтыг өгөх болно гэсэн бөлгөө” (Алма 26:27).

Номлолын үйлчлэлд түгээмэл тохиолддог урам хугарах болон сэтгэлийн дарамтыг даван туулах нууцудын нэг нь үйлчлэх шийдвэрээ Их Эзэнтэй шинэчлэх явдал байдаг. Ерөнхийлөгч Гордон Б.Хинкли Англи улсад номлолоо анх эхэлсэн үеийнхээ туршлагаас хуваалцдаг байсан.

“Анх очиход надад тийм ч таатай байсангүй. Би эхний хэдэн долоо хоногт биеийн өвчин ба мэдэрч байсан эсэргүүцлээс болж шантарч байлаа. Тэгээд би аавдаа цаг хугацаа болон таны мөнгийг дэмий үрж байна гэсэн захиа бичив. Манай аав гадасны ерөнхийлөгч байсан бөгөөд ухаантай, сүнслэг хүн байв. Тэр надад богинохон захиа бичиж, “Хайрт Гордон минь, би сүүлийн захиаг чинь авлаа. Надад ганцхан зөвлөгөө байна: Өөрийгөө мартаад ажлаа хий” гэсэн байв. Тэр өглөө хамтрагч бид хоёр суралцах цагаараа “Учир нь хэн өөрийн амийг аврахыг хүснэ, тэр хүн түүнийгээ алдана, харин хэн Миний төлөө, сайн мэдээний төлөө өөрийн амийг алдана, тэр хүн түүнийгээ аварна” гэсэн Их Эзэний үгийг судалсан байсан юм. (Марк 8:35)

“Аврагчийн тэдгээр үгс нь өөрийгөө мартаж, ажлаа хий гэсэн зөвлөгөө бүхий аавын минь захиатай хамт бүхэл биеийн минь гүнд шингэсэн юм. Би эцгийнхээ захиаг гартаа барин, бидний амьдарч байсан Вадхам гудамжны 15-д байдаг байрныхаа унтлагын өрөөнд орж, өвдөг сөгдөн, Их Эзэнд амлалт өгсөн билээ.

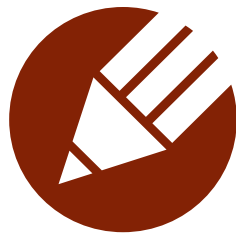
Би Түүний үйлчлэлийг хийхдээ өөрийгөө мартаж, бүрэн зориулахын төлөө хичээх болно хэмээн гэрээ байгуулсан юм.

1933 оны 7-р сарын тэр нэгэн өдөр бол миний шийдвэрээ гаргасан өдөр байлаа. Амьдралд минь шинэ гэрэл, зүрхэнд минь шинэ баяр баясгалан ирсэн юм. Английн манан арилсан мэт санагдаж, би нарны гэрлийг харсан. Би үүний төлөө үүрд талархалтай байж болох гайхамшигтай бөгөөд баялаг номлолын туршлагатай болсон юм” (“Сайн мэдээг Британид авчирсан нь: Хэгийн төлөвлөгөө, итгэл, зориг, үнэнийг тунхаглах нь,” *Ensign*, 1987 оны 7-р сар, 7).

Ерөнхийлөгч Хинкли Их Эзэнд үйлчлэх шийдвэрээ шинэчилсэн болохоор шантралыг даван туулж чадсан. Тэр дараа нь “Санаа зовохын эсрэг миний мэдэх хамгийн сайн ерөндөг бол ажил. Цөхрөлд зориулсан хамгийн сайн эм бол үйлчлэл. Ядарч туйлдсаныг эмчлэх хамгийн сайн эмчилгээ бол өөрөөс чинь илүү ядарсан хэн нэгэнд туслах явдал юм” гэжээ (“Words of the Prophet: Put Your Shoulder to the Wheel,” *New Era*, 2000 оны 7-р сар, 7).

Энэхүү товхимлыг ашиглах нь

Номлогчийн ажилд баяр баясгалан мөн сэтгэлийн дарамт аль аль нь тохиолдож болно. Энэхүү товхимол нь сэтгэлийн дарамт мөн энэ нь танд хэрхэн нөлөөлдөг талаар болон үүнийг илүү сайн ойлгоход тань туслах болно. 1-р хуудсанд байгаа заавруудыг ашигласнаар сонгосон сэдвүүдийнхээ талаарх зөвлөгөөг олоход тань чиглүүлнэ. Эдгээр санаанууд нь тань хамтрагч болон бусад номлогчиддоо үйлчлэхэд мөн туслах болно.



Сэтгэлийн дарамт (стресс)-ыг ойлгох нь



Сэтгэлийн дарамт (стресс)-ыг ойлгох нь

Сэтгэлийн дарамтад орох нь амьдралд тохиолддог хэвийн үзэгдэл юм

Таны амьдралд ямар нэгэн шинэ зүйл тохиолдох бүрд (сүмд нэгдэх эсвэл шинэ сургуульд орох гэх мэт) уг боломжийн төлөө таны сэтгэл догдолдог ч юу болохыг сайн мэдэхгүйн улмаас бага зэрэг сандрах явдал гардаг. Цаг хугацаа өнгөрөх тусам эдгээр сорилтуудад хэрхэн хандах талаар сурч мөн явцын дунд өсч хөгждөг.

Номлолууд нь адилхан байдаг. Заримдаа номлол нь гайхалтай сүнслэг адал явдал ч юм шиг эсвэл таны даван гарч чадах сорилт ч юм шиг санагддаг. Та өөртөө тулгарч буй сэтгэлийн түгшүүр болон санаа зовнил нь түр зуурынх гэдгийг ойлгосноор амар тайван, итгэлтэйгээр урагшилна. Та цаг өнгөрөх тусам дасан зохицож, сүнслэгээр өсөн, олон шинэ чадваруудыг эзэмшинэ гэдгээ мэдсэнээр зоригтой байх болно. Айж

байсан туршлагууд тань хянаж, зохицуулж болохуйц байх болно. Номлогчийн ажлын талаар өмнө нь хэцүү санагдаж байсан зүйлүүд хүртэл дурсамжтай болж эхлэх болно. Та Сүнсэнд найдаж, улмаар итгэлтэй байдал тань өсөн, үйлчлэлээсээ баяр баясгаланг олох болно.

Гэвч зарим үед та бодож байснаасаа ч илүү хүнд гэнэтийн асуудал, туршлагуудтай учирч болох юм. Та хэрхэн даван туулж чадах талаараа эргэлзэж болох юм. Өмнө нь танд тусалж байсан арга замууд боломжгүй ч болж мэднэ. Та хичээж, чармайхын оронд түгшин, бухимдаж, цөхрөнгөө баран, туйлдсан ч байж болох юм. Мөн таны бие өвдөн, гэдэс эвгүйрхэж, нойргүйтэх юм уу ямар нэгэн өвчин туссан шинж тэмдэг илэрч болно. Суралцах болон хүмүүстэй харилцахад тань хэцүү байж болно. Таны урам хугарч, номлолоосоо буумаар санагдаж ч болох юм.

Машины хяналтын самбар дээр хурдаа хасаж, шатахуунаа цэнэглэх эсвэл мотороо шалгахыг сануулдаг

хэмжүүр байдгийн адил эдгээр дохионууд нь танд хурдаа хасаж, сүнслэг саваа дүүргэж мөн шинэ арга замуудыг эрэлхийлэхийг сануулж буй хэрэг юм. Энэхүү товхимолд тус болохуйц зөвлөмж болон зааварчилгаанууд багтсан болно.

Сэтгэлийн дарамт (стресс)-ын дөрвөн түвшин

Сэтгэлийн дарамт нь үргэлж муу байдаггүй. Үнэн хэрэгтээ, сэтгэлийн дарамт нь амьдралд гарч буй

өөрчлөлт болон сорилтуудад бие махбод болон сэтгэл санааны зүгээс үзүүлж буй хариу үйлдэл бөгөөд өсөж хөгжихөд чухал юм. Гэвч удаан хугацааны турш сэтгэлийн дарамтаасаа ангижирч чадахгүй байх нь асуудал үүсгэж болно.

Сэтгэлийн дарамтаа үр дүнтэйгээр хянан зохицуулах гэж хичээснээр энэ нь танд түүний дөрвөн түвшингийн талаар бодоход тань туслах болно.

	<p>Тухайн түвшинд танд илрэх шинж тэмдгүүд</p> <p>Итгэлтэй, аз жаргалтай Сорилтуудыг даван туулахад бэлэн Асуудлаас хурдан гардаг Хамтрагчтайгаа сайн харилцаатай байгаа Сүнснийг мэддэрдэг</p>	<p>Юу хийх</p> <p>Энэ бол маш сайн. Та номлогчийн ажлын өдөр бүр сэтгэлийн дарамт үүсгэдэг хүчин зүйлүүдийг даван туулж, суралцан, өсч хөгжиж байна. Их Эзэнд найдаж, үргэлжлүүлэн сайн ажилла.</p>
	<p>Түгшүүртэй, санаа зовнисон, тогтвортой бус, сандарсан, бэлтгэлгүй Бусадтай сайн харилцаатай байж чадахааргүй Сүнс мэдрэхэд хэцүү байгаа</p>	<p>Шар гэрлийн түвшинд хэсэг байх нь хэвийн үзэгдэл юм. Сорилтуудыг даван туулж, шинэ чадваруудаас суралцахдаа тэвчээртэй байх нь танд илүү хүчтэй байж, үйлчлэх чадвараа нэмэгдүүлэхэд тань туслах болно. Үргэлжлүүлэн итгэлтэйгээр залбирч, үйлчил. Судрууд ба чуулган дээр хэлсэн үгс, дүүргийн болон бүсийн удирдагчдаас мөн энэхүү товхимлоос тусламж эрэлхийл.</p>
	<p>Туйлдсан (бие махбод болон сэтгэл санааны хувьд) Өвдсөн (гэдэс эвгүйрхэх зэрэг) Түргэн уурладаг Маш их урам хугарсан Сүнс мэдрэх чадваргүй</p>	<p>Сэтгэлийн дарамтын улбар шар түвшинд байх нь хэнд ч тааламжтай байдаггүй бөгөөд энэ нь ховор тохиолддог. Судруудыг судалж байхдаа мөн энэхүү товхимол дээрх зөвлөмжүүдийг хэрэгжүүлэхдээ удирдамж эрэлхийлэн залбир. Улбар шар түвшинд гурваас олон хоног байвал тусламж авахаар номлолын ерөнхийлөгчдөө ханд.</p>
	<p>Байнгын сэтгэл гутрал, сандрал эсвэл сэтгэлийн түгшүүртэй байх Ямар ч итгэл найдваргүй болох Идэж эсвэл унтаж чадахгүй байх (улмаар өвдсөн) Цочирдсон, цаашид үргэлжлүүлэх боломжгүй Бурхан таныг орхисон мэт мэдрэх</p>	<p>Хэрэв та энэ түвшинд байвал номлолын ерөнхийлөгчөөсөө тусламж хүсэхээр холбоо барь. Хамтрагч юм уу дүүргийн удирдагчаасаа санваарын адислал хүс. Номлолын ерөнхийлөгчтэй ярилцах боломж гарах хүртэл өдрийн тэмдэглэл бичиж, энэ номон дээрх зөвлөмжүүдийг тунгаан бодон, залбирахад цаг гаргаж, таны хувьд хийхэд хамгийн хэцүү байгаа номлогчийн ажлаа түр хийхгүй байх талаар бодож үзээрэй.</p>



Та номлолынхоо турш олон түвшний сэтгэлийн дарамтыг өөр өөр цаг үед мэдэрч болох юм. Өнөөдөр “улбар шар” түвшинд байсан бол маргааш өдөр нь “ногоон” түвшинд очиж болно. Энэхүү товхимлын зорилго нь чамайг ногоон түвшинд буцаж очиход тань эсвэл уг түвшиндээ үлдэхэд тань туслах юм.



Таны туршлагауд бусдыг адисалж чадна

Ерөнхийлөгч Гордон Б.Хинклигийн хэлсэн үгээс авсан дараах хэсгийг унших үедээ номлогчийн хувьд тохиолдож болох сэтгэлийн дарамттай байсан туршлагаудаасаа (шинэ хүмүүс, шинэ хэл, шинэ соёл) бодсоноор олон шинэ хөрвөгчдийн мэдэрдэг сэтгэлийн дарамтыг (шинэ найзууд, шинэ үг хэллэг, шинэ соёл) илүү сайн ойлгоход тань тусалж чадна. Энэ зүйлийг ойлгосноор энэхүү шилжилтийг хийхэд нь шинэ хөрвөгчдөд туслуулахын тулд та сүмийн бусад гишүүдийг хэрхэн оролцуулж чадах вэ? Суралцах дэвтэртээ өөрийн бодлыг бич.

“Нэг өдөр би маш сонирхолтой захиа хүлээж авсан юм. Энэ захиа жилийн өмнө сүмд нэгдсэн нэгэн эмэгтэйгээс ирсэн байлаа. Тэрээр:

“Сүмд ирсэн миний аялал маш онцгой мөртлөө сорилттой байсан юм. Өнгөрсөн жил миний амьдралын хамгийн хүнд жилүүдийн нэг байлаа. Мөн хамгийн гайхалтай жил байсан юм. Шинэ гишүүний хувьд би өдөр бүр сорилттой тулгарч байв” гэж бичсэн байсан.

Тэр цааш үргэлжлүүлэн, сүмд ороод тойргийнхоо удирдагчдаас ямар ч дэмжлэг мэдрээгүй гэсэн юм. Бишоп нь шинэ гишүүний хувиар түүнд хандаагүй мэт санагддаг байжээ. Энэ бүхний эцэст уг боломжийг түүнд олгосон номлолын ерөнхийлөгчид тэрээр ханджээ.

Тэр эмэгтэй: *“Сүмийн гишүүд шинэ гишүүн байх ямар байдгийг огт мэддэггүй. Тийм болохоор тэд биднийг хэрхэн дэмжихээ мэддэггүй юм”* гэж хэлсэн байна.

“Ах эгч нар аа, хэрэв та ямар байдгийг нь мэддэггүй бол ядаж ямар байж болохыг төсөөлөх гээд үзээрэй. Маш их ганцаардмал байх болно. Урам хугармаар ч байж болно. Сүрдмээр ч байж болох юм. Сүмийн гишүүдийн хувьд бид энэ дэлхийн хүмүүсээс боддогоосоо ч илүү өөр билээ. Тэр эмэгтэй цааш нь: *“Сонирхогч байхаа больж, сүмийн гишүүн болсноор бид өөрийн гэсэн өөр уламжлал, соёл, хэл яриатай огт танихгүй дэлхийд ирснээ олж мэддэг. Бид энэхүү шинэ дэлхийн аялалдаа удирдамж хүсэн хандах нэг ч хүн эсвэл нэг ч газар байхгүйг олж мэддэг. Эхэндээ энэ аялал сэтгэл догдлуулам, гаргасан алдаа маань юу ч биш мэт санагдана харин яваандаа улам цөхөрмөөр болж, удахгүй цөхрөл маань уур хилэн болж хувирдаг. Бид ийнхүү цөхөрч, бүхимдсан үедээ сүмээс явдаг. Тийнхүү бид хаанаас ирсэн, хэн байснаа мэддэг; хэлээр нь ярьж чаддаг тэр дэлхий рүүгээ буцдаг”* (“Хоньдыг минь олж, тэжээ,” *Ensign*, 1999 оны 5-р сар, 108, налуу бичлэг нэмэгдсэн; *Миний сайн мэдээг номло* [2004], 214 [Үйл ажиллагаа: Хувиараа эсвэл хамтрагчтайгаа судлах нь])

Номлогчийн ажлын хэрэгцээ шаардлага

“Бүхий л зүрх сэтгэл, хүчин чадал, оюун хийгээд чадлаараа” үйлчлэх нь таныг агуу ихээр адислах болно. Номлогчийн ажил бол хялбар биш. Номлогчийн ажлын хэрэгцээ шаардлагыг хэд хэдэн төрлүүдэд хуваана:

Ерөнхий зарчмууд (17–22-р хуудсыг үзнэ үү)

Та номлолынхоо турш олон өөрчлөлт болон шилжилтүүдийг харах болно. Даван туулахдаа хэрэглэж байсан аргууд тань үргэлж тус болдоггүй учраас та шинэ аргуудыг сурах ёстой. Оройн цагаар болон бямба, ням гарагуудад та амардаг байсан бол одоо тэдгээр нь таны хамгийн завгүй үе байх болно. Та дасахгүй байж болно. Зарим үед танд хэцүү санагдана. Асуудалтай байгаа бусад номлогчдод та хэрхэн тусалж чадах талаар гайхаж магадгүй юм.

Бие махбод (23–28-р хуудсыг үзнэ үү). Та өдөрт 11–12 цаг алхаж, дугуй унан, шатаар дээш доош явж, зогсдог байж болох юм. Та урьд өмнө нь унтдаг байсан шиг хангалттай нойроо авч чадахгүй ч байж болно. Хоол нь мөн өөр байж магадгүй. Таагүй цаг агаартай газар ажиллаж, мэдэхгүй өвчнөө тусаж ч мэднэ. Шинэ нөхцөл байдал таныг цөхрөөж болох юм.

Сэтгэл хөдлөл (29–34-р хуудсыг үзнэ үү). Та хийх бүх зүйлийнхээ талаар сэтгэл түгшин, байнгын асуудалтай юм шиг санагдаж болно. Та гэрээ санаж, урам тань хугаран, уйдаж эсвэл ганцаардаж болно. Та эсэргүүцэл, сэтгэл гонсойсон зүйлүүд, аюул осолтой ч тулгарч болно. Та гэр бүл болон найз нараасаа хол байх үедээ тэдний төлөө санаа зовж болох юм.

Нийгэм (35–40-р хуудсыг үзнэ үү). Та тантай адилхан эсвэл шал өөр зан чанартай хамтрагчтай нэг байранд хамт амьдарна. Та танихгүй хүмүүстэй ярьж, сүмийн удирдагчидтай харилцан, гишүүдийг хурдан хугацаанд таньж мэдэн, сонирхогч нараа хайрлах шаардлагатай болно.

Шаардлагууд

СУРАЛЦАХ НЬ
Урам зориг төрүүлэх материал
БУСАД ХҮМҮҮСТЭЙ
сайн харилцаатай байх нь
ДҮРМҮҮД
Хүлээлтүүд
АЯ ТУХТАЙ БАЙДЛАА
орхих нь

Оюун санаа (41–43-р хуудсыг үзнэ үү). Та шинэ хэл сурах ёстой болж магадгүй юм. Та хичээл болон судруудыг судалж, заах чадваруудыг эзэмшин, үүссэн асуудлуудыг шийдвэрлэх хэрэгтэй болно. Та төлөвлөгөө гарган, зорилгуудаа зохицуулж, өөрчлөлтүүдэд дасан зохицон, янз бүрийн амьдралын асуудлуудыг шийдвэрлэх хэрэгтэй болно.

Сүнслэг байдал (45–49-р хуудсыг үзнэ үү). Та гэрчлэлээ нэмэгдүүлэн, уруу таталтыг эсэргүүцэж, Сүнснийг таньж, мэдэрч сурна. Та алдаагаа засан, нүглээ наманчилж, сул талууд болон харамсал, гэмшлээ даруухнаар даван туулж, Их Эзэнд урьд өмнө нь найдаж байгаагүйгээрээ найдах болно.

Эх сурвалжууд

АРИУН СҮНС
Бусдаас ирэх дэмжлэг
ШИНЭ ЧАДВАНУУД
Төлөвлөгөө гарга ЗАЛБИРАЛ
ХООЛНЫ ДЭГЛЭМ БА
ДАСГАЛ ХӨДӨЛГӨӨН
Бодлоо өөрчлөх
СУДРУУД *Ажил*
Цагаатгал

Тэнцвэртэй байдлаа хадгалахад тань туслах эх сурвалжууд

Танд номлогчийн амьдралын шаардлагыг даван туулахад туслах эх сурвалжууд байснаар та өсч хөгжин, хувь нэмрээ оруулж, ногоон түвшинд үлдэх болно. Заримдаа та бодит бус хувийн хүлээлтүүд болон бусад хүмүүс юу гэж бодож байгаад санаа зовох зэрэг шаардлагагүй зүйлүүдээ багасгаснаар энэхүү тэнцвэрээ хадгалж чадна. Гэсэн ч номлолын олон шаардлагуудыг багасгаж чадахгүй. Та шинэ материалуудаас суралцан, бусад хүмүүстэй сайн харилцаатай байж, дүрмүүдийг дуулгавартай даган, зааж, гэрчилж мөн ая тухтай байдлаа орхих хэрэгтэй болно.

Мөн та тэдгээр шаардлагуудыг даван туулах чадвараа нэмэгдүүлснээр уг тэнцвэрийг хадгалж чадна. Номлогчийн ажлын шаардлагуудыг даван туулахад тусалж чадах хамгийн чухал зүйлүүдэд залбирах, судраас суралцах, Ариун Сүнсний удирдамж авах, бусдад үйлчлэх зэрэг нь ордог. Нэмэлт материалуудад Миний сайн мэдээг номло, номлолын удирдагчдын тусламж мөн энэ товхимолд багтсан олон зүйлүүд орно.

Эдгээр материалуудыг ашиглах нь Аврагч Есүс Христ болон Түүний цагаатгалд найдах боломжийг олгодог. Тэрээр номлогчийн амьдралын сэтгэлийн дарамт болон шаардлагуудыг даван туулахад туслах цорын ганц эх сурвалж юм.

“Би номлогчийн ажлын агуу нууцуудын нэг бол ажил гэж үргэлж хэлдэг! Хэрэв номлогч ажиллавал, тэр Сүнсстэй байх болно; хэрэв Сүнсстэй байвал тэр Сүнсээр заах болно, хэрэв Сүнсээр заавал тэр хүмүүсийн зүрх сэтгэлд хүрч, аз жаргалтай байх болно. Тэр гэрээ санан, гэр бүлийнхээ талаар санаа зовохгүй байж, түүний бүх цаг, авъяас, сонирхол нь үйлчлэлийн ажил дээрээ төвлөрсөн байх болно. Ажил, ажил, ажил—номлогчийн ажлаас илүү сэтгэл ханамжийг авчрах зүйл гэж үгүй.”

—ЕРӨНХИЙЛӨГЧ ЭЗРА ТАФТ БЭНСОН,
ЭЗРА ТАФТ БЭНСОНЫ СУРГААЛУУД(1988), 200





Над руу харагтун

Тэнгэрлэг Эцэг чамд хайртай гэдгийг санаарай. Түүнд болон Есүс Христийн цагаатгалын хүч чамайг эдгээж, аварна гэдэгт итгэ. Бурханд төгс бус хүүхдүүддээ зориулсан төгс төлөвлөгөө байдаг, энэ бол дэлхийд чиний хүргэх сайн мэдээ юм. Эдгээр: Үнэнээр, үнэнээр, би та нарт хэлнэ, би шавь нартаа хэлж байсны адилаар, хоёр эсвэл гурваараа миний нэрээр, аль нэг зүйлийн талаар хамтдаа цугларсан тэнд болгоогтун, би тэдний дунд байх болно, бүр тэрчлэн би та нарын дунд байдаг.

“Сайныг үйлдэхээс бүү ай, . . . учир нь та нар юу тарина, та нар мөн түүнчлэн хурааж авах болно, тиймийн тул, хэрэв та нар сайныг таривал та нар шагналдаа түүнчлэн сайныг хурааж авах болно.

Тиймийн тул, бүү ай, бяцхан сүрэг; сайныг үйлдэгтүн; дэлхий хийгээд там та нарын эсрэг нэгдэг, учир нь хэрэв та нар миний хадан дээр баригдсан байх аваас тэд дийлэх нь үгүй.

“Болгоогтун, би та нарыг зэмлэх нь үгүй; өөрсдийнхөө замаар явж дахин нүгэл бүү үйлд; та нарт миний зарлигласан ажлыг буурь суурьтайгаар гүйцэтгэгтүн.

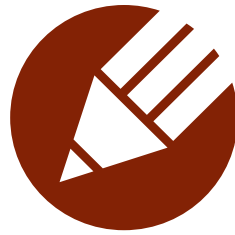
“Санаа бодол болгондоо над уруу харагтун; бүү эргэлз, бүү ай.

Миний хажуу талыг цоо хатгасан шархыг мөн түүнчлэн миний гар мөн хөлөн дэх хадаасны ормуудыг болгоогтун; итгэлтэй байгтун, миний зарлигуудыг сахигтун, мөн та нар тэнгэрийн хаант улсыг өвлөх болно” (С ба Г 6:32–37) гэсэн амлалтуудыг санаарай.



Би тэгвэл юу хийх хэрэгтэй вэ?

Хэрэв та хэт их сэтгэлийн дарамт мэдэрч байвал дараагийн хуудсанд буй өөрийгөө үнэлэх судалгааг ашиглан, таны асуудалд тусалж чадах энэхүү товхимол дахь хэсгүүдийг ол. Одоо тэдгээр хэсгүүдийг унш. Хэрэв шаардлагатай бол бусад хэсгүүдийг дахин үз.



Өөрийгөө үнэлэх судалгаа

Өөрийгөө үнэлэх судалгаа

Удирдамж:

1. Эхний хүснэгтийн зүүн талд нь өнөөдрийн огноог тавь.
2. Бичигдсэн зүйлсийг харна уу. Өнөөдрийн огнооны доод талд байгаа эхний багананд таны нэмэлт мэдээлэл авахыг хүсч байгаа зүйлс байгаа эсэхийг үз.
3. Хоёр дахь багана нь доорх жагсаалтад зориулан энэ товхимлын хэд дэх хуудасны аль хэсгээс зөвлөгөө болон зааварчилгаануудыг олж болохыг харуулна. Таны тэмдэглэсэн зүйл бүрд зориулагдсан санаануудыг унш. Тэгээд доод тал нь хоёроос гурван долоо хоногийн туршид хэрэгжүүлж болох нэг юм уу хоёр зүйлийг залбирч сонго. Олон зөвлөгөөг амьдрал дээр хэрэгжүүлснээр үр дүнтэй болдог гэдгийг санаарай.

Огноо

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

ЕРӨНХИЙ ЗАРЧМУУД

Надад ____ хийхэд хэцүү байна:

Хуудас, Хэсэг

сэтгэлийн дарамтад эерэгээр хариулах нь	17, А								
“хэт их сэтгэлийн дарамтад орсон үед” хариу үзүүлэх нь	20, Б								
хэт их сэтгэлийн дарамтад орсон бусад номлогчдод туслах нь	20, В								

БИЕ МАХБОД

Надад ____ хийхэд хэцүү байна:

Хуудас, Хэсэг

шаргуу ажиллаж сурах нь	23, А								
эрүүл, эрч хүчтэй байх нь	24, Б								
толгой, гэдэс, булчингийн өвчинг хянаж зохицуулах нь	24, В								
орондоо цагтаа орж, унтах нь	26, Г								
цагтаа босох нь	27, Д								
эрүүл хүнсээр хооллох нь	27, Е								
дасгал хийх хүсэлтэй болох нь	28, Ё								

Огноо

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

СЭТГЭЛ ХӨДЛӨЛ

Надад ____ хийхэд хэцүү байна

Хуудас, Хэсэг

гэрээ санах нь	29, А								
сэтгэлээр унаж, урам хугарах нь	30, Б								
өөрийгөө шүүмжлэх нь	31, В								
сэтгэл түгшиж эсвэл учраа олохгүй байгаагаа мэдрэх нь	32, Г								
амархан бухимдаж, уурлах нь	33, Д								
туйлдаж, хүсэлгүй байх нь	33, Е								
гэртээ байгаа хайртай хүмүүсийнхээ төлөө санаа зовох нь	34, Ё								
ганцаардах нь	34, Ж								

НИЙГЭМ

Надад ____ хийхэд хэцүү байна:

Хуудас, Хэсэг

танихгүй хүмүүстэй ярих нь	35, А								
ганцаараа байхыг хүсэх нь	36, Б								
хамтрагчтайгаа нээлттэй харилцах нь	37, В								
хүмүүсийг хайрлах нь	38, Г								
номлолын удирдагчидтайгаа сайн харилцаатай байх нь	38, Д								
бэлгийн харьцаа эсвэл хайр дурлалын мэдрэмжээ хянаж зохицуулах нь	39, Е								

ОЮУН САНАА

Надад ____ хийхэд хэцүү байна:

Хуудас, Хэсэг

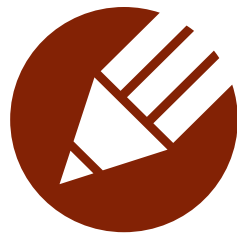
хэл сурах нь	41, А								
зорилго болон төлөвлөгөөгөө хуваарийн дагуу зохион байгуулах нь	41, Б								
бусад хүмүүс шиг ухаантай, чадварлаг гэж мэдрэхгүй байх нь	43, В								

СҮНСЛЭГ БАЙДАЛ

Надад ____ хийхэд хэцүү байна

хуудас, хэсэг

гэрчлэлээ хүчирхэгжүүлж сурах нь	45, А								
наманчилж сурах нь	46, Б								
утга учиртай залбирч сурах нь	47, В								
сүдруудыг хайрлаж сурах нь	47, Г								
Сүнсэнд найдаж сурах нь	47, Д								



Зөвлөмж ба зааварчилгаа



Сэтгэлийн дарамтыг хянахад туслах

ерөнхий зарчмууд

Энэ хэсэг нь хэт их сэтгэлийн дарамтаас урьдчилан сэргийлэх болон даван туулахад зориулсан ерөнхий зөвлөмжүүдийг багтаасан. Эдгээр зөвлөмжүүд нь бүх номлогчдод туслах болно.

А Сэтгэлийн дарамтад эерэгээр хариулах нь

■ **Ганцаараа мөн хамтрагчтайгаа ойр ойрхон, чин сэтгэлээсээ залбир.** Их Эзэнд мэдрэмж, туршлага, төлөвлөгөө болон асуудлынхаа талаар хэл. Бүх зүйлд Сүнс тантай хамт байхын төлөө гуй. Залбирч мөн судраас судлах үед ирж байгаа мэд-рэмжүүдийг бичиж ав. Бүхэл өдрийн турш хүлээн авч болох удирдамжуудад сэрэмжтэй бай. Сүнсний дуу хоолойг сонсох үед нэмэлт удирдамж, тайвшрал болон тусламжийг та хүлээн авах болно. “Учир нь болгоогтун, би та нарт дахин хэлье, хэрэв та нар уг

замд орох, мөн Ариун Сүнсийг хүлээн авбаас, энэ нь та нарын хийвэл зохих тэр бүх зүйлийг та нарт үзүүлэх болно” (2 Нифай 32:5). Хүлээн авсан сүнслэг нөлөөллүүдээ дагахын тулд Их Эзэнд чадах бүхнээ хийнэ гэсэн амлалтыг өг.

■ **Бүх зүйлд Их Эзэний гарыг хүлээн зөвшөөр.** Бүх хүмүүст хамгийн агуу гайхамшгийг авчрах боломж танд байна: Хувь хүмүүс болон гэр бүлүүд дэх Христийн Цагаатгалын нөлөө. Талархалтай байдаг адислалууддаа өдөр бүр анхаарлаа төвлөрүүлэх дадлага хий. Амьдрал дахь Сүнсний нөлөөг анзаарч, тэдгээрийг бич. (Моронай 10:3-ыг үзнэ үү.)



“Болгоогтун, Бурханы Хүү, Есүс Христийн шавь билээ би. Тэд мөнх амьдралтай байж болохын тулд түүний үгийг түүний хүмүүсийн дунд тунхаглахаар түүгээр дуудагдсан бөлгөө би.”

— 3 НИФАЙ 5:13

- **Тайвшруулах судруудыг олж, цээжил.** Суралцах явцдаа таныг хүчирхэгжүүлэн, тайвшруулж буй судруудыг жагсааж бич. Тэднийг цээжлэн, ойр ойрхон унш.
- **Үйлчилж буй хүмүүсийнхээ хэрэгцээ, шаардлагууд дээр төвлөр.** Зааж буй сонирхогч болон үйлчилж буй гишүүдээ адисалж болохын тулд юу хийж чадах талаар бод. Тэдэнд хэрхэн үйлчилж, итгэлийг нь хүчирхэгжүүлж чадах талаар сүнслэг удирдамж эрэлхийл.
- **Дуул.** Дуртай хэдэн дууныхаа үгсийг цээжил. Сэтгэлийн дарамтад орсон эсвэл урам хугарсан үедээ ганцаараа эсвэл хамтрагчтайгаа дуул. “Дууллууд бидний сүнсийг өргөж, зоригжуулан, зөв шударга үйлдэл рүү хөтөлж чадна. Тэдгээр нь бидний бодгалийг тэнгэрлэг бодлуудаар дүүргэж, амар тайвны сүнсийг авчирч чадна.” (“Тэргүүн Зөвлөлийн захиас,” Дууллын ном [1985], х).
- **Юу сурснаа сана.** Чи амьдралынхаа туршид өөрчлөлт болон хэцүү зүйлсийг даван туулсаар ирсэн билээ. Хувийн суралцах цагаараа хамгийн сүүлийн солилцоо болон хэт их сэтгэлийн дарамтад орж байсан туршлагаасаа юу сурч байснаа жагсааж бич (НБТ-д дасан зохицох зэрэг). Та одоо тэдгээр чадваруудаа хэрхэн ашиглаж болох вэ? “Адам бүтээгдсэнээс бүр та нар эдгээр зүйлийг хүлээн авах тэр цагийг хүртэл Их Эзэн хүмүүний үрсэд хичнээн нигүүлсэнгүй байсаар буйг та нар сана” (Моронай 10:3).
- **Хүчтэй чанараа ашиглан үйлчил.** Хүч чадал, авьяас болон сүнслэг бэлгийнхээ жагсаалтыг гарга. Таны хүчтэй чанар бол Их Эзэний агуулахын нэг

хэсэг бөгөөд үүгээр дамжуулан Тэрээр хүүхдүүдээ адисалж, хаант улсаа байгуулах болно. Номлолын тань маш чухал хэсэг нь танд өгөгдсөн бэлгүүдийг хөгжүүлж, хүчтэй чанараа бусдыг Христэд ирэхэд нь туслахад зориулах явдал юм. Та сайн хийж чаддаг зүйлс дээрээ чаддаггүй зүйлсээсээ илүү төвлөр. Бусдад үйлчилж, адислахад бэлгүүдээ хэрхэн ашиглаж, хөгжүүлж болох арга замуудыг долоо хоног бүр төлөвлө. (С ба Г 82:18—19-ийг үзнэ үү).

■ **Хамтрагчтайгаа нөхөрлө.** Бие биетэйгээ санаануудаа хуваалцаж, бие биедээ үйлчлэн, тусалж мөн бие биеэ уучил. Сэтгэлийн дарамтаа даван туулахад найз нар агуу эх сурвалж болдог билээ. “Энэ бол миний тушаал, би та нарыг хайрласны адил та нар мөн бие биенээ хайрла” (Иохан 15:12).

■ **Өөрийн найдаж, хүлээсэн зүйлсээ шалга.** Таны найдсан арга замаар бүх зүйл хийгдэнэ гэж бүү найд. Та бүх зүйлийг төгс хийхгүй. Бүх номлогчид бүрэн дуулгавартай, сайхан сэтгэлтэй байдаггүй. Мормончуудын эсрэг үзэлтнээс сонирхогчид тань



Амьсгалын дасгал

- Тохиромжтой байрлалд суу эсвэл чимээгүй зогс. Хамраараа гүнзгий бөгөөд уртаар амьсгаа аваад гарга.
- Мөрөө суллан, хөдөлгөхгүй байж, хэвлийгээрээ амьсгалахыг хичээ.
- Сандарч, түгшсэн мэдрэмж бууртал 5 минутын турш удаан, тайван амьсгал.

буруу мэдээлэл хүлээн авч болно. Та тухайн хэлээр хэзээ ч уугуул иргэн шиг ярихгүй байж болно. Либерти шоронд байхад нь Иосеф Смитэд өгсөн Их Эзэний “Эдгээр бүх зүйл чамд туршлага суулгах болно, мөн чиний сайн сайхны төлөө байх болно. . . . Тиймийн тул, зам дээрээ зогсогтун” гэсэн зөвлөгөөг сана (С ба Г 122:7, 9).

■ **Дасгал хий.** Тогтмол дасгал нь сэтгэлийн дарамтыг хянаж зохицуулах үр дүнтэй аргуудын нэг нь юм. Танд таалагдах мөн бие махбодын хувьд сэргээх олон төрлийн үйл ажиллагаануудад оролцохоор сонго. Та хийж буй үйл ажиллагаандаа төвлөрснөөр илүү эрч хүчтэй болсноо мэдэрч, тухайн өдрийн санаа зовнилоо мартаж боломжтой болно. Ямар үйл ажиллагаа сонгосноос үл хамааран, дасгал хийх нь тэсвэр хатуужилтай болгож, Их Эзэнд үйлчлэх чадварыг тань нэмэгдүүлнэ. (*Миний сайн мэдээг номло, viii-ыг үзнэ үү*)

■ **Хянаж чадахгүй зүйлсээ хянах гэж битгий оролд.** Ажилдаа тавьсан зорилгоо биелүүлэхийн тулд та бүх хүч чармайлтаа гаргасан ч хичээл зүтгэлийн тань үр дүн нь таны хүчилж чадахгүй бусдын сонголтоос хамаарна. “Хүч буюу нөлөө нь санваарын ариун журмаар төдийгүй гагцхүү сэнхрүүлээр, тэсвэр тэвчээрээр, эелдэг зөөлөн хийгээд номхон дөлгөөнөөр, чин сэтгэлийн хайраар тэтгэгдэж чадах буюу байх ёстой ажгуу” (С ба Г 121:41). “Тиймийн тул, эрхэм хайрт ах дүүс минь, өөрсдийн хүчинд байгаа бүх зүйлийг хөгжил хөөртэйгөөр хийцгээе, мөн тэгээд бид бат итгэлтэйгээр бат зогсож Бурханы авралыг харна, мөн учир нь түүний гар илчлэгдэх болно” (С ба Г 123:17).

■ **Амралт болон завсарлага авахын чухал ач холбогдлыг санаарай.** Жишээ нь: Орой унтахаасаа өмнө тайвширч, амрахдаа тайвшруулах (баруун талыг харна уу) юм уу амьсгалын дасгал хий (зүүн талыг харна уу). Бэлтгэлийн өдрөөр амрах, хөгжилдөх, өөрийгөө чөлөөтэй байлгах төлөвлөгөө гаргаснаар ирэх долоо хоногийн турш эрч хүчтэй байх болно. Дэлгүүр явах, гэр рүүгээ захиа бичих зэрэг чухал үйл ажиллагаануудаас гадна:

- Соёлын үйл ажиллагаанууд. Түүхэн газрууд болон музей, орон нутгийн баяр наадмын үйл ажиллагаануудад оч.
- Нийгмийн үйл ажиллагаанууд. Спорт, тоглоом, урлаг, хоол эсвэл зөв зохистой хөгжмийн үйл ажиллагаануудад бусадтай хамт оролц.
- Гадуур зугаалах цаг гарга. Парк мөн дархан цаазтай газруудаар аял эсвэл явган зугаалга хий.



Тайвшруулах дасгал

Сайн амрах нь бие махбодыг тань сэтгэлийн дарамтаас ангижрах боломж олгодог. Үүнийг орой унтахаасаа өмнө биеэ амрахын тулд хийж хэвш. Сэтгэлийн дарамтад хэт их орсон үедээ өдрийн аль ч үед энэ дасгалыг богино хугацаанд хийж болно.

- Түхтай хэвтэх юм уу суугаад нүдээ ань.
- Биеийнхээ аль нэг хэсэгт анхаарлаа төвлөрүүлж, чангарсан эсэхийг шалга. Биеийнхээ тэр хэсгийг удаанаар суллаж, амраа. Хурууны чинь завсраар элс гулсаж байгаа мэт тэр чангарсан хэсэг суларч буйг мэдэр. Тэгээд биеийнхээ дараагийн хэсэг рүү шилж. Цагаа хар. Хэрэв чангарсан хэсэг суларсан эсэхийг сайн мэдэхгүй байвал тэр хэсгээ 10 секундын туршид чангалж, дараа нь өөр хэсэг рүү 10 секундын турш бүрэн сулла.
- Биеийнхээ эдгээр хэсгүүдээс нэг дээр нь нэг удаа л төвлөр: 1. толгой ба нүүр, 2. Нүд, 3. эрүү, 4. хүзүү, 5. мөр болон нуруу, 6. гар, 7. гар, хуруунууд, 8. цээж, гэдэс, 9. хөл, 10. хөлийн хуруунууд.
- Өөр ямар нэг чангарсан хэсэг үлдсэн эсэхийг мэдэр. Бүрэн гүйцэд амарч, тайвшир.
- “Хувийн төрх” буюу танд баяр баясгалан, амар амгаланг авчирдаг төсөөлөл эсвэл дурсамжаа сонго. Энэхүү төрхийг аль болох сайн төсөөлөх гэж хичээгээд үзээрэй.

– Амар мөн тунгаан бод. Дуг хий, бясалга эсвэл мэдрэмжүүдээ бич.

“Мөн Есүс шавь нартаа хэлсэн нь, Та нар зэлүүд газар уруу оч, жаахан амар гэжээ: учир нь тэнд олон хүн ирж, очиж мөн тэдэнд тусдаа юм идэх зав ч байсангүй” (Марк 6:31).

“Мөн эдгээр бүх зүйлс мэргэн ухаанд мөн эмх цэгцэнд хийгддэг байхыг мэдэгтүн, учир нь хүн өөрт нь буй хүчнээс илүү хурдан гүйх шаардлагагүй” (Мозая 4:27).

Б “Хэт их сэтгэлийн дарамтад орсон үед” хариу үзүүлэх нь

Сэтгэлийн хэт их дарамтад орох нь та гэнэт улбар шар эсвэл улаан бүсэд очсон үед тохиолддог. Таны бие махбод эсвэл сэтгэл санаанд аюул тохиолдсон бол номлолын ерөнхийлөгчтэйгөө яаралтай холбоо барь. Бусад нөхцөл байдалд дараах зөвлөмжүүдийг дагаарай:

■ **Богино хугацааны завсарлага ав.** Хэрэв та сэтгэлээр унах юм уу хэт их сэтгэлийн дарамтад орсон бол богино хугацааны завсарлага ав. Хэд хэдэн удаа удаан бөгөөд гүнзгий амьсгал авч, суниаж, бие махбодын хувьд амралт ав. Бие болон оюун ухаан тань тайвширсан үед та илүү сайн бодож чадна. Хамтрагчтайгаа хамт алхаж, хоол идэх эсвэл юм ууж, хэдэн минутын турш суугаад тунгаан бод.

■ **Өөртөө зөөлөн ханд.** Хэн нэгэнтэй ярихдаа хэрэглэдэг байсан эелдэг, тайвшруулах үгсийг ашиглан, өөртэйгөө ярь. Хүн бүр сэтгэлээр унаж, заримдаа алдаа гаргадаг. Их Эзэн ойлгож байгаа гэдгийг мэдэх хэрэгтэй. Тэрээр таны хажууд таныг сонсож, дэмжээд сууж байгаа хэмээн төсөөл. Арчаагүй байдал, цөхрөл, хатуу ширүүн зэмлэлийн талаарх бодлууд нь Их Эзэнээс ирдэггүй гэдгийг сана.

■ **Талархалдаа дахин төвлөр.** Эргэн тойрондоо байгаа зүйлсийг анзаар. Таны болон дэлхийн талаарх зөв, сайн сайхан, эерэг зүйлүүд дээр хэдэн минут

төвлөр. Хамгийн багадаа таван тодорхой зүйлд талархлаа илэрхийлж, залбир.

■ **Тэгээд нэг алхам хий.** Одоо байгаа асуудлаа тодорхойлж, үүнийг шийдвэрлэхийн тулд нэг алхам хий. “Яг одоо миний хийх хэрэгтэй зүйл бол _____” гэж өөртөө сануул. Жишээ нь: “Яг одоо миний хийх хэрэгтэй зүйл бол автобус хүлээх.” эсвэл “Яг одоо миний хийх хэрэгтэй зүйл бол энэ хаягийг олох.”

■ **Өөр хэн нэгэнд тусал.** Хэн нэгэнд үйлчилснээр эрч хүчээ дахин олж ав. Хүмүүс рүү инээмсэглэн, тэдэнд тусалж, үйлчлэхийг санал болго. (*Миний сайн мэдээг номло, 168–169-ийг үзнэ үү.*)

■ **Сөрөг бодлын эсрэг ярь.** Яг одоо эсвэл өнөө орой унтахынхаа өмнө өнөөдрийн бүх сөрөг бодлуудаа цаасан дээр жагсаан бичээд, тэдгээр нь хэрхэн найдвар, үнэн мөн урам зоригоор дүүрэн байж болохоор дахин бич (жишээг баруун талаас үзнэ үү).

В Хэт их сэтгэлийн дарамтад орсон бусад номлогчдод туслах нь

■ **Хэцүү байдалд байгаа номлогчдыг ажигла.** Тэдэнд хэцүү байгааг ойлгож байгаа гэдгээ тэдэнд хэл. Та энэ ажлыг Их Эзэний тусламжтайгаар хийж, хамтдаа амжилтад хүрч чадна гэдгийг хэл. Тохиромжтой бол хамтрагчтайгаа хамт алхах, богино хугацаанд завсарлага авч, орчноо өөрчлөх эсвэл сэтгэлийн дарамт багатай үйл ажиллагааг сонгохыг санал болго. Тусламж эрэн, дотроо эсвэл номлогчтой хамт залбир.

■ **Баптисмын гэрээгээ бод.** Бид “нэг нэгний-хээ ачааг хөнгөн байж болохын тулд үүрэлцэж, . . . гашуудах тэдний хамт гашуудаж, тийм ээ тайтгарал хэрэгтэй тэднийг тайтгаруулж, бүх цагт Бурханы гэрчлэгч болон зогсоно” хэмээн амладаг (Мозая 18:8–9). Энэхүү гэрээг (1) номлогчийн ачааг үүрэлцсэнээр, (2) тайвшрал болон өрөвч сэтгэлээр хандсанаар, (3) Бурханы хайрыг гэрчилснээр хэрэгжүүл.



“Бурхан биднийг ажиглан, бидэнд анхаарал тавьдаг билээ. Гэвч Тэр ихэвчлэн өөр хэн нэгнээр дамжуулан бидний хэрэгцээг хангадаг” (Ensign, 1974 оны 12-р сар, 5).

– ЕРӨНХИЙЛӨГЧ СПЭНСЭР В.КИМБАЛЛ



Сөрөг бодлын эсрэг ярих нь

НАДАД ТӨРСӨН БОДЛУУД	ДАХИН БОДОЖ ҮЗСЭН НЬ
Би энэ хэлийг сурч чадахгүй байна.	Хэрэв би хичээсээр л байвал, ажлаа хийх мөн Сүнсээр заахад хэлийг хангалттай сайн сурч чадна. Их Эзэн надад туслах болно.
Смит эгч намайг тэнэг гэж боддог байх.	Би түүний бодлыг уншиж чадахгүй болохоор тэр юу гэж боддогийг мэдэхгүй гэхдээ би түүнийг уурлуулсан эсэхээ асуугаад уучлалт гуйж чадна.
Би ийм эрт босохыг үзэн ядаж байна.	Надад заавал таалагдах албагүй. Би үүнийг хийж чадна гэж бодож байна. Нэг босоод, хөдлөөд эхэлбэл арай дээр болно шүү дээ.
Тэр хичээл дэндүү муу байлаа.	Зарим хичээлүүд бусдаасаа илүү сайн болдог. Би сайжрахыг хүсч байгаа нь сайн хэрэг юм. Хамтрагч надад туслах байх.
Би үргэлж зохион байгуулалт муутай байдаг.	Би заримдаа зохион байгуулалт муутай байдаг, харин заримдаа илүү сайн зохион байгуулалттай байдаг. Би илүү сайн зохион байгуулж, ажиллахаар нэг ажил сонгон авч болно.
Би үүнийг өнөөдөр үнэхээр хийж чадахгүй.	Би үүнийг өнөөдрийг хүртэл хийгээд ирсэн болохоор өнөөдөр ч гэсэн хийнэ. Миний яг одоо хийх хэрэгтэй зүйл өмнө минь байгаа бөгөөд би нэг алхам урагшилна. Би энэ хичээлийн дараа таван минутын турш амарна.
Би өдийд яах ёстойгоо мэддэг болсон байх ёстой байсан юм.	Хэн намайг тэгэх ёстой гэсэн юм бэ? Би хамгийн сайнаараа хийж байна. Миний хамгийн сайнаараа хийж байгаа нь хангалтгүй байвал Их Эзэн болон бусад хүмүүс надад ажлаа дуусгахад туслах болно.
Миний хамтрагч юу гэж бодох нь надад хамаагүй. Би үүнийг өөрийнхөө аргаар хийх болно.	Надад хамаатай, би зүгээр л бухимдсан байна. Магадгүй, би илүү сайн сонсож, асуултууд асуувал хамтрагч маань яагаад өөрөөр харж байгааг нь илүү ойлгох болно.



“Амар амгаланг би та нарт үлдээнэ, Өөрийн амар амгалангаа би та нарт өгнө. Ертөнцийн өгдгөөс өөр юмыг Би та нарт өгч байна. Та нар зүрхээ бүү зовоо, Бүү ай”

– ИОХАН 14:27

■ **Цөөхөн хэдэн асуулт асуу гэхдээ номлогчийг яриулах гэж бүү хүчил.** “Чи сэтгэлээр унасан юм шиг санагдаж байна. Юу болсон бэ?” эсвэл “Чи надад үүний талаар яримаар байна уу?” гэх мэтээр оролдоод үз.

■ **Ойлгож мөн дэмжин, урамшуулахын тулд сонс.** Хэн нэгэн ойлгож байгаа гэдгийг мэдрэх хүртэл өгч байгаа зөвлөгөө болон санал болгож буй шийдлүүд нь тийм ч тустай байдаггүй. Асуулт асууж, хариултаа олоход нь түүнд тусал. Эсрэг хүйсний сонирхогч юм уу номлогчдоод та зөвлөгөө өгөх үүрэг хүлээдэггүй ч бусад номлогчиддоо тусалж, дэмжин, тэднийг ойлгодог сайн сонсогч байж болно. (*Миний сайн мэдээг номло, 185–186-г үзнэ үү.*)

■ **Яг одоо юу шийдэх хэрэгтэй байна, түүндээ төвлөр.** Том асуудлуудаас зайлсхийж, (“Надад гэрчлэл байдаг эсэхэд эргэлзэж байна” гэх мэт) яг одоо шийдэх шаардлагатай зүйлүүддээ төвлөр (“Дараагийн хичээлээ бид хэрхэн заахыг хүсч байгаагаа одоо шийдье” гэх мэт). Тусламж санал болго (“Энэ удаа би гэрчлэлээ хуваалцъя”). Эдгээр зүйлүүд дууссаны дараа том асуудлууд руу эргэн ирж, шийдэх арга замуудыг эрэлхийл (“Та гэрчлэлийг юу гэж боддог вэ? Хүн хэрхэн гэрчлэлтэй болдог вэ? Чи юу хийж үзсэн бэ? Хаанаас өөр санаанууд олж болох вэ?”) Хэрэв бид өөрсдийнхөө хийж чадах зүйлсийг хийж, үлдсэнийг нь Их Эзэнд үлдээвэл Тэр бидэнд шийдэх арга замыг олоход тусалж чадна гэдгийг номлогчид сануул.

■ **Тухайн номлогчийн сайн хийдэг зүйлийг нь сануул.** (“Би чиний шударга зан мөн Бурханд үйлчлэх хүслийн чинь төлөө маш баяртай байна.”)

■ **Гэрчлэлээ хуваалц.** Бурханы хайрын талаарх итгэл болон туслах хүсэлтэй байгаагаа хуваалц.

■ **Бусдад үйлчлэхдээ мэргэн ухаантай бай.** Энэ бол ариун нандин ажил юм. Итгэл хүлээхүйц байж, найдвартай байдлаа хадгалан, үргэлж хамтрагчтайгаа бай.

■ **Хэрэв нөхцөл байдал сайжрахгүй бол номлолын ерөнхийлөгчдөө мэдэгд.**





Бие махбодын хэрэгцээг

Хянахад туслах аргууд

Хэт их сэтгэлийн дарамтад орох нь бидний эрүүл мэнд, унтах чадвар болон уруу таталтыг эсэргүүцэх чадварт маань нөлөөлдөг. Сайн хоол идэж, дасгал хийх нь сэтгэлийн дарамтыг илүү сайн хянахад тусалдаг. Хэрэв таны бие махбодод ямар нэг асуудал байвал танд зөв гэж санагдсан нэг юм уу хоёр зөвлөмжийг залбирч сонго. Зөвлөмж бүр нь хүн бүрд тохирохгүй байж болох хэдий ч ихэнх санаанууд нь ашиг тусаа өгч эхлэх хүртэл доод тал нь хоёроос гурван долоо хоног болно. Нэмэлт зөвлөгөөнүүд авахын тулд 17–22-р хуудсан дээрх “Сэтгэлийн дарамтыг хянахад туслах ерөнхий зарчмууд”-ыг үзнэ үү.

А Шаргуу ажиллаж сурах нь

■ **Том эсвэл хэцүү даалгавруудыг жижиг болгон хуваа.** Хэрэв хэцүү хэвээр байвал илүү их хуваа. Тэгээд үйлд. Хэрэв чи “хиймээр санагдах хүртлээ” хүлээх аваас удаан хүлээх шаардлагатай болж болно. Эхэл, хүсэл араас тань дагана.

■ **Хурдаа тохируул.** Хийдэг ажлаа ангилж, нэг үйл ажиллагаан дээр хэтэрхий удаан бүү ажилла. Өөртөө: Миний яг одоо хийх хэрэгтэй зүйл бол _____ гэж сануул.

■ **Та гэсвэр хатуужилтай байхын тулд хангалттай унтаж, эрүүл хоол идэн, ус ууж, дасгал хий.**

■ **Бусдын дэмжлэг, зөвлөмж, урам хайрласан үгсийг хүлээн ав.** Мөн бусдыг дэмжиж мөн тэдэнд урам хайрла.

■ **Талархлаа илэрхийл.** Зөвхөн адислалуудынхаа төлөө талархалтай байх бус харин сорилт, саад бэрхшээлүүдээс сурч чадах тэдгээр зүйлсийн төлөө мөн талархлаа илэрхийл. Энэ нь чамайг адисалж, чамд туслах хаалгыг Их Эзэнд нээж өгөх болно.



“Мөн зарлигуудад дуулгавартай байдалд алхан, эдгээр хэлсэн зүйлүүдийг санаж мөн хэрэгжүүлдэг бүх гэгээнтнүүд хүйсэндээ эрүүл энхийг хийгээд ясандаа чөмөг хүлээн авах болно, Мөн мэргэн ухаан хийгээд мэдлэгийн агуу сан хөмрөгүүдийг олж авах болно, мөн гүйхэд мөн ядрах нь үгүй, мөн алхахад мөн цуцах нь үгүй байх болно. Мөн устгагч тэнгэр элч Израилын хүүхдүүдийн дэргэдүүр өнгөрсний адил тэдний дэргэдүүр өнгөрч мөн тэднийг хөнөөхгүй байх болно хэмээх амлалтыг Их Эзэн бибээр тэдэнд өгч байна. Амен.”

— СУРГААЛ БА ГЭРЭЭ 89:18–21

Б Эрүүл, эрч хүчтэй байх нь

- **С ба Г 89-р хэсгийг судалж мөн хэрэгжүүл.**
- **Санваарын адислал хүс.**
- **Номлогчийн эрүүл мэндийн зааврыг дагаж, дархлаагаа сайжруул.** Орондоо цагтаа ор. Цаг агаараас шалтгаалан өдөрт 6–12 аяга цэвэр ус уу. Мацаг бариагүй үед хоолоо ялангуяа өглөөний цайгаа бүү алгас. Элсэн чихрээс таггалз. Өдөр бүр олон төрлийн витамин уу. Өдөр бүр ямар нэг хэмжээгээр уураг хэрэглэ (жишээ нь: самар, шош, сүү, тараг, бяслаг, өндөг, загас, шувууны мах, мах). Ялангуяа хамтрагч тань өвдсөн бол гараа ойр ойрхон угаа эсвэл гар ариутгагч хэрэглэ. Хөргөгчинд хадгалах хэрэгтэй хоол хүнсийг ил бүү байлга, эргэлзэж байвал хая.
- **Дасгал тогтмол хий.** Өдөр бүр гучин минут дасгал хийх нь дархлааны системийг сайжруулж, эрч хүчийг нэмэгдүүлэн, зан аашийг тогтворжуулдаг. Хэрэв та бүх л өдрийн турш алхдаг эсвэл дугуй унадаг бол арай өөр дасгалууд хий. (*Миний сайн мэдээг номло viii-г үзнэ үү*)
- **Цаг агаарт тохируулан хувцасла.** Цаг агаар хэт халуун эсвэл чийглэг байвал номлогчийн ажлаа түр завсарлаж, 30–60 минут сүүдэрт эсвэл агааржуулагчтай газар байж болно. Бугуй эсвэл хүзүүгээ хүйтэн усаар шавшиж, нарнаас хамгаалсан нимгэн хувцас өмс. Хэрэв хүйтэн бол хувцсаа давхарлан; бээлий, малгай өмс (биеийн ихэнх дулаан толгойгоор

гадагшилдаг). Ерөнхийдөө бол таны ажиллах газрын цаг агаарын талаар номлолын ерөнхийлөгчийн өгсөн удирдамжийг дага.

- **Байраа цэвэрхэн, тоосгүй байлга.** Энэ нь ялангуяа та ойр ойрхон ханиад хүрч эсвэл харшил тань хөдөлж байгаа үед их чухал юм. Харшлаа багасгахын тулд гар нүүрийн алчуур болон ор хөнжлийн давуугаа ойр ойрхон угаа. Цэвэр цэмцгэр байр нь таны сүнсийг өргөх болно.

В Толгой, гэдэс, булчингийн өвчинг хянаж зохицуулах нь

- **Бие махбодоо амраах дадлага хий.** Ингэснээр толгой, гэдэс өвдөх; гүйлгэх, нурууны болон үе мөчний өвчин, зүрхний цохилт хурдсах, амьсгаа давхцах, цочирдох зэрэг бие махбодын өвчний шинж тэмдгүүдийг багасгахад туслах болно. Биеэ амрааж сурахын тулд тайвшруулах дасгал (19-р хуудас) эсвэл амьсгалын дасгалыг (18-р хуудас) хамгийн багадаа гурван долоо хоногийн турш өдөр бүр хий. Мөн танд сэтгэлийн дарамтад хэт их орсон мэдрэмж эсвэл шинж тэмдгүүд байвал сэтгэлийн түгшүүрээ багасгаж, илүү тайвшрахын тулд эдгээр ур чадваруудыг ашигла.
- **Ажлаа жижиг хэсгүүдэд хувааж, нэг удаад зөвхөн нэг үүрэг даалгаврыг гүйцэтгэ.** Алхам бүрдээ өөртөө “Яг одоо миний хийх хэрэгтэй зүйл



Тэмдэглэл хөтөл

Дасгал хийхэд таны биед ямар шинж тэмдгүүд гарч байгаа талаар дор үзүүлсний дагуу тэмдэглэл хөтөл. Эдгээр шинж тэмдгүүдэд хүргэдэг айдсыг багасгахын тулд өөрчилж чадах зүйлүүдээ олж мэдэхэд тань туслах жишээнүүдийг хай.

Огноо	Цаг	Шинж тэмдэг	Үзүүлэлт 1-5	Хаана/Юу хийж байгаа	Хэнтэй	Бодох/Мэдрэх нь	Юу тусалж болох
4/10	15 цаг	Толгойны өвчин	4	Сүмээс гэр рүүгээ алхаж байна - Кимийн гэр бүл ирээгүй бөгөөд тэд уулзалтаа цуцалсан. Өнөө орой	Ахлагч Жи-менээ	Кимийнхэн сүмд ирэх болов уу яах бол - уулзалтын талаар бухимдалтай - өлссөн	Хянаж чадахгүй зүйлсийнхээ талаар санаа зовоохоо боль.
4/17	Өглөөний 7 цаг	Толгойны өвчин	4	Хамтарсан сургалт - Петрт зориулан хичээл бэлтгэх гэж хичээж байна.	Ахлагч Жөүнс	Петр үнэхээр баптисм хүртэх урилгыг хүлээн зөвшөөрөх болов уу	Хийж чадах зүйлээ хий, үлдсэнийг нь Бурханд даатга.
4/21	Оройны 8 цаг	Толгойны өвчин	3	Номлолын зохицуулах хурал - гишүүдтэй нөхөрлөх талаар ярьж байна.	Ахлагч Жөүнс Винн ах	Гишүүдтэй хийсэн энэ бүх ажлын дараа солилцоо болохгүй гэж найдаж байна.	Хамгийн сайнаараа хийгээд үлдсэнийг нь Бурханд даатга.
4/25	Өглөөний 11 цаг	Толгойны өвчин гэхдээ тийм ч муусгүй	2	Орон сууц - утсаар холбоо барих	Ахлагч Жөүнс	Кимтэй холбоо барихдаа болон бидэнтэй хамт очих гишүүнийг олохдоо ухаалаг байх нь	Илүү сайжирч, хамгийн сайнаараа хийж мөн юуг хянаж чадах болон чадахгүйгээ ойлгох нь

бол ___” гэж сануул. Жишээ нь: “Яг одоо миний хийх хэрэгтэй зүйл бол тойргийн номлолын удирдагчтайгаа холбоо барих” эсвэл “Яг одоо миний хийх хэрэгтэй зүйл бол хувцсаа өмсөх” гэх мэт.

■ **Долоо хоногийн тэмдэглэл хөтөл.** Ингэснээр бие махбодын шинж тэмдгүүд хэзээ илэрч байгааг мэдэхэд тусална (дээрх жишээг үзнэ үү). Давтамжийг олж мэд. Жишээ нь: Чи өвдөж байгаагаа анзаарах болно.

- Тодорхой хэдэн нөхцлүүдэд (Бүтэн сайн өдрүүдэд удирдагчидтай ойролцоо байх үед эсвэл олон цагийн турш юм идээгүй үедээ гэх мэт)
- Тодорхой зүйлсийн талаар бодох үед (солилцооны талаар мөн ямар нэг зүйлийг илүү дээр хийх хэрэгтэй байж гэж бодох үед г.м)
- Тодорхой мэдрэмж мэдрэх үед (утсаар ярих үедээ сандарч тэвдэх, ярихыг хүсэхгүй байгаа зүйлдээ уурлах).

Нөхцөл байдлыг өөрчлөх арга байгаа эсэхийг шалгаж үзэх (эрүүл хүнс авч явах), бодлоо өөрчлөх (21-р хуудасны “Сөрөг бодлын эсрэг ярих нь”-ыг үзнэ үү), эсвэл тайвшрах (17-р хуудасны “Сэтгэлийн дарамтад эерэгээр хариулах нь”-ийг үзнэ үү). 29–34-р хуудасны “Сэтгэл хөдлөлөө хянаж зохицуулахад туслах аргууд” хэсгээс нэмэлт зөвлөмж ол.

■ **Эрүүл мэндийн тусламж эрэлхийл.** Шинж тэмдэг удаан үргэлжилбэл эсвэл гэмтэж бэртсэн бол эрүүл мэндийн тусламж авахаар номлолын ерөнхий-лөгчтэйгөө зөвлө.

■ **Өөрийгөө март.** Хэрэв та “би юу хэлэх гэж байгаагаа мартаж болно” эсвэл “ өөрийгөө үнэхээр тэнэг байдалд оруулж байна” гэх мэт бодлуудыг анзаарвал хүн бүхэн алдаа гаргадаг бөгөөд Их Эзэн сул дорой мөн энгийн хүмүүсээр дамжуулан ажилладаг гэдгийг өөртөө сануул.

Г Орондоо цагтаа орж, унтах нь

■ **Өдрийн сүүлийн хэдэн цагуудад өөрийгөө чөлөөтэй байлгаж амраа.** Тэмдэглэлээ хөтөлж, сүү, жимс гэх мэт хөнгөн зууш идэх эсвэл зохистой хөгжим сонсож, хамтрагчтайгаа ярилцан эсвэл тайвшрах чадваруудаа хөгжүүл. Хэрэв та энэ цагаар ажиллах хэрэгтэй байдаг бол сэрүүлэгтэй цаг аваад орондоо орохоос 30 минутын өмнө сэрүүлэг тавь. Сэрүүлэг дуугарахад ажиллахаа боль. Амарч эхлэн, оронд ороход бэлтгэ.

■ **Унтахад асуудал гардаг бол битгий дуг хий.** Дуг хийх нь шөнө унтах цагаар нойргүйтэхэд хүргэнэ. Харин үүний оронд цагтаа орондоо ор. Хэрэв дуг хийх бол 20 минутаас илүү бүү унт.

■ **Орой бүр нэг зүйлээ хийж хэвш.** Энэ нь таны бие махбодыг унтах цагаа мэддэг болоход нь туслах болно. Жишээ нь: 19-р хуудасны тайвшруулах дасгалыг ашигла. Мөн энэ нь орондоо орж, унтахаас өөр

ямар нэг зүйл хийхгүй байхад тусална (унших эсвэл идэх гэх мэт).

■ **Таныг унтахгүй байхад нөлөөлж буй зүйлсийн жагсаалтыг гарга.** Тэдгээрийг хойш нь тавь, оюун санаагаа амрааснаар та чухал юуг ч мартажгүй. Өглөө тодорхой төлөвлөгөөнүүд дээр ажиллана гэж өөртөө сануул. Оройн залбирлаа талархал болон тухайн өдөр сурсан зүйлдээ төвлөрүүл.

■ **Дулаац эсвэл сэрүүц.** Хэрэв та хэт халууцаж эсвэл даарч байвал унтахад төвөгтэй байдаг. Бүлээн усанд ор эсвэл нэмэлт хөнжил ав.

■ Унтахаас нэг цагийн өмнө элсэн чихэр хэрэглэх эсвэл дасгал хийхээс зайлсхий.

■ **Унтахгүй байгаадаа санаа бүү зов.** Хэрэв та булчин болон оюунаа амрааж байвал унтаагүй байсан ч амарч чадна.

■ **Гэрлээ боломжийн хэрээр багасгаж, чихэндээ хөвөн эсвэл чихэвч хийн, дуу чимээг намжаа.** Бага зэрэг гэрэл эсвэл дуу чимээ байсан ч зарим хүмүүс унтаж чаддаггүй.





“Залхуу байхаа болигтун; цэвэр ариун биш байхаа боль, бие бие-нээсээ дутагдал олж харахаа боль; шаардлагатайгаас илүү удаан унтахаа боль; та нар ядрахгүй байхын тулд; эрт босч бай, та нарын бие хийгээд оюун чинь амарч болохын тулд орондоо эрт орж бай.”

— СУРГААЛ БА ГЭРЭЭ 88:124

Д Цагтаа босох нь

- **Эхлээд орондоо цагтаа ор.** Хэрэв та хангалттай унтаж чадахгүй байгаа бол 30 минутын өмнө орондоо орж бай. (*Миний сайн мэдээг номло, viii-г үзнэ үү*)
- **Дасгалаа тогтмол хий.** 30 минутын дасгалыг өдөр бүр гурваас дөрвөн долоо хоног хийсний дараа та бага унтах хэрэгтэй гэдгээ мэдэх болно. Бие тань хүчтэй болох үед илүү эрч хүчтэй болж, илүү хурдан амардаг. Миний сайн мэдээг номло, viii-г үзнэ үү)
- **Унтахаасаа өмнө элсэн чихэр хэрэглэхээс татгалз.** Элсэн чихрээс татгалзсанаар өглөөд сульдсан байдлыг багасгах болно.
- **Эерэгээр төлөвлө.** Орой бүр 9:00 цагт эерэг, үр дүнтэй өглөөг төлөвлө, ингэснээр өглөө болоход танд илүү амар байх болно. Залбирахдаа төлөвлөгөөнийхөө талаар Их Эзэнтэй зөвлөлд. Залбирах үед оюун ухаанд тань ирдэг сүнслэг өдөөлт болон санаануудыг бичиж аван, тэдгээрийг үйлдэхээр бэлтгэ. Өдөр тутмын төлөвлөгөө гаргах нь унтахаар орондоо орох үед оюун санааг тань илүү амраана.
- **Уураг тархиа цэгцэл.** Өглөө хэдэн цагт сэрэхийг хүсч байгаагаа өмнөх орой нь өөртөө хэл.
- **Цаг хэмжигч авч, гэрэлтэйгээ холбо.** Сэрэх цагаас 15–20 минутын өмнө гэрэл асахаар цаг хэмжигчээ тохируул. Гэрэл нь таны оюун ухаанд сэрэхийг сануулна.

Е Эрүүл хүнсээр хооллох нь

- **Номлолын удирдагчдаасаа санаа авч болно.** Амьдарч буй бүсийнхээ эрүүл хүнс болон хоолны жорын талаар тэднээс асуу.
- **Дэлгүүр явахаасаа өмнө төлөвлө.** Хоол хүнсээ авахаар дэлгүүр явахаасаа өмнө хоол хүнс болон эрүүл хөнгөн зуушны төлөвлөгөө гарга.
- **Олон төрлийн хоол хүнс ид.** Боломжтой бол өдөр бүр таван жимс эсвэл хүнсний ногоо идэх зорилго тавь.
- **Өдөр бүр уураг ид.** Уураг өндөртэй хүнсэнд самар, шош, сүү, тараг, бяслаг, өндөг, загас, шувууны мах болон махан бүтээгдэхүүн орно.
- **Элсэн чихрийг багасгаж, кофеиноос татгалз.** Энэ хоёр зүйл нь эцэстээ хүмүүсийг муухай зан ааштай, амархан ядардаг болгодог.
- **Ус болон шингэн юм уу.** Цаг агаараас шалтгаалан өдөрт 6–12 аяга шингэн юм уу.



Төлөвлөгөөндөө тэмдэглэ

- Таны дуртай эрүүл зууш
- Орой амрах тогтсон дэг журам
- Эрүүл дадал хэвшлээ хөгжүүлж, өсөж хөгж



“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

■ **Бага багаар жингээ хас.** Хэрэв та жингээ хасахаар хичээж байгаа бол долоо хоногт нэг килограммаас илүү жин хасах гэж бүү оролд харин илүү их ус уу.

ᠡ Дасгал хийх хүсэлтэй болох нь

■ **Дасгал хийх хүсэлгүй байвал хүсэлтэй болохын төлөө залбир.** Зөвхөн таван минут хийхэд л хангалттай гэж өөртөө хэлээд эхэл. Хүсэл нь ихэвчлэн үйлдлийг дагадаг. Өөрөөр хэлбэл, бид нэг эхэлчихвэл илүү хүсэлтэй болдог.

■ **Дасгал хийхийн ашиг тусыг өөртөө сануул.** Илүү сайн дархлаатай, эрч хүчтэй, сэтгэлийн дарамтаа илүү хянаж зохицуулдаг, сайхан зан ааштай, жингээ

сайн хянадаг болсон байгаагаар төсөөл. Эдгээр ашиг тус нь дасгал хийх дургүй хүмүүст ч гэсэн ирдэг.

■ **Тоглоом наргиа болго.** Дасгал хийх зуураа хөгжилтэй байх үйлчлэл төлөвлөж, зөв зохистой хөгжим дээр дасгал хийж, хамтрагчтайгаа дуртай номлолын түүхүүдээсээ хуваалц. Онооны дэвтэр нээж, дасгал хийх зорилгодоо хүрсэн үедээ бэлтгэлийн өдөр парк явах, ресторанд хооллох, дэлгүүр хэсэх зэргээр өөрийгөө шагнаж урамшуул.

■ **Хийх дуртай дасгалынхаа төрлийг олж мэд (эсвэл дургүй дасгалуудаа).** Жишээ нь: Зохистой хөгжмийн аянд алхах, хамтрагчтайгаа гүйх, дээс үсрэх, сунаих, гар дээрээ суниах, гэдэсний таталт хийх, иогоор хичээллэх зэрэг байж болно.



Сэтгэл хөдлөлөө хянаж зохицуулахад туслах аргууд

Сэтгэл гутрал эсвэл түгшүүр гэх мэт хүчтэй сэтгэлийн хөдөлгөөнүүд нь өөрсдийгөө сэтгэлийн дарамтад хэт их орсныг мэдэхэд тусалдаг. Зөвлөгөө авахын тулд 17–22-р хуудасны “Сэтгэлийн дарамтыг хянахад туслах ерөнхий зарчмууд”-ыг унш. Үүнээс гадна доорх зөвлөгөөнүүд нь тодорхой сэтгэлийн хөдөлгөөнүүдэд тусалж болно.

А Гэрээ санах нь

■ **Завгүй бай.** Ялангуяа та гэрээсээ хол байж үзээгүй бол гэрээ санах нь ердийн зүйл юм. Хэдэн минут гунигла, тэгээд босч, завгүй бай. Үүнтэй тэмцэх хамгийн сайн арга бол бусдад үйлчилж, завгүй байснаар гомдоллох эсвэл санаа зовох зэргээс анхаарлаа сарниулах явдал юм.

■ **Ачаагаа задлаад суурьш.** Чемоданыхаа гадна бүү амьдар. Өөрийн орон зайг бий болго. Танд Ариун Сүнс мэдрэхэд туслах мөн яагаад Их Эзэнд үйлчлэхээр сонгосныг тань сануулах зураг тавь.

Хуучин хэрэггүй зүйлүүдийг цэвэрлэж, орон сууцандаа “өөриймсөг” ханд. Дуртай хоолоо хий.

■ **Өөрчлөөгүй зүйлсийнхээ урт жагсаалтыг гарга.** Олон зүйл өөрчлөгдсөн ч өөрчлөгдөөгүй хэвээр үлдсэн таны харилцаа, хүч чадал болон бусад зүйлсийн талаар бод. Жишээ нь: “Надад хошигнох авьяас байна, эцэг эх маань надад хайртай, би үйлчлэхийг хүсч байна. Хэрвээ гэртээ байсан бол хийх байсан зүйлүүдээ нэм. “Би шийдвэрүүдээ гаргасаар байх байсан. Би бусадтай сайн харилцаатай байхын тулд хичээх байсан. Би шаргуу ажилласаар байх байсан.”



“Өчүүхэн мөн энгийн зүйлүүдээр агуу их зүйлүүд улиран авчрагддаг, . . . маш өчүүхэн аргаар Их Эзэн мэргэдийг ичээж мөн олон бодгалийн авралыг авчирдаг.”

— АЛМА 37:6–7

■ **Номлолд гарсан шалтгаанаа дахин сана.** Номлол тань Аврагчид талархалтай байх бэлэг гэдгийг хүлээн зөвшөөрч, адислалуудаа жагсаа. Дэмждэг удирдагчид эсвэл гэр бүлийн тань хайртай хүн таны үйлчлэлийн талаар юу хэлэх байсныг өөртөө сануул.

■ Санваарын адислал хүс.

■ **Анхаарал сарниулах зургуудаа холдуул.**

Сүнсний мэдрэмжээс холдуулах эсвэл гэрээ санахад хүргэж болох зургуудыг далд хий. Магадгүй та дассаныхаа дараа заримыг нь ил гаргаж болох юм. Гэрийнхнээ долоо хоногт нэг удаа танд захиа бичихэд нь урамшуулан дэмж. Тэгснээр та Есүсийн эрт цагийн шавь нар шиг “гороо” тавьж (Матай 4:18–22-ыг үзнэ үү), ажилдаа анхаарлаа төвлөрүүлж чадна.

■ **Тэвчээртэй бай.** Шинэ орчинд дасаж эхэлтэл ойролцоогоор зургаан долоо хоног шаарддаг. Шийдвэрүүд гаргахаа хойшлуулж, өөртөө дасан зохицох цаг гарга. Нэг өдрийг зарцуул. (*Миний сайн мэдээг номло номын 120-р хуудсыг үзнэ үү.*)

Б Сэтгэлээр унаж, урам хугарах нь

■ **Сэтгэл санаа өргөх судар болон түүхүүд унш.**

Чамайг өргөж, урамшуулах судар, хувийн туршлага, эшлэл, гэр бүлийн түүхүүдийг цуглуул. Эдгээр цуглуулгуудаа уншихдаа өөрийнхөө нэрийг орлуулж унш. (Жишээ нь: 2 Нифай 4; Мозая 24:13–14;

Алма 36:3; С ба Г 4; 6; 31; Сургаалт Үгс 3:5–6; Хиламан 5:12; мөн Итгэлдээ үнэнч байх нь номын “Бэрхшээл”.)

■ **Удирдамж авахын тулд патриархын адислалаа дахин унш.** Таны авьяас бэлэг болон хүч чадал ажилд тань хэрхэн хувь нэмэр оруулж болох арга замуудыг хай.

■ **Бүү хойшлуул.** Аливаа зүйлсийг хойшлуулах нь сэтгэл гутрал руу хөтөлж болно. Том ажлуудаа жижиг хэсэг болгон хуваа. Эхлээд өөртөө “Яг одоо миний хийх зүйл бол ____” эсвэл “Би үүнийг хэдхэн минутын дотор л хийнэ, тэгээд хүсвэл жаахан амарч болно” гэж сануул.

■ **Зохистой дуу хөгжим сонс.** Хэрэв та айж түгшсэн бол намуухан, тайвшруулах хөгжим сонс эсвэл сэтгэлээр унасан бол таныг өргөж, хөгжөөх хөгжим сонс.

■ **Гомдол хорслыг удаан бүү хадгал.** Ямар нэг зүйлийн талаар гомдолтой байвал бусдыг шүүмжилж буруутгалгүйгээр шийдэхэд туслах арга замыг эрж хай. Хэрэв энэ талаар ярихыг хүсэхгүй байгаа бол уг гомдол хорслоо өөртөө үлдэхийг бүү зөвшөөр.

■ **Бодит зорилго тавьж, түүндээ хүрэх тодорхой төлөвлөгөөнүүд гарга.** Таныг сэтгэлийн дарамтад оруулж байгаа зүйлсээс нэг удаад нэгийг л шийдэх гэж оролд. Сэтгэл гутрал нь зорилго болон төлөвлөгөөндөө хүрэхэд тус болдог. (*Миний сайн мэдээг номло, 146-г үзнэ үү*)



Сүмийн дууллуудыг сонс

“Сүмийн дууллууд нь биднийг наманчлал болон сайн үйлс рүү хөтөлж, гэрчлэл итгэлийг бэхжүүлж, сул доройг тайвшруулж, гашуудаж буйг өргөж, бидэнд эцсээ хүртэл тэвчихэд нөлөөлж чадна” (“Тэргүүн Зөвлөлийн захиас,” Сүмийн дууллууд [1985], х).

30	Ирцгээ, ирцгээ, Гэгээнтнүүдээ
85	Бат бөх суурь
97	Lead, Kindly Light
102	Jesus, Lover of My Soul
105	Master, the Tempest Is Raging
114	Түүнд ирэгтүн
115	Come, Ye Disconsolate
124	Be Still, My Soul
129	Where Can I Turn for Peace?
140	Залбирья гэж бодов уу?
142	Sweet Hour of Prayer

■ Та хянаж чадахгүй зүйлээ зүгээр л орхи.

Өнгөрсөн явдал, бусдын сонголт, дүрэм, цаг агаар, засгийн газрын хүнд суртал, соёл, таны чадахгүй зүйлүүд, бусад номлогчдын зан чанарууд нь таны хянаж чадахгүй зүйлүүд юм. Таны зан авир, харилцаан дахь таны оролцоо, одоогийн сонголт, хандлага

гэх мэт та ямар нэг зүйл хийж чадах зүйлүүд дээрээ анхаарал хандуул.

■ **Зарим байнга давтагддаг, уйтгартай зүйлсийн бодит байдалтай эвлэр.** Амьдралын бүх зүйлс үргэлж утга учиртай, сэтгэл хөдөлгөм байдаггүй. Уйтгар гунигтай байдлыг даван туулахын тулд жүжиг тавих болон түгшүүртэй байдал, сөргөлдөөн үүсгэхээс зайлсхий. Оронд нь эргэн тойронд тань буй сайн сайхан зүйлд талархан баярлаж, сайжруулж, үйлчлэх арга замуудыг эрэлхийл.

■ **Таашаал авч болох зүйлүүдийг хай.** Дуудлагаа эрхэмлэн хүндлэхийн зэрэгцээ хөгжилтэй байдлаа сэргээж, дэлхийн сайн сайханд баясаж, бусдын сайхан сэтгэлийг анзаарч, Сүнсний нөхөрлөлд баяс.

■ **Үндсэн зарчмуудыг дага: залбирал, судар судлах, үйлчлэл.** Талархал дээр төвлөр. Судруудаас уншиж байхдаа өөртэйгөө адилтгаж болох хэсэгт анхаарлаа төвлөрүүл. Жишээ нь: Хэрэв та бүх зүйлийг төгс байлгах гэж оролддог хүн бол нүгэлтний эсрэг Бурханы уур хилэнд битгий хэт их төвлөр. *Миний сайн мэдээг номло, viii-г үзнэ үү.*

■ **Алма 26-г уншиж, Аммон урам хугарсан үедээ юу хийснийг олж мэд.** Мөн С ба Г 127:2-ыг уншиж, Иосеф Смит хэцүү хүнд үед ч түүний урам хугарч мохоогүйг ажигла. Таагүй нөхцөл байдал үүсэн, сэтгэлээр унаснаас болж бүү гутар. Бидэнд урам хугарч, сэтгэлийн дарамтад орон, гэрээ санаансан өдрүүд тохиолдох нь энгийн зүйл юм. Энэ цаг мөчүүд өнгөрөн одох болно.



Өөрийгөө шүүмжлэх нь

■ **Зөв хийдэг зүйлүүддээ төвлөрч, өөрийгөө бусадтай харьцуулахаас зайлсхий.** Хэт өндөр хүлээлттэй хүмүүс сул талууд болон алдаан дээрээ дэндүү их төвлөрөх хандлагатай байдаг. Тэгснээр тэд сайжруулахын оронд итгэл найдвараа алдаж болно. Судрууд уншиж байхдаа Бурханы хайрт үйлчлэгчийн хувьд таны амьдралд хэрэгжүүлж болох зүйлст



“Бидний зүрх шантарч, мөн бараг л буцах гэж байхад болгоогтун, Их Эзэн биднийг тайтгаруулан мөн хэлэв: . . . зовлонгуудаа тэвчээр-тэйгээр туул, мөн би та нарт амжилтыг өгөх болно гэсэн бөлгөө.”

— АЛМА 26:27

төвлөр. Бурханд үйлчлэх хүсэлтэй, Түүнийг хайрладаг хүмүүст үзүүлдэг Түүний тэвчээр, ач ивээл, найдвар, нигүүлслийн талаарх баталгаануудыг эрж хай. *Миний сайн мэдээг номло, 10–11-ийг үзнэ үү.*)

■ **Өөртэйгөө илүү эерэгээр ярь.** 21-р хуудсан дээрх “Сөрөг бодлын эсрэг ярих нь” хэсгийг үзнэ үү.

■ **Таны хийж буй бүх зүйлс үргэлж дунджаас дээгүүр байж чадахгүйг санаарай.** Та ямар нэг зүйлийг сайн хийдэг болтлоо хэчнээн шаргуу ажилласан ч заримдаа хийдэг дундаж түвшнээсээ доогуур хийх болно. Энэ бол санаа зовох зүйл биш юм.

■ **Танд таалагддаггүй эсвэл сайн хийж чаддаггүй зүйлсийнхээ талаар өөртөө нэмэлт боломж олго.** Хэрэв та баяртай байвал эсвэл төгс хийсэн бол энэ нь тооцогдоно гэж өөртөө бүү хэл.

■ **Нэг удаад нэг юм уу хоёр том зорилгын төлөө ажилла.** Нэг дор олон зүйлсийг сайжруулах гэж оролдохоос зайлсхий. Энэ нь хэт их ачаа болж, амжилтгүй байдалд хүргэж болно.

■ **Сөрөг байдлыг биш, харин Сүнсийг сонс.** Хэрэв танд басамжилж, тохуурхан, уурлаж, шүүмжилсэн мөн гомдоллосон бодлууд байвал тэдгээр нь Их Эзэнээс биш гэдгийг санаарай. Тэднийг бүрэн зогсоо.

■ **Сайн сайхан зөвлөгөөг эрэлхийл.** Та номлолын ерөнхийлөгч болон бусад хүмүүсээс, хангалттай сайн эсвэл хэтэрхий их хичээж байгаа эсэхээ мэдэхэд тань туслахыг хүсэж, тэдний зөвлөгөөг хүлээн ав. Өөрийгөө шүүмжилдэг олон хүн энэ ялгааг харахдаа тийм сайн байдаггүй.



Төлөвлөгөөний дэвтэртээ бич

- Дуртай судрууд
- Биелүүлэхийг хүсч буй зорилгууд



Сэтгэл түгшиж эсвэл учраа олохгүй байгаагаа мэдрэх нь

■ **Ямар нэг зүйлийг шинээр хийж байгаа бол анхдагч байгаадаа баяртай бай.** Чи мэргэжилтэн байх албагүй. Харин сониуч, сонирхсон, даруу, оролдож үзэх хүсэлтэй байх нь хангалттай юм. Үүндээ баяртай бай!

■ **Хийж чадах зүйлээ баяртайгаар хийж, Бурханд үлдсэнийг нь даатга.** Бусад номлогчид илүү амжилттай харагдахад номлогчдод заримдаа хэнд ч хэрэггүй, ичгүүртэй мэт санагддаг. Хэрэв Сатан таныг өөртөө эргэлзэж, өөрийгөө бусадтай харьцуулахад уруу татвал энэ бол Бурханы ажил бөгөөд Тэр сул дорой, энгийн хүмүүсийг ажлаа хийлгэхээр сонгодог гэдгийг санаарай. Тэр чамайг сонгосон юм. Түүнд итгэ. Тэр танд итгэдэг!

■ **Амжилтын тухай төсөөлөн хар.** Санаа зовох нь оюун санаагаар унаж байгаагийн нэг хэлбэр байж болох юм. Юу нь буруу болох бол эсвэл хэрвээ “тэгвэл яах бол” гэж санаа зовохын оронд оюун санаандаа

ээрэг үр дүнг бодож, тэдгээрт хүрэх төлөвлөгөөнүүд гарга. Хэрэв таны найдсанаар болохгүй бол сорилтоос суралцаж, урагшилж байгаагаар төсөөл.

■ **Чадахгүй зүйлсээ хянах гэж бүү оролд.** Хянаж чадахгүй зүйлсээ хянах гэж оролдсоноор таны сэтгэлийн түгшүүр нэмэгдэж, хяналтаа улам алдах болно. Хийж чадах зүйлүүддээ л эрч хүчээ төвлөрүүл.

■ **“Тохиолдож болох хамгийн муу зүйл юу вэ?” гэж асуу.** Хэрэв тохиолдож болох хамгийн муу үр дагавар нь таны зохицон амьдарч чадах эсвэл Аврагч даван туулахад тань тусалж чадах ямар нэг зүйл бол айдасгүйгээр урагшил.

■ **Хэрэв та хэт яарах хандлагатай байгаа бол 10%-иар удаашрах гэж оролд.** Та илүү тайван үедээ илүү үр дүнтэй байж болно.

■ **Үйлчил.** Хамтрагч, сонирхогч, гишүүн мөн хөршүүддээ, ядуус болон тусламж хэрэгтэй хүмүүст үйлчлэх үед та өөрийнхөө талаар бага бодож, илүү аз жаргалтай байх болно. (*Миний сайн мэдээг номло, 168–169-ийг үзнэ үү.*)

Д Амархан бухимдаж, уурлах нь

■ **Сэтгэл хөдлөлөө дарах боломжийг өөртөө олго.** Тархины тань тунгаан бодож, зөв шийдвэр гаргадаг хэсэг нь уурлах хэсгээсээ илүү удаан байдаг. Өөрийгөө тухайн нөхцөл байдлаас хэдэн минут холдуулж, нэлээд хэдэн удаа гүнзгий амьсгаа авч, тархиндаа оновчтой шийдвэр гаргах цаг гарга.

■ **Уур хилэнг битгий өдөө.** Хүмүүс бусдыг (1) сүрдүүлэн (2) шударга бус эсвэл (3) хүндэтгэлгүй байгааг хараад ихэвчлэн уурлах төлөвтэй байдаг. Үүний оронд тэдний гаргасан зан авируудад илүү энэрэнгүй хандах талаар бодож үзээрэй. Жишээ нь: Тэд ядарсан, ямар ч мэдээлэлгүй, итгэлгүй байсан эсвэл тэд тусалж байна гэж бодсон байж болох юм. Уурыг өдөөхгүй байх сонголтыг сонго.

■ **Тайван, сониуч, нигүүлсэнгүй бай.** Бусад хүмүүс юу гэж бодож, мэдэрч байгаа талаар сониуч

бай. Асуулт асууж, анхааралтай сонсон, сонссон зүйлээ хэлж, зөв ойлгосон эсэхээ лавлаж асуу. Болохгүй бол дахин оролдоод үз.

■ **Өөрийгөө болон бусдыг буруутгах гэж оролдох хандлагаас зайлсхий.** Үүний оронд асуудал нь юу болохыг тогтоож, хэний буруу гэдгээс нь үл хамааран, үүнийг засахад нөгөө хүн тусалж чадах эсэхийг асуу.

■ **Уучлал гуйх болон нөхцөл байдлыг зөв болгохын тулд юу хийж чадах талаар асуухад бэлэн бай.** Уучлал гуйх нь сүнслэг хүч чадал болохоос сул доройгийн шинж биш юм.

■ **Инээмсэглэ мөн өөрийгөө шоолж инээ.** Ууртай үедээ хэрхэн харагддагаа мэдэхийн тулд толинд хар.

■ **Таныг сэтгэлээр унагаж байгаа хүмүүст үйлчил.** Аврагчийн “дайснуудаа хайрла, чамайг зүхэх тэднийг адисал, чамайг үзэн ядах тэдэнд сайныг үйлд, мөн чамайг хүнлэг бусаар ашиглах мөн чамайг хавчин гадуурхах тэдний төлөө залбир” гэсэн зөвлөгөөг хэрэгжүүл (3 Нифай 12:44).

■ **Өөртөө анхаарал сайн тавь.** Сайн идэж, унтан, дасгал хийж, залбирч байгаа эсэхээ анхаар тэгснээр та уур бухимдлыг даван туулах илүү хүчтэй байх болно.

Е Туйлдаж, хүсэлгүй байх нь

■ **Хүчтэй чанартаа төвлөр.** Таны номлолдоо авчирсан сайн чанар, авьяас, туршлага мөн бэлгүүд тань юу вэ? Энэ долоо хоногт эдгээр хүчтэй чанаруудаа үр бүтээлтэйгээр хэрхэн ашиглаж болох вэ? Хэрэв та хүчтэй чанаруудаа олж харахад хэцүү байвал бусад хүмүүсээс туслахыг хүс.

■ **Нэг удаад нэг л алхам хий.** Өөртөө “Яг одоо миний хийх хэрэгтэй зүйл бол _____” гэж сануул.

■ **Үүнийг хөгжилтэй болго!** Дуудлагаа эрхэмлэн хүндлэхийн зэрэгцээ өөрт сонирхолтой зорилгууд тавьж, тэдгээр зорилгууддаа хүрэх тоглоом зохио. Бүтээлч байж, амжилтынхаа төлөө өөртөө баяр хүргэ.



“Тиймийн тул, эрхэм хайрт ах дүүс минь, өөрсдийн хүчинд байгаа бүх зүйлийг хөгжил хөөртэйгөөр хийцгээе, мөн тэгээд бид бат итгэлтэйгээр бат зогсож Бурханы авралыг харна, мөн учир нь түүний гар илчлэгдэх болно.”

— СУРГААЛ БА ГЭРЭЭ 123:17

■ **Нэг дор хэтэрхий олон хувийн зорилго**

тавьж, өөрийгөө битгий зовоо. Нэг удаад хувийн нэг юм уу хоёр зорилго л тавь (илүү хөгжилтэй байна эсвэл илүү цэвэрхэн байна гэх мэт) Төгс болно гэж бүү найд, хүнд өдөр тохиолдоход хэрхэн буцаад зам дээрээ гарах талаар төлөвлөгөө гарга. Өөртөө яагаад өөрчлөгдөхийг хүсэж байгаа талаараа үе үе сануул.

■ **Зорилгуудынхаа талаар хамтрагч болон номлолын ерөнхийлөгчтэйгөө хуваалц.** Тэд таныг дэмжиж мөн танд тустай санаануудыг өгөх болно.

■ **Үйлдлийг хүсэл дагадаг гэдгийг санаарай.** Эхлэх нь ихэнхдээ хамгийн хэцүү хэсэг нь байдаг. Хийхийг хүсэхгүй байгаа ямар нэг зүйлийг хийж эхлэхдээ “Үүнийг зөвхөн 10 минутад л хийнэ” гэж өөртөө хэл. Та нэгэнт эхэлчихвэл улам их хүсэлтэй болох болно.

Ё Гэртээ байгаа хайртай хүмүүсийнхээ төлөө санаа зовох нь

■ **Сургаал ба Гэрээ 31:1–6-г судал.** Сүмийн эхэн үеэс номлогчид гэр бүлүүдээ хүнд нөхцөл байдалд орхиж явахаар дуудагдаж байсан. Таны үйлчлэлийн адислалууд хайртай хүмүүсийн тань сайн сайхны тулд байхын төлөө залбир. Их Эзэнд бүх зүрх сэтгэлээрээ үйлчлэн, тэднийг хүндэл. Их Эзэн өөрийн цаг хугацаа, тааллын дагуу чамайг болон тэднийг адислана гэдэгт итгэ.

■ **Гэр бүлдээ долоо хоног бүр захиа бичиж бай.** Гэрчлэл, эерэг туршлага болон түүхүүдээ тэдэнтэй

хуваалц. Амьдралдаа Их Эзэний мутрыг хэрхэн харсан талаараа тэдэнд ойр ойрхон хэлж бай. Тэдний төлөө залбир. Төрсөн өдөр болон онцгой чухал үйл явдлуудыг сана.

■ **Хайртай хүмүүст тань сорилтууд ирж болно.** Эдгээрийн ихэнх нь таны номлолд үйлчилж байгаа эсэхээс үл хамааран ирэх л болно. Та гэртээ удирдагч нь эсвэл энх тайвныг авчрагч нь бол таны хайртай хүмүүст ч сонголт байгаа бөгөөд тэд таны санааг зовоох шийдвэрүүдийг гаргаж болно. Энэ нь тэдэнд сорилтуудаа өөрсдөө даван туулахад нь тусалж болох юм. Сонголтуудыг хүндэтгэн, тэднийг хайрлан мөн тэдэнд итгэдгээ илэрхийл.

Ж Ганцаардах нь

■ **Бусдын талаар сониуч бай.** Тэд ганцаардлыг хэрхэн даван туулдгийг асуу. Тэдний туршлага болон мэдрэмжүүдийн талаар асуу тэгснээр чи тэднийг илүү сайн ойлгодог болно.

■ **Илүү ихийг хуваалц.** Биднийг үнэхээр хэн бэ гэдгийг мэдэж, үнэлээгүй мэт санагдах үед бид ганцаарддаг.

■ **Өдрийн гэмдэглэлдээ бич.** Энэ нь ядаж өөрийгөө ойлгоход тань туслах болно.

■ **“Ганцаардал” гэдэг үг нь юу гэсэн утгатай болохыг тодорхойл.** Ганцаардлаас болж танд ямар мэдрэмж, бодол, зан авир гарч болохыг тодорхойл. Тэгээд эдгээрт илүү тодорхой ханд.



Нийгмийн хэрэгцээг хянаж зохицуулахад туслах аргууд

Харилцаанууд нь сэтгэлийн дарамтын эх үүсвэр мөн сэтгэлийн дарамтыг даван туулах адислагдсан эх сурвалжийн аль нь ч байж болно. Бид сэтгэлийн дарамтад хэт их орсон үед харилцаа хэцүү болж болно. Сайн харилцаа үүсгэхэд туслах эдгээр зөвлөмжүүдийг бодож үзээрэй. Нэмэлт санаануудыг авахаар 17–22-р хуудсанд буй “Сэтгэлийн дарамтыг хянахад туслах ерөнхий зарчмууд”-ыг унш.

А Танихгүй хүмүүстэй ярих нь

■ **Хүчтэй чанараа олж мэдэн, ашигла.** Зарим хүмүүс хүнтэй ярихдаа эрч хүчийг мэдэрдэг бол зарим хүмүүс ядарч байгаага мэдэрдэг. Энэ хоёр төрлийн хүмүүсийн аль аль нь амжилттай номлогч байж чадна. Танихгүй хүнтэй ярихдаа амархан ядардаг бол бүү бууж өг. Танд таньдаг нэгнийхээ сайн найз нь байж, бүтээлч санаа гарган, хүмүүсийн талаар сайн мэддэг, төлөвлөхдөө сайн зэрэг номлогчийн ажилд хувь нэмэр оруулах хүчтэй чанарууд байгаа. Мөн та бусдад таалагддаг атлаа тэднийг өөртөө дургүй байх хэмээн таамаглаж болох юм. Сүнслэг өдөөлт

эрэлхийлж, Түүний үйлчлэлд хүчтэй чанаруудаа ашиглахад тань туслах Сүнсийг сонсож, номлогчийн хувьд Христийн илүү олон зан чанаруудыг хөгжүүл. Та өөрийгөө биш Христийг төлөөлдөг.

■ **Сүнсээр өдөөгдсөн асуултууд асууж сур.** Бусад хүмүүсийг яриулах асуултуудыг сурч, дадлага хий. Хүмүүсээс тэдний ажил, дуртай зүйлүүд, гэр бүл эсвэл хувийн намтрынх нь талаар асуу. Тэдний хувьд юу хамгийн чухал болох, тэд юу хүсдэг эсвэл юунд санаа нь зовдог талаар асуу. Тэдэнтэй холбоотой байж болох сургаалын зарчмуудыг гэрчлэх боломжуудыг сонс. Чин сэтгэлээсээ сонирхож байгаага илэрхийл. Танаас ч бас асуух тэдний асуултад тэдний



“Мөн баясал минь бүр Бурханаараа бардамнах бардамналд хүргэв, учир нь түүнд бүх хүч чадал, бүх мэргэн ухаан, мөн бүх ойлголт байдаг, тэрээр бүх зүйлийг ухаардаг мөн наманчлах мөн түүний нэрэнд итгэдэг тэднийг бүр авралд хүргэх тэрээр нигүүлсэнгүй Нэгэн бөлгөө. Эдүгээ хэрэв энэ нь бардамнал аваас, тэрчлэн би бардамнах болно, учир нь энэ бол миний амьдрал мөн миний гэрэл, миний баясал бөгөөд миний аврал, мөн үүрдийн халгаас гэтэлгэх миний гэтэлгэл. Тийм ээ, Бурханы минь нэр алдаршиг.”

— АЛМА 26:35–36

хэрэгцээ болон захиас дээрээ төвлөрүүлэн хариулт өгөхдөө бэлэн бай. (*Миний сайн мэдээг номло* 183–184-ийг үзнэ үү.)

■ **Бусдын анхаарлыг татаж болох энгийн аргуудыг эрж ол.** Энгийнээр инээмсэглэж, нүдээрээ холбоо тогтоон, гараа даллаж, мэндчилэн, магтах ба тусламж санал болгож мөн *хэнд, юу, хэзээ, хаана, яагаад, яаж* гэх мэтийн асуух үгстэй асуулт асуу.

■ **Харилцан яриагаа хэрхэн төгсгөх талаар суралц.** Ярих нь зүйтэй гэж мэдэрсэн зүйлүүдээ ярьж мөн дараа уулзаж болох эсэхээ асуусны дараа “тантай танилцахад (ярилцахад) маш таатай байлаа. Бид _____ (явах, ажлаа хийх, автобусанд суух, Смит ахыг явахаас өмнө уулзах) хэрэгтэй боллоо. Дараа уулзъя!” гэж хэлж болно.

■ **Оролцдог уулзалт бүрээсээ нэг шинэ хүнтэй танилцана гэсэн зорилго тавь.** Тухайн хүнийхээ нэрийг харилцан ярианыхаа хамгийн эхэнд болон төгсгөлд ашигла. Санахын тулд нэрийг нь бичиж ав.

■ **Дүүргийн хурлуудад оролц.** Энэ нь сонсож, асуулт асуух гэх мэт нийгмийн чадваруудыг хөгжүүлэх хамгийн тохиромжтой санаа юм.

■ **Санал зөвлөгөө асуу.** Хүн бүр бусад хүмүүсийн юу бодож, мэдэрч байгааг хэлэхдээ сайн байдаггүй. Бусад хүмүүст тухгүй эсвэл сонирхолгүй байхад нь анзаарахгүй байгааг тань танд хэлсэн бол хамтрагчаасаа тусламж хүс.

■ **Та үүнийг мэдрээгүй ч өөртөө итгэлтэй бай.**

Ерөнхийлөгч Хинклигийн ааваасаа хүлээж авсан “Өөрийгөө мартаад ажлаа хий” гэсэн зөвлөгөөг та ч мөн хэрэгжүүлж болно (*Ensign*, 1987 оны 7-р сар, 7). Бид өөрсдийн гүйцэтгэлийн талаарх айдсаа даван туулснаар мөн бусдад үйлчилж, сайн мэдээг номлох дуудлагадаа дахин төвлөрснөөр үүнийг хийж чадна.

■ **Бусдад тусалж, үйлчлэхэд төвлөр.** Бусдын хэрэгцээнд анхаарлаа хандуулснаар өөрийнхөө хувийн хэрэгцээ, сул тал дээр бага төвлөрөх болно. (Мозая 2:17-г үзнэ үү).

Б Ганцаараа байхыг хүсэх нь

■ **Хааяа нэг бичиж, залбиран, уншиж, төлөвлөх хувийн цаг гаргаж бай.** Хэдийгээр хамтрагчтайгаа цаг үргэлж хамт байх шаардлагатай ч хэдэн минут нүдээ аньж, тайван байж болно.

■ **Хэсэг хугацаанд бодох цаг хэрэгтэй байгаагаа шууд хэл.** Тэгэхдээ хамтрагчдаа уурлаагүй гэдгээ мэдэгдэх хэрэгтэй. Харилцаагаа үргэлжлүүлэн хөгжүүлж, эелдэг харьц.

■ **Өдрөө хуваарил.** Нэг удаад нэг үйл ажиллагааг хэт удаан бүү хий. Хийдэг ажлынхаа төрлийг ангил. Төлөвлөсөн үйл ажиллагаанууддаа хэсэг хугацаанд чимээгүй мөн талархалтай байх мөчүүдийг багтаа, тэгээд ажилдаа шамд.

В Хамтрагчтайгаа нээлттэй харилцах нь

■ **Эхлээд сонс.** Та хэн нэгэнтэй долоо хоногийн 24 цагийн турш хамт амьдрахад таныг цухалдуулах зарим зүйлсийг анзаарах болно. Та хоёр өөр өөр орчноос ирсэн бөгөөд юу нь зөв эсвэл юу нь хэвийн байх талаар өөр өөр санал, “дүрмүүдтэй” байдаг. Хамтрагчийн тань гаргаж буй зан ааш нь таны хувьд ойлгомжгүй байж болох ч түүний хувьд төгс ойлгомжтой байдаг. Хамтрагчтайгаа ярилцах цагаар түүнээс аливаа зүйлсийг ямар өнцгөөс харж байгааг нь асууж, анхааралтай сонссоноор илүү ихийг олж мэд. (*Миний сайн мэдээг номло, 185–186-г үзнэ үү.*)

■ **Чамд юу саад болж байгааг эелдгээр тайлбарла.** Хэрэв та шүүмжлэх юм уу ууртай байвал хамтрагч тань хамтарч ажиллахаасаа илүү өөрийгөө хамгаалах нь тодорхой. Хамтрагчийнхаа хэцүү зан авирыг шүүмжилснээс асуудлаа болон танд юу хэрэгтэй байгааг тайлбарлан хэл. Жишээ нь: “Надад

бохир таваг үнэхээр таалагддаггүй бас тэр бүгдийг ганцаараа угаах нь ч таалагддаггүй. Энэ ажлыг хувааж хийх ямар нэг арга байгаа эсэхийг олж.” Эсвэл “Би чамайг хэтэрхий дуугүй болохоор надад уурласан юм болов уу гэж санаа зовоод байх юм. Юу бодож байгаа талаараа надтай хуваалцаж болох уу?”

■ **Шулуун шударга мөртлөө зөөлөн ханд.** Ямар нэгэн сөрөг харилцаа эсвэл шүүлтээс зайлсхий. Өөрийнхөө байр суурийг хамтрагчийнхаа тухай бичсэн хуудас дүүрэн жагсаалтаар бүү илэрхийл. Уурлаагүй эсвэл өрөвдүүлээгүй өнгө аясаар харьцахыг хичээ. (Ефес 4:29–32-ыг үзнэ үү).

■ **Бүү гомд.** Бүдүүлгээр өгсөн ч гэсэн, зөвлөмжүүдийг нь аль болох талархал болон хөгжилтэй байдлаар хүлээн ав.

■ **Хамтрагчаа ойр ойрхон магтан, урамшуул.** Талархалтай байдаг зүйлүүддээ түүнд таларх.



Жагсаалт гарга

Үйлчилдэг хүмүүсийнхээ соёл, түүх, амьдралын хэв маягт дуртай болж буй миний зүйлс:



“Иймийн тул, хайрт ах дүүс минь, та нар түүний Хүү, Есүс Христийн үнэн дагалдагчид бүгдийн дээр түүний цутгасан хайраар дүүргэгдэж болохын төлөө, та нар Бурханы хөвгүүд болж болохын тулд, тэрбээр хүрч ирэхэд бид түүнтэй адил байх болно, учир нь бид түүнийг байгаагаар нь харах болох гэсний учир, бидэнд энэ найдвар байж болохын тулд, түүний цэврийн адил бид цэвэр болгогдож болохын тулд зүрхнийхээ бүхий л эрч хүчээр Эцэгт хандан залбирагтун.”

— МОРОНАЙ 7:48

■ **Хэрхэн сайжирч болох талаар хамтрагчаасаа зөвлөмж хүс.** Сул дорой байдлыг тань үзүүлэхийг Их Эзэнээс гуй. (Ифер 12:27-г үзнэ үү).

■ **Өдөр бүр хамтрагчийнхаа төлөө ямар нэг сайн зүйл хийхээр хичээ.** Өдрийн хоолоо бэлтгэн, түүнийг сонсож, гутлыг нь өнгөлөх мөн орыг нь засаж, инээмсэглэн, алчуурыг нь өлгөж, аяга тавгаа хурааж, эцэг эхэд нь талархлын үгс бичих бас цамцыг нь индүүдэж, түүнийг магтаж болох юм.

Г Хүмүүсийг хайрлах нь

■ **Үйлчилдэг хүмүүсийнхээ соёл, түүх, амьдралын хэв маягаас суралц.** Дуртай болон талархалтай байдаг зүйлсийнхээ жагсаалтыг гарга.

■ **Энэрэх бэлгийн төлөө залбир.** Үүнийгээ “зүрх сэтгэлийн бүх эрч хүчээрээ” үйлд. (Моронай 7:48). Бурханы хардаг нүдээр бусдыг харахын тулд гуй.

■ **Сүмийн гишүүд, сонирхогчид мөн бусдад үйлчил.** Тэдний зан чанарыг ойлгодог болох хүртлээ амьдрал, итгэл, туршлагынх нь талаар асуу.

■ **Хүмүүсийн төлөө залбир.** Таныг эсэргүүцэж, зовоох тэдний төлөө залбирч бай. (3 Нифай 12:44).

Д Номлолын удирдагчидтайгаа сайн харилцаатай байх нь

■ **Даруу бай (С ба Г 112:10-ыг үзнэ үү).** Бүх ариун журмын эх нь даруу байдал юм. Та өөрийгөө хэрхэн сайжирч чадах талаар удирдагчдаасаа зөвлөгөө хүс. Зөвлөгөө хүлээн авахад бэлэн байж, тэд танд найдаж болно гэдгийг хэл. Аман болон бичгээр удирдагчдынхаа үйлчлэлд нь талархаж буйгаа илэрхийл. (Миний сайн мэдээг номло, 120–121-ийг үзнэ үү)

■ **Удирдагч эсвэл сургагчаасаа туслалцаа мөн тэвчээртэй байж сурахад туслах тусламж хүс.** Зарим номлогчид эрх мэдлийн хүрээнд итгэдэггүй эсвэл өөрөө өөрийгөө удирддаг байсан учраас удирдамж чиглүүлэг хүлээн авахдаа хэцүү байдаг. Бусад зарим нь өөртэйгөө адил түвшний удирдагчидтайгаа өрсөлдөх хандлагатай байдаг. Эдгээр сорилтуудтай тулгарч байгаа бол удирдагчдаа мэдэгд. Сайн дагалдагч болохын тулд даруу байхын төлөө залбир.

■ **Удирдагчдынхаа төлөө залбир.** Ялангуяа танд нөхөрсөг бус мэдрэмж төрүүлж байгаа тэдний төлөө залбир.

■ **Удирдагчид ч гэсэн хүн гэдгийг санаарай.** Хэрэв бид удирдагчид нь бусад хүмүүсээс илүү сайн байх ёстой гэж бодвол тэднийг алдаа гаргах, тэвчээргүй байж, буруу шийдвэр гаргах эсвэл биднийг

буруугаар ойлгох үед урам хугарч, тэдэнд шүүмжлэлтэй хандах болно. Төгс бус гэдгийг нь ухаарч, зэрэг хандлагуудыг эрж хай (Мормон 9:31-ийг үзнэ үү).

■ **Удирдагчийнхаа хүчтэй чанар болон алдаануудаас суралц.** Танд удирдах ээлж ирэхэд даган дууриах эсвэл зайлсхийхийг хүсэж буй чанаруудын жагсаалт гарга.

Бэлгийн харьцаа эсвэл хайр дурлалын мэдрэмжээ хянаж зохицуулах нь

■ **Өөрийгөө захирах чадварыг хөгжүүл.** Бэлгийн харьцааны болон хайр дурлалын бодол, мэдрэмжүүд нь хэвийн бөгөөд Бурханаас өгөгдсөн юм. Бид номлогчийн хувьд харилцаа болон зан чанаруудаа Их Эзэний бидэнд өгсөн хүрэн дотор байлгаснаар хүчирхэг байдалд хөгжиж, агуу адислалыг авах болно. Ийнхүү үйлдэх хүслээ Сургаал ба Гэрээ 121:45; 1 Коринт 9:24–27; Мозая 3:19; Алма 38:12-ыг залбирч, судалснаар хөгжүүл. Судруудын удирдамжаас “ариун журам”, “өөрийгөө захирах” “тэвчээртэй байх” зэрэг сэдвүүдийг олж үзнэ үү. Та эдгээр зан чанаруудыг хөгжүүлснээр одоо болон ирээдүйд танд ирэх адислал мөн хүчтэй чанаруудыг жагсаа.

Өөр бодлоор орлуул. Бэлгийн харьцаа болон хайр дурлалын бодол, мэдрэмжүүдэд автагдахын оронд анхаарлаа өөр зүйлд хандуулж, амарч, өөр ямар нэг зүйл хий. Сүмийн дуулал дуул. Судруудыг цээжилж, цээжээр унш. Талархалтай байдаг зүйлс дээрээ төвлөр. Тухайн өдрийнхөө төлөвлөгөөг бод. Дасгал хий. Өөрийгөө ажилдаа улам сайн зориул. Хөгжилтэй, бүтээлч бай.

■ **Уруу таталтаас зайлсхий.** Уруу таталтад өдөөн хатгадаг газар, нөхцөл байдал, ярилцлага эсвэл

хүмүүсээс холд. Өдөөн хатгасан зураг эсвэл санаануудтай тулгарвал үүн дээр удаан бүү төвлөр. Бодож байгаа зүйлээ өөр зүйлс рүү эргүүлж, тухайн нөхцөл байдлаас аль болох хурдан гар. (*Миний сайн мэдээг номло*, 118–119-ийг үзнэ үү.)

■ **Итгэл болон найдвараар үргэлжлүүл.** Хэрэв та бэлгийн харьцааны мэдрэмжүүдээ зөв хянаж, зохицуулахад хүндрэлтэй байгаа бол Их Эзэн танд хайртай хэвээрээ гэдгийг мэдээсэй гэж Тэрээр хүсэж байгаа. Зөв зохисгүй гэж мэдэрснээсээ болж, Бурхантай харилцах харилцаагаа хэзээ ч бүү орхи. Ийм мэдрэмжүүдийг хянах гэж зүдэрч байж болох ч Тэрээр таныг үгүйсгэхгүй билээ. Хэнээс ч илүү Тэр чамд тулгарч буй асуудлыг ойлгодог ба уруу таталтыг эсэргүүцэхэд гаргаж буй чармайлтыг тань үнэлдэг. Тиймээс алдаанаасаа суралцаж, наманчил. Номлолын ерөнхийлөгчийнхөө зөвлөгөөг эрэлхийлж, эдгээр бэрхшээлүүдийг даван туулахын тулд үргэлжлүүлэн тэмц. (*Миний сайн мэдээг номло*, 116–117-г үзнэ үү.)

■ **Битгий хэт их өлсөж, ганцаардан, ядарч, уйтгарла мөн сэтгэлийн дарамтад бүү ор.** Энэ бүх зүйлс уруу таталтыг эсэргүүцэхэд улам хэцүү болгодог. Бага зэрэг идэх зүйл авах, түр хугацааны завсарлага хийх эсвэл хийж буй зүйлээ өөрчлөх буюу, сайхан яриа үүсгэх, амраах дасгал зэргийг хий. (19-р хуудсыг үзнэ үү)

■ **Өөрийгөө аюулаас хамгаал.** Хамтрагчтайгаа үргэлж хамт байж, эсрэг хүйсний гишүүнтэй хэзээ ч битгий ганцаараа үлд. Хэрэв та хэн нэгэнд татагдвал номлолын ерөнхийлөгчтэйгөө холбоо барьж, түүний зөвлөмжийг эрэлхийл. Хэрэв хэн нэгэн чам руу сээтэгнэж буйг мэдэrvэл хамтрагчаасаа туслахыг хүс. Номлолын ерөнхийлөгч рүүгээ утасдаж, юу мэдэрч байгаагаа хэл.

■ **Хүч чадал болон ойлголтын төлөө мацаг барьж, залбир.** Бид мацаг барих үедээ хэсэг ху-гацааны турш энгийн, эрүүл хоолноос таггалзаж, сүнслэг хүч чадлыг эрэлхийлэн мөн өөрийгөө хянах, өлсөж буй тэднийг өрөвдөн, Сүнсэнд мэдрэмж-тэй байх зэрэг чадваруудыг хөгжүүлдэг. Үүнтэй адил чадварууд нь хэвийн бөгөөд эрүүл бэлгийн

харьцааны эсвэл хайр дурлалын мэдрэмжүүдээ ном-логчийн хувьд хойш тавихад туслах болно. Мацаг барих нь бэлгийн харьцааны мэдрэмжүүдийг алга болгохгүй ч сар бүр мацаг барих нь хүч чадал, ху-вийн мэдрэмтгий байдал мөн эдгээр мэдрэмжүүдийг зөвөөр хянаж зохицуулах хүслийг олж авахад тусал-даг. (*Миний сайн мэдээг номло, 93–95-ыг үзнэ үү.*)



Оюун санааны хэрэгцээг хянаж зохицуулахад туслах аргууд

Оюун санааны хэрэгцээ нь бидэнд өөр өөрөөр нөлөөлдөг. Хэрэв бид өөрсдийн чадвар болон хэрэгтэй байгаа зүйлсийн хоорондох зүйлүүдийг Бурханд даатгавал бидэнд байгаа чадварууд нь Бурханы ажлыг хийхэд хангалттай байх болно. Доорх зөвлөмжүүд нь зарим асуудлуудад туслах болно. Нэмэлт санаанууд авахаар 17–22-р хуудас дээрх “Сэтгэлийн дарамтыг хянахад туслах ерөнхий зарчмууд” хэсгийг үзнэ үү.

А Хэл сурах нь

■ **Миний Сайн Мэдээг Номло**, 1-р бүлгийг судал. “Би номлолын хэлээ хэрхэн илүү сайн сурч болох вэ?” бүлгийг залбирч, хэрэгжүүд.

■ **Үргэлжлүүлэн шаргуу ажилла**. Түүний хүсэж буй зүйлийг гүйцэтгэхэд, хэрэгтэй үед тань Их Эзэн таныг хэлний бэлгээр адислана гэдэгт итгэ. Цөөхөн

номлогчид л шинэ хэлийг бүрэн гүйцэд сурдаг гэдгийг санаарай. Их Эзэн таныг мэддэг бөгөөд таныг дуудсан, тиймээс бусдыг адислахдаа сайн талуудыг тань ашиглах болно. Тэр таны сул талуудыг нөхөх болно. Өөрт байгаа бүх бэлгүүдээ зориул.

■ **Шинэ хэл сурахдаа хөгжилтэй бай**. Бид заримдаа өөрсдөдөө мэргэжилтэн байх шаардлага тавиагүй үед шинэ хэлээр ярихад илүү хялбар байдаг.



“Их Эзэн өөрийн үйлчлэгчдийнхээ биеэ авч явах байдалд зориулан гаргасан жишгийг бууруулж болохгүй шиг бидэнд тэдгээрийг өсгөх эрх байхгүй. . . . Их Эзэний тогтоосон жишгээс өндөр жишгийг өөртөө болон бусдад тавихгүй байхад анхаар” (“Perfection, Perceptions, Pressures, and Principles” [Provo Missionary Training Center devotional, 2002 оны 3-р сар, 19], 2–3).

– АХЛАГЧ СЭСИЛ О.САМУЭЛСОН БАГА

Б Зорилго болон төлөвлөгөөгөө хуваарийн дагуу зохион байгуулах нь

■ **Хуваарь гаргах талаар Миний сайн мэдээг номло номд өгөгдсөн зааварчилгаануудыг ашигла.** “Би цагаа хэрхэн ухаалгаар ашиглах вэ?” бүлгээс суралц. Эдгээр арга замууд нь номлогчдод зориулагдан бэлтгэгдсэн бөгөөд зорилгоо хэрэгжүүлэхэд тань туслах болно. Нэг зүйлд нэг удаад л төвлөр, битгий хэт их ачаалал өг.

Төлөвлөгөөний дэвтэртээ бичиж тэмдэглэ.

- Багахан цагийг ч гэсэн ухаалгаар ашиглах аргууд
- Бэлтгэлийн өдрийн төлөвлөгөө
- Нэрс, хаяг, уулзалт, хичээлийн төлөвлөгөө

■ **Зөвхөн өөрийнхөө ой санамжид түшиглэж болохгүй.** Нэрс, хаяг, уулзалт, хичээлийн төлөвлөгөө, зорилгоо бичиж тэмдэглэ. Чухал зүйлсийн талаар сануулах тэмдэглэлийг хаалга, хөргөгч, орныхоо хажууд эсвэл төлөвлөгөөнийхөө дэвтэрт бичиж, тэмдэглэ.

■ **Орондоо орохоос өмнө маргааш нь танд хэрэг болох бүх зүйлсээ нэг газарт тавь.** Тэгснээр ямар нэг чухал зүйлээ мартаха асуудал үүсэхгүй. Чухал зүйлүүдээ нэг дор тавь. Тэгвэл олох гэж цаг алдахгүй.



■ **Таны анхаарал сарнисан үед тайван бөгөөд зоригтойгоор үүрэг зорилгодоо буцаж төвлөр.**

Шаардлага гарах болгонд үүнийг хий.

■ **Өөрийнхөө өдрийг Их Эзэнд хандуул.**

Төлөвлөгөө гаргахаар чадах зүйлсээ хийсэн бол таны сайн сайхны төлөө хамтдаа ажиллахыг Түүнээс гуй.

Сүнсэнд уян хатан байж, хариу үйлдэл хий.

В **Бусад хүмүүс шиг ухаантай, чадварлаг гэж мэдрэхгүй байх нь**

■ **Хэрэв танд уншиж, судлан, цээжлэх нь хүндрэлтэй байвал өөртөө тэвчээртэй ханд.** Эхэн

үедээ дахин дахин завсарлага авч, аажмаар нэг удаад бага багаар цагаа уртасган, судал. Уншсан зүйлээ санахад тань туслах үүднээс тэмдэглэл хөтөл. Энэ нь тустай байвал чангаар (чимээгүй) унш. (1) Чангаар давтаж, (2) хэд хэдэн удаа уншиж эсвэл бичиж, (3) суралцах үедээ хөдөлж, үйлдэл хийн, цээжлэх гэж

чармайж оролд. Танд аль арга нь хамгийн тохиромжтойг олж мэд. Сонирхогч болох хүмүүстэй холбоо тогтоон, уулзаж, хөгжилтэй байх зэрэг бусад хүчтэй чанаруудаа ашигла.

■ **Алдаа гаргах үедээ хөгжилтэй байдлаа хадгал.** Дахин оролдоод үз.

■ **Сул дорой байдлаасаа хүчирхэг чанараа эрж ол.** Заримдаа сул дорой байх нь бидэнд хайр энэрэл, өрөвч сэтгэл, тэвчээр, даруу зан, Их Эзэнд найдах зэрэг хүчирхэг чанаруудыг зааж өгдөг. Зарим сул дорой байдал нь (амархан сатаардаг) өөртөө хүчирхэг чанарыг (бусад хүний олж хараагүй зүйлийг олж анзаарах) агуулж байдаг. Таны сул дорой байдлаас ирж болох хүчирхэг байдлуудыг эрж хай.

■ **Хэрэв та хэн нэгний чадварт атаархаж байвал анхаарлаа хувийн номлолдоо дахин төвлөрүүл.** Та эрч хүчээ хүчирхэг чанарууддаа хөгжүүлж, ажилдаа хувь нэмрээ оруулахын тулд зориул. Энэ бол таны номлол. (*Миний сайн мэдээг номло, 10–11-ийг үзнэ үү.*)



Сүнслэг хэрэгцээг хянаж зохицуулахад туслах аргууд

Номлогчдын сэтгэлийн хэт их дарамтад хариу үзүүлж буй нийтлэг байдал нь гэрчлэлдээ эсвэл сайн мэдээний үнэн байдалд хэр их хүчирхэг байгаа асуудал юм. Энэ хүнд бэрхшээл нь ихэвчлэн гэрчлэл дутуу байхаасаа илүү сэтгэлийн хэт их дарамтыг зохицуулах нөөц боломж дутдагаас болдог. Хэрэв танд иймэрхүү бэрхшээлүүд байвал доор өгөгдсөн зөвлөмжүүдээс өөртөө зөв гэж санагдсаныг нь хэрэгжүүл. (17–22)-р хуудсан дээрх “Сэтгэлийн дарамтыг хянаж зохицуулахад туслах ерөнхий зарчмууд” хэсгийг олж үзэн, нэмэлт санаа ав.

А Гэрчлэлээ хүчирхэгжүүлж сурах нь

■ **Асуулттай байх нь хэвийн зүйл гэдгийг санаарай.** Иосеф Смит чин сэтгэлээсээ асуусан учраас маш олон илчлэлтүүд хүлээж авсан. Судрууд, багш нар мөн ухаан бодол нь зарим асуултуудад тусалж чадах боловч зөвхөн Сүнс л Бурхан бодитой, Есүс бол Христ, сүм үнэн гэдгийг баталж чадна.

■ **Итгэл гэж юу болохыг ойлго.** Итгэлтэй байна гэдэг нь бид төгс ойлгохгүй ч гэсэн Их Эзэний төгс

сайн сайхан, хайр, мэргэн ухаан, шударга байдалд итгэхийг хэлнэ. Алма “итгэл бол юмсын тухай төгс мэдлэгтэй байх нь бус юм, тиймийн тул хэрэв та нар итгэлтэй аваас та нар үнэн хийгээд үл харагдах зүйлүүдэд найдах болно” хэмээн заажээ (Алма 32:21). Итгэлтэй байхын тулд танд “төгс мэдлэгтэй” байх шаардлагагүй. Итгэлээ хөгжүүлэхэд тань туслах Алма 32-р бүлгийг судал. (Миний сайн мэдээг номло, 116–117-г үзнэ үү)

■ **Тэвчээртэй бай.** Одоо ойлгогдохгүй байгаа зүйлсийг цаг хугацаа болон туршлага ойлгоход тань



“Хичээнгүйлэн судлагтун, үргэлж залбирагтун, мөн итгэлтэй байгтун, мөн хэрвээ та нар цэх шулуун алхаж мөн та нар бие биетэйгээ гэрээнд орсон тэрхүү гэрээг санах аваас, мөн та нарын сайн сайхны тулд бүх зүйл хамтдаа ажиллах болно.”

— СУРГААЛ БА ГЭРЭЭ 90:24

туслах болно. Нифайн “Бурхан хүүхдүүддээ хайртайг нь мэднэ би, тийм боловч бүх зүйлүүдийн утгыг мэдэх нь үгүй би хэмээв” гэсэн үгсийг санаарай (1 Нифай 11:17). Бурханы талаар Сүнсээр үнэн гэж мэддэг зүйлс дээрээ тулгуурла. (*Миний сайн мэдээг номло*, 120-ыг үзнэ үү.)

■ **Зарлигуудыг дага.** Бид Их Эзэний заасан зүйлсийн үнэ цэнийг туршлагаараа сурсан үедээ Түүнд итгэх итгэлийг олж авдаг. “Хэрэв хэн нэгэн Түүний хүслийг үйлдэхийг хүсэж байвал тэр нь энэ сургаал Бурханаас ирсэн үү, эсвэл Би Өөрөөсөө ярьж байна уу гэдгийг мэднэ” (Иохан 7:17).

мөн шударгаар ярилц. Эдгээр зүйлүүдийг зөв болгоход тэр танд туслах болно.

■ **Наманчилсны дараа өөрийгөө уучил.** Хэрэв та наманчилсан ч гэмтэй, ичгүүртэй мэдрэмж төрсөөр байгаа бол өнгөрсөн нүгэл, алдааныхаа төлөө бид бүгд харамсдагийг санаарай. Христийн Цагаатгал танд ч хангалттай гэдэгт итгэ. Наманчлал бол нөөц төлөвлөгөө биш гэдгийг санаарай. Харин наманчлал бол хүн бүрд зориулсан аз жаргалын төлөвлөгөө юм. Таны хамгийн их санаа тавих хэрэгтэй зүйл бол (жишээ нь, сонирхогчдын тань өсөлт хөгжил) хувийн

Б Наманчилж сурах нь

■ **Номлолын ерөнхийлөгчдөө шударга**

бай. Наманчлаагүй ноцтой нүгэл байвал номлолын ерөнхийлөгчтэйгөө нээлтэй





Бодгаль минь тайван байгтун: Таны Бурхан өнгөрсөн хугацаанд удирдсан шиг
Ирээдүй рүү мөн удирдах болно.
Итгэл, найдвараа битгий алдаарай.
Одоо байгаа бүх нууцлаг зүйлс нь төгсгөлд бүгд тодорхой болно.
Бодгаль минь тайван байгтун: Энд оршин байхдаа захирч байсан
Түүний дуу хоолойг салхи давалгаа одоо ч гэсэн мэднэ.

– СҮМИЙН ДУУЛЛУУД № 124

бардамнал биш юм (бусад хүмүүс таны талаар юу гэж бодож байгаа бол гэдэг шиг биш).

■ **Нүглээ хүлээхийн ач холбогдлыг ойлго.** Хэрэв та ноцтой биш нүглээ хүлээхийг хүсч байгаа эсвэл санваарын удирдагч тань хүлээсэн зүйлсийг чинь хангалттай гэж үзсэний дараа ч дахин нүглээ хүлээхийг хүссээр байвал магадгүй та хэтрүүлж байж болох юм. Өнгөрсөн нүглийнхээ талаар харамсаж, гунигтай байсаар байгаа нь хэвийн бөгөөд энэ нь дахин хүлээх шаардлагатай гэсэн үг биш юм. Ийм бодлуудаас өөрийгөө өөр зүйлсээр холдуулж мөн Их Эзэний өршөөлд итгэх сонголтыг хий. Сэтгэл түгших эсвэл ичих зэрэг уруу таталтуудад бүү ор.

■ **Танд хэцүү байсаар байвал номлолын ерөнхийлөгчтэйгөө ярилц.**

В Утга учиртай залбирч сурах нь

■ **Шивнэх үедээ ч гэсэн чангаар залбирах гэж оролд.** Асуулт болон асуудлаа бичин, залбиралдаа бэлтгэ. Их Эзэнийг ойр байгаагаар төсөөлөн хар. Та Бурханы төлөө өнөөдөр юу хийж чадах талаар асуугаад оюунд тань орж ирэх санаа бодлынхоо дагуу үйлд. Хааяа Бурханы адисалсан олон сайн сайхан зүйлсийн төлөө зөвхөн талархахад залбирлыг ашигла.

■ **Миний сайн мэдээг номло ном дахь “Итгэлтэйгээр залбир” хэсгийг судал.** 93–95-р хуудсан дахь энэ хэсэг нь залбирлын талаарх зөвлөмжийг агуулдаг.

Г Судруудыг хайрлаж сурах нь

■ **Судруудыг ойлгож, таашаал авахад туслахыг хүсэн тодорхой залбир.** Судар судлах цагийнхаа заримыг мэдрэмж болон хариу үйлдлүүдээс сурсан зүйлс эсвэл хүлээн авсан сүнслэг өдөөлтийн талаар бичихэд зориул.

■ **Миний сайн мэдээг номло номын “Суралцах санаа болон зөвлөмжүүд” хэсгээс суралц.** 22–25-р хуудасны энэ хэсэг нь судруудыг амжилттай судлахад зориулсан зөвлөмжүүдийг агуулдаг.

Д Сүнсэнд найдаж сурах нь

■ **Тэвчээртэйгээр дадлага хийх нь.** Сүнсний дуу хоолойг ялгаж сурах нь шинэ хэл сурахтай нэлээн төстэй бөгөөд дадлага, тэвчээр, даруу байдал, бууж өгөлгүйгээр алдаануудаас сурахад бэлэн байх зэргийг шаарддаг.

■ **Ерөнхий Чуулгануудаас суралц.** Хувийн илчлэлтийг хэрхэн хөгжүүлж болох талаарх санаануудыг энэ сэдвээр өгөгдсөн Ерөнхий Чуулганы үгсээс судал.

■ **Миний сайн мэдээг номло-ыг судал.** 96–99-р хуудасны хэсгүүд нь Сүнснийг ялган, найдаж сурах талаар нэмэлт зөвлөмж санаануудыг агуулдаг.



Холбогдох судрууд

Бурхан танд тайвшрал болон тусламж өгөх болно гэсэн итгэлээ хүчирхэгжүүлэхдээ дараах хуудсуудад байгаа судрын хэсгүүдийг судал. Та Аврагчийг дурсан санах үед та “Түүний Сүнстэй хамт байх болно” (С ба Г 20:79)

Исаиа 41:10	“Би чамтай хамт байгаа тул бүү ай, Өөрийнхөө талаар бүү санаа зов, Учир нь Би чиний Бурхан, Би чамайг тэнхрүүлж үнэхээр чамд тусална, Би заавал Өөрийн зөв баруун мутраар чамайг хамгаална.”
Иохан 14:27	“Амар амгаланг Би та нарт үлдээнэ. Би Өөрийн амар амгалангаа та нарт өгнө. Ертөнцийн өгдгөөс өөр юмыг Би та нарт өгч байна. Та нар зүрхээ бүү зовоо. Бүү ай.”
2 Тимот 1:7	“Учир нь Бурхан бидэнд айдсын сүнсийг бус, харин хүч, хайр ба биеэ захирахын сүнсийг өгсөн.”
1 Нифай 1:20	“Итгэлийнх нь учир бүр тэднийг аюулаас ангижрах чадалтай болтол нь хүчтэй болгохоор сонгосон бүгдийн дээр Их Эзэний нигүүлсэл байдаг.”
Иаков 3:1	“Тэрбээр та нарыг зовлонд чинь тайтгаруулна, мөн тэрбээр та нарыг өмгөөлнө.”
Иаков 4:7	“Энэ нь Түүний ач ивээл, мөн хүмүүний үрсэд хандах түүний агуу их хүлцлээр бид эдгээр зүйлийг хийх хүчтэй гэдгийг бид мэдэж болохын тулд Их Эзэн Бурхан өөрсдийн маань сул доройг бидэнд үзүүлдэг болой.”
Мозая 4:27	“Мөн эдгээр бүх зүйл мэргэн ухаанд мөн эмх цэгцэнд хийгддэг байхыг мэдэгтүн. Учир нь хүн өөрт нь буй хүчнээс илүү хурдан гүйх шаардлагагүй.”
Мозая 24:13–14	“Тэргүүнээ өргөцгөө мөн тайтгарагтун, учир нь надад хийсэн та нарын гэрээний тухай би мэднэ, мөн өөрийн хүмүүстэй гэрээ хийж мөн тэднийг боолчлолоос чөлөөлөх болно. Мөн та нарын мөрөн дээр тавигдах ачаануудыг, бүр тэдгээрийг нуруун дээрээ байгааг ч мэдрэхгүй болтол, бүр та нарыг боолчлолд байх үед би түүнчлэн хөнгөлнө, мөн та нар цаашид миний гэрчлэгчид болон зогсох болно, мөн та нар, Их Эзэн Бурхан би өөрийн хүмүүст тэдний зүдгүүрт үед зочилдгийг та нар гарцаагүй мэдэж болохын тулд би үүнийг хийх болно.”
Алма 7:12	Тэрээр бие махбодын дагуу өөрийн хүмүүсийг тэдний сул байдлуудынх нь дагуу хэрхэн халамжлахыг мэдэж болохын тулд, тэрээр өөр дээрээ тэдний сул дорой чанаруудыг авах болно.”

Алма 26:27	“Бидний зүрх шантарч, мөн бараг л буцах гэж байхад, болгоогтун Их Эзэн биднийг тайтгаруулан мөн хэлэв: . . . зовлонгуудаа тэвчээртэйгээр туул, мөн би та нарт амжилтыг өгөх болно.”
Алма 38:5	“Чи Бурханд найдлага тавихын хэрээр өөрийн бэрхшээл, мөн зүдгүүр, мөн зовлонгуудаасаа ангижруулагдаж мөн эцсийн өдөр өргөгдөх болно.”
Ифер 12:27	“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.”
Сургаал ба Гэрээ 6:32–36	“Би та нарын дунд байдаг. . . . Тиймийн тул, бүү ай, бяцхан сүрэг, сайныг үйлд, дэлхий хийгээд там та нарын эсрэг нэгдэг, учир нь хэрэв та нар миний хадан дээр баригдсан байх аваас, тэд дийлэх нь үгүй. Болгоогтун, би та нарыг зэмлэх нь үгүй. . . . Санаа бодол болгондоо над уруу харагтун, бүү эргэлз, бүү ай.”
Сургаал ба Гэрээ 58:2–4	“Гай зовлон тохиолдоход итгэлтэй байдаг түүний, мөн түүний шагнал нь тэнгэрийн хаант улсад байх болно. Үүнээс хойш тохиох тэдгээр зүйлүүдийн талаарх Бурханыхаа төлөвлөгөөг, мөн их гай зовлонгийн дараа дагалдах алдар сууг энэ үед та нар эгэл нүдээрээ болгоож чадах нь үгүй. Учир нь их гай зовлонгийн дараа адислалууд ирдэг болой.”
Сургаал ба Гэрээ 122:7–9	“Эдгээр бүх зүйл чамд туршлага суулгах болно, мөн чиний сайн сайхны төлөө байх болно. Хүний Хүү тэд бүгдэд доош бууж ирсэн юм. . . . Тиймийн тул, зам дээрээ зогсогтун.”
Библийн толь бичиг, “Айдас”	“Адам айж байсан нь түүний нүглийн хамгийн эхний үр нөлөө нь байв (Эхлэл 3:10). . . . Уналтаас хойш, Бурхан хүмүүнд бүү ай хэмээн зааж байгаа бөгөөд харин хүлээж авна гэсэн бүрэн итгэлтэйгээр өршөөлийг наманчлалтайгаар гүй.”
Бусад холбогдох судрууд:	



Номлогчийн бэлтгэл

Номлогчийн амьдралд дасан зохицох нь

Энэ хэсэг нь НБТ-д орохоос өмнө онлайнаар хүлээн авсан материалын хураангуй юм.

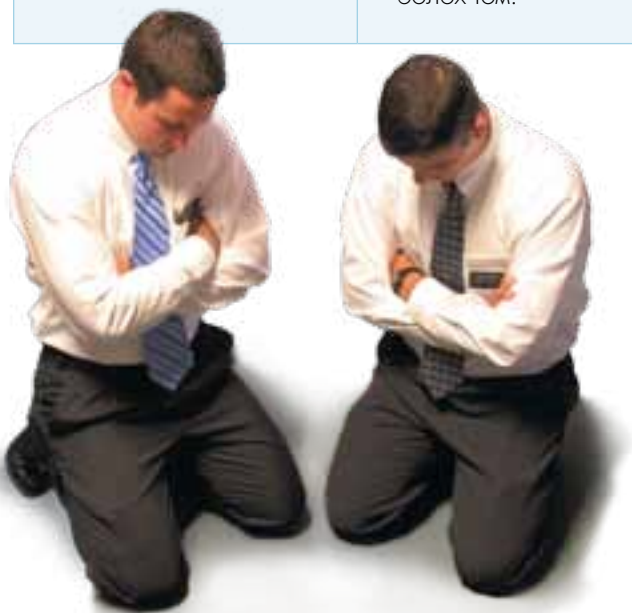
Шинэ номлогчид гэр бүл, найз нөхөд, хийдэг байсан зүйлсээ ардаа орхих үед ямар нэг хэмжээгээр сэтгэлийн дарамтад орж, ая тухгүй байх нь түгээмэл тохиолддог. Солилцоонууд, шинэ хамтрагч, шинэ үүрэг даалгавар зэрэг нь мөн дасан зохицохыг шаардах болно. Чи Аврагчид амьдралаа бүрэн зориулахаас ирэх адислалуудыг ялгаж танихдаа тэвчээртэй бай. Номлогчийн шинэ үүрэг хариуцлагууддаа дасан зохицож, өөрчлөлтийг хийхэд Сүнс тантай хамт байх болно гэдгийг санаарай.

Шинэ туршлагуудад дасан зохицох нь

Шинэ нөхцөл байдалд орж буй олон хүний адилаар номлогчид НБТ-д орохдоо дараа нь мөн номлолын талбарт ирэхдээ сэтгэл санааны дасан зохицох дөрвөн үе шатыг туулдаг.

Дасан зохицох дөрвөн үе шат

<p>1</p> <p>Урьдчилан харах</p>	<p>2</p> <p>Гэнэтийн зүйлстэй тулгарах нь</p>	<p>3</p> <p>“Би үүнийг хийж чадна”</p>	<p>4</p> <p>Сэтгэл санааны бие даасан байдал</p>
<p>Бэрхшээлтэй учрахад бэлэн байж болно (1 Нифай 3:7-г үзнэ үү).</p> <p>Та Тэнгэрлэг Эцэгийнхээ өмнө илүү зорилготой мөн хичээл зүтгэлтэй байхаа мэдэрч болох юм (3 Нифай 5:13-ыг үзнэ үү).</p> <p>Та шинэ хүмүүстэй уулзаж, шинэ газар очихдоо баяртай байж, хүсэн хүлээж болох юм.</p>	<p>Та гэрээ, гэр бүл, найз нөхдөө санаж эхлэн, үйлчлэх шийдвэрийнхээ талаар эргэлзэж эхэлж болох юм (Алма 26:27-г үзнэ үү).</p> <p>Та сэтгэлийн дарамтын гадаад илрэл болох нойргүйдэл, хоолны дуршил өөрчлөгдөх мөн бухимдал зэргийг анзаарч болох юм.</p> <p>Та дүрэм болон шаардлагуудын талаар тэвчээргүй, шүүмжлэлтэй байгаа гэдгээ анзаарч болох юм.</p>	<p>Таны хэлний болон заах чадварууд өсч эхлэх болно.</p> <p>Та номлолын дүрэм болон шаардлагудыг дагахдаа дуртай байж сурна.</p> <p>Та “дүрэм дүрмээр” сурч эхлэх үедээ өөртөө тэвчээртэй хандана (Исаиа 28:10; Мозая 4:27-г үзнэ үү).</p> <p>Хэрэв танд сэтгэлийн дарамтын шинж тэмдгүүд байсан бол багасч эхлэх болно.</p>	<p>Та өдөр тутмын зүйлст зохицохдоо илүү тайван байх болно.</p> <p>Та хувийн хүчтэй чанарууд болон өсөлт хөгжлөө таних болно.</p> <p>Та амьдралыг алхам алхмаар урагшлуулах гэж юу болох талаар ойлголтой болно (С ба Г 98:12-ыг үзнэ үү).</p> <p>Та өөртөө илүү итгэлтэй болж, илүү их үйлчлэх хүсэлтэй болно.</p>



Таны одоо хийж чадах зүйлс

■ **Бусдад үйлчлэх арга замуудыг эрж ол.** Номлогчийн ажил бол үйлчлэхээр дуудагдсан дуудлага юм. Тайтгаруулах үгс ба энэрлийн үйлдэл мөн нөхөрлөл хэрэгтэй байгаа хүмүүст тохинуулахын тулд өөрт чинь эвгүй байгаа мэдрэмжүүдээсээ гадуур харах гэж төвлөр. (Миний сайн мэдээг номло, 168–169-ийг үзнэ үү.)

■ **Энэхүү дасан зохицох явцын талаар бусад хүмүүстэй ярилц.** Дараах асуултуудын талаар эцэг эх, санваарын удирдагч, буцаж ирсэн номлогч найз нартайгаа ярилцах цагийг гарга.



Энэ өөрчлөлтийг хийхэд тань Сүнс тантай хамт байж, номлогчийн шинэ үүрэг хариуцлагадаа дасан зохицоход тань туслах болно гэдгийг санаарай.

“Мөн та нарыг хэн ч хүлээн авлаа гэсэн, тэнд би тэрчлэн байх болно, учир нь би та нарын нүүрний өмнө явах болно. Би та нарын баруун гар талд мөн та нарын зүүнтээ байх болно, мөн миний Сүнс та нарын зүрх сэтгэлд мөн миний тэнгэр элчүүд та нарыг дэмжихийн тулд та нарын эргэн тойронд байх болно.”

— СУРГААЛ БА ГЭРЭЭ 84:88

- Өөрсдийнх нь хийж чадна гэж бодогоос илүү зүйлсийг Бурхан хүмүүсээс хийхийг шаардаж буй судрын жишээнүүдээс бид юу сурч болох вэ? (Египетээс гарсан нь 4:10–12; Иеремиа 1:6–9; Алма 17:10–12; 26:27; Ифер 12:23–27; Мосе 6:31–32-ыг үзнэ үү.)
- Цагтаа унтаж, цагтаа босож, сайн хооллон, тогтмол дасгал хийх мөн хувийн залбирал хийж байх нь яагаад чухал вэ?
- Бидэнд бэрхшээлтэй туршлагуудыг туулах явцад өдрийн тэмдэглэлээ хөтөлж байх нь хэрхэн тусалж чадах вэ?
- Хэцүү бодол болон мэдрэмжүүд арилахгүй байгаа үед бид үүнд хэрхэн хариу үзүүлэх вэ?

■ **“Номлогчийн ажилд сэтгэл санаагаараа бэлтгэх нь”** Роберт К.Вагстаффын хэлсэн үгийг унш (Ensign, 2011 оны 3-р сар, 22–26; LDS.org-оос мөн үзэх боломжтой.)

■ **Тэнгэрлэг Эцэгтэйгээ харилцаагаа хүчирхэгжүүлэхэд төвлөр.** Хувиараа залбирах, судраас судлах, сэтгэл өргөсөн дуу хөгжим сонсох, патриархын адислалаа унших болон өөр бусад тусалж болох арга замуудаар Түүний Сүнсийг эрэлхийл.

■ **Өөртөө болон бусдад эелдэг ханд.** Аврагчийн ашиглах байсан тайвшруулах, зөөлөн үгсээр ярь. Арчаагүй байдал, цөхрөл, хатуу ширүүн зэмлэлийн талаарх бодлууд нь Их Эзэнээс ирдэггүй гэдгийг сана.

■ **Боломжгүй зүйлст бүү найд.** Таны номлогчийн туршлага тань өөр хэн нэгний туршлагатай адилхан байхгүй. Бүх зүйлс таны төлөвлөснөөр эсвэл бодож байснаар болохгүй. Шаардлагууд тань таныг нээлттэй, өөрчлөлтийг хүлээн авахуйц байхад туслах эсэхийг шалгах нь

Дүгнэлт

Та номлолд үйлчлэхдээ өөрчлөлттэй тулгарахад бэлтгэ. Номлогчийн амьдрал гэдэг бол үзэж байсан туршлагуудаас тань өөр байх бөгөөд хэрэв та эерэг хандлагатайгаар Их Эзэнд итгэх итгэлээ хөгжүүлэн, өөртөө болон бусдад тэвчээртэй байхаа мэдвэл Их Эзэн чамайг шагнаж, адислах болно. Бошиглогч Иосеф Смитийн амьдралынх нь хэцүү үед Их Эзэний өгсөн зөвлөгөөг сана: “Хүү минь, эдгээр бүх зүйлс чамд туршлага суулгаж мөн чиний сайн сайхны төлөө байх болно гэдгийг мэдэгтүн” (С ба Г 122:7).

ЕСҮС ХРИСТИЙН
ХОЖМЫН ҮЕИЙН
ГЭГЭЭНТНҮҮДИЙН СҮМ

