



Аврагчаар дамжуулан эдгээх

ДОНТОЛТООС АНГИЖРАХ

12 алхамт хөтөлбөрийн удирдамж

Аврагчаар дамжуулан эдгээх

Донтолтоос ангижрах

12 алхамт хөтөлбөрийн удирдамж

© 2024 by Intellectual Reserve, Inc.

All rights reserved.

Хувилбар: 8/22

Аврагчаар дамжуулан эдгээх: Healing through the Savior: The Addiction Recovery Program 12-Step Recovery Guide

Mongolian

PD80006152 363

Printed in the United States of America

Агуулга

Оршил материал

Талархал	1
12 алхам	2
Удиртгал	3
Оршил	5
1-р алхам: Бид өөрсдийн хүчээр донтолтоосоо салах боломжгүй, амьдралаа авч явж чадахгүй болсон гэдгээ хүлээн зөвшөөр	15
2-р алхам: Бурханы хүч бидний сүнслэг байдлын эрүүл мэндийг бүрэн төгс сэргээж чадна гэдэгт итгэ.	25
3-р алхам: Хүсэл эрмэлзэл, амь амьдралаа Бурхан, Мөнхийн Эцэг, Түүний Хүү Есүс Христэд даатга	35
4-р алхам: Өөрийгөө үнэлж, айж эмээлгүйгээр ёс суртахууны эрэл хайгуул хийж, дүгнэ	46
5-р алхам: Алдаа дутагдлаа өөрсдийнхөө өмнө, Есүс Христийн нэрээр Тэнгэрлэг Эцэгийнхээ өмнө мөн холбогдох санваарын эрх мэдэлтний өмнө, түүнчлэн өөр бусад хүний өмнө хүлээн зөвшөөр	54
6-р алхам: Зан төлөвийнхөө сул талуудыг Бурханаар арилгуулахад бүх талаар бэлэн бол	62
7-р алхам: Алдаа дутагдлаа арилгахад туслахыг Тэнгэрлэг Эцэгээс даруухнаар хүс.	70
8-р алхам: Хохирол учруулсан хүмүүсийнхээ нэрийг жагсаан бичиж, тэдний хохирлыг нөхөн барагдуулах хүсэлтэй бол	79
9-р алхам: Боломжтой бол учруулсан хохирлоо тухайн бүх хүнд шууд нөхөн барагдуул	88
10-р алхам: Өөрийгөө үргэлжлүүлэн дүгнэж цэгнэж, алдаа гаргах үедээ тэр даруй буруугаа хүлээ	97
11-р алхам: Эргэцүүлэл, залбирлаар дамжуулан Их Эзэний хүслийг ойлгож, үүнийг гүйцэлдүүлэх хүчийг эрэлхийл	104
12-р алхам: Эдгээр алхмын үр дүнд Христийн Цагаатгалаар дамжуулан сүнслэг байдлын хувьд сэрсний учир бид энэ захиасыг бусадтай хуваалцаж, эдгээр зарчмыг өөрийн хийж буй бүх зүйлд хэрэгжүүлдэг	112
Төгсгөл	119
Хавсралт	120
Донтолтоос ангижрахад үзүүлэх дэмжлэг	121
Дэмжигч хүнийг сонгох	123
Үр ашигтай үнэлэлт дүгнэлт бичих зарчим	125
Шинээр ирсэн хүнийг танилцуулж, угтан авах	137

Талархал

Аврагчаар дамжуулан эдгээх: Донтолтоос ангижрах 12 алхамт хөтөлбөрийн удирдамж нь Alcoholics Anonymous World Services Inc-ээс гаргасан “Арван хоёр алхам” удирдамжийн анхны эх хувилбарыг Есүс Христийн Хожмын Үеийн Гэгээнтнүүдийн Сүмийн сургаал, зарчим, итгэл үнэмшлийн хүрээнд тохируулан бичсэн болно. Анхны “Арван хоёр алхам”-ыг доор жагсаасан бөгөөд энэ хөтөлбөрт ашигласан 12 алхам нь энэ удирдамжийн үлдсэн хэсэгт харагдана.

Alcoholics Anonymous World Services Inc (AAWS) байгууллагын зөвшөөрлөөр уг “Арван хоёр алхам” хөтөлбөрт нэмэлт өөрчлөлт оруулж, дахин хэвлэв. “Арван хоёр алхам” хөтөлбөрт нэмэлт өөрчлөлт оруулж, дахин хэвлэхийг зөвшөөрсөн гэдэг нь AAWS энэ хэвлэлийн агуулгыг хянаж үзсэн, баталсан эсвэл энд илэрхийлэгдсэн үзэл бодолтой заавал санал нэг байна гэсэн үг биш юм. Alcoholics Anonymous (AA) бол зөвхөн архины донтолтоос ангижрах хөтөлбөр юм. 12 алхмыг “AA” дээрх загварын дагуу хэрэгжүүлэх хөтөлбөрүүд болон үйл ажиллагаануудтай холбон ашиглаж болох ч бусад асуудлыг шийдвэрлэх эсвэл “AA” дээрх агуулгаас өөр агуулгад энэ алхмуудыг ашиглахад тохиромжгүй. Нэмж хэлэхэд, “AA” нь сүнслэг хөтөлбөр ч гэлээ шашны хөтөлбөр биш юм. Мөн “AA” нь аливаа шашны бүлэглэл, урсгал, тодорхой шашны итгэл үнэмшилтэй холбоогүй.

“Alcoholics Anonymous”-ын 12 алхам:

1. Бид амьдралд хөл алдаж, архинд “толгойгоо мэдүүлснээ” хүлээн зөвшөөрсөн.
2. Биднийг үлэмж агуу нэгэн Хүч цэвэршүүлж, эрүүл саруул ухааныг бидэнд сэргээж өгч чадна гэдэгт бид итгэсэн.
3. Бид Бурханыг таньж мэдсэн болохоор хүсэл эрмэлзэл, амь амьдралаа Түүнд даатгахаар шийдсэн.
4. Өөрсдийн зөв бурууг ялгах чадвартай зан төлөвийн жишгийг тогтоосон.
5. Бурханы өмнө, өөрсдийнхөө өмнө, түүнчлэн бусад хүний өмнө буруу үйлдлээ ухамсарлан, хүлээн зөвшөөрсөн.
6. Зан төлөвийнхөө бүх дутагдлыг Бурханаар арилгуулан цэвэршихэд бид бүх талаар бэлэн болсон.
7. Биднийг муу зуршлаас салгаж өгөхийг бид Бурханаас даруухнаар гуйсан.
8. Хохирол учруулсан хүмүүсийнхээ нэрийг жагсаан бичиж, хохирлыг барагдуулах хүсэлтэй болсон.
9. Хэрэв энэ нь тэднийг болон бусдыг зовоохооргүй бол алдаагаа тэдний өмнө шууд засаж залруулсан.
10. Өөрийгөө үргэлжлүүлэн дүгнэж цэгнэж, алдаа гаргасан үедээ тэр даруй буруугаа хүлээсэн.
11. Бид Бурханыг таньж мэдсэнээр харилцаагаа улам сайжруулахын тулд залбирал, бясалгалаар дамжуулан Түүнийг эрэлхийлж, бидний төлөөх Түүний хүслийг мөн тэдгээрийг хэрэгжүүлэх хүч тэнхээг хайрлахын төлөө залбирдаг байв.
12. Эдгээр алхмын үр дүнд сүнслэг байдлын хувьд сэрсэн учраас бид энэ захиасыг архинд донтсон хүмүүст хүргэж мөн эдгээр зарчмыг өөрсдийн үйл ажиллагаанд хэрэглэхийг хичээлээ.

Alcoholics Anonymous World Services, Inc.®

Аврагчаар дамжуулан эдгээх: Донтолтоос ангижрах хөтөлбөр

12 алхам

1-р алхам: Бид өөрсдийн хүчээр донтолтоосоо салах боломжгүй, амьдралаа авч явж чадахгүй болсноо хүлээн зөвшөөр

2-р алхам: Бурханы хүч бидний сүнслэг байдлын эрүүл мэндийг бүрэн төгс сэргээж чадна гэдэгт итгэ

3-р алхам: Хүсэл эрмэлзэл, амь амьдралаа Бурхан, Мөнхийн Эцэг, Түүний Хүү Есүс Христэд даатга

4-р алхам: Өөрийгөө үнэлж, айж эмээлгүйгээр ёс суртахууны эрэл хайгуул хийж, дүгнэ

5-р алхам: Алдаа дутагдлаа өөрсдийнхөө өмнө, Есүс Христийн нэрээр Тэнгэрлэг Эцэгийнхээ өмнө мөн холбогдох санваарын эрх мэдэлтний өмнө, түүнчлэн өөр бусад хүний өмнө хүлээн зөвшөөр

6-р алхам: Зан төлөвийнхөө сул талуудыг Бурханаар арилгуулахад бүх талаар бэлэн бол

7-р алхам: Алдаа дутагдлаа арилгахад туслахыг Тэнгэрлэг Эцэгээс даруухнаар хүс

8-р алхам: Хохирол учруулсан хүмүүсийнхээ нэрийг жагсаан бичиж, тэдний хохирлыг нөхөн барагдуулах хүсэлтэй бол

9-р алхам: Боломжтой бол учруулсан хохирлоо тухайн бүх хүнд шууд нөхөн барагдуул

10-р алхам: Өөрийгөө үргэлжлүүлэн дүгнэж цэгнэж, алдаа гаргах үедээ тэр даруй буруугаа хүлээ

11-р алхам: Эргэцүүлэл, залбирлаар дамжуулан Их Эзэний хүслийг ойлгож, үүнийг гүйцэлдүүлэх хүчийг эрэлхийл

12-р алхам: Эдгээр алхмын үр дүнд Христийн Цагаатгалаар дамжуулан сүнслэг байдлын хувьд сэрсний учир бид энэ захиасыг бусадтай хуваалцаж, эдгээр зарчмыг өөрийн хийж буй бүх зүйлд хэрэгжүүлдэг

Удиртгал

Та мөн таны мэддэг хэн нэгэн донтолттой тэмцэхэд хэцүү байгаа бол энэ удирдамж та бүгдийн амьдралд адислал болж чадна. Alcoholics Anonymous-ын зөвшөөрөлтэйгөөр Есүс Христийн Хожмын Үеийн Гэгээнтнүүдийн Сүмийн сургаал, зарчим мөн итгэл үнэмшлийн хүрээнд 12 алхамд нэмэлт өөрчлөлт оруулсан. Энэ удирдамжид тус алхмуудыг сайн мэдээний зарчимтай холбон танилцуулах болно. Энэ удирдамж нь эдгээр алхмыг хэрхэн хэрэгжүүлэхийг сурахад тань туслах болно. Эдгээр алхам нь таны нөхцөл байдлаас үл хамааран Христэд ирж, донтолтоос ангижрах, эдгэрэх адислалуудыг хүлээн авахад тань тусалж чадна.

Донтолт нь архи, тамхи, кофе, цай зэрэг бодис, жороор олгодог болон хууль бус эмийн хэрэглээ байж болно. Донтолт нь мөн мөрийтэй тоглоом тоглох, порнограф үзэх, шунал, бэлгийн харьцааны зохисгүй үйлдлүүд, видео тоглоом тоглох, техник хэрэгслийг зохисгүй ашиглах, эрүүл бус хооллолт зэрэг зан авир байж болно. Эрүүл мэндийн мэргэжилтнүүд донтолтыг бие махбодын өвчин гэж үздэг бол бие махбод нь өөрөө асуудлын зөвхөн нэг хэсэг юм. Донтолт нь оюун ухаан, бие махбод, сүнслэг байдалд нөлөөлдөг учраас уг өвчний бүх асуудлыг хөндөх ёстой.

Энэхүү удирдамжийг тодорхой нэгэн донтолтод тусгайлан зориулаагүй. Хэдийгээр хүмүүс төрөл бүрийн донтолттой тэмцэж байгаа ч олон хүн энэ удирдамжид тодорхойлсон арга замаас нийтлэг шийдлийг олжээ. Энэ бол ямар ч төрлийн донтолтоос ангижрахыг хүссэн хэн бүхэнд зориулсан дасгал ажлын ном юм. Энэ удирдамж нь Есүс Христийн Хожмын Үеийн Гэгээнтнүүдийн Сүмийн ивээн тэтгэсэн, донтолтоос ангижрахад дэмжлэг үзүүлэх цуглаануудын үндсэн унших материал юм.

Олон төрлийн донтолтын хор уршигтай үр дагаврын улмаас зовж шаналж, удаан хугацааны туршид эдгэрсэн эрэгтэй, эмэгтэй хүмүүс энэхүү удирдамжийг хөгжүүлэхэд тусалсан бөгөөд 12 алхмыг хэрэгжүүлсэн туршлагыг нь хуваалцуулахаар урьсан. Донтолтоос үүссэн зовлон шаналал, үүнээс ангижрахын баяр

баясгаланг ойлгуулахын тулд тэдний үзэл бодлыг (энэ удирдамжид “бид”) ашиглав. Та эдгээр хүнээс тайтгарал, дэмжлэгийг олж чадна. Сүмийн удирдагчид, зөвлөх мэргэжилтнүүд энэ удирдамжийг бичиж, боловсруулахад мөн тусалсан. Мэргэн ухаан, туршлагыг хослуулсан эдгээр зохиогч нь Есүс Христийн Цагаатгалын бодит байдал, донтолтоос ангижрах боломжийн бас нэгэн гэрчлэл болж байна.

Бид та бүхнийг донтолтоос ангижрах цуглаанд хүрэлцэн ирэхийг урьж байна. (“Бид” гэдэг нь олон төрлийн донтолтын хор уршигтай үр дагаврын улмаас зовж шаналж, удаан хугацааны туршид эдгэрсэн эрэгтэй, эмэгтэй хүмүүс юм.) Биечлэн ирэх, видео, утсаар эсвэл бичлэг хийсэн цуглаануудыг (зөвшөөрөлтэйгөөр) олох удирдамжуудыг Донтолтоос ангижрах хөтөлбөрийн (AddictionRecovery.ChurchofJesusChrist.org) вэбсайтаас авах боломжтой. Донтолтоос ангижрах цуглаанд хамрагдсанаар ирэх адислалуудаас холдуулах боломжийг айдастаа бүү олго. Эдгээр цуглаан нь ганцаараа биш гэдгээ олж харах мөн донтолтоос ангижрах боломжтой гэдгийг ойлгох харилцан ойлголцол, итгэл найдвар, дэмжлэгийн газар юм. Бид алхмууд дээр дэмжигч хүн болон бишоптойгоо хамтран ажилласан үед энэхүү удирдамж хамгийн үр дүнтэй байх болно гэж үзсэн. Бидний зарим нь донтолтоос ангижрах аянд мэргэжлийн зөвлөхийг хамруулсан байв.

Бид шударга байж, донтолттой тэмцэж байгаагаа хүлээн зөвшөөрөх үедээ донтолтоос ангижирч эхэлдэг. Зарим хүний хувьд донтолтоос ангижрах цуглаануудад оролцохдоо өөрсдийгөө донтсон гэж тодорхойлох нь шударга байж, донтолт хэчнээн хүчтэйг санахад тэдэнд тусалдаг. Гэхдээ энэ нь Бурханд найдах итгэл найдварыг маань хязгаарлахгүй байхад бид анхаарах ёстой. Хэрэв бид өөрсдийгөө донтсон гэж тодорхойлох юм бол Есүс Христ биднийг эдгээж, бидний мөн чанарыг өөрчилж чадна гэсэн үнэнийг мэдэлгүйгээр үгүйсгэж болно. Бид бүгд донтолтоос ангижрахдаа донтолтын хэр хэмжээг шударгаар хүлээн зөвшөөрөхийн зэрэгцээ Есүс Христ бидний

сүнслэг байдлын эрүүл мэндийг сэргээж чадна гэх итгэл хоорондын тэнцвэрийг баримтлах ёстой.

Хэрэв та өөрийгөө донтсон гэж үзэж, донтолтоо даван туулах бага ч гэсэн хүсэлтэй бол эсвэл ийм хүсэл эрмэлзэлтэй болоход бэлэн байгаа бол энэ удирдамжид тодорхойлсны дагуу Есүс Христийн сайн мэдээний зарчмуудыг судалж, амьдралдаа хэрэгжүүлэхэд бид таныг урьж байна. Та чин сэтгэлээсээ энэ замыг дагах юм бол, донтолтоос ангижрах хүчийг Есүс Христээс олох болно.

Ахлагч Роберт Д.Хэйлс: “Донтолт бол сэтгэл нь хэзээ ч ханадаггүй эгэл хүний хүслэн. Энэ бол сувдаг шунахай сэтгэл” гэж тайлбарлажээ (“Материаллаг болон сүнсний зүйлст ухаалгаар арвилан хэмнэгч байх нь,” 2009 оны 4-р сарын Ерөнхий чуулган, 10).

Дараа нь тэрээр донтолтын урхинд удаан хугацаагаар орсон маш олон хүний арга замыг дараах байдлаар дүрсэлжээ. Бурханы хүүхдүүдийн хувьд бидний сэтгэлийн гүндээ эрэлхийлэх ёстой зүйлүүд бол зөвхөн Бурханы өгч чадах тэрхүү хайр, өөрийн үнэ цэнийг ухамсарлах, аюулгүй байдал, өөртөө итгэлтэй байх, ирээдүйдээ итгэлтэй байх болон бидэнд мөнхийн баяр хөөр, баясал авчирдаг Түүний хайраас ирэх зүйлүүд юм (“Материаллаг болон сүнсний зүйлст ухаалгаар арвилан хэмнэгч байх нь,” 10).

Бидний байгаа газар, бидний байхыг хүсэж байгаа газар хоёрын хоорондох ялгаа давшгүй мэт санагдаж болох ч Донтолтоос ангижрах хөтөлбөр болон энэхүү удирдамж нь донтолтоос ангижрах зам дээр гарахад олон хүнд тусалсан бөгөөд танд ч бас тусалж чадна.



Оршил

Юуны өмнө бид та бүхнийг донтолтоос ангижрах найдвар бий гэдгийг мэдээсэй гэж хүсэж байна. (“Бид” гэдэг нь олон төрлийн донтолтын хор уршигтай үр дагаврын улмаас зовон шаналж, удаан хугацааны туршид эдгэрсэн эрэгтэй, эмэгтэй хүмүүс юм.) Бид асар их уй гашууг амссан ч бидний хамгийн аймшигт ялагдлыг сүр жавхлантай ялалт болгон хувиргасан Аврагчийн хүчийг мэдэрсэн. Бид нэгэн цагт өдөр бүрийг сэтгэл гутрал, айдас, түгшүүр, уур бухимдалд өнгөрүүлдэг байсан. Харин одоо баяр хөөртэй, амар амгалан аж төрж байна. Бид өөрсдийн болоод донтолтод урхидуулсан бусад олон хүний амьдралд тохиолдсон гайхамшгуудыг нүдээрээ үзсэн.

Бид өөрсдийн муу зуршил, донтолтоос болж зовж шаналж явлаа. Гэвч “алхам” бүрийн дараа бид донтолтоос ангижирч байгаагаа мэдэрч байсан ба Бурхан биднийг адисалж байв. Бид өөрсдийгөө Бурханы хайртай хүүхдүүд хэмээн үзэх болсон. Бид сүнслэг байдлаараа сэрсэн учраас Тэнгэрлэг Эцэг, Түүний Хүү Есүс Христ хоёртой болон өөрсөдтэйгөө мөн бусадтай тогтоосон харилцаагаа сайжруулахыг өдөр бүр хичээдэг байлаа. Товчоор хэлбэл, бидний өөрсдийнхөө төлөө хийж чадахгүй байсан зүйлийг Аврагч бидний төлөө хийсэн юм.

Зарим хүн донтолтыг зөвхөн хүсэл зоригоороо даван туулж болох муу зуршил гэж үздэг бол харин

бид тухайн муу зуршлаасаа илүү их хамааралтай болж, үүнээс ангижрах юм уу татгалзах ямар ч чадваргүй болсон байв. Бид амьдралынхаа алсын хараа, нэн тэргүүнд тавих зүйлүүдээ алдсан. Аргаа барсан хэрэгцээгээ хангахаас өөр илүү чухал зүйл гэж бидэнд үгүй байлаа. Бид муу зуршлаасаа салахыг хичээсэн ч тухайн донтуулагчийг хэрэглэх бие махбод, сэтгэц, сэтгэл хөдлөлийн хүчтэй хүсэлд автсан. Биднийг дур хүсэл, донтолтодоо бууж өгөх үед сонгох эрх чөлөөгөө ашиглах чадвар маань багасаж, хязгаарлагдмал болсон юм. Ерөнхийлөгч Бойд К.Пакэр: “Донтолт нь хүний хүсэл эрмэлзлийг унтрааж, ёс суртахууны сонгох эрхийг нь үгүй болгох хүчтэй байдаг” хэмээн заасан (“Revelation in a Changing World,” *Ensign*, 1989 оны 11-р сар, 14).

Бид даруу, шударга байж, Бурханаас болон бусад хүнээс тусламж гуйснаар мөн энэ удирдамжид тодорхойлсончлон үйлдсэнээр донтолтоосоо ангижрах үйл явцыг эхлүүлсэн. Донтолтоос ангижрах 12 алхам нь Есүс Христийн сайн мэдээг амьдралдаа хэрхэн хэрэгжүүлэхийг бидэнд заасан юм. Ерөнхийлөгч Жэффри Р.Холланд: “Та тамхи, мансууруулах бодис, мөрийтэй тоглоом эсвэл . . . порнографт донтох нүгэл хилэнцтэй тэмцэж байна уу? . . . Эдгээр асуудлыг шийдэхийн тулд өөр бусад алхмыг хэрэгжүүлэх шаардлагатай байлаа ч, *эхлээд* Есүс Христийн сайн мэдээнд ир” (“Broken Things to Mend,” *Liahona*, 2006 оны 5-р сар, 70).

1–3-р алхам нь бидэнд Тэнгэрлэг Эцэг, Есүс Христ хоёрт итгэх итгэлээ хэрхэн хэрэгжүүлэхийг заадаг. 4–9-р алхам нь биднийг чин сэтгэлээсээ наманчлах үйл явц руу нэг бүрчлэн чиглүүлдэг. 10–12-р алхам нь биднийг хариуцлагатай байж, гэрээний зам дээр үлдэх бурханлаг удирдамж, хүчийг эрэлхийлж, бидний амьдралд ирсэн гайхамшигийг бусадтай хуваалцан, эцсээ хүртэл тэвчихэд урамшуулан дэмждэг.

Донтолтоосоо ангижирч буй бидний ихэнх нь Донтолтоос ангижрах хөтөлбөрт хамрагдсан хэвээр байгаа. Бид донтолтоос ангид байх хүсэл эрмэлзэлдээ маш их дэмжлэг авдаг. Мөн бид донтолтын боолчлолд орсон хүмүүст туслахыг эрэлхийлснээр адислагддаг. Бид Есүс Христийн Цагаатгалаар дамжуулан өөрчлөгдсөн гэдэгтээ бат итгэдэг. Мормоны Ном дахь Антай-нифай-лихайчуудтай адил (Алма 24:17–19-ийг үзнэ үү) бид Есүс Христийн ач ивээл, хүчээр дамжуулан өөрсдийн мөн чанарт яг адил эдгэрэлт, өөрчлөлтийг мэдэрсэн. Бид тэрхүү бэлгийг алдахыг хүсдэггүй учраас өдөр бүр Түүнд бүрэн найддагаа санахыг сонгодог. Донтолтоос ангижрах хөтөлбөрт үргэлжлүүлэн хамрагдахад, донтолт хүчтэй бөгөөд хэрэв бид эдгээр үнэнийг мартвал Бурханд бус харин донтолтод эргэн орж магадгүй гэдгийг бидэнд сануулдаг. Бид Бурханы өгсөн нигүүлслийг хадгалж үлдэхийг хүсдэг.

Хэрэв та өөрийгөө донтсон гэж үзэж, донтолтоо даван туулах өчүүхэн боловч хүслийг тээсэн бол мөн Бурханы үгийг “туршихад” (Алма 32:27) бэлэн байвал энэ удирдамжид заасны дагуу Есүс Христийн сайн мэдээний зарчмуудыг судалж, хэрэгжүүлэхэд таныг бидэнтэй нэгдэхэд урьж байна. Та чин сэтгэлээсээ энэ замыг дагаж мөрдөх юм бол, донтолтоос ангижрахад хэрэгтэй тэр хүчийг олох болно гэдгийг бидний туршлага харуулсан. Энэ хүчийг ач ивээл гэж нэрлэдэг. “Бурханы ач ивээл бидэнд өдөр бүр тусалдаг. Энэ нь биднийг өөрсдөө хийж чадахгүй байсан сайн үйлийг хийхэд хүчирхэгжүүлдэг” (Сэдэв ба асуулт, “Ач ивээл,” Gospel Library). Эдгээр 12 алхмыг та нэг бүрчлэн итгэлтэйгээр хэрэгжүүлэх юм бол Аврагч таныг хүчирхэгжүүлж, улмаар та “үнэнийг ойлгож, үнэн таныг чөлөөлнө” (Иохан 8:32).

Та донтолтын гинжнээс салах боломжтой гэдгийг бид туршлагаараа олж авсан. Та хэчнээн төөрөлдөж, найдвар тасарсан ч хайраар дүүрэн

Тэнгэрлэг Эцэгийн хүүхэд билээ. Та энэ мөчийг хүртэл энэ үнэнийг мэдээгүй байсан бол, удирдамж дахь зарчмууд нь энэхүү үнэнийг шинээр нээж, зүрх сэтгэлийнхээ гүнд төлөвшүүлэхэд тань туслах болно. Христэд ирж, өөрийгөө өөрчлөх боломжийг Түүнд олгоход эдгээр зарчим танд тусална. Та эдгээр алхмыг хэрэгжүүлснээр, Аврагчийн хүч таныг эзэмдэн, Тэрээр таныг боолчлолоос чөлөөлөх болно.

Донтолтоос ангижирч буй бид бүхэн таныг Гэтэлгэгч Есүс Христийн мутарт тэврүүлэн, итгэл найдвартай, эрх чөлөөтэй, баяр хөөртэй, гайхамшигт сайхан амьдралд бидэнтэй нэгдэхийг чин сэтгэлээсээ урьж байна. Бид эдгэрсэнтэй адилаар, та ч бас эдгэрч, Есүс Христийн сайн мэдээний бүх адислалыг авч чадна.

Хэрэгжүүлэх алхмууд

Энэ бол үйлдэх хөтөлбөр. Бидний өсөлт хөгжил эдгээр алхмыг өдөр тутмын амьдралдаа тогтмол хэрэгжүүлэхээс шалтгаалдаг. Үүнийг “алхмууд дээр ажиллах” гэж нэрлэдэг. Дараах үйлдлүүд нь биднийг Христэд ирж, донтолтоос ангижрах дараагийн алхамд шаардлагатай удирдамж, хүч чадлыг хүлээн авахад тусална. Дэмжигч хүнтэйгээ хамтран ажиллахаа санаарай.

Мөнхийн мөн чанар дээрээ төвлөрөх

Ерөнхийлөгч Рассэлл М.Нэлсоноос донтолтоос болж зовж шаналж байгаа хүмүүст хэрхэн туслахыг асуухад тэрээр “Тэдний мөн чанар, зорилгыг тэдэнд зааж өг” хэмээн хариулжээ (Tad R. Callister, “Our Identity and Our Destiny,” Бригам Янгийн Их Сургуулийн онцгой цугларалт, 2012 оны 8-р сарын 14], speeches.byu.edu). Бидний хүн нэг бүр хайраар дүүрэн Бурханы хүүхэд билээ. Тэр биднийг хайрладаг бөгөөд биднийг үргэлж халамжилдаг гэдгийг бид мэддэг.

Гэхдээ бид үргэлж ингэж боддоггүй байсан. Бидний зарим нь Түүнийг байхгүй гэдэгт итгэсэн. Бидний зарим нь аль алиныг нь тоосонгүй. Бидний зарим нь Түүнийг байгаа гэдэгт итгэж байсан ч Тэрээр бидэнд туслахад хэт их уцаарласан эсвэл урам хугарсан хэмээн бодож байсан. Бараг бүх хүний хувьд Бурхантай харилцах харилцаагаа буруугаар ойлгосон нь Түүнд хандаж, тусламж хүсэхэд маань саад болж байсан. Оронд

нь бид амьдралын сорилт бэрхшээлийг даван туулахад туслах донтуулагч бодис, зан авирт татагдсан. Бид ихэвчлэн сөрөг мөчлөгт ордог байлаа. Бид болчимгүй үйлдэл гаргаж, үүнээсээ болоод гэм буруутай, ичгүүртэй мэдрэмжийг мэдэрч, эдгээр сэтгэл хөдлөлийн зовлонг нуухын тулд илүү их болчимгүй үйлдэл хийхэд хүрсэн юм. Бурханы хүүхдүүдийн хувьд өөрсдийн мөн чанар, зорилгыг ойлгох нь эдгээр мөчлөгийг эвдэх хүчийг бидэнд өгсөн.

Бид мөн гэмшил, ичгүүр хоёрын ялгааг мэдэж авсан. Гэмшил нь бидний хийсэн зүйл таагүй санагдахыг, харин ичгүүр нь бидний хэн болох нь таагүй санагдахыг хэлнэ. Ахлагч Дэвид А.Бэднар гэмшлийн үнэ цэнийг дараах байдлаар тайлбарлажээ. “Сүнсэнд ирэх гэмшил нь бидний биед ирэх өвдөлт гэсэн үг ба өвдөлт нь аюул болон нэмэлт хохирлоос биднийг урьдчилан сэргийлдэг” (“Бид ариун явдалд итгэдэг,” *2013 оны 4-р сарын Ерөнхий чуулган*, 44). Донтолтоос ангижрахын өмнө бидний олонход ичгүүртэй санагдаж, өөрсдийгөө үүрд хэмхэрсэн, Бурханы эсвэл хэн нэгний хайрыг хүртэх эрхгүй гэж дүгнэж байв.

Гэсэн хэдий ч бид бурханлаг мөн чанараа олж харан, донтолтоос ангижрахад тэнгэрийн тусламж хэрэгтэй гэдгийг хүлээн зөвшөөрч, өөрсдийгөө Түүний хайрыг хүртэх хангалттай сайн хүн болохыг хичээж буй муу эрэгтэй, эмэгтэй хүмүүс бус харин Түүний ач ивээлээр дамжуулан эдгэрэхийг хичээж буй сүнслэг байдлын хувьд өвдсөн эрэгтэй, эмэгтэй хүмүүс хэмээх Есүс Христийн нүдээр харж эхэлсэн.

Та Бурханы хүүхэд бөгөөд юу ч хийсэн байсан Тэр таныг хайрладаг гэдэгт итгэх дадлага хийхэд бид таныг урьж байна. Хор хөнөөлтэй сонголт нь бидний боломжийг хязгаарладаг нь үнэн хэдий ч Бурханы өмнө бидний үнэ цэн хэзээ ч өөрчлөгдөхгүй. Тэрээр бидний сонголтуудаас болж биш, харин бид Түүний хүүхдүүд учраас биднийг хайрладаг. “Хэдийгээр бид бүрэн бус ч гэсэн Бурхан биднийг бүрэн хайрладаг. Бид төгс биш ч Тэрээр биднийг төгс хайрладаг. Бид өөрсдийгөө зүг чиг заагчгүй, хаягдсан хүмүүс гэж бодож болох ч Бурханы хайр биднийг бүрэн дүүрэн тэвэрсэн байдаг” (Дийтр Ф.Угдорф, “Бурханы хайр,” *2009 оны 10-р сарын Ерөнхий чуулган*, 22).

Татгалзах хүсэлтэй болох

Эцэст нь асуудлыг шийдвэрлэхэд төвөгтэй болсон үед бид донтолтоосоо татгалзах хүсэлтэй болсон. Та ийм байдалд орж байсан уу? Хэрэв та ийм байдалд ороогүй ч цаашид үргэлжлүүлэн донтсоор байх юм бол, донтолт улам даамжирч дорддог тул та зайлшгүй ийм байдалд хүрэх болно. Энэ нь улам бүр хүндэрдэг өвчин лугаа адил агаад таны хэвийн ажиллах чадварыг үлэмж сулруулдаг.

Эхэндээ бүрэн эрүүл саруул байх нь бидэнд үнэхээр хэцүү санагдаж билээ. Гэвч бид хайж байсан амар тайван, эрүүл саруул байдлыг олсон хүмүүсээс үргэлжлүүлэн сонсохдоо бид ч бас донтолтоос ангижирч чадна гэдэгт итгэж эхэлсэн юм.

Донтолтоос ангижрах үйл явцыг эхлүүлэхээс өмнө эхлээд үүнээс ангижрахыг хүсэх хүсэл бидэнд хэрэгтэй байсан (Алма 32:27-г үзнэ үү). Өчүүхэн төдий хүсэл байхад л донтолтоос ангид болох эхлэл тавигддаг. Хэрэв танд өчүүхэн хүсэл байгаа энэ нь өнөөдөр баттай биш байлаа ч гэсэн санаа бүү зов. Таныг үйлдэх үед энэ хүсэл улам өсөн нэмэгдэх болно! Бидний хийж чадах хамгийн хүчирхэг үйлдлүүдийн нэг бол залбирч, Бурханаас татгалзах хүслээ нэмэгдүүлэхийг гуйх явдал гэдгийг бид мэдэж авсан.

Хэрэв танд донтолтоос ангижрах хүсэл хараахан төрөөгүй байгаа бол, хүсэлгүй байгаагаар болон донтолтынхоо төлөөсийг ухаарч хүлээн зөвшөөрснөөр эхлүүлж болно. Өөрт чухал зүйлийг жагсаан бич. Өөрийн гэр бүл, найз нөхөд, Бурхантай харилцах харилцаа, сүнслэг хүч чадал болон бусдад тусалж, тэднийг адислах чадвар, эрүүл мэнд зэргээ эргэн нэг сайн хар. Тэгээд өөрийн итгэл үнэмшил, найдвар, зуршлын хоорондох эсрэг тэсрэг зөрчилдөөнийг эрж ол. Таны үйлдэл эрхэмлэн дээдэлдэг зүйлсийг тань хэрхэн дордуулж байгааг анзаар. Та бүх бурханлаг чадавхаараа өөрийгөө болон амьдралаа Түүний хардагтай адил харж, донтолтоо үргэлжлүүлсээр байх тохиолдолд танд ямар эрсдэл учирч болохыг ойлгохын төлөө Түүнээс тусламж хүсэн залбир.

Донтолтоо автсан хэвээр байвал юуг алдаж болохоо ухамсарласнаар, энэ нь танд донтолтоос салах хүсэлтэй болоход тусалж чадна. Хэрэв та өчүүхэн ч болов хүслийг тээж чадвал эхлүүлэх боломжтой байх болно. Энэ хөтөлбөр дээрх

алхмуудаар дамжуулан та өсөж дэвжих тусам, амьдралдаа тохиож буй өөрчлөлтүүдийг харснаар, донтолтоос ангижрах хүсэл тань улам өсөн нэмэгдэх болно.

Тайлбар: Донтолтын төлөвөөсөө хамаараад та донтолтоос ангижирч эхлэхээсээ өмнө эмнэлгийн тусламж авах хэрэгтэй байж болох юм. Та эмнэлгийн мэргэжилтэнтэй зөвлөлдөнө үү.

Дэмжлэг авах

Донтолтоос ангижрах, эдгэрэх үйл явцад хөтлөх аялал урт бөгөөд хэцүү ч бид үүнийг ганцаараа хийх албагүй. Донтолтоос ангижрахаар хичээж буй хүн туйлын үнэнч шударга байх шаардлагатай. Өөрийгөө үгүйсгэх, хуурах, ганцаардмал байдалтай байх нь донтолтоос ангижрах урт хугацааны, тогтвортой өсөлт хөгжилтөд хүрэхэд саад болдог. Бид аль болох бусдын дэмжлэгийг тэр даруйд авах нь чухал юм. Олон хүн бидэнтэй хамт алхаж, бидэнд туслахад бэлэн байдаг. Ерөнхийлөгч Спэнсэр В.Кимбалл: “Бурхан биднийг ажиглаж, харж хандаж байдаг. Ингэхдээ ихэвчлэн бидний хэрэгцээг өөр хэн нэгнээр дамжуулан хангадаг” гэж хэлсэн (*Teachings of Presidents of the Church: Spencer W. Kimball* [2011], 82).

Бурханаас болон бусдаас тусламж эрэх нь аяллаа үргэлжлүүлэхэд хэрэгтэй урам зоригийг өгөхөөс гадна тусламж хүртэх эрхтэй гэдгийг маань санахад бидэнд туслах болно. Таныг тусламж хүсэх үед тэдний таныг хайрлах хайр, хүлээн зөвшөөрч буй байдалд нь та гайхширч магадгүй. Бусадтай илүү их холбогдох тусам жинхэнэ эдгэрэл, ангижралыг олж илрүүлэхийн тулд хайр, дэмжлэг авах боломж танд улам бүр нэмэгдэх болно.

Таны авах боломжтой дэмжлэгийн өөр өөр эх сурвалжийг болон хэрхэн тусламж хүсэх талаар бодож үзээрэй. Бид танд 12 алхмыг амжилттай хэрэгжүүлсэн дэмжигч хүнийг олж, хамтран ажиллахыг зөвлөж байна. Дэмжигч хүнийг хэзээ ч томилдоггүй. дэмжигч хүнээр хэнийг сонгохоо залбирч байгаад тунгаан бодохыг бид танд уриалж байна. Дэмжигч хүнээ олох хамгийн зөв газар бол донтолтоос ангижрах цуглаан юм. Донтолтоос ангижрах цуглаан бол бидний хувьд ангижрах үйл явцынхаа талаар хуваалцаж, суралцах аюулгүй газар юм.

Дэмжих бусад чухал эх сурвалжид гэр бүлийн гишүүд, найз нөхөд, Сүмийн удирдагчид, эмч

нар ордог. Хамгийн сайн дэмжих эх сурвалж бол Тэнгэрлэг Эцэг билээ. Хэнээс асуух, хэзээ тусламж хүсэхээ шийдэх нь хувь хүний шийдвэр юм. Зарим тохиолдолд гэр бүлийн зарим гишүүн, найз нөхдөөсөө тусламж хүсэх эсвэл тэдэнд итгэл хүлээлгэх нь аюултай бөгөөд тус болохгүй байж мэднэ. Гэхдээ аль болох олон эх сурвалжаас дэмжлэг авах нь чухал. Дэлгэрэнгүй мэдээлэл авахыг хүсвэл энэхүү удирдамжийн хавсралтад буй “Донтолтоос ангижрахад үзүүлэх дэмжлэг” хэсгийг үзнэ үү.

Бид бусдаас дэмжлэг хүсэхдээ сандрах юм уу ичиж зовдог байж магадгүй. Бид тулгарсан асуудал, гаргасан алдаа дутагдлаа өөр хэнд ч мэдүүлэхийг хүсэхгүй байж болох юм. Бид бусдад дарамт болохыг хүсэхгүй юм уу өөрийгөө тусламж хүртэх эрхгүй гэж бодож болох юм. Гэхдээ бид хүмүүсээс тусламж хүсэх үед тэд адислагддаг гэдгийг олж мэдсэн. 12-р алхам нь бусдад үйлчлэх, туслах явдал юм. Донтолтоос ангижирч буй хүмүүс бусдад үйлчилбэл өөрсдөө донтолтоосоо ангижирч хүчирхэгждэг.

Судлах ба ойлгох

Дараах судрууд болон Сүмийн удирдагчдын хэлсэн үгс донтолтоос ангижрах алхмыг эхлүүлэхэд тань туслах болно. Тэдгээрийг тунгаан бодох, судлах, тэмдэглэл хөтлөхөд ашигла. Тэмдэглэл хөтлөхдөө үнэн зөв, оновчтой, тодорхой байлгахыг санагтун.

Миний тэнгэрлэг мөн чанар

“Энэ амьдралын өмнөх амьдралдаа та зохистой байснаа нотолсон гэдгээ санаад, эргэн хар. Та бол Бурханы зоригтой хүүхэд бөгөөд *Түүний тусламжтайгаар* та энэхүү унасан дэлхийн тулалдаанд ялан дийлж чадна. Та үүнийг урьд өмнө нь хийсэн. Одоо дахин хийж чадна.

“Урагшаа хар. Танд учирсан бэрхшээл, уй гашуу үнэхээр бодитой боловч *мөнхөд үргэлжлэхгүй*” (Нийл Л.Андэрсэн, “Шархадсан тэд,” *Лиакхона*, 2018 оны 11-р сар, 81; онцлон тэмдэглэлт нэмэгдсэн).

- Эргээд харахад би аль хэдийн ямар тулалдаанд оролцож, ялсан байна вэ?



1-р алхам: Бид өөрсдийн хүчээр донтолтоосоо салах боломжгүй, амьдралаа авч явж чадахгүй болсон гэдгээ хүлээн зөвшөөр.

Үндсэн зарчим: Үнэнч шударга байх

Бидний олон нь сониуч зандаа хөтлөгдөн донтолтод автаж эхэлсэн байдаг. Зарим нь жороор олгох эм зэрэг тодорхой хэрэгцээ шаардлагын улмаас эсвээс эсэргүүцлээ зориуд илэрхийлэх байдлаар донтолтод орсон байлаа. Харин зарим нь өвдөлтөө намдаах үүднээс донтож эхэлсэн байв. Бидний ихэнх нь дөнгөж өсөж том болов уу үгүй юу энэ замаар алхаж эхэлсэн. Бидний донтолтод автаж эхэлсэн сэдэл, нөхцөл байдал ямар ч байсан хамаагүй донтолт нь бие махбодын өвдөлтөөс дээр, биеийг хөнгөрүүлж сэргээдэг зүйл гэдгийг бид удалгүй олж мэдсэн юм. Донтох нь бидний стресс бухимдлыг тайлж, сэтгэл санааг амрааж байлаа. Энэ нь бидэнд асуудлаасаа зайлсхийхэд тусалж байгаа мэт санагдаж байв. Хэсэг хугацаанд бид өөрсдийн айдас, түгшүүр, ганцаардал, гутрал, харуусал, уйтгараас чөлөөлөгдсөн мэт мэдэрч байлаа. Гэвч ийм мэдрэмж төрүүлдэг олон тохиолдол амьдралд тохиодог учир бид донтолтод улам гүн автсаар байв. Донтолт нь бидний хэрэгцээ, сэтгэл хөдлөлөө даван туулахыг хичээдэг гол арга замуудын нэг болсон юм. Аврагч Есүс Христ энэ тэмцлийг ойлгодог. Ерөнхийлөгч Спенсэр В.Кимбалл: “Есүс нүглийг буруутгадаг

ч нүгэл нь нүгэл үйлдэгчийн сэтгэлийн гүн дэх хангагдаагүй хэрэгцээнээс үүдэлтэй гэдгийг ойлгодог байсан” гэж хэлжээ (“Jesus: The Perfect Leader,” *Ensign*, 1979 оны 8-р сар, 5).

Одоог хүртэл бидний ихэнх нь донтолтыг дангаараа эсэргүүцэх болон үүнээс татгалзах чадвараа нэгэнт алдсан гэдгийг хүлээн зөвшөөрдөггүй. Туйлдаа хүрсэн хүмүүсийн ихэнхэд нь сонголт үлдээгүй мэт санагддаг байв. Ерөнхийлөгч Рассэлл М.Нэлсон: “Донтолт нь сонгох эрх чөлөөг хожим нь булаан авдаг. Хүн химийн бодисуудын улмаас чухамдаа хүсэл бодлоосоо тасарч холддог” гэж ажиглажээ (“Addiction or Freedom,” *Ensign*, 1988 оны 11-р сар, 7).

Бид цэглэхийг хүссэн ч бүх найдвараа алдсан байлаа. Бидний зарим нь айдас цөхрөлөөр дүүрч, амиа егүүтгэхийг цорын ганц арга зам гэж үзэж байв. Гэвч энэ нь Тэнгэрлэг Эцэгийн бидэнд хүссэн тэр зам биш гэдгийг бид ойлгосон юм.

Донтсон зан авираа хүлээн зөвшөөрөхөд бидэнд хэцүү байлаа. Бид ноцтой нөхцөл байдалд орсноо үгүйсгэж, сонголтуудынхаа үр дагавар, үйлийн үрээс зайлсхийхийн тулд зан авираа

хаацайлж, нуухыг хичээдэг байв. Бид бусдыг болон өөрсдийгөө хууран мэхэлснээр донтолтдоо улам гүнзгий автаж буйгаа ойлгож ухамсарлаагүй юм. Донтолтыг даван туулах хүч мөхөстөх тусам ихэнх нь гэр бүл, найз нөхөд, Сүмийн удирдагчид, тэр ч байтугай Бурханыг буруутгаж байв. Бид өөрсдийгөө бусдаас тэр дундаа Бурханаас тусгаарлаж, улам бүр зожгирч байв.

Бид өөрсдийгөө зөвтгөж, бусдыг буруутгахын тулд худал хэлж, хуурч мэхлэх үедээ сүнслэг байдлаараа сулран доройтож байв. Донтолтынхоо талаар худал хэлж, нуух бүрд бид өөрсдийгөө “маалинган оосроор” хүлж, удалгүй энэ нь гинж мэт бөх бат болсон байв (2 Нифай 26:22). Дараа нь аргагүйн эрхэнд бид бодит байдалтай нүүр тулсан. Цаашид бид худал ярьж, “Энэ тийм ч муу юм биш!” гэж хэлэн, донтсоноо нуух боломжгүй болсон юм.

Донтолт бидний амьдралыг сүйрүүлж байгааг үгүйсгэж чадахгүй гэх үнэнийг хайртай нэгэн маань, эмч, шүүгч, шашны удирдагч маань бидэнд хэлсэн. Өнгөрсөн үе рүүгээ шударгаар эргэж харахдаа бид өөрсдийн зүгээс авсан ямар ч арга хэмжээ үр дүнд хүргэхгүй байсан гэдгийг хүлээн зөвшөөрсөн. Бид донтолтод гүн автсан гэдгээ ойлгосон. Донтолт харилцааг маань хэчнээн их сүйрүүлж, үнэ цэнтэй бүхнийг маань дээрэмдсэнийг бид ухаарсан юм. Энэ нь асуудал, муу зуршлаас ч дор зүйл гэдгийг хүлээн зөвшөөрөх урам зоригийг бид олж авч, донтолтоос ангижрах мөн эрх чөлөөтэй болох анхны алхмаа энэ үед эхлүүлсэн билээ.

Эцэст нь бид амьдралаа авч явж чадахгүй болсноо мөн донтолтоо даван туулахад тусламж бидэнд хэрэгтэй гэсэн үнэнийг хүлээн зөвшөөрсөн юм. Бид өөрөө өөрсдийгөө эдгээж чадахгүй гэдгийг мөн аливаа хэлбэрийн ямар ч донтолтод орсон үед эрүүл саруул байж чадахгүй гэдгийг хүлээн зөвшөөрсөн. Өөртөө үнэнч байхын тулд бидэнд Бурханы болон бусдын тусламж хэрэгтэй гэдгийг бид ухаарсан. Ялагдлаа үнэнчээр ухаарч, дараа нь бууж өгсөн тэр гайхалтай зүйл эцэстээ донтолтоос ангижрах үйл явцыг эхлүүлсэн.

Шударга байх нь бусад бүх алхмын үндэс суурь бөгөөд энэ нь бидэнд Аврагч хэрэгтэй гэдгийг мэдэхэд тусалдаг. Тэргүүн зөвлөлийн ерөнхийлөгч асан Дийтр Ф.Угдорф: “Гэвч сүнслэгээр хөгжиж, мөн сайн сайхан амьдрахын тулд өөрсдийгөө

байгаа байдлаар нь тодорхой харах нь нэн чухал юм. Хэрвээ бид сул тал, дутагдлуудаа сүүдэрт нуун далдлаад байвал Аврагчийн гэтэлгэх хүч тэдгээрийг эдгээж, хүчирхэг болгож чадахгүй [Ифер 12:27-г үзнэ үү]” гэж заасан (“Би биш биз дээ, Эзэн минь?,” 2014 оны 10-р сарын Ерөнхий чуулган, 69).

Бид донтолтоо өөгшүүлэх үедээ, өөртөө болон өрөөл бусдад худал хэлсээр байсан ч өөрсдийгөө үнэндээ хуурч чадаагүй юм. Бид дажгүй байгаа мэт дүр эсгэн, бахдал дүүрэн шалтаг тоочиж байлаа. Гэвч донтолт нь биднийг улам их харуусалд хөтөлнө гэдгийг бид сэтгэлийнхээ мухарт мэдэж байв. Христийн Гэрэл бидэнд үргэлж сануулсаар байсан. Энэхүү үнэнийг үгүйсгэх нь халширмаар байсан ба бидэнд асуудал тулгарсан гэдгийг эцэстээ хүлээн зөвшөөрснөөр сэтгэл амарсан юм. Эцэст нь бидний зүрх сэтгэлд найдварын багахан оч гийснээр эхлэлийг маань тавьсан билээ. Бид асуудалд орсноо төдийгүй тусламж эрэлхийлэх хүсэлтэй гэдгээ хүлээн зөвшөөрөхийг сонгосноор итгэл найдвар тээн өсөж хөгжих боломжтой болсон.

Хэрэгжүүлэх алхмууд

Энэ бол үйлдэлд хөтөлдөг хөтөлбөр. Бидний өсөлт хөгжил эдгээр алхмыг өдөр тутмын амьдралдаа тогтмол хэрэгжүүлэхээс шалтгаалдаг. Үүнийг “алхмууд дээр ажиллах” гэж нэрлэдэг. Дараах үйлдлүүд нь биднийг Христэд ирж, донтолтоос ангижрах дараагийн алхмыг хэрэгжүүлэхэд шаардлагатай удирдамж, хүч чадлыг хүлээн авахад тусална.

Бардамнахаа больж, даруу байхыг эрэлхийл

Бардамнал, үнэнч шударга байдал хоёр зэрэгцэн оршиж чадахгүй. Бардамнал бол хоосон зүйл бөгөөд бүх төрлийн донтолтын гол суурь мөн. Бардамнал нь юмсын байгаа байдал, байсан болон байх ёстой үнэн мөнийг мушгин гуйвуулдаг. Бардамнал нь бидэнд донтолтоос ангижрахад том саад учруулдаг. Ерөнхийлөгч Эзра Тафт Бэнсон:

“Бардамнал нь үндсэндээ өрсөлдөөний мөн чанартай байдаг. Бид өөрсдийн хүслийг Бурханы хүслийн эсрэг тавьдаг. Бид бардамналаа Бурханы

эсрэг чиглүүлснээр, ‘Таны хүсэл биш харин миний хүсэл биелэг’ гэсэн бодлыг тээдэг . . .

Бид өөрсдийн хүслийг Бурханы хүсэлтэй тэрсэлдүүлснээр, энэ нь бидний хүсэл эрмэлзэл, дур хүсэл, сонирхлыг хазаарлашгүй болгодог.

Бардам хүмүүс амьдралыг нь удирдан хөтлөх Бурханы эрх мэдлийг хүлээн зөвшөөрдөггүй. Тэд үнэний тухай ойлголтоо Бурханы агуу мэдлэгийн эсрэг, авьяас чадвараа Бурханы санваарын хүчний эсрэг, амжилт ололтоо Бурханы агуу ажлын эсрэг хандуулдаг” (*Teachings of Presidents of the Church: Ezra Taft Benson* [2014], 232).

Хэзээ нэгэн цагт бид бардамнахаа больж, донтсон гэдгээ үнэнчээр хүлээн зөвшөөрөхийг сонгох хэрэгтэй болсон юм. Даруу байж, олон жилийн турш өөрийгөө хууран мэхэлж байсан дээрээ ажиллаж, эцэст нь шударга байхыг сонгох нь амаргүй ч цаг хугацаа өнгөрөх тусам энэ нь агуу адислал болдог.

Эцэст нь бид бардамнахаа больж, дарууссан нь бидний хувьд том эргэлт болсон юм. Бидний ихэнх нь өөрсдөө даруу болоогүй, харин “даруу байхад албадуулагдсан” (Алма 32:13). Аль нь ч байлаа гэсэн, бид донтолтынхоо үр дагаврыг амсаж; гэр орон, ажил төрөл, гэр бүл, тэр дундаа эрх чөлөө гэх зэрэг эрхэм нандин зүйлсээ алдсан. Бид гэр бүл, найз нөхдийнхөө итгэлийг алдсан. Бид өөрсдийгөө хүндлэх хүндлэлээ мөн амьдралын сорилт бэрхшээлүүдийг даван туулах итгэлээ алдсан. Бид туйлдаа хүрч, үүнээс үүдэлтэй номхон даруу байдал маань биднийг шаналгаж байсан ч энэ нь бидний донтолтоос ангижрах эхлэл болсон юм.

Донтолтоос ангижрах амаргүй; энэ нь нөр их хөдөлмөр шаарддаг. Гэвч донтсон хэвээр үлдэхэд төлөх төлөөс маань донтолтоос ангижрахад төлөх төлөөснөөс хавьгүй үнэтэй гэдгийг бид эцэст нь ойлгосон. Бид бардамнахаа больж, донтолтоос чөлөөлөгдөх зам дээр гарч эхлэхэд бэлэн болсон байлаа.

Шударга байж, хэн нэгэнтэй ярилцах

Донтолтоо шударгаар илэрхийлэхэд туслах чухал арга бол энэ талаар хэн нэгэнтэй ярилцах явдал юм. Донтолт маань биднийг бусдад төдийгүй өөрсдөдөө өөрсдийгөө өмөөрч, зөвтгөж, худал

хэлэхэд хүргэсэн учраас бидний ихэнх нь хууран мэхлэхдээ чадамгай болсон байдаг. Энэ хууран мэхлэлт бидэнд донтолтоо үргэлжлүүлэх боломжийг олгож, аливаа зүйлийг үнэн шударгаар харахад хэцүү болгодог. Бид өөрсдийн зан авирыг дарж, зөвтгөхдөө өөрсдийгөө одоо ч хянаж байгаа гэж буруугаар боддог. Гэсэн хэдий ч биднийг өөр хүнтэй илэн далангүй, нүүр тулан уулзах үед тэр хүн бидэнд үнэнийг олж харан, хууран мэхлэлтийг даван туулахад тусалдаг.

Бидний хамгийн эхэлж ярилцахыг хүсэж буй хүн нь Тэнгэрлэг Эцэг байж болох юм. Бид үнэнч шударга байж, аливаа зүйлийг илүү тодоор харж, үнэнийг хүлээн авах зоригтой болоход туслахыг Түүнээс залбирч гуйж болно. Дараа нь бид Есүс Христийн сайн мэдээг болоод донтолтоос ангижрах замыг ойлгодог ямар хүнтэй ярилцах вэ гэдгээ залбирч байгаад бодож олж болно. Итгэдэг хүнээ сонго. Энэ нь эхнэр, нөхөр, эцэг эх, гэр бүлийн гишүүн, Сүмийн удирдагч, найз, хамт ажилладаг хүн, эмч, дэмжигч хүн, номлогч эсвэл донтолтоос ангижрах цуглааны зохицуулагч байж болно. Хэн нэгнийг сонгосны дараах алхам бол тэмцэж буй арга замаа тэдэнтэй хуваалцах явдал юм. Бид донтолтынхоо талаар аль болох шударгаар илэрхийлэх зориг гаргахын төлөө залбирах хэрэгтэй. (“Донтолтоос ангижрахад үзүүлэх дэмжлэг” баримт бичгийг үзнэ үү.)

Цуглаанд оролцох

Донтолтоос ангижрах цуглаан нь итгэл найдвар, дэмжлэг авах гайхалтай эх сурвалж юм. Бид хаана ч байсан бай, цуглаанд биечлэн эсвэл онлайнаар оролцож болно. Эдгээр цуглаан нь донтолтоос ангижрахыг эрэлхийлж буй бусад хүн болон энэ замыг аль хэдийн сонгож үр ашгийг нь мэдэрсэн хүмүүсийн цуглардаг газар юм. Донтолтоос ангижрах цуглаанд бид тухайн алхмуудыг амьдралдаа хэрэгжүүлэн; донтолтоос ангижирсан, туршлагатай мөн аялалд маань туслах хүсэлтэй бусад хүнтэй танилцдаг. Донтолтоос ангижрах цуглаан нь ойлголт, итгэл найдвар, дэмжлэгийн газар.

Бид эдгээр цуглаан дээр зан авирыг өөрчлөхөд туслах сайн мэдээний тодорхой зарчмуудыг судалдаг. Ерөнхийлөгч Боид К.Пакэр: “Сайн мэдээний сургаалыг судлах нь зан авирын

- Би буруу замаар хэр хол явсан болохоороо донтсон зан авираа өөгшүүлсэн бэ?

- Би ямар ёс суртахуун, хэм хэмжээг зөрчсөн бэ?

- Би эдгээр сонголтыг хэрхэн зөвтгөсөн бэ?

Өлсгөлөн ба цангаа

“Зөвт байдлын төлөө өлсөж, цангагсад ерөөлтэй ээ! Тэд цатгагдах болно” (Матай 5:6).

“Мөн бодгаль минь эгээрэн хүсэж байв; мөн Бий Болгогчийнхоо өмнө сөхөрч, мөн бодгалийнхаа төлөө хүчит залбирлаар мөн гуйлтаар түүнээс гуйсан; мөн бүх өдрийн турш би түүнээс гуйв; тийм ээ, мөн шөнө болоход би дуугаа өндөрсгөн үргэлжлүүлсээр байсан учир энэ нь тэнгэрт хүрсэн бөлгөө” (Инос 1:4).

- Бидний бодгаль өлсөж болдгийг бид энэ хоёр судраас ойлголоо. Би өлсөөгүй байхдаа ч хоосон мэдрэмжийг дотроо мэдэрч байсан уу? Ямар зүйл ийм хоосролд хүргэдэг вэ?

- Хэрхэн сүнслэг зүйлсийн төлөөх өлсгөлөн маань илүү шударга байхад минь тусалж болох вэ?

Үнэнч шударга байх

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

- Би ямархуу байдлаар худал хэлж, донтолтоо өөрөөсөө болон өрөөл бусдаас нуухыг оролдсон бэ? Ийм зан авир нь хэрхэн “муу муухай болон зовлонг байдалд хүргэсэн бэ”?

Даруу байх

“Та нар даруу байхад албадуулагдсан учир адислагдсан болой; учир нь хүн заримдаа, хэрэв тэрээр даруу байхад албадуулагдсан аваас, наманчлалыг эрэлхийлдэг; мөн эдүгээ наманчилсан хэн боловч нигүүлслийг олох нь гарцаагүй; мөн нигүүлслийг олдог бас эцсийг хүртэл тэвчдэг мөнхүү тэр нь аврагдах болно” (Алма 32:13).

- Ямар нөхцөл байдал намайг даруу байж, наманчлахад хүргэсэн бэ?

- Алма надад юунд найдахыг санал болгов? Тэрхүү найдварыг би хэрхэн олж, хүлээн авч болох вэ?

Уруу таталтуудаар хүрээлэгдсэн

“Би, намайг туйлын амархнаар түгшээх тэр уруу таталтууд болон нүглүүдэд хүрээлэгдсэн нэгэн болой.

Мөн намайг баясахыг хүсэх үед, миний нүглүүдийн учир зүрх минь ёолно; гэсэн хэдий ч, би хэнд найдсан болохоо мэдэж байна.

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

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

- Нифай аргаа баран цөхрөхдөө хэнд итгэж найдсан бэ?

- Их Эзэнд илүү их итгэж найдахын тулд би юу хийж чадах вэ?

“Хүмүүн юу ч биш гэдгийг би мэднэ”

“Мөнхүү улиран тохиох дор Мосе хүмүүний адил өөрийн ердийн хүчин чадлыг хүлээн автал олон цагийн хугацаа өнгөрөв; мөн тэрээр өөртөө хэлжээ: Эдүгээ, энэ шалтгааны учир хүмүүн юу ч биш гэдгийг би мэднэ, би ийм зүйлийг хэзээ ч төсөөлж байсангүй” (Мосе 1:10).

- Ямар арга замаар би Бурханы тусламжгүй бол хэн ч биш болдог вэ?

- Ямар талаараа би хэмжээлшгүй үнэ цэнтэй вэ?

- Бурханд найдах хэрэгтэйгээ ойлгох нь “юу ч биш” гэдгээ хүлээн зөвшөөрч, бяцхан хүүхэд шиг болоход маань хэрхэн нөлөөлөх вэ? (Мозая 4:5; мөн Мозая 3:19-ийг үзнэ үү).



2-р алхам: Бурханы хүч бидний сүнслэг байдлын эрүүл мэндийг бүрэн төгс сэргээж чадна гэдэгт итгэ.

Үндсэн зарчим: Найдвар

Бидний ихэнх нь донтолтоосоо салах боломжгүй гэж ухаарсан үедээ найдвар тасарсан байсан. Бид болих гэж маш олон удаа оролдсон. Бидний зарим нь Бурханд тоо томшгүй олон удаа залбирч байсан. Бид гаргасан зан авирынхаа төлөө уучлал гуйж, өөрчлөгдөхөө амласан юм. Гэвч бид ахин дахин бүтэлгүйтсэнийхээ дараа Бурхан бидэнд урам хугарсан, бидэнд туслахгүй нь гэж бодож эхлэв. Бурхан байдаг тухай ямар ч ойлголтгүй орчинд өссөн зарим маань аливаа тусламж авч болох бүхий л арга замыг оролдож үзсэн гэдэгтэй итгэлтэй байв. Аль нь ч байлаа гэсэн, 2-р алхам нь бидний өмнө нь авч үзэж байгаагүй, эсвэл огт хайхардаггүй байсан хариулт болох Есүс Христэд болон Түүний Цагаатгалын хүчинд найдах найдварыг олох тухай бидэнд танилцуулсан юм.

Ийнхүү даруусгагдсан бид тусламж авах хүсэлтэй болсон билээ. Бид найдварын өчүүхэн гэрэл лугаа адил мэдрэгдсэн тэр зүйлийг даган, донтолтоос ангижрах цуглаануудад оролцож, дэмжих хүнтэйгээ хамтран ажиллаж эхэлсэн юм. Цуглаанд анх ирэхэд бид эргэлзээ, айдсаар дүүрэн байлаа. Бид эвгүйцэн жийрхсэн, залхсан, айдсаар дүүрэн байсан ч цуглаанд ирсэн юм.

Донтолтоос ангижрах цуглаан дээр хүмүүс амьдрал нь ямархуу байсан, тэднийг юу өөрчилсөн, тэдэнд юу тохиолдсоныг, бас донтолтоос ангижирч буй амьдрал нь ямар байгааг үнэнч шударгаар дүрслэн өгүүлдэг. Тэдгээрийн олонх нь бидний адил итгэл найдвараа алдсан байсан. Гэвч биднийг үргэлжлүүлэн очих бүрд олон хүн чин сэтгэлээсээ хөхрөн инээж, ярилцаж, инээмсэглэн, ирээдүйгээ өөдрөгөөр харж байхыг бид үзсэн юм. Бидний хүсэж байсан тэрхүү хүчит өөрчлөлтийг амьдралдаа бий болгосон олон хүнийг бид харсан.

Тэдний хуваалцаж, хэрэгжүүлж байсан зарчмууд алгуураар бидэнд нөлөөлж, ашиг тусаа өгч эхэлсэн билээ. Цуглаанд эргэж очих бүрдээ, олон жил мэдрээгүй тэр л найдварыг бид мэдэрч эхлэв. Сүйрлийн ирмэг дээр тулж ирээд байсан тэр хүмүүст найдвар байсан юм бол, энэ найдвар бидэнд ч бас байж болно шүү дээ. Хэрэв Их Эзэнд хандах юм бол “төгс өршөөлийн амлалтаас ангид ямар ч муу зуршил, донтолт, эсэргүүцэл, зөрчил, доромжлол үгүй” гэдэгт бид итгэж эхлэв (Бойд К.Пакэр, “The Brilliant Morning of Forgiveness,” *Ensign*, 1995 оны 11-р сар, 19).

Энэ итгэл, гэрчлэлийн уур амьсгал дундаас бид Бурханы нигүүлсэл, хүчийг ойлгоход туслах найдварыг олж авсан. Тэр биднийг донтолтын боолчлолоос чөлөөлж чадна гэдэгт бид итгэдэг болов. Бид донтолтоос ангижирч буй найзуудынхаа үлгэр жишээг дагалаа. Бид алхмуудын дагуу ажиллаж; бусад хүнээс, тухайлбал дэмжигч хүнээсээ тусламж авч; донтолтоос ангижрах цуглаануудад оролцож эхлэв. Бид залбирч, тунгаан бодож, судруудыг амьдралдаа хэрэгжүүлснээр цаг хугацаа өнгөрөх тусам Сүм дэх үйл ажиллагаагаа шинэчилдэг болов. Бидэнд гайхамшгууд тохиолдож эхэлсэн бөгөөд өдөр өдрөөр муу зуршлаасаа татгалзахад бидэнд туслах Есүс Христийн ач ивээлээр адислагдсан юм.

2-р алхмыг хэрэгжүүлснээр бид өөртөө итгэх итгэл болон донтолтоо Есүс Христийн хайр, хүчинд итгэх итгэлээр солих хүсэлтэй болсон. Бид энэ алхмыг бусдын дэмжлэгтэйгээр оюун ухаан, зүрх сэтгэлдээ хэрэгжүүлсэн бөгөөд донтолтоос ангижрах үндэс суурь нь сүнслэг байдал гэдгийг ойлгосон. Дараа нь бид урагш тэмүүлж, энэ удирдамжид зөвлөсөн алхам бүрийг хэрэгжүүлж байх үедээ донтолтоос ангижрахын сүнслэг мөн чанарыг дахин дахин бататгаж харсан юм.

Энэ бол сүнслэг бөгөөд үйлдэлд хөтөлдөг хөтөлбөр. Бидний хувьд, бусад тоолж баршгүй олон хүний хувьд донтолтоос ангижрах ажилд зориулан гаргасан бүхий л хичээл зүтгэл үнэ цэнээ өгсөн юм. Бид эдгээр зарчмыг баримталж, амьдралдаа хэрэгжүүлэх боломжийг олгосноор эрүүл саруул ухааныг олж, сүнслэг байдлын эрүүл мэндээр төгс сэргээгдсэн. Бид өөртэйгөө болон бусадтай, Аврагч Есүс Христтэй чин сэтгэлийн харилцаатай болсон.

Бидний заримд донтолтоос ангижрах гайхамшиг маш хурдан тохиолдсон мэт санагдаж байсан. Харин бусдынх нь хувьд донтолтоос ангижрах үйл явц алгуурхан өрнөж байлаа. Аль нь ч байлаа гэсэн, хамгийн чухал нь бид өөрсдийнхөө төлөө хийж чадахгүй зүйлийг Бурхан бидний төлөө хийнэ гэдэгт итгэж, үргэлжлүүлэн *дадлагажиж* байсан юм. Цаг хугацаа өнгөрөх тусам бид “Христэд тууштайгаар итгэснээр” донтолтоос аврагдаж, “найджарын төгс гэрэлд” (2 Нифай 31:20) хүрсэн хэмээн хэлэх боломжтой болсон билээ.

Бидний хайрт Тэнгэрлэг Эцэг, Түүний Хүү Есүс Христ хоёр алхам тутамд бидэнтэй цуг байдаг. Тэд Христэд найдах найдвараа өсгөн нэмэгдүүлэхэд тусалдаг. Ерөнхийлөгч М.Рассэлл Баллард ийн заасан.

“Түүнчлэн ямар нэг донтолтод урхидуулсан хүмүүст гарах гарц, найдвар бий шүү. Бурхан бүх хүүхдээ хайрладаг учраас, Есүс Христийн Цагаатгал болон хайр бүх зүйлийг боломжтой болгодог учраас ийм найдвар байгаа юм.

Донтсон нэгнийг донтолтын гинжнээс чөлөөлөх эдгэрэлтийн гайхамшигт адислалыг би харсан. Их Эзэн бол бидний хоньчин бөгөөд хэрэв [Түүний] Цагаатгалын хүчинд итгэх юм бол бидэнд дутагдах юм нэг ч үгүй билээ. Их Эзэн донтогсдыг боолчлолоос чөлөөлж чадна, чөлөөлөх ч болно гэдгийг би мэднэ. Учир нь төлөөлөгч Паул ‘Намайг хүчирхэгжүүлэгч Түүгээр би бүгдийг хийж чадна’ (Филиппой 4:13) гэж тунхагласан” (“Ай тэр хилэнцэг нэгний зальт төлөвлөгөө,” *Ерөнхий чуулган*, 2010 оны 10-р сар, 117).

Хэрэв бид хуучин зуршилдаа эргээд орох юм бол Бурханд хандах болон дэмжигч хүнтэйгээ ярилцах нь агуу ач холбогдолтой болохыг бид олж мэдсэн. Бид итгэл найдвараа алдахад уруу татагдаж магад. Гэхдээ хуучин зуршилдаа эргээд орох нь бидний гаргасан ахиц дэвшлийг сүйрүүлж, найдварыг маань үгүй хийх ёсгүй. Хуучин зуршилдаа эргээд орох нь донтолтоос ангижрах цуглаандаа үргэлжлүүлэн явж, дэмжигч хүн болон бусад хүний дэмжлэгийг олж авч, Бурханд бууж өгөн, эдгээр алхмыг хэрэгжүүлэх хэрэгтэйг бидэнд сануулдаг. Бид урагш тэмүүлэх үедээ амьдралдаа Есүс Христийн хүчийг мэдэрч эхэлдэг. Бидний татгалзах чадвар илүү сайжирч, итгэл найдвар маань ч нэмэгддэг.

Ахлагч Дэвид А.Бэднар: “Ийм адислалууд буюу бэлгүүд нь илүү шударга хүмүүст эсвэл Сүмийн нэн чухал дуудлагуудад үйлчилдэг хүмүүст зориулагдсан гэж бодох нь өрөөсгөл юм. Их Эзэний өгөөмөр нигүүлсэл бид бүгдэд боломжтой бөгөөд Израилын Гэтэлгэгч ийм бэлгүүдийг бидэнд өгөх хүсэлтэй байдгийг би гэрчилж байна” гэж заажээ (“The Tender Mercies of the Lord,” *Лиакхона*, 2005 оны 5-р сар, 101). Есүс Христ донтолтоос ангижрах аян замд маань өгөөмөр нигүүлслээ олонтоо харуулах болно. Хамгийн

чухал нь сүнслэг байдлын эрүүл мэндийг бидэнд Бурханы хүч бүрэн төгс сэргээж чадна гэсэн найдварыг тээх явдал юм.

Хэрэгжүүлэх алхмууд

Энэ бол үйлддэг хөтөлбөр. Бидний өсөлт хөгжил эдгээр алхмыг өдөр тутмын амьдралдаа тогтмол хэрэгжүүлэхээс шалтгаалдаг. Үүнийг “алхмууд дээр ажиллах” гэж нэрлэдэг. Дараах үйлдлүүд нь биднийг Христэд ирж, донтолтоос ангижрах дараагийн алхмыг хэрэгжүүлэхэд шаардлагатай удирдамж, хүч чадлыг хүлээн авахад тусална.

Бурханы зан чанарын талаар зөв ойлголтыг хөгжүүлэх

Бидний ичингүйрсэн байдал ихэнхдээ Бурханы зан чанар, Түүний биднийг гэх хайрыг ойлгоход саад болдог. Бид ихэвчлэн өвдөлт, донтолтынхоо улмаас харалган болж, Түүнийг ихэнхдээ өшөө авагч, бидэнд урам нь хугарч, уурлаж бухимдсан хүн гэдгээр хардаг. Энэ хэрэгжүүлэх алхмын зорилго нь Бурханы талаарх өрөөсгөл санаа бодлоо хойш тавьж, Түүний хайр, нигүүлсэл, биднийг адислах хүсэл, эрмэлзлийн талаар илүү сайн ойлголттой болоход оршино.

Нэгдүгээрт, Бид Бурханы оршихуйг мэдрэхгүй байсан ч Бурхан байдгийг ойлгох нь чухал. Бурханыг таньж мэдэх нь шаргуу хөдөлмөр, тэвчээр шаарддаг. Сэтгэл ханамжийг агшин зуур мэдрээд дасчихсан үед энэ нь хэцүү байж болох ч цаг хугацаа өнгөрөх тусам бид Түүний бурханлаг зан чанаруудыг харж, мэдэрч эхэлдэг. Бид Бурханыг илүү сайн таньж мэддэг болдог.

Бид Тэнгэрлэг Эцэгээс Түүний мөн чанарыг илүү сайн ойлгоход туслаач гэж гуйж болно. Бид амьдралдаа Бурханы мутрыг болон Тэр бидний төлөө хэчнээн их зүйл хийж байгааг харж чадна. Бид Аврагчийн нигүүлсэл, ач ивээлийн талаарх судруудыг судалж, дараа нь эдгээр судрыг дэмжих хүмүүс болон биднийг дэмждэг бусад хүнтэй ярилцаж болно.

Бид Бурханы хайр, нигүүлслийн талаар илүү сайн ойлголттой болсноор биднийг аврах Бурханы хүч чадалд итгэх илүү их итгэл, найдварыг мэдэрч эхэлдэг. Ерөнхийлөгч Бага Ж.Рүбэн Кларк

Тэнгэрлэг Эцэгийн нигүүлслийн талаар ийн гэрчилсэн. “Бидний Тэнгэрлэг Эцэг бүх хүүхдээ аврахыг хүсдэг гэдэгт би итгэдэг. . . . Тэр шударга ёс, нигүүлслээрээ бидний ажил үйлсийн төлөө хамгийн дээд шагналыг бидэнд өгсөн мөн өгч чадна, харин үүний эсрэгээр хэрэв бидэнд шийтгэл оногдуулах бол хамгийн бага шийтгэл оногдуулах болно гэдэгт би итгэдэг” (Conference Report, 1953 оны 10-р сар, 84).

Залбирч, судруудыг судлах

Ерөнхийлөгч М.Рассэлл Баллард: “Хэрэв донтсон хүнд донтолтоо даван туулах хүсэл байвал сүнсний хувьд чөлөөлөгдөх арга зам боолчлолоос чөлөөлөгдөх боломж байдаг. Энэ арга зам амьдралд нотлогдсон юм. Энэ арга зам бидний сүнс болоод биеийг бүтээгч, Тэнгэрлэг Эцэгт хандсан чин сэтгэлийн, эрч хүчтэй, байнгын залбирлаар эхэлдэг (“Ай тэр хилэнцэт нэгний зальт төлөвлөгөө,” *Ерөнхий чуулган*, 2010 оны 10-р сар, 119).

Бид бардамнахаа больж, өдөр бүр чадах бүхнээ хийхийг хичээснээр хайрт Тэнгэрлэг Эцэгээсээ удирдамж, чиглэл хүсэн залбирахыг хүсдэг болсон. Бидний зарим нь хэзээ ч залбирч, судруудыг тунгаан бодож байгаагүй. Харин зарим нь залбирахаа зогсоож эсвэл судруудыг судлахаа болиход уруу татагдсан. Бид Бурхантай ойр байгаа гэж мэдрээгүй юм уу донтолтоогоо тэмцэлдсээр байсан учраас ингэж хичээж чармайгаад үр дүн гарахгүй гэж буруу бодож байв.

Эдгээр сүнслэг багаж хэрэгслийг байнга ашиглах нь амжилтад хүрэх нэг арга болохыг бид олж мэдэв. Өдрийн турш энгийнээр талархаж, чанга залбирч мөн бусдын төлөө залбирах нь олон хүний хувьд хүчирхэг шинэ дадал нь болсон. Залбирлын хүчийг нэмэгдүүлэх нэг арга зам бол Бурханд өөрсдийн тэмцлийг илүү шударгаар илэрхийлэх явдал юм. Бид өөрчлөгдөх хүсэлгүй байгаагаа Тэнгэрлэг Эцэгтэй хуваалцсан ч илүү эрчимтэй хүсэх болсон. Бид мөн Ариун Сүнсний бяцхан өдөөлтүүдийг илүү ойр ойрхон, нам гүмхэн мэдэрдэг байлаа. Бид сорилт бэрхшээл, донтолтоо тэр даруй арилгахыг Түүнээс гуйхын оронд өдөр бүр ямар жижиг алхмуудыг гүйцэтгэж болох талаар Бурханаас асууж эхлэв.

Эцэст нь Бурхантай харилцах хүсэл маань өнөө үеийн болон эртний бошиглогчдын үгсийг судлахад хөтөлсөн билээ. Судруудыг залбиран байж судлах, асуултууддаа хариулт авахаар эрэлхийлэх, Сүнсний өдөөлтүүдийг бичих зэрэг нь Бурхан бидэнд тусалж чадна, туслах болно гэдэгт итгэхэд тусалж байлаа.

Энэ удирдамжийн бүлэг бүрийн төгсгөл дэх эшлэлүүд болон судрууд нь Бурханы үгийг судалж эхлэх боломжийг олгодог. Эшлэл, судар бүрийг донтолтоос ангижрахад анхаарч сайтар бодож сонгосон ба эдгээр эшлэл болон судрыг амьдралдаа хэрэгжүүлэхэд тустай байх үүднээс асуулт бүрийг найдвар тээн асуусан байв. Бурханы бидэнд хэлэхийг хүссэн зүйлийг эрэлхийлэхэд өдөр бүр хэдхэн минут зарцуулах нь агуу шагналуудыг авчирдаг гэдгийг бид олж мэдсэн. “Тийм ээ, Бурханы үгнээс зууран барихыг хүсэх хэн боловч барьж болно гэдгийг бид хардаг; тэрхүү үг нь амьд болоод хүчирхэг, чөтгөрийн бүх башир аргыг мөн урхи мөн арга залиг нь тасчин хуваах тэр үг” (Хиламан 3:29) гэсэн үгнэийг бид гэрчилж байна.

Судлах ба ойлгох

Дараах судрууд болон Сүмийн удирдагчдын хэлсэн үгс бидний донтолтоос ангижрах замд тусална. Бид тэдгээрийг тунгаан бодох, судлах, тэмдэглэл хөтлөхөд ашиглаж болно. Бид үүнээс хамгийн их ашиг тус хүртэхийн тулд бичиж буй зүйлээ үнэн зөв, оновчтой, тодорхой бичих ёстойг санавал зохино.

Бурханд итгэ

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

- Тэнгэр, газар дээрх олон гэрч Бурхан байдгийг гэрчилдэг. Би Бурхан болон Түүний хайрын тухай ямар нотолгоонуудыг мэдэрсэн бэ?

Есүс Христэд итгэх итгэлээ хөгжүүлэх

Ерөнхийлөгч Рассэлл М.Нэлсон: “Өнөөдрөөс эхлэн итгэлээ өсгө. Итгэлээр тань дамжуулан Есүс Христ амьдрал дахь уулсаа нүүлгэх чадварыг тань хүчирхэгжүүлнэ” гэж заажээ (“Христ амилсан бөгөөд Түүнд итгэх итгэлээр уулсыг нүүлгэж чадна,” *Лиакона*, 2021 оны 5-р сар, 101).

Бидний олонх нь зөвхөн өөрсдийн сэтгэлийн тэнхээгээр эсвэл аль нэг найз юм уу эмчид хандсанаар донтолтоосоо ангижрахыг оролддог байв. Бид удалгүй өөрсдөдөө эсвэл өрөөл бусдад итгэх итгэл нь донтолтыг бүрэн даван туулах боломжийг олгохгүй гэдгийг ойлгосон юм. Есүс Христэд итгэх итгэл, Түүний биднийг эдгээх чадвар бидний донтолтоосоо ангижрах үндэс суурь юм.

- Би донтолтоосоо ангижрахын тулд хичээл зүтгэл гаргахдаа Аврагчид хандах тухайд өнөөдөр ямар бодолтой байна вэ?

- Есүс Христэд итгэхэд надад юу тусалсан бэ?

- Дэмжигч хүн маань болон Сүмийн удирдагчид маань мөн бусад хүн намайг итгэлээ өсгөхийн тулд юу хий гэж зөвлөж байна вэ?

Найдварын хүч ба чадал

Бидний зүрх сэтгэл, оюун санаанд итгэл найдвар төрөх үед ирээдүйд гаргах үйлдлүүддээ бид онцгой анхаарал төвлөрүүлэх болно. Найдвар нь түр зуурын өөдрөг үзлийг бус харин тогтвортой хүч чадал, итгэлийг авчирдаг. Донтолтоос ангижрах явцдаа бид ахиц дэвшил гаргаснаар найдвар нь амар амгалан, тайван байдал, сэтгэл санааны тогтвортой байдлын эх сурвалж болж чадна.

Энэ зарчмын талаар ерөнхийлөгч Рассэлл М.Нэлсон: “Найдвар нь санааширсан хүслээс илүү их хүчтэй юм. Итгэл, энэрлээр хүчирхэгжсэн найдвар нь ган мэт бат бөх хүчийг бий болгодог. Найдвар нь бодгалийн зангуу болдог билээ. . . . Хэрэв бид найдварын зангуунаас зууран барих юм бол энэ нь *үүрд* бидний хамгаалалт болох болно” гэж тодорхойлжээ (“A More Excellent Hope” [Бригам Янгийн Их Сургуулийн онцгой цугларалт, 1995 оны 1-р сарын 8], 3, speeches.byu.edu).

- Хэзээ би Христэд найдах найдварын ачаар хүч чадал, өөртөө итгэх итгэлийг мэдэрч байсан бэ?

- Тэр үед надад өдөр тутмын ямар сүнслэг дадал хэвшил, үйлдлүүд байдаг байсан бэ?

- Итгэж найддаг байх нь миний оюун ухаан, сэтгэл санаа, сүнсэнд хэрхэн нөлөөлсөн бэ? Энэ нь миний ирээдүйн зорилго, төлөвлөгөөнд хэрхэн нөлөөлсөн бэ?

- Энэ нь намайг хайрлаж, халамжилдаг хүмүүстэй харилцахад надад хэрхэн нөлөөлсөн бэ?

Талархлын жагсаалт

Амьдралдаа Бурханыг харах нэг арга зам бол адислалуудынхаа талаар байнга тунгаан бодож, бичиж тэмдэглэх явдал юм. Бид Тэнгэрлэг Эцэгийн хайр, хүч чадлын нотолгоог амьдралаасаа хайх замаар Түүний биднийг гэх хайрыг илүү сайн ойлгож чадна.

- Би юунд талархаж байна вэ?

- Миний амьдралд ямар сайн сайхан зүйл тохиолдсон бэ?

- Би Бурханы мутрыг амьдралдаа хэрхэн харсан бэ?

Хуучин зуршилдаа буцаж орох үедээ найдвараа алдаж болохгүй

Ахлагч Дэйл Г.Рэнланд: “Гэгээнтэн бол хичээж оролдсоор байгаа нүгэлтэн юм.” . . . Бурхан биднийг хэзээ нэгэн цагт ямар хүн байснаас маань илүүтэй, одоо ямар хүн байгаа мөн ямар хүн болж байгааг анхаардаг. Тэрээр бидний хичээл зүтгэлд анхаардаг” гэж заасан (“Хожмын үеийн гэгээнтнүүд хичээл зүтгэл гаргасаар байдаг,” *2015 оны 4-р сарын Ерөнхий чуулган*, 56). Бид бүгд донтолтоос ангижрахын төлөө хичээх үедээ үе үе ямар ч найдваргүй болсон мэт мэдрэмжийг мэдрэдэг байсан. Ялангуяа энэ нь хуучин зуршилдаа эргээд орох эсвэл орсон үед илүү их мэдрэгддэг. Гэвч бидний найдвар, донтолтоос ангижрах ахиц дэвшил төгс төгөлдөр байдлаас илүү чухал юм. Хуучин зуршилдаа эргээд орох

нь Есүс Христэд хандах бидний өмнөх хичээл зүтгэл, инерцийг цалгардуулахгүй. Бид хуучин зуршилдаа эргээд орсон үедээ ч Христэд итгэх итгэл найдвараа хадгалж үлдэхийг сурч чадна.

- Би ямар арга замаар өөрчлөгдөж, сайжирч, өсөж хөгжихийг хичээж байна вэ?

- Би амьдралдаа саяхан ямар ямар ололт, амжилт гаргасан бэ?

- Дэмжигч хүн маань, Сүмийн удирдагчид, гэр бүлийн гишүүд, найз нөхөд маань миний хичээл зүтгэл, ахиц дэвшлийн талаар юу гэж хэлж байна вэ?

- Би хэрхэн илүү сайнаар Есүс Христ рүү эргэж, Түүнд итгэж найдаж, оюунаа бүхэлд нь дайчлан Түүнд үйлчлэх вэ? Би ямар тодорхой зүйлийг сайжруулж болох вэ?

Тэр биднийг боолчлолоос чөлөөлж чадна

“Гэвч хэрэв та нар зүрх сэтгэлийн бүрэн шийдэмгий байдалтайгаар Их Эзэнд эргээд хандвал, мөн найдвараа түүнд тавивал, мөн оюуныхаа бүх чармайлтаар түүнд үйлчилбэл, хэрэв та нар үүнийг хийвэл, тэрээр хүсэл мөн тааллынхаа дагуу, та нарыг боолчлолоос гарган чөлөөлөх болно” (Мозая 7:33).

- Есүс Христ намайг аварна гэсэн амлалтад илүү итгэлтэй байхад надад юу тусалдаг вэ?

- Есүс Христ “таалал мөн хүслийнхээ дагуу” намайг чөлөөлнө гэдгийг хүлээх нь миний хувьд ямар утгатай вэ?



3-р алхам: Хүсэл эрмэлзэл, амь амьдралаа Бурхан, Мөнхийн Эцэг, Түүний Хүү Есүс Христэд даатга.

Үндсэн зарчим: Бурханд итгэх итгэл

3-р алхам нь шийдвэр гаргах алхам юм. Эхний хоёр алхамд бид өөрсдөө юуг хийж чадахгүй болон Бурхан бидний төлөө юу хийж чадахыг хүлээн зөвшөөрсөн билээ. Бурханд зориулж бидний хийж чадах цорын ганц зүйлийг 3-р алхам дээр танилцууллаа. Бид өөрсдийгөө Түүнд нээж өгч, өнгөрсөн, одоо, ирээдүйн бүх амьдрал, хүсэл эрмэлзлээ Түүнд даатгах шийдвэр гаргаж чадна. 3-р алхам нь сонгох эрх юм. Энэ бол бидний энэ амьдрал дахь хамгийн чухал сонголт юм.

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

Хүсэл бодлоо Бурханд захируулахаар шийдсэн шийдвэр нь эрх чөлөөг олгосон тухай ерөнхийлөгч Бойд К.Пакэр дүрслэхдээ: “Эцсийн бүлэгт сонгох эрхээ ямар ч албадлага, шахалт шаардлага, дарамтгүйгээр Бурханд даатгах итгэл надад байлаа. Магадгүй энэ нь амьдралд маань байсан хамгийн агуу нээлт болсон байх. Нэг ёсондоо, . . . хүний сонгох эрхийг авна гэдэг бол . . . ‘Таны удирдсанаар би явах болно’ гэж хэлэхэд, хариуд нь, тэгвэл чи үүнээс хойш ийм замаар явж сурах юм бол улам их сонгох эрхтэй болно хэмээн хэлэхтэй агаар нэг юм” гэжээ (*Obedience*, Brigham Young University Speeches of the year [1971 оны 12-р сарын 7], 4).

Донтолтоос ангижрах цуглаануудад анх оролцох үедээ бид сэтгэлд нэг л дарамттай, бусдаар албадуулж энд ирсэн мэт санагдаж байв. Гэвч 3-р алхмыг хэрэгжүүлэхийн тулд бид өөрсдийнхөө төлөө хичээх шийдвэр гаргах хэрэгтэй болсон юм. Амьдралаа өөрчлөх нь бидний гаргах шийдвэр байх ёстой гэдгийг бид ойлгосон. Энэ нь бидний гэр бүл, найз нөхдийн юу гэж бодож, хүсэж байгаа тухай биш байв. Бид өөр хэний ч санал бодол, сонголтыг үл харгалзан донтолтоос ангижрахад бэлэн байх хэрэгтэй байлаа.

3-р алхам дээр ажиллах үедээ бид донтолтоос ангижрах нь өөрсдийн хүчин чармайлт гэхээсээ Их Эзэний хүчин чармайлтын үр дүн юм гэсэн үнэнийг сурч мэдсэн. Түүнийг бид амьдралдаа урьснаар Тэрээр гайхамшгийг үйлдсэн билээ. Бид Бурханд биднийг эдгээх, гэтэлгэх боломжийг олгохыг сонгосон. Тэрээр бидний сонгох эрхийг хүндэтгэдэг гэдгийг бид мэдээж үргэлж санаж байсан тул амьдралыг маань чиглүүлэх боломжийг Түүнд олгохоор шийдсэн юм. Бид энэхүү сүнслэг байдалд төвлөрсөн донтолтоос ангижрах хөтөлбөрийг үргэлжлүүлэхээр шийдсэн үеэс Түүний мутарт амьдралаа даатгасан.

Энэ алхмыг хийхдээ бид үл мэдэгдэх зүйлээс айж байлаа. Хэрэв бид өөрсдийгөө даруусгаж, амьдрал, хүсэл сонирхлоо Бурханы анхаарал халамжид бүрэн даатгавал юу болох байсан бол? Бидний ихэнх нь хүүхэд ахуйдаа хүнд хэцүү нөхцөлд өссөн байсан ба дахиад л балчир хүүхдүүд шиг эмзэг болох вий гэж айж байв. Өнгөрсөн үеийн туршлагаудаас бид донтолтоос ангижрах амлалт өгөх нь бараг л боломжгүй зүйл гэдэгт итгэсэн байлаа. Бусад хүнийг амлалтаа хэтэрхий их зөрчихийг бид харсан мөн бид ч өөрсдөө хэтэрхий олон удаа амлалтаа зөрчсөн. Гэвч бид донтолтоос ангижирч буй найзуудынхаа “Битгий хэрэглэ. Цуглаанд оч. Тусламж хүс” гэсэн зөвлөгөөг туршиж үзэхээр шийдсэн юм. Биднээс өмнө донтолтоос ангижрах алхмуудыг хэрэгжүүлсэн хүмүүс амьдралын энэ шинэ хэв маягийг туршиж үзэхэд биднийг урьдаг байв. Тэд Бурханыг амьдралдаа бага ч гэсэн оролцуулах хүсэлтэй болоход биднийг тэвчээртэй хүлээсэн.

“Би үүдэн дээр зогсоод тогшиж байна. Хэрэв хэн нэгэн нь дууг минь сонсоод үүдээ нээвэл, Би дотогш түүн уруу орж, түүнтэй хамт, тэр Надтай хамт хооллоно” (Илчлэлт 3:20) гэсэн ижил урилгыг Есүс Христ өгдөг.

Эхэндээ бидний хичээл зүтгэл сэтгэл зовмоор, мунгинасан байдалтай байлаа. Бид Есүс Христэд итгэл найдвараа тавьсаар байсан ч дараа нь больсон юм. Түүнийг бидний тогтвор суурьгүй байдалд дургүйцэж, дэмжлэг, хайраа биднээс татан авах болов уу гэж бид санаа зовдог байлаа. Гэвч Тэр тэгээгүй.

Бид Есүс Христэд Өөрийн эдгээх хүчийг, мөн Өөрийнх нь замыг дагаснаар аюулгүй гэдгийг бидэнд харуулах боломжийг аажим аажмаар

олгож байлаа. Зөвхөн донтолтоос салах төдийгүй хүсэл сонирхол, амьдралаа бүхэлд нь Бурханд хандуулах хэрэгтэйг бид бүгд ухааран ойлгосон юм. Ийн үйлдэхдээ бид Түүний тэвчээртэйг мөн Түүнд бүхнээ даатгасан бидний ядмагхан хичээл зүтгэлийг үнэлдэг гэдгийг нь ойлгосон.

Харин одоо уруу таталтыг тэсвэрлэх чадвар маань Бурханы хүсэлд даруухнаар захирагдахад бэхлэгдсэн. Бид Аврагчийн Цагаатгалын хүч бидэнд хэрэгтэй гэдгийг илэрхийлдэг ба бидэнд буй уг хүч ирэх уруу таталтын эсрэг биднийг хүчирхэгжүүлж буйг мэдэрч эхэлдэг. Бид Аврагчийн нөхцөлүүд дээр тулгуурлан амьдралыг хүлээн зөвшөөрч сурсан.

Бурханд захирагдах нь бидэнд хэцүү байж болох юм. Энэ нь биднээс өөрсдийгөө Түүний таалалд өдөр бүр, заримдаа цаг тутамд, тэр ч байтугай хором бүрд дахин дахин зориулахыг шаарддаг. Бид ийм хүсэлтэй байснаар өөрсдийнхөө төлөө хийж чадахгүй зүйлийг гүйцэлдүүлэх ач ивээл хийгээд боломжтой болгох хүчийг олж авдаг.

Бурханы таалалд байнга захирагдах нь стресс бухимдлыг тайлж, бидний амьдралыг илүү утга учиртай болгодог. Биднийг зовоодог байсан өчүүхэн зүйлүүдэд ч бид уурлахаа больсон. Бид үйл хэргийнхээ төлөө хариуцлага хүлээдэг болсон. Бид Аврагчийн бусдад яаж хандах байсанчлан, тийм байдлаар ханддаг болов. Мөнх бус байдал бол бэрхшээл сорилттой бөгөөд энэ нь бидэнд уй гашуу, харууслыг, түүнчлэн аз жаргалыг ч авчирч болно гэдэг үнэнд бидний мэлмий, оюун ухаан, зүрх сэтгэл нээгдсэн билээ.

Бид Бурханы таалалд захирагддаг байх амлалтаа өдөр бүр шинэчилдэг. Бидний ихэнх нь “Өдөр өдрөөр” гэж хэлдэг нь ийм л утгатай юм. Донтолтын маань үндэс болсон хувиа борлуулж довоо шарлуулах аминч үзлээсээ бид салахаар шийдсэн. Бид Бурханд итгэх итгэл болон Түүний нинжин сэтгэл, хүч, хайраас ирдэг амар амгалан, хүч чадлын өөр нэгэн өдрийг сэтгэл хангалуун өнгөрүүлэхээр шийдсэн юм.

1, 2, 3-р алхмууд бидэнд итгэлээ хэрхэн хэрэгжүүлэх талаар ойлгоход тусалдаг. 3-р алхам дээр ажиллаж байгаагийн нэг тод илрэл нь бид дараагийн алхмыг үргэлжлүүлэхийн тулд Бурханд хангалттай итгэхэд бэлэн гэдгээ харуулж байгаа явдал юм.

Хэрэгжүүлэх алхмууд

Энэ бол үйлдэх хөтөлбөр. Бидний өсөлт хөгжил эдгээр алхмыг өдөр тутмын амьдралдаа тогтмол хэрэгжүүлэхээс шалтгаалдаг. Үүнийг “алхмууд дээр ажиллах” гэж нэрлэдэг. Дараах үйлдлүүд нь биднийг Христэд ирж, донтолтоос ангижрах дараагийн алхмыг хэрэгжүүлэхэд шаардлагатай удирдамж, хүч чадлыг хүлээн авахад тусална.

Бурханд итгэж, дуулгавартай байх

Райнхолд Нийбурын залбирлаас хялбаршуулан авсан, “Амар тайвны залбирал” хэмээн нэрлэгддэг дараах үгс Бурханд итгэж, Түүнийг дуулгавартай дагахаар шийдэхэд бидэнд тусалж чадна. “Бурхан минь, миний өөрчилж эс чадах юмсыг хүлээн зөвшөөрөх амар тайвныг, миний өөрчилж чадах юмсыг өөрчлөх зоригийг, мөн ялгааг мэдэх мэргэн ухааныг надад соёрхоно уу.” Энэхүү үгс нь бошиглогч Иосеф Смитийн Сургаал ба Гэрээ 123:17-д бичсэн үгс болох “Тиймийн тул, . . . өөрсдийн хүчинд байгаа бүх зүйлийг хөгжил хөөртэйгөөр хийцгээе; мөн тэгээд бид Бурханы авралыг, мөн түүний мутар илчлэгдэхийг харахаар бат итгэлтэйгээр тайван зогсог” гэсэн үгтэй гайхалтай зохицдог.

Бидэнд туслах Түүний чадварт итгэх үед Бурхан бидэнд амар амгаланг өгдөг. Хэдийгээр бид бусдын сонголт, үйлдлийг хянаж чадахгүй ч, үүнийг амар тайвнаар хүлээн зөвшөөрч, өөрсдөдөө тохиолдсон нөхцөл байдал бүрд хэрхэн ажиллахаа шийдэж чадна. Бид Тэнгэр дэх Эцэгтээ итгэж, Түүний тааллын дагуу ажиллахаар зоригтой шийдсэн. Бид хүсэл бодол, амьдралаа Түүний халамжид даатгасан. Бид Түүнд дуулгавартай байж, зарлигуудыг нь дагахаар шийдсэн.

Бид донтолтоос ангижирч байхдаа 3-р алхмыг байнга давтан хэрэгжүүлэх хэрэгтэйгээ олж мэдсэн. Заримдаа бидэнд хором бүрийг эсвэл өдөр бүрийг дахин давтах хэрэгтэй юм шиг санагддаг. Бид үүнийг хэдэн удаа үйлдэх нь хамаагүй. Бид ийн үйлдэх бүрдээ Бурханы тусламж, хайрыг мэдэрч, донтолтоос ангижрах явцдаа хүчирхэгжиж байдаг. Ахлагч Нийл А.Максвэлл бидэнд ийн сануулсан. “Сүнслэг байдлын хувьд дуулгавартайгаар захирагдах нь агшин зуур хийгдэх зүйл биш, харин нэг алхмаас нөгөөд шилжих замаар алгуураар шат ахин сайжрах оюуны хөгжил мөн. Шат ахих гэдэг нь нэг удаа нэг

зүйлээр өмнөхөөсөө илүү сайн болох гэсэн утгатай. . . . Ингэсээр эцэст нь, бид ‘бүр хүүхэд эцэгтээ захирагддаг шиг . . . захирагдахад бэлэн’ байх юм бол, бидний хүсэл ‘Эцэгийн таалалд багтаж чадна’ (Мозая 15:7; 3:19-ийг үзнэ үү)” (“Consecrate Thy Performance,” *Ensign*, 2002 оны 5-р сар, 36).

Бурхантай байгуулсан гэрээгээ эргэн харж, шинэчлэх

Бүх зүйл дээр Бурханд итгэх нь шинэ харааны шил зүүж, юм бүхнийг тод харахтай адил байж болно. Хүсэл бодлоо Бурханд хандуулах шийдвэр гаргаснаар, Тэнгэрлэг Эцэгийн хүслийг эрэлхийлж, хэрэгжүүлснээс ирдэг тайтгарал, баяр баяслыг бид биеэрээ мэдэрч эхэлнэ. Бурханд итгэх хүслээ харуулах нэг арга зам бол ариун ёслолоос зохистойгоор хүртэхэд бэлтгэх явдал юм.

Донтолтынхоо тухай, Бурханы хүслийг дагах шийдвэрийнхээ тухай бишоп, салбарын ерөнхийлөгчтэйгөө ярилцаарай. Долоо хоног бүр ариун ёслолын цуглаанд оролцохын тулд чадах бүхнээ хий. Шүтэн бишрэх үедээ ариун ёслолын залбирлуудыг анхааралтай сонсож, Тэнгэрлэг Эцэгийн танд санал болгодог бэлгүүдийг тунгаан бод. Хэрэв бишоп, салбарын ерөнхийлөгч тань таныг ариун ёслолоос хүртэхэд бэлэн гэдгийг хүлээн зөвшөөрвөл үүнээс хүртсэнээр, амьдралынхаа төлөө Түүний хүслийг хүлээн авч, дагах шийдвэр төгс байдлаа шинэчил.

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

Судлах ба ойлгох

Дараах судрууд болон Сүмийн удирдагчдын хэлсэн үгс бидний донтолтоос ангижрах замд тусална. Бид тэдгээрийг тунгаан бодох, судлах, тэмдэглэл хөтлөхөд ашиглаж болно. Бидний мөн чанар нь донтолтоос ангижрах хамгийн хялбар, зөөлөн сонголтыг олоход оршдог. Харин үнэнч шударга, тодорхой байх нь илүү тустай гэдгийг бид мэддэг болсон. Бид дэмжигч болон бусад хүнтэй хамтран дараах асуултуудад хариулахдаа өөрсдийн үзэл бодол, учир шалтгааныг тодхон харах болно.

Бурханы таалалд нийцүүлэх

“... чөтгөрийн болон маханбодын таалалтай бус, харин Бурханы таалалтай эвлэр; мөн та нар Бурхантай эвлэрснийхээ дараа, та нар зөвхөн Бурханы ач ивээлийн улмаас мөн үүгээр дамжуулан аврагдана гэдгийг санагтун” (2 Нифай 10:24).

- *Эвлэрэх* гэдэг нь юу гэсэн утгатай үг вэ?

- Бурханы таалалд нийцсэн амьдралаар амьдрах гэдэг нь юу гэсэн утгатай вэ?

- Би Түүнд хандах үедээ Бурханы боломж олгох хүчийг амьдралдаа хэрхэн мэдрэх вэ?

- Амьдралаа чиглүүлэх боломжийг Бурханд олгох тухайд би юу гэж боддог вэ?

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

Бурханы таалалд захирагдах

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

Бурхан Алма болон түүний хүмүүсийн ачааг хөнгөлж болох байсан. Гэвч оронд нь Их Эзэн тэднийг ачаагаа амархан дааж чадахын тулд хүчирхэгжүүлсэн. Тэд гомдоллосонгүй, харин Их Эзэний таалалд баяртайгаар бас тэвчээртэйгээр захирагджээ. Ачаа дарамтаа тэр даруй биш, алгуураар хөнгөлөхөд бэлэн байхын тулд даруу байх хэрэгтэй гэдэг талаар тунгаан бод.

- Бурханд захирагдах гэдэг нь ямар утгатай вэ?

- Би хэрхэн захирагдах вэ?

- Бурханы цаг хугацаанд хүслээрээ мөн тэвчээртэйгээр захирагдах талаар би ямар сэтгэгдэлтэй байна вэ?

- Би Түүний тааллыг дагахаар үргэлжлүүлэн хичээх зоригийг хэрхэн олж авч болох вэ?

Мацаг барьж, залбирах

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

- Зүрх сэтгэлээ Бурханд зориулсан хүмүүсийг энэ шүлэг дүрсэлдэг. Зүрх сэтгэлээ Бурханд зориулж, донтолтоос татгалзахад мацаг барилт хэрхэн тусалж чадах вэ?

- Би уруу татагдах үедээ даруу байдал мөн Христэд итгэх итгэлийн төлөө залбирна гэдгээ амлаж чадах уу? Яагаад вэ эсвэл яагаад үгүй гэж?

- Донтохын оронд зүрх сэтгэлээ Бурханд зориулах хүсэл маань хэр зэрэг хүчтэй байдаг вэ?

Бурханы өмнө өөрсдийгөө даруусгах

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

Өөрсдийгөө даруусгах нь шийдвэр юм. Бурхан хэдийгээр бусдад тусалдаг ч бид арчаагаа алдаж, ямар ч найдваргүй болсон учраас Тэрээр бидэнд туслахгүй гэдэгт бид уруу татагдаж болно. Энэ нь худал гэдгийг бид ухаарч ойлгож чадна. Үнэн хэрэгтээ бид Бурханы хүүхдүүд билээ.

- Энэ мэдлэг нь өөрийгөө даруусгаж, Бурханы тусламжийг эрэлхийлэхэд надад хэрхэн туслах вэ?

- Бурханы тухай мөн миний тухай өөр ямар худал хуурмаг итгэл үнэмшил намайг боолчлолоос чөлөөлөгдөхийн төлөө Бурханд хүчтэйгээр хандан залбирахад саад болж байна вэ?

Бурханд найдахыг сонгох

“... Би та нарыг даруухан, мөн хүлцэнгүй бас зөөлөн; харьцахад амархан, тэсвэр мөн тэвчээрээр дүүрэн; бүх зүйлд өөрийгөө захирч ханддаг; Бурханы зарлигуудыг сахихдаа цаг үргэлж хичээнгүй; сүнсний ба зуурдын амьдралын аль алинд нь хэрэгцээтэй зүйлийг юуг боловч гуйдаг; өөрсдийн хүлээн авдаг ямар ч зүйлийн төлөө Бурханд үргэлж талархалтайгаар хариулдаг байгаасай хэмээнэ” (Алма 7:23).

Бурханд найдах нь сонголт юм. Биднийг Бурханы таалалд захирагдахыг сонгосон үед донтолтоос ангижрах үйл явц тохиодог билээ. Дараа нь бидний шийдвэр амьдралд маань Түүний хүч орж ирэх сувгийг нээдэг. Энэ сударт өөрсдийн амьдрал, хүсэл тааллыг Бурханы халамжид даатгахад бидэнд хэрэгтэй чанаруудыг дүрсэлсэн байдаг.

- Надад эдгээр чанараас аль нь байхгүй байна вэ?



4-р алхам: Өөрийгөө үнэлж, айж эмээлгүйгээр ёс суртахууны эрэл хайгуул хийж, дүгнэ

Үндсэн зарчим: Үнэн

4-р алхамын зорилго нь өнгөрсөн үеэ эргэн харж, сул талаа илүү сайн ойлгож, Аврагчтай адил болж, бусдад үйлчлэхэд бидэнд юу саад болж байгааг таньж мэдэх явдал юм. Жишээлбэл: Айх, зөвтгөх, үгүйсгэх байдал нь аливаа зүйлийг тодорхой харах чадварыг маань сааруулдаг. Гэхдээ бид бүрэн дүүрэн мэдэхгүй зүйлээ өөрчилж чадахгүй шүү дээ. Бидний үнэлэлт дүгнэлт бидний донтолтоос ангижрах үйл явцад саад болж байгаа бүх зүйлийг ойлгоход тусална. Үнэлэлт дүгнэлтээ бичихдээ өөрсдийнхөө хэн болох, хаана байсан талаараа үнэнч шударгаар бичих шаардлагатай. Ингэснээр бид Бурханаас өөрчлөгдөж, сайжирч, эдгээх тусламжийг гуйж чадна.

Бид бүгдээрээ маш хүнд бэрхийг туулсан. Бидний зүрх эмтэрч, сэтгэл санааны хүнд шархтай болсон. Бид өвчин зовуурийг намдаадаг донтуулагч бодис, зан авирт өөрсдийгөө хандуулсан бөгөөд дараа нь энэхүү түр зуурын тайвшралыг үргэлжлүүлэн эрэлхийлэх сонголтуудыг хийсэн. Эдгээр зан авир нь бүр ч их зовлон шаналлыг үүсгэж, улмаар үүнийгээ даван туулахын тулд илүү ихээр донтох болсон юм. Амьдралын зовлон шаналал, донтсон зан авир маань эцэстээ асар их ичгүүр болон хувирч, бид үүнийгээ нуух, мартаж, үгүйсгэхийг оролдсон.

Амьдралынхаа талаар шударгаар эргэцүүлэн бодох бидний чадварыг донтолт, айдас, үгүйсгэл маань өрөөл татуу болгосон байлаа. Бидний бусадтай харилцах харилцаанд донтолт ямар хор хохирол, сүйрэл учруулсныг бид үгүйсгэж, үүнийг ойлгохгүй байлаа. Тиймээс бид зовлон шаналлаа даван туулахын тулд мартаж, зөвтгөж, эсвэл өөрсдөдөө худал хэлэхийн төлөө чадах бүхнээ хийсэн. Иймээс бид өөрсдийнхөө гаргасан олон алдааг ухамсарлахгүйгээр, тэдгээрийг мартахыг хичээдэг байлаа. Бид өөрсдийгөө итгэл үнэмшилтэйгээр хууран мэхэлсний улмаас өнгөрсөн үеэ тодорхой харж чадахааргүй болсон байв. Биднийг дэмждэг хүмүүс болон донтолтоос ангижрах бүлгүүд дэх бусад хүн биднээс шаргуу хөдөлмөрлөж юуг мартсан эсвэл юуг харахыг хүсээгүй болохоо хүлээн зөвшөөрөхийг хүссэн юм. Гагцхүү тэр үед л биднийг эдгээхэд Аврагч хэрэгтэй гэдгийг бид ойлгож чадсан.

Өнгөрсөн үеэ дахин эргэж хараад, бичиж тэмдэглэх нь дааж давшгүй, заримдаа бүр боломжгүй мэт санагдаж байлаа. Үүнийг хийхэд маш их хүчин чармайлт, хөдөлмөр шаардагдсан. Бид өнгөрсөн үеийн туршлагаа санахын тулд зүрх сэтгэл, оюун ухаанаа дэнслэх хэрэгтэй болсон бөгөөд тэдгээрийг бичих нь бидэнд хэцүү байсан юм. Хамгийн чухал нь суугаад бичиж эхлэх явдал

байлаа. Энэ нь биднийг Бурханд итгэх шинээр хүчирхэгжүүлсэн итгэлээ ашиглахад хүргэсэн. Биднийг эдгээж, уучилж, боолчлолоос чөлөөлж чадна гэсэн итгэл найдвар бидэнд оролдох, хичээх зориг өгсөн. Бид айдсаа ялан дийлэхэд туслахыг Бурханаас гуйсан. Бид Түүнээс алдаа, зовлонгоо санаж, зоригтойгоор даван туулахад бидэнд туслахыг гуйсан. Тэр биднийг сонсож, бидэнд туслахад бэлэн байв.

Дэмждэг хүмүүсийн маань тусламж энэ алхмыг зоригтойгоор урагшлуулахад бидэнд нэн чухал байлаа. Тэд өөрсдөө энэ алхмыг хэрэгжүүлсэн учраас биднийг зоригжуулж, өнгөрснөө тодорхой гэгч харахад тусалж чадсан юм. Бид үүнийг төгс гүйцэтгэж чадаагүй ч чадах бүхнээ хийсэн. Эцэст нь энэ нь хангалттай байлаа. Өөрсдийн амьдрал дахь хор хөнөөлтэй хүчин зүйлийг олж илрүүлснээр бид тэдгээрийг залруулахад шаардлагатай алхмыг хийсэн юм. Түүнчлэн бид өнгөрсөн үеийнхээ сайн зүйлсийг таньж мэдэн, хийсэн эерэг зүйлс болон хөгжүүлсэн хүч чадлаа үнэлэлт дүгнэлтдээ багтаах нь ашиг тустай байлаа. 4-р алхам нь бидэнд сул, давуу талуудаа оролцуулан, хэн бэ гэдгийг маань Бурханд илэн далангүй хэлэхэд тусалсан.

Бидний дургүйцэл, айдас, хор хөнөөл, давуу талуудын тухай бичсэн эдгээр жагсаалт донтолтоос ангижрах аянд маань чухал хувь нэмэр болдог. Эцэст нь бид 6, 7-р алхам руу ахихын хэрээр биднийг хөнөөлт мөчлөгт байнга гацаадаг сул талуудыг эргэн харахын тулд үүнийг үнэлэлт дүгнэлтдээ ашиглах болно. Жишээ нь: Бардамнал, айдас биднийг алдаагаа хүлээн зөвшөөрөхөөс хойш татсан бөгөөд бидний харилцаа, итгэлцлийг сүйтгэх шалтгаан болсон. Дараа нь бид 8, 9-р алхам руу ойртох тусам үнэлэлт дүгнэлт дээрээ бичсэн хүмүүсээс уучлалт гуйж, хохирлыг нь барагдуулах боломжтой болох болно.

Хэрэгжүүлэх алхмууд

Энэ бол үйлдэлд хөтөлдөг хөтөлбөр. Бидний өсөлт хөгжил нь эдгээр алхмыг өдөр тутмын амьдралдаа тогтмол хэрэгжүүлэхээс шалтгаалдаг. Үүнийг “алхмууд дээр ажиллах” гэж нэрлэдэг. Дараах үйлдлүүд нь биднийг Христэд ирж, донтолтоос ангижрах дараагийн алхмыг хийхэд шаардлагатай удирдамж, хүч чадлыг хүлээн авахад тусална.

Дэмжигч хүний тусламжтайгаар үнэлэлт дүгнэлт бичих

Энэ алхам нь бид үйлсээрээ дамжуулан итгэлээ хөгжүүлж эхлэх алхам юм (Иаков 2:17–18-ыг үзнэ үү). Ихэнх хүний хувьд энэ алхам хамгийн хэцүү. Энэ нь сорилт бэрхшээлтэй, зовлонтой, дааж давшгүй мэт санагдаж болох бөгөөд бид өнгөрсөн бүх зүйлийнхээ төлөө хариуцлага хүлээх хэрэгтэй гэж бодож болох юм. Гэхдээ үнэлэлт дүгнэлтээ бичих нь дааж давшгүй ажил биш билээ. Бид зөвхөн нэг асуулт эсвэл үйл явдлын талаар нэг бүрчлэн бичсэн ч гэсэн суугаад, залбирч, бичиж эхэлж болно.

Хавсралт дахь жишээ, зарчмуудыг (жишээ нь, ажлын хүснэгт) үзнэ үү. Бид эдгээр жишээний нэгийг бидэнд эхлэхэд туслах загвар болгон ашиглаж болно. Хэрэв бид энэ үйл явцыг хэт төвөгтэй болговол үүнийг эхлүүлэхэд эсвэл ахиц гаргахад улам л хэцүү болно. Тиймээс анхны үнэлэлт дүгнэлтээ бичихдээ юмсыг энгийн байлгах нь зүйтэй. Бид алхмууд дээр үргэлжлүүлэн ажиллах үедээ үргэлж үүн дээр буцаж ирж болно. Та үнэлэлт дүгнэлтээ бичихдээ дэмжигч хүнтэйгээ хамтран ажиллана уу. Энэ ажлыг хийхэд Бурхан биднийг адисалдаг бөгөөд үүндээ бид хэзээ ч харамсахгүй.

Судлах ба ойлгох

Дараах судрууд болон Сүмийн удирдагчдын хэлсэн үгс бидний донтолтоос ангижрах замд тусална. Бид тэдгээрийг тунгаан бодох, судлах, тэмдэглэл хөтлөхөд ашиглаж болно. Бид үүнээс хамгийн их ашиг тус хүртэхийн тулд бичиж буй зүйлээ үнэн зөв, оновчтой, тодорхой бичих ёстойг санавал зохино.

Донтолт бол шинж тэмдэг

“Учир нь тэр дотроо боддогтойгоо адил юм” (Сургаалт үгс 23:7).

Бидний олонх нь донтолтыг бие махбодын асуудал гэж боддог байв. Бидний бодол санаа, мэдрэмж, итгэл үнэмшил донтсон зан авирын маань үндэс гэдгийг мэдээд бид их гайхсан. Бидний тархи, бие болон хандлагын төвөгтэй хэлхээ биднийг гацахад хүргэдэг мэт санагддаг. Бидний донтсон зан авир гол асуудал маань биш, харин бидний жинхэнэ

асуудлуудын хор хөнөөлтэй шийдэл юм байна гэдгийг бид ойлгож эхэлсэн.

- Донтолтын маань талаарх энэхүү ойлголт намайг үнэлэлт дүгнэлтээ бичихээр урагш тэмүүлэхэд хэрхэн туслах вэ?

Үнэлэлт дүгнэлт гаргах

Судруудаас бид өөрсдийгөө үнэнч шударгаар, сайтар ажиглах олон урилгыг олж хардаг. Алма 5:14 дээр нэгэн гайхамшигтай жишээ байдаг. Бошиглогч Алма дараах үнэлэлт дүгнэлт өгөх асуултуудыг тавьсан. “Та нар сүнслэг байдлаараа Бурханаас төрсөн үү? Та нар түүний дүр төрхийг царай төрхөндөө хүлээж авсан уу? Та нар энэ хүчит өөрчлөлтийг зүрх сэтгэлдээ мэдэрсэн үү?” Бид өөрсдөдөө тавьж болох үнэлэлт дүгнэлт өгөх асуултуудын илүү олон жишээг Алма 5-р бүлгийн үлдсэн хэсгээс судлахыг санал болгож байна.

Одоо байгаа байдлынхаа үнэлэлт дүгнэлтийг гаргах нь их тустай. Жишээ нь: Өөрийн эд хөрөнгө, өр төлбөрийн жагсаалтыг тогтмол гаргадаггүй бизнес ихэнхдээ цэцэглэн хөгждөггүй. Жагсаалт гаргах нь бизнес эрхлэгчдийн хувьд үнэ цэнтэй, хадгалбал зохих, хор хөнөөлтэй, хаяж орхих ёстой зүйлийг бодитойгоор тодорхойлох боломж юм. Хэрэв бизнес эрхлэгчид худал хуурмагийн урхинд орж, жагсаалтын жинхэнэ мөн чанарын тухайд өөрсдийгөө хуурах юм бол бараа

бүтээгдэхүүнийхээ үнэ цэнийн талаар зөв шийдвэр гаргаж чадахгүй.

Үүнтэй адил бид өөрсдийн амьдрал, зан чанарыг шударгаар харах нь чухал юм.

- Үнэнч шударга байхад туслахыг Бурханаас гуйж залбирах үед Ариун Сүнс надад нөхцөл байдлынхаа бодит байдлыг үгүйсгэх хандлагын талаар юу заадаг вэ?

- Би өөрийнхөө сул талуудын талаар өөрийгөө хэрхэн хуурсан бэ?

- Би өөрийнхөө жинхэнэ үнэ цэн, хүч чадлыг хэрхэн олж харж чадаагүй вэ?

Өнгөрсөн үетэйгээ нүүр тулах

“Мөн намайг баясахыг хүсэх үед, миний нүглүүдийн учир зүрх минь ёолно; гэсэн хэдий ч, би хэнд найдсан болохоо мэдэж байна” (2 Нифай 4:19).

Биднийг үнэлэлт дүгнэлтээ гаргаж байхад нүгэл, өвчин шаналлынхаа улмаас зүрх маань шимшрэх үе байсан.

- Бурханд найдах нь намайг үнэлэлт дүгнэлтээ дуусгаж, гэм нүгэл, өвчин шаналлаа даван туулахад хэрхэн туслах вэ?

Түүнийг биднийг эдгээнэ гэдэгт найдах

“Бүх зүрхээрээ ЭЗЭНд итгэ Бүү түшиглэ, өөрийнхөө ойлголтод. Түүнийг мэдэхэд зам бүхэн чинь байг Тэрээр зам харгуйг чинь шулуутгана” (Сургаалт үгс 3:5–6).

Үнэлэлт дүгнэлт нь дүр зургийг бүхэлд нь харахад бидэнд тусалдаг. Энэ нь бидэнд бодол санаа, мэдрэмж, үйлдэл болон бидний сонголт хэнд нөлөөлснийг мэдэхэд тусалдаг. Бидний үнэлэлт дүгнэлтийн хоёр нийтлэг утас нь айдас болон өөртөө хэт найдах явдал байв. Бид 3-р алхам дээр Бурханд болон энэхүү донтолтоос ангижрах үйл явцад итгэхээр амласан билээ. Бидний үнэлэлт дүгнэлт бол донтолтоос ангижрах үйл явцын дараагийн алхам бөгөөд цаашид хэрхэн ажиллах талаар тодорхой санаануудыг бидэнд өгөх болно.

- Хэрэв би бардамнахаа больж, оронд нь Бурханд итгэж, найдахыг сонгосон бол амьдрал, сонголтууд маань хэр өөр байх байсан бол?

- Амьдрал, хүсэл бодлоо Бурханы анхаарал халамжид бүрэн даатгах амлалтаа биелүүлэхээр урагш тэмүүлэхэд надад ямар халширмаар мэдрэмж төрж байна вэ?

- Донтолтоос ангижрах алхам бүрдээ Бурхан надад санаа тавих болов уу гэж асуухад Ариун Сүнсээр дамжуулан зүрх сэтгэл, оюун ухаандаа би ямар хариултыг хүлээж авдаг вэ? Бурханы биднийг халамжлах арга барил бидний өөрсдийнхөө төлөө сонгох байсан сонголтуудаас өөр байж болохыг бүү мартаарай.

Сүнслэг өвдөлт

“Сүнслэг өвчин эмгэг заримдаа нүглээс эсвэл сэтгэл санааны зовлонгоос үүдэлтэй байдаг. Сүнслэг хямрал заримдаа тун аажим явагддаг тул бид болж буй зүйлийг анзаардаггүй. Сүнслэг өвчин шаналал тунамал чулуулгийн давхаргуудтай адил цаг хугацааны явцад нэмэгдэж, даагдахгүй болох хүртлээ сүнсийг маань дарсаар байдаг. . . .

Сүнслэг бэрхшээлүүд бодит боловч эдгэшгүй гэсэн үг биш юм.

Бид сүнслэг байдлын хувьд эдгэрч чадна.

Хамгийн гүн, эдгэшгүй мэт харагддаг сүнслэг шархнууд хүртэл эдгэдэг” (Дийтр Ф.Угдорф, “Тэнгэрлэг гэрэл түгээгчид,” 2017 оны 10-р сарын Ерөнхий чуулган).

Амьдралдаа үйлдсэн хамгийн муу гурван зүйлээ бодож үзээрэй. Та ийн үйлдэж байхдаа Аврагч болон Түүний Сүнстэй ойр байсан уу? Хэрэв та нар бидэнтэй адил байсан бол Түүний Сүнсийг хүлээн авахааргүй байсан. Донтолтоос ангижирсан олон хүн энэ тусгаарлалтыг “сүнслэг өвдөлт” гэж нэрлэдэг.

- Би донтуулагч, буруу зан авирт автах үед сүнслэг байдлын хувьд өвдсөн гэсэн үг үү? Яагаад вэ эсвэл яагаад үгүй гэж?



5-р алхам: Алдаа дутагдлаа өөрийнхөө өмнө, Есүс Христийн нэрээр Тэнгэрлэг Эцэгийнхээ өмнө мөн холбогдох санваарын эрх мэдэлтний өмнө, түүнчлэн өөр бусад хүний өмнө хүлээн зөвшөөр.

Үндсэн зарчим: Буруугаа хүлээх

Донтолтод автсан үед бидний олонход тусгаарлагдсан эсвэл ганцаардсан мэт санагддаг байв. Зарим тохиолдолд бусад хүн бие биетэйгээ ойртон дотносож байсан бол бидэнд тэгж санагдаагүй. Бидний олонх нь сэтгэл эмтэрсэн, ялангуяа бидэнд донтолтын маань талаар мэдэх юм бол хэн ч байгаагаар минь хүлээн зөвшөөрч, хайрлахгүй мэт санагдсан. Бид донтолтоос ангижрах цуглаануудад ирснээр донтолтод гүн автсан тусгаарлагдмал байдлаасаа гарч эхэлсэн юм. Эхний үед бидний олонх нь зүгээр суугаад сонсдог байсан ч сүүлдээ санаа бодлоо хуваалцдаг болж билээ. Гэсэн ч ичгүүртэй гай зовлонг авчирч, сэтгэл санааг маань эмзэглүүлдэг зүйлсээ бид дотроо хав дарсаар байв.

4-р алхам дээр ажилласнаар эдгээр ичгүүртэй, сэтгэл зовоосон мэдрэмжийг дахин мэдэрч магадгүй. Гиймээс бид 4-р алхмыг гүйцэтгэж дууссаныхаа дараа 5-р алхмыг гүйцэтгэхийг зөвлөж байна. Үүнийг хойшлуулах нь шархыг

цэвэрлээгүйгээс болж халдвар авахтай адил байх болно. Буруугаа хүлээн зөвшөөрөх нь дааж давшгүй мэт санагдаж байсан ч биднийг Есүс Христээс тусламж хүсэх үед Тэр бидэнд зориг, хүч чадлыг өгсөн юм.

Дэмжих хүнтэйгээ үнэлэлт дүгнэлтээ хуваалцаж, бишоптоо буруугаа хүлээх нь бидний хийж байсан хамгийн хэцүү зүйл мэт санагдаж билээ. Гэвч биднээс өмнө ийн үйлдсэн хүмүүс энэ алхмын чухлыг ойлгоход бидэнд тусалсан. Үнэлэлт дүгнэлтээ бичих нь бидэнд алдаа, сул тал, гэм нүглээ бүрэн ойлгоход тусалсан. Гэхдээ тэдгээрийг дан ганц ухамсарлах нь хангалтгүй байлаа. Донтолт нууцлагдмал байдалд цэцэглэдэг. Бид 5-р алхам дээр ажилласнаар тэрхүү нууцлагдмал байдлыг эвдсэн. Кэрол М.Стэфэнс эгч: “Итгэл найдвар, эдгэрэл нь нууцлаг зүйлийн ёроолгүй гүн ангалд биш, харин бидний Аврагч Есүс Христийн гэрэл, хайранд байдаг” (“Эдгээгч Эзэн,” 2016 оны 10-р сарын Ерөнхий чуулган, 11) хэмээн заасан. Чин шударга байх нь биднийг дараагийн алхмуудад

бэлтгэж, илүү бүрэн эдгээх боломжийг Есүс Христэд олгодог.

Ерөнхийлөгч Спенсэр В.Кимбалл: “Хүн сэтгэл санаагаа цэвэршүүлж мөн аливаа шалтаг шалтгаан гаргаж ирж гэмээ зөвтгөхгүйгээр үйлдлүүдээ хүлээн зөвшөөрөхөөс нааш наманчлал хэзээ ч ирдэггүй. . . . Асуудлыг шийдэж, амьдралаа өөрчлөхөөр сонгосон хүмүүст эхэндээ наманчлал нь илүү хэцүү арга зам байж болох ч тэд наманчлалын үр жимсийг амталсан үед энэ нь хязгааргүй хүсүүштэй болохыг мэддэг” гэж заасан (“The Gospel of Repentance,” *Ensign*, 1982 оны 10-р сар, 4).

Бид Бурханд найдаж, 5-р алхам дээр зориг гарган ажиллахаар шийдсэн. Бид ичгүүрт байдалд орох болон гологдохоос айх үлэмж айдсаа даван туулж чадна гэдэгтэй итгэлгүй байсан. Бидний зарим нь буруугаа хүлээж эсвэл хуваалцаж эхэлсэн ч айдаст автаж, дахин хичээх хэрэг гарсан. Бид залбирч, бидэнд хэрэгтэй хүчийг олж авахад туслахыг Бурханаас гуйдаг байлаа. Алдаа оноогоо хуваалцаж, хүлээн зөвшөөрөх нь том туршлага болсон юм. Ингэснээр бид Есүс Христийн биднийг хайрлах хайрыг мэдэрсэн бөгөөд энэ нь зүгээр болох болно гэсэн найдварыг бидэнд төрүүлсэн юм.

Дэмжих хүмүүс маань бидэнд үнэлэлт дүгнэлтээ бичихэд тусалсан ч бид үнэлэлт дүгнэлтээ тэдэнтэй мөн өөр итгэж найддаг хүнтэйгээ хуваалцах хэрэгтэй байлаа. Тэд аливаа зүйлийг өөр өнцгөөс харж, бидний чадахааргүй арга замыг харахад бидэнд тусалсан. Тэд сөрөг бодол санаа, сэтгэл хөдлөлд (аминч үзэл, айдас, бардамнал, өөрийгөө чамлах, атаа жетөө, өөрийгөө зөвтгөх, уур уцаар, дургүйцэл, шунал тачаал гэх мэт) хүргэдэг харьцаа хандлагаа илүү сайн ойлгоход бидэнд тусалсан. Эдгээр бодол санаа, сэтгэл хөдлөл нь алдаа дутагдлын маань мөн чанар, үйлийн үрийг тусгаж байсан юм. Гэвч дэмжих хүмүүс маань бидний сайн талыг олж харж, өөрсдийн сайн талыг өөрсдөө олж харахад бидэнд тусалсан юм.

Бид хууль бус хийгээд ариун сүмийн зөвшөөрлийн бичиг авахад саад болох аливаа зүйлийг бишоп, салбарын ерөнхийлөгчийнхөө өмнө хүлээсэн. Бид ямар буруугаа хүлээх тухайд тээнэгэлзсэн үедээ санваарын удирдагчдаасаа асуудаг байв. Бидний

гэм буруугаа хүлээх үйл явц залбирал болон санваарын зохих эрх мэдлээр дамжуулан Есүс Христээс уучлал гуйх явдал байсан. Энэ үйл явц бидний ихэнхэд эрх чөлөөг өгсөн юм. Бид хүнд ачаагаа буулгаж, Аврагчийн хөлд тавив. Бид амар амгалан, баяр баясгалан, хайрыг мэдэрсэн. Энэ явдал ариун нандин бөгөөд сайхан байлаа.

Хэрэгжүүлэх алхмууд

Энэ бол үйлдэлд хөтөлдөг хөтөлбөр. Бидний өсөж хөгжих нь эдгээр алхмыг өдөр тутмын амьдралдаа тогтмол хэрэгжүүлэхээс шалтгаалдаг. Үүнийг “алхмууд дээр ажиллах” гэж нэрлэдэг. Дараах үйлдлүүд нь биднийг Христэд ирж, донтолтоос ангижрах дараагийн алхмыг хэрэгжүүлэхэд шаардлагатай удирдамж, хүч чадлыг хүлээн авахад тусална.

4-р алхамд хийсэн үнэлэлт дүгнэлтээ дэмжих хүнтэйгээ хуваалцаж, шаардлагатай бол Бурханд болон зохих санваарын эрх мэдэлтнүүдэд нүглээ хүлээх

Алма өөрийн хүү Кориантонд “[өөрийн] алдаанууд болон [өөрийн үйлдсэн] [бурууг] хүлээхийг” (Алма 39:13) зөвлөсөн. Энэхүү зөвлөгөө нь 5-р алхам дээр ажиллах удирдамж, урам зоригийг өгөх болно. Энэ алхам нь 4-р алхамд хийсэн үнэлэлт дүгнэлтээ өөр хүнтэй буюу ерөнхийдөө энэ үйл явцыг даван туулсан бөгөөд бидэнд үнэнч шударга, нягт нямбай арга замаар хуваалцахад тусалж чадах дэмжих хүнтэйгээ хуваалцахыг багтаадаг. Хэрэв дэмжих хүн байхгүй бол итгэл хүлээсэн хэн нэгнийг, магадгүй донтолтоос ангижирсан сайн бэлтгэлтэй хүнийг залбирч сонго. Буруу удирдамж үзүүлэх, ташаа мэдээлэл өгөх эсвэл итгэхэд хэцүү байж магадгүй гэж бодож байгаа хэн нэгнээс зайлсхий. Бас гэр бүлийнхээ ойр дотны хүмүүстэй үнэлэлт дүгнэлтээ хуваалцахдаа болгоомжтой байхыг зөвлөж байна. Эхнэр, нөхөртөө зан авираа хэзээ илчлэхээ шийдэхдээ тэднийг цаашид гэмтгээхээс урьдчилан сэргийлэх зорилгоор бишоп эсвэл эмч нартай зөвлөлдөх нь чухал юм.

Наманчлалын үйл явцын нэн чухал хэсэг нь гэм буруугаа хүлээх гэдгийг Есүс Христ заасан: “Хүн нүглүүдээ наманчилсан эсэхийг та нар үүгээр

нь мэдэж болно—болгоогтун, тэрээр тэдгээрийг тоочиж мөн орхих болно” (Сургаал ба Гэрээ 58:43). Тиймээс бид Тэнгэрлэг Эцэгтээ Есүс Христийн нэрээр нүглээ хүлээж, Түүний өршөөлийг эрэлхийлдэг. Түүнээс гадна, бид бишоп эсвэл салбарын ерөнхийлөгчид илүү ноцтой зөрчлүүдээ хүлээх ёстой. Хэрэв та ямар гэм бурууг хүлээхээ мэдэхгүй байвал далд ухамсраа сонсож, бэлгийн нүгэл эсвэл бусад ёс суртахуунгүй зан үйлийн талаар санаарай. Эргэлзэж байвал “хүрээд ир, тэгээд хэлэлцье” (Исаиа 1:18) гэсэн урилгыг санаж, асуултуудаа санваарын удирдагчтайгаа ярилцаарай.

“Зөвхөн Их Эзэн нүглийг тань өршөөж чадах хэдий ч эдгээр санваарын удирдагч наманчлалын явцад чухал үүрэг гүйцэтгэж чадна. Тэд таны өчиж мэдүүлсэн зүйлсийн нууцыг хадгалж, наманчлалын үйл явцын бүхий л зүйлд тань тусалдаг. Тэдэнтэй чин шударга бай. Хэрэв та нүглийнхээ зарим хэсгийг л хүлээж, хөнгөн алдаагаа л дурдвал илүү ноцтой, хэлээгүй гэмээ шийдвэрлэж чадахгүй. Энэ үйл явцыг та аль болох түргэн эхлүүлэх юм бол, уучлалын гайхамшгаар ирдэг амар амгалан, баяр баясгаланг төдий чинээ түргэн олох болно” (*Итгэлдээ үнэнч байх нь: Сайн мэдээний эшлэл* [2004], 134).

Бидний амьдралд амар амгалан оршиг

Наманчилж, гэм буруугаа хүлээх нь бидний амьдралд амар амгаланг авчирдаг. Ахлагч Квинтин Л.Күк энэхүү амар амгаланг ийнхүү дүрсэлжээ. “Томоохон нүгэл үйлдсэн үед амар амгаланг мэдрэхийн тулд нүглээ хүлээх шаардлагатай. Нүглийнхээ хүндэд зовон шаналж байгаа хүн, ачаа дарамтаа Их Эзэнд үүрүүлж, Цагаатгалын адислалуудыг хүртэх боломжтой болдгоос ирдэг амар амгаланг юутай ч харьцуулах аргагүй юм” (“Хувь хүний амар амгалан бол зөв шударга байдлын шагнал мөн,” *2013 оны 4-р сарын Ерөнхий чуулган*, 32).

Заримдаа хүмүүс донтолтоос ангижрах цуглаан эсвэл бусад нөхцөл байдалд өөрсдийн гэм нүгэл, алдаа дутагдлыг байнга давтаж байдаг. Тэд алдаагаа байнга хүлээн зөвшөөрдөг ч хэзээ ч амар тайвныг олдоггүй. 5-р алхмыг сөрөг зүйлс дээр төвлөрөхөд чиглэсэн улигт хүсэл гэж бүү эндүүр. 5-р алхмын зорилго нь үүний эсрэг юм. Бид хүлээсэн нүглийнхээ зүйлсийг хэвээр нь үлдээхийн

төлөө биш, харин тэднийг орхихын тулд 5-р алхам дээр ажилладаг.

5-р алхмыг бид шударгаар, бүрэн дүүрэн хэрэгжүүлсэн болохоор бидэнд нууж хаах юм юу ч байсангүй. Бид Бурханы хайрын тухай илүү ихийг мэдэж авч, эргэн тойрондоо байсан олон сайн хүний хайр, дэмжлэгийг хүртэхийн тулд “бүх нүглээ орхих” (Алма 22:18) хүслээ гадна төрх байдлаараа харуулж байлаа.

Судлах ба ойлгох

Дараах судрууд болон Сүмийн удирдагчдын хэлсэн үгс бидний донтолтоос ангижрах замд тусална. Бид тэдгээрийг тунгаан бодох, судлах, тэмдэглэл хөтлөхөд ашиглаж болно. Бид үүнээс хамгийн их ашиг тус хүртэхийн тулд бичиж буй зүйлээ үнэн зөв, оновчтой, тодорхой бичих ёстойг санавал зохино.

Бурханы өмнө буруугаа хүлээх

“Нүглүүдээ миний өмнө тоочиж мөн өршөөлийг хүсдэг, үхэлд хүргэх нүгэл үйлдээгүй тэдэнд Их Эзэн бибээр нүглүүдийг нь өршөөдөг билээ” (Сургаал ба Гэрээ 64:7).

- Бурханы өмнө нүглээ хүлээх нь амьдралдаа эерэг өөрчлөлтүүдийг гаргахад хэрхэн тусалдаг вэ? Энэ нь надад өөр хүнд нүглээ хүлээх эр зориг, хүч чадлыг хэрхэн өгдөг вэ?

Бурхан биднийг хэрхэн хардагт төвлөрөх

“Хэн ч өөрийн зөв шударгыг бүү сурталчлаг; . . . тэрээр нүглээ аль болох түргэн хүлээг, тэгвэл тэр уучлагдах болно, тэгвэл тэр илүү их үр жимсийг авчрах болно” (Joseph Smith, in History, 1838–1856 [Manuscript History of the Church], volume C-1 Addenda, 46, josephsmithpapers.org).

- Донтолттой тэмцэж байгаа хүмүүсийн толгойноос гардаггүй нэг бодол бол бусдад сайнаар харагдах гэсэн томоохон хүсэл юм. Ийм хүсэл нь сайжрахад мөн “илүү их үр жимсийг” (эсвэл сайн үйлсийг) авчрахад минь хэрхэн саад болох вэ?

- Хэрэв би Бурхан намайг хэрхэн ойлгодог талаар илүү их санаа зовж байсан бол зан авир маань хэрхэн өөрчлөгдөх байсан бэ?

Чин сэтгэлээсээ хандах

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

Бид гэм нүглээ хүлээхдээ чин сэтгэлээсээ хандах ёстой.

- Гэм нүглээ хүлээхийг хойш тавих нь чин сэтгэлийн хүчин чармайлтыг маань хэрхэн хөсөрдүүлэх тухай бодож үз. Миний ямар зан төлөв муу үйлийг нуухад намайг уруу татдаг вэ?

- Зан төлөвийнхөө энэ хэсгийг нууснаар би юу хожих вэ? Би юуг алдахад хүрэх вэ?

- Хэрэв би хамгийн хүнд хэцүү зүйлсийг эхлээд хүлээж, тэдгээрийг Есүс Христэд даатгавал миний амьдралыг Тэр хэрхэн адислах вэ?

Гэм нүглээ ухамсарламагц тэр даруй хүлээх

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

- Энэ шүлэг нь алдаа дутагдлаа ухамсарласан үедээ буруугаа хүлээхийг хойшлуулаагүй хүмүүсийн тод жишээг харуулдаг. Гэм нүглээ ухамсарласан даруйд хүлээх нь ямар ашиг тустай вэ?

- Хэрэв би гэм нүглээ хүлээхийг хойшлуулбал ямар сөрөг үр дагавар гарах вэ?



6-р алхам: Зан төлөвийнхөө сул талуудыг Бурханаар арилгуулахад бүх талаар бэлэн бол.

Үндсэн зарчим: Зүрх сэтгэлийн өөрчлөлт

Бидний ихэнх нь 5-р алхмаар дамжуулан эдгэрч, амжилт олсон. Бид өөрсдийнхөө өөрчлөгдсөнд гайхширч, талархаж байлаа. Биднийг уруу татах донтолтын хүч улам суларч, давтамж нь илүү цөөрснийг бид олж мэдсэн. Бидний зарим нь донтолтоос ангижрах адислалуудыг аль хэдийн олж харж эхэлсэн байв. Бид бүгдээрээ Тэнгэрлэг Эцэгтэйгээ илүү ойр болж, амьдралдаа илүү амар амгаланг мэдэрсэн. Ийм хүчирхэг өөрчлөлтүүд гарснаар зарим хүн хийх ёстой зүйл маань ердөө л энэ байсан гэж үү хэмээн гайхаж байв. Гэхдээ бидэнд донтолтоос үргэлжлүүлэн ангижирч, энэ байдлаа хадгалахын тулд илүү их эдгээх хүч хэрэгтэй байлаа.

Донтолтоос татгалзах нь бидний зан чанарын сул талуудыг илүү тод харуулдаг болохыг бид анзаарсан. Бид асуудлаас зугтах гэж донтохоо больсон учраас асуудлуудаа илүү тодорхой харж чаддаг болсон. Бид сөрөг бодол санаа, мэдрэмжүүдээ хянахыг оролдсон ч, эдгээр нь донтолтоос ангижирч буй шинэ амьдралыг маань тасалдуулахаар заналхийлж, сэтгэлийн мухарт хоргодон, үе үе цухалзсаар байлаа. Бид зан чанарынхаа сул талуудыг хянаж, стресс бухимдлаа

даван туулахын тулд урьдынх шигээ донтсон, амин хувиа хичээсэн зан авираа ашиглахаар уруу татагдсан юм.

Донтолтоос ангижрахын сүнслэг үр дагаврыг ойлгосон хүмүүс бидний амьдралд гарч буй ил тод өөрчлөлт гайхамшиг бөгөөд Есүс Христ биднийг үүнээс бүр илүү ихээр адислахыг хүсэж байгаа гэдгийг бидэнд ойлгуулахаар ухуулдаг байв. Бусад хүн бидэнд донтолтоосоо зайлсхийхээс гадна үүнд дахин автах хүслийг бүрмөсөн хаяхыг хүсэж байгаа бол зүрх сэтгэлийн өөрчлөлтийг биеэрээ амсах ёстой гэдгийг ойлгоход тусалсан. Зүрх сэтгэлээ өөрчлөх энэхүү хүсэл нь 6-р алхмын гол зорилго юм.

Яаж ийм өөрчлөлтийг гаргах юм бол гэж та бодож байж мэднэ. Өмнөх алхмуудын адил 6-р алхам танд дааж давшгүй сорилт мэт санагдаж ч магадгүй. Ийм бодол мэдрэмжид бүү урам хугар. 4, 5-р алхамд та зан чанарынхаа сул талуудыг ойлгож, ухамсарласан нь эдгээрийг орхиход бэлэн гэсэн хэрэг биш гэдгийг бидний нэгэн адил та ч гэсэн хүлээн зөвшөөрөх хэрэгтэй. Стресс бухимдлаа даван туулах гэж оролдохдоо бид хуучин арга барилаасаа салахгүй хэвээр байж магадгүй.

Бурханы тусламжгүйгээр бид өөрсдийгөө өөрчлөх гэж хичээж буй гэдгийг хүлээн зөвшөөрөх нь хамгийн даруусгагч зүйл юм. 6-р алхам нь бардамнал, зөрүүд зангийн бүх үйлээрээ Бурханд захирагдахыг биднээс шаарддаг. 1, 2-р алхамын нэгэн адил 6-р алхам нь өөрийгөө үргэлжлүүлэн даруусгаж, Христийн гэтэлгэх, өөрчлөх хүч хэрэгтэй гэдгийг хүлээн зөвшөөрөхийг шаарддаг. Энэ бүхний эцэст, Түүний цагаатгагч золиослол алхам бүрийг хэрэгжүүлж, энэ шатанд хүрэх боломжийг олгосон билээ. 6-р алхам ч үүнтэй адил юм.

Бид энэ алхмыг хэрэгжүүлэхдээ Есүс Христэд ирж, тусламж хүсэх юм бол урам маань хугарахгүй. Хэрэв бид Түүнд итгэж, энэ үйл явцад тэвчээртэй хандвал бардамнал маань даруу байдлаар алгуурхан солигдохыг харах болно. Тэрээр биднийг туслалцаа авалгүйгээр өөрчлөгдөх гэсэн хүчин чармайлтаасаа төвөгшөөх хүртэл тэвчээртэйгээр хүлээх болно. Бид Түүнд хандсанаар Түүний хайр, хүчийг дахин гэрчлэх болно. Зан авирынхаа хуучин зуршлуудтай зууралдахын оронд илүү сайхан амьдрах арга замыг Сүнс намуухнаар зөвлөхөд бид оюун бодлоо нээлттэй байлгаж чадна. Есүс Христ зовлон шаналал, шаргуу хөдөлмөрийг маань ойлгодог гэдгийг ухамсарласнаар өөрчлөлтөөс айх айдас маань багасдаг. Энэ нь цаг хугацааны явцад тохиох бөгөөд бидний хүн нэг бүрийн хувьд өөр байна. Энэ нь өөрсдийн хүслийг Их Эзэнд захируулах дасгал юм. Энэ бол нэг удаагийн үйл явдал биш, харин урт хугацааны үйл явц.

Христэд ирэх үйл явц зүрх сэтгэлд тань хоногших үед сөрөг бодол санаа, мэдрэмжүүдийг өөгшүүлдэг хуурамч итгэл бишрэл үнэнээр солигдоно. Бид Бурханы үгийг үргэлжлүүлэн судалж, хэрэгжүүлснээр хүч чадалд өсөн нэмэгдэх болно. Бид Их Эзэний эдгээгч хүчнээс хүртэх эрхтэй гэдгээ бусдын гэрчлэлээр дамжуулан ойлгоход Тэрээр бидэнд туслах болно. Бусдыг буруутгах эсвэл энэхүү хүнд хэцүү үйл явцаас гарах замаа зөвтгөх хүсэл нь Түүний өмнө хариуцлага хүлээх, Түүний таалалд дуулгавартай байх хүслээр солигдох болно. “Би та нарт . . . шинэ зүрх өгч, та нарын дотор шинэ сүнсийг өгнө. Би бие махбодоос чинь чулуун зүрхийг зайлуулж, та нарт махан

зүрхийг өгнө” (Езекиел 36:26) хэмээн Их Эзэн бошиглогч Езекиелээр дамжуулан тунхагласан.

Аврагч биднийг адисалж, бидний мөн чанарыг өөрчлөхийг хүсдэг. Бид Түүнд боломж олгох юм бол Тэрээр Тэнгэрлэг Эцэгтэй нэгдсэнтэй адил бид Түүнтэй илүү нэгдмэл болох болно. Аврагч донтолтод маань нөлөөлсөн ганцаардал, айдсаас биднийг амраахыг хүсдэг. Тэрээр цагаатгагч золиослолоороо дамжуулан бидэнд ирэх боломжтой өөрийн ач ивээл, хүч чадлаар биднийг адислахыг хүсдэг.

Бид донтолтоос ангижрахаас гадна зан чанарын сул талуудаасаа салахын тулд Сүнсний өдөөлтүүдийг анхаарч, Бурханаас аврал эрэхэд бэлэн байх аваас Тэрээр бидний зан чанар, хандлагыг өөрчлөх болно. Бидний Бурханаар ариусгагдах их хүсэл жинхэнэ мөн чанартаа өөрчлөлт гаргахад биднийг бэлтгэнэ. Ерөнхийлөгч Эзра Тафт Бэнсон энэ өөрчлөлтийг ийн дүрсэлжээ.

“Их Эзэн дотроос гадагш ажилладаг. Дэлхийн хандлага гаднаас дотогшоо чиглэдэг. Дэлхий хүмүүсийг ядуурлаас гаргадаг. Христ эхлээд ядуурлыг хүмүүсийн дотроос гаргаж, үүний дараа тэд өөрсдийгөө ядуурлаас гаргадаг. Дэлхий хүмүүсийн орчныг өөрчлөх замаар [тэднийг] төлөвшүүлдэг. Харин Христ эхлээд [хүмүүсийг] өөрчилж, дараа нь хүмүүс хүрээлэн буй орчноо өөрчилдөг. Дэлхий хүмүүсийн зан байдалд нөлөөлж болох ч Христ хүмүүсийн мөн чанарыг өөрчилдөг. . . .

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

Хэрэгжүүлэх алхмууд

Энэ бол үйлддэг хөтөлбөр. Бидний өсөлт хөгжил эдгээр алхмыг өдөр тутмын амьдралдаа тогтмол хэрэгжүүлэхээс шалтгаалдаг. Үүнийг “алхмууд дээр ажиллах” гэж нэрлэдэг. Дараах үйлдлүүд нь биднийг Христэд ирж, донтолтоос ангижрах дараагийн алхмыг хэрэгжүүлэхэд шаардлагатай удирдамж, хүч чадлыг хүлээн авахад тусална.

Бурханы хүчээр өөрчлөгдөх хүсэлтэй бай

Биднийг 6-р алхамд анх суралцахад, зарим маань “Мэдээж, би Бурханаар сул дорой байдлаа арилгуулахад бэлэн байна!” гэж хэлсэн. Бид сул талаа бие даан даван туулах гэсэн бүтэлгүй олон оролдлогодоо ялагдсан гэдгээ мэдэрсэн. Гэсэн хэдий ч бид тунгаан бодож, дэмжих хүмүүсийнхээ зөвлөгөөг анхаарснаар сул дорой байдлаа орхих бодолтой байсан ч чин хүсэлгүй байсан гэдгээ ойлгосон юм.

Бид ихэвчлэн сул дорой байдлаа өөрийгөө өмгөөлөх хэрэгсэл эсвэл аминч үзлээ өөгшүүлэх арга зам болгон ашигладаг байсныг ойлгоход Ариун Сүнс болон бусад хүн бидэнд тусалсан. Жишээ нь: Бидний зарим нь аюул заналхийлсэн үед дургүйцэж, өөрийгөө бусдаас илүү гэж боддог байсан. Хэдийгээр энэ нь ихэнхдээ буруу байсан ч зөв гэдгийг бид мэдрэх дуртай байв.

Бидний зарим нь бусдыг гомдоохгүйн тулд өөрсдийгөө дорд үзэж, бурханлаг мөн чанараа сулруулдаг. Хэрэв бид эхлээд өөрсдийгөө доромжлох юм бол биднийг дорд үзсэн өөр хэн ч гэсэн бидний аль хэдийн хүрсэн дүгнэлтэд хүрнэ гэж бодсон.

Гэвч сорилт бэрхшээлүүдэд үзүүлсэн эдгээр эрүүл бус хариу үйлдэл нь бидний давуу тал биш, харин бидний зан чанарын сул талуудаас үүдэлтэй байсан юм. Хэрэв бид сул талаа орхивол илүү өрөвдөлтэй болох вий гэхээс айж байлаа. Гэвч бид Бурханаар өөрсдийн сул талуудыг арилгуулж, дэмжих хүнтэйгээ хамтран ажиллах үедээ Бурхан бидэнд хэчнээн их санаа тавьдгийг олж мэдсэн.

Бид таныг жинхэнэ үнэ цэнээ ухаарч, өөрөө өөрийгөө хамгаалахад биш, харин Бурханы халамжид итгэхэд урьж байна.

Донтолтоос ангижирч байгаа бусад хүнтэй болон сүм дээр хүмүүстэй холбоо тогтоо

Бид донтолтоос ангижирч байгаа бусад хүнтэй илүү дотно танилцах тусам тэднийг бодсоноос ч илүүгээр бидэнтэй адилхан болохыг ойлгож эхэлсэн юм. Бид түүхээ хуваалцаж, мөн бусад хүний хуваалцах түүхийг сонсоод өрөвч нинжин

сэтгэл маань улам нэмэгдсэн. Бидэнд Бурханы бүх хүүхдийн нийтлэг талыг таньж, тэдний эргэн тойронд байхдаа гэртээ байгаа мэт санагдаж эхэлсэн. Гэр бүл, найз нөхөд, Сүмийн удирдагчид биднийг сүмдээ эргэн ирж, одоогийнхоо амлалтуудаа хүчирхэгжүүлэхэд урьсан юм. Бид татгалзах эсвэл шалтаг гаргахын оронд сүмд явахаар шийдэв. Донтолтоос ангижрах цуглаан дээрх дуртай зүйлүүд маань сүмийн шүтлэг бишрэлийн нэгэн хэсэг байсныг аажимдаа бид олж мэдэв.

Баптисм хүртэх үед жинхэнэ хөрвөлт нь насан туршийн үйл явц болохыг цөөн хэдэн хүн л ойлгосон юм. Үүнийг ерөнхийлөгч Марион Ж.Ромни ийн тодорхой тайлбарлажээ. “Жинхэнэ ёсоор бүрэн хөрвөгдсөн хүн Есүс Христийн сайн мэдээнд харш зүйлсийг хүсэхээ больдог. Харин үүнийг, үл өөрчлөгдөх, шийдэмгий байдлаар түүний зарлигуудыг сахих Бурханы хайр орлодог” (in Conference Report, Guatemala Area Conference 1977, 8).

Бид хамгийн түрүүнд донтсон зан авираасаа, дараа нь зан төлөвийн сул дорой талуудаасаа ангижрах гайхамшгийг биеэрээ амссан тохиолдолд жинхэнэ хөрвөлт бидний хувьд биеллээ олох болно. Үрэлгэн хүү “ухаарсан” (Лук 15:17) шиг бид ч сэрж, ухаарах болно.

Судлах ба ойлгох

Дараах судрууд болон Сүмийн удирдагчдын хэлсэн үгс бидний донтолтоос ангижрах замд тусална. Бид тэдгээрийг тунгаан бодох, судлах, тэмдэглэл хөглөхөд ашиглаж болно. Бид үүнээс хамгийн их ашиг тус хүртэхийн тулд бичиж буй зүйлээ үнэн зөв, оновчтой, тодорхой бичих ёстойг санах хэрэгтэй.

Бүх нүглээ орхих

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

... хаан Их Эзэний өмнө доош бөхийн өвдөг дээрээ сөхрөв; тийм ээ, бүр тэрээр газар сунан хэвтэж, мөн хүчтэйгээр хашхирч, хэлэв:

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

- Эдгээр шүлгийг дахин дахин анхааралтай уншаарай. Надад зан байдал, бодол мэдрэмжээс гадна, “бүх нүглээ” орхиж, Сүнснийг илүү бүрэн дүүрэн хүлээн авахад юу саад болж байна вэ?

Сүм дэх нөхөрлөлийн нэг хэсэг нь болох

“Мөн эдүгээ, та нарын хийсэн гэрээнийхээ улмаас Христийн хүүхдүүд, түүний хөвгүүд, мөн түүний охид гэж нэрлэгдэх болно; учир нь болгоогтун, энэ өдөр тэрээр та нарыг сүнслэг байдлаар тань төрүүллээ; учир нь та нарын зүрх сэтгэл түүний нэрд итгэх итгэлээр өөрчлөгдсөн хэмээн та нар хэллээ; тиймийн тул, та нар түүнээс төрсөн мөн түүний хөвгүүд мөн түүний охид болсон бөлгөө” (Мозая 5:7).

Бид Христийн нэрийг өөрсөд дээрээ авч, Түүний Сүнсээр хүчирхэгжсэн үедээ баптисм хүртэж дэлхий дээрх Түүний гэр бүлийн ах, эгч гэгээнтнүүдтэй адилаар бодож эхэлдэг.

- Би бусад гэгээнтнийг илүү сайн мэддэг болсноор хэрхэн Сүм дэх нөхөрлөлийн нэгэн хэсэг болох хүсэлтэй болсон бэ?

Гэтэлгэлийг мэдрэх

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

Бидний олонх нь зөвхөн баптисмаар гэгээнтнүүд гэж нэрлэгдэн, амьдралынхаа үлдсэн хугацааг “эгэл хүмүүнээ орхих”-ын төлөө мөн энэ шүлэгт дурдсан зан төлөвийн чанаруудыг хөгжүүлэхийн төлөө тэмцдэг.

- Зөвхөн Христийн Цагаатгалаар дамжуулан Есүс Христ, Тэнгэрлэг Эцэг хоёртой нэг болсноор гэтэлгэлийг мэдрэх боломжтойг хүлээн зөвшөөрөхөд энэ тэмцэл намайг хэрхэн бэлтгэсэн бэ?

Христэд ирэгтүн

Ахлагч Ричард Г.Скотт: “Хүнд хэцүү бэрхшээлийн эх сурвалж юу болох нь хамаагүй, та эмчилгээний мэргэшсэн засалч, эмч, санваартан удирдагч, найз нөхөр, халамжтай эцэг эх эсвэл хайртай нэгнээрээ дамжуулан тайтгарлыг эхэлж олж авсан ч бай мөн та яаж эхэлсэн эсэх нь ч хамаагүй, шийдэл нь хэзээ ч бүрэн хариултыг өгдөггүй. Эцсийн бүрэн эдгэрэлт Есүс Христэд итгэх итгэл, Түүний сургаалуудаар дамжин харууссан зүрх, гэмшсэн сэтгэлээр бас Түүний зарлигуудад дуулгавартай байснаар ирдэг билээ” (“To Be Healed,” *Ensign*, 1994 оны 5-р сар 9).

Донтолтоос ангижрах бүлгүүд, Сүмийн цугларалтууд зэрэг дэмжлэг, нөхөрлөл нь хэзээ ч авралыг авчрахгүй. Донтолтоос ангижрах аянд маань бусад хүн биднийг дэмжиж, адисалж болно, гэвч эцсийн эцэст бид Христэд Өөр дээр нь ирэх ёстой.

- Миний донтолтоос ангижрах аялал хэрхэн эхэлсэн бэ?

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

- Би Аврагчаас зан чанараа өөрчлөх хүсэл, чадварт маань тусалсан эсвэл нөлөөлсөн ямар зүйлийг мэдэж суралцсан бэ?

Үйл явцад тэвчээртэй хандах

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

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

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

Донтолтоос ангижрах нь удаан үргэлжилдэг үйл явц учраас бид заримдаа тэвчээр алдаж эсвэл шантардаг. “Бяцхан хүүхдүүд” болох бидний талаар Есүс Христийн болон Тэнгэрлэг Эцэгийн тэвчээрийг дээрх шүлгүүд харуулж байна. Эдгээр шүлгийг өөртөө хувьчлан хандсан байдлаар бичиж, хэрэгжүүл:

- Шантарч зориг мохсон үед маань энэ судар дахь амлалтууд намайг хэрхэн хүчирхэгжүүлж чадах вэ?

Есүс Христээс тусламж хүлээн авах

“Мөн эдүгээ хайрт ах дүү нар минь, та нарыг энэ давчуу бөгөөд нарийн замд орсны дараа, бүгд

хийгдсэн эсэхийг би асууя? Болгоогтун, би та нарт хэлнэ, Үгүй; учир нь аврах чадал бүхий түүний гавьяат үйлсэд бүрэн дүүрнээр найдан, Христэд гуйвшгүй итгэлтэйгээр түүний үгийн дагуу байсан болохоор л та нар өдий зэрэгт хүрсэн болой.

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

- Есүс Христ давчуу бөгөөд нарийн замаар явах үед надад хэрхэн тусалдаг вэ?

- Бурханыг болон бусдыг хайрлах өсөн нэмэгдэж буй хайр минь намайг донтолтоос ангижрах, үүнээс үргэлжлүүлэн татгалзахад хэрхэн тусалж, мөнх амьдралын найдварыг сэргээдэг вэ?



7-р алхам: Алдаа дутагдлаа арилгахад туслахыг Тэнгэрлэг Эцэгээс даруухнаар хүс.

Үндсэн зарчим: Төлөв даруу байдал

Өмнөх бүх алхам нь биднийг энэ алхамд бэлтгэсэн.

1-р алхам нь даруу байж, донтолтоо даван туулах хүчгүй гэдгээ хүлээн зөвшөөрөхөд бидэнд тусалсан. 2, 3-р алхам нь Их Эзэнээс тусламж хүсэх хангалттай итгэл, найдвартай байхад бидэнд тусалсан. 4-р алхам дээр хийсэн үнэлэлт дүгнэлт маань бидэнд зан чанар, зан авираа илүү тодорхой харахад тусалсан. 5-р алхам дээр ажиллах нь Бурханд төдийгүй өөрсдөдөө болон өөр хүнд үнэнч шударга хандах зоригийг маань харуулсан. 6-р алхам нь зан чанарын сул дорой байдлаа орхиход бэлэн, орхих хүсэлтэй болоход бидэнд тусалсан. Харин одоо бид 7-р алхмыг хэрэгжүүлэхэд бэлэн боллоо. Бид алхам бүр дээр ажиллахдаа “ХЭРХЭН” гэдэгт, тухайлбал даруу төлөв, нээлттэй, хүсэлтэй байх тал дээр анхаарлаа хандуулсан.

Бүх алхамд даруу байхыг шаарддаг ч 7-р алхам нь үүнийг илүү тодорхойгоор “алдаа дутагдал, муу зуршлуудыг арилгаж өгөхийг Тэнгэрлэг Эцэгээс даруухнаар гуйхыг” шаарддаг. Бид донтолтоос ангижрах эхний хэдэн алхмыг хэрэгжүүлж байхдаа бие даан хэчнээн хичээсэн ч Их Эзний тусламжгүйгээр өөрчлөгдөж, эдгэрч чадахгүй гэдгийг мэдэж авсан. Энэ алхам ч мөн адил юм. *Итгэлдээ үнэнч байх нь* номд даруу байдлыг дараах

байдлаар дүрсэлсэн байдаг. “Даруу байх гэдэг нь Их Эзэнд хамааралтай гэдгээ талархан хүлээн зөвшөөрч, Түүний дэмжлэг туслалцаа байнга хэрэгтэй гэдгийг ойлгох явдал юм” (*Итгэлдээ үнэнч байх нь: Сайн мэдээний эшлэл* [2004], 86).

Бидний зарим нь хуучин байдалдаа эргэн орж, өөрсдөө өөрчлөгдөхийг хичээж эхлэв. Гэвч бид олон алдаа дутагдал, сул талуудаа мэдсэнээр Их Эзний тусламжид найдаж, өөрчлөгдөх хэрэгтэй гэдгийг мэдэж авсан. 7-р алхмыг хэрэгжүүлж байхдаа бид гүйцэлдүүлэх ёстой ажлаасаа чөлөөлөгдөөгүй юм. Бид тэвчээртэй байж, “Христэд тууштайгаар итгэн урагш тэмүүлэх” (2 Нифай 31:20) хэрэгтэй байв. Бурханд хандаж, Түүнээс тусламж хүсэх байнгын сануулга бидэнд хэрэгтэй байсан.

Эдгээр гайхамшиг бидэнд хэрхэн тохиолдох юм бол гэж бид гайхдаг байлаа. Бидний хүн нэг бүрийн хувьд энэ байдал өөр өөр байсан ч нийтлэг зүйл мөн байв. Хүмүүс зан чанартаа огцом, гэнэтийн өөрчлөлт гаргах нь ховор бөгөөд 6, 7-р алхмын алгуур үйл явц ихэвчлэн ахлагч Дэвид А.Бэднарын дүрсэлсэнтэй адил болсон.

“Сүмийн гишүүдийн хувьд бид гайхамшигтай, үр нөлөөтэй сүнслэг илэрхийлэлтийг илүү чухалчлан талархахаа мартаж, Ариун Сүнсний гүйцэлдүүлдэг

түүний ажлын ердийн хэв маягийг анзааралгүй өнгөрөх хандлагатай байдаг” (“Илчлэлтийн Ариун Сүнс,” *Ерөнхий чуулган*, 2011 оны 4-р сар, 88).

Бурханд захирагдаж, өөрсдийн хүслийг Түүний таалалтай нийцүүлэхийг сонгох үед бидний өдрүүд дэх хуучин, сөрөг хариу үйлдэл маань зогсож, харин оронд нь туслах, өргөх, хайрлах Түүний хүчинд найдахад урьдаг бяцхан хором мөчөөр дүүрдэг. Рэбэка Л.Крэйвэн эгч: “Сэтгэлээр бүү унаарай. Өөрчлөлт бол насан туршийн үйл явц юм. Өөрчлөгдөхийн тулд хийх тэмцэлд маань Их Эзэн бидэнд тэвчээртэй ханддаг” гэж заасан (“Хариултыг өөртөө үлдээ,” *2020 оны 10-р сарын Ерөнхий чуулган*, 65).

Бидний донтолт архи, мансууруулах бодис, мөрийтэй тоглоом, бэлгийн хүсэл тачаал, эрүүл бус хооллох зуршил, хэт үрэлгэн байдал зэргээс эсвэл амьдралын стресс бухимдлаасаа зайлсхийхийн тулд ашигладаг бусад донтуулагч зан авир юм уу бодис зэргээс үү гэдгээс үл хамааран Аврагч “сул байдлуудынх нь дагуу [биднийг] халамжлах болно” (Алма 7:12). Бид Есүс Христэд ирж, өөрчлөгдөх хүсэлтэй болсноор Түүний эдгээх хүчийг мэдэрдэг.

Энэ алхам дээр ажиллаж байхдаа ичих хандлагатайгаа тэмцэх хэрэгтэйгээ олон хүн олж мэдсэн. Бид алдаа дутагдлаа олж харах бүрдээ хангалттай сайн биш эсвэл дахин бүтэлгүйтсэн гэсэн мэдрэмжийг авч байлаа. Гэвч алхмууд дээр ажиллаж, Христэд ирэх нь бидэнд өөрсдийгөө харах шинэ арга замыг өгсөн юм. Биднийг хайрладаг Бурханы хайрыг Түүний хайртай охид, хөвгүүдийн хувиар бид мэдэрсэн. Энэ хайр нь ичгүүрт байдал болон өөрийгөө өрөвдөх сэтгэлтэй тэмцэхэд бидэнд тусалсан юм.

Бид алдаа дутагдал, сул талуудаа донтолтоос ангижрах аян замдаа урагш тэмүүлэхэд Бурханаас даруухнаар тусламж гуйх боломж гэж үздэг болов.

Хэрэгжүүлэх алхмууд

Энэ бол үйлддэг хөтөлбөр. Бидний өсөлт хөгжил эдгээр алхмыг өдөр тутмын амьдралдаа тогтмол хэрэгжүүлэхээс шалтгаалдаг. Үүнийг “алхмууд дээр ажиллах” гэж нэрлэдэг. Дараах үйлдлүүд нь биднийг Христэд ирж, донтолтоос ангижрах дараагийн алхмыг хэрэгжүүлэхэд шаардлагатай удирдамж, хүч чадлыг хүлээн авахад тусална.

Өөрсдийнхөө төлөө өөрсдөө хийж чадахгүй зүйлийг Бурханаас гуйх

Бид хэрхэн өдөр бүр 7-р алхмын дагуу амьдрах вэ? Амин хувиа хичээх хүсэл маань эргэн төрөх эсвэл сул талуудаа олж мэдсэн мөчид бид өдрийн турш завсарлага авдаг. Эдгээр мөч тохиолдоход бид бууж өгч, сонсдог. Бид ямар ч тусалцаагүйгээр өөрсдийгөө өөрчлөх хүчгүй гэдгээ санаж, Их Эзэн биднийг өөрчилж чадна гэдэгт итгэсэн. Тэгээд бид Түүнд найдан урагш явдаг. Бид хийж чадахгүй зүйлээ орхиж, Бурханаас тусламж гуйдаг.

Ингэхийн тулд Бурханд хандан залбирах шаардлагатай болсон. “Бидний хүн нэг бүрд хүч чадлын илүү дээд эх сурвалжид хандан залбирахгүйгээр шийдэж чадахгүй асуудал, даван туулж чадахгүй сул талууд гэж байдаг” (Жэймс Э.Фауст, “The Lifeline of Prayer,” *Ensign*, 2002 оны 5-р сар, 59).

Бид утга учиртай, зорилготой залбирвал Бурханы хайрыг олж авч чадна. Бид тэнгэртэй холбогдох амар амгалан цаг хугацаа, газрыг өөрсдөдөө олгосноор Бурхантай харилцах харилцаагаа хөгжүүлж, хүчирхэгжүүлж чадна. “Их Эзэн, Би юу хийх ёстой вэ?” (Үйлс 9:6) эсвэл “Таны таалал гүйцэлдэх болно” (Сургаал ба Гэрээ 109:44) гэх мэт энгийн залбирлаа зүрх сэтгэлдээ хадгалснаар бид Их Эзэнээс бүрэн хамааралтай гэдгээ үргэлж санах болно. Бурханыг хайрлах бидний хайр, биднийг хайрлах Түүний хайр бүхий л сэтгэл зүрхээ өгөх харилцааг бий болгоход бидэнд туслах болно.

Ариун ёслолын залбирлуудыг судлах

Ариун ёслолын залбирлууд бол 7-р алхамд тусгагдсан даруу байдал, зорилгын гайхамшигтай илэрхийлэл юм. Бидэнд долоо хоног бүр ариун ёслолоос хүртэж, ариун ёслолын залбирлуудын үгсийг тунгаан бодох боломж гардаг.

Бид Моронай 4:3; 5:2-ыг уншихыг мөн эдгээр ариун үгийг өөрийн дуу хоолойгоор дараах байдлаар даруухнаар хэлэхийг санал болгоё. “Ай Бурхан, Мөнхийн Эцэг минь, үүнээс хүртэх хүн бүрийн бодгалийн тусын тулд; тэд таны Хүүгийн биеийг дурсан идэж болохын тулд, түүний Сүнсийг өөрсөдтэйгөө үргэлж хамт байлгаж болохын тулд тэд өөрсдөдөө таны Хүүгийн нэрийг авахад, мөн үргэлж түүнийг санахад, мөн өөрсдөд

нь өгсөн түүний зарлигуудыг сахихад бэлэн гэдгээ, ай Бурхан, Мөнхийн Эцэг танд гэрчилж болохын тулд энэ талхыг адисалж мөн ариусгахыг таны Хүү, Есүс Христийн нэрээр бид танаас гуйж байна” (Моронай 4:3).

Бид ариун ёслолын залбирлуудын талаар ийнхүү бодох үедээ харууссан зүрх, гэмшсэн сэтгэлтэйгээр Аврагчид илүү их хандаж чадна. Бид сул дорой байдал болон гаргасан алдаануудынхаа талаар бодох үедээ зүрх сэтгэлээ Түүн рүү эргүүлж чадна. Бид наманчилж, илүү сайн байж, эдгээр алдаа дутагдал, муу зуршлаа арилгахад туслахыг Түүнээс гуйж болно.

Судлах ба ойлгох

Дараах судрууд болон Сүмийн удирдагчдын хэлсэн үгс бидний донтолтоос ангижрах замд тусална. Бид тэдгээрийг тунгаан бодох, судлах, тэмдэглэл хөтлөхөд ашиглаж болно. Бид үүнээс хамгийн их ашиг тусыг хүртэхийн тулд бичихдээ үнэн зөв, оновчтой, тодорхой байх ёстойг санах хэрэгтэй.

Түүний ач ивээл хангалттай

“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 хүнд миний ач ивээл хангалттай; учир нь хэрэв тэд миний өмнө өөрсдийгөө даруусгаж, мөн надад итгэлтэй байх аваас, тэгвэл би тэдний төлөө сул дорой зүйлсийг нь хүчирхэг болгож өгнө” (Ифер 12:27).

Бид мөнх бус, төгс төгөлдөр биш учраас олон сул дорой зүйлсийн эрхшээлд байдаг. Мөнх бус байдлыг биеэрээ туршин үзэх боломжийг бидэнд олгож, ийм сул дорой зүйлүүдтэй тулгарсан үед даруу байхад бидэнд туслах Өөрийн зорилгыг Их Эзэн энэ шүлэгт тайлбарлажээ. Бид өөрсдийгөө даруусгахаар *сонгосон* гэдгийг анзаараарай.

- “Бүх хүнд миний ач ивээл хангалттай” гэдэг нь миний хувьд юу гэсэн үг вэ?

- Их Эзэний ач ивээл надад хангалттай гэдэгт би итгэдэг үү?

- Их Эзэний өмнө өөрийгөө даруусгана гэдэг нь юу гэсэн үг вэ?

- Надад амар амгалан, баяр баяслыг мэдэрсэн ямар үйл явдал байдаг вэ?

- Өдөр бүр амар амгалан, баяр баясгалантай байх нь ямар санагдах бол?

Зарлигуудыг дуулгавартай дагах

“Миний дотор байгун. Би ч та нарын дотор байна. Усан үзмийн модонд холбогдохгүй бол мөчир өөрөөсөө жимс ургуулж чадахгүйн адил та нар Миний дотор байхгүй бол тийм байх болно.

Би бол усан үзмийн мод, та нар мөчрүүд. Хэн Миний дотор байж, Би мөн түүний дотор байна, тэр их жимс гаргана. Учир нь Надаас ангид та нар юу ч хийж чадахгүй. . . .

Би Эцэгийнхээ тушаалыг сахиж, хайранд нь байдаг лугаа адил, та нар тушаалыг минь сахивал хайранд минь байх болно.

Миний баяр баясгалан та нар дотор байж, та нарын баяр баясгалан нь дүүрэн болохын тулд энэ бүхнийг Би та нарт хэлэв” (Иохан 15:4–5, 10–11).

- Хэрэв би Аврагчийн зарлигуудыг дагавал “[Би] [Түүний] хайранд байх болно” (10-р шүлэг) гэдэг нь миний хувьд ямар утгатай вэ?

- Эдгээр шүлэгт өгүүлснээр, Түүний дотор байвал ямар адислалуудыг амласан бэ?

- Өнөөдөр би Аврагчийн зарлигийг сахих тухайд ямар бодолтой байгаа вэ?

- Зарлигуудыг сахих нь хэрхэн Бурханыг хайрлах миний хайрын илэрхийлэл болдог вэ?

Бурханы хайр

“Бид Бурханыг нэгдүгээрт тавьсан үед бусад бүх зүйл зохих байрандаа ордог эсвэл бидний амьдралаас гээгдэж алга болдог. Их Эзэнийг хайрлах бидний хайр бидний зовлон зүдгүүрийг нимгэлж, цаг зав, сонирхдог зүйлсийг шаардан, энэ тэргүүнд анхаарах зүйлсийг ямар дэс дараагаар хийхийг зохицуулах болно” (Ezra Taft Benson, “The Great Commandment—Love the Lord,” *Ensign*, 1988 оны 5-р сар,4).

Бурханы нигүүлсэл, нинжин сэтгэлийг мэдсэнээр бид Бурханыг хайрлах хайрыг мөн Түүний хайрыг мэдэрч эхэлсэн.

- Би алхмуудын дагуу үйлдэж байхдаа илүү их хайрыг мэдэрч байсан уу? Тийм бол яагаад?

- 7-р алхам дээр ажиллах нь эн тэргүүнд тавих зүйлсээ дахин эрэмбэлж, Бурханыг амьдралынхаа эн тэргүүнд тавихад надад хэрхэн тусалсан бэ?

Христийн нэрийг өөрсөд дээрээ авах

“Мөн эдүгээ, та нарын хийсэн гэрээнийхээ улмаас Христийн хүүхдүүд, түүний хөвгүүд, мөн түүний охид гэж нэрлэгдэх болно; . . .

. . . Амьдралынхаа төгсгөлийг хүртэл дуулгавартай байхаар Бурхантай гэрээнд орсон та нар бүгдийг Христийн нэрийг өөрсөд дээрээ хүлээн аваасай хэмээнэ. . . .

Мөнхүү улиран тохиох дор үүнийг хийдэг нь Бурханы баруун гар талд олдох болно, учир нь тэрээр өөрийн нэрлэгдсэн нэрээ мэдэх болно; учир нь тэрээр Христийн нэрээр нэрлэгдэх болно” (Мозая 5:7–9).

- Христийн нэрээр дуудагдаж, Түүнийг төлөөлөх гэдэг нь юу гэсэн утгатай вэ?

- Бурханы баруун гар талд олдохын тулд би юу хийх хэрэгтэй вэ?

- Баптисм хүртэхдээ бас ариун ёслолоос хүртэхдээ би юу хийхээр гэрээ байгуулдаг вэ? (Мозая 5:7-9; 18:8–10, 13; Сургаал ба Гэрээ 20:77, 79-ийг үзнэ үү.)



8-р алхам: Хохирол учруулсан хүмүүсийнхээ нэрийг жагсаан бичиж, тэдний хохирлыг нөхөн барагдуулах хүсэлтэй бол.

Үндсэн зарчим: Засаж залруулахад бэлтгэх

Биднийг донтолтоосоо ангижрахаас өмнө, амьдралын маань энэ хэв маяг бидний харилцааг таслан, ардаа үлэмж хар толбо үлдээж, сүйрүүлэгч асар их хүчтэй хар салхи лугаа адил байлаа. Бид 7-р алхам дээр ажилласнаар Аврагчийн нигүүлслийн эдгээх хүчийг, бусдад хүрч ажиллах, түүнчлэн өмнөх харилцаагаа засаж залруулах хүслийг мэдэрсэн юм. 8-р алхам нь хохирол учруулсан хүмүүс болон байгууллагуудын нэрийг жагсаан бичих, нөхөн барагдуулах, харилцаагаа сэргээх төлөвлөгөө гаргах боломж юм.

Эдгэрэх алхмууд дээр ажилласнаар 12 алхмын тухай бидний олж мэдсэн, сүнсээр нөлөөлөгдсөн нэгэн зүйл бол тэдгээрийн бичсэн дараалал юм. Ихээхэн зориг шаардсан алхмын өмнө бэлтгэл хийх алхам олонтоо тохиолддог. 8-р алхам болон өмнөх бүх алхам нь 9-р алхамд бэлтгэх бөгөөд энэ нь бидний хэр чадлаас хэтэрсэн эр зоригийг шаарддаг.

Бид 8-р алхмыг аль хэдийн гүйцэтгэсэн хүмүүсээс ямар нэг бэлтгэлгүйгээр засаж залруулахад шавдуулах нь залруулахгүй байхтай адил хор

хөнөөлтэйг ойлгосон. Тиймээс бид цаг гарган залбирч, дэмждэг болон Сүмийн удирдагчтай адил итгэдэг хүмүүсээсээ зөвлөгөө авахыг эрэлхийлж, төлөвлөгөө гаргадаг. 8-р алхам дээрх бэлтгэл нь биднийг 9-р алхам дээр хүмүүстэй холбоо тогтоож эхлэх үед харилцаандаа улам их хор хохирол учруулахаас сэргийлсэн.

Жагсаалт гаргах

Харилцаагаа сэргээхээс өмнө бид хор хохирол учруулсан харилцааг олж тогтоон, жагсаалт гаргах хэрэгтэй. Бид 4-р алхам дээр бичсэн зан төлөвийн үнэлгээг ашиглан энэ жагсаалтаа гаргасан. Биднийг зан төлөвийн үнэлгээгээ залбирч байгаад хянах үед Сүнс хор хохирол учруулсан харилцаагаа олж танихад маань бидэнд тусалсан. 4-р алхмыг гүйцэтгэж байхдаа хүснэгт гаргасан хүмүүс эдгээр хүн болон байгууллагыг бичихэд илүү хялбар болохыг мэдэрсэн (хүснэгтийн жишээг хавсралтаас үзнэ үү).

Бид жагсаалтаа гаргахдаа дараах удирдамжууд тустай болохыг олж мэдсэн. Бид өөрсдөөсөө “Амьдралын маань өнгөрсөн болон одоо үед, ойр орчим байхад тэвдэж, ичиж, тухгүй байдалд ордог

хэн нэгэн байдаг уу?” гэж асуусан. Бид тэдний нэрийг бичиж, тэдний тухай өөрийн бодлыг зөвтгөх юм уу тэдэнд хандсан сөрөг үйлдлүүддээ шалтаг олох гэсэн уруу таталтыг эсэргүүцсэн. Бид гомдоосон болон санамсаргүй байдлаар гомдоосон хүмүүсээ жагсаалтдаа оруулсан. Бид нас барсан хүмүүсийг, яаж холбоо барихаа мэдэхгүй байгаа хүмүүсийг оруулсан. Бид 9-р алхмыг хэрэгжүүлэхдээ эдгээр онцгой асуудалд анхаарлаа хандуулсан. Бид 8-р алхам дээр ажиллахдаа чин зүрхнээсээ зориг гаргахад төвлөрсөн.

Бид жижиг зүйлсийг ч үлдээхгүйг хичээсэн. Бид донтолтод автсан үедээ бусад хүнтэй догшин ширүүн харьцаагүй ч тэдэнд учруулсан хор хохирлынхоо тухай үнэнчээр тунгаан бодсон. Атаа хорсол өвөрлөж, хариуцлага алдаж, уурлаж уцаарласан, шүүмжилж, шударга бус хандаж хор хохирол учруулсан хайртай хүмүүс, найз нөхдөө бид жагсаасан. Хэрэв бид өөр нэгний ачаа дарамтыг ямар нэгэн байдлаар хүндрүүлсэн бол тэдгээр хүнийг жагсаалтдаа оруулсан. Бид худал хэлсэн, амлалтаа зөрчсөн, түүнчлэн бусдыг залилан мэхэлж, ашигласан хэнийг ч болов жагсаалтдаа оруулахыг хичээсэн. Мөн бид уучилж чадаагүй хүмүүсээ бодож, тэднийг ч мөн жагсаалтдаа оруулсан.

Хохирол учруулсан бүх хүнийхээ нэрийг жагсаасны дараа, жагсаалтад өөр нэг нэр буюу өөрийнхөө нэрийг нэмж оруулсан. Бид донтолтод автсан үедээ бусдад учруулсантай адил өөртөө ч бас хор хохирол учруулсан шүү дээ. Өөрсдийгөө залруулж болох хамгийн сайн арга зам бол донтолтоос ангид амьдралаар амьдрах юм. Бурхан бидэнд өөрсдийгөө уучилж, засаж залруулахад тусална. Бурханы хайр, уучлалыг мэдэрснээр бидний ичгүүрт мэдрэмж засаж залруулах хүслээр солигдсон.

Хүсэлтэй болох

Бид жагсаалтаа гаргасныхаа дараа засаж залруулах хүсэлтэй болох хэрэгтэй болсон. Бидний олонх нь хор хохирол учруулсан хүмүүстээ дургүйцсэн сэтгэлдээ сатааралгүйгээр тэр хүмүүсийнхээ жагсаалтыг гаргаж чадахгүй юм байна гэдгийг олж мэдсэн. Хүмүүс бие биедээ харилцан дургүйцдэг байх тохиолдол олон байдаг. Иймэрхүү циклийг

үгүй болгохын тулд хэн нэгэн нь уучлах хүсэлтэй байх хэрэгтэй.

Эдгээр сөрөг мэдрэмжээ шударгаар гэмшин хүлээх үед Бурхан бидэнд энэхүү дургүйцлийн циклийг арилгахад тусалдаг. Тэрээр биднийг уучилдаг шиг бид бусдыг уучлах хэрэгтэйг тэрээр бидэнд харуулсан. Их Эзэн өрнөөсөө уучлагдан чөлөөлөгдсөн, бусдыг уучлах хэрэгтэй байсан нэгэн эрд ийн хэлжээ. “Чи надаас гуйсан тул би бүх өрийг чинь хэлтрүүлсэн. Би чамайг өршөөсний адил чи бас анд чинь болох тэр зарцыг өршөөх ёстой байсан бус уу?” (Матай 18:32–33).

Гомдоосон хүмүүстээ хандан өөрсдийн үйлдлийг засаж залруулах гэж хичээн чармайж байхдаа бид Христийн бидэнд үзүүлдэг нигүүлсэлтэй адил энэрлээр бусдад хандахад минь туслахыг гуйдаг байлаа. Бид Аврагчийн зөвлөгөөг хэрэгжүүлж; тэдний сайн сайхны төлөө, өөрсдөдөө хүсдэг бүхий л адислалыг тэднийг аваасай гэж хүсэн залбирдаг байлаа (Матай 5:44-ийг үзнэ үү).

Бид 8-р алхам дээр ажиллах явцдаа энэ алхам бол гэм буруу буюу ичгүүрийг хэн нэгэнд—өөртөө юм уу жагсаалтад орсон хүмүүст тохох дасгал биш гэдгийг санахыг хичээв. Бидний харилцаанд учирсан хор хохирлуудыг болон үүнтэй бид хэрхэн холбогдсоныг дахин нэг удаа шударгаар харах юм бол, гэм буруу болон ичгүүрийн ачаа дарамтыг Аврагч өргөж үүрэх болно гэдгийг бидний туршлага харуулсан. 8-р алхам дээр бид өөртөө болон өрөөл бусдад, түүнчлэн амьдралд шинэ зүрх сэтгэлээр хандаж эхэлсэн билээ. Бид зөрчил сөргөлдөөн, сөрөг муу бодол санааг биш, харин амар амгаланг мэдэрч эхэлсэн.

Бид хэн нэгнийг шударга бусаар шүүхээ больж, бусад хүний амьдрал, алдаа дутагдлыг үнэлж дүгнэхээ орхих хүсэлтэй болсон. Бид зан төлөвөө доогуурт тавьдгаа эсвэл үүнийг зөвтгөх шалтаг эрэхээ болиход бэлэн болсон. Засаж залруулах хүсэлтэй болсноор бид бидний хүчин чармайлтад Тэнгэрлэг Эцэг баяртай байдгийг мэдэж авч, үүнээс ирдэг амар амгалангаас ашиг тусыг хүртэх болно. Өнгөрсөн алдаанаас маань чөлөөлөх Аврагчийн олгодог боломжийг ашиглаж, үүнийгээ үйлдэл болгон хэрэгжүүлэхэд энэ алхам бидэнд тусална. Засаж залруулах хүсэл маань биднийг 9-р алхам дээр ажиллахад бэлтгэнэ.

Хэрэгжүүлэх алхмууд

Энэ нь үйлдэх хөтөлбөр юм. Бидний өсөлт хөгжил эдгээр алхмыг өдөр тутмын амьдралдаа тогтмол хэрэгжүүлэх эсэхээс шалтгаалдаг. Үүнийг “алхмууд дээр ажиллах” гэж нэрлэдэг. Дараах үйлдлүүд нь биднийг Христэд ирж, донтолтоос ангижрах дараагийн алхмыг хэрэгжүүлэхэд шаардлагатай удирдамж, хүч чадлыг хүлээн авахад тусална.

Гомдоосон эсвэл хохирол учруулсан байж болох хүмүүсийнхээ жагсаалтыг гаргах

Жагсаалтаа гаргахад бэлтгэхэд дэмжих хүн маань биднийг удирдан чиглүүлсэн ба бид бичих нь хэчнээн их хэрэгтэйг дахин олж мэдэв. Бидний ихэнх нь үйл явцыг энгийн мөртлөө тодорхой байлгахын тулд дараах тоймыг ашигласан.

Эхлээд бид 4-р алхам дээрх үнэлэлт дүгнэлтээ ашиглан, холбоо барих хүмүүс эсвэл байгууллагуудаа жагсаасан.

Бид засаж залруулах шаардлагатай товч шалтгааныг тэмдэглэл бүрийн хажууд бичсэн.

Дараа нь бид Сүнсний удирдамжаар, жагсаалтад байгаа хүмүүстэй биечлэн, утсаар, захидал эсвэл мэйлээр холбоо барих төлөвлөгөө гаргасан. Бид дэмждэг хүмүүс болон удирдагчтайгаа хамт төлөвлөгөөгөө авч хэлэлцсэн.

Сүүлд нь бид зорилтот огноог оруулсан. Бид холбоо тогтоосон огноо, холбогдсоны дараах үр дүнг бичих зай үлдээсэн. (Хавсралт дахь хүснэгт нь тус болох хэрэгсэл болно.)

Уучлах

Биднийг гомдоосон хүмүүсийг уучлах хэцүү. Хэрэв танд үүнтэй тэмцэхэд хэцүү байвал эхлээд уучлах хэрэгтэй хүмүүсийнхээ жагсаалтыг гаргах нь тус болж болох юм; дараа нь та өөрийн уучлал хүсэх хэрэгтэй хүмүүсийн жагсаалтыг гаргаарай. Зарим хүний нэр энэ хоёр жагсаалтад хоёуланд байгааг хараад та гайхаж магадгүй.

Бид нэрийг нь жагсааж бичсэн хүмүүсээ уучлахыг залбиран хичээж байхдаа тэвчээртэй байх хэрэгтэй. Ерөнхийлөгч Жэймс Э.Фауст ийн хэлжээ. “Бидний ихэнхэд уй гашуу, хагацлаа туулахад

цаг хугацаа хэрэгтэй байдаг. Бид уучлалыг хойшлуулах олон шалтгаан олж чаддаг. Эдгээр шалтгааны нэг нь бид буруутныг уучлахаасаа өмнө тэдний наманчлахыг [мөн бидэнд засаж залруулж өгөхийг] хүлээх гээд байдаг явдал юм. Ингэж хойшлуулснаар бид өөрсдийн амар амгалан, аз жаргалтай байх цаг хугацааг алддаг. Урт удаан хугацаанд гомдол тээж явах нь аз жаргал авчирдаггүй. . . . Хэрэв бид биднийг зовоож, шархлуулсан хүмүүсийг зүрх сэтгэлдээ уучилбал өөртөө итгэх итгэл, сайн сайхан байдлын хувьд илүү дээд түвшинд хүрэх болно (“Уучлалын эдгээх хүч,” *Liahona*, 2007 оны 5-р сар, 68)

Хэн нэгнийг уучилна гэдэг нь тэдний буруу сонголтыг өөгшүүлэх эсвэл бидэнтэй зүй бусаар харьцахыг зөвшөөрнө гэсэн үг биш юм. Гэхдээ бусдыг уучилна гэдэг бол бидэнд сүнслэг байдлын хувьд ч сэтгэл санаа, бие махбодын хувьд ч урагшлах боломжийг олгодог. Биднийг гомдоосон хүмүүс боолчлолд ордог шиг тэднийг уучлах хүсэлгүй байх нь бас биднийг олзолдог. Бид уучилснаар, “шархлуулах, тарчлаах, эцэст нь устгах” гэсэн хүчтэй мэдрэмжүүдийг ардаа орхидог (Томас С.Монсон, “Hidden Wedges,” *Ensign*, 2002 оны 5-р сар, 20). Түүнчлэн уучлах нь Сүнсийг илүү их хүлээн авч, шавь болох зам мөрөө хөөхөд бидэнд тусалдаг. Тэргүүн зөвлөлийн ерөнхийлөгч асан Дийтр Ф.Угдорфын хэлсэнчлэн, “Уучлагдсан мөн бие биеэ уучилдаг хүмүүс тэнгэрт байдгийг сана. Мөн тэд уучилдаг” (“Өршөөнгүй хүмүүс өршөөл энэрлийг хүлээн авна,” *2012 оны 4-р сарын Ерөнхий чуулган*, 77).

Энэрэхийг эрэлхийлэн залбирах

Засаж залруулахаас айж байсан ч гэсэн та нар Аврагчийн тусламжтайгаар боломж гарах үед жагсаалт дээрх хүмүүстэй уулзахад бэлтгэгдэж чадна гэдгийг бид гэрчилж байна. Бусад хүн яах бол, юу гэж хэлэх бол гэж айхаас илүүтэй бид Бурханд итгэж амьдрах зоригтой байхын төлөө залбирч, гэмээ засаж залруулахад бэлтгэгдсэн. Мөн бид ичгүүр болон айдсыг биш, харин сайн мэдээний зарчмуудыг дагахыг хичээсэн. Бидэнд тусалсан нэгэн хүчтэй зарчим бол энэрэл, “Христийн цэвэр хайр” (Моронай 7:47) юм.

8-р алхам дээр ажиллахаасаа өмнө бидний олонх нь төгс бус байдлаасаа үл хамааран Есүс Христийн

хайрыг мэдрээд гайхаж байсан. Түүнээс ирдэг хайр нь Түүнийг хайрлах агуу хайрыг мэдрүүлж, Түүнийг дагах хүслийг бидэнд төрүүлсэн юм. Бид Түүнийг дагахаар чадлаараа хичээснээр биднийг болон бусдыг гэсэн Түүний хайраар дүүрсэн. Бид энэрлийн төлөө залбирч, цаг хугацаа өнгөрөх тусам хүмүүсийг илүү их уучилж, гэмээ засаж залруулах хүсэлтэй болсон. Бид мөн өөрсдийгөө илүү их хайрлаж, уучилдаг болсон. Бид Бурханаас бидний жагсаалтад байгаа хүмүүсийн зүрх сэтгэлийг энэрлийн сэтгэлээр зөөлрүүлэхийг хүсэж, ямар ч үр дагаврыг хүлээн зөвшөөрөх хүч хайрлахыг гуйн залбирсан.

Бид энэрлийг хүсэн залбирч байхдаа жагсаалтаасаа нэг хүнийг сонгож, хоёр долоо хоногийн турш өдөр бүр зориуд өвдөг сөгдөн, тэр хүний төлөө залбирах нь тустайг олж мэдсэн. Залруулгын жагсаалт маань бидэнд шийдвэрлэгдээгүй бүх мэдрэмжээ Тэнгэрлэг Эцэгтээ хандан залбирах залбиралдаа нарийн тодорхой оруулахад тусалсан юм. Залбирахад эхэндээ чин сэтгэлээсээ биш юм шиг санагддаг байсан ч яваандаа бид өрөвч сэтгэлийн гайхамшгаар адислагдсан. Бүр онцгой тохиолдолд ч Бурхан гэмээ засаж залруулахын тулд энэрлийг хүсэн залбирсан хүмүүсийг адисалсан.

Судлах ба ойлгох

Дараах судрууд болон Сүмийн удирдагчдын хэлсэн үгс бидний донтолтоос ангижрах замд тусална. Бид тэдгээрийг тунгаан бодох, судлах, тэмдэглэл хөтлөхөд ашиглаж болно. Бид үүнээс хамгийн их ашиг тус хүртэхийн тулд бичиж буй зүйлээ үнэн зөв, оновчтой, тодорхой бичих ёстойг санавал зохино.

Христийн амгалан дөлгөөн дагалдагчид

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

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

Эхний долоон алхамд бид Христийн амгалан дөлгөөн дагалдагчид болох үйл явцыг эхлүүлсэн. Бид Их Эзэнтэй хамт амар амгалан байх үед бусад хүнтэй хамт амар амгалан байхад илүү сайн бэлтгэгддэг.

- Эхний долоон алхмыг хэрэгжүүлэх нь Христийн амгалан дөлгөөн дагалдагч болох үйл явцад минь хэрхэн туслах вэ?

- Би хүмүүстэй хамт амар амгалан байхын тулд өөр ямар алхмыг дагаж үйлдэх хэрэгтэй вэ?

Бурханы төгс хайр

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

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

- Өөртөө болон уучлал гуйж буй хүнд маань зориулсан Бурханы төгс хайранд би хэрхэн итгэж болох вэ?

- Бурхан намайг болон Өөрийн бүх хүүхдээ хайрладаг гэдгийг мэдэх нь боломжийнхоо хирээр хохирлоо барагдуулах шийдвэрийг минь хэрхэн хүчирхэгжүүлж чадах вэ?

Бусдад хүрч ажиллах

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

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

Зарим хүнийг өөрсөдтэй нь эвлэрэх бидний хүчин чармайлтыг няцаах болов уу гэж айж байсан ч энэ айдас нь тэднийг жагсаалтдаа оруулах, тэдэнтэй холбоо тогтооход бэлтгэхэд саад болох ёсгүй. Бидний хүлээж авах адислалууд сэтгэлийн эмзэглэлээс хавьгүй их юм.

“Бид Тэнгэрлэг Эцэгт хэчнээн ойртох тусам, мөхөж буй бодгалиудыг төдий чинээ их өрөвч сэтгэлээр харах хүсэлтэй болдог— тэднийг бид мөрөн дээрээ авч явмаар бас нүглүүдийг нь ардаа авч хаямаар санагддаг. . . . Хэрэв та Бурханы нигүүлслийг өөр дээрээ байлгахыг хүсвэл, өөр хэн нэгэнд нигүүлслийг үзүүл” (Joseph Smith, in History, 1838–1856 [Manuscript History of the Church], volume C-1 Addenda, 74 josephsmithpapers.org).

- Бид бүгд Есүс Христийн нигүүлсэл хэрэгтэй төгс бус бодгалиуд, 8-р алхмын дагуу үйлдсэнээр Есүс Христийн нигүүлсэл, ач ивээлийг хүлээн авах үүд хаалгыг нээж өгч байгаагаа мэдэх нь надад хэрхэн тус болох вэ?

Уучлах ба уучлахыг хүсэх

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

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

Ганцхан удаагийн буруу зүйлийг уучлах мөн үүний төлөө уучлал гуйх нь олон удаагийн гэм буруугаар дүүрэн, удаан үргэлжилсэн нөхцөлд уучлах, уучлал гуйхаас илүү амар хялбар юм. Өнгөрсөн үед мөн одоо үед болсон уучлах шаардлагатай, олон удаагийн гэм буруутай үйлдлийг тээсэн харилцааны талаар бод.

- Уучлах, уучлал гуйх хүч чадлыг би хэрхэн олж болох вэ?

- Есүс Христ хэрхэн уучлахын хамгийн агуу жишээ болдог вэ? Түүний үлгэр жишээ намайг бусдыг уучлахад хэрхэн тусалж чадах вэ?

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

Их Эзэн бибээр өршөөх түүнийгээ өршөөх болно, харин бүх хүнийг уучлах нь та нараас шаардагддаг болой” (Сургаал ба Гэрээ 64:9–10).

Бусдыг уучлахгүй байх нь анх учруулсан гомдлоос илүү ноцтой нүгэл юм хэмээн Есүс заасан байдаг.

- Өөрийгөө эсвэл өөр хэн нэгнийг уучлахаас татгалзах нь Аврагчийн Цагаатгалыг үгүйсгэхтэй хэрхэн адилхан бэ?

- Дургүйцэл, гомдол намайг бие бялдар, сэтгэл хөдлөл, сүнслэг байдлын хувьд хэрхэн эвддэг вэ?

- Нинжин сэтгэл, хайрыг надад харуулсан хүмүүс хэрхэн намайг өөрөөр үйлдэхэд сүнслэгээр нөлөөлсөн бэ?

Гэм буруу болон гомдлыг даван туулах

Нинжин сэтгэл нь наманчлал, уучлал өөд хэрхэн хөтөлж болдгийг бошиглогч Иосеф Смит ийн дүрсэлжээ.

“Хүмүүсийн гараас барьж, тэдэнд эелдэг ялдамхнаар анхаарал тавихаас өөр юу ч тэднийг нүглээ орхиход тийм хүчтэй хөтөлдөггүй. Харин үүний эсрэг тал нь хүмүүс найрсаг бус харьцаа, хамгийн бага хайрыг харуулахад, ай энэ нь оюун ухааны минь дээр хүчтэйгээр нөлөөлж зүрх өвтгөм муу муухай бодлыг өдөөж, хүмүүний оюуныг дарангуйлах хандлагатай болдог” ((Joseph Smith, in History, 1838–1856 [Manuscript of the Church], volume C-1 Addenda, 74 josephsmithpapers.org).

- Би гэм буруу болон гомдлын үеийг даван туулагч байхыг хүсэж байна уу?

- Намайг бусдад хайр, нинжин сэтгэлээр хандахад амьдралыг минь төвөгтэй болгож, сэвтүүлсэн харилцаа ямар байдлаар өөрчлөгдөж болох вэ?



9-р алхам: Боломжтой бол учруулсан хохирлоо тухайн бүх хүнд шууд нөхөн барагдуул.

Үндсэн зарчим: Засаж, залруул

9-р алхам руу шилжих үедээ бид уучлал гуйхад бэлэн болсон байлаа. “Учруулсан бүх хор хөнөөлөө залруулахаар чармайн хичээж” (Мозая 27:35), байсан Мозаягийн хөвгүүдтэй адилаар бид наманчилж, засаж залруулахыг хүсэж байв. Хэрэв биднийг Бурхан Өөрийнхөө Сүнсээр адислахгүй юм бол хүслээ гүйцэлдүүлж чадахгүй гэдгийг бид 9-р алхам руу орохдоо мэдэж авсан. Бидэнд зориг, хэрсүү ухаан, соргог мэдрэмж, анхаарал болгоомж, цаг хугацааг оновчтой сонгох нь чухал байлаа. Тэр үед бидний олонх нь эдгээр шинж чанарыг эзэмшээгүй байв. 9-р алхам бидний хувьд өөрсдийгөө даруусгаж, Их Эзэний тусламж, нигүүлслийг эрэлхийлэх хүслийн маань бас нэгэн сорилт болохыг бид ойлгосон юм.

Энэ сорилтот үйл явцын үе дэх өөрсдийн туршлагаас үүдэн бид та нарт хэдэн зөвлөмж өгөхийг хүсэж байна. Засаж залруулахаар хичээх үедээ бид яаруу сандруу юм уу хайхрамжгүй хандаж хэрхэвч болохгүй. Засаж залруулахаа хойш тавихгүй байх нь мөн маш чухал. Засаж залруулахаас эмээснээс болж олон хүн хуучин зуршилдаа эргэн автсан билээ. Бид хэзээ, хэрхэн засаж залруулах талаар Их Эзэний удирдамжийг хүлээн авахын төлөө залбирах хэрэгтэй. Түүнээс

гадна, дэмжигч хүмүүстэйгээ болон Сүмийн удирдагчидтай эсвэл итгэдэг бусад хүнтэй ярилцах нь тустай байдаг.

Зарим үед бид жагсаалт дээрх аль нэг хүнтэй уулзахаас зайлсхийхэд уруу татагдаж болно. Гэвч, хэрэв хэн нэгэнтэй уулзахад танд хуулиар хязгаарласан аливаа саад байхгүй л бол та энэ уруу таталтыг эсэргүүцэх хэрэгтэй нь мэдээжийн хэрэг. Бид даруу төлөв, үнэнч шударга байж, биечлэн уулзахыг зохих ёсоор хичээвэл сэвтэж гэмтсэн харилцаагаа засаж чадна. Хүмүүст өмнөх алдаа дутагдлаа засаж залруулахаар хандаж байгаагаа ойлгуул. Хэрэв тэд уг асуудлыг ярилцахыг хүсэхгүй байгаагаа харуулж байвал тэдний хүслийг хүндэтгэ. Хэрэв тэд уучлал гуйх боломжийг бидэнд олговол, үйл явдлын талаар товч бөгөөд тодорхой дурд. Хандаж буй хүмүүстээ шалтаг тоочих, залилан мэхлэхээс болгоомжил. Засаж залруулах зорилго нь зан авираа зөвтгөх эсвэл хүмүүсийг шүүмжлэх явдал биш бөгөөд зорилго нь өөрсдийн бурууг хүлээн зөвшөөрч, уучлалт гуйн, боломжтой тохиолдолд хохирлыг нөхөн барагдуулах явдал юм. Бид бүр тэдний хариу үйлдэл аятай биш юм уу хүлээн авч болмооргүй байсан ч хүмүүстэй маргадаггүй. Бид хүн нэг бүртэй даруухан харьцаж, зөвтгөхийг бус эвлэрэхийг санал болгодог.

Зарим нэг үйлдэлдээ уучлал гуйх нь бүр ч хэцүү байж болох юм. Жишээ нь: Хулгай, хүчирхийлэл зэрэг хуулийн шийтгэл хүлээх учиртай асуудлуудаар уучлал гуйх шаардлага бидэнд гарч болно. Бид гэжүүрхэх эсвэл шалтаг зааж өөрийгөө зөвтгөх, засаж залруулахаас зайлсхийх зэргээр уруу татагдаж мэднэ. Эдгээр онцгой тохиолдолд аливаа үйлдэл хийхийн өмнө бид залбиралтайгаар санваартны буюу мэргэжлийн хүний зөвлөгөөг эрэлхийлдэг.

Зарим тохиолдолд бид шууд засаж залруулах боломжгүй байж болно. Уучлал гуйх ёстой хүн нь нас барсан ч юм уу тэр хүний хаана амьдарч байгааг бид мэдэх боломжгүй байж болно. Энэ тохиолдолд бид шууд бусаар залруулж болно. Бид харамсаж буйгаа илэрхийлж, захидал тухайн хүнд хүрэхгүй байж болох ч эвлэрэхийг хүссэн захидал бичиж болно. Тэр хүний тухай, мөн түүнд туслахын тулд ямар нэг зүйл хийхийг өөрт тань сануулж чадах хэн нэгнийг бид сураглан олж болно. Эсвэл тухайн хүний гэр бүлийн гишүүнд туслахын тулд нэрээ мэдэгдэлгүйгээр ямар нэг зүйл хийж болно.

Зарим тохиолдолд бид засаж залруулж чадахгүй хор хөнөөл учруулсан байж ч мэднэ. Ахлагч Нийл Л.Андэрсэн ийн заасан.

“Шархлуулсан, гомдоосон нэгний зөв гэж болохооргүй олон буруу зүйл байдаг бөгөөд бүрэн засаж чадахгүй зовлон, шаналал байдаг. Хэдийгээр Их Эзэний оролцоогүйгээр хайр, цэвэр ариун байдал, ариун журам, итгэл найдвар, хүндэтгэлийг сэргээх боломжгүй байж болох ч өөрийн хийж чадах нигүүлсэл, хөнгөвчилж болох зовлонгоо хэзээ ч бүү үгүйсгэ. . . . Зарим нүглийг уучлуулах цорын ганц арга зам бол бусдын амьдралыг адислах, түүний сайн сайхан, ач ивээлийг бусдад авчрах Их Эзэний мутар дахь зэмсэг байх явдал юм” (*The Divine Gift of Forgiveness* [2019], 218, 221).

Бид амьдралынхаа шинэ хэв маягт эдгээр зарчмыг хэрэгжүүлэхээр шийдсэн мөчөөс эхлэн засаж залруулж эхэлдэг. Биднийг амьдрах арга замаа засаж өөрчлөн, эдгэрч байгаа үед энэ нь бидний эргэн тойрон дахь бүх хүнийг адисалдаг.

Өөр хүнд хандан засаж залруулах нь уг хүний хувьд сэтгэл эмзэглүүлэм, тэр ч байтугай хор уршигтай байх тохиолдол ч гарч болно. Хэрэв та тийм зүйл болох вий гэж бодвол, дэмжигч хүн

эсвэл итгэл хүлээсэн зөвлөхтэйгөө нөхцөл байдлын талаар ярилц. Эдгэрэх энэ алхам нь хэзээ ч бусдад хор хохирол, бухимдал учруулах ёсгүй.

Өнгөрсөн үеийнхээ үйлдлүүдийн ихэнхийг засаж залруулж дууссаны дараа, нэг хоёр хүнтэй нүүр тулан уулзаж чадахгүй юм шиг бидэнд санагдаж мэднэ. Биднээс олон хүн энэ бодит үнэнтэй тулгарсан. Их Эзэнд хандан чин сэтгэлээсээ залбирахыг бид танд зөвлөж байна. Хэн нэгний талаар айдас, уур уцаар танд байгаа бол та түүнтэй уулзахаа хойшлуулж болно. Бид тухайн хүнийг Их Эзэн ямархуу байдлаар хардаг шиг түүнийг тийм байдлаар харахын төлөө залбирснаар сөрөг бодол санааг даван туулж чадна. Залруулах болон эвлэрэх учиртай эерэг шалтгаануудыг бид эрж хайж болно. Хэрэв бид ийн үйлдэж, тэвчээртэй байх аваас, өөрсдийн жагсаалт дахь хүн бүрээс уучлалт хүсэх гайхамшигт боломжийг Их Эзэн Өөрийн арга замаар, Өөрийн цагт бидэнд өгч чадна, өгөх ч болно.

Зарим тохиолдолд тухайн хүн биднийг уучлахгүй эсвэл уучилж чадахгүй. Зарим хүн биднийг уучилж болох ч эвлэрэхийг эсвэл бидэнтэй харилцаатай байхыг хүсдэггүй. Энэ нь бидний хувьд урам хугармаар эсвэл зовлонтой байж болох ч тэдний мэдрэмжид хүндэтгэлтэй хандаж, сонгох эрхийг нь хүндэтгэх нь чухал юм. 9-р алхам нь засаж залруулахын тулд өөрсдийн үүргийг биелүүлэх явдал юм. Энэ нь нөгөө хүнээс биднийг уучлах юм уу бидэнтэй эвлэрэхийг шаарддаггүй. Бид засаж залруулахын тулд чин сэтгэлээсээ хичээж чармайхдаа 9-р алхамын дагуу үйлдэж, эдгэрэх аяллаа урагш ахиулдаг.

Хэрэгжүүлэх алхмууд

Энэ бол үйлдэх хөтөлбөр. Бидний өсөлт хөгжил эдгээр алхмыг өдөр тутмын амьдралдаа тогтмол хэрэгжүүлэхээс шалтгаалдаг. Үүнийг “алхмууд дээр ажиллах” гэж нэрлэдэг. Дараах үйлдлүүд нь биднийг Христэд ирж, донтолтоос ангижрах дараагийн алхмыг хийхэд шаардлагатай удирдамж, хүч чадлыг хүлээн авахад тусална.

Бусадтай харьцах

8-р алхамд бид жагсаалт гаргаж, өөрсдийн жагсаалтад байгаа хүмүүстэй хэзээ, хэрхэн харьцах талаар залбирч байгаад тунгаан бодсон.

Бид төлөвлөгөөг маань дэмжих хүн эсвэл итгэл хүлээсэн зөвлөхүүдтэйгээ ярилцаад, 9-р алхам буюу жагсаалт дээрх хүмүүстэй (боломжтой бөгөөд тохиромжтой бол) холбоо барихад бэлэн болсон байлаа. Бид хүмүүстэй холбоо барьж засаж залруулахдаа донтолтынхоо талаар дэлгэрэнгүй мэдээлэл өгөх шаардлагагүй. Гэхдээ яагаад бид тэдэнтэй ярилцах хэрэгтэй талаарх учрыг илүү сайн ойлгоход нь тэдэнд туслахын тулд хангалттай дэлгэрэнгүй хуваалцах хэрэгтэй.

Бид алдаагаа хүлээн зөвшөөрч, нөхцөл байдлыг зөв тийш эргүүлэхийн тулд юу хийж болох талаар асуудаг. Тэд биднийг уучлах эсэх нь тэднээс л шалтгаална. Хандсан хүмүүст маань хариулахад тохиромжтой, биднээс асуух асуулт байж болох юм. Тэдний асуултад хариулахдаа харилцаандаа цаашид хор хөнөөл учруулахгүй байх тал дээр анхаар. Хэрэв танд ямар нэг эргэлзээ байвал энэ талаар илүү их бодож үзэхийг хүсэж байгаагаа мөн тэдэнтэй эргэж холбогдоно гэдгээ хэлээрэй. Дараа нь та эдгээр асуултад хэрхэн, хэзээ хариулах талаар дэмжих хүн эсвэл итгэл хүлээсэн зөвлөхтэйгөө ярилцаж болно.

Бид энэ үйл явцын туршид заримдаа сэтгэл ихэд хөдөлж магадгүй. Бид тайван байж, айлчлалынхаа зорилгод анхаарлаа төвлөрүүлэхийн тулд Их Эзэний тусламжийг гуйн залбирдаг. Бид хэн нэгний ямар нэг үйлдлийг ярих юм уу үүнд анхаарлаа төвлөрүүлснээр өөрсдийн үйлдлийг зөвтгөж, тайлбарлахаар уруу татагдаж болох ч ийм уруу таталтыг эсэргүүцэх ёстой. Бид *өөрсдийн* гаргасан үйлдлийг засаж залруулахад анхаарлаа төвлөрүүлэх хэрэгтэй.

Бид хохирол учруулсан хүнтэйгээ эвлэрч болохын тулд юу хийж болох талаар ярилцдаг. Жишээ нь: Хэрэв бид мөнгө буцааж төлөх хэрэгтэй бол тухайн хүн өрийг маань уучилж болох ба үндсэн төлбөрийг юм уу хүүг төлөхийг шаардах боломжтой. Бид тэдний хүлээж буй зүйлийг хангах шаардлагагүй байж болох ч тэр хүн эвлэрэхийн тулд биднийг юу хийх хэрэгтэй гэж бодож байгааг ойлгох нь чухал бөгөөд энэ талаар залбирч байгаад тунгаан бодох хэрэгтэй.

Бид засаж залруулсныхаа дараа, 4-р алхмаар хийж гүйцэтгэсэн хүснэгтийн сүүлийн хоёр баганыг хийж дуусгана (хүснэгтийн жишээг хавсралтаас үзнэ үү). Бид холбоо барих хүн бүрийн огноо,

залруулга, үр дүнг оруулна. Дараа нь үр дүнгээ дэмжигч хүнтэйгээ ярилцана. Бид жагсаалтад байгаа хүмүүстэй эв нэгдэлтэй байхын тулд чадах бүхнээ хийхийг хичээж байгаагаа ойлгодог. Бид бүх зүйлийг зөв болгохын тулд чадах бүхнээ хийсэн бөгөөд бидний эдгээж чадахгүй зүйлийг эдгээнэ гэдэгт Их Эзэнд итгэж болно. Их Эзэнтэй харилцах бидний харилцаанаас амар амгалан ирдэг. Зарим хүн хүссэнээрээ хариулах, сонгох эрхтэй байдаг.

Эдгэрэлтээс ирдэг адислалуудыг таньж мэдэх

Бид алдаагаа засаж залруулахаар зориг гарган цугларах үедээ алхмуудын дагуу ажилласнаар энэ хүртэлх олон адислалыг хүлээн авсан маань урамтай байлаа. Бид эдгэрэлтээс ирдэг адислал бидний бодож байснаас хавьгүй илүү зүйл гэдгийг ойлгож эхэлсэн. Бид та бүхнийг амьдралдаа гарсан өөрчлөлтүүдээ жагсааж эхлэхийг санал болгож байна. Бид эдгэрэх энэ байдалд хүрэхдээ өөрсдөдөө анзаарсан зарим өөрчлөлтийг харуулья.

- Бид Бурханы биднийг хайрладаг төгс хайрыг мэдэрдэг.
- Бид амьдралдаа шинэ баяр баясгалан, аз жаргал, эрх чөлөөг мэдэрдэг.
- Бид хүмүүс, харилцаа холбоо, нөхцөл байдлыг илүү гүн гүнзгий өнцгөөс харж ойлгон, бусдыг илүү их өрөвддөг болсон.
- Бид амьдралынхаа зүг чиг, зорилгыг шинээр олж авсан.
- Бид өөрсдийгөө болон бусдыг илүү ихээр хүлээн зөвшөөрч, хайрладаг.
- Бид өөрсдөдөө бага анхаарч, тусламж хэрэгтэй хүмүүст үйлчлэхэд илүү их анхаардаг.
- Бид Есүс Христийн хязгааргүй Цагаатгалыг илүү хүчтэйгээр хувьдаа мэдэрдэг.
- Бид мөнхийн ирээдүйдээ илүү их найдаж, итгэдэг.
- Бидэнд амь насныхаа талаар болон санхүүгийн нөхцөл байдлаас айх айдас бага байдаг.

- Бид уучлагдсанаа мэдэрч, бусдыг дуртайяа уучилдаг.
- Бид өөрсдийн хийж чадахгүй зүйлийг Бурханы хүчээр хийж чадна гэдэгт итгэдэг.

Таны амьдралд өөр олон өөрчлөлт гарч болох юм. Жагсаалтаа гаргаж, хэн нэгэнтэй хуваалцана уу. _____

донтолтыг өөгшүүлэхэд нөлөөлсөн байж болох явдал юм.

- Би амьдралдаа хэнд ийм нөлөө үзүүлсэн бэ?

Судлах ба ойлгох

Дараах судрууд болон Сүмийн удирдагчдын хэлсэн үгс бидний донтолтоос ангижрах замд тус болно. Бид тэдгээрийг тунгаан бодох, судлах, тэмдэглэл хөтлөхөд ашиглаж болно. Бид үүнээс хамгийн сайн ашиг тус хүртэхийн тулд бичихдээ үнэнч шударга, тодорхой байх ёстойгоо санах ёстой.

Бусдад сайнаар нөлөөлөх

“Мөн эдүгээ Их Эзэний Сүнс надад хэлж байна: Хүүхдүүддээ сайныг хийхийг зарлигла, эс тэгвээс тэд олон хүмүүний зүрх сэтгэлийг устгал уруу удирдах вий; тиймийн тул, хүү минь, Бурханаас эмээх айдасгаар би чамд зарлиглаж байна, чи алдсуудаасаа түдгэлзэх ёстойг буюу;

Чи өөрийн бүх оюун ухаан, чадавх болон хүч чадлаараа Их Эзэнд эргээд хандахыг; чи өөр хэний ч зүрх сэтгэлийг ёс бусыг үйлдэхэд дагуулахгүй байхыг; харин үүний оронд тэдэнд эргэн очиж, мөн өөрийн алдаанууд болон өөрийн үйлдсэн бурууг хүлээхийг буюу” (Алма 39:12–13).

Бидний донтсон зан авирын хамгийн хор хөнөөлтэй үр дагаврын нэг нь бид бусад хүнд

- Эдгээр шүлэг дээрх Алмагийн сургаалын дагуу, би эдгээр хүнд засаж залруулах зоригийг хаанаас олж авах вэ?

Албадах биш ятгах

“Ирэхийг хүсдэг хэн боловч ирж мөн амьдралын уснаас чөлөөтэйгөөр хүртэж болно; мөн ирэхийг хүсдэггүй хэн боловч мөнхүү тэр нь ирэхээр үл

албадуулагддаг; гэвч эцсийн өдөр түүнд хийснийх нь дагуу сэргээгдэх болно” (Алма 42:27).

9-р алхам дээр ажиллахад баттай үндэслэл бүхий олон шалтгаан байвч бид өөрийгөө зөвтгөх юм уу бидэнд сонголт байхгүй болсон гэж худал хэлэх замаар хэзээ ч урхи занганд орох ёсгүй. Донтолтоос ангижрах хөтөлбөр бол албадлагын бус, итгүүлэн үнэмшүүлэх хөтөлбөр.

- Би өөрийгөө засаж залруулахыг ятгаж, албадаж байна уу?

- Энэ шүлэгт өгүүлснээр, ятгаж болох зарим шалтгаан юу вэ?

Бурхантай уулзахаар бэлтгэх

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

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

- Зүрх сэтгэлээ зөөллөж, алдаагаа засаж залруулснаар би юунд хүрэх вэ?

- Намайг Бурхантай уулзахаар бэлтгэж байгаагаа ухаарсан үед засаж залруулах хүсэл минь хэрхэн өсөн нэмэгддэг вэ?

бүх зүйлийг сэргээснийг Их Эзэнд харуулах баттай нотолгоо юм” (Ричард Г.Скотт, “Finding Forgiveness,” *Ensign*, 1995 оны 5-р сар, 76).

- Засаж залруулах нь хэрхэн даруу байж, үнэнч шударга амьдрахад тууштай байгаагаа Их Эзэнд төдийгүй өөртөө бас өрөөл бусдад нотолсон нотолгоо болж байна вэ?

Бидний зүрх сэтгэлийн бодол

“Наманчилдаг мөн Их Эзэний зарлигуудыг биелүүлдэг тэр нь өршөөгдөх болно” (Сургаал ба Гэрээ 1:32).

Засаж залруулах үед биднийг уучлахгүй хүмүүстэй бид бүхэн учирч болно. Тэдний зүрх сэтгэл бидэнд гомдолтой хэвээр байж болно, эсвэл тэд бидний үнэн хүсэлд итгэхгүй байж болно.

- Зүрх сэтгэлийн минь үнэн бодлыг бусад хүн ойлгохгүй байлаа ч Их Эзэн ойлгодгийг мөн миний наманчлах, нөхөн төлөх хүслийг Тэрээр хүлээн авах болно гэдгийг мэдэх нь надад хэрхэн туслах вэ?

Аврагч бидний төлөө юу хийж чадах вэ?

“Хүмүүс өөрсдийн нүглийг уучилж чадахгүй, тэд нүглийнхээ үр дагавруудаас өөрсдийгөө цэвэршүүлж чадахгүй. Хүмүүс нүгэл үйлдэхээ больж, ирээдүйд зөвийг хийж чадна. Ингэснээр тэдний үйлдлүүд Их Эзэний өмнө хүлээн авагдахуйц зохистой болдог. Гэвч өөрсдөдөө болон өрөөл бусдад үйлдсэн буруутай үйлдлүүдийг засаж залруулах нь өөрсдийнх нь хувьд боломжгүй юм бол тэдгээрийг хэн засаж залруулах хэрэг вэ? Наманчилсан хүмүүсийн нүглүүд Есүс Христийн Цагаатгалаар угаагдаж цэвэршин, хүрэн улаан байснаа ноос шиг цагаан болно. Энэ бол та нарт өгсөн амлалт юм” (Жозеф Ф.Смит, Conference Report, 1899 оны 10-р сар, 41).

Та засаж залруулахдаа, “Энэ чинь боломжгүй хэрэг! Энэ хүнд үйлдсэн буруугаа би бүрэн засаж залруулах арга байхгүй!” гэсэн бодлоор санаагаа бүү зовоо, бүү гутар. Хэдийгээр энэ нь үнэн байж болох ч таны засаж залруулж чадахгүй зүйлсийг Есүс Христийн хүч засаж залруулдаг гэдгийг бодож үз. Бидний хийж чадахгүй зүйлийг Есүс Христ хийх болно гэдэгт бид итгэх ёстой.

- Бид Их Эзэнд итгэх итгэлээ хэрхэн Түүнд харуулж чадах вэ? Энэ итгэлийг би хэрхэн нэмэгдүүлж болох вэ?



10-р алхам: Зан төлөвөө үргэлжлүүлэн үнэлж дүгнэн, алдаа гарах бүрд тэр даруй хүлээн зөвшөөр.

Үндсэн зарчим: Өдөр тутмын хариуцлага

10-р алхам нь сүнсээр удирдуулсан амьдралынхаа шинэ зам дээр өсөж хөгжихөд бидэнд тусална. Энэ нь өдөр бүр өөртөө хувийн үнэлгээ өгч, олж мэдсэн зүйлээ хүлээн зөвшөөрч, тэр даруй наманчлах замаар хариуцлагатай хандахыг хэлж байгаа юм. Бид төгс биш бөгөөд амьдралдаа ч эдгэрэх үедээ ч алдаа гаргасаар байх болно. Бидний зарим нь алхам бүрийг төгс дуусгахгүй бол эсвэл алдаа гаргахгүйгээр амьдрахгүй л бол эдгэрэх явцдаа өсөж хөгжихгүй байх вий гэж санаа зовж байж магадгүй. Төгс амьдрах гэсэн дарамт шахалтаас 10-р алхам биднийг хамгаалдаг. Эдгэрэх явцад маань Их Эзэн бидэнд үргэлж хэрэгтэй гэдгийг бидэнд сануулсан.

Мормоны Номд Алма хүчит өөрчлөлтийг зүрх сэтгэлдээ мэдрэх нь Христийн Гэтэлгэл болон Амилуулалтад итгэхийг шаарддаг хэмээн заасан байдаг (Алма 5:14–15-ыг үзнэ үү). Алма Шүүлтийн өдрийн жишээг мөн Христийн гэтэлгэх хүчинд хандахын тулд өөртөө тавьж болох олон асуултын жишээг ашиглан өөрийгөө үнэлэх нь чухал гэдгийг онцолжээ. Алмагийн зөвлөснөөр мэдрэмж, бодол

санаа, хүсэл эрмэлзэл, зан төрхийнхөө талаар эрэл хайгуулын шинжтэй асуултуудыг өөртөө тавьснаар бид ийн үйлдэж чадна. Бид өдөр тутам өөрсдөдөө өгөх үнэлэлт дүгнэлт, Их Эзэний гэтэлгэлийн тусламжтайгаар эсэргүүцэл, бардам занд уруу татагдахаас зайлсхийж чадна.

Эдгэрэлтийн гайхамшигтай үйл явц нь өөрсдийн бодол санаа, мэдрэмж, зүрх сэтгэлийг өөрчлөх боломжийг Их Эзэнд олгоход тохиодог. Үүний үр дүнд бидний зан авир өөрчлөгдөнө. Биднээс өмнө энэ замаар замнасан хүмүүс биднийг бүх төрлийн бардамналд автахаас цаашид сэрэмжилж, сул талуудаа Тэнгэрлэг Эцэгт хандуулахыг даруухнаар урамшуулан дэмжсэн юм. Өдөр тутмын хариуцлага нь бидэнд тусламж хэрэгтэй үед хуучин зуршил руугаа эргэж орохоос сэргийлдэг.

Сөрөг бодол, мэдрэмж төрөх нь хэвийн зүйл юм. Бид санаа зовох, өөрийгөө чамлах, түгших, дургүйцэх, шунах эсвэл айх үедээ тэр даруй Эцэгт хандаж, амар амгалан, алсын хараагаар адислахыг Түүнээс гуйж болно. Мөн бид сөрөг бодол тээсээр буйгаа олж харж болно. Өөрчлөгдөхийн тулд чин сэтгэлээсээ хүчин чармайлт гаргахад бидэнд туслахыг Тэнгэр дэх Эцэгээсээ бид гуйж болно. 10-р алхмыг хэрэгжүүлснээр бид зөвтгөх, өмгөөлөн

хаацайлах, буруутгах хүсэлгүй болно. Бидний зорилго бол зүрх сэтгэлээ нээлттэй байлгаж, Аврагчид болон Түүний ач ивээлд анхаарлаа төвлөрүүлэх явдал юм.

Бид 10-р алхам дээр ажиллан, өдөр тутам зан төлөвөө үнэлсэн. Бид өдөр бүрийг төлөвлөхдөө үйлдэл, хүсэл эрмэлзлээ залбирч байгаад шалгадаг. Бид хэтэрхий ихийг эсвэл хэтэрхий багыг хийж байна уу? Сүнслэг байдал, сэтгэл хөдлөл, бие бялдрынхаа үндсэн хэрэгцээнд бид анхаарч байна уу? Бид бусдад үйлчилдэг үү? Бидэнд хүнд хэцүү, бухимдаж стрессдсэн нөхцөл байдалтай өдрүүд байсан уу? Эдгээр хэцүү асуудлыг шийдэхийн тулд бид бусдаас тусламж авах хэрэгтэй юү? Бидэнд ямар нэгэн хуучин зан авир, бодлын хэв маяг анзаарагдаж байна уу? Ийм асуултууд нь биднийг зорилготой амьдарч, эрчтэйхэн эдгэрч, Есүс Христэд илүү ойртоход тусалдаг.

Бид сурсан алхмуудынхаа талаар тунгааж, эргэцүүлж, амьдралдаа хэрэгжүүлэх цаг гаргаснаар өөрсдөдөө ямар ч үед үнэлэлт дүгнэлт өгч чадна. Бид хямралд орсон үедээ Бурханаас “Миний зан төлөвийн ямар сул тал надаас илэрч байна вэ? гэж асууж болно. Энэ асуудлыг хүндрүүлэх ямар зүйлийг би хийсэн билээ? Өөртөө болон өрөөл бусдад асуудлыг нааштайгаар шийдэхэд хүргэх ямар нэг зүйлийг би хэлж, хийж чадах уу? Бид өөрсдөдөө “Их Эзэнд бүх хүч байдаг. Би үүнийг Түүнд өгч, Түүнд итгэл найдвар тавья” гэж сануулж чадна.

Хэрэв бид хэн нэгэнд буруу зүйл хийснээ мэдсэн бол аль болох түргэн засаж залруулж болно. Бардам зангаа хойш тавьж, “Миний буруу” гэж чин үнэнээсээ хэлж байх нь харилцааг сэргээн хэвийн болгоход “Би танд хайртай” гэж хэлэхийн адил чухал байдгийг өөртөө сануулж бай.

Өдрийн төгсгөлд бид тухайн өдөр хэрхэн өнгөрснийг дүгнэдэг. Бид ямар байсан бэ? Аливаа сөрөг бодол санаа, мэдрэмжүүдийн талаар Их Эзэнтэй зөвлөх хэрэгцээ бидэнд байсаар байна уу? Мөн бид аливаа зүйлийг өөрсдөдөө илүү тодорхой харахад туслахын тулд гэр бүлийн гишүүн, найз, дэмжигч хүн эсвэл удирдагчтайгаа хэлэлцэж болно.

Бид хамгийн сайнаараа хичээж зүтгэсэн ч алдаа гаргасаар байна. Гэвч өдөр тутмын хариуцлага нь эдгээр алдаа дутагдлынхаа төлөө хариуцлага

хүлээх баталгаа юм. Хэрэв бид бодол санаа, үйлдлээ өдөр бүр шалгаж, гарсан асуудлыг шийдэж, Аврагчаар дамжуулан наманчлах юм бол сөрөг бодол санаа, мэдрэмжүүд маань замхран алга болох болно.

“Наманчлалд өдөр тутам, тогтмол анхаарлаа төвлөрүүлэхээс өөр бидний хувийн өсөлт хөгжилд нөлөөлж чадах тийм чөлөөлөгч, үлгэр жишээ болгогч, чухал зүйл гэж үгүй. Наманчлал бол нэг удаа болоод өнгөрдөг үйл явдал биш, харин үйл явц юм. Энэ нь сэтгэл санааны хувьд аз жаргал, амар амгаланг мэдрэх гол түлхүүр билээ. Наманчлал итгэлтэй нийлснээр Есүс Христийн Цагаатгалын хүчийг хүлээн авах боломжийг бидэнд нээж өгдөг” [2 Нифай 9:23-ыг үзнэ үү]” (Рассэлл М.Нэлсон, “Бид илүү сайн үйлдэж, илүү сайн байж чадна,” 2019 оны 4-р сарын Ерөнхий чуулган, 67).

Өдөр тутмын хариуцлага, өдөр тутмын наманчлал нь Аврагчийн бидэнд санал болгодог баяр хөөр, эрх чөлөөг мэдрэхэд бидэнд тусалдаг. Бид цаашид Их Эзэнээс эсвэл бусад хүнээс тусгаарлагдмал зожиг амьдрахаа болино. Бэрхшээл тохиолдоход түүнийг даван туулах хүч чадал, итгэл бидэнд байх болно. Бид өсөлт дэвшил, итгэл бишрэлдээ баярлаж, дадлага туршлага, тэсвэр тэвчээр маань донтолтоос цаашид үргэлжлүүлэн ангижрах баталгаа болж өгнө.

Хэрэгжүүлэх алхмууд

Энэ бол үйлдэх хөтөлбөр. Бидний өсөлт хөгжил эдгээр алхмыг өдөр тутмын амьдралдаа тогтмол хэрэгжүүлэхээс шалтгаалдаг. Үүнийг “алхмууд дээр ажиллах” гэж нэрлэдэг. Дараах үйлдлүүд нь биднийг Христэд ирж, донтолтоос ангижрах дараагийн алхмыг хэрэгжүүлэхэд шаардлагатай удирдамж, хүч чадлыг хүлээн авахад тусална.

Өдөр тутмын сүнслэг бэлтгэл

Өдөр тутмын хариуцлагын нэг чухал хэсэг бол тухайн өдрийг төлөвлөх, төлөвлөгөөгөө дагаж мөрдөх, дараа нь өдрийн төгсгөлд бүх зүйл хэрхэн өрнөснийг эргэн харах явдал юм. Үүнийг бид санаачилгатайгаар хэрэгжүүлбэл хуучин зуршилдаа эргэж орохоос хамгаалагддаг.

Ахлагч Дэвид А.Бэднар тухайн өдрийг эхлүүлэхдээ өглөө эрт Их Эзэнтэй хамт бэлд гэж бидэнд зөвлөсөн. “Өглөөний залбирал утга учиртай байх нь өдөр бүрийг сүнслэгээр бүтээхэд чухал хэсэг нь болдог бөгөөд тухайн өдрийнхөө бодит бүтээл юм уу үйл ажиллагааны эхлэл байдаг (“Үргэлж залбир,” 2008 оны 10-р сарын Ерөнхий чуулган, 41).

Бид залбирлаа өдрийн турш зүрх сэтгэлдээ хадгалж, удирдамж, чиглэл хүлээн авахад бэлэн байх ёстой. Заримдаа бүх зүйл бидний төлөвлөснөөр болдоггүй бөгөөд бид уян хатан байж, Тэнгэрлэг Эцэгийн тусламжийг үргэлж эрэлхийлэх хэрэгтэй.

Ахлагч Бэднар цааш нь “Орой болоход бид Тэнгэрлэг Эцэгтээ эргэн тайлагнахын тулд дахин өвдөг сөгдөн залбирах хэрэгтэй. Бид тухайн өдөр болж өнгөрсөн үйл явдлуудыг нэгтгэн дүгнэдэг” гэж зөвлөжээ (“Үргэлж залбир,” 42). Бид Их Эзэнтэй хамт байж, өөрсдийн өдрийг нэгтгэн дүгнэх юм бол өөрсдийн амжилтыг тэмдэглэхийн сацуу хаана бүтэлгүйтсэнээ мэдэж авч чадна. Бид наманчлах, засаж залруулахын тулд юу хийх хэрэгтэй, дараагийн удаа хэрхэн илүү сайн байж болох талаар Их Эзэнтэй зөвлөлддөг.

Өдөр тутмын наманчлал

“Өдөр өдрөөр” гэдэг нь нэг хором мөчид нэг л зүйл дээр анхаарах гэсэн утгатай танил хэллэг юм. Бид өөрсдийн бодол санаа, мэдрэмж, зан авирыг байнга харгалзан үзсэнээр наманчилж, Тэнгэр дэх Эцэгтээ илүү ойртох боломжтой. Бид наманчлах үедээ наманчлал нь гунигтай, хязгаарлагдмал сорилт биш харин баяр хөөртэй, эрх чөлөөг хүлээн авахыг хүсэн хүлээж буй тэрхүү туршлага гэдгийг мэдэж авдаг.

Бид өдөр бүр наманчилснаар алдаа дутагдлаа олж мэдэх эсвэл анхаарал хэрэгтэй байгаа өнгөрсөн үйлдлүүдээ санаж, зарим тохиолдолд гэмшдэг. Алдаа дутагдлаа арилгах эсвэл хохирлыг нөхөн барагдуулах өмнө алхмууддаа дахин анхаарлаа хандуулах нь бидний өдөр тутмын наманчлалын нэг хэсэг болж болно. Өдөр бүр наманчлах хичээл зүтгэлээсээ сурч мэдсэн зүйлээ дэмжигч хүнтэйгээ хамт нэгтгэн дүгнэснээр, бүрэн наманчлахын тулд өөр юу хийх хэрэгтэйг тодруулж чадна. Мөн бид зохих санваарын эрх мэдэлтний өмнө буруугаа хүлээх хэрэгтэй байж болно.

Ерөнхийлөгч Рассэлл М.Нэлсон биднийг “Өдөр бүр арай илүү сайныг үйлдэж, сайн байснаар өдөр тутмын наманчлалын хүчийг мэдэр” гэж уриалсан (“Бид илүү сайн үйлдэж, илүү сайн байж чадна,” 2019 оны 4-р сарын Ерөнхий чуулган, 67). Бид өдөр бүр өөрсдийгөө даруусгаж, шударга байхыг хичээснээр Аврагчид илүү ойртдог. Аврагч шавь нартаа “Хэн нэг нь Миний араас дагахыг хүсвэл, тэр нь өдөр бүр өөрийгөө үгүйсгэн, загалмайгаа авч Намайг дага” (Лук 9:23) гэж зааварчилсан. Аврагчийг дагахын тулд өдөр бүр наманчилж, загалмайгаа авах нь биднийг 11-р алхамд бэлтгэдэг.

Судлах ба ойлгох

Дараах судрууд болон Сүмийн удирдагчдын хэлсэн үгс бидний донтолтоос ангижрах замд тусална. Бид тэдгээрийг тунгаан бодох, судлах, тэмдэглэл хөтлөхөд ашиглаж болно. Бид үүнээс сайн ашиг тусыг хүртэхийн тулд бичихдээ үнэнч шударга, тодорхой байх ёстойгоо санах ёстой.

Өөрсдийн бодол, үгс, үйлийг хянах

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

Машин барьж яваа үедээ юу хийж байгаагаа анхаарахгүй бол энэ нь амь насанд тань аюул учруулж болно. Өөрийгөө ухамсарлах талаар бич.

- Өөртөө үнэлэлт дүгнэлт өгөх нь дахин донтохоос (мөн мөхөж доройтохоос) зайлсхийхэд хэрхэн туслах вэ?

Байнгын наманчлал ба өршөөл

“Харин тэд үнэн сэтгэлээсээ наманчилж мөн өршөөлийг эрэлхийлэх болгондоо, тэд уучлагддаг байлаа” (Моронай 6:8).

Үнэн хүсэлтэйгээр наманчилсан үед Их Эзэн биднийг уучлахад бэлэн байдгийг мэдэх нь амьдралдаа алдах бүрд бидэнд дахин оролдоод үзэх хүч чадлыг өгч чадна.

- Үнэн сэтгэлээсээ өршөөл эрэлхийлж, наманчлах гэдэг нь миний хувьд юу гэсэн утгатай вэ?

- Өөртөө үнэлэлт дүгнэлт өгч, өдөр бүр буруу зүйлийг залруулах нь даруу зан болон сүнслэг байдлаа үргэлжлүүлэн хөгжүүлэхэд хэрхэн баталгаа өгдөг вэ?

- Өдөр бүрийн төгсгөлд тухайн өдрөө үнэлж дүгнэх нь уур хилэн болон бусад хор хөнөөлтэй сэтгэл хөдлөлийг тээх хандлагыг даван туулахад надад хэрхэн туслах вэ?

Тэвчээртэй байх

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

“Хэрэв бид ямар нэг зүйлийг хийх дадлагыг байнга хэрэгжүүлэх юм бол, үүнийг төгс үйлдэх чадвартай болно” гэсэн хуучны үгийг зохиогч байнга дадлага хийхэд хэчнээн их тэвчээр шаардагддагийг дурдаагүй. Бид тэвчээртэй байж, өдөр бүр засаж залруулж, үнэлж дүгнэснээр эдгэрэх замдаа өсөж дэвжих болно.

Насан туршдаа өсөж хөгжих

“Сайн мэдээний зарчмуудыг амьдралдаа болон үйл хэрэг, үг хэл, ерөөсөө үйлддэг бүхэндээ заавал хэрэгжүүлдэг байхыг би хожмын үеийн гэгээнтнүүдээс хичээнгүйлэн хүсэж байна. Мөн энэ нь Есүс Христэд байдаг үнэний мэдлэгт ирэхийн тулд өсөж хөгжихөд бие сэтгэлээ зориулахыг бүх хүмүүнээс бүх амьдралынх нь туршид шаарддаг” (*Discourses of Brigham Young*, эмхэтгэсэн. Жон А.Видцеү [1954], 11).

Эдгээр алхмыг хэрэгжүүлэх нь сайн мэдээний зарчмуудыг “зайлшгүй хэрэгжүүлэх” явдал хэмээн дүрсэлж болно.

- Өдөр бүр өөрийн түвшин бүрд (үйл хэрэг, үг хэл, бодол санаа, мэдрэмж, итгэлд) өөрөө өөртөө үнэлэлт дүгнэлт өгөх хүсэлтэй байх нь насан туршдаа өсөж хөгжихөд өөрийгөө зориулахад надад хэрхэн туслах вэ?



11-р алхам: Эргэцүүлэл, залбирлаар дамжуулан Их Эзэний хүслийг ойлгож, үүнийг гүйцэлдүүлэх хүчийг эрэлхийл.

Үндсэн зарчим: Хувийн илчлэлт

11-р алхамд бид Их Эзэний хүслийг олж мэдэхийг эрэлхийлж, үүнийг гүйцэлдүүлэх хүчийг хүлээн авахын төлөө өдөр бүр залбирна гэж амладаг. Бурхан бидэнтэй ярилцахыг хүсдэг бөгөөд бид Түүнийг хэрхэн сонсох талаар суралцах боломжтойг бид олж мэдсэн. Ерөнхийлөгч Рассэлл М.Нэлсон: “Бурхан тантай ярихыг үнэхээр хүсдэг үү? Тийм ээ!” гэж тунхаглажээ. (“Сүмд болон бидний амьдралд зориулсан илчлэлт,” 2018 оны 4-р сарын Ерөнхий чуулган, 115) Энэ алхмын зорилго нь Есүс Христийг сонсох, хувийн илчлэлт хүлээн авах, үүний дагуу амьдрах хүчийг хүлээн авах чадвараа дээшлүүлэхэд оршино. Хувийн илчлэлт хүлээн авах энэхүү хүсэл нь бидний донтсон үедээ мэдэрч байсан тэрхүү хүсэл эрмэлзлийн чанх эсрэг зүйл юм.

Өмнө нь бид дэлхийн амьдрал дахь эх сурвалжууд болох согтууруулах ундаа, мансууруулах бодис, шунал тачаал, эрүүл бус хооллолт эсвэл бусад донтуулагч, туйлширсан зан авир зэрэг нь найдвар, баяр баясгалан, амар амгалан, сэтгэл ханамжийг бидэнд өгдөг гэж боддог байсан. Бидний хэв маяг бол сөрөг сэтгэл хөдлөлөө мэдрэхээс зайлсхийж, донтолтоор намдаах явдал

байлаа. Бидний зарим нь амьдралынхаа хоосон орон зайг Бурханаас өөр, ямар ч хамаагүй зүйлээр нөхөхийг хичээж байв. Цаг хугацаа өнгөрөх тусам бидний донтолтын үзүүлэх эерэг нөлөө богино хугацаанд түр зуур үйлчилсэн, хуурамч шийдлүүд байсан ба биднийг хоосруулсныг бид олж мэдсэн.

Илчлэлт эрэлхийлэх нь донтолтоос үүрд ангижрах чухал алхам болдог. Ерөнхийлөгч Нэлсон: “Их Эзэн: ‘Хэрэв чи [асуух] аваас, чи баяр хөөрийг авчирдаг, амьдралыг авчирдаг тэрхүү нууцууд хийгээд амар амгалангийн зүйлүүдийг мэдэж болохын тулд илчлэлт дээр илчлэлт, мэдлэг дээр мэдлэг хүлээн авах болно’ [Сургаал ба Гэрээ 42:61] гэж амласан учраас би таныг хувийн илчлэлт хүлээн авах одоогийн сүнслэг ур чадвараа нэмэгдүүлэхэд урьж байна” гэж хэлжээ (“Сүмд болон бидний амьдралд зориулсан илчлэлт,” 95).

Аврагч Есүс Христ бидэнд хэрэгтэй байдагт бид талархаж, амьдралд маань гүйцэтгэдэг Түүний үүргийг ойлгож эхэлсэн юм. Бидний зарим нь залбирахдаа болхи, дадаагүй мэт санагддаг байсан ч Эцэгтэй ойр дотно харилцахын тулд Есүс Христийн нэрээр Түүнд хандан залбирч эхэлсэн. Бид Түүнгүйгээр хийж чадах зүйлээс илүү ихийг Түүнтэй хамт хийж чадна гэдгийг мэддэг.

Донтолтоос ангижрах нь зөвхөн донтолт эсвэл эрүүл ухаантай байх тал дээр төвлөрдөггүйг бид сурч эхэлсэн ба энэ нь Их Эзэний удирдамжийг амьдралынхаа бүх талбарт урихыг багтаадаг.

Христэд ирэхэд залбирах, эргэцүүлэх, судар судлах нь нэн чухал. Тэдгээр нь бидэнд Түүний дуу хоолойг сонсох, Түүний хүслийг биелүүлэх хүчийг хүлээн авахад тусалж чадна. Бид Их Эзэний тэнгэрлэг удирдамж, хүч чадлаас хамааралтайгаа ойлгож, даруухнаар залбирахыг хичээдэг. Бид түр завсарлан, өдрийн турш эргэцүүлж, оюун санаагаа уудалж, намуун, зөөлхөн дуу хоолойг сонсохыг хичээдэг. Бид судруудыг, ялангуяа Их Эзэн бидэнд удирдамж чиглэл, хүч чадал өгөхөд хүсэлтэй байдаг гэдгийг гэрчилдэг Мормоны Номыг судалдаг. Бид ийн үйлдэх үедээ хувийн илчлэлт хүлээн авч, биднийг удирдан чиглүүлж, тайтгаруулах “түүний Сүнснийг [өөрсөдтэйгөө] үргэлж хамт байлгах” (Моронай 4:3) адислалыг хүлээн авдаг.

Бидний олонх нь Бурханы хайрыг хүртэх эрхгүй гэдэгт итгэдэг байсан учраас хувийн илчлэлт хүлээн авна гэдэг санаа хүнд тусаж байсан. Бид донтсон үедээ нэг бол Тэнгэрлэг Эцэг, Есүс Христ хоёр бидэнтэй харилцахыг тийм ч их боддоггүй эсвэл өнгөрсөн амьдралынхаа улмаас бид илчлэлт хүлээн авах эрхгүй гэж боддог байлаа. Бидний зарим нь хэзээ ч хувийн илчлэлт хүлээн авч байгаагүй гэж боддог байв. Бид залбирч, эргэцүүлэн бодсон ч юу ч болоогүй юм шиг санагдсан. Бид ямар нэгэн онцгой зүйлийг мэдрээгүйгээс гадна мэдэгдэхүйц хариултыг аваагүй. Ийм зүйл тохиолдоход “Бурхан бусдад тусалж болох ч надад тусалдаггүй” гэсэн хуучин үзэл бодол маань цухалзан гарч байв.

Бидний олонх нь одоо ч гэсэн эдгээр мэдрэмжтэй тэмцэлдсээр байгаа. Гэвч бид Тэрээр биднийг хайрлаж, нигүүлсдэг гэдгийг ухамсарласнаар эдгээр хуурамч итгэл үнэмшил маань нуран унасан юм. Бид 11-р алхмыг амьдралдаа хэрэгжүүлснээр, Тэрээр бидэнтэй харилцахын тулд биднийг хангалттай хайрладаг гэдэгт илүү их итгэдэг болж чадна.

11-р алхам дээрх ажил маань Түүнийг бидэнд хариулна гэдэгт итгэлтэй байхыг биднээс шаарддаг бөгөөд бид Түүний дуу хоолойг таньж сурах боломжтой. Энэ нь хурдан эсвэл

тэнгэрээс гайхамшигт тэмдэг үзүүлэх хэлбэрээр тохиолдохгүй байж болно. Гэхдээ бид сонсож, тэвчээртэй байж чадна. Бид бүгд Түүнийг өөр өөр арга замаар сонсдог. Заримдаа бид тодорхой чиглэлийг тэр даруй авдаггүй. Энэ нь Тэр биднийг хайрладаггүй гэсэн үг биш юм. Харин энэ нь Тэр биднийг Өөрт нь итгэж, өгсөн үнэнүүдийг нь хэрэгжүүлж сураасай хэмээн хүсдэг гэсэн үг байж болох юм. Бидний Түүнд итгэх итгэл нь Түүнийг хүлээж, Түүний дуу хоолойг сонсох чадварыг хөгжүүлэхэд бидэнд тусалдаг (нэмэлт мэдээллийг Ричард Г.Скотт, “Learning to Recognize Answers to Prayer,” *Ensign*, 1989 оны 11-р сар, 30-р хуудсыг үзнэ үү).

Их Эзэн ихэнхдээ бидний залбиралд бусад хүнээр дамжуулан хариулдаг Ерөнхийлөгч Спенсэр В.Кимбалл: “Бурхан биднийг анзаарч, харж хандаж байдаг. Гэвч Тэр ихэвчлэн өөр хэн нэгнээр дамжуулан бидний хэрэгцээг хангадаг” хэмээн заасан (“Small Acts of Service,” *Ensign*, 1974 оны 12-р сар, 5). Бид бусадтай, ялангуяа дэмжлэг үзүүлэх системд маань хамрагдсан хүмүүстэй холбоо тогтоох нь чухал. Бид Түүний дуу хоолойг Сүмийн удирдагч, гэр бүлийн гишүүд, найз нөхдөөр дамжуулан мөн судраас унших, чуулганы захиасыг судлах, ариун дуу хөгжим сонсох зэргээр сонсож чадна. Бид донтолтоос ангижрах цуглаанд оролцож, донтолтоос ангижрах алхмууд дээр дэмжигч хүнтэйгээ хамтран ажиллах үедээ сүнслэг удирдамж, илчлэлтийг тогтмол хүлээн авч чадна.

Илчлэлт эрэлхийлж, хүлээн авах чадвараа сайжруулахад дадлага, тэвчээр шаарддаг. “Мэдээж хэрэг, заримдаа танд тэнгэр хаагдсан мэт санагдах үе гарч болно. Гэвч та үргэлжлүүлэн дуулгавартай байж, Их Эзэний өгсөн адислал бүрд талархаж, Түүний цагийг тэвчээртэй хүндэтгэх юм бол эрэлхийлсэн мэдлэг, ойлголт тань танд өгөгдөх болно гэдгийг би амлаж байна. Их Эзэний танд зориулсан адислал бүр, тэр байтугай гайхамшгууд өгөгдөх болно. Хувийн илчлэлт хүлээн авах нь адислал, гайхамшгуудыг авчирдаг” (Рассэлл М. Нэлсон, “Сүмд болон бидний амьдралд зориулсан илчлэлт,” 95–96).

Хэрэгжүүлэх алхмууд

Энэ бол үйлдэх хөтөлбөр. Бидний өсөлт хөгжил эдгээр алхмыг өдөр тутмын амьдралдаа тогтмол хэрэгжүүлэхээс шалтгаалдаг. Үүнийг “алхмууд

дээр ажиллах” гэж нэрлэдэг. Дараах үйлдлүүд нь биднийг Христэд ирж, донтолтоос ангижрах дараагийн алхмыг хэрэгжүүлэхэд шаардлагатай удирдамж, хүч чадлыг хүлээн авахад тусална.

Залбирал, мацаг, эргэцүүлээр дамжуулан Есүс Христэд ирэгтүн

Залбирах тал дээр туршлага багатай хүмүүст хандсан ахлагч Ричард Г.Скоттын хэлсэн дараах үгс тайтгарлыг авчирдаг. “Мэдэрч байгаа зүйлээ эв хавгүй илэрхийлсэн бол бүү санаа зов. Зүгээр л Эцэгтэйгээ ярилц. Тэр залбирал бүрийг сонсдог бөгөөд үүнийг Өөрийн арга замаар хариулдаг” (“Learning to Recognize Answers to Prayer,” *Ensign*, 1989 оны 11-р сар, 31). Залбирлын хэсгүүдийг хянан үзэх нь ч мөн их тустай байв. Бид Тэнгэрлэг Эцэгийн нэрээр Түүнд хандан, юунд талархаж буйгаа илэрхийлж, хэрэгтэй адислалуудыг гуйж, дараа нь Есүс Христийн нэрээр залбирлаа төгсгөдөг. Боломжтой бол бид өвдөг сөгддөг. Бид Ариун Сүнсээр дамжуулан Эцэгийн удирдамжийг эрэлхийлэн, Түүнд хандан байнга чангаар залбирдаг (Ром 8:26-г үзнэ үү). Бид уран яруу үгс ашиглах шаардлагагүй. Бид шударга байж, зүрх сэтгэлээ Тэнгэрлэг Эцэгтэй хуваалцаж чадна.

Бидний олонх нь судар судлах, залбирахын тулд эрт босож, ганцаараа чимээгүйхэн цагийг өнгөрөөж сурсан. Бид залбирах, эргэцүүлэн бясалгах цагийг ихэвчлэн өглөө гаргадаг. Энэ үеэр бид өөр хэн нэгнийг эсвэл өөр ямар нэг зүйлийг биш, харин Бурханыг тэр өдөр нэгдүгээрт тавьж чадна. Дараа нь бид эргэцүүлэн бясалгалыг маань удирдан чиглүүлэх судрууд, өнөө үеийн бошиглогчдын сургаалуудыг ашиглан судалдаг. Мацаг барих нь энэхүү хичээл зүтгэлийг нэмэгдүүлэх хүчирхэг хэрэгсэл байж чадна. Дараа нь бид Түүнийг сонсож, мэдрэхийн тулд зүрх сэтгэл, оюун ухаанаа сонсдог. Бид залбирч, эргэцүүлэхдээ бодол санаа, сэтгэгдлээ бичдэг.

Энэхүү хувийн үнэт цаг дуусахад ч бид залбирахаа зогсоодоггүй. Зүрх сэтгэл, оюун бодлын маань гүн дэх чимээгүй залбирал өдрийн туршид эргэцүүлэн бодох арга зам минь болдог. Бид бусадтай харилцаж, шийдвэр гаргаж; сэтгэл хөдлөл, уруу таталтыг даван туулахдаа Их Эзэнтэй зөвлөлддөг. Бид зөв зүйлийг хийхэд өөрсдийгөө удирдуулахын тулд Түүний Сүнсийг өөрсөдтэйгөө хамт байхад

үргэлж урьж, эрэлхийлдэг (Дуулал 46:1; Алма 37:36–37; 3 Нифай 20:1-ийг үзнэ үү).

Анир чимээгүй, нам гүм байдалд бясалгах

Их Эзэнээс илчлэлт, удирдамж эрэлхийлэхэд бясалгал тусалдаг гэдгийг олон хүн олж мэдсэн. Бид анхаарал сарниулахааргүй, нам гүм газрыг хайдаг. Ерөнхийлөгч Рассэлл М.Нэлсон: “Анир чимээгүй цаг бол ариун нандин цаг” хэмээн хэлжээ (“Бидний сурч буй хэзээ ч үл мартаж зүйлс,” *Лиакхона*, 2021 оны 5-р сар, 80). Тав тухтай байрлалд байх нь тустай байж мэднэ. Бид оюун ухаанаа цэгцэлж, тайвширдаг. Бид аядуу тайван, гүнзгий амьсгаа авдаг.

Дараа нь бид өөрсөдөө юу чухал болохыг тунгаан бодож, оюун ухаанд орж ирж буй бодлуудыг сонсдог. Бид тулгарч буй сорилт бэрхшээлүүдийнхээ талаар, ялангуяа бидний донтолтоос ангижрах үйл явц, харилцааныхаа талаар бодож болно. Бид судалж байгаа судрын шүлгүүд эсвэл ерөнхий чуулганы захиасны талаар бодож болно. Бид ирэх өдрүүдийн талаар эсвэл хэрэгтэй удирдамжийн талаар бодож болно. Бид оюун санаандаа орж ирдэг бодлуудыг илүү тодорхой болгон тэмдэглэлдээ бичиж болно. Энэ анир чимээгүй цагийн дараа бид “бодол болгондоо [Түүнд] хандахыг” (Сургаал ба Гэрээ 6:36) хичээх үедээ Их Эзэний удирдамж, хүчийг өдрийн турш эрэлхийлдэг.

Ерөнхийлөгч М.Рассэлл Баллард: “Нам гүм байдалд байж, Сүнсийг сонсож мөн дагах нь чухал. Дэлхийн түүхийн аль ч цаг үеийн хүмүүсийн амьдралд байгаагүй бидний анхаарлыг сарниулах зүйлс амьдралд маань хэтэрхий олон байна. Хүн бүрд бясалгах мөн эргэцүүлэн бодох цаг хэрэгтэй. . . . Бид бүгдэд өөрсдөөсөө асуух эсвэл өөрсөдтэйгөө тогтмол ярилцдаг байх цаг хэрэгтэй. Бид ихэвчлэн маш завгүй байдаг ба дэлхий маш их дуу чимээтэй байдаг учраас “Тэмцэлдэхээ больж, намайг Бурхан гэдгийг мэд” гэсэн тэнгэрлэг үгсийг сонсох нь хэцүү байдаг [Дуулал 46:10]” гэж заасан (“Тэмцэлдэхээ больж, намайг Бурхан гэдгийг мэд” [Залуучуудад зориулсан Сүмийн Боловсролын Системийн онцгой цугларалт, 2014 оны 5-р сарын 4], broadcasts.ChurchofJesusChrist.org).

Судлах ба ойлгох

Дараах судрууд болон Сүмийн удирдагчдын хэлсэн үгс бидний донтолтоос ангижрах замд тусална. Бид тэдгээрийг тунгаан бодох, судлах, тэмдэглэл хөтлөхөд ашиглаж болно. Бид үүнээс хамгийн их ашиг тус хүртэхийн тулд бичихдээ үнэн зөв, оновчтой, тодорхой байх ёстойг санах ёстой.

Их Эзэнтэй ойр байх

“Надад ойрт, мөн би та нарт ойртох болно; намайг хичээнгүйлэн эрэлхийлэгтүн; мөн та нар намайг олох болно, гуй, тэгвэл та нар хүлээн авах болно; тогш, тэгвэл энэ нь та нарт нээгдэх болно” (Сургаал ба Гэрээ 88:63).

Их Эзэн бидний хүсэл эрмэлзэл, сонгох эрхийг хүндэтгэдэг. Тэрээр бидэнд албадлагагүйгээр Өөрт нь хандахыг сонгох боломжийг олгодог. Биднийг Түүнийг өөрсдөдөө ойр байлгахаар урихад Тэрээр бидэнд ойртдог.

- Би өнөөдөр Түүнд хэрхэн ойртож болох вэ?

Талархах

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

Амьдралынхаа бүх зүйлд, тэр ч байтугай өөрийнхөө ойлгодоггүй юмст ч талархдаг байхыг санасан үед, “зогсолтгүй” залбирах гэж Паулын нэрлэсэн, Бурхантай байнга харилцаатай байх боломж бидэнд олдох болно. Өдрийн турш Бурханд талархахыг хичээ.

- Энэхүү талархах дадал нь Сүнстэй ойр дотно болоход минь хэрхэн нөлөөлөх вэ?

Христийн үгс дээр найрлах

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

Бид Христийн үгс дээр найрлах юм бол, бидний мэдэх хэрэгтэй, бидний хийх хэрэгтэй бүх зүйлд эдгээр үг биднийг удирдах болно гэдгийг Нифай энэ шүлэгт заажээ. Бүх л өдрийн турш Есүс Христ тантай хамт алхаж, тантай ярилцаж явбал ямар байхыг төсөөл.

- Энэ зураглалыг эргэцүүлэхэд надад ямар санагдаж байна вэ?

үнэний үүд хаалгыг нээдэг. Тэр ч байтугай, судар унших нь яг тэр үед Их Эзэн тухайн уншигчтай харилцахыг хүссэн ямар нэг зүйлийн талаарх илчлэлт өөд бас хөтөлж болно. Энэ тохиолдолд, судрууд бол хувиараа илчлэлт хүлээн авахад бид бүхэнд туслах Урим ба Туммим байж болно хэмээн хэлснээрээ бид энэ талаар хэтрүүлэн хэлж байгаа хэрэг биш юм” (Даллин Х.Өүкс, “Scripture Reading and Revelation,” *Ensign*, 1995 оны 1-р сар, 8).

Судруудын хэлийг ойлгох нь гадаад хэл сурахтай адил. Ойлгох хамгийн сайн арга бол судруудад шимтэн дурлаж, өдөр бүр уншиж, судлах явдал мөн.

- Би хэзээ судрын хэсгээс илчлэлт хүлээн авсан бэ?

Их Эзэнээс зөвлөгөө авах

“Иймийн тул, ах дүүс минь, Их Эзэнд зөвлөхөөр бус, харин түүний мутраас зөвлөгөөг авахаар эрэлхийл. Учир нь болгоогтун, тэрбээр өөрийн бүх бүтээлд мэргэн ухаанаар, мөн шударга ёсоор, мөн агуу их нигүүлслээр зөвлөдгийг та нар өөрсдөө мэддэг шүү дээ” (Иаков 4:10).

Бид өөрсдийн шийдвэр, хэрэг явдлын талаар Түүний тааллыг эрэлхийлэхийн оронд Их Эзэнд хүсэж буй зүйлээ тулгаж, зөвлөхөд илүү их цаг зарцуулдаг байсан учраас бидний залбирлууд өмнө нь үр ашиггүй байсан юм.

- Би ойрд залбирч үзсэн бил үү? Залбирсан бол тэр залбирал маань Их Эзэнд өгсөн зөвлөгөөгөөр дүүрэн байсан уу эсвэл Их Эзэнээс зөвлөгөө авахыг хүссэн хүслээр дүүрэн байсан уу?

- Би Түүний зөвлөгөөг сонсож, хүлээн авахад бэлэн байна уу?



12-р алхам: Эдгээр алхмын үр дүнд Есүс Христийн Цагаатгалаар дамжуулан сүнслэг байдлын хувьд сэрсний учир бид энэ захиасыг бусадтай хуваалцаж, эдгээр зарчмыг өөрийн хийж буй бүх зүйлд хэрэгжүүлдэг.

Үндсэн зарчим: Үйлчлэх

Бид 12-р алхамд ойртох тусам энэ нь бидний аялын төгсгөл биш гэдгийг хүлээн зөвшөөрдөг. Бид эдгээр алхмыг хэрэгжүүлсний үр дүнд Бурханы нигүүлсэл, ач ивээлээр дамжуулан донтолтоос ангижирч буй амьдралдаа баярлах болно. Бид алхмууд дээр ганцхан удаа ажиллах нь хэзээ ч хангалттай байдаггүй гэдгийг гэрчилж байна. Бид эдгээр алхам дээр үргэлжлүүлэн ажиллаж, амьдралынхаа бүхий л хүрээнд эдгээр зарчмыг хэрэгжүүлж, бусдад найдварын захиасыг хүргэх нь чухал гэдгийг олж мэдсэн.

Донтолттой тэмцэж буй хүмүүст болон мөнх бус байдлын сорилт бэрхшээлтэй нүүр тулж буй бүх хүнд зориулсан найдварын захиас бидэнд байдаг. Бурхан бол гайхамшгуудын Бурхан бөгөөд Тэр үргэлж ийм байсан юм (Мормон 9:11, 16–19-ийг үзнэ үү). Бидний амьдрал үүний баталгаа болдог. Бид бүгдээрээ Есүс Христийн Цагаатгалаар дамжуулан шинэчлэгддэг. Бид бусдад үйлчилснээр энэхүү захиасыг хамгийн сайн хуваалцаж чадна.

Түүний нигүүлсэл, ач ивээлийн тухай гэрчлэлээ хуваалцах нь бидний санал болгож чадах хамгийн чухал үйлчлэлүүдийн нэг юм. Ерөнхийлөгч Спэнсэр В.Кимбалл: “Бидний хийж чадах хамгийн чухал зүйлсийн нэг бол үйлчлэлээр дамжуулан гэрчлэлээ хуваалцах явдал бөгөөд энэ нь хариуд нь сүнслэг өсөлт, илүү агуу амлалт, зарлигуудыг сахих илүү их чадавхыг бий болгоно” гэж заасан (*Teachings of Presidents of the Church: Spencer W. Kimball* [2006], 87).

Нинжин сэтгэлийн үйлдлүүд болон амин хувиа хичээгээгүй үйлчлэлээр дамжуулан бусдын ачааг үүрэлцэх нь Христийн дагалдагч (Мозая 18:8-ыг үзнэ үү) болсон шинэ амьдралын маань нэг хэсэг юм. Бусдад туслах хүсэл нь сүнслэг байдлын хувьд сэрсний энгийн нэг үр дүн. Мозаягийн хөвгүүд хөрвөгдсөнийхөө дараа леменчүүдтэй сайн мэдээг хуваалцахыг хүссэн шиг бид ч бас Христийн Цагаатгалаар дамжуулан мэдэрсэн итгэл найдвар, эдгэрэлтийн үйл явцыг хуваалцахыг хүсэж болно (Мозая 28:1–4-ийг үзнэ үү). Бид эргэн тойрныхоо хүмүүсийг адисалж, тэдэнд тусалж, өргөн

дэмжихийг хүсдэг байж болно. Бенжамин хааны “Та нар бусдад үйлчилж байгаа үедээ зөвхөн Бурхандаа үйлчилж байгаа гэдгээ мэдэж болохын тулд буюу” (Мозая 2:17) хэмээн хэлсэн үнэнийг бид ухаарсан.

Бусдад үйлчлэх энгийн нэг арга зам нь донтолтоос ангижрах үйл явцад шинээр орж ирсэн хүмүүст дэмжигч хүн нь болж туслах эсвэл зөвлөх явдал юм. (Дэлгэрэнгүй мэдээллийг “Дэмжигч хүнийг сонгох” баримт бичгээс авна уу.) Бид донтолтоос ангижрах бүлгүүдийн бусад оролцогчид эсвэл орон нутгийнхаа Сүмийн удирдагчдад дэмжигч хүн буюу зөвлөгчийн хувиар туслахыг хүсэж буйгаа мэдэгдэж байна. Бид донтолтоо тэмцэж буй хэн нэгний тухай мэдсэн үедээ Донтолтоос ангижрах хөтөлбөрийн тухай мэдээллийг хуваалцдаг. Бид тэдэнд Аврагч Есүс Христээр дамжуулан донтолтоос ангижрах найдварын тухай ярьж, тэднийг бидэнтэй хамт цуглахыг урьдаг.

Бид донтолтоо тэмцэж байгаа хүмүүст туслахаас гадна тэдний гэр бүлийн гишүүд, хайртай хүмүүст нь үйлчилдэг. Ихэнхдээ хүмүүс донтолтоо тэмцэж байгаа хүнийг тойрон цугларч, хайртай хүмүүстээ анхаарал халамж тавихаа үл ойшоодог. Бид тэдэнд тулгарч буй бэрхшээлийг баталж, хүлээн зөвшөөрч чадна. Хайртай хүн нь донтолтоос ангижрахыг сонгосон эсэхээс үл хамааран тэд Аврагчид хандаж, амар амгалан, эдгэрэлтийг олж чадна гэсэн найдварыг бид хуваалцаж чадна. Бид *Дэмжих удирдамж: Донтолтоос ангижирч буй хүмүүсийн эхнэр нөхөр, ар гэрт зориулсан тусламж* гэдгийг хуваалцаж, эхнэр, нөхрийн болон гэр бүлийн цугларалтад тэднийг урьж болно.

Бусдад донтолтоос ангижрахад нь туслахдаа өөрсдөөсөө хэт хамааралтай болгохгүйн тулд болгоомжтой байх хэрэгтэй. Бидний үүрэг бол тэднийг Тэнгэрлэг Эцэг болон Аврагчаас удирдамж, хүч авахад уриалах явдал юм. Түүнээс гадна бусдаас тусламж эрэлхийлэхэд тэднийг уриалах хэрэгтэй. Сүмийн удирдагчид, дэмжих хүмүүс, гэр бүлийн гишүүд, найз нөхөд болон бусад хүнээр дамжуулан Их Эзэнээс агуу адислалууд ирдэг. Бид энэхүү удирдамжийн хавсралтад байгаа “Донтолтоос ангижрахад үзүүлэх дэмжлэг” баримт бичгийг тэдэнтэй хуваалцаж болно.

Бусдад туслахыг хичээх үедээ тэд эдгээр алхмыг гүйцэтгэхэд бэлэн биш байж болох юм. Бид Аврагчаар дамжуулан донтолтоос ангижрах найдварын тухай захиасыг хуваалцахдаа тэвчээртэй, номхон дөлгөөн байх ёстой. Биеэ тоож, бардамнан сайрхах аливаа мэдрэмж бидний шинэ амьдралд орон зай эзлэх ёсгүй. Бид өөрсдийн боолчлогдож байсныг болон Есүс Христ Өөрийн нигүүлсэл, ач ивээлээр дамжуулан биднийг хэрхэн гэтэлгэснийг санах нь тустай (Мозая 29:20-ийг үзнэ үү).

Бид бусдад туслах урам зоригтоо хөтлөгдөн, захиас хуваалцах болон эдгээр алхмын дагуу амьдралдаа үргэлжлүүлэн хэрэгжүүлэх хоёрыг тэнцвэртэй байлгах гэж хичээдэг. Бид донтолтоос ангижрах эдгээр зарчмыг үргэлжлүүлэн хэрэгжүүлэхэд анхаарлаа төвлөрүүлэх ёстой. Эдгээр санааг бусадтай хуваалцах бидний хүчин чармайлт нь донтолтоос ангижрах үйл явцыг хэр чанд сахисан хэмжээгээр л гагцхүү үр ашигтай байх болно.

Хэрэв хүсэл байвал, энэ хөтөлбөрөөс сурч мэдсэн сүнслэг зарчмуудаа хуваалцах олон боломж бидэнд олдох болно. Биднийг бусдын амьдралыг адислах үед бидний амьдрал адислагддаг. Ерөнхийлөгч Эзра Тафт Бэнсоны заасан зарчмыг бид биеэрээ туулсан. Үүнд: “Бурханд амьдралаа даатгасан хүмүүс амьдралдаа өөрсдийнх нь хийж чадахаас илүү ихийг Тэрээр хийж чадна гэдгийг мэдэх болно. Тэрээр тэдний баяр баясгаланг нэмэгдүүлж, алсын харааг тэлэн, оюун ухааныг хурцалж мөн булчинг хүчирхэгжүүлж, сэтгэл санааг өргөж, адислалуудыг олшруулж, түүнчлэн боломжуудыг нь өсгөн, бодгалийг нь тайтгаруулж, найзуудыг нь өргөн дэмжиж, амар амгаланг тэдэн дээр юүлэх болно. Бурханы үйлчлэлд амьдралаа зориулах хэн боловч мөнх амьдралыг олох болно” (*Teachings of Presidents of the Church: Ezra Taft Benson* [2014], 42–43).

Хэрэгжүүлэх алхмууд

Энэ бол үйлдэх хөтөлбөр. Бидний өсөлт хөгжил эдгээр алхмыг өдөр тутмын амьдралдаа тогтмол хэрэгжүүлэхээс шалтгаалдаг. Үүнийг “алхмууд дээр ажиллах” гэж нэрлэдэг. Дараах үйлдлүүд нь биднийг Христэд ирж, донтолтоос ангижрах дараагийн алхмыг хэрэгжүүлэхэд шаардлагатай удирдамж, хүч чадлыг хүлээн авахад тусална.

Бусдад үйлчил

Үйлчлэх хүсэл нь Их Эзэнээр дамжуулан эдгэрэх үйл явцын маань энгийн нэг үр дүн юм. Бид донтолтоос ангижирснаар өөрсдөдөө болон бусдад хандах хүчит өөрчлөлтийг зүрх сэтгэлдээ мэдэрсэн (Алма 5:14-ийг үзнэ үү). Ерөнхийлөгч Рассэлл М.Нэлсон: “[Бид] эхний болон хоёр дахь агуу зарлигийн дагуу амьдрахыг үнэхээр эрэлхийлдэг. Бид *Бурханыг* бүхий л зүрх сэтгэлээрээ хайрлах юм бол хариуд нь Тэрээр бидний зүрх сэтгэлийг *бусдын сайн сайхны* төлөөх буянтай үйлсэд татан оруулдаг” гэж заасан (“Хоёр дахь агуу зарлиг,” *Ерөнхий чуулган*, 2019 оны 10-р сар, 109).

Хэдий тийм ч үйлчлэх нь үргэлж амар хялбар байдаггүй. Бид хүсэлтэй байлаа ч тусламж хэрэгтэй бүх хүнд үйлчлэх боломжгүй. Бусдад үйлчлэхэд Их Эзэний удирдамж, хүч бидэнд үргэлж хэрэгтэй байх болно. Бид Түүний үйлчлээсэй хэмээн хүсдэг арга замуудыг анзаарч, тодорхойлохын тулд тусламж хүсэн залбирч болно. Бид эргэн тойрныхоо хүмүүсээс боломж, хэрэгцээний талаар асууж болно. Бидэнд олон боломж олдож байгааг хараад бид гайхах байх. Бусдад үйлчлэх нь инээмсэглэл мэт энгийн байж болно эсвэл томоохон төсөл мэт илүү оролцоотой байж болно. Бид өөрсдийн хүчин чадал, бололцооноос илүүг хийхээс зайлсхийхийн тулд үйлчлэлдээ ухаалаг шүүлтийг ашиглах ёстой.

Бидний үйлчилж болох хамгийн сайн арга замуудын нэг бол донтолтоос ангижирсан түүхээ хуваалцах явдал юм. Бид донтолтоос ангижрах цуглаанд үргэлжлүүлэн оролцож, Есүс Христийн ач ивээл, эдгээх хүчийг гэрчилж чадна. Бид шинээр ирсэн үедээ алхмуудыг хэрэгжүүлж, донтолтоос ангижирч чадсан хүмүүсээс итгэл найдвар хүлээн авсан билээ. Харин одоо бидэнд түүхээ ярьж, донтолтоос ангижрах захиасыг хуваалцах боломж олдож байна. Бид бас сүмд байхдаа болон гэр бүл, найз нөхөдтэйгөө Аврагчийн хүчний тухай гэрчлэлээ хуваалцдаг.

Ариун сүм, гэр бүлийн түүхийн ажилд оролц

Бидний үйлчлэх нэг утга учиртай, хүчирхэг арга зам бол ариун сүм, гэр бүлийн түүхийн ажлаар дамжуулан үйлчлэх явдал юм. Энэхүү үйлчлэл нь зөвхөн нас барсан хүмүүсийг адислаад зогсохгүй

биднийг ч мөн адисалдаг. Ерөнхийлөгч Рассэлл М.Нэлсоны бидэнд ийн сануулсан. “Ариун сүм, гэр бүлийн түүхийн ажлууд нь сүнсний дэлхий дэх хүмүүсийг адислах хүчтэйгээс гадна амьд хүмүүсийг ч бас адислах хүчтэй. Энэ үйлсэд хүчин зүтгэж буй тэднийг энэхүү ажил ариусган цэвэршүүлэх нөлөөтэй” (“Хайраар холбогдсон үе үеийнхэн,” *2010 оны 4-р сарын Ерөнхий чуулган*, 103). Бидний олонхын хувьд ариун сүм, гэр бүлийн түүхийн ажил нь бидний донтолтоос ангижрах үйл явцын чухал хэсэг болсон юм.

Бидний зарим нь ариун сүмд үйлчлэхэд бэлэн биш байж болно. Бид гэр бүлийн түүхийн ажлаа хаанаас эхлэхээ мэдэхгүй эсвэл урам зориггүй байж болно. Гэхдээ бид эхлэхээр шийдэж болно. Бид үйлчлэх хүслийнхээ талаар бишоп эсвэл салбарын ерөнхийлөгчтэйгөө уулзаж болно. Их Эзэний хүслийг биелүүлж, үргэлжлүүлэн донтолтоос ангижрах хүсэл маань биднийг сэдэлжүүлж чадна. Бид ариун сүмд орохын тулд амьдралдаа зарим өөрчлөлтийг оруулах хэрэгтэй байж болох юм. Бид гэр бүлийн түүхийн ажлыг хэрхэн хийхээ мэдэхгүй байж болох ч тусламж хүсэж болно. Халамжийн нийгэмлэгийн болон ахлагчийн чуулгын ерөнхийлөгчид бидэнд хаанаас эхлэхээ мэдэхэд тусалж чадна. FamilySearch.org болон ChurchofJesusChrist.org дээр бидэнд туслах онлайн эх сурвалжууд бий.

Ариун сүм, гэр бүлийн түүхийн ажил нь биднийг донтолтоос ангижрахад хүч, чадал өгдөг. “Та дэлхийн уруу таталт, зовлон зүдгүүрээс хамгаалагдаад зогсохгүй, өөрчлөх хүч, наманчлах хүч, суралцах хүч, ариусгагдах хүчийг болон гэр бүлийнхээ гишүүдийн зүрх сэтгэлийг эргүүлэх, эдгээх хэрэгтэй үед нь эдгээх хүчийг олж авах болно” (Дэйл Г.Рэнланд, “Гэр бүлийн түүхийн болон ариун сүмийн адислалууд,” *Лиакхона*, 2017 оны 2-р сар, 39). Энэ удирдамж дээрх зарчмууд нь биднийг Аврагчийг дагаж, ялангуяа ариун сүм дэх адислалуудыг хүлээн авахад хөтөлдөг.

Судлах ба ойлгох

Дараах судрууд болон Сүмийн удирдагчдын хэлсэн үгс бидний донтолтоос ангижрах замд тусална. Бид тэдгээрийг тунгаан бодох, судлах, тэмдэглэл хөтлөхөд ашиглаж болно. Бид үүнээс хамгийн их ашиг тусыг хүртэхийн тулд бичихдээ үнэн зөв, оновчтой, тодорхой байх ёстойг санах ёстой.

Хөрвөлт ба донтолтоос ангижрах

“Жинхэнэ хөрвөлт гэдэг нь сайн мэдээний зарчмуудын талаар зөвхөн мэдлэгтэй мөн гэрчлэлтэй байхаас ч илүү чухал юм. . . . Үнэхээр хөрвөгдөнө гэдэг нь бид итгэдэг зүйлийнхээ дагуу үйлдэж мөн түүгээр дамжуулан “өөрсдөдөө, өөрөөр хэлбэл өөрсдийн зүрх сэтгэлд хүчирхэг өөрчлөлтийг үйлдэх” [Мозая 5:2] боломжийг олгох явдал юм. . . . [Хөрвөлт] нь цаг хугацаа, хичээл зүтгэл, хөдөлмөр шаарддаг” (Бонни Л.Оскарсон, “Хөрвөгдөцгөө, та нар минь,” 2013 оны 10-р сарын Ерөнхий чуулган, 86).

Их Эзэн хөрвөлтөөр болон донтолтоос ангижрах үйл явцаар дамжуулан бидний зүрх сэтгэлийг өөрчилснөөр бид энэ замыг дөнгөж эхлүүлж байгаа хүмүүст хүч чадлын эх сурвалж нь болдог. Аврагч Петр “Чи өөрөө хөрвөсний дараа, ах дүүсээ батжуул” (Лук 22:32) хэмээн хэлдэг билээ.

- Оскарсон эгчийн хөрвөлтийн талаарх тодорхойлолт донтолтоос ангижирсан туршлагад маань хэрхэн хэрэгжих вэ?

- Бусад хүн донтуулагч зан авираас ангижирч байгаа үед тэднийг хүчирхэгжүүлэх талаар би ямар бодолтой байдаг вэ?

Жижиг алхмуудаас ирдэг агуу өсөлт хөгжил

“Иймийн тул, сайныг үйлдэхэд шантрамтгай бүү бай, учир нь та нар агуу ажлын суурийг тавьж байна. Мөн өчүүхэн зүйлсээс агуу их болох тэрхүү зүйл гарч ирдэг” (Сургаал ба Гэрээ 64:33).

- Амьдралынхаа бүхий л нөхцөл байдалд эдгээр зарчмаар амьдрахыг бодох үед надад ямар санагддаг вэ?

Төгс бус ч гэсэн үйлчил

“Түүний цорын ганц төгс Хүүг эс тооцвол Бурхан төгс бус хүмүүстэй л ажиллаж ирсэн” (Жэффри Р.Холланд, “Эзэн минь, би итгэж байна,” 2013 оны 4-р сарын Ерөнхий чуулган, 109).

“Төгс амьдрал, төгс гэр бүл бидний хэнд ч байхгүй. Надад лав байхгүй. Зовлон бэрхшээл, төгс бус байдалтай тулгарсан бусдыгаа өрөвдөхийг эрэлхийлэх нь ганцаараа зовж байгаа биш юм байна гэдгээ мэдрэхэд тэдэнд тусалдаг. Хүн бүр үнэхээр Христийн биеийн нэгэн хэсэг мөн Түүнд хэрэгтэй нэгэн гэдгээ мэдрэх хэрэгтэй” (Ж.Аннэтт Дэннис, “Түүний буулга амархан, ачаа нь хөнгөн,” Лиакхона, 2022 оны 11-р сар, 81).

Бид эдгээр зарчмыг төгс байдлаар хэрэгжүүлэх дадлагыг хараахан хийгээгүй учраас донтолтоос ангижрах талаар бусад хүнтэй хуваалцахад бэлэн эсэхээ заримдаа эргэцүүлэн боддог.

- Аврагч төгс бус хүмүүсээр дамжуулан ажилладаг гэдгийг мэдэх нь надад донтолтоос ангижрах туршлагаа хуваалцахад хэрхэн туслах вэ?

Авралд хөтлөх Бурханы хүч

“Би сайн мэдээнээс ичихгүй. Энэ бол итгэгч болгоныг . . . аврах Бурханы хүч мөн” (Ром 1:16).

- Донтолтоос ангижрах явцад гарсан сүнслэг өөрчлөлтөө эргэн харахад надад ямар бодол, мэдрэмж төрдөг вэ?

- Би донтолтоос ангижирсан туршлагаасаа хуваалцахдаа дурамжхан байгаа юу? Гийм бол яагаад?

“Миний хүсэх тэр зүг рүү урагшлан явагтун,
мөн чиний юу хийх болон хаашаа явах нь
Тайтгаруулагчаар чамд өгөгдөх болно.

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

Эцсээ хүртэл үнэнч байгтун, мөн харагтун, би
чамтай хамт байна. Эдгээр үг нь хүнээс юм уу
хүмүүсээс бус, харин надаас, бүр Есүс Христ, чиний
Гэтэлгэгчээс, Эцэгийн тааллаар бөлгөө” (Сургаал
ба Гэрээ 31:11–13).

Судрууд нь амьдралын сүнслэг замыг хадгалахыг
хүсдэг хүмүүсийн хувьд Бурхан руу буцаж очиход
нь тэднийг удирдах удирдамжаар дүүрэн байдаг.

- Эдгээр шүлгээс би ямар тодорхой
удирдамж олов?

Төгсгөл

Бид энэхүү удирдамжийн төгсгөлд ирж буй ч ариун аяллынхаа төгсгөлд ирээгүй гэдгээ гэрчилж байна. Бид анх донтолтоос ангижрах цуглаанд ирэхдээ, бидэнд тохиолдож болох хамгийн агуу гайхамшиг бол донтолтоос ангижрах явдал байх болно гэж төсөөлөн бодож байлаа. Энэхүү адислалыг хүлээн авч байгаа бид илүү их ажил, илүү их гайхамшиг, ач ивээлийг мэдрэх болно гэдгийг мэддэг. “Нүд үзээгүй, чих сонсоогүй, Хүний зүрх сэтгэлд ороогүй юмсыг Бурхан Өөрийг нь хайрладаг хүмүүст бэлджээ” (1 Коринт 2:9).

Эдгээр алхмыг хэрэгжүүлж донтолтоос ангижирч байгаа бид бүхэн таныг ч мөн донтолтоосоо бүрэн ангижирч, түүний дотор Сүмд бүрэн оролцсоноор ирэх нэмэлт адислалуудаар адислагдаасай хэмээн найдаж, залбирч байна. Цэвэр ариун, эрүүл саруул байх нь Их Эзэний бидэнд зориулсан бүхнийг хүлээн авахын эхлэл юм.

Бидний зарим нь хөтөлбөрт хамрагдан, донтолтоос ангижирсан гэж бодсондоо оролцохоо больж, хуучин зуршилдаа эргэн ордог. Зарим нь донтолтоосоо ангижирдаг ч Сүм дэх бүрэн дүүрэн үйл ажиллагаагаар олж авдаг адислалуудыг хүлээн авахаа больдог. Донтолтоос бүрэн ангижрах гэдэг нь донтолтоос ангижрах 12 алхам, Есүс Христийн сайн мэдээ хоёрын хоорондын тэнцвэр, уялдаа холбоог олох явдал мөн гэдгийг бид олж мэдсэн.

Бид Христ дотор шинэ бүтээл болж байгаа бөгөөд үүний ачаар бид хөшигний хоёр талд буй Их Эзэнд туслах хүчирхэг зэмсэг болж чадна (2 Коринт 5:17-г үзнэ үү). Бид эдгээр сайн мэдээний зарчмыг амьдралынхаа бүхий л хүрээнд, түүний дотор Сүм дэх үйл ажиллагаанд үргэлжлүүлэн оролцсоноор олж авч болох нэмэлт хүч чадлын

талаар гэрчилж байна. Донтолтоос ангижрах үедээ хэрэгжүүлдэг зарчим, сурсан сургамж, олж авсан туршлагууд маань биднийг Христэд илүү бүрэн дүүрэн ирж, Их Эзэний төлөвлөгөөний дагуу үйлдэхэд чиглүүлдэг. Бид Есүс Христийн Хожмын Үеийн Гэгээнтнүүдийн Сүмийн “санаа сэтгэлээ бүрэн зориулдаг” гишүүд болж байна (Сургаал ба Гэрээ 58:27).

Биднийг энэ удирдамжид санал болгосон арга хэрэгслүүдийг ашиглахад Их Эзэн биднийг адисалсан юм. Хэдий тийм ч Есүс Христийн Сүм бидний хувьд эрүүл ухаантай байж гэрээний зам дагуу өсөж хөгжихөд шаардлагатай бүх арга хэрэгслийн агуулах юм. Бид энэ удирдамжийг дүгнэхдээ Донтолтоос ангижрах сүмийн хөтөлбөрийн бүх оролцогчийг “найдварын төгс гэрэлтэйгээр, мөн Бурханыг болон бүх хүмүүнийг хайрлах хайрыг агуулан Христэд тууштайгаар итгэн урагш тэмүүлэх”-д (2 Нифай 31:20) урьж байна. Бид ийн үйлдсэнээр “Та нар мөнх амьдралыг хүртэх болно” (20-р шүлэг) гэсэн Их Эзэний бүх амлалтаас хамгийн агуу амлалт бидэнд өгөгдөнө.

Төгсгөлд нь бид Аврагч Есүс Христээр төдийгүй эдгээр зарчмаар дамжуулан донтолтоос ангижрах найдвар бий гэсэн гэрчлэлээ үлдээж байна. Бид сайн мэдээнд оролцож, эдгээр алхмыг хэрэгжүүлсэн бөгөөд тэдгээр нь үр дүнгээ өгдөг гэдгийг мэднэ. Есүс Христийн хязгааргүй ач ивээлээр бүрэн эдгэрч, энэ ажлаа үргэлжлүүлэх хүсэл эрмэлзэл, бэлэн байдлын төлөө залбирахад бид та бүхнийг урьж байна. Бурхан таны аяллыг адислах болтугай.

Хавсралт

- Донтолтоос ангижрахад үзүүлэх дэмжлэг
- Дэмжигч хүнийг сонгох
- Үр ашигтай үнэлэлт дүгнэлт бичих зарчим
- Шинээр ирсэн хүнийг танилцуулж, угтан авах

Донтолтоос ангижрахад үзүүлэх дэмжлэг

Дэмжлэг авахын ач холбогдол

Бусдын дэмжлэг бидэнд ангижрах, эдгэрэх тусламж авахад чухал байдаг. Бидэнд сул дорой үедээ хандах хүнтэй байх нь ихэнхдээ чухал байдаг. Үгүйсгэж, тусгаарлах нь өөрийн мэдэлгүй автдаг, донтсон зуршилтайг илтгэдэг. Бусдын алсын хараа, дэмжлэггүйгээр эдгээр зуршилдаа эргэж автах нь амархан. Эдгэрч байхдаа аль болох хурдан дэмжлэг авах нь бидэнд чухал байдаг.

Бусадтай холбогдох нь биднийг хэрэгтэй урам дэмээр тэтгээд зогсохгүй, Бурханы хүүхдүүдийн хувьд хайрлуулах үнэ цэнтэй гэдгээ санахад тусалдаг. Бид дэмжлэг авахын тулд бусдад хандсанаар адислагдаад зогсохгүй, биднийг дэмждэг хүмүүс ч мөн адил адислагддаг. Бид 12 алхмыг ашиглан бусдын дэмжлэгийг эрэлхийлснээр дэмжлэгийн дараах эх сурвалжууд бидэнд үр өгөөжтэй байж болох юм. Үүнд:

- **Тэнгэрлэг Эцэг, Есүс Христ ба Ариун Сүнс.** Тэнгэрлэг Эцэг, Есүс Христ, Ариун Сүнс гурав бол биднийг дэмжих хамгийн агуу эх сурвалж юм. Есүс Христ болон Түүний Цагаатгалаар дамжуулан өөрчлөгдөх боломжтой. Мормоны Номд бошиглогч Алма Христийн талаар “түүний сэтгэл маханбодын дагуу нигүүлслээр дүүргэгдэж болохын тулд, тэрээр маханбодын дагуу өөрийн хүмүүсийг сул байдлуудынх нь дагуу хэрхэн халамжлахыг мэдэж болохын тулд, тэрээр өөр дээрээ тэдний сул дорой чанаруудыг авах болно” (Алма 7:12) хэмээн хуваалцжээ. Бид Тэнгэрлэг Эцэгт болон Түүний Хүү Есүс Христэд даруухнаар хандсанаар тусламж, халамжийг мэдрэх болно.

Аврагчийн Цагаатгалаар дамжин ирдэг тусламжийг үл тоомсорлохгүй байх нь чухал. Тэр бидэнд “Би бол зам, үнэн, амь мөн” (Иохан 14:6) хэмээн заасан. Ариун Сүнс бидэнд тайтгарал, амар амгалан, урагшлах сүнслэг хүчийг өгч чадна.

- **Гэр бүлийн гишүүд.** Гэр бүлийн гишүүд хайраар мөн хүлээн зөвшөөрөх байдлаар дэмжих нь дэмжлэгийн эх сурвалж болж чадна. Тэд *Дэмжих удирдамж: Донтолтоос ангижирч буй хүмүүсийн эхнэр, нөхөр, гэр бүлд үзүүлэх тусламж*

дээр заагдсан сайн мэдээний зарчмуудыг хэрэгжүүлснээр дэмжих боломжоо нэмэгдүүлэх боломжтой. Хэдийгээр гэр бүлийн бүх гишүүн сэтгэл санаагаар тайтгаруулж чадахгүй ч ингэж чадах гишүүд нь ихэвчлэн хамгийн гайхалтай дэмжих эх сурвалж болдог.

- **Найз нөхөд.** Найз нөхөдтэйгөө зовлонгоо уудлах үед нарийн ширийн зүйлсийг дурдаагүй байсан ч тэд бидэнд хайр, дэмжлэг үзүүлж чадна. Найз нөхөд маань бидний болих хэрэгтэй зан чанаруудыг онцлох зориг гаргаж эсвэл биднийг тусламж эрэлхийлэхэд урамшуулснаар бид эдгэрэхдээ ахиц гаргаж чадна. Бид найз нөхдөөсөө хайр, дэмжлэгийг мэдрэх үед энэ нь бидэнд үнэ цэнтэй хүмүүс гэдгийг маань сануулж болно.
- **Шашны удирдагчид.** Өөрчлөгдөх явцад шашны удирдагчид чухал дэмжлэг үзүүлж болно. Эдгээр удирдагч бидэнд Аврагчийн хайрыг мэдрэхэд тусалж, наманчлахад маань туслахын тулд гол үүрэг гүйцэтгэж, өөрийн мэдэлгүй автдаг донтсон зуршлуудаасаа сүнслэгээр цэвэршихэд тусалж чадна.
- **Дэмжигч хүн.** Дэмжигч хүн гэдэг нь 12 алхам дээр ажиллаж донтолтоос ангижирч чадсан хүн юм. Тэд туршлагатай учраас бидэнд эдгээр алхам дээр ажиллаж, тэдгээрийг хэрэгжүүлэхэд хэрхэн туслахаа мэддэг. Тэд ихэнхдээ шударга бус байдлыг ялган таньж, бидний бусад асуудлыг мэдэхгүй байсан ч ойлгож чаддаг.
- **Донтолтоос ангижрах цуглаан.** Донтолтоос ангижрах цуглаан нь биднийг хүлээн зөвшөөрөх, хайрлах, дэмжих аюулгүй газар юм. Цуглаан дээр бид Аврагч Есүс Христээр дамжуулан эдгэрнэ гэдэгт итгэж найдан, амьдралдаа 12 алхмыг хэрэгжүүлснээр туршлагаасаа хуваалцдаг. Туршлага хуваалцах нь бидэнд шаардлагатай өөрчлөлтүүд дээрээ ажиллаж, ангижирч, эдгэрэх боломжтой гэсэн итгэл найдварыг тээхэд тусалж болно.
- **Сэтгэцийн эрүүл мэндийн болон эмнэлгийн мэргэжилтэн.** Сэтгэцийн эрүүл мэндийн болон эмнэлгийн мэргэжилтнүүд ихэвчлэн өөрийн мэдэлгүй автдаг, донтуулдаг зуршлаасаа

ангижрах, эдгэрэхэд шаардлагатай ойлголт, тусгай ур чадвараар хангаж чадна. Бид Донтолтоос ангижрах хөтөлбөрт хамрагдсан ч өөрийн мэдэлгүй автдаг, донтуулдаг зуршилтайгаа тэмцсэн хэвээр байвал сэтгэцийн эрүүл мэндийн эсвэл эмнэлгийн мэргэжлийн хүнээс мэргэжлийн тусламж авах талаар бодож үзвэл зохино. Сүмийн гишүүд мэргэжлийн тусламж эрэлхийлэхдээ сайн мэдээний зарчмуудыг дэмждэг хүнийг сонгох хэрэгтэй.

Таныг дэмжих хэн нэгнийг сонгох

Сүмийн Донтолтоос ангижрах хөтөлбөрөөр танд дэмжигч хүн эсвэл дэмжих системийг оноож өгдөггүй. Хэзээ хэнээс тусламж хүсэхээ шийдэх нь хувь хүний сонголт юм. Таны эргэн тойронд тусламж хүсэхэд хамгийн таатай санагддаг эсвэл танд хамгийн их тус болох хүмүүсийн талаар бодож, залбираарай. Ер нь бол таныг олон хүн дэмжих тусам эдгэрэх магадлал өндөр байдаг. Дэмжүүлмээр байгаа хүнээ сонгосны дараа тэднээс тусламж хүсэх нь даруусмаар бас сүрдмээр санагдаж болох юм. Гэвч та тусламж хүссэнээр

таныг хайрлах хайр, хүлээн зөвшөөрч буй байдлыг нь мэдрээд гайхширч магадгүй. Бусадтай холбоо тогтоох тусам таны хайрлагдах боломж улам нэмэгдэнэ.

Таныг дэмжих туйлын найдвартай хүмүүсийг сонгоорой. Таныг дэмжих хамгийн үр нөлөөтэй хүмүүс бол тантай одоо холбоотой байгаа (эцэг эх, эхнэр нөхөр, гэр бүлийн гишүүд, Сүмийн удирдагчид), таныг амжилтад хүрээсэй гэж хүсдэг, Сүмд бүрэн идэвхтэй байдаг, танд тулгамдсан асуудлын мөн чанарыг ойлгодог эсвэл ойлгохыг хүсдэг тэр хүмүүс юм. Өөрийнхөө асуудлыг даван туулсан хүн бусдын асуудалд өрөвч сэтгэлээр хандаж чаддаг. Тантай ижил төстэй асуудалтай хүмүүс таны зовлонг ойлгох илүү чадвартай байдаг.

Өөрчлөгдөх үйл явцыг эхлүүлснээр таны бие махбод, сэтгэл санаа, сүнслэг байдал эмзэг мэдрэмтгий болж магадгүй. Таныг дэмжиж буй хэн нэгэнтэй зохисгүй харилцаа үүсгэхээс болгоомжлоорой.

ДЭМЖИГЧ ХҮНИЙГ СОНГОХ

Дэмжигч хүнтэй ажилласнаар эдгэрэх боломжоо түргэсгэж болно. Дэмжигч хүн нь тулгамдаж буй асуудал, хамааралтай байдал эсвэл донтолтыг даван туулахын тулд өсөж хөгжих, шийдвэр гаргах зэрэгт таныг дэмжинэ. Та эдгэрэх аян замдаа ганцаараа биш бөгөөд дэмжигч хүн нь “тайтгарал хэрэгтэй тэднийг тайтгаруулахад, мөн . . . Бурханы гэрчлэгч болж . . . зогсоход бэлэн” (Мозая 18:9) хүн юм. Та дэмжигч хүнтэй аль болох хурдан ажиллахыг бодоорой.

ДЭМЖИГЧ ХҮН ГЭЖ ХЭН БЭ?

Дэмжигч хүн гэдэг нь 12 алхам дээр ажиллаж донтолтоос ангижирч чадсан хүн юм. Та эдгэрэлтэй холбоотой нарийн ширийн асуудлыг мэдэхгүй байсан ч тэд ойлгож магад. Дэмжигч хүн нь таны хамгийн сайн найз эсвэл сэтгэцийн эрүүл мэндийн мэргэжлийн хүн байх албагүй. Чухамдаа дэмжигч хүн нь эдгэрэх алхмууд дээр ажиллахад тань туслах үүрэгтэй.

ДЭМЖИГЧ ХҮНИЙГ ОЛОХ

Сүмийн Донтолтоос ангижрах хөтөлбөр танд дэмжигч хүн оноож өгөхгүй. Та өөрийн туршлага, хэрэгцээ, хувийн онцлогт тохирох байдлаар дэмжигч хүнээ сонгож болно. Дэмжигч хүн, Их Эзэн, та гурвын хамтын шийдвэр дэмжлэг болдог.

Дэмжигч хүнээ олоход хэцүү санагдаж болох ч бусад хүн танд тусалж чадна. Дэмжигч хүнээ олох хамгийн сайн арга бол донтолтоос ангижрах цуглаануудад хамрагдах явдал юм. Ижил төстэй асуудалтай хүмүүс таны асуудлыг ойлгож мэдрэх илүү чадвартай байдаг. Дараах санаанууд нь өөрт тохирох дэмжигч хүнийг сонгоход тань тус болж болох юм. Үүнд:

1. Хэнийг дэмжигч хүнээ болгох талаар залбирч, мацаг барин Тэнгэрлэг Эцэгээс сүнслэг удирдамж эрэлхийл.
2. Донтолтоос ангижрахад ихээхэн цаг хугацаа зарцуулсан, 12 алхам дээр ажиллаж дуусгасан хүнийг сонгохыг бодоорой.

3. Хүмүүсийг эдгэрсэн туршлагаа хуваалцах үед тэднийг сонсоод, хэнтэй холбогдохоо бодож үз.
4. Бүлгийн удирдагч, зохицуулагчид танд тохирох, хамтран ажиллах хүсэлтэй дэмжигч хүнийг танилцуулж болно.
5. Тохирно гэж бодож байгаа хүнээсээ асуу.
6. Та өөртэйгөө ижил хүйстэй дэмжих хүн сонгох хэрэгтэй (дэмжих хүн нь хамаатан биш байна).
7. Өөрчлөгдөх үйл явцыг эхлүүлснээр таны бие махбод, сэтгэл санаа, сүнслэг байдал эмзэг мэдрэмтгий болж болно. Дэмжигч хүнтэйгээ хараат харилцааг үүсгэхгүй байхад анхаар.
8. Та хэн нэгнээс өөрийг тань түр хугацаанд дэмжихийг хэзээ ч хүсэж болно. Та дэмжигч хүнээ хүссэн үедээ сольж болно.

Үр дүнтэй дэмжигч хүн байх нь

Аврагч Есүс Христээр дамжуулан донтолтоос ангижрах, эдгэрэх 12 алхмыг даван туулсан туршлага, итгэл, найдвараа хуваалцдаг дэмжигч хүн болох нь агуу үйлчлэл юм. Дэмжигч хүн нь нухацтайгаар асууж, эх сурвалжийг зааж өгч, эдгээр алхмын дагуу хэрхэн ажиллах талаар бодит дэмжлэг тусалцаа үзүүлж, донтолтоос ангижрах цуглаануудад хамрагдахад нь урамшуулдаг. Дэмжигч хүн нь бусад хүнийг ч гэсэн тухайн хүнийг эдгэрэхэд нөлөө үзүүлж болно гэдгийг мөн дэмждэг хүмүүс нь өөр бусдаас дэмжлэг эрэлхийлэх эсвэл дэмжигч хүнээ солих шийдвэр гаргах үед тэдэнд тунирхахгүй гэдгээ ойлгодог. Үр дүнтэй дэмжигч хүн байхад шаардлагатай зарим зарчим:

1. **Бурханыг бүхнээс дээгүүрт тавь.** Бурханыг үргэлж санаж, өөрийн дэмждэг хүмүүсийг Түүнд найддаг болоход нь тусал. Дэмжиж буй хүн тань танаас хэт хамааралтай болохгүй байхад анхаар. Дэмжигч хүний хувьд та бусдыг удирдамж, хүч хүлээн авахын төлөө Тэнгэрлэг

- Эцэгт болон Аврагчид хандахад урамшуулах үүрэг хүлээдэг. Та дэмжиж буй хүндээ Бурхан тэднийг хайрлаж, дэмждэг гэдгийг мэдрэхэд нь туслах, Түүнд итгэж, найдсан туршлагаа хуваалцах үүрэгтэй.
- 2. Донтолтоос ангижрах үйл явцад идэвхтэй оролцогч бай.** Дэмжигч хүн нь хэн нэгнийг дэмжин ажиллахаас өмнө (ерөнхийдөө 12 сар ба түүнээс дээш хугацаанд) донтолтоос ангижраад нэлээд хугацааг өнгөрүүлсэн, ангижрах зарчмуудыг судалж, хэрэгжүүлэхэд идэвхтэй оролцдог байх шаардлагатай. Та өөр хэн нэгнийг дэмжиж эхлэх үедээ өөрийнхөө донтолтоос ангижрах үйл явцад нэмэлт ачаалал мэдэрч болзошгүй. Бусдыг дэмжихдээ өөрийн донтолтоос ангижрах үйл явцыг эрсдэлд оруулахгүй байхад анхаар. Дэмжигч хүн нь өөртөө анхаарал тавьж, шаардлагатай үед тусламж, дэмжлэг хүсэж болно.
- 3. Даруу бай.** Дэмжигч хүний хувьд та өөрийн хүчээр дэмжлэг, удирдамж өгөх үүрэг хүлээдэг.
- 4. Бусдын сонгох эрхийг хүндэлж, тэвчээртэй ханд.** Үр дүнтэй дэмжлэг нь “ятгалгаар, тэсвэр тэвчээрээр, эелдэг зөөлөн бөгөөд номхон даруу байдлаар, чин сэтгэлийн хайраар, . . . нинжин сэтгэлээр, . . . цэвэр мэдлэгээр” (Сургаал ба Гэрээнүүд 121:41–42) ирдэг буюу. Ямар нэг байдлаар бусдыг засах гэж оролдохоос зайлсхий. Бусад хүнд зарчим, хэрэгжүүлсэн туршлагаа эргэцүүлэн бодоход нь тусалж, тэднийг шийдвэр гаргахад нь дэмж. Тэдний сонгох эрхийг хүндэтгэж, тэд Их Эзэнд ирснээр Тэр тэдэнд туслах болно гэдэгт итгэ. Таны тусалж буй хүн урагшлахад хараахан бэлэн биш байж болно. Эрэгтэй ч бай, эмэгтэй ч бай эрүүл бус зан авираа дахин гаргах эсвэл чин сэтгэлээсээ өөрчлөгдөх зарчим, туршлагуудыг хэвшүүлэхэд хойрго хандаж магадгүй. Дэмжигч хүн нь эдгэрлийн замаар алхаж буй бусад хүнтэй тэвчээртэй хандах хэрэгтэй.
- 5. Сэтгэл харамгүй үйлчил.** Сэтгэл харамгүй үйлчлэх нь ямар ч зүйлийг хариу нэхэлгүйгээр өгөхийг шаарддаг. Дэмжигч хүн нь дэмжиж буй хүмүүсээ ойлгох чадвартайгаас гадна цаг зав, хичээл зүтгэлээ зориулах хүсэлтэй байх ёстой. Дэмжиж буй хүмүүсээсээ магтаал, хүндлэл, үнэнч байдал, бусад сэтгэл хөдлөлийн шан харамж нэхэхээс зайлсхий.
- 6. Хувьдаа хүлээсэн үүргээ хүндэтгэ.** Дэмжигч хүн болно гэдэг нь таны дэмжиж буй хүмүүс таны цаг зав, нөөц бололцоог хязгааргүй ашиглана гэсэн үг биш. Та өөрийн гэр бүл, Сүм, ажил мэргэжил, хувийн цаг гэх мэт бусад үүрэгтээ хүндэтгэлтэй хандсанаар эрүүл харилцааны хил хязгаарын ач холбогдлыг үлгэрлэн харуулж чадна. Мозая 4:27-д Бенжамин хааны өгсөн зөвлөгөөг санагтун. “Мөн эдгээр бүх зүйл мэргэн ухаанд мөн эмх журамтай хийгддэг байхыг мэдэгтүн; учир нь хүн өөрт нь буй хүчнээс илүү хурдан гүйх шаардлагагүй.”
- 7. Залбирдаг бай.** Та хэн нэгнийг дэмжихээр сонгох бүрдээ тухайн хүний одоогийн хэрэгцээнд ямар зарчим, туршлага хамгийн их хэрэгтэй болохыг мэдэхийн тулд Их Эзэний удирдамжийг эрэлхийлээрэй. Үйлчлэх арга замуудын талаар бодож үзэхдээ залбирч, үргэлж Сүнсээр удирдуулахыг хичээ.
- 8. Үнэнийг гэрчил.** Та бусадтай адил гэдгээ ойлгуулахын тулд туршлагаа хуваалцахаар сүнсээр өдөөгдөж болох юм. Та мөн Аврагчийн тухай, Түүний эдгээгч хүчний талаар гэрчлэлээ хуваалцаж болно. Бурхан бол гайхамшгуудын Бурхан гэдэг нь хамгийн чухал үнэн юм (Моронай 7:29-ийг үзнэ үү). Түүний нигүүлсэл, ач ивээлийн тухай гэрчлэлээ хуваалцах нь таны санал болгож чадах хамгийн чухал үйлчлэлүүдийн нэг байж ч мэднэ.
- 9. Нууцыг хадгал.** Та дэмжигч хүний хувьд бусдын нууцыг хамгаалах үүрэгтэй. Нэр нууцлах, нууц хадгалах зэрэг нь бусдыг дэмжих, бусдад туслах чадварыг тань хөгжүүлэх хамгийн чухал зарчим юм.

Үр ашигтай үнэлэлт дүгнэлт бичих зарчим

4-р алхмыг эхлүүлэхдээ, энэхүү үнэлэлт дүгнэлтийг хийхэд цорын ганц зөв арга гэж байхгүй гэдгийг мэдэх нь чухал. Үнэлэлт дүгнэлт бол нэн хувийн үйл явц юм. Олон хүн үнэлэлт дүгнэлт дээр хэрхэн ажиллах талаар бодож олохын тулд шантарч, сэтгэлээр унадаг. Энэ нь ердөө үйл явдлыг жагсааж бичих байлаа ч бид та бүхнийг энгийнээр эхлүүлэхэд уриалж байна.

Бид Их Эзэний удирдамжийг эрэлхийлэх хэрэгтэй. Тэрээр бидэнд дурсамж, бодол санаагаа цэгцэлж, өөрийгөө шударгаар үнэлэх үед үнэнч мөн хайраар дүүрэн байхад тусална. Бид мөн аль хэдийн үнэлэлт дүгнэлт гаргасан дэмжигч хүн болон өөр бусад хүнтэй зөвлөлдөж болно. Тэд хэрхэн цааш үргэлжлүүлэхээ ойлгоход маань бидэнд туслах болно.

Үнэлэлт дүгнэлт гаргах нь Бурхантай, өөрсөдтэйгөө болоод бусад хүнтэй холбоотой зүйлийг зөв болгоход туслах зорилготой. Энэ нь бидэнд нэг алхам ухарч байгаад амьдралаа харах боломжийг олгодог. Бид ийн үйлдэж байхдаа амьдралдаа тохиолдсон үйл явдлуудад үзүүлсэн хариу үйлдлийнхээ хэв маягийг олж харан, зан чанарын дутагдал, давуу талуудаа аль алиныг нь тодорхойлдог. Бидэнд үнэлэлт дүгнэлтээ эхлүүлэхэд туслах энгийн зарчмуудыг доор харуулав.

А. Үнэлэлт дүгнэлтээ гаргахад бэлтгэх

Бидэнд үнэлэлт дүгнэлтээ эхлүүлэхдээ дэмжигч хүнтэйгээ үргэлжлүүлэн хамтран ажиллах нь чухал юм. Энэ алхам дээр үр дүнтэй ажиллахад дэмжигч хүн бидэнд тусална. Ихэнхдээ дэмжигч хүний өгдөг эхний заавар бол үнэлэлт дүгнэлтийн бүх талыг залбирлаар эхэлж, биднийг үнэн рүү удирдахыг Бурханаас гуйх явдал байлаа. Бид өөрт төрж буй сэтгэгдэл, бодолд итгэж болно.

Мөн залбирал нь үйл явцын туршид найдвараа алдахгүй байхад бидэнд тусална. Бид бүгдээрээ хатуу чанд шударга байхын төлөөх тэмцэлтэй адил хэцүү даалгавартай тулгарсан. Энэхүү үйл явц нь биднийг өөрсөдтэйгөө болон бусадтай мөн Бурхантай үнэнч шударга, баяр баясгалантай харилцаанд эргэн ороход хөтөлсөн баттай зам гэдгийг бид гэрчилж байна.

Б. Үнэлэлт дүгнэлтээ бичих

Өөрсдийн амьдралын үнэлэлт дүгнэлтийг бичих нь хамгийн үр ашигтай. Бичсэн жагсаалтаа гарт ойр байлгаж, дахин хянаж, шаардлага гарсан үед харж болно. Бичиж тэмдэглээгүй санаа бодлууд амархан мартагддаг. Бид үнэлэлт дүгнэлтээ бичихдээ амьдралдаа тохиолдсон үйл явдлуудын талаар илүү тодорхой бодож, тэдгээрт анхаарлаа сарниулалгүйгээр төвлөрөх боломжтой байх болно.

Бидний зарим нь бичих чадвараасаа ичиж эсвэл бичсэн зүйлийг нь өөр хэн нэгэн унших вий хэмээн эмээж үнэлэлт дүгнэлтээ бичихэд дургүй байдаг. Гэхдээ эдгээр айдас биднийг зогсоохыг бид зөвшөөрдөггүй. Бидний зөв бичих чадвар, дүрэм, бичгийн хэв эсвэл бичих чадвар огт хамаагүй.

В. Үндсэн тохиолдлуудыг олж тодорхойлох

Бид амьдралд маань нөлөөлсөн чухал мөчүүдийн талаар бичдэг. Бид үнэлэлт дүгнэлт дээрээ ажиллахдаа үйл явдлаас гадна бодол санаа, мэдрэмж, итгэл үнэмшлээ шалгадаг. Эдгээр нь үнэндээ бидний донтуулагч зан авирын үндэс юм. Бид донтолтоос бүрэн ангижрахын тулд айдас, бардамнал, дургүйцэл, уур хилэн, дураараа авирлах болон өөрийгөө чамлах зангаа шалгах хэрэгтэйг олж мэдсэн.

Бидэнд заримдаа юуг түрүүлж бичихээ шийдэхэд хүндрэлтэй байдаг. Зарим хүн амьдралаа нас, сургуульд сурч байсан жил, амьдарч байсан газар, харилцаа холбоо зэргээр ангилдаг. Бусад нь санаагаа боловсруулахаас эхэлдэг. Бид бүх зүйлийг нэгэн зэрэг санах боломжгүй. Бид үргэлжлүүлэн залбирч, аливаа зүйлийг бидэнд сануулах боломжийг Их Эзэнд олгох хэрэгтэй. Бид энэ үйл явцыг дуусгалгүй үлдээх мөн туршлага, нөхцөл байдлаа санах үедээ үнэлэлт дүгнэлт дээрээ нэмдэг.

Өөрийгөө хууран мэхлэх, сэтгэл зүйн гэмтэл авах нь бидний ой санамжид гүн гүнзгий нөлөөлдөг учраас зарим дурсамж маань орж гарч, тодорхой бус байж болохыг бид ухаарсан. Зарим нэг дурсамж нь элэг эмтрэм, ичмээр байдаг тул бид тэдгээрийг хүлээн зөвшөөрч, бичиж буулгахдаа

дурамжхан байж ч магадгүй. Биднийг байнга залбирч, дэмжигч хүнээсээ хариулт эрэлхийлэх үед Сүнс биднийг удирдах болно. Эдгээр дэмжлэгийн эх сурвалж нь үнэнийг мэдэхэд бидэнд тусална.

Д. Өөрийгөө шударгаар үнэлэхээс айхгүй байх

Бидний үнэлэлт дүгнэлтийн дараагийн чухал алхам бол өнгөрсөн үеэ илүү сайн ойлгох явдал юм. Юу болсон, бидэнд ямар сэтгэгдэл төрсөн, яагаад ийм зүйл тохиолдсон, энэ нь өөр хэнд нөлөөлсөн зэргийг тодорхойлох нь өөрийгөө нээн илрүүлэх үйл явц билээ. Бид айж эмээлгүй шударгаар өөрийгөө үнэлснээр өнгөрсөн үеийнхээ үнэнийг мөн энэ нь ирээдүйд ямар утга учиртай болохыг хүлээн зөвшөөрсөн. Өөрийгөө үнэлэхдээ шударга байх нь наманчилж, өршөөл эрэлхийлж, илүү бүрэн дүүрэн эдгэрэхэд бидэнд тусалсан.

Энэ нь үнэлж дүгнэх үйл явцын хамгийн хэцүү үе шат байж ч мэднэ. Бид өөрсдийгөө доголдолтой харилцаа, сөрөг туршлагауудын дунд буйг харах нь үнэхээр хэцүү байдаг. Гэхдээ дэмжигч хүн маань биднийг дэмжиж, анхаарлаа төвлөрүүлж, шударга байхад бидэнд тусалж чадна. Өөрийгөө нээн илрүүлэх энэхүү үйл явц донтолтоос ангижрахад нэн чухал гэдгийг бид тууштай хүлээн зөвшөөрч чадна. Ахлагч Брүс Д.Портэрын хэлснээр, “Өөрийгөө нээн илрүүлэх нь суралцах хүсэлтэй хэн бүхэнд боломжтой гүн гүнзгий сүнслэг туршлага юм. . . . Хэрэв зорилгоо үнэнчээр биелүүлбэл [бид] аяллынхаа төгсгөлд эрдэнэсийг олох болно” (“Searching Inward,” *Ensign*, 1971 оны 11-р сар, 63, 65).

Өөрийгөө шударгаар үнэлэх замаар өөрийг тань удирдан чиглүүлэхэд туслах асуултуудын жишээг “Жишээ 1—Асуултын формат” гарчигтай хэсгээс үзнэ үү.

Д. Хичээл зүтгэлээ баяр хөөртэй тэмдэглэх

Шударгаар бичсэн үнэлэлт дүгнэлт нь донтолтоос ангижрах үргэлжилсэн үйл явц гэдгийг бид хүлээн зөвшөөрдөг. Бид үнэлэлт дүгнэлтээ эргэн харж, дээр нь нэмж бичих хэрэгтэйг олж мэдсэн. Энэ үйл явц нь донтолтоос ангижрах үйл явцаа хадгалж үлдэх тухай ойлголт, чадвараа хүчирхэгжүүлэхэд төдийгүй шинэ, сайжруулсан эрүүл харилцааг хөгжүүлэхэд бидэнд тусалсан юм.

4-р алхам нь үйл явц юм. Бид үнэлэлт дүгнэлт бичихдээ бүх хичээл зүтгэлээ баяртайгаар тэмдэглэж болно. Энэ алхмыг хэрэгжүүлснээр бид өөрсдийнхөө тусгалыг олж харах ба хэрэв бид л зөвшөөрч чадвал энэ нь бидэнд амьдралынхаа чиглэлийг өөрчлөхөд сүнслэгээр нөлөөлж чадна. Аврагчийн хайр, ач ивээлийн ачаар бид хуучин байсан шигээ байх шаардлагагүй болно. Бид амьдралаа дүгнэж, Их Эзэний удирдамжийг эрэлхийлснээр, туршлага маань суралцах боломж гэдгийг ойлгох болно.

Үнэлж дүгнэх үйл явц нь сул талуудаа даруухнаар хүлээн зөвшөөрч, тэднийг давуу тал болгон хувиргахын тулд Бурханы тусламжийг эрэлхийлэх боломжийг бидэнд олгодог. “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 хүнд миний ач ивээл хангалттай; учир нь хэрэв тэд миний өмнө өөрсдийгөө даруусгаж, мөн надад итгэлтэй байх аваас, тэгвэл би тэдний төлөө сул дорой зүйлсийг нь хүчирхэг болгож өгнө” (Ифер 12:27).

Е. Бидэнд мэргэжлийн тусламж хэрэгтэй болж мэднэ

Бидэнд маш хэцүү үйл явдал тохиосон эсвэл бид хэцүү зүйлсийг туулсан байж магадгүй. Тэдгээрийн зарим нь бие махбодын болоод сэтгэл санааны хүчирхийлэлд автсан эсвэл сэтгэл зүйн хүнд өвдөлтөд орсон зэрэг гэмтэл бэртэл авсан тохиолдлууд байж болно. Үнэлэлт дүгнэлтээ бичиж байх үедээ эдгээр хэцүү тохиолдлыг санах нь тэдгээр үйл явдалтай холбоотой зовлон шаналал, айдас, сэтгэл хөдлөлийг эргүүлэн авчирдаг. Тэрхүү хүнд тохиолдол, сэтгэл хөдлөлүүдийг зохих тусламж, дэмжлэггүйгээр сэргээх нь бидэнд илүү хор хөнөөл учруулж ч болзошгүй. Бид ийм төрлийн үйл явдлыг боловсруулахын тулд сэтгэл засалч, зөвлөгч эсвэл эмчээс тусламж хүсэх талаар бодож үзэх хэрэгтэй. Мэргэжлийн хүмүүс бидэнд сэтгэл зүйн гэмтлийг зохих хурдаар аюулгүй тунгаан боловсруулахад тусалж чадна. Хэрэв та энэ тусламж хэрэгтэй эсэх талаар эргэлзэж байвал итгэдэг хүнтэйгээ энэ тухай ярилцаарай. Та мөн мэргэжлийн хүнтэй уулзаж, үнэлгээг оношлуулж болох ба тэдний саналыг авч үзэж болно.

4-р алхмаар үнэлэлт дүгнэлт бичих жишээ

4-р алхам дээр амжилттай үнэлэлт дүгнэлт гаргах олон формат байдаг. Гэсэн хэдий ч дараах элемент нь донтолтоос ангижрахад хамгийн үр дүнтэй үнэлэлт дүгнэлт гаргадаг болохыг бид мэдэж авсан.

- 1. Бурхан**—Үнэлэлт дүгнэлт гаргах нь хүнд хэцүү ажил бөгөөд бид дангаараа үүнийг хийж чадахгүй. Бидэнд Бурханы дэмжлэг хэрэгтэй. Залбирал бол энэхүү амин чухал хүчин чармайлтын чухал хэсэг юм. Бид Бурханд хандан залбирвал Тэр биднийг хүчирхэгжүүлж, энэхүү чухал ажилд бидэнд туслах болно.
- 2. Үнэнч шударга байдал**—Үнэлэлт дүгнэлт нь бидний хувьд амьдралыг маш анхааралтай авч үзэх үйл явц бөгөөд бидний эргэн санаж буй таагүй эсвэл сэтгэл түгшээсэн тохиолдол, нөхцөл байдал, харилцаа холбоог багтаах ёстой. Бид аль болох шударга, нягт нямбай байх ёстой. Бид бодгалиа хэдий чинээ гүн гүнзгий эрэлхийлэх хүсэлтэй байна, 4-р алхам төдий чинээ үр дүнтэй байх болно гэдгийг олж мэдсэн.
- 3. Бичих**—Бичих үйл явц бидэнд илүү их ойлголт, алсын хараа, тодорхой байдлыг өгдөг. Зарим нөхцөл байдал маань үнэлэлт дүгнэлтээ бичихэд хүндрэл учруулдаг. Хэдийгээр бид төрөл бүрийн чадвар, хандлагатай байдаг ч хамгийн хүнд хэцүү тохиолдлуудаа Их Эзэний өмнө бичихэд гаргах бидний хичээл зүтгэл бүрийг Тэрээр адислах болно. Хэрэв танд бичихэд хэцүү байвал дэмжигч хүнээсээ эсвэл өөр хэн нэгнээс тусламж хүс.
- 4. Дэмжигч хүн**—Дэмжигч хүн нь “12-р алхам”-ыг бүгдийг нь хэрэгжүүлсэн, өөрийн гэсэн үнэлэлт дүгнэлтээ гаргаж дууссан хүн байх ёстой. Дэмжигч хүн нь үйл явцаар дамжуулан биднийг удирдан чиглүүлж, амьдралыг маань алсын хараатай байлгахад хамгийн ихээр тусалж чадна. Хэрэв та эхлээгүй байгаа бол дэмжигч хүнтэй ажиллаж эхлэхийг бид танд зөвлөж байна.

Бид үнэлэлт дүгнэлтээ бичсэний дараа тэдгээрийг донтолтоос ангижрах дараагийн алхмуудад эргэн харахын тулд хадгалдаг. Бидний үнэлэлт дүгнэлт

нь 6, 7-р алхам дахь зан чанарын сул болон давуу талуудыг олж тогтооход бидэнд тусалдаг бөгөөд 8, 9-р алхам дээр уучилж, засаж залруулах хэрэгтэй байсан хүмүүс, байгууллагуудыг үнэлэлт дүгнэлтэд оруулах хэрэг гарна. Цаг нь болоход бид өөрсдийн үнэлэлт дүгнэлтийн зарим хэсгийг буюу сөрөг юм уу уур уцаар хүргэж мэдэх үг хэллэг, хувийн зөрчлүүдийн тухай тэмдэглэл болон бусадтай хуваалцах ёсгүй бусад эмзэг асуудлыг устгаж болно. Эдгээр бичсэн зүйлээ устгах нь бидний наманчлалын бэлгэдэл бөгөөд өнгөрсөн үеэ орхих хүчирхэг арга зам болж ч болно.

Өмнө дурдсанчлан, үнэлэлт дүгнэлт бичих олон арга байдаг. Гурван жишээг доор харуулав. Үнэлэлт дүгнэлт бичих энд жагсаагаагүй өөр олон арга бий. Эдгээр жишээ бидэнд эхлэхэд тусална. Бид ямар нэгэн арга барил эсвэл хослуулсан арга барилыг ашигласан ч гэсэн Бурхан биднийг болон нөхцөл байдал бүрийг хэрхэн харж байгааг бидэнд харуулахыг Түүнд зөвшөөрөх нь нэн чухал. Хэрэв бид ийн үйлдвэл Бурхан бидэнд энэ үйл явцад илүү их хүч чадал, итгэл найдвар өгөх болно.

Бид хэрхэн эхлэх вэ? Зарим хүн нас, хичээлийн жил, амьдарч байсан газар эсвэл харилцаа холбоо зэрэгт тохируулан амьдралынхаа он цагийн дарааллаар ажилладаг. Бусад нь санаагаа боловсруулахаас эхэлдэг. Бид бүх зүйлийг нэг зэрэг санахгүй учир үргэлжлүүлэн залбирч, аливаа зүйлийг бидэнд сануулах боломжийг Их Эзэнд олгодог. Бид нөхцөл байдал, туршлагаа санах бүрдээ үнэлэлт дүгнэлт дээрээ нэмж болно.

Жишээ 1— Асуултын формат. Энэ арга нь амьдралын хүнд хэцүү тохиолдлуудыг шалгахын тулд асуултуудыг ашигладаг. Энэ нь нөхцөл байдал бүрийг гүнзгий судлахад бидэнд тусалдаг.

Жишээ 2—Ажлын хүснэгтийн формат. Энэ арга нь хохирол учруулсан хүмүүс эсвэл байгууллагуудынхаа талаар хүснэгт зохиож, зохион байгуулахад тусалдаг. Энэ нь зан чанарынхаа сул талуудыг олж мэдэхэд бидэнд тусалдаг бөгөөд дараагийн алхмуудад үнэ цэнтэй мэдээллийг өгдөг.

Жишээ 3—Тэмдэглэлийн формат. Тэмдэглэл хөтлөх арга нь бидний амьдралыг гэрэлтүүлж чадна. Энэ нь бидэнд амьдралынхаа нарийн ширийн зүйлсийг тунгаан бодож, боловсруулах боломжийг олгодог.

Жишээ 1—Асуултын формат

Амьдралаа эргэн хараад, өнгөрсөн болон одоо үед таагүй мэдрэмж төрүүлдэг нөхцөл байдлуудынхаа талаар олж мэдэх нь эхний сорилт болдог. Эцсийн эцэст бид өөрсдийн зан чанарын сул талуудыг олж харж; уучлах, хохирол барагдуулах хэрэгтэй хүмүүсээ олж тогтоохыг хичээж байгаа. Дараах жишээ нь айж эмээлгүйгээр өөрийгөө нягт нямбай үнэлэхэд туслах асуултуудыг ашигласан байна. Эдгээр асуулт нь гол хүмүүс, нөхцөл байдал, зарчим, байгууллага эсвэл тохиолдлуудыг олж тогтооход бидэнд тусална. Мөн юу болсон, бидэнд ямар сэтгэгдэл төрсөн, яагаад ийм зүйл тохиолдсон, өөр хэнд нөлөөлснийг дүрслэн өгүүлэхэд тусалдаг. Бид хүн бүрд эсвэл нөхцөл байдал бүрд нэг хуудсыг зориулдаг. Бид хуудас бүр дээр асуултын хариултаа бичдэг. Бид хариултаа 15 үг дотор багтаахыг хичээдэг ба богино хэллэг байхад л хангалттай.

Дараах жишээнд эгч нь санамсаргүй байдлаар нас барсан тухай тохиолдлыг өгүүлнэ.

Анхны асуултууд

1. Юу болсон бэ? Нөхцөл байдлыг товч тайлбарлана уу.

Эгч маань машины ослоор амиа алдсан.

2. Энэ явдал намайг яагаад зовоогоод байсан юм бол?

Энэ бол надад тохиолдож байсан хамгийн муухай зүйл байлаа.

3. Энэ явдал надад болон миний харилцаанд (санхүү, сэтгэл санаа, бие махбодын хувьд) хэрхэн нөлөөлсөн бэ? Энэ үйл явдал миний сэтгэлийг хэрхэн шархлуулсан бэ?

Би бусдаас хөндийрсөн. Би өөртөө итгэлгүй хэвээр байна. Би өвдөлтийг намдаахын тулд согтууруулах ундаа хэрэглэж эхэлсэн бөгөөд жин ч нэмэгдэж байлаа. Би цааш сурч боловсрох хүсэлгүй болсон. Хэнтэй ч ойртохыг хүсэхгүй байна. Би нухацтай харилцаанд орохоос айж байна.

4. Энэ явдал болоход надад анх ямар мэдрэмж төрсөн бэ? Энэ үйл явдлын талаар ямар мэдрэмж надад одоо ч төрсөөр байна вэ?

Энэ явдал болоход би цочирдож, өвдсөн. Би Бурханд уурласан. Шархадсан хэвээр байгаа юм шиг л санагдсан.

5. Эргээд харахад, миний зан чанарын ямар сул талууд энэ нөхцөл байдалд нөлөөлсөн бэ? (Хэдийгээр энэ нь маш хэцүү байсан ч бид даруу байж, үнэнтэй нүүр тулахын тулд Бурханы тусламжийг залбирч эрэлхийлэх ёстой.)

- Би шударга бус байсан уу? Би хэнд худал хэлсэн бэ?

Ихэнхдээ би өөртөө худал хэлсэн. Би өөрөө Есүс Христэд итгэж чадахгүй байсныхаа төлөө Бурханыг болон гэр бүлээ буруутгасан.

- Би айсан уу?

Тийм ээ, Тэнгэрлэг Эцэг яагаад түүнийг хамгаалаагүйг би ойлгохгүй байлаа. Хэрэв ийм муу зүйл нэг удаа тохиолдсон л бол дахин тохиолдож ч магадгүй.

- Би эгдүүцсэн үү?

Тийм ээ, ихэнхдээ Бурханд төдийгүй нөхөрт нь ч, түүнийг дайрсан машины жолоочид ч бас. Би түүний амиа алдсаныг шударга зүйл гэж бодоогүй.

- Би амьдралдаа бардамналын ямар нотолгоог олж харж байна вэ? Би зан ааш, үйл хөдлөлдөө өөрийгөө хуурах, зөвтгөх эсвэл чамлах шинж тэмдгүүдийг олж хардаг уу?

Би үргэлж аз жаргалтай амьдарна гэж бодож байлаа. Надад болон гэр бүлд минь муу зүйл тохиолдох ёстой гэж би бодоогүй. Би өөртөө үнэхээр харамсаж байсан.

6. Миний гаргасан үйлдэл өөр хэн нэгнийг гомдоож эсвэл тэдэнд сөргөөр нөлөөлсөн үү? Тийм бол хэнд вэ?

Миний үйлдэл хүргэн ах зэрэг гэр бүлийн маань бусад хүнийг гомдооход хүргэсэн. Би сэтгэл хөдлөлөө барьж чадахгүй байсан ба гэр бүлийнхэндээ уурлан хилэгнэж байлаа. Би нөгөө жолоочийг ч уучлаагүй. Бурханд уурласан уур минь намайг шархлуулсан.

7. Нөхцөл байдлыг хянахын тулд би юу хийсэн бэ? Би хүссэн зүйлээ олж авахын тулд ямар арга хэмжээ авсан эсвэл юуг орхисон бэ?

Би нэг бол бусдаас хөндийрч эсвэл бусдыг шүүмжилж байлаа. Би олон ааш гаргасан. Би зүгээр л үүнийг үнэн биш байгаасай гэж хүссэн. Би өнгөрсөнд буцаж очихыг хүссэн. Бурхан түүнийг амилуулаасай гэж би хүсэж байлаа. Бүр аав ээжээсээ хүртэл түүнийг эргэж ирүүлэхийн төлөө залбирахыг хүссэн. Миний бодол бүр самуурч гүйцсэн байлаа!

8. Би бусдыг эрхэндээ оруулахын тулд хэрхэн хохирогч шиг (жишээлбэл: анхаарал халамж, өрөвч сэтгэл хүсэх гэх мэт) үйлдэл гаргасан бэ? Миний зөв гэж би зүтгэсэн үү? Үл тоогдож, үл хүлээн зөвшөөрөгдсөн мэт санагдсан уу?

Би олон ааш гаргаж, өөрийгөө тусгаарлаж, дотнын хүнээ алдсан хүмүүст сэтгэл санааны дэмжлэг үзүүлдэг нэгэн зөвлөхтэй ярилцахаас хүртэл татгалзсан. Би зөвхөн өөрийнхөө мэдрэмж, зовлон шаналлыг л харж байлаа. Би үнэхээр өөр хэн нэгнийг миний төлөө бүх зүйлийг сайхан болгоосой гэж хүссэн.

9. Энэ нь миний оролцох ёстой зүйл байсан уу? Би зөвхөн өөрийнхөө тухай л бодоод, хэний сэтгэлийг үл ойшоодог байсан бэ?

Энэ нь миний оролцох ёстой зүйл байсан. Тэр миний эгч байсан бөгөөд би маш их өвдөлт мэдэрсэн. Гэвч аав ээж, ах эгч дүү нар, найз нөхөд, түүний нөхөр гэх мэт бусдын мэдэрч байгаа зовлон шаналлыг бодохоо хэзээ ч болиогүй юм.

10. Бурханы болон бусдын тусламжийг би эсэргүүцсэн үү?

Тийм ээ, би Бурханд уурласан байсан болохоор залбирахгүй байлаа. Би хэнтэй ч ярилцаагүй, өөрийгөө ч тайтгаруулаагүй.

Жишээ 2—Ажлын хүснэгтийн формат

Үнэлэлт дүгнэлт гаргах өөр нэг арга бол доорх хүснэгтийг бөглөх явдал юм. Эхлээд зүүн талын эхний баганыг, дараа нь хоёр, гурав, дөрөв дэх баганыг гэх мэтээр бөглөнө үү. Энэ хүснэгтийг бөглөх нь бидний үнэлэлт дүгнэлтээсээ хайх ёстой хэв маягийг харуулахад тусална. Бид хөгжүүлэх шаардлагатай эсвэл бидэнд байгаа эерэг шинж чанаруудыг анхаарч үздэг ба Их Эзэн бидний сул дорой байдлыг хүчирхэг болгож чадна гэдгийг үргэлж санадаг (Ифер 12:27-г үзнэ үү). Бид Их Эзэний зөвлөгөөг уншиж, тунгаан бодох цаг гаргадаг.

Надад сөрөг сэтгэгдэл төрүүлж буй хүн, байгууллага, нөхцөл байдал, үйл явдал, зарчим

Юу болсон, би ямар арга хэмжээ авсан бэ? Уг үйл явдлын талаар товчхон тайлбарлана уу. Амьдралаа он цагийн дарааллын дагуу буюу магадгүй 5-10 жилээр жагсаан бичихийг бодоорой.

Үр нөлөө

Тэр хүн, байгууллага, нөхцөл байдал, үйл явдал эсвэл зарчим яагаад намайг зовоосон бэ? Энэ нь миний сэтгэл санаа, бие махбод, санхүүгийн аюулгүй байдалд нөлөөлсөн үү? Энэ нь миний харилцаа холбоо, өөрийгөө үнэлэх үнэлэмж эсвэл ирээдүйн төлөөх хүсэл эрмэлзэлд нөлөөлсөн үү?

Мэдрэмж

Тухайн үед надад ямар мэдрэмж төрж байсан бэ? Энэ талаар надад юу ямар мэдрэгдсээр байна вэ? Би тухайн асуудалд оролцсондоо харамсаж байна уу эсвэл тухайн хүн, байгууллага, нөхцөл байдал, үйл явдал эсвэл зарчимд дургүйцэж байна уу?

Зан чанарын сул тал

Би амьдралдаа бардамналын ямар нотолгоог олж харж байна вэ? Би зан ааш, үйл хөдлөлдөө өөрийгөө хуурах, өөрийгөө зөвтгөх, өөрийгөө чамлах эсвэл дураараа авирлах шинж тэмдгүүдийг олж хардаг уу? Энэхүү нөхцөл байдал, үйл явдал эсвэл тухайн хүн, байгууллага, зарчмын талаарх миний бодолд нөлөөлсөн амин хувиа хичээсэн айдас юу байсан бэ?

Уучилж, хохирлыг барагдуулах

Би хэнийг уучлах хэрэгтэй вэ? Би хэний хохирлыг барагдуулах ёстой вэ? Энэ баганад өөрийнхөө нэрийг нэмэхээ битгий мартаарай.

Эерэг шинж чанар

Би үнэлэлт дүгнэлтээ гаргахдаа амьдралынхаа хэцүү талуудад анхаарлаа хандуулж болох

юм. Гэхдээ би өөрийнхөө давуу тал, эерэг зан чанаруудын талаар мөн бодох хэрэгтэй. Миний зан чанарын давуу талууд юу вэ? Би ямар зан чанарын давуу талуудыг цаашид хөгжүүлэх хэрэгтэй вэ? Эерэг хүч чадал дээрээ анхаарал төвлөрүүлэх нь миний хязгааргүй, усташгүй тэнгэрлэг үнэ цэнийг надад сануулж чадна.

0-10 жил						
Хувь хүн, байгууллага, нөхцөл байдал, үйл явдал, зарчим (Юу болсон бэ? Хэнийг гомдоосон бэ? гэх мэт)	Үр нөлөө (сэтгэл санаа, бие махбод, санхүүгийн аюулгүй байдал; харилцаа холбоо, өөрийн үнэ цэн эсвэл хүсэл эрмэлзэл)	Мэдрэмж (дургүйцэл, айдас, харамсал, гомдол гэх мэт)	Зан чанарын сул тал (дураараа авирлах, бардамнах, шударга бус хандах, өөрийгөө зөвтгөх, өөрийгөө чамлах, өөрийгөө хуурах гэх мэт)	Уучилж, хохирлыг барагдуулах (Би хэнийг уучлах эсвэл хэний хохирлыг барагдуулах хэрэгтэй вэ?)	Эерэг шинж чанар (энэрэл, даруу байдал, үнэнч шударга байдал, эр зориг, Есүс Христэд итгэх итгэл гэх мэт)	Би ямар шинж чанарыг цаашдаа хөгжүүлэх хэрэгтэй вэ?
Сургууль дээр Сэм гэдэг хүүхэд намайг шоолсоор байсан бөгөөд намайг элдэв хочоор дууддаг байв.	Энэ нь миний өөрийнхөө тухай бодол болон найзуудтайгаа харилцах харилцаанд нөлөөлсөн юм. Би зоригтой байхыг хүссэн ч чадаагүй.	Би айж байсан бас хэчнээн их айж байгаагаасаа ичдэг байлаа. Би зүгээр л түүнийг цохисон ч болоосой.	Өөрийгөө чамлах, өөрийгөө зөвтгөх	Би Сэмийг уучлах хэрэгтэй. Ирээдүйд би сайхан сэтгэлтэй, үнэнч шударга хүн болохыг хүсдэг.	Би сайн хүн. Би бусдаас сайныг нь ихэвчлэн олж хардаг.	Уучлал, эр зориг
Би Хүүхдийн хэсгийн үйл ажиллагаанд зориулан амттан хийж билээ. Би үүнийг аав, ээж хоёртоо үзүүлэхээр гэртээ аваачихыг хүссэн ч алхаж явах замдаа бага багаар хазсаар байлаа. Эцэст нь би үлдсэнийг нь ч гэсэн идчихлээ.	Энэ нь миний өөрийгөө үнэлэх үнэлэмжид нөлөөлсөн. Би амжилтаа аав ээжтэйгээ хуваалцахыг хүссэн ч бүтэлгүйтсэн.	Гэртээ харих замдаа би хийсэн зүйлдээ харамсаж байв. Би ичиж, таргалсан, сул дорой болсноо мэдрэв. Би өөрийгөө бүтэлгүйтсэн гэдгээ мэдэрсэн.	Бардамнал, өөрийгөө чамлах, ховдог шунахай, биеэ барих чадваргүй байх	Би	Би зөв зүйл хийхийг хүсдэг. Би өөрийгөө сайхан сэтгэлтэй гэж боддог.	Даруу байдал, Есүс Христэд итгэх итгэл, хоол хүнсний тал дээр биеэ барих чадвар

10-20 жил						
Хувь хүн, байгууллага, нөхцөл байдал, үйл явдал, зарчим (Юу болсон бэ? Хэнийг гомдоосон бэ? гэх мэт)	Үр нөлөө (сэтгэл санаа, бие махбод, санхүүгийн аюулгүй байдал; харилцаа холбоо, өөрийн үнэ цэн эсвэл хүсэл эрмэлзэл)	Мэдрэмж (дургүйцэл, айдас, харамсал, гомдол гэх мэт)	Зан чанарын сул тал (дураараа авирлах, бардамнах, шударга бус байх, өөрийгөө зөвтгөх, өөрийгөө чамлах, өөрийгөө хуурах гэх мэт)	Уучилж, хохирлыг барагдуулах (Би хэнийг уучлах эсвэл хэний хохирлыг барагдуулах хэрэгтэй вэ?)	Эерэг шинж чанар (энэрэл, даруу байдал, үнэнч шударга байдал, эр зориг, Есүс Христэд итгэх итгэл гэх мэт)	Би ямар шинж чанарыг цаашдаа хөгжүүлэх хэрэгтэй вэ?
Сургуулийн хүүхдүүд энэ тухай тоглоом шоглоом болгож байх үед би гар хангалга гэж юу болохыг олж мэдсэн юм. Би энэ талаар ээжээсээ асуухад ээж минь уурлаж, хэзээ ч битгий ингэж үйлд бас дахиад хэзээ ч битгий ярь гэж хэлэв.	Надад энэ нь сайхан санагдсан ч санааг минь зовоож байсан учраас би дотроо зөрчилдөж байлаа. Би Сүмийн найзуудтайгаа энэ талаар ярилцаж байгаагүй болохоор энэ асуудалтай тэмцэж байгаа цорын ганц хүн нь юм шиг санагдаж билээ.	Би ичиж, ээжээсээ холбоогоо тасалж, ганцаардмал, шударга бус, бүдүүлэг мэт надад санагдсан.	Дураараа авирлах, шударга бус, цэвэр бус, биеэ барих чадваргүй байх	Би, миний ээж	Би мөс чанар сайтай гэж өөрийгөө бодож байна. Би сайн баймаар байна.	Бусдад өөрийгөө нээхэд бэлэн, шударга, ариун явдалтай байх, наманчлах

<p>Хувь хүн, байгууллага, нөхцөл байдал, үйл явдал, зарчим (Юу болсон бэ? Хэнийг гомдоосон бэ? гэх мэт)</p>	<p>Үр нөлөө (сэтгэл санаа, бие махбод, санхүүгийн аюулгүй байдал; харилцаа холбоо, өөрийн үнэ цэн эсвэл хүсэл эрмэлзэл)</p>	<p>Мэдрэмж (дургүйцэл, айдас, харамсал, гомдол гэх мэт)</p>	<p>Зан чанарын сул тал (дураараа авирлах, бардамнах, шударга бус байх, өөрийгөө зөвтгөх, өөрийгөө чамлах, өөрийгөө хуурах гэх мэт)</p>	<p>Уучилж, хохирлыг барагдуулах (Би хэнийг уучлах эсвэл хэний хохирлыг барагдуулах хэрэгтэй вэ?)</p>	<p>Эерэг шинж чанар (энэрэл, даруу байдал, үнэнч шударга байдал, эр зориг, Есүс Христэд итгэх итгэл гэх мэт)</p>	<p>Би ямар шинж чанарыг цаашдаа хөгжүүлэх хэрэгтэй вэ?</p>
<p>Би 14 сар орчмын хугацаанд, ажиллаж байсан газартаа төлбөр төлөхгүйгээр бүртгэлээс бэлэн мөнгө эсвэл хэрэглэдэг бүтээгдэхүүнээ тогтмол хулгайлдаг байлаа.</p>	<p>Би менежерийнхээ эргэн тойронд байхдаа үргэлж сандардаг байв. Би одоо үүнд өөрийгөө буруутгаж байгаа ч тэр бизнес байхгүй болсон учраас үүнийг эргээд хэрхэн зөв болгохоо мэдэхгүй байна.</p>	<p>Айдас, шунал, хувиа хичээсэн байдал</p>	<p>Шударга бус, дураараа авирлах, өөрийгөө хуурах</p>	<p>Ажиллаж байсан газар, манай менежер</p>	<p>Би ажилч хичээнгүй хүн.</p>	<p>Үнэнч шударга, хариуцлагатай</p>

20-30 жил						
Хувь хүн, байгууллага, нөхцөл байдал, үйл явдал, зарчим (Юу болсон бэ? Хэнийг гомдоосон бэ? гэх мэт)	Үр нөлөө (сэтгэл санаа, бие махбод, санхүүгийн аюулгүй байдал; харилцаа холбоо, өөрийн үнэ цэн эсвэл хүсэл эрмэлзэл)	Мэдрэмж (дургүйцэл, айдас, харамсал, гомдол гэх мэт)	Зан чанарын сул тал (дураараа авирлах, бардамнах, шударга бус байх, өөрийгөө зөвтгөх, өөрийгөө чамлах, өөрийгөө хуурах гэх мэт)	Уучилж, хохирлыг барагдуулах (Би хэнийг уучлах эсвэл хэний хохирлыг барагдуулах хэрэгтэй вэ?)	Эерэг шинж чанар (энэрэл, даруу байдал, үнэнч шударга байдал, эр зориг, Есүс Христэд итгэх итгэл гэх мэт)	Би ямар шинж чанарыг цаашдаа хөгжүүлэх хэрэгтэй вэ?
Би үдэшлэг дээр согтоод, таньдаггүй шахуу хүнтэй хамт сэрлээ.	Энэ нь миний хамгаалалт, аюулгүй байдал, өөрийгөө үнэлэх үнэлэмжид нөлөөлсөн. Би ариун сүмд гэрлэхийг хүссэн ч ийм зүйл тохиолдохгүй мэт санагдаж байлаа.	Надад завхай, итгэл найдвараа алдсан бас өрөвдөлтэй санагддаг. Би тэр үдэшлэгт хүртэл очсондоо маш их харамсаж байна. Яагаад надад ийм явдал тохиолдов?	Үл итгэх, өөрийгөө болон найз нөхөд гэгдэх хүмүүсийг жигшин зэвүүцэх, өөрийгөө чамлах	Би, миний найзууд	Би сайхан сэтгэлтэй хүн. Би яагаад ч юм үүнийг даван туулахыг хүсэж байна. Би авьяасаа хөгжүүлэхийн тулд шаргуу хөдөлмөрлөсөн.	Эрүүл саруул ухаан, үүрэг хариуцлага, дуулгавартай байдал, Бурханыг нэгдүгээрт тавих, ариун явдал
Эгч маань машины ослоор амиа алдсан. Би түүний нөхөр, хүүхдүүдтэй ойр дотно байгаага мэдэрсэн ч тэр манай гэр бүлээс холбоогоо тасалсан юм.	Энэ нь миний амьдралд маш том сэтгэлийн шарх авчирсан. Би бие болон сэтгэл санааны хувьд итгэлтэй бус байна. Эгчтэйгээ болон түүний гэр бүлийнхэнтэй харилцах харилцаа маань бүрмөсөн алга болсон.	Би маш их сэтгэлээр унадаг. Согтууруулах ундаа энэ нөхцөл байдалд тус болохгүй ч хэсэг хугацаанд үүнийг арилгадаг гэдгийг би мэднэ.	Түгшүүр, айдас, сэтгэл дундуур байх, өөрийгөө чамлах	Бурхан, би, эгчийн минь нөхөр, архи ууж гомдоосон хүмүүс	Би сайн оюутан бас ажилсаг хүн. Би хүнийг хайрлаж, ажил дээрээ бусадтай сайн харилцаатай байдаг.	Есүс Христэд итгэх итгэл, найдвар, саруул ухаан

30-60 жил						
Хувь хүн, байгууллага, нөхцөл байдал, үйл явдал, зарчим (Юу болсон бэ? Хэнийг гомдоосон бэ? гэх мэт)	Үр нөлөө (сэтгэл санаа, бие махбод, санхүүгийн аюулгүй байдал; харилцаа холбоо, өөрийн үнэ цэн эсвэл хүсэл эрмэлзэл)	Мэдрэмж (дургүйцэл, айдас, харамсал, гомдол гэх мэт)	Зан чанарын сул тал (дураараа авирлах, бардамнах, шударга бус байх, өөрийгөө зөвтгөх, өөрийгөө чамлах, өөрийгөө хуурах гэх мэт)	Уучилж, хохирлыг барагдуулах (Би хэнийг уучлах эсвэл хэний хохирлыг барагдуулах хэрэгтэй вэ?)	Эерэг шинж чанар (энэрэл, даруу байдал, үнэнч шударга байдал, эр зориг, Есүс Христэд итгэх итгэл гэх мэт)	Би ямар шинж чанарыг цаашдаа хөгжүүлэх хэрэгтэй вэ?
Би хүргэндээ дургүйцдэг. Түүнд үргэлж мөнгө хэрэгтэй байдаг ч ажилдаа тогтдоггүй. Тэр үнэхээр хайхрамжгүй ханддаг. Тэр охиныг минь аз жаргалгүй болгож байна гэхээс би айж байна.	Би санхүүгийн байдалд нь санаа зовж байна. Намайг түүний талаар муугаар бодоход энэ нь охинтойгоо харилцах харилцаанд минь нөлөөлдөг.	Би бухимдаж байна. Би дургүйцдэг. Би дургүйцсэндээ өөртөө уурладаг. Би урхинд орсон мэт санагдаж, ямар ч сайн шийдлийг олж чадахгүй байна.	Өөрийгөө зөвтгөх, чамлах, бардамнах, дургүйцэх	Миний хүргэн, миний охин, миний хань	Би ер нь их өгөөмөр хүн. Би гэртээ болон Сүмд шаргуу ажилладаг.	Энэрэх, өршөөх, хувийн илчлэлт хүлээн авах
Хань минь тусдаа амьдрах, салах талаар ярьж байна. Би төгс байгаагүй гэдгээ мэднэ, гэхдээ би дандаа асуудал үүсгэдэггүй.	Миний харилцаа аймшигтай. Миний өөрийгөө үнэлэх үнэлэмж болон сэтгэл санааны аюулгүй байдалд маань нөлөөлдөг.	Би маш их айж байна. Хэрвээ би хүүхдүүдтэйгээ уулзахгүй бол яах вэ? Би салалтыг яаж тэсэж гарахаа ч мэдэхгүй байна.	Айдас, өөрийгөө чамлах, дургүйцэх, түгших	Би, миний хань, миний үр хүүхдүүд	Би өөрчлөх гэж маш их хичээсэн. Би бүр зөвлөгөө авахаар явсан.	Энэрэл, хайр, амар амгалан, Бурханд итгэх илүү агуу итгэл

Жишээ 3—Тэмдэглэлийн формат

Бичих нь ойлгож, эдгээх хүчирхэг хэрэгсэл болдог. Үнэлэлт дүгнэлт дээрээ ажиллахаас өмнө эсвэл дараа нь залбирч тэмдэглэл хөтлөх нь маш их тустай. Бид амьдралаа эргэн харахдаа олж мэдсэн нөхцөл байдал, мэдэрсэн мэдрэмжийнхээ талаар л бичиж эхэлдэг. Үүнд ямар ч систем байхгүй. Бид зүгээр л үзэг аваад, залбираад, бичиж эхэлдэг.

Аясаар нь л явуул! Бид тэмдэглэл хөтлөх замаар амьдралд маань сөрөг сэтгэгдэл төрүүлж буй хүмүүс, байгууллага, нөхцөл байдал, тохиолдлууд эсвэл зарчмуудыг олж хардаг. Бид сэтгэл хөдлөл, мэдрэмжид маань энэ нь хэрхэн нөлөөлдөг тухай бичдэг бөгөөд зан чанарын сул талууд маань юу болох, ямар давуу талуудыг хөгжүүлэхийг хүсэж байгаагаа ойлгохыг хичээдэг. Мөн бид хэнийг уучлах хэрэгтэй, хэний хохирлыг барагдуулах

хэрэгтэйг мэдэхийн төлөө залбирдаг. Тэмдэглэл хөтлөх хэдэн жишээг харуулав. Үүнд:

- Би сүүлийн үед хүүхэд насандаа тохиолдсон явдлынхаа талаар боддог болсон. Би нэг хүүхдийг санаж байгаа ч нэрийг нь санахгүй байна. Гэхдээ тэр надаас том байсан. Тэр үнэхээр бүдүүлэг хүүхэд байсан. Тэр намайг нялх хүүхэд гэж, бас бүр дорд хочоор дуудаж байв. Би өдөр бүр аль болох сургуулиас гэр хүртэл хурдан гүйх хэрэгтэй болдог байв. Тэр үед надад ямар ч найз байхгүй, тэр ч байтугай найз нөхөдтэй болж чадахгүй юм шиг санагдаж эхэлсэн гэж бодогддог. Би асуудлаас зугтахаас үзэн яддаг. Би айх дургүй ч зарим хүн илүү том биетэй, бүдүүлэг байх нь шударга бус зүйл. Би үргэлж нөхөрсөг байхыг хичээдэг. Би өөрийгөө өрөвдөж байгаа байх. Хүмүүс яагаад надад сайхан ханддаггүйг би ойлгохгүй байна. Би сайн хүн шүү дээ.
- Би бага зэрэг тарган хүүхэд байсан. Би бага зэрэг илүүдэл жинтэй хэвээрээ л байгаа. Гэхдээ дуртай зүйлээ идэхээ болих нь надад хэцүү байдаг. Би Хүүхдийн хэсэгт байхдаа ч хэзээ ч гэр бүлтэйгээ хуваалцах амттан авч явж чаддаггүй байсан. Энэ нь надад бүтэлгүйтэл мэт санагдсан. Би идэж уухдаа бас жингээсээ үргэлж ичдэг байсан. Зарим хүн хүссэн бүхнээ идэж чаддаг ч тэр нь тэдний жинд нөлөөлдөггүй. Энэ нь намайг үнэхээр галзууруулдаг!
- Надад бэлгийн дур хүслийн тал дээр асуудал байгаа. Үнэндээ надад хэцүү байгаа нь миний буруу биш. Сургуулийн хүүхдүүд энэ тухай тоглоом шоглоом болгох үед би гар хангалга гэж юу болохыг олж мэдсэн юм. Энэ талаар ээжээсээ асуухад ээж минь уурлаж, хэзээ ч битгий ийн үйлд бас дахиад хэзээ ч битгий ярь гэж хэлэв. Гэвч дараа нь бишопыг надтай ярилцах үед би яах байсан бэ? Би түүнд хэлэх ёстой байсан уу?
- Би аав, ээж хоёрын хооронд болж буй үйл явдлаас маш их ичдэг байсан болохоор намайг тайвшруулдаг цорын ганц зүйл нь тамхи татах байлаа. Би хэдэн тамхи олж, тэдгээр нь надад түлхэц өгсөн бөгөөд надад ямар их зовлонтой байгааг мэдрэхэд тусалсан юм. Шөнө босоод нойр хүрэхгүй байдаг тул би өөрийн гэсэн нууцлаг амьдралтай болсон. Би

тамхинаас хэзээ ч хамаагүй гарч чадна гэж боддог байсан ч үнэхээр чадахгүй байлаа. Тэгээд олсон тамхи маань дуусаж, илүү их мөнгөтэй болохын тулд хулгай хийх хэрэгтэй болов. Би ажиллаж байсан газраасаа эд зүйлс хулгайлсан. Гэр бүлийнхнийхээ хэн нэгэнд, бүр муугаар бодоход цагдаад баригдах вий гэж би маш их сандардаг байсан. Би шударга бус байдлыг үзэн яддаг байсан ч тамхи татах цаг зөвхөн надад л хэрэгтэй байлаа. Би өөрийгөө өрөвдсөн байх.

- Намайг коллежид сурч байхад бас нэг муухай дурсамжтай зүйл тохиосон юм. Би өрөөний найзуудтайгаа адилхан болохыг хүсдэг байсан ч олон үдэшлэгт уригддаггүй байлаа. Эцэст нь би архидалт болдог үдэшлэгт очсон тэр шөнийг санаж байна. “Яагаад болохгүй гэж?” гэж би бодов. Би олны нэг хэсэг байхыг л хүссэн. Би ганц удаа хөгжилтэй байхыг л хүссэн. Дараа нь юу болсныг санахгүй байгаа ч би үнэхээр танихгүй хүнтэй хамт сэрсэн. Байдал улам дордсон байв. Би яагаад завсарлага авч зогсоож чадахгүй байна вэ? Надад юу ч тус болж чадахгүй.
- Эгчийгээ нас барсан тухай мэдээг сонсоод дэлхийн төгсгөл ирсэн мэт санагдаж билээ. Түүнийг зам дагуу алхаад явж байхад нэг машин дайрчихсан. Манай гэр бүл цөхөрч, бидний зарим нь өмнөхөөсөө ч илүү их болчимгүй үйлдэл гаргасан. Нөхөр нь маш их уурласан болохоор хүүхдүүдээ бидэнтэй дахин хэзээ ч яриулахгүй гэж хэлсэн. Манай гэр бүл тэдний амьдралд гай зовлон учруулдаг гэж тэр хэллээ.
- Хүүхдүүд маань гэр бүлийн уламжлалаа үргэлжлүүлж байгаа юм шиг санагддаг. Охин маань жинхэнэ азгүй хүнтэй гэрлэсэн. Тэдэнд хэзээ ч хангалттай мөнгө байдаггүй. Үнэнийг хэлэхэд, би ч бас тэднийг үргэлжлүүлэн дэмжээд байх чадалгүй болсон. Тэр яагаад ажилд орчхоод ажилдаа удаан тогтдоггүй юм бол? Би үнэхээр бухимдаж байна. Би охиныхоо сайн эцэг эх байхыг хүсдэг ч мөнгөтэй холбоотой асуудлууд бидний хооронд байнга асуудал үүсгэдэг. Би нөхрийг нь зүгээр л хүлээн зөвшөөрдөг ч болоосой. Даана ч би чадахгүй юм. Намайг уучлаарай.
- Ням гараг бол гэр бүлийн хувьд сайхан өдөр байх ёстой, тийм үү? Би ийм зүйл тохиолдоно

гэж огт төсөөлж байсангүй. Хань минь өчигдөр орой бидэнд тус тусдаа амьдрах орон зай хэрэгтэй байна гэж хэлсэн. Юу вэ? Итгэмээргүй юм! Мэдээж би төгс биш ч хэн ч төгс биш. Хайрт Бурхан минь, би юу хийж чадах вэ?

- Би амьдралдаа үнэлэлт дүгнэлт гаргах талаар дэмжигч хүнтэйгээ ярилцлаа. Надад төрдөг бодол мэдрэмжүүд нэг төрлийн хэв маягтай бөгөөд зарим зүйлийн талаар бишоптойгоо ярилцах хэрэгтэй гэж дэмжигч хүн маань хэлж билээ. Би сүүлийн хэдэн долоо хоногийн турш тэмдэглэлээ эргэн уншиж байхдаа өөрийгөө өрөвдөх хандлагатай байгаагаа олж харсан юм. Зарим муу зүйл надад тохиолдох нь тодорхой ч би Их Эзэнд өөрийгөө хандуулбал Тэр миний

зарим өвчин шаналлыг авч чадна гэдгийг ойлгож эхэлж байна. Би донтолтдоо автах шаардлагагүй. Надад бууж өгөх хүч байхгүй ч Их Эзэнд тийм хүч бий.

- Судрууд болон бошиглогчдын үгс одоо надад илүү ойлгомжтой болж эхэлж байна. Энэ нь миний амьдралд хэрхэн хэрэгжиж байгааг би харж байна. Би өмнө нь анзаардаггүй байсан зан чанарынхаа сул талуудыг одоо илүү сайн мэддэг болсон. Заримдаа би үүнийгээ илүү тодорхой хардаг учраас улам дордож байгаа юм болов уу гэж боддог. Би үнэхээр донтолтоос ангижрахын тулд дараагийн алхмуудыг үргэлжлүүлэн хэрэгжүүлэх хэрэгтэйг мэднэ.

Шинээр ирсэн хүнийг танилцуулж, угтан авах

Шинээр ирсэн хүн гэдэг нь донтолтоос ангижрах цуглаанд шинээр нэгдсэн хүнийг хэлнэ. Тэр хүн нь ихэвчлэн өөрчлөлтийн эхний шатанд буй хүн, хуучин зуршилдаа эргэж орсныхоо дараа ирж буй хүн, эсвэл донтолттой тэмцэж байгаа хэн нэгний найз эсвэл гэр бүлийн гишүүн байдаг. Бидний танихгүй хэн ч шинээр ирсэн хүн байж болох ба шинээр ирсэн хүмүүсийн хувьд цуглаанд ирсэн эхний хэдэн уулзалт ихэнхдээ чухал байдаг учраас эдгээр хүнийг ая тухтай, халуун дотноор угтаж авахыг хичээх нь онцгой чухал юм.

Шинээр ирсэн хүмүүс ихэнхдээ эргэлзсэн, айж түгшсэн байдаг. Хүмүүс өөрсдийгөө сүйрүүлэгч зан авиртай байгаагаар болон тэдний амьдрал хараа хяналтаас гарсныг мөн тэдэнд тусламж хэрэгтэй гэдгийг хүлээн зөвшөөрөхөд их зориг шаардагддагийг санаарай. Мөн найз нөхөд, гэр бүлийн гишүүдэд нь хайртай хүнийхээ амьдралд болон өөрсдийнх нь амьдралд донтолтоос үүдэлтэй үүссэн нөлөөг ярихад зориг их шаардагддагийг сана. Бидний зорилго бол шинээр ирсэн хүмүүсийг буцаж ирэхийг хүсэхэд нь туслах явдал юм.

Бид цуглаан бүрийн өмнө болон цуглааны туршид мөн дараа нь халуун дулаан, хүлээн зөвшөөрөгдсөн уур амьсгалыг бүрдүүлэх үүрэгтэй. Сүнс өөрчлөгдөх үйл явцаар дамжуулан шинээр ирсэн хүмүүсийг удирдан чиглүүлнэ гэдэгт итгэ. Шинээр ирсэн хүмүүс ихэвчлэн аргаа баран цөхөрсөн байдаг учраас тэдэнд хайраар дүүрэн, аядуу зөөлөн хандаарай. Хайр, дэмжлэг, урам зориг нь халуун дотноор угтаж, урам зориг өгөхийн хамгийн чухал бүрэлдэхүүн хэсгүүд юм.

Бид донтолтоос ангижрах цуглааныг 18 болон түүнээс дээш насныханд зориулсан гэсэн удирдамжийг Сүмээс хүлээн авсан. Хэрэв тухайн хүн 18-аас доош настай бол эцэг эх, бишоптойгоо мөн сэтгэц, бие бялдын эрүүл мэндийн тусламж үзүүлэх хүнтэйгээ хэрэгтэй гэсэн бусад сонголтын талаар зөвлөлдөхөд урамшуулан дэмж. Хэрэв тэд илүү дэлгэрэнгүй мэдээлэл авахыг хүсэж байвал тэднийг өөрсдийн оршин суугаа газрын Гэр бүлд зориулсан үйлчлэлийн менежертэй холбоо барихад урамшуул. Та тэдэнд дүрмийг ойлгуулсны дараа, хэрэв тэд үргэлжлүүлэн цуглаанд оролцоор

байх юм бол дүрмийг дахин сануулах хэрэггүй бас дүрмийг хэрэгжүүлэх гэж хүчлэх хэрэггүй.

Цуглааны өмнө болон дараа нь шинээр ирсэн хүмүүстэй харилцахад дараах зөвлөмжүүд хэрэг болно.

1. Танихгүй хүнтэй мэндлэхдээ эхлээд өөрийгөө танилцуулаад, урьд нь донтолтоос ангижрах цуглаанд оролцож байсан эсэхийг нь асуу.
2. Аюулгүй газар байгааг нь шинээр ирсэн хүмүүст батлан хэл. Бид нууцлалын зарчмыг чанд баримталдаг бөгөөд тэд зөвхөн өөрсдийн нэрийг ашиглаж болно гэдгийг тайлбарла. Цуглаан дээр унших, хуваалцахад таатай биш байвал зүгээр л сонсоод сууж болно гэдгийг мэдэгд.
3. Шинээр ирсэн хүмүүст зөвхөн хүссэн зүйлээ хуваалцах боломжийг гаргаж өг. Цуглаанд явах болсон шалтгаанаа тайлбарлахад ихэнхдээ тухгүй санагддагийг нь ойлго.
4. Шинээр ирсэн хүмүүст бусад оролцогчтой нийтлэг зүйлээ сонсохыг санал болго. Шинээр ирсэн хүмүүс хувийн түүхээ хуваалцаж буй хүмүүстэй санал нийлсэн тохиолдолд цуглаанд буцаж ирэх хандлагатай байдаг. Бидний цуглаан янз бүрийн төрлийн сүйрүүлэгч зан авираас болж зовж шаналж буй хүмүүст нээлттэй байдаг тул бүлгийн гишүүд үргэлж харилцан адил туршлагагүй байж болно. Гэвч бусдын сонголт, зан авираас үүдэлтэй сэтгэл хөдлөлийг байнга мэдрэх болно гэдгийг тайлбарла. Шинээр ирсэн хүмүүст асуулт байвал цуглааны дараа үлдэхийг хүс.
5. Шинээр ирсэн хүмүүс хөтөлбөрийг бүх талаас нь сонсохгүйгээр ойлгох болно гэдэгт итгэ. Шинээр ирсэн хүмүүст *Аврагчаар дамжуулан эдгээх нь: Донтолтоос ангижрах 12 алхамт хөтөлбөрийн удирдамж* эсвэл *Дэмжих удирдамж: Донтолтоос ангижирч буй хүмүүсийн эхнэр нөхөр, ар гэрт зориулсан тусламжийг үзүүлээд, эдгээр эх сурвалжийг ашиглахад урамшуул (Gospel Library дээрх Life Help хэсгээс үзнэ*

үү). Шинээр ирсэн хүмүүст Сүнсийг сонсох, цуглаанд оролцох, удирдамжийг судлах зэрэг өөрчлөгдөхөд хүргэдэг зарчим, дадлагуудыг илүү сайн ойлгож, амьдралдаа хэрэгжүүлж чаддаг болж болно гэдгийг тайлбарлаж өг.

6. Шинээр ирсэн хүмүүсийг зохицуулагчтай танилцуул. Зохицуулагчид анхны цуглаанд ирэх ямар байдгийг сайн санадаг. Тэд цуглаанд оролцогчдод үлгэр жишээ болж, хөтөлбөр нь тэдний амьдралд ямар өөрчлөлт авчирсныг гэрчилдэг.
7. Хэрэв шинээр ирсэн хүмүүст туршлагаа хуваалцахтай холбоотой асуудлууд байвал аль болох эелдэг хандаарай. Ихэнх асуудал, асуултыг цуглааны үеэр биш, харин цуглааны дараа илүү үр дүнтэй шийдвэрлэдэг. Цаг хугацаа өнгөрөх тусам шинээр ирсэн хүмүүс цуглааны ёс зүйг ойлгодог болно.
8. Эхнэр нөхөр болон ар гэрт зориулсан дэмжих бүлгийн цуглаанууд байдаг гэдгийг гэр бүлийн гишүүд эсвэл хайртай дотнын хэн нэгэн нь порнограф эсвэл мансууруулах бодисыг зүй бусаар хэрэглэх асуудалтай байгаа шинээр ирж буй хүмүүстэй хуваалц.
9. Цуглааны дараа шинээр ирсэн хүмүүст цуглаанд ирсэнд нь таларх.
10. Шинээр ирсэн хүмүүс бүлэгт адислал болж буй гэдгийг сана. Шинээр ирсэн хүмүүс үйлчлэх, дэмжих, суралцах боломжийг бие биедээ тасралтгүй олгодог.

