

Бие махбоддоо анхаарал тавих

Бидний бие махбодын дүр төрх

- Бусдын үзэл бодол хэрхэн бидний бие махбодын талаарх бодолд нөлөөлдөг вэ?
- Их Эзэний бидэнд мэдүүлэхийг хүсдэг, Эхлэл 1:26–27, 1 Коринт 6:19–20 гээд шүлгүүдэд цэдэглэгдсэн үнэнүүд нь бусдаас авдаг мэдээллээс юугаараа өөр вэ?

Арван хоёр төлөөлөгчийн чуулгын ерөнхийлөгч Рассэлл М.Нэлсон, ахлагч Жэффри Р.Холланд хоёроор дамжуулан Их Эзэний өгсөн дараах зөвлөгөөг судлаад, бидний бие махбодын талаарх үзэл бодолд юу тусалж болохыг олж мэд.



Толинд харах болгондоо өөрийнхөө биеийг ариун сүм мэт төсөөлөн харж бай. Ингэх нь өдөр бүр талархаж байх ёстой энэхүү үнэн нь таныг биеэ хэрхэн арчилж, ашиглах талаар зөв шийдвэр гаргахад туслах болно. Таны гаргасан шийдвэр бүр таны ирээдүйг тодорхойлдог. (Рассэлл М.Нэлсон, “Мөнхийн ач холбогдолтой шийдвэрүүд,” 2013 оны 10-р сарын Ерөнхий чуулган, 124)



Биеийн галбир, хэв маягийн хувьд бусадтай адилхан байхыг хичээлгүй, өөрийгөө байгаагаар нь хүлээн зөвшөөрч байгаарай гэж та бүхнээс хүсэж байна. Бид өөр хоорондоо адилгүй. Бидний зарим нь өндөр байхад зарим нь намхан байдаг. Зарим нь мариалаг байхад нөгөө хэсэг нь туранхай байдаг. Бараг хүн бүр байгаагаасаа өөр байхыг хэзээ нэгэн цагт хүсэж байсан байх! Гэвч өсвөр насны охидын нэгэн зөвлөхийн хэлснээр “Дэлхий чамайг харж байгаа гэдэгт санаа зовон амьдрах боломжгүй. Бусдын үзэл санаанаас болж өөрөө өөрөөсөө ичиж зовсноор та бусдад өөрийн эрхийг өгч байна гэсэн үг. . . [Өөртөө итгэлтэй] байхын түлхүүр бол өөрийнхөө дотоод хүнийг—[бодит хүнээ] байнга сонсох явдал юм.” Харин Бурханы хаант улсад бодит хүн болох та “эрдэнэсээс илүү нандин” [Сургаалт үгс 3:15] билээ. (Jeffrey R. Holland, “To Young Women,” *Liahona*, Nov. 2005, 29)

- Та эдгээр мэдэгдлээс юу сурч мэдсэн бэ?

Өөрийн биеийн талаар эерэг бодол тээж явдаггүй хүнд таныг юу хэлээсэй гэж Их Эзэн хүсэж байгаа талаар бич.

Унтах

Сургаал ба Гэрээ 88:124-ийг уншаад, Их Эзэн унтах талаар юу гэж заасныг олж мэд.

- Унтах нь яагаад чухал гэж та бодож байна вэ?

Хангалттай унтаж амрахгүй байх нь эрүүл мэндийн ноцтой асуудалд хүргэж болох юм. Ихэнх мэргэжилтэн өсвөр насныханд өдөрт 8–10 цаг унтаж амрахыг зөвлөдөг (National Sleep Foundation, “How Much Sleep Do You Really Need?,” Oct. 1, 2020, [thensf.org](https://www.thensf.org)-ийг үзнэ үү). Нойр дутуу байснаар хүн ядарч сульдан, ажиллах чадвар буурч, бие махбодын болоод сэтгэцийн эрүүл мэндийн асуудалд өртөмтгий болгодог. Ядарч сульдах нь биднийг уруу таталтад илүү өртөмтгий болгодог.

- Унтах дадал хэвшил тань таны амьдралд хэрхэн нөлөөлж байгааг анзаарч байсан уу?
- Зөв зохистой унтаж амрах дадал хэвшил нь хэрхэн Их Эзэнд үйлчлэх чадварыг маань хэрхэн сайжруулж болох вэ?

Унтаж амрах дадал хэвшилээ сайжруулахыг хүсэж буй хүнд ямар зөвлөгөө өгөх вэ эсвэл хэнээс зөвлөгөө авахыг тэдэнд зөвлөхөө бүлгийнхэнтэйгээ ярилц. Тарааж өгсөн цаасан дээр санал бодлоо бич.