

Зохиогч: Норман Винсент Пийл



ЖИНХЭНЭ ЯЛАН ДИЙЛЭГЧИЙН БОДОЛ САНААНЫ МЭҮҮ ХҮЧ

# Бодлын хүч

**ЯЛАГЧИЙН  
БАРИМТЛАХ  
ЗУРГААН  
ЗАРЧИМ**

Улаанбаатар хот  
2010 он

Бодлын хүч  
Зохиолч: Норман Винсент Пийл  
Орчуулсан: Б.Энх-Амгалан  
Редактор: М.Хүрэлтогоо

ISBN: 978-99929-4-535-4

© Энэхүү бүтээлийн эрх нь Монгол Улсын Зохиогчийн Эрхийн тухай хуулиар хамгаалагдсан болно. Бүтээлийг цахим хэлбэрээр түгээх эрхийг bookstore.mn цахим хуудас эзэмших бөгөөд зөвшөөрөлгүйгээр бүтнээр нь буюу хэсэгчлэн хувилах болон бусад ямар нэгэн хэлбэрээр олшруулах, ашиглахыг хориглоно.

[www.bookstore.mn](http://www.bookstore.mn)

## Өмнөх үг

Норман Винсент Пийл (Norman Vincent Peale, 1898-1993) доктор нь Нью-Йорк хотод байрладаг Марбл Коллежит (Marble Collegiate) сүмийн пастороор 42 жилийн турш ажилласан билээ. Тэрээр дэлхий дахинаа бестселлер болж хамгийн сайн борлогдсон “Өөдрөг үзэл бодлын хүч”, “Есүс Христийн хүч” зэрэг нийт 46 ном зохиолыг туурвижээ. Тэрээр энгийн ойлгомжтой, өөдрөг, зоримог сургаал номлолоороо дамжуулан олон хүнийг Христтэй уулзуулж учруулсан. Өрнө дахины гүн ухаанд Платоны гүн ухаан гол байр суурь эзэлдэг бол сүүлийн үед өрнөдөд хэвлэгдэн гарч байгаа “Өөрийгөө хөгжүүлэхүй”, “Урамшихуй” номнууд нь Норман Винсент Пийлийн гаргасан үзэл санааг голчлон баримталж байна. Тэрээр энэ тал дээр гол манлайлагч нь билээ. Норман Винсент Пийлийн сургаал номлол нь радио, телевизээр дамжин Америкийн бүх газар нутагт цацагдсан юм. Зөвхөн цалингаараа амьдрагч хүмүүст зориулан долоо хоног тутмын “Гайдпост” сэтгүүлийг хэвлэн гаргадаг байна. Тухайн үеийнхээ хамгийн хүч нөлөө бүхий пасторуудынхаа нэг байсан түүний үзэл санааны өв “Христэд итгэгч нарт зориулсан Пийл төв”, “Гайд пост” сэтгүүлээр дамжин өнөөдрийг хүртэл тасралтгүй уламжлагдсаар байгаа билээ.

Уг номыг орчуулахад тусалсан Б.Энх-Амгалан болон хянан тохиолдуулсан М.Хүрэлтогоо багш нарт баярласан талархсанаа илэрхийлье.

2010 оны 04 сарын 19

Доктор Жон Ён Дун

## Нэгдүгээр бүлэг

### Шийдвэрлэж болохгүй асуудал гэж байдаггүй

“Бурханы туслалцаатай хийж чадна” гэдэгт итгэ. Бүх асуудалтай халз тулан ‘даван туулж чадна’ гэдэгт итгэ. Энэ бол үнэхээр чухал юм.

### Яландийлэгчийн баримтлах эхний зарчим

95 настай золгосон би нэгэн өдөр ажил хөдөлмөрөө эрч хүч дүүрэн одоо болтол эрхэлж байгаа насан туршийн найз Пэни (J.C. Penney: Америкийн их дэлгүүрийн сүлжээний эзэн)-тэйгээ хамт Нью-Йорк хотын Волдол Асториа зочид буудал дахь ярилцлагын танхимд сууж байлаа. Бид хүний амьдралын янз бүрийн асуудал, бэрхшээл болон түүнээс гарах арга замын талаар мэтгэлцэж эхлэв. Би түүнээс “Та урт удаан насалсан хүн. Амьдралынхаа турш зүйл бүрийн хүнд хэцүү асуудлуудыг даван туулж байсан байх. Та өөрт тохиолдсон асуудлаа ямар арга замаар шийдвэрлэдэг вэ?” гэж асуулаа. Түүний хариулт нэр цуутай хүн гэдгийг нь бүрэн дүүрэн хариулж байв.

“Норман пастор аа, Үнэндээ би ямар нэгэн асуудалтай тулгарвал юуны түрүүнд баярладаг. Яагаад вэ гэвэл асуудлыг нэг нэгээр даван туулах бүрийдээ би илүү их хүчирхэг болж, энэ нь хойшдоо бүр их асуудалтай халз тулах бэлтгэлтэй болгодог. Нэг ёсондоо асуудал хэмээх гишгүүрээр улам дээш өгсөн ахидаг гэх үү дээ.”

Тиймээ. Та ч гэсэн асуудлыг ялан дийлэх гэж хичээн зүтгэж эхлэх үедээ Пенитэй адил асуудлыг эерэг нааштай байдлаар харж үнэлэх зуршилтай болох хэрэгтэй.

### Та ‘бодит байдал’-д хэрхэн ханддаг вэ?

Миний ажлын өрөөнд нэгэн бичигтэй самбар өлгөөтэй байдаг байв. Хэн нэгнээс бэлгэнд авсан юм. Түүн дээр “Юманд хандах хандлага бодит байдлаас хавьгүй илүү чухал” гэж бичээтэй байлаа. Энэ үг надад асуудлыг шийдвэрлэхэд асар их тус дэм болдог байсан. Яагаад гэвэл бодит байдалд хэрхэн хандах ёстойг надад зааж өгсөн. Аливаад гутрангуй ханддаг хүн: “Одоогийн байгаа байдал маань дааж давшгүй хүнд хэцүү байна. Ямарч байсан би энэ асуудлыг шийдвэрлэж барахгүй юм байна. Бодит байдал бол бодит байдал. Тэгээд л гүйцээ.” гэж ярьдаг.

Харин өөдрөг үзэлтэй хүн арай өөр зүйл ярьдаг. “Одоогийн байгаа байдал тун хүнд хэцүү байна. Гэхдээ давж гарах арга зам бий. Асуудлыг олон талаас нь сайтар задлан үзэж, халз тулж ялан дийлэхдээ л дийлнэ. Яагаад гэвэл асуудал бол шийдвэрлэгдэхийн төлөө оршдог. Би чадна. Өнөөг хүртэл ялан дийлсээр л ирсэн юм чинь!”

### Асуудал

Асуудлаас айж эмээлгүй түүнийг олон талаас нь задлан шинжиж, халз тулан үзэлцээд ялан дийл...

Аливаа зүйлд гутрангуй ханддаг хүн асуудалд дарагддаг бол өөдрөг нааштай ханддаг хүн асуудлыг бүтээлч санаачлагатайгаар даван дийлдэг. Асуудал өөрөө үр дүнг шийдвэрлэдэггүй, асуудалд хандаж байгаа бидний хандлага үрдүнг шийдвэрлэдэг.

## **Хэний ч хүсээд байдаггүй бүс нутаг**

Энэ хэсэгт борлуулалтын ажилтай хоёр хүний талаар өгүүлье. Нэг хүн нь компанийн борлуулалтанд бараг тус нэмэргүй бүс нутгийг хүлээн авчээ. Компанийн борлуулалтын ажилтан нарын дунд “Тэр бүс нутагт хэнбугай нь ч бараа бүтээгдэхүүнээ борлуулж чадахгүй дээ” гэж ярилцдаг нь бараг хууль дүрэм мэт болж хэвшсэн байв. Тэр хоёрын нэг нь тэгээд тэрхүү нутаг дэвсгэрт бараагаа борлуулах боломж ерөөс байдаггүй гэсэн хүмүүсийн үнэлэлт дүгнэлтийг тэр чигээр нь хүлээн авч тэр газар луу явангаа “Энд бараа бүтээгдэхүүнээ зарах гэж хичнээн ч хичээл зүтгэл гаргаад нэмэргүй. Би өрөө л зовно. Боломжгүй газар байдгаараа мэрийгээд би л ядаргаанд орно байх” гэж бодож явжээ. Төсөөлж байсанчлан тэр хүн нэг их сүйдтэй сайн үр дүнд хүрч чадалгүй хэдэн долоо хоног учир зүйгээ олохгүй байж байгаад тэр компаниас гарчээ. Энэхүү үр дагавар нь мэдээжийн зүйл байв. Тэрээр ганц удаа ч болов хичээж мэрийгээгүй. Мань хүн тэрхүү нутаг дэвсгэрт бараа бүтээгдэхүүнээ борлуулж чадахгүй гэлцдэгийг хууль дүрэм мэтээр хүлээн зөвшөөрөн гутрангүйгээр асуудалд ханджээ. Түүний үр дагавар нь юу байв аа? Гутрангүйүзэл нь түүнийг ажлаасаа гарахад хүргэсэн!

Нөгөө хүн нь алс хол нутгаас ажлаа сольж ирсэн хүн байлаа. Түүнд тус газрын талаар нэгэн том хотын төв хэсэгт байрладаг гэдгээс өөр мэдэх юм байсангүй. Тэр нутаг дэвсгэрийн борлуулалт ерөөсөө бүтэлтэй болдоггүй гэдгийг хэн ч түүнд хэлсэнгүй. Тэрээр хэнээс ч илүү хичээнгүй ажиллаж, эцэст нь тэр нутагт бараа бүтээгдэхүүнээ маш их борлуулж чаджээ. “Энэ газар нутаг чиньүнэхээр хараахан нээгдээгүй байгаа алтны орд байна шүү дээ!” хэмээн тэрбээр гайхаж шагширсандаа дуу алдан хашгирав.

Өөдрөгөөр бодож, нааштай хандан боломж нөхцөлгүй газар нутгаас амжилтын үр жимсийг хураан, ажил бүрдээ өөдрөг нааштай сэтгэлгээгээр хандаж, магадгүй хэн нэг нь түүнд тэрхүү газрын борлуулалтын явц тэгийг заадаг гэж хэлсэн ч тэрээр нэг их итгэхгүй байх байсан бизээ. Тухайн нутагт оршин суугч хэдэн мянган хэрэглэгч нарт түүний бараа бүтээгдэхүүн хэрэгтэйг очиж судлан нягталсаны дүнд мэдсэн учраас тэрээр амжилтанд хүрсэн ажээ.

## **Өөдрөг сэтгэлгээтэй болох гурван үе шат**

### **1. Санаандаа орсноор бус эхлээд сайтар бод**

Хэцүү асуудалтай тулгарах үед ихэнх хүмүүс самгардан сандрах юмуу бүр уурлах ч тохиолдол байдаг. Энэ нь сэтгэлийн хөдлөлдөө автсаных юм. Хүний үйлдэл иймэрхүү сэтгэл санааны байдлаа дагаж шийдэгдсэн бол түүний үйлдэлд зүй зохистой, нухацтай байдал дутмаг байх нь илэрхий. Тайван, ул суурьтай тунгаан бодож догдолсон сэтгэлээ тайван тогтуун болгож сурвал зохистой. Яагаад гэвэл хөөрч догдолсон үед оновчтой зөв бодож сэтгэж чаддаггүй. Зөвхөн сэтгэл санаа амар тайван байх үед л зөв зүйтэй бодож сэтгэж чадах ба мөн тэгэж байж л зүй зохистой шийдвэрлэх арга замыг эрж олж чадна. Тиймээс ямар нэгэн асуудалтай тулгарсан үедээ сэтгэлийн хөдлөлөөр бүү хандаж бай. Юуны түрүүнд бодож тунгаа!

Үнэндээ уураг тархи бол танд байгаа хамгийн том өмч хөрөнгө мөн. Сэтгэлийн хөдлөлдөө өөрийгөө даатгахын оронд уураг тархиа ажиллуулан сэтгэж дадах хэрэгтэй. Зохион бүтээгч Томас Эдисон “Бие махбод нь толгой буюу уураг тархийг тулж түшихийн тулд оршдог!” гэж хэлсэн. Энэ үгийг бүү мартаарай. Эдисон зөвхөн сэтгэл санаа тайван тогтуун, дөлгөөн байх үед ‘хөөрөл’ бус ‘сайхан санаа’ төрдөгийг мэдэж байжээ.

## 2. Арга замыг нь бодож ол

Фрэд гэдэг хүн байжээ. Тэрээр хамтран бизнес эрхэлж байсан нэгэн нөхөртөө залилуулаад, 30 жилийн турш эрхэлж ирсэн бүх бизнесээ хоромхон зуур салхинд хийсгэж орхижээ.

Түүнийг манайд ирнэ гэхээр нь би түүнийг найдлага тасран цөхөрч гунихарчихсан байх хэмээн бодож яажшуухан аргадаж тайтгаруулахаа бодож олчихоод сууж байв. Гэсэн хэдий ч тэр уй гашууд автсанаа дэлгэж ярьсангүй. Харин ч бүр эсрэгээр бүрмөсөн дампуурчихсан хэрнээ өр зээлнээс илүү өв хөрөнгө маань хавьгүй их байгааг олж мэдлээ хэмээсэн юм. Тэрээр эелдэг зөөлөн инээмсэглэнгээ ингэж хэллээ.

“Тэгэхээр 30 жилийн өмнө анх бизнесээ эхлэх үедээ би 50 доллартой л эхэлсэн дээ. Тэгтэл одоо миний гарт бүр 500 доллар байна. Тэр үетэй харьцуулвал хамаагүй илүү сайжирсан байна гэсэн үг. 30 жилийн өмнө үзэсгэлэн төгөлдөр эхнэртэйгээ хамт амьдралын замаа эхэлж байсан бол одоо ч гэсэн түүндээ хайртай хэвээр цуг амьдарсаар байгаа. Тэр хугацаанд туршлага их хуримтлуулсан. Энэ бүх зүйлийн төлөө бурханд талархахёстой биш гэж үү?”

Түүнээс хойш нэг жил ч бололгүй тэрээр бизнесээ дахин эхэлсэн билээ. Тухайн үед түүний надад хэлж байсан зүйлүүд одоо болтол санаанаас минь гардаггүй юм.

“Би ‘хэрвээ’ гэж бодохоосоо илүү ‘хэрхэн яаж’ хэмээн боддог хүн болохоор шийдсэн.”

Энэ хоёр үг үнэхээр илт зөрүүтэй. ‘Хэрвээ’ гэдгийг боддог хүн “Тэр үед тэгээгүй бол ийм юм болохгүй байсан юм”, “Нөхцөл байдал ондоо байсан бол болох л байсан”, “Хүмүүс шударга бусаар харьцаагүй бол яалаа гэж ингэхэв” гэж харуусдаг. Тиймэрхүү байдлаар урьд өмнөх бүтэлгүй явдлуудаасаа салж ядан зууралдаж, тайлбар шалтаг тавин уймарсаар эцэс сүүлд нь гуниг цөхрөлд авгаж орхидог. Энэ дэлхий ертөнц ‘хэрвээ’ гэж боддог бүтэлгүй хүмүүсээр дүүрэн байдаг. Гэтэл ‘хэрхэн яаж’ хэмээн боддог хүн бол асуудал, зовлон бэрхшээлтэй тулгарсан үедээ нэгэнт болж өнгөрсөн зүйлд санааширч авгаад байдаггүй. Түүнд дийлдэж хүч чадлаа хий дэмий үрдэггүй. Түүний оронд нэн даруй шийдвэрлэх арга замыг эрэлхийлдэг. Яагаад вэ гэвэл шийдвэрлэх арга зам байгаа гэдгийг сайтар мэддэг. Тэрээр хэзээд өөрөөсөө ингэж асуудаг.

“Явал энэ бүтэлгүй байдлыг бүтээлч, үр ашигтай болгох вэ?”

Явал зэрлэг ургамлаас зөгийн бал гаргаж авч болох вэ?”

‘Хэрхэн яаж’ хэмээн боддог хүн нь асуудлыг ашигтайгаар шийддэг. Яагаад гэхээр амьдралын бүхий л асуудалд үнэ цэнэтэй чухал зүйлс оршиж байдгийг сайн мэдэж байдаг. Тиймээс ‘хэрвээ’ гэдэг хэрэггүй хий хоосон санаанаас болж эрхэм чухал эрч хүчээ хий дэмий

үрдэггүй. Харин идэвхи санаачлага гарган ‘хэрхэн яаж’ гэдгийг эрэлхийлдэг.

Асуудал өөртөө шийдвэрлэх учгийг агуулж байдаг жамтай.

Стэнли Арнолд

### 3. ‘Хийж чадна’ гэдэгт итгэ

Энэхүү зарчим нь аль хэдийн олон хүмүүсийн амьдралаар бүрэн батлагдсан зүйл тул үүний үр нөлөөний талаар эргэлзэх хэрэггүй. “Бурханы тусламжтайгаар хийж чадна” гэдэгт итгэ. Ямар ч асуудалтай халз тулж ‘ялан дийлж чадна’ гэж итгэх хэрэгтэй. Энэ бол хамгийн чухал. ‘Хийж чадна’ гэдэг үг ‘итгэх’ гэсэн үгтэй бүрэн нийлж ‘бүтээлч үйлдэл’ гэсэн нэгэн нэгдмэл цогц хэсгийг бий болгодог. Итгэвэл хийж чадна.

Амьдралынхаа турш бүхий л ажил хэрэг нь байнга бүтэлгүйтэж явдаг нэг хүн байв. Нэгэн өдөр ном уншиж байгаад номын нэг хэсэг түүний анхаарлыг шууд татав.

“Хамгийн сайн сайхнаар итгэж найд. Тэгвэл хүссэнээ олох болно!”

Дээрх хэдэн өгүүлбэр хоромхон зуурт түүний зүрх сэтгэлийг татав. Тэрээр өөрийгөө хэзээд бүтэлгүйтэх вий гэсэн л бодолтой амьдарч байснаа ойлгов. Өөрөө өдөр бүр бүх зүйлийг хамгийн муугаар бодож, түүний улмаас хамгийн муу зүйлсийг л олж авч байснаа мэдлээ. Тиймээс тэрээр бүтэлгүйтэл ялагдлыг бүрмөсөн арилгах үгийг хайн олохын тулд ариун библийн номыг сөхөн хайж эхлэв. Маш олон өгүүлбэр, мөрүүдийг олсон боловч тэр дундаас дараах хоёр өгүүлбэр нүдэнд онцгой тусчээ.

“Гуй, тэгвэл та нарт өгнө. Хай, тэгвэл та нар олно. Тогш, тэгвэл та нарт нээгдэнэ.” (Матай 7:7). “Бурхан бидэнд айдсыг бус, харин хүч, хайр ба биеэ захирах ухааныг өгсөн.” (2 Тимот 1:7)

Дээрх зүйлийг сайтар эргэцүүлэн бодтол зүрх сэтгэл ариусах шиг болов. Сургаалын үгс нь түүний эргэлзээ, арчаагүй байдлыг бүрэн ариусган цэвэрлэж өгөв. Тэрээр ингэж хэллээ. “Одоо урьд өмнөхөөсөө өөр чиг хандлагаар ажиллаж хөдөлмөрлөхөөр болов. Өглөө болгон ‘Би өөрийнхөө ажилд хайртай. Өнөөдөр миний амьдрал дахь хамгийн сайхан өдөр болно’ хэмээн хэлж ажлаа эхлэнэ. Би өөртөө итгэхгүй бол хэн ч надад итгэхгүй гэдгийг сая л мэдлээ.”

Энэ мэтчилэн библийн хүнд хүчтэй сэтгэгдэл төрүүлэх сургаалаар та өөрийнхөө сул дорой итгэлдээ тулгуур түшиг болох баганыг босго. Ариун библи нь таны зүрх сэтгэлд итгэл найдварыг суулгаж өгөх сургаал үгсээр дүүрэн байдаг. Энэхүү сургаал үгс нь таны сул дорой ухамсарыг бүрэн өөрчлөн сэргээх болно.

Тэгэх болгондоо та өөрийнхөө асуудлыг зөв арга барилаар сурамгай шийдвэрлэн гарах итгэлт хүн болон өөрчлөгдөнө.

**Таны асуудал: үнэтэй цэнэтэй сувд**

Нилээд дээхэн би нэг маш их ажигч гярхай хүнтэй уулзсан юм. Тэрээр надад асуудлын гол гүнд булаастай байгаа ‘үнэтэй цэнэтэй сувд’-ыг эрж олох аргыг зааж өгсөн билээ. Тухайн үед би зэрвэс харахад шийдвэрлэх боломжгүй мэт бөөн асуудалд дарагдчихсан байв. Тэгээд зөвлөгөө авах санаатай түүн дээр очлоо. Тэрээр намайг харангуугаа ингэж хэлэв. “Асуудалтай тулгараад байна гэв үү? Баяр хүргэе!”

‘Ийм байдалтай болчихоод байхад баяр хүргэе гэнэ үү? Ийм үед чин сэтгэлээсээ сэтгэл санааг минь хуваалцан тайтгаруулах ёстой бус уу?’

Би дотроо ингэж бодлоо. Тэгтэл тэр миний бодол санааг уншчихсан мэт инээмсэглэн хэлэв. “Асуудалтай байгаад чинь баяр хүргэхээс өөр арга алга. Яагаад гэвэл тэрхүү асуудлаар дамжуулан таны амьдралд асар их гайхамшигтай зүйл тохиолдох болно.”

Түүний урмын үгэнд би зориг орон өөрт тулгараад байсан асуудлыг нэгд нэгэнгүй тайлбарлаж эхлэв. Тэрээр чимээгүйхэн анхааралтай сонсож байснаа ингэж хэлэв. “Тийм бий? Та үнэхээр асуудалтай юм байна. Гэхдээ айж сүрдсэний хэрэггүй. Асуудал таны өөдөөс догшин баргар царайлан ширэв татан харж байгаа биш үү дээ. Харин ч үүний эсрэгээр таны зүг хандан урин зөөлөн инээмсэглэл илгээж байна. Асуудал танд одоо нуугдаж тоглоё хэмээн хэлж байна. Тэрхүү асуудлын дунд маш сайхан зүйлс нуугдаастай байна. Та түүнийг эрж олох ёстой. Тийм болохоор хичнээн сонирхолтой болохыг ойлгож байгаа биз дээ?”

Тэрээр ширээн дээр тавьсан хийсвэр орон зайн ‘асуудлын овоо’-нд нүх гаргах гэж байгаа юм шиг долоовор хуруугаараа хатган этгээд сониноор дохиж зангаж эхлэв. Тэрээр дахин аядуу дуугаар ингэж хэллээ.

“Бүх асуудалд сул тал гэж байх нь лавтай. Тиймээс тэрхүү сул талыг хайж үзэцгээе.” Тэрээр нүүр дүүрэн баясгалантай инээмсэглэн хэлэв. “За, юуны түрүүнд асуудлыг задлан шинжилнэ. Тэгвэл тэр дотроос үнэхээр гайхалтай зүйлийг нээн илрүүлэх болно.”

Эцэст нь би түүний хэлсэний дагуу явснаар миний амьдралд хамгийн чухал үнэ цэнэтэй зүйлээ олж нээсэн юм. Түүнээс хойш би амьдралынхаа явцад бүхий л асуудлыг сайтар ажиглан харах болов. Учир нь миний амьдралд тохиолдож байгаа бүх асуудалд ‘амьдрах арга барил’, ‘сэнхрэл’, ‘ухаарал’ зэрэг үнэ мөнгөөр үнэлж болшгүй эрхэм чухал бэлгүүд агуулагдаж байгааг ойлгосон билээ. Асуудалтай тулалдсаны хэрэггүй. Асуудал нүүрлэн ирэхэд бүү гомдолло. Түүний оронд асуудлын талаар асуулт асууж эхэл. Яагаад гэхээр тэрхүү асуудалд ‘амьдрах арга зам’ дүүрэн байдаг. Үнэндээ асуудал гэдэг нь танд зааж сургах зорилгоор таны хөгжил дэвшилд туслах үүднээс Бурханы хэрэглэх дуртай арга хэлбэр юм.

Чарльз Кеттериний уриа!

**“Надад асуудал хайрлаач!”**

Алдарт эрдэмтэн Чарльз Кеттерин нь төрөлхийн гүн сэтгэгч гэж нэрлэж болохуйц маш их ухаалаг хүн байв. Тэрбээр агуу их сэтгэн бүтээх чадвартай сод ухаантан байлаа. Ялангуяа автоматчлах салбарт бусдыг дууриан дагахыг үл зөвшөөрдөг тэрбээр ингэж ярьдаг юм. “Асуудал байхгүй бол би ямарч ажил хийж чадахгүй. Асуудал намайг улам илүү хурцалж,



хүчтэй болгодог. Би лабораторийн туслах багш нартаа ‘амжилтынхаа илтгэх хуудсыг’ бичиж өг хэмээн хэлдэггүй. Яагаад вэ гэвэл тэр чинь намайг сул дорой болгодог юм. Харин ‘ялагдал бүтэлгүйтлийнхээ илтгэх хуудсыг’ бичиж өг хэмээн хэлдэг. Тэр нь харин намайг бүр илүү хүчтэй болгодог.”

## **Асуудлын хэмжээг багасга**

Үнэндээ хүмүүс асуудлын өмнө сул дорой доожоогүй байж, өөрөө тэрхүү асуудлыг шийдвэрлэх хүч чадалгүй хэмээн боддог. Заримдаа асуудлын хэмжээг бодит байдлаас хавьгүй ихээр дөвийлгөн боддог хандлага бий. Бид асуудлаас айж сүрддэг. Гэхдээ аливаа асуудал дэндүү том болохоороо шийдвэрлэж болохгүй гэсэн үг биш. Бид өөрсдөө юу юуны духанд хүрэлгүй айн сүрдэж, асуудлын хэмжээг бодит байдлаас улам илүү томсгож орхидог. Асуудлын шийдвэрлэхийг хүсвэл юуны түрүүнд түүнийг бодит байдалтай тохируулж, гүнзгийрүүлэн хурцатгахаа болих хэрэгтэй. Айж эмээн, зугтааснаар асуудлыг шийдчихнэ гэсэн бодлыг бүрмөсөн зайлуулах ёстой. Түүний дараа бодитой, зүй зохистой талаас нь ухаалгаар бодож тунгаах хэрэгтэй. Асуудлын жинхэнэ мөн чанрыг нарийн тодорхой ойлгож мэдэр.

Нэг удаа таньдаг хүнийхээ ажлын газар очсон юм. Түүний номын ширээн дээр бичиг баримтууд нь эмх цэгцтэй хураалгаастай байсан ба бүх бичиг баримтан дээр түүний бичиж тэмдэглэгсэн тэмдэглэл зурвасууд нямбай бичээстэй байлаа. Тэрээр ингэж хэллээ. “Бичиг баримтан дээр бичээстэй байгаа тэмдэглэлүүдийг юу болохыг мэдэхийг хүсч байна уу?” Үнэндээ би одоо тун их толгой өвтгөсөн асуудлыг шийдвэрлэж байгаа юм. Энэ миний өвөрмөц нэг арга барил л даа.”

Урьд өмнө тэрээр хүндхэн асуудалтай тулгарч хэцүү байдалд орчихоод байсан ба санаандгүй нэгэн хашир туршлагатай бизнесмен хүнтэй тааралдаж зөвлөгөөг нь сонсчээ.

“Хөөх, Энэ ертөнцийн бүх асуудлуудын дундаас чиний бодож байгаа зүйл шиг тийм хүнд хэцүү асуудал ганц ч байхгүй байх. Хэрвээ чи асуудлыг задалж шинжлэн, хэсэг тус бүрийг дан дангаар нь шийдвэрлэж эхлэвэл эцэс сүүлдээ асуудлыг бүхэлд нь шийдэж чадна шүү дээ. Чухамдаа асуудлыг хэсэг хэсгээр хуваах хэрэгтэй гэсэн үг. Тэгвэл асуудал тэгтлээ том харагдахгүй биз дээ.”

Тэр үрэгжлүүлэн ярьлаа.

“Үнэхээр ашиг тустай зөвлөгөө байлаа. Түүнээс хойш би асуудалтай тулгарах болгондоо маш сайтар задлан шинжилдэг болсон. Тиймээс одоо ч гэсэн асуудлыг нэг бүрчлэн задлан салгаж бүхий л хэсгийг тус тусад нь энэхүү хуудсан дээр ийнхүү нэг бүрчлэн тэмдэглэж байгаа юм. Түүний дараа яаж шийдвэрлэх талаар тодорхой арга замыг хэлж өгөөч гэж Бурханд залбирдаг. Ерөнхийдөө би хамгийн амархан зүйлээс эхлэн аажим аажмаар шийдвэрлэдэг. Иймэрхүү маягаар залбирч ажлаа хийж байтал эцэс сүүлд нь асуудал багасч гол цөм хэсэг нь үлддэг. Тэгээд би эцэстээ асуудлын үндсэн хэсгийг шийдвэрлэж чадахуйц хүччадалтай болжээ гэдгээ мэдэрдэг. Тэр үед юутай ч зүйрлэмгүй баяртай байдаг.”

Яг ингэж хэлэхдээ тэрээр хоолойгоо өндөрсгөв.

“Уг арга зам үнэхээр үр дүн нь багтай. Энэ бүхний дараа амьдарна гэдэг хичнээн сонирхолтой сайхан болохыг хэлэхийн аргагүй. Би өөрийнхөө асуудлаас хамаагүй илүү хүчтэй болохоо ухаарсан.”

## **Бурханы тусламжийг хүс**

Та ямар ч асуудалтай тулгарсан ялан дийлж чадна. Гэхдээ та өөрөө бүх зүйлийг хийх ёстой биш юм. Та ч гэсэн үүнийг өөрөө мэдэж байгаа байх. Бурханаас тусламж дэмжлэг авч болно. Та энэ дэлхий ертөнц дээрх ямар ч хүнээс илүүтэй ухаарал, сэтгэлийн их эрч хүчтэй болж чадна. Та Бурхантай гайхамшигтай сайхан харилцаа холбоо тогтоож ямарваа зүйл хийхэд шийдвэрлэж үл чадах асуудал гэж байхгүй болох болно.

Нэг удаа дур булаам залуу хатагтай надтай уулзахаар хүрч ирэв. Тэр эмэгтэй янз бүрийн асуудалтай тулгарах бүртээ Бурханд хандан Өөртэй нь хамт байхыг хичээнгүйлэн залбирдаг байжээ. Түүнд үнэхээр маш хэцүү асуудал тулгарсан байлаа. Тэр эмэгтэй саа өвчинд автан хөл нь доголлон болжээ. Гэхдээ тэр бүсгүй дотоод сэтгэл няцаж сөхрөшгүй сэтгэлийн их хагтай байв. Тэгээд тэрхүү няцаж сөхрөшгүй сэтгэл зүрх нь ямарч асуудлыг ялан дийлж чаддаг гэдгийг бодит байдал дээр батлан харуулсан юм.

Би түүнийг хүндлэн биширч ингэж асуулаа.

“Зүйл бүрийн саад бэрхшээлтэй тулгарсан ч та ялалт амжилтаар дүүрэн амьдарч ирсний нууц юунд байна вэ?”

Тэр эмэгтэй нилээд сэтгэл нь хөдөлсөн байртай хэлэв.

“Аа тэр үү? Би Бурхантай ярих утасны дугаарыг мэдэж байсанд хамаг учир байгаа юм л даа. Би хэдийд ч гэсэн Бурхантай утсаар ярьдаг. Бурхантай холбогдох утас хэзээ ч ‘Шугам чөлөөгүй байна’ гэдэггүй. Утасдах л юм бол Бурхан утсаа авдаг.”

“Бурханы утасны дугаар тэгээд хэд юм дээ?”

“За байз, Иеремиа 33-р бүлгийн 3-р ишлэл (JER. 33:3). Тэнд ийм сургаал үгс байдаг.” Тэр эмэгтэйн царай улайж минчийснээ сургаал үгийг цээжээр хэлэв. “Намайг дууд, Би чамд хариулж,

чиний мэдэхгүй аугаа хүчит зүйлийг Би чамд ярина.”

Тиймээ. Хэрвээ зөвхөн Бурханы утасны дугаарыг л мэдэж байвал та ямар ч асуудал байсан бүгдийг шийдвэрлэж чадна. Яагаад вэ гэхээр хэзээ ч хаана ч байсан Бурханы зөвлөгөө тусламжийг авч болно. Асуудал дэндүү хүнд хэцүү юм шиг санагдаж байна уу? Тэгвэл магадгүй түүний учир шалтгаан нь Бурханаас тусламж дэмжлэг хүсээгүйд байж болно. Бурханы утас холбогдохгүй байх удаа ерөөсөө байдаггүй. Утасны шугам чөлөөгүй байна гэсэнүгийг та огт сонсохгүй. Бурхан цаг үргэлж утасны хажууд таны утасдахыг хүлээж суудаг. Утасны дугаарыг дахин нэг удаа зааж өгье. Та заавал утасдаарай. Бурханы утасны дугаар нь Иеремиа 33-р бүлгийн 3-р ишлэл (JER. 33:3). Одоо утасдана уу. Тэгвэл Бурхан тэр даруй

утсаа аван хариулах болно. Бурхан хүнд хэцүү байдлаас мултран гарах арга замыг зааж өгөх болно. Бурхан таныг хөтлөн газарчилж ямарч бэрх төвөгтэй асуудлыг ялан дийлж гарахад тань тусална.

## **Ялан дийлэгчийн баримтлах эхний зарчим**

### **1. ‘Хандлага’ нь ‘бодит үнэн’-ээс илүү чухал**

Асуудал гэдэг шийдвэрлэгдэхийн төлөө урган гардаг. ‘Би хийж чадна, би өнөөг хүртэл ялан дийлсээр ирсэн’ хэмээн бод. Бодит байдал дээр хүнд хэцүү байх үед ч гэсэн шийдвэрлэж болох арга зам байдаг гэдэгт итгэж, асуудлыг олон талаас нь задлан шинжилж халз тул. Гутрангуй үзэлтэй хүн асуудалд дарагддаг. Харин өөдрөг хүн асуудлыг шийдвэрлэдэг. Асуудал угтаа үр дүнг шийддэг зүйл биш. Асуудалд хандаж байгаа хандлага үр дүнг шийддэг.

### **2. ‘Хэрвээ’ гэж бодолгүй ‘хэрхэн яаж’ хэмээн бод**

‘Хэрвээ’ гэж бодож байгаа хүн урьд өмнөх алдаа бүтэлгүйтэлдээ харамсаж, түүндээ хоргодон шаналж, өөрөөр тайлбарлах гэж үйлээ баран, уймарч самуурсаар эцэс сүүлдээ цөхөрч гүйцдэг. Гэтэл ‘хэрхэн яаж’ хэмээн боддог хүн асуудал буюу хүндрэл бэрхшээлтэй тулгарах үедээ нэгэнт өнгөрсөн зүйлд хоргодон шаналах юмуу эргэж хургадаггүй. Дэмий зүйлд эрч хүчээ заралгүй нэн даруй шийдвэрлэх арга замыг эрэлхийлдэг. Яагаад гэхээр хүний амьдралын бүх асуудалд үнэ цэнэтэй эрхэм зүйл агуулагдаж байдгийг сайн мэддэг билээ.

### **3. Асуудлын өмнө айж сүрдэлгүй Бурхантай утсаар шууд ярь**

Асуудлын өмнө айж сүрдэн жижгэрсний хэрэггүй. Та асуудлаас илүү хүч чадалтай. Та Бурханы тусламж дэмжлэгийг авснаар ямарч асуудал байсан ялан дийлж чадна. Асуудалтай тулгарахдаа Бурхантай утсаар шууд ярь. Бурханы утас холбогдохгүй байна гэж ердөө байхгүй. Бурханы утасны дугаар нь Иеремиа 33-р бүлгийн 3-р ишлэл (JER. 33:3). “Намайг дууд, Би чамд хариулж, чиний мэдэхгүй аугаа хүчит зүйлийг Би чамд ярина.”

## Хоёрдугаар бүлэг

### Айж сүрдэх хэрэггүй

“Огт айж эмээгээгүй мэт” зоримог хөдөл. Бурхан танд тусалж дэмжинэ гэдэгт итгэж айдсаас бүрэн ангижирч хариуцсан ажил үүргээ гүйцэтгэ.

### Ялан дийлэгчийн баримтлах хоёр дахь зарчим

Хүний ямар ч сэтгэлийн хөдлөлийг арилгаж болдог. Бид уур хилэнгийн сэтгэлийн хөдлөлийг арилгаж чаддаг. Уйтгар гунигтай сэтгэлийг ч үгүй хийж болдог. Үзэн ядалтыг ч, туйлширсан бодол гэх мэт сэтгэлийн хөдлөлийг ч мөн адил байхгүй болгож чаддаг. Мөн түүнчлэн айх сэтгэлийг бас алга болгодог. Айдас хүйдсийг даван туулахын тулд юуны түрүүнд авах арга хэмжээ бол айдас хэмээх сэтгэлийн хөдлөлийг ‘арилгаж болно’ гэдгийг ухаарах явдал юм. “Хүн насан туршдаа айдас дунд амьдрах ёстой” гэсэн үгийг “чин үнэн” зүйл хэмээн битгий хүлээн зөвшөөр. Эцсийн дүнд тийм байдаггүй. Таны эцэг эх, өвөө эмээ айдас хүйдэст автсаар ирсэн гээд та ч бас тэгэх ёстой гэж бодох хэрэггүй. Хэрвээ та айдас гэдэг сэтгэлийн хөдлөлд автан нэг тохиолдох амьдралаа хүнд хэцүүхэн шиг өнгөрөөхөөр шийдсэн бол таны амьдрал саад бэрхшээлээр дүүрэн байх болно. Тэгэх тусмаа бүр маш хүнд хэцүү байна. Тэгэхээр айх албагүй байхад заавал айж дагжих шаардлага бий гэж үү?

### Амьдралын шуургыг сөр

Рузвелт ерөнхийлөгчийн гэргий Элэанор Рузвелт хатагтай нэгэнтээ ингэж хэлсэн удаатай. “Та амьдралынхаа туршлагаар эр зориг, хүч чадал, бас өөртөө итгэх итгэлийг олж авдаг. Мөн тухайн үед айдастай нүүр тулахдаа ялж гарах чадвартай болдог.” Аль нэг хүн ямар нэгэн ажил хэрэгт бат итгэлтэй зоримгоор нүүр тулан ажиллавал тэрхүү зүйл юу ч байсан сүүлээ хавчинбууж өгөх нь лавтай. Айдас ба асуудалтай зоримгоор тулалдан тэмцэхүй зайлсхийх юмуу зугтаах нь илүү аюул осолтой.

Урьд өмнө нь би нэг хөгшин ковбойтой уулзаж байсан юм. Тэрээр тал нутагт үхрээ маллан бүх насаа өнгөрөөхдөө өөрийнхөө Херефорд үхрийн ачаар амьдралын хамгийн чухал үнэтэй сургамжийг олж авчээ. Өвөл цасан шуурга болох үед үхрүүд нь хөлдөж үхэх нь бага, харин цасан шуурганд дайрагдаж үхэх тохиолдол олон гардаг байв. Арьс зүсэх мэт өвлийн хүйтэн бороо үе үе атар хээр бэлчээр газрыг нөмрөн, мөн цас энэ тэндгүй хаялана. Агаарын хэмиг хэмжигч байс гээд л хасах 10 хэмээс доош заана. Жихүүн салхинд хийсэх цасан ширхэг амьтан хүний арьс нүүрийг хайр найргүй нүдлэн хаялж орно. Байгалийн энэхүү хахир хатуу сорилт шалгуурын өмнө ихэнх үхэр хуйлрах салхи шуургыг сөрж хүчрэлгүй алгуурхан уруудна. Гэвч хашаанд тулан цааш хөдөлж чадалгүй тэрүүхэндээ хашааны нэг талруу хуйлран өөр хоорондоо түлхэлцсээр байгаад хэдэн арвуулаа дарагдан үхэцгээж байв. Гэсэн хэдий ч Херефорд үүлдрийн үхэр яагаад ч юм бэ өөр байлаа. Эдгээр үхрүүд бусад үхрүүдтэй адил салхинд туугдан уруудсангүй. Тэд хүйтэн салхийг эгц сөрж төрөлх зангаараа урагш тэмүүлэх ажээ. Толгойгоо бөхийлгөн мөрөө хавчуулсан чигээрээ цасан шуургыг бүх биеэрээ сөрж байв.

“Тэгээд Херефорд үүлдрийн үхрээс ганц нь ч үхээгүй.”

Хөгшин ковбой хоолойгоо үл мэдэг хүчилсэн байлаа. Тэрээр ийнхүү үргэлжлүүлэн ярив.

“Тэгэхэд би үнэхээр амьдралдаа хамгийн чухал сургамжийг олж мэдсэн юм даа. Угтаа ‘Амьдралын шуургыг сөрж хөдөл’ гэсэн үг л дээ.”

Ёстой гайхалтай сургамж шүү. Айхаар зүйл байна уу? Тэгвэл зайлж зугтах гэсний хэрэггүй. Айдас хүйдсээс зайлсхийхийн тулд салхи шуурга даган бүү урууд. Бүхий л хүмүүс түгшүүртэй асуудлын өөдөөс сөрж зогсох уу эсвэл сүүлээ хавчин зугтаах уу гэдгийг тун нухацтай шийдэх хэрэгтэй. Үнэндээ сайтар бодоодүзвэл ихэнхи айдас хүйдэс ямар ч учир утгагүй шал дэмий санаа зовоохоос өөрцгүй байдаг. Миний нэг найз амьдралынхаа турш айж, санаа зовж байсан зүйлсийн дотроос 92 хувь нь яг бодит байдалд дэмий хоосон зүйл байсан болохыг ойлгожээ. Зөвхөн 8 хувь нь л үнэхээр айхаар зүйл байжээ. Энэ тухайгаа найз маань ингэж ярьсан юм.

“Тэдний эсрэг эрэлхэгээр сөрөн зогсож ялан дийлж чадсан.” Тэгээд тэрээр хамгийн сүүлд нь бас ингэж хэлэв.

“Бид ямар ч айдас хүйдсийг удирдан захирч чадна.”

Бүх хүмүүсийн нэн тэргүүний үүрэг бол эхлээд айдсыг ялан дийлэх явдал юм... Бид айдсыг бүрмөсөн дарж авахгүй бол бидний үйл хөдлөл боолын байдлаас бүрэн ангижирч гарахгүй.

Томас Карлил

Нэг нэгээрээ дайраад ир!!

Айдастай нүүр тулан үзэлцэхэд айдас өөрөө алга болдог.

## **Айдсыг арилгах 3 үе шаттай төлөвлөгөө**

### **1. Итгэлтэй хүн бол**

Айдсыг бүрмөсөн арилгахын тулд нэн тэргүүнд эрс шийдэмгий байдлаар ингэж хэлэх хэрэгтэй.

“Би дахин айдас юмуу элдэв зүйлд санаа зовж уймрахгүй. Айдас, сэтгэлийн зовуурийг сэтгэл зүрхнээсээ авч хол хаяхыг хүснэ. Одоо дахин эдгээрт автахыг хүсэхгүй байна. Тиймээс одоо шийдлээ. Энэ мөчөөс эхлэн айдас, сэтгэлийн зовуурийг бүрэн удирдаж захирах болно. Би өөртөө итгэлтэй хүн болно!”

Мэдээж хэрэг хичнээн тэгэж шийдэмгий хэллээ гээд зөвхөн хэлсний зоргоор айдас хүйдэс алга болохгүй. Та өөрийнхөө хэлсэн үгэнд бүрэн итгэж, хүсэж зорьсон зүйлээ тууштай сахиж биелүүлэхээр шийдсэн үед л айдас тэр чигтээ арилна.

### **2. Нэг нэгээр нь шийдвэрлэнэ**

Цаасан дээр та өөрийнхөө айж эмээж байгаа бүх зүйлийг бичиж тэмдэглэ. Ингэхдээ ний

нуугүй байх хэрэгтэй. Түүний дараа жагсаалтыг сайтар ажиглан харж таныг хамгийн их зовоож байгаа айдас юу болохыг ол. Юуны түүрүүнд тэрхүү айдас хүйдэс рүү довтолж дийлнэ хэмээн шийд. Энэхүү аргыг танд санал дэвшүүлж байна. Яагаад вэ гэхээр таны хувьд нэг удаа нэг айдсыг л даван дийлэх чадвар бий. Бүх айдас хүйдсийг нэг мөсөн ялан дийлнэ гэвэл ямар ч байсан хүч дутагдана. Харин нэг удаад нэг айдсыг шийдвэрлээд байвал яваандаа хүч хуримтлагдан эцэстээ бүхий л айдсыг арилгаж чадна. Дээр үед индианчууд дайсны талын баатар эрийн хуйхыг хуулж алвал, үхсэн хүний хүч чадал түүнийг алсан хүнд шилжин ордог хэмээн итгэдэг байжээ. Бүсэндээ дайсны талын баатар эрийн хуйх хичнээн олныг зүүж яваагаас шууд хамааран тухайн баатар эрийн зориг зүрх хүртэл нэмэгддэг гэж үздэг. Тиймээ! Айж сүрдээд байх зүйл байна уу? Тийм бол зайлж зугтаалгүй нэг удаад нэг асуудлыг шийдэж бай. Тэгвэл та улам хүчирхэгжиж бүр илүү зоригтой болж дараагийн удаа бүр том айдас хүйдсийг ялан дийлэх болно.

## **Стоунволл Жэксон**

### **“Айдсын зөвлөгөөг бүү сонс!”**

Стоунволл Жэксон жанжины тухай домог яриаг та санаж байна уу? Америкийн иргэний дайны үеэр нэгэн шөнө, Жэксон жанжин штабын дарга нартайгаа хамт дайны тактик боловсруулан ярилцаж суув. Тэд Сэнадуагийн хөндийг эзэлж авах төлөвлөгөөг боловсруулж байлаа. Стратегийн хувьд маш чухал байлдаан байв. Тактик төлөвлөгөөний дагуу үйл ажиллагааг хэрэгжүүлэхэд хэцүү төвөгтэй зүйл их байсан ч амжилттай болох боломжтой байв. Хурал дуусахын алдад нэг штабын дарга босоод жанжинд хандан ингэж хэлэв.

“Миний хувьд нэг зүйлээс эмээж байна. Яаж ч байсан саад тогтор их байгаа учир тактик төлөвлөгөөг хэрэгжүүлж болохгүй юм шиг санагдаад байна.” Тэгтэл Жэксон жанжин түүний мөрөн дээр гараа тавиад ингэж хэлэв. “Айдсын зөвлөгөөг бүү сонс! Айдас түгшүүрийн хэлж байгаа үгийгчих тавин сонсох хэрэггүй!”

### **3. Итгэлийн хүчээ нэм**

Гурав дахь үе шат нь дотоод сэтгэлийн шинж чанартай холбоотой бөгөөд ‘итгэлийн хүчээ нэмэх арга’ хэмээх хэсэг юм. Мэдээж хэрэг зөв зохистой итгэл бол урт удаан хугацааны туршид дотоод сэтгэл хөгжиж дэвшихийн хамтаар бий болдог. Гэтэл бид яг одоохондоо айдсыг үгүй болгох хэрэгтэй байгаа төдийгүй түүнтэй холбогдох бүрэн итгэл найдваргүй байгаа учир нэн тэргүүнд өөртөө итгэх итгэлийг бий болгох хэрэгтэй. Тиймээситгэлийг нэмэгдүүлэх аргын нэг нь итгэлд нөлөөлөх сургаал үгсийг ихээр хэрэглэж байх явдал билээ. Дээрхийг хэрэгжүүлэхдээ таөөрийнхөө оюун ухааныг сургаал үгсээр сайтар ариусгах болно гэсэн тодорхой зорилт тавьж байнга хичээнгүй мэрийлттэй байх хэрэгтэй. Сүсэг бишрэл нэгтэй ахмад хүмүүст итгэл найдварыг төрүүлж байсан ариун библийн сургаал үгсийг хайж ол. Тэрхүү сургаал үгсийг цээжлэн бүрэн тогтоож ав. Эдгээр сургаал үгсүүд таны бодол санааг бүрэн эзэлж нөлөөлөх хүртэл цээжлэн тогтоо. Тэгвэл удалгүй таны итгэлийн хүч сэтгэлийг түгшээж байгаа тэрхүү зүйлийг хөөн зайлуулах болно.

**Энэхүү сургаал үгсийг цээжлэн айдсыг арилга!**

“Чамд Би тушаагаагүй гэж үү? Тууштай бөгөөд зоригтой бай! Хаана явсан газарт чинь чиний Бурхан ЭЗЭН чамтай хамт байх учраас бүү чичирч айгтун” (Иошуа 1:9)

“Бурхан бол бидний хоргодох газар болон хүч чадал, Зовлон дундах бодит тусламж юм. Тиймээс газар дэлхийөөрчлөгдөхөд ч, уулс далайн гүн уруу нуран ороход ч бид айхгүй. Ус хүржигнэн хүрхэрч, Уулс бардамналд нь ганханчирэвч айхгүй” (Дуулал 46:1-3)

*“Үхэл ч, амь ч, тэнгэр элч нар ч, эрх баригчид ч, өнөөгийн юмс ч, ирэх юмс ч, хүч ч, өндөр ч, гүн ч өөр ямар ч бүтээл бидний Эзэн Христ Есүсийн доторх Бурханы хайраас биднийг салгаж чадахгүй гэж би бат итгэлтэй байна.” (Ром8:38, 39)*

## **Хүнээс бүү айж эмээ**

Би залуу байхдаа “Детройт” сэтгүүлийн газар сурвалжлагчаар ажилладаг байв. Тухайн үед ерөнхий редактор Гроб Патерсон надад маш сайн ханддаг байлаа. Тэр хүн гярхай, уян хатан, удирдах чадвар сайтай хүн байлаа. Нэг өдөр тэр намайгөөрийнхөө өрөөнд дуудаад ингэж хэлэв.

“За Норман, Сүүлийн үед чи ямар нэгэн зүйлээс айж түгшсэн янзтай харагдах боллоо. Хэрвээ үнэхээр тийм бол тэр сэтгэлийг тань түгшээж байгаа зүйлийг заавал арилгах хэрэгтэй. Сайн бодоорой. Бидний амьдралд айж түгшээд байх зүйл юу байна?”

Чи бидний хэн нь ч байсан ялгаагүй яагаад хүмүүс айдас хүйдэст автагдсан туулай мэт амьдрах ёстой гэж? Бурхан бидэнд туслана гэж библид амласан байдаг. Тэрээр бидэнтэй хамт байна гэсэн шүү дээ. Тэгээгүй гэж үү?”

Би тэр үед түүний хэлсэн үгийг мартаж чадаагүй юм. Тэр дахин үргэлжлүүлэн ингэж хэллээ. “Норман минь, Энэ тийм мундаг сайн зөвлөгөө биш боловч сайтар сонсоорой. Дэлхий ертөнц дээр бид зөвхөн Бурханаас л эмээж явах учиртай. Гэхдээ Бурханаас байнга айж сүрдэж яв гэсэн утга агуулаагүй юм шүү. Түүнийг хүндлэн дээдлэх хэрэгтэй л гэх гэсэн юм. Тэгвэл бидэнд айж сүрдээд байх зүйл огт байхгүй гэсэн хэрэг шүү дээ. Юунаас ч битгий айж сүрд. Хэнээс ч бүү ай. Ойлгосон уу?”

Би үг сөрөн ийнхүү хариулав.

“Даргаа, Тэр чинь гэхдээ хий хоосон номлол биз дээ? Бодит байдлаас хэт хол хөндий зүйл биш үү? Яаж хүн юунаас ч, бүр хэнээс ч айхгүй амьдрах болж байна аа?”

Тэрээр бэх болсон урт хуруугаараа намайг зангаад хэлсэн нь

“Тийм үү? Тэгвэл яах ёстойг чинь би хэлээд өгье. Чи аан гэж бай.” “Чамд Би тушаагаагүй гэж үү? Тууштай бөгөөд зоригтой бай! Хаана явсан газарт чинь чиний Бурхан ЭЗЭН чамтай хамт байх учраас бүү чичирч айгтун (Иошуа 1:9)’ хэмээх сургаал үгийг л тогтоож санаж явахад болно.”

Тэгээд үргэлжлүүлэн ингэж хэлэв.

“Дахиад нэмж хэлэхэд өнөөг хүртэл хэний ч урмыг хугалаагүй

Бурхан энэ сургаал үгийг хэлсэн гэдгийг огт мартаж болохгүй!”

Өөр бусад хүмүүсээс айж эмээвэл хүн ёсны сайхан харьцааг тогтоож чаддаггүй. Гэтэл дэлхий ертөнц ийм золгүй амьдралтай хүмүүсээр дүүрэн байдаг. Ажилчид нь даргаасаа айдаг. Зүрх муутай хүмүүс нь дур зоргоороо ааштай хүмүүсээс эмээдэг.

Өөрийнхөө нөхрөөс айдаг эхнэрүүд, эхнэрээсээ айдаг нөхрүүд ч олон байдаг. Сүүлийн үед өөрийнхөө үр хүүхдээс айж эмээдэг эцэг эхчүүд хүртэл цөөнгүй болсон юм шиг байна билээ. Зарим хүмүүс дорой доожоогүй байдалд орохоос зайлсхийн олон нийтийн арга хэмжээ юмуу хамт олноороо нийлсэн хөтөлбөрт оролцдоггүй. Тэгвэл бусад хүмүүсээс айх айдсыг хэрхэн даван туулах вэ?

### **Итгэлийг сэргээгч сургаал үгс**

“Би ЭЗЭН-ийг хайсан бөгөөд Тэр надад хариулж, Бүх айдсаас минь намайг аварсан ”(Дуулал 34:4). Дээрх ишлэлд байгаа ‘ЭЗЭН-ийг хайсан’ гэдэг үг нь Бурханыг эрж хайхаар шийдэж, эцэстээ Бурханыг эрж олсон гэдгийг харуулж байна. “Үхлийн харанхуйн хөндийгөөр туулавч Би хор хөнөөлөөс айхгүй, Учир нь Та надтай хамт байна” (Дуулал 23:4) Бурхан тантай хамт байгаа гэдэгт бат итгэлтэй бай. Тэгвэл айдас аяндаа алга болно.

### **1. Бүрэг ичимтгий хүнд тусал**

Ямарч уулзалтанд очсон бүрэг ичимтгий хүн байдаг гэдгийг бүү март. Тэгвэл бүрэг ичимтгий хүнийг хэн бэ гэдгийг яаж таньж мэдэх вэ? Гайхсаны хэрэггүй. Ихэвчлэн чанга дуугаар хашгичин, их чалчиж байгаа хүн ичимтгий байх тохиолдол их байдаг. Их ярьж байгаагаараа дорой бүрэг байдлаа нуух гэсэн хэрэг. Ямарч байсан ичимтгий бүрэг хүнийг сайтар ажиглан түүнд анхаарлаа хандуулан сонирх. Тэгсэнээр тэр хүнд тусалж байгаа төдийгүй та өөрөө ч гэсэн туслалцаа авах болно.

### **2. Та төрөлх дүр төрхөө харуулах хэрэгтэй**

Та бол дэлхий ертөнц дээрх цорын ганц бодь хүн билээ. Та бол энэ дэлхий дээр ганцхан. Энэхүү бодит үнэнийг бүү март. Тэгвэл

өөрийн мэдэлгүй бусдыг дууриадаг байдлаасаа зайлсхийж болно. Үнэндээ бусдыг дууриан адилхан болох гэж оролддог нь

өөр бусдаас эмээдэгтэй холбоотой. Учир нь өөрийгөө бусдаас

өөр байх вий гэдгээс айдаг учраас ийм үйлдэл хийхэд хүрдэг.

### **3. Бусад хүмүүсийг хайрла**

Бусад хүмүүсийн талаарх айдас хүйдсийг ялан дийлэх хамгийн сайн эмчилгээ нь ерөөсөө тэднийг хайрлах аргыг сурах явдал юм. “Харин төгс хайр нь айдсыг хөөн зайлуулна.” (1



4:18) Бусдыг үнэн сэтгэлээсээ ойлгож, хүндлэх тусам тэдний өмнө бүрэг дорой байдлыг бүр бага мэдэрч, тэдэнтэй ердийн сайхан харилцаатай болно.

#### **4. Харьцахад төвөгтэй, эвгүй санагддаг хүний төлөө залбир**

Ямар ч хүн асуудалтай байдаг. Тэдний асуудлыг шийдвэрлэхэд туслаач гэж Бурханд залбир. Цаг нь ирэхээр таныг тэдний төлөө залбирч байна гэдгийг тэд ойлгож мэдээд баярлаж талархсанаа илэрхийлэх болно.

#### **Алдаа бүтэлгүйтлээс айх айдсыг арилга**

Алдаа бүтэлгүйтлээс айж түүнээсээ болоод зовон шаналж явдаг хүмүүс санаснаас хавьгүй их байдаг. Амьдралд ажил олигтой бүтэж өгөхгүй үе олон тохиолддог. Тэгэх болгонд айж эмээгээд байвал үнэндээ аюултай. Яагаад вэ гэвэл тиймэрхүү айдас таныг царцааж хөлдөөн, улмаар таны тэгэж их айгаад байдаг алдаа эндэгдэлтэй таныг уулзуулж орхидог. Хүн хэн ч байсан алдаж энддэг. Гэхдээ алдаж эндэх болгондоо ямар арга хэмжээ авч байна вэ гэдэг хамгаас чухал. Үнэндээ алдаа нь гайхалтай сайн багш мөн. Хүнд алдаа нь хийж болохгүй зүйл юу вэ гэдгийг сургадаг. Энэ нь амжилт юуг заавал хийх ёстой вэ гэдгийг сургадагтай адил. Алдаж бүтэлгүйтсэн ч бай амжилтанд хүрсэн ч бай тэрхүү туршлагаараа дамжуулан шинийг ухааран ойлгож, ажлыг хэрхэн хийх арга барилыг нээн илрүүлэхийн төлөө хичээнгүй зүтгэж байгаа тэрхүү байдал хамгийн чухал. Та үнэхээр туйлын бүтэлгүй алдаа эндэгдлээс сургамж авснаараа нааштайр дүнд хүрч чадна. Гэхдээ алдаа байнга давтагдаж байхаар зүгээр зөнд нь орхичихвол та нэгэн хэвийн алдаанаас хэзээ ч ангижирч чадахгүй. Улмаар алдаа хийсэн үедээ түүнийг маш сайтар анхааран ажигла. Юун дээр юунаас болоод алдсанаа өөрөөсөө асуу. Ухаалаг, ул суурьтай задлан шинжил. Та байнга л бүтэлгүйтэж алдах вий гэсэн бодол огт өвөрлөж болохгүй. Эдгээрийг хэрэгжүүлвэл та алдаж бүтэлгүйтэх бодлоо таягдан хаяж, амжилтын талаарх бодлыг уриалан дуудах үедээ их эрч хүчийг олж ялан дийлэгч болно. Үнэндээ алдаа бүтэлгүйтлээс айх айдсыг ялан дийлэх шиг чухал зүйл байхгүй билээ. Хэрвээ та төлөвлөж, сурч, судлан шинжилж, залбирч, итгэж, ажилласнаар амжилтанд бэлтгэвэл ужиг өвчин мэт алдаа бүтэлгүйтлээс айх айдсаа ялан дийлэхэд шаардлагатай бүх нөхцөлийг бүрдүүлсэн гэсэн үг юм.

#### **Хайраар айдсыг дийл!**

Би нэгэн удаа компанийхаа захирлаасүхтлээ айдаг нэг залуутай уулзсан юм. Түүний ажилладаг компанийн захирал нь гэжүүд зантайн дээр нийтэч бус учраас хэн чтүүнтэй дотносож чаддаггүй байв. Тэр залуу ийнхүү хэлсэн юм.

“Хариуцсан ажил хэргийнхээ талаар захирал дээр очиж, тухайн өдөр хийсэн ажлын илтгэлийг гардуулах ёстой байдаг. Харин захирал намайг дуудах үед хамаг биеэр хүйтэн хөлс чийхарч орхидог.”

Би залууд хандан захирал чинь ганцаардах юмуу өөр хүмүүсийн анзаарч мэдэхгүй зовлон шаналал гэх мэтөөрийн дотоод сэтгэл санааны асуудлаас болоод тэгэж хахир хатуу, эвсэг,

нийтэч биш зан ааштай болсон байж магадгүй хэмээн хэллээ. Мөн түүнчлэн түүнд захирлынхаа төлөө залбирч, цаашдаа найрсаг хүндлэлтэй хандаж байвал ямар вэ хэмээн санал гаргав. Тэгтэл тэр нэлээд дургүйцсэн янзтай “Түүний оронд өндгөөр чулууг хагалгэж хэлэхгүй яав даа!” хэмээн ундууцлаа. Гэтэл сүүлд нь хэлж байсанчилан түүний захирлын ‘өөрийгөө хамгаалах чадвар’ туйлын хүчтэй байсан болохоос биш тийм ч хахир хатуу хүн биш байв. Тэр залуу захирлаа хувь хүнийх нь хувьд үнэлж түүнтэй харьцах харьцаагаа өөрчлөхөөр шийдсэн нь тэр хоёрыг харилцан найрсаг дотно болгож эцэс сүүлдээ захирлаасаа айж эмээх нь гайгүй болсон гэнэ билээ.

Үнэнч хайр, найрсаг дотно харьцаа нь бусдаас айх айдсыг ялан дийлсэн хэрэг байв! Энэ нь хүмүүсийн хоорондох харьцааны соёлын эхний зарчим мөн. Та өөрийн аминч бодол, ичгүүрийн амсарыг бүрмөсөн хамхин боож, өрөөл бусад хүмүүст юу хэрэгтэй вэ гэдэгт анхаарал халамж хандуулсан үед бусад хүмүүсээс айх айдсаас бүрэн чөлөөлөгдөнө.

### **Эр зоригтой байхын нууц**

Эр зоригтой байхын нууц нь та алдаа бүтэлгүйтэлээс айж байгаа гэдгээ шударгаар хүлээн зөвшөөрч чаддаг байхад оршино. Ингэсний дараа Бурханыг танд туслана гэдэгт итгэж урагшаа зоримог алхан хичээнгүйлэн ажиллах учиртай. Энэхүү хоёр шатыг давбал алдаа бүтэлгүйтлээс айх айдсыг бүрэн дарж чадна.

Морис Чеваллер тухайн үеийнхээ хамгийн шилдэг жүжигчин байв. Түүнийг яг ид гялалзаж явах үед ийм нэгэн явдал тохиолдсон юм. Нэгэн орой тайзан дээр гарахаа хүлээн зогсож байтал гэнэт түүний толгой эргэжээ. Толгой дотор нь гал авалзаж байгаа юм шиг санагдлаа. Нөгөө талаас найруулагч гарах боллоо шүү хэмээн дохилоо. Тэр даруй тайз өөд гарах гэсэн боловч ухаан нь балартан муужран уналаа.

Тэр оройн тоглолтыг мэдээж хэрэг хамтран тоглогч жүжигчид нь ээлж ээлжээр гарч түүний дүрийг орлон тоглож өнгөрөөжээ. Гэсэн хэдий ч үзэгчид одоо түүний сэтгэл уяраам сэргэлэн цовоо, уран гоё тоглолтыг дахин үзэх боломжгүй болсон байв. Түүний биеийн хөдөлгөөн нь урьдынх шигээ уян налархай, хурдан хөдлөхөө больжээ. Үг яриа нь хүртэл ээрч түгдэрнэ. Мэргэжлийн жүжигчний хувьд амжилтын дардан замаар явж байсан түүнд бүтэлгүйтэл нүүрлэн ирэх нь энэ.

Эмч нар түүнд амрах хэрэгтэй хэмээн зөвлөжээ. Тэрээр Роберт Дүбойс гэдэг эмч дээр очин ийнхүү хэлжээ.

“Би бүтэлгүй хүн. Бүтэлгүй хүн болно гэдгээс маш их айж байна. Надад ирээдүй байхгүй!”

Эмч урт удаан хугацааны турш тайван амарч, гэмтэж бэртсэн мэдрэлийн эрхтэнүүдээ сэргээн эдгээх нь зүйтэй хэмээн хэлжээ. Гэтэл салхинд гарч тайван байхыг оролдсон боловч сэтгэлийнх нь эргүүлэг намжиж тогтсонгүй. Тэрээр өөртөө итгэх итгэлээ алдаж, өдөр ирэх тусам айдас нэмэгдсээр байжээ.

Тэгээд нэг удаа эмч нь тосгоны соёлын ордонд бага хэмжээний цуглаан болох тул тайзан дээр гарвал ямар вэ хэмээн түүнд хэлжээ. Морис түүнд нь ийнхүү хариулав.

“Эмчээ наадах чинь тийм ч сайхан санаа биш юм шиг санагдаж байна. Тайзан дээр гарчихаад гэнэт гөлийгөөд зогсчихвол яах болж байна? Гэнэт ухаан алдаж унахгүй гэх баталгаа бас байхгүй биз дээ?”

Эмч хариуд нь ингэж хэлэв.

“Тийм ээ, Чиний зөв. Тэгэхгүй гэх баталгаа байхгүй л дээ. Гэхдээ алдаа бүтэлгүйтлээс айж болохгүй. Та тайзан дээр гарахаас айгаад байна. Тэгээд та одоо өөртөө ‘Би ингээд дууслаа’ хэмээн хэлж байна. Гэхдээ айдас энэ бүхний шалтгаан нь болж чадахгүй.

Үнэндээ тэр чинь хий хоосон шалтагаас цаашгүй. Хичнээн эр зоригтой хүн байсан ч айдсыг үгүйсгэдэггүй. Харин ч айдсыг хүлээн зөвшөөрч түүний эсрэг эрэлхэгээр тулалддаг.”

Морис тосгоны соёлын ордонд тоглолт хийх үү үгүй юу хэмээн эргэлзэн үг хэл гацдагтаа харуусан суув. Гэсэн хэдий ч эцэстээ зориг гарган тайзан дээр гарч, тоглолтоо амжилттай дуусгажчадсан юм. Түүний цээжинд баяр хөөр бялхав.

“Би айдсыг бүрэн ялан дийлсэн юм биш ээ. Тиймээ, Би айж байсан. Гэхдээ айдсыг хүлээн зөвшөөрч түүний эсрэг эрэлхэгээр тулалдсан. Ингэх нь маш зөв зүйтэй арга байсан юм.”

Тэр үдшээс хойш, Морис урьдын адил олон хүмүүсийн өмнөтоглолтоо хийх болов.

“Тэглээ гээд айдас нь тэр дороо алга болчихсон юм биш ээ. Тэр эмчийн хэлж байсан үнэхээр үнэн юм. Тайзан дээр ухаан алдан унахгүй гэх баталгаа байгаагүй билээ. Гэсэн хэдий ч айж эмээлээ гээд эндээс бүх зүйлээ орхин бууж өгч болохгүй байлаа.”

Морис цааш нь ийнхүү нэмж хэлэв.

“Би маш хүнд бэрхшээлтэй тулгарч байж тэр бүхнээс үнэтэй чухал сургамжийг олж мэдлээ. Хэрвээ та одоог хүртэл бүх зүйл амар амгалан, сайн сайхан байхыг зүгээр л хүлээж суугаа бол тэр сайхан цаг танд огтхон ч ирэхгүй! Та ууланд авирч чадахгүй, олигтойхон гүйж чадахгүй, цаг үргэлж аз жаргалтай байж чадахгүй.”

Эцэст нь дүгнэж хэлэхэд айх сэтгэлээсээ айсны хэрэггүй. Айж байна уу? Тэгвэл шууд л түүнийгээ хүлээн зөвшөөр. Гэхдээ ‘огтхонч айгаагүй юм шиг’ зоримог бай. Бурхан тусална гэдэгт баттай итгэж, айдсыг бүрэн таслан зогсоож өөрийн хариуцсан ажилүүргээ зоримгоор хийж гүйцэтгэ.

## **Ялан дийлэгчийн баримтлах хоёр дахь зарчим**

### **1. Амьдралын шуургыг сөр**

Айдсаас зайлсхийх гэж салхи шуурганд бүү урууд. Айдас түгшүүртэй асуудлын өдөөс халз тулан тэмцэх үү эсвэл сүүлээ хавчин зугтаах уу гэдгээ сайтар шийд. Сайтар ажиглавал ихэнх айдас хий дэмий санаа зовох төдий л байдаг. Насан туршдаа айн эмээж, санаа зовож байсан зүйлсээс тань хэд нь жинхэнэ биеллээ олж байсныг бодоод үз. Бодитой тулгарсан цөөн тооны түгшүүртэй асуудлыг ч гэсэн зоримог тэмцэн шийдвэл та асуудлаа бүрэн шийдэж чадна.

## **2. Хүнээс бүү ай. Бурханаас сүрд**

Хүнээс айж эмээвэл бусадтай хүн ёсны сайхан харьцаатай байж чаддаггүй. Энэ дэлхий ертөнц хүнээс айдаг хүмүүс дүүрэн байдаг. Ажилчид нь даргаасаа айж эмээдэг. Нөхрөөсөө айдаг эхнэр, эхнэрээсээ айдаг нөхөр олон бий. Сүүлийн үед үр хүүхдээсээ айж эмээдэг эцэг эхчүүд хүртэл олширсон. Гэтэл энэ дэлхий ертөнц дээр бидний айж сүрдэх ёстой цорын ганц хүн байдаг нь Бурхан юм. Түүнийг эрхэмлэн хүндэлж явбал хүнээс айхгүй болно.

## **3. Алдаанаас бүү ай**

Хүн хэн ч байсан алдаж энддэг. Гэхдээ алдах үедээ хэрхэн хариу арга хэмжээ авч байна вэ гэдэг хамгийн чухал юм. Алдаа гайхалтай сайн багш болдог. Яагаад вэ гэхээр тэрхүү алдаагаар дамжуулан хойшид ‘хийж болохгүй зүйлийг’ сурч мэддэг. Харин алдаагаа байнга давтагдахаар зүгээр зөнд нь орхиж болохгүй. Алдаа бүтэлгүйтлийн учир шалтгааныг судалж үзээд дараагийн удаа алдах вий гэсэн бодлоо таягдан хаяж, амжилтын тухай тууштай бод. Та алдаанаас ангижирч чадна.

## Гуравдугаар бүлэг

### Амьдрал дэндүү их сонирхолтой

Оргилуун сэтгэлтэй хүн бусадтай харьцах хандлага, ажил хийж байгаа байдал, дэлхий ертөнцийг үзэх үзэл зэрэг бүгд л өөр болчихдог. Оргилуун сэтгэл нь хүнд эрч хүчийг өгч, баяр хөөрөөр бялхаадаг.

### Ялан дийлэгчийн баримтлах гурав дахь зарчим

Агуу их сэтгэгч Эмерсон хэлэхдээ “Оргилуун сэтгэл байхгүй бол юуг ч бүтээж чадахгүй!” гэж хэлсэн удаатай. Оргилуун сэтгэлд маш онцгой, содон хүчин зүйлүүд их байдаг. Бүхий л оргилуун сэтгэлд ялалтыг чиглэн урагшлах эцэж цуцашгүй сэтгэлийн тэнхээ, баттай зориг хатуужил багтаж байдаг. Тиймээс тэрээр өөрийнхөө өмнө байгаа бүхий л зүйлийг ялан дийлдэг. Оргилуун сэтгэл нь далдын их хүч чадлыг ундраадаг. Оргилуун сэтгэл тухайн хүндээ золбоо жавхааг авчирдаг.

Үнэндээ оргилуун сэтгэл, итгэл хоёрын хооронд нэг их ялгаа зөрөө байхгүй. Заавал харьцуулах хэрэгтэй боллоо гэж үзвэл оргилуун сэтгэлийг ‘дүрэлзэн асч буй итгэл’ хэмээн тодорхойлж болно. Итгэл Бурханы бэлэг байдаг бол оргилуун сэтгэл мөн адил Бурханы үнэтэй бэлгийн нэг билээ.

Хүүхэд багачуудын гол онцлог шинж юу гэж та бодож байна вэ? Энэ бол оргилуун сэтгэл! Хүүхэд багачууд энэ дэлхий ертөнцийг дэндүү гайхамшигтай сайхан зүйл хэмээн боддог. Хүүхдүүд дэлхийдээ хайртай. Энэ дэлхийн бүхий л зүйлс хүүхэд багачуудын сэтгэлийг татдаг. Хогсли нэг удаа том болсон хойно ч хүүхдийн сэтгэлгээтэй байна гэдэг байгалийн далдын нууцыг агуулж байна гэсэн үг хэмээн хэлжээ. Өөрөөр хэлбэл “Оргилуун сэтгэлээ бүү гээгээрэй” гэсэн үг юм. Гэсэн хэдий ч дэлхий ертөнц рүү чиглэсэн хүүхэд насны оргилуун сэтгэл, сонирголоо тэр хэвээр нь хадгаланүлдсэн хүн тун цөөхөн байдаг. Үүний шалтгаан нь зөвхөн ганц байх бөгөөд хүн өөрөө оргилуун сэтгэлээ гундаадагт байдаг. Хэрвээ та өөрийнхөө хүсэж байгаачлан амьдралаас их зүйлийг голж авч чадаагүй бол өөрийгөө хэр оргилуун сэтгэлтэй болохоо шалгаад үзэхийг хүсье.

Оргилуун сэтгэлээ алдсан хүнээс илүү сул дорой хүн гэж байхгүй.

Хэнри Давид Тори

### Оргилуун сэтгэлийн нүдээр

Манай ээж оргилуун сэтгэлээр дүүрэн хүн байж билээ. Ээж маань маш энгийн зүйлд хүртэл хөөрч догдолдогсон. Дэлхий ертөнцийн бүхий л зүйлээс уран зохиолын ном уншихтай адил гэрэл гэгээ, баяр хөөрийг олж харж чаддаг хүн байсан юм.

Өтгөн манантай нэгэн шөнө ээжтэйгээ хамт жижиг усан онгоцонд суун Нью Жержөөс Нью-Йорк хотыг зорин явж байв. Усан онгоцон дээрээс ажиглан харахад манан татсан шөнийн дүр

төрх надад тэгтлээ онцгой сэтгэгдэл төрүүлсэнгүй. Гэтэл ээж маань дуу алдан шагшрав.

“Үнэхээр гайхалтай сайхан байгаа биз?” “Юу нь тийм гоё байгаа юм бэ?”

“Манан, гэрэл, хажуугаар өнгөрөх усан онгоц гээд бүгд л сайхан биш байна гэж үү? Усан онгоцны урд талын гэрэл манан дунд уусан алга болж байгааг хараач!”

Яг тэр үед хажуугаар өнгөрөх нүсэр том усан онгоц дуут дохиогоо дуугаргаж бүрхэг манан дундуур дуу нь холдсоор аажмаар алга болов. Ээж хүүхэд шиг баярлан хөөрлөө. Миний хувьд хурдхан шиг голыг гатлан очих газраа хүрэх юмсан гэдгээс өөр ямарч бодол байсангүй. Тэр шөнө ээж онгоцны хашлагыг налан ямар нэгэн зүйлд бодлогширсон янзтай зогсож байснаа намайг олж хараад ингэж хэллээ.

“Норман, Ээж нь өдийг хүртэл чамд олон зүйлийг зааж өгсөн байхаа? Мэдээж хэрэг чи заримыг нь хүлээн зөвшөөрч, заримыг нь ойшоодоггүй байсан. Гэсэн хэдий ч одоо би чамд үнэн сэтгэлээсээ ойлгож ухаараасай хэмээн нэг юм хэлмээр байна. Энэ дэлхий ертөнц дэндүү үзэсгэлэнтэй, сонирхолтой сайхан юмаа. Үргэлж биднийг гайхшруулан баярлуулж байдаг. Тийм нүдээр дэлхий ертөнцийг харж байна хэмээн амлахыг чамаас хүсч байна. Энэ дэлхий ертөнцдөө хайртай бай. Дэлхий ертөнцийнүзэсгэлэн гоог хүн зонтой хамт хайрлаж яв!”

Хэн ч байсан ийм сургаал үгийг даган мөрдөж амьдарвал маш их урам зориг, оргилуун сэтгэлийн ивээл хайрыг хүртэж аз жаргалтай сайхан амьдрах болно.

## **Юу ч биш**

Нэг удаа би ‘Юу ч биш’ хүнтэй уулзсан удаатай. Вэсткоуст хотод лекц уншиж байхдаа түүнтэй тааралдсан юм. Лекцээ дуусчихаад гадагшаа гарах гэж байтал нэгэн залуу бүсгүй нэлээн урвагар царайлчихсан надтай гар барин мэндэлснээ сөөнгөдүү хоолойгоор ингэж хэллээ.

“Пастор таньтай гар барьж үзэхийг хүсч байсан юм. Гэхдээ над шиг ийм хүн танаас тусламж дэмжлэг эрж болно биз дээ?”

Үнэндээ таны эргэн тойронд үргэлж чухал хүмүүс олон байдаг тул би бол юу ч биш байлгүй дээ.”

“Байж байгаарай, Таньтай ярилцахыг хүсч байсан юм л даа.”

Тэгэнгүүт нь би ингэж хэлэв.

“Юу ч биш гуай! Таньтай түр уулзаж болж байна!”

Тэр эмэгтэй тун их гайхсан байртай надаас эргүүлж асуув. “Пастор оо, Та сая намайг юу гэж дуудсан бэ?”

“Та сая надад өөрийгөө тэгэж танилцуулсан биш үү? Яах аргагүй

‘Юу ч биш’ гэж танилцуулаа биз дээ? Эсвэл та өөр нэртэй байсан юм уу?”

“Мэдээж тэгэлгүй яахав. Пастор та ч гэсэн гаднаас маань хараад сайн мэдсэн байж магадгүй. Би сэтгэл санаагаар маш их унаад байгаа. Үнэндээ миний энд ирсэн шалтгаан ч гэсэн пастор таниас ямар нэгэн итгэл найдварыг минь сэргээсэн зөвлөгөө сонсож юуны магад гэснийх л дээ.”

“Тэгвэл яг хүсч байсан газраа иржээ. Учир нь одоо би танд хүссэн үгийг тань хэлж өгье. Сайн сонсож аваарай. Та бол Бурханы хүүхэд.”

Түүнчлэн би тэр эмэгтэйд хандан өөрийнхөө байр суурийг дээгүүрт тавьж “Би бол Бурханы хүүхэд” хэмээн байнга өөртөө сануулж байхыг ятгав. Би тэр эмэгтэйд урам зориг, өөртөө итгэх итгэлийг эргүүлэн олж авахад нь туслах аргын тухай энэхүү номонд дурдсан зүйлсийг бас товчхон тайлбарлаж өгсөн юм.

Түүнээс хойш олон жил өнгөрсний дараа би дахин тэр газарт лекц уншихаар очлоо. Лекцээ дуусаад гадагшаа гарах гэж байтал нэгэн дур булаам залуу бүсгүй над дээр хүрч ирснээ мэндэллээ.

“Пастор оо, Та намайг таньж байна уу? Урьд нь миний нэрийг

‘Юу ч биш’ гэдэг байсан шүү дээ.”

Тэр эмэгтэйн урам зоригтой, сэргэлэн цовоо харцыг хараад би тэр эмэгтэйг бүрмөсөн өөрчлөгдсөнийг мэдлээ. Энэ явдал маш чухал нэгэн үнэн зүйлийг сануулан хэлж байна. Та ч гэсэн өөрчлөгдөж чадна! Та бас зүрх мохож, сүр сүлд нь бөхчихсөн

‘Юу ч биш хүн’-ээс маш урам зоригтой, чухал үнэт хүн болж чадна!

## **Оргилуун сэтгэлийг нээж илрүүлэх арга**

### **1. Гараа сайн бол бариа сайн**

Өглөө нойрноос сэрсний дараахан 5 минутын дотор тухайн өдөр юу хийхээ шийдэж болдог. Хенри Дэвид Соро өглөө эрт босчихоод орондоо хэсэг хэвтэнгээ маш сайхан зүйлийн тухай боддог гэнэ. Тэгээд дараа нь сэтгэл сэргэг өндийн босч сайн мэдээ, сайхан боломж, сайхан сэтгэлт хүмүүсээр дүүрэн дэлхий ертөнц өөд урагшилдаг.

Бизнес эрхлэгч нарын хүрээнд нэрээ тод үлдээсэн Виллям Дэнфорд ийнхүү хэлсэн удаатай. “Өглөө болгон та өөрийнхөө сэтгэл санааг хамгийн сайхан байлгах хэрэгтэй. Тэрхүү байдлаа хэвээр нь хадгалж бай. Сайхан, гайхамшигтай, эрч хүч оргилуулах зүйлсийг бод. Түүний дараа тухайн өдрийн ажлаа сэтгэл сэргэгээр эхэл. Тэгвэл таны амьдрал баяр хөөрөөр дүүрэн байх болно.”

Бүхэл өдрийн турш оргилуун сэтгэлийг цацруулан амьдар. Тэгвэл орондоо орох үед та урьд өмнө зүүдэндээ ч үзээгүй ‘баяр баясгалан’-гийн нууранд умбах болно.

## **2. Ариун библийг унш**

Ариун библи нь оргилуун сэтгэлийг бадраагч сургаал үгсээр дүүрэн байдаг.

Сургаал үгсээр амьдрагч хүний амьдрал оргилуун сэтгэлээр дүүрэн байхаас өөр аргагүй.

Тухайлбал дараах хоёр сургаал үг асар их хүч чадал өгдөг.

“Хэрэв Та чаддаг бол гэв үү? Итгэлтэй хүнд бүх юм боломжтой байдаг.” (Марк 9:23)

“Та нар итгэлтэйгээр залбиран гуйсан бүх зүйлсээ хүлээн авах болно.” (Матай 21:22)

Ариун библи нь баяр хөөр, оргилуун сэтгэлээр гэрэлтэн туяарч байдаг. Ефес 4-р бүлгийн 23-р ишлэлд “Оюун санааныхаа сүнс дотор шинэчлэгдэнэ” хэмээн бичигдсэн байдаг. Энэ нь бидний гаднах зан ааш байдал төдийгүй бодол санааг үйлдэл болгон илгээгч дотоод сэтгэл хүртэл шинэчилэгдэх ёстой гэсэн утгатай юм. Ариун библийн сургаал үгсээр өөрийнхөө сэтгэл санааг дүүргэх хэрэгтэй. Тэгсэн цагт Бурханы аврал хайрыг хүртэх болно.

### **Итгэлийг тэтгэгч эм**

- “Надад хүч өгөгч Түүгээр би бүгдийг хийж чадна” (Филлиппой 4:13)
- Өглөө орой болгон энэхүү сургаал үгийг санаж яв.
- “Энэ бол ЭЗЭН-ий бүтээсэн өдөр юм. Үүнд хөгжилдөн баярлацгаая” (Дуулал 118:24)
- Өдөр бүр энэхүү сургаал үгийг гурваас дээш удаа цээжээр хэл.

## **3. Амьдралдаа хайртай, хүмүүсийг хайрлаж яв**

Хүмүүсийг хайрла. Тэнгэр, гоо үзэсгэлэн, Бурханыг хайрлаж яв. Хайрлаж чаддаг хүн оргилуун сэтгэлтэй байдаг. Өнөөдрөөс эхлээд ч болов амьдралыг хайрлах аргыг сурч ав.

Доор өгүүлэх жижиг хэмжээний хоолны газар ажиллуулдаг Фрэдтэй тэгэж чадсан юм. Би нэг удаа түүний хоолны газарт ортол тэрээр бахим том гараа кассан дээр тавьчихаад ингэж асуув.

“Юу зооглохсон бол?” “Таныг Фрэд гэдэг үү?”

“Тийм.”

“Танай хоолны газрын гамбургер тун сайхан амттай гэж сонссон.”

“Тэгэлгүй яахав. Та манайд анх ирж байгаа юмаа даа.” “За тэгвэл тэр сайхан гамбургерээс чинь нэгийг авъя.”

Би захиалга өгчихөөд суудал дээрээ очиж суув. Тэгтэл кассны эсрэг талд тун ядуу байрын



настай хүн гар нь бөн бөнчирч, биеэ бөхийлгөн сууж байлаа. Фред надад гамбургер авчирч өгчихөөд настай хүний тийш буцаж очоод элэгсэгээр гамбургерийг идэхэд нь туслангаа ингэж хэлэв.

“Өвөө, одоо зүгээрээ. Сайхан хооллоорой. Таны дуртай шөлийг би очоод аваад ирье.”

Тэртээ талд сууж байсан өөр нэгэн настай хүн босоод тооцоогоо хийхээр кассны өмнө очлоо. Фред настай хүнд хандан хэлэв.

“Ахаа, Өнөөдөр машинууд их хурдтай давхиж хурд хэтрүүлэх нь их байх шиг байна. Замдаа болгоомжтой яваарай. Мөн гол дээр туссан сарны гэрлийг хараарай. Үнэхээр үзэсгэлэнтэй шүү, тийм ээ?”

Удалгүй би ч бас гамбургерээ бүгдийг нь идчихээд тооцоогоо хийхээр касс руу очлоо. Би түүнээс юм асуулгүйгээр зүгээр явчихаж чадсангүй.

“Та настай хүмүүстэй тун эелдэг харьцах юм. Тэдэнд амьдрах сайхан гэдэг сэтгэгдэл лав төрсөн байх гэж санагдлаа.”

“Тиймээ! Амьдрал үнэхээр хөгжилтэй сайхан шүү. Миний хувьд амьдрана гэдэг үнэхээр сонирхолтой сайхан байна. Үнэндээ энд ирдэг настай хүмүүс ихэвчлэн ганцаардмал хүмүүс байдаг.

Тэдэнд манай хоолны газар гэртэй нь адил санагдаасай гэж хичээдэг. Ямартай ч би тэдэнд талтай байдаг.”

Бусдад юу шаардлагатай байгааг сайтар ажиглаж мэд. Мөн тэдний хэрэгцээг ханга. Оргилуун сэтгэлээр амьдар.

Оргилуун сэтгэлээ алдсан хүн үнэхээр хамгийн бүтэлгүй хүн мөн.

Ямар нэгэн хүнээс бүх зүйлийг нь булааж авлаа ч гэсэн оргилуун сэтгэлийг нь үлдээж бай. Тэгвэл тэр хүн заавал дахин сэргэж амжилтанд хүрэх болно.

Арнолд (H.W.Arnold)

#### **4. Өөрийнхөө эрч хүчийг хамгаалан сахь**

Бурхан биднийг үргэлж оргилуун сэтгэлээр дүүрэн байгаасай гэж хүсдэг. Харин бид тийм байхын тулд юуны түрүүнд эрч хүч авах хэмжээг гаргаж зарцуулах хэмжээнээсээ илүү ихээр хадгалан барьж байх ёстой. Хэрвээ та түгшин зовуурилж, амар тайван бус байх буюу энэ байдал удаан үргэлжилбэл эрч хүч тань төдийгүй оргилуун сэтгэлээ хүртэл бүгдийг нь алдах болно. Тийм учраас бүх зүйлээ ний нуугүй дэлгэж, Бурханд даатгаж сурах ёстой. Бурханы мэргэн ухаан, зааврыг хүртэх хэрэгтэй. Мөн амьдралдаа бүхий л хүчээ дайчлан зүтгэж бай. Эхлээд хамаг хүчээ дайчлан зүтгэсэн бол Бурханы таалалд багтана гэдэгт итгэж бүх зүйлийг Бурханд даатгах хэрэгтэй. Тэгвэл шинэ эрч хүч, оргилуун сэтгэлийг олж авах болно.

## Оргилуун сэтгэлд захирагд

Би америк хөл бөмбөгийн алдарт дасгалжуулагч Винс Ломбардийг сайн таньдаг. Тэр анх Грийн Бэй багт ирэх үед багийнхан нь тэр аяараа эрч хүчээ алдан зориг жавхаагүй болчихсон байв. Тэгээд тэр багийнхаа өмнө гарч зогсоод хэсэг зуур тэднийг ажиглаж байснаа сулхан дуугаар ингэж хэлэв.

“За хүүхдүүдээ, одоо та бүхэн хамгийн хүчтэй хөл бөмбөгийн баг болно. Бид одооноос эхлэн бүх тэмцээнд ялан дийлнэ. Та бүхэн одоо гүйх гэж юу байдгийг сурцгаана. Мөн та нар эсрэг багийн довтолгоог хөл хамах буюу дэгээдэж зогсоохыг сурна. Манай багтай өрсөлдөж байгаа бүх багийг ялж сурцгаах болно.”

Тэрээр зөөлөн боловч маш хүчтэй сэтгэлийн тэмүүлэл шингэсэн дуугаар үргэлжлүүлэн ярьлаа.

“Тэгвэл яавал энэ бүгдийг боломжтой болгох вэ? Юуны түрүүнд та бүхэн надад итгэх ёстой. Мөн миний санал болгож байгаа дасгал сургуулилалтын хөтөлбөрт оргилуун сэтгэлээр оролцон зүтгэх хэрэгтэй. Бүх асуудлын тайлал энэ биеийн тамирын талбайд бий.”

Тэгээд тэр цааш нь нүдний шилнийхээ хүрээг зөөлнөөр тогшоноо ингэж хэллээ.

“Одооноос эхлэн яг гуравхан зүйлийг санаж явахыг хүсье. Гэр орон, сүсэг бишрэл, тэгээд Грийн Бэй баг. Энэ дарааллыг бүү мартаарай. Та бүхэн одооноос эхлэн оргилуун сэтгэлийн нөлөөнд байж түүнд захирагдах болно!”

Дасгалжуулагч үгээ хэлж дуусангуут багийн гишүүд сандал дээрээс ухасхийн босоцгоов. Тэгээд сүүлд нь тэр багийн ахлагч ийнхүү хэлэв.

“Дасгалжуулагчийн үгийг сонсож байх агшинд би 30 сантиметрөндөр болчихсон юм шиг санагдлаа!”

Тийнхүү тэр жил тэд долоон удаа ялалт байгуулсан юм. Улирлын тоглолтонд 10 ялагдалтай байсан багийнхаа гишүүдтэй яг тэр хэвээрээ дахин тоглоод олж авсан амжилт байв. Дараа жил нь тэд бүс нутгийн аварга болж, тэрний дараа жил нь улсын аварга болцгоожээ. Шалтгаан нь юунд байгаа юм бол? Мэдээж хэрэг тамирчдын хөлс хүч, дасгалжуулагчийн арга тактик чухал хувь нэмэр эзлэх хэдий боловч юу юунаас ч илүү гол үүрэг гүйцэтгэсэн зүйл нь оргилуун сэтгэл байсан гэж би бодож байна.

Грийн Бэй багт тохиолдсон явдал танай сүм, ажлын газар, хувь хүний хувьд мөн адил учирч болно. Сэтгэл санааны байр байдал эцсийн үр дүнг шийдвэрлэдэг. Хэн нэгэн хүнийг оргилуун сэтгэлтэй байна уу үгүй юу гэдгийг хэрхэн мэдэх вэ? Та түүний гялалзан гэрэлтэх нүд, сэргэлэн цовоо байдал, ид хав дүүрэн амьдрал ахуйгаас түүний оргилуун сэтгэлийг мэдэж болно. Тиймэрхүү хүний алхаа гишгээ нь хүртэл өөр байдаг.

Мөн тийм хүний амьдрал сүр сүлд, хийморь жавхаагаар бялхдаг. Оргилуун сэтгэлтэй хүн бусадтай харьцах харьцаа, ажиллах байдал, дэлхий ертөнцийг үзэх үзэл зэрэг бүх талаараа

ялгардаг. Оргилуун сэтгэл нь хүний эрч хүчийг ундрааж баяр хөөрийг бэлэглэдэг. Та амьд уу? Танд оргилуун сэтгэл байна уу?

## Клэмэнт стоун

### Өөрийгөө урамшуулах чадвар

Клэмэнт Стоун бол туйлын оргилуун сэтгэлтэй нэгэн билээ. Түүнд байгаа оргилуун сэтгэлийн нууц нь юунд байна вэ гэдгийг нэг удаа асуусан юм. Тэгтэл тэрээр ингэж хариулж билээ.

“Та ч гэсэн мэдэж байгаа байх. Зүрх сэтгэл гэдэг үргэлж оюун ухааныхаа нөлөөнд байдаггүй. Гэхдээ зүрх сэтгэл үргэлж үйлдлийн (оюун санаа ч бай бие махбодийн ч бай) нөлөөнд байдаг. Тийм учраас нэг ижил бодол, нэг ижил үйлдлийг байнга давтаад байвал зуршил болж, тэр зуршил нь давтагдвал өөрөө аяндаа рефлекс болж тогтдог.”

“Миний хэлээд байгаа ‘өөрийгөө урамшуулах’ гэдэг нь угтаа үүнийг хэлж байгаа юм. Өөрийгөө урамшуулах гэдэг нь өөрийнхөө зүрх сэтгэлийг хөдөлгөж, зөв зохистой үйлдэл хийж чадахуйц удирдан чиглүүлэхийн тулд хэрэглэх нэг ёсны ‘уриа’ юм. Өглөө оройдоо энэ уриаг 50 удаа давтаж хэл. Ийнхүү арван өдөр эсвэл 15 өдөр өнгөрвөл энэхүү сургаал үг таны ой тойнд шингэн үлдэх болно.”

Энэ түүний санал болгож байгаа урианаас хэдийг танилцуулъя.

- Бурхан цагаан цайлган сэтгэлтэй.
- Би асуудалтай боловч тэрхүү асуудал миний ашиг тусын тулд байдаг.
- Амьдралын бүх хүндрэл бэрхшээл, зовлон зүдгүүрт тэрэнтэй тэнцэх эсвэл тэрнээс давж гарах ашиг тустай зүйлс агуулагдаж байдаг.
- Одооноос эхлэн шууд хэрэгжүүл.
- Оргилуун сэтгэлтэй бай. Оргилуун сэтгэлээр үйлд.

### Оргилуун сэтгэлээр амьдарч сурцгаа

Та амьдралын хүнд хэцүү сорилт шалгууртай тулгарчээ хэмээн бодъё. Тэгэхээр баяр баясгалан, хичээл зүтгэл, сэтгэлийн хөөрөл, оргилуун сэтгэл бүхэн тань алга болчихсон гэж бас тооцъё. Тэгвэл тэр бүгдийг яаж нөхөн сэргээх вэ? Бурханы бүтээгч чадварын гайхамшиг танд туслах болно. Тэр нь юу вэ гэхээр та дахин төрөх боломжтой!

Би нэг удаа 20 хүнтэй оройн хоолонд хамт орох завшаан тохиосон юм. Тэдний дундаас 10 нь пастор, үлдсэн 10 хүн нь жирийн итгэгч хүмүүс байлаа. Гэтэл тэр арван жирийн итгэгч хүмүүсийн дундаас нэг хүн миний анхаарлыг тун их татав. Яагаад вэ гэвэл тэр хүн халуун дулаанаар хүмүүстэй харилцан ярилцаж, ярианы сэдвийг чиглүүлэн өгч байв. Тэгээд би хажуудаа сууж байсан пасторт ингэж хэллээ.

“Тэр хүнд ямар нэгэн зүйл урьд нь тохиолдож байсан юм шиг санагдаад байна.”

“Тэр ч тийм шүү. Наадах чинь манай сүмд явдаг хүн л дээ. Оргилуун сэтгэлээрээ тэргүүлэгч хүн байгаа юм!”

“Та сая оргилуун сэтгэлээр тэргүүлэгч гэж хэлэв үү? Тэр чинь юу гэсэн үг вэ?”

“Хэдэн жилийн өмнө та түүнийг харсан бол миний юу хэлээд байгааг ойлгох байсан байх. Тэр байнга өвчин зовлонд баригдсан хүн байсан юм. Зан авир нь хүртэл адайр муухай ааштай тул хэн ч түүнтэй ойр дотно байхыг хүсдэггүй байв. Түүний зүрх нь муу, гараа сайн хөдөлгөж чадахгүй, амьсгалын эрхтэн нь бас сайнгүй байлаа. Улмаар ганцаардан гиюүрэх болсон. Эмнэлэгт бараг өөрийнхөө гэрт орж байгаатай адил олон удаа очиж, эм уухгүй өдөр гэж байсангүй. Гэлээ гээд өвчин нь тэгтэлээ эдгэрч илааршсангүй. Бас нэлээд том компанитай байсан боловч аз жаргалтай байсангүй.”

“Эцэс сүүлдээ эмч нь түүнийг Чикаго хотын нэгэн алдартай сэтгэц мэдрэлийн эмчид очиж үзүүлэхийг хүсчээ. Чикаго хотын тэр эмч тун ухаалаг хүн байв. Эмч түүнийг ирэхэд ингэж хэлжээ. ‘Таны өвчиний зовуурь бол хуурамч байжээ. Өөрөөр хэлбэл бие махбодын өвчин зовууриас болоод үүссэн өвчин биш байна. Ягнэндээ та эрүүл саруул бус буруу үзэл бодолтой байсан учраас зовлон зовуурь тань бий болсон ажээ. Тиймээс одооноос эхлэн сэтгэл санаагаа өөрчлөн оргилуун сэтгэлээр амьдрахыг таниас хүсье. Тэгвэл бүх өвчин зовуурь тань алга болох болно. Энэ л миний таньд өгөх эмийн жор доо. Харин одоо үзлэгийн төлбөрт 1500 доллар өгөөд харьж болно!’”

“Тэрээр үүнийг сонсоод маш ихээр гайхан дуу алджээ. ‘1500 доллар гэв үү? Юу хийлээ гэж тэр вэ?’ Чикаго хотын эмч тэгэхэд нь ингэж хариулав. ‘Түрүүхэн таньд жор хэлж өгсөн биз дээ?’ Тэгээд хожим хойно тэрхүү эмч хэлэхдээ тухайн үед тус “өвчтөн” үзлэгийн үнэтэй төлбөр төлөөгүй бол эмийн жорыг ёсчлон биелүүлэхгүй байсан учраас хэргээр эмчилгээний зардлыг тийнхүү өндөр хэлж төлүүлсэн гэж билээ.”

“Ямар ч байсан орчин тойрондоо дасан зохицдоггүй өрөвдөлтэй мань нөхөр маань Чикаго хотоос буцаж ирээд надтай уулзахаар хүрч ирсэн юм. Намайг харангуутаа эгдүүцэн бачимдсан янзтай хамаг байдгаа дэлгэн ярьж гарав. ‘Пастор минь, Чикаго хотын тэр эмч намайг сэтгэл санаагаа өөрчлөн засвал өвчин зовуурь минь арилна гэсэн. Харин тэгтэл байна шүү дээ. Тэр эмч нөхөр чинь үнэхээр хутга тулгаагүй болохоос биш улаан луйварчин, тэгэх тусмаа бүр ичгүүр сонжуургүй луйварчин нөхөр байна билээ. Ганц үг хэлчихээд л төлбөрт 1500 доллар авчихдаг байгаа. Харин ингэхэд пастор минь, ингэхэд би яаж сэтгэл санаагаа эзэмдэн өөрчлөх вэ? Ёстой хачин эмийн жорны төлөө 1500 доллар өгчихсөн юм чинь тэрнийг нь дагаж байгаад ч болсон зардал өртөгөө нөхөж үр дүнг нь үзэхгүй бол болохгүй санагдаад байна.’ Яг ингэхийг нь Чикаго хотын эмч хүлээж байсан ажээ.”

“Түүнийг тэгэхээр нь би ингэж хэлсэн юм. ‘За, Ойлголоо Жим. Танай гэр ингэхэд сүмээс хэр зэрэг хол билээ? Бараг 10 км орчим байхаа? Гадаа таны жолооч хүлээж байх шиг байна. Тэр жолоочоо дуудаад гэртээ харь гээд явуулчих. Тэгээд гэрлүүгээ алхаж оч. Тэгэж алхаж явахдаа эрүүл саруул хөл хайрласан Бурханд таларх. Таныг Чикаго хот явуулж улмаар бие тань эрүүл гэдэг онош гарсанд Бурханд талархаж байгаагаа хэл. Таны амьдрал, найз нөхөд, өөрийнхөө

талаар тунгаан бодож, гудамжны замын хажууд ярайх моддыг харангаа Бурханд талархаж яв. Мөн түүнчлэн маргаашнаас сүмд ирээрэй. Маргааш ирэхдээ ч гэсэн адилхан бодол сэтгэлтэй алхаж ирэхийг хүсье. Бас тэрхүү мэдрэмж сэтгэгдэлээ надтай хуваалцаарай.” “

“Тэр хүн аажмаар ямар нэгэн зүйлийг ухаарч байх шиг санагдсан юм. Сүүлдээ намайг хамт зугаалъя гэж шалгаах болсон. Тэгээд би зөвшөөрч түүнтэй хамт зугаалан алхав. Түүнтэй хамт алхсан зайн нийлбэр бараг 40 км гаруй болсон байв. Тэгээд нэгэн өдөр би түүнд хандан нэгэн санал дэвшүүлсэн юм. ‘Жим, чи Есүс Христэд бүхнээ даатган, өөрийгөө хариуцуулаад харж хандахыг гуйн залбираад үзээрэй!’ Тэр ч миний саналыг хүлээн зөвшөөрөв.”

“За ингээд тэр хүнд тохиолдсон явдлын тухай яриа дууслаа даа. Оргилуун сэтгэлээр номер нэг хүн гэж ямар учиртай болохыг одоо ойлгов уу? Тэрээр оргилуун сэтгэлээр амьдарч сурсан хүн. Тэр одоо эрүүл саруул, аз жаргалтай хүн болж хичээнгүй сайхан амьдарч байна.”

## **Ялан дийлэгчийн баримтлах дөрөв дэх зарчим**

### **1. Оргилуун сэтгэл бол дүрэлзэн асах итгэл**

Итгэл бол Бурханы хайр мөн. Үүний адил оргилуун сэтгэл ч гэсэн Бурханы эрхэм бэлэг юм. Оргилуун сэтгэл байхгүй бол юуг ч биелүүлж чадахгүй. Оргилуун сэтгэлд өвөрмөц содон онцлог байдаг. Аливаа оргилуун сэтгэлд ялахын төлөө гэсэн эцэж цуцашгүй сэтгэлийн тэнхээ, эрч хүч агуулагдаж байдаг. Оргилуун сэтгэл нь нойрсон байгаа далдын хүчийг сэрээж өгдөг. Оргилуун сэтгэл нь золбоо жавхааг бий болгодог. Оргилуун сэтгэлийн хүч чадлаас хамааран таны амьдралын хүсэл мөрөөдөл биелэх болно.

### **2. Оргилуун сэтгэлтэй болох аргыг сур**

Нэгдүгээрт, Өглөө болгон сайхан зүйл бод. Тэгээд дараа нь өч төчнөөн сайхан боломж завшаанаар дүүрэн дэлхий ертөнцийн зүг урагшил.

Хоёрдугаарт, Оргилуун сэтгэлийг төрүүлэгч сургаал үгээр сэтгэлээ өргөж яв (Марк 9:23, Матай 21:22)

Гуравдугаарт, Амьдралдаа хайртай байж, хүмүүсийг хайрлаж яв.

Дөрөвдүгээрт, Бүх зүйлээ дэлгэж, Бурханд даатгах аргыг сур.

### **3. Оргилуун сэтгэлийн нөлөөн доорх хүн бол**

Сэтгэл санааны байдал ба хандлага нь үр дүнг шийдвэрлэдэг. Оргилуун сэтгэлтэй хүний нүд гэрэлтэж, сэргэлэн цовоо байдаг. Цог жавхаагаар дүүрэн амьдрал нь тэрхүү байдлыг илтгэн харуулдаг. Тиймэрхүү хүмүүсийн алхаа гишгээ хүртэл ондоо. Бас амьдрал нь хийморь золбоогоор дүүрэн. Оргилуун сэтгэлтэй хүний бусадтай харьцах харьцаа, ертөнцийг үзэхүзэл бүхэн өөрчлөгддөг. Оргилуун сэтгэл нь амьдралын эрч хүчийг бэлэглэж, баяр баясгаланг төрүүлдэг.

## Дөрөвдүгээр бүлэг

### Санаа зовох хэрэг байхгүй

Бурханы сургаал үгийг таны оюун санааны удирдах төвд сайтар суулгаж өгөх хэрэгтэй. Тэндээс л таны амьдралын хэв маяг бүрэлдэн бий болох болно. Хэрвээ та Бурханы сургаал үгийг сайтар хэрэглэвэл олон жил таны сэтгэлийг зовоон шаналгаж өвчлүүлсэн нянг өөрийн оюун санаанаас цэвэрлэн устгаж чадах болно.

#### Ялан дийлэгчийн баримтлах дөрөв дэх зарчим

Таны бие махбод бол сэтгэл санааны нөлөөнд маш амархан автдаг эмзэг эд билээ. Мөн сэтгэл санаанаас урган бий болж байгаа сэтгэлийн зовууриас таны бие махбодод учруулж байгаа хор уршиг их юм. Сэтгэлийн зовуурь ямаршуу байдлаар биед нөлөөлдөг болохыг үзэцгээе. Юуны түрүүнд сэтгэлийн зовуурь нь бидний ухаан санааг маш жижиг, нимгэн нүх болгон нүхэлдэг. Харин иймэрхүү байдал байнга давтагдавал нимгэн нүх томорч гүнзгийрсээр зовнил, айдсын сувгийг бий болгодог. Тэгвэл сэтгэл дэх бүх бодол санаа тэрхүү сувгаар өнгөрөх ба зовнил түгшүүрийн өнгө аясаар солигддог болж эхэлдэг. Энэ бүхний дүнд та аяндаа бүх зүйлээс айн эмээж, бүх зүйлд санаа зовнидог муу зуршилтай хүн болж орхидог. Иймэрхүү үе шатаар дамжин таны ‘сэтгэл санааны уур амьсгал’ тань бүрдэн бий болдог ба эндээс эхлэн сэтгэлийн зовуурь далайцтай ихсэж, сүүлдээ таны сэтгэлийг эзлэн авч улмаар таны амьдралд ноёлон эзэрхийлдэг.

Энэхүү эмгэнэлт явдлыг зогсоохын тулд нэгдүгээрт, сэтгэлийн зовуурьт эзэмдүүлчихээд байгаа сэтгэл санааны уур амьсгалыг ‘оргилуун сэтгэлийн уур амьсгалаар’ аажим сольж бүрмөсөн өөрчлөн шинэчилж болдог. Энэ нь таны бодол санаанд шинэ сэргэг санааны тогтолцоог бүрдүүлж өгсөнөөр та амжилтанд хүрэх болно.

Эмч нар эмийн жор бичиж өгөхдөө ‘эм уугаарай’ гэж ‘Rx’ гэсэн тэмдэглэгээ хийдэг. Тэгвэл бид ч бас “Бурханы сургаал үгийг оюун санаандаа хадгалан үлд” гэсэн утгаар ‘Rx’ гэсэн тэмдэглэгээг мөн адил хэрэглэж болох юм. Бурханы сургаал үгийг таны оюун санааны удирдах төвд сайтар суулгаж өгөх хэрэгтэй. Ингэж байж л таны амьдралын зөв хэв маяг бүрэлдэн бий болох болно. Хэрвээ та Бурханы сургаал үгийг мөн ёсоор хэрэглэвэл өнө мөнх санаа зовох гэдэг өвчний нянг өөрийн ухаан санаанаас цэвэрлэн устгах болно.

#### **Rx: Сэтгэлийн зовуурийг эмчлэх**

#### **49 Соногийн эмчилгээ**

Энэ долоо хоногийн хагас бүтэн сайнаас эхлэн ‘сэтгэлийн зовуурийг эдгээх 49 хоногийн эмчилгээг’ эхэл. Ариун библид (оюун санааг эрүүл саруул байлгахад зориулсан анагаах ухааны шилдэг ном хэмээн хэлж болно) дурьдсан эдгээх хүчтэй сургаал үгсийг өөрийнхөө сэтгэл санааг эмчлэхэд хэрэглээрэй.

Жишээлбэл хагас бүтэн сайн өдөр нэг долоо хоногийн турш цээжлэн тогтоох сургаал үгсийг

сонгож авна. Даваа гаригт сэтгэл санаа зовоосон бодлууд толгойд орж ирэх болгонд энэхүү сургаал үгсээ цээжээр хэлж бай. Мягмар гаригаас хагас сайн өдөр хүртэл мөн ижил хэлбэрээр давтан хэлнэ.

## Санаа зовоох зүйл

### Амар амгалан

#### Байдал

Бурханы сургаал үгийг хэрэглэвэл сэтгэлийн зовиурын хор хөнөөлийг таслан зогсоож, сэтгэл санааны амар тайван байдлыг дахин сэргээдэг.

Мөн түүний дараагийн долоо хоногт хоёр дахь сургаал үгийг сонгон авч мөн ижил хэлбэрээр давтана. Иймэрхүү хэлбэрээр эмчлүүлбэл хамгийн сүүлчийн 7 дахь хоног дуусахын алдад библийн 7 сургаал үг аль хэдийн тань оюун санаа, зүрх сэтгэлд баттай нөлөөлсөн байх болно. Аажмаар дасан зохицох эмчилгээний арга үр дүнгээ үзүүлж эхэлнэ. Тийм болохоор сэтгэлийн тэнхээтэй байж, эмчилгээгээ үргэлжлүүл. Тэгвэл 49 хоног өнгөрсний дараа сэтгэлийн зовуурь гэдэг хорт өвчин тань бүрмөсөн эмчлэгдэн эдгэж, та сэтгэлийн бүх зовууриас чөлөөлөгдөн шинэ амьдрал эхлэх боломжтой болсон байна.

Нэг дэх 7 хоног: Эмчилгээгээ эрчимтэйгээр эхлэнэ. Энэ 7 хоногт хэрэглэх эм бол Филлиппой 4-р бүлгийн 13-р ишлэл.

“Надад хүч өгөгч Түүгээр би бүгдийг хийж чадна.” (Филлиппой 4:13)

Өдөр бүр энэхүү сургаал үгийг байнга цээжээр хэлж бай. Ийм маягаар 7 хоногийн турш давт. Ялангуяа сэтгэл зовоосон бодол санаа төрөх үед оюун ухаанаа төвлөрүүлэн цээжээр хэлж байгтун.

Хоёр дахь 7 хоног: Энэ долоо хоногийн эм нь Исаиа 26-р бүлгийн 3-р ишлэл

“Танд итгэдэг учраас бодол санаагаар бат зогсогч хүнийг Та төгс амар тайван дотор хамгаална” (Исаиа 26:3)

Энэхүү сургаал үгийг чанга дуугаар хэлж цээжил. Сургаал үгийг оюун санаандаа бүрэн шингэтэл давтан хэлж бай. Энэ сургаал үг таны зүрх сэтгэлд амар амгаланг авчрах болно. Тэрхүү амар амгаланд сэтгэлийн зовуурь нэвтрэн орох орон зай байхгүй.

Гурав дахь 7 хоног: Энэ долоо хоногт Дуулалын сургаалүгийг цээжлэнэ.

“Үхлийн харанхуйн хөндийгөөр туулавч, Би хор хөнөөлөөс айхгүй, Учир нь Та надтай хамт байна. Таны саваа, Таны таяг намайг тайвшруулдаг” (Дуулал 23:4)

Энэхүү сургаалд Бурхан үргэлж бидэнтэй хамт байдаг гэдгийггүүлж байна. Нэг долоо хоногийн турш энэхүү сургаал үгийг байнга давтан цээжилснээр Бурханы гайхамшигт ивээл хайрыг хүртэх болно. Бурханы байгаа газар сэтгэлийн зовуурь оршдоггүй. Бурхан, сэтгэлийн

зовуурь хоёр цуг нэг зүрх сэтгэлд оршино гэж байхгүй. Та өөрийнхөө сэтгэл зүрхийг Бурханаар дүүргэгтүн.

Дөрөв дэх 7 хоног: Энэ долоо хоногийн эм бол Лукийн ишлэл. “Би та нарт хэлье. Гуй, тэгвэл та нарт өгөгдөнө. Хай, тэгвэл та нар олно. Тогш, тэгвэл та нарт нээгдэнэ” (Лук 11:9)

Энэ сургаал үгийг болж өгвөл бүрэн цээжилж тогтоо. Улмаар энэ сургаал үгийн өгч байгаа эдгээн эмчлэх амлалтыг та өөрийнхөө зүрх сэтгэлийн гүнд суулга.

Тав дахь 7 хоног: Иоханы сургаал үг энэ долоо хоногт бидний эм болно.

“Хэрэв та нар Миний дотор, Миний үгс та нарын дотор байвал та нар юу хүссэнээ гуй. Тэгвэл та нарын төлөө биелэх болно” (Иохан 15:7)

Энэ ‘дотор байвал’ гэсэн үг маш чухал ач холбогдолтой юм. Яагаад гэхээр энэ нь ‘мөнхийн эзэмшил’ гэсэн утга санааг илтгэдэг. Бурхан таны зүрх сэтгэлд оршин байвал тэнд сэтгэлийн зовуурь багтан орох зай байхгүй бөлгөө. Сэтгэлийн зовуурь нь хүнийг ямар ч хүч, чадалгүй, сул дорой болгодог. Бурхан, сэтгэлийн зовуурь хоёр хэрхэвч зэрэгцэн оршдоггүй. Энэ хоёрын аль нэг нь заавал холдон явах ёстой. Мэдээж хэрэг Бурханыг яваасай гэж та хүсэхгүй бизээ.

Зургаа дахь 7 хоног: Энэ долоо хоногт Маркийн сургаалүгийг хэрэглэх болно.

“Тийм учраас Би та нарт хэлье. Та нар юуны төлөө залбирч, гуйж байна, түүнийгээ авсан гэдэгтээ итгэгтүн. Тэгвэл тэр чиньёсоор болно” (Марк 11:24)

Долоо дахь 7 хоног: Ийнхүү хамгийн сүүлчийн эмээ уух цаг маань ирлээ. Таны сүнсийг эмчлэх сүүлчийн жор бол Петрийн сургаал үг юм.

“Тэр та нарын төлөө санаа зовдог учраас бүх зовнилоо Түүнд үүрүүл” (Петр 5:7)

Энэхүү сургаал үг нь Бурхан танд хайртай бөгөөд санааг тань зовоож буй бүх зүйлийг таны өмнөөс үүрэх болно хэмээнөгүүлжээ. Тус сургаал үг таны зүрх сэтгэлд багтай байр суурийг эзлэн, таны оюуны санааны дүр байдлыг бүрэн өөрчлөн шинэчлэх хүртэл давтан хэлж цээжлээрэй.

Та өөрийнхөө сүнсийг эмчилж эдгээхийн тулд эмчилгээний эмийг хэрэглэхдээ 49 хоногийн турш маш идэвхтэйгээр өөрийнхөө дадал зуршил болтол хэрэглэх хэрэгтэй. Тэгвэл 49 хоногийн эмчилгээ дууссаны дараа сэтгэлийн зовуурийн дарамтанд байсан үеийн сул дорой зүрх сэтгэл, ухаан санаа тань бүрэн гүйцэд эмчлэгдсэн байхыг олж хараад гайхшран дуу алдах болно.

### **Сэтгэлийн зовуурьтай үеийн залбирал**

Бурхан эцэг минь, миний сэтгэл санаа зовуурь, шаналлаар дүүрэн байна. Зовнил түгшүүр миний сэтгэлд нүүрлэсэн. Бурхан таныг гэсэн хайр маань дэндүү ядмагхан болохоор би ингэж сэтгэлийн зовуурьт автсан юм болов уу?



Санаа зовох хэрэг байхгүй хэмээн өөртөө хэлж зоригжих гэсэн хэдий ч ямар ч нэмэр болсонгүй. Хайраар ивээн, хөтлөн жолоодогч Бурхан танд бүгдийг дэлгэн ярьж даатгах ёстой гэдгийг би сайтар мэдэж байна. Гэлээ ч ухаан санаандаа мэдэхээс бус зовуурь шаналалдаа дэндүү автаад хийе гэснээ хийж чадахгүй байгаа билээ. Хайрыг

өгөгч Бурхан минь, Өөрийн амар тайван байдлаар миний сэтгэлийг дэвтээн тайтгаруулаач. Эмх замбараагүй зүрх сэтгэлийг минь эмхэлж, Бурхан та Өөрийгөө байдаг гэдгийг ухааруулж, муу муухайгаас айх хэрэггүй гэдгийг ойлгуулжөгөөч. Есүс Христийн нэрээр залбирч байна. Амээн.

### **Гэмшиж сэтгэлийн зовнилоос ангижир**

Нэгэн бүтэн сайн өдөр Нью-Йорк хотын нэгэн банкны ажилтан манай сүм дээр хүрч ирсэн юм. Тэр хүн христийн шашинд итгэдэггүй байсан боловч орон нутгийн сонины зарлалын буланд бичигдсэн манай сүмийн дараа долоо хоногийн номлох номлолын сэдвийг олж уншаад сүмд хүрч ирсэн ажээ. Номлол

‘Та сэтгэлийн зовууриа өөрөө арилгаж чадна!’ гэсэн сэдэвтэй байсан юм.

Дэлхий ертөнцийн янз бүрийн онол, мэдлэгээр толгойгоо дүүргэсэн тэрээр миний номлолын сэдвийг хараад эхэндээ үл ойшоосон боловч хожим хойно түүний хэлснээр “Номлолын сэдэв түүнийг бүрмөсөн эзэмдэн санаанаас нь гарахгүй байсан” гэдэг. Эцэстээ тэр өөрийнхөө урьд нь тэгэж их дургүй байсан хүмүүстэйгээ хамт зэрэгцэн суугаад миний номлолыг сонсох болсон юм даа.

Үнэндээ тэрээр тун хүнд байдалд орчихоод байжээ. Түүний үйлдэл, үзэл бодол нь түүний амьдралын аз жаргалыг өргүй авч одсон байв. Тэр ч байтугай ажил дээрх байр суурь нь хүртэл аюул учраад байсан ажээ. Учир юу гэвэл туйлын ихээр сэтгэл зовнин түгшүүрт автан байсан нь түүнийг ажил хэргээ явуулахад саад болж байсан юм билээ. Бие махбод нь өвдөж бэртсэн хүн эмнэлгийг зорьж очдог шиг тэрээр бас оюун санааны өвчинд нэрвэгдсэн хүний хувьд манай сүмийг зорин иржээ. Улмаар агуу их эмч Бурхан түүнийг гараа дэлгэн угтаж, тэр даруй эмчлэн эдгээж хэвийн амьдралд нь эргүүлэн оруулжээ. Тэр өөртөө тохиолдсон явдалд итгэж ядан байв. Хожим би түүнээс ингэж асуусан билээ.

“Огтхон ч үгээр тайлбарлан хэлэхийн аргагүй. Гэхдээ сүмд хайр, итгэлийн уур амьсгал дүүрэн байсан. Ерөөсөө татгалзахынаргагүй ямар нэгэн уур амьсгалыг мэдэрсэн. Тэгтэл гэнэт Есүс миний хажууд сууж байсан. Яг л надад хандан ‘Ийшээ хүрээд ир. Би чамайг амраан тайтгаруулъя’ гэж хэлж байгаа юм шиг санагдсан. Бага балчир байхдаа Есүсийг мэддэг байсан хэдий ч түүнээс хойш мартаж орхиод их удаж дээ. Тэр өдөр Есүс намайг дахин дагуулсан. Ийм зүйл тохиолдоно гэж төсөөлөө ч үгүй байсан шүү!”

Тухайн өдөр тэрээр манай сүмд ирж өөрийнх нь амьдралыг өөрчлөх маш хүчтэй учралыг биеэр үзэж мэдрээд гэрлүүгээ буцлаа. Буцахдаа тэрээр ингэж хэлээд явсан юм.

“Сэтгэл санаа цэлмээд явчих шиг боллоо. Сэтгэл зүрх маань хүч зоригтой болчихсон юм шиг санагдаж байна. Үнэхээр гайхалтай. Намуухан дөлгөөн мөртлөө ямар нэгэн хүч чадал

мэдрэгдэж байна. Үнэхээр асар хүчтэй мэдрэмж. Сүүлийн хэдэн жил иймэрхүү мэдрэмж төрж байсныг санахгүй байна!”

Тэрээр гэрлүүгээ буцаж очоод өнөөг хүртэл түүнийг зовоож байсан зовууриудаа цаасан дээр бичиж эхлэв. Мөн түүнчлэн тэдгээрийг нэг бүрчлэн хурц шүүмжлэн дүгнэв. Тэгтэл өдийг хүртэл санаа зовж, шаналж байсан зүйлүүд нь бодит хэрэгтээ бараг биелж байгаагүй зүйлүүд болохыг олж ухаараад эвгүйцжээ. Мэдээж хэрэг санаа зовж байсанчлан бодит амьдрал дээр тохиолдсон хэрэг хэдхэн байв. Гэхдээ эргэцүүлэн бодоход яг тийм гээд хэлчихээр сүртэй хэрэг байсангүй. Тэрээр гэнэт бүхнийг устгах гээ юү гэлтэй хэрэгтэй хэрэггүй сэтгэлийн зовууриудаа бичсэн цаасыг базаад хогийн саванд хаяж орхив.

“Хайр ивээлийн Бурхан танд баярлалаа. Жирийн нэгэн хүнийгөөрчлөн шинэчилсэн Бурханы гайхамшигт хүч чадалд баярлалаа. Тэр тусмаа намайг сонгож тусалсан танд дахин баярлаж байна. Би өөрийгөө өөрчлөгдсөнийг мэдэрч байна. Баттай мэдэрч байна.”

Ийнхүү ямарч хэрэггүй сэтгэлийн зовууриа сайтар арилгаталүнэхээр чухал анхаарал татсан зүйл нүднээ тусав. Магадгүй урьд нь байсан бол тиймэрхүү асуудлаас болж баахан сэтгэлийн дарамтанд өртөж тэр тухайгаа үглэж суухсан. Харин одоо тэрээр ингэж хэлэв.

“Энэ асуудлыг би ЭЗЭН-тэй хамт сайтар шийдэж чадна.” Түүнийг ингэж хэлэх үед би цамцныхаа халаасанд үргэлж авчявдаг жижигхэн картыг гаргаж ирээд түүнд уншиж өгөв.

“ЭЗЭН минь, та надад тусалж өнөөдөр тохиолдсон зүйлсээс Бурхан тантай хамт шийдэж зохицуулж чадахгүй ажил байхгүй гэдгийг сануулж хайрлаач.”

“Хүүе, наадах чинь яг одоо надад хэрэгтэй сургаал байх чинь вэ!”

Тэрээр дуу алдсанаа тэрхүү зүйлсийг хичээнгүйлэн бичиж авлаа.

“Би ч бас энэхүү сургаал үгийг халаасандаа хийгээд авч явж байна. Үгүй ээ, өөрийнхөө сэтгэл зүрхнийхээ гүнд хадгалж явъя!”

Энэ мэтчилэн дотоод сэтгэлийн гэмшил нь нэг хүний амьдралаас зовнил, сэтгэлийн зовуурийг хайлуулан арилгадаг. Тэрээр ЭЗЭН-ийг дахин олж уулзсанаар хэвийн амьдралаа эргүүлэн олж авсан юм. Тэрбээр зовнил шаналлаа таслан зогсоолоо.

‘Жинхэнэ амьдралаар’ амьдарч эхлэх нь тэр дээ. Энэ бол жинхэнэ амьдралаар амьдарч эхэллээ гэсэн үг. Одоо тэрээр өөрийгөө удирдаж чадаж байна. Яагаад вэ гэхээр Бурхан түүнийг удирдаж байгаа билээ. Энэ мэтчилэн Христийн аврал хайр нь бүх хүмүүсийн зүрх сэтгэл дэх сэтгэлийн зовуурь, түгшүүрийг арилгаж, шинэ амьдралын уур амьсгалыг бий болгож өгдөг.

**Сэтгэлийн зовуурьгүй бол аз жаргалаар дүүрэн байна**

Магтаал 489-ийн дахилт хэсгийг та санаж байна уу? “Өөрийнхөө хүртсэн аз жаргал, ивээлийг тооцоод үз. Их азжаргалтай болохыг өөрт чинь хэлэх болно. Өөрийнхөө хүртсэн аз жаргал,

ивээлийг тооцоод үз. ЭЗЭН-ий их ивээл, хайр өөрт чинь мэдэгдэх болно.”

Энэхүү магтаал дууны үг нь дотоод сэтгэл, санаа бодлын талаас авч үзвэл туйлын үнэн үг юм. Та аз жаргал, хайр ивээлийг хүртэж, түүнийгээ тооцон үзэх тусам сэтгэлийн зовуурь ‘аз жаргал, хайр ивээлд ялагдаж байна’ гэсэн сэтгэгдэл төрж, нэг мэдэхнээ түүнийг алга болчихсоныг мэдрэх болно.

Нэг удаа Христийн байгууллагаас эрхлэн гаргадаг нэгэн сэтгүүлийн нийтлэлийг уншсан залуу над руу утсаар ярив. Тэрээр яаралтай тусламжийг хүслээ.

“Пастор минь, Бүх ажил төрөл бүтэлгүйтээд болж бүтэж байгаа юм гэж алга. Үнэхээр санаа зовсноос болоод үхэх мэт санагдана.”

Би тэгэхээр нь ингэж хэлэв.

“Магадгүй та санаа сэтгэлээр зовоод үхэх гэж байгаа болохоор харин ч таны санаа бодол, зүрх сэтгэл чинь тэр зүгрүүгээ хуйлраад орчихсон юм биш үү?”

Тиймээс нөхцөл байдал бүр илүү хурцадмал болж байгаа бус уу?

“Тэр ч тийм биш ээ. Бүх зүйл эх толгой нь олодохгүй юм болоод байна. Бүр өнгөрөөд байна хөө, цаана чинь!”

Тэрээр мэгшин хэлэв.

“Бүгдээрээ оргүй болж орхилоо. Үлдсэн зүйл гэвэл бодохоос чаймаар сэтгэлийн зовуурь шаналлаас өөр зүйл алга!”

“Хөөх, үнэхээр харамсалтай байна. Эхнэр чинь таныг хаяад явчихсан гэхээр таны сэтгэлийг засаж юу ч гэж хэлдэг юм билээ дээ.”

Би өрөвдөн харууссан өнгөөр ингэж хэлэв. Гэтэл тэр гэнэт уурлан ингэж хариуллаа.

“Эхнэр хаяад явчихсаан? Хэний эхнэр хаяад явсан гэж? Эхнэр минь надад хайртай. Би түүндээ үнэнч хэвээрээ байгаа.”

“Тийм үү? Тэгвэл сайн л байна шүү дээ. Одоо би таны яах ёстойг хэлж өгье. Анхааралтай сонсоорой. Таны алдсан зүйл, бас тандүлдсэн зүйлсээ дахин нэг удаа тооцож үзээрэй. За, тэгэхээр юуны түүрүүнд өөртөө үлдсэн зүйлээс эхлэвэл ямар вэ. Алдсан зүйлээ түүний дараа больё.”

“Үлдсэн зүйл юу ч байхгүй байтал юуг хэл гээд байгаа юм бэ?” гэж тэр цөхөрсөн аястай хэлэв.

“Үгүй шүү. Та ёстой чухал үнэ цэнэтэй эд баялагтай юм байна. Таны эхнэр хараахан таныг хаяад явчихаагүй биз дээ? Эхнэр тань танд хайртай хэвээрээ л байна шүү дээ. Таны хүүхдүүд дундаас хар тамхинд мансуурах юмуу шоронд орчихсон хүүхэд байхгүй биз дээ?”

“Тэр ч тийм шүү. Манай хүүхдүүд хар тамхи хэрэглэдэггүй. Ялангуяа шорон гяндан байдаг газрын ойр хавиар огтхон ч явдаггүй.”

“Тийм үү? Тэгвэл таны эд баялгийн жагсаалтанд эрүүл саруул хүүхдүүдээ хүртэл нэмж бичих хэрэгтэй боллоо. Танд наад зах ньүнэтэй баялаг хоёр байгаа юм байна. Нэгдүгээрт хайрт эхнэр тань, хоёрдугаарт эрүүл саруул хүүхдүүд тань! Миний хэлдэг зөвүү?”

Би цааш нь үргэлжлүүлэн хэлэв.

“Танай гэрт гал түймэр гарч, дээр нь даатгалын мөнгөө төлөөгүй байсан тул даатгалд хамрагдаж чадаагүй нь үнэхээр харамсалтай.”

“Үгүй ээ, Пастор минь! Хаанаас та тийм хачин хов жив сонсоо вэ? Манай гэр гал түймэрт өртсөн удаагүй шүү дээ. Тэгээд бас даатгалын мөнгөө цаг тухайд нь төлдөг. Тэр хэмжээний мөнгийг бол олохтойгоо байгаа.”

Иймэрхүү маягаар аз жаргалын жагсаалтыг хөтөлж эхэлсэн бөгөөд сүүлдээ тэр миний юу хэлэх гээд байгааг ойлгов. Тэр тун их ичиж зовсон байртай үнэн сэтгэлээсээ ийнхүү хэлэв.

“Пастор минь, Би тэнэг байжээ. Би ийм их эд баялагтай гэдгээ огт ухаараагүй явжээ.”

Бид утсаар ний нуугүй ярилцан хамтдаа залбираад яриагааөндөрлөсөн билээ. Тэр надтай утсаар ярьсаны дараа сэтгэл санааны хувьд хэдэн хүнд хэцүү зүйлсийг даван туулав.

Тэгтэл тэрээр гутранги үзлээ халж өөдрөг үзэлтэй болжөөрчлөгдсөнөөр бүхнийг даван туулж, одоо дахин сэтгэлийн зовуурт автахаа больж ялан дийлэгч болсон. Тэрбээр дахин санаа зовж сэтгэлээр унаж байхгүй хэмээн шийдсэн бөгөөд 45 насандаа шинэ амьдрал эхэлсэн. Мэдээж хэрэг ийм гайхамшигтай туршлага настай холбоо хамааралгүй. Та хэдэн настай ч бай иймэрхүү байдлаар өөрийгөө өөрчилж чадна.

Тэр тэгээд хамгийн сүүлд нь ингэж зөвлөв.

“Хамгийн сайн дээр хамгийн сайн сайхныг нэмээрэй!”

## Хэнри форд

### “Хамгийн сайн дээр хамгийн сайн сайхныг нэм!”

Зохиол бичдэг манай нэг найз бизнесийн хүрээний их аварга Хэнри Фордтой уулзсан юм. Тэр Хэнри Фордоос сэтгэлийн зовууриас болж зовлон шаналалд автаж байсан уу үгүй хэмээн асуужээ. Хэнри Форд “Маш завгүй байсан учраас санаа сэтгэлээр унах зав чөлөө байсангүй” хэмээн хариулсан байна. Форд манай найзад сэтгэлийн зовуурь шаналлаас ангижрах найдвартай хэдэн томъёог хэлж өгчээ. Санаж байгаагаасаа хэдийг доор дурьдлаа.

- Хамгийн сайн үр дүн гарна гэдэгт итгэ.
- Хамгийн сайн сайхан зүйлийг бод.

- Хамгийн сайн зүйлийг судалж ол.
- Хамгийн сайн зорилтыг тавь.
- Хамгийн сайн нь биш бол сэтгэл бүү ханаж бай.
- Бүх хүч чадлаа дайчлан ажиллаж бай.
- Тэгвэл бүх зүйл хамгийн сайн болж бүтэх болно.

## **Сэтгэлийн зовуурь шаналлаас салах 5 арга**

### **1. Өөрийнхөө амнаас гарч байгаагүйг сайтар анхаар**

Та ямар нэгэн зүйлийг хэлэх үедээ тэр зүйлийнхээ утга санааг сайтар дүгнэж цэгнэж бай. Тэгвэл та гутрангуй, хар бараан үг хичнээн их хэлдэг болохоо анзаарч мэл гайхах болно.

### **2. Шударга үнэнч бай**

Та өөрийгөө гутрангуй, нааштай бус зүйл ярьж байгааг мэдсэн

үедээ шударгаар өөрөөсөө ингэж асуу.

“Би одоо нааштай бус, гутрангуй үгийг хэлж байна. Гэхдээ энэ

үгэнд үнэхээр бат итгэлтэй байгаа учраас би ингэж хэлж байна уу үгүй юу. Эсвэл зүрх сэтгэлээсээ бат итгэлгүй байж зүгээр л амны зоргоор хэлж байна уу?”

**3. Та өөрийгөө нааштай бус, гутрангуй үг хэлж ярьж байна гэж мэдэрсэн үедээ тэрнийхээсрэг зүйлийг ярьдаг болж хэвш. мөн түүнчлэн тэгэж хэлэх үедээ ямар сэтгэгдэл төрж байна вэ гэдгийг ажигла.**

Хэл ярианы шинэ зуршлыг өөртөө хэвшүүл. Энэ хэвшлээ дагаад таны амнаас урьд өмнөх шиг ялагдагчийн сул, гутрангуй үг хэллэг бус урам зориг, хүсэл мөрөөдөл ба эрч хүч оволзсон өөдрөг үг яриа гарахыг сонсоод нэн гайхах болно.

### **4. Хэл ярианы шинэ зуршил хичнээн их үр дүнтэй болохыг ажигла**

Хамгийн наад захын эгэл жирийн үр дүнг ч болов алдалгүй бичиж тэмдэглэ. Жишээлбэл та урьд нь “Өнөөдөр ч дээ бүх ажил төрөл эмх замбараагүй юм болох янзтай” гэж хэлдэг байсан бол хэл ярианы шинэ зуршлыг хэвшүүлж эхэлснээс хойш ямар өөрчлөлт гарч байгааг сайтар ажиглан анхаараарай.

### **5. Өдөр тутам уулзан учирдаг бүх хүмүүс болон тэдний үйлдэл яриаг сайн сайхнаар тайлбарлан хэлж бай**

Энэ нь ерөөсөө хувь хүний хөгжил дэвшлийн төлөөх хамгийн сонирхолтой хүчин зүйлийн

нэг юм. Би үүнийг гурилынүйлдвэрлэлийн тэргүүлэгч байсан Харрис Буллисаас сурсан юм. Тэрбээр үнэхээр оргилуун сэтгэлтэй хүн билээ. Би түүнээс тэгэж аз жаргалтай, цог хийморьтойгоор бүх ажил төрөлдөө урам зориг төгс ажиллаж чаддагийн нууц юунд оршдог юм бэ гэж асуулаа.

“Маш дээхэн өөртөө ингэж шийдсэн юм. Бүх хүмүүсийн үг хэл, үйлдэл болон бүх нөхцөл байдлыг болж өгвөл хамгийн сайн сайхнаар хүлээн зөвшөөрч ойлгож байхаар шийдсэн. Мэдээж хэрэг би бодит байдлыг үл ойшоогч хий хоосон мөрөөдөгч биш л дээ. Гэхдээ хүмүүсийн үг яриа, үйлдлийг болж өгвөл сайн сайхнаар хүлээн зөвшөөрч ойлгохоор хичээж эхэлсэн. Яагаад вэ гэхээр тиймэрхүү хандлага маань нааштай үр дүнг бий болгоход тус болдог гэж итгэж байлаа. Тэгтэл бусад хүмүүсээс сонирхол, урам зоригийг олж авсан шүү. Сүм, ажил төрлөөр зогсохгүй ямар ч ажил байсан оргилуун сэтгэлтэй байхгүй байхын аргагүй болсон. Иймэрхүү үзэл бодол намайг сэтгэлийн зовуурь шаналлаас бүрэн чөлөөлж, сайхан амьдрахад үнэтэй чухал тус нэмэр болсон билээ.”

## **Ялан дийлэгчийн баримтлах тав дахь зарчим**

### **1. Сэтгэлийн зовуурийг эмчлэх бурханы сургаал үгсийг үе шаттайгаар хэрэглэ.**

• “Надад хүч өгөгч Түүгээр би бүгдийг хийж чадна.” (Филлиппой4:13)

• “Танд итгэдэг учраас бодол санаагаар бат зогсогч хүнийг

Та төгс амар тайван дотор хамгаална.” (Исаиа 26:3)

• “Үхлийн харанхуйн хөндийгөөр туулавч, Би хор хөнөөлөөс айхгүй, Учир нь Та надтай хамт байна. Таны саваа, Таны таяг намайг тайвшруулдаг.” (Дуулал 23:4)

• “Би нарт хэлье. Гуй, тэгвэл та нарт өгөгдөнө. Хай, тэгвэл та нар олно. Тогш, тэгвэл та нарт нээгдэнэ.” (Лук 11:9)

• “Хэрэв та нар Миний дотор, Миний үгс та нарын дотор байвал та нар юу хүссэнээ гуй. Тэгвэл та нарын төлөө биелэх болно.” (Иохан 15:7)

• “Тийм учраас Би та нарт хэлье. Та нар юуны төлөө залбирч, гуйж байна, түүнийгээ авсан гэдэгтээ итгэгтүн. Тэгвэл тэрчинь ёсоор болно” (Марк 11:24)

• “Тэр та нарын төлөө санаа зовдог учраас бүх зовнилоо

Түүнд үүрүүл” (Петр 5:7)

### **2. Өөрийн хүртсэн аз жаргал, ивээл хайрыг тооцоод үз**

Одоо өөртөө байхгүй байгаа зүйлсийг олж хараад гомдлолгүй харин одоо өөртөө байгаа зүйлсийг тооцож үзээд Бурханд таларх. Ингэвэл гутрангуй биш өөдрөг үзэлтэй болох болно.

### **3. Хэл ярианы шинэ зуршлыг хэвшүүл**

Нааштай бус, гутранги үг хэлж байна гэж мэдэрсэн үедээ тэрхүү үг ярианаас тэс эсрэгээр ярьж хэлдэг зуршилтай болж хэвш. Ялагдагчийн гутрангуй үг яриаг таслан зогсоож, урам зориг, хүсэл мөрөөдөл ба эрч хүч оволзсон нааштай, өөдрөг үг яриаг хэлж бай.

## Тавдугаар бүлэг

### Би өөрчлөгдөж чадна

Таны амьдралыг БҮРЭН ӨӨРЧИЛЖ ЧАДАХ гайхамшигт хүч бол таны дотор амьд оршигч Бурхан мөн. БУРХАНЫ ХҮЧ ҮНЭХЭЭР агуу. Та тэрхүү хүчинд найдах л юм бол тэрхүү хүч таныг гайхалтай ӨӨРЧЛӨХ БОЛНО.

### Яландийлэгчийн баримтлах тав дахь зарчим

Амьдралдаа хэд хэдэн зүйлийг өөрчлөх хэрэгтэй гэж боддоггүй, тэгэж хүлээн зөвшөөрдөггүй хүн байхгүй биз. Хэн нэгэн хүний зан чанарт доголдол гарвал түүнээс болж үе үе золгүй явдал, бүтэлгүйтэлтэй тулгарах нь бий. Магадгүй тан ч бас ойр орчны хүмүүсээс чинь холдуулж, бусадтай сайхан харилцахад тань саад учруулагч зан аашнаасаа болоод дотроо далд зовж шаналж байж ч мэдэх юм. Хэрэв та ийм нөхцөл байдалтай байгаад амьдралыг тань бүрэн өөрчлөх хүч ойрхон байгаа хэмээх баярт мэдээг сонсвол та үнэхээр хоёр гараа алдлан найртай угтан авах биз.

Амьдралыг тань бүрэн өөрчлөх энэхүү гайхамшигтай хүч бол таны дотор амьд оршигч Бурхан мөн. Бурханы хүч үнэхээр агуу. Та тэрхүү хүчинд итгэж найдах л юм бол тэрхүү хүч таныг гайхалтай сайхнаар өөрчлөх болно.

### Хүчний ундарга

Нэг удаа нэг хүн эхнэрийнхээ хамт хөдөө байдаг тариалангийн талбайд минь зочилсон юм. Тэд бурханд итгэдэггүй хэдий ч авьяаслаг хүмүүс байсан билээ. Нөхөр нь хэвлэлийн ажил хийж, эхнэр нь зохиол бичдэг байв. Тэд мэргэжлийн салбарт өвөрмөц чадвараа үзүүлэн харуулж байсан юм. Харин надтай уулзаад нөхөр нь ингэж хэлэв.

“Эхнэр бид хоёр маш жаргалгүй улс. Бид одоо цөхөрч гүйцээд байна. Учир нь бид эрүүл мэндгүй болсон. Амьдрах эрч хүч алга. Ингэж уйтгар гунигаар дүүрэн амьдарсаар насыг барцгаах бололтой. Бидэнд таны тус хэрэгтэй байна.”

Тэрээр хоёул бүтээлч мэдрэхүйгээ гээчихээд байна гэж тайлбарлав. Дахиад бүтээл туурвиж чадахгүй гээд нэмэж ийнхүү хэлэв.

“Энэ байдалтай эвлэрч зүгээр суумааргүй байна. Номлогч таны байнга сургадагчлан энэ нөхцөл байдлыг өөрчлөхийг бид хүсэж байна. Та бидэнд туслаач.”

Би тэднийг элэгдэж гүйцээд байгаа сэхээтнүүд гэдгийг сайн мэдэж байсан болохоор чухам хүсээд байгаа тэр хүчтэй нь эн тэнцэх энгийн зарчмийг хүлээн авах эсэхэд эргэлзэж байлаа. Тэгээд тэднээс ингэж асуулаа.

“Та хоёр одоогийн байдалдаа тун сэтгэл хангалуун биш байна. Тийм үү? Хэрэв тийм бол хэр зэрэг хангалуун биш байна вэ?”



“Юм бүхэнд!” гэж эхнэр нөхөр хоёр нэгэн дуугаар хариуллаа. “Тэгээд өөрчлөгдөхийг хүсч байна уу? Тэр тусмаа одоо гэсэн үгүү?”

“Яг тийм.”

Би дахин тэднээс асуулаа.

“Тэгвэл та хоёрын амьдралд байгаа Есүс Христийн сүнсэнд харшлагч бүхнээс яг одоо салж чадах уу? Христийн оюуныг эсэргүүцэх бүхнээс яг одоо татгалзах уу?”

Бид энэ үгийн утга учрыг чин сэтгэлээсээ хэлэлцлээ. Хэсэг хугацааны дараа тэд өөрсдийнхөө амьдралыг өөрчлөх хүчийгчинхүү хүсэж, ямар ч бэрхшээл зовлонг даван туулж чадна гэдэг нь тодорхой болсон билээ. Тиймээс бид уур хилэн, дайсагнал, өөр бусад оюуны үрэвсэл зэрэг буруу зан байдлыг бүрэн хоослогч сүнсийг цэвэршүүлэх үйлийг хийсэн юм. Тэд маш үнэнч байв. Тэд гарцаагүй тусламжийг эрч хайж байв. Би үргэлжлүүлэн ингэж хэллээ.

“Үнэнийг хэлэхэд дэлхий дээр амьдрагч хэн ч та хоёрыг өөрчилж чадахгүй. Гагцхүү Есүс Христ л та хоёрыг өөрчилнө. Одоо та хоёроос нэгэн зүйлийг асууя. Та хоёр өөрсдийгөө Христэд даатгах уу? Христийг Аврагч Эзэнээ хэмээн хүлээн зөвшөөрөх үү? Шинэ амийг өгөгч хүн гэж хүлээн зөвшөөрч байна уу?”

Тэр хоёр төлөв шударга байдлаар Христэд өөрсдийгөө даатгаж залбирлаа. Тусламж хэрэгтэй гэсэн чинхүү ухамсар, шударга зан байдал хамтрахад ямагт хүч чадал илэрдэг. Тэд үүнийг хүсэж, эрж, тэрнийг олж авсан.

Түүнээс хойш тэр хоёр хэнд ч илт мэдэгдэхүйцээр өөрчлөгдсөн. Шинэ утга учир, гэрэл гэгээ, баяр баясал, үгээр хэлэхийн аргагүй сэтгэл хангалуун байдал тэдний амьдралд дүүрнээс дүүрэн байх болсон. Жилийн дараа хавар болоход тэр хоёр дахин надтай уулзахаар ирэв.

Тэдний зүс царай өнгөжиж, эрүүл мэндээ ч эргүүлэн олсон байлаа. Тэд бүхий л ажилд идэвх зүтгэлтэй хандах болсон бөгөөд ялангуяа зохиолч эхнэр нь баяр жавхлангаа нуух хүсэл огт байсангүй.

“Миний амьдралд ийм сайхан хавар байгаагүй. Бурхан ямар сайхан залуухан, нарны гэрэл яасан сайхан дулаахан, шувуудын жиргээ юутай уянгалаг вэ?”

Тэд авьяас чадвараа дайчилж зон олонд урам зориг хайрлах ном бүтээлээ туурвиж эхэлсэн. Тэд бусад хүмүүс ч бас тэдэнтэй яг адил гайхамшигт шинэ хүчийг нээн илрүүлэхэд тус дэм болж хүсэл эрмэлзлэлээр бялхан бусдад үйлчилж эхэлсэн юм.

### **Гэр бүлийн аз жаргалыг мэдрэнэ**

Эхнэр нөхөр, үр хүүхэд, худ ураг, хадмынхны ам бүл зэргээс бүрдэх гэр бүл тухайн хүмүүст аз жаргал, хайр өгөх гайхам нөөц чадвартайн зэрэгцээ золгүй явдал, буруу ойлголцол, зөрчил харгалдааны үр болох нь ч бий.

Нэгэн гэр бүл бие биенээ хайрлаж хүндэтгэн эвтэй найртай амьдрах туршдаа дэлхийд өөр

олдошгүй туйлын жаргал цэнгэлийг амсдаг. Гэхдээ гэр бүл хоорондоо үл ойлголцож, зөрчил маргалдаан үүсгэж, нэг нэгнээ гэх сэтгэл салж бутарвал үнэхээр золгүй зүйлд учрана. Ийм байдал удаан үргэлжилвэл гэр бүлийн бүх гишүүнд хортой нөлөөлж, ялангуяа үр хүүхдүүдийн ирээдүй харанхуйлах болно.

Оновчтой, ухаалаг, шударга хүмүүс хэдэн ч настай бай хаана ч хэдийд ч амар амгалан, зохицол дунд жаргалаар дүүрэн хүний харилцааг бүрдүүлж хамтдаа амьдардаг. Хэрвээ танай гэр бүл ийм биш бол та өөрөө эхлээд өөрчлөгдөх ёстой. Үүний тулд та гарцаагүй өөрийнхөө амьдралыг өөрчилж чадна гэдгээ санах учиртай.

Тэгвэл гэр бүлээрээ жаргалтай сайхан амьдрахын тулд яах ёстой вэ?

## **1. Та өөрөөсөө эхлээрэй**

Та өөрөө эхлээд өөрчлөгдөж гэр бүлийнхээ амьдралыг урьдын адил аз жаргалтай байдалд эргүүлэн аваачих хөгжилтэй уур амьсгалыг бий болгоно гэж шийдээрэй.

## **2. Өөрөөсөө ингэж асуугаарай**

“Гэр бүлийнхээ аз жаргалд би хувь нэмэр оруулж байгаа юу? Эсвэл гэр бүлийнхнээ золгүй байдалд учруулж байна уу?”

Энэхүү асуултанд шударгаар ний нуугүй хариулаарай.

## **3. Таны сэтгэлийг эзэлсэн үл итгэх байдал, дайсагналыг авч хая**

Гэр бүлийн бүх гишүүнтэй хайраар харилцах төдийгүй тэдний санал бодлыг дээд зэргээр хүндэтгэ. Хувь хүн тус бүрийг үнэн голоос хайрлаж хүндэл.

## **4. Өөрийнхөө хайрыг үйл хөдлөлөөр харуул**

Сэтгэлээ засаж залруулан урьдынхаас өөр байх болно гэж гэрийнхэндээ хэлэх сайнгүй. Үг хэл биш үйл хөдлөлөөрөө харуул. Тэгсэн цагт тэд мэдэх болно. Гэр бүлийнхэндээ өгөх таны шинэ хүч тэнхээ зайлшгүй бүгдэд өөдрөг сайхан нөлөө үзүүлэх болно.

Ингээд та бүхэнд хорь дөхөж буй нэгэн хүүгийн тухай ярьж өгье. Орчин цагийн шинэ үеийнхний нэгэн адилаар энэ залуу бас өөрийнхөө л үеийг хамгийн тэргүүнд үзэж, өнгөрсөн үеийг үл тоомсорлон эсэргүүцдэг байв. Түүний эцэг эх нь ажил хөдөлмөр гэсээр хүүдээ анхаарал тавьдаггүй байлаа. Өдөр өнгөрөх тусам цаг үеийн ялгаа хурцдаж, гэр бүлийн гишүүд тус бүр өөрсдийн замаар зүтгэх болсон тул хэн хэн нь аз жаргалтай байсангүй.

Тэгэж байтал нэг өдөр хүү сүнслэг байдлыг гүнзгий мэдэрч, Есүс Христийг хүлээн авчээ. Эцэст нь тэр хүү дэлхийг улам самууруулагчүймээний эзэн болох биш, дэлхийн аливаа асуудлыг анагааж эдгээгч болохоор шийджээ.

Мэдээж хэрэг тэр хүү хорь хүрээгүй, өнгөрсөн үеийнхэнд тоомжиргүйхэн байсан ч одоо бусдын санал бодлыг хүндэтгэх болжээ. Тэрээр эхлээд гэр бүл доторх хайрыг хэрэгжүүлэхээр

шийдсэн байлаа. Үр дүн нь юу болсон бол? Гэр бүлийнхэн нь урьд өмнөхөөс илүү ойртож дотносон нэг болж чадсан. Түүгээр зогсохгүй өөр гэр бүлийнхэн хүртэл тэднээс үлгэр дууриал авч ганц хоёроор өөрчлөгдсөөр байна. Өмнө нь тус тусдаа амьдарч байсан гэр бүл одоо нэг нэгнээ хайрлаж хүндэтгэн нэгдмэл болсон.

## **5. Хүүхэд ч бай, хөгшин ч бай өөр гэр бүлийг урамшуулж, нэг нэгэндээ хүн ёсоор хандан хүндэл.**

Гэр бүлийн бүх гишүүн бие биендээ хүн ёсоор хандаж, харилцан хүлээн зөвшөөрөх ёстой. Нэг нэгнийхээ онцлог, зан чанрыг хүндэтгэх хэрэгтэй. Хүмүүс хоорондоо ариун сэтгэлээр харилцаж, үнэнчээр ойлголцох орчныг хайр бүрдүүлнэ.

## **6. Бодитоор бодож сэтгэ**

Бүх хүн нэг дор өөрчлөгдчихнө гэж битгий найд. Бүх хүн хялбархан өөрчлөгдөх болно гэж санасны хэрэггүй. Магадгүй танай гэр бүл удаан хугацаанд нэг нэгэндээ уурлаж, харилцан өрөөсгөлүзэлтэй байж болох юм. Энэ мэт саадтай хүчин зүйлс аажимдаа арилна. Харин зарчмын хүчин зүйлийг мартаж болохгүй шүү. Хэннэгэн заавал өөрчлөгдөж эхлэх ёстой бөгөөд, чухамхүү тэндээс л түлхэх хүч үүсч бусад хүн өөрчлөгдөх уур амьсгал бүрэлдэнэ.

## **7. Итгэж, бурханд найд**

Бурхан танай гэр бүлийг зөв удирдана гэдэгт итгэж найд. Дууллыг бичигч “ЭЗЭН гэрийг барьж байгуулахаас нааш түүнийг байгуулагчид дэмий хөдөлмөрлөдөг...” (Дуулал 127:1) гэж хэлсэн байдаг. Энэ бол итгэлгүй гэр бүл олон дахин бүтэлгүйтэж, харин тууштай итгэгч гэр бүл аливаа асуудлыг зөв шийдэж, даван туулж байсан тухай түүхээр нотлогдсон үнэнийг бидэнд сануулж байна.

## **8. Гэр бүлийнхээ төлөө тодорхой, үнэн сэтгэлээр залбир**

Хэрэв гэр бүлийнхэн дотор ядаж нэг хүн тогтмол залбирвал, хэдийгээр тэрээр тэр тухайгаа бусаддаа хэлээгүй байлаа ч гэсэн тухайн гэр бүлийн бусад гишүүд ч гэсэн нөлөөлж сүнслэг оюуныг тэтгэх болно. Мэдээж хэрэг гэр бүлийн гишүүд бүгд хамтдаа цуглаж нэгэн сэтгэлээр залбирвал тэдний эв нэгдэл маш батжих болно. Хамтдаа залбирагч гэр бүл зовлон зүдгүүр, баяр хөөрийн аль алиныг цуг хуваалцана. Энэ бол хэзээ ч үл өөрчлөгдөх үнэн мөн.

Нэгэн гэр бүлд хорин настай нэг охин байжээ. Тэр охин өөрийгөө чухам хэн болохыг хараахан мэдэж чадалгүй хэцүү байдалтай байв. Гэрийнхэн нь түүнд дайсагнаж, ялангуяа аавыгаа тэрээр ихэд дургүйцдэг байв. Тэгтэл нэгэн шөнө аавдаа хандан ингэж хэлжээ.

“Аав аа, та бол маш сайн хүн. Та үнэхээр сайхан хүн. Өнөөг хүртэл та надад мэдэгдэлгүй юу хийж байсан бэ? Надад хэлээч. Тэг л дээ.”

Харин эцэг нь түүнийг шалгаасан охиндоо гэрийнхнээсээ нууж залбирч байсан гэдгээ хэлжээ. Өөрийнхөө амьдрал, зан байдлыг өөрчлөхийн төлөө, илүү сайн аав, илүү сайн нөхөр, илүү сайн гэр бүлийн гишүүн болохын төлөө тэрээр залбирч байжээ. Тэрээр хэсэг зуур

эргэлзэж байснаа аядуу дуугаар ийнхүү өгүүлэв.

“Тэгэхдээ охин минь, аав нь гэрийнхээ бүх хүмүүсийн төлөө залбирсан боловч ялангуяа чиний л төлөө илүү их залбирсан. Бид хэд хэдэн зүйлээс болж зөрчил, үл ойлголцол үүссэн боловч би охиндоо үнэхээр хайртай.”

“Таныг ямар нэгэн юм нууцаар хийж байгааг мэдэж байсан.” Аавыгаа өөрийнх нь төлөө залбирч байгааг мэдсэн охины сэтгэл хөдөлж эхэлсэн хэрэг байв. Тэр өдрөөс хойш аав охин хоёр

хамт өвдөг сөгдөн залбирах болжээ. Тэгээд тун удалгүй тэдний нууцыг бүх гэрийнхэн нь мэдсэн ба ингэж тэдний гэр бүлийн амьдрал бүхэлдээ өөрчлөгдсөн гайхамшигтай хэрэг болсон юм. Тэдний залбирал гэр бүлийн амьдралыг өөрчлөх асар их хүчийг гэрчилж байна.

### **Амьдралаа өөрчлөх арван хууль**

I. Амьдралаа өөрчлөх хүч чадал зөвхөн Есүс Христэд итгэх итгэлээс эхтэй гэдгийг сайтар сана.

II. Өөрийгөө болон өөрийнхөө бүх асуудлыг Бурханд даатга.

III. “Бурханд даатгаж зоримог амьдар” хэмээх уужуу итгэлийн зарчмыг баримтал.

IV. Шинэ амьдралаар амьдрах хүч чадлыг өгөхийг гуйж залбир. Бурхан хүссэнийг тань заавал өгөх болно гэдэгт итгэ.

V. Есүсийн хэлсэн Үгийн жагсаалтыг гаргаж Шинэ Гэрээ номыг тунгаан бод. Тэгээд цээжил.

VI. Одоогийн нөхцөл байдалд “Есүс байсан бол чухам яах бол?” хэмээн асуу. Хариуг олбол хэрэгжүүл.

VII. Өдөр бүр залбирч дад. Цаг тогтож тогтмол залбирахыг хичээ. Залбирлын цагийг бүхний тэргүүнд тавь.

VIII. Библийн Шинэ Гэрээ номыг эхнээс нь дуустал унш. Таны сэтгэлд илүү нийцсэн Үг байвал түр зуур уншихаа больж тунгаан бодоод залбир.

IX. Бүхнийг Христ төвтэйгээр бодож ухамсарла.

X. Хүмүүстэй найрсаг сайхан харьцаж, хайрыг хэрэгжүүл.

### **Ажлаасаа баяр баяслыг мэдэр**

Хэрвээ та амьдралаа өөрчлөхийг хүсэж байгаа бол эхлээд ажлаа өөрчлөх ёстой. Хүн ажлаа хоёр аргаар өөрчилж болдог. Хэн бүхний мэддэг нэг арга нь одоо ажиллаж байгаа газраа орхиж, шинэ газар ажиллах байдаг. Энэ аргыг сонгосон тохиолдолд та хуучин ажлын сэтгэлд таагүй зүйлс шинэ ажилд байхгүй байх гэж бодож магадгүй. Гэвч шинэ ажилд орлоо гээд бүх

юм санаснаар сайхан болж бүтдэггүй.

Хүний төрөлх чанарт хайхрахгүй байж боломгүй илэрхий нэгэн хууль байдаг. Энэ юу вэ гэвэл та хаана ч ажиллаж бай хамаагүй өөрийгөө хаяж чадахгүй. Та өөрөөсөө зугтаж чадахгүй.

Тийм болохоор одоогийн таагүй ажлаа орхиод шинэ ажилд орлоо ч гэсэн та өөрөө өөртэйгээ тэнд очих болно. Эцсийн дүнд хүсэл эрмэлзлэл гийж байснаа бөхөөд ирэхийн цагт та урьдын ажилдаа сэтгэл дундуур байсан сул тал, буруу зан байдлыг шинэ ажлаасаа ч тэр чигээр нь үзэж мэдрэх болно. Тийм учир ажлаа өөрчлөх хоёр дахь аргыг авч үзэхгүй бол болохгүй. Энэхүү арга бол өөрөө өөрийгөө өөрчлөх явдал юм. Энэ аргыг сонговол та одоо хийж байгаагаа орхих хэрэг огт байхгүй.

Нэгэн удаа нэг хүнтэй ажлынх нь талаар ярилцаж зөвлөсөн удаа бий. Тэрээр өөрийнхөө ажилд огт дур сонирхолгүй гэж хэлсэн юм. Одоо хийж байгаа ажлаасаа бүрмөсөн сэтгэлээр салж орхисон мэт санагдаж билээ. Тун удахгүй ажлаа орхиод өөр ажил хайж эхлэх гэж байх шиг бодогдсон юм. Би түүнд дээрх агуулгыг товчхон өгүүлсэн. Тэгсэний дараа сэтгэл итгэлээрээ ажиллаж эцэст нь амжилтанд хүрсэн нэгэн хүний нэрийг дурьдаж хэлэв. Мэдээж хэрэг түүнийг тэр ч бас сайн мэдэж байв.

“Хэрэв Смит тантай адил байдалтай байсан бол яах байсан бол?”

Тэрээр хэсэг зуур бодолд автсанаа ингэж хариулсан юм. “Тэрээр мэдээж амжилтанд хүрэх байсан. Ямар ч нөхцөл байдалд тэр амжилтанд хүрч чаддаг шүү дээ.”

“Тийм гэж үү? Тэгвэл тэр ямар аргаар тэгэж амжилтанд хүрээд байгаа юм бол? Смит чухам яах байсан гэж бодож байна вэ?”

Би эгээтэй л байцааж байгаа аятай асуув. “Түүний яах байсныг би яаж мэдэх вэ дээ?” Би түүнд нэгэн зүйлийг санал болголоо.

“Тийм бол хэд хоног энэ тухай бодож үзвэл ямар вэ? Смит тантай адил байдалтай байсан бол яах байсныг сайтар тунгааж үзээрэй. Тэгээд санаанд тань ямар нэг зүйл орвол тэр ёсоор хийгээд үзвэл яасан юм бэ?”

Тийнхүү хэдэн өдөр өнгөрсний хойно тэрээр надтай уулзахаар дахин ирлээ. Энэ удаа түүний царай гэрэлтэй, бас итгэл дүүрэн болсон байлаа. Тэрээр ийнхүү хэлэв.

“Ийм байдалд Смит дайчин хандах байсан мэт санагдсан. Тэрээр юмыг сайн талаас нь харж боддог хүн шүү дээ. Би түүнээс үлгэр дууриал авч өөдрөг байхаар шийдсэн.”

Тэрээр шинэ оюун ухаанаар бүтээлч сэтгэл дүүрэн ажиллаж эхэлсэн. Түүний ажил үүрэг амжилттай болох найдвар урьдынхыг бодвол гайхалтай дээшилсэн байв. Тэрээр өөрөө өөрийгөө өөрчилж, хийж байгаа ажлаасаа шинэ ажлыг олсон байлаа.

**Суга таягаа хаяж болно**

Өөртөө итгэл муутай хүмүүс дунд өөрийн дутагдлыг нөхөхийн тулд суга таягт найддаг хүн

байдаг. Тэд өөрсдөө ямарваа асуудлыг шийдэх чадваргүй гэж бодож итгэдэг. Тиймээс хүчин мөхөс хэмээн сэтгэж өөртөө ухамсарлуулж шаналах бүртээ эмийн бодис хэрэглэх, хэт их идэж уух зэргээр ямар нэг тулж түших суга таягны эрэлд гарцгаадаг. Заримдаа бага зэрэг бодит аргаар гутрангүй ухамсар гэгдэх эмгэнэлт мэдрэмжээ зөвтгөх гэж мэрийдэг. Гэвч тэдэнд үнэхээр хэрэгтэй зүйл бол амьдралыгөөрчлөх хүч чадвар юм.

Хүмүүсийн суга таягийг авч хаях нь Есүс Христийн нэг мэргэжил мөн. Бэдэста цөөрмийн эрэгт байсан эрэгтэйг та санаж байна уу? Бэдэстад тэнгэр элч цөөрмийн усыг хөлдөөх үед хамгийн түрүүн цөөрөмд орсон хүн эмчлэгдэнэ гэж яригддагийг бид мэднэ.

Таны суга таягийг авч хаях нь Есүсийн мэргэжил

Тэр эрэгтэй эдгэрнэ гэсэн хоёргүй сэтгэлээр сохор, доголлон хүмүүсийн хамт бүр хэд дэх жилдээ цөөрмийн эрэгт хэвтсээр байсан. Бэдэста цөөрмийн эрэг чухамдаа тэдний хувьд үймэрсэн сэтгэлийг нь аргадах суга таягны үүргийг гүйцэтгэж байв. Тэрээрөөрийг нь цөөрөмд оруулж өгөх хүн олдоогүйгээс одоо болтолөвчнөө эмчлүүлж чадсангүй гэж шалтаг хэлдэг. Гэвч тэрээрүндээ өвчнөө эдгээсэй гэж сэтгэл зүрхнээсээ хүсэмжилж байгаагүй ч байж болох юм. Үнэхээр өвчнөө эдгээсэй гэж хүсэж байсан бол тэр урт хугацааны турш хамгийн түрүүн цөөрөмд орох боломжийг ядаж ганц удаа ч болов олж чадахгүй байсан билээ.

Харин Есүс хүний сэтгэлийн дотоод үйлчлэлийг сайн мэддэг учир түүний ухамсрын гол цөм рүү гүнзгий нүх гаргаж давшсан. Есүсөвчтөнөөс хариулт шаардсан.

“Чи үнэхээр эдгэрэхийг хүсэж байна уу?”

Тэрээр түр зуур шийдэж цөхөн Есүсийн царайг ширтэхэд амьдралд нь анх удаа найдвар мэдрэгддэг. Тэгээд тэр эрс хэлдэг.

“Тийм ээ. Би эдгэрэхийг хүсэж байна.”

Есүс түүнд хандан дэвсгэрээ аваад алх, суга таягаа хая, үнэн сайхан амьдралаар амьдар гэж тушаасан. Одоо үед хүмүүсийн хамгийн түгээмэл хэрэглэж байгаа суга таяг бол архи юм. Нэгэн удаа оройн зоогны үеэр нэг эрэгтэйтэй ярилцаж билээ. Тэрээр аль хэдийн балгадгаа балгачихаад нүүр нь мэнчийтэл улайчихсан байв.

“Намайг яагаад архи уудгийг мэдэх үү? Би үнэндээ архинд тиймч дуртай биш л дээ. Харин их бүрэг хүн. Тэгээд бусадтай юм ярья гэхээр мөс шиг хөшиж орхидог. Тэгтэл энэ архи гэдэг ундаа намайг аятайхан хайлуулж өгдөг байхгүй юу. Нэг үгээр хэлбэл нүүрэмгий хүн болж орхидог. Архинд халахгүй л бол амьдрал нийгэм аятайхан даанч санагддаггүй юм .”

Миний хувийн таамаг боловч иймэрхүү шалтгаанаар архи уудаг хүн нилээд байдаг болов уу гэж бодож байна. Тэд бас л суга таяганд найдсан улс. Хүнтэй санаа бодлоо чөлөөтэй сольж, сэтгэлээ уудлан ярилцахыг хүсвэл ердөө ярианы сэдэвт л анхаарахад хангалттай. Архи хэмээх суга таяганд найдаж алдаг оног гишгэлэх хэрэг огт байхгүй.

Дэндүү харамсалтай нь ийм маягаар архинд найдсаар эцэстээ донтож арчаагүй ялагдал хүлээдэг. Архинд донтох нь яах аргагүй зан чанарын саад доголдол мөнөөс мөн. Гэвч ийм хүн бас эмчлэгдэх боломжтой. Энэ буянтай ажлыг хариуцагч байгууллагууд дотроос АНУ-д “Архинд донтохоос сэргийлэх нийгэмлэг” багагүй амжилтанд хүрч байгааг та хэлүүлэлтгүй мэдэх бизээ. Тус байгууллага архинд донтогч хүмүүсийг Бурханы хүч чадалд найдахад нь тусалдаг. Амьдралыг өөрчлөх хүчинд найдахад тусалдаг. Бид өнөөг хүртэл олон олон архинд донтогч хүн Бурханы хүч чадалд найдаж шинэ сайхан амьдралын замд орсоньг нүдээр үзэж байсан.

Энэ хүч чадал нь тодорхой нэг хүнд л зориулагддаг юм биш. Хэнч бай энэ хүч чадлыг ашиглаж болно. Зөвхөн тухайн хүн ямар ч тохиолдолд өөртөө найдах биш гагцхүү Бурханд бүрэн найдах ёстой. Тийм учир одоо Есүс Христийн нэрээр суга таягаа авч хая. Тэгээд Бурханы өгсөн амьдралын баяр баясгаланг хангалал амсаарай.

## **Ялан дийлэгчийн баримтлах зургаа дахь зарчим**

### **1. Таны гэр бүл аз жаргалтай бол та ч бас аз жаргалтай**

Нэгдүгээрт, юуны өмнө үйл хөдлөлөөр хэрэгжүүлэгч гэр бүлийн жаргалтай орчныг бүрдүүлж сур.

Хоёрдугаарт, хүүхэд ч бай, хөгшин ч бай бусад гэр бүлийнхнийгээ урамшуулж хүнийх нь хувьд хүндэл.

Гуравдугаарт, итгэлээр Бурханд найдах үед Тэрээр таны гэр бүлийг зөв замд удирдах болно.

Дөрөвдүгээрт, гэр бүлийнхээ хүн нэг бүрийн төлөө тодорхой, үнэнчээр гуйж залбир.

### **2. Ажлаа биш өөрийгөө өөрчил**

Ажлаа өөрчлөх хоёр арга байдаг. Нэг нь одоо хийж байгаа ажлаа орхиж шинэ ажил олох. Ингэвэл эхэн үедээ хүсэл сонирхолд хөтлөгдөн ажиллана. Гэвч угаас таны дотор оршигч сул тал, буруу зан байдал удалгүй дахин илрэх болно. Харин ажлаа өөрчлөлгүй одоогийн ажилдаа хандах хандлагаа өөрчлөх арга бас бий.

Өөрөөр хэлбэл өөрийгөө өөрчилбөл өөрийн тань амьдрал өөрчлөгдөнө.

### **3. Тулж байгаа суга таягаа одоо авч хая**

Өөртөө итгэл дулимаг хүмүүсийн дунд өөрийнхөө дутагдлыг нөхөхийн тулд суга таяганд найдах тохиолдол байдаг. Хүчин мөхөс хэмээх бодолд автан шаналахдаа эмийн бодис юмуу архи дарс хэрэглэх, хамаагүй хооллох зэргээр ямар нэгэн найдаж болох суга таягийн эрэлд гардаг. Ийм хүмүүст үнэхээр хэрэгтэй зүйл бол амьдралыг өөрчлөх хүч чадвар юм. Энэ чадварыг зөвхөн Есүс лөгч чадна. Түүнд одоо итгэж өөрийнхөө суга таягийг холын холд хаягтун.

## Зургаадугаар бүлэг

### Гэрэлт ирээдүй бий

ИРЭЭДҮЙГЭЭ БОД. Ирээдүйг хэл. Ирээдүйд итгэ. Ирээдүйг үйл хөдлөл болго. ӨНГӨРСӨН ҮЕ УЛИРЧ ОДСОН. Одоо таны өмнө өнөөдөр байна. Бас ГЭРЭЛТ ИРЭЭДҮЙТЭЙ ЗОЛГОХ БОЛНО. Ямагт ингэж бодож амьдраарай.

#### Ялан дийлэгчийн баримтлах зургаа дахь зарчим

ТАНД ИРЭЭДҮЙ БИЙ. Та өөрийнхөө ирээдүйн тухай юу гэж ч бодож, таны тухай гутрангуй үзэлтнүүд юу гэж ч хэлж дүгнэлээ гэсэн танд ирээдүй бий.

Бодит байдал хичнээн адармаатай, бас ямар ч хүнд бэрх ажил таныг хүлээж байсан ч, та хэдий их цөхөрсөн ч гэлээ танд ирээдүй бий. Таны нас хичнээн ч ахимаг бай, бие тань хэдий их өвдөж, туйлдталаа эцэж ядарлаа ч гэсэн танд ирээдүй бий. Орчин нөхцөл, аж амьдрал танд ямагт эрх тэгш биш мэдрэгдлээ ч гэсэн нэгэн хөтөлбөргүй үнэнийг гарцаагүй санаж яваарай. Танд ирээдүй бий!

Сүүлийн үед ирээдүйтэй холбоотой ажил үйлс асар их хөгжиж байгаа билээ. Хүн бүхэн одон зурхайн эрхшээлд орчихсон мэт хүртэл сэтгэгдэл төрөхөөр болжээ. Одон зурхай нь одоогийн Персийн булангийн ойр орчмын Галдеагийн хаант улсаас гаралтай гэдэг. Галдеагийн хаант улсын хаад, мөн Вавилон улсын хаад зурхайч нарыг зөвлөгчөөрөө томилж тэднээс ирээдүйнхээ тухай асуудаг байжээ. Египетийн эзэн хаан бас зурхайг ашигладаг байсан.

Гэтэл сүүлийн үед зурхай дахин эрчээ авч, түүнийг судлагч хүмүүс бизнесийн салбарт ихээхэн сайшаагдах болжээ. Өдрийн зурхай нийтэлдэггүй сонин хэвлэл олж харахад бэрх болоод байна. Яагаад гэвэл бид бүхэн ирээдүйнхээ тухай туйлын их анхаарч сонирхдог. Томоохон номын дэлгүүрт очлоо гэхэд зурхай, ид шидийн тухай ном тун их болсныг анзаарч болно.

Үүнтэй харьцуулбал шашны номын тасаг дэндүү хөөрхийлөлтэй. Ирээдүй тодорхойгүй байдаг учраас олон хүн мөнх бусын амьдралд ид шидийн өнгө аяс бүхий ном сэтгүүл уншин сэтгэлээ тайтгаруулж, түүгээр зогсохгүй тэдгээрт бичиж зааварласныг гарцаагүй үнэн мэт ухаарах болоо юу даа гэлтэй.

Харин энэхүү бүлэгт зөвхөн Есүс Христ л та болон таны улс орон, дэлхий ертөнцийн ирээдүйн тухай зөв хариулж чадна гэдгийг онцлон сануулахыг хүсэж байна. Таны ирээдүй багтай биш юм бол Есүсийн гарт ирээдүйгээ атгуулагтун. Тэгвэл хамгийн ухаалаг алхам болно. Учир нь гагцхүү Есүс л таны ирээдүйг мэддэг. Ирээдүйгээ баталгаажуулах нууц чухам энд байдаг билээ. За тэгвэл хүн өөрийнхөө ирээдүйг хэрхэн ухаарч болох вэ? Нэн тэргүүнд ирээдүйгээ зөв өнцгөөс харж, өөдрөгөөр бодож сэтгэж сурах хэрэгтэй. Ирээдүйнхээ тухай бодогтун. Ирээдүйгээ хэл. Ирээдүйдээ итгэ. Ирээдүйгээ үйл хөдлөлөөр цогцлоо.

Өнгөрсөн үе ард хоцорсон. Одоо таны өмнө өнөөдөр байна. Бас гэрэлт ирээдүйтэй та золгох



болно. Үргэлж ийнхүү бодож амьдраарай.

## Ирээдүй бүрхэг үед

Өвчин эмгэг, бүтэлгүйтэл, хатуу ширүүн сорилт шалгуур гэх мэт хүний амьдралын асуудлуудтай тулгарсан хүмүүс ихэвчлэн ирээдүйгээ хар бараан гэж сэтгэдэг. Энэ бол үнэхээр харамсалтай явдал. Нэгэн жишээ татвал, саяхан би эхнэртэйгээ Италид зочлохдоо тийм хүнтэй уулзсан юм. Энд товчхон сийрүүлж бичье. Эхнэр минь италид очсоных Пүчи даашинз худалдаж авмаар байна гэж надад хэллээ.

“Пүчи даашинз аа? Амьдралдаа анх удаа ийм нэртэй даашинз байдаг гэж сонсож байна.” гэж би хэллээ.

“Флоренцийн Пүчи гэдэг загвар зохион бүтээгчийн хийсэн их өвөрмөц хувцас байгаа юм. Пүчи хийсэн бүх хувцсан дээрээ гарын үсгээ тавидаг юм.” гэж эхнэр минь надад хичээнгүйлэн тайлбарлаж өглөө.

“Аа, тийм үү? Загвар зохион бүтээгчийн гарын үсэгтэй юм бол бузгай үнэтэй эд байхнээ!” гэж би тоглож хэллээ.

“Гэхдээ эндээс авбал солонгосоос авсаныг бодвол хамаагүй хямд байна шүү дээ.”

“Тэгвэл болж байна. Мөнгө хэмнэж байгаа юм чинь муу нь юу байхав. Очиж үзэцгээе.”

Хувцасны тасгийн хүлээх өрөөнд сууж байтал нэгэн биерхүү эрэгтэй орж ирлээ. Эхнэр нь бололтой дэгжин бүсгүй түүнийг дагажээ. “Жинхэнэ эзэн” нь дандаа ард явдаг гэдэг. Юутай ч эхнэрийнхээ ятгалгаар ирсэн бололтой байв. Тэрээр надтай нүдээрээ мэндчилээд ийнхүү асуулаа.

“Та америк хүн үү?”

“Тийм. Та бас америк уу?”

“Тийм ээ. Би ч бас америк хүн.” гэж тэр хариулаад дахин лавлах аясаар нэмж асуув.

“Та бас эхнэртээ хувцас авч өгөхөөр ирсэн үү?” “Бараг тийм гэхэд болно.”

Ингэж мэнд солилцоод тэрээр италид ирсэн зорилгыг минь асуулаа.

“Лекц унших, аялаж, амрах зэргээр юм юм амжуулах санаатай ирсэн дээ. Харин өөрөө энд ямар хэргээр явж байна даа?”

гэхэд тэрээр “Би Исчина рашааныг зорьж ирсэн. Гурав дахь долоо хоногтоо рашаанд булхаж байна даа” гэв.

“Яасан сайхан юм бэ. Биед их сайн гэдэг байхаа?”

Харин түүний царай тиймгүй гэсэн янзтай хувираад, “Мэдэх юм алга. Дор хаяж хагас жил рашаанд орж байж сайжирч магад гэж байдаг шүү. Тэгтлээ итгэхгүй л байна. Нас ахиж бие өтөлж байхад тийм үр дүнтэй байгаа ч уу? Эрийг нас дарна гэдэг дээ. Хүлээн зөвшөөрөх л хэрэгтэй. Надад үнэндээ ирээдүй байхгүй.”

“Яалаа гэж. Тэгэж бодож огт болохгүй. Рашаан надад их тустай, би хөгшрөх яагаа ч үгүй, эрүүл чийрэг эрч хүчтэй хэвээрээ, цаашид ч бүтээлчээр амьдрана гэж хэлээд үз. Тэгэхгүй бол уруу дорой бодлоос чинь болж харин ч бие тань муудаж мэднэ.”

Тэрээр миний хэлэхийг сонсоод бага зэрэг гайхсан янзтай ингэж асуулаа.

“Та ч эгэл хүн биш юмаа. Арай урьд өмнө нь өөдрөг сайхан бодол сэтгэлгээний тухай ном зохиол туурвиж байгаагүй биз?”

Би ном бичиж байснаа хэлэхэд тэр итгэж ядан туулайн нүдээр намайг харсан юм.

Тийм ээ. “Би ядарч байна.” “Би туйлдсан.” “Миний биеийн байдал сайнгүй байгаа.” “Хүсэл сэтгэл минь хөрчихсөн.” “Би хөгширсөн.” “Би одоо юу ч хийж чадахгүй.” “Надад ирээдүй байхгүй.” Энэ мэтээр бодоод байвал амьдрал тань сүйрч, ирээдүй бүрхэг болж, итгэл мөхөх болно. Харин оронд нь “Би жаргалтай хүн.” “Би хүсэл сэтгэлээр үхээгүй.” “Бурхан надтай хамт болохоор гэрэлт ирээдүй намайг хүлээж байгаа!” гэжөөртөө хэлээрэй.

## **Ирээдүйгээ нээж илрүүл**

Нэгэн удаа Пенсилванд амьдардаг залуугаас захиа авсан юм. Тэрхүү захиаг танилцуулъя. Номлогч танд хичнээн их баярлаж талархаж байгаагаа үгээр бүгдийг илэрхийлэх аргагүй. Христийн хайрыг ухаарах боломж завшааныг та надад олгож, амьдралыг минь бүрэн өөрчилсөн.

Гурван жилийн өмнө би коллежоо хаясан. Дундаж үнэлгээ “С” байсан тул хичээлд сонирхолгүйгээ мэдсэн билээ. Тэгээд сургуулиа хаяснаас хойш нэгэн сайхан бүсгүйтэй гэрлэсэн. Гэвч ажил хийе гэхэд шатахуун түгээхээс өөр ажил олдсонгүй. Харин эхнэр минь үглэхийн оронд намайг бүр идэвхтэй дэмжиж байлаа. Тэгээд хэсэг хугацаанд махран ажилласны ачаар тушаал дэвшиж орлого хүртэл өссөн боловч сэтгэлийн минь мухарт ямар нэгэн зүйл дутагдаж, хий хоосон оргиод байсан юм.

Хүүтэй болж, бас нэг охинтой ч боллоо. Тэгэж байтал нэг өдөр надад ерөөсөө ирээдүй байхгүй гэдгийг олж мэдлээ. Үнэхээр эмгэнэлтэй. Газрын тос боловсруулах төв компанид ажиллахаар бол дахиж коллежид суралцан төгсөх ёстой нь ойлгомжтой байсан хэдий ч бүтэлгүйтлээс айж, ирээдүйнхээ талаар түгших сэтгэл миний замд хөндөлсөн байлаа. Тийнхүү хар бараан амьдарч байсан надад алдар цуугийн гэрэл гэрэлтсэн нь ноднин жилийн яг энэ үе байсан. Номын дэлгүүрт орохдоо санамсаргүй таны бичсэн номыг олж үзсэн юм. Тэр үеэс эхлэн миний амьдрал өөрчлөгдөж эхэлсэн.

Би тэр номоор дамжуулж Есүсийг анх мэддэг болсон бөгөөд Тэрээр танд цаг үргэлж тусалж байсан гэдгийг бас би мэдсэн юм. Би өөрийнхөө төлөө, бас өөр хүмүүсийн төлөө залбирч

эхэлсэн. Есүстэй ярьдаг болсон. Амартайван, бат итгэл бялхсан. Энгийнүед тааруухан харилцаатай байсан хүмүүс хүртэл миний гуйлт залбирлын хариуг надад харуулж эхэлсэн ба урьд нь бидний огт мэддэггүй байсан эрхэм нандин нөхөрлөл батжиж эхэлсэн. Таны бичсэн “Өөдрөг сэтгэлгээний чадвар” ном коллежид дахин суралцах итгэл зориг хайрласан.

Гэвч ажиллахын зэрэгцээ сурна гэдэг тийм ч амар байсангүй. Гэхдээ бүх юм миний бодож байснаас хамаагүй бүтэмжтэй байлаа. Би төдийгүй манай гэрийнхэн бас тийм аз жаргалтай байсан удаагүй билээ. Ажлын газарт ч мөн адил ахлах ажилчдын итгэлийг олж урам зоригтой ажиллах болсон юм. Эцсийн дүнд би улирлын эцсийн шалгалтаар “А” үнэлгээ авч тэтгэлгээр суралцах болсон.

Энэ бүхэн миний хүч гэж би бодохгүй байна. Миний хувь тун бага. Бүгд номлогч та болон Эзэний ивээлийн ач мөн. Та надад амьдралыг минь гэсэн Бурханы хүч чадлыг нээж илрүүлэх аргыг зааж өгсөн. Би өдөр бүр ажлаа төлөвлөж, Есүстэй ярих цагаа таслахгүй байхаар шийдсэн. Гэрээс сургууль хүртэл машинаар 50 км орчим зайтай. Би өдөр болгон гэрээсээ тогтсон цагт яг гардаг. Харин найз минь 30 минутын өмнө гарвал яасан юм бэ гэж надад санал болгосон. Замынхаа талд орох үед хурдны замын хажууд амрах өрөө байдаг бөгөөд тэнд түр бууж кофе захиалж, хэсэг зуур Есүстэй хамт байх тусгай цаг гаргадаг. Кофегоо авч жолооны ард суугаад ойролцоогоор 20 минутын турш залбирч тунгаан бодонгоо Есүстэй ярьдаг.

Хэрвээ Есүс биш байсан бол энэ бүх ивээл, аз жаргал боломжгүй байх байсан. Бас та байгаагүй бол би Есүсийг мэдэж чадахгүй байсан. Тиймээс үг яриагаар танд баярлаж талархсанаа бүгдийг илэрхийлж баршгүй гэж захианыхаа эхэнд бичсэн билээ. Би одоо бат итгэлтэй байна. Миний гэрэлт ирээдүй баталгаатай.

## **Өглөөний уриа**

Тийм ээ. Энэ залууг гэрэлт ирээдүй хүлээж байгаа. Тэрээр Есүсийг мэдэх үед уйтгар гуниг, цөхрөл шантрал, гутрангүйүзэл зэрэг өөдгүй бүхэн түүнээс зайлан гарч оронд нь шинэ зан байдал байраа эзэлсэн. Тэгээд сургуульдаа үргэлжлүүлэн суралцах болсноор түүний ирээдүй тодорхой бодит үнэн болж хэрэгжсэн.

Хэрэв та өөртөө ирээдүй байхүй гэж эцсээ хүртэл зүтгэх юм бол ирээдүйгээ бүрмөсөн хар бараанаар сүүдэрлүүлэхээс гадна үндсээр нь булгалаад хаячихсантай адил болно. Харин өөртөө ирээдүй би гэж итгэн, Бурханы өмгөөлөл хамгааллын дор ирээдүйгээ бүтээвэл та үнэхээр сайн сайхан ирээдүйг бий болгож чадна. Та энэ номыг уншихдаа дээрх үнэнийг гарцаагүй ухаараасай гэж чинхүү хүсэж байна. Өглөө бүр орноосоо босохдоо “Бурхантай хамт байгаа цагт миний ирээдүй гэрэлтэй” гэж чангаар хэлээрэй. Бурхан таны ирээдүйг нээхийг хүсдэг. Бурхан та биднийг эцсийн өдрөө хүртэл ирээдүйдээ итгэж амьдраасай гэж хүсдэг. Та биднийг мөнхийн ирээдүйг чиглэж яваасай гэж хүсдэг. Тиймээс та өдөр болгон өөртөө ингэж хашгираарай.

“Бурхантай хамт байгаа цагт миний ирээдүй гэрэлтэй. Өнөөг хүртэлх ямар ч ирээдүйтэй зүйрлэмгүй сайхан гэрэлт ирээдүй намайг хүлээж байгаа!”

Өглөөний уриа: “Бурхантай хамт байгаа цагт миний ирээдүй гэрэлтэй!”

## **Ямарч нөхцөлд таларх**

Дэйл Груэчмаркер өөрийн нөхөр Эмбор, мөн охин Сьюгийн хамт гурвуулаа машин хөлөглөн Чикагогийн ойролцоох хурдны замаар давхиж явлаа. Зам машинаар хахаж байсны сацуу борооны улмаас халтиргаатай байлаа. Эмбор замын захад машинаа түр зогсоохоор шийджээ. Тэгээд араас нь машин ирж яваа эсэхийг толиндоо харлаа. Тэрхэн агшинд тэрээр даанч аймшигтай явдлын гэрч болов. Асар том ачааны тэрэг зам дээр хальгирч тэр чигтээ гулссаар тэдний машиныг чиглэн ирж байлаа.

Ачааны машинд араасаа мөргүүлсэн Эмборын машин эрчигнүүр мэт дороо эргэлдэж, ачааны машин онхолдохдоо таарсан болгоныг бут ниргэх гэсэн мэт хачин эвгүй дуугарч Эмборынмашин дээр хөмөрч орхив. Нэг секунд ч хүрэхгүй асар богино хугацаанд энэ явдал болжээ.

Шил хагарах дуу сонсогдож, төмөр тар няр хийн, энд тэндээс утаа гарав. Тэгээд түрхэн зуур аниргүй байдал үргэлжлэв.

Эмборын эхнэр хамгийн түрүүн ухаан оров. Өвдгөөрөө цээжээ шахсан байсан учир амьсгалахад тун бэрх байв. Тэрээр арайхийн гар, толгойгоо хөдөлгөж чадаж байв. Харин машины цөмөрч ямбийсан дээвэр толгойнх нь дээхэн байв. Түүний нөхрийн бие жигтэйхэн эвдэгджээ. Эмэгтэйн хоёр хөл тахийж, нэг нь нөхрийнхөө зоо нуруунд дарагдсан байсан ба нөгөө хөл нь цонхоор гадагш гарч онхолдсон ачааны машины хажуу хэсэгт хавчуулагдсан байв. Сью ард хэвтэж байсан бөгөөд огт хөдөлгөөнгүй байх ажээ.

Тэр гурваас хэн нь ч аймшигт өвдөлт мэдэрсэнгүй. Цус бас урссангүй. Яс хугарсан хүн ч байсангүй. Гэхдээ тэд бүрмөсөн дарагдаад огт хөдөлж чадахгүй байлаа. Онхолдсон ачааны машин тэдний машиныг няц дарж хөмөрчээ. Тэдний гэр бүл энэ аймшигт нөхцөл байдалд хүртэл Бурханд талархсан. Амьдүлдсэндээ талархахгүй байж боломгүй. Тэд машин дотор хаашаа ч хөдлөх аргагүй хориотой байсан хэдий боловч Бурхан тэдэнтэй хамт гэдгийг гарцаагүй мэдэрч байлаа. Хэрвээ тиймгүй бол тэдний авс болох байсан биз.

Машины цонхоор хүмүүсийн царай харагдаж эхэллээ. Ойр хавьд явсан машины жолооч нар тийм аймшигт ослоос амьд гарсан хүмүүсийг хараад шагшиж гайхсанаа нуусангүй. Түргэний машин удахгүй ирэх тул хүлээгээрэй гэж тэднийг тайтгаруулж байлаа. Онхолдсон ачааны машины түлшний савнаас урсан гарах шатахуун, Эмборын машины бензин холилдсон байхад ч тэдний гэр бүл залбирлаа үргэлжлүүлж байв.

Хэн нэг нь гал алдсан бол дэлбэрч ч мэдэхээр аюултай байв. Ядаж нөгөө ачааны машин дээрээс нь улам дарж доошилсоор байжээ. Асар том ачааны машин нүсэр жингээрээ доороо байгаа суудлын машины ядмаг төмрийг шахсаар л байв.

## **Амьдрал үхлийн завсарт цорын ганц тайтгарал**

Тийнхүү хэсэг хугацаа өнгөрөв. Бас дахин хэсэг хугацаа өнгөрлөө. Эцэст нь аврах багийнхан

хүчилтөрөгчөөр амьсгалуулагчтай холбосон хоолойг барьсаар тэдэн дээр ирлээ. Хоолойн ачаар амьсгалахад арай амар болов. Энэ үед осолд өртсөн гэр бүл яасан гэж та бүхэн бодож байна? Тэд Бурханыг магтаж эхэлсэн. “Бурхан бидэнд хийх зүйл үлдээжээ.” гэгцгээн нэг нэгнээ тайтгаруулж байв.

Удалгүй том өргөгч машин ирж тэдний машиныг дарсан ачааны машиныг зайлуулах ажил эхэллээ. Хэрэв өргөгч машины олс тасарсан бол ачааны машин тэднийг нэгмөсөн бяц дарах байв. Аврах багийнхан ослоос сэргийлж бүдүүн төмрөөр ачааны тэргэнд тулгуур хийлээ. Аврах ажил амжилттай дуусав.

Эмборынхон гурван цагийн дараа ийнхүү аймшигт хорионоос аврагджээ. Эмнэлэгт хүргэгдсэний хойно л тэд сая санаа амрав. Тэдэн дээр хүмүүс бөөнөөрөө ирж асуув.

“Тийм хэцүү байдалд яаж тэгтлээ амар амгалан байж чадна вэ?”

Харин тэдний хариу хэлэх нь,

“Энэ дэлхийд бидний амь нас Бурханы гарт байдаг. Тэнгэрийн оронд очсон хойно ч гэсэн тийм байна.”

Үнэндээ тэд “Бурханы гар биднийг барьж байгаа цагт ямарчхэцүү байдалд ч бидэнд ирээдүй бий!” гэж хэлсэн хэрэг байв.

Үнэхээр бидний ирээдүй мөнх бусын амьдралд нүдэнд ил үзэгдэж харагдах зүйлээр л шийдэгдэх ёстой гэж үү? Үнэхээр бидний ирээдүй хашаанд хориотой юм гэж үү? Тэгээд тэр хашааг давчихвал юу ч үлдэхгүй юм гэж үү? Огтхон ч тийм биш. Бидний амьдралд хязгаар байхгүй. Бидний ирээдүй бүр алс холыг зорьжөнө мөнхийн ертөнцөд хүрэх болно. Цаг хугацаа ирээдүйг шийддэггүй. Таны нас, орчин нөхцөл бас ирээдүйг шийдэхгүй. Хэрэв та Христийн дотор оршвол таны ирээдүй цаг үргэлж нээлттэй байна. Тэгээд тэр ирээдүй тань үүрд мөнхийг чиглэнэ.

Тийм болохоор одоо энэ үгийг хэлж хэвшээрэй. “Миний ирээдүй гэрэлтэй!”

## **Ялан дийлэгчийн баримтлах зургаа дахь зарчим**

### **1. Таны ирээдүй гэрэл гэгээтэй гэдэгт итгэ**

Юуны өмнө ирээдүйгээ та зөв өнцгөөс харж, өөдрөгөөр бодож сурах хэрэгтэй. Гэрэлт ирээдүйгээ бодож төсөөл. Тэр тухай амаараа хэл. Ирээдүйдээ итгэ. Ирээдүйгээ цогцлоо.

Өнгөрсөн үе ард хоцорсон. Одоо таны өмнө өнөөдөр байна. Бас танд ирээдүй бий. Тэр тусмаа гэрэлт ирээдүй таныг хүлээж байгаа. Тийм сайхан ирээдүйтэйгээ золгохын тулд одоо хийх ёстойгоо хий.

### **2. “Бурхантай хамт байгаа цагт миний ирээдүй гэрэлтэй” гэж өдөр болгон хашгир**

Та өөрийгөө ирээдүйтэй гэж байнга зүтгээд байвал үнэхээр хар бараан ирээдүйг үзэх болно.

Харин та өөртөө ирээдүй байгаа гэж итгэн Бурханы хамгаалалд ирээдүйгээ цогцлоовол гайхамшигт сайхан ирээдүйтэй золгоно. Өдөр болгон орноос босох бүртээ “Бурхантай хамт байгаа цагт миний ирээдүй гэрэлтэй” гэж хашгир. Бурхан таны ирээдүйг нээж өгнө.

### **3. Гутрангуй бодлоо даван туул**

Бидний ирээдүй дэнгийн эрвээхэйнхтэй адил хий хоосон амьдрал биш. Бид үзэгдэл юмсаас болж өвдөг сөхөрч бууж өгөх сул дорой оршихуй биш. Энэ насны амьдралд автаж боолчлогдож байгаад атга шороо болж дуусах амь хуурмаг оршихуй биш. Бидний ирээдүйд хязгаар байхгүй. Бидний ирээдүй алс холыг зорьж эцэстээ өнө мөнхийн ертөнцөд биднийг аваачина. Та Христийн дотор оршволтаны ирээдүй үүрд нээлттэй.

### **Бүхнийг цэгцлэх бүлэг**

#### **Амьдралын мохож шантрашгүй ялалтын сурах бичиг**

БУРХАН ТАНТАЙ ХАМТ байхад шийдэж чадахааргүй асуудал гэж байх уу? БУРХАН ТАНТАЙ ХАМТ БОЛ амьдралын АЛИВАА АСУУДЛЫГ ЧАДВАРЛАГААР даван туулах болно.

### **Бэрхшээлийг даван туулах арга**

#### **1. Бат итгэлтэй бай**

Хэзээд бат итгэлтэй бай. Бурханы тусламжтайгаар бүх хүндрэл бэрхшээлийг ялж чадна гэж итгэх хэмжээнд хүртэл хэзээд бат итгэлтэй бай.

#### **2. Айх хэрэггүй**

“Барын үүрэнд орсон ч ухаанаа гээхгүй бол алзахгүй.” гэсэн зүйр үг байдаг. Хорвоо дэлхийд айж сүрдэх зүйл байхгүй. Хүнд бэрхтэй учирвал сэтгэл хөдлөлд битгий автаарай. Тайван ухаалгаар бодох хэрэгтэй.

#### **3. Цэгцэл**

Хэцүү асуудлыг аажуу тайвнаар цэгцэл. Асуудлыг нэг бүрчлэн задалж, бүрдүүлэгч хүчин зүйлсийг нь тус бүр ухаарч ойлго. Энэхүү явцад шинэ шийдлийг та олох болно.

#### **4. Бодож тунгаа**

Эрүүл саруул, оновчтой бодож тунгаа.

#### **5. Битгий гомдолло**

Хэцүү үетэй тулгарвал “Очиж очиж би байхдаа яахав дээ.” гэж битгий хэлээрэй. Үхширмэл үзэлд бүү автаарай. Хүний амьдрал угаас тийм байдаг шүү дээ. Тэр зэргийн хүндрэл бэрхшээл хэндч тохиолдож болно.

## **6. Тэвчээртэй бай**

Тэвчээртэй бай. Хэцүү бэрхийг ганцхан өдөрт давж гарна гэж байдаггүй.

## **7. Бурханы тааллыг хүлээн зөвшөөр**

Хүндрэл бэрхшээлтэй тулгарвал Бурханд илчилж хэл. Хэрвээ тэрхүү хүндрэл бэрхшээлийг амсаж амьдрах ёстой юм бол, бас тэгэх нь Бурханы таалал юм бол зөвшөөрнө гэдгээ өч. Тэгээд тухайн хүндрэл бэрхшээлийг ард гарахад хэрэгтэй бүхнийг Бурхан танд өгнө гэдэгт бат итгэ.

## **8. Сурч мэд**

Дэлхийд аливаа хүндрэл бэрхшээл ямар нэг сургамжтай байдаг. Хүндрэл бэрхшээлээс юуг сурч мэдэж болох вэ гэдгийг нухацтай бодож үзээрэй. Тэгэж чадвал хожим түүнтэй төстэй бэрхшээл тулгарахад өлхөн давж туулах болно.

## **Ялагч**

Амьдралд ялан дийлэгч нь хүнд хэцүү үед ч бурхантай хамт байж хүсэл тэмүүллээ хэзээ ч орхидоггүй.

## **9. Бурханыг хар**

“Бурхан бол надад тохиолдсон ямар ч хүнд асуудлаас хавьгүй агуу!” гэж өдөр болгон чангаар хашгир.

## **10. Итгэл зоригтой үйлд**

Юутай ч бай чадах бүхнээ дайчил. Тэгээд дараа нь Бурхан асуудлыг шийдвэрлэх арга замыг зааж өгнө гэдэгт бат итгэж бүхнийг Бурханы гарт даатга.

## **Сэтгэл зовнилоо ялах арга**

### **1. Зуршлаа эвд**

Сэтгэл зовнил бол зуршилтай адил бөгөөд урт цаг хугацааны турш бүрэлдэн бий болдог. Зуршил бүрэлдэн бий болдог юм бол зайлшгүй эвдэгдэг л байх учиртай. Хамгийн эхний шат нь санаа зовних зуршлаа засах явдал мөн.

### **2. Боомилуулж болохгүй**

“Сэтгэл зовнил” хэмээх утга бүхий “strangle” гэдэг англи үгийн

үндсэн утга юу болохыг та мэдэх үү? Дээрх үг “хоолой боох”, “боомилох” гэсэн утгатай. Сэтгэл зовнил нь танд заяасан язгуур эрч хүч, чадварыг тэр дор нь тасалж орхидог. Тийм учраас сэтгэл зовниж өөрийнхөө хоолойг боомилж болохгүй.

### **3. Тэнэг үйлдэл битгий хий**

Сэтгэл зовнил таны оюуны эрч хүчийг тарамддаг. Сэтгэл зовнилоос 40 хувь нь өнгөрсний тухай байдаг ба зөвхөн 10 хувь нь л одоогийн асуудалтай холбоотой гэсэн үг бий. Хүний сэтгэл зовнилоос зөвхөн 8 хувь нь л бодит байдлаас үүдэлтэй. Үлдсэн 92 хувь нь бодит биелэх үндэсгүй зүйл гэсэн мэдээ бас гарсан байдаг. Харин үлдсэн 8 хувийн санаа зовнилоо та хангалттай шийдвэрлэж чадна.

### **4. Март**

Урьдын алдаандаа сэтгэл зовнихоо болих хамгийн үр дүнтэй арга бол “зүгээр л мартаж орхих” юм. Өнгөрсөн үе бол ердөө өнгөрсөн үе. Тэгэхээр зоримгоор бодож санах зүйлгүй март.

Өдөр болгон чанга дуугаар ингэж хашгираарай.

“... би өөрөө хараахан барьж авсан гэж боддоггүй, харин нэг л юмыг хийдэг, ардахаа мартаж, урьдах зүйлс рүүгээ зүтгэн тэмүүлж, Есүс Христ дотор Бурхан өөд чиглэсэн дуудлагын шагналыг авахын төлөө бариа руу урагшилдаг” (Филлиппой3:13,14)

### **5. Зүгээр л орхи**

“Суутан болох үндсэн нөхцөл бол ялих шалихгүй зүйлийг тэр чигээр нь орхих мөн!” гэж агуу сэтгэгч, сэтгэл судлаач Виллям Жэймс хэлсэн. Юм болгонд сэтгэл зовнидог хүн “зүгээр л орхих арга”-д суралцвал аар саархан зүйлд анхаарал цалгардах шаардлагагүй болж, хамаг бие сэтгэлийг зовоосон түгшүүр арилхын хамт “Хэрэггүй зүйлийг зүгээр л орхи!” гэж хэлж чаддаг болно.

### **6. Гэрэлт ирээдүйг хар**

Ирээдүйг харахдаа хар барааныг нь битгий хар. Ирээдүй гэрэл гэгээгээр дүүрэн. Бурхан таны төлөө өгөх гэрэлт ирээдүйг хараарай. Болоо ч үгүй байгаа зүйлд сэтгэл зовних хэрэггүй. Тэрний оронд итгэлээр өөдрөг сайхныг бүтээн бий болгоорой.

### **7. Уужуу тайвныг сураарай**

Тайван дөлгөөн зантай хүн ямар ч үед санаа зовнихгүй. Сэтгэл түгших, тэвдэж сандрах хэрэггүй. “Бурхан намайг тайван дөлгөөн, амар амгалан болгох болно” гэж хэл. Бас итгэ.

### **8. Сэтгэл зовнилоо хоосол**

Хүн сэтгэлдээ юуг ч бүтээж, юуг ч сэтгэлээсээ хөөж чадна. Хэрвээ сэтгэл тань зовнилоор дүүрэн байгаа бол яг одоо тэр бүхнээ хоосол. Нэг баттай аргыг танд зааж өгье. Эрс шийдмэг байдлаар намайг дагаж чанга хашгираарай.

“Одоо би сэтгэл дотроо байгаа зовнил, шаналал, айдас, түгшүүрээ хоослон арилгаж байна!”



## 9. Дүүргэ

Зовнилыг сэтгэлээсээ үлдэн хөөж хоосолсон даруй өөдрөг сайхан бодол санаагаар дахин дүүргээрэй. Тэгэхгүй бол зовнилд автсан ёозгүй муу бодол санаанууд эргээд ирэх болно. Тийм учраас сэтгэлээ хүчирхэг, эрүүл чийрэг бодол санаагаар өдөр бүр дүүргээрэй. Тэгээд ийнхүү хашгираарай.

“Бурхан зүрх зориг, энх тайван, бат итгэл, тэсвэр хатуужлаар миний сэтгэлийг дүүргэж байна!”

## 10. Бурхан амьд оршдогт бат итгэ

Зориг төгс амьдрах хамгийн чухал нууц бол Бурхан амьд оршдог гэдгийг биеэр мэдрэх явдал мөн. Бурхан хэзээ ч, хаана ч тантай хамт байгаад бат итгэ. Өдөр болгон ингэж хашгир. “Бурхан намайг ердөө ч орхихгүй. Би огтхон ч ганцаараа биш. Бурхан намайг хамгаална!”

### Ганцаардлыг даван туулах арга

#### 1. Авьяас чадвараа нээн илрүүл

Танд хараахан нээж илрүүлээгүй гайхамшигтай авьяас чадвар нуугдаж байгаа. Тэрхүү авьяас чадвараа нээж илрүүл. Тэгэж чадвал таны амьдралд эрч хүч бялхана.

#### 2. Сайн найз бол

Та сайн найз байж чаддаг уу? Бусад хүн тантай хамт байхыг хүсдэг үү? Бусдад сайн найз нь бол. Тэгвэл ганцаардал аяндаа танаас зугтах болно.

#### 3. Дур сонирхолтой бай

Сэтгэлээ сонирхолтой бодол санаагаар дүүргэ. Дур сонирхолтой ажлаа хий. Дуртай номоо унш. Таны өмнө дэлгээтэй байгаа бүхнийг сонирх.

#### 4. Март

Ганцаардсан хүн гадагшаа чиглэх биш өөрөө өөртөө илүү анхаарал төвлөрүүлж харин ч ганцаардлаа гааруулж давруулах хандлагатай байдаг. Гэвч сайхан амьдрахын төлөөх хамгийн чухал арга барил бол чухам өөрийгөө мартаж, гадагш анхаарал хандуулах билээ.

#### 5. Сонирхолтой хүн бол

Байнга инээ. Хүний амьдралын цовоо цолгиуныг мэдэрч, түүгээр баярлаж баясах чадвартай бол. Та сонирхолтой хүн болох тусам ганцаардал шалдаа буух болно. Яагаад гэвэл сонирхолтой хүн бусдаар өөрийгөө хүрээлүүлж чаддаг.

#### 6. Өнгөлөг амьдралаар амьдар

Ганцаардсан хүн амьдралаа бүрмөсөн баллаж эцсийн дүнд золгүй байдлын золиос болдог. Тэгэхгүйн тулд үүний эсрэгээр амьдрах хэрэгтэй. Өөрийгөө өчүүхэн гэж битгий бод. Идэвхтэй бай. Амьдралд дур сонирхолтой бай. Шинэ сэргэгийг мэдэр.

## **7. Төлөвлөгөө зохио**

Өдөр бүр төлөвлөгөө зохиож бай. Дур сонирхолтой ажлаа хий. Өчигдрийнхөөс өөрийг хийж бүтээ. Олон газраар аялаж ихийг үзэж мэд. Боломжийн хэрээр олон хүнтэй танилц.

## **8. Орчин тойрноо эргэж хар**

Та орчин тойрноо эргэж хар. Ганцаардсан хүн олон бий. Тэднийг ол. Өөрөө та ганцаардаж байгаа болохоор өөр шигээ ганцаардсан нэгнийг олох танд хялбар байх болно. Тэдэнтэй найзал.

## **9. Хичээ**

Бусдын ганцаардлыг нимгэлэх гэж хичээ. Бусдын төлөө үйлчлэгч нарын дотор ганцаардмал хүн бараг байдаггүй. Та бусдын ганцаардал, золгүйтлээс нимгэлж өгөхийг хичээх тусам өөрийн тань ганцаардал, золгүйтэл төдийчинээ нимгэрэх болно.

## **10. Бурхантай нөхөрлө**

Ганцаардал бол хувь тавилан биш. Та зах хязгаар нь үл мэдэгдэх тэнгис далайгаар хүрээлүүлсэн эзгүй арал дээр ганцаар орхигдсон ч гэсэн та огтхон ч ганцаараа биш. Учир нь бидний сайн найз Бурхантай нөхөрлөх боломж байсаар байдаг.

### **Сэтгэл түгшихгүй байх арга**

#### **1. Сул чөлөөтэй байлга**

Амьдралаа аль байдгаар нь баглаж боох хэрэггүй. Өөрийн амьдралыг сунгасан резин шиг түгшүүртэй байдалд битгий хүргэ. Хэзээ ч тасарч мэднэ шүү дээ. Резинийг суллаж энгийн байдалд нь оруул. Сунгаж татсан резин, суллаж тавьсан резин хоёрыг харьцуулж нэг бодогтун.

#### **2. Ганцхан минут тунгаан бод**

Бүхэл өдрийн турш юу хийхээ ганц минутын тунгаан бодолтоор гүйцэтгэ. Ёс горим гэлтгүй түр зуур зогсосхийгээд ганцхан минут л тунгаан бодоход болно. Тэгэхдээ Бурханы тухай бодоорой. Хөх тэнгэр, өвс моддод харц шилжүүлээрэй.

#### **3. Гүнзгий амьсгал**

Сэтгэл хямарснаа мэдэрвэл цээж тэнийлгэж гүнзгий амьсгалаарай. Дахин нэг удаа, бас дахиад нэг. Ийм маягаар хэд дахин давтаарай. Амьсгаагаа гүнзгий авч гаргахад нэг л мэдэхнээ түгшүүр арилсан байх болно.

#### **4. Хамгийн эвтэйхэн байрлалыг сонго**

Найгал сандал дээр хорвоод хамгийн эвтэйхэн байрлалаар сууж тухлаарай. Толгойгоороо түшлэг налж, хөлөө чигээр нь сунга. Хоёр гараа бүрэн суллаад өвдгөн дээрээ чөлөөтэй тавина.

Өчүүхэн ч салхигүй өдөр уд модны мөчрүүд унжин байхыг та лав харж байсан бизээ. Хорвоод тийм эвтэйхэн байрлал ховорхон.

#### **5. Төсөөл**

Өнөөг хүртэл таны үзэж туулсан зүйлсээс хамгийн амгалан, хамгийн үзэсгэлэнтэй дүр төрхийг дүрслэн бодогтун. Ой тогтоолтын ид шидээр тэрхүү зүйлийн танд өгсөн эдгээх удисыг дахин нэг удаа эргэж төсөөлөгтүн. Үзэсгэлэнт уул хөндий, нууцлаг ертөнц, үдшийн наран туссан далайн эрэг хөвөө, өвст тал зэрэг газраар аялаж байна гэж төсөөл.

#### **6. Амгалан сэтгэлийг өвөрлө**

Бурханаас эхтэй амар амгаланг сэтгэлдээ өвөрлө. Тэрхүү амар амгалан таны бүх сэтгэлийг илбэн таалж байгааг мэдэр. Үүнийг оюун ухаанаас мэдрэх боломжгүй. Бурханы амар амгалан таны сэтгэлийн гүнд шингэн байгааг мэдэр. Тэгээд ингэж хэлээрэй.

“Бурханы амар амгалан миний сэтгэлийн түгшүүрийг хөөж байна!”

#### **7. Урсган гарга**

Чивчирсэн, савласан, түгшүүрт бодлуудыг сэтгэлийн хүчээр гадагшлуул. Энэ бодол санаа таны оюунаас урсан гарч байгааг анхааралтай ажиглаж улам бүр урсган гаргаарай.

#### **8. Үгээр эдгээ**

Үгээр эдгээх хүчийг ашигла. Чихэнд чийртэй, тавгүй үгийг аль болох хэлэхгүй байхыг хичээж, уянгалаг яруу, чихэнд чимэгтэйүгсийг давтан хэлээрэй. Дараах үгсийн цөм болсон утгыг тунгааж дуудаарай.

#### **9. Арван минут тунгаан бод**

Өдөр бүр арван минут л тунгаан бодоход таны түгшүүрийн хор хангалттай тайлагдах болно. Өдөрт арван минут сэтгэлийн утсыг хөндөх шүлэг уншиж, Бурханы Үгийг уншиж, залбирч, тунгаан бодоорой. Энэ үйл явц давтагдвал танд байсан түгшүүр сүүлээ хавчаад нууцхан арилж орхино.

#### **10. Библийг цээжил**

Сэтгэлийг амраагч библийн ишлэлээс энд гурвыг сонголоо. Эдгээрийг өглөө оройд гурвантаа цээжээр хэлээрэй.

“Танд итгэдэг учраас бодол санаагаар бат зогсогч хүнийг Та төгс амар тайван дотор хамгаална.”(Исаиа 26:3)

“Эцэж туйлдсан, хүнд дарамт үүрсэн хүмүүс ээ, бүгд Над руу ир. Би та нарт амралтыг өгье.” (Матай11:28)

“Амар амгаланг Би та нарт үлдээнэ. Би Өөрийн амар амгалангаа та нарт өгнө. Ертөнцийн өгдгөөс өөр юмыг Би та нарт өгч байна. Та нар зүрхээ бүү зовоо. Бүү ай.” (Иохан14:27)

## **Үхэл хагацлын гунигаас салах арга**

### **1. Гүн ухааны үүднээс бод**

Энэ дэлхийд бидний үзэж туулдаг зүйлс дотор татгалзъя гээд ч татгалзахын аргагүй зайлшгүй тохиолддог нь олон. Хайртай хүн тань хагацан одох үед тэсэж гарахын тулд гүн ухааны үүднээс ухаж ойлгох учиртай. Ингэж сэтгэлээ бэлдвэл уйтгар гуниг нөмрөн ирсэн ч түүнийг сөрж, давж гарахад их тус болно.

### **2. Бурханы ариун сайхан сэтгэлтэйг сана**

Бурханы аливаа үйл хорон муу байдаггүй. Тиймийн тул хахир хатуу гуниг харууслын дунд ч Бурханы ариун сайхан сэтгэлийг олж мэдэх боломжтой. Бурхан бидний хайртай хүнийг таалан авч одсон ба ариун сайхан хүсэл тааллаараа биднийг ертөнцөдүлдээсэн.

### **3. Хэвийн амьдралдаа эргэн ор**

Таны хайртай хүн орхин одсон үед гуниг уйтгартаа дийлдсээр амьдраад байж болохгүй. Амьдралаа дахин цэгцэлж, дахин дасаж зохицох хэрэгтэй. Нэгэн сайн арга гэвэл өмнөх хэвийн амьдралаа сэргээн үргэлжлүүлэх явдал юм. Хайртай хүнийхээдуртай байсан газраар зориуд дайрахгүй байхыг хичээх хэрэггүй. Урьдын адил чөлөөтэй бай. Таны хайртай хүн ч гэсэн таныг хэвийн сайхан амьдраасай гэж хүснэ.

### **4. Алдаагүй**

Хань, үр хүүхэд, ах дүүгээ “Алдлаа” гэж битгий бод. Нэгэн яруу найрагч “Хайранд алдах зүйл байдаггүй” хэмээн шүлэглэсэн байдаг. Үүнийг санаарай. Хайртай хүн тань хорвоог орхисон хэдий ч та түүнийгээ алдаагүй. Тэд эндхээс илүү сайхан газар баяртай амьдарч байгаа. Та ч бас удахгүй тэдэнтэйгээ уулзах болно.

### **5. Аавын гэрт байгаа**

Уйтгар гунигт автсан хүн “Хайртай байсан хүн минь хаашаа одчихов доо?” гэж асуудаг. Энэ асуултыг хариу тун тодорхой. Таны хайртай байсан итгэлт хүн одоо тэнгэр аавын гэрт бүх сайн сайхан, үзэсгэлэн төгсөөр хүрээлүүлэн эрүүл энх аз жаргалтай амьдарч байгаа. Гэрэл гэгээ дүүрэн амьдралд умбан байгаа гэж бодоорой.

## **6. Дахин уулзана**

Магтаал дуу 291-гийн үгийг санагтун. Хорвоогоос хагацсан итгэгч нартай Тэнгэрт одоод уулзахад

Хүнийн зовлон эцэслэж

Хагацлын нулимс үзээгүй байна

Хэдэн өдрийн дараа

Хэдэн хоногийн хойно

Иордан голыг гатлан уулзана

Энэ магтаал дуу бодит үнэн гэдгийг хүлээн зөвшөөр. Бурхан биднийг энэ ертөнцөд уулзуулсан болохоор тэнгэрийн улсад бас уулзуулах болно.

## **7. Эдгээ**

Магадгүй таны уйтгар гунигийг эдгээх хамгийн сайн арга нь хэн нэгэн өөр хүний уйтгар гунигийг эдгээх явдал байх биз. Та тэдэнд хайр энэрлийг үзүүлбэл тэд илүү ихээр хариулна. Таньж мэддэг хүмүүсээс чинь уйтгар гунигт авгсан хүн байгаа эсэхийг сайтар бодож дэргэд нь очиж тайтгаруул. Тэгсэн цагт та бас ихээхэн тайтгарч чадна.

## **8. Тэвч, өнгөрүүл**

Бурхантай хамт байхдаа та хичнээн уйтгар гунигт явдалтай учирлаа ч гэсэн тэр бүхнийг тэсч өнгөрүүлж, ялж чадна. Энэхүү

үнэнд бат итгэ. Хүний уг чанар зохицуулж болох, уян хатан эх хэлбэр байдлыг сэргээх гэсэн шинж чанарыг агуулдаг. Тэр тусмаа итгэл өвөрлөгч хүн уйтгар гунигаас илүү хурдан, илүү амархан ангижирч сэргэж чаддаг.

## **9. Илэрхийл**

Уйтгар гунигаа илэрхийл. Сэтгэлдээ гуниг тээж дээрээс тагийг нь бүрмөсөн хааж орхих гэж бүү мэрий. Бурхан бидэнд нулимсыг хайрласан нь учиртай. Нулимс таны сэтгэлийг зөөллөнө. Нулимс бол зовлон шаналлын шингэн. Уйтгар гунигт авгсан бол уйлаарай. Нулимс урсгах ичгэвтэр гэж битгий бод. Нулимсаа тэвчих хэрэггүй. Цурхиртал уйл. Тэгээд залбир. Тэгвэл сэтгэлийн амар амгалан танд эргэн ирнэ.

## **10. Дахин амилалтанд итгэ**

Уйтгар гунигийг давах хамгийн үр дүнтэй арга бол итгэл мөн. Есүсийн хэлсэн дахин амилалтын тухай амлалтыг цээжлээрэй. Есүс таны уйтгар гунигийг хамгийн сайн мэдэж байгаа. “Есүс- Мартад – Би бол амилалт ба амь мөн. Надад итгэдэг хүн үхэвч амьдарна. Амьд

бөгөөд Надад итгэгч бүхэн хэзээ ч үхэхгүй. Чиүүнд итгэж байна уу? гэж асуув.” (Иохан11:25,26)

## **Өөрийгөө дорд үзэхээ болих арга**

### **1. Өөдрөг сайхнаар бод**

Чадварлаг хүн, чухал хүн, амжилтанд хүрсэн хүн гэж өөрийгөөтөсөөл. Тэгээд сэтгэлийнхээ гүнд тэрхүү дүр төрхийг багтай сийлж үлдээ. Дэмий эргэлзэж тэрхүү дүр төрхийг арилгаж болохгүй. Хэсэг хугацаа өнгөрөхөд таны дотор дүр төрх биеллээ олохчиглэлд бодол санаа тань үйлчилж эхлэх болно.

### **2. Арилга**

Өөрт байгаа чадвар, эрхийн талаар тоогүй бодол төрвөл тэр дор нь арилга. Тийм бодлууд огтхон ч үнэ цэнэгүй төдийгүй бодит бус, хуурмаг зүйлс байдаг. Та тэдгээр бодлыг цэвэрхэн арилгах тусам тэдгээр нь сульдэн доройтож эцэстээ ул мөргүй алга болно.

### **3. Саадыг дав**

Сэтгэлдээ саад бүү байлга. Хэрэв саад байгаа бол түүнийг давж гарах арга замыг эрэлхийл. Тэгээд Бурханы тусламжийг авч тэрхүү саадыг амжилттай зайлуулж чадна гэдэгтэй бат итгээрэй.

### **4. Бүү ай**

Хэн нэгэн хүн, эсвэл бүлгээс бүү ай. Бас хэн нэгнийг дуурайх гэсний хэрэггүй. Энэ хорвоод та бол та. Та бол өвөрмөц, онцгой хүн. Тийм учраас та өөрийгөө байгаа чигээр нь хайрлаж хүндэл. Бусдаас битгий ай.

### **5. Бурханы үгийг цээжил**

Бурханы хүчит Үгэнд итгэж цээжилбэл өөрийгөө дорд үзэхээ больж, үлбийж сулбайхгүй болно. Дараах Үгийг өдөрт арваас олон удаа цээжээр хэлээрэй. Болж өгвөл чанга дуугаар хэлэхийг хичээгээрэй. Ялангуяа унтахын өмнө энэ Үгийг цээжээр хэлээрэй. Тэгвэл уг Үг таны далд ухамсрын ертөнцөд нэвтрэн орно. “Тэгвэл бид эдгээр зүйлийн тухайд юу хэлэх вэ? Хэрэв Бурхан бидний талд юм бол, хэн биднийг эсэргүүцэх вэ?” (Ром 8:31)

### **6. Учир шалтгааныг дүгнэж цэгнэ**

Хэрэв та өөрийгөө дорд үзэж байгаагийнхаа учир шалтгааныг зөв ойлгож ухаарсан бол түүнийг даван туулах гол чигээ оллоо гэсэн үг. Учир нь өөрийгөө дорд үзэхээ болихын тулд учрыг нь олж мэдэх ёстой байдаг. Ихэвчлэн дорд үзэл бага наснаас эхтэй байдаг. Иймд яг учрыг нь олох амаргүй. Тэгээд дорд үзлээ угаас байсан мэт санадаг. Гэхдээ дорд үзэл төрөхөөс заяадаггүй.

Өөрөө л бий болгодог. Тиймээс учир шалтгааныг нь олж илрүүлэн түүнээс ангижирч, эрх чөлөө эдлэвэл зохистой.

## **7. Шантрашгүй бай**

Дорд үзлийн золиос бологсод угаас үлбэгэр дорой биш боловч өөрсдийгөө арчаагүй гэж боддог. Тэгэхээр тэд өөрсдөө ухамсарлаж шантрашгүй болж хатуужих учиртай. Дараах Үгийг цээжилбэл та улам хатуужих болно.

“Надад хүч өгөгч Түүгээр би бүгдийг хийж чадна.” (Филиппой4:13)

## **8. Үнэлж дүгнэ**

Шударга, бодитой, ухаалгаар өөрийн хүчийг үнэлж дүгнэ. Та хүчээ шударга бусаар дорд үнэлж байсан. Тиймд үнэлгээний

үзүүлэлтээ 10 хувь өсгөж тогтоо. Хэт өөрийгөө өргөж байгаа юм биш биз гэж битгий санаа зов. Одоо танд эрүүл саруул, хэвийн дүрээ бататгах хамгаас чухал.

## **9. Сүнслэг амин хүчийг сэргээ**

Өөрийгөө дорд үзэгчдийн сүнслэг амь бас хатаж үхдэг. Харин таны бодол санаан дахь сүнслэг байдлын эзлэх хувийг нэмэгдүүлбэл Бурханы хүүгийн хувьд үндсэн дүр төрхөө эргүүлэн олж, бүх зүйл хэвийн болно. Тэгээд ч таны сэтгэл зүрхэнд сүнслэг хүч нэмэгдэж байгаагийн төлөө Бурханд талархвал улам өгөөжтэй байна.

## **10. Ганцаараа биш**

Та амьдралынхаа асуудлыг бие даан шийдэхгүй. Танд хань бий. Агуу хүчтэй хайрын хань бий. Тэрээр танд туслахын тулд үргэлж таны дэргэд хүлээж байдаг. Бурхан тантай хамт байхад шийдэж

үл чадах асуудал огт байхгүй. Бурхантай хамт байгаа цагт амьдралын бүх асуудлыг та шийдэж чадна.

## **Айдсаас ангижрах арга**

### **1. Үгэнд найд**

Айдсыг үгүй хийх хамгийн үндсэн арга Дуулал 34-т тэмдэглэгдсэн байдаг.

“Би ЭЗЭН-ийг хайсан бөгөөд Тэр надад хариулж, бүх айдсаас минь намайг аварсан” (Дуулал 34:4)

“Бүх” гэдэг үгэнд анхаарлаа хандуулаарай.

### **2. Найд**

“Айдас” гэдэг үгийн эсрэг үг нь “найдвар” мөн. Найд. Бурханд найд. Бурханд найдвал бүх айдас эргэх мөргүй арилна гэсэнүнэнд найд.

### **3. Итгэ**

Та “Аюулгүй” гэдэгтээ итгэ. Машин жолоодохдоо, автобус унаанд суухдаа аюулгүй гэдэгт итгэ. Бурханд итгэж найд.

### **4. Шинжил**

Айж байна уу? Тийм бол шалтгаан нь юу вэ, хаанаас эхтэй айдас вэ гэдгийг шинжил. Аливаа айдас заавал шалтгаантай байдаг. Айдсыг сэтгэлээр залж болдог учир ихэнх айдас ул үндэсгүй сэтгэлийн хөөрөл төдий байдаг гэдгийг ухаарах болно.

### **5. Таашаа**

Одоог хүртэл амьдрахдаа хэн нэгэн хүн таныг “харж хандаж байна”, “сахиж хамгаалж байна”, гэж мэдэрч байсан нь лавтай. Тэр үеийн мэдрэмжийг таашаа. Заавал болж бүтнэ гэсэн бат итгэлтэйгээр энэ үйл явцыг давт.

### **6. Үйлд**

Эмерсон “Айж байгаа бол ажил хий. Тэгвэл айдсын хязгаар харагдана.” гэж хэлсэн. Хэрвээ ямар нэгэн ажил хийхээс айж байгаа боловч тухайн ажил чухал бол зоримгоор үйлд. Айдсыг намжаах хүч үйлдэлд бий.

### **7. Зоригтой бай**

Оюун санаа, сүнсний хүчтэй байх ёстой. Ингэж чадвал үүнтэй зэрэгцэн айдсыг арилгах үйл явц хэрэгжиж эхэлнэ. Зоригтой бодож, зоригтой үйлд. Тэгвэл айдас бууж өгнө.

### **8. Өөрийн дүр төрхийг хар**

Бүх айдсаа авч хаясан дүр төрхөө ургуулан бод. Энэ бүхэн эцэстээ үнэн болж биеллээ олно.

### **9. Тусал**

Айж байгаа хүмүүст өгөөмөр сэтгэлээр ханд. Айдсаасаа салахад нь тэдэнд тусал. Ингэж бусдад туслахад таныг баглаж байсан айдсын хүлээс аяндаа тавигдана.

### **10. Итгэлтэй бай**

Айдас энэ дэлхийд удаалах сүр хүчтэй. Тэгвэл хамгийн сүр хүчтэй нь юу вэ? Тэр бол итгэл. Итгэл нь айдсаас хавьгүй илүү хүчтэй. Тиймээс айдсыг таслан зогсоохыг хүсвэл итгэлээ нэм.

**Гэр бүл жаргалтай амьдрах арга**



## 1. Сэтгэлийн өсөлтийг шалга

Гэр бүл жаргалтай сайхан амьдрах анхны дүрэм нь та өөрөө сэтгэлээр өссөн хүн үү үгүй юу гэдгийг шалгах явдал юм. Гэрлэлт нь насанд хүрсэн хүмүүсийн төлөө байдаг болохоос жаахан хүүхдэд байдаггүй. Нэг нэгнээсээ өөр амьдралаар амьдарч ирсэн хоёр хүн зохицон амьдрахын тулд сэтгэл нийлэх хэрэгтэй. Үүний тулд зайлшгүй тус бүрдээ өөрсдийн сэтгэлийг зохих хэмжээгээр барьж хязгаарлах шаардлагатай байдаг.

## 2. Үндэс суурийг бүтээ

Барилга барья гэвэл эхлээд суурь бат байх ёстой Гэр бүлийн амьдралд бат бөх суурь туйлаас чухал. Дараах Үг гэр бүлийн амьдралд нэн чухал суурь юу болохыг хэлж өгч байна. “ЭЗЭН гэрийг барьж байгуулахаас нааш түүнийг байгуулагчид дэмий хөдөлмөрлөдөг юм. ЭЗЭН хотыг хамгаалахаас нааш манаач хүн дэмий л сэрүүн байдаг юм.” (Дуулал127:1)

## 3. Харилцан ярь

Асуудал үүсвэл амьдралын ханьтайгаа ний нуугүй ярилцах хэрэгтэй. Учир нь ингэж ярилцаж байж л оновчтой шийдэлд хүрнэ. Ямар ч тохиолдолд ярианд сэтгэл хөдлөлийн хүчин зүйл оролцохгүй байхаар анхаарах нь зүйтэй. Ингэхдээ тус яриа “Хэн зөв бэ” биш “Юу зөв бэ” гэдгийг олоход чиглэх учиртай.

## 4. Чадах бүхнээ дайчил

Эхнэр нөхөр хоёр харилцан чадах бүхнээ дайчилбал гэр бүлийн амьдрал жаргалтай болно. Хайртай хоёр хүн нэг нэгнийхээ хүн чанар, зан төлвийг хүндэлбэл гэр бүлийн сайхан амьдрал аяндаа бүрэлдэнэ.

## 5. Ёс журмыг баримтал

Зохих ёс журам нь гэр бүлийн амьдралын эрхэм өмч мөн. Харилцан хүндэлж эелдэг харьц. Бодлогогүй уурлаж нэгнийгээ эвгүй байдалд бүү оруул. Хүн өөрийгөө хүндэлсэн хүнийг хүндэлдэг. Тиймээс нэг нэгнээ хүндэл.

## 6. Хариуцлагаа хувааж үүр

Гэр бүл бол гэрлэгч хоёрын үүрэг хариуцлагад үндэстэй гэдгийг санаж явах маш чухал. Хоёул хамтран амьдрахаа ухамсарлаж, эрх үүргээ адил хуваарилах хэрэгтэй. Нэг нь нөгөөгөө захирч тушаах харилцаа буруу.

## 7. Найр тавь

Гэр бүлийн амьдралын амжилт уналт харилцан найр тавихад оршдог. Найр тавих нь амьдралын бүх талбар буюу бие, сэтгэл, сүнсний орчинд хэрэгжих ёстой. Аль нэг талдаа найр тавихыг хүчлэн шаардах зохисгүй.

## **8. Багийн ухамсрыг тэтгэ**

Эхнэр нөхөр хоёр нэг баг болон амьдарч, хамт амарч, хамт ажиллах ёстой. Мөн хоёр тал сайхан амьдралынхаа төлөө тэнцүү хичээж мэрийх хэрэгтэй. Аливааг хийхдээ аль болох хамт хийхийг оролд. Бас нэгнийхээ дур сонирхолтой зүйлд дурлаж сонирхохыг чармай.

## **9. Хамт залбир**

Ялангуяа шөнө болгон унтахын өмнө хоёул хамт залбирах

үнэхээр чухал. Бүх асуудал, бүх шийдвэрлэх зүйлийн тухай хамт залбир. Хамт залбирвал хамт өснө. Нэг нэгнээ тулж түшинэ. Хамтдаа ялна.

## **10. Ханьдаа халамжтай бай**

Явал ханиа баярлуулж болохыг бодоорой. Таны санаанд орж байгаа бүх эелдэг, хайр татах үйлийг бодитоор хэрэгжүүлж баяр баяслыг олж ав. Хэрвээ эхнэр нөхөр хоёр харилцан аз жаргалтай байлгахыг хичээвэл хоёул жаргалтай амьдрах төдийгүй аль аль нь гэр бүлийн амьдралдаа амжилт олно.

### **Асуудал шийдвэрлэх арга**

#### **1. Шийдвэрийн учгийг ол**

Асуудлыг шийдвэрлэх хамгийн багтай арга бол тухайн асуудалд шийд байгаа гэдэгт итгэх явдал билээ. Үнэндээ бүх асуудалд шийдвэрийн учиг байдаг. Хэрвээ асуудлыг гүнзгий харж чадвал түүнээс хариултыг олох боломжтой.

#### **2. Тайван бай**

Асуудлыг шийдвэрлэхийн үндсэн урьтал нөхцөл нь сэтгэл санааны хувьд амар тайван байх юм. Туйлын их түгшсэний улмаас асуудалд сэтгэл хөдлөлөөр хариулбал бодол санааны урсгал таслагдана. Тийм учир сэтгэлийн дарамт, түгшүүрийг үүсгэгч хүчин зүйлсийг багасгах чухал. Яагаад гэвэл сэтгэл хөдлөлөө зөв барьж чиглүүлсэн цагт сая сэтгэл үр ашигтай хөдөлж, ухаалаг бодож сэтгэх боломжтой бөгөөд оновчтой шийдийг олох үндэстэй.

#### **3. Цэгцэл**

Асуудлыг шийдэх явцад бүх үнэн байдлыг хөндлөнгийн байр сууринаас шударгаар, шүүмжлэлтэй цэгцлэх маш чухал байдаг. Асуудалд шинжлэх ухааны үндэстэй ханд.

#### **4. Баримтжуул**

Асуудлыг бүрдүүлж байгаа хүчин зүйлсийг цаасан дээр тэмдэглэ. Асуудлын нарийн ширийнийг шууд харж болохоор бич. Ийм маягаар асуудлыг бүрдүүлэгч янз бүрийн хүчин зүйлийг системтэй цэгцэлбэл таны бодол санаа улам тодорхой болно. Бодол санаа тодорхой болсны үрээр асуудлыг улам сайн шийднэ.

## **5. Хариуг хүчээр гаргах хэрэггүй**

Асуудлын хариуг албадан гаргах хэрэггүй. Сэтгэлээ тайван байлгаж, ухаалгаар бодож тунгаавал аяндаа асуудлын хариу тодрох болно. Хариуг олох ёстой гэсэн бодолдоо хэт автаж дэмий гэжүүдэлбэл зөв хариу биш хүссэн хариугаа гаргачих гээд байдаг аюултай тул үүнийг онцгой анхаарууштай.

## **6. Залбир**

Залбирлаар асуудлаа шийд. Бурхан таныг удирдаж шинэ мэргэн ухаан хайрлаж, оюун санааг тань гэрэлтүүлнэ гэдэгт итгэ. Сүнслэг ухаарал хамгийн сайн шийд гэдгийг та мэдэх болно.

## **7. Зөвлөгөө хүс**

Асуудалтай тулгарсан бол зөвлөгөө хүс. Ухаалаг зөвлөгөө сонсохоос эрхэм зүйл гэж үгүй. Дуулалд тэмдэглэгдсэн Үгийг сайтар тогтоогоорой. “Та намайг Өөрийн зөвлөгөөгөөр удирдаж, хожим намайг сүр жавхланд угтан авна” (Дуулал73:24)

Бурханы сургаалд мэргэн ухаан дүүрэн бий.

## **8. Шууд ухаарлыг ашигла**

Бидний оюунд шууд ухаарал буюу зөв зүйлийн тухай шууд мэдрэмж гэж байдаг. Ийнхүү шууд ухаарах чадвар нь залбирал ба сүнсний мэргэн ухааныг олоход маш үр ашигтай. Та ийм шууд ухаарлаар танд тулгарсан асуудлын талаарх Бурханы бодлыг мэдэж болно.

## **9. Тухтай бод**

Асуудлыг та сэтгэлдээ битгий аялуулж дураар нь байлга. Дарамт шахалт, түгшүүр, адгаж сандрахаас зайдуу бай. Яарах хэрэггүй. Тайван бодож үз. Цаг нь болохоор сэтгэл тань боломжийн сайн хариуг олно.

## **10. Хүч чадалдаа итгэ**

Асуудлыг та бүтээлчээр шийдэж чадна гэдэгтээ итгэ. Тайван бодол, залбирал, бат итгэлээр зөв зохистой хариуг олно гэж итгэ. Бурхан таныг удирдаж бүтээлч чадвар хайрлана. Тэрхүү бүтээлч чадвараар зохих хариуг танд олж өгнө гэдэгт итгэ.

### **Хүмүүстэй сайхан амьдрах арга**

#### **1. Хүмүүст дуртай бай**

Хэрэв та чин сэтгэлээсээ хүмүүст дуртай, хүмүүстэй ярилцах дуртай, түүнчлэн тэдэнд туслахад хэзээд бэлэн байдаг бол тэд бас танд дуртай байна. Ингэж харилцан дуртай байвал сайхан амьдрал аяндаа цогцлоно.

## **2. Хүмүүст анхаарал хандуул**

Бусдын үйл хөдлөл, санаа бодолд анхаарал хандуул. Өөрийнхөө дуртай сонирхолтой зүйлийг ярих биш бусдын сонирхдог зүйлийн тухай ярьж сур. Бусдын сонирхолд ихээхэн анхаарал хандуулбал тэр хүн бас таны сонирхолд анхаарал хандуулж, ингэснээр хоёул нөхөрлөлийн баяр хөөрийг амсана.

## **3. Хүнд сайхан сэтгэгдэл төрүүл**

Хүмүүсийн анхаарлыг татах хүсэлтэй бол, хүмүүстэй сайхан амьдаръя гэвэл та эхлээд хүмүүсийн дуртай хүн болох ёстой. Хэн нэгэн хүнтэй найзалъя гэвэл тэр хүний сэтгэлд нийцэх хэрэгтэй шүү дээ.

## **4. Хүмүүсийн нэрийг тогтоо**

Нэр тогтоож сур. Бусадтай анх танилцан мэнд солиж гар барихдаа нэрийг нь тогтоож авахыг онцгойлон анхаар. Нэрийг нь тогтоосон харилцагчаа хүн онцгой үзэх хандлага бий. Тийм болохоор хүмүүстэй сайхан амьдрахыг хүсвэл тэдний нэрийг тогтоо.

## **5. Аятайхан хүн бол**

Хүмүүсийн хувьд аятайхан хүн болохыг хичээ. Хүмүүс тантай цуг байхдаа аятайхан мэдрэмж төрөхүйц тийм хүн байхыг хичээ. Цуг байгаа хүндээ дарамт түгшүүр болж болохгүй. Нэгэн ам бүл шиг аятайхан хүн бол.

## **6. Эрч хүч нэмэгч бол**

Хүмүүс тантай хамт байхдаа золбоо нэмж, амьдрах эрч хүчийг мэдэрдэг бол зүгээр сууж байхад тань хүртэл таныг гээд хүмүүс хүрч ирэх болно. Тийнхүү таны харилцаа холбоо арвижна.

## **7. Өөгүй зан чанартай бол**

Ямарваа хүний зан өөлөх зүйлтэй бол хүмүүс хоорондын харилцаа тун удахгүй эвдэгддэг. Эргэн тойрныхоо хүмүүсийг битгий шоол. Хүмүүстэй эвтэйхэн, найрсаг харьц.

## **8. Тайван бай**

Бусдын үг яриа, үйл хөдлөлд хэт эмзэг хандаж сэтгэл шархлах хэрэггүй. Хүмүүс хэтэрхий эмзэг хүнээс зайлсхийдэг. Яагаад гэвэл ялих шалихгүй юманд дэндүү тавгүй хариу үйлдэл үзүүлдэг хүнд төдийлөн санаа тавихыг хүсдэггүй. Элдэв муу санаагүй хэлсэн үг, үйлдэлд амархан сэтгэлээ бүү шархлуул.

## **9. Эдгээ**

Магадгүй та өөр хүнийг буруу ойлгож, та хоёрын харилцаанд ан цав гүнзгий суусан байж болох юм. Тиймээс бусадтай харилцах явцад тань үүссэн байж болох буруу ойлголтыг засч

залруулахын тулд ний нуугүй, шударга занг эрхэмлэ. Бүх гомдлыг сэтгэлээр, сүнсээр урсган зайлуулж, хүмүүстэй сайхан сэтгэлээр харилц.

## **10. Үйлчил**

Бусдыг хайрла. Тэдний төлөө ажилла. Бусдыг гэсэн нөхөрсөг үйлдэл хий. Ингэж өөрийгөө үнэн сэтгэлээс золиосолж чадвал хүсүүштэй харилцаа аяндаа бүрэлдэнэ, бидэнд ойр дотно библийн Үг энэ бүхнийг тун сайн хэлсэн байдаг.

“Тиймээс та нар хүмүүсийг өөрсөддөө хэрхэн хандаасай гэж хүссэнээрээ л өөрсдөө ч тийнхүү тэдэнд ханд” (Матай7:12)

### **Бүтэлгүйтлийг амжилт болгох арга**

#### **1. Бүтэлгүйтэл бол төгсгөл биш**

Бүтэлгүйтэл бол төгсгөл биш, ердөө л амжилтыг чиглэсэн хэсэг зуурын ухралт юм. Бүтэлгүйтэл нь “бүтээлч биелэл” хэмээхийнүндэс суурь гэж болно. Бүтэлгүйтэл түр зуурынх гэдгийг санаж явагтун.

#### **2. Бүтэлгүйтэл бас ашигтай**

Бүтэлгүйтлийг тодорхойлъя гэвэл “Ямар нэг зүйл буруутах” гэж хэлж болно. Тийм болохоор бүтэлгүйтэлд бас ашигтай тал бий. Учир нь бүтэлгүйтлээр дамжиж “Ингэвэл болохгүй” гэдгийг ухаардаг. “Юу болохгүй вэ” гэдгийг баттай ухаарвал “Юу болох вэ” гэдгийг ч мэдэхэд тустай.

#### **3. Суралц**

Бүтэлгүйтсэн хүн хойшид яах ёстойгоо сайтар ухаардаг. Амжилт олсон хүн бас цаашид яахаа тодорхой мэддэг. Ингэж бүтэлгүйтэл, амжилтын аль аль нь бидэнд ухаарал өгдөг.

#### **4. Бүтэлгүйтэлд хүлцэнгүй байж болохгүй**

Бүтэлгүйтэлд битгий бууж өг. Бүтэлгүйтлийн тухай бодлыг толгойноосоо авч хая. Оронд нь амжилтын тухай бодлоор цэнэглэ.

#### **5. Бодож сэтгэ**

Суут зохион бүтээгч Томас Эдисоны ажлын өрөөний хананд “Хамгийн сайн арга зам бий. Түүнийг ол.” гэсэн бичиг өлгөөтэй байсан гэдэг. Тэгвэл хамгийн сайн аргыг хэрхэн олох вэ? Бүтээлч сэтгэхүй, залбиралд төвгэй дасгал сургуулилтаар тэрхүү арга замыг олж болно.

#### **6. Мэрийж оролд**

Мэрийж оролдохгүйгээр амжилтанд хүрсэн хүн байхгүй. Ажилла. Бас дахин ажилла (Энд “нөр шаргуу, үнэнчээр” гэсэн үг заавал цуг ойлгогдох ёстой). Энэ бол чухамхүү амжилтын

эрдэнэт савны “түлхүүр” мөн. Хүнд хэцүү ажлыг уйгагүй хийх чадвар бол амжилт гаргах зайлшгүй хүчин зүйл билээ.

## **7. Зорилгоо тодорхойл**

Амжилт олсон хүмүүс бүгд зорилготой байсан. Тэгэхдээ бүрхэг тодорхойгүй зорилго зорилт биш тодорхой дэлгэрэнгүй зорилго тодорхойл. Өөрийнхөө хаашаа явах хүсэлтэйг мэдэхгүй бол хаана ч хүрэхгүй. Юу хүсч байгаагаа мэдэхгүй бол юу ч болж чадахгүй. Юу хийх хүсэлтэйгээ мэдэхгүй бол юу ч хийж чадахгүй. Залбирахдаа тодорхой зорилт тодорхойлоорой.

## **8. Зөв эсэхийг шалга**

Таны зорилго зөв эсэхийг шалгаарай. Яагаад гэвэл буруу замаар явбал зөв юманд хүрэхгүй. Буруу зорилго бүтэлгүй үр дүн, зөв зорилго зөв үр дүнд хүргэнэ. Тийм учир зорилгоо зөв тодорхойлох хэрэгтэй.

## **9. Бурханаас асуу**

Та үнэхээр амьдралдаа хийвэл зохистой зүйл хийж байгаа эсэхээ мэдэхийг хүсвэл Бурханаар удирдуулаарай. Бурханаар удирдуулсан амьдрал л жинхэнэ утга төгөлдөр амжилтыг авчирна.

## **10. Залбир**

Амжилтын төлөөх хамгийн багтай арга зам бол амин хувийн ашгийг бодолгүй бусдыг гэж залбирах билээ. Дэлхий ертөнцийн тусын тулд ямарваа зүйл хийхийг хүсч, хамгийн эрхэм үнэт зүйлийг биелүүлэхийг хүсч байна (Гагцхүү өөрийнхөө төлөө биш бүх хүмүүсийн төлөө) гэсэн бодолтой бай. Тэгвэл таны бүх туршлага нэгдэж амжилтанд хүрэх урам зоригийг улам бадраана.

# Table of Contents

[Өмнөх үг](#)

[Нэгдүгээр бүлэг. Шийдвэрлэж болохгүй асуудал гэж байдаггүй](#)

[Хоёрдугаар бүлэг. Айж сүрдэх хэрэггүй](#)

[Гуравдугаар бүлэг. Амьдрал дэндүү их сонирхолтой](#)

[Дөрөвдүгээр бүлэг. Санаа зовох хэрэг байхгүй](#)

[Тавдугаар бүлэг. Би өөрчлөгдөж чадна](#)

[Зургаадугаар бүлэг. Гэрэлт ирээдүй бий](#)