

МЭДРЭМЖЭЭ

Сэтгэл хөдлөлөө хэрхэн
чиглүүлж сурах вэ?

ЗАЛЖ

амьдрах

УХААН



ЖОЙС МАЙЕР

**МЭДРЭМЖЭЭ
ЗАЛЖ АМЬДРАХ
УХААН**

СЭТГЭЛ ХӨДЛӨЛӨӨ ХЭРХЭН
ЧИГЛҮҮЛЖ СУРАХ ВЭ?

ЖОЙС МАЙЕР

ДАА
158.1
J-82

Өөрөөр тэмдэглэснээс бусад Библийн эшлэлийг Ариун Бичээс Нийгэмлэгийн © 2013 оны “Ариун Библи”-ээс авав.

Англи хэлээрх эх нь “**Living Beyond Your Feelings**” нэртэйгээр хэвлэгдсэн.

Зохиогчийн эрх © 2017 Зохиогч: Жойс Майер
© Жойс Майерийн үйлчлэл

Орчуулж, хянан тохиолдуулж, хэвлэлийн эхийг бэлтгэн хэвлэсэн:
Лотар ХХК

Мэдрэмжээ залж амьдрах ухаан

Сэтгэл хөдлөлөө хэрхэн чиглүүлж сурах вэ?

Жойс Майер

Mongolian

ISBN: 978-99978-827-1-4

Худалдахыг хориглоно!

Зөвхөн үнэгүй тараахад зориулагдсан

Бүх эрх хамгаалагдсан. АНУ-ын Зохиогчийн эрхийн 1976 оны Актын дагуу, энэхүү номын ямар ч хэсгийг хэвлэлийн газрын зөвшөөрөлгүйгээр хуулбарлах, мэдээллийн системд оруулах, электрон хуулбараар тараах зэрэг нь зохиогчийн эрхийг зөрчиж, зохиогчийн оюуны өмчийг хулгайлж байгаа хууль бус хэрэгт тооцогдоно. Зохиогчийн эрхийг хүндэлж буй танд баярлалаа.

АГУУЛГА

Оршил 7

ТЭРГҮҮН ДЭВТЭР

Бүлэг 1:	Би зөвийг хийхийг хүсдэг ч бурууг үйлддэг!	12
Бүлэг 2:	Миний сэтгэл санаа яагаад ийм тавгүй байна вэ?	24
Бүлэг 3:	Мэдрэмжээ хэн нэгэнд ярь	39
Бүлэг 4:	Сэтгэлдээ нууц тээснээсээ болж бид өвчилдөг	50
Бүлэг 5:	Миний сэтгэл ингэж их хөдөлдөггүй ч болоосой	62
Бүлэг 6:	Таны судас цохилдог уу?	75
Бүлэг 7:	Нөхцөл байдалд сэтгэлийн хөдөлгөөнөөр хандахуй	90
Бүлэг 8:	Бодол нь сэтгэлийн хөдөлгөөнийг дэвэргэдэг	105
Бүлэг 9:	Үг нь сэтгэлийн хөдөлгөөнийг дэвэргэдэг	119
Бүлэг 10:	Би өөрчлөлт гаргахын тулд бүх зүйлийг хянаж чадах уу?	130

ДЭД ДЭВТЭР

Бүлэг 11: Уур хилэн	148
Бүлэг 12: Өөрийгөө буруутгахуй	166
Бүлэг 13: Айдас түгшүүр	180
Бүлэг 14: Гарз хохирол	197
Бүлэг 15: Сэтгэлийн дарамт ба гутрал цөхрөл	221
Бүлэг 16: Уучлахад яагаад тийм хэцүү байдаг вэ?	237
Бүлэг 17: Сэтгэл хөдлөл нь эрүүл мэндэд хэрхэн нөлөөлдөг вэ?	255
Бүлэг 18: Хэт ачаалал ба сэтгэлийн дарамт	270
Бүлэг 19: Эерэг сэтгэл хөдлөл	280
Итгэлийн залбирал	295
Зохиогчийн тухай	296

Сэтгэл хөдлөл эгээ л далайн давалгаа лугаа адил бөгөөд
тэдгээрийг бид зогсоож чадахгүй ч алинд нь нөмрүүлэхээ
харин сонгож чаддаг.

Жонатан Мартенсон

О Р Ш И Л

Үнэндээ бид сэтгэл санааны байдлынхаа тухай юу юунаас илүү ярьдаг мэт надад санагддаг. Бидэнд сайн – муу, баяртай – гунигтай, сэтгэл хөөрсөн – урам хугарсан гэх мэт олон янзын мэдрэмж төрдөг. Тэр болгоныг тоочоод баршгүй. Мэдрэмж ихэнхдээ анзаарагдахгүйгээр байнга өөрчлөгдөж байдаг. Бидний ойлгож үл чадах, тодорхой бус шалтгааны улмаас мэдрэмж маань захирагдахгүй, харин аясаараа савлаж хэлбэлзэж байдаг. Урьд орой нь унтахаар хэвтэхдээ бие махбод болон сэтгэл санааны хувьд тайван сайхан байснаа маргааш өглөө нь сэрэхдээ ядарч, цухалдсан байх үе хүн бүрт тохиолддог. Яагаад? “*Ямар учраас надад ийм мэдрэмж төрөөд байгаа юм бол?*” хэмээн бид өөрсдөөсөө асуудаг. Тэгээд л ойр хавьд биднийг сонсчихоор хүн байвал, сэтгэл санаа ямар байгаагаа ярьдаг. Гэхдээ бид эерэг гэхээсээ илүү сөрөг мэдрэмжээ их ярих гээд байдаг нь сонин юм шүү.

Өглөө сэрэхдээ эрч хүчтэй, баяр хөөртэй байвал тааралдсан хүн болгондоо үүнийгээ би барагтай л бол зарлаад байдаггүй. Харин ядарч, урамгүй байх аваас, хүн болгонд л энэ байдлаа хэлэхийг хүсдэг. Чухамдаа миний сэтгэл санаа ямар байгааг ярих нь тухайн мэдрэмжийн хүчийг нэмэгдүүлдэг гэдгийг

ойлгоход надад олон жил шаардагдсан. Тиймд сөрөг биш, эерэг мэдрэмжээ ярьж байх хэрэгтэй юм шиг санагддаг. Энэ номыг уншиж байх явцдаа чухал шийдвэрүүдийг гаргахыг танаас би хүсэх болно. Тэр нь өглөө босонгуут өөртөө гаргах эхний шийдвэр байх нь зүйтэй. Дараах үгсийг бичээд өндөр дуугаар тунхаглаарай:

Шийдвэр ба тунхаг: *Хүчийг нь нэмэх үүднээс би эерэг мэдрэмжээ ярина. Харин хүчийг нь багасгахын тулд сөрөг мэдрэмжээ яриад байхгүй.*

Та сэтгэл санаа ямар байгаагаа Эзэн Бурханд хэлж, Түүний тусламж дэмжлэг, хүч чадлыг гуйгаарай. Гэвч сөрөг мэдрэмжээ зүгээр нэг ярих нь огт тусгүй юм. Бодлогогүй (дэмий хоосон, үр ашиггүй) зүйл ярихгүй байхыг Библи (Матай 12:36-г унш) бидэнд сургадаг. Хэрэв сөрөг мэдрэмж салж өгөхгүй байсаар байвал, өөрийн чинь төлөө залбирахыг хэн нэгнээс гуйж эсвэл зөвлөгөө хүсэх нь зүйтэй. Харин сөрөг мэдрэмжээ хий дэмий яриад байх нь ямар ч үр дүнгүйг би дахин цохон тэмдэглэе.

Үг олшроход гэмт үйлдэл зайлшгүй
Хэлээ захирагч хэрсүүгээс зайлбаргүй.
(Сургаалт үгс 10:19)

Энэ номын гол агуулга нь мэдрэмж хичнээн хүчтэй, тэвчихийн аргагүй байсан ч бид амьдралаа үүнд захируулах ёсгүй гэсэн санаа юм. Бид сэтгэл хөдлөлдөө захирагдах биш, харин үүнийгээ захирч сурах боломжтой. Энэ бол Бурхантай хийх аяллынхаа явцад Библиэс миний ойлгож авсан хамгийн чухал зарчмуудын нэг. Мөн энэ нь амьдралаас цаг үргэлж

баяр хөөрийг амсах боломжийг надад олгосон билээ. Хэрэв бид тухайн өдөр баяр хөөртэй байх эсэхээ сэтгэл санааныхаа байдлаар тодорхойлбол мэдрэмждээ захируулж байгаа хэрэг. Золоор бидэнд эрх чөлөөт сонголт байгаа тул мэдрэмждээ түшиглэлгүй шийдвэр гаргах ч бас боломжтой. Ийнхүү сэтгэл хөдлөлөөсөө үл хамааран зөв сонголт хийхэд бэлэн байвал Бурхан ямагт итгэмжтэйгээр хүчийг өгөх нь дамжиггүй.

Бидэнд зориулж Эзэний бэлдсэн сайн сайхан амьдралаар амьдрах нь Түүний арга зам, хүсэл зорилгод дуулгавартай байх эсэхээс шалтгаална. Зөвийг үйлдэх хүчийг Тэр бидэнд өгдөг боловч сонголт хийх нь бид шүү дээ... Бидний өмнөөс Эзэн сонголт хийхгүй. Тэр бидэнд тусалдаг, харин буруугаас татгалзаж, зөвийг сонгох нь бидний хийх зүйл. Сэтгэлийн мэдрэмж онцгүй байсан ч бид зөвийг сонгож хийж чадна. Амьдралдаа аз жаргалыг цаг ямагт амсах эсэх нь бидний сонголтоос л шалтгаалдаг. Жишээлбэл: Намайг гомдоож шархлуулсан эсвэл надад шударга бус хандсан хүмүүсээс би харилцаагаа тасалмаар санагдаж болох ч намайг Эзэн Есүс зөвтгөхийг хүлээж байх зуураа тэдний төлөө залбирч, Түүний сэтгэлээр тэдэнд хандах сонголтыг хийж чадна. Хэрэв би мэдрэмжийнхээ дагуу шийдвэр гаргавал буруу зүйл хийж, амар тайван, баяр хөөрөө алдах болно. Харин Эзэн Үгээрээ зааж сургаж байгааг дагаж үйлдэхээр сонговол Түүнээс шагналаа авна.

Мэдрэмж бол угтаа сайн ч, бас муу ч юм биш ээ. Мэдрэмж ерөөс тогтворгүй тул бид үүнийг захирах ёстой. Сэтгэл хөдлөл нь тааламжтай сайхан байж болох ч зовлонд унагаж, эцэст нь биднийг харамсахад хүргэх сонголтыг хийлгэх нь ч бас бий. Жолоо цулбуургүй сэтгэлийн хөдөлгөөнийг өөртөө учирч болзошгүй аюул уршгийг ойлгохгүйгээр бүгдийг авах, хийх

гэдэг балчир хүүхэдтэй зүйрлэж болох юм. Эцэг эх нь хүүхдээ захирах ёстой, эс бөгөөс тэр өөрийгөө болон өрөөлийг хохироох нь зайлшгүй. Түүнчлэн бид сэтгэлийн хөдөлгөөнөө захирах ёстой. Бид сэтгэл хөдлөлийнхөө боол нь болохгүйн тулд түүнийг захирч сурах хэрэгтэй.

Хэрэв та сэтгэлийн хөдөлгөөнөө захирч сурахыг хүсэж байгаа бол энэ ном танд зориулагджээ. Мэдрэмжээ ойлгоход чинь энэ ном танд тусалж чадна гэдэгт би итгэлтэй байна. Гэхдээ мэдрэмжээ ойлгох нь түүнийг захирахтай адил тийм ч чухал биш юм.

Хэрэв та сэтгэлийн хөдөлгөөнөө захирч сурахыг хүсэж байгаа бол энэ ном танд зориулагджээ. Мэдрэмжээ ойлгоход чинь энэ ном танд тусалж чадна гэдэгт би итгэлтэй байна. Гэхдээ мэдрэмжээ ойлгох гэдэг нь түүнийг захирахтай адил чухал гэсэн үг биш юм. Тиймээс цаашид сэтгэл хөдлөл-

дөө захирагдахгүй байх шийдвэрийг та гаргаарай.

Энэ бол таны унших хамгийн чухал номуудын нэг байж ч болох юм. Энд өгүүлэх зарчмууд нь Бурханы Үгийн дагуу бөгөөд боолын бус, харин эрх мэдлийн байр сууринд таныг тавих болно. Та хохирогч биш, харин ялагч болж чадна. Тухайн өдөр сэтгэл санаа ямар байхаас шалтгаалж та аливааг үйлдэх шаардлагагүй. Өөрийгөө хэзээ, хэзээнээс илүү ойлгоход чинь энэ ном тусалж, Эзэний төлөвлөсөн хамгийн сайныг амьдралдаа цутган оруулахад нөлөөлөх шийдвэрүүдийг гаргахад бэлдэнэ гэж би итгэж байна.

Шийдвэр ба тунхаг: *Би мэдрэмжээсээ үл хамааран зөв зүйлийг хийх шийдвэр гаргаж байна.*

ТЭРГҮҮН ДЭВТЭР

БҮЛЭГ

1

*Би зөвийн хийхийн хүсдэг ч
буруун үйлддэг!*

Хүн төрөлхтөн бид маш нарийн төвөгтэй цогц бүтээл ажээ. Сэтгэлийн хөдөлгөөн нь бидний оршихуйн зөвхөн нэг тал боловч тун чухал бүрэлдэхүүн хэсэг мөн. Чухамдаа сэтгэл хөдлөлийг Христэд итгэгч хүний хамгийн том дайсан гэж ярьцгаадаг. Яагаад гэвэл, Бурханы хүслийг дагахад мэдрэмж бидэнд төвөггүйхэн саад болж чаддаг. Бидний ихэнх нь сэтгэл хөдлөлийнхөө учрыг олж чаддаггүй гэж би боддог. Тухайн мэдрэмж бидэнд яагаад төрөх болсныг бид ихэнхдээ мэддэггүй. Сэтгэлийн хөдөлгөөн маань биднийг самууруулж орхидог ба хожим харамсах шийдвэр гаргахад хүргэх нь ч бий.

Өөрсдийнхөө талаар ойлгохгүй зүйл их байж болох ч, Бурханы ивээлээр бид олж мэдэж чадна. Та толины өмнө зогсоод өөрийгөө харвал, зөвхөн гаднах дүр төрхөө харна. Гэвч нүдэнд харагдахгүй олон зүйл бидний дотор байдаг.

Толинд харагдаж байгаагаас илүү гүн гүнзгий хэсэгт маань бидний бодол санаа, сэтгэл хөдлөл, хүсэл тэмүүлэл, мөрөөдөл төсөөлөл оршдог. Библи бидний тэрхүү далд хэсгийг “зүрхэнд нуугдсан хүн” (1 Петр 3:4) гэж хэлдэг. Гаднах ертөнцөд харагддагаас чинь тэс өөр хүн таны дотор амьдарч байгааг та мэдэрч байсан уу? Бид бүгдээрээ л үе үе тийм зүйлийг мэдэрдэг гэж би бодож байна.

Юуны түрүүнд бүхнээс чухал нь бид сүнслэг оршихуй билээ. Бидэнд санаа сэтгэл бий, бас бид махбодод амьдардаг. Биднийг үхэхэд сүнс болоод санаа сэтгэл маань үүрд мөнх амьдарч, харин бие махбод ердөө л ялзарч муудах учраас дотор хүндээ бид илүү их анхаарал хандуулах хэрэгтэй.

Гоёл чинь үс сүлжилт, алтан эдлэл зүүх, эсвэл хувцаслалт гэх мэт гадна талынх бүү байг. Харин зүрхэнд нуугдсан хүнийг дөлгөөн ба даруу сүнсний мөхөшгүй чанараар гоё. Энэ нь Бурханы өмнө асар үнэтэй болой.
(1 Петр 3:3-4)

Үс зүсээ янзалж, гоёл чимэг зүүж, хувцас хунараа солих нь буруу гэж энэ эшлэлд хэлээгүй. Харин бид зүрхэндээ нуугдсан хүнээ үл хайхран, гадна үзэмжиндээ хэт их анхаарал тавивал Эзэн Бурханд таалагдахгүй гэдгийг хэлж байгаа юм. Оюун бодол, сэтгэл санаа, сэдэл хандлага, төсөөлөл, ухамсраа эрүүл саруул байлгахын тулд Ариун Сүнстэй хамтарч ажиллах нь бидэнд хавьгүй чухал билээ. Эмэгтэй хүн ганган дэгжин, гоо сайхан харагдавч дотроо уур уцаар, үл уучлал, гэм зэм, ичгүүр гутамшиг, гуниг гутрал, үзэн ядалт, элдэв сөрөг бодлоор дүүрэн байвал, тэрээр сүнсний хувьд сүйрсэн агаад Эзэн Бурханд тааламжит бус байгаа хэрэг.

Дотоод зөрчил

Дотор хүн маань зөв зүйл хийхийг хүсэж байхад гаднах хүн маань бурууг үйлдэхийг хүснэ. Ийм дотоод зөрчил тэмцэл бидний дотор их өрнөдөг. Буруу юм зөв санагдаж, зөв зүйл буруу санагдах үе ч байна. Тиймээс хийх үйлдлийнхээ цаадах ёс суртахууны үнэлэмжийг мэдрэмжээрээ тогтоох боломжгүй гэдгийг санаарай. Яагаад гэвэл, сэтгэлд төрж байгаа мэдрэмж нь найдваргүй зүйл бөгөөд үнэнийг илэрхийлж байна гэх баталгаа байхгүй.

Христэд итгэгч эмэгтэй нөхрөөсөө өөр эрд сэтгэл татагдах мэдрэмж төрлөө гэж бодъё. Түүнгүйгээр жаргалтай амьдарч чадахгүй мэт санагдаж ч магадгүй. Гэвч түүнтэй байх гээд гэр бүлээ орхих нь буруу гэдгийг тэр сэтгэлийнхээ гүнд мэдэж л байгаа. Уг нь хэнийг ч гомдоож шархлуулмааргүй, хань ижил, үр хүүхэд, найз нөхдөө сэтгэлийн зовлонд унагахыг хүсэхгүй байгаа ч, сэтгэлээ барьж дийлэмгүй санагдана. Ийнхүү тэр эмэгтэй хайр найргүй, аймшигт зөрчил тэмцэл дунд бодол санаа, сэтгэл зүрхтэйгээ тулалдана.

Буруу зүйл хийхгүй байхыг өөртөө ятгавч, нөгөө эрээ бодох эсвэл харах үед түүнгүйгээр аз жаргалтай байж чадахгүй гэсэн мэдрэмжинд дахин эзэмдүүлнэ. Зөв гэж мэдэж байгаа зүйлээ хийхийг хүсэвч, дотроос нь өөр нэг юм тэр эмэгтэйг нөгөө буруу юмаа, хиймээр санагдаж байгаа зүйлээ гүйцэлдүүлэхийг ятгана. “Яагаад миний сэтгэлд ийм хүчтэй мэдрэмж төрөөд байгаа юм бэ?” гэж өөрөөсөө ч, өрөөл бусдаас ч ахин дахин асууна. Ийм мэдрэмжийг мэдрээгүй байсан ч болоосой гэж хүртэл хэлнэ. Тэгснээ төд удалгүй “Энэ мэдрэмж юугаараа буруу гэж?” хэмээн зөвтгөх шалтаг хайж, өөрийгөө цагаатгах

элдэв шалтгаан тоочиж, буруугаа бусад руу нялзаана. Нөхрөө өөрийг нь ойлгодоггүй, бас үргэлж хүйтэн хөндий ханддаг гэж тэр хэлнэ. Ийнхүү ямагт ганцаардалыг мэдэрдэг болохоор буруу эртэй гэрлэжээ гэж өөртөө үнэмшүүлнэ. Ингэж мэтгэх нь үнэхээр үндэслэлтэй санагдавч, түүний дотор зөрчил тэмцэл үргэлжилсээр. Яагаад гэвэл, өөрийнх нь сүнсэнд орших Эзэн Бурханы Сүнс түүнийг сэтгэл хөдлөлөөс илүүтэйгээр зөв мэргэн ухааныг дагахыг ятгаж байгаа хэрэг юм.

Энэ эмэгтэй Христэд итгэгч, Бурханы Үгийн тухайд боломжийн мэдлэгтэй хүн. Христэд итгэгчийн хувьд түүний сүнс шинэчлэгдсэн Эзэн Бурхан түүнд шинэ зүрх сэтгэлийг өгч, Өөрийн Сүнсийг түүний дотор суулгасан. Сүнс дотроо тэр юу нь зөв болохыг мэдэх бөгөөд түүнийг үйлдэхийг хүсдэг. Гэвч бодол болон мэдрэмж орших сэтгэл санаанд нь тэс өөр зүйл эргэлдэнэ. Энэ байдал араасаа сайн үр дүнг авчрах зүйл бус, харин тухайн мөчид сайхан санагдаж байгаа зүйлийг хүсдэг.

Хүн Бурханы Үгийг мэдэхгүй, Түүнтэй амьд харилцаагүй бол өөрийнх нь хүсэж байгаа зүйл зөв эсэхийг төдий л анхаарахгүй байж болно. Харин Христэд итгэгч хүн огтхон ч сэтгэл зовж, түгшихгүйгээр нүгэл үйлдчихээд, түүнийгээ хайхрахгүй өнгөрөөж чадахгүй. Тэр нүгэл үйлдвэл, энэ нь зөв, бурууг мэдэхгүйн харгайгаас үүдэлтэй биш. Харин тэрслүү сэтгэл эсвэл амьдралынхаа туршид сэтгэл хөдлөлдөө захирагдаж ирсэн зуршлаас нь болж байж магадгүй. Эзэний мөн чанар тэдний дотор цогцолдог тул Бурханаас төрсөн хүмүүс зоргоороо, зориудаар нүгэл үйлдэж огт чадахгүйг Библи бидэнд сургадаг (1 Иохан 3:9-ийг унш). Тэд нүгэл үйлдэж болох ч, үүнийгээ санаа амарлингуй цааш үргэлжлүүлсээр байж чадахгүй. Буруу юм хийж байгаагаа тэд тун сайн анзаарч мэдэхээр барахгүй үүндээ ихээхэн тавгүйдэг.

Эзэн Бурханы хүүхэд буруу, зөвийн аль алиныг үйлдэхийг зэрэг хүсэх нь олонтаа тохиолддог. Түүний шинэчлэгдсэн сүнс ариун бөгөөд зөвт байдал руу тэмүүлж байхад шунаж тачаадсан санаа сэтгэл нь харин энэ ертөнцийн зүйлсийг тэсэхгүй хүсэмжилж байгаа нь тэр билээ. Паул элч хүртэл энэ мэдрэмжийг Ром номын 7-р бүлэгт (15-р эшлэл) “Би юу үйлдэж байгаагаа өөрөө ч ойлгодоггүй [би бүр мухардаж, будилж орхидог]. Учир нь би хийх хүсэлтэй зүйлээ хийдэггүй, харин үзэн яддаг зүйлээ [ёс суртахууны хувьд буруу гэдгийг нь зөнгөөрөө мэдэж байгаа] хийж байна” гэж тайлбарлажээ.

Зөвийг үйлдэх санаа, хүслэн өөрт байвч үүнийгээ гүйцэлдүүлж чаддаггүй хэмээн бидний мэдэрдэг зүйлсийг Паул элч энэ бүлэг дээр цааш илүү дэлгэрэнгүй тайлбарлаж байна. Тэр өөрийн хүсдэг сайныг хийдэггүй, харин хүсдэггүй бузар мууг хэрэгжүүлдэг гэжээ. Гагцхүү Христ өөрийг нь махбодын хүслээс ангижруулж чадна гэдгийг ойлгосноо уг бүлгийн төгсгөлд тэр илэрхийлжээ. Бид түүний амьдралыг цааш судалж үзвэл, хэрэв өөрийнх нь хүсэж байгаа зүйл Бурханы Үгтэй нийцэхгүй бол тэр өөртөө “Үгүй” гэж хэлэх чадвартай болсныг олж мэднэ. Тэр Бурханы хүч чадалд найдаж, өөрт нь ямар ч мэдрэмж төрж байсан, гагцхүү зөв зүйлийг сонгож сурчээ. Паул өөрийгөө өдөр бүр үхдэг (1 Коринт 15:31) гэж хэлсэн нь Бурханыг алдаршуулахын тулд махбодын хүсэлдээ үхдэг, гэсэн утгатай ажээ: “...би өдөр бүр үхдэг [би өдөр бүр үхэлтэй нүүр тулж, өөрийгөө үхүүлдэг]”.

Паулын үед Христэд итгэгчид байнга хавчигддаг байсан ба бие махбодын хувьд үхэх аюул өдөр бүр түүнд тулгарч байжээ. Гэхдээ Бурханы төлөө амьдрахын тулд тэр өөрийн хүслийг огоорч, санаа сэтгэлийн үхлийг ч бас амсдаг байсан. Тэр санаа сэтгэлийн (махбод) дотор бус, харин сүнс (мэргэн ухаан) дотор

алхаж, Бурханыг дагах сонголт хийдэг байжээ. Өөрийн мэдэрч байгаа эсвэл бодож байгаа зүйлийн дагуу бус, харин зөв гэж мэдэж байгаа зүйлийнхээ дагуу тэр үйлдэж байсан бөгөөд зөв шийдвэрээ “өөрийгөө үхүүлэх” хэмээн нэрлэжээ. “Өөрийгөө үхүүлэх” гэдэг үг хэллэгийг би энэ номд олонтаа хэрэглэх болно. Хэдийгээр энэ нь тааламжгүй бөгөөд эмзэглэмээр сонсогдож байгаа ч, хэрэв бид Есүс Христээр дамжин Бурханы бидэнд өгсөн тэр л амьдралаар жинхэнэ ёсоор амьдрахыг хүсэж байгаа бол өөрийгөө үхүүлэх ёстой. Мэдрэмжийн дагуу бус харин зарчмын дагуу амьдрахад бэлэн байгаа үедээ бид аминчхан байдалдаа үхэж, Бурханы бялхсан амийг мэдрэх болно. “Зовсны эцэст жаргана!” гэдэг үгийг та сонсож байсан биз ээ. Амьдралын аливаа сайн сайхан бүхэн биднээс эхлээд золиос шаарддаг!

Дасгал сургууль хийх хэцүү ч хожим нь шагнал авчирдаг. Мөнгөө хураахын тулд бид худалдаж авахыг хүсэж байгаа зарим зүйлээсээ татгалзах хэрэгтэй болдог ч энэ нь амьдралд санхүүгийн баталгаатай байдлыг бий болгодог. Харилцаанд үүссэн бэрхшээлийг даван туулсны эцэст үнэнч нөхөрлөл буй болдог. Бурханы Үгийг судалж, Түүний зан чанараас суралцахад цаг гаргах нь сахилга батыг шаардах боловч үлэмж их ивээл ерөөл авчирдаг.

Сэтгэл санааны байнгын хэлбэлзлээс болж бид бүгд л амьдралдаа хохирол амсаж байсан. Харин одоо тогтвортой байдал хийгээд ялалтад хүрэхийн тулд бид санаа сэтгэл болон сүнсний хоорондын ялгааг ойлгож сурах нь чухал байна. Бид өөрсдийн хуучин зан чанарт (махбодын хүсэлд) захирагдахаас татгалзаж, харин Бурханы өгсөн шинэ зан чанараар амьдарч сурах ёстой.

Миний нөхөр Дэйв орой ажлаа тараад ирэх замдаа “Өнөө орой Жойсын ааш аяг гайгүй байгаа?” гэж түгшдэг байсан үеэ тодхон санадаг гэж надад ярьсан юм. Миний хувирамтгай ааш зан их дарамт болдог байжээ. Хэдийгээр өглөө түүнийг ажилдаа явахад би сайхан зантай байсан ч, орой тэр янзаараа байх баталгаагүй байсан гэдэг. Харамсалтай нь, би өөрөө ч бас сэтгэл санааны байдал яаж өөрчлөгдөхөөс шалтгаалаад ааш зангаа яаж хувирахыг мэддэггүй байлаа. Би мэдрэмжээсээ бүрэн хамаарч байсан бөгөөд энэ талаар ямар нэгэн зүйл хийж чадна гэдгээ мэддэггүй байсан нь үүнээс ч дор юм. “Ард түмэн минь мэдлэг дутсанаас болж устгагдсан” гэж Бурханы Үгэнд хэлдэг (Хосеа 4:6; Сургаалт үгс 29:18-ыг унш) бөгөөд үүний үнэн болохыг би өөрийн туршлагаас мэднэ.

Сая сая хүн ингэж амьдарч, бас үүндээ хариулт хайж байгаа гэж бодсоны үндсэн дээр би энэ номыг бичиж байна. Тэд сэтгэл санаа, ааш зангаа тогтвортой байгаасай гэж хүсдэг. Сэтгэл санаагаа тогтвортой байлгаж чаддаг, үүн дээр бусдын итгэлийг ч хүлээдэг болохыг тэд хүсдэг ч мэдрэмжээ захирч чадна гэдгээ огт мэддэггүй.

Шинэ мөн чанар

Бид Христийг Аврагч Эзэнээ болгон хүлээж авах үед Тэр бидэнд шинэ мөн чанарыг өгдөг гэдгийг Бурханы Үг сургадаг (2 Коринт 5:17-г унш). Тэр бидэнд Өөрийн мөн чанарыг өгдөг. Түүнчлэн биднийг өөрсдийн шинэ мөн чанарыг дагахад чухал нөлөө үзүүлэх сахилга батын болон биеэ захирах сүнснийг Тэр өгдөг. Мөн Тэр бидэнд эрүүл саруул оюун ухааныг өгдөг (2 Тимот 1:7-г унш) бөгөөд энэ нь бид сэтгэлийн хөдөл-

гөөндөө авталгүй, аливааг тайван, нухацтай бодож чадна гэсэн үг юм. Бидний урьдын зан байдал үгүй болж, биеэ авч явах шинэ байдалд шаардлагатай бүхэн бидэнд бий. Бурхан бидэнд чадварыг өгдөг. Бас Өөрийн тусламжийг санал болгодог. Гэхдээ бид утсан хүүхэлдэй биш бөгөөд Бурхан бидний үйлдлийг захирдаггүй. Бид махбодын бус, харин сүнсний хүслийг, мөн бурууг бус, зөвийг сонгох ёстой билээ. Одоо бидний шинэчлэгдсэн сүнс бидний санаа сэтгэл, бие махбодыг – өөрөөр хэлбэл, дотоод хүн маань гаднах хүнийг захирч чадна.

Бие махбод, оюун санаа, сэтгэл хөдлөл, хүсэл эрмэлзлийн холбоо хамаарлын тухай Библи өгүүлэхдээ дандаа “махбод” гэсэн нэр томъёо ашигладаг. *Махбод* гэдэг үг нь *шунал тачаал* гэсэн үгтэй адил утгаар хэрэглэгддэг. Энэ хоёр үгийн аль аль нь мах эсвэл адгуусан шинжтэй гэсэн үгнээс үүсэлтэй. Өөрөөр хэлбэл, хэрэв махбодыг сүнсээр захирахгүй бол энэ нь эгээ л зэрлэг араатан лугаа адил авирлаж чадна гэсэн үг. Сэтгэл их хөдөлсөн үедээ та тэнэг зүйл хийчихээд дараа нь “Би тийм байдал гаргаснаа ёстой ойлгохгүй юм!” гэж хэлж байсан уу? Бид бүгдээрээ л тэгж байсан. Би даршилсан өргөст хэмхэнд дуртай боловч жирэмсэн байх үед маань эмч намайг давс багатай хоолны дэглэмд оруулсан тул тийм зүйл идэж болохгүй байлаа. Дуртай зүйлээ идэхийг маш их хүсэж байсан болохоор хүүхдээ төрүүлснийхээ дараа гэртээ ирээд би нэг литрийн шилтэй даршилсан өргөст хэмхийг нэг суудал дээр идчихэж билээ. Мэдээж хэрэг, бие эвгүйрхсэн л дээ. Харин дараа нь би тэр байдлаа хэрээс хэтэрсэн, чухамдаа мунхаг үйлдэл байсныг ойлгосон. Би тэр давсалсан ногооны араас улайран хөөцөлдсөн нь мах олж идэхээр улангассан араатнаас өөрцгүй байв.

Бурханы тусламжгүйгээр бид аливаа зүйлийн хэмжээ хязгаарыг тааруулахад бэрх ажээ. Бид хэт их хоол иддэг, дэндүү их

мөнгө үрдэг, зугаа цэнгэлд ташуурдаг, дэмий баахан чалчдаг. Сэтгэлийн хөдөлгөөнд автдаг учраас бид үйлдлээ хэтрүүлдэг. Бид тухайлан нэг зүйлийг хиймээр санагддаг, тэгээд эцсийн үр дагаврыг нь огт бодолгүйгээр түүнийгээ гүйцэлдүүлдэг. Тэгээд нэгэнт тэр үйлдэлийг хийгдчихсэн, түүнийг буцааж болохгүй болсон хойно нь харамсдаг.

Бид харуусал дунд амьдрах ёсгүй. Ухаалаг, зөв сонголт хийх бололцоог бидэнд олгох Өөрийн Сүнсийг Бурхан бидэнд өгсөн. Бурхан биднийг сургадаг, удирддаг, дагуулдаг. Гэхдээ эцсийн шийдвэрийг бид өөрсдөө л гаргах ёстой болдог. Хэрэв та урьд нь буруу сонголт хийдэг байсан бол одоо таны хийх зүйл ердөө л сонголтоо өөрчлөх. Хуучин зуршлаасаа татгалзаж, шинэ хэвшлийг буй болгохын тулд та Бурханы хүсэлд үл нийцэх зүйл хийхгүй байх шийдвэр гаргаж сурах хэрэгтэй. Та “Үгүй” гэдэг үгийг өөртөө олонтаа хэлэх хэрэгтэй болох бөгөөд чухам үүнийг “өөрийгөө үхүүлэх” гэж нэрлэдэг.

Ухаалаг сонголт нь мэдрэмжтэй ямар ч хамааралгүйг санаарай. Та зөв зүйл хийхийг хүсэж ч байж болно, үгүй ч байж болно. *Буруу зүйл хүсэж байсан ч, та зөв сонголт хийж чадна.*

Би буруу, зөвийн аль алиныг нь нэгэн зэрэг хүсэж байж болох юм.

Зөв зүйл хийхээр шийдэх нь ямагт

*Буруу зүйл хүсэж байсан ч,
та зөв сонголт хийж чадна.*

хэцүү байдаг боловч, энэ нь буруу зүйлийг сонгогчоод хожим харуусаж суухаас хавьгүй амар ажээ. Хэрэв би хүссэнээ гүйцэлдүүлээгүй бол өдөржин дурамжхан байж, урвайж болох ч, Христээр дамжуулан сөрөг хандлагаа өөрчилж, тухайн цаг үед Бурханы хүслийн дагуу байх шийдвэр гаргаж чадна.

Хөдөлгүүр нь маш хүчтэй, спорт загварын нэгэн ховор машиныг Дэйв олон жил унасан. Тэр машиныг нь заруулах гэж би бишгүй олон оролдсон. Тухай бүрд л тэр тууштай

эсэргүүцэж намайг уурлуулдаг байв. Дэйв тэр машинаа хааяа нэг унах боловч бид жил бүр үүнд зориулж даатгалын төлбөр, хувийн өмчийн татвар, түүгээр ч барахгүй урсгал засварын зардал төлдөг байлаа. Тэр үүнийгээ зарахад бэлэн байгаа хэдий ч, авахыг хүссэн хүмүүсийн хэлж байгаа хэмжээнээс арай илүү үнэ хүргэх санаатай байгаа гэж надад ярина. Зүгээр л гараажид зогсож байгаагийнх нь төлөө үүнд мөнгө төлж байна шүү дээ гэж би унтууцна. Бид үүнийг худалдаад мөнгийг нь өөр зүйлд ашиглаж болох байтал тэр яагаад тоотойхон унадаг ийм машинаа хадгалахыг хүсдэг байна аа? Дэйвийн хүссэн үнээр худалддаггүй юм гэхэд ядаж үүнд мөнгө зарцуулахаа больчихож болмоор доо! Энэ мэтээр үе үе бухимдсаар дөрвөн жил орчим хугацаа өнгөрсний эцэст би залбирч, нөхцөл байдлыг бүхэлд нь Бурханд даатгав. Тэгээд бидний хэн, хэн нь энэ насаа элээж дуустал Дэйв тэр машинаа өөртөө байлгасаар байсан ч, би үүнээс нь болж уур бухимдалд биеэ захируулахгүй байхаар шийдсэн юм.

Дахиад хоёр жил өнгөрлөө. Тэгтэл нэг орой манай хүү Дээн утасдаад, “Аав ер нь машинаа зарсан нь дээр юм биш үү? Тэгээд ч бараг унадаггүй шүү дээ” гэж хэлсэн юм. Хариуд нь би “Аав чинь машинаа худалдахгүй ээ. Үүндээ ахадсан үнэ хэлээд байгаа юм. Гэхдээ чи түүнийг ятгах гэж оролдвол би баярлах болно” гэв. Би харилцуурыг Дэйвд өгөөд удаагүй байтал тэр “За, тэгье, тэгье. Зарчихъя. Тэгээд ч би машинаа нэг их унаад байдаг биш дээ” гэдэг байгаа. Ёстой гайхалтай юм! Тэр яагаад миний үгийг авдаггүй байсан юм бэ? Энэ нь үнэндээ надаас шалтгаалаагүй. Харин Дэйв машинаа худалдахад бэлэн болсон үе нь энэ байжээ.

Тэр надаас зөрдөг байсан атлаа миний олон жилийн турш хэлж байсантай адил зүйлийг хэлсэн хүүгийнхээ үгийг хүлээж

авсан болохоор би уурлаж болох байлаа. Гэвч аливаа бүхэнд Бурханы цаг гэж байдгийг би мэднэ. Энэ нь ерөөс бидний цаг биш шүү дээ. Хэдэн жилийн турш үе үе уурлаж байсан хэдий ч би нөхцөл байдлыг Бурханд өргөн амар тайвныг авахад, Дэйвийг машинаа зарахыг Бурхан ятгажээ. *Бурхан* Дэйвийг ятгасан гэж хэлэхийг минь анзаарав уу? Бурхан хүүг маань ашигласан, гэхдээ Өөрөө ард нь байсан. Бурхан миний залбиралд хариулсан, гэхдээ Тэр үүнийг Өөрийн тогтоосон цагт, Өөрийн арга замаар гүйцэлдүүлсэн.

Христэд итгэгчид махбодын хүслээр удирдуулж амьдрах нь олонтаа. Тэд Бурханд итгэдэг бөгөөд Есүсийг Аврагчаа болгон хүлээж авсан боловч, амьдрал нь бүхэлдээ сэтгэлийн хөдөлгөөнийг тойрон эргэлдэж байдаг. Мэдрэмж ямар хувирамтгай болохыг хэдийчинээ хурдан ойлгоно, амьдралд маань төдийчинээ тустай. Бидний мэдрэмж ихэнхдээ найдваргүй байдаг тул эцсийн шийдвэрийг гаргахдаа бид үүнд түшиглэх ёсгүй. Хэрэв биднийг ямар нэг зүйл хийх үед эерэг мэдрэмж төрж байвал сайн л даа. Гэвч сэтгэлийн хөөрөл байсан ч, байгаагүй ч бид зөв зүйлийг хийж чадна. Та баяр хөөртэй, амар тайван байхын тулд мэдрэмжээ дагадаг зуршилтай байж болох ч, шинэ хэвшлийг ч бас тогтоож чадах юм шүү. Эерэг мэдрэмжээсээ баяр хөөрийг амсаж мэдэр, харин үүнд бүү захирагд.

“Сэтгэлийн хөдөлгөөн хүчээ авах үед оюун санаа мэхлэгдэж, дотоод ухамсар зөв, буруугийн заагийг зөрчдөг” хэмээн Вочман Ниигийн хэлсэн үгэнд би их дуртай. Нөхрөөсөө өөр эрд сэтгэл татагдсан нөгөө эмэгтэйг санаж байгаа биз дээ? Буруу гэдгийг нь дотроо тэр мэдэж байсан боловч мөнөөх хүсэл тачаалал нь улам нэмэгдэж, чөтгөр түүний оюун санааг (ухаан бодлыг) өөрийгөө хуурахад нь ашигласан. Дотоод ухамсрын

дуу хоолой нь түүний санаа сэтгэлдээ хөтлөгдсөн бодол хийгээд мэдрэмжид нам дарагджээ.

Буруу, зөвийн аль алиныг нь хийхийг нэгэн зэрэг хүсэх нь бидний хэнд маань ч тохиолддог зүйл гэдгийг би дахин хэлье. Бид бүгдээрээ л ингэж дотроо зөрчилддөг. Гэхдээ би таныг энэ тэмцэлд Бурханы тусламжтайгаар ялна гэсэн шийдвэр гаргаасай гэж хүсэж байна.

Шийдвэр ба тунхаг: *Би сэтгэлийн хөдөлгөөнөө бус, Эзэн Бурханы зарчмыг дагадаг. Тийм учраас би амьдралдаа хохи-рогч биш, харин ялагч.*

БҮЛЭГ

2

Миний сэтгэл санаа яагаад ийм тавгүй байна вэ?

Сэтгэл санаа тавгүй байх үе хүн бүрд л тохиолддог. Үүнд олон шалтгаан байдаг биз ээ. Урьд шөнө нь нойр муутай хоносон, эсвэл цусан дахь чихрийн хэмжээг багасгах зүйл идчихсэн, эсвэл таны харшил хөдөлсөн байж болох юм. Хааяа нэг ингэж сэтгэл тавгүйтэхэд тэглээ санаа зовоод байх шаардлагагүй. Хэрэв Дэйвд ийм үе тохиолдвол, учрыг нь олох гэж огт оролддоггүй. Тэр зүгээр л “Удахгүй зүгээр болчихно оо” гэж хэлдэг юм.

Заримдаа бид ямар нэг зүйлд бухимдаад, тэр бухимдал нь тайлагдаагүйн улмаас сэтгэл санаа тавгүйтдэг. Бид асуудлаа шийдэхээсээ илүү дотроо бугшуулах нь их. Та асуудалтайгаа нүүр тулахаас зайлсхийдэг бол сэтгэл санааны тайвшрал олж авахын тулд зайлшгүй шийдэх хэрэгтэй асуудлууд таны дотор дүүрэн байдаг. Би нэг шөнө унтаж чадахгүй байснаа санаж байна. Энэ надад ховор тохиолдол л доо. Үүрийн таван цаг

хүргэсний эцэст би Бурханаас, миний юу болохгүй байгааг асуутал өчигдөр болсон нэг явдал зурсхийн орж ирлээ. Нэг хүнд би бүдүүлэг зан гаргачихаад уучлал гуйж, Бурханаас мөн өршөөл эрэхийн оронд шууд л дараагийн хийх ёстой байсан ажилдаа орсон юм. Оюун санаандаа үүнийг би хайхрахгүй өнгөрөөсөн ч, сүнсийг маань энэ зан цочроосон нь илэрхий. Тэгээд Бурханаас өршөөл эрж, нөгөө хүнээс уучлал гуйх шийдвэр гаргамагцаа тайвшраад унтаж чадсан юм.

Сэтгэлд чинь яагаад ч юм уйтгар гуниг төрж, эсвэл хүнд дарамт мэдрэгдэж байвал, та учир явдлыг тааварлах гэж оролдохоосоо өмнө, өөрийн чинь чухам юу болохгүй байгааг Бурханаас асуугаарай. Зүгээр л Бурханаас хариулт хүсэж, бидний талаар буюу бидний зан байдлын талаар Түүний илчлэх аливаа үнэнтэй нүүр тулахад бэлэн байснаар бид ямар гайхалтай зүйлсийг сурч чадна гээч. Заримдаа бидэнд хэн нэгэн хүн учруулсан хохирол эсвэл амьдралын таагүй нөхцөл байдлаас болж сэтгэл тавгүйцэх үе гардаг. Бас бид өөрсдөө буруу зүйл хийсэн юмуу түүнийгээ үл тоомсорлосны улмаас сэтгэл хямрах тохиолдол ч бий.

Намайг дуугүй байх зуур [би нүглээ улайхын өмнө]

Өдөржингөө ёолсноос болж яс минь яйрчээ.

(Дуулал 32:3)

Асуудалтайгаа нүүр тулахуй

Хэрэв хүн олон жилийн турш сэтгэл санааны хувьд тогтворгүй байж ирсэн бол бүр хүүхэд ахуй үеэс нь эхлээд урт удаан хугацаагаар үргэлжилсэн ч байж болох, шийдвэл зохих асуудлууд түүнд байж ч болох юм. “Та нар үнэнийг ойлгож, үнэн

та нарыг чөлөөлнө” (Иохан 8:32) хэмээн Есүс бидэнд сэтгэл санааны эрүүл бөгөөд тогтвортой байдлын талаар санаж явах эхний зарчмыг хэлж өгсөн.

Өнгөрсөн үеийн эмзэг асуудлуудтайгаа нүүр тулж, тэдгээрийг шийдвэрлэхгүйгээр, сэтгэл санааны хувьд эрүүл саруул болж, урагшлах боломжгүй билээ. Миний эцэг намайг хүчирхийлэхэд, нэгэнт хэн ч надад туслахгүй юм байна гэдгийг ойлгоод би шүд зуун тэсэж, арван найман нас хүрчихвэл л гэрээсээ явна гэж хатуу шийдсэн, түүгээрээ ч болсон. Би гэрээсээ яваад, асуудал алга боллоо гэж бодсон. Гэвч миний зүрх сэтгэлд өнөөх асуудал байсаар байгааг ойлгоход дахиад арван гурван жил шаардагдсан юм. Энэ нь миний зан чанарт болон эргэн тойрныхоо хүн болгонд, юм бүхэнд хандах хандлагад нөлөөлж байлаа. Тэгээд л би өөрийнхөө асуудалд өөр хэн нэгнийг буруутгахын оронд зүрх сэтгэл рүүгээ өнгийж харахад бэлэн байж, эдгэрлийн аянд мордох хэрэгтэй болсон.

Тэр байтугай би өөрийнхөө асуудалд аавыгаа төдийгүй надад тусламж үзүүлээгүй хүмүүсийг ч буруутгааа болих ёстой болсон юм. Хэдийгээр тэдний надад үйлдсэн болон үйлдээгүй зүйлс намайг шархлуулж, миний тогтворгүй ааш зангийн уг үндэс, учир шалтгаан болсон ч, зүрх сэтгэлийнхээ гүнд хийгдэх ёстой өөрчлөлтийн төлөө би хариуцлага хүлээх хэрэгтэй болж билээ. Буруутгал хэзээ ч сайныг авчирдаггүй бөгөөд эрх чөлөө, эдгэрэл чөлөөлөлтийг олж авахад танд огтхон ч тус болохгүй гэдгийг ямагт санаж яваарай. Бурхан надад туслахыг хүсэж байсан боловч би Түүнээс надад туслахыг гуйж, эдгэрлийн үйл явцад гайхамшигт Ариун Сүнсээр удирдуулахад бэлэн байх ёстой байлаа. Бурханы Үг бол өнгөрсөн үеийн гуниг шаналлаас намайг чөлөөлж, сэтгэл санааны тогтвортой байдлыг өгсөн тэрхүү Үнэн юм. “Сэтгэл санааны

тогтвортой байдал” хэмээх нэр томъёо сайхан санагдаж, танд өгөгдөнө гэдэгт итгэж, үүнгүйгээр юуг ч үйлдэхгүй байгаасай гэж би залбирч байна.

Шархтай хүмүүс бусдыг шархлуулдаг гэдгийг би эцэст нь ойлгосон. Аав маань сэтгэлдээ шархтай байсан учраас л намайг шархлуулсан гэдгийг ойлгосон болохоор би түүнийг уучилж чадсан. Надад тохиолдсон зүйл миний хэн болохыг тодорхойлох ёсгүй гэдгийг би ухаарсан. Би л зөвшөөрөхгүй бол миний өнгөрсөн үе ирээдүйг минь захирах ёсгүй. Надад тохиолдсон зүйл миний буруу биш байсан хэдий ч, би өөрийгөө буруутгаж, үргэлж ичиж зовдог байлаа. Гэм зэм, айдас хүйдэс, санаа зовнил намайг байнга дагадаг байв. Би сэтгэл санааны өөр олон өвчнөөс болж шаналж байсан. Гэхдээ хамгийн гол нь тэр бүхэнд Бурханы тусламжийг авах хэрэгтэй байсан ба Түүний тусламжтайгаар би эдгэрсэн билээ.

Гутландаа өөр өөр өнгөтэй үдээснүүд зангидаж уясан байна гээд төсөөл дөө. Тэдгээр нь тус бүрдээ таны амьдралын өөр өөр асуудлыг төлөөлж байна гэж бодъё. Хэрэв та тэднийг хэн нэгэнд өгч, “Энэ зангилааг тайлаадхаарай” гэж хэлбэл үдээснүүдийн зангилааг нэг нэгээр нь тайлахад нэлээн хугацаа орж таарна. Надад олон нарийн гинжийг тодорхой зайд холбож, хооронд нь багцалж тогтоосон хүзүүний зүүлт байдаг юм. Зүүж хэрэглээгүй үед бүр ч илүү орооцолдчихно. Тэгээд зүүх шаардлага гарах тоолонд би тэвчээр зааж, орооцолдоог нь тайлах хэрэгтэй болно. Бурханы амласныг хүлээж авахад бидэнд итгэл хийгээд тэвчээр хэрэгтэй гэж Библид (Еврей 10:35-36-г унш) байдаг. Та урьдын гомдол гутралаас хагацаж, бусдын танд учруулсан зүйлсээс чөлөөлөгдөж, өөрийн хийсэн алдаанаас сургамж авч чадна. Гэхдээ энэ бүхэнд ихээхэн цаг хугацаа шаардагдана. Сэтгэл санааны шаналалд автсаар байх

уу, эсвэл эрүүл саруул хүн болоход хамаг хүчээ зарцуулах уу гэдэг нь таны сонголт! Та амьдралдаа ямар нэгэн зүйлд хүчээ зориулдаг. Гагцхүү энэ нь танд “ноогдол ашиг” өгөх зүйл мөн эсэхийг та эргэцүүлж нэг үзээрэй.

“Надад яагаад ийм мэдрэмж төрөөд байгаа юм бол?” гэж амьдралдаа мянга мянган удаа би өөрөөсөө асуусан ч энэ талаар юу ч хийдэггүй байлаа. Ямар нэгэн тусламж авах гэж оролдохын оронд би яах учраа олохгүй, аливаад тухайн үеийн мэдрэмжээр ханддаг байсан. Ингэж амьдардаг хүмүүсээр энэ дэлхий дүүрэн бөгөөд тэд хичнээн хичээгээд ч хоорондын харилцаа нь ойлголцол хийгээд эвлэрэлд хүрдэггүй ажээ.

Аливаа мэдрэмж яагаад төрж байгаа зарим нэг учир шалтгааныг ойлгож болох авч, бидний хувьд хамгийн чухал зүйл бол өөрсдийн буруу зан байдлыг өмгөөлж хамгаалахаа болих явдал. Хүмүүс ба нөхцөл байдлыг аргалахын тулд өнгөрсөн үеэ ашиглах тусам бид үүнээс хэзээ ч чөлөөлөгддөггүй учраас тэр бүх шалтаг, шалтгаанаасаа татгалзах ёстой. Би өнгөрсөн үеэ үргэлж муухай зангийнхаа шалтаг болгон ашигладаг байсан боловч амьдралдаа өөрчлөлт гаргахын тулд урьдын гуниг шаналал, гомдол шархтайгаа зоригтой нүүр тулж, зохистой аргаар шийдвэрлэх зайлшгүй хэрэгтэй болсон юм.

Тухайн үеийн мэдрэмжийн талаар ярихын оронд Өөрийнх нь өгсөн амлалтуудыг тунхаглах нь хуучин асуудлаа шийдэх аргуудын нэг болохыг Бурхан надад заасан. Би нэг удаа толины өмнө зогсоод, өндөр дуугаар ингэж хэлснээ санаж байна: “Миний эцэг, эх хоёр үнэндээ намайг хайрлаж байгаагүй, бас хэзээ ч хайрлахгүй. Учир нь тэд яаж хайрлахаа мэддэггүй. Харин Бурхан намайг хайрладаг тул би өөрчилж чадахгүй зүйлийнхээ төлөө гашуудахад амьдралаа зориулах ёсгүй. Надад хэрхэн өгөхөө хэзээ ч мэдэхгүй эцэг эх хоёроосоо ямар

нэг зүйл авах гэж мэрийж би амьдралаа үрэхгүй. Тэдний надад зүй бус авирлаж байсан нь миний буруу биш. Би хохирогч байсан. Гэхдээ би энэ чигээрээ үлдэхгүй. Сэтгэл санааны хувьд би эрүүл саруул, бүрэн бүтэн болох болно. Бурхан надад тусалж байгаа тул би өдрөөс өдөрт өөрчлөгдөж байна.”

Бидэнд бүгдэд маань л шийдвэрлэбэл зохих өнгөрсөн үеийн эмзэг асуудлууд байдаг. Тэдгээр нь бидний буруу биш, бас бид бусад хүмүүсийн зан байдлын улмаас зовж шаналах болсон нь шударга бус ажээ. Таныг хүүхэд байх үед хэн нэг нь хайр найргүй доромжилж шоглосон учраас та одоо хэр нь өөртөө итгэлгүй, эсвэл хэт мэдрэмтгий байдаг байж магадгүй. Эсвэл таны хайрлаж байсан хүн ямар ч тайлбар хэлэлгүй таныг хаяад явсан байж болох юм. Таны гуниг шаналлын уг үндэс юу ч байсан, Бурхан танд хайртай. Юу ч хийж чадахгүй зүйлийнхээ төлөө гашуудахад та үлдсэн амьдралаа үрэх ёсгүй! Бурхан танд тусална... Тэр танд туслахыг хүсэж байна.

Түхайн цаг үед тээглэж бүү үлд

Таны өнгөрсөн үеийг багтаах зай ирээдүй цагт байхгүй. Тиймээс би таныг урьдын амьдрал буюу өнгөрсөн цагтаа үлдэж бүү хоцрооч ээ хэмээн ятгаж байна. Өнгөрсөн үеэсээ салж хагацдаггүй, эсвэл ирээдүйнхээ талаар санаа зовнидог учраас сая сая хүн одоо цагийн ашиг тусыг амсаж чадахгүй алдаж байна. Надад бас өөр олон сая хүнд тохиолдсон зүйлс нь хамгийн зөөлнөөр хэлбэл, харамсалтай явдал юм. Ийм хүчирхийлэл, доромжлол нь бидний зүрх сэтгэлийг шархлуулдаг боловч эдгэрэх боломж бидэнд байгаа. Бурхан бол Аврагч, мөн Эдгээгч. Хэрэв бид Түүнийг зүрх сэтгэлдээ урьж оруулан, амьдралд маань Түүний эхлүүлсэн эдгэрлийн

үйл явцад хамтран ажиллах аваас, сэтгэл санааг маань сэргээн тэнхрүүлнэ гэж амласан, түүнийгээ ч гүйцэлдүүлэх болно.

Эзэн бол [намайг тэжээж, дагуулж, хамгаалах] миний Хоньчин, надад дутах зүйл үгүй. Ургамал ногоот бэлчээрт [нарийн соргог өвстэй] Тэр намайг хэвтүүлж, усны дөлгөөн тийш Тэр намайг хөтлөн, амин сэтгэлийг минь (миний мөн чанарыг) Тэр сэргээдэг [Би зохистой нэгэн учраас бус, харин] Нэрийнхээ төлөө [үнэнч шударга, итгэмжит дуулгавартай байдлын буюу] зөвтийн замаар намайг хөтөлдөг. (Дуулал 23:1-3)

Тэр биднийг ногоон бэлчээрт хэвтүүлж, дөлгөөн усны дэргэдүүр хөтөлдөг хэмээн энэ Дуулалд өгүүлэх нь бид өнгөрсөн үеэсээ зугтаахын оронд нүүр тулах шийдвэр гаргаж, эдгэрлийг хүлээж авах тэр үеийг надад санагдуулдаг. Бид Бурханы Үг хийгээд оршихуй дотор Өөртэй нь хамт цагийг өнгөрөөхдөө сүнс, оюун ухаан, хүсэл зориг, сэтгэл зүрхийг маань бүрэн бүтэн болгохоор Тэр бидэнд шинэ амьдрал өгч буйг ойлгодог. Санаа сэтгэл эрүүл саруул болж, сэргэн тэнхрэх нь бидэнд бие махбодын эдгэрлийг ч бас авчирдаг.

Одоо цагт олон өвчин эмгэг сэтгэл санааны дарамт, хямралаас үүдэлтэй болжээ. Олон эмчид үзүүлж, эм уух нь чухал биш. Өвчний уг үндсийг олохын оронд зөвхөн шинж тэмдгийг нь бид эмчлэх гээд байгаа байж болох юм.

Шударга бус зүйлс

Харамсалтай нь энэ дэлхий шударга бус зүйлсээр дүүрэн. Хүмүүс хилс хэргээр шоронд ордог. Миний нагац ах нарын

нэг нь хийгээгүй хэргийнхээ төлөө хорин жилийг шоронд өнгөрөөсөн. Уг хэргийг үйлдсэн эхнэр нь нас нөгчихөөсөө өмнөхөн үнэнээ хүлээж, нагац ах маань суллагдсан юм. Гэвч харамсалтай нь, тэр сүрьеэ өвчин туссан байсан тул эрх чөлөөтэй болоод ердөө хэдхэн жил амьдарсан даа. Нагац ах минь тун сайхан сэтгэлтэй хүн байсныг би сайн санадаг. Өөрт нь тохиолдсон шударга бус зүйлд тэр огтхон ч өширхөж хорсохгүй байх шиг надад санагддаг байлаа. Жаргалтай сайхан амьдралыг үзэж туулсан ч, хэзээ ч сэтгэл хангалуун байгаагүй хүнийг бодвол, нагац ах маань хэцүү бэрх амьдралыг ууч сэтгэлээр туулснаараа Бурханыг бүр илүү алдаршуулсан гэж би итгэж явдаг. Бидний зовлон Бурханыг баярлуулдаггүй боловч зовлон дунд эерэг хандлага өвөрлөснөөрөө Түүнийг үнэхээр баярлуулж, алдаршуулдаг ажээ. Бурхан бидний амьдралд шударга ёсыг авчрах хүртэл хүлээх зуураа бид эерэг хандлагатай байвал тэрхүү хугацааг хавьгүй аятайхан болгодог.

Хань ижил, үр хүүхэд нас бардаг, эхнэр нөхрүүд заримдаа үнэнч биш байдаг, эмэгтэйчүүд зодуур доромжлол амсах нь ч бий. Орон гэргүй байдал, өлсгөлөн ядуурал, байгалын гам шиг, үгээр хэлэхийн аргагүй шударга бус өөр олон асуудалтай

Амьдрал шударга биш, харин Бурхан шударга. Зовлонд нэрвэгдсэн, уй гашууд автсан хүмүүсийг болон тэдний шархыг Бурхан эдгээдэг. Бидний амьдралд яагаад тухайн зүйл болсныг бид мэдэхгүй байж болох юм. Гэхдээ бид Бурханыг таньж мэдэж чадна.

бид тулгардаг. Гэвч энэ бүх зүйл дунд бидний гайхамшигт Эзэн Есүс хамт байгаа. Тэр бол шударга ёсыг авчирдаг Бурхан. Амьдрал шударга биш, харин Бурхан шударга. Зовлонд нэрвэгдсэн, уй гашууд автсан хүмүүсийг болон тэдний шархыг Бурхан эдгээдэг.

Бидний амьдралд яагаад тухайн зүйл болсныг бид мэдэхгүй байж болох юм. Гэхдээ бид Бурханыг таньж мэдэж чадна. Бид Түүний хайр энэрэл, өршөөл уучлалыг мэдэж авч чадна. Гуниглаж шаналан, сэтгэл үймрэх үед тус болох маш энгийн хэрнээ гүн гүнзгий аргуудын нэг бол биднийг хэлмэгдүүлсэн шударга бус явдалтай зууралдаад суухын оронд өөрсдөдөө байгаа сайн сайхан зүйлийг олж харан, тэр бүхний төлөө талархах. “*Би үүнийг мянгантаа сонссон!*” гэж та бодож магадгүй. Гэхдээ та үүнийг хэрэгжүүлдэг үү?! Үйлсгүй мэдлэг үр ашиггүй.

Бусдын буруугаас болж өөрийн эдлэх ёсгүй зовлонг эдэлсэн хүн олон байдаг. Гэхдээ аюултай бөгөөд хүнд бэрх нөхцөлд ч надад хүч чадал, тус дэм өгөх Есүс миний амьдралд байгаа болохоор би үнэхээр баяртай байна. Хэн нэг нь бидэнд шударга бус хандах үед бид бухимдаж болох ч, харин хорсохгүй байхыг Есүс бидэнд зааж өгдөг. Биднийг гомдооход бидэнд сөрөг мэдрэмж төрөх нь гарцаагүй. Уурлаж цухалдах, урам хугарах, сэтгэлээр унах эсвэл хямрах гэх мэт сэтгэлийн хөдөлгөөн бидэнд илэрч болох авч, тэдгээрийн алинд ч бид өөрсдийгөө захируулах ёсгүй. Бурханы тусламжтайгаар бид сэтгэлийн хөдөлгөөнөө захирч чадна.

Бусдад гомдож шархалсан үед сэтгэлийн шарх хэзээ ч эдгэхгүй мэт санагддаг. Гэвч би таныг тухайн цаг үед гацаж үлдэхгүй байхыг дахин ятгаж байна. Таны амьдралын гараа сайн байгаагүй байж болох юм, гэвч бариа сайн байх болно гэдгийг би танд баттай хэлье. Итгэл найдвар нь таны амьдралд баяр хөөрийг авчрах болно. Шинээр эхлэхэд оройтно гэж хэзээ ч байдаггүй. Өнгөрсөн бүхнийг зөнд нь орхи. Бурхан таныг авруулахаар Хүүгээ илгээсэн. Есүсийн амиараа худалдан авч, танд өгсөн тэр сайн сайхан амьдралд хөл тавиарай.

Биеэ авч явах байдал нь зан чанарын тусгал мөн үү?

Тодорхой нөхцөл байдлуудад хүмүүс хэрхэн хандах, хариу үйлдэх нь хоорондоо маш өөр байдаг. Үүнийг гүн гүнзгий судалсан байх бөгөөд зан байдлын үндсэн дөрвөн хэв шинжийг тогтоожээ. Зарим хүмүүс бусдаас илүү сэтгэлийн хөдөлгөөнтэй байх ажээ. Ийм зан чанартай хүмүүсийг сангвиник гэдэг. Сангвиник хүмүүс өөдрөг, хөгжилтэй, дуу шуутай, яриа хөөрөөтэй, цог золбоотой байдаг. Зан байдлын өөр бусад хэв шинжтэй хүмүүсийнх шиг төрөлхийн сахилга бат, эмх цэгц тэдэнд бараг байдаггүй. Тэд баяр хөөртэй байдлыг зүгээр нэг мэдрээд, илэрхийлээд зогсдоггүй, ялангуяа, дуртай зүйлдээ сэтгэл нь сэргэж, урам зориг ордог.

Зан байдлын бусад гурван хэв шинж нь холерик, флегматик, меланхолик юм. Бидний зан байдалд нэгээс дээш хэв шинжийн элементүүд байдаг бөгөөд тэдгээрийн дотроос нэг хэв шинж нь тухайн хүнд бусдаасаа илүү давамгай байдаг. Хоорондоо ийм ялгаатай байдаг учраас хүмүүс бид хэл амаа ололцоход хэцүү байх нь мэдээж шүү дээ!

Холерик хэв шинжтэй хүний амьдралд хандах хандлага хүчтэй байдаг. Тэр хийж буй аливаа бүхнээрээ хүмүүсийн анхаарлыг татдаг. Мөн тэр юу хүсэж байгаагаа мэддэг, түүнийгээ ч чухалчилж үздэг. Гэхдээ холерик хүмүүс алдаа гаргавал тэр нь хэн бүхэнд илэрхий байдаг. Тэд шийдвэрийг түргэн гаргадаг, шийдвэр нь зөв ч бай, буруу ч бай өөртөө итгэлтэй байдаг. Тэд удирдагч байхаар төрсөн хүмүүс бөгөөд захирах дуртай, даргалах хандлагатай. Түүнчлэн тэд зорилгодоо хүрдэг, амжилт олсон цагтаа өөртөө сэтгэл хангалуун байдаг.

Холерик хүн амьдралдаа ихийг хийж бүтээж чадах боловч замдаа олон хүний сэтгэлийг шархтай үлдээх нь ч бас бий. Харин хэрэв бид Бурханаар удирдуулах аваас, Тэр бидний давуу талыг ашиглахаас гадна биднийг сул талаа засахад тусалж чадна. Тийнхүү бид зан аашаа Сүнсээр удирдуулж сурна. Та миний зан төлвийг одоогоор мэдээгүй байж болох юм. Би холерик хэв шинжийн хүн л дээ.

Миний нөхөр Дэйвд флегматик хэв шинж давамгайлсан байдаг. Тэр аливаад сэтгэлийн хөдөлгөөнөөр биш, харин тайван нухацтай ханддаг. Түүний ул суурьтай, ухаалаг зан нь ихэнх эрчүүдэд төрөлхийн байдаг шинж чанар юм. Дэйв маш тэвчээртэй бөгөөд юмыг үүрд мөнх хүлээж ч чадах хүн. Тэр юунд ч санаагаа зовоодоггүй, хэзээ ч өөрийгөө буруутгаж шаналдаггүй. Гольфийн тоглолт, хөл бөмбөгийн тэмцээн, мөн ээлжийн амралтаа хүйтэн сэрүүн газар өнгөрөөхгүй байх гэх мэт түүний амьдралдаа чухалчилж үздэг хэдхэн зүйл байдаг. Харин бусад тохиолдолд тэр ихэнхдээ миний юу хүсэж байгааг л дагадаг. Түүний өөрийгөө тодорхойлдогчлон, тэр дасан зохицох чадвартай. Холерик хүн флегматик хүнтэй гэрлэх нь түгээмэл байдаг нь хачирхалтай. Тэд эсрэг тэсрэг зан чанартай боловч нэг нь нөгөөгийнхөө дутагддаг чанарыг нөхдөг.

За, одоо бид меланхолик хүмүүсийн талаар авч үзье. Тэд маш бүтээлч, авьяас чадвартай, дээд зэргийн эмх цэгцтэй хүмүүс. Тэд төлөвлөгөө боловсруулж, жагсаалт гаргах дуртай! Гэхдээ тэдний зарим нь сэтгэлээр унаж, урам хугарахдаа амархан байх нь бий. Ялангуяа, ажлын амжилтынх нь талаар тэдэнд урам өгөх хэрэгтэй. Меланхолик хүн сангвиник хүнтэй гэрлэх нь элбэг тохиолдоно. Бие биенийхээ сул талаас болж зовлоо ч, нэг нэгнийхээ давуу талын ач тусыг хүртэж, өөр хоорондоо уусахуйн урлагийг ухаарах хүртлээ тэд зөрчилддөг.

Хийх ажил ихтэй, зорилгоо гүнээ ухамсарладаг учраас холерик хүмүүс хөөрүү, дэврүү сангвиник хүмүүст уурлаж уцаарлах нь их. Амьдралаас аз жаргалыг амсаж эдлэн, хөгжөөн наргиантай байх нь сангвиник хүмүүсийн зорилго. Сангвиник хэв шинжийн хүмүүс жаахан эмх замбараагүй бөгөөд цагийн хуваарь, цэгцтэй байдал тэдэнд дутагддаг. Тэд хийх зүйлийн жагсаалт гаргалаа гэхэд хэрэг болохын цагт түүнийхээ хаана байгааг ч мэдэхгүй байж магадгүй.

Манай ажилтан, миний сайн найз нэгэн гайхалтай, дэврүүн сэтгэлтэй сангвиник хүн бий. Тэр бүсгүй хааяа миний үсийг янзалж өгдөг. Миний үсийг янзалж байх дөчин таван минутын хугацаанд тэр өөрийн хөршүүд болон тэдний унадаг машин, тэжээдэг амьтан, туссан өвчний талаар надад ярина. Цаашилбал, түүний ажилдаа ирэх замдаа юу харсныг би мэдэж авахаас гадна цаг агаарын болон замын түгжрэлийн тухай бүрэн мэдээлэлтэй болно. Түүгээр ч барахгүй агаарт цэцгийн тоос хэр их байдгийг тэр надад хэлж өгнө. Хэрэв би түүнийг мөнгө хүлээж авах баримтаа аваад ирээч гэвэл, тэр цүнхнээсээ баахан юм гаргаж тавиад онгичиж эхэлнэ дээ. Тэгээд тэр баримтаа олохоосоо олохгүй нь их. Тэр яриад л, инээгээд л байдаг сан. Эцэст нь би түүнд “За, одоо болно доо” гэж хэлэхэд тэр хэдэн минут чимээгүй болно – тэгснээ дахиад л эхэлнэ. Гэхдээ би түүнд хайртай, хамт байх дуртай! Хоорондоо бид ялгаатай ч нэг нэгнээрээ дутдаг. Тэр намайг хэтэрхий зарчимч байхаас хамгаалдаг бол би түүнийг дэндүү замбараагүй байхаас хамгаалдаг. Би угаалгын өрөөнд орохдоо хүртэл гар утсаа биедээ авч явдаг бол тэр гар утсаа бараг хайхардаггүй.

Сангвиник хэв шинжийн хүний хажууд хэтэрхий удаан байвал миний уур хүрдэг боловч надаас болж тэдний уур ч бас хүрдэг гэдгийг би сайн мэднэ. Меланхолик хэв шинж

зонхилсон хүмүүс ч бас ихэнх холерик хүнд хэцүү байдаг. Тэдний давуу тал бидэнд чухал боловч тэд бүхнийг төгс байлгах гэж шаарддаг нь жаахан хэцүү байж болох юм.

Зан байдлын бүхий л хэв шинж давуу болон сул талтай. Дээр хэлсэнчлэн, зан чанарын онцлог шинжүүд бидний дотор холилдож байдаг. Бидэнд нэг хэв шинж илүү зонхилдог бол нөгөө хэдэн шинж чанар нь арай бага байдаг. 40 онооны сорилд хариулахад миний холерик хэв шинж 38, флегматик 1, сангвиник 1 байдаг. Миний нөхөр флегматик хүн боловч үе үе холерик шинж чанар түүнээс ажиглагдах ба өөрийнх нь юм эмх цэгцгүй болоход тэр дургүй байдаг нь бас меланхолик хэв шинжийг илтгэнэ. Та лав Дэйвийн юмыг эмх замбараагүй болгохыг хүсэхгүй. Гэр бүлээрээ аялалаар явах үед тэр цүнхэндээ гольфийн малгай авч явдаг. Хэрэв хэн нэг нь цүнхэн дээр санамсаргүй дарчихвал, бид нөгөө малгайнуудыг нухчигдаагүй байгаасай гэж бушуухан залбирдаг. Яагаад гэвэл, Дэйвийн гольфийн малгайнуудыг муухай болгож болохгүй. Гольфийн малгай надад чухал биш боловч түүнд чухал ажээ. Үүнтэй адил, миний хувьд чухал зүйлс түүнд ямар ч ач холбогдолгүй байдаг. Тиймээс бид бие биенээ өөрчлөх гэж оролдохоосоо илүү нэг нэгнийхээ ялгаатай байдлыг хүндэтгэж сурсан.

Хүн болгон байгаагаараа сайхан. Бид ялгаатай байдлаа ойлгож нэг нэгэндээ жинхэнэ хайрыг харуулахад бэлэн байх аваас, Бурхан бидэнд зөв харилцах чадварыг өгдөг.

Таны зан байдлын хэв шинж юу вэ?

Хүний амьдралын хамгийн чухал зүйлсийн нэг нь өөрийгөө таньж мэдэх явдал. Танд сангвиник хэв шинж давамгайлсан бол сэтгэл хөдлөлдөө удирдуулахаас сэрэмжлэх хэрэгтэй.

Сэтгэлийн хөдөлгөөндөө автаж худалдан авалт хийх, ярих, идэх, эсвэл чухал шийдвэрийг хэтэрхий түргэн гаргах зэргээс зайлсхий. Амлалт өгөхөөсөө өмнө юу хийж байгаагаа сайтар бодож, мэдрэмждээ захирагдахгүй бай. Тухайн мэдрэмж танд яагаад төрөөд байдгийг та мэдэж байгаа юу? Энэ нь таны зан чанарын онцлог байж болох юм. Гэвч та үүнийгээ сэтгэл хөдлөлдөө захирагдах шалтаг болгоход бүү ашигла.

Хэрэв та холерик хэв шинж давамгайлсан хүн бол нөхцөл байдал ба хүмүүсийг хянах гэж оролдохоос сэрэмжил. Хэрэв та меланхолик бол хэтэрхий их зүйл боддог, бас бүгдийг нягт нямбай хийхийг хүсдэг, шаарддаг учраас тэр санаа чинь эргээд танд төвөг удаж болзошгүйг анхаар. Та флегматик бол хайхрамжгүй ханддаг зүйлсдээ арай илүү анхаарал тавьж, гар хумхин суугаад байлгүй босож гэр орондоо зарим нэг зүйлийг хийх хэрэгтэй байж болох юм. Бидний хэн нь ч байсан, ааш зангаа анзаарч, засаж залахыг хичээх хэрэгтэй.

Зан байдлын сорил бөглөхөд миний сангвиник хэв шинж ганцхан оноо байсныг би дээр дурдсан шүү дээ. Энэ нь намайг алиа хошин зан багатай, аливаад илүү нухацтай ханддагийг илтгэж байгаа боловч Бурханы Үгийг зааж, номлохдоо намайг маш хөгжилтэй байдаг гэдгийг хүмүүс надад хэлдэг. Бидний зан байдлыг захирах боломжийг Бурханд олгох үед бид илүү тэнцвэртэй болдог нь үүгээр нотлогдож байгаа юм. Би дэндүү буйр суурьтай байх чиг хандлагатай байж болох ч, миний дотор ажиллаж буй Бурханы Сүнс намайг хөгжөөн наргиантай болгодог. Хэрэв бид Өөрт нь боломжийг олгох аваас, бидний бүх л мөхөс байдалд Бурхан тусалдаг.

Тэр Өөрийн алдрын баялгийн дагуу [та нарын сэтгэлийн гүнд болон зан байдал дотор орших] Сүнснийхээ

[Ариун] хүч чадлаар та нарын доторх хүнийг хүчтэй болгон соёрхох болтугай. (Ефес 3:16)

Хэрэв та зан байдлын үндсэн хэв шинжүүд, тэдгээрийн давуу болон сул талын тухай илүү ихийг мэдэхийг хүсэж байвал, энэ сэдэвтэй холбоотой номын жагсаалтыг энэ номын төгсгөлд хавсаргасан байгааг үзнэ үү. Сэтгэл судлалын ухаан намайг зан байдлын бүхий л хэв шинжийн хүмүүсийг ойлгож, хүндэтгэж харилцахад тун их тус болдог юм.

“Бүх хүнд би бүх юм нь болж байлаа” гэж элч Паул хэлжээ. Хэрэв бид хүмүүсийг ойлгож байвал тэдэнд хэрэгтэй зүйлийг хэрхэн өгөхөө мэдэж чадна гэж би боддог. Түүнчлэн, хэрэв бид өөрсдийгөө ойлгож байвал, мэдрэмжээ илүү сайн захирч чадна гэж би итгэдэг.

Амьдралд тулгардаг “Яагаад?” гэсэн асуултын ихэнх хариулт нь ердөө л өөрийгөө ойлгох явцад олддог ажээ.

Шийдвэр ба тунхаг: *Миний зан байдлын хэв шинж ямар ч байсан бай, би одоо Христийн дотор шинэ хүн гэдгээ ямагт санах болно.*

БҮЛЭГ

3

Мэдрэмжээ хэн нэгэнд ярь

Мэдрэмжээ хэн нэгэнд хэлэх төрөлхийн хүсэл хүн бүрд бий. Гэхдээ буруу хүнд хэлбэл асуудлаа улам дордуулдаг. Нөхцөл байдлын талаар хэт их ярих нь яваандаа биднийг гомдоллоход хүргэдэг ба энэ нь нүгэл юм. Дараах эшлэлийг унших цаг гаргаж, тунгаан эргэцүүлээрэй:

Тэдний зарим нь садарлаж, ганцхан өдөр хорин гурван мянгуулаа [гэнэт] үхсэн болохоор тэдний адилаар садар самууныг бид эс үйлдье. Тэдний зарим нь сорьж могойнуудад хөнөөгдсөн болохоор Христийг бид тэдэн шиг үл сорьё [Тэвчээрийг нь туршихгүй, Түүнд сорилт болохгүй, шүүмжлэлтэй хандахгүй, нинжин сэтгэлийг нь завшихгүй]. Тэдний зарим нь гонгинож, устгагчаар (үхэл) хөнөөгдсөн болохоор тэдэн шиг бид үл гонгиноцгооё. (1 Коринт 10:8-10)

Хэрэв бид өөрсдийгөө нигүүлслийн үед амьдарч байгааг, мөн гэмшиж, уучлалыг хүлээж авах боломж бидэнд бий гэдгийг санахгүй бол дээрх эшлэл үнэхээр айдас төрөм ажээ. Гэхдээ гомдоллох нь ямар ноцтой асуудалд тооцогддогийг анхаарахад сонин юм шүү. Яагаад? Яагаад гэвэл, Бурхан дэндүү сайн бөгөөд биднийг ямар ч хүнд бэрх нөхцөлд Өөрт нь талархсан хэвээр байгаасай гэж хүсдэг. Хэдийгээр энэ нь бидэнд хэцүү байж болох ч Тэр үүнийг үнэхээр хүсдэг.

Бухимдаж байгаа зүйлийнхээ талаар хэн нэгэнд ярихдаа гомдоллох хандлага руу орохгүй, мөн буруу хүнд ярьж алдаа гаргахгүй байх хэрэгтэй. “Зөв хүн гэж хэн юм бэ?” гэж та асууж магадгүй. Хэрэв та эрүүл саруул арга замаар сэтгэлээ уудлах үнэхээр хэрэгтэй байгаа бол мөн өөрийн чинь төлөө залбирах сайн найзыг хайж байвал итгэмжит анд нөхөр, гэр бүлийн гишүүн, эсвэл сүнслэг удирдагчийг сонгохыг танд зөвлөе. Түүнтэй ярилцахдаа жигшил зэвүүцлээ битгий олон удаа давт. Зүгээр л мэдрэмжээ илэрхийл. Тэгээд Бурхан таныг эдгээж, таны нөхцөл байдлыг өөрчилж чадна гэдгийг өөртөө сануул.

Таны нөхцөл байдал ноцтой, зогсонги болчихсон санагдаж байвал, сэтгэлзүйчээс зөвлөгөө ав. Эрүүл бус уур амьсгал авчирч буй далд бугшсан асуудлыг ил гаргахад тэр танд тусалж ярилцвал, эрүүл саруул болоход нэмэр болно. Далд нуугдах иймэрхүү асуудал хор хөнөөлтэй тул үүнтэй нүүр тулж байж л шийдэх боломжтой болно. Тэр цагт л та Бурханы танд өгөхийг хүсэж байгаа сайн сайхан амьдралд хөл тавьж чадна. Зарим хүн зүгээр л хэн нэгэнтэй ярилцах хэрэгцээгээ хангахын тулд сэтгэлзүйчид мөнгө төлж олон жил явдаг гэж би боддог. Гэвч энэ нь жинхэнэ зөвлөгөө биш ажээ. Үнэнийг олж харан, түүнтэй нүүр тулахад жинхэнэ зөвлөгч тусалж чадах бөгөөд тэр үйл явцыг туулснаар таны зүрх сэтгэл эдгэрч эхэлдэг.

Сэтгэлзүйч буюу харилцааны зөвлөгчид сэтгэлээ уудлах нь сайн зүйл. Гэхдээ бидний хандаж ярих хамгийн сайн нэгэн бол Бурхан гэдгийг хэзээ ч бүү март.

Өөрт нь төрж буй мэдрэмжийг Бурханд яг л байгаагаар нь илэн далангүй хэлдэг байсан учраас Давидын бичсэн Дуулал надад тун сонирхолтой санагддаг. Гэхдээ Өөрийн амлалтыг сахих итгэмжит хэмээн Бурханд тэр найдаж байгаагаар ч бас цааш нь хэлдэг байжээ. Тэр ч бүү хэл Давид амласан зүйлийг нь Бурханд үргэлж сануулдаг байсан. Үүний жишээ болгож Бичвэрээс нэгэн багц эшлэлийг харцгаая:

Эзэн, хэдий болтол юм бэ? Та намайг үүрд мартаж юм уу? Хэдий болтол Та надаас нүүрээ нуух юм бэ? Би хэдий болтол сэтгэлтэйгээ ярьж, бүхий л өдөржин зүрхээрээ зовох юм бэ? Хэдий болтол дайснууд минь миний дээр өргөмжлөгдөх вэ?

Бурхан Эзэн минь, тунгаан бодож, надад хариу өгөөч. [Түнэр харанхуйн дунд Таны царайг харах итгэлийн] Нүдийг минь нээгээч. Эс тэгвэл би үхлээр нойрсож, дайсан минь ч “Би түүнийг ялан дийлсэн” гэж хэлнэ. Намайг ганхах үед өстнүүд минь ч баярлах болно.

Харин би хайр энэрэлд тань итгэсэн. Зүрх минь Таны авралд баясах болно. Би Эзэнд дуулна. Тэр надад өгөөмөр хандсан билээ. (Дуулал 13:1-6)

Хэрэв би энэ багц эшлэлийг орчин цагийн хэлээр өөрчилсхийж хэлбэл, нэг иймэрхүү сонсогдох болов уу: “Бурхан минь, би маш их шаналж байна. Би яг л үхэх гэж байгаа мэт надад санагдаж байна. Та миний төлөө ямар нэгэн зүйл хийх

хүртлээ намайг хэр удаан хүлээлгэх вэ? Миний дайснууд намайг ялсан гэж хэлээсэй хэмээн Та хүсэж байна уу? Бурхан минь, би Танд итгэдэг, цаашид ч итгэсээр байх болно. Зовлон бэрхшээл дунд ч Таны царайг харах боломжийг өгөөч. Тэгвэл би урам зориг орох болно. Сэтгэл минь тавгүй байгаа ч, Таны аврал хийгээд хайр энэрлийн амлалтад итгэдэг учраас би баяр хөөртэй, эерэг хандлагатай байх болно. Та сайн Бурхан учраас би Таныг магтан дуулна”.

Давидын энэхүү Дуулал миний энэ номд хэлж буй зарчмыг илэрхийлдэг. Бид сэтгэлийн хөдөлгөөнөө огт байхгүй мэт үгүйсгэх шаардлагагүй боловч түүгээр өөрсдийгөө удирдуулах ёсгүй. Бид сэтгэл хөдлөлдөө захирагдаж шийдвэр гаргаж болохгүй. Өөрсдөдөө төрж байгаа мэдрэмжийг бид дандаа өөрчлөөд байж чадахгүй ч, тухайн нөхцөл байдалд юу хийхээ сонгож чадна. Зөв сонголт хийх үедээ бид сэтгэлийн хөдөлгөөнийг маань Бурхан намжаана гэж итгэдэг.

Өөрт төрж буй мэдрэмжийг Бурханд үнэнээр нь илэрхийлэх нь Давидад сүнсний байтугай бие махбодын хувьд ч эрүүл саруул зүйл байсан гэж би боддог. Сөрөг мэдрэмжээс салах арга нь энэ байсан ба үүгээрээ дотор хүнээ сөрөг мэдрэмжид дарлуулалгүй Бурханы аврал ивээлийг хүлээж чаддаг байжээ. Өөрт нь ямар мэдрэмж төрж байгааг, эсвэл өөрийн нөхцөл байдал ямар байгааг Бурханд хэлснийхээ дараа Давид “Гэвч би Бурханд итгэсээр байх болно. Надад тусалдаг Бурханыг би магтах болно” гэж хэлдэг байсныг би анзаарсан.

Би таныг мэдрэмжээ дотроо бугшуулж, түүндээ идэгдээсэй гэж хүсэхгүй байна. Таны дотор уур хилэн буцалж, урам зориг мохож, удахгүй энэ бүхэн дэлбэрэх гэж байхад би таныг бүх зүйл сайн сайхан байгаа мэт хуурамч дүр эсгээд явж бай гэж ятгаж сэнхрүүлэх зорилго агуулаагүй юм шүү. Зовлон

шаналлаа хав дарж, нуусаар байгаад зохистой аргаар илэрхийлж сураагүй хүн эцэстээ дотогшоо эсвэл гадагшаа тэсэрдэг. Эдгээрийн аль аль нь зөв сонголт биш. Бидэнд сэтгэлийн хөдөлгөөн байдгийг үгүйсгэж болохгүй, харин биднийг захирах эрхийг тэдэнд олгохоос татгалзаж болно.

Бурханд болон бусад хүмүүст өөрийгөө байгаагаар нь үнэнээр нь, бурханлаг арга замаар илэрхийлж сурахад чинь туслахын тулд энэхүү номыг бичих зорилго өвөрлөсөн билээ. Би таныг сэтгэл хөдлөлдөө эзэмдүүлэх бус харин, захирч сураасай хэмээн хүсэж байна.

Би таныг сэтгэл хөдлөлдөө эзэмдүүлэх бус харин, захирч сураасай гэж хүсэж байна.

Өмхий үнэр

Хөргөгчний хаалга онгойлгоход, “Энд ямар нэг юм өмхийрчихөж” гэж хэлэхэд хүргэсэн эвгүй үнэр гарч байсан удаа танд бий юу? Бидний ихэнхэд нь тийм зүйл тохиолдож байсан гэж би бодож байна. Харин тэр үед үнэр орсон зүйлийг олохгүй бол энэ нь улам л муудна гэдгийг бид мэддэг шүү дээ. Хэдэн сарын өмнө би нэг найзтайгаа хамт кофе ууж суусан юм. Гэтэл чуулганыхаа талаар түүний хэлж байгаа зүйлсийг сонсоод би бүр гайхаж билээ. Тэр хэд хэдэн зүйлд сэтгэл дундуур байгаагаа шүүмжилсэн өнгө аясаар шүүж илэрхийлсэн. “Түүний зүрх сэтгэлд зөв бус ямар нэг юм байна даа” гэж би тэр үед бодож байлаа. Үг ярианаас нь атаархал, дургүйцэл, шүүмжлэл, хорсол сонсогдож байв. Тэгснээ чуулганыхаа магтаалын багийнхныг тэр шүүмжилж гарав. Магтаалын удирдагчийн байр сууринд өөрийг нь сонгоогүйд гомдсон гэдэг нь надад илэрхий боллоо.

Түүний хандлага буруу байгааг би өөрт нь харуулах гэж оролдсон боловч тэр зан байдалдаа дүгнэлт хийхэд бэлэн биш байлаа. Тэр эмэгтэй үүнийгээ өөр хэд хэдэн хүнд ярьж, шүүмжлэлийн хандлагаа тараасныг би мэднэ. Түүний хандлага өмхийрсөн бөгөөд хэрэв тэр үүнийгээ цэвэрлэхгүй бол улам муудна гэдгийг би сайн мэдэж байв. Тэгтэл хэдэн сарын дараа өнөөх найз маань тун ноцтой нүгэлд унасан байлаа. Уг нүглийн үүд хаалга түүний бусдад хандах буруу хандлагаар дамжин нээгдсэн ч байж болох юм.

Хэрэв тэрээр мэдрэмжээ бусдад биш, Эзэн Бурханд ярьсан бол тийм ноцтой алдаа гаргахгүй байх байлаа. Тэр надад болон бусад хүмүүст ярихдаа жинхэнэ ёсоор тусламж авахын тулд яриагүй, харин зүгээр л гомдоллож байв. Тэгвэл ийм зүйлд Бурхан яаж ханддагийг бид аль хэдийн харсан шүү дээ (1 Коринт 10:8-10). Тэрээр Давид хааны адилаар Эзэн Бурханд хандсан бол иймэрхүү зүйл хэлэх байсан болов уу: “Бурхан минь, магтаалын үйлчлэлийн удирдагчаар сонгогдоогүйдээ миний уур хүрч байна. Эзэн минь ээ, би атаархаж, үүнийг шударга бус гэж үзэж байгаагаа танд хүлээн зөвшөөрөх ёстой. Гэхдээ би Танд итгэлээ өгч байна. Жинхэнэ томилгоо Танаас ирдэг бөгөөд Та намайг тэр үйлчлэлд байгаасай гэж хүсэж байвал, гарцаагүй тэнд аваачиж чадна гэдэгт би итгэж байна. Таныг хүлээж байх зуураа би Таныг магтан алдаршуулж, тэрхүү сонгогдсон багийг дэмжих болно”.

Мэдрэмжээ Эзэн Бурханд үнэнээр нь ингэж илэрхийлж

*Хэрэв та нохой мэт
ядарснаа үдэш мэдвэл, энэ нь
өдөржин таны архирсных
байж магадгүй шүү.
Нэр нь үл мэдэгдэх нэгэн*

байж л тэр эмэгтэй сүнсний хувьд ариун бөгөөд зөвт байдлаа хадгалж үлдэхээр барахгүй, сэтгэл хөдлөлөө удирдаж болох байсан.

Хэрэв та нохой мэт ядарснаа үдэш мэдвэл,
энэ нь өдөржин таны архирсных байж магадгүй шүү.

Нэр нь үл мэдэгдэх нэгэн

Блюз дуулаарай

“Ширэнгийн хүүхэд” (Child of the Jungle) хэмээх номоос би нэгэн сонирхолтой явдлыг уншсан юм. Шинэ Гвинейн Фаюу овог аймгийнхны дунд нэгэн илгээлтийн ажилчин гэр бүлээрээ амьдарч байжээ. Тэдний охин Сабин ийн бичжээ:

“Фаюуд анх нүүж ирснийхээ дараа бид тэднийг ер нь дуу мэддэг юм болов уу гэж гайхдаг байв. Учир нь бид тэдний дуулж байхыг хэзээ ч сонсож байгаагүй билээ. Гэсэн ч удалгүй энэ асуултын хариу олдсон юм. Бид Дано Байрагаас дөнгөж эргэж иртэл тэд манайхаас дахиад л хулгай хийсэн байв. Алдагдсан зүйлийнхээ жагсаалтыг гаргаад сууж байтал голын нөгөө эргээс хэн нэгний дуулах сонсогдлоо. Накайр аятайхан гэгчийн нэг хөгөөр дуулж байсан нь энэ ажээ.

“Нэг л модноос жимс түүдэг шувууд шиг, үүүүү. Нөгөө л айлаасаа Фаюучууд хулгайлах юм, үүүүү. Ямар муу хүмүүс вэ! Яасан тоогүй хэрэг вэ! Үүүүү. Хөөрхий Класу, хөөрхий Дорисо, үүүүү. Хамаг юм нь хаачсаныг мэдэхгүй, үүүүү. Хачин гунигтай сууж байна, үүүүү...”

Фаюучууд нөхцөл байдалтайгаа холбогдуулан дууг тэр дор нь цээжээр зохиогоод дуулчихдаг болохыг мэдээд аав их л баярлаж билээ. Тухайн мөчид өөрсдөд нь ямар мэдрэмж төрж байгааг илэрхийлдэг тэр дуунууд

нь ердөө гуравхан нотноос бүрдэх ажээ. Хэдийгээр энэ нь гайхалтай сайхан хөгжим биш ч, сонссон цагаасаа л би үүнд дуртай болсон.

Өөрсдийгөө илэрхийлэхийн тулд дууг ашигладаг нь Фаюучууд сэтгэл санааны хямрал, тавгүйтэлд ордоггүйн нэг шалтгаан байж болох юм. Тэд мэдрэмжээ тэр даруй л илэрхийлчихдэг. Тэр байтугай уй гашуугаа тайлахдаа хүртэл тэд дуу дуулах үе байдаг. Гашуудлын дуу үргэлжлэх явцад уй гашуу үнэхээр тайлагдаж, дараа нь амьдрал хэвийн байдалдаа ордог.

Бие сэтгэлийн үлэмж их зовлон туулсан хүн овоохойдоо хэдэн долоо хоногоор юу ч ярилгүй хэвтэж, зөвхөн дуу дуулна. Энэ бүх хугацаанд омгийн бусад гишүүд түүнд идэж, уух юм оруулж өгнө. Тэгээд нэг л өдөр тэр зовлон шаналлаа ардаа орхин босож инээмсэглэн, өдөр тутмын ажил үйлээ үргэлжлүүлдэг”.

Үгүй, ингэхэд бид өөрсдийн дууг зохиож эхэлбэл ямар вэ? “Хань минь ажилгүй болсонд сэтгэл минь тавгүй байна, үүүүү. Харин одоо бид юу хийхээ мэдэхгүй болчихоод байна, үүүүү. Найзууд маань яаж ивээгддэгийг би ер ойлгохгүй байна, үүүүү. Надад л зовлон байх шиг санагдаад байна, үүүүү. Энэ байдал хэзээ өөрчлөгдөх юм бэ? Үүүүү. Эд бүгдээс би холын хол зугтмаар байна, үүүүү. Тийм ээ, би алс тэртээд зугтан одмоор байна, үүүүү”.

Нэгэн семинар дээр намайг энэ талаар номлосны дараа манай ажилтнуудын дундаас нэг бүсгүй өөрийн тухай дууг тэр дор нь зохиогоод дуулчихав:

“Амьдралд тулгарсан асуудлаас болоод, үүүүү. Амьсгалахуйяа тун ч хүнд байна, үүүүү. Аливаа шударга бусын улмаас,

үүүүү. Харшил хөдлөөд хэцүү байна, үүүүү. Хамаагүй чөлөөтэй амьсгалж чадахгүй нь, үүүүү. Хамар битүүрснээс болсон байна аа, үүүүү.”

Та миний хэлж байгаа санааг ойлгож байгаа гэдэгт би итгэлтэй байна. Ингэж дуулах нь таныг мэдрэмжээ үнэнээр нь илэрхийлэхэд тус болох хэдий ч, та болохгүй бүтэхгүй байгаа зүйлийг болгож, засаж залруулж өгнө хэмээн Эзэн Бурханд итгэж байгаагаа ямагт хэлж байгаарай.

Энэ бол Давидын баримталдаг байсан тэр л зарчим. Түүний зохиосон Дуулалууд бүгдээрээ хөгжмийн ая эгшигт оруулсан дууны шүлгүүд билээ. Шүлэглэж дуулах нь Бурханд хандан сэтгэл санаагаа байгаагаар нь илэрхийлэх Давидын арга байсан аж. Эзэн Бурханд шинэ дууг дуулахыг Библи бидэнд уриалдаг билээ (Дуулал 96:1-ийг унш). Тэр шинэ дуунуудын нэг хэсэг нь бидэнд төрж буй мэдрэмжийн чин үнэн илэрхийлэл байх ёстой ч байж болно. Сэтгэл хөдлөлөө зохистой байдлаар илэрхийлснээр бид Фаюу омгийнхны нэгэн адилаар сэтгэл санааны хямрал, тавгүйтлээс чөлөөлөгдөх боломжтой.

Манай хуурамч – “хуванцар” нийгэм

Бид “хуванцар” нийгэмд амьдарч байгаа мэт мэдрэмж танд төрж байсан уу? Худалдаа хийхийн тулд бид хуванцар карт ашигладаг. Дэлгүүрээс худалдан авч, гэртээ аваачсан зүйл маань бидний мэдлийнх мэт санагдах боловч үнэндээ бид тэрхүү зээлийн картын мэдэлд очдог. Зээлийн картыг ашиглахад амархан хэдий ч, зарлагын тооцоо ирэхэд л бид ямар их мөнгө үрснээ хараад балмагддаг. Тэгээд л бид мэдэлдээ байлгаж байгаа гэж бодож байсан зүйлийнхээ мэдэлд өөрсдөө орчихдог юм даа.

Өөрсдөдөө байхгүй зүйлийг бид байгаа мэт харагдуулах гэдэг. Алдар нэр авчирч, ач холбогдлыг мэдрүүлдэг учраас л бидний ихэнх нь өөрсдийн дургүй ажлыг хийдэг. Бид гоо сайхны (plastic – хуванцар) мэс засалд ордог, өөхөө соруулдаг, үсээ буддаг, эсвэл үсний залгаа юмуу хиймэл үс хэрэглэдэг. Гадаад үзэмжээ өөрчлөхийн тулд бид асар их мөнгөөр өөрсдийн хүссэн юуг ч хийхэд бид бэлэн байдаг. Дотроо хичнээн шаналж байсан ч, гаднаа бид “хиймэл” инээмсэглэл тодруулж чаддаг. Гэтэл энэ бүхэн бол хоосон юм.

“Сайн байна уу?” гэхлээр хүмүүс “Сайн” л гэж хариулдаг. Тэр тусмаа итгэгч бид сэтгэл санаа тавгүйтэхийг буруу гэх юмуу дандаа сайхан мэдрэмж тээх ёстой гэж боддог учраас үнэн байдлаа бусдаас нуудаг. Өөрөө өөрөөсөө мэдрэмжээ нуух гэж оролдох үе ч гардаг. Дотроо эргэлзэж байгаа хэрнээ гаднаа итгэл дүүрэн хүний дүр эсгэдэг. Зовсон ч, жаргалтай царай гаргана. Бүх юм нь болж бүтэж байгаа мэт царайлавч, хаалттай хаалганы цаана – гэртээ бид шал ондоо хүмүүс болчихдог. Бид хуурамч амьдралаар амьдарч байгаагаа хүлээн зөвшөөрөхийг хүсдэггүй учраас бодит үнэнтэй нүүр тулахаас зайлсхийж, өөрсдийгөө аль болох завгүй байлгадаг. Тэр бүү хэл Бурханаас нуугдахын тулд сүмийн ажил, сүнсний үйлчлэлээр өөрсдийгөө дардаг. Бурхан бидэнд үнэнийг харуулах гэж оролдоход бид Түүнийг сонсож дагахаасаа Түүнд үйлчлэхийг илүүд үздэг.

Бурхан биднийг үнэнч шударга байгаасай л гэж хүсдэг. Өөрт төрж байгаа аливаа мэдрэмжийг буруу гэж бодох урхинд та бүү ороорой. Итгэлийн хүн байх гэдэг нь танд сөрөг буюу тэнгэрлэг бус мэдрэмж хэзээ ч байх ёсгүй гэсэн үг биш шүү. Үнэнээр нь хүлээн зөвшөөрч, захирч сурах хэрэгтэй янз бүрийн мэдрэмж бидэнд төрөх боловч биднийг мэдрэмждээ захирагдахгүй байхад туслахыг Бурханаас гуйж, Түүнд өгсөн

итгэлээсээ буцахгүй байж чадна. Бид үзэгдэж байгаа зүйлсээр бус, харин итгэлээр амьдардаг гэж Библид өгүүлдэг (2 Коринт 5:7-г унш). Энэ нь бид харж эсвэл мэдэрч байгаа зүйлдээ тулгуурлалгүй, харин Бурханд болон Түүний бидэнд өгсөн амлалтад итгэх итгэлийнхээ дагуу аливаа шийдвэрийг гаргадаг гэсэн үг юм. Нэгэнт бид Бурханд мэдрэмжээ илэрхийлж, өөрсдийн санаа сэтгэлийн дагуу биш, Өөрийнх нь Үгийн дагуу үйлдэх сонголтыг хийхэд бидэнд тусална гэж Түүнд найдаж байгаа болохоор өөрт төрдөг мэдрэмжийг би нүгэл гэж бодохгүй байна. “Уурласан ч, нүгэл бүү үйлд” гэж Библид байдаг. Үгчилбэл, энэ нь та шударга бус зүйлд уурлаж болох авч, хэрэв та үүнийгээ зохистой байдлаар илэрхийлж, бас захирч чадвал, энэ нь нүгэл болохгүй гэсэн утгатай (Ефес 4:26-г унш) ажээ.

Үнэн биднийг чөлөөлдөг. Бидний амьдралын аливаа бүхэн үнэн байх учиртай. Нэн тэргүүнд бид Бурханы өмнө мөн өөрсдөдөө үнэнч байх ёстой. “Тиймд худал хуурмагийг хойш тавьж, хүн бүр хөршдөө үнэнийг ярь” гэж Библи (Ефес 4:25-ыг унш) сургадаг. Энэ нь бид хаа явсан газраа, хэн тааралдсан болгонд хамаг амьдралаа дэлгэж, долоон булчирхайгаа тоочоод яв гэсэн үг биш л дээ. Гэвч бид хүмүүстэй хуурамч байдал дээр суурилсан “хуванцар”, “хиймэл” харилцаатай байх нь буруу, болохгүй гэсэн үг юм

Шийдвэр ба тунхаг: *Би Бурхантай болон бусадтай хуудуугүй үнэн харилцаатай байх болно.*

БҮЛЭГ

4

Сэтгэлдээ нууц тээснээсээ болж бид өвчмдөл

Би удаан хугацааны туршид маш шаргуу ажиллаж байсан тэр үеэ сайн санадаг. Хамт ажилладаг хүмүүс маань бүгд л намайг дэргэдээ байлгахыг хүсдэг болохоор би ажлынхаа гадаа машинаасаа буув уу, үгүй юү л тэдэнд муухай аашилдаг байв. Жойс Майер гэдэг нэрээ ч хүртэл сонсмооргүй байдаг байв. Хүнсний дэлгүүр хэсэж, бялуу хийж, шал шүүрдэх гэх мэт зүгээр л хүн гэдгийг минь мэдрүүлэх ямар нэгэн зүйл хийхийг тэсгэлгүй хүсдэг сэн. Би чухам л хэрэгтэй үед нь хүмүүст дэмжлэг өгөх гэж дэндүү их хичээсээр өөрийгөө ядаргаанд оруулсны улмаас уур уцаартай байдаг болов. Харин амьдралын хэмнэлээ сааруулж, алжаал тайлах цаг гаргасны дараа миний бие амарч, сэтгэл тайвшран, ажилдаа буцаж орсон.

Олон хүн, ялангуяа, түмний нүдэнд ил байдаг хүмүүс хоёр амьдралтай болчихдог гэж би боддог. Наанаа тэд хүмүүсийн хүсэл таалалд нийцсэн хүн байх гэж хичээдэг боловч цаанаа

зүгээр л өөрөөрөө байх эрх чөлөө буюу хувийн орон зайг хүсдэг. Гэхдээ тэд аль алиныг нь адилхан хүсдэг байх. Тэд удирдагч, жүжигчин, дуучин, эсвэл номлогч байхаар төрдөг бөгөөд хийж байгаа зүйлдээ дуртай хүмүүс. Гэвч энэ бүхнийг тэнцвэртэй авч явах шаардлага гардаг. Тэд өөрсдийн хэрэгцээ шаардлагыг үл хэрэгсэн, зөвхөн бусдын таалалд нийцүүлэх гэвэл сэтгэл санаа нь эцэстээ хэвийн биш болдог.

Би хүмүүст хайртай. Тэдэнтэй хамт байж, хэрэгтэй үед нь тэдэнд дэм өгөхдөө би дуртай. Гэвч хийж буй зүйлдээ бид хэр их дуртай байх нь хамаагүй үе үе амьдралынхаа хэмнэлийг сааруулж ажлаа завсарлах хэрэгтэй. Заримдаа бидний уурлаж бухимддагийн нэг шалтгаан нь бид бусдын таалалд нийцүүлж, тэдэнд хүлээн зөвшөөрөгдөх хэрэгцээндээ захирагддагт байдаг. Хүмүүсийн хүсэл бидний үйлдлийг захирч, өөрөөрөө байх эрх чөлөөг боогдуулах ёсгүй. Бид хүмүүстэй харилцахдаа шударга үнэнээрээ байхаас ихэд айдаг нь хачин юм шүү. Ажлынхандаа муухай аашилдаг байсан тухайгаа хуваалцахаар шийдэхдээ хүртэл би ийм илэн далангүй ярихын зэрэгцээ хүмүүсийн сэтгэлийг гонсойлгохгүй байж чадах эсэхдээ эргэлзэж байлаа. Хэдийгээр би хийж байгаа зүйлдээ үнэхээр дуртай ч, ядраад ирэхээрээ зүгээр л амарч, өөртөө цаг гаргахыг хүсэх үе байдаг гэдгийг уншигчид маань ойлгох хэмжээнд төлөвшсөн хүмүүс гэж би итгэхээр шийдсэн.

Хүүхдүүд маань номлогчийн хүүхэд байхын хэцүү хөтүүг амссан. Том болсон хойно нь би нэг хүүгээсээ хамгийн хэцүү зүйл юу байсныг асуусан юм. Тэр хэсэг зуур бодолхийлснээ, “Хүмүүсийн хүлээлт” гэв. Тэгээд тэр надад, хүмүүс өөрийг нь бусад хүүхдийн нэгэн адилаар алдаа гаргадаг жирийн нэг хүүхэд байж болохгүй гэж үздэг байсныг ярилаа. Тэр миний хүү учраас хүмүүс түүнээс илүү ихийг хүлээдэг байсан аж. Хэрэв

тэр хичээл дээр яривал, багш нь “Би Жойс Майерийн хүүгээс арай илүү зүйл хүлээж байгаа шүү” гэж хэлдэг байжээ. Тэр багш түүнд тийм байдлаар дарамт учруулах нь тэнэг хэрэг биз дээ. Хэдийгээр тэр миний хүү мөн ч, бусад хүүхдийн л нэгэн адил өсөж хүмүүжих ёстой шүү дээ.

Хүмүүсийн хүлээлт бидний хэрээс хэтрэх үе байдаг. Тэр болгоныг гүйцэлдүүлэх гэвэл, тэд бидэнд улам бүр дарамт учруулах болно. Бусдын таалалд нийцүүлэх гэж хуурамч дүр эсгэн, үнэн байдлаа нууж өөрийгөө өвчлүүлэх шаардлагагүй. Үнэнээрээ л байхад болно. Тийнхүү таны үнэн байдлыг ойлгож байгаагаар чинь хайрлах зөв анд нөхдийг танд Бурхан өгнө.

Үнэнээрээ байх гэж хичээсэн нэгэн эмэгтэй надад ирээд хэлэхдээ “Би олон жилийн турш танд дургүй, бас таны талаар хов ярьдаг байсан тул уучлал эрж, таныг уучилж, зүрх сэтгэлээ цэвэрлэх хэрэгтэй гэдгээ мэдэрлээ” гэсэн. Би түүнийг уучилсан боловч түүний хийсэн энэ алхам үнэндээ миний сэтгэлд сэв суулгасан ухаалаг бус сонголт байсан. Хэдийгээр тэр үнэнээ хүлээж тайвшрал, ариуслыг авсан ч, хариуд нь би түүний сэтгэл санааны хог хаягдлыг авч үлддэг байгаа. Тэгээд л би, тэр яагаад надад дургүй байсан юм бол бас миний талаар хэнд юу гэж ярьсан юм бол гэж гайхахын зэрэгцээ энэ бүх бодлоос ангижрахын тулд өөр дээрээ ажиллах шаардлагатай болов. Гэтэл Эзэн Бурханы надад заахыг хүсдэг шударга үнэн байдал энэ биш ажээ. Бусдын сэтгэлийг сэвтүүлэхгүйн тулд дотроо хадгалж байх ёстой зарим нэг зүйл бидэнд байдаг. Тэр нь хавьгүй ухаалаг сонголт болно. Тийм ээ, бид шударга үнэнээр амьдрахыг үнэхээр хүсдэг. Гэхдээ Библи биднийг хайр дотор үнэнийг ярихад сургадаг билээ. Харин тэр эмэгтэй ямар хайр дээр үндэслэж, надад нууцаа тийм бүрхэг байдлаар хуваалцах болсныг би үргэлж гайхдаг.

Зөвхөн Бурхан та хоёрын дунд үлдэх нууц гэж бий. Гэхдээ зарим зүйлийг зайлшгүй илчлэх ёстой. Нэгэн эмэгтэйтэй хайр сэтгэлийн холбоотой болсон Христэд итгэгч нэг эрийг би мэднэ. Тэр эмэгтэйн төлөө тэрээр эхнэрээ орхихыг хүсээгүй тул өөр хүнд сэтгэл татагдсан тухайгаа эхнэртээ хэлэхгүй байхаар шийджээ. Эхнэр нь түүнийг нэг л биш байгааг хэсэг хугацааны турш ажиж мэдсэн байсан бөгөөд өөр эмэгтэйтэй уулзаж байгаа эсэхийг нь хүртэл түүнээс ахин, дахин асууж шалгаадаг байжээ. Хууран мэхлэлт дээр эрүүл саруул харилцааг буй болгох ямар ч боломж тэдэнд байгаагүй. Би түүнийг эхнэртээ бүх үнэнийг хэлж, өөрийг нь уучлах нигүүлсэл түүнд байхын төлөө залбиран, харилцаагаа сайжруулахыг ятгасан.

Хэрэв тэр хууран мэхлэлтээс чөлөөлөгдөж чадахгүй гагцхиаад цааш урагшлах гэвэл, урьд хийж байсан зүйлээ давтаж болзошгүй юм. Нууцалж байгаа зүйл маань биднийг захирч, бид нууцаа илчлэгдэхээс айж болгоомжилж явдаг. Тэр хүн асуудлаа шийдэх ёстой байсан. Эхнэртээ үнэнч биш байсан шалтгаанаа олж мэдэхийн тулд тэр мэргэжлийн хүнээс зөвлөгөө авах хэрэгтэй байлаа. Үүссэн нөхцөл байдлыг үл хайхрах атлаа өөрчлөх гэж оролдох нь ерөөс боломжгүй зүйл юм. Тэр нөхцөл байдал нь түүнийг болон түүний эхнэртэйгээ харилцах харилцааг өвчлүүлж байгаа өнөөх нууц шүү дээ.

Энд ярьж байгаа зарчмаа танд ойлгуулах үүднээс би өөрийн амьдралаас нэгэн жишээ татъя. Олон жилийн өмнө болсон явдал л даа. Би хорин настай байхдаа ажиллаж байсан компаниасаа мөнгө хулгайлчихсан юм. Тэр үед миний гэрлэсэн хүн эгзэг нь таарвал энэ тэрийг авчихдаг бага гарын хулгайч байв. Тухайн үед би цалингийн нярав байсан болохоор нэмэлт мөнгийг цалин болгож өөртөө биччих гэж намайг ятгаж билээ. Тэр мөнгөө аваад бид хотоос хурдхан зайлав. Би түүнийг буруут-

гаж байгаа юм биш л дээ. Учир нь би түүнд “Үгүй” гэж хэлэх ёстой байсан шүү дээ. Гэвч бид хайртай хүмүүсийнхээ үгэнд орж, амьдралын зарчим, ухамсрынхаа эсрэг зүйл хийх үе гардаг. Тийн үйлдсэн зүйл үргэлж л үр дагавраа авчирдаг.

Бид мөнгө аваад тэр хотоос явсан боловч эцэстээ буцаж ирсэн. Хулгайлагдсан мөнгөтэй холбоотой мөрдөн байцаалт эхэлчихсэн байсан нь мэдээж. Би байцаагдаж, баахан худлаа яриад, уг хэрэгт ял тулгагдахаас мултарсан. Нөхөр маань өөр эмэгтэйчүүдтэй холбогдож, намайг мэхэлдэг байсан, бас бусдын эд хөрөнгийг хулгайлаад баригдаж, шоронд орсон. Бид салж, олон жилийн дараа би өөр хүнтэй гэрлэж, Бурханд үйлчлэх ажлаа эхлэхийн өмнө нөгөө компанидаа очиж хулгайн хэргээ үнэнээр нь хүлээж, мөнгийг буцааж төлөх ёстойгоо ойлгосон юм. Тэд намайг баривчилбал яах билээ гэхээс айж байсан боловч би Бурханыг дагах ёстойгоо мэдэж байв. Өнгөрсөн үеийн асуудалтайгаа нүүр тулж, эцэслэн шийдэхээс нааш би урагшилж чадахгүй байлаа.

Урьд ажиллаж байсан компани дээрээ очоод, нөгөө хийсэн буруу зүйлээ улайсан төдийгүй одоо би Христэд итгэгч болсон тул тэднээс уучлал гуйгаад мөнгийг буцааж төлье гэж учирлав. Тэд намайг уучилж, тийн үйлдэх боломж олгов. Ингэж л би хэзээ нэгэн цагт баригдах вий гэсэн байнгын айдсаас чөлөөлөгдсөн. Хэрэв тэр үед би Бурханыг дагаагүй бол, өнөөдөр энэ үйлчлэл дээр байхгүй байх байсан гэдгээ сайн мэднэ. Бидний хийсэн юуг ч Бурхан уучлахад бэлэн байдаг билээ. Гагцхүү бид түүнийгээ улайж, аль болох л хохирлыг барагдуулж, нөхөн төлөх ёстой.

Хэрэв таныг амьдралдаа нууцалж буй зүйлээ ил гарга гэж эсвэл өнгөрсөн үеийн асуудалтайгаа нүүр тул гэж Эзэн хэлбэл, та Түүнд дуулгавартай байгаарай. Өөрийнх нь танд зориулж

Хэрэв таныг амьдралдаа нууцалж буй зүйлээ ил гарга гэж эсвэл өнгөрсөн үеийн асуудалтайгаа нүүр тул гэж Эзэн хэлбэл, та Түүнд дуулгавартай байгаарай. Өөрийнх нь танд зориулж төлөвлөсөн хамгийн сайн сайхан зүйлээс таныг уг асуудал хойш татаж байгааг Тэр танд мэдүүлж байна.

ТӨЛӨВЛӨСӨН хамгийн сайн сайхан зүйлээс таныг уг асуудал хойш татаж байгааг Тэр танд мэдүүлж байна. Тухайн асуудалтай, ялангуяа, урт удаан хугацаанд нууж явсан тэр асуудалтай хэзээ, хэрхэн тулах ёстой талаараа та байнга залбираарай. Үнэнч шударга амьдарч сурснаар сэтгэл санааны тогтвортой байдал ирдэг зарчмыг бүү мартаарай.

Үүнийг уншсаны дараа өөрийн чинь дотор нуугдаж буй зүйл таны амьдралыг хордуулж байгааг та мэдэрч, үүнийг ил болгохыг хүссэн ч хүмүүс хэрхэн хүлээж авах бол гэхээс айж байж магадгүй юм. Эхлээд залбир, тэгээд дараа нь та ямар алхам хийхээ мэдэхгүй байвал, өөрийн итгэж найддаг, сүнсээр төлөвшсөн итгэгч, ахлагч удирдагчтай уулзаж ярих юмуу эсвэл мэргэжлийн зөвлөгчид хандан зөвлөгөө аваарай гэж би захъя.

Дээр дурдсанчлан, хэрэв бид хайр дотор үнэнийг ярьж, далд нуусан зүйлээ ил гаргаж эцэслэн шийдэх гэж байгаа бол бусдыг шархлуулахгүй байх учиртай.

Та нууцаа дэлгэхээс зүрхшээж байна үү?

Дотроо нууцаа тээж явсаар хорт хавдар мэт түүндээ идэгдэж, бие махбод, сэтгэл санаа, сэтгэцийн өвчтэй болсон хүмүүс манай нийгэмд хэр олон байдгийг мэдвэл гайхмаар байх биз. Хэрэв та тэр хүмүүсийн нэг бол Бурхантай ярьж эхлээрэй. Тэр таны үүрч буй ачааг хөнгөлж, таны дараагийн хийх зүйлийг хэлж өгнө. Эцэслэн шийдэх ёстой зүйлийг үл

тоомсорлож өнгөрөөх нь үнэндээ аюултай юм. Бид бүгдийн төлөөх Бурханы хүсэл бол бидний эрүүл саруул, бүрэн бүтэн байдал. Бидний санаа сэтгэл өвчилж, амьдрал маань өдрөөс өдөрт дордож байгааг харах нь Бурханы хүсэл биш ажээ. Нуусан зүйлээ ил гаргах нь зарим үед үнэндээ хэцүү л дээ. Гэхдээ нууцаа дотроо хадгалж, бусдад илчлэгдэхээс айж амьдрах нь түүнээс хавьгүй хэцүү. Тиймээс та итгэмжит сүнслэг удирдагч, гэр бүлийн хайртай гишүүн, үнэнч анд, мэргэжлийн зөвлөгч нарын хэн нэгэнтэй ярих хэрэгтэй байж болох юм. Хэрэв та Бурханд хандаж, тэр нууцуудаас болж ахин шаналахгүй байхаар шийдсэнээ хэлбэл, Тэр таны хойшдын алхмуудыг чиглүүлэх болно. Бурхантай ойр дотно харилцаатай байна гэдэг нь Түүнтэй та аливаа бүхний талаар буюу юуны ч тухай ярьж болох төдийгүй ярих хэрэгтэй гэсэн үг. Түүнтэй хэдийчинээ их ярина, таны амьдралд төдийчинээ тустай байх болно.

Хүчирхийлэл, доромжлол амсаж байсан он жилүүддээ би зөвхөн Бурхантай ярьдаг байсан. Миний яриа хүүхдийн л үг байсан хэдий ч, өөр хэнтэй ч хуваалцаж чаддаггүй тийм л зүйлс байсан. Гэхдээ Бурхантай ярьдаг байсан маань л тэр он жилүүдийг тэсэж давахад тусалсан гэж би итгэдэг.

Бид нууцаа ярихад тийм хэцүү байдгийн нэг шалтгаан нь итгэж болох хүнийг олоход тун амаргүйд оршино. Бусдын юу хийхийг бид хянаж чадахгүй, гэвч бид итгэмжит анд байхад суралцаж чадна. Хэрэв хүн чамд нууцаа яривал үүнийг нь хэнд ч битгий хэл. Хэдий тэр хүний ярьж буй зүйл чамайг гайхаж цочирдоход хүргэсэн ч, чи гайхаж цочирдож байгаага мэдэгдэхгүйн тулд чадах чинээгээрээ хичээ. Түүнийг бүү шүү! Нууцаа дэлгэхийн зорилго нь шүүмжлүүлж, шүүгдэхийн тулд биш, харин эдгэрч чөлөөлөгдөхийн төлөө байдаг.

Ах дүү нар аа, хэрэв хэн нэг нь гэмд автсан бол сүнслэг [Сүнсээр удирдуулдаг, уриалгахан] та нар түүнийг дөлгөөн сүнсээр шинэчлэн засагтун. Ингэхдээ өөрийгөө ч хянаж бай. Эс тэгвэл чи ч мөн уруу татагдах вий. Нэг нэгнийхээ ачаанаас үүрэлц. Тийнхүү Христийн хуулийг хэрэгжүүлэгтүн. (*Галат 6:1-2*)

Христийн хууль бол хайр юм. Хэрэв бүх зүйл хайр дотор хийгдэж байвал, тэдгээр нь ямагт зөв байх болно. Бурхан уурлахдаа удаан, тэвчээртэй байдгийн адилаар бид ч тийм байхыг эрмэлзэх хэрэгтэй юм. Дотроо тээж явдаг эмзэг нарийн зүйлээ хуваалцахаар бидэн рүү ирсэн хүмүүст бид, бусад хүмүүсээс өөрсдийн хүсдэг тэр л байдлаараа хандах учиртай.

Нууцаа тээсэн хүмүүс

Маргарет арван таван настай байхдаа хүүхэдтэй болчихжээ. Эцэг эх нь түүнийг хүүхдээ айлд үрчлүүлэхийг шаардсан аж. Хэдийгээр өөрийнх нь сонголт энэ биш байсан ч гэрийнхэн нь үүнийг түүний хувьд хамгийн зөв шийдвэр гэж итгүүлжээ. Маргарет насанд хүрээд гэрлэж, дөрвөн хүүхэдтэй болсон байна. Арван тавтайдаа төрүүлж, хүнд өргүүлсэн охиныхоо талаар тэр хэнд ч хэлээгүй байв. Он жил улиран өнгөрч, хүүхэд үрчлэлийн тухай хууль өөрчлөгдөж, айлд өргүүлсэн хүүхдүүд төрсөн эцэг эхтэйгээ холбоо тогтоох боломжтой болов. Нэгэн өдөр Маргаретийг гэртээ ганцаараа байж байтал үүдний хонх дуугарав. Хаалгаа онгойлготол залуухан сайхан бүсгүй өөрийгөө түүний охин гэж танилцуулжээ. Айх, баярлах зэрэгцэж, сэтгэл нь ихэд хөдөлсөндөө Маргарет юу хийж байгаагаа ч бодолгүй, залуу бүсгүйг айл андуурсан бай-

на гээд, дахиж ирэхгүй байхыг хүсэв. Нөгөө охин гуниг шаналалд автан, төрсөн эхдээ урьдынхаасаа ч илүү гологдож, үгүйсгэгдсэнээ мэдрэн тэндээс явлаа.

Түүнээс хойш хоёр сарын дотор Маргаретийн бие муудаж, өдөр ирэх тусам дордож байлаа. Тэр олон жилийн турш өвчинд ороогдож байгаа бөгөөд эмч үүнийг нь сэтгэл санааны хямралаас үүдэлтэй гэдэг байжээ. Гэвч Маргарет эмзэглэж явдаг нууцаа эмчийн хэлсэн сэтгэл санааны хямралтай холбож огт боддоггүй байлаа. Харин одоо бол түүний толгой тэсэхийн аргагүй өвдөж, нойргүйдэх болов. Гэрийнхэн нь ямар нэг зүйл болохгүй байгааг мэдэж, чухам юу болоод байгааг түүнээс асууж шалгаав. Эцэст нь, хэрэв үнэнийг хэлэхгүй л бол үхэх юм шиг санагдаж, Маргарет нөхөр, хүүхдүүддээ нөгөө охины талаар ярьсанд тэд огтхон ч уурласангүй. Харин өөрийг нь хайрладагт итгээгүй явж байсанд нь сэтгэл жаахан гонсойжээ. Эгчтэй гэдгээ урьд нь мэдэхгүй явсандаа хүүхдүүд нь харамсаж, түүнтэй уулзахыг хүсжээ.

Маргарет нуух шаардлагагүй зүйлийг олон жилийн турш нууж байсан. Хэрэв гэр бүлийнхэн нь үнэнийг мэдчихвэл, өөрийг нь үзэн ядна гэж тэр бодож байсан боловч тэд түүний алдааг хүлцэх хэмжээнд өөрийг нь хайрладаг гэдгийг тэр ойлгов. Айлд үрчлэгдсэн нөгөө охин одоо Меридит нэртэй бүсгүй болсныг тэд хайж явсаар олж уулзав. Золоор охин сайн хүмүүст үрчлэгдэж, эцэг эх нь түүнийг хайрлаж өсгөжээ. Төрсөн эхээ олж уулзахад нь Бурхан өөрийг нь хөтөлж буйг Меридит мэдэрч байсан ба хэдийгээр эхний уулзалт санаснаар болоогүйд сэтгэл нь шаналсан ч, хожуу ч атугай тэдний хэн хэнийх нь сэтгэлийн шарх эдгэрч, хоёр гэр бүл хоорондоо сайн найзууд болжээ. Хэрэв бид шударга үнэнээр байж, Өөрт нь итгэх аваас, Бурхан ямар ч гайхалтай зүйлийг хийж чадна.

Эцэг маань намайг хүчирхийлдэг байсан тэр үедээ үүнийг хэнд ч хэлж болохгүй гэж надад байнга сануулдаг байсан. Тэгээд л энэ нууц эцэстээ намайг сэтгэл санааны болон сэтгэлийн өвчтэй болгосон. “Хэрэв чи үүнийг хүмүүст хэлбэл тэд чамд итгэхгүй. Чи зөвхөн хүмүүст яршиг удахаас хэтрэхгүй” гэж тэр хэлдэг байсан. Өөрийнх нь хийж байгаа зүйлд буруу юм юу ч байхгүй, зүгээр л хүмүүс ойлгохгүй учраас тэдэнд хэлэх хэрэггүй гэж тэр надад итгүүлдэг байлаа. Хэрэв хүн ямар нэг зүйлийг нуух ёстой болж байгаа бол энэ нь чухамдаа буруу зүйл гэсэн үг гэдгийг би тэр үед хараахан ойлгоогүй байсан билээ. Харин өсөж том болоод би аавтай сөргөлдөхөд, тэр хийж байсан үйлдлээ буруу гэдгийг мэдээгүй, бас энэ нь намайг шархлуулж байгаа хэрэг гэж огт бодоогүй хэмээн тайлбарлах гэж оролдсон юм. Гэвч хэрэв тэр үүнийг буруу гэдгийг мэдээгүй байсан бол хэнд ч хэлэхгүй нууцлахыг надад цаг ямагт сануулахгүй байх байсан гэдэг нь тодорхой байлаа.

Аавын юу хийж байгааг ээж мэдэж байсан хэрнээ огт эсэргүүцэж байсангүй. Хэл ам, хэрүүл шуугианаас айж, уг хэргийг олон жил нууж явсаар би мэдрэлийн ядаргаанд орж, хоёр жилийн турш сэтгэл заслын эмчилгээнд явах шаардлагатай болсон. Удаан хугацаанд дотроо юм тээж шаналсанаасаа болж мэдрэлийн судаснууд минь гэмтээд байнга тайвшруулах эм уудаг болов. Айсандаа тэр хэргийг нуусан ч, нууц нь өвчин авчирсан юм.

Би хорин гурван нас хүртлээ тэр нууцыг хэнд ч хэлээгүй. Тэр тухай ярих гэж оролдох болгондоо би дагжин чичирдэг байснаа санаж байна. Тийм гүнд нуугдсан зүйлийг ил гаргана гэдэг үнэхээр хэцүү байсан. Хүмүүс миний талаар юу гэж бодох бол гэхээс би үхтлээ айдаг байв. Гэхдээ ихэнх хүн маш

нигүүлсэнгүй болохыг би мэдсэн. Нөхөр маань гайхамшигтай хүн. Хүүхдүүдээ өсөж том болсон хойно ч бас би үүнийг хэлэхэд, мэдээж хэрэг, тэд ч мөн ойлгож хүлээж авсан. Бэлгийн хүчирхийлэлд өртөж байсныгаа наян нас хүртлээ хэнд ч хэлээгүй олон эмэгтэйтэй би уулзаж байв. Үнэнээ хэлэхийн үнэ цэнэ, ач холбогдлыг тэд мэддэггүй байсан нь даанч тоогүй. Ийм зүйлсийг нууцалж дарснаараа тэдний ихэнх нь насан турш сэтгэлийн дарамттай, зан чанарын доголдолтой, байнгын айдас түгшүүртэй амьдарсан гэдгийг би сайн мэдэж байна.

Сээли гэх эмэгтэй долоон жилийн турш биеэ үнэлэгч байсан бөгөөд тэр хугацаандаа гурван удаа үр хөндүүлжээ. Тэр өсвөр наснаасаа эхлэн мансууруулах бодист донтсоны улмаас амьдралын ийм хэв маягтай болжээ. Эцэст нь тэр энэ бүхнээс ангижирч, амьдралаа өөрчлөхийг хичээсэн боловч аливаа бүхэнд бүтэлгүйтээд байх шиг санагддаг байв. Дөчин нас хүртлээ тэр гурван удаа гэрлэж, салсан байлаа. Сээли хоёр хүүхэд төрүүлсэн боловч буцаад л мансууруулах бодис, архинд орсон тул эцгүүд нь тэднийг асран хүмүүжүүлэх эрхийг авчээ. Тэр үнэхээр өөрчлөгдөхийг хүссэн хэдий ч, бусдад ярьдаггүй эмзэг зүйлдээ шаналж байлаа. Яваандаа бие нь муудаж, сэтгэцийн гүн хямралд орсон юм. Эмнэлэгт байхдаа Сээли Христэд итгэгч нэгэн гайхамшигтай сувилагчтай танилцаж, тэр түүнийг Бурхантай харилцаа тогтооход хөтөлсөн аж. Бурхан өөрийг нь хайрладаг, бас хийсэн нүглийг нь уучилсан гэдгийг ойлгоод Сээли биеэ үнэлэгч байсан, мөн үр хөндөлт хийлгэж байсан тухайгаа илчилжээ. Бас зарим хүний өмнө буруу юм хийсэндээ гэмшин уучлал эрэхэд нь тэд бодсоноор нь хандаагүй ч, тэр шинэ амьдралаа эхлүүлж, шинэ гэр бүлтэй болж чадсан юм. Хоёр хүүхэдтэйгээ эвлэрч, хоорондын харилцаага а эдгээхийн төлөө Бурханаас гуйн залбирч байгаа.

Нууц нь айдас түгшүүр, санаа зовнилд үүд хаалгыг нээж өгдөг гэдгийг энэ бүх түүх бидэнд харуулж байна. Сөрөг мэдрэмжид таныг захирах боломж олгодог тэр нууцуудын дунд амьдрах ёсгүй гэдгээ та мэдээсэй гэж би хүсэж байна. Бидний мэдрэмж бодит бөгөөд хүчтэй. Гэхдээ тэр нь Бурханаас ч, үнэнээс ч илүү хүчтэй биш. Хэрэв энэ номонд бичигдсэн зарчмуудыг сурч мэдэн, амьдралдаа үйлдэл болгох аваас,

Бидний мэдрэмж бодит бөгөөд хүчтэй. Гэхдээ тэр нь Бурханаас ч, үнэнээс ч илүү хүчтэй биш.

хэн боловч сэтгэл санааны эдгэрэл чөлөөлөлт, бүрэн бүтэн байдлыг хүлээн авч чадна. Үнэн таныг чөлөөлнө гэдгийг үргэлж санаарай.

Шийдвэр ба тунхаг: *Үнэн намайг чөлөөлөх болно.*

БҮЛЭГ

5

Миний сэтгэл ингэж их хөдөлгөмүй ч болоосой

Бид “Миний сэтгэл ингэж их хөдөлдөггүй ч болоосой” гэж олонтаа хүсэж байсан нь мэдээж. Хүссэнийх нь зоргоор байдаг бол амьдрал мөн ч амар байх санж. Гэвч тийм биш. Сэтгэлийн хөдөлгөөн хүчтэй бөгөөд заримдаа бид түүнд дийлдэх үе ч гардаг. *Вэбстерийн* тайлбар толиос харвал, англи хэлний *emotion* (сэтгэл хөдлөл) гэдэг үгийн уг үндэс нь латин хэлний *ex-movere* буюу “хөдлөх, нүүх” гэсэн утгатай үг ажээ. Чухамдаа сэтгэлийн хөдөлгөөн яг л ингэж хөдөлж, өөрчлөгдөж байдаг. Бидний сэтгэлийн гүнээс огшин гардаг тэр мэдрэмжид бид автаж, дүүрэх нь амархан байдаг. Сэтгэл хөдлөл ихтэй хүн мэдрэмжээ дагах хандлагатай бөгөөд мэдрэмжээрээ бодож, ярьж, үйлдэж байдаг. Тэгвэл бидэнд зориулсан сайн төлөвлөгөө Бурханд байгаа. Гэвч бидэнд Сатан гэгч дайсан байдаг бөгөөд биднийг мэдрэмждээ хөтлөгдөж явсаар эцэстээ сүйрээсэй гэж тэр хүсдэг.

Мөн дээрх толь дээр сэтгэлийн хөдөлгөөн нь “ихэвчлэн хүчтэй нөлөө үзүүлж, эрхшээлдээ оруулдаг тул эсэргүүцэхэд хэцүү... ямар нэгэн үйлдэл хийхэд бэлэн болох физиологийн өөрчлөлт ч үүнд хамаарна” гэж тайлбарлажээ. Сэтгэл хөдлөл биднийг үйлдэл хийхэд хүргэдэг. Хүчтэй мэдрэмж төрөх үед барьж дийлэхэд хэцүү байлаа ч, үүнийг бид буруу гэж бодож байгаа бол “Үгүй” гэж хэлэх ёстой.

Та юунаас болж тэвчээр алддагаа, тийм үед танд ямар мэдрэмж төрдөгийг санаарай. Хэрэв та надтай адил бол бусдад муухай ашилж, эсвэл ямар нэгэн зүйлд бухимдаж байгаагаа илэрхийлдэг байх л даа. Гэвч тэвчээр алдсан үедээ хэлсэн үг, хийсэн үйлдэлдээ хожим бид ихэд харамсдаг гашуун туршлага бий шүү дээ. Тэгэхээр тэсгэл алдам байдал мэдрэгдсэн ч, бид ямар нэгэн үйлдэл хийхээр шийдвэр гаргахаасаа өмнө сэтгэлийн хөдөлгөөнөө намдахыг хүлээж сурах нь чухал.

Би саяхан ажил хэргийг хүчингүй болгох зарчмын дагуу нэгэн уулзалтыг болохоос нь хорин дөрвөн цагийн өмнө цуцалсан. Гэтэл тэр уулзалт болох байсан өдөр, товлосон цагаас таван минут өнгөрч байхад надад нэг дуудлага ирж, Жойс Майер уг уулзалтад ирэх хэвээрээ эсэхийг асуулаа. Бид үүнийг цуцалсан гэдгээ хэлэхэд утасны цаана байгаа бүсгүй миний хэлснийг үгүйсгэж, өөрийнх нь хүмүүс энэ талаар андуурсан байх учиргүй гэж зүтгэлээ. Цаашилбал, тэр өөрсдийн авсан үйлчилгээний тооцоог миний зээлийн картан дээр бичүүлэх юм гэнэ. Миний уур хүрч, бүр оволзож эхлэв. Би тэвчээр зааж, их л эелдэг өнгө аясаар, бид тэр уулзалтыг гарцаагүй цуцалсныг, тэр бүсгүй миний дансанд ямар ч төлбөр тооцоо бичүүлэх ёсгүйг хэллээ. Тэгтэл тэр дахиад л “Та нар цуцлаагүй шүү дээ. Хэрэв цуцалсан гэдгээ та нар баталж чадахгүй бол би төлбөрийн тооцоог таны нэр дээр бичүүлнэ” гэлээ.

Би дэлбэрэх шахаж байсан болохоор түүнд, миний өмнөөс уулзалтыг цуцалсан хүнийг утсаар яриульга гэж хэлэв. Урьд нь би өөрсдөд нь бизнесийн санал тавьж, зөндөө л ажил олж өгч байсан, гэтэл намайг уулзалтын талаар худал ярьж байна гэж хэлэх нь мунхаг хэрэг гэдгийг ч бас би түүнд хэлсэн юм. Уулзалт цуцлагдсаныг манай туслах надад баталж хэлсэн бөгөөд хоёр удаа утасдаж, менежертэй нь ярьсны дараа байдал цэгцэрлээ. Будлиан гарсанд менежер нь уучлал эрж, миний дансанд төлбөр бичүүлэхгүй, мөн хойшид бидэнтэй хамтарч ажиллахад бэлэн гэдгээ хэллээ.

Хэрэв би утсаар ярьсан тэр бүсгүйд хэлмээр санагдсан бүх зүйлээ хэлсэн бол өөрийгөө тэнэг харагдуулах байсан. Би түүн рүү хашхичмаар байсан боловч амьсгаа авч, аядуу зөөлөн байж, бас дотроо залбирч, миний нэр дээр төлбөрийн тооцоо гарах байлаа ч, үүнээс болж амар тайвнаа алдахгүй байхаар шийдэв. Тэд надад шударга бус хандлаа гэхэд Бурхан үүнийг тэдний хувьд хохирол, харин миний хувьд ололт болгохоо мэдэх бөгөөд намайг хохиролгүй болгохын тулд Тэр шаардлагатай гэж үзвэл юуг ч хийнэ гэдгийг би мэдэж байв. Амьдралынхаа туршид аливаа асуудалд би дандаа ингэж зөв хандаж байсан уу гэвэл үгүй. Тийм зүйл хэлэхгүй эсвэл хийхгүй байх минь яалаа даа гэж бодох үе надад олон байдаг байсан. Гэхдээ надад маш хүчтэй мэдрэмж төрсөн ч, би түүнд хөтлөгдөж буруу зүйл хэлэх эсвэл хийхгүй байхад суралцсан.

Тухайн нөхцөлд таны сэтгэлийн хөдөлгөөн захирч боломгүй хүчтэй оволзож байсан ч, хэдхэн минут ч атугай тэндээс холдох нь хамгийн сайн арга. Энэ нь танд бодож тунгаах, өөрөө өөртэйгөө ярих цаг олгоно. Бодол эргэцүүлэл нь сэтгэл хөдлөлд нөлөөлдөг учраас өөртэйгөө ярих нь үнэхээр тустай юм. Та сэтгэлийн хөдөлгөөнөөр ярьсан буюу биеэ авч явсан

тэр бүх үеэ, мөн тэр болгоноос үүдсэн гай зовлон болон ичгүүр гутамшгаа санаарай. Тэгээд та дахин ийм алдаа гаргахыг хүсэж байгаа эсэхээ өөрөөсөө асуугаарай.

Амьдралынхаа туршид хүн болгон янз бүрийн сөрөг мэдрэмжийг амсдаг. Аливаа мэдрэмжээс ангид байх боломжгүй. Гомдож шархлах үедээ бид уурлаж цухалддаг. Тэгээд өөрсдийг маань гомдоосон хүмүүстэй бид ойр баймааргүй санагддаг. Дахиад бид тэдэнтэй хэзээ ч уулзаж яримааргүй болчихдог. Бид алдаа гаргахаараа өөрсдийгөө буруутгана; хүссэнээр болохгүй бол тэвчээр алдарна; ямар нэг зүйл хийх гэж оролдоод хамаг хичээл зүтгэл талаар өнгөрвөл урам хугарна. Зарим үед бид урам зоригтой, оргилуун хүсэлтэй байдаг бол заримдаа хүйтэн хөндий, ямар ч идэвх сонирхолгүй байдаг. Бидний мэдрэдэг сэтгэл хөдлөлийн зарим нь маш тааламжтай, харин зарим нь үнэхээр таагүй байдаг.

Мэдрэмж зоргоороо бий болж бас арилан оддог

Бидний мэдрэмж далайн давалгаа лугаа адил ирж, буцдаг. Хэрэв тэр ирж, буцахдаа биднээс зөвшөөрөл авдаг бол юутай сайн байхсан. Гэтэл тийм биш ажээ. Тэр ямар ч дохио сэрэмжлүүлэггүй ирчихээд дур зоргоороо аашилдаг. Бидний мэдрэмж ийм байдаггүй болоосой гэж хүсэх нь юуг ч өөрчлөхгүй. Тиймээс бид зүгээр нэг хүсээд байлгүй, үүнээс арай илүү зүйлийг хийх хэрэгтэй. Мэдрэмжийн талаар бид чадах бүхнээ олж мэдэн, түүнийг захирахын тулд зөв алхам хийж сурах хэрэгтэй. Хэрэв бид өөрсдийгөө ажиж судлахад идэвх чармайлт гаргах аваас, бидний мэдрэмж ямар хурдан өөрчлөгддөгийг төвөггүй мэдэх болно.

Дуулгаваргүй хүүхэд эцэг эхийнхээ зөвшөөрөлгүй олон зүйлийг хийдэг. Гэвч хүүхдээ тийм биш байгаасай гэж хүсэх нь юуг ч өөрчлөхгүй. Эцэг эх нь хүүхдээ өөрчлөгдөх хүртэл нь хүмүүжүүлж сахилгажуулах ёстой. Сэтгэл хөдлөлд ч мөн энэ зарчим үйлчилдэг. Сэтгэлийн хөдөлгөөн нь дуулгаваргүй хүүхэдтэй адил бөгөөд түүнийг хэдийчинээ зоргоор нь тавина, захирахад төдийчинээ хэцүү байх болно.

Манай охин Сээнди, түүний нөхөр Стиив нар хүүхэд хүмүүжүүлэх арга барилд суралцсан хүмүүс. Стиив, Сээнди хоёр найман настай ихэр охинтой бөгөөд тэдний хүүхдүүд дээрээ хэрэгжүүлдэг нэг зүйл бол биеэ захирах байдал. Энэ арга тэдэнд хэрхэн нөлөөлж байгааг харахад сонирхолтой. Охидын нэг нь, эсвэл аль аль нь сэтгэлийн хөдөлгөөнд нэлээд автаж, зохисгүй аашилж болох юм. Тэднийг уурлаж уцаарлах, эсвэл хувиа хичээх зан гаргах үед эцэг эхийнх нь нэг нь “Охид оо, биеэ бариарай. За алив, биеэ хэр захирч байгааг чинь харъя даа” гэж хэлнэ. Тэр нь охидод сануулга болох бөгөөд тэд тайвширч, биеэ зөв авч явж чадах болтлоо өвдөг дээрээ гараа тавиад, чимээгүй сууна. Энэ нь тэдэнд үнэхээр нөлөөлөх ажээ! Ээнжэл, Старр хоёр ийм балчир байхаасаа биеэ захирах байдалд суралцаж байгаа болохоор сэтгэлийн хөдөлгөөнөө насанд хүрсэн хүмүүстэй адил захирах нь ихрүүдийн хувьд цаашид улам бүр амархан байх болно.

Би амьдралынхаа эхний арван таван жилийг сэтгэл санаа нь тогтворгүй, ааш зан нь хувирамтгай хүмүүсийн дунд өнгөрөөсөн тул мэдрэмждээ захирагдах нь хэвийн зүйл мэт надад санагддаг байлаа. Хэрэв хүн хүслээ гүйцэлдүүлээгүй бол хашхичиж загнан, харааж зүхэн, аясыг нь дагах хүртэл уурлаж цухалдахыг би гэрийнхнээсээ сурсан. Буруутай мэт мэдрэмжийг бусдад төрүүлж байгаад тэднийг хэрхэн ашигла-

хыг би тэднээс сурсан. Энэ бүхнийг би төрж өссөн орчноосоо багаасаа л сурсан болохоор буруу хэвшлээсээ салахад надад удаан хугацаа шаардагдсан. Биеэ захирч сурахыг, мөн хүүхдүүдээ багаас нь үүнд сургахыг танд зөвлөө. Гэвч ингэхэд дэндүү хожимдсон мэт санагдаж байгаа бол та одоо байгаа газраасаа л эхэл. Учир нь зөв зүйлийг хийхэд оройтно гэж хэзээ ч байдаггүй юм.

Мэдрэмж бол өөрсдийнх нь оршин буйн ердөө л нэг хэсэг тул өөрсдийгөө түүнд захируулах ёсгүй гэдгийг нь хэн ч, хэзээ ч бүрэн дүүрэн тайлбарлаж өгч байгаагүй учраас ийм олон хүн сэтгэлийн хөдөлгөөндөө удирдуулдаг гэж би боддог. Бид санаа сэтгэлдээ бус, харин Сүнсэнд хэрхэн удирдуулахыг сурах хэрэгтэй. Би мэдрэмжээ дагах ёсгүй гэдгийг мэдэхгүй амьдарсан тэр бүх он жилийг санахаар бүр айх шиг болдог. Тэр үед би маш олон тэнэг зүйл хийсэн. Тэдгээр он жил миний хэзээ ч буцааж чадахгүй, дэмий үрсэн цаг хугацаа боловч би ухаарсан зүйлээ бусдад зааж, тусалж чадна.

Биднийг буруутуудын зөвлөгөөг авах ёсгүй гэж Дуулал 1:1 эшлэлд хэлдэг. Мэдрэмжээсээ зөвлөгөө авах нь энэ зэрэглэлд хамаарах бөгөөд томоохон алдаанд тооцогдоно гэж би боддог. Мэдрэмж нь ерөөс хувирамтгай тул байнга өөрчлөгддөг ийм зүйлд та итгэж болохгүй. Сүмд сайн дураараа үйлчлэх хүмүүс хэрэгтэй байгаа тухай хэн нэгний сайхан уриалгыг сонсоод бидний сэтгэл хөдөлж, үйлчлэлд туслахаар нэрээ бичүүлж болох авч, энэ нь яг цагаа тулахаар бид тэнд ажиллах хүсэлтэй хэвээрээ байна гэсэн үг биш юм. Хэрэв бид бүртгүүлчихээд, дараа нь тэнд ажилламааргүй санагдаад очдоггүй бол бид зарчимч бус хүмүүс болох бөгөөд бидний үйлдэл Бурханд хүндлэл авчрахгүй ажээ. Энэ байдал манай нийгэмд томоохон бэрхшээл болоод байгаа төдийгүй бид-

ний мэдэж байгаагаас ч илүү хүнд дарамтыг зүрх сэтгэлд авчирдаг. Хэлсэн үгэндээ хүрэхгүй байх нь буруу гэдгийг бид мэддэг. Бид өөрсдийгөө зөвтгөж, ямар нэгэн тайлбар хэллээ ч гэсэн энэ нь бидний дотоод ухамсарт дарамт болсоор байдаг. Өөрсдийгөө зөв ойлгуулах гэж бид шалтаг хэлж болох ч энэ нь яг л хогоо хивсэн доогуураа шүүрдээд оруулчихтай адилхан. Уг нь байнга нямбайлан цэвэрлээд байвал хивсэн дор шороо хуримтлагдахгүй.

Бид сэтгэлийн хөдөлгөөнд бус, Сүнсэнд захирагдахыг хүсэж байгаа бол бүх үйлдлээ зарчмаар удирдуулах ёстой. Сүнсний хүрээнд зөв, буруугийн тодорхой жишиг гэж байдаг бөгөөд бидэнд төрж буй аливаа мэдрэмж тэр жишгийг огтхон ч өөрчлөхгүй. Зөв зүйлийг хийх нь “Тийм” гэж хэлэхийг биднээс шаардаж байгаа бол баяртай ч бай, гунигтай ч бай, энэ нь “Тийм” л байх ёстой. Харин “Үгүй” бол “Үгүй”. Бурханы зарчмаар удирдуулсан амьдрал гэдэг нь сэтгэлийн хөдөлгөөнд хөтлөгдсөн амьдралаас тэс өөр билээ. Сэтгэлийн хөдөлгөөн ихтэй хүн ер нь хөөрч баярласан үедээ, бодлогогүй бөгөөд ухаангүй зүйл гэдгийг нь мэдэж байгаа хэрнээ үүрэг амлалт авдаг. Гэвч оргилсон хүсэл, оволзсон хөөрөл нь намдах үед нөгөө ярьж байсан зүйлээ хиймээргүй санагддаг учраас амласнаа биелүүлдэггүй. Жинхэнэ сүнслэг хүн болохыг хүсэж байгаа хэн бүхэн өдөр бүр тэнгэрлэг зарчмуудад захируулах учиртай.

Бид аливаа ажлыг эхлэхээсээ өмнө түүнийг дуусгаж чадах эсэхээ ямагт тооцож байх хэрэгтэй. Хэрэв бид нэгэнт эхэлсэн хойноо дуусгаж чадахгүйгээ мэдвэл, хамт ажиллаж буй хүмүүстээ энэ тухайгаа илэн далангүй, шударгаар илчилж хэлэх хэрэгтэй. Та тэдэнд “Би энэ талаар нухацтай бодож тунгаахгүйгээр амлалт өгчээ. Харин одоо би үүнийг гүйцээж

чадахгүй болохоо ойлголоо” гэж хэлэх ёстой болсон ч, энэ нь амласан зүйлээ тоохгүй орхих гэж оролдсоноос л хавьгүй дээр байх болно. Сэтгэл хөдлөл маань биднийг ам өгөхөд хүргэдэг хэдий ч хэлсэн үгэндээ эзэн болдог хүн хүчтэй мэдрэмж төрсөн ч бай, үгүй ч бай, зорьсноо ямагт биелүүлдэг.

Мэдрэмжээрээ бүү удирдуул

Аливаа зүйлийн талаар ямар мэдрэмж төрж байгааг бус, харин тухайн зүйлийг хийх нь зөв эсэхийг өөрөөсөө асууж сур. Та тухайн зүйлийг хийх хэрэгтэй гэдгийг мэдэж байгаа ч, огт хиймээргүй санагдаж болох юм. Хийх урам зориг төрөөсэй гэж та хүсэж болох ч, дээр бидний авч үзсэнчлэн, зүгээр нэг хүсэх нь сайныг авчрахгүй ажээ. Та тэнгэрлэг зарчмаар амьдарч, зөв гэдгийг нь мэдэж байгаа зүйлээ үйлдэх сонголтыг хийх ёстой. Хийхийг маш их хүсэж байгаа тодорхой нэг зүйл танд байж болох юм. Энэ нь хэтэрхий өндөр үнэтэй гэдгийг нь мэдэж байгаа хэрнээ таны хийхийг хүсэж байгаа худалдан авалт байж ч магадгүй. Мэдрэмж чинь үүнийг “Авъя” гэж байвч, харин зүрх чинь “Үгүй” гэж хэлдэг. Мэдрэмжээрээ бүү удирдуул. Аливааг шийдэхэд мэдрэмж чинь чухал байр суурь эзэлж болохгүй бөгөөд юу нь хамгийн сайн болохыг мэдрэмжээрээ сонгож огт болохгүй.

Бид арван найм хүрээгүй хүмүүсийг юу хийж байгаагаа ухамсарлах хэмжээнд хангалттай төлөвшөөгүй гэж үздэг тул улс төрийн сонгуульд санал өгөхийг зөвшөөрдөггүй. Тэгвэл сэтгэл хөдлөлийг үүнтэй адилтгаж яагаад болохгүй гэж? Сэтгэл хөдлөл цаг үргэлж таны нэг хэсэг байсаар ирсэн боловч үүнд мэргэн ухаан үгүй бөгөөд зөв зүйлийг хийх

найдваргүй. “Санал өгөх” боломжийг мэдрэмждээ бүү олго. Бид насанд хүрч төлөвшсөн ч, бидний мэдрэмж тийм биш ажээ. Хэрэв бид сэтгэл хөдлөлөө зоргоор нь тавьж, зөнд нь орхивол, дуусгаагүй ажил, дундуур сэтгэгдэл бидний амьдралд их байх болно.

Үйлчлэлийн ажлаар ингэж их аялж байгаа талаараа ямар сэтгэгдэлтэй байдгийг хүмүүс надаас байнга асуудаг. Би тэндэнд хариуд нь “Би энэ тухай өөрөөсөө огт асуудаггүй” гэж хэлдэг юм. Хэрэв би тэр талаар өөрөөсөө хэт их асуугаад байвал, хийж байгаа зүйлдээ дургүй болж, намайг хийгээсэй гэж Бурхан хүсэж байгаа хэмээн боддог зүйлээ хийхээ болиход хүртлээ соригдож ч мэднэ шүү дээ. Хэдэн сарын өмнө нэг хүн намайг удахгүй Африк руу явах гэж байгаадаа сэтгэл хөдөлж байгаа эсэхийг асуухад нь би “Сэтгэл хөдлөлөөс ч илүү зүйл надад бий. Тэр бол миний бат нот шийдвэр” гэж хариулсан. Би тэнд хэд хэдэн удаа очиж байсан учраас явах тухайд сэтгэл хөдлөөгүй, бас онгоцоор олон цаг нисээд гэртээ буцаж ирэхэд надад ямар мэдрэмж төрөхийг мэдэж байлаа. Гэхдээ би хүмүүст туслах гэж Бурханаар дуудагдсан гэдгээ мэднэ. Тэгээд л түүнийгээ гүйцэлдүүлэхийн тулд би аялах хэрэгтэй болдог. Тиймээс би сэтгэл хөдөлсөндөө эсвэл аялах дуртайдаа үүнийг хийдэг юм биш. Би дуудлагатай учраас л явдаг! Бурханыг дуулгавартай дагаж, бусад хүмүүст тусалж байгаагаа мэдэхээр би сэтгэл хангалуун болдог.

Миний хувьд аялал шинэ байхдаа үнэхээр сэтгэл хөдлөм байдаг. Гэхдээ бидний байнга хийдэг ихэнх зүйл яваандаа сэтгэл хөдөлгөм байхаа больдог шүү дээ. Хэдий тийм боловч байнга хийдэг зүйлдээ сэтгэл хөдлөхөө болино гэдэг нь бид тухайн зүйлийг цаашид хийх хэрэггүй гэсэн үг биш юм.

Өнөөх догдлол хаачсан бэ?

“Эхнэрээ/нөхрөө хараад би урьдын адил хөөрч догдлохоо больжээ. Тэр үеийн оргилуун, дэврүүн мэдрэмж эргэн ирээсэй гэж би хүсэх юм” хэмээн хичнээн олон сая хүн боддог бол гэж би гайхдаг. Зүгээр нэг хүсэх нь сайныг авчрахгүй гэдгийг дахин сануулъя. Харин үйлдэл л аливааг өөрчилдөг. Хэрэв та ханиасаа сайхан мэдрэмж авахгүй байгаа бол гэрлэлтэндээ өөрийгөө хангалттай зориулаагүй байж магадгүй шүү. Би Дэйвийг хараад догдлохоо больсон талаараа нэг удаа гомдоллоход Бурхан надад үүнийг хэлсэн учраас л би ингэж хэлж байна л даа. Бурханы хэлсэн үг миний сонсохыг хүссэн зүйл биш байсан ч, яах аргагүй үнэн байлаа. “Жойс, хэрэв чи гэрлэлтээсээ илүү ихийг хүсэж байгаа бол илүү ихийг зориул” гэж Тэр хэлсэн. Үүнийг сонсоход надад сайхан байгаагүй ч, Түүний зөв гэдгийг би мэдэж байв.

Өөрсдийг маань аз жаргалтай байлгах үүрэг хариуцлагыг бид ханьдаа оноогоод байдаг хэрнээ тэднийг аз жаргалтай байлгахад өөрсдийгөө зориулдаггүй шүү дээ. Ингэж явсаар эцэстээ бидний хэн хэн нь аз жаргалгүй болдог. Гэвч та үүнийг өөрчилж чадна! Хэрэв та эхнэртэйгээ/нөхөртэйгөө харилцах харилцаа, эсвэл өөр бусад харилцаагаа сайжруулахыг хүсэж байвал, өөрөө зөв зүйлийг илүү их хийж эхэл.

Амьдралаас тасархай зүйл битгий хүсэж хүлээ. Урьд нь таны харилцаанд илэрдэг байсан сэтгэлийн хөдөлгөөнийг зүгээр л мэдрэмж гэдгийг ойлго. Илүү ч үгүй, дутуу ч үгүй зүгээр л мэдрэмж! Дэйвтэй гэрлэх үедээ би хайр гэж юу болохыг ч мэддэггүй байсан. Миний сэтгэл маш их хөдөлж, мэдрэмждээ автсан болохоор би гэрлэлтийн утга учрыг ч гүйцэд ухаараагүй

хэрэг л дээ. Дэйв надаас гэрлэхийг гуйсан, бас би түүнийг сайн хүн гэдгийг мэдэж байсан болохоор түүнтэй гэрлэсэн. Тэр маш царайлаг учраас би түүнд дурласан. Бас тэр бялдаржуулах урлагаар сонирхогчийн төвшинд хичээллэдэг, энд тэндгүй л булчин нь зангирсан сайхан залуу байлаа. Түүнийг намайг үнсэх үед надад сайхан мэдрэмж төрдөг байв. Тэр машинтай бас мөнгөтэй байсан, харин надад аль нь ч байгаагүй. Энэ мэтчилэн миний сэтгэлийг хөдөлгөх зүйл түүнд маш их байсан. Бид гэрлээд дөчин дөрвөн жил болж байна. Би Дэйвд зүрхний угаас, туйлын их хайртайгаа ямар ч эргэлзээгүй хэлж чадна. Түүнийг хараад миний сэтгэл одоо залуу цагийнх шигээ үргэлж догдлоод байдаггүй, бас намайг үнсэхэд нь зүрх маань түг түг цохилдоггүй боловч би түүнд үнэхээр хайртай.

Амьдралд юу ч тохиолдлоо гэсэн би Дэйвд үнэнч. Энэ бол хайр! Хайр бол зүгээр нэг мэдрэмж биш, харин хүмүүст хэрхэн хандах, мөн биеэ яаж авч явах талаарх бидний шийдвэр юм.

Хайр нь мэдрэмжийг бий болгож чадна. Би энд мэдрэмжийг тааламжгүй зүйл гэж хэлээгүй байна. Учир нь сайхан мэдрэмж тааламжтай шүү дээ! Гэвч мэдрэмж нь үргэлж үнэнийг хэлээд байдаггүй бөгөөд бидний найдаж болох зүйл биш гэж *би хэлээд* байгаа юм.

Нэг эмэгтэй нөхрөөсөө өөр эрд хайртай болсон гэдгээ саяхан надад ярьсан юм. Хэдийгээр тэр өөр хүнийг сонгож байгаа ч түүнийг гэх одоогийн энэ мэдрэмж нь хожмын нэг өдөр бас л өөрчлөгдөнө гэдгийг би тэр эмэгтэйд ойлгуулах гэж хичээж байна. Энэ бүхэн эцэстээ түүнийг ямар ч эерэг мэдрэмжгүй, харин гэм зэм, ичгүүр гутамшиг, уналт бүтэлгүйтлийн сөрөг мэдрэмжтэй л үлдээх болно. Хэрэв түүний сэтгэл татагдаад байгаа эр эхнэрээ араар нь тавихад бэлэн байгаа бол түүнийг ч бас мэхэлж болзошгүй. Миний бодлоор бол тэр эр нэг их

сүжрээд, саймшраад байхааргүй л хүн байна. Гэтэл нөхөр нь тэр эмэгтэйд уучлахад бэлэн, бас гэрлэлтээ аварч үлдэхийг хүсэж байгаа ажээ. Би түүнийг үнэхээр хүндлэл хүлээвэл зохих хүн гэж бодсон. Учир нь тэр гэрлэлтээ аварч үлдэхийн тулд шархалсан сэтгэл, гонсгор байдлаа хойш тавихад бэлэн байна шүү дээ.

Ээдрээтэй байдалд байгаа энэ эмэгтэйд нөхөртэйгөө цаашид хэзээ ч аз жаргалтай байж чадахгүй мэт *санагдаж байгаа* ч, тэрээр нөгөө эртэй ч бас хэзээ ч аз жаргалтай байхгүй гэдгийг би Бурханы Үгээс болон амьдралын туршлагаас баттай мэдэж байна. Нүглийн таашаал алга болох үед бид өөрсдийн сонголтод харамсаж, зовлон шаналалтай тулгардаг.

Еден цэцэрлэгт Адам, Ева хоёрын юу хийснийг харъя. Бурханы идэхийг хориглосон жимсийг дайсан Евад анзаарахгүй өнгөрөхийн аргагүй болгож харагдуулсан. Ева уг жимсийг идэхийг хүссэн. Тэр жимс өөрт нь юу авчрахыг бодоод Евагийн сэтгэл хөдөлсөн нь лавтай. Хэрэв үүнийг идвэл, Бурхан шиг болно гэж Евад Сатан хэлсэн! Гэвч Ева өнөөх жимсийг идээд, бас Адамд өгч идүүлэх тэр мөчид тэд хоёулаа хэзээ ч буцааж олж авахгүй нэг зүйлээ алдсан. Тэд гэм буруу, ичгүүр гутамшгийг мэдэрч, Бурханаас нуугдсан. Бидний сэтгэлийг яаж хөдөлгөж байгаа нь хамаагүй, ерөөс буруу зүйл хийх нь өнө удаан үргэлжлэх баяр хөөрийг огтхон ч бий болгож чаддаггүй. Тиймээс хожим өөрийг чинь баяр хөөртэй байлгах зүйлийг одоо сонгохыг би бүх уншигч нартаа зөвлөж байна. Сэтгэл хөдөлсөн, эсвэл сэтгэл хөдлөл дутагдсанд бус, харин Бурханы зарчимд үндэслэн шийдвэр гаргаарай.

Буруу руу зүтгэдэг нь бидний махбодын хүсэл. Гэвч хүсэнээ авлаа гээд ч, сэтгэл дундуур үлддэг тул улам шунана.

“*Дахиад*” гэдэг нь махбодын хашхирч байдаг ганц үг нь юм. Хүслээ хичнээн олон удаа гүйцэлдүүлсэн ч, бид ер сэтгэл ханадаггүй ажээ.

Үүнийг ойлгох хүртлээ бидний ихэнх нь өч төчнөөн алдаа гаргадаг. Тиймээс би таныг “Амэн, Жойс. Энэ үнэн гэдгийг би мэднэ” гэж хэлэх хэмжээнд амьдралдаа хангалттай сургамж амссан гэж найдаж байна. Гэвч хэрэв та сэтгэлийн хөдөлгөөнд автан, махбодын хүслээ гүйцэлдүүлснээс болж гашуун үр дагавар амсаж байгаагүй бол миний хэлж байгааг хүлээн авч, амьдралдаа дэмий баахан зовлонд унахаас зайлсхийгээрэй.

Шийдвэр ба тунхаг: *Би шийдвэр гаргахдаа сэтгэл хөдлөлдөө удирдуулахгүй байх болно.*

БҮЛЭГ

6

Таны судас цохилдог уу?

Өмнөх бүлгүүдэд бид сэтгэл хөдлөл ихтэй, мэдрэмжээрээ амьдардаг хүмүүсийн талаар голчлон ярьсан. Харин та “Энэ хүний судас ер нь цохилдог юм болов уу?” гэж бодмоор хүнтэй таарч байв уу? Ямар ч зүйлд сэтгэл нь нэг их хөдөлдөггүй мэт тийм хүмүүс. Нэг талаар амьдрал тэдний хувьд хавьгүй амар байх боловч нөгөөтэйгүүр хүйтэн зан бол хөөргөн дэвэргэн байдлын нэгэн адилаар бидний захирч сурах ёстой зүйл мөн. Сэтгэл хөдлөл багатай хүмүүсээс, хэрэв (1) тэд хүчтэй сэтгэл хөдлөлгүй энэ байдлаа захирч сурахгүй бол амьдралдаа тийм ч ихийг хийж бүтээхгүй байж болох ба (2) тэд хамт амьдрахад уйтгартай хүмүүс байж магадгүй юм гэсэн үндсэн хоёр бэрхшээлийг би олж хардаг. Сэтгэлийн хөдөлгөөнтэй хүмүүс мэдрэмжээсээ илүү зарчмаар амьдарч сурах ёстой байдаг шиг сэтгэлийн хөдөлгөөнгүй хүмүүс ч бас тэгэх ёстой. Бидний сэтгэл хөдлөл хэт их эсвэл дэндүү бага байгаагаас шалтгаалж хэрхэн амьдрахаа шийддэг байж хэрхэвч болохгүй.

Зарим хүн амьдралдаа гуниг шаналал их амссан учраас зүрх сэтгэл нь хатуурч, хүйтэн гөлгөр, мэдрэмжгүй болдог байж болох юм. Урьд нь гуниг шаналлыг олонтаа амссан болохоор тэд юуг ч мэдрэхийг хүсдэггүй. Тэд мэдрэмжээ үгүйсгэх эсвэл намжаах аргатай болсон байдаг. Тийм хүмүүсийн ихэнх нь ямар нэг зүйлд донтдог. Би саяхан зурагтаар нэгэн цуглуулагч эмэгтэйн тухай нэвтрүүлэг үзсэн. Тэр аливаа эд зүйлээсээ огт салж чаддаггүй. Эд зүйлс нь түүнийг тайвшруулдаг. Энэ зуршил түүний гэр бүл болон амьдралыг сүйрүүлж байсан учраас тэр мэргэжлийн хүнээс зөвлөгөө авахаар шийджээ. Мэргэжлийн сэтгэлзүйч нарын зөвлөгөө өгөх гол зорилго нь буруу зуршил, хэвийн бус зан байдлыг бий болгож байгаа асуудлын уг үндсийг олоход оршдог бөгөөд тэд ч тэр эмэгтэйг ийм донтой болоход хүргэсэн зүйлийг олж мэджээ. Түүнийг хүүхэд байх үед аавынх нь хийж байсан ажлын шаардлагаар тэднийх бараг жил болгон нэг газраас нөгөө рүү нүүдэг байжээ. Нүүх тоолонд тэр өөрийн гэх бүхнээ орхиж, үерхэж дассан анд нөхдөөсөө сална. Нэг удаа өөрийнх нь дуртай эд зүйлс болон тоглоомуудын заримыг аав нь шатааж байхыг харсан гунигт дурсамж түүнд үлдсэн байлаа. Нүүдэл, суудалд өөрийнх нь хандаж байгаа байдлыг охин нь яаж хүлээж авч байгааг түүний эцэг анзаарч мэдэх ёстой байсан боловч харамсалтай нь тэгсэнгүй. Өөрт нь хамгаас чухал байсан зүйлсээс хэдийг авч үлдэхийг тэрээр охиндоо зөвшөөрч болох байсан шүү дээ. Гэвч насанд хүрэгчдийн ихэнх нь гэр бүлдээ хамаарах шийдвэрийг гаргахдаа зөвхөн өөрсдийгөө л боддог бөгөөд сэтгэлийн шархтай баахан хүнийг ардаа орхидог нь тоогүй.

Насанд хүрээд тэр хүүхэд ахуйн гунигт дурсамж, гомдол гутралаас салахаар шийдсэн тул аливаа бүхнээ өөртөө хадгалж

үлдэх болжээ. Түүний гэр орон бүхэлдээ нэгэн том хогийн сав шиг харагдана. Тэр эд зүйлс цуглуулах зуршилтай болж, үүнийгээ хүүхэд байхдаа амссан гарз хохиролтой нь холбоотой эмзэг мэдрэмжээ намдаахад ашигладаг байжээ. Гэр бүлийнхэнтэйгээ мөн сэтгэлзүйч нартай хамт байшингаа цэвэрлэж, хэрэгцээгүй гэмээр баахан эд зүйлээсээ салах үед түүний сэтгэл эмзэглэж байсан ч эрх чөлөөг мэдрэх нь үнэхээр сайхан байжээ. Сэтгэлийнх нь шарх ганц шөнийн дотор тийм амархан эдгэрчихгүй гэдгийг тэр ойлгож байсан хэдий ч өөрийн зуршлыг ялж гарахаар хатуу шийдсэн байлаа. Би хүмүүсийг бэрхшээлээ шийдэж, боолчлолын хана хэрмийг нурааж, эрх чөлөөг мэдэрч сурахыг харах дуртай болохоор тэр эмэгтэйн төлөө баяртай байна. Таны амьдралд нураах шаардлагатай хана хэрэм байгаа эсэхийг өөрөөсөө асууж, эргэцүүлж тунгаах цаг гаргахыг би танд зөвлөө.

Сэтгэлийн хөдөлгөөнгүй, хүйтэн хөндий мэт санагддаг олон хүн сэтгэлийн зовлонгоо намдаах аргатай болсон байдаг. Тэд өөрсдийгөө бусдаас тусгаарлахдаа гарамгай. Тийм хүн ганцаараа байхдаа л аюулгүй байдлыг мэдэрдэг. Ерөөс юу ч хэлэхгүй, бас хийхгүй байвал л тэд зовлонд унахгүй, бусдад гомдохгүй байх боломжтой болдог. Би хүүхэд байхдаа маш их сэтгэлийн шархтай болсон учраас хүмүүс намайг гомдоож шархлуулах вий гэхээс айж бүхнийг хянадаг зуршилтай байлаа. Хэрэв бүх зүйл хяналтад байвал би аюулгүй байх болно гэж боддог байв. Библийн багш, гайхамшигтай зохиогч Лиза Бивэр “*Бүхнийг хянах хэрэгцээнээсээ татгалзаж, эрх чөлөөг эдлэх нь*” (Out of Control and Loving It) гэдэг нэртэй ном бичсэн байна. Анх харангуут л надад тэр номын нэр таалагдсан бөгөөд Лиза энэ номоороо юу хэлэх гэж байгааг би шууд ойлгосон. Бүх хүнийг болон нөхцөл байдлыг хянах хэрэгтэй мэт

санагдаж байгаа үед бид сэтгэлдээ асар их дарамттай явдаг. Бүхнийг хянана гэдэг ерөөс хэцүү хэрэг. Гэхдээ хэрэв бид бусад хүмүүсийг хянах гэж оролдохоосоо илүү биеэ захирч сурах аваас амьдралаас аз жаргалыг амсаж, бусдыг хайрлахад бидэнд хавьгүй хялбар байх болно.

Сэтгэлийн хөдөлгөөнөө харуулдаггүй хүмүүс болон хэт их сэтгэлийн хөдөлгөөнтэй хүмүүсийн хэн хэнд нь л эдгэрэл хэрэгтэй. Амьдралынхаа аль нэг салбарт бид хэвийн бус буюу эрүүл бус байдлыг олж харах л юм бол түүнтэй нүүр тулж, шийдвэрлэхийн тулд Ариун Сүнснээс тусламж авах хэрэгтэй. Хэрэв хүн дэндүү сэтгэлийн хөдөлгөөнтэй бол сэтгэлээ барьж, биеэ захирдаг болох ёстой. Харин ямар ч сэтгэлийн хөдөлгөөнгүй хүн өөрийгөө жаахан өдөөж, хурцалж байх ёстой. Хэт их ярьдаг хүн хэрхэн дуугүй байхад, харин дэндүү дуугүй хүн бусадтай харилцаж, нийгмийн амьдралд идэвхтэй оролцохын тулд яриа өрнүүлэхэд суралцвал зохино.

Бусдад гомдож шархалсан хүмүүс өөрсдийгөө хамгаалах гэж хана босгодог. Гэвч хэрэв би бусдыг хана хэрмийн гадна

Гэвч хэрэв би бусдыг хана хэрмийн гадна талд хашиж байгаа бол өөрөө ч бас түүний дотор талд ямар ч эрх чөлөөгүй хоригдож байгаа гэдгийг би амьдралдаа ойлгосон.

талд хашиж байгаа бол өөрөө ч бас дотор талд ямар ч эрх чөлөөгүй хоригдож байгаа гэдгээ ойлгосон. Эрүүл бус хандлага зуршлын хана хэрмийг нурааж, Бурханыг хамгаалалтын бат цайз болгохын ач тусыг би сайн мэднэ.

Нутагт чинь хүчирхийлэл, хил хязгаарын чинь дотор эвдрэл ба сүйрэл дахин сонсогдохгүй. Харин чи хана хэрмүүдээ Аврал гэж, гулдан хаалгануудаа Магтаал гэж нэрлэнэ. (Исаиа 60:18)

Энэ эшлэл бидэнд нэгэн гайхамшигтай амлалтыг дуулгаж байна. Есүсээр дамжин ирсэн Аврал бидний хамгаалалтын хана хэрэм болдог. Цаашид бид хүчирхийлэл, эвдрэл, сүйрлээр дүүрэн амьдралаар амьдрах хэрэггүй болсон.

Хэрэв бид биеэ захирдаггүй бол эргэн тойрондоо хана хэрэмгүй, нурсан хот мэт гэдгийг өөр нэг эшлэлд (Сургаалт үгс 25:28-ыг унш) хэлжээ. Хэрэв бид сэтгэл хөдлөлөө тэнцвэртэй байлгаж чаддаггүй бол өөрсдийгөө хамгаалах зорилгоор хичнээн олон хана хэрэм барьж байна гэж бодоод ч нэмэргүй, тэр бүхэн ердөө л хий хоосон зүйл бөгөөд биднийг хамгаалах бэхлэлт биш ажээ.

Гуниг шаналлаас хамгаалах гэж бидний өөрсдийгөө тойруулж босгодог хана хэрэм нь биднийг баяр хөөрөөс ч бас тусгаарладаг.
Жим Рон

Гуниг шаналлаас хамгаалах гэж бидний өөрсдийгөө
тойруулж босгодог хана хэрэм нь биднийг
баяр хөөрөөс ч бас тусгаарладаг.

Жим Рон

Би угаасаа л ийм хүн

Төрөлх зан чанарын онцлогоосоо шалтгаалаад зарим хүн үг дуу цөөтэй, бүрэг ноомой, аядуу зөөлөн байдаг. Би их яриа, харин миний нөхөр тийм биш. Бидний энэ байдалд ямар ч буруу юм байхгүй. Гэхдээ аливаа зүйл бусдын эрх чөлөөнд саад болох, эсвэл бусдыг гомдоож шархлуулах хэмжээнд хүрч, хэрээс хэтэрвэл, бид “Би угаасаа л ийм хүн” гэж хэлээд байж болохгүй шүү дээ. Нөхөртэйгөө ярих хэрэгцээ надад байдаг учраас Дэйв надтай ердийнхөөсөө арай илүү ярих хэрэгтэй болдог. Тийнхүү хайр нь биднээс нөгөө хү-

нийхээ тусын тулд золиос гаргахыг шаарддаг. Мөн зарим үед би зөндөө их юм яримаар байвч, Дэйв төдий л дуртай биш байгааг анзаарвал би чимээгүй болох эсвэл ярилцах өөр хүнийг хайж олохоор шийддэг.

Бид хуурамч дүр эсгэхгүй байгаагаараа байх, бүдүүлэг муухай зан байдлаа хаацайлж, “Би угаасаа л ийм хүн” гэж хэлэхгүй байхын хоорондох тэнцвэрийг олохын тулд Бурханаас тусламж авах ёстой. Биднийг Өөрийн дүр төрхийн дагуу өөрчлөх ажлыг Тэр хийдэг бөгөөд энэ нь сул талаа захирахад маань тусалж, давуу талаа ашиглахад сургадаг гэсэн үг юм.

Дэйв бид хоёрын зан чанар маш өөр боловч бид үг хэлээ тун сайн ололцдог. Бид дандаа ойлголцоод байдаггүй хэдий ч, нэг нь нөгөөгийнхөө хэрэгцээг хангасан ч, өөрийн эрх чөлөөг алдах хэмжээнд хүрэхгүй байхад суралцсан. Би Дэйвийн хэрэгцээг, тэр ч бас миний хэрэгцээг гүйцэлдүүлэхийг хичээдэг. Бидний сонирхдог зүйлс өөр боловч би Дэйвийг дуртай зүйлээ хийхэд нь дэмждэг тул тэр сэтгэл хангалуун байж чаддаг бөгөөд надад ч бас тийн ханддаг. Анд нөхөр эсвэл хань ижилтэйгээ харилцаагаа сайжруулахын тулд ямар нэгэн зүйлд дасан зохицох хэрэгцээ гарч ирэх үед “За, уучлаарай, миний байгаа байдал л энэ” гэж хэлэх нь мунхаг бөгөөд хувиа хичээсэн хэрэг болно. Хүсэж байгаа зүйлээ хийх бидэнд амар бас таатай байж болох ч хувийн эрх чөлөөгөө алдахгүйгээр бид нөгөө хүнийхээ хэрэгцээнд дасан зохицож бас чадна.

Христ рүү дагуулахын тулд би бүх хүнд бүх юм болж сурсан гэж элч Паул (1 Коринт 9:19-22-ыг унш) хэлжээ. Өөрөөр хэлбэл, тэр бүх хүн ба юмсыг өөртөө нийцүүлэх гэхээсээ илүү өөрөө тэр болгонд дасан зохицож байжээ. Түүний энэ шийдвэр өөрт нь асар их амар тайвныг эдлэх боломж олгож, мөн илүү олон анд нөхдийг өгсөн гэж би боддог. Өөрчлөгдөн

шинэчлэгдэх эсвэл дасан зохицохыг хүсээгүйгээс бид өөрсдөө хөөрхийлөлтэй байдалд орж, сэтгэл санааны дарамтад унадаг. Бид бүгдээрээ ялгаатай ч зөрчил тэмцэлгүйгээр үг хэлээ ололцож чадна.

Дээр дурдсанчлан, миний нөхрийн зан чанар ерөнхийдөө флегматик, харин минийх холерик. Бид эсрэг тэсрэг зан чанартай ч, хайр дотор хамтдаа алхаж, хоёр биенийхээ дутууг нөхдөг. Би шийдвэрийг түргэн гаргадаг бол Дэйв юмыг удаан боддог. Би аливаад зөн совингоороо ханддаг, харин тэр ухаан зарж, учир шалтгааныг нь олдог. Чухамдаа зөв шийдвэр гаргахад зөн совин, ухаан бодлын аль аль нь бидэнд хэрэгтэй. Тиймээс Бурхан хэрэгтэй зүйлийг хэн хэнд маань өгч, биднийг нэг нэгнээ тулж түшин, хамтдаа зүтгээсэй гэж хүсдэг. Хэдийгээр би амьдралын явцад хүлээлтэд суралцаж байгаа ч, төрөлхийн тэвчээртэй Дэйв шиг сайн байж хэзээ ч чадахгүй. Холерик хүмүүс аливааг түргэн хийдэг бол флегматик хүмүүс юмыг илүү удаан, няхуур хийдэг. Гал тогооны өрөөг би Дэйвээс илүү хурдан цэвэрлэж чадна, харин тэр хийж буй зүйлдээ нягт нямбай ханддаг учраас надаас илүү сайн цэвэрлэж чадна.

Дэйв бид хоёр гэрлээд өнөр олуулаа болсон. Бид хоёр дээр бидний дөрвөн хүүхэд, тэдний хань ижил, арван ач зээ нэмэгдээд нийт хорин хүн болдог. Бид ойр дотно байж, цагийг хамт өнгөрөөдөг боловч бүгд янз бүрийн зан чанартай хүмүүс. Манай хоёр хүү бид гурав холерик хэв шинжийн зан чанартай бөгөөд бүгдээрээ л гайхамшигтай флегматик хүмүүстэй гэрлэсэн. Манай нэг охин, бас хоёр хүргэн, нэг ач хүүд флегматик хэв шинж давамгайлдаг. Мэдээж хэрэг, бусад нь ч бас өөр өөр зан занартай. Нэг охинд маань меланхолик, сангвиник, холерик хэв шинжүүд тодорхой хэмжээнд илэрдэг. Үүгээрээ би, манай гэр бүлд аливааг бүгд өөр өөрөөр хардаг, сэтгэл хангалуун

байхын тулд мөн л тэс ондоо зүйл хэрэг болдог янз бүрийн хүмүүс байдаг гэж хэлэх гээд байна л даа.

Нэг охин маань меланхолик хэв шинжийн хүн болохоор нөхрөөсөө урмын үг сонсохыг хүснэ. Харин флегматик хэв шинжийн хүн учраас нөхөр нь үүнийг үргэлж мартана. Тэрээр эхнэрээ үзэсгэлэнтэй гэж боддог ч үүнийгээ хэлэх гэж оролдох талаар боддог ч үгүй байж болох юм. Тэд энэ тухай хэд хэдэн удаа ярилцаад, эцэстээ нөхөр нь зарим зүйлийг өөртөө сануулахын тулд хуанли дээрээ тэмдэглэдэг болжээ. Сэтгэлийн хөдөлгөөнгүй, санаа амарлингуй хүмүүс хийх ёстой зүйлээ өөртөө сануулах арга замыг олох хэрэгтэй. Би хэт их ярихгүй, бусдын хэрэгт хошуу дүрэхгүй, бүх зүйлийг хяналтдаа байлгах гэж оролдохгүй байхыг өөртөө сануулахын тулд дэвтэртээ бичиж тэмдэглэх ёстой болдог үе надад олон байсан. Дуугаа өндөрсгөх дуртай, түрэмгий зантай хүн жаахан аядуу зөөлөн байх ёстой бол үг дуу цөөтэй, сэтгэл хөдлөл багатай, номхон дөлгөөн хүмүүс өөрсдийгөө өөрсдөө л хурцлах хэрэгтэй гэж би боддог. Дэндүү амарлингуй хүнийг хараад би “Энэ хүний судас цохилдог болов уу?” гэж бодож болох ч мэдээж хэрэг түүний судас цохилдог л байж таарна. Гагцхүү энэ нь минийхээс ялихгүй удаан цохилдог байх л даа.

Хүмүүс хань ижилдээ хэрэгтэй зүйлийг нь өгөх гэж хичээдэггүй учраас олон гэрлэлт бүтэлгүйтдэг. Өөрт минь ямар нэг зүйл дутагдаагүй бол нөгөө хүнээ ч бас тийм байгаа мэт боддог. Эсвэл нөгөө хүний хэрэгцээ биднийхээс өөр байвал бид тэр хэрэгцээг нь тоодоггүй. Ийм хандлага нь харилцааг сүйрүүлэх хамгийн хялбар аргуудын нэг. Хүн болгоны хэрэгцээг ойлгоход, эсвэл гүйцэлдүүлэхэд зарим үед хэцүү байх хэдий ч байж болох үндэслэлтэй зүйл гэдгийг Бурханы ивээлээр манай гэр бүлийнхэн сурсан, одоо ч суралцаар байна.

Хайр нь өсөж төлөвших, өөрчлөгдөж шинэчлэгдэхэд бэлэн байхыг биднээс шаарддаг. Энэ үйл явц нь хээгүй гүдэхсэн, хэнэггүй нь дэндсэн хүмүүст жаахан хэцүү байдаг. Өөрчлөлт нь золиос шаарддаг атал ийм хүмүүс заримдаа хичээл зүтгэл гаргахыг, тэр байтугай нөгөө хүнийхээ хэрэгцээг олж харахыг ч хүсдэггүй. Үнэнийг хэлэхэд сэтгэлийн хөдөлгөөнгүй мэт надад санагдсан бүх хүн бусадтай хэзээ ч санал зөрдөггүй, бусдын нүдэнд ямар ч асуудал үүсгэдэггүй учраас магтуулаад, хүндлүүлээд байдаг тул би омголон зангаа дарах хэрэгтэй гэж байнга бодсоор сүүлдээ ядарч залхахад хүрсэн үе миний амьдралд бий. Хэрэв та флегматик хэв шинжийн зан чанартай бол эргэн тойрондоо болж байгаа зүйлд идэвх сонирхолтой оролцохын тулд илүү их хичээл зүтгэл гаргах хэрэгтэй байж болох юм. Хэрэв та бүрэг ичимхий, үг дуу цөөтэй бол хэдийгээр их юм ярих нь таны хувьд хамгийн тааламжгүй зүйл байлаа ч арай илүү чөлөөтэй ярих гэж оролдох хэрэгтэй байж магадгүй. Таны их ярих нь миний бага ярихаас илүү хэцүү байна гэж үгүй шүү дээ! Таны ойр дотнын хүмүүс шинэ ажил хэрэг, алсын хараагаа баяр хөөртэй хуваалцвал та тэдэнтэй л адил баяр хөөртэй байхыг хичээгээрэй. Энэ нь таны хайраа харуулж болох арга замуудын нэг юм.

Шинэ зорилго, төлөвлөгөөгөө дуулгахаар намайг гэртээ бөөн баяр орж ирэхэд миний хамаг хүсэл эрмэлзэл рүү Дэйв ус цацчих шиг болдог байсныг би санадаг. Тэр илүү ул суурьтай, нухацтай хариу хэлдэг ч энэ нь бидний харилцаанд төдий л тааламжтай байдаггүй байлаа. Тэр миний сэтгэл хөдлөлийг жаахан тэнцвэртэй байлгах хэрэгтэй байдаг байсан байх л даа. Харин би түүнийг өөрийнхөө мөрөөдөлд нэгдүүлэх хэрэгтэй байдаг байв. Тийнхүү Дэйв миний баяр хөөрийг хуваалцаж сурсан бөгөөд би ч бас өдөрт гурав дөрвөн хүсэл мөрөөдөл,

зорилго төлөвлөгөөтэй ирэхээ больсон. Нэг удаа тэр надад “Чи хэтийн зорилгыг тодорхойлогч, харин би тэр зорилгод хүрэх арга замыг тодорхойлогч” гэж хэлсэн. Бид аливааг хоёр өөр өнцгөөс хардаг. Би зорилгоо биелүүлэх урам зоригоо боддог бол Дэйв уг зорилгод хэрхэн хүрэх тухай боддог. Эрэгтэй, эмэгтэй хоёр хүн гэрлээд нэг бие болдог гэж Бурхан хэлсэн. Гэхдээ Тэр үүнийг амархан байна гэж хэзээ ч хэлээгүй. Сайн харилцаанд хичээл зүтгэл, мэдлэг боловсрол, нэг нэгнийхээ хэрэгцээг хангах хүсэл шаардагддаг.

Хайхрамжгүй байдгаа боль

Амарлингуй хүмүүсийн огтхон ч тоодоггүй олон зүйлийг шаргуу хүмүүс анхаарч үздэг нь үнэн. Манайх гадуур хооллох үе их гардаг тул би хүндэтгэх үүднээс хэнэггүй нэгнээс нь ч хаана очиж, ямар хоол идмээр байгааг нь асуудаг. Тэд ихэвчлэн “Хамаагүй ээ, юу ч идсэн яахав дээ” гэдэг. Би хаана юу идэхээ дандаа анхаардаг учраас тэдний энэ байдалд гайхдаг. Юу идэх нь тийм ч чухал биш гэж үздэг хүмүүсийг би үнэхээр ойлгодоггүй. Миний кофе хэр зэрэг халуун байх, мөн үүнд цайны халбагаар хуурай сүү ямар хэмжээтэй хийхээ би яг таг мэднэ. “Надад сүүтэй кофе өгөөч” гэж би хэлдэггүй, харин “Надад кофе өгөөч. Сүүг хажууд нь тавьчихаарай. Би өрөө тааруулаад хийчихье” гэдэг.

Би Старбакст очих дуртай. Учир нь тэднийх үйлчлүүлэгчээ дээдэлсэн үйлчилгээтэй. Тэд кофег яг л таны хүссэнээр бэлдэж өгнө. Хэрэв тэд буруу хийчихвэл, кофег дуртайяа дахин бэлдэж өгдөг. Он жилүүдийн явцад хөгжил дэвшилтэй зэрэгцэн миний захиалга ч бас өөрчлөгдөж, одоо нэг иймэрхүү болсон: “Кофег нь ахиухан хийгээд буцлангуут нь аваад

ирж болох уу? Гэхдээ би өөрийнхөө авчирсан давхар дотортой энэ аяганд кофегоо хийлгэмээр байна. Бас өөр нэг аяганд яг тэнцүү хэмжээгээр халуун ус авъя. Би кофегоо хав халуунаар нь авмаар байна”. Захиалсан кофегоо хүлээж суух зуураа би олон хүн “Кофе авъя” гэж хэлэхийг сонсдог. Зүгээр л ингээд хэлчихэж байгаад нь би гайхдаг. Явуут дундаа машиныхаа цонхоор захиалга өгч, кофе авч уудаг хүмүүс олон байдаг. Гэхдээ би л лав хэзээ ч тэгэхгүй байх байсан. Захиалгыг маань хэрхэн гүйцэтгэж байгааг би харахыг хүсдэг. Ингэвэл яг хүссэн зүйлээ авч байгаагаа мэднэ шүү дээ. Би хайхрамжгүй байдлыг ёстой ойлгодоггүй!

Би гэр бүлийнхээ номхон дөлгөөн зантай гишүүдийн дасан зохицох чадвар, тогтуун тайван байдалд дуртай, тэд надад үнэхээр хэрэгтэй байдаг. Хэрэв гэр бүлийн маань хорин хүн бүгд манай хоёр хүү бид гурав шиг омголон зантай байсан бол бид нэг нэгнээ алах байсан байх аа. Үүгээрээ би юу хэлэх гээд байна вэ гэвэл, бид нэг нэгнээрээ дутдаг тул Бурханы бидэнд өгсөн харилцааг талархан хүлээж авах хэрэгтэй.

Арван жилийн турш, нэг хувцсаа долоо хоногт хоёр удаа өмслөө ч тоодоггүй хүмүүс байдаг. Харин би нэг унтлагын хувцсаа хоёр шөнө дараалан өмсдөггүй. Надад төрөл бүрийн зүйл хэрэгтэй болдог бол манай гэрийн флегматик хүмүүс огтхон ч тийм биш. Тэдний нэг нь болох манай охин унтлагын хуучин хувцастайгаа унтдаг. Гэтэл би орондоо орохдоо ч аятайхан харагдахыг хүсдэг. Охинд маань энэ чухал биш, харин би хаана ч байсан харагдах байдалдаа анхаардаг!

Хэрэв бид ямар тулаанд орох, эс орохоо мэдэж сурвал байлдаанд ялна. Жишээлбэл: Хэдийгээр Бурхан намайг үлэмж өөрчилсөн ч би заримдаа жаахан түрэмгий зан гаргадаг. Дэйв үүнийг мэддэг тул намайг өөрчлөх гэж тэмцэлддэггүй. Тэр

миний зүрх сэтгэлийг мэддэг, надад өөрөөрөө байх боломж олгодог билээ. Зоогийн газарт ороод би заримдаа (үнэндээ үргэлж) түүний идэхийг хүсэж байж болох зүйлийг хэлж өгдөг. Би шийдвэр гаргахдаа тун сайн болохоор хүн болгонд заагаад, өмнөөс нь шийдвэр гаргачих гээд байдаг зантай л даа. Тэр намайг сонсож байгаад, миний санал өөрт нь нийцвэл тухайн зүйлийг захиалдаг. Харин эс нийцвэл, өөрийнхөө хүссэнийг авдаг. “Юу хийхийг минь заах гэж оролдохоо боль” хэмээн тэр унтууцаж болох бөгөөд үүнд нь би эмзэглэж, улмаар бие биедээ уурлан бүхэл өдрийг таагүй өнгөрөөж болох авч, ингэх нь дэмий зүйл гэдгийг бид хоёул мэднэ. Бидний ялгаатай байдал өөрсдийг маань бухимдуулах бус харин хөгжөөх хэмжээнд бид хоёр хэдийн хүрсэн.

Бусад хүмүүс бидэнтэй адил биш байгаад эгдүүцэж, тэднийг өөрчлөх гэж оролдохын оронд бид үг хэлээ ололцохыг хичээж, бидний хэн хэнийх нь дотор өөрчлөгдөх шаардлагатай зүйлийг өөрчилнө гэдэгт Бурханд итгэх хэрэгтэй.

Та хэн нэгнийг судас нь цохилдоггүй мэт бодож байж болох ч түүний судас гарцаагүй цохилдог гэдгийг би танд баттай хэлье. Гагцхүү энэ нь бусад хүнийхээс ялимгүй удаан цохилдог. Хүмүүсийг болзол нөхцөлгүйгээр хайрлах нь бидний тэдэнд төдийгүй өөрсдөдөө өгч чадах хамгийн агуу бэлэг юм. Миний хувьд амар тайван байдлаа алдахгүй байх нууцуудын нэг нь би хүмүүсийг өөрийнхөө хүссэнээр байлгах гэж хичээхээсээ илүү Бурхан тэднийг ямар байлгахгаар бүтээсэн тэр л байдлаар байх боломжийг тэдэнд олгох явдал билээ. Би өөрөө өч төчнөөн алдаа гаргадаг учраас тэдний сул талд өршөөнгүй хандаж, давуу талыг нь талархан хүлээж авахын тулд чадлаараа л хичээж байна. Миний нүдэнд шонгийн мод байх атал би тэдний нүднээс үртсийг авах гэж оролдох хэрэггүй шүү дээ.

Бэлэвсрээд удаагүй миний таньдаг нэг эмэгтэй нөхөртэйгөө ямар харилцаатай байснаа надад ярьж байсан л даа. Энэ эмэгтэй нэлээн хатуу бөгөөд бүхнийг өөрийнхөөрөө байлгах гэдэг байжээ. Анх гэрлээд нөхрийнхөө сул талуудыг анзаараад тэр залхдаг байлаа. Бусад эхнэрүүдийн л адилаар тэрээр нөхрийнхөө залхмаар сул талуудыг өөрт нь хэлчихдэг байв.

Хэдийгээр тэр өөрийнх нь бүх алдаа дутагдлыг нөхөртөө хэлдэг байсан ч нөхөр нь түүнд хариу барьсан удаа нэг ч үгүйг тэр дараа нь гэнэт ухаарчээ! Нөхөр нь амьдралдаа түүнээс өөсэв хайхгүй байхаар нэгэнт шийдсэн болохыг ойлгожээ. Нөхөр нь түүний сул талуудыг мэдэж байсан боловч тэр болгоныг анзаарч харахгүй байхаар шийдсэн байв! Энэ нь тэр эмэгтэйд цаашид нөхрөө шүүмжилсээр байх уу, эсвэл болих уу гэдгийг эргэцүүлэхэд хүргэжээ. Тэгээд тэр нөхрийнхөө нэгэн адилаар шийдвэр гаргав.

Бидний ярианы төгсгөлд тэрээр гэрлээд арван хоёр жил хамт амьдрахдаа нөхөр нь түүнд муухай үг хэзээ ч хэлж байгаагүй гэдгийг надад хэлэв. Бид бүгд үүнээс үлгэр дуурайл авч чадна гэж би бодож байна.

Санаа зовнилоосоо сал

Тэр та нарт санаа тавьдаг учраас [бүх айдас, бүх түгшүүр] бүх зовнилоо Түүнд хая. *(1 Петр 5:7)*

Энэ эшлэлийг дагах нь аливаа бүхэнд санаа зовнидог бидэнд арай жаахан хэцүү, харин сэтгэлийн хөдөлгөөн багатай, ерөөлтэй хүмүүст хавьгүй хялбар байдаг. Учир нь би амьдралынхаа ихэнх зүйлд санаа тавьдаг, юмыг тодорхой нэг арга замаар шийдэх гэдэг хүн. Хэрэв би хянуур байхгүй бол ми-

ний санаа тавих нь санаа зовнил болж хувирахдаа амархан. Бурхан миний дотор олон жилийн турш ажлаа хийж байгаа бөгөөд одоо би бараг санаа зовохоо больсон гэж баттай хэлж чадна. Юу ч хийж чадахгүй мөртлөө ямар нэг юм хийх гэж оролдохоо болиход надад удаан хугацаа шаардагдсан.

Жишээлбэл: Хүмүүс миний тухай юу гэж бодож байгаа талаар би үнэхээр юу ч хийж чадахгүй тул хэт их санаа зовох нь зүгээр л цаг хугацаа, хүч чадлыг дэмий үрдэг. Хүмүүс өөрийнх нь талаар юу бодож байгааг нөхөр маань огтхон ч хайхардаггүй. Бидний тухай нэг хүний ярьсан сөрөг зүйлийн талаар түүнд ямар мэдрэмж төрснийг нэг удаа би түүнээс асуухад, тэр үүнд огтхон ч санаа зовоогүй, харин Бурхан үүнд санаа тавина гэж найдаж байгаагаа хэлсэн юм. Сонин хэвлэлд миний тухай таагүй зүйл бичигдэх, эсвэл биднийг гүтгэж гүжирдэх үед би хааяа маш их бухимддаг боловч Дэйв намайг “Санаа зовнихоо боль!” гэж хэлдэг.

Тийм мэдээллийн талаар бид бишгүй л ярилцаж маргадаг байлаа. Би түүнийг миний мэдрэмжийг хуваалцаасай гэж хүсдэг боловч миний сэтгэлийг зовоож байгаа зүйл түүний сэтгэлийг зовоодоггүй тул тэр тэгж чаддаггүй. “Санаа зовнилоо орхи!” гэж түүний хэлэх нь зөв хэдий ч би нэгэнт аль хэдийн санаа зовоод эхэлчихсэн болохоор энэ нь миний хүссэн хариулт биш байдаг. Золоор, Бурхан надад тусалсаар ирсэн бөгөөд Дэйв ч надад сайн үлгэр дуурайл болдог. Гэвч би санаа зовохгүй байх тал дээр түүнээс ч илүү болох ёстой.

Хэрэв та сэтгэлийн хөдөлгөөн ихтэй бол таны эргэн тойронд байгаа сэтгэл хөдлөл багатай хүмүүс зарим үед таныг гонсойлгодог байж таарна. Тэд юунд ч санаа зовдоггүй харин та маш их зүйлд санаа зовнидог. Би үүнийг ойлгож байна! Тийм байдлыг би туулж гарсан болохоор танд ямар байгааг

мэднэ. Гэхдээ би мэдрэмжээр амьдрах нь маш буруу гэдгийг ойлгох хүртлээ олон юм туулж, бэдэрсэн хүн. Санаа зовнилоосоо салж, өөрт чинь санаа тавих боломжийг Бурханд олгож сурах нь амьдрах хамгийн сайн арга гэдэг нь чухам үнэн шүү.

Шийдвэр ба тунхаг: *Бурханы тусламжтайгаар би ямар ч хүнтэй үг хэлээ ололцож, дасан зохицож чадна.*

БҮЛЭГ

7

Нөхцөл байдалд сэтгэлийн хөдөлгөөнөөр хандахуй

Мөн эсэргүүцэгчдийн юунаас ч [тухайн мөчид] айж сүрдэхгүй [тууштай] байгааг чинь би сонсоно. Энэ нь тэдэнд [заналхийлж буй] сүйрлийн тэмдэг (нотолгоо ба тамга), харин та нарт Бурханаас ирдэг авралын тэмдэг [найдвартай баталгаа] юм. (Филиппой 1:28)

Бурханы Үгийн дагуу үйлдэж сурах нь нөхцөл байдалд сэтгэлийн хөдөлгөөнөөр хариу үйлдэл үзүүлэхээс хавьгүй дээр. Үнэнийг хэлэхэд энэ нь амаргүй боловч боломжтой зүйл. Хэрэв тийм биш байсан бол Бурхан үүнийг бидэнд зааж зааварлахгүй байх байсан. Энэ бүлэг дээр бид дөрвөн талбарыг нягталж үзнэ. Тэдгээр нөхцөл байдалд сэтгэл хөдлөлөөр хэрхэн ханддаг болохоо та өөрөөсөө шударгаар асуухыг би танд зөвлөж байна. Дээрх эшлэл манай нөхрийн байнга хэлэх дуртай эшлэлүүдийн нэг. Үргэлж өөрчлөгдөж байдаг

амьдралын цаг үеүүд болон бидэнд тулгардаг нөхцөл байдлуудад гуйвахгүй бат зогсож чадах аваас бид Бурханыг баярлуулж, Тэр биднийг ямагт авран хамгаалдаг гэдгийг мэдэх болно.

Өөрчлөлт ба шилжилт

Бурханаас бусад аливаа бүхэн өөрчлөгддөг бөгөөд тэр болгонд бухимдлаа гээд тэдгээр өөрчлөлтийг бид болиулчихгүй шүү дээ. Хүмүүс нөхцөл байдал, бидний бие махбод, оргилуун хүсэл тэмүүлэл гээд бүхий л зүйлс өөрчлөгддөг. Амьдралд зайлсхийх аргагүй нэг зүйл бол өөрчлөлт. Өөрчлөлт болох гэж байгааг бид мэдэж байвал тэгтлээ санаа зовнихгүй, харин тэднийг мэдэхгүй байхад өөрчлөлт болбол бид үүнд яах аргагүй сэтгэлээ чилээдэг.

Жоон хөрөнгө оруулалтын нэгэн компанид гучин хоёр жил ажилласан бөгөөд тэр компаниасаа тэтгэвэрт гарна гэдэгтээ итгэлтэй байлаа. Тэгтэл урьдчилан мэдэгдэхгүйгээр удирдлага нь компаниа нэгэн томоохон пүүсэд худалдахаар шийджээ. Учир нь тэд цаашид тийм олон хүн ажиллуулахыг хүсээгүй аж. Тийнхүү Жоон ажлаа алдав. Өөрийг нь ийм байдалтай явуулсан нь түүнд шударга бус санагдаж байв. Одоо яах билээ? Жоон сонголт хийх ёстой боллоо. Энэ явдалд тэр уурлаж бухимдан, айж түгшин, санаа зовниж, сэтгэлийн дарамтад орж, сөрөг зүйлийг мэдэрч, бас хэлж болох юм. Эсвэл тэрээр Бурханы Үгийн дагуу үйлдэж, Түүнийг өөрийнх нь өмөг түшиг болж, хэрэгцээ бүхнийг нь хангах эх сурвалж байна гэдэгт итгэж болно. Дээрх мэдрэмжүүд Жоонд төрж байгаа нь ойлгомжтой. Гэхдээ тэр мэдрэмждээ дулдуйдан хариу үйлдэл үзүүлэхээр шийдвэл өөрийгөө болон өөрт хамааралтай бусад хүмүүсийг хөөрхийлөлтэй байдалд оруулна.

Харин Бурханы Үгэнд суурилан шийдвэр гаргахаар зоригло-вол шилжилтийг хохирол багатайгаар хийж чадна. Түүний уур бухимдал түргэн арилах уу? Үгүй л болов уу. Гэвч Жоон бүх зовнилоо Бурханд өгвөл түүний сөрөг мэдрэмж намдаж, Бурхан өөрийнх нь амьдралд ажлаа үргэлжлүүлэн хийж, амссан хохирлынх нь төлөө шударга ёсыг авчирна гэдэгт итгэлтэй байж чадна.

Ихэнх өөрчлөлтүүд бидэнд урьдчилан мэдэгдэхгүйгээр болдог. Гэвч бид тэдгээрт дасан зохицож чадна. Хэрэв бид өөрсдийн оюун бодол, хандлагын шилжилт хийхээс татгалзах аваас, томоохон алдаа гаргадаг. Дасан зохицохоос татгалзах нь нөхцөл байдлыг өөрчилдөггүй боловч бидний амар тайван, баяр хөөрийг хулгайлдаг. Хэрэв та өөрчлөлтийг хүлээн авч, дасан зохицож чадахгүй байгаа бол санаа зовнилоо орхиод, танд санаа тавих боломжийг Бурханд олго.

Дэйв жилд хоёр удаа хэдэн найзтайгаа уулзаж, гурван өдөр гольф тоглодог болсоор нэлээд удаж байгаа юм. Энэ нь түүний үнэхээр дуртай зүйл боловч сүүлийн хоёр жил тэр зарим нэг өөрчлөлтийг хийх шаардлагатай болсныг ойлгожээ. Тэр найзуудтайгаа эхний хоёр өдөр гольфийн тавин дөрвөн нүхэн дээр, тэгээд сүүлийн өдөр гучин зургаан нүхэн дээр тоглодог байсан үе бий. Гэвч тэр өдрүүд ард үлджээ. Одоо түүний бие махбод үүнийг дийлэхээ больжээ. Түүний бие бялдар сайхан хэвээрээ байгаа хэдий ч тэр одоо далан настай болж, урьдын адил ачаалал даах хэмжээнд байхаа больсон.

Намайг энэ номыг бичиж байх үед Дэйв найзуудтайгаа гольф тоглохоор Флорида руу ээлжит аяллаараа явсан юм. Дэйв гэртээ буцаж ирээд, “Энэ ч миний сүүлчийнх байх аа даа” гэж надад хэлэв. Зорьсон газартаа хүрэх аялал нь түүнд хичнээн хэцүү, төвөгтэй байсан, мөн очсоныхоо маргааш

нурууныхаа зовуураас болж тоглолтын тэн хагаст тэр талбай хооронд тоглогчдыг зөөдөг жижиг тэргэнд сууж өнжсөн гэдгээ ярилаа. Түүнчлэн өрөөсөн өвдөг нь түүнийг зовоож байсан учраас тэр өвдгөвч өмсөж тогложээ. Гэртээ байсан бол илүү дээр байх байсан гэж тэр ярив. Түүний бие махбодод өөрчлөлт гарч байгаа тул сэтгэхүйн хувьд тэр шилжилт хийх зайлшгүй хэрэгтэй болсон. “Би гольф тоглох чадвартай хэвээрээ байгаа. Гэхдээ би одоо үүнийг өөр аргаар хийнэ. Найзууд маань надаас арай залуу учраас Сэйнт Луист ирж чадна, би ч хол зам туулах хэрэггүй болно. Бид эхний хоёр өдөр тавин дөрөв биш, харин гучин зургаан нүхэн дээр, сүүлийн өдөр арван найман нүхэн дээр тоглож болно шүү дээ” гэж түүнийг хэлэхэд, энэ нь надад бас л яггүй санагдсан боловч түүний хувьд том өөрчлөлт байлаа. Түүний бие махбод өөрчлөгдөж, үүнийгээ дагаад тэр бас өөрөө ч өөрчлөгдөж байгаа бөгөөд энэ байдалдаа эерэг хандлагаар хариу үйлдэл үзүүлж байна.

Дэйв урьдын адил хол зам туулж, гольф тоглоод байж чадахгүй болсноо хүлээн зөвшөөрөхөөс татгалзаж, “эр хүний бардам зан” гаргаж болох л байсан. Мөн тэр идэр залуу үеийнх шигээ байхаа больсондоо бухимдаж, өтөлж хөгширч байгаага бодохоос дургүй нь хүрч болох байсан. Гэвч тэр Бурханы Үгийн дагуу үйлдэж, шилжилтийг эвтэйхэн хийж чадлаа. Үүнээс ч илүү өөрчлөлтийг хийх хэрэгтэй болох үе ирнэ гэдгийг тэр ойлгож, тийм цаг ирэхэд ч бас эерэг хандлагатай байхаар оюун санаагаа аль хэдийн зэхжээ.

Дэйв гольф тоглох дэндүү дуртай болохоор би түүнээс, хэрэв ямар нэгэн шалтгааны улмаас дахиад тоглож чадахгүй болчихвол яаж хүлээж авахыг нь асуухад тэр үнэхээр гайхалтай хариулт өгсөн юм. “Миний сэтгэл гонсойх л байх даа. Гэхдээ би гольф тоглож байсан бүх он жилээ дурсан санаж,

тэр болгоныхоо төлөө талархана. Тэгээд нөхцөл байдалдаа дасан зохицож, хийх өөр ямар нэгэн зүйл олно доо” гэж тэр хэлж билээ.

Дасан зохицож сүр!

Өөр хоорондоо нэг санаатай байцгаа. Ухаан бодолдоо ч бүү ихэрх. Харин төлөв даруу байхыг эрхэмлэ. Өөрөө өөрийгөө ухаалаг бүү болго. (Ром 12:16)

Түрүүчийн бүлэг дээр бид хүмүүстэй харилцахдаа тэдний өөр өөр зан байдалд дасан зохицох талаар авч үзсэн. Харин одоо бид нэгэнт өөрсдийн юу ч хийж чадахгүй тийм нөхцөл байдалд дасан зохицох тухай хэлэлцэж байна. Өөрчлөгдөж буй нөхцөл байдалд хэдийчинээ сэтгэлийн хөдөлгөөнөөр хандана, төдийчинээ бидний амар тайван, баяр хөөр алдагдана. Бодол санаа нь сэтгэл хөдлөлд шууд нөлөөлдөг учраас өөрчлөлтийн үед бидний анхаарах хамгийн эхний зүйл бол бодол санаа. Нөхцөл байдал өөрчлөгдөх үед оюун ухаанаар шилжилтийг хийгээрэй. Тэгснээр сэтгэл хөдлөлөө захирахад танд илүү хялбар болно. Танаас шалтгаалаагүй гэнэтийн өөрчлөлт амьдралд гарвал танд янз бүрийн мэдрэмж төрөх нь гарцаагүй. Гэвч Бурханы Үгийн дагуу үйлдсэнээр та нөхцөл байдлыг эергээр хүлээж авахаар барахгүй сэтгэл хөдлөлдөө удирдуулах бус, харин түүнийгээ захирч чадна.

Хэрэв та миний бусад номыг уншсан эсвэл намайг зурагтаар харсан бол би Бурханы Үгийг чангаар тунхаглахыг дандаа зөвлөдөг гэдгийг аль хэдийн мэддэг болсон биз ээ. Хэдийгээр тунхаглаж байгаа зүйл чинь таны мэдэрч буй зүйлийн эсрэг байж болох ч, тунхаглахаа үргэлжлүүлсээр бай. Бурханы

Үг таны мэдрэмжийг өөрчлөх хүчтэй билээ. Мөн Бурханы Үг бидэнд тайтгарал авчирч, бидний үймэрч уймарсан байдлыг намжаадаг. Хэрэв та миний бичсэн “Бодлын хүч” (Power Thoughts) гэдэг номыг уншаагүй бол би танд уншихыг санал болгож байна. Энэ нь нөхцөл байдал болон сэтгэл хөдлөлөөс шалтгаалах бидний бодол санаа, үг ярианы хүч чадлын тухай гүн гүнзгий ойлголтыг танд өгнө.

Та өөрчлөлтийг хэрхэн хүлээж авдаг вэ? Бурханы Үгийн дагуу ханддаг уу, эсвэл нөхцөл байдалд мэдрэмжээрээ хариу үйлдэл үзүүлдэг үү? Эхэн үеийн цочирдлын дараа та оюун бодол, сэтгэл санааны шилжилтийг хийхэд бэлэн байдаг уу?

Та сэтгэл гонсгор байна үү? Дараагийн боломжийг хүлээ

Урьдаас тооцож үзээгүй зүйлээс болж төлөвлөсөн ажил маань бүтэлгүйтэхэд бид сэтгэл гонсойдог. Тэрчлэн таагүй нөхцөл байдал болон биднийг дорд үздэг хүмүүсээс болж бид сэтгэл гонсойх нь бий. Бид Бурханаас ямар нэгэн зүйлийг хүлээж, харин Тэр үүнийг маань гүйцэлдүүлж өгөөгүй үед бид Түүнд сэтгэл гонсгор байдаг. Тэр бүү хэл бид өөрсдөдөө сэтгэл гонсгор байх үе ч амьдралд байна. Хүн болгон хүссэн бүхнээ хэзээ ямагт аваад байдаггүй шүү дээ. Тиймээс бид гонсгор байдлаа зохистой аргаар хэрхэн шийдэхийг сурах хэрэгтэй.

Бидний сэтгэлийг гонсойлгох зүйл болоход бидний мэдрэмж эхэндээ намжмал байдаг, тэгснээ уур гэнэт дүрсхийдэг. Хэсэг хугацаа өнгөрсний дараа бид уураа ил гаргадаг, тэгээд мэдрэмж маань дахиад намждаг. Бид сэтгэлээр унаж, урам хугарч, дарамт мэдэрдэг. Дараа таны сэтгэлийг гонсойлгох зүйл болоход та сэтгэл хөдлөлийнхөө үйл ажиллагаанд анхаарлаа

хандуулж, түүнд удирдуулах бус, харин түүнийг удирдах шийдвэр гаргаарай. Сэтгэл гонсойх эхний мэдрэмж нь угаас буруу, эсвэл байж болшгүй зүйл биш юм. Харин яг тэр мөчөөс хойш бидний юу хийхээс аливаа өөрчлөлт шалтгаалдаг.

Хэдийгээр бид сэтгэл гонсгор байдлыг амьдралдаа амсдаг ч, хэрэв Бурхан бидний талд байгаа бол бидэнд дараагийн боломж байгаа гэдгийг би мэднэ. Эмчид үзүүлэхээр цаг товлосон байтал эмчид яаралтай дуудлага ирсэн тохиолдолд товлосон үзлэгээ цуцалж, бид дахиад цаг авдаг. Амьдралд ч бас бид ингэж хандаж болно. Бидэнд зориулсан сайн төлөвлөгөө Бурханд байгаа, бидний алхаа гишгээг Тэр залдаг гэдэгт итгэх нь гонсойлтоо цөхрөл болгож хувиргахаас урьдчилан сэргийлдэг.

Хүн замаа зүрхэндээ төлөвлөдөг ч
Түүний алхааг Эзэн чиглүүлдэг. (Сургаалт үгс 16:9)

Хүмүүний бүхий л алхааг Эзэн зааварлах.
Хүн өөрийн замыг хэрхэн ойлгох? (Сургаалт үгс 20:24)

Намайг хаа нэг тийшээ яарч яваад, замын түгжрэлд гацчих үед энэ хоёр эшлэл сэтгэл хөдлөлийг маань олон удаа намжааж байсан. Эхлээд тайван байснаа гэнэт цухалддаг. Тэгээд “*За, яах вэ, нэгэнт Бурхан миний алхаа гишгээг залдаг болохоор тайвшираад намайг байлгахыг хүссэн яг тэр газарт нь байгаадаа талархая*” гэж дотроо хэлдэг. Энд байлгаснаараа Бурхан намайг зам тээврийн ослоос хамгаалж байгаа байж болох юм гэдгийг ч бас өөртөө сануулдаг. Аливаа зүйл төлөвлөснөөр болохгүй үед бидний омголон занг дарж, оволзсон мэдрэмжийг намдаадаг учраас Бурханд итгэх нь маш гайхамшигтай ажээ.

Сэтгэл гонсгор үед та ямар байдалтай байдаг вэ? Гонсойлтоос салж, дараагийн боломжийг хүлээх зуур шилжилт хийхэд танд хэдий хэр хугацаа шаардагддаг вэ? Нөхцөл байдал өөрчлөгдөхөд та Бурханы Үгэн дээр тулгуурлан шийдвэр гаргадаг уу, эсвэл зөвхөн сэтгэл хөдлөлөөр хариу үйлдэл үзүүлдэг үү? Та нөхцөл байдалд захирагддаг уу, эсвэл Есүс Христээр удирдуулдаг уу?

Хэрэв бид өөрсдөдөө асуулт тавьж, түүндээ шударгаар хариулдаггүй бол өөрсдийгөө хэзээ ч үнэнээр нь таньж мэдэхгүйгээр бүх амьдралаа өнгөрөөх болно. Зөвхөн үнэн таныг чөлөөлнө (Иохан 8:32-ыг унш) гэдгийг санаарай.

Бурханд бүрэн найдаж, танд зориулсан Түүний төлөвлөгөө өөрийн чинь хүслээс үлэмж дээр гэдэгт итгэх нь таныг Түүнд сэтгэл дундуур байхаас хамгаалах болно. Таны сайн сайхны төлөө байдаг гэж итгэж байгаа нэгэндээ гомдох нь боломжгүй зүйл юм. Уур хүрсэн үедээ хэн нэгэнд үүнийгээ гаргамаар байдаг байх. Гэхдээ Бурханыг өөрийн бай болгох нь мунхаг хэрэг. Тэр бол танд тусалж, таныг тайтгаруулж чадах цорын ганц Нэгэн. Тиймээс зовлон бэрхшээл дунд Түүнээс зугтахын оронд Түүн рүү гүйх нь хавьгүй дээр ажээ.

Өөрийгөө үүчилж сүр!

Бид өөрсдөдөө дэндүү өндөр шаардлага тавьдаг бөгөөд тэр шаардлагадаа хүрч чадахгүй үедээ өөрсдөдөө уурлах нь амархан байдаг. Зарим хүмүүсийн хувьд уур бухимдал нь гүн урхагтай, удаан үргэлжилдэг. Өөртөө өндөр шаардлага тавих нь сайн боловч тэр нь амьдралаас тасархай байж болохгүй. Ялангуяа, төгс байх гэж эрмэлздэг хүмүүс дотоод зөрчил ихтэй байдаг. Тэд төгс байхыг хүсдэг. Харин энэ нь хэзээ ч үл

гүйцэлдэнэ. Бид сэтгэл зүрхэндээ төгс байж болох авч, нэгэнт бид мах цуснаас бүтсэн хүмүүс учраас үйлдэл бүхэндээ төгс төгөлдөр байж чадахгүй. Золоор, бид сүнсээр өсөж, Бурханаар удирдуулахад суралцаж чадна. Та алдаа гаргасныхаа төлөө өөртөө уурлахын оронд өчүүхэн бага амжилтдаа ч хүртэл баярлаж сурахыг танд зөвлөө. Алдаа гаргах үедээ өөртөө сэтгэл дундуур байх нь бидний төрөлхийн мэдрэмж боловч бид гонсгор байдлаа гутрал болгон хувиргаж болохгүй. Болзол нөхцөлгүйгээр Бурхан таныг хайрладаг, бага багаар өөрчилдөг гэдгийг та өөртөө сануулж, дараагийн боломж ирэхийг хүлээ. Хэр хол явах ёстойгоо бус харин ахиц дэвшлээ хар.

Бид бүгдээрээ л зарим үед өөрсдийгөө гонсойлгох зүйл хийдэг. Хэдэн жилийн өмнө би нэг хүнтэй тун таарамжгүй харилцаатай байдаг байлаа. Би өнөөдрийг хүртэл тэр байдалдаа харамссан хэвээр байна. Хамт ажиллаж байхад бидний зан чанар огт таардаггүй байв. Хоорондоо зохицож ажиллах гэж хэдэн жил хичээсний эцэст бид хэн хэнийхээ тусын тулд өөрчлөлт хийх хэрэгтэй гэдгийг би ойлгосон. Гэвч нөгөө хүнээ шархлуулахыг хүсээгүй тул ямар нэгэн алхам хийх гэж би төвдөхгүй байлаа. Хийх шаардлагатай өөрчлөлтийг би хэдийчинээ хойшлуулна, бид нэг нэгнийхээ сул талаас болж төдийчинээ цухалдаж байв. Яах ч аргагүй байдалд орчихсон мэт санагдаж байсан учраас уур хүрч, тухайн нөхцөл байдалд зохих ёсоор хандаж, хийх шаардлагатай гэж мэдэж байгаа зүйлээ хийхийн оронд зөвхөн мэдрэмжээрээ хариу үйлдэл үзүүлж байсан юм.

Өөрчлөлтийг хойшлуулж байсан шалтгаанаа би хүнлэг зүйл гэж бодож байлаа. Би тэр эмэгтэйг гомдоохыг үнэхээр хүсээгүй. Гэвч миний хандлага сэдэл хичнээн хүнлэг байх нь чухал биш ажээ. Юу гэвэл, би Ариун Сүнсний чиглүүлгийг

дагахгүй байснаар нөхцөл байдал улам дордож, бидний харилцаа муугаар төгссөн юм. Харилцаа ингэж дуусах нь хоёуланд маань таагүй байсан бөгөөд бидний хэн хэн нь үүнд харамссан гэдгийг би мэдэж байна. Би зөв гэж бодсон бүх зүйлээ хийсэн ч нөхцөл байдалд өөрчлөлт гараагүйд сэтгэл гонсгор байлаа.

Өөрийгөө уучлахад надад хугацаа хэрэгтэй байсан. Тэгээд эцэст нь Бурханы уучлалыг хүлээж аваад, алдаанаасаа сурал-Оцахын тулд чадах бүхнээ хийсэн. Гаргасан алдааныхаа улмаас өөртөө уурлаж цухалдах нь ямар ч сайн юм өгөхгүйг танд сануулъя. Та өөртөө сэтгэл дундуур байна уу? Хэрэв тийм бол өөрийгөө уучилж, дараагийн боломжийг хүлээж авах цаг нь болжээ. Одоо мэдрэмжээр амьдрахаа болих цаг болсон!

Тэвчээртэй хүлээж сүр!

Хатуужил нь төгс үйл байг. Тэгвэл та нар төгс, бүтэн [төгс төгөлдөр хүмүүс] юугаар ч дутахгүй байна.
(Иаков 1:4)

Хэрэв та тэвчээрээ хөгжүүлээгүй бол ямар нэгэн зүлийг хүлээх шаардлагатай болох үед таны хамаг муу зан чанар илчлэгдэж магадгүй. Нөхцөл байдалд сэтгэлийн хөдөлгөөнөөр хандах нь юуг ч түргэсгэхгүй гэдгийг ойлгох хүртлээ би ийм л байдлаар соригдож байсан. “Тэвчээр нь биднийг зөвхөн сорилтод орсон үед л ургадаг Сүнсний үр жимс” хэмээн “*Вайнэс грек толь бичиг*” (The Vines Greek Dictionary) гэдэг толь бичигт тодорхойлжээ. Бид бүгдээрээ л тэвчээртэй байхыг хүсдэг. Гэхдээ энэ нь бид хүссэн зүйлээ аваагүй үедээ ч биеэ зохистой авч явах учиртай гэсэн үг тул бид тэвчээрээ хөгжүүлэхийг төдий л хүсдэггүй. Энэ нь ч үнэндээ хэцүү!

Зарим хүн төрөлх зан чанарынхаа онцлогоос шалтгаалаад бусдаас илүү тэвчээртэй байдаг. Гэхдээ тийм их тэвчээртэй хүмүүст ч бас бусдаас илүү уурлаж цухалдах ямар нэг юм гардаг болохыг би олж мэдсэн юм. Миний нөхөр маш тэвчээртэй хүн болохыг та лав гадарласан байх. Хүлээх нь түүнд тийм ч хэцүү биш ажээ. Гольфийн тоглолтын цагаас нь л хоцроочихгүй бол замын түгжрэлд тэгтлээ бухимдаад байдаггүй. Харин машин зам дээр хэзээ ч хийхгүй үйлдлийг нь хийдэг жолооч нарыг тэр тэвчдэггүй. Гэвч нэгэнт түүний зан чанар номхон дөлгөөн, дасан зохицомтгой болохоор тэр тэвчээртэй хүлээх чадвартай. Гэтэл миний хувьд тэвчээрт суралцахад олон жил шаардагдсан. Тэгээд эцэст нь, хүлээхээс өөр ямар ч сонголтгүй нөхцөл байдлыг Бурхан надад үргэлж зөвшөөрдөг болохыг ойлгосон. Тийнхүү Түүний тусламжтайгаар би тэвчээрээ хөгжүүлж чадсан.

Бурханыг алдаршуулж, амьдралаас аз жаргалыг мэдрэхийг хүсдэг хүмүүсийн хувьд тэвчээр туйлын чухал. Хэрэв хүн тэвчээргүй бол амьдралд тулгарах аливаа бэрхшээлд сэтгэл хөдлөлөөр хариу үйлдэл үзүүлэхэд хүрдэг. Дараа та хэн нэгнийг эсвэл ямар нэгэн зүйлийг хүлээх хэрэгтэй болох үед мэдрэмжээр хандахын оронд өөртэйгөө жаахан ярих гэж оролдоорой. “Уурлаж цухалдах нь юуг ч түргэсгэхгүй, тэгэхээр би талархалтайгаар хүлээ дээ” гэж бодож болох юм. Тэгээд чанга дуугаар “Би хүлээх зуураа тэвчээрээ хөгжүүлж байгаа тул энэ нөхцөл байдлын төлөө Бурханд талархъя” хэмээн хэлэх болно. Ингэснээр та таагүй нөхцөл байдалд сэтгэл хөдлөлөөр бус, Бурханы Үгийн дагуу ханддаг болох болно.

Дасгал хийх тоолонд бидний булчин хөгжиж байдаг шиг хүлээж сурах тусам бид тэвчээртэй болдог. Биднийг дасгал хийх үед булчин өвдөж, хөндүүрлэдэг боловч эрүүл мэндэд

тустай гэдгийг бид мэднэ. Тэвчээр хөгжүүлэхийг ч бас үүнтэй адилтгаж болно. Тэвчих нь ямар хэцүү, шантармаар зүйл болохыг бодох бус, харин хүлээх нь танд төвөгтэй биш болох үед ямар их амар тайван байхыг санаарай.

Та тэвчээртэй хүлээдэг үү? Таны хамт ажиллаж байгаа хүний гараас юм гарахдаа удаан байдаг бол та хэрхэн ханддаг вэ? Замын түгжрэлд орох нь танд яаж нөлөөлдөг вэ? Машинаа тавихаар хүлээж байсан зайнд өөр хүн өрсөөд орчихвол та яадаг вэ? Бид ямар нэг зүйлийг хичнээн улайран хүсээд авч чадахгүй бол бидний сэтгэл хөдлөл тэр хэмжээгээр оргилж буцалдаг. Зарим үед бид өөрсдөдөө төдий л шаардлагатай бус, зүгээр л чухал гэж үзсэн зүйлээ хүсдэг гэдгээ ухаарч, хүүхэд шиг аашлахаа болих хэрэгтэй. Машины зогсоолоос болж уурлах, өөр бусад энгийн зүйлсэд цухалдаад байх нь тэнэг хэрэг гэдгийг бидний эрүүл саруул ухаан хэлж өгдөг. Таны хувьд ямар нөхцөл байдал хэцүү байдаг вэ? Хүлээх хэрэгтэй болох үед та нөхцөл байдалд хэрхэн ханддаг вэ? Аливаа зүйл таны хүссэнээр болохгүй үед та сэтгэл хөдлөлөө хэр сайн барьдагаа 1-10 хүртэлх тоогоор үнэлээрэй. Иймэрхүү асуултуудад шударгаар хариулах нь биднийг сэтгэл хөдлөлөө захирч сурахад ахиц дэвшил гаргахад тустай болохыг би өөрийн туршлагаас мэднэ.

Хэцүү хүмүүстэй ч хэл үгээ ололцож сур

Бүдүүлэг хүмүүст та хэрхэн хариу үйлдэл үзүүлдэг вэ? Та Бурханы Үгийн дагуу хайр дотор ханддаг уу, эсвэл тэдний тэнгэрлэг бус зан байдалд автдаг уу? Уурлаж уцаарламтгай, мөн уур уцаар хүргэмтгий хүмүүст бидний хэн маань ч адилхан дургүй. Бүдүүлэг зангийн нэг илрэл нь догшин ширүүн, хүчилж албадах байдал юм. Ихэнх хүн хэт ачаалалтай ажил-

лаж, сэтгэлийн дарамттай амьдардаг учраас өнөө үед дэлхий дээр олон хүн ийм байдалтай байгаа гэж би боддог. Хүмүүс дэндүү бага цагт хэт ихийг хийх гэж хичээдэг. Бас бодит амьдрал дээр өөрсдийнх нь хүч хүрэхээргүй үүрэг хариуцлага хүлээдэг.

Дэлгүүрийн худалдагч надад бүдүүлэг хандах үед миний уур хүрч эхлэхийг би тэр даруй мэдэрдэг. Дээр хэлсэнчлэн, сэтгэлийн хөдөлгөөн нь дээш огшиж гараад өөрийг нь дагахыг биднээс шаарддаг. Тийм мэдрэмж төрөх үед ямар нэгэн үйлдэл хийх хэрэгтэйг би мэднэ. Тэрхэн зуур би өөртэйгөө ярьж, бүдүүлэг аашилж байгаа тэр хүнд сэтгэлийг нь шаналгаж байгаа олон бэрхшээл байж болохыг, мөн тэр эмэгтэй өөрийнхөө яаж ярьж байгааг ч анзаарах сөхөөгүй байж болохыг өөртөө сануулах хэрэгтэй болдог. Хүмүүс намайг яагаад тийм хатуу ширүүн байгааг асуусан удаа миний амьдралд олон байсныг би тод санадаг. Харин би тийм байгаагаа ч анзаардаггүй байлаа. Тухайн үед миний амьдралд олон зүйл болж, сэтгэл санаа дарамттай байсан тул тэр бүхэн хатуу ширүүн байдлаар илэрсэн хэрэг л дээ. Тэр байдал нь миний муухай ааш зангийн зөвтгөл бус, харин асуудлын үндэс байсан юм.

Надад туслах, намайг тайвшруулах Бурхан миний амьдралд байгаад, мөн Түүний Үгийг мэдэх боломжийг өгсөнд нь би талархдаг. Гэвч хэл үгээ ололцоход хэцүү хорвоогийн олон хүн Эзэн Бурханыг, Түүний Үгийг мэдэхгүй байгаа гэдгийг ч үргэлж санахыг хичээдэг. Зан байдлаараа Христийг надаас болж ичихэд хүргэх бус, харин Түүнийг гэрчлэгч байхыг би ямагт хүсдэг. Тийм ч учраас хүмүүс бүдүүлэг авирлавал ана мана, ач тач үзэлцэх эсвэл гэднийг давж гарах гэж хэл амаа билүүдэхийн оронд Бурханы Үгийн дагуу үйлдэх чадвараа хөгжүүлэхээр Ариун Сүнстэй хамт шаргуу ажиллах хэрэгтэй болдог.

Хэрэв бид өөрсдөд маань сайн ханддаг хүмүүст сайн хандах аваас, хорвоогийн бусад хүнээс ялгарах онцгой зүйл хийж байгаа хэрэг биш ээ. Харин бидний хувьд дайсанд тооцогдох хэн нэгэнд бид нинжин сэтгэл гаргаж байгаа бол энэ нь бид сайныг үйлдэж буй хэрэг (Лук 6:32-35-ыг унш) гэж Есүс хэлсэн.

Энэ бол бидний бүх амьдралынхаа туршид алдаж онон суралцах маш том талбар буюу нөхцөл байдал ажээ. Хүмүүс хаа сайгүй байх бөгөөд тэд бүгдээрээ эелдэг ялдам байна гэж үгүй. Тиймээс бид тэдэнд хэрхэн хандах талаар шийдвэр гаргах ёстой. Та Бурханы Үгийг дагаж, Түүний төлөө тэр хүмүүсийг хайрлах уу, эсвэл тэднээс илүү муухай ааш авир гаргаж, уурлаж уцаарлах уу? Хэн нэгэн бүдүүлэг хүнээс болж та өдөржин цухалдаж байсан уу? Та дахиад хэзээ ч тэгэхгүй байх шийдвэр гаргаарай. Учир нь хэн нэгний бүдүүлэг авирласнаас болж цухалдаж байхдаа та Бурханы өгсөн үнэт цагийг дэмий үрдэг. Тухайн өдөр өнгөрөхөд та тэр цаг хугацааг хэзээ ч буцааж чадахгүй тул амьдралдаа дахиад хэзээ ч нүүр учрахгүй ч байж болох хүнээс шалтгаалж сэтгэл санаагаа үймрүүлэхгүй байхыг би танд зөвлөж байна.

Хэрэв та хэл амаа ололцоход хэцүү байдаг хүмүүсийн нэгтэй өдөр бүр хамт байх шаардлагатай тийм нөхцөл байдалд байгаа бол би таныг тэдэнд сэтгэл хөдлөлөөрөө хариу үйлдэл үзүүлэхийн оронд тэдний төлөө залбираарай гэж захъя. Тэдний зүрх сэтгэлд ажлаа хийх үүд хаалгыг бидний залбирал Бурханд нээж өгдөг. Заримдаа биднийг залбирахад Бурхан биднийг тийм хүнтэй нүүр тулахад чиглүүлэх болно. Тийм хүний муухай ааш авирыг зүгээр л тэвчээд байх ёстой гэж би хэлээгүй байна. Харин тэр хүнтэй бид хайр дотор нүүр тулах учиртайг санаарай.

Шийдвэр ба тунхаг: Амьдралдаа хүсэж байгаа зүйлсийг минь Өөрийн тогтоосон цагт Эзэн Бурхан авчирна гэдэгт итгэн, би тэвчээртэй хүлээж чадна.

БҮЛЭГ

8

Бодол нь сэтгэлийн хөдөлгөөнийг дэвэрэдэл

Зөв шударга Бурхан
зүрх ба оюун бодлыг шалгадаг.

(Дуулал 7:9)

Зүрх сэтгэл ба оюун бодол нь хоорондоо салшгүй холбоотой учраас Дуулалыг бичигч Давид эдгээрийг нэг өгүүлбэрт хэлжээ. Бид сэтгэлийн хөдөлгөөнөө хэрхэн захирахад суралцахын тулд бодол санааны хүчийг ойлгох ёстой.

Хэдийгээр мянга мянган хүн турах дасгал хийхээр жилийн эхэнд шийдвэр гаргаж, чийрэгжүүлэх төвд очиж бүртгүүлэн мөнгө төлдөг ч, тэдний 16 хувь нь л тууштай хичээллэдэг гэсэн тоо баримт байна. Хүн ямар нэг зүйл хийхийг хүсэж шийдвэр гаргадаг боловч амьдралд нь дарангуйлагч болох боломжийг өөрийн бодол хийгээд мэдрэмжинд тэр олгодог гэдгийн нэгэн тод жишээ энэ билээ. Бурхан бидэнд чөлөөт

сонголтыг өгсөн бөгөөд хэрэв бид л боломжийг олгохгүй бол бидний бодол хийгээд мэдрэмж өөрсдийг маань захирч чадахгүй гэдэг нь чухам үнэн. Гэвч ихэнх хүн үүнийг мэддэггүй.

Арван хоёрдугаар сарын нэгэн өдөр Марк шүршүүрт орсныхоо дараа өөрийгөө толинд хараад, *“Би сүүлийн хоёр жил жин нэмээд, нэлээн таргалж байна. Одоо жингээ хасах хэрэгтэй болж дээ. Гэтэл удахгүй шинэ жилийн баяр болно. Тэгэхээр би Нэгдүгээр сар хүртэл хүссэн болгоноо шавайгаа ханатал иднэ ээ. Тэгээд л он гарангуут би хоолны дэглэмд орж, дасгал хийж эхэлье”* гэж бодов. Марк өөрийнхөө шийдвэрт их л сэтгэл хангалуун болж, маргааш нь чийрэгжүүлэх төвд бүртгүүлэн, шийдвэрээ баталгаажуулав. Тэр тэдний тоног төхөөрөмжийг ашиглан бүтэн жилийн турш хичээллэхийн тулд сар бүр 45 доллар төлж байхаар тогтон зээлийн картыхаа дугаарыг бичүүлэв. Энэ бүхнийг хийсэндээ тэр үнэхээр баяртай байлаа.

Баярын үеэр тэр хүссэн бүхнээ ханатлаа идэж, шинэ оноос эхлэн хоолны дэглэм барьж, дасгал хөдөлгөөн хийх гэж байгаагаа өөртөө болон бусад хүмүүст хэлж явлаа. Шинэ оноо угтаж, баяр өндөрлөв. Сарын эхний Даваа гарагийн өглөө сэрээд тэр *“Би өнөөдөр чийрэгжүүлэх төв рүү явна шүү дээ”* гэж өөртөө хэлэв. Ажилдаа явахдаа тэр биеийн тамирын хувцас, шаахайгаа үүргэвчиндээ хийлээ. Хамт ажилладаг хэдэн найз нь тэр өдөр түүнийг нэг тийш явж үдийн хоол идэхийг урьсан нь түүний очих дуртай зоогийн газар байж таарчээ. *“Тэндхийн лазаньяд (Lasagna – улаан лоолийн сүмсээр амталсан далбагар гоймон, татсан махтай бяслагны хучмал) би үнэхээр дуртай учраас ийм урилгаас татгалзах нь тун хэцүү санагдаж байна. Гэтэл тийм хоол идэх нь дэглэм барих төлөвлөгөөнд маань нийцэхгүй нь лавтай”* хэмээн тэр бодлоо. Хэн нэгэн өөрийг нь зоогт урьсан тохиолдолд Марк урилгаас татгалзаж, хоолноос буцаж байсан

удаа хэзээ ч байгаагүй ажээ. Тэрээр энэ сорилтыг хүндхэн даваа гэж тооцсон бөгөөд чухамдаа ялагдалд аль хэдийн бэлэн болсон байлаа.

Лазаня идэхээс татгалзана гэдэг өөрийнх нь хувьд дэндүү хэцүү зүйл гэж бодсон нь түүний сорилтод унах болсон хамгийн эхний алдаа. Тэр *“Би найзуудтайгаа үдийн хоолонд явмаар л байна. Гэвч би хоолны дэглэмээ барина аа. Энэ урилгаас татгалзъя байз! Тэндхийн лазаняад би дуртай боловч энэ удаад “Үгүй” гэж хэлж чадна”* гэж өөртөө хэлж болох л байсан. Өөрсдийн маань бодол биднийг үйлдэлд бэлддэг гэдгийг та харж байгаа биз дээ. Нэгэнт Марк урилгаас татгалзах нь өөрт нь хэцүү гээд аль хэдийн бодчихсон тул зоогийн газар ороод хоолны цэсэн дээрээс Лазаняг онцлон харж байлаа. Тэр хийх зүйлээ оюун санаандаа аль хэдийн шийдчихсэн байсан учраас сорилтыг эсэргүүцэж чадсангүй. Мэдрэмж нь түүний бодолтой нийлж, тэд хамтдаа түүний өмнөөс шийдвэр гаргажээ.

Лазаня нүүрс усаар баялаг тул Марк үдээс хойш гэхэд нойрмоглон лазагнаж, орой ажил тарах үед *“Энэ долоо хоногийн сүүлээр л дасгалаа эхэлье дээ. Тэгээд ч би лазаня идчихсэн болохоор дэглэмээ алдчихлаа. Өнөөдөр ядрахаас гадна миний залхуу хүрээд байна”* гэж бодов. Мэдээж хэрэг, мэдрэмж нь түүний харьж амрах бодолтой яв цав нийлэв. Бодол, мэдрэмж хоёр нь түүнд *“Өнөөдөр дасгал хиймээргүй байгаа тул дараа л больё”* гэж хэлж хойшлуулсан нь нэн таатай санагджээ.

Дөрөвдүгээр сар гарлаа. Марк хоолны дэглэм ч барьсангүй, дасгалаа ч эхэлсэнгүй. Түүний хэдэн удаагийн оролдлого бүтэлгүйтэж, бодол хийгээд мэдрэмж нь түүнийг ямагт ялж байлаа. Чийрэгжүүлэх төв тохирсон ёсоор сар бүр түүний зээлийн картнаас тооцоо хийж, Марк огт ашиглаагүй зүйлийнхээ төлөө 180 доллар төлсөн байв. Энэ талаар бодоход харамсалтай

санагдсан боловч түүнд өөрийгөө өмөөрөх бодол төрөв: “*Би дасгал хийх гэж хичээсэн хэдий ч, амьдралд янз бүрийн л юм гарлаа. Өөртөө үнэхээр анхаарал тавимаар байвч надад цаг алга. Миний үүрэг хариуцлага их. Гэхдээ нөхцөл байдал сайжрахаар дараа л ёстой нэг туръя, байз*”. Тэр одоо жилийн 540 доллар дэмий үрэх болсон тул тэр гэрээг яах гэж хийв дээ хэмээн харуусаж байлаа.

Чийрэгжүүлэх төвд хичээллэхээр оны эхэнд бүртгүүлээд дахин хэзээ ч очоогүй мянга мянган хүн Маркынхтай төстэй замыг туулдаг. Өөрсдийнх нь шийдвэрт нөлөөлөх боломжийг бодол, мэдрэмждээ тэд олгодог байна. Хэрэв бодлын хүчийг ойлгож, оюун санаандаа орж ирсэн болгоныг аялдан дагахын оронд бодол санаагаа захирах эрх мэдэлтэйгээ мэдэж байвал сахилга батыг амжилттай сахиж чадах байсан.

Өөртөө амжилтыг ятга

Зөвхөн хүссэн учраас л ямар нэг зүйлд амжилт гаргадаг хүн гэж байдаггүй. Амжилттай хүмүүс төлөвлөгөө боловсруулж, түүнийхээ талаар өөртөө байнга ярьдаг. Та юмыг зориудаар бодож чадна. Мөн та хийх гэж хүсэж мөрөөддөг зүйлийнхээ талаар бодож төлөвлөснөө хэрэгжүүлдэг байх аваас, мэдрэмж чинь таагүй байсан ч аяндаа дагалдаж өөрчлөгдөх болно. Би урьд шөнө бөх унтаад, өглөө 5 цагт сэрэхдээ босмооргүй, тух-

Зөвхөн хүссэн учраас л ямар нэг зүйлд амжилт гаргадаг хүн гэж байдаггүй. Амжилттай хүмүүс төлөвлөгөө боловсруулж, түүнийхээ талаар өөртөө байнга ярьдаг.

тай хөнжилдөө шургаад л байж баймаар байв. Гэвч би энэ номоо бичих төлөвлөгөөтэй хүн шүү дээ. Өнөөдөр хэдэн цаг бичихээ төлөвлөсөн байсан болохоор заавал босох ёстой. “*Би одоо босох*

хэрэгтэй!” хэмээн дотроо бодож өөрийгөө зоригжуулсан, тэгээд л боссон доо!

Тэр бүү хэл та бодож байгаа зүйлдээ анхаарал хандуулж үзсэн үү? Та бодлуудаасаа шилж сонгох оролдлого хийдэг үү, эсвэл амьдралдаа эрмэлздэг гэж ярьдаг зүйлд чинь огт нийцэхгүй байсан ч хамаагүй, толгойдоо л юу орж ирнэ түүнийг боддог уу? Та сөрөг бодлуудад урхидуулах ёсгүй. Таны бодол буруу зүйлд чиглэж байгаа үед та түүнийг толгойноосоо авч хаян, Библид сургасан шиг бодол санаагаа Христийн дуулгаварт олзлуулдаг (2 Коринт 10:5-ыг унш) уу? Та бодол, мэдрэмждээ өөрийгөө хэр их захируулдаг вэ? Хэрэв эдгээр асуултад өгсөн таны хариултууд өөрт чинь таалагдахгүй байвал, та гонсойх хэрэггүй. Та өөрчлөгдөж чадна. Миний олон жил ярьж байгаа шиг, бид дайн байлдаан дунд байгаа бөгөөд тулааны талбар нь бидний оюун санаа юм. Оюун санаандаа ялалт байгуулахаас бидний дайнд ялах эсэх нь шийдэгдэнэ. Бурханы Үгийн дагуу бодож сур, тийнхүү мэдрэмж чинь таны бодолтой нийцэж эхлэх болно.

Хэрэв та олон жилийн турш буруу бодол, сөрөг мэдрэмжид хөтлөгдөж байсан бол өөрчлөлт гаргах нь амаргүй байж болох бөгөөд энэ нь Библийн мэдлэг, цаг хугацаа, хичээл зүтгэлийг шаардах нь гарцаагүй. Гэвч үр дүн нь зайлшгүй ирнэ. “Би ерөөсөө л ийм сэтгэлийн хөдөлгөөнтэй хүн болохоор энэ байдлаа өөрчилж чадахгүй” гэж битгий хэлээрэй. Та бодол хийгээд мэдрэмжээ захирч чадна!

Эерэг зүйлд итгэхийн хүч

Бидний сөрөг мэдрэмжийг өдөөдөг зүйлсийн дотор хүмүсийн үйлддэг тааламжгүй бөгөөд олиггүй зүйлс ордог. Нэгэнт

бид бусдын хийж буй зүйлс ба амьдралын аливаа нөхцөл байдлыг хянаж чадахгүй тул тэр бүхэнтэй холбоотой сэтгэлийн хөдөлгөөнөө намжаах арга замыг хайж олж чаддаг байх хэрэгтэй. Библи бидэнд аливаа эерэг зүйлд ямагт итгэдэг байхыг (1 Коринт 13:7-г унш) заадаг. Бид бодолдоо захирагдах аваас тэр нь биднийг ихэвчлэн сөрөг зүйл рүү хандуулдаг. Харамсалтай нь, Ариун Сүнсний нөлөөгүйгээр махбодын бодол санаа нь харанхуй, сөрөг билээ. Бидэнд махбодын бодол санаа болон Сүнсний бодол санаа гэж байдаг гэдгийг Бурханы Үгээс уншиж мэдэх боломжтой (Ром 8:5-ыг унш). Хэрэв бид махбодын бодлоор удирдуулвал, үхширч ялзарсан хандлага, мэдрэмжээр дүүрэх болно. Харин хэрэв бид Сүнсний бодлоор удирдуулах сонголтыг хийвэл, бидний санаа сэтгэлд амь ба амар тайван дүүрэх болно. Есүс биднийг амар тайван руу дуудсан учраас бид амар тайван руу хөтлөх зүйлийг сонгох хэрэгтэй. Тэр бидэнд Өөрийн амар тайвныг үлдээсэн боловч сэтгэл санааны хувьд тавгүй амьдрал биднийг хөөрхийлөлтэй төдийгүй өвчтэй болгодог ажээ. Сэтгэл санааны дарамт нь олон олон өвчин эмгэгийн үүсэх үндсийг бий болгодог!

Миний сэтгэлийг зовоодог зүйлсийн ихэнх нь хүмүүсийн учруулсан асуудлаас үүддэг гэдгийг би ноднин ойлгосон юм. Хүмүүсийн юу бодож, санаж хийхээр төлөвлөж буйг би хянаж чадахгүй гэдгээ туршлагаасаа мэддэг тул тэдний хийж байгаа зүйлээс шалтгаалж бухимдахгүйн тулд өөрийн хийж чадах зүйлсийн тухайд залбирч эхэлсэн юм. Залбирал болон Бурханы Үгийг судлах явцдаа би эерэг зүйлд итгэх сонголтыг хийж, 1 Коринт 13:7-г дагах болсон.

Саяхан нэг ажилтан маань манай гэр бүлийн гишүүдийн зармынх нь талаар, мөн миний үйлчлэлийн тухай тун таа-

ламжгүй, бүр уршигтай ч байж болох зүйл хэлсэн юм. Би эхлээд цочирдсон, дараа нь гонсойсон, тэгээд түүний сэдэл юу байсныг ойлгож чадаагүй учраас үймэрсэн. Эцэст нь уур хүрсэн. Гэсэн хэдий ч би амар тайвнаа алдахгүй байхаар хатуу шийдэж, сэтгэл хөдлөлдөө биеэ захируулахаас татгалзсан тул Бурханы Үгийн дагуу үйлдэж, эерэг зүйл бодох болсон. “*Амьдралд нь хэцүү зүйл болсон учраас л тэр гуниг шаналал, гомдол шархаа иймэрхүү байдлаар гаргаж байгаа байх. Тэгээд л тэр хэлж байгаа үгийнхээ болзошгүй үр нөлөөг ч бүрэн ухаараагүй байх л даа*” хэмээн бодож, би түүний төлөө залбирч эхлэв. Энэ талаар юу бодож байгааг минь хүмүүс асуухад, би тэр эмэгтэйн яагаад ингэснийг огт ойлгоогүй, бас гайхсан гэдгээ тэдэнд хэлсэн. Гэхдээ би “эерэг зүйл бодох” санаагаа ч бас тэдэнд давтан давтан хэлэв. Энэ хандлагыг барьж авах тоолонд сэтгэл санаа тайвширч, нөгөө хүмүүст ч бас нөлөөлж байгааг анзаарав.

Та яг л сөрөг зүйл бодож чаддаг шигээ эерэг зүйлийг ч бас бодож чадна гэдэгт би итгэлтэй байна.

Шогэр Рэй Робинсон

Та яг л сөрөг зүйл бодож чаддаг шигээ эерэг зүйлийг ч бас бодож чадна гэдэгт би итгэлтэй байна.

Шогэр Рэй Робинсон

Бурханы Үг агуу хүчтэй нууцуудаар дүүрэн гэдэгт би үнэхээр итгэдэг. Тэдгээр нь чухамдаа далдлагдсан зүйлс бус, харин бидний ерөөс анзаардаггүй зүйлс юм. “Хайр бүгдэд итгэдэг” гэсэн (1 Коринт 13:7-г унш) эшлэлийг би олон жил уншсан. Би Бурханд дуулгавартай байхын тулд энэ зөвлөгөөг дагадаг байлаа. Харин дөнгөж сая л би, аливаа эерэг зүйлд итгэх нь сүнсний хувьд тайвшруулах эм ууж байгаатай адил гэдгийг

ойлгосон. Бодол маань бидний мэдрэмжтэй холбоотой байдаг учраас сайн зүйл бодох үед бидэнд эерэг мэдрэмж төрдөг.

Тухайн хүний сэдэл олиггүй байсан ч, би эерэг зүйл бодож өөрийгөө хамгаалж чадна. Би өрөөлийн сэдэл болоод үйлдэлд хариуцлага хүлээхгүй боловч тэр хүний үг ба үйлдэлд үзүүлсэн өөрийн хандлагад хариуцлага хүлээнэ. Таагүй нөхцөл байдал мэт санагдаж байгаа зүйлийг ч Бурхан сайнаар эргүүлж чадна гэдэгт би итгэхээр шийдсэн бөгөөд энэ нь намайг үлэмж тайвшруулж байв. *“Нэгэнт би эргэн тойрныхоо хүн ба юмсыг захирч чадахгүй учраас юунд ч хяналт тавих ёсгүй”* гэж өөрийгөө бүү мэхэл. Гаднах амьдралаар бус, харин дотоод амьдралаар амьдарч сур. Тийнхүү тааламжтай бодол, тайван мэдрэмжээс та баяр хөөрийг амсах болно.

Дайсан чинь өлссөн бол хоолло, цангасан бол түүнийг ундаал. Ингэснээрээ чи түүний толгой дээр галтай нүүрс овоолж байгаа хэрэг. Мууд бүү дийлд, мууг харин сайнаар дийл. (Ром 12:20-21)

Дээрх эшлэлд дурдсан галтай нүүрс бол дайсны хийсэн зүйлд барих хариу биш, харин дайсныхаа хатуу зүрхийг хайлуулахаар таны харуулж буй хайрын гал юм.

Миний дээр ярьж байсан ажилтан маань эцэст нь ажлаа өгсөн бөгөөд бид зохих ёсноос илүүгээр түүнд сайн хандаж, шинэ ажил хайж олох хүртлээ санхүүдээ санаа зовохгүйгээр гагцхүү сэтгэлийн шаналлаас эдгэрэхэд хангалттай цаг гаргаасай гэсэндээ мөнгөн тусламж үзүүлсэн билээ. Бид түүнтэй хамт залбирсан бөгөөд одоо ч түүний төлөө залбирсаар, бас хорон муугийн төлөө Сатаны ашиглахыг хүссэн зүйлийг Бурхан сайнаар эргүүлнэ гэж итгэсээр байгаа (Эхлэл 50:20-ийг унш).

Эерэг зүйлд итгэх тухай Библийн энэхүү нууц нь Бурханы хүүхэд бүрд хамаатай. Мэдрэмжээ бус, Бурханыг дагах нь чухамдаа таны хийх ёстой зүйл. Ингэх үед таны мэдрэмжийн хүч сулардаг, учир нь та түүнийг сөрөг бодлоор тэжээхгүй байгаа хэрэг шүү дээ. Мэдрэмж хүчтэй оволзож байсан ч бид дээрх шийдвэрийг гаргах хэрэгтэй. Та Бурханы хүслийг дагах аваас, сэтгэл хөдлөл гарцаагүй намжина гэдгийг танд баттай хэлье.

Бурхан Эзэн маань биднийг хэцүү байдалд хамгаалалтгүй орхиогүй билээ. Бид дэлхий дээр амьдарч байгаа ч биднийг дэлхийгээс хамаарахгүй байгаасай гэж Бурхан хүсдэг. Энэ нь хэрэв бид Түүнийг дагах юм бол мянган хүн бидний эсрэг ирсэн ч бид Түүн дотор хоргодож, юунаас ч айх хэрэггүй болно гэсэн үг.

Мянган хүн чиний дэргэд, түмэн хүн баруун гар талд чинь унавч, энэ нь чамд эс тусна. Чи [Хамгийн Дээд Нэгэний халдашгүй нууц газар байж] зөвхөн нүдээрээ хараад л буруутад өгөх хариуг үзэх болно. (Дуулал 91:7-8)

Шатахуун дууссан

Хэрэв бид машиндаа түлш авах гэж шатахуун түгээх гарын дэргэд очиж зогсоод, уучлаарай, шатахуун дууссан гэсэн бичиг олж харвал сэтгэл гонсойж, өөр газраас авахаар явна биз дээ. Яг үүнчлэн, чөтгөр бидний амьдралд гай зовлон учруулахаар хүрч ирээд, оюун санаанаас маань шатахуун дууссан гэдэг тэмдэг олж харвал тун ч их хэрэгтэй юмсан. Өөрийнх нь өгөх хортой бодлуудыг хүлээж авах хэн нэгнийг тэр хэзээ ямагт олж чадна. Харин тэр хүн нь болохгүй гэдгээ та түүнд ийнхүү мэдүүлж чадна.

Тиймээс таныг баярлуулах зүйлсийн тухай бод. Хэрэв би хүсэх юм бол яг одоо энд суугаад өөрийгөө цухалдуулж чадна. Миний хийх ёстой зүйл бол ердөө л арван таваас хорин минутад хүүхэд насаа бодох. Тэгээд амьдралд маань намайг гомдоож, гонсойлгож байсан бүх хүний талаар би бодож чадна. Мөн урьд нь миний найдаж байснаар болоогүй бүх зүйлийг төдийгүй ирээдүйд бүтэлгүйтэж ч болох өөр олон зүйлийг бо- доход л би сэтгэлээр унаж, цухалдах нь гарцаагүй гэдгийг танд баттай хэлье. Бид яагаад өөрсдийгөө ийм хөөрхийлөлтэй бол- гох ёстой юм бэ? Та яагаад ингэж байгаагаа өөрөөсөө асууж, дахин хэзээ ч тэгэхгүй байх шийдвэр гаргаарай.

Дараа таны мэдрэмж нам дарагдах эсвэл оргилж буцлах үед та түр саатаж, юу бодож эсвэл ярьж байгаагаа өөрөөсөө асуугаарай. Ингэх аваас, асуудлынхаа уг үндсийг олж чадна.

Бурханы замаар явах уу, эсвэл золгүй нэгэн болох уу?

Бидний ихэнх нь амьдрах амар хялбар арга зам байдаг болоо- сой гэж хүсдэг. Та ч бас тэгж хүсдэг байж магадгүй. Гэвч тийм хялбар арга гэж байхгүй. Тиймээс та аливааг Бурханы аргаар хийх үү, эсвэл хөөрхийлөлтэй хүн болох уу гэдгээ шийдэх хэрэгтэй болно. Бид дандаа дөт замаар явах гэж оролддог бо- ловч тэр нь угтаа сүйрэл рүү хөтөлдөг зам ажээ. Тэр зам дээр үлдэхэд төдий л их хичээл зүтгэл шаардагддаггүй учраас Библид үүнийг “өргөн” зам гэж нэрлэдэг. Харин аминд хөтөл- дөг, илүү хэцүү, нарийн замаар явахыг Бурхан бидэнд ятган “Хавчиг хаалгаар орохыг [өөрсдийгөө хүчлэн байж] хичээ. Би та нарт хэлье. Орохыг эрэлхийлэвч эс чадах нь олон ажээ” (Лук 13:24) гэжээ.

Бид энэ дэлхийн сөрөг зүйлсийг туулж гарахад хүчин чармайлт гаргах ёстой. Гэхдээ хэрэв бид өөрсдөөсөө шалтгаалах бүхнийг хийх аваас, Бурхан Өөрийнхөө хийх зүйлийг ч бас гүйцэлдүүлнэ. Хичээл зүтгэл гаргахыг хүн болгон хүсээд байдаггүй. Тэд урсгалаар амьдарч, мэдрэмжээ дагаад заншчихсан байдаг. Уншигчид маань нарийн хаалгаар орж чадахгүй олон хүмүүсийн нэг хэсэг битгий болоосой гээд би энэ номыг бичиж байна. Есүс бидний төлөө үхсэнээр амар тайван, баяр хөөр, хүч чадал, амжилт ололт, аливаа сайн бүхнээр дүүрэн бялхсан гайхамшигтай амьдрал бидэнд ирсэн ч, Түүний уусан аяганаас бид ч бас уух ёстой. Хэдийгээр бие махбод, оюун ухаан, сэтгэл санааны хувьд давж гарахад үнэхээр хэцүү байсан ч, Есүс бидний нүглийн төлөөсийг төлөхөөр загалмай руу явахад бэлэн байсан. Түүнчлэн бид ч бас зөвийг үйлдэхэд бэлэн байх ёстой бөгөөд бид шагналаа хүртэх нь дамжиггүй.

Бурханы Үгийг байнга судал. Тийнхүү зовлон бэрхшээл ирэх үед таны сүнсний нөөцлүүр шатахуунаар дүүрэн байх бөгөөд та зөв сонголт хийх боломжтой байх болно. Зөвхөн сайн дураа хүрэхээр, эсвэл гай түйтгэр тохиолдохоор залбирах юмуу Бурханд цаг гаргадаг тийм хүн битгий байгаарай. Эзэн Бурхангүйгээр энэ хорвоог аюулгүй туулж чадахгүй гэдгээ мэдэж байгаа л юм чинь Эзэнийг хайсан нь дээр. Түүнгүйгээр бид үнэндээ ямар ч зөв зүйлийг хийж чадахгүй гэдэг нь тодорхой шүү дээ.

Та бид оюун бодлоо чиглэл зорилгогүй зөнгөөр нь байлгаж, сэтгэл хөдлөлдөө захирагдаж болно. Эсвэл оюун санаагаа хамгаалахын тулд сөрөг бус, харин эерэг бодлыг сонгож, сэтгэлийн мэдрэмжээ захирч болно. Бидний өмнө амь ба үхэл, ерөөл ба хараалыг Эзэн Бурхан тавьсан бөгөөд сонголт хийх хариуцлагыг ч (Дэд хууль 30:19-ийг унш) бас өгсөн.

Сөрөг мэдрэмж төрж байсан ч зөвийг сонгох аваас, та сүнсээр өсөж, сайн сайхан амьдрал өөд ахиц дэвшил гаргаж байгаа хэрэг. Харин хялбар арга, дөт замыг сонгоно гэдэг нь зогсонги байдлаас ч дор зүйлд хүргэх бөгөөд урьд гаргасан ахиц дэвшлээс ухарсан хэрэг болно. Бурхан хэзээ ч зогсонги байдалд байдаггүй. Тэр ямагт хөдөлгөөнд оршдог бөгөөд Өөрийг нь дагахыг биднээс хүсдэг. “Урагшил, эсвэл ухар, эс бөгөөс чи урагш давшиж буй хүмүүст мөргүүлнэ” гэж би хэлэх дуртай. Гал халуун эсвэл цэв хүйтэн байхын аль нэгийг сонго. Харин бүлээн байдалд хууртаж бүү амьдар. Бид Бурхантай хамт урагшилж чадна. Гэхдээ хэрэв бид Түүний зарчмуудыг үл хайхран, Түүний эсрэг хөдөлвөл, тарьснаа хураах бөгөөд авсан ургацандаа дуртай байхгүй нь лавтай.

Тархины талаарх Библийн зарчим ба шинжлэх ухааны үзэл онол

Доктор Кэролаин Лииф бол шинжлэх ухааны салбарт уураг тархи болон оюун ухааны талаар судалгаа шинжилгээг хорин таван жилийн турш хийж байгаа хүн. Дахин төрсөн Христэд итгэгч эрдэмтний хувьд тэрээр уураг тархины тухай Библийн зарчим болон шинжлэх ухааны үзлийн хооронд уялдаа холбоо байгааг олж мэджээ. “*Оюун ухаан тулалдааны талбар*” (The Battlefield of the Mind) хэмээх нэртэй миний номыг уншсаны дараа түүний энэ ойлголт улам батажсан гэж тэр ярьдаг. Библийн багшийн хувьд миний олж илрүүлсэн зүйлийг эрдэмтэн судлаачийн хувьд ч бас тэр олж нээснээ ойлгожээ. Ердөө л шинэ бодлыг хүлээж авснаар хүмүүс уураг тархиндаа шинэ мэдээллийг хэрхэн суулгадаг болохыг тэрээр их сургуу-

лиудад шинжлэх ухааны үүднээс заадаг. Доктор Лииф судалгааныхаа явцад уураг тархины үйл ажиллагааг ажигласнаар хүн хор хөнөөлтэй, муу, хуучин бодлуудыг эерэг нөлөөтэй, шинэ бодлуудаар сольж болохыг шинжлэх ухааны үзэл баримтлалын хувьд баталжээ. Бидний тархин дахь мэдрэлийн эсүүд нь олон салаа мөчир бүхий жижиг модтой адил байдаг гэж тэр өгүүлж байна.

Манай телевизийн нэвтрүүлгээр ярилцлага өгөх үедээ доктор Лииф ингэж ярьсан юм:

Бодол бол бодит зүйл гэдгийг хүмүүс ойлгох хэрэгтэй гэж би заадаг. Олон хүн бодлыг ердөө л нэг өөрсдийнх нь хүрч, мэдэрч чадахгүй хийсвэр зүйл хэмээн үздэг гэж би боддог. Гэтэл энэ нь үнэндээ бодит зүйл. Бодож байх үедээ та уураг тархиндаа чухамдаа ой санамжийг бий болгож байдаг бөгөөд таны тархин дахь бодол яг л олон салаа мөчир бүхий модтой адил байдаг. Хэрэв бодол нь ямар нэгэн эерэг зүйл дээр үндэслэсэн сайн сайхан бодол байвал энэ нь сөрөг бодлоос өөр харагддаг. Миний нэрлэдгээр “хортой бодол” нь таны биед бүхэлд нь муугаар нөлөөлдөг. Энэ нь эерэг бодлын ялгаруулдгаас тэс өөр төрлийн биохимийн шүүрэл ялгаруулна. Хортой бодлын нөлөөгөөр мэдрэлийн эсүүд дэх салаа мөчрүүд дээр жижиг жижиг өргөс бий болж ургадаг. Эдгээр өргөс нь чухамдаа биохимийн хортой бодис ялгаруулах голомт. Тэр өргөснүүдийн шүршсэн хор эхлээд зүрхэнд очиж нөлөөлөөд, дараа нь дархлааны тогтолцоог гэмтээж, биеийн эсэргүүцлийг муутган, таны биед өвчин үүсэх тохиромжтой нөхцөлийг бий болгодог.

Нэгэнт бий болсон хор хөнөөлийг арилгаж болох эсэхийг би доктор Лиифээс асуухад тэр “Тийм” гэж итгэлтэй хэлсэн:

Та дөрөв хоногт л төв мэдрэлийн системийнхээ үйл ажиллагааг өөрчилж чадна. Тэр ч байтугай яг одоо миний үгийг сонсож байхдаа ч үүнийгээ өөрчилж байгаа юм. Өнөөх өргөснүүдийг модноос алга болгоход дөрөв хоног шаардагдана. Харин тийм өргөсгүйгээр ой санамжийг бий болгоход хорин нэгэн өдөр шаардагдах болно. Тэгээд та эерэг нөлөө бүхий шинэ ой санамжийг мөчрүүдээсээ ургуулна.

Бид Бурханы Үгийг судалж мэдэн, эргэцүүлэн тунгааж болдол санаа, сэдэл хандлагаа шинэчлэх ёстой бөгөөд тийнхүү шинэчлэгдсэнээр бид Бурханы бидэнд зориулж төлөвлөсөн сайн сайхан амьдралд хүрч чадна гэдгийг Библи хэлж өгдөг. “Нүгэлдээ гэмшиж, өшөөтнөө уучлах нь өөрсдийн мөчрөөс өргөсийг авч хаяж эхлэх хамгийн сайн арга” гэж доктор Лииф хэлж байна. Мөн тэр бүх өргөс алга болсны дараа ч бид дахин сөрөг зүйл бодсоноор тийм өргөснүүдийг шинээр бий болгох чадвартай байдгийг тэр ярьсан. Оюун ухаанаа шинэчлэх нь насан туршийн, байнгын үйл явц бөгөөд бид үүнийг өдөр бүр хийж байх ёстой.

Шийдвэр ба тунхаг: *Би хүмүүсийн талаар ямагт эерэг бодолтой байж, тэдний сайн талыг олж харах болно.*

БҮЛЭГ

9

Үг нь сэтгэлийн хөдөлгөөнийг дэвэрэдэг

Үг нь бодлын нэгэн адилаар сэтгэлийн хөдөлгөөнийг хөөрөгддөг. Үнэндээ үг нь бидний бодлын үгээр гарч буй илэрхийлэл юм. Сөрөг зүйл бодох нь муу, гэхдээ сөрөг зүйл хэлэх нь түүнээс ч дор ажээ. Үүний бидэнд үзүүлэх үр нөлөөг тооцож баршгүй. Энэ дэлхийн бүх хүн үгийн хүч чадлыг ойлгож, амнаас гарч байгаа зүйлдээ хариуцлагатай хандаж сураасай гэж би ямар их хүсэж байна гээч. Үгэнд хүч агуулагддаг тул бидний сэтгэл санаанд шууд нөлөө үзүүлдэг. Үг нь бидний сайхан занг ч, муухай аашийг ч хөдөлгөдөг. Чухамдаа үг нь бидний хандлагыг хөөрөгддөг бөгөөд бидний амьдрал болон харилцаанд үлэмж нөлөөтэй байдаг билээ.

*Үгэнд хүч
агуулагддаг тул
бидний сэтгэл
санаанд шууд
нөлөө үзүүлдэг.*

Онож хэлсэн хариултад хүн бүр баярладаг.

Цагаа олсон үг юутай сайхан бэ! (Сургаалт үгс 15:23)

Сургаалт үгс 21:23-т хэрэв бид ам хэлээ захирвал аюулаас сэтгэлээ хамгаална гэдгийг хэлдэг. Мөн Сургаалт үгс бидэнд “Хэл гэдэг амилуулах бас үхүүлэх хүчтэй. Хэн үүнд дурлана үр жимсийг нь хүртэнэ” (18:21) хэмээн сургадаг. Үгийн тухай үнэнийг үүнээс илүү яаж тодорхой хэлэх юм бэ! Хэрэв бид эерэг, сайн зүйлийг яривал, амьдралаа дээрдэхэд нэмэр болж байгаа хэрэг бөгөөд бидний баяр хөөр ч нэмэгддэг. Харин хэрэв бид сөрөг, муу зүйл яривал, амьдралаа дордоход нэрмээс болж байгаа хэрэг бөгөөд бидэнд гуниг шаналал нэмдэг.

Яагаад бид энэ хоёрын эхнийхийг нь өдөр бүр сонгож болохгүй гэж? Өглөө болгон өөрт төрсөн мэдрэмжээ өрөөл бусдад ярих хэрэггүй. Хэрэв та тэгдэг бол энэ нь өөрийг чинь захирах эрх мэдлийг мэдрэмжиндээ олгож буй хэрэг. Тийнхүү та мэдрэмжийнхээ боол болдог бөгөөд тэр нь үнэндээ тийм ч аятай таатай байр суурь биш.

Зарим үед зүгээр нэг яриа сэтгэл санааг дордуулдаг

Хаари гэдэг залуу өчигдөр өглөө босохдоо л сэтгэл тавгүй байжээ. Яагаад сэтгэл тавгүй байгаагаа ойлгоогүй тэр эхнэртээ ийнхүү гомдоллов: “Өнөөдөр миний сэтгэл яагаад ийм тавгүй байгааг би мэдэхгүй байна. Сэтгэл хямраад байгаа юм байлгүй. Би хөрөнгө оруулагч нарт ажлаа танилцуулах ёстой байдаг. Миний чамд ярьж байсан нөгөө компанитай бид гэрээ байгуулж чадах эсэх нь үүнээс шалтгаалах юм. Гэтэл миний байгаа байдал мөн ч цагаа олж дээ”. Шүршүүрт орж байхдаа ч, өглөөний цайгаа уухдаа ч мөнөөх л бодол нь зогсолтгүй эргэлдэж байлаа. “*Өөдрөг байх юмсан даа. Хором мөч өнгөрөх тусам таагүй мэдрэмж улам л ихсээд байх юм. Дургүй хүрмээр*

ямар гээчийн өдөр вэ?” Ажилдаа явахдаа Хаари энэ өдрийг яаж өнгөрөөе дөө гэхээс айж байв.

Ажилдаа явах замдаа тэр замын эвдэрсэн гэрлэн дохионоос болж бөөн түгжрэл дунд баахан саатаж гацжээ. “Гайхалтай! Ёстой гайхалтай! Энэ л дутаж гэнэ. Би бүр галзуурах нь ээ. Одоо би хоцорлоо шүү дээ. Сэтгэл санаа тавгүй байхад мөн ч таарч дээ” хэмээн тэр амандаа үглэнэ. Арай гэж замын түгжрэлээс гараад машинаа байнга тавьдаг нийтийн эзэмшлийн гарааж руу орох гэтэл дотор талбайн зурааснуудыг шинээр будсан тул орохыг хориглосон гэсэн тэмдэг үүдэн дээр нь байхыг тэр олж үзлээ. Түүний бухимдал улам буцлав. Цухалдах тусам сэтгэл нь хямарч, сэтгэл хямрах тусам үглэх нь ихсэж, үглэхийн хэрээр мэдрэмж нь дордож байлаа.

Ингэж явсаар Хаари ажил дээрээ ирж, ирээдүйд хамтарч ажиллаж ч болох шинэ түншүүдтэйгээ уулзахаар хурлын танхим руу явахаасаа өмнө ярих зүйлийнхээ тэмдэглэлийг сүүлчийн удаа гүйлгэж харлаа. Тэгэхээс тэгэх гэсэн мэт түүнийг цухалдуулах аар саар хэд хэдэн зүйл болов. Нэг хүн өрөө хүйтэн байна гэж хэлээд халаагуур асааж болох эсэхийг асуув. Гэтэл Хаари халууцаж байлаа!

Түүнийг ажлаа яг танилцуулж эхлэх гэж байтал нэг хүний гар утсанд дуудлага ирэв. Цугласан хүмүүс бүгд утсаа унтраасан эсэхээ шалгаж дуустал хүлээх болов. Хаари энэ хооронд таагүй зүйл бодоод амжлаа. “Ямар тэнэг хүмүүс вэ! Үүнийг тэд уулзалт эхлэхээс өмнө бодож яагаад болдоггүй юм бэ?” Түүнийг яриагаа эхлэх үед дуу хоолой нь ялихгүй хурц өнгө аястай байлаа. Уулзалтын үеэр тэр нэг ч удаа инээмсэглээгүй бөгөөд инээмсэглэе гэж түүний санаанд ч ороогүй ажээ.

Ийнхүү Хааригийн оюун бодол, ам хэл, зан ааш, хандлагад дайсан нөлөөлж байв. Ажлаа ярих бүхий л хугацаанд тэр ингэж

бодов: “Энэ ямар ч хэрэггүй юм болох нь л дээ. Тэд бидэнтэй гэрээ хийхгүй байх аа. Өглөө сэрэхэд л бүх юм таагүй санагдаж байсан, ийм л юм болох гээд байж дээ. Яг чухал үед яагаад дандаа ингэдгийг ойлгохгүй юм. Өнөөдөр сэтгэл санаа тайван, өөдрөг байсан бол хичнээн сайхан байх вэ! Гэтэл эсрэгээрээ байдаг. Явж, явж яагаад заавал өнөөдөр юм бэ?”

Тэдний компани шинэ түнштэй болж чадсангүй. Дарга нь Хаарид сэтгэл дундуур байсан бөгөөд түүний хандлагын талаар хатуу сануулав. Тэр өрөөндөө буцаж ороод хаалгаа хааж, эхнэртэйгээ утсаар ярилаа. Тэгээд дахиад л азгүй байдлаа бүгдийг нь ярьж гарав. Дөчин таван минутын турш тэр энэ талаар ярьсан бөгөөд сүүлдээ цааш ярьж чадахааргүй болтлоо сэтгэлээр унаснаа хэлжээ.

Хааригийн түүх зохиомол боловч түгээмэл жишээ мөн. Хүмүүст ийм зүйл дандаа л тохиолдож байдаг шүү дээ. Гэвч өглөө сэрэхэд сэтгэл санаа ямар байсан нь хамаагүй, гагцхүү эерэг юм бодох, ярих сонголтыг хийснээр тухайн өдрийг эхнээс нь л өөрөөр байлгаж болох байснаа тун цөөхөн хүн ойлгодог. Та бид сайн сайхан зүйлийн талаар ярьснаар сэтгэл тавгүйтлээ өөрчилж чадна. Бурханаас авсан ивээл ерөөлөө, эсвэл тэсэн ядан хүлээж байгаа зүйлээ ярь. Сэтгэл санаа чинь дээрдэх нь удахгүй мэдэгдэнэ. Төрж буй мэдрэмж болгоноо та үгээрээ захирч болно гэж би хэлээгүй байна. Харин та өөртөө тусалж чадна гэдгийг би туршлагаасаа мэднэ. Шаардлагатай үед бид сэтгэлээ сэргээх үгийг өөрсдөдөө хэлж болно.

Тухайн мэдрэмж бидэнд яагаад төрдөг вэ? Энэ нь бидний хэлж байгаа зүйлийн мөн чанараас болдог байж ч болох юм.

Мэргэн хүн ам хэлээ ухаанаараа захирдаг

Мэргэн хийгээд мунхаг хүний тухай Библид “Мулгуу нэгний ам өөрийг нь сүйтгэх. Уруул нь сэтгэлийг нь урхидах” (Сургаалт үгс 18:7) хэмээн айлддаг. Амьдралаа сүйрүүлэх хүний хэл, үг тэнэг байх хэрэгтэй. Хүмүүс ийм л байдаг. Яагаад? Учир нь хүмүүс үгийн хүчийг ойлгодоггүй. Бидний үг бусад хүмүүст нөлөөлдөг гэдгийг бид мэднэ. Харин амнаас минь гарч буй зүйл өөрсдөд маань, бидний амьдралд нөлөөлдөг гэдгийг мэддэг бил үү? Хаари үүний төгс жишээ болж байна. Түүний түүх зохиомол байж болох ч, бодит амьдрал дээр Хааригийн нэгэн адилаар таагүй зүйл ярьсаар тоогүй байдалд ордог хүмүүсийг бид бүгд мэднэ шүү дээ.

“Зальт зүрхтэн үл дэвжих. Мэхлэгч хэлтэн гай зовлонд унах” гэж Сургаалт үгс 17:20-д хэлсэнд гайхах юм алга.

Өөрсдийн мэдрэмж хийгээд үйлдлийг захирах боломж байхгүй мэтээр бодох нь бидний хамгийн том алдаануудын нэг юм. Бурхан бидэнд сахилга батын буюу биеэ захирахын сүнсийг өгсөн бөгөөд биднийг өөрсдийгөө захираасай гэж Бурхан энэ “багаж хэрэгсэл”-ийг өгсөн тул үүнийг биеэ захирах байдал гэж нэрлэдэг. Энэ нь бид бүгдэд байдаг ч бид үүнийг хэрэглэдэг бил үү? Бидэнд байгаа боловч хэзээ ч ашигладаггүй аливаа зүйл ямар ч хүчгүй болдог. Та дасгал хөдөлгөөн тогтмол хийдэг үү? Яагаад тэгдэг вэ? Та ясаа бэхжүүлж, булчингаа хүчтэй хэвээр байлгах эрүүл мэндээ хамгаалахын тулд дасгал хийдэг.

Мөн Сургаалт үгсийг бичигч нь бидэнд “Ам, хэлээ захирдаг хүн амь юугаа зовлон шаналангаас сахих” (21:23) хэмээн айлджээ. Ийм хүн бол мэргэн хүн юм.

Буруу зүйлд мэхлэгдсэн учраас сая сая хүн золгүй хувь тавилан, үр жимсгүй амьдралаар амьдардаг. Тэд өөрсдийгөө замд тааралдсан аливаа бүхний золиос болсон гэж боддог. Хэрэв тэд өглөө сэрэхдээ сэтгэл тавгүй байвал, ямар ч эсэргүүцэл үзүүлдэггүй, харин тийм л байх ёстой мэт бодож мэдрэмжиндээ захирагддаг. Амьдралынхаа дийлэнх хугацаанд яг л тэгж мэхлэгдэж амьдарсан тул би үүнийг маш сайн мэднэ. Хэрэв ийм мэхлэлтэд урхидуулсан хүн бусдад гомдож, уурлах аваас бухимдлаа илэрхийлэхээс гадна тэрхүү сөрөг мэдрэмжтэйгээ гавъяа шагнал мэт зууралддаг. Уур бухимдлаа орхиж, өөрсдийнх нь гомдол цөхрөлд санаа тавина гэж Бурханд найддаг хүн тун ховор ажээ.

Гутарч, гундсан хүмүүсээр энэ хорвоо дүүрэн. Цаашид ч итгэж найдсаар байх сонголтыг хийснээр тэд нөхцөл байдлаа сайжруулж чадна. Нэгэнт бид найдлагын хүчийг ойлгож, түүнийхээ дагуу амьдардаг бол дээрхийн адил буруу хэвшлүүдээсээ салахад амархан болно. Аливаа зүйл өөрийнх нь хүссэнээр болохгүй үед сэтгэлээр унах зуршлыг бий болгож чаддаг шигээ хүн ивээл ерөөл “дөнгөж булан тойроход” л байгаа гэдэгт найдахад өөрийгөө зоригжуулдаг болж чадна.

Хэцүү үед бидний амаар гарах зүйл нь тухайн бэрхшээл хэр удаан үргэлжлэх, хэр хүнд болохыг тодорхойлдог. Бид зөв үгийг олж хэлснээр амьдралдаа болох аливаа бүхнийг захирч чадна гэж би хэлээгүй байна. Харин өөрсдөд маань тохиолдох зүйлсэд үзүүлэх хариу үйлдлээ захирахын тулд бид зөв бодол ба үгийг сонгож чадна гэж би хэлээд байна. Та далайн салхийг захирч чадахгүй боловч онгоцныхоо далбааг залж чадна.

Хэлж байгаа зүйлээ зорилготой хэл

Үгийн хүчийн тухай сургаал оруулалгүйгээр би нэг ч ном бичээгүй болов уу, бас бичих ч үгүй биз ээ. Энэ сэдэв ямар чухал болохыг үүнээс харж болно. Тиймээс л би таныг үүнд нухацтай хандаасай гэж хүсэж байна. Дуугүй байх хийгээд ярих цаг гэж бий. Зарим үед юу ч хэлэхгүй байх нь бидний хийж чадах хамгийн сайн зүйл байдаг. Ямар нэг зүйлийг хэлэхдээ та эхлээд бодож байгаад, тодорхой зорилготой хэлэх нь ухаалаг хэрэг болно. Хэрэв бид өөрсдийн маань үг амьдруулах хийгээд үхүүлэх хүчтэй гэдэгт үнэхээр итгэдэг юм бол яагаад бид илүү хянуур байж болохгүй гэж?

Дуугүй байваас мунхаг ч мэргэнд тооцогдох.

Амаа хамхиваас тэрээр ухаалаг мэт харагдах.

(Сургаалт үгс 17:28)

“Хэрэв бид чадах зүйлээ хийвэл, Бурхан бидний чадахгүй зүйлийг хийнэ” гэдэгт би бат итгэдэг. Бид Ариун Сүнсний тусламжтайгаар болон сахилга батын зарчмыг хэрэгжүүлснээр өөрсдийн амнаас гарах зүйлийг захирч чадна. Тэр бүү хэл бид саад бэрхшээлээ эсвэл сэтгэлийг маань зовоож байгаа зүйлийг ярихдаа найдлага тээсэн, эерэг байдлаар ярьж чадна.

Сүүлийн үед миний нуруу жаахан өвдөөд байгаа юм л даа. Тэгээд манай охин Сээнди миний нуруу яаж байгааг асуухаар өнөө өглөө утасдсан юм. Нуруу өвдсөн хэвээр байгаа боловч санасныг бодвол бүр гайгүй байгааг би түүнд хэлэв. “Би нойрондоо сайн байгаа. Энэ чинь эерэг үзүүлэлт шүү дээ” гэж би хэлсэн. Өөрөөр хэлбэл, би асуудлаа үгүйсгээгүй боловч

эерэг бодолтой байхыг хичээж байна. Би өөртөө байхгүй зүйлийг бус, харин байгаа зүйлээ харахаар шийдсэн. Миний нуруу ингэсгээд зүгээр болчихно гэдгийг би мэдэж байгаа бөгөөд тэр болтол Бурхан надад, хийх ёстой зүйлээ хийх хүчийг өгнө гэдэгт итгэж байна.

1911 онд *Мона Лиза* хэмээх алдарт уран зураг хулгайд алдагдаж, олодохгүй хоёр жил болжээ. Гэвч тэр үед хүмүүний зан чанарын хачирхалтай гэмээр гоц үзэгдэл ил болсон аж. Юу гэвэл, хулгайлагдахынх нь өмнөх хоёр жилд уг зургийг үзсэн хүмүүсээс илүү олон хүн түүнийг алдагдсанаас хойшхи хоёр жилд урьд өлгөөстэй байсан газрыг нь үзжээ.

Луврын музейд очсон тэр бүх хүмүүсийн л адилаар бидний ихэнх нь өөрсдөдөө байгаа зүйлийг бус, байхгүй зүйлийг илүү анхаарахад амьдралаа үрдэг бөгөөд бид ивээл ерөөлөө бус, саад бэрхшээлээ илүү их ярьдаг нь тун тоогүй. Асуудлаа хэдийчинээ их ярина, бидний анхаарал түүнд төдийчинээ чиглэнэ. Үүнийг би “Анхаарлаа хандуулах тусам тухайн зүйл улам томордог” гэж тодорхойлдог юм. Зовлон шаналал бол сонголт гэж би боддог! Бид өөрсдөө л зөвшөөрөхгүй бол ямар ч юм байсан бидний сэтгэлийг зовоож шаналгаж чадахгүй.

“Таныг хандлагаа өөрчлөх үед муу мэдээ нь сайн мэдээ болж хувирдаг нь үнэхээр гайхалтай” хэмээн Роберт Шуллер хэлжээ. Хэрэв та таагүй зүйлийнхээ талаар эерэг хандлагатай байж чадахгүй бол ядаж сөрөг хандлагаа өөгшүүлэхгүй байхыг хичээж чадна.

Нью-Йоркт амьдардаг манай найз Антуанэт надад өөрийг нь үлэмж бухимдуулсан саяхны нэгэн явдлын талаар ярьсан юм. Тэрээр дайнд амь үрэгдэгсдийн дурсгалыг хүндэтгэх өдрөөр хамаатан садныдаа очоод гэр рүүгээ буцаж явжээ. Түүнийг машинтайгаа Жорж Вашингтоны гүүр лүү дөхөж очиход, зам

ашигласны төлбөр төлөх хэдэн том хаалганы орчимд олон зуун машин цуварч зогссон харагдав. Цуваа тун удаан урагшилж байсан бөгөөд өмнөө байсан бартаат замын уралдааны нэгэн машиныг даган замын улбар шар, шовгор тэмдгийн дундуур тэр давхичихав. Гэтэл ард нь дуут дохио хангинаж, цагдаа түүнийг зогсож, машинаасаа гарахыг чанга яригчаар анхааруулж, хэллээ.

Цагдаа түүнийг яг л гэмт хэрэгтэн шиг үзэж, жолооны үнэмлэх, машины бүртгэл, даатгалын хуудсаа өгөхийг тушаагаад, машиндаа буцаж ор гэж зандарчээ. Антуанэт ямар буруу зүйл хийснээ мэдэхгүй байсан тул юу болсныг цагдаагаас эелдгээр асуужээ. Тэр түүний асуултыг үл тоомсорлон, торгуулийн хуудас бичиж эхэллээ. Хэдэн минутын дараа тэр түүнийг машиндаа дахин дуудаад, “Та тэр хөдөлгөөнт тэмдгийг харсан биз дээ. Одоо та шүүхэд очно доо” гэж хэлэв.

Байдлыг улам дордуулах гэсэн шиг, тэр хуудсан дээр нь ямар ч торгуулийн хэмжээ заагаагүй, харин шүүхэд очих сар, өдрийг л бичсэн байв. Гурван долоо хоногийн дараа түүнийг шүүх дээр бэлэн байхыг тэнд тушаасан байлаа. Одоо тэр шүүх дээр очихын тулд ажлаасаа чөлөө авах хэрэгтэй болох нь... Гэтэл тэр ямар буруу зүйл хийснээ ч мэдэхгүй байлаа!

Антуанэт асар их дарамтад орж, тэр явдлаас болж сэтгэл санаа нь хямарчээ. Гүүрэн дээр байхдаа л тэр уйлж эхэлсэн бөгөөд цаг хагасын дараа харьтлаа уйлсаар л байжээ. Тэр ердөө нэг торгуулийн хуудаснаас болж цухалдаагүй нь ойлгомжтой.

Долоо хоногийн сүүлээр, тэмдэглэлт өдрөөр тохиолдсон онцгой зүйл болохоор тэр сурсан зангаараа бол энэ явдлын талаар найз нөхөд болон хамт ажиллагсаддаа ярьж болох байсан. Гэвч тэр энэ бүхнийг хэн нэгэнд яримаар санагдах тоолонд биеэ захирч, сорилтод унахгүйг хичээж байжээ.

Болсон явдлын талаар ярих нь түүний сэтгэлийг улам тавгүйтүүлж, уур уцаарыг нь нэмэгдүүлэхээс хэтрэхгүй гэдгийг тэр мэдэж байлаа. Тиймээс тэр амралтын өдрүүд ямар байсныг найз нөхөд нь асуухад сайн сайхан зүйлийг нь ярьж, хууль шүүхтэй холбоотой хэсгийг нь хэлээгүй ажээ.

Антуанэт үүнээс томоохон сургамж авчээ. Саад бэрхшээлийнхээ талаар ярихгүй байхаар шийдсэн нь сэтгэлийн шаналлаа нэмэхгүй, харин ч бүр багасгахад нь дөхөм болж байв.

Хэрэв та амьдралынхаа асуудал, бэрхшээлийн тухай аль болох бага ярихаар шийдвэр гаргавал, таны оюун бодол, сэтгэл санаа тэдгээр сөрөг зүйлсэд захирагдахгүй. Түүнчлэн та ивээл ерөөл хийгээд ирээдүйд болно гэж найдаж байгаа зүйлсээ аль болох их яривал, таны хандлага сэдэл эерэг байх нь дамжиггүй. Уур уцаар, гомдол хорсол, айдас түгшүүрийг бус, харин баяр хөөрийг нэмэгдүүлэх үгсээр өдөр бүрийг дүүрэн байлга. Сэтгэл санаагаа өөдрөг байлгах зүйлийг өөртөө ятга! Ямар ч нөхцөл байдалд эерэг зүйлийг олж хэл.

Бэйсболын малгайгаа өмсөж, бөмбөг, цохиур хоёроо бариад, байшингийнхаа арын талбайгаар өөртөө итгэлтэй, бардам алхах нэгэн жаалхүү өөртэйгөө ингэж ярьж байна гэнэ шүү: “Би бол дэлхийн хамгийн агуу цохигч!” гэж зарласнаа бөмбөгөө агаарт шидээд, далайж байгаад цохисон боловч оносонгүй. “Нэг дэх цохилт!” хэмээн тэр хашхирна. Тэр бөмбөгөө барьж аваад дахиад уйгагүй хэллээ: “Би бол дэлхийн хамгийн агуу цохигч!” Бөмбөгөө агаарт шидээд, доош бууж ирэхэд нь дахин далайж байгаад цохисон хэдий ч онохгүй алдлаа. “Хоёр дахь цохилт!” хэмээн тэр хашхирна. Тэгснээ хүү бөмбөг, цохиур хоёроо няхуур шалгаж үзэв. Хүү алга руугаа нулимаад хооронд нь үрэв. Малгайгаа эгцэлж өмсөөд

тэр дахиад л хэллээ: “Би энэ дэлхийн хамгийн агуу цохигч!” Тэгээд тэр бөмбөгөө дээш шидээд, савлаж байгаад дахин цохиод оносонгүй. “Гурав дахь цохилт! Гайхалтай!” гэж тэр хашхирлаа. Эцэст нь тэр “Би бол энэ дэлхийн хамгийн агуу шидэгч!” гэж зарлав.

Жаалхүү бөмбөг огт цохиж чадахгүй гурван удаа алдсаны учир нь тэрээр бөмбөгийг хэтэрхий сайн шидээд байгаа хэрэг бөгөөд хэдийгээр шидсэн бөмбөгөө цохиж чадаагүй ч, гарамгай шидэгч хэмээн өөрийгөө дүгнэх хэмжээнд тийм л эерэг хандлагатай байлаа. Тэр өөртөө эерэг зүйлийг тууштай хэлж байгаа бөгөөд түүний энэ хандлага өөрийг нь урам хугарч, зориг мохохоос хамгаалж байсан гэдэгт би эргэлзэхгүй байна.

Шийдвэр ба тунхаг: *Надад ямар ч мэдрэмж төрж байсан би найдлага тээсэн, эерэг зүйлийг хэлж ярих болно.*

БҮЛЭГ

10

*Би өөрчлөлт гаргахын тулд
бүх зүйлийг хянаж чадах уу?*

Хүмүүс бид аливааг хянахыг хүсдэг гэдэгт гайхах юмгүй. Юу гэвэл, бидний *хяналтаас гадуурх* зүйл маш их байдаг. Гэвч харамсалтай нь, өөрсдийгөө хянах гэж оролдохоосоо илүү бид хянах ёсгүй зүйлээ хянах гэж оролдох нь олонтаа. Би гомдож шархлахаас эсвэл ашиглуулахаас айдаг байсан учраас нөхцөл байдал болоод хүмүүсийг хянах гэж олон жил оролдсон. Гэвч миний тэр оролдлого намайг урам хугарч, уурлаж цухалдахаас өөр зүйлд хүргэж байгаагүй. Бид өөрсдийг нь хянах гэж оролдох үед хүмүүс хамгаалах хариу үйлдэл үзүүлдэг гэдгийг ойлгоход надад удаан хугацаа шаардагдсан юм. Чөлөөт сонголт хийх эрхийг Бурхан хүн болгонд өгсөн бөгөөд тэр эрхийг өөрсдөөс нь авах гэж оролдох хэнийг ч болов тэд эсэргүүцдэг. Миний хийж байсан зүйл тэнгэрлэг бус байсан учраас хэзээ ч үр дүнд хүрээгүй гэдгийг эцэст нь би ойлгосон. Бүгдийг хянах гэдгээсээ болоод амар тайвнаа алдаад зогсохгүй өөрийнхөө харилцаатай

байхыг хүссэн хүмүүсээс ч бас би холдож хөндийрдөг байлаа. Амьдралынхаа бүхий л салбарыг Өөрийнх нь хяналтад өгөөсэй гэж Эзэн хүсдэгийг ухаарах хүртлээ би энэ бүтэшгүй зүйлийн араас хөөцөлдөж олон жилийг дэмий үрсэн нь тоогүй. Тийнхүү биднийг буруу яваад байгаагаа ухаарах үед ч Бурханы хяналтад бүх зүйл байдаг юм шүү! Гэхдээ бүхнийг хянах гэсэн хүслээсээ татгалзаж, Бурханд найдах үед л бидэнд амар тайван ирдэг.

Нөхцөл байдал хийгээд бусад хүмүүсийг хянах гэж оролдохын оронд, өөрийгөө хянахад зориулж Эзэн Бурханы өгсөн тэр гайхалтай “багаж хэрэгсэл”-ийг бид ашиглаж сурах нь зүйтэй. Тэр бидэнд Өөрийн Үг, Ариун Сүнс, бас бидний бий болгож чадах төрөл бүрийн үр жимсийг өгсөн. Биеэ захирах нь Сүнсээр удирдуулсан амьдралын үр жимс юм (Галат 5:22-23). Хэрэв та нөхцөл байдал болон бусад хүмүүсийг хянах гэдэг хандлагатай бол би таныг үүнээсээ татгалзаж, биеэ захирч эхлэхийг хичээнгүйлэн зөвлөж байна. Энэ нь таны хувьд “Би хяналтыг гартаа авлаа” гэж хэлэх таатай боломж шүү.

Биеэ захирч сурахад тэсвэр тэвчээр шаардагдах боловч эцсийн үр дүн нь үнэхээр гайхалтай. Аливаа нөхцөл байдалд яаж хандахаа би эхлээд Бурхантай ярьж шийддэг тул миний мэдрэмж нөхцөл байдлаас шалтгаалах нь хавьгүй бага болсон.

Би биеэ захирснаар хяналтыг гартаа авдаг.

Би биеэ захирснаар хяналтыг гартаа авдаг. Таны нөхцөл байдал тун тааламжгүй байвал эсвэл бүр таны сэтгэлийг зовоож байгаа бол та биеэ захираарай. “Энэ байдал удахгүй зүгээр болно, бас энэ нь эцэстээ миний сайны төлөө ажиллах болно” гэх мэт эерэг үгийг хэлж бай. Тэгээд өөр хэн нэгэнд тустай зүйлд цаг хугацаагаа зориулахад өөрийгөө дасгалжуул. Өөрийн чинь эсрэг чиглэж буй хорон муу зүйлийн хариуд сайн сайхан зүйлийг хийх нь хамгийн сайн эм болдог.

Бусдад туслахын баяр хөөр зүйрлэшгүй их

Хүүхдийн хүмүүжил судлалын хүрээлэнгийн захирлаар ажиллаж буй Бернард Римланд “Алтан дүрэм” хэмээх зарчмын талаарх судалгааг удирджээ. Судалгаанд оролцогч бүр хамгийн сайн мэдэх арван хүнийхээ нэрийг жагсааж, аз жаргалтай хүмүүс мөн эсэхийг тодорхойлохыг хүсжээ. Дараа нь тэр хүмүүсээ хэр хувиа хичээгч эсэхийг тодорхойлох ёстой байлаа. Тэгтэл аз жаргалтайд тооцсон бүх хүнээ тэд хувиа хичээгч биш гэж тодорхойлсон болохыг Римланд олж мэдэв. “Бусдад тусалдаг хүмүүс л хамгийн аз жаргалтай байдаг. Тиймээс та нар хүмүүсийг өөрсдөдөө хэрхэн хандаасай гэж хүссэнээрээ л өөрсдөө ч тийнхүү тэдэнд ханд” (Матай 7:12) хэмээн тэр дүгнэн хэлж байна.

Бүх цаг үед бусдыг хайрлах чадварыг бидэнд Бурхан өгдөг. Гэхдээ энэ чадвар нь гагцхүү байнгын дасгал сургуулиар хөгждөг. Тэр дасгал сургууль нь сахилга бат, биеэ захирах байдлыг шаарддаг гэдгийг бид бүгдээрээ мэднэ. Тухайн мөчид төрж байгаа мэдрэмжийнхээ боол болохын оронд зөв зүйлийг зориудаар үйлдэж эхэл.

Та тухайн зүйлийн талаар ямар мэдрэмж төрөхийг харзнаж хүлээгээд, тэр мэдрэмжийнхээ дагуу хариу үйлдэл үзүүлэх ёсгүй. Сэтгэлд ямар мэдрэмж төрөхөөс хамаарахгүйгээр бид зохистой байдлаар хариу үйлдэл үзүүлж чадна. Та насан туршдаа сэтгэл хөдлөлийнхөө боол болж амьдрахыг үнэхээр хүсэж байна уу? Үгүй гэдгийг би баттай мэдэж байна. Гэвч зөвхөн та өөрөө л үүнээс урьдчилан сэргийлж чадна.

Аль ч цаг үед хүмүүсийн дунд түгээмэл оршсоор ирсэн ташаа ойлголтуудын нэг нь сахилга батын тухай ухагдахуун.

Сахилга батын дасгалыг хэн ч таатай хүлээж авдаггүй байх гэж би боддог. Үнэндээ *сахилга бат бол бидний атаатан дайсан*

Биши, анд нөхөр юм. Хэлсэн үг, хийсэн үйлдэлдээ харамсах бус, харин баярлах тийм л амьдралаар амьдрахад минь тусалдаг. Сахилга бат нь үүргээ гүйцэтгэж байхдаа нүүрэнд минь инээмсэглэл тодруулдаггүй байж болох ч, үүний үр жимс нь амжилттай, аз жаргалтай амьдрал ажээ.

биши, анд нөхөр юм. Хэлсэн үг, хийсэн үйлдэлдээ харамсах бус, харин баярлах тийм л амьдралаар амьдрахад минь тусалдаг. Сахилга бат нь үүргээ

гүйцэтгэж байхдаа нүүрэнд минь инээмсэглэл тодруулдаггүй байж болох ч, үүний үр жимс нь амжилттай, аз жаргалтай амьдрал ажээ.

Өөрийгөө тогтмол сахилгажуулдаггүй хэрнээ амжилттай бөгөөд аз жаргалтай амьдарч чаддаг тийм хүнийг олох нь боломжгүй зүйл гэж би бодож байна. Энэ номыг уншиж байхдаа та шийдвэрүүдийг гаргах хэрэгтэй болно гэдгийг би танд урьдаас хэлсэн. Шийдвэр гаргахгүй л юм бол та юу ч уншиж судаллаа гээд энэ нь танд тус болохгүй. Та жаргалтай, амжилттай байхыг хүсэж байна уу? Тийм бол сахилга бат, ялангуяа, сэтгэл хөдлөлөө сахилгажуулах нь тун чухал.

Хүмүүний зан төлөвийн тавны дөрөв нь сэтгэл санаа, тавны нэг нь оюун ухаанаас бүрддэг ажээ. Энэ нь бидний шийдвэр 80 хувийн сэтгэл хөдлөл, 20 хувийн бодол ухаан дээр үндэслэгдэн гардаг гэсэн үг юм. Ингээд бодохоор, бид өчнөөн олон хүн буруу шийдвэр гаргаж байгааг хардаг нь арга ч үгүй юм биз! Бид олон сайн шийдвэр гаргадаг боловч тэр болгоноо дагахгүй л юм бол тэдгээр нь ямар ч утга учиргүй. Зөв чиглэлийг барин замаа эхлүүлэхэд сэтгэл хөдлөл бидэнд тусалж болох авч бид барианд орох нь тун ховор. Эрт орой хэзээ боловч бид сэтгэл хөдлөлийн дэмжлэггүйгээр, харин сахилга батын тусламжтайгаар урагшлах хэрэгтэй болдог.

Грек хэлнээс орчуулбал, сахилга бат гэдэг үг нь “оюун санаагаа хамгаалах эсвэл аюулгүй байх, эрүүл саруул оюун ухаан

эсвэл биеэ хянан захирахуйд дуудагдах” гэсэн утгатай ажээ. Өөрөөр хэлбэл, эрүүл саруул оюун ухаанаар зохистой явдаг хүн амьдралынхаа бүхий л салбарыг сахилга баттай болгож чадна. Бидний сахилгажуулах хэрэгтэй хамгийн чухал салбаруудад бодол санаа, үг яриа, сэтгэл хөдлөл ордог гэж би боддог. Сахилга баттай хүн амьдралд тулгарах аливаа бэрхшээлд зөв сэдэл хандлагатай байх ёстой. Зөв сэдэл хандлагаа алдчихаад, эргүүлж олж авахаасаа илүү үүнийг анхнаасаа хадгалж байх нь хавьгүй хялбар билээ. Би дахиад хэлье: “Зөв сэдэл хандлагаа алдчихаад, буцааж олж авах гэхийн оронд анхнаасаа алдалгүй хадгалж байх нь хавьгүй хялбар билээ”.

Учир нь Бурхан бидэнд айдсын [аймхай, хулчгар, халирхай, зүрх алдамхай] бус, харин хүч, хайр ба [төлөв төвшин, эрүүл саруул санаа бодол, сахилга бат] биеэ захирах сүнсийг өгсөн. (2 Тимот 1:7)

Биднийг тогтуун тайван, төлөв төвшин, сахилга баттай, биеэ захирдаг, эрүүл саруул оюун ухаанаар Бурхан өвч бүрэн тоноглож өгсөн гэдгийг энэ эшлэлээс бид тодорхой уншиж болно. Гэхдээ бид эрүүл саруул оюун ухаанаа ашиглах эсэхээ өөрсдөө шийдэх ёстой. Байгаа зүйлээ ашиглахгүй л бол түүний нэмэр тус гэж үгүй. Удаан хугацаагаар хэрэглэгдэхгүй хэвтэж байсан зүйлийг ашиглаж эхлэх нь бараг ихэнхдээ хэцүү байдаг. Чийрэгжүүлэх төвд очиж, өөртөө аль хэдийн байсан булчин шөрмөсөө ажиллуулж, дасгал хөдөлгөөн хийж эхлэх үед надад үнэхээр хэцүү байсныг танд баттай хэлж чадах байна. Энэ нь, хэрэв хүн сэтгэл хөдлөлдөө захирагдаж, хиймээр санагдсан зүйлээ хийж амьдралынхаа ихэнх хугацааг өнгөрүүлсэн бол сахилга батад суралцаж эхлэх үед түүнд хэцүү

байх болно гэсэн дүгнэлтэд хүргэж байна. Хийж дадаагүй зүйлээ хийхэд ямагт хэцүү байдаг боловч, хэрэв зөв гэдгийг нь мэдсээр байж бид хийхгүй бол хожим харамсах болно.

“Бид өөрөө хариуцлагаа үүрч сурч чадна. Эс бөгөөс нөхцөл байдал маань биднийг хожим нь хариуцлагад сургах болно” гэж Дэйв хэлдэг юм. Хэрэв хүн санхүүгийн сахилга баттай байхгүй бол өөрийнх нь тавьсан өр зээл болон үүнээс үүдэлтэй сэтгэлийн дарамт, гай зовлон нь түүнийг эцэстээ хариуцлагад сургадаг. Хэрэв хүн хань ижилтэйгээ харилцах харилцаагаа сайн хэвээр байлгахын тулд шаардлагатай зүйлийг хийхэд сахилга баттай байхгүй бол олон хүнийг гомдоож шархлуулсан салалтаар гэрлэлтээ сүйрүүлж болох юм.

“Христэд итгэгчийн аз жаргалтай амьдралын нууц” (The Christian’s Secret of a Happy Life) хэмээх номын зохиогч Ханна Буаитхол Смиит “Хүний санаа сэтгэлийг Бурхан дотоод болон гадаад хүчин зүйлсийн нөлөөгөөр сахилгажуулдаг” гэжээ. Түүний хэлсэн энэ үг угтаа “Амьдралд тулгарах аливаа нөхцөл байдалд үзүүлэх зөв хандлагыг Бурхан бидний зүрх сэтгэлд оруулдаг боловч, хэрэв бид тэр хандлагын дагуу үйлдэхээс татгалзвал, Тэрээр нөхцөл байдлаар дамжуулан биднийг сахилгажуулдаг” гэсэн утгатай ажээ.

Юу хүснэ түүнийгээ би авах л болно!

Шийдвэр нь амжилтад хүргэх ач холбогдолтой, амин чухал зүйл ч, хэрэв Бурханы хүсэл бус, харин бидний хүсэл шуналд суурилваас маш тааламжгүй бөгөөд аюултай байж болох юм.

“Юу хүснэ түүнийгээ би авах л болно!” гэсэн хандлагатай байсан гурван хүний талаар Иуда номд дурджээ. Энэ хандлага нь тэдний хэн хэнийх нь амьдралд сүйрэл авчирчээ.

Тэд золгүй еэ! Учир нь тэд Каины замаар явж, шан харамжийн төлөө Балаамын төөрөгдөлд өөрсдийгөө тушаасан бөгөөд Корагийн тэрслэлд мөхжээ. (Иуда 11)

Олз ашгийн төлөө шунаж, жолоо цулбуургүй сэтгэлийн хөдөлгөөнд өөрсдийгөө мэдүүлсэн Каин, Балаам, Кора нар, мөн Бурханы эсрэг буюу өөрсдийнх нь зүрх сэтгэлд Түүний суулгасан мэргэн ухааны эсрэг гаргасан тэдний бослого өөрсдийг нь сүйрэлд хүргэсэн.

Өөрийн дүү Абелд байсан Бурханы хайр ивээлийг Каин ч бас хүртэхийг хүссэн. Гэхдээ үүнийг авахын тулд Абелийн хийсэн зүйлийг тэр хийхийг хүсээгүй. Абел хамгийн сайн өргөлөө Бурханд авчирсан, харин Каины авчирсан зүйл өөрийнх нь хамгийн сайн өргөл биш байв. Бурхан Абелийг болон түүний өргөлийг хүлээж авсан хэдий ч, Каиныг болон түүний өргөлийг ойшоосонгүй. Тэгээд Каиныг атаархаж, хонзогноход Бурхан “Хэрэв чи сайныг хийхгүй бол гэм нүгэл үүдэн дээр чинь гэтэн, нүгэл хилэнц чамайг хүсэх болно. Гэвч чи түүнийг дийлэх ёстой” (Эхлэл 4:7) гэж хэлсэн.

Каин өөрийн гэм нүгэл, хүсэл шуналтай нүүр тулж, эцэслэн шийдэхийн оронд дүүдээ уурлаж, түүний амийг хороосон. Сэтгэл хөдлөлөө сахилгажуулж сураагүй байсан учраас тэр үлдсэн амьдралаа хараал дор өнгөрөөх болсон. “...чамайг газар хагалахад газар чамд дахин үр жимсээ хайрлахгүй. Чи газар дэлхийд зайгуул тэнүүлч болно” (4:12) гэж түүнд Бурхан айлдсан. Түүний жолоодлогогүй сэтгэлийн хөдөлгөөн өөрт нь баяр хөөр, амжилт ололт авчирсан эсэхийг та түр саатаж, өөрөөсөө асуугаарай.

Израильчуудыг Амлагдсан газар руу дагуулахаар Бурханы сонгосон хүн болох Мосегийн эсрэг бослого гаргасан 250 хү-

ний нэг Корагийн тухай бид Тооллого номын 16-р бүлгээс уншиж болно. Кора болон түүнтэй нэгдсэн хүмүүс Бурханы хийсэн сонголтод дургүй байсан бөгөөд Мосегийн эрх мэдэлд атаархаж байсан нь илэрхий. Тэд Мосе болон Аароны эсрэг хамтдаа цуглаж, тэд өөрсдийгөө бүх хүнээс дээгүүр өргөмжилсөн хэмээн гомдолложээ. Өөрөөр хэлбэл, “Мосе, чиний хандлага бидэнд таалагдахгүй байна. Чи өөрийгөө хэн гэж бодоов? Бид чамтай л адил чухал учраас бидний юу хийхийг заах гэж чи бүү оролд” гэж тэд хэлсэн. Мосег тэдний удирдагчаар Бурхан тавьсан бөгөөд Бурханы сонголтыг дагах нь тэдний үүрэг гэдгийг тэд ойлгоогүй ажээ. Тэдний ивээл ерөөл нь өөрсдийнх нь дуулгавартай байдалд байх байсан боловч тэд мэргэн ухааныг бус, харин мэдрэмжээ сонссон.

Тэдний хэлэхийг сонсоод Мосе, ямар аюултай тэрслүүд үг болохыг нь мэдсэн тул тэдний төлөө залбирч эхэлжээ. Энэхүү урт түүхийг хураангуйлах үүднээс, эцэст нь юу болсныг өгүүлбэл, Бурханы хэлсэнчлэн, газар амаа нээн, тэднийг болон гэрийнхнийг нь, мөн Корад хамаатай бүх хүнийг эд хөрөнгөтэй нь хамт залгижээ!

Бурхан тэдэнд бодлоо өөрчлөх, мөн өөрсдийг нь ард түмний удирдагчаар сонгосон нь ямар их ивээл ерөөл болохыг ухаарах боломж олгосон боловч тэд үүнд сэтгэл ханалгүй, Мосед өгөгдсөн эрх мэдэлд шунаж, түүнийг нь авахаар шийдсэн. Гэвч эцэст нь тэд хүссэн зүйлээ аваагүйгээр барахгүй бүр өөрсдөдөө байсан бүхнийг төдийгүй амиа алдсан.

Балаам эш үзүүлэгч буюу ирээдүйн үйл явдлыг урьдчилан хэлдэг зөнч байв. Бурхан түүнийг гайхалтайгаар ашигладаг тул олон хүн түүний зөвлөгөөг эрэлхийлдэг байжээ. Моабын хаан өөрийн дайсан болох израильчуудыг ялахын тулд тэднийг хараахыг Балаамаас хүссэн боловч Балаам татгалзжээ.

Балаамтай Бурхан ярихдаа тэр ард түмнийг Өөрөө аль хэдийн ерөөсөн тул тэднийг хараахгүй байхыг түүнд захисан. Өөрт нь Бурхан заавар өгсөн учраас Моабын хүсэлтийг биелүүлж чадахгүй гэдгээ тэр эхэндээ хэлсэн. Гэвч Балаамыг бодлоо өөрчлөхөд нөлөөлж чадна гэж найдан Моаб түүнд шан хөлс (Тооллого 22-р бүлгийг унш) санал болгов.

Зөв гэдгийг нь мэдэж байгаа зүйлээ хийхдээ Балаам хэсэг хугацаанд тууштай байсан юм. Гэвч эцэст нь тэр шуналдаа дийлдэж, Бурханы эсрэг явах санаа агуулж, Моабын хүмүүстэй хамт явлаа. Эзэний тэнгэрэлчийг Бурхан илгээхэд тэр илжгийг нь ашиглан нөгөө агуу зөнчийн хөлийг хананд шахан, илжигний амыг нээж яриулав. Олон хүн зөвлөгөөг нь хайдаг, тийм алдартай эш үзүүлэгч унаж явсан илжигнээсээ сургамжийн үг сонсоод зогсож байх нь үнэхээр ичиж зовмоор байсан нь гарцаагүй! Тийнхүү Балаамын нүд нээгдэж, өмнөө байгаа тэнгэрэлчийг харав. Бурханы эсрэг зориуд тэрсэлж, зөрүүдэлж байгааг нь тэнгэрэлч түүнд хэллээ. Золоор, хэтэрхий оройтохоосоо өмнө Балаам ямар мунхаг байснаа олж харан, өөрөөр нь хэлүүлэх Бурханы үгээс өөр зүйлийг хэлэх ямар ч эрхгүй гэдгээ Моабын хаанд (Тооллого 22:38-ыг унш) мэдүүлжээ.

Хэрэв бид жолоо цулбуургүй сэтгэлийн хөдөлгөөнөө дагасаар байх аваас, үр дүн нь сайн байхгүй боловч зөв зам руу буцаж ороход хэзээ ч оройтдоггүй ажээ. Каин, Кора хоёр өөрчлөгдөхийг хүсэлгүй сүйрсэн, харин Балаам дэндүү хожимдохоосоо өмнө өөрчлөлтийг хийсэн.

Бурууг өөрчилж, зөвийг үйлдэх сонголт өгдөг тул би сургамжид дуртай. Энэ номыг бусад хүмүүсийн тухай сайхан түүх мэтээр бүү уншаарай. Сэтгэл хөдлөлдөө захирагдалгүй, энэ номын гол санааг амьдралдаа хэрэгжүүлээрэй.

Гэвч тухайн мэдрэмж зөв мэт санагддаг!

Мэдрэмжийн төвшингүүд байдаг гэж би боддог. Тийнхүү бид өнгөцхөн мэдрэмж хийгээд зүрхний гүнд төрөх мэдрэмжийн хоорондох ялгааг таньж чаддаг байх хэрэгтэй. Бурхан тухайн зүйлийг надаар хийлгэхийг эсвэл хийлгэхгүй байхыг хүсэж байна гэдгийг би сүнс дотор мэдрэх үе байдаг бөгөөд тэр мэдрэмжүүдээ дагах нь миний хувьд чухал. Гэтэл хэрэв би дагах аваас, намайг зовлонд унагадаг өнгөц төдий өөр мэдрэмжүүд ч бас бий. Жишээлбэл: Үдэш бүр би шоколадтай бялуу болон зайрмаг, мөн давсалж шарсан эрдэнэ шиш идмээр санагддаг боловч энэ мэдрэмжээ дагавал, миний жин нэмэгдэж, эрч хүчтэй байж чадахгүйд хүрэх болно. Энэ номд урьд нь дурдсанчлан, бид бол санаа сэтгэл, махбод бүхий сүнснүүд юм. Бидний сүнс бол бидний оршихуйн хамгийн гүн гүнзгий хэсэг бөгөөд бид Есүс Христийг өөрсдийн Аврагч болгон хүлээж авсны дараа Бурханы нутагладаг тэр газар билээ. Бидний дахин төрсөн сүнс Бурханы залрах хаан ширээ болж, тэндээс Бурхан бидэнтэй ярьж, биднийг удирдан чиглүүлдэг. Мөн бидний арай гүехэн хэсэг болох санаа сэтгэлд орших ердөө л сэтгэл хөдлөл төдий өөр мэдрэмжүүд ч байдаг. Хэрэв бид тэдгээр мэдрэмжийг дагах аваас, амьдралдаа хүсэж байгаа сайн сайхан зүйлээ хэзээ ч авахгүй, харин ч бүр өөрсдөдөө болон бусдад гай зовлон удах өч төчнөөн алдаа гаргадаг.

Өнгөц мэдрэмжээ дагаж байгаа хүний нэгэн тод жишээ Эхлэл номын 27-р бүлэгт бий. Насан өндөр болсон Исаакийн нүдний хараа мууджээ. Удахгүй үхэх гэж байгаагаа тэр мэдэж байсан бөгөөд ууган хүүгийн ерөөлийг том хүү Есавдаа хайрлах

цаг нь болжээ. Тэр Есав, Иаков хэмээх хоёр хүүтэй байсан ба түүний эхнэр Ребека хүү Иаковдаа илүү хайртай байв. Есаваас илүү түүнийг л тэр ерөөгдөөсэй гэж хүсэж байлаа. Исаак харж чадахаа больсон болохоор Иаковыг Есав гэж итгүүлэн, түүнийг мэхлэх төлөвлөгөөг Ребека боловсруулав.

Есав үсэрхэг, харин Иаков гөлгөр арьстай байлаа. Эх нь Иаковын гарыг ишигний арьсаар ороогоод, түүнийг ахынхаа оронд эцэг рүүгээ очихыг ятгав. Ерөөлийн ёслолд зориулсан тусгай зоог бэлэн болж, Иаковыг эцэгтээ очиход, Исаак түүний дууг сонсоод Есав мөн эсэхэд эргэлзсэн боловч гарыг нь тэмтэрч үзээд Есавынх шиг үсэрхэг байсан учир ялгаж таньсангүй ерөөжээ. Өнгөц мэдрэмждээ хөтлөгдсөн ганц энэ явдлаас л гэхэд хожим олон жил үргэлжилсэн гай зовлон үүджээ.

Энэ бол ах дүүсийг эвдрэлцүүлж, айдас түгшүүрийг үүсгэж, оргож зугтан нуугдах, гаргасан заль мэхнийхээ гэм зэм, үр дагаврыг эдлэх гэх мэт өөр олон сөрөг үр дагаврыг бидэнд авчирсан, гүнзгий бус, өнгөц мэдрэмжээ дагасан үйлдэл байлаа.

Эр хүн эхнэрээсээ өөр эмэгтэйд сэтгэл татагдсаны улмаас гэр бүлээс гадуур бэлгийн харьцаанд орох үед бий болдог бүхий л сөрөг үр дагаврыг төсөөлөөд үз дээ. Эсвэл буруу гэдгийг нь дотроо мэдэж байсан хэдий ч, уурын мунхгаар хүний амь бүрэлгэсэн учраас шорон гянданд олон хүний өнгөрөөж байгаа он жилүүдийг бодоод үз дээ.

Ямарваа нэг зүйл зөв мэт санагдах үе байдаг боловч тухайн мэдрэмж хаанаас ирсэн, юунаас үүдэлтэйг мэдэхийн тулд шалгаж үзэх нь ухаалаг хэрэг юм. Энэ нь зүгээр нэг сэтгэл хөдөлгөсөн өнгөц мэдрэмж үү, эсвэл зөв гэдгийг нь зүрхэндээ мэдэж буй гүн мэдрэмж үү?

Зарим зүйл Бурханы хүсэл мэт санагддаг

Бид Бурханы хүслийг хэрхэн мэдэж болох вэ? Бурханыг дагах хүсэлтэй Христэд итгэгчдийн хувьд энэ нь хамгийн чухал асуудлуудын нэг байж болох юм. Исаак зориудаар Бурханыг дагаагүй хэрэг биш гэдэг нь мэдээж. Гэвч тэрээр зөв бурууг нягталж үзэхгүйгээр мэдрэмжээ дагасан учраас яах аргагүй Бурханд дуулгаваргүй хандсан.

“Бурхан намайг үүнийг хийгээсэй гэж хүсэж байгаа юм шиг санагдсан” гэх нь өөрийнхөө хүслийг өмгөөлсөн өрөөсгөл хандлага байж болно. Гэвч чин үнэнч итгэгч бол өөрт төрсөн сэтгэгдлийн үнэн зөв эсэхийг заавал шалгадаг байх хэрэгтэй.

Бүхнийг шалгаж, сайныг барих хэрэгтэйг 1 Тесалоник 5:21-д хэлсэн байдаг. Сатан өөрийгөө гэрлийн тэнгэрэлч мэтээр харуулах гэх нь олонтаа. Тухайн зүйл биднийг гай зовлон руу түлхэх байсан ч хамаагүй, хийхийг хүсэж байгаа зүйлийг маань зөв юм шигээр харуулахдаа Библийн эшлэлийг ч дайсан шивнэж мэднэ. Библийн аль нэг хэсгээс иш татаад, өөрсдийн хүсэж буй ямар нэг зүйлийг Бурхан хэлсэн болгож бид чадна. Бид Бичвэрийг бүхэлд нь авч үзэх аваас замыг маань хамгаална.

Мартин машинд дуртай аж. Үнэндээ зүгээр ч нэг дуртай бус, бүр жил болгон шинэ машинтай болох гэж хорхойсдог. Машин үзэж сонгох, жолоодож турших, наймаагаа тохирох, зогсоол дээрээс унаж давхих, гараажийнхаа үүдэнд угааж арчих, хөршүүд нь ирж шагшин гайхах гэх мэт шинэ унаатай болох нь түүнд тэр чигээрээ жаргал. Энэ удаа Мартинийг шинэ машин худалдан авахаар явахад эхнэр нь эсэргүүцжээ. Нэмж өр тавихын оронд урьдын зээлээсээ гарах хэрэгтэй гэдгийг сануулж хэлэв. Энэ талаар залбирсан бөгөөд Бурхан баталж

байгааг мэдрээгүй бол ингэхгүй байсан гэдгээ Мартин эхнэртээ хэлжээ. Тэр Бурханыг сонсох чин хүсэлтэй байсан авч машин авах хүсэл нь ч маш хүчтэй байлаа. Бурханд залбиран Түүний хариултыг хүлээж байхдаа тэр Библиэ нээсэнд, нүд нь Дуулал 67:6 дээр туссан нь “Газар ургацаа ургуулан гаргажээ. Бурхан, бидний Бурхан биднийг ерөөнө” гэсэн эшлэл байв.

Өнгөрсөн жилийн шаргуу хөдөлмөрийнхөө ургац болгож шинэ машин авах нь Бурханы ерөөл хэмээн тэр ойлгожээ. Мартины баталгаа болгон хүлээж авсан энэ эшлэл үнэхээр сайхан үг мөн л дөө. Гэвч биднийг өр зээлээс гарахыг ч бас Бурханы үг сургадаг. Зээлдэгч нь зээлдүүлэгчийн боол болдог. Энэ дэлхийн зүйлсэд хэт автах шуналаас сэрэмжлэхийг бидэнд сануулдаг. Мартиний шийдвэр түүнийг эхнэртэйгээ маргахад хүргэсэн бөгөөд өөрийнх нь эзэмшилд байгаа машин нь ч сайн машин байсан. Шинэ машиндаа тэр сар бүр 150 доллар төлөх болж байгаа нь одоогийнх нь машины татвар болон бусад зардлаас илүү гарах тул санхүүгийн зохицуулалт хэрэгтэй болж, Мартин үүнийг гэр бүлийнхнийхээ хувцас хунарт зарцуулах мөнгөнөөс гаргахаар шийдэв. Өөрөөр хэлбэл, тэрээр Библийн зарчимд үл нийцэх хувиа хичээх зан гаргажээ.

Бурханы Үгийн ерөнхий зарчмыг иш үндэс болгохгүй, өөрийн хүслийн төлөө Библийн эшлэлийг би ашигласан.

“Сэтгэлийн хөдөлгөөн: Үүнд итгэж болох уу?” (Emotions: Can You Trust Them?) хэмээх номдоо Жеимс Дообсон, 1892 онд Маартин Вуэлс Наапын бичсэн “Сэтгэгдэл” (Impressions) гэдэг нэртэй номд зөвлөмж болгосон дөрвөн энгийн асуултыг иш үндэс болгожээ. Тэдгээр асуултыг бид хүсэл тэмүүлэл, гүн сэтгэгдлээ шалгахад ашиглаж болно. Наапын асуултыг би шинэ машин авах гэсэн Мартиний хүсэлтэй холбон тайлбарлаж, энд өөрчилсхийн орууллаа:

1. Таны хийхийг хүсэж байгаа зүйл Библийн зарчимд бүхэлд нь нийцэж байна уу?
2. Энэ нь ёс суртахууны болон ёс журмын үүднээс нягталж үзвэл зөв үү? Автомашин худалдан авах нь чухамдаа ёс суртахуунгүй эсвэл ёс журамгүй зүйл биш ээ. Харин Мартиний хувиа хичээх зан буруу.
3. Бидний хүсэж байгаа зүйлд Бурхан хаалгыг нээж өгч байна уу, эсвэл бид тэр хаалгыг өшиглөөд онгойлгож байна уу? Хэрэв Бурхан өрхийн орлого дээр нь сар тутам 150 доллар нэмж хангахаар болсон бол эсвэл тэр худалдаачин Мартинд зарах гэж байгаа машиныхаа үнийн дүнд түүний одоогийн машиныг оролцуулж авахаар наймаа тохирч, мөн шинэ машиных нь зардал одоогийн машиныхаас нь өндөр байхгүй гэж түүнд баталж хэлсэн бол сая тэр өөрийнх нь хүссэн зүйлд Бурхан үүдийг нээжээ хэмээн дүгнэж болох байлаа. Гэсэн хэдий ч Мартинд эдгээр тэмдгийн аль нь ч өгөгдөөгүй байв.
4. Энэ нь үндэслэлтэй юу? Гэр бүлийнхэн нь Мартиний хийх гэж буй зүйлд өөрсдийн хэрэгцээг золиослох ёстой болж байгаа ч, жил бүр шинэ автомашинтай болох гэдэг нь түүний хувьд “амьдралын хар ухаан” мөн үү? Түүний шийдвэр гэр бүлийн доторх уур амьсгалыг сайжруулж, насанд хүрээд санхүүгээ хэрхэн зөв зохистой захиран зарцуулах талаар үр хүүхдэд нь үлгэр дуурайл болж чадах уу? Түүний шийдвэр Бурханы зан чанартай нийцэж байна уу?

Хэрэв Мартин өөрийн хүслийг Библийн зарчмын дагуу нягталж үзсэн бол яг одоо шинэ машин авах нь буруу гэдгийг мэдэх байсан гэдгийг бид эндээс харж болно. Харамсалтай нь, хүн бид өөрсдийн хүслийг гүйцэлдүүлэх гэж улайрдаг бөгөөд түүнийгээ Бурхан биднийг тийн үйлдэхэд хүргэсэн мэтээр тайлбарладаг юм. Бурхан Өөрийн хүмүүст үгээ хэлдэг, тэднийг удирдан дагуулахаар амладаг. Гэвч өөрт төрсөн сэтгэгдэл болгоноо сохроор дагах нь аюултай ажээ.

Үүнийг бодохлоор сэтгэл хөөрөөд байна!

Хөөрч догдлох нь сайхан мэдрэмж, бид бүгдээрээ үүнд дуртай. Заримдаа тухайн зүйлээс аз жаргалыг мэдрэхэд туслах сэтгэлийн хөөрөл бидэнд хэрэгтэй байдаг. Гэвч бусад үед бид дан ганц сэтгэлийн хөөрөл дээр үндэслэн амьдралынхаа чухал шийдвэрийг гаргавал, энэ нь бидэнд гай зовлон учруулах болно.

Сэтгэлийн хөөрөл нь ямар нэг зүйлийг хийх гэнэтийн хүсэлд түлхэц болдог байж болох юм. Гэнэт төрсөн хүсэлдээ хөтлөгдөх, түүнийг гүйцэлдүүлэх нь сүнсээр төлөвшөөгүйн тэмдэг ба Бурханы таалалд (Ром 8:8, 1 Коринт 3:1-3-ыг унш) үл нийцдэг билээ. Бид зарим мэдрэмжээ нухацтай эргэцүүлж дүгнэвэл, тэдгээр нь маш бодлогогүй зүйл гэдгийг хялбархан мэднэ.

Жишээлбэл: Өөрсдийнх нь хувьд үнэндээ хийх боломжгүй зүйлийг хүмүүс амлах нь олонтаа. Эхэлсэн зүйлээ дуусгаж чадах эсэхээ тооцож үзэх цаг гаргахгүйгээр сэтгэлийн хөөрөл, гэнэтийн хүслийн улмаас тэд амлалт өгдөг. Хэрэв бид шударга бол өөрсдийнхөө амьдралд өөрсдөө маш эмх замбараагүй байдал үүсгэдгээ хүлээн зөвшөөрөх ёстой. Бид тэдгээрийн бурууг

бусад хүмүүс ба алив юманд тохож болох авч үнэндээ ихэнх нь өөрсдийн маань буруу байдаг.

Урьд нь ямар нэг зүйлийг сэтгэлийн хөөрлөөр хийчихээд, хожим нь түүнийгээ буцааж болохгүйн улмаас ихэд харамсаж байсан үе танд бий юу? Надад тийм үе байдаг бөгөөд миний хувьд түүн шиг таагүй мэдрэмж энэ хорвоо дээр байхгүй гэж боддог. Дүгнэж цэгнэж бодохгүйгээр гэнэтийн хүсэл тэмүүлэлдээ хөтлөгдсөнөөс үүдэх үр дагаврыг би мэднэ.

Мэдрэмж маш хувирамтгай. Далайн давалгаа ар араасаа ирж буцах лугаа адил байнга л өөрчлөгдөж байдаг тогтворгүй зүйл. Хүчтэй оволзоно, тэгснээ намжина. Өөрсдийн маань ойлгохгүй ямар нэгэн үл үзэгдэх хүч мэдрэмжийг маань захирч байх шиг санагдана. “Надад яагаад ийм мэдрэмж төрөөд байгаа юм бол?” гэсэн асуултыг бид өөрсдөдөө байнга тавьдаг. Энэ гайхашрал далай яагаад зарим үед тогтуун намуун, заримдаа хуйсганан догширдгийг ойлгох гэж оролдож буй шинжлэх ухааны ямар ч мэдлэггүй хүнтэй адил юм. Мэдрэмжийн мөн чанар ийм гэдгийг бид ойлгож авах учиртай.

Хэрэв бид ухаантай л юм бол догшин салхи хөдөлж, давалгаа хүчтэй оволзож, дэндүү аюултай байхад далайд гарч аялахгүйтэй адил үе үе дээш доош хэлбэлзэж үе үе дэвэрч

Залуур дээр нь хэн ч байхгүй хөлөг онгоц руу давхиж ороод, амьдралын давалгаа өөрийг чинь хаа нэгтээ сайхан газар руу аваачна гэж бүү найд.

хөөрч, тэгснээ тогтож намжиж буй сэтгэл хөдлөлдөө найдан түших ёсгүй. Ямар нэгэн үйлдэл хийхийн өмнө сэтгэлийн хөдөлгөөнөө намжихыг хүлээх нь хамгийн сайн зүйл. Залуураа аваад хөлөг онгоцоо жолоод. Залуур дээр нь хэн ч байхгүй хөлөг онгоц

руу давхиж ороод, амьдралын давалгаа өөрийг чинь хаа нэгтээ сайхан газар руу аваачна гэж бүү найд.

Шийдвэр ба тунхаг: *Би аливаа нөхцөл байдлыг хүлээж авах хандлагаа захирах болно.*

ДЭД ДЭВТЭР

Уур хилэн, гэм буруутгал, хорсол занал, эгдүүцэл дургүйцэл, дарамт шаналгаа, сэтгэл гонсойлт гэх мэт бидэнд гай зовлон учруулдаг сэтгэлийн хөдөлгөөний талаар би дараагийн хэдэн бүлэгт өгүүлэх болно. Та ийм тааламжгүй сэтгэл хөдлөлөө *захирч чадна* гэдгээ ойлгоод зогсохгүй үүнд итгэх нь энэ номыг уншиж байх явцад маш чухал. Хэрэв тэгэхгүй бол тэр сөрөг мэдрэмжүүд таныг болон таны амьдралыг захирах болно. Мэдрэмжээ захирахад танд шаардагдах бүхнийг Бурхан өгсөн учраас та захирч чадна. Түүний тусламжгүйгээр бид юу ч хийж чадахгүй. Гэвч өөрийгөө даруу болгож, тусламж гуйсан хэн бүхэнд Тэр тусалдаг.

БҮЛЭГ

11

Уур хилэн

Сэтгэл хөдлөл дундаас хамгийн хөнөөлтэй гэмээр гурав нь уур хилэн, гэм буруутгал, айдас түгшүүр. Тэдгээр дотроос уур хилэн бол хамгийн аюултай, хүчтэй сөрөг мэдрэмж. Онц ноцтойд тооцогддог гэмт хэргүүдийн ихэнх нь уурын мунхгаар үйлдэгдсэн байдаг. Уур хилэн – энэ бол биднээр шоронд орох хэмжээний хор уршигтай зүйлийг хийлгэж чаддаг тийм л аюултай сэтгэлийн хөдөлгөөн! Библид маш нухацтай сургадаг алив бүхнийг авч үздэгийнхээ адилаар уур бухимдал болоод түүнд хэрхэн хандах талаар Бурханы бидэнд хэлсэн зүйлд ч бид онцгой анхаарал хандуулах нь чухал ажээ.

Уур янз янзаар илэрдэг. Маш хурдан дүрсхийгээд төдөлгүй намдчихдаг цочир уур гэж байхад, удаан хугацаанд илрэхгүй, нууц үедээ яваа өвчин үүсгэгч нянтай адил оюун санааны гүнд оршиж, өшөө авах таатай боломжийг хүлээдэг далд хилэн ч бас байдаг. Бодохын завдал өгөхгүй, үйлдэлд өдөөдөг уур уцаар ч бий. Уур хилэн нь орилж хашхичих, цохиж зодох,

хохирол учруулах, эсвэл зорилгодоо хүрэхийн тулд хор хөнөөл авчрах зэргээр илэрнэ. Түүнчлэн уур хилэн нь бусдыг шүүмжлэх, доромжлох, басамжлах, тохуурхах, дорд үзэх, үл хүндэтгэх, сөрөн тэмцэх, бусдаас холдож хөндийрөх, тэр бүү хэл, эсрэгээрээ эргэж, өөрөө бусдаас хохирол амссан мэт дүр эсгэхээр илрэх нь ч бий. Зарим хүн уур бухимдлаа дардаг боловч энэ нь эгээ л унтарсан галт уул лугаа адил удаан хугацаагаар намжмал байснаа хэзээ нэгэн цагт, ямар нэгэн байдлаар “идэвхжсээр” ил гарах л болно.

Зарим хүн юу ч болж байсан хамаагүй мэт тайван байхад, нөгөө хэсэг нь сэтгэлд нийцэхгүй өчүүхэн зүйлээс болж бухимддаг. Өөр хоорондын энэ мэт ялгаа нь зарим талаар бидний төрөлх зан араншингаас үүдэлтэй байдаг бол зарим талаар бидний зан байдал төлөвшин тогтох үеийн – өсөх насны амьдралд тулгарч байсан нөхцөл байдлаас улбаатай байдаг.

Бид муухай ааш авираа “зан чанарын онцлог” хэмээн зөвтгөж болохгүй хэдий ч, хүмүүс зөрчилдөөнд харилцан адилгүй ханддагийг ойлгох нь зүйтэй. Зам дээр зохисгүй авирладаг зарим нэг жолооч нарт унтууцахаас бусдаар бол Дэйв аливаад бухимдах нь тун ховор. Өөрт нь бүдүүлэг зан гаргасан эвгүй зантай зөөгч эсвэл худалдагчид уурлахын оронд тэрээр бяцхан хошигнож, сайхан занг нь хөдөлгөх гэж хичээдэг. Харин хэрэв хэн нэгэн надад бүдүүлэг хандвал, миний уур хүрээд л явчихдаг бөгөөд тухайн хүний зан байдлын талаар би юу гэж бодож байгаагаа өөрт нь шулуухан хэлчих гээд байдаг юм. Сэтгэлийн хөдөлгөөнөө хэрхэн захирахад суралцах хүртлээ би олон жилийн турш яг л тийм байсан. Би сэтгэл хөдлөлөө дандаа амжилттай захираад байдаггүй л дээ. Гэхдээ би одоо ч үүнд суралцсаар, төлөвшсөөр байгаа бөгөөд сэтгэл хөдлөлдөө захирагдахаасаа, захирах нь ядаж илүү болсон нь ахиц шүү.

Би биеэ хянан захирахад маш их хичээл зүтгэл гаргах ёстой байхад, Дэйвд энэ нь төрөлхөөс заяасан шинж чанар байсан нь надад шударга бус мэт санагддаг байлаа. Гэвч бидний давуу болон сул талууд хоорондоо өөр ажээ. Бие биенийхээ ялгаатай байдлын талаар гомдоллох нь ялгаатай байдлыг өөрчлөхгүй. Та өөрт байгаа хэзрөөрөө л тоглох ёстой. Өөртөө байгаа зүйлийг чадах чинээгээрээ хамгийн сайнаар ашигла.

Уур уцаар нүгэл мөн үү?

Христэд итгэгч хүмүүсийн дунд уур бухимдлын талаарх буруу ойлголт бий. Итгэгч хүн хэзээ ч уурлах ёсгүй гэж бодох явдал түгээмэл байдаг. Мэдрэхийг хүсэхгүй байхад, өөрт төрөөд байгаа тэрхүү унтууцлыг тэд яахаа мэддэггүй. Уур уцаар бол бидний хүслээс хамаарахгүйгээр, өөрийн эрхгүй гардаг хариу үйлдэл. Урьдын амссан зовлон шаналал, хүчирхийлэл доромжлолоос сэтгэлийн шархтай болсон хүн, хэзээ ч зүй бус хандлагатай тулгарч байгаагүй хүнээс хавьгүй амархан уурладаг бөгөөд өөрийгөө хамгаалах зорилгоор тийм хариу үйлдэл үзүүлдэг байж болох юм. Золоор, Бурханы тусламжтайгаар тэр хүмүүсийн шархалсан сэтгэл эдгэрэх боломжтойгоос гадна тэд бусад хүмүүс болон нөхцөл байдалд илүү тэнцвэртэй бөгөөд ухаалаг хандаж сурч чадна.

Бүх уур бухимдал нүгэл биш ч зарим нь мөнөөс мөн. Бурханд Өөрт нь хүртэл байдаг зөвт уур хилэнгийн талаар Библид өгүүлдэг. Энэ нь гэм нүгэл, шударга бус явдал, тэрслүү сэтгэл, хорон санааны эсрэг хөдөлдөг уур хилэн билээ.

Ефес 4:26-д “Уурлавч нүгэл бүү үйлд” гэдэг. Мөн Сургаалт үгс 16:32-т “Уурлахдаа удаан хүн хатан зоригтноос ч дээр. Сүнсээ захирдаг хүн хотыг эзлэгчээс ч дээр” гэжээ.

Нэгэн өглөө би сургаал номлолд бэлдэж байлаа. Дэйв бид хоёр нэг зүйл дээр маргасныг би санаж байна. Намайг уншиж судлах ажлаа хийж байх үеэр тэр намайг дүрсхийлгэхээр зүйл хэлсэн юм. Бид бие биендээ хэдэн тааламжгүй үгс чулуудаад, Дэйв ч ажилдаа явлаа. Түүнийг явсны дараа ч, миний уур хүрч, уушиг сагсайгаад, ер тайвшрах шинжгүй. Тэгтэл миний уур унтууцал төдөлгүй гэм зэм болон хувирч, би дотроо “*Хэрэв би өөрөө л уур бухимдлаа захирч чадахгүй юм бол цуглааны хүмүүст амьдралаа хэрхэн Библийн дагуу авч явахыг зааж яахин чадах билээ?*” гэж бодогдов. Өөрийгөө буруутгах мэдрэмж надад төрөөд зогссонгүй, харин бүр хүчтэй нэмэгдэж байв. Дарамт ихсэж, шаналалдаа бүр дарамтлагдаад байх тэр үедээ би гэнэт зүрхэнд минь Бурханы ийн шивнэхийг сонслоо: “*Уур бухимдал бол нүгэл биш. Харин уураар хийж буй зүйл чинь гэм нүгэл*”. Энэ нь бид Христэд итгэгч болсон учраас сэтгэлийн хөдөлгөөнөө зүгээр нэг намдахыг хүлээгээд байлгүй, харин үүнийгээ хэрхэн захирахад суралцах ёстой гэдгийг ойлгуулахаар Бурханы надад өгсөн анхны сургамжуудын нэг байлаа.

Ефес номд “Уур хилэн (уур унтуу, уур бухимдал, эгдүүцэл зэвүүцэл) дээр чинь нар бүү жаргаг” (4:26) гэжээ. Ууртайгаа зууралдаад байгаа маань диаволд орших байр олгож буй хэрэг юм (27-р эшлэл). Энэ эшлэл сэтгэл хөдлөлийнхөө талаар илүү ихийг мэдэж авч, түүнийгээ захирч сурахад тусалсан, амьдралыг минь өөрчилсөн үг байлаа.

Нүгэлт уур хилэн

Амьдралын нэг хэсэг болсон гэм зэмгүй сэтгэл хөдлөл болон хор хохирол учруулах хожмын үр дагавартай сэтгэл хөдлөлийн хоорондох зааг ялгаа нь чухам юу вэ? Бидний хү-

лээн зөвшөөрч болохгүй, нүгэлт уур хилэн нь өөрсдийн нэгэн адил хүмүүсийг гомдоож шархлуулахад хүргэдэг. Бусдад уур хилэн, өшөө хорслоо гаргаж, зовлон шаналал учруулахыг хүсэж байгаа үедээ бид Бурханы хүслээс гадуур байдаг. Тэр хүмүүс бидэнд шударга бус хандсан байлаа ч, бид тэдэнд гай түйтгэр учруулах эрхгүй. “Өшөө авалт нь Минийх” гэж Бурхан тодорхой хэлдэг бөгөөд Түүнд итгэж, бидний амьдралд шударга ёсыг авчирна хэмээн эерэг хандлага, тэсвэр тэвчээртэйгээр хүлээх нь бидний байр суурь билээ. Есүсийг баривчлах үед Петр сэлмээ сугалж нэг цэргийн чихийг тас цавчсан. Есүс түүнийг зэмлээд, нөгөө цэргийг эдгээв. Петр зөв зүйл хийсэн мэт бидэнд санагдах боловч Есүс харин энэ байдлыг нь зэмлэжээ.

Петр үе үе муухай аашилдаг зуршилтай, тогтворгүй зантай хүн байсан тул дургүй, буруу гэж үзсэн зүйлдээ дүрсхийн уурлах явдал төрөлх араншин нь байжээ. Петрийн амьдралын зах зухаас судлахад л ааш араншинг нь харж болох авч Бурхан түүнд алдаа дутагдлаа болон тэдгээрээс үүдэх асуудлаа олж харах боломж өгч, тэрээр эцэст нь өөрчлөгдсөн ажээ.

Мосе уур хилэнгээ захирч чадаагүйн улмаас олон жил хүсэн хүлээж байсан эрх дархаа алдсан. Тэрээр израильчуудад нэг удаа бүр хэтэрхий их хилэгнэсэн бөгөөд түүнийг ард түмнээ Амлагдсан газарт замчлахыг нь зөвшөөрөхгүй гэдгээ Бурхан айлдсаныг бид Тооллого 20:1-12-оос уншиж болно.

Израильчуудыг цөлөөр дагуулж, тэдний эцэс төгсгөлгүй гомдоллохыг сонсох нь миний уурыг ч бас хүргэх байсан тул би Мосегийн уур хилэнг ойлгож байна. Гэвч хэнд их өгөгдөнө, түүнээс Бурхан ихийг шаарддаг аж. Бусдаас дээгүүр эрх дарх Мосед өгөгдсөн бөгөөд сэтгэлийн хөдөлгөөнөө захирах шаардлага ч бас түүнд тавигдсан байв.

Ялангуяа, хэрэв та хурц ширүүн зантай бол уур хилэнгээ захирах нь таны амьдралдаа зайлшгүй нүүр тулах хэцүү бэрх зүйлсийн нэг байж болох юм. Гэвч Бурханы тусламжтайгаар уур хилэнгээ захирах боломжтой ажээ. Уур хилэнгээ захирдаг хүн их хотыг эзлэх хангалттай хүчтэй (Сургаалт үгс 16:32-ыг унш) гэж тооцогддогийг санаарай.

Уур хилэнд өөрийгөө болон үйлдлээ захируулахгүй байх шийдвэрийг та гаргаарай.

ӨС ХОНЗОН

Хонзогнох хандлагыг зөвтгөх юу ч байхгүй. Би олон жилийн турш эцгийгээ үзэн ядаж байсан гэдгээ хүлээн зөвшөөрнө. Тэр үзэн ядалт нь миний эцгийг өөрчлөөгүй, хийсэн үйлийнх нь төлөөсийг ч түүгээр төлүүлээгүй, харин гагцхүү намайг хордуулж байлаа. Энэ нь миний баяр хөөр, амар тайвныг хулгайлж, Бурханы оршихуйгаас холдуулж байв.

1 Иохан 4:20-д “харсаар атлаа ах дүүгээ хайрладаггүй нь, хараагүй Бурханыг хайрлаж чадахгүй шүү дээ” гэсэн байдаг. Бид Бурханыг гэсэн хайр хийгээд хэн нэгний эсрэг үзэн ядалтыг зүрх сэтгэлдээ нэг дор тээж явж чадахгүй. Дайснаа уучил гэж Бурхан хэлдэг нь бидний л тусын тулд ажээ.

Хэн нэг нь бидэнд харгис хэрцгий хандсан, тухайн хүнийг үзэн ядах хангалттай олон шалтгаан бидэнд байгаа байж болно л доо. Гэвч тэгэх эрх бидэнд байхгүй. Есүсийн амссанаас илүү шударга бус зүйлийг амссан хүн нэг ч байхгүй. Гэтэл Тэр Өөрийг нь тамлан зовоогчдыг “Аав аа, тэднийг уучлаач. Учир нь тэд юу хийж байгаагаа мэдэхгүй байна” хэмээн Бурханаас гуйсан (Лук 23:34-ийг унш). Тэд шалтгаангүйгээр Түүнийг үзэн ядсан гэж (Иохан 15:25-ыг унш) Библид өгүүлдэг. Энэ нь

надад ямагт гунигтай санагддаг. Есүс хүмүүст туслах, тэднийг ерөөх ганцхан зорилгын төлөө ирсэн. Тэр гэм зэмгүй байхад тэд өөрсдөө хорон муу учраас Түүнийг үзэн ядсан.

Зүрхэндээ ах дүүгээ үзэн ядах нь түүнийг алсантай адил хэрэг гэдгийг Иохан бидэнд (1 Иохан 3:15-ыг унш) сануулдаг.

Зөвт уур хилэн

Бүхий л гэм нүгэл болоод Бурханыг гомдоодог аливаа зүйлийн эсрэг уур хилэн болох зөвт уур хилэнгийн талаар Библид өгүүлдэг. Шударга бус явдал хийгээд хүчирхийлэл доромжлолын аливаа хэлбэрт би бухимддаг. Энэтхэг, Ази, Африк болон Эзэний Үгийг дамжуулахаар миний очиж байсан бусад газар оронд өлсгөлөнд нэрвэгдсэн хүүхдүүдийг хараад дайсанд би их уур хүрдэг.

Бурханд хүртэл зөвт уур хилэн байдаг! Өөрийнх нь хүмүүсийн зүрх сэтгэл хатуу байгааг хараад Бурхан уурласан (Марк 3:5-ыг унш). Золоор, Түүний уур хилэн агшин зуурынх, харин Түүний ивээл насан туршийнх билээ (Дуулал 30:5-ыг унш). Бурхан уурлахдаа удаан хэдий ч, Түүнийг хилэгнүүлэх шударга бус явдал энэ дэлхий дээр олон байгаа гэдгийг би баттай мэдэж байна. Гэвч Тэр уур хилэнгээ захирдагт би үнэхээр баяртай байдаг. Та үүнд баярлахгүй байна гэж үү?

Зөвт уур хилэн нь гэм нүгэл биш ч, уураар хийж буй үйлдэл гэм нүгэл болж хувирдаг. Дайсанд би маш их уурладаг боловч түүний хийдэг бузар муугийн эсрэг хариу барих цорын ганц арга маань өөрөө би сайныг үйлдэх гэдгийг ухаарсан. Бузар муугийн биелсэн дүр дайсны тэвчиж чаддаггүй ганц зүйл нь “сайн” юм. “Та диаволыг мэдрэлийн ядаргаанд оруулъя гэвэл, өглөө босоод чадлаараа сайныг үйлд” гэж би үргэлж хэлдэг.

Захирч чадахгүй бол зөвт уур бухимдал хүртэл нүгэлт уур хилэн болж хувирахдаа амархан тул аюултай ажээ. Жишээлбэл: Тодорхой нөхцөл байдалд үр хөндөлт хийхийг зөвшөөрсөн хууль, оюутнуудыг сургууль дотор залбирахыг хориглосон засаг төрийн шийдвэр, олон нийтийн газар Христэд итгэгч хүмүүс итгэл үнэмшлээ таниулан сурталчлах эрхгүй болсон явдал гэх зэргээс үүдэн хүмүүст зөвт уур хилэн төрж болох авч, энэ нь зүй бус байдлаар илэрч ч болзошгүй юм. Шударга бус зүйлээс үүдсэн уур хилэнгээ захирч чадаагүйн улмаас бусдад үлэмж хор хохирол учруулсан Христэд итгэгчдийн талаар бид бүгдээрээ мэднэ. Гэвч бид үнэнийг уур хилэн дотор бус, харин хайр нигүүлсэл дотор хэлэх ёстойг санаарай. Энэ нь бид шударга бус зүйлийн эсрэг чангахан ч дуугарч болохгүй гэсэн үг биш ээ. Гэхдээ сэтгэлийн хөдөлгөөнөө, ялангуяа, уур хилэнгээ захирахгүй бол бид диаволд үүд хаалгыг нээж өгөх болно гэсэн үг. “Уур хилэн дээр чинь нар бүү жаргаг!” (Ефес 4:26-г унш) гэж Библид өгүүлснийг бид санаж, дагах ёстой.

Далд бугших уур хилэн

Зохисгүй байдлаар илэрхийлсэн уур бухимдал нь ноцтой асуудал бөгөөд далд бугших уур унтууцал ч бас үүнтэй адилхан юм шүү. Зохистой байдлаар илэрхийлэлгүй дотроо тээж буй уур хилэн хэзээ нэгэн цагт, ямар нэгэн хэлбэрээр илэрч гарна. Энэ нь сэтгэлийн хямрал, айдас түгшүүр, уур хилэн

Хэрэв бид уур бухимдлаа зөв аргаар тухай бүрд нь тайлж байхгүй бол эцэст нь гадагшаа эсвэл дотогшоо тэсэрч дэлбэрэх аюултай ажээ

эсвэл өөр янз бүрийн сөрөг мэдрэмжээр зайлшгүй илэрдэг. Тэр бүү хэл, энэ нь өвчин эмгэгээр ч илэрч мэднэ. Хэрэв бид уур бухимдлаа зөв аргаар тухай бүрд

нь тайлж байхгүй бол эцэст нь гадагшаа эсвэл дотогшоо тэсэрч дэлбэрэх аюултай ажээ.

Уур бухимдлаа илэрхийлэх зөв арга бол Бурхантай ярих. Өөрт төрж буй бүхий л мэдрэмжээ Түүнд хэлж, тэр болгоноо зөв захирахад туслахыг Түүнээс гуй. Бид гуйдаггүй учраас бидэнд байдаггүй (Иаков 4:2-ыг унш). Хэрэв шаардлагатай бол зөвлөгөө өгөх мэргэжлийн хүнтэй эсвэл Христэд итгэгч төлөвшсөн андтайгаа ярилц. Харин уурлаж байгаа хэрнээ уурлаагүй мэт дүр бүү эсгэ. Энэ нь сэтгэл хөдлөлөө захирч байгаа хэрэг бус, үл хэрэгсэж буй явдал тул үлэмж аюултай юм.

Уур цухлаа зөв тайлахад минь тус болдог нэг зүйл бол заримдаа Бурхан намайг болзолгүй хайр, тэсвэр тэвчээрт сургахын тулд миний уур цухлыг хүргэх хүмүүсийг амьдралд маань зөвшөөрдөг гэдгийг ойлгох явдал юм. Ариун Сүнсний үр жимсний нэг нь ч биднээс золиос шаардахгүйгээр бий болчихдоггүй билээ. Миний зүгээс ямар ч хичээл зүтгэл гаргахгүйгээр, тэр бүх гайхамшигтай үр жимсийг амьдралдаа ид шидээр бий болгож чаддаг ч болоосой гэж би ямар их хүсэж байна гээч! Гэвч энэ нь тийм аргаар бий болдоггүй ажээ. Тухайн хүн биднийг гомдоож байгаа нь буруу боловч бидний арзгар, барзгар талыг үрж, толигор болгохын тулд Бурхан тэднийг бидний амьдралд зүлгүүр болгон ашиглах нь олонтаа. Бурхан бидэнд тав тухыг бүрдүүлэхийн тулд нөхцөл байдлыг өөрчлөхөөсөө илүү бидний зан чанарыг өөрчлөхөд анхаардаг. Бид Өөрт нь итгэх аваас, Бурхан биднийг хэцүү байдлаас гаргана. Гэхдээ цаг хугацаа Түүний гарт байдаг ажгуу.

Хэрэв би хэн нэгний надад учруулсан гэм хорын улмаас уурлаж цухалдах аваас, миний уур цухал тухайн хүний үйлдсэн буруу зүйлтэй харьцуулвал, төдий л их буруу зүйл биш биз дээ? Үгүй л болов уу. Заримдаа тэдний буруу үйл нь зүгээр л

бидний тэвчээргүй байдлыг илчилдэг бөгөөд бид гэмшиж, уг сорилтыг даван туулахад туслахыг Бурханаас гуйх боломжтой. Амьдралд тулгарах аливаа сорилтоос сайныг олж авах шийдвэр гарга. Тийнхүү чиний уур хилэн дээр нар бүү жаргаг.

Хэн нэгэн хүнд, эсвэл ямар нэгэн зүйлд уурлаж байгаа эсэхээ өөрөөсөө асуух тохиромжтой цаг танд ирээд байна. Хэрэв та “Тийм” гэж хариулж байгаа бол тэр мэдрэмжээ одооноос эхлэн захирч чадна.

Бидний амьдралд тааралддаг хурц ширүүн хүмүүсийн зарим нь чухамдаа ямар нэг зүйлд уурласан ч, яаж зохистой байдлаар илэрхийлэх мэдлэггүй эсвэл хүсэлгүйн улмаас дотроо бугшуулж явдаг хүмүүс ажээ. Тэд яагаад цаг ямагт ингэж их уурладгаа өөрсдөө ч ойлгодоггүй байж болох юм. Тийм хүмүүс яг л цаг нь яваад эхэлчихсэн, хэзээ мөдгүй дэлбэрэх гээд бэлэн болсон тэсрэх бөмбөг лүгээ адил байдаг. Өчүүхэн өдөөн хатгалгад өртөхөд л тэд дэлбэрдэг бөгөөд өөрсдөд нь тулгарсан нөхцөл байдалд хэтэрхий ахадсан уур хилэн тэднээс илэрдэг.

Мелодигийн эх сэтгэцийн өвчтэй байсан ба түүнийг багад байнга шүүгээнд цоожилж шийтгэдэг байжээ. Зарим өдөр Мелоди байшин дотроо өнгөрөөдгөөсөө илүү их цагийг харанхуй шүүгээнд өнгөрөөдөг байсан аж. Эхийнх нь энэ зүй бус харилцаа Мелодийг ширүүн догшин зантай болгосон ч, уур бухимдлаа хэрхэн зөв тайлахаа мэдэхгүйгээс тэр насанд хүрмэгцээ гэрээсээ явжээ. Энэ нь ч зүйн хэрэг. Өнгөрснийг ардаа орхихыг Бурханы Үг бидэнд сургадаг. Гэхдээ энэ нь уур бухимдалтай холбоотой асуудлаа шийдэхээс зайлсхийхийн нэр биш юм. Мелоди хайрыг мэдрэхийн хүслэн болж байсан тул арван есөн настайдаа гэрлэжээ. Тэрээр нөхөртэйгөө таарамж муутай байдаг байсан хэдий ч, тэд гэрлэснийхээ дараа таван жилийн дотор гурван хүүхэдтэй болсон байв.

Мелоди хувирамтгай ааштай байлаа. Тэр байнга л уурлаж, хуйсганаж байдаг болохоор түүний аашийг хөдөлгөчихгүйн тулд гэрийнхэн нь бүгд л айж бэргэсэн, цэнэж болгоомжилсон байдалтай байх аж. Гэр доторх уур амьсгал үнэхээр дарамттай. Өчүүхэн төдий тааламжгүй нөхцөлд тэрээр үргэлж хэрээс хэтэрсэн авир гаргана. Нэгэн удаа оройн хоолны үеэр тэдний гурван настай охин Кээти ширээн дээр аягатай сүүгээ санамсаргүй асгачихжээ. Мелоди ухасхийн босож, түүний сандлыг авч өрөөний нэг булан руу чулуудаад, “Яахаараа энэ гэрт хэн нь ч, юуг ч зөв хийж чаддаггүй юм бэ!” хэмээн орилж хашхичиж гарав. Хоол идэх хүсэлтэй хүн нэг ч байсангүй. Байдлыг улам дордуулж, эхнэртэйгээ хэрүүл үүсгэхгүйн тулд түүний нөхөр Жеимс гэрээсээ гарлаа. Одоо ээж яах бол гэхээс айж бүлтэгнэсэн хэдэн хүүхэд нь ширээ тойрон уйлж суулаа.

Дэлбэртлээ уурласныхаа дараа Мелоди үргэлж харамсах бөгөөд хүүхдүүддээ ямар нэгэн сайн зүйл хийж өгснөөр урьд гаргасан муухай зангаа цайруулах гэж хичээдэг байв. Гэвч биеэ захирч чаддаггүйгээ бодохоор шаналахын ихээр шанална. Яахаа мэдэхгүй тэрээр юу ч хийж төвдөхгүй байсаар эцэстээ сэтгэл санааны гүн хямралд орсон тул түүнийг сэтгэл засалчид хандахыг нэг хүн зөвлөжээ. Золоор, түүний хандсан хүн нь Христэд итгэгч, нэгэн алдартай сэтгэлзүйч байсан бөгөөд өөрт нь гаргаж байсан ээжийнхээ зүй бус авираас болж дотроо ийм их уур хилэн тээхэд хүрсэн гэдгээ олж харахад нь түүнд тусалжээ. Үнэнтэй нүүр тулж, ээжийгээ уучлан, сэтгэлийн хөдөлгөөнөө захирч сурахад нь тэр түүнд тусалсан аж.

Мелодигийн амьдралд эерэг өөрчлөлтүүд гарсан боловч уур хилэнгийн, цагтай тэсрэх бөмбөг болсон өөр хэдэн зуун мянган хүн энэ дэлхий дээр байгаа. Харамсалтай нь, тэд ужиг асуудлынхаа уг үндсийг олж илрүүлдэггүйн улмаас хэн бүхэнд

уурлаж цухалдан, харилцаагаа сүйрүүлж, хамаг амьдралаа хөөрхийлөлтэй өнгөрөөдөг байж болох юм.

Эдгэрэхэд ихээхэн хугацаа шаардах Мелодигийнхтэй адил маш ноцтой нөхцөл байдал байдаг боловч өдөр тутам шийдэж байх өөр зүйлс ч бас бий. Бусдад гомдох эсэхээ шийдэх боломж бидэнд өдөр бүр гардаг байж ч магадгүй. Өөрсдөдөө төрж буй бүхий л уур хилэнгээ бид илэрхийлж байх хэрэгтэй гэж зарим сэтгэлзүйч нар заадаг. Харин Бурханы Үгээс үзвэл, зүгээр л зөнд нь орхих хэрэгтэй олон зүйл байдаг ажээ.

Нэгэн багш ангийнхаа самбар дээр ингэж бичсэн байлаа: “Өс хонзон бол далд хуримтлагдсан уур хилэн. Тэгэхээр бид уур цухлаа нууж хаахын оронд ил гаргаж байх нь тун сайн”. Хүүхдүүдэд ийм тэнэг зүйл заахаасаа илүү бусдыг уучлах тухай сургах нь хавьгүй дээр шүү дээ. Уур цухлаа ил гаргах энэхүү тусгай хичээл нь тэр хүүхдүүдэд өдөр тутам тулгардаг харилцааны аливаа бэрхшээлд зөв шийдэл болж чадахгүй нь мэдээж. Цухалдсан үедээ тайвширтлаа ширээ нүдэх, эсвэл ямар нэг зүйлийг цохиж байхыг зарим сэтгэлзүйч нар хүмүүст зөвлөдөг. Гэтэл би Библиэс иймэрхүү ямар ч заавар зөвлөгөө олж хараагүй бөгөөд уураа хүрэхээр ширээ шааж авлаа гэхэд гараа л өвтгөхөөс хэтрэхгүй шүү дээ гэж би боддог. Хэрэв бид ийм зүйлийг өөрсдөө сурч, үр хүүхдэдээ зааж байгаа бол өнөөгийн манай нийгэм ийм аюултай болсонд гайхах юу байх вэ. Зам дээр жолооч нарын нэг нь нөгөөдөө зүй бус хандсаны улмаас хоорондоо зөрчилддөг тул тэдэнд уур бухимдлаа хэрхэн захирах тухай заах тусгай хичээл санал болгох ёстой болж байгаа нь тун тоогүй! Түүнчлэн гудамжаар явж байтал хажуугаар өнгөрөх хэн нэгэн туулж өнгөрүүлсэн амьдралдаа бухимдсаны улмаас биднийг буудчихаж магадгүй гэж бид айж түгших ёстой болж байгаа нь үнэхээр харамсалтай!

Нэгэнт Бурханы Үг бидэнд “Уур хилэн дээр чинь нар бүү жаргаг” гэж хэлдэг болохоор Бурхан биднийг зарим зүйлийг зүгээр л зөнд нь орхиосой гэж хүсдэг нь мэдээж. Энэ дэлхий дээр амьдарч байх хугацаандаа аль болох бага уурлахын тулд бид нигүүлсэлд өгөөмөр байх хэрэгтэй болно. Уурлах гэдэг үг нь Библид “зөнд нь хаях (орхих, өнгөрөөх)” гэсэн утгатай (Марк 11:25) байдаг ажээ. Энэ нь надад тун нийцтэй санагддаг. Амьдралд тулгарах бүх тулаанд оролцоно гэвэл барагдахгүй олон тул бид алинтай нь тэмцэхээ ухаалаг шийдэж сурах ёстой. “Энэ тулаан та нарынх биш, харин Бурханых” (2 Шастир 20:15) хэмээн израильчуудад хэлсэн шигээ Бурхан заримдаа бидэнд ч бас тэгж хэлдэг.

Хэзээ уур бухимдлаа илэрхийлэх, хэзээ хүлээцтэй хандахаа та хэрхэн мэдэж болох вэ? Миний хувьд үр дүнтэй байдаг аргыг л би танд хэлж чадна. Юуны түрүүнд би тухайн асуудлыг Бурханд өргөдөг. Өөрөөр хэлбэл, Бурхан зөв зүйлийг хийнэ гэдэгт би итгэж, уг асуудлыг зөнд нь орхидог. Хэрэв би тэр зүйлээс болоод тайвширч чадахгүй нэлээн хэд хоночихвол, үүнийг дотроо бугшуулж байснаас ил гаргах нь дээр гэж найдан Дэйвд, эсвэл аль нэг хүүхдэдээ ярьдаг. Ингэхдээ би хов жив ч юмуу шүүмжлэлийн өнгө аясаар биш, харин өөрт хэрэгтэй байгаа тусламжийг авах гэж л тэдэнд ярьдаг. Заримдаа ярилцаж байгаа хүн маань тухайн нөхцөл байдлаас миний олж харахгүй байгаа зүйлийг олж харж чаддаг. Хэрэв ингээд ч нэмэргүй бол намайг цухалдуулсан хүнтэй нүүр тулж уулзахыг Бурхан зөвшөөрөх эсэхийг би асуудаг. Тэгээд хэрэв Тэр зөвшөөрвөл, би тэр хүнтэй ярилцдаг.

Өөрийг нь цухалдуулж буй хүнтэй тулж ярих нь зарим хүний хувьд хамгийн сайн арга байдаг байх. Харин надад зүй бус хандсан хэн нэгнийг загнаж зэмлэх, эсвэл найрамдах гэж

оролдох бус, харин тухайн хүний тусын тулд ярилцахыг би мөрдлөгө болгохыг эрмэлздэг. Би бухимдлаа дотроо бугшуулахын оронд Бурханд өгдөг, эсвэл зохистой замаар илэрхийлдэг. Ийм учраас дотор минь идээлж буглан, халдвар үүсгэж, санаа сэтгэлийг минь бохирдуулдаггүй.

Хүн надад шударга бус хандахад би эхэндээ уурладаг, тэгээд тухайн зүйлийн хэр зэрэг ноцтойгоос хамааран, сэтгэл хөдлөлөө захирахад хэдэн минут эсвэл хэдэн цаг зарцуулдаг. Хэн нэгэн хатуу сэтгэлтэй хүнээр тухайн өдрөө баллуулах нь ямар тэнэг хэрэг болохыг би өөртөө хэлж, өөртэйгөө ярьдаг. Дараа нь би Библийг дагаж, намайг гомдоосон хүний төлөө залбирдаг. Мөн би тэр хүний сайн талыг олж харахыг хичээдэг бөгөөд оюун санаагаа илүү тааламжтай зүйлд хандуулах гэж оролддог. Тийнхүү сэтгэл хөдлөл маань богино хугацааны дотор тайвширч намдахыг би анзаардаг. Бурханы Үгийг дуулгавартай дагах, эргэцүүлж тунгаах нь бидний санаа сэтгэлд эм болдог ажгуу. Энэ нь дан ганц удирдамж заавар өгдөггүй, харин ямар ч нөхцөл байдалд тайвшрал авчирдаг.

Уур бухимдлаа захирах хэд хэдэн арга байдгийг та мэдэж авлаа. Гэвч уур уцаараа бид үзэн ядалтын хэлбэрээр илэрхийлж болохгүй, удаан хугацаагаар дотроо бугшуулж бас болохгүй, мөн үл тоомсорлож – шийдэхгүй орхиж ч болохгүйг санаарай. Уур бухимдал нь ямар нэгэн аргаар бидний заавал нүүр тулах ёстой бодит мэдрэмж юм.

Итгэл үнэмшил үү, бодит байдал үү?

“Итгэл үнэмшил бол бодит байдал” гэдэг үгийг та сонсож байсан уу? Хэрэв бид өөрсдийгөө аюулд өртлөө гэж бодох ав-аас, үүний үнэн эсэхээс үл хамааран, бид яг л аюулд өртсөн

мэт байдал гаргадаг. Тийнхүү бидний зан байдал нь бидний амьдралын чанарыг тодорхойлдог байна. Амьдралынхаа сүүлчийн жилүүдэд мөнгө санхүүд санаа зовсны улмаас олигтой хувцас хунар, хоол унд, толгой хоргодох дээвэргүй, эгээ л үгээгүй ядуус шиг амьдарсан хүмүүсийн талаар бид бүгдээрээ л сонсож байсан билээ. Үнэн хэрэгтээ тэд маш баян, зарим нь бүр хадгаламжийн дансандаа олон сая доллартай байсан нь нас барсных нь дараа тодорхой болдог!

Тэд дээд зэргийн тансаг орчинд амьдарч болох атал өөрсдийгөө ядуу хоосон гэж итгэсний улмаас айдас түгшүүр, зовнил цөхрөл дунд амьдарсан байжээ.

Бид юмыг яаж ойлгоно, тэгж л хардаг. Хүүхэд байхдаа би бие, сэтгэлийн дарамтаас өөрийгөө хамгаалах хэрэгцээ шаардлагыг мэдрэхэд хүргэсэн тийм л хүчирхийлэл доромжлолыг амссан болохоор насанд хүрсэн хойноо олон жилийн турш юм болгонд тэр мэдрэмжээрээ ханддаг байлаа. Би өөрт нийцгүй санагдсан өчүүхэн зүйлийг ч эмзгээр хүлээн авч, биеэ өмөөрч улайран зүтгэдэг байв. Гэвч миний амьдрал өөрчлөгдсөн! Хамгийн том дэмжигч, урамшуулагч минь болох Дэйвтэй би гэрлэсэн. Нэгэн өглөө тэр надаас “Чи яагаад намайг өөрийн дайсан мэт үздэг юм бэ?” гэж асуухад би ямар их балмагдсан гээч!

Аливааг энэ дэлхийн үзлээр бус, Эзэн Бурханы нүдээр харж цэгнэхийг надад зааж өгөх, надтай ажиллах боломжийг Ариун Сүнсэнд олгоход надад удаан хугацаа шаардагдсан билээ. Тэр нэгэн өглөө Дэйв нэг зүйлийн талаар надтай санал нийлэхгүй байгаагаа илэрхийлэхэд, би үүнийг нь намайг үгүйсгэсэн хэрэг гэж хүлээж авсан. Би дүрсхийн уурлаж, түүн рүү тааламжгүй үгс чулуудаж эхэлсэн. Тэр үед хэрэв хэн нэгэн надтай санал зөрөх эсвэл зөвлөгөө өгөх гэвэл, би ичгүүр гутамшгийг мэдэрч, эмзэглэдэг хэвээрээ байсан тул шууд л унтууцдаг байлаа.

Би асуудлынхаа уг үндсийг ойлгоогүй байсан учраас юунаас болж уурладгаа мэдэхгүй олон жил явсан. Энгийн юман дээр маргахад л би уурлаж, сөргөлддөг байв. Үүгээрээ дайсанд байр өгчээ. Харин тод харахын тулд би Бурханаас илчлэл авах хэрэгтэй байлаа. Багадаа үгүйсгэгдэж байсан минь хожим уур бухимдлаар илэрч, хүмүүс надтай санал нийлэхгүй байгааг намайг дорд үзэж байгаа мэтээр хүлээж авдаг байсныг минь Бурхан ойлгуулсан. Тэр үед би “өөрийнхөө хэн болох”-ыг “юу хийж чаддаг”-аасаа яаж ялгаж салгахыг мэддэггүй байв. Хүмүүс миний хэлсэн эсвэл хийсэн бүхэнтэй санал нэгдэхгүй бол би тэдэнд гологдож байгаа мэт санагддаг байв.

Тэр нэгэн өглөө би Бурханы Үгийг заахад бэлдэж байсан бөгөөд миний сул талыг ашиглан маргаан дэгдээх таатай боломжийг дайсан олж харжээ. Дэйв бид хоёрын дунд сөргөлдөөн үүсгэснээр би өөрийгөө буруутгаж, Бурханы Үгийг итгэлтэй зааж чадахгүйд хүрэхийг тэр сайн мэдэж байжээ. Харин Бурхан намайг үүнээс гэтэлгэн туслахаар ирсэн юм! Уур бухимдал төрж байгаа ч биеэ захирах хэрэгтэй гэдгийг Бурхан надад ойлгуулж, тусалсан. Тэгж маргалдсаныхаа төлөө би гэмшиж, Дэйв рүү угас цохиж, уучлал гуйгаад, цуглаандаа амар тайван явсан билээ.

Энэ бүх хугацаанд миний сэтгэлийн шархыг Бурхан эдгээж, уурлаж цухалдах минь улам бүр багассан. Гэхдээ намайг эдгээж байх хугацаандаа Бурхан надад, хэрэв би уураа захирч чадвал, энэ нь нүгэл биш гэдгийг зааж өгсөн. Миний сэтгэл дэн-

*Та ууртай байвал,
ярихаасаа өмнө арав хүртэл
тоол. Бүр маш их уурлаж
байгаа бол зуу хүртэл тоол.
Хорэйс*

дүү эмзэг болсон байсан тул би яг л шархадсан араатны авир гаргадаг байсан юм. Одоо бол бодит аюул занал, халдлага дайралт л тулгараагүй бол би бараг уурлаж бухимддаггүй.

Бусад хүн бидэнд шударга бус хандаж байгааг мэдүүлэх гэж Бурхан уур бухимдал хэмээх сэтгэл хөдлөлийг бидэнд өгсөн. Захирч чадвал, энэ нь сайн зүйл.

Та ууртай байвал ярихаасаа өмнө арав хүртэл тоол. Бүр маш их уурлаж байгаа бол зуу хүртэл тоол.

Хорэйс

Сэтгэл хөдлөлөө захирах нь үргэлж ийм хэцүү байх юм үү?

“Надад хүчтэй сэтгэл хөдлөл их төрдөг. Би яаж тэр бүгдийг захирах билээ?” хэмээн та бодож байгаа байх. Бурхан надад ихэвчлэн нэг дор нэг л зүйлийг ойлгуулж өгдөгийг би анзаарсан. Энэ номыг уншсанаар та сэтгэлийн хөдөлгөөний тухай ерөнхий ойлголтыг олж авахын зэрэгцээ үе үе танд төрдөг мэдрэмжийн уг шалтгааныг олж мэдэх болно. Та хамгийн түрүүнд, юуны өмнө Бурханаас хамаарах ёстой. Тэгээд мэдрэмжийнхээ боол болохгүй байхаар хатуу шийдсэний дараа л ямар нэгэн үйлдэл хийх ёстой гэдгээ ойлгож авлаа. Ном уншлаа гээд юу ч өөрчлөгдөхгүй гэдгийг би хүмүүст байнга сануулдаг. Харин номоос олж авсан мэдлэгээ хэрэгжүүлэх нь өөрчлөлт рүү хөтөлдөг.

Өөрчлөлт нь ямагт амаргүй байдаг бөгөөд *ерөөс сэтгэлийн хөдөлгөөнөө захирч сурах эсэхдээ эргэлзэх үе* ч танд олонтаа гарна гэдгийг би мэдэж байна. Гэвч хэрэв та бууж өгөхгүй байх аваас, ахиц дэвшил заавал гарна, бас таны олон мэдрэмж хяналтад орж, та сахилга баттай амьдардаг болно. Сэтгэлийн хөдөлгөөнөө захирч сурах нь үр хүүхдээ хүмүүжүүлэхтэй

адил юм. Бид сөрөг мэдрэмждээ захирагдахаас хэдийчинээ татгалзана, тэр нь төдийчинээ хүчгүй болж, эцэстээ бидний өдөр тутмын хэвшил болдог.

Би таныг дахин хэзээ ч уурлахгүй гэж хэлээгүй, харин та уурласан ч, үүнийгээ урьдынхаасаа хавьгүй амархан захирч чадна гэж хэлж байна. Хорин жилийн өмнө би тун хуйсгануур нэгэн байсан бол одоо маш дөлгөөн болсон гэдгээ шударгаар хэлж чадна. Хэрэв та хичээнгүйлэн хэрэгжүүлэх аваас, миний тантай хуваалцаж буй зарчмууд таны амьдралд гайхамшигтайгаар нөлөөлөх болно гэдгийг би туршлагаасаа мэднэ. Ялалтыг олж авах нь нэгэнт буй болсон амжилтыг бататгахаас илүү хэцүү гэдгийг ямагт санаарай.

Шийдвэр ба тунхаг: *Би уур бухимдалдаа захирагдахгүй, харин тэнгэрлэг аргаар үүнийгээ захирах болно.*

БҮЛЭГ

12

Өөрийгөө буруутгахуй

Гэм буруугаа мэдэрч, өөрийгөө буруутгах гэдэг бол өөртөө эсвэл бусдад тохиолдсон сөрөг зүйлтэй холбогдуулан өөртөө бурууг тохох мэдрэмжийг хэлнэ. Энэ нь хийсэн эсвэл хийгээгүй ямар нэгэн үйлдэлдээ харамсах мэдрэмж юм. Гэм буруу нь дааж давахад хүнд бэрх мэдрэмж. Бид угаас гэм бурууг мэдрэх гэж төрөөгүй учраас энэ нь бидний сэтгэл санаа, зан чанар, тэр бүү хэл бидний эрүүл мэндэд хор хохирол учруулдаг. Мөн энэ нь бидний баяр хөөр, амар тайвныг хулгайлдаг төдийгүй цоожгүй шорон болох боломжтой ажээ.

Гэм буруу гэдэг нь өөрсдийн хийсэн эсвэл хийсэн гэж бодож байгаа буруу зүйлийн төлөө ямар нэгэн аргаар нөхөн төлбөр төлөх ёстой гэсэн бодлыг бидэнд үлдээдэг. Буруутгалыг мэдрэх дарамт нь гэмээ цайруулах хүсэлтэй нийлэхээрээ үнэндээ шаналгаатай амьдралыг бий болгодог. Есүс загалмай дээр үхэхдээ бидний төлөөсийг төлсөн гэдэгт

итгэж, Түүнийг Аврагчаа болгон хүлээж авах хүртлээ олон зуун мянган доллар сэтгэл заслын эмчилгээнд зарцуулаад тусыг эс олсон нэгэн эмэгтэйг би танина. Есүс Христийн Сайнмэдээ нь үнэхээр сайхан мэдээ билээ! Учир нь гэм буруугийнхаа өр төлөөсийг бид төлж чадаагүй, харин бидний өмнөөс Есүс төлсөн юм. Тиймд эдүгээ Христ Есүс дор байгаа хүмүүст ямар ч ял байхгүй (Ром 8:1-ийг унш) ажээ.

Бид гэм нүглээ үл тоомсорлодоггүй, харин зоригтой нүүр тулдаг; бид гэм нүглээ улайж (бүгдийг нь хэлж), Бурханы гайхамшигтай уучлалыг хүлээж авдаг.

Би нүглээ улайн Танд хэлсэн бөгөөд хилэнцээ би нуугаагүй. “Би Эзэнд гэмт үйлдэлээ хүлээнэ” [бүгдийг нь хэлж дуустлаа өнгөрснийг илчилсээр байх болно] гэж би хэлсэн. Тэгээд Та миний хилэнцийг [тэр даруй] уучилсан билээ. Села [түр саатан, энэ талаар тайван бодож эргэцүүл]! (Дуулал 32:5)

Бүгдээрээ Библид зөвлөсний дагуу үйлдэцгээе. Энэ эшлэлд юу хэлж буйг түр саатан, нухацтай бодож тунгаая. Хэрэв бид гэм нүглээ нуухаас татгалзан, гэм буруугаа Эзэн Бурханы өмнө хүлээн зөвшөөрч, бүгдийг нь хэлэх аваас, Бурхан биднийг тэр даруй уучилж, бүх гэм бурууг маань арилгах болно. Нэгэнт Бурхан арилгасан бол бид өөрсдийгөө буруутгаж шаналах шаардлагагүй. Гэм буруутай гэсэн мэдрэмж тэр дорхноо арилчихдаггүй боловч бид Бурханы Үгээс зуурч аван, Түүний хэлсний дагуу ийн тунхаглах хэрэгтэй: “Би уучлагдсан. Миний гэм бурууг Бурхан зайлуулсан”. Мэдрэмж маань миний шийдвэрт нөлөөлдөг болохыг би

олж мэдсэн. Гэвч хэрэв би шийдвэрийг мэдрэмждээ хөтлөгдөж гаргавал, ямагт мэдрэмжийнхээ боол байх болно.

Бурханд итгэдэг жинхэнэ дайчин эмэгтэйг би мэднэ. Тэр хүүхдийн цуглаанд багшилдаг, шоронд хоригдож буй эмэгтэйчүүд дээр Баасан гараг бүр очдог, чуулганы байрыг Бямба гараг болгонд сайн дураараа цэвэрлэдэг, орлогын 10 хувиа тогтмол өгдөг байлаа. Түүний өсгөж хүмүүжүүлсэн хоёр охин үнэнч Христэд итгэгч болсон бөгөөд тэр насан туршдаа олон зуун хүнийг Эзэн рүү дагуулсан. Түүнийг өөд болоход, оршуулах ёслолд нь олон эр ирж, уйлж байлаа. Цалин мөнгөө дэмий үрж, замарч явах хойгуур нь тэдний эхнэр, хүүхдүүдэд тэр ээж хэрхэн хоол хүнс, мөнгө төгрөг өгдөг байсныг тэр хүмүүс хоёр охинд нь ярьж өгчээ.

Гэвч ээжийгээ хорвоогийн хамгийн золгүй хүмүүсийн нэг байсныг зөвхөн охид нь л мэдэж байв. Гуйвшгүй бат итгэлийг нь эс тооцвол, тэрээр залуу насандаа үйлдсэн гэм нүглийнхээ төлөө бүх амьдралынхаа турш харамсаж байлаа. Бурхан түүнийг уучилсан байтал тэр өөрийгөө уучилж чадаагүй аж.

Тэр өөрийгөө яллсаар байлаа. Хорвоогийн хамгийн гунигтай түүхийн нэг энэ юм шиг надад санагддаг. Бурханы хайр, өршөөлийн талаар тэр эмэгтэй бусдад хэлдэг байсан ч, өөртөө үүнийг хэзээ ч жинхэнэ ёсоор хүлээж авч байсангүй. Мэдэрч байгаа зүйлээсээ хавьгүй илүү нэгэн гэдгээ огт ойлгоогүй байж ч магад. Байнга өөрийгөө буруутгах мэдрэмж тээж, үүндээ итгээд, баяр хөөрөө чухам үүнд л алддаг байжээ. Энэ түүх сая сая хүний амьдралд давтагдаж байгаа төдийгүй миний энэ номыг бичихэд хүрсэн олон шалтгааны нэг билээ. *Бид өөрсдөдөө төрж буй мэдрэмжээр бус, харин Бурханы Үгэн дэх үнэнээр амьдарч чадна.*

Бид өөрсдөдөө төрж буй мэдрэмжээр бус, харин Бурханы Үгэн дэх үнэнээр амьдарч чадна.

Буруутгал ба зэмлэл

Бид буруутгал хийгээд зэмлэлийн хоорондох ялгааг олж сурах ёстой. Буруутгал нь бидний хийсэн алдааны төлөө нөхөн төлөөс шаардаж, бидний сэтгэлд хүнд ачаа, дарамт болдог. Зэмлэл нь биднийг нүгэл үйлдсэн болохыг харуулж, түүнийгээ улайж, цаашид зан байдлаа өөрчлөхийн тулд Бурханы уучлал хийгээд тусламжийг хүлээж авахыг бидэнд ятгадаг Ариун Сүнсний ажил юм. Буруутгал асуудлыг улам дордуулдаг, зэмлэл биднийг асуудлаас гарахад зориулагддаг. Эдгээрийн үр дүн нь хоорондоо үлэмж ялгаатай ажээ.

Гэм бурууг мэдрэх үедээ таны хийх хамгийн эхний зүйл бол Бурханы Үгэнд үл нийцэх зүйл үйлдсэн эсэхээ өөрөөсөө асуух. Та тийм зүйл үйлдсэн ч байж магадгүй. Хэрэв тэгсэн бол Бурханы өмнө нүглээ улайж, нүглээс эргэж, дахин түүнийгээ бүү үйлд. Хэн нэгэнд гэм хор учруулсан бол тэр хүнээсээ уучлал гүй. Тэгээд... өөрийгөө уучилж, гэм буруугаасаа сал! Бурхан таныг аль хэдийн уучилсан атал та өөрийгөө уучлахаас татгалзвал, Бурханы бидэнд өгөхийг хүсдэг тэрхүү авралын баяр баясгаланг та алдах болно.

Зарим үед та Бурханы Үгийн дагуу гэм буруутай биш гэдгээ мэдэж болох юм. Жишээлбэл: Би амрах гэж оролдохоороо өөрийгөө буруутай мэт боддог байснаа санадаг. Би ямар нэг зүйл хийж л байвал өөрт сайхан санагддаг, харин амарч тухлах гэвэл гэмтэй мэт сэтгэгдэл төрдөг байсан тул олон жилийн турш өөрийгөө тасралтгүй ажиллуулж ирсэн хүн л дээ. Эцэст нь би бие, сэтгэлийн хямралд орж, өөрийнхөө тайван амарч чаддаггүйн шалтгааныг Бурханаас асуусан. Тийнхүү Тэрээр уг мэдрэмж миний өнгөрсөн үеэс улбаатай болохыг надад харуулсан. Эцэг

маань намайг ажиллаж л байвал сайшаадаг байсан бөгөөд амралт цэнгэлийн аль ч хэлбэрийг таашаадаггүй санагддаг байсан болохоор би ажил хөдөлмөр чухал, амралт цэнгэл тусгүй гэж бүр багаасаа ойлгосон байлаа.

Бурханы Үгийн дагуу нягталж үзвэл, миний энэ ойлголт туйлын буруу. Тэр Өөрөө хүртэл бүтээлийн ажлаасаа амарсан бөгөөд биднийг Өөрийнх нь амралт руу орохыг урьсан шүү дээ. Амрах гэж оролдох болгонд миний мэдэрдэг байсан буруутгал нь Библиэс гажууд, ямар ч утгагүй, бүр ухаангүй зүйл байв. Би дан ганц мэдрэмжиндээ итгэхээ больж, аливааг Бурханы Үгийн дагуу нягталж үздэг болсноор амьдралдаа байсан асар том мэхлэлтийг олж илрүүлсэн юм.

Та юунд буруутай мэт санагддаг вэ? Тухайн нөхцөл байдлын талаар Бурханы Үгэнд чухам юу гэж хэлж байна вэ? Таны мэдэрч байгаа гэм буруу хуурамч эсвэл үнэн болохын аль нь ч байг, таны нөхцөл байдалд тохирох хамгийн зөв хариулт Бурханы Үгэнд буй. Хэрэв тухайн буруутгал нь хуурамч мэдрэмж бол үүний худал болохыг нь өөртөө хэлж, мэдрэмжиндээ захирагдахгүй байх шийдвэр гарга. Хэрэв уг гэм буруу нь бодит нүглээс үүдэлтэй бол үүнээс салахын тулд Библийн дагуу үйлд. Гэмш, бүгдийг нь хэл, уучлал гуй, уучлалыг итгэлээр хүлээж ав. Таны нүгэл болон гэм бурууг Есүс үүрсэн гэдэгт итгэн, тунхагла. Тэгээд цааш урагшил!

Ариун Сүнс бидэнд олон шалтгаанаар өгөгдсөн ба үүний нэг нь бидний нүглийн талаар зэмлэх явдал. Түүний зэмлэлгүйгээр бид өөрсдийгөө хуураад амьдраад байж болзошгүй учир Түүний бүхий л зэмлэлийг талархан хүлээж авах хэрэгтэй. Сүнсээр төлөвшсөн хүн зэмлэлийг зөв хүлээн авч чаддаг. Бурханы сахилгажуулалт нь үгүйсгэл огтхон ч биш ээ. Тэр биднийг байгаа чигээр нь орхихыг хүсдэггүй. Харин Өөрийнхөө

дүр төрхийн дагуу өөрчилж, Өөрийнх нь зан чанарыг өвлөж авахад маань туслахын тулд өдөр бүр ажилладаг нь Түүний хайрын илэрхийлэл билээ.

Бодит ба хийсвэр гэм бүрүү

Хэрэв та өөрийгөө буруутгадаг бол дайсны бах ханадаг. Таны энэ сул талыг ашиглахын тулд тэр бусдаар дамжуулан ажлаа хийх болно гэдгийг би танд баттай хэлж байна. Бусад хүмүүсийн хүссэнийг л хийхгүй бол тэд үлэмж их зовж шаналах мэт сэтгэгдлийг танд төрүүлж болох юм. Тэднийг баяр баясгалантай байлгах хариуцлагыг үүрэх бус, харин Бурханаас өгөгдсөн зөн совинг дагах нь таны хариу үйлдэл байх ёстой. Хүссэн болгоныг нь биелүүлэхгүй л бол өөрсдийнх нь өмнө буруутай мэт мэдрэмжийг төрүүлдэг өндөр настай эцэг, эх танд байгаа байж болно. Хэдийгээр эцэг эхээ өтөл насанд нь асарч тэтгэх Библийн дагуух үүрэг бидэнд ноогдсон ч, тэдний сэтгэл ханамжийн төлөө бид хариуцлага хүлээж чадахгүй. *Хүмүүсийн* шаарддаг зүйлсийн ихэнх нь хүслээ гүйцэлдүүлэх явдал бөгөөд тэр хүслүүд нь амьдралаас тасархай байх нь ч бий. Тэд таны тухай болон таны бусад үүрэг хариуцлагын талаар ямарч ойлголтгүйгээр зөвхөн өөрсдийгөө бодсондоо ингэдэг байж ч болох юм.

Буруутгалын мэдрэмж нь үнэхээр хэцүү тул үүнийг намдаах бараг юу ч бид хийж чаддаггүй. Буруутай мэт мэдрэмжийг өөрсдөд маань төрүүлэх боломжийг бусдад олгох аваас, хүссэн зүйлээ авахын тулд бидний сул талыг хэрхэн ашиглаж, далим олохоо тэр дорхноо л тэд сурдаг. Хэн нэгэн хүний танаар хийлгэхийг хүссэн, эсвэл таныг хийх ёстой гэж бодсоны зоргоор та аливааг гүйцэлдүүлэх албагүй гэдгээ ойлгох ёстой. Энэ нь,

бид хүмүүст ач тустай зүйл хийж, тэднийг баярлуулж болохгүй гэсэн үг биш. Харин тэдний хүсэлд өөрсдийгөө захируулж болохгүй гэсэн үг юм.

Гэм буруу нь бодит эсвэл хийсвэр хэргээс үүдэлтэй байж болох юм. Хэдийгээр би хэргийн гол буруутан нь биш бөгөөд надад учруулсан зүйлийг үзэн яддаг байсан ч, хүүхэд насандаа амссан хүчирхийлэл доромжлолын тухайд гэм бурууг мэдэрдэг байв. Тэр мэдрэмж нь “өөрийгөө буруутгах зуршил” гэж миний нэрлэдэг тийм хэмжээнд хүртлээ өсөн нэмэгдсэн юм. Би гаргасан алдаандаа төдийгүй ийм тийм гэх тоймтой буруу зүйл хийгээгүй үедээ ч буруутгалыг мэдэрдэг байлаа. Энэ бол ичгүүрээс болсон хуурамч буруутгал байсан хэрэг л дээ.

Бидний дотор зоргоороо хөвөрдөг сэтгэлийн хөдөлгөөнийг дайсан овжиноор ашиглаж, биднийг мэхлэх гэдэг. Мэдрэмжээ үнэн гэж бодсон бид асуудлыг нухацтай авч үздэггүй. Өөрөөр хэлбэл, би гэм бурууг мэдэрч л байгаа болохоор гэм буруутай гэсэн үг биш гэдгийг ойлгох хэрэгтэй. Үүнтэй нэгэн адил би нүгэл үйлдсэн атлаа гэм бурууг мэдрэхгүй байж ч болох юм. Миний хийсэн зүйл Бурханы Үгэнд нийцэхгүй хэдий ч, тэгтлээ буруутгаад байх хэрэг биш шүү дээ хэмээн би оюун санаандаа өөрийгөө зөвтгөснөөр өөрийгөө мэхэлж ч болох юм. Өөрийнхөө эсрэг ямар ч зүйлийг мэдрэхгүй байгаа боловч энэ мэдрэмжээрээ зөвтгөгдөхгүй гэдгээ элч Паул хэлж байсан. Тэр бүхнийг Бурханд даатгаад, хэрэгтэй үед Бурхан өөрийнх нь нүглийг шүүнэ гэж найдаж байгаагаа ийн хэлжээ: “Өөрийнхөө эсрэг мэдэх юм надад байхгүй ч, үүгээрээ би зөвтгөгдөхгүй. Харин намайг шүүгч нэгэн бол Эзэн мөн” (1 Коринт 4:4).

Эхнэрээ зоддог эрчүүд зодуулах юмаа өөрөө л хийсэн, чи л буруутай гэж эхнэртээ ойлгуулдаг. Өөрт нь ингэж хандахыг хүлээн зөвшөөрдөг эмэгтэйчүүд өөрсдийгөө доогуур үнэлдэг

эсвэл бүр ямар ч үнэ цэнэгүй гэж үздэг. Хэрэв гэрлэлт нь бүтэлгүйтвэл, тэд үүнд өөрсдийгөө л буруутгах бөгөөд тэдний ихэнх нь өөрсдөд нь зүй бус хандахыг тийм л байх ёстой мэт хүлээж авдаг. Нийт эмэгтэйчүүдийн 7 хувь нь бие махбодын, 37 хувь нь үг хэл, сэтгэл санааны хүчирхийлэл доромжлол амсдаг гэсэн тоо баримтыг би сонсож байсан. Энэ нь, өөрийгөө буруутгадаг, өөрийгөө ямар ч үнэ цэнэгүй гэж үздэг эмэгтэй олон байдгийг харуулж байна.

Гэм буруутгал ба уур хилэн

Гэм буруутгал нь уур хилэнгийн нэг үндэс. Бид угаас гэм бурууг мэдрэх гэж заяагаагүй гэдгээ төрөлх зөнгөөрөө мэддэг. Үүнийг бид оюун ухаанаар ойлгохгүй байж болох ч, бидний дотоод сэтгэлийн тогтолцоо (мөн чанар) буруутгалыг эсэргүүцдэг. Биднийг хайрлаж, хүлээж авсан гэдгийг нь мэдээсэй гэж Бурхан хүсдэг. Тийм ч учраас биднийг болзолгүйгээр хайрладаг гэдгээ Библид дахин дахин хэлдэг. Тэр байтугай бид Бурханыг огт таньж мэдэхгүй, гэм нүгэл дотроо байхад, эсвэл ямар нэгэн зүйлийг зөв хийх гэж чадан ядан зүтгэж байхад ч биднийг хайрлаж байсан ба бидний нүглийн төлөөсийг төлүүлэхээр ганц Хүүгээ үхэл рүү Тэр илгээсэн юм.

Бид Есүсийг Аврагчаа болгон хүлээж авах үед Тэр бидний нүглийг авч, Өөрийн зөвт байдлыг бидэнд өгдөг (2 Коринт 5:21-ийг унш). Бидний дундаас олон хүн үүний үр нөлөөг ойлгодоггүй мэт санагддаг. Бид ямар ч үнэ төлөлгүйгээр Бурханы өмнө зөвтгөгдсөн. Буруутгалын оронд бид зөвтгөлийг мэдрэх боломжтой болсон!

Яагаад та итгэлийн алхам хийж, үүнийг мэдэрч болохгүй гэж? Өөрийнхөө талаар сайныг хэлэх юмуу бод. Би таныг

бардамналд уриалаагүй, харин өөрийг чинь Бурхан гайхамшигтай хүн гэж хэлдэгт итгэдэг зоригтой байхыг зөвлөе.

Бурхан өөрийг нь бүтээсэн болохыг мэднэ гэдгээ Давид Дуулал 139-д “Таны үйлс гайхалтай бөгөөд сэтгэл минь ч сайн мэднэ” (14-р эшлэл) хэмээн өгүүлжээ. Бурхан таныг хянамгай бүтээсэн бөгөөд өөрийгөө гайхамшигтай хүн гэдэгт та зүрхэндээ итгэж байна уу? Ихэнх хүн үүнд итгэхээс айдаг. Өөрсдийнхөө талаар сайныг мэдрэхээсээ илүү мууг мэдрэх нь бидэнд яагаад ийм хялбар байдаг юм бэ? Бид ихэвчлэн сул талаа анхаараад, давуу талаа бараг анзаардаггүй учраас тэр үү? Бид гаргасан алдаа дутагдалдаа өөрсдийгөө ялладаг, харин амжилт ололтдоо урамшдаггүй.

Соломоны дуун бол Бурхан ба Түүний ард түмний хоорондох хайрын түүхийг бэлэгдсэн ёгт зохиол билээ. Уг номын энэхүү эшлэлийг сайтар харагтун:

Өвч биеэрээ миний хайрт чи үзэсгэлэнтэй

Өө сэв чамд минь ер үгүй. (Соломоны дуун 4:7)

Бурхан танд хайртай. Танаас Тэр сайн сайхныг олж хардаг. Таны алдааг харахаасаа илүү дотор чинь болж буй эерэг өөрчлөлт хийгээд ирээдүйд ямар болохыг чинь Тэр хардаг. Өөртэй нь ойр дотно харилцаатай болохыг урих үедээ ч бүх алдааг чинь Тэр мэдэж л байсан. Та бусдыг хайрлаж, Өөрийнх нь дотор өсөж төлөвших хүсэл эрмэлзэлтэй байхыг чинь л Тэрээр хүсэж байгаа билээ.

Та энэ дэлхийд бэлэг болж ирсэн. Та бол хосгүй нэгэн. *Хичнээн онцгой нэгэн гэдгээ хэзээ ч, бүр ганц өдөр ч битгий март!*

Хичнээн онцгой нэгэн гэдгээ хэзээ ч, бүр ганц өдөр ч битгий март!

ИТГЭЛИЙН АЛХАМ ХИЙ

Та өөрт төрж байгаа мэдрэмжээс үл хамааран, гагцхүү Бурхан танд хайртай гэдэг үнэнийг хүлээж авах итгэлийн алхам хийхэд бэлэн байна уу? Та гайхамшигтайгаар бүтээгдсэн бөгөөд танд олон сайхан авъяас чадвар, давуу тал бий. Та үнэ цэнэтэй хүн. Есүст итгэгчийн хувьд та Түүний доторх Бурханы зөвт байдал ажээ. Бурханы өмнө танд буруутгал бус, харин зөвтгөл буй!

Буруутгалын мэдрэмжийн эсрэг ийнхүү тунхагла: “Би уучлагдсан. Тиймээс би гэм буруугүй. Бурханы өмнө би зөвт нэгэн”. Бид бусдын хэлж байгаагаас илүү өөрсдийн хэлж буй зүйлийг сонсоод итгэдэг гэдгийг би урьд нь хуваалцсан. Тэгэхээр таныг буруутгаж байгаа бусад дуу хоолойг давж гарахын тулд өөрийнхөө тухай сайныг чангаар хэл.

Өөрийнхөө төлөө тэмц! Таныг амьдруулахыг Эзэн хүсэж буй тэр төвшингөөс доогуур амьдрахаас татгалзаж, итгэлийн сайн тэмцлээр тэмц. Түүний хаанчлал бол зөвт байдал, амар тайван хийгээд баяр баясгалан юм (Ром 14:17-г унш). Энэ хэм хэмжээнээс доогуур зүйлийг хэзээ ч бүү хүлээж ав.

Өөрийгөө буруутгах нь өөртөө уураа гаргаж байгаа хэрэг. Та үе үе өөрийгөө буруутгадгаа больж, итгэлийн алхам хийж, “Есүс миний гэм нүглийг үүрсэн тул би одоо гэм буруугүй” гэж тунхаглахад бэлэн байна уу?

Нэрд гарсан нэгэн эмэгтэй жүжигчин өөрийгөө юунд ч гэм буруугүй гэж үздэг ба нэгэнт түүний хийж байгаа зүйл хэнд ч гэм хор учруулдаггүй болохоор эрч хүчтэй, өөдрөг амьдардаг хэмээн ярьж байх юм. Тэр “Би эрх чөлөөтэй” гэж хэлдэг. Тэр өөрийнхөө л төлөө амьдарч, хүссэн зүйлээ л хийдэг боловч

үнэндээ маш хөөрхийлөлтэй хүн аж. Хэдийгээр тэр дэлгэцэнд амжилт олдог ч, энэ нь жинхэнэ амжилт биш ээ. Түүний үзэл бодол хувиа хичээх зангаас төрөн гардаг, энэ ертөнцөөс хамааралтай явцуу санаа бөгөөд миний ярьж байгаагаас тэс өөр зүйл ажээ. Бид “Би эрх чөлөөтэй” гэж хэлдэг нь Есүс Христ амиа өргөж, ариун цусаараа бидний эрх чөлөөг худалдан авч өгсөн гэсэн утгатай билээ. Тэр бидний нүглийн төлөөсийг төлсөн учраас бид гэм буруугүйд тооцогдон амьдардаг. Есүсийн тухай энэ үнэнийг мэдэхгүйгээр гэм буруугаас ангид амьдрал гэж байхгүй. Хүмүүс өөрсдийгөө хүссэн зүйлээ хийх эрх чөлөөтэй гэж хэлж болох юм. Гэвч жинхэнэ эрх чөлөөтэй хүн бол өөрийнх нь үйлдлээс болж өөр хүн хохирч магадгүй гэж үзвэл хүссэн зүйлээ хийхгүй тэвчих, Бурханд дуулгавартайгаар алхах чадвартай байдаг.

Гүниг шаналлаас баяр хөөр хүртэл

Бурханы Үгийн үнэнийг мэдсэнээр, мөн өөрсдийгөө буруутай гэж боддог зарим зүйлээ зүй зохистой байдлаар нягталж үзсэнээр бид буруутгалын мэдрэмжээ захирч сурч чадна. Бид буруу юм хийсэн үедээ гэм бурууг мэдрэх нь хэвийн бөгөөд эрүүл саруул зүйл. Харин удаан үргэлжлээд, байнгын зуршил болчихвол, шийдэх ёстой ноцтой асуудал байна гэсэн үг.

Христигэл бол үхмэл шашин биш. Бурхан бидэнд амлалтуудаа өгсөн, харин бид өөрсдөөсөө шалтгаалах бүхнийг хийх ёстой. Бид бол Түүний хамтрагч нар юм. Бид итгэдэг, Тэр ажилладаг! “Би буруутгалын мэдрэмжид боол болохгүй” гэж бид тунхаглах хэрэгтэй. Христ дотор өөрийнхөө хэн болох талаар Илчлэл авах хүртлээ зөвт байдлын тухай өгүүлсэн Бурханы Үгийг судал.

Бидний өөртөө итгэх итгэл өөрсдөд маань, эсвэл гадаад үзэмж, мэдлэг боловсрол, албан тушаал, нийгмийн давхарга, энэ дэлхийн өөр бусад зүйлд бус, гагцхүү Христ дотор байдаг. Есүс бидний төлөө үхсэн гэдэг үнэн дотор бидний үнэ цэнэ оршдог. Бурхан таныг үнэ цэнэтэй гэж үзсэн учраас Өөрийн хамгийн сайныг өгсөн. Нүглийн боолчлол хийгээд гэм буруугаас таны эрх чөлөөг худалдаж авахын тулд Тэр цорын ганц Хүүгээ өгсөн.

Каарла Фей Таакерт өөрийгөө буруутгах шалтгаан хангалттай их байсан. 1983 оны 6-р сарын 13-ны үүр шөнийн заагаар найз залуутайгаа мансууруулах бодис өндөр тунгаар хэрэглэсэн Каарла өөрт нь муу юм хийсэн гэж үзсэн Жээри Дийн гэгч нэгэн танилындаа “зочлохоор” шийджээ. Дийн тэр өдөр танилцсан эмэгтэйтэйгээ гэртээ унтаж байв.

Таакер найз залуутайгаа тэдний байшинд оров. Тэрээр Дийнийг зээтүүгээр хорин найман удаа цохиж, хажууд нь унтаж байсан эмэгтэйн амийг ч мөн хөнөөсөн байна. Таакерийн хэргийг шүүж, гэм буруутайг нь тогтоож, түүнд цаазаар авах ял оноожээ. Тэр цаазын ял гүйцэтгэх өдрийг хүртэл ээлжээ хүлээн Техас мужид байдаг Хонтсвилл хотын холбооны шоронд арван дөрвөн жил хоригджээ.

Гэвч энэ нь уг түүхийн дөнгөж эхлэл байлаа. Түүний хэрэг дэлхий нийтийн анхаарлыг татах болов. Энэ нь нэг талаар, Каарла Иргэний дайны өмнөх үеэс хойш АНУ-д цаазын ял оноогдсон анхны эмэгтэй байсан, нөгөөтэйгүүр шоронд байх хугацаандаа тэрээр Христэд итгэгч болсонтой холбоотой. Шоронд байх үедээ бусдад тэрээр ямар гайхамшигтай үйлчилж байсныг телевизийн номлогч, пастор Пэт Робертсон болон Ромын Пап Иоан Павел нараас өөр хэн ч олж мэдээгүй

байв. Тэдний хэн хэн нь л Каарла Таакерийн амийг өршөөхийг гуйсан хүсэлтээ мужийн захирагчид гаргаж байжээ.

1998 оны 2-р сарын 3-ны өдөр Таакерийг хортой тариагаар тарьж үхүүлэх өрөө рүү авч явав. Сүүлчийн мөчид тэрээр “Намайг үнэхээр уучлаарай гэж би Тоорнтон болон Жээри Диний гэр бүлийнхнээс гуйж байна... Одоо би Есүстэй нүүр нүүрээрээ уулзах гэж байна. Би та бүхэнд маш их хайртай шүү. Та бүгдтэй би тэнд уулзах болно. Би та нарыг хүлээнэ ээ” гэжээ. Гэрч нарын яриагаар бол Эзэнтэй уулзахаар хүлээж байхдаа тэр амандаа дуу аялан, маш тайван байсан гэдэг.

Каарла Фэи Таакер үнэхээр гэм буруутай байсан. Бодоход ч бэрх үйлдлийг тэр хийсэн. Гэсэн хэдий ч тэр Есүсийг хүлээж авах үед Бурхан түүнийг гэм буруугаас ангижруулсан. Тэр ч үүнийг мэдэж байсан. Шоронгийн хугацаагаа тэр гэм буруугаа бодсоор өнгөрөөж болох байсан. Үүний оронд тэр Библи судлалын бүлэг удирдаж, бусад хоригдлуудад тусалж, өршөөлт Эзэнийг магтахад үлдсэн он жилүүдээ зориулжээ.

Хэрэв хэн нэгнийг сүхдэж алсан хүн гэм буруугаа улайж, Бурханы уучлалыг хүлээн авч, жинхэнэ эрх чөлөөг олж болдог юм бол та бид ч бас тэгж чадна. Миний нөхцөл байдал Каарла Фэи Таакерийнх шиг тийм хэцүү бэрх биш атал би гэм бурууг үргэлж мэдэрдэг зуршилтай байлаа. “Би эрх чөлөөтэй” гэж эцэст нь хэлж чадах тийм л тулаанд би орох ёстой болсон. Хэрэв би үүнийг хийж чадсан юм бол та ч бас чадна. Есүст итгэсэн хэн боловч гэм буруугаас чөлөөлөгддөг юм бол та ч бас эрх чөлөөг олох боломжтой. Энэ жишгээс доогуур юуг ч бүү хүлээж ав. Бурханы өмнө гэм нүглээ хүлээж, гэм буруугаас ангид амьдрах нь туйлын баяр баясгалан билээ. Түүнд итгэдэг хэн бүхэнд энэ нь боломжтой ажээ.

Гэм буруугаас ангид амьдрахуй

Хэдэн жилийн турш орлогоо хуурамчаар мэдүүлж, албан татвараа бага хувиар төлж байсан нэгэн эрийн тухай би сонссон юм. Тэр гэм буруутайгаа мэдэрч эхэлсэн бөгөөд эцэстээ бүр тайван унтаж чадахаа больжээ. Тэгээд тэр Татварын албанд захидал бичиж, орлогоо нуун дарагдуулж, татвараа шударгаар төлдөггүй байсан гэдгээ хэлээд, 150 долларын чек хавсарган илгээжээ. Мөн тэр унтаж чадахгүй хэвээр байвал, дараа дахин мөнгө илгээнэ гэдгээ захидлынхаа төгсгөлд хэлсэн аж.

Буруутгалын мэдрэмжээ намдаахын тулд зүгээр нэг зөв зүйлийг хийхийн оронд буруутгалаас ангид амьдарч сурах шийдвэр гарга. Үүнд хоёр арга бий. Эхний бөгөөд шилдэг арга бол буруу зүйл хийхгүй байх. Тийнхүү гэм бурууг мэдрэх ямар ч шалтгаан байхгүй шүү дээ. Хоёр дахь арга нь, та нүгэл үйлдсэн гэдгээ мэдэж байгаа бол Бурханы уучлалыг тэр даруй гуйх. Буруутгалын мэдрэмжтэй өдөр бүр тэмцэх нь хангалтгүй тул “Христ Есүс дотор байгаа хүмүүст ямар ч ял байхгүй” (Ром 8:1-ийг унш) гэж чин үнэнээсээ хэлж чадах хүртлээ Бурханы Үгийг судалж, энэ талаар залбир.

Шийдвэр ба тунхаг: *Би өөрийгөө буруутгасаар амьдралаа үрэхгүй.*

БҮЛЭГ

13

Айдас түшицүр

Айдас нь бидний үргэлж мэдэрдэг сэтгэл хөдлөл. Зарим айдас нь эрүүл саруул зүйл бөгөөд биднийг аюул ослоос хамгаалдаг. Унаа тэрэг хөлхөж байгаа үед зам хөндлөн гарахаас айх, халуун гал руу гараа хийхээс айх нь энгийн л үзэгдэл. Энэ хэрсүү байдлыг мэргэн ухаан гэж хэлэх нь илүү дээр болов уу. Хэрэв цээжээр хөндүүрлэж, гар руу даган зовуурлаж байвал, хүн үүнийг үл тоомсорлож болохгүй. Юу гэвэл, энэ нь зүрх өвдөж буйн шинж тэмдэг байж болох учраас айхгүй байхын аргагүй. Өөрт нь эрүүл саруул айдас болгоомжлол төрөх үед анхаарлаа хандуулахгүй байсаар амьдралдаа асуудал үүсгэдэг хүмүүс бий. Гэвч эрүүл бус айдас нь биднийг зөвхөн зовоож шаналган, амьдралдаа ахиц дэвшил гаргахад саад тотгор болдог.

Бидний амьдралын амар тайван, баяр хөөрийг хулгайлдаг эрүүл бус айдсыг дурдаад байвал дуусахгүй. Тийм айдсаас бид хэрхэн чөлөөлөгдөх вэ? Зоригтой байх нь айдсыг даван туулах цорын ганц арга зам гэж би боддог. Айдастайгаа нүүр тулж,

өөрийгөө захируулахаас татгалзах боломжийг зүрх зориг л бидэнд олгодог. Чухамдаа зоригтой байна гэдэг нь айж байсан ч зөв зүйлийг хийхийг хэлдэг. Айдсын мэдрэмж нь бодитой, маш хүчтэй ажээ. Энэ нь бидний амьдралд тулгардаг хамгийн хүчтэй сөрөг мэдрэмжүүдийн нэг юм. Өөрсдийг маань ноёлох боломжийг бид айдаст хэдийчинээ удаан олгоно, тэр нь төдийчинээ хүчтэй болдог. Айдаст ноёлуулдаг хүнийг айдсын сүнстэй гэдэг. Өөрөөр хэлбэл, тийм хүн итгэл дээр биш, харин айдас дээр үндэслэн ихэнх шийдвэрээ гаргаж, аливааг үйлддэг. Айдаст боолчлогдсон хүмүүс хамгийн сайн биш харин хамгийн муу муухай юм тохиолдоно гэж боддог зуршилтай. “*Хэрэв тэгвэл яах билээ, ингэвэл яах билээ?*” гэж айсаар амьдралдаа ахиц дэвшил гаргах чадваргүй болж, байгаа газраа гацаж, бас царцаж орхидог. Бид бүгдээрээ л үе үе айдаг боловч энэ нь айдсын сүнсэнд боолчлуулж амьдрахаас тэс өөр зүйл.

Эрүүл бус аливаа айдсыг бид тэвчих хэрэггүй гэж би боддог. Бид тодорхой нэг үйлдлийг, Жишээлбэл: Бурханы биднээр хийлгэхийг хүсэж байгаа зүйлийг хийх ёстойгоо хүчтэй мэдрэх үед айдас бидэнд саад болох гэж оролддог. Айж байсан ч бид зөв зүйлийг хийх ёстой. Энгийн хэрнээ хүчтэй энэ зарчмыг би урьд бичсэн бусад номдоо хуваалцаж байсан ч, айдсын тухай сэдвээр заахдаа үүнийг дурдахгүй байх боломжгүй юм. Бэрхшээлтэйгээ нүүр тулах нь бидний эрх чөлөөнд зайлшгүй чухал. Есүсийн бидэнд өгсөн эрх чөлөөг хулгайлахын тулд дайсан маш шаргуу ажилладаг бөгөөд бид түүнийг тууштай эсэргүүцэхэд бэлэн байх ёстой.

Айдсыг мэдрэх үед үзүүлэх хамгийн сайн хариу үйлдэл бол “Би айхгүй” гэж тунхаглах явдал. Ингэж тунхаглах нь айдсыг алга болгоно гэж би хэлээгүй ч, энэ нь таны байр суурийг Сатанд мэдүүлэхээс гадна таны зоригтой амьдрах эрхтэй

гэдгээ өөртөө сануулах арга зам болдог. Айдас нь зүгээр л хар аяндаа алга болчихдоггүй, харин үүнтэй нүүр тулах үед л бага багаар арилдаг. Бурханы хүсэл дотор байх, мөн Түүний өгсөн амьдралаас аз жаргалыг мэдрэхэд нь хүмүүст саад болохын тулд дайсны ашигладаг гол зэвсэг бол айдас.

Хоорондоо ялгаатай мянга мянган айдас байдаг бөгөөд бидэнд ямар нь тулгараад байгаа нь хамаагүй, гагцхүү хэрхэн ялах арга нь нэг ижил ажээ. Хүмүүсийн амьдралд түгээмэл байдаг зарим айдсын талаар одоо авч үзье.

Түгээмэл айдас

Хүмүүсийн мэдэрдэг хамгийн хүчтэй бөгөөд ноцтой айдсуудын нэг нь ямар нэг зүйлээр дутагдаж гачигдахаас айх явдал. Амьдралынхаа бүхий л салбарт бид найдвартай байдлыг мэдрэхийг хүсдэг. Шаардлагатай үед хэрэгцээтэй зүйл маань бидэнд байгаа гэдэгт итгэлтэй байхыг бид хүсдэг. Хангалттай санхүү, найдвартай түншлэл бидэнд дутагдах вий эсвэл хэрэгцээтэй зүйлсээ олж авахад шаардагдах хүч чадал, ур чадваргүй байх вий гэж бид айдаг.

Танд ач тустай ямар ч санал тавихгүйгээр зөвхөн ашиг орлогоо бодоод дарга чинь таныг илүү цагаар ажиллуулж байж мэднэ. Түүний шаардлага таныг гэр бүлээс чинь хөндийрүүлж холдуулаад зогсохгүй ядрааж туйлдуулж байгаа. Хэрэв тэр захирангуй зантай бол үг дуугүй үгэнд ордог хүн байлгахын тулд таныг ажлаас хална гэдгээр сүрдүүлэхдээ сурамгай байж ч болно. Гэвч та хил хязгаараа хамгаалж амьдарч сурах хэрэгтэй.

Түүнчлэн чухал шийдвэр гаргах үед хэрэгтэй хариулт, ашигтай зөвлөгөө бидэнд дутагдах вий гэхээс бид ер нь айх хандлага түгээмэл байдаг.

Бидэнд ямар айдас мэдрэгдэж байгаа нь хамаагүй, Бурхан бидэнтэй хамт байгаа учраас бид айх ёсгүй гэдгийг Библид ийн хэлдэг: “Би чамтай хамт, чи [юнаас ч] битгий ай!” (Исаиа 41:10). Бидэнд хэрэгтэй аливаа бүхэн Түүнд байгаа, Тэр биднийг хайрладаг. Хүүхдэдээ хайртай ямар ч эцгийн нэгэн адилаар Тэр бидний хэрэгцээг хангана. Тэр биднийг хэзээ ч хаяж, орхихгүй гэж амласан. Бурхан хэзээ ч унтдаггүй бөгөөд биднийг цаг ямагт хайрлаж халамжлан, харж хамгаалсаар байдаг.

Үүнийг сонсоод таны толгойд “*Бурхан надтай үргэлж хамт байдаг юм бол яагаад муу юм тохиолдоод байгаа юм бэ?*” гэсэн асуулт харван орж ирж байгааг би сайн мэдэж байна. Бурхан бидэнд асуудлаас ангид амьдралыг хэзээ ч амлаагүй. Гэхдээ Тэр бидэнд Өөрийн оршихуйг амласан төдийгүй зовлон бэрхшээлийг туулж гарахад бидэнд шаардагдах (оюун ухааны, бие махбодын, сэтгэл санааны) хүч чадлыг амласан. Энэ нь Даниел арслангийн нүхэнд орох ёстой болсон хэдий ч, тэндээс ямар ч гэмтэлгүй гарч ирснийг санахад хүргэдэг. Мөн түүний нөхөд болох Шадрах, Мешах, Абеднего нар галтай зууханд хаягдсан боловч ердийн үеийнхээс долоо дахин хүчтэй галласан тэр шатам халуун зуухан дотор тэдэнтэй хамт дөрөвдөгч хүн (Есүс) байсан бөгөөд эцэст нь тэр гурав ч бас тэндээс өчүүхэн ч гэмтэл, түлэгдэлтгүй гарч ирсэн. Тэд зуухруу хүлээстэй ороод, хүлээсгүй гарч ирсэн гэдгийг ч Библид өгүүлсэн. Чухамдаа зууханд байхдаа тэд хүлээснээс чөлөөлөгдсөн байлаа! Ямар гайхамшигтай вэ! Тэндээс гарч ирэх үед нь тэднээс утаа, түлэнхий ч үнэртээгүй гэж Библид бичжээ

(Даниел 3:6-г унш).

Галтай зуухнаас бид том сургамж олж авах хэрэгтэй болов уу.

Галтай зуухнаас бид том сургамж олж авах хэрэгтэй болов уу. Сорилтон

дунд бид зөвхөн сүнсээр өсдөггүй, харин бүх юм сайн сайхан байгаа үеийнхээс итгэлээр хавьгүй илүү өсдөг гэдгийг би ойлгосон. Бидэнд ямар ч бэрхшээл тулгарлаа гэсэн “энэ нь мөнхөд үргэлжлэхгүй” гэдэгт бид итгэлтэй байж, тухайн асуудал шийдэгдэж дуусахад урьдынхаас улам хүчирхэг болж, Бурханыг илүү сайн таньж мэдэх болно.

Харагтун! Могой ба хилэнцэт хорхойнуудад халдах, дайсны хамаг хүчээс дээгүүрх эрх мэдлийг [бие махбод болон оюун санааны хүч чадал] Би та нарт өгсөн. Та нарт юу ч хор учруулахгүй. (Лук 10:19)

Хэдэн жилийн өмнө нэг найз маань тогтмол хийлгэдэг эмнэлгийн үзлэгээрээ оржээ. Эмч нь түүнийг өвчний хамгийн аюултай хэлбэр болох тунгалагийн хорт хавдартай болсон байж магадгүй гэдгийг хэдэн өдрийн дараа хэлжээ. Нэмж шинжилгээ хийх хэрэгтэй бөгөөд онош тодруулахад хоёроос гурван долоо хоног шаардагдана гэж тэр түүнд дуулгажээ.

Эргэлзээ төрүүлсэн тэр олон өдрийг хэрхэн өнгөрөөсөн, мөн айдас төрж байсан эсэхийг нь би найзаасаа асуусан юм. “Тийм ээ, би айж байсан. Гэхдээ шинжилгээний хариу ямар ч гарлаа гэсэн, энэ нь Бурханыг гайхашруулахгүй гэдгийг ч бас би мэдэж байсан” гэж тэр хэлэв. Та аюулт өвчний онош, ажлаа алдах магадлал, эсвэл өөр ямар нэгэн зүйлийн талаар айдастай байгаа байж болох ч, танд тус болох өөр нэг зүйлийг тэр дараа нь хэлсэн. Эмч нар түүнийг тунгалагийн хорт хавдартай эсэхийг нь баттай оношлох хүртэл гурван долоо хоногийн турш санаа зовнин, айж түгших нь амьдралынхаа үнэ цэнэтэй гурван долоо хоногийг дэмий үрсэн хэрэг болно гэдгийг ойлгосноо

надтай хуваалцав. Тэгээд “Тэр хорин нэг хоногийн хугацаанд би нэг ч минут нойр алдаагүй гээд бод доо” гэж ярьж билээ.

Шинжилгээний хариу гарч, найз маань үнэхээр тунгалагийн хорт хавдартай болсноо мэджээ. Тэгээд мэс засалд орж, олон сар химийн эмчилгээ хийлгэсэн. Арван жилийн дараа эдүгээ тэр гайхалтай эрүүл саруул байгааг танд дуулгахдаа би баяртай байна. Тийм ээ, амьдралынхаа үнэ цэнэтэй гурван долоо хоногийг тэр дэмий үрээгүй юм.

Шинэ хандлагатай болцгооё!

Орчин үеийн итгэгчид сорилт, бэрхшээлээс дэндүү айдаг юм шиг санагддаг. Бараг бэрхшээлийн сургаар л бид айн дагжиж, ухарч няцдаг. Олон зууны тэртээ амьдарч байсан итгэгчид өнөөгийн ихэнх хүнээс хавьгүй хүчтэй байсан мэт санагдана. Бид таатай байдалд дэндүү тухалж, аливаа зовлонгоос халширч, зүрхшээдэг. Давид айдаст захирагдалгүй, харин ялж, үлэмж биетэн Голиаттай хэрхэн нүүр тулсныг санацгаая. Та мэдрэмжээ захирч чадна. Та Бурханы хайртай хүүхэд, хүч чадалтай, мэргэн ухаантай нэгэн. Танд хүчийг өгөгч Христээр та амьдралдаа хийх шаардлагатай алив бүхнийг хийж чадна (Филиппой 4:13-ыг унш).

Зовж зүдэрч буй бусад хүмүүст үйлчилж, тайтгарал өгөх боломжийг бидэнд олгохын тулд хэцүү бэрх нөхцөл байдлыг бидний амьдралд Бурхан зөвшөөрөх үе байдаг. Хэрэв Бурхан л үүнийг бидний амьдралд зөвшөөрсөн юм бол уг бэрхшээлийг даван туулж чадна гэдэгтээ итгэлтэй байж болно. Учир нь Тэр бидний тэсвэрлэж чадах хэр хэмжээнээс илүү хүнд сорилт, бэрхшээлийг бидэнд хэзээ ч зөвшөөрөхгүй гэж амласан.

Дараах эшлэлийг сайтар тунгаа:

Бидний Эзэн Есүс Христийн Эцэг ба Бурхан магтагдах болтугай. Тэр бол (хайр энэрэл) өршөөлийн Эцэг, бөгөөд бүх тайвшралын [эх сурвалж болох] Бурхан мөн. Бурхан, биднийг тайвшруулсан тэрхүү (тайтгарал ба урам зориг) тайвшралаар бид аливаа (аюул гамшиг, шаналал) зовлонд орогсдыг тайвшруулж (тайтгаруулах, зоригжуулах) чадахын тулд Тэр биднийг бүх зовлон дотор маань тайвшруулдаг (тайтгаруулдаг, зоригжуулдаг) юм. (2 Коринт 1:3-4)

Эдгээр эшлэл урам зориг өгч байна. Бурхан зүрх зоригийг сэтгэл дотор минь суулгаж өгсөн тул бид айдсаас болж шаналж тарчлахгүйгээр амьдралыг туулж чадна. Намайг Өөрөөс нь гуйх үед хүүхэд насандаа миний амссан хүчирхийлэл доромжлолоос ангижруулж өгөөгүй боловч Бурхан тэр зовлон шаналал дотор ч намайг хүчжүүлсэн бөгөөд туулсан бүхэн маань олон хүнд тайтгарлын эх сурвалж болсон. Тэр намайг үүнээс гэтэлгээгүй ч, үүний үр нөлөөнөөс гэтэлгэсэн билээ. Шадрах, Мешах, Абеднего нартай хамт байсан тэр дөрөвдэгч Нэгэн миний дотор нь байсан галтай зууханд ч бас байсан бөгөөд би тэндээс гарч ирсэн, надаас ямар ч утаа, түлэнхий үнэртээгүй гэдгийг би баттай хэлж чадна.

Биднийг бие махбодод байхад хүртэл үхэгсдээс амилуулна гэж Бурхан амласан (Филиппой 3:10-11-ийг унш). Бурханыг болон энэхүү амилалтын хүчийг таньж мэдэхээр шийдсэнээ элч Паул хэлж байна. Та яг одоо ямар зовлон бэрхшээл туулж байгаа нь хамаагүй, гагцхүү Бурхан тантай хамт байх бөгөөд Тэр итгэмжит учраас та амьдралынхаа аль ч салбарт аливаа

бүхнээр дутагдаж гачигдахаас айх хэрэггүй гэдгээ мэдээсэй гэж би хүсэж байна.

Бурхан өөртэй чинь цаг ямагт хамт байгаа гэдэгт эргэлзэж эхлэх үедээ та дараах эшлэлийг уншиж байгаарай:

Байгаа юмандаа [нөхцөл байдалдаа] сэтгэл хангалуун байж, амьдрал чинь мөнгийг хайрлахаас [шунал, баяжих хүсэл, дур тачаал, эд хөрөнгөний мөрөөслөөс] чөлөөтэй байг. Учир нь Тэр [Бурхан] Өөрөө “Би чамайг хэзээ ч орхихгүй мөн чамайг хаяхгүй” гэж айлдсан.

Тиймд бид зоригтойгоор “Эзэн миний туслагч. Би айхгүй [дагжихгүй, зүрх алдахгүй]. Хүн надад юу хийж чадах вэ?” гэдэг. (*Еврей 13:5-6*)

Мосег нас барсны дараа Өөрийнх нь амласан газарт израильчуудыг дагуулж аваачихыг Иошуад Бурхан тушаасан. Иошуа Мосетой ойр байсан болохоор түүний туулсан зовлон бэрхшээлүүдийг дэргэдээс нь харж байсан нь эргэлзээгүй. Мосегийн хийж байсныг хийх чадвар түүнд байсан уу? Ард түмний дургүйцэх, гомдоллох, үл итгэхийг тэр тэсвэрлэж чадсан уу? Хангалттай хүч чадал түүнд байсан уу? Түүний эрх мэдлийг ард олон хүндэтгэж байсан уу? Мосетой хамт байсан шигээ өөртэй нь ч бас хамт байна гэдгээ Иошуад Бурхан сануулсан. Тэгээд тууштай бөгөөд зоригтой бай хэмээн Иошуад хэдэнтээ айлдав. Айх юм огт гарахгүй гэж Эзэн хэлээгүй харин айдастайгаа нүүр тулж, бэрхшээлээс зүрхшээлгүй цааш урагшлахыг чухалчлан захисан. Айх гэдэг үг нь “зугтаах, оргох” гэсэн утгатай ажээ. Айж байсан ч, тууштайгаар, зөвийг үйлдээсэй гэж Бурхан биднээс маш тодорхой хүсэж байхад аливаа сорилт, бэрхшээлээс хэр олон зугтдаг билээ?

Иошуа айдсын мэдрэмжид биеэ захируулахгүй байж чадсан юм бол бид ч бас чадна. Таны амьдралд зориулсан сайн төлөвлөгөө Бурханд бий. Гэвч тэр сайн төлөвлөгөөг хулгайлахын тулд дайсан айдсыг ашиглах болно. Тэр амжилт олох эсэх нь биднээс шалтгаална. Айдсаа алга болохыг хүлээхээ боль. Эзэн Бурханы хүч дотор айдастайгаа зоригтой нүүр тул.

Бурхан шөнөжин сэрүүн байдаг болохоор би үдэш бүр айдас зовнилоо Түүнд өгдөг.
Мэри С. Краули

Бурхан шөнөжин сэрүүн байдаг болохоор
би үдэш бүр айдас зовнилоо Түүнд өгдөг.

Мэри С. Краули

Та өөрийн хүч чадлын эх үүсвэрт залгагдсан үү?

Тэнгэрийн хаант улсад эрчим хүчний хомсдол гэж байдаггүй. Тэнд хэзээ ч цахилгааны доголдол үүсдэггүй, гэрэл тасардаггүй. Бурханы нигүүлсэл нь аливаа хэрэгцээг хангахад хангалттай ажээ. Нигүүлсэл гэж юу вэ? Өөрсдийн хүчээр бидний хэзээ ч хийж чадахгүй зүйлийг төвөггүй хийх боломжийг олгохоор бидэнд ирдэг Ариун Сүнсний хүчийг нигүүлсэл гэдэг. Нигүүлсэл бол Бурханы тэнгэрлэг ивээл гэх мэт өөр тодорхойлолтуудыг та мэддэг байж болох юм. Гэвч ялалттай амьдралаар амьдрахад надад хэрэгтэй хүч бол нигүүлсэл гэдгийг ойлгох нь миний хувьд чухал байсан. Нигүүлслийг зөвхөн итгэлээр хүлээн авч болох бөгөөд бид айдсыг эсэргүүцэх ёстойн нэг гол шалтгаан ч үүнд оршиж байдаг. Өөрсдийг маань захирах боломжийг

айдаст олгож байгаа үедээ бид өөрсдийн маань амьдралд зориулсан Эзэн Бурханы төлөвлөгөөг бус, харин дайсны төлөвлөгөөг өөрийн эрхгүй хүлээж авдаг.

Итгэл бол Бурханы нигүүлсэл рүү орох бидний залгуур. Чийдэнг бодоод үз дээ. Цахилгааны эх үүсвэрт залгагдаж байж л чийдэн асах боломжтой шүү дээ. Хэрэв энэ нь залгагдаагүй бол бид гэрлийн унтраалгыг дээш доош нь хичнээн дарж үзээд ч асахгүй. Би нэг удаа зочид буудалд өрөөнийхөө чийдэнг асаах гэж оролдоод чадаагүй юм. “*Үгүй, энэ зочид буудлууд чинь олигтойхон асдаг чийдэн тавьчихаж ч чаддаггүй болсон юм байх даа*” хэмээн дурамжхан бодож суулаа. Тэгтэл дуудлага авсан засварчин манай өрөөнд орж ирээд, ердөө л чийдэнгийн залгуур хананд байрлах цахилгааны эх үүсвэрт залгагдсан эсэхийг шалгаж үзэв. Түүнчлэн би танаас дахин асууя: “Та өөрийн хүч чадлын эх үүсвэрт залгагдсан уу?” Эсвэл та айдаст итгэлээ хулгайлуулж байна уу? Хэрэв тийм бол үүнд бүү санаа зов. Яг одоо та зүрх зориг, итгэл найдвараар дүүрэн шинэ хандлагатай болох шийдвэр гарга.

Итгэлгүйгээр бид Бурханы таалалд нийцэж чадаагүй. Тэгэхээр бид цаг ямагт итгэлээр дүүрэн байж, айдсыг эсэргүүцэхийн тулд Ариун Сүнстэй хамтарч ажиллах ёстой гэдэг нь ойлгомжтой.

ИТГЭЛЭЭ ЧӨЛӨӨЛ

Айдас нь хүчтэй бөгөөд зүгээр нэг тоохгүй орхиж болдог зүйл биш гэдэг нь эргэлзээгүй. Энэ нь сандарч тэвдэх, чичирч дагжих, ам хатах, байж боломгүй юм бодох гэх зэрэг байдлаар бие махбодод илэрдэг. Тийм учраас миний хувьд “Үүнийг тоохгүй орхи” гэж танд хэлэх нь жаахан тэнэг хэрэг

болно. Гэвч таны мэдэрч байгаа байж болох ямар ч айдсаас итгэл чинь илүү агуу гэдгийг би танд баттай хэлж чадна.

Ром 12:3-т бичсэнээс үзвэл итгэл нь бүх хүнд өгөгддөг ажээ. Гэвч аливаа сайныг үйлдэхийн тулд бид итгэлээ чөлөөлөх ёстой. “Би итгэлээр дүүрэн байна” гэж хэлэх нь сүнслэг юм шиг сонсогдож болох авч та амьдралдаа итгэлээ ашигладаг уу? Та итгэлээ хэрхэн чөлөөлдөг вэ? Бид үүнийг ихэнхдээ ашиглаж чаддаггүй гэж би боддог. Залбирах, тунхаглах, үйлдэх гэсэн гурван энгийн алхмаар бидний итгэл чөлөөлөгдөж, Бурханы биднээр хийлгэхийг хүссэн юуг ч гүйцэлдүүлдэг.

Залбирал

Залбирал хүчтэй гэдэгт бидний ихэнх нь итгэдэг. Тиймээс хамгаалалтын тэргүүн эгнээнд залбирал ямагт байх ёстой. Бид өөрсдийн маань нөхцөл байдалд ажлаа хийхийг урихдаа Эзэнд залбирлаар ханддаг. Зөвт хүний залбирал үр нөлөөтэй бөгөөд ихийг гүйцэлдүүлж чадна гэж Библид өгүүлдэг. Бурханы зөвт байдал Христэд итгэх итгэлээр бидэнд өгөгдсөн болохоор бид нигүүлслийн хаан ширээнд зоригтойгоор ойртон очиж, шаардлагатай цагт өөрсдийн маань хэрэгцээг хангаж өгөхийг итгэлээр гуйж (Еврей 4:16-г унш) чадна.

Та зөвхөн бэрхшээл арилаасай гэж, эсвэл хэрэгцээтэй юмуу хүссэн зүйлээ авахын төлөө бус, харин хүлээх тухайн хугацаанд Эзэн Бурхан өөрийг чинь хүчирхэгжүүлэхийн төлөө залбираарай. Эерэг хандлагатайгаар хүлээх нигүүлслийн төлөө залбир. Хэрэв бид залбирч байхдаа, юуны төлөө залбирч гуйж байна түүнийгээ авсан гэдэгтээ итгэж байвал, бидний гуйлт залбирал ёсоор болно гэдгийг Библи бидэнд сургадаг (Марк 11:22-24-ийг унш). Бид гуйсан зүйлээ тэр даруй авна гэж

энд хэлээгүй, харин бид түүнийгээ авах болно гэсэн. Хүлээж байх үеийн маань хандлага цаашид бидний хэр удаан хүлээхийг зарим талаар тодорхойлдог гэж надад бодогддог. Эерэг хандлага бол Бурханыг алдаршуулдаг бөгөөд итгэлийг маань бусдад гэрчилдэг.

Тунхаглал

Залбирсныхаа дараа бид Бурхан бидний төлөө ажиллаж байгаа гэж үнэхээр итгэж байгаа мэт ярих нь чухал. Бидний амьдралд бэрхшээл бодит оршин байгааг бид үгүйсгэх ёсгүй ч, энэ талаар аль болох бага ярих хэрэгтэй. Бурхан бидний амьдралд ажлаа хийж байгаа, мөн бид эерэг өөрчлөлт гарна гэж найдаж байгаагаа ч бас яриан завсраа хэлэх нь чухал шүү. Өөрийн тунхаглаж буй үнэнд эргэлзэлгүй бат зогс!

Бид цахилгааны утсыг буруу газартай холбоод эрчим хүчний эх үүсвэрт залгачихвал, гал хамгаалагч шатаж, гэрэл унтарна шүү дээ. Үүгээр би юу хэлэх гээд байна вэ гэвэл, бид тодорхой нэг зүйлийн төлөө залбирч гуйсан хэрнээ тэр талаар бүр огт залбираагүй мэт гомдоллосоор байгаа бол бидний итгэлд богино холбоо үүсдэг. Ганц эерэг залбирал юмуу, ганц сөрөг тунхаглал л биднийг тэг хүчдэлд буцаан аваачих чадалтай ажээ. Залбирч байхдаа бид хүчдэлийг чөлөөлдөг, харин итгэлгүй, сөрөг зүйл хэлж, гомдоллож байхдаа бид хүчдэлийг эсэргүүцдэг.

Тийнхүү гал хамгаалагч шатчихвал, бид хуваарилах самбаруу очиж, бүгдийг дахин шинээр тавих боломжтой байдаг нь сайн хэрэг. Бид Бурхан руу буцаж очоод, итгэл болон яриагаа нэг чиглэлд дахин шинээр хандуулах боломжтой. Хэрэв та ийм алдаа гаргаж байсан бол найдлага бүү тасраарай.

Үйлгэл

Таны итгэлийг чөлөөлөх гурав дахь гол зүйл бол Бурхан танаар хийлгэхийг хүсэж байгаа хэмээн өөрийн итгэж буй аливаа зүйлийг үйлдэх. Дуулгавар бол ялалтад хүрэх бидний гол арга зам бөгөөд энэ нь Бурханд түшиглэх бидний итгэлийг харуулдаг. Хадыг цохиж израилчуудад ус уух боломж олго гэж Бурхан Мосед хэлсэн боловч тэр Түүний үгийг дагаагүй. Харин түүнийг хий гэснийг дагахын оронд Мосе уурлаж хадыг хоёр удаа цохисон. Хэлснийх нь дагуу үйлдэж, израильчуудын өмнө Өөрийг нь хүндлээгүй гэдгийг Бурхан Мосед хэлсэн. Жинхэнэ итгэл нь Бурханы хий гэснийг хийдэг. Нэгэн хуримд оролцож байхдаа зочдод дарс хүрэлцэхгүй болсныг Есүст эх нь хэлжээ. Тэгээд тэр зарц нарт хандан “Тэр та нарт юу айлдана, түүнийг үйлд” гэв. Өөрсдийнх нь хүсэн хүлээж байсан ёсоор найр үргэлжлэхэд тэдэнд гайхамшиг хэрэгтэй байсан бөгөөд гайхамшигийг хүлээж авахын тулд тэд Есүсийн тушаасныг биелүүлэх (Иохан 2:1-11-ийг унш) хэрэгтэй байсан.

Заримдаа биднийг юу ч битгий хий гэж Эзэн хэлдэг. Тиймээс тэр тохиолдолд бид юу ч хийхгүй байх хэрэгтэй. Тайван, чимээгүй байж, Өөрийг нь Бурхан гэдгийг мэд гэж Библид хэлсэн (Дуулал 46:10-ыг унш). Юу ч хийхгүй байх нь миний хувьд үнэндээ хэцүү л дээ. Гэвч дуулгавартай байдал нь бидний итгэлийг чөлөөлөх нэг арга зам билээ.

Хэрэв бид Үгийг хэрэгжүүлэгчид биш, харин сонсогчид бол бид үнэний эсрэг зүйлээр өөрсдийгөө мэхэлж байгаа (Иаков 1:22-ыг унш) хэрэг. Гайхамшиг болоход дуулгавартай үйлдэл шаардагддаг. Өөрөөс нь эдгэрэл хүссэн нэгэн сохор хүнтэй Есүс тааралдсан. Тэр газар нулимж, шүлсээрээ шавар зуурч,

тэр хүний нүдийг шаваад, дараа нь явж, цөөрмийн усанд угаа гэж түүнд хэлсэн. Хариуд нь нөгөө хүн шалтаг тоочиж болох байсан: “Есүс ээ, би сохор хүн шүү дээ. Цөөрмийг яаж олж чадах билээ? Үгүй, тэгээд ч шүлсээрээ шавар зуурч, миний нүдэн дээр наах энэ арга чинь жаахан гаж явдал мэт санагдаад байна”. Есүсийн хэзээ юу хийх нь урьдчилан тааварлахын аргагүй байсан. Тэрээр хүмүүстэй өөр өөр аргаар ажилладаг байсан. Энэ бол угтаа, арга нь чухал биш гэдгийг харуулахын тулд байсан болов уу гэж би боддог. Түүнд итгэж, Түүний хэлснийг хийх нь бидний хувьд чухал ажээ.

Айдас ирэх нь зайлшгүй. Гэвч хэрэв та айж байсан ч, зөв зүйлийг хийж, цааш урагшилсаар байх аваас айдас таныг захирах аргагүй болно. Хэдийгээр айдас тантай ярьж болох ч, үүнийг та заавал сонсох албагүй шүү дээ. Хэрэв бид завшаан олгох л юм бол бидний хувь тавиланг хулгайлахын тулд айдсыг дайсан ашиглах болно. Гэхдээ чөлөөлөгдсөн үедээ бидний итгэл айдсаас хавьгүй хүчтэй.

Амьдралаа бүхэлд нь хар

Буруугаар эргэсэн бүхнээ бодоод байвал, бидний амьдралд нэг ч зөв юм байхгүй мэт санагдаж эхэлдэг. Гэвч энэ бол худлаа. Миний амьдралд таагүй муухай зүйл олон байсан. Хүүхэд байх үеийн хүчирхийлэл доромжлол, анхны гэрлэлтийн бүтэлгүйтэл, хөхний хавдар, саваа авахуулах мэс засал, арван жилийн турш шаналгасан тархиар хатгуулах өвчин, пастор болох миний шийдвэрээс шалтгаалан зарим найз нөхөд, садан төрөл маань надаас харилцаагаа таслахад хүрсэн явдал гээд тоочоод байвал мундахгүй. Гэвч миний

амьдралд болсон сайн сайхан зүйлс муу муухайгаасаа тоогоор хол давсан гэдгийг л би энд хэлээд байна.

Эмгэнэлт явдал, сорилт бэрхшээл, гуниг шаналалдаа анхаарлаа хандуулахын оронд амьдралаа бүхэлд нь хар. Сайн зүйлсээ харах нь танд муу зүйлстэй нүүр тулж, айдсаас ангид амьдрах зүрх зориг өгөх болно. Дээр дурдсан нөхцөл байдлуудын алинд нь ч би айдсыг мэдэрч байсан. Гэсэн хэдий ч би тэр бүхнийг Бурханы тусламжтайгаар даван туулав. Надад хүчийг өгөгч Христээр би бүхнийг хийж чадна гэдгээ мэдэх нь надад ирээдүйг угтах зүрх зоригийг өгдөг.

Мөхөс байдлаасаа айх

Бидний ихэнх айдас өөртөө эргэлзсэн, итгэлгүй байдал дээр үндэслэгддэг. Энэ тухайд та өөрийгөө юу гэж бодож байна вэ? Бурхан таныг хэрхэн хардагчлан та өөрийгөө тийн харыхын тулд Ариун Сүнстэй хамтарч ажиллахыг би танд ятгаж байна. Өөртөө итгэх итгэлгүй бол танд ямар ч хүч байхгүй. Та өөрийгөө Бурханд тааламжит бус байх вий гэхээс айдаг уу? Та өөрийн бүх гэм буруу, алдаа дутагдал, мөхөс байдлын бүртгэл тооллогыг байнга хийж, тэгээд айснаасаа болж улам бүр зориг мохдог уу? Хэрэв тэгдэг бол та буруу зүйлд анхаарлаа хандуулж байгаа хэрэг.

Биднийг сул талаа үл харгалзан, шаардлагатай зүйлийг хийх бололцоотой байлгахын тулд Бурхан бидэнд Өөрийн хүчийг (нигүүлслийг) өгдөг юм. Чухамдаа бидний мөхөсдөл дотор Түүний хүч бүрэн төгс болж илэрдэг гэж Библид өгүүлдэг. Бурхан дэлхийн мөхөс ба мунхаг юмсыг зориуд сонгон, тэднээр дамжуулан ажлаа хийдэг нь аливаа хийгдэж буй зүйлсийн төлөө бид Түүнд алдрыг өргөхийн тулд

билээ. Бурхан ертөнцийг ичээхийг хүсдэг бөгөөд үүний тулд Түүний ашигладаг арга замуудын нэг нь үлэмж чухал үүрэг даалгаврыг биелүүлэх төрөлхийн авьяас чадваргүй, шалихгүй хүмүүсээр дамжуулан агуу зүйлсийг гүйцэлдүүлэх явдал (1 Коринт 1:25-29-ийг унш) юм.

Израильчуудыг Египетээс гарган Амлагдсан газарт аваачихын тулд Мосег Бурхан дуудахад, Түүний хэлснийг дагаж чадахгүйнхээ шалтгааныг тэр удаа дараалан өчив. Гэвч энэ шалтгууд нь бүгд л айдсаас эхтэй байлаа. Гагцхүү бидний итгэл Бурханд тааламжит байдаг. Нэг удаа Мосед Бурхан хилэгнэж, тэр Түүний үгийг дагаагүй бол үхэх байв. Тийнхүү Мосе дуулгавраар илэрдэг итгэлийн алхмыг хийсэн бөгөөд Эзэнд гайхамшигтай хэрэглэгдсэн.

Иеремиа хэмээх нэгэн залуугаар Бурхан агуу зүйлсийг хийлгэхээр дуудсан боловч тэр айж хулчийсан. Эцэст нь, чи хүнээс айх айдаст ноёлуулах аваас, Би чамайг тэдний өмнө ялагдуулна гэж Бурхан (Иеремиа 1:17-г унш) айлдсан.

Би өөрийнхөө тухайд байнга айж зовдог байв. Тиймд, та яг одоо тийм байдалд байгаа бол таны дотор чухам ямар байгааг би мэднэ гэдгээ баттай хэлье. Гэвч таны мэдрэмж бус, харин Бурханы Үг л гагцхүү үнэнийг дамжуулна гэдгийг сануулья байна. Та өөрийгөө зохисгүй нэгэн, хэвийн бус хүн гэж хэрвээ бодож байвал, бид бүгдээрээ Бурханаар онцгой зорилгын төлөө бүтээгдсэн, аливаа мөхөс байдлаасаа айж шаналахын оронд өөрсдөдөө хэрхэн сэтгэл хангалуун байхад суралцах хэрэгтэй.

Би өөрийн таньж мэдэх бусад хүмүүстэй адилхан байхыг хичээж, нэлээн хэдэн жилийг дэмий үрсэн. Гэвч өөрсдөөсөө өөр хэн нэгэн болоход маань Бурхан хэзээ ч туслахгүй гэдгийг би ойлгосон билээ. Тайвшир, өөрийгөө хайрлаж сур.

Тэгээд хийх шаардлагатай зүйлээ хийж чадахгүй байх вий гэж битгий ай. Юу гэвэл, өөрсдийн хийх шаардлагатай зүйлийг Бурханы тусламжгүйгээр хийж чаддаг хүн бидний дунд нэг ч байхгүй гэдэг нь үнэн. Хэрэв бид өөрсдийн хийж чадна гэж бодож байгаа зүйлээ л харах аваас, мөн л айсан хэвээрээ байх болно. Харин хэрэв бид Есүс рүү хараагаа чиглүүлж, анхаарлаа төвлөрүүлэх юм бол айдас дунд ч зөв зүйлийг хийж, цааш урагшлах зүрх зоригийг Тэр бидэнд өгөх болно.

Өнөөдрөөс эхлэн айдсын мэдрэмжээ захирч сур. Тийнхүү таны төлөө Бурханы төлөвлөсөн хамгийн сайн сайхан руу та улам бүр дөтлөх болно.

Шийдвэр ба тунхаг: *Би айдсын мэдрэмжид үл захирагдан, зүрх зоригтой байх болно.*

БҮЛЭГ

14

Гарз хохирол

Хэдийгээр бэрхшээл зовлон ихтэй ч харамсахгүй, харин ч баяртайгаар хаяж орхидог зүйл бол илүүдэл жин биз! Түүнээс бусад аливаа бүхнийг алдах нь бидэнд уй гашуу, гуниг харуусал авчирдаг. Гэвч дуртай ч бай, дургүй ч бай, гарз хохирол бол хүн бүр л амсдаг амьдралын зайлшгүй нэг хэсэг юм. Гарз хохирол амсах үедээ бид маш хүчтэй сэтгэл хөдлөл мэдэрдэг. Гарз хохирол гэдэг үг нь амьдралын таагүй томоохон үйл явдалтай үргэлж холбоотой байдаг: Ажлаа алдах, гэрлэлт бүтэлгүйтэх, хайртай хүнээсээ хагацах гэх мэт. Гэхдээ гарз хохирол нь томоохон хямралаар хязгаарлагдахгүй гэдгийг ойлгох хэрэгтэй. Бид амьдралынхаа явцад том, жижиг олон гарз хохирлыг туулж гарах болдог. Хүүхдүүд маань өсөж том болоод, бидний хэрэг тэдэнд урьдынхаасаа багасаад ирнэ. Бид ч бас өтөлж хөгшрөөд, залуу цагийнх шигээ эрч хүчтэй байхаа больдог. Эдгээрийн аль аль нь л сэтгэл санааны тодорхой хэмжээний гарз хохирол авчирч байдаг.

Амьдралд тохиолддог томоохон үйл явдлуудын хүний эрүүл мэндэд үзүүлэх сөрөг нөлөөг хэмжих Холмс, Раахе нарын боловсруулсан “Ачаалал дарамтын сорил”-д хүний амьдралд тохиолддог, эрүүл мэндэд сөргөөр нөлөөлж, хямралд оруулж болзошгүй үйл явдлын жагсаалтад 41 үйл явдал багтжээ. Үйл явдал болгоны нөлөөг оноогоор дүгнэх бөгөөд онооны дүн 150 буюу түүнээс дээш байвал, өвчин эмгэгийн эрсдэл улам ноцтой болж байна гэсэн үг. Хамгийн хэцүү бэрх арван үйл явдлын найм нь хагацал, гарз хохирол, харин хоёр нь гэрлэлт буюу эхнэр, нөхрийн харилцаанд үүсдэг таарамжгүй байдал байгаа нь сонин юм шүү.

Тэр байтугай амьдралын гайхамшигтай үе болох тэтгэвэрт гарах цаг ч бас олон арван жилийн хэвшмэл байдал, тогтмол цалин, хүсэл зорилгоо алдахад хүргэсэн гарз хохиролд тооцогдох ажээ.

Амьдралын үйл явдал	Харгалзах оноо
1. Хань ижил нас барах	100
2. Гэр бүл салах	73
3. Эхнэр, нөхөр тусдаа амьдрах	65
4. Шоронд ял эдлэх	63
5. Гэр бүлийн дотно гишүүн нас барах	63
6. Гэмтэж бэртэх, өвчин эмгэг тусах	53
7. Гэрлэх	50
8. Ажлаас халагдах	47
9. Хань ижилтэйгээ эргээд эвлэрэх	45
10. Тэтгэвэрт гарах	45

Гарз хохирлыг хэзээ нэгэн цагт өөр сайн зүйл дагалдах боломжтой боловч нэгэнт тохиолдсон гарз хохирлыг өөрчлөх

эсвэл болиулах боломжгүйгээрээ бусад нөхцөл байдлаас ялгаатай юм. Нөхөрлөл тасрахад, та өөр найзтай болж, хуучин найзтайгаа хийх дуртай байсан зүйлсээ хийж болно. Гэвч хэрэв та нөхөрлөлөө дахин сэргээх боломжгүй болсон бол урьдын харилцаа чинь үүрд үгүй болсон гэсэн үг. Та шинэ найзтайгаа, танай хоёр гэр бүл хамтдаа ээлжийн амралтаа өнгөрөөсөн хөгжилтэй үе, эсвэл та хоёр зоогийн газарт цуг хооллоод мөнгөө төлөх болоход хэн хэн нь түрийвчээ гэртээ мартсанаа мэдсэн хөгтэй явдал гэх зэргийг дурсах аргагүй билээ.

Хань ижил нас барснаар эсвэл салж сарниснаар гэрлэлт төгсөх үед эхнэр, нөхрийн холбоо үүрд тасран оддог. Хэдийгээр дахин гэрлэж, урьдынхаасаа ч илүү аз жаргалтай байж болох ч, таны анхны хань та хоёрын харилцааг гайхалтай нандин болгож байсан тэр онцгой зүйлс өнгөрсөн үедээ л үлддэг. Дурсамж хэдий таатай сайхан боловч бидэнд бодит байдал илүү их нөлөөлдөг ажээ.

Хүн ажлаа алдаад, хожим нь илүү сайн ажилд орсон ч, “Таныг халлаа” гэсэн өмнөх даргын үг ой тойнд нь таагүй дурсамж болон үлддэг.

Тойрч биш дайрч гар

“Нигүүлсэл – өдгөө далд, хожим ил: Гарз хохирол дундах сүнсний өсөлт” (A Grace Disguised: How The Soul Grows Through Loss, Jerry Sittser) хэмээх номдоо Жээри Сицер зам тээврийн ослоор эхнэр, охин, ээж гурваа нэгэн зэрэг алдсан эмгэнэлт явдлын тухай бичжээ. Хормын төдийд тэр хань, хүүхэд, эх гурваас хагацав.

Санаа сэтгэлийг нь бүрэн эзэлсэн тэр эмгэнэлт явдлыг хүлээн зөвшөөрөх гэж дотроо зөрчилдөж байх үедээ нэгэн шөнө

тэр зүүд зүүдэлжээ. Тэрээр шингэж буй нарыг гүйцэж очин, илч гэрлийг нь мэдрэхийн тулд баруун зүгт гүйж байлаа. Гэвч ер гүйцэж чадахгүй байв. Араас нь дагасаар байвч, нар ямагт түүнээс түрүүлж, тэнгэрийн хаяаг чиглэн, улам цаашилна. Тэр хичнээн хурдан гүйсэн ч, нар алслан холдсоор. Зүүдэндээ тэр харанхуйд уусаж, найдлага тасарчээ.

Хожим нь уг зүүдээ нэг найздаа ярьсан аж. Найз нь түүнд, наранд хүрэх хамгийн дөт зам бол жаргаж буй нарны араас баруун зүгийг барин гүйх биш, харин зүүн зүгийг чиглэн явж, наран мандах хүртэл харанхуйг туулан гарах хэрэгтэйг хэлсэн гэдэг.

“Хэдийгээр эхэндээ надад, гарз хохирлоос тойрч зугтах эсвэл түүнийг дайрч гарах гэсэн хоёр сонголт байсан ч, би амьдралаа аль чиглэлд залахаа сонгох хүчтэй болохоо тэр мөчид олж мэдсэн юм. Харанхуй зайлшгүй нөмрөхийг би нэгэнт ойлгосон болохоор түүнээс зугтах гэж оролдохоосоо илүү түүнийг туулахаар шийдсэн” хэмээн тэр өгүүлжээ.

Гарз хохирлын нөгөө талд таныг ямар нэгэн зүйл хүлээж байдаг нь сайн хэрэг билээ. Тэр нь өөр ажил, шинэ хань, эсвэл таныхтай төстэй нөхцөл байдлыг туулж буй хүмүүсийн зовлонг хуваалцах чадвар ч байж болох юм. Гэвч танд сонголт байгаа. Та гарз хохирлыг туулж, нөгөө талд нь гарч чадна. Цааш урагшлах энэхүү шийдвэр нь бидэнд мэдрэгдэж байгаа сэтгэл хөдлөлийг багасгахгүй. Гэхдээ бидний сэтгэлийн хөдөлгөөн цаг хугацаа өнгөрөх тусам намддаг. Гарз хохирол амсах үедээ бид сэтгэл хөдлөлдөө захирагдахгүй байх нь тун чухал. Бид гарз хохиролд оюун санааны хувьд дасах боломжтой болох хүртлээ болчимгүй шийдвэр гаргахгүй, гэнэтийн өөрчлөлт хийхгүй байх нь нэн сайн.

Уй гашуу, гарз хохирлын үе шат

Үхэл хагацал, уй гашуу амссан хүмүүсийн талаар Элизабет Кублер-Росс 1970-аад оны үед судлахдаа гарз хохиролд хандах үе шат гэж байдгийг анх олж тогтоожээ. Томоохон гарз хохирол амсах үедээ ихэнх хүн ижил үе шатыг туулж гардаг боловч хүн болгон тэдгээр үе шатыг бүгдийг нь дамждаггүй болохыг судалж мэдэв. Гарз хохирол тохиолдох үед бид ямар зам туулдгийг түүний судалгаа тодорхой харуулж байна. Уй гашуу, гарз хохирлын таван үе шатыг нэг бүрчлэн авч үзье:

1. Цочирдол ба үгүйсгэл

Сюзан бараа бүтээгдэхүүний захиалгыг шуудангаар хүргэх томоохон байгууллагын үйлчлүүлэгчдийн санал гомдлыг шийдвэрлэх хэлтсийн менежрээр есөн жил ажиллажээ. Тэр хорин хоёртой байхаасаа тус компанид ажиллахдаа сайшаал магтаал хүлээж, албан тушаал ахиж дэвшсээр ирсэн байна. Харилцах утсан дээр үйлчлүүлэгчдийн хүлээдэг цаг хугацааг арван таван секунд хүртэл эсвэл түүнээс ч багасгах аргыг тэр санаачилж, хэлтсийнхээ ажлын бүтээмжийг 30 хувиар нэмэв.

Үйлчлүүлэгчийн дуудлагад компьютер хариулахад, ярих зүйл нь хязгаарлагдмал учраас хүмүүс төдий л дуртай биш тул санал гомдлыг нь шийдэж өгөх операторуудаар хангах ажлыг Сюзан туршилтын журмаар хэрэгжүүлэх ажил явагдаж байлаа.

Эдийн засгийн уналтын улмаас бизнесийн ашиг орлого буурсан хэвээр байсан хэдий ч, эдийн засаг удахгүй сэргэж, байдал сайжирна гэж бизнесийн мэдээгээр хэлж байв.

Жирийн л нэг Пүрэв гарагийн үдээс хойш, ажил тарах дөхөж байсан үе байлаа. Долоо хоног тутам уулздаг заншил ёсоор дарга нь Сюзаныг өрөөндөө дуудахад, тэр эерэг үзүүлэлт бүхий санхүүгийн сүүлийн үеийн мэдээг түүнд оруулж өгөхөд бэлэн болсон, бас нэг ангид сурдаг хүүхдүүдийнхээ талаар даргатайгаа ярьж хэдэн минут амсхийж ч болох байжээ.

Ренегийн өрөө рүү ормогцоо л Сюзан өнөөдөр ямар ч яриа болохгүй нь гэдгийг хэлж чадахаар байлаа. Дарга эмэгтэй бухимдангуй байв. Тэр Сюзанд аяга кофе хийж өгөөд, компани нь цомхотгол хийж байгааг түүнд дуулгав. Төсвөө хэмнэхийн тулд боломжтой бүхнийг тэд хийсэн боловч алдагдалд орсон хэвээр байгаа ажээ. Дөрвөн менежер ажилгүй болж байгаагийн нэг нь, харамсалтай нь, Сюзан байжээ. Түүний хувьд, эхлүүлсэн ажлаа маргааш нь дуусгаад, хамт олонтойгоо салах ёс хийх л үлджээ. Сюзаны ажлын гүйцэтгэл болон компаниа өр ширгүй байлгахын төлөө түүний хийсэн бүхнийг огтхон ч харгалзахгүйгээр цомхотгох болсонд Рене туйлаас харамсаж байв. Даргынхаа өрөөнөөс Сюзан гайхаш тасран гарчээ. Эхэндээ тэр үүнд итгэж чадахгүй байлаа. Тэр гарцаагүй зүүдэлж байна гэж бодож байв.

Ганцхан минутын өмнө амьдрал сайхан байсан атал одоо хорвоо хөмөрчих нь энэ үү? Цочирдол, гайхаш зэрэгцэнэ.

Бурхан бидний уураг тархийг аливаа аюул зовлонд маш сэрэмжтэй хандах тийм байдлаар бүтээжээ. Заримдаа бид томоохон өөрчлөлтийг бодит байдал дээр хүлээж авч чадахгүй гэдгийг бидний уураг тархи ойлгодог. Бүгдийг нэг дор ойлгох нь бидэнд дааж давахын аргагүй ажээ. Тиймээс уураг тархи биднийг аливаа бүхний нөлөөнд тэр даруй автуулахаас татгалздаг. Замд тааралдах том нүхэн дээгүүр гарахад автомашинд донсолгоо сааруулагч (амортизаторын пүрш)

гэж байдаг шиг, гэнэтийн үхэл хагацал, уй гашуу тохиолдоход Бурханаас бидэнд өгөгдсөн цочрол сааруулагч (уураг тархи) гэж бий. Цочролын энэхүү үе шатанд бид эгээ л нойрон дундаа явж байгаа мэт дүйнгэ байдлыг мэдэрдэг. Ийм үед бид юунд ч төвлөрч чадахгүй, өдөр тутмын ажил үйлээ ч хийх аргагүй, хана руу гөлрөхөөс өөр юмгүй болчихдог. Тэгээд гэнэт бид тухайлан хэн нэгэнд биш, харин өөртөө “*Ийм зүйл болсонд би итгэж чадахгүй нь*” гэж хэлдэг.

2. Уйтгар гуниг

Цочирдол болон үгүйсгэл арилахад уйтгар гуниг ирдэг. Заримдаа бидний гуниг шаналал үнэхээр хүчтэй байдаг бөгөөд бие махбодод янз бүрийн шинж тэмдгээр илэрдэг: ядаргаа, сульдаа, нойргүйдэл, хоолны дуршилгүй болох, тэр бүү хэл цээжээр өвдөх гэх мэт. Уйтгар гунигийн давалгаа яг л далайн түрлэг адил ар араасаа нөмрөн ирдэг. Сэтгэл санаа арай дээрдэхэд дахиад л уйтгар гуниг таныг эзэмддэг. Ийм үед Дуулал номыг унших нь тайтгаруулал болдог юм шүү.

3. Үүр уцаар

Энэ нь “*Яагаад заавал би гэж?*” гэсэн асуулт бий болох үе шатыг хэлнэ. Сюзан цомхотголд орохдоо, “*Энэ чинь шударга биш байна шүү дээ!*” хэмээн ахин дахин бодож байв. Тэрээр шаргуу ажиллаж, компанидаа их зүйл хийсэн нь үнэн. Түүний орон тоог цомхотгохгүйгээр санхүүгээ хэмнэх өөр арга зам байсан нь ч гарцаагүй. Гэвч түүнийг ажилд нь үлдээхийн тулд дарга нар нь яагаад өөр арга замыг хайж олох гэж оролдоогүй юм бэ?

Гэхдээ хамгийн гайхалтай нь, уур уцаар бол эдгэрлийн үйл явцын үнэ цэнэтэй бүрэлдэхүүн хэсэг юм. Уйтгар гуниг нь хүнийг ядрааж туйлдуулдаг бол харин уур уцаар заримдаа улам цааш урагшлах хүчийг өгдөг.

Уурлавч нүгэл бүү үйлд. Уур хилэн (унтууцал, бухимдал, зэвүүцэл) дээр чинь нар бүү жаргаг. (Ефес 4:26)

Уур уцаар бол Христэд итгэгчдийн хамгийн их буруу ойлгодог мэдрэмжүүдийн нэг гэж би бодож байна. Уурлах нь христитгэлд харш зүйл гэж олон хүн боддог боловч уурлаж огт болохгүй гэж Библид хэлээгүй. Зөвт уур хилэн бол зайлшгүй байх, эрүүл саруул, хэвийн зүйл. Харин уур хилэн бидний дотор буцалж, бугшиж, буглаж байгаа үед, энэ нь бидний оюун санаа, бие махбодод бүх төрлийн сүйрэл хоосролыг бий болгодог. Энэ нь бидний цусны даралтыг ихэсгэж, ходоодны шарх үүсгэдэг.

Уурлах нь христитгэлд харш зүйл гэж олон хүн боддог боловч уурлаж огт болохгүй гэж Библид хэлээгүй.

Уур хилэн дээрээ нарыг бүү жаргаа гэж Библи заадаг. Бид уур уцаараа хурдан бөгөөд шийдэмгий тайлах нь, мөн бид үүнд үйлдлээ захируулахгүй байх нь тун сайн.

Танай нөхөр ажилгүй болсонд уур чинь хүрч байна уу? Ээж чинь эрүүл мэнд, эрч хүчээ алдаж байгаад та бухимдаж байна уу? Андыгаа нас нөгчсөнд та цухалдаж байна уу? Таны уурлаж бухимдах нь аргагүй ээ. Гэхдээ та уурласан ч, нүгэл бүү үйлд. Бурханыг битгий буруутга. Хуучин даргынхаа талаар сөрөг зүйл бүү ярь. Үүний оронд та өрөөндөө орилж хашхирч, хоёр дэрээ авч чулуудаж болно (болж өгвөл гэртээ өөр хүн байхгүй үед ингэх нь дээр). Тэгээд цааш урагшил, учир нь уур

уцаар бол хүнд угаас байдаг мэдрэмж болохоор үүгээр нөхцөл байдал өөрчлөгдөхгүй. Шаналж гунихдаа аливаа бүхнээ Бурханд илэн далангүй хэлэхийг танд зөвлөө. Уурлаж байгаагаа хэлээд, хэрхэн зохистой аргаар уураа тайлахад туслахыг Түүнээс гүй.

4. Гүн хямрал, цөхрөл

Цочрол ба үгүйсгэл, уйтгар гуниг, уур бухимдал нь ажлаа хийсний дараа цөхрөл гутрал бий болдог. Гутралын үед хүн ирээдүйд итгэх итгэлээ алддаг. Амьдралын аливаа үйл ямар ч утга учиргүй мэт санагддаг бөгөөд хүн найз нөхөд, гэр бүлийнхнээсээ холдож хөндийрдөг. Гарз хохирол тохиолдох үед энэ хариу үйлдэл нь хэвийн зүйл боловч хэрэв энэ нь хэтэрхий удаан үргэлжлэх аваас, томоохон гарз хохирлын үед бий болдог сэтгэл санааны хямралын талаар зөвлөгөө өгдөг мэргэжлийн хүнд хандах, эсвэл таныхтай төстэй зүйл туулсан хэн нэгэнтэй уулзаж ярилцах хэрэгтэй байж магадгүй. Манай сайн найз нэгэн пасторын хүү сүмийнхээ тайзны өмнө цахилгаанд цохиулж нас барсан юм. Байдлыг дордуулах гэсэн мэт, тэр осол сүмийнх нь гишүүдийн нэгний хийсэн цахилгааны буруу холболтоос үүдсэн байв. Уй гашуу, гуниг харууслаа тайлах хүртэл түүнд болон түүний эхнэрт удаан хугацаа шаардагдсан боловч одоо тэд үр хүүхдээ алдсан өөр олон хүнд тусалж байгаа.

Гарз хохирлоос үүдсэн гуниг гутрал нь ихэнхдээ дараагийн үе шат ирэхэд аажмаар арилдаг. Дуулал номд, Давид цөхрөл гутралынхаа талаар илэн далангүй өгүүлсэн боловч тэрээр уг мэдрэмждээ биеэ захируулахаас татгалзаж байв (Дуулал 42:5-6, 11; 43:5-ыг унш). Уй гашуугаас үүдэлтэй цөхрөл гутралын ид

үед томоохон шийдвэр гаргахдаа маш хянуур байхыг би танд дахин хэлмээр байна. Тухайн үед танд төрж буй мэдрэмж нь аливаа шийдвэрт нөлөөлж болзошгүй ба эцсийн үр дагавар нь эдгэрлийн үйл явцад огтхон ч хүсэхээргүй зүйл байж мэднэ.

5. Итгэл найгвар

Сюзан ажилгүй болсныхоо дараа хэдэн долоо хоногийн турш гарз хохирлын үе шатыг туулж гарчээ. Цочрол болон цөхрөлийн мэдрэмжээс тэрээр аажмаар чөлөөлөгдөж эхэлсэн ба хорвоо хөмөрчихөөгүй гэдгийг ухаарчээ. Тэрээр албан тушаал, амжилт ололтдоо үлэмж бардамнаж байсан хэдий ч, ажил нь түүний бие хүний нэгээхэн хэсэг төдий байсныг ойлгожээ. Гэтэл тэрээр хүний эхнэр, хүүхдийн ээж, айлын охин, бусдын найз байлаа. Тэр авъяас билиг, ур чадвар, эсвэл сахилга батаа алдаагүй. Гагцхүү энэ бүхнээ өөр хаа нэгтээ ашиглах хэрэгтэй болсон аж. Тэгээд л тэр ажил байдлын тодорхойлолтоо ийш тийш илгээж, шинэ ажил хайж эхлэв.

Үүнд хэдэн сар шаардагдсан боловч өөрийнх нь чадварыг бүрэн ашиглах өөр ажлыг Сюзан олж чадлаа... Түүнчлэн түүний ажиллах болсон шинэ компани ээлжийн амралтын талаар илүү өгөөмөр бодлого баримталдаг юмсанж. Хоёр сарын хугацаа өнгөрөхөд Сюзан шинэ ажилдаа дасаж даджээ.

Томоохон гарз хохирол тохиолдоход тэр нь бидний санаанд багтдаггүй. Тухайн зүйлийн талаар хэрхэн бодохоо ч мэдэхгүй тийм хэмжээнд бид цочирдож, шаналдаг. Гарз хохирол их байхын хэрээр эдгэрэх хугацаа удаан үргэлжилдэг. Цаг хугацаа нь биднийг тухайн нөхцөл байдалд оюун санааны хувьд дасан зохицох боломж олгодог ба эцэст нь бид ирээдүйн төлөвлөгөө гаргах боломжтой болдог.

Хэрхэн эдгэрэх вэ?

Гунигийн дууч шувууд толгой дээгүүр
чинь нисэхийг чи хорьж чадахгүй ч, үсэн
дотор чинь үүрээ засахыг болиулж чадна.

Хятадын зүйр үг

Манай найз Лорен дө-
чин таван нас хүртлээ
гэрлээгүй юм. Ирээдүйн
нөхөртэйгөө танилцаж

*Гунигийн дууч шувууд толгой дээгүүр
чинь нисэхийг чи хорьж чадахгүй ч, үсэн
дотор чинь үүрээ засахыг болиулж чадна.*

Хятадын зүйр үг

байх үедээ тэр өөрийгөө насан туршийн “жинхэнэ хайр”-аа олсон гэдэгт итгэснээс аль хэдийн нас барсан алдарт дуучин Элвис Преслиг амьдаар нь харах илүү үнэмшилтэй гэж хошигнодог байв. Гэвч төд удалгүй Боб үнэхээр түүний хайр мөн гэдэг нь тодорхой болж, тэр Бобыг “Бурханаас өгөгдсөн бэлэг” хэмээн нэрлэх болсон. Хүний амьдралд ийм гайхамшигтай гэрлэлт байж болно гэдэгт итгэхэд түүнд маш хэцүү байжээ!

Жил гаруйхны өмнө Боб эмнэлэгт хэвтэж цөсний хагалгаа хийлгэжээ. Тэр хэдэн сарын турш маш их ядарч сульдсан байсан аж. Түүнийг мэс заслын дараа эргээд эрч хүчтэй болж, бие нь сайжирна гэж Лорен найдаж байлаа. Эмнэлгээс гараад хоёр хоноход Бобын бие нэг л базаахгүй байгаа нь илт байв. Лорен түүнийг эмнэлэгт аваачихад, хагалгааны дараа түүний дархлааны тогтолцоо муудсаны улмаас халдвар авсан нь тодорхой болжээ. Энэ нь маш ноцтой зүйл хэдий ч, үүнийг эмчлэх антибиотик байдаг бөгөөд Боб хэдхэн хоногийн дараа гэхэд гэртээ харих боломжтой гэж эмч нар Лоренд хэлжээ.

Маргааш нь, өглөөний 6:00 цагт Лорен руу эмнэлгээс утасдав. Шөнө хоёр ч удаа Бобын бие огцом муудаж, түүний амийг аврахын тулд яаралтай хагалгаанд оруулах хэрэгтэй болсныг эмч түүнд дуулгав. Мэс засал хийсэн боловч халдвар аль хэдийн түүний бүх гол эрхтнүүдэд нөлөөлсөн байлаа. Нэг сарын турш тэр үхлүүт байсан бөгөөд Лорентэй ганцхан удаа ярьж чадсан нь, ердөө л нүдээ нээгээд, “Би чамд хайртай” гэж амандаа шивнэх төдий хэлсэн үг байв. Эрчимт эмчилгээний тасагт гучин нэг хоносны дараа Боб амьсгал хураажээ.

Лорен уй гашуу болов. Тэр гэрлэхийг маш удаан хүлээсэн. Тэгтэл гэрлээд аравхан жил болсны дараа, одоо тэр тавин таван насандаа бэлэвсэрч хоцорлоо.

Саяхан би Лорентэй ярилцаж, Бобыг нас барснаас хойш уй гашуугаа хэрхэн туулж байгаа тухайгаа надтай хуваалцахыг түүнээс хүссэн юм. Сэтгэл санааг нь тайтгаруулахын тулд хүмүүсийн хийсэн зүйлийн юу нь тустай эсвэл тусгүй байсан бол? Харуусал, гашуудлыг туулж буй туршлагаасаа манай уншигч нарт тус болох зүйлийг хуваалцахыг би түүнээс гуйв. Хэдийгээр түүний сэтгэлийн шаналал үхэл хагацалтай холбоотой ч, ярьж хуваалцсан бүхэн нь олон янзын гарз хохирол туулж яваа хүмүүст хэрэгтэй болохыг би анзаарсан. Түүний ярьсан зүйлийн заримыг энд сийрүүллээ:

1. Амьсгалсаар л бай

Бобыг нас барсны дараа Лорен үлдсэн амьдралаа түүнгүйгээр өнгөрөөнө гэж төсөөлж чадахгүй байлаа. Амьдралынх нь хамгийн хэцүү цаг болох энэ үеийг туулах хэрэгтэйг тэр өөртөө хэлж байсан боловч энэ нь давж гарахад дэндүү хүнд бэрх байжээ. Уй гашууг даван туулахад шаардагдах хугацааг тэр

бага багаар богиносгож байв. Сар өдрүүд үнэхээр аймаар, бүр дэндүү урт мэт санагдаж байсан аж. Тэгээд тэр үүнийг даван туулахын тулд өгөгдсөн хором бүрд зүгээр л амьсгалсаар байх хэрэгтэйг эцэст нь ойлгожээ. “Зүгээр л амьсгалсаар бай” гэж тэр өөртөө хэлэх болжээ.

Надад томоохон гарз хохирол тохиолдох үед би “Хөлөө хүчээр ч болтугай зөөж тавиад урагш алх” гэж өөртөө хэлдэг байснаа санаж байна. Цааш урагшилсаар байх хэрэгтэйг мэдэрсэн учраас л би цөхрөлд живээгүй юм.

2. Жилийн хугацаанд томоохон шийдвэр бүү гарга, гэнэтийн өөрчлөлт бүү хий

Бобыг нас барсны дараа Лорен хаа нэг тийшээ зугтмаар санагджээ. Гэр орноо шинээр тохижуулахад Боб хоёр жилийг зарцуулсан байсан бөгөөд Лорен хаашаа л харна Бобыг санагдуулах зүйл байлаа. Чухамдаа Лорен гэр орноо Бобын өөрт нь зориулсан хайрын захидал мэт ярьдаг байжээ. Улмаар Лорен байшингаа гэр гэхээсээ илүү шорон болох вий гэхээс айж байв. Түүнчлэн Лорен ажлаа солих талаар урьд жил нь бодож байжээ. Тэгээд тэр ажлаасаа гарч, өөр хот руу нүүх тухай бодох болов. Энэ нь бүхнийг шинээр эхлэх цаг ч байж магадгүй гэж тэр бодно.

Эхэндээ тэрээр жилийн хугацаанд ямар нэг өөрчлөлт хийхгүй байхаар шийдэв. Байшиндаа ганцаараа үлдээд, ажлаа үргэлжлүүлжээ. Жилийн дараа гэхэд гэр орон нь гайхамшигтай дурсамжаар дүүрэн, тав тухтай газар болж хувирав. Эцэст нь Лорен ажлаа орхисон боловч тэр үед түүний бодол санаа аль хэдийн цэгцэрсэн байлаа. Ингээд өөр орчинд саадгүй шилжин орж, эрч хүчтэйгээр дахин эхэлж чадахаар болсон байлаа.

3. Уйл

Уйлах нь хэвийн зүйл. Үнэндээ, уйлах нь танд тустай юм. Маш нэр хүндтэй биохимич доктор Уильям Фрэй нулимс судлах эрдэм шинжилгээний багийг арван таван жил удирджээ. Сэтгэл хөдөлснөөс шалтгаалан урссан нулимс нь нүдний үрэвсэл эсвэл сонгино арилгаснаас үүдэн гарсан нулимснаас тэс өөр химийн бодис агуулдаг болохыг тэд олж нээжээ. Гуниг шаналлын нулимс нь хортой бодисыг биеэс гадагшлуулдаг, харин сонгино арилгах үед гардаг нулимсанд ийм бодис агуулагддаггүй. Тэд, сэтгэл санааны хямралын үед биед хуримтлагддаг тэр химийн бодисууд нь гуниг шаналлын нулимсаар дамжин биеэс гадагшилдаг гэсэн дүгнэлтэд хүрчээ. Түүгээр ч барахгүй эдгээр бодис нь сэтгэл санааны хямралын тов тодорхой шинж тэмдгүүдийн нэг болох дааврыг их хэмжээгээр агуулдаг ажээ. Нулимсаа хүчээр барих нь сэтгэлийн хямралаас үүсдэг өвчин эмгэгүүд болох цусны даралт ихсэх, зүрх судасны өвчин, ходоодны шархтай болох зэрэгт чухам л нэрмээс болдог. Ингэхэд та зөвхөн хүмүүс бид л уйлдаг гэдгийг мэдэх үү? Ан амьтдын хувьд нүд нь саадгүй хөдөлж байх үүднээс нойтон байлгахын тулд нулимс ялгаруулдаг. Харин гагцхүү хүн л бухимдсан эсвэл гунигласны улмаас уйлдаг билээ.

Гашуудлын эхний хэдэн сар Лорен машиндаа суугаад жолооны ард “уйлан хайлан”, хандсан зүгтээ явдаг байсан гэж надад ярьсан юм. Тэрээр машиныхаа цонхыг хаагаад, хурдны замаар давхихдаа орь дуу тавин, цурхиран уйлдаг байжээ. (Ингэхдээ тэр өөртөө муу зүйл хийх ухвар мөчид бодол тээлгүй, өмнөх замаа үргэлж харж явсан гэдгээ ч бас хэлэв). Бие сэтгэл хөнгөрч, дотор онгойж байгаа нь түүнд илт мэдрэгдэж

байсан бөгөөд буцах замдаа тэр ямагт тайвшралыг мэдэрдэг байсан гэдэг. Замд ч бай, гэртээ ч бай, ингэж уйлсны дараа Лорен эдгэрэлд нэг алхам ойртож байна гэж өөрөө өөртөө хэлдэг байсан явдал түүнийг ахиц дэвшлийг мэдрэхэд хүргэдэг байсан аж.

4. Амсхийх чөлөөг өөртөө олго

Бидний ихэнх нь бусдын ашиг сонирхлыг өөрийнхөөсөө өмнө тавих гээд байдаг. Харин Лорен өөрийгөө тэгтлээ хүчилж бариад байлгүй, үе үе зав чөлөө гаргаж, өөртөө санаа тавих нь маш чухал болохыг ойлгожээ. Тэр долоо хоног бүр алжаал тайлах иллэг хийлгэж, өөртөө аль болох сайныг зориулахаар шийдлээ. Хэрэв тэр Бямба гарагт гэр орноо цэвэрлэмээргүй байвал, эсвэл Ням гарагийн цуглаанд хоол аваачмааргүй байвал, түүнийгээ хийхгүй байхаар болов. Супер эмэгтэй байгаагүйнхээ төлөө тэр өөрөө өөрийгөө шүүмжлэхгүй байхыг хичээж байлаа. Мөн тэр сэтгэлээ сэргээхийн тулд өөртөө цэцэг худалдаж авдаг, хумсаа засуулдаг болсон байна. Өөртөө хатуурхахгүй байх нь хүнд бэрх эхний хэдэн сарыг давж гарахад түүнд туслав.

5. Эрүүл мэндгээ анхаар

Хайртай дотно хүнээ үхэж үрэгдэхэд харуусал гунигийг даван туулах нь яг л өдөр бүр найман цагийн ажил хийхэд зарцуулагдах эрч хүчтэй адил хэмжээний чадал тэнхээ шаарддаг болохыг судлаач нар тогтоожээ. Энэ нь чухамдаа, хэрэв та ажил хөдөлмөр эрхэлдэг бол амьдралдаа хагацал зовлон амсах үедээ найман цагийн хоёр ажил хийж байна гэсэн үг юм!

Үхэл хагацал гэх мэт томоохон гарз хохирол нь таны чадал тэнхээг сулруулах нөлөөтэй бөгөөд давхар ажил эрхэлж байгаатай адил дааж давахын аргагүй хүнд байдлыг мэдрүүлдэг. Ийм үед хүн муу хооллох, оройтож унтах, тэр бүү хэл шүдээ угаахгүй байх гэх мэт хувийн эрүүл ахуйг ч сахихаа больж, эрүүл мэнддээ сөргөөр нөлөөлөх зуршилтай болох нь амархан байдаг аж. Тиймээс та сайн унтаж амарч, эрүүл мэнддээ санаа тавихыг хичээгээрэй... Өвдөж зовох нь таны сэтгэлийн шаналлыг улам л дордуулна.

6. Ярьж болох найдвартай хүнийг ол

Хүнд бэрх энэ урт аяныг туулахдаа та үнэнч анд нөхдөө түших, эсвэл дэмжлэгийн бүлэгт очихын алиныг ч сонгож болно. Хамгийн чухал нь уй гашууг орь ганцаараа туулах гэж бүү оролдоорой. Хэнд найдаж болохыг та удалгүй мэднэ. Ямар гарз хохирол тохиолдсоноос үл харгалзан гагцхүү тэр гарз хохирлын хэмжээг ойлгож туслах хүмүүстэй чөлөөтэй ярилцдаг байх нь маш чухал. Лорен бодож санаж байгаа зүйлээ (бараг) бүгдийг нь хэлж болох дотно найз нөхөдтэй байсан нь сайн хэрэг. Тэр бас хүмүүсийн уй гашууг хуваалцаж, сэтгэлийн дэм өгөх цахим шууданг өдөр бүр илгээдэг Гашуудлыг хуваалцагч (www.griefshare.org) нэртэй Христэд итгэгчдийн дэмжлэгийн цахим хуудсанд холбогдох болжээ.

7. Гүн харуусалд бүү авт

Хэдийгээр Лорен, Боб хоёр нэг нэгнээ ихэд үнэлж хүндэлдэг байсан ч, Бобыг өвдөхийн өмнөхөн болсон нэгэн богинохон яриа Лорений сэтгэлээс гарахгүй байлаа. Тэр үед

Боб эхнэрийнхээ төгөлдөр хуур тоглохыг сонсолгүй удсанаа хэлжээ. Өдөржин ажиллаад ядарсан, бас оройн хоолны дараа аяга таваг угааж байсан Лорен “Би аль завандаа төгөлдөр хуур тоглох билээ дээ?” хэмээн уцаарлажээ. Угийн дөлгөөн зантай Боб түүнд юу ч хэлсэнгүй. Харин Лорен энэ яриаг Бобыг нас барсны дараа л гэнэт санав. Гэвч тэр хэлсэн үгэндээ харамсан уйлдаг болов. *Өөрийг нь болзол нөхцөлгүй хайрладаг байсан тэр хүнд Лорен яагаад тийм муухай зан гаргав аа?* Эцэст нь тэр өөрийгөө зүгээр л хүн гэдгийг ойлгожээ. Тухайн үед тэр ядарч цухалдсан байсан бөгөөд удахгүй болох зүйлийн талаар юу ч мэдээгүй шүү дээ. Боб түүнийг өөрийгөө дахин дахин буруутгаж, ялангуяа, уй гашуу дунд ийм зүйлээс болж шаналаасай гэж хүсэхгүй, харин хоёр биендээ өгсөн хайр хийгээд хослон жаргасан он жилүүдээ дурсан санаасай гэж хүсэх байсан биз ээ.

Харуусал бол тийм ч ач тустай мэдрэмж биш. Нэгэнт хийсэн зүйлийг та буцааж чадахгүй боловч харуусал нь таны эдгэрэлд саад болж, таныг өвчлүүлдэг. Тиймээс та урьдын алдаанаасаа суралцаж, үүнийгээ дахин давтахгүй байх шийдвэр гарга. Тэгээд ардаа орхи.

Тиймээс та урьдын алдаанаасаа суралцаж, үүнийгээ дахин давтахгүй байх шийдвэр гарга. Тэгээд ардаа орхи.

8. Энэ мэдрэмж мөнхөд үргэлжлэхгүй гэдгийг өөртөө сануул

Ухаант мэргэн түшмэдээ дуудаж цуглуулаад маш хэцүү даалгавар өгсөн эртний нэгэн хааны тухай хуучны үлгэрийн хоёр янзын хувилбар байдаг. Нэг хувилбарт нь, хаан энэ дэлхийн бүх мэргэн үгс, ухаалаг зөвлөгөөг хураангуй хэлбэрт

оруулахыг тэднээс хүссэн. Нөгөө хувилбарт нь, ямар ч нөхцөлд ямагт үнэн байх ганц өгүүлбэрийг мэдэж ирэхийг хаан мэргэд, түшмэддээ тушаадаг. Дээрх хоёр хувилбарын аль алинд нь, хааны хүсэл шаардлагыг гүйцэлдүүлсэн хариулт нь “Энэ байдал мөнхөд үргэлжлэхгүй” гэсэн ганцхан өгүүлбэр байлаа.

Байдал өөрчлөгдөнө гэж Лорен байнга өөртөө сануулдаг байжээ. Өөрчлөлт удаан байж болох юм. Гэвч Лорен мөнхөд ийм гуниг шаналал дунд байхгүй шүү дээ. Өөрийнх нь хувьд ахиц дэвшил гарч байгааг тэр надад ярьсан. Нэг үеэ бодвол тэр уйлах нь багасаж, удаан хугацаанд өөрийнх нь хүсэл сонирхлыг татахгүй байсан зүйлсээс баяр хөөрийг амсаж мэдэрдэг болжээ. Хамгийн гол нь тэр ирээдүйд итгэх итгэлтэй болсон.

9. Хувийн тэмдэглэл хөтөл

Хувийн тэмдэглэл хөтлөх талаар та бодож үзээрэй. Бичиж тэмдэглэх нь бидэнд бэрхшээлийг туулж гарахад яагаад ч юм бэ тусалдаг. Энэ нь та тэмдэглэл бичиж байхдаа мэдрэмжээ барих, үгээ хянах шаардлагагүй болдогтой холбоотой байж ч болох юм. Тэмдэглэл нь таны өөрийнхөөрөө чөлөөтэй байх цөөхөн орчны нэг бөгөөд туулсан аяны он дарааллын бичиг ажээ. Бичсэн тэмдэглэлээ унших явцдаа та өөрийн гаргасан ахиц дэвшлийг бодитоор харж чадна. Орондоо орсны дараа бөх унтах хүртлээ олон цагаар эргэж хөрвөдөг байсан бол одоо байдал арай дээрдсэн гэдгийг тэр гагцхүү сүүлийн хэдэн сарын тэмдэглэлээ сөхөж харж байж л ойлгожээ. Эдгэрлийн явцыг цагаан дээр хараар бичигдсэн хэлбэрээр харах нь та өөрөө өөрийгөө үнэхээр ахицтай урагшилж буйг ухаарахад дөхөм болох юм.

10. Уучил

Сайн санааны үүднээс хүмүүсийн хэлэх зарим зүйлс таныг бухимдуулах юмуу эсвэл гомдоож болох юм. Нөхөр нь нас бараад нэг жил болж байх үеэр Лорений хамт ажиллагсдын нэг нь ирэхдээ түүнд “За, нэг жил өнгөрлөө. Чи одоо зүгээр биз дээ?” гэж хэлжээ. Лорен хариуд нь “Үгүй ээ, зүгээр биш!” гэж хэлмээр байвч өөрийнх нь сэтгэлийг засаж, дэм өгөх гэж найз нь байдгаараа хичээж байгааг мэдэж байв. Тиймээс тэр инээмсэглэн “Би арай дээрдэж байгаа” гэж байсан аж. Хэдийгээр хүмүүс дандаа зөв зүйл хэлээд байдаггүй ч, тэд сэтгэлийн дэм өгөх гэж хичээж байгаа гэдгийг санаарай. Тэдний хичээл зүтгэл амжилт олоогүй ч, та тэдний санаа зорилгыг эелдгээр талархан хүлээж аваарай.

Хэрэв таны амсаж буй гарз хохирол, уй гашуу хэн нэгний зүй бус үйлдлээс улбаатай бол та тэр хүнийг бүрэн уучлах хэрэгтэйг ойлгоорой. Үл уучлал хийгээд өс хонзон тээх нь дайснаа хөнөөнө гэсэн найдлагаар өөрөө хор уухтай адил хэрэг ажээ. Шударга бус зүйлийг амсах үедээ бидний мэдэрдэг аливаа хорсол нь биднийг шархлуулсан хүнийг биш, харин өөрсдийг маань л шаналгадаг.

*11. Гарз хохирлын цаана талархах зүйл ч бас
байдаг гэдгийг сана*

Өөрт байгаа сайн сайхан зүйлсийн төлөө талархах хэрэгтэйг санах нь Бобыг нас барсны дараа сэтгэлийн шархаа эдгээх хамгийн чухал алхмуудын нэг байсныг Лорен ярианыхаа төгсгөлд хэлсэн юм. Өглөө бүр ажилдаа явах замдаа тэр Бурханд залбирдаг байжээ. Эхлээд тэр зүгээр л өөрт төрж буй

мэдрэмжийг Бурханд хэлдэг байв. Тэгтэл өөрийнх нь хийдэг зүйл ердөө л гомдоллох явдал бөгөөд Бурхан үүнээс нь уйдаж, залхаж байгаа нь лавтай гэсэн бодол түүнд нэг өдөр орж ирэв. Тиймээс тэр өөрт нь Бобыг өгч, арван жил хамт амьдруулсанд нь Бурханд талархжээ. Энэ талархал бүгдийг өөрчлөв. Лорен талархах зүйлсийн тухай улам бүр бодох болж, хамтдаа өнгөрүүлсэн сайхан дурсамжийнхаа талаар төдийгүй дэлхийн бүх хүний дундаас Бурхан гагцхүү түүнд л Бобыг өгсөнд талархаж байлаа. Тэгээд тэр гэр орныхоо төлөө, мөн хөх тэнгэр, сэвшээ салхи, ягаахан цэцэгсийг бүтээж өгсөн Бурханд талархдаг боллоо. Талархахын ач тусыг олж мэдэхээсээ өмнө Лорен Бурханд залбирах явцдаа үргэлж гомдоллодог байсан бол одоо Түүнд талархаж сурч байгаа бөгөөд сэтгэл санаа нь ч тэр хэрээр өөдрөг болж байна.

12. Бурханы тайтгаруулалд найд

Зөвтүүдийг хашхирахад Эзэн сонсож, зовлон шаналан бүгдээс нь тэднийг аварна. Эзэн эмтэрсэн зүрхнүүдэд ойрхон байх агаад сүнсээрээ гэмшигчдийг авардаг.

(Дуулал 34:17-18)

Биднийг үлэмж их гарз хохирол амсах үед Бурхан бидэнтэй хамт гашууддаг гэдэгт итгэдэг гэдгээ Лорен надад хэлсэн юм. Үнэхээр ч тийм гэж би боддог. Тэгээд ч хэрхэн залбирахыг Есүс бидэнд заахдаа, Бурханыг “Аав” гэсэн утгатай “Абба” гэдэг үгээр дуудахыг захисан шүү дээ. Тэмцээнд ялагдаад ирсэн хүүгээ хараад ямар эцэг хүн шаналахгүй байх билээ? Хичээл тараад, тоглоомын талбайд бусдад шоглуулаад орж ирсэн охиноо харсан эх хүн яахин зовнихгүй байх билээ?

Хүмүүний амьдралд тулгарах хүнд бэрх олон саад тотгорын дунд эдгээр нь ялихгүй гарз, өчүүхэн гомдол бөгөөд үүнийг ч эцэг эхчүүд мэддэг. Гэхдээ хүүхдийнхээ зовж шаналж байгааг харахад өр өвдөхгүй байхын аргагүй.

Эзэний залбирал хэмээн бидний мэддэг тэрхүү залбирлыг шавь нартаа заасныхаа дараа, Есүс ингэж асуусан: “Хүүгээ талх гуйхад чулуу өгдөг хүн та нарын дунд байна уу? Эсвэл загас гуйхад нь могой өгнө гэж үү?” (Матай 7:9-10). Өөрөөр хэлбэл, Бурхан бидний Эцэг учраас биднийг зовох үед Тэр ч бас зовдог. Хэдийгээр Тэр бидний нөхцөл байдлыг хоромхон зуурт өөрчлөх чадалтай ч, ихэнхдээ тэгж ажилладаггүй.

Та гарз хохирол, уй гашууг амсах үедээ өөрийг чинь яг л өндөр халуунтай байгаа хүүхдэдээ санаа зовних эцэг эхийн адилаар энгэртээ тэвэрч, аргадан тайтгаруулж, толгойг чинь илэхийг Бурханаас гуйгаарай. Тэрхүү тайтгарлыг та *мэдэрч байж* ч болно, үгүй ч байж болно. Гэхдээ Бурхан болон Түүний Үг үнэн билээ.

Хагацал зовлон, гарз хохирол амссан найздаа хэрхэн түслах вэ?

Хагацал зовлон, гарз хохирол амссан найздаа түслахад маш амархан гэдэг үг таны хувьд итгэхийн аргагүй мэт санагдаж магадгүй. Анд нөхрийнхөө шаналал зовлонд бид ямар нэгэн шийдэл санал болгох гээд байдаг. Гэвч чухамдаа тэдэнд хэрэгтэй, тэдний хүсдэг зүйл бол зүгээр л өөрсдийг нь ойлгож сонсох явдал. Би нэгэн оршуулгын ёслолд оролцохоор явах үедээ хагацал амсаж буй найздаа юу хэлэхээ мэдэхгүй байгаагаа Бурханд хэлсэн юм. Тэгтэл Тэр надад “Тэдэнтэй хамт суух нь л тэдэнд хэрэгтэй” гэж хэлсэн билээ. Сэтгэл санааны

гарз хохирол тохиолдох үед гарз хохирол, гуниг шаналлыг нь сонсож, дэргэд нь байх хүн л хэрэгтэй байдаг бөгөөд нэгэнт бидний хэлэх зүйлийн ихэнх нь тэдэнд тус болохгүй учраас зөвлөгөө өгөх гэж оролдоогүй нь дээр.

Нэг найз маань цэл залуухан хүүгээсээ хагацаад байлаа. Тэр надтай уулзахыг хүсэж, би ч түүнд туслах санаатай байв. Гэвч түүнд зөвлөгөө болгон миний хэлсэн зүйлсийн ихэнх нь түүнийг бухимдуулж, эгдүүцэхэд хүргэж байгааг би анзаарсан. Эхэндээ би үүнд нь гомдож байсан боловч тэрээр зөвлөгөө сонсож чадахааргүй тийм хэмжээнд зовж шаналж байгааг дараа нь ойлгосон. Өөрийг нь сонсож, энэхүү эмгэнэлт явдлыг даван туулж чадна гэдгийг өөрт нь байнга хэлж байх хүн л түүнд хэрэгтэй байсан.

Ийм үед хүнд хэлж болох сайн зүйлс болон хэлэх шаардлагагүй зарим зүйлсийг одоо танд дуулгая. Гэхдээ таны хэлж байгаа зүйл үнэндээ тийм ч чухал биш, харин анд нөхрийнхөө дэргэд байх нь л чухал гэдгийг санах нь юу юунаас илүү. Тухайн үед юу гэж хэлэхээ мэдэхгүй байвал, та зүгээр л “За, чи гайгүй юу?” гэж асуугаарай. Таныг ингэж асуухад цаад хүн чинь өөрөө аяндаа сэтгэл санаагаа хуваалцах болно.

Хэлж болох үг

- “Чамд ямар хэцүү байгааг би бүрэн ойлгож чадахгүй боловч чамайг ийм зүйл туулах болсонд үнэхээр харамсаж байгаагаа хэлэх гэсэн юм”.
- “Надтай ярилцахыг хүссэн үед чинь би үргэлж чиний дэргэд байх болно. Би юу гэж хэлэхээ мэдэхгүй байгаа ч, хэлэх зүйлийг чинь хайраар хандан сонсож чадна шүү”.
- “За, чи минь гайгүй юу?”

- “Чамд ийм ч зовлон учрах гэж дээ”.
- “Найз нь чиний төлөө залбирч байгаа шүү гэдгээ хэлэх гэсэн юм”.

Хэлэх шаардлагагүй үг

- “Чамд ямар хэцүү байгааг би мэднэ”.
- “Одоо чи өнгөрснийг мартаж, ирээдүйгээ бодох цаг болсон”.
- “Чи үүнийг даван туулах чадалтай шүү”.

Эмгэнэл харууслаа яаж илэрхийлэх вэ?

1. Захидал илгээ

Сэтгэл санааг нь хуваалцах хэдэн үг цаад хүнд чинь томоохон тус дэм болно. Энэ нь тийм ч нуршуу биш, ердөө л нэгээс хоёр мөр байх нь тохиромжтой. Дараах маягаар гараар бичсэн, чин сэтгэлийн хэдэн үг нөгөө хүнд чинь тайтгарал өгнө: “Чиний хувьд энэ нь үнэхээр хүнд үе гэдгийг би мэднэ. Яг одоо чи миний залбирал гуйлт, бодол санаанд байгаа гэдгээ мэдээсэй гэж би хүсэж байна”.

Хэрэв тэр нас барсан хүнийг нь та мэддэг байсан бол түүний талаар товчхон дурсамж бичих нь найзад чинь ихээхэн тайтгарал өгнө. Жишээлбэл: “Би Томын сайхан инээмсэглэлийг дурсдаг... Хамт ярилцаж суухад тэр надад ямагт гайхалтай сэтгэгдэл төрүүлдэг байсан”.

Хэрэв найз чинь ажилгүй болсон, эсвэл өвчин эмгэг туссан бол тийм гарз хохирол амсаж байгаад нь харамсаж байгаагаа товч захидлаар илэрхийлээрэй.

2. Утсаар ярь

Оршуулах ёслолын үеэр олон хүн ирж очиж, уулзаж ярьж байсан ч, үүний дараа эргэн тойрон эл хуль оргиж, өдөр хоног урт удаан санагдаж, ганцаардан гуниглах үе эхэлдэг. Төрөл садан, анд нөхдийн ихэнх нь тус тусын ажил, амьдралын хэмнэлд буцан орж, хагацал амссан хүний хувьд байдал хэцүү болдог. Захиалж авдаг байсан сонин сэтгүүл шуудангийн хайрцгаар ирж, хэрэглээний төлбөр тооцооны бичгүүд ердийнхөөрөө ар араасаа цугларна. Харин гагцхүү харилцах утас чив чимээгүй байх аж. “Би чиний тухай бодож байлаа. Чи гайгүй юу?” хэмээн найзтайгаа утсаар ярих нь түүний хувьд хэзээ ч мартагдашгүй дотно яриа байх болно. Үүнийг үе үе хийж бай. Ийм зүйлд тохиромжгүй үе гэж байдаггүй.

3. Хайраа биеэр харуул

Гарз хохирол, уй гашуу амссан хүнтэй уулзахдаа та гарыг нь барьж зөөлнөөр атгах, эсвэл дотночлон тэвэрч, дал мөрийг нь илэх маягаар түүний биед хүрч тайвшруулж болно. Иймэрхүү байдлаар биед нь хүрэх нь бидний хайр халамжаа харуулах нэг арга юм.

Шийдвэр ба тунхаг: *Бурханы тусламжтайгаар би уй гашуугаас эдгэрч, байгаа зүйлийнхээ төлөө талархах болно.*

БҮЛЭГ

15

Сэтгэлийн дарамт ба цутрал цөхрөл

Дарамт гэж юу вэ? “*Вэбстерийн толь бичиг*” (Webster dictionary) гэдэг толь бичигт үүнийг “доош дарах үйлдэл; нам дор газар; дорд байдал; гуниг гутрал; урам хугарах, зориг мохох” гэж тайлбарлажээ.

Сэтгэлийн дарамттай хүмүүс урьд нь дуртай байсан зүйлсээ огт сонирхохоо больдог. Мөн тэдний унтах болон хооллох зуршилд өөрчлөлт ордог. Тэд өөрсдийн үнэ цэнийг мэдрэхээ больж, аливаад анхаарлаа төвлөрүүлж чадахгүй болох нь ч бий. Түүнчлэн ганцаардаж, итгэл найдвараа алдаж ч мэднэ. Сэтгэл санааны дарамт бол хамгийн таагүй мэдрэмжүүдийн нэг гэж би боддог. Хэрэв би сэтгэл санааны дарамт болон бие махбодын шаналлын аль нэгийг сонгох ёстой болбол, бие махбодын шаналлыг л илүүд үзэх байсан гэдгээ шударгаар хэлж чадна.

Библид “сэтгэлийн дарамт” гэдэг нэр томъёог бус, харин “цөхрөл, үймрэл” гэдэг үг хэллэгийг хэрэглэдэг. Сэтгэлийн дарамт бол мэдрэмж бөгөөд бид мэдрэмждээ захирагдахын

оронд түүнийг хэрхэн захирах тухай заахад энэ ном чиглэгдэж байгаа билээ. Бид сэтгэлийн дарамтыг захирч чадах уу? Чадна гэдэгт би итгэдэг. Хүмүүс бид байнга сэтгэлийн дарамттай амьдрах ёсгүй гэж би боддог. Сэтгэлээр унах үе бидэнд хааяа байдаг шүү дээ. Энэ нь заримдаа сэтгэл гонсойлгох зүйл эсвэл гарз хохирлоос үүдэлтэй байдаг хэдий ч, заримдаа бид яагаад тийм мэдрэмж төрөөд байгааг үнэхээр мэддэггүй. Хэрэв ийм үе хааяа нэг тохиолддог бол үүнд тэтгэлээ зовниод байх зүйлгүй гэж би бодож байна. Бид бол нарийн төвөгтэй олон хэсгээс бүрдсэн цогц бүтээл бөгөөд тэр хэсгүүд нь бидний эрүүл мэндийн төлөө хамтдаа ажиллах учиртай ажээ. Зарим өдөр бидний бие махбод эсвэл сэтгэл санаа тааруухан байгааг бид мэдэрдэг. Тийм үед бид сэтгэлээ чилээлгүй, тайван амрах нь хамгийн сайн. Маргааш нь байдал илүү дээр байж болох шүү дээ.

Энэ бүлэгт би хоёр янзын дарамтын талаар өгүүлэхийг зорилоо. Эхнийх нь бидний хянаж чадахгүй бие махбодын зовуур шаналлаас үүдэлтэй “өвчин эмгэгийн дарамт”. Дараагийнх нь, амьдралд тулгарах аливаа зовлон бэрхшээлд бидний үзүүлэх хариу үйлдлээс улбаатай “нөхцөл байдлын дарамт”. Эдгээр дарамтын аль нь ч тулгарлаа гэсэн бидэнд тусламж бий. Гэхдээ эдгээрээс чөлөөлөгдөх арга зам нь хоорондоо адилгүй.

Сэтгэл гутрах өвчин

Би эмч биш л дээ. Гэхдээ дааврын тэнцвэргүй байдал, мэдрэлийн эс дамжуулагчийн тэнцвэргүйжилт, бамбай булчирхайн эмгэг зэрэг нь өвчин эмгэгээс үүдэлтэй дарамтын үндсэн шалтгаануудын эхэнд бичигддэг гэдгийг би сайн мэднэ. Тархины болон зүрх судасны янз бүрийн эмгэгүүд ч

бас дарамтыг бий болгодог. Нэг хэсэг би өглөө болгон уйтгар гунигт автаад байгаагаа анзаарсан юм. Энэ байдал хоёр цаг орчим хугацаагаар үргэлжилнэ. Тэгээд л би тухайн өдрийн үлдсэн бүх хугацаанд өнөөх мэдрэмжээ давж гарах хэрэгтэй болно. Тэр үед би өөрийгөө зүгээр л ядарсан эсвэл сөрөг зүйл бодсоны улмаас ингээд байна гэж бодож байсан тул урам зоригтой байх гэж хичээж байлаа. Харин тогтмол хийлгэдэг эмнэлгийн үзлэгээр орох үед эмч миний бамбай булчирхайг байх ёстой дундаж төвшнөөс доогуур, доод төвшнөөс дээгүүр байгааг мэдэв. Энэ төвшин нь байж болох хэмжээ учраас заавал эмчлэх гээд байх шаардлагагүй гэж тэр хэлсэн боловч би сэтгэл санааны дарамт мэдэрч байгаагаа түүнд хэлэхэд, эмч надад бамбай булчирхайн ялгаруулж чадахгүй байгаа бодисыг орлодог эмийг маш бага тунгаар бичиж өгсөн юм. Эхний эмийг уухад л нөгөө дарамт арилж, дахин мэдрэгдэхээ больсон гэдгийг би баттай хэлж чадна.

Өдгөө ихэнх хүн дарамттай амьдарч байгаа учраас тэдний мэдрэлийн эс дамжуулагчийн тэнцвэр алдагдсанаар цусан дахь серотониний төвшин буурахад хүрч байна. Серотонин гэдэг нь бидний зан ааш, хоолны дуршил болон нойрыг зохицуулдаг даавар бөгөөд хэрэв бидэнд энэ бодис хангалттай байхгүй бол бид баяр хөөрийг мэдрэхээ больдог. Эмийн тусламжтайгаар серотониний төвшин өөрчлөгдөж болох хэдий ч, чадвал бид өөрсдөө үүнийг засахыг хичээх хэрэгтэй. Зохистой хооллож, дасгал хийж, ачаа дарамтаа хөнгөлөх нь тархины эд эсийг тэнцвэржүүлэхэд үлэмж тус болох ажээ.

Ердөө л бие махбодод нь бий болох дааврын өөрчлөлтийн улмаас олон эмэгтэйчүүд хүүхэд төрүүлснийхээ дараа эсвэл сарын тэмдгийнхээ үеэр ачаа дарамт мэдэрдэг. Энэ мэт өөрчлөлт нь түр зуурынх ч байж болно, эсвэл ямар нэгэн

эмчилгээ шаардаж ч болно. Сэтгэл санааны аливаа дарамт эмийн эмчилгээгүйгээр эдгэрэх боломжгүй гэж би энд хэлэх гээгүй байна. Мөн хэрэв тайвшруулах эм уух ёстой болсон бол хүн өөрийгөө буруу зүйл хийж байгаа мэт бодоосой гэж би хүсэхгүй байна. Нөгөөтэйгүүр, зарим эмч нар, тэр дундаа сэтгэл мэдрэлийн эмч нар, тухайн дарамтыг бий болгож байгаа байж болох бусад нөхцөл байдлыг судалж үзэхгүйгээр, юу юугүй л эм бичиж өгөх нь олонтаа. Түүнчлэн эм уух ёстой болсон хүмүүсийг би тэр эмээ дандаа уугаад байх шаардлагагүй ч байж болохыг ойлгоосой гэж хүсэж байна.

Амьдралдаа маш хүнд дарамт туулж, зовнилд автах болсон нэгэн эмэгтэйг би мэднэ. Тэрээр эмчид очиж үзүүлэхэд, эмч түүнд тайвшруулах эм уухыг зөвлөж, энэ нь түүнд бараг тэр даруй нэмэр тус болжээ. Эм уугаад зогсохгүй, ачаа дарамтаа хөнгөлөхийн тулд тэрээр амьдралынхаа зарим хэв маягийг өөрчилж, хяналтдаа байлгаж чадахгүй зүйлсийнхээ талаар санаа зовнихгүй байх шийдвэр гаргажээ. Зургаан сар орчмын дараа тэр эмэгтэй нөгөө эмээ уухгүй байж болох эсэхийг харахаар шийдэв. Тэр бүрмөсөн зогсоох хүртлээ эмээ аажмаар багасгасан бөгөөд түүний бие одоо сайн байгаа ажээ.

Хэдийгээр дарамт нь өвчин эмгэгээс үүдэх тохиолдол байдаг ч, нөхцөл байдлаас үүсэх дарамтын талаар миний хуваалцах гэж байгаа зүйлс хүмүүсийг сэтгэл тавгүйтэлтэйгээ нүүр тулахад туслах болно. Дарамтаас чөлөөлөгдөхөд сайтар боловсруулсан эмчилгээний хөтөлбөр болох – өөрөөр бодох, бага зовних, их инээх гэх зэрэг зүйлд суралцах хугацаа шаардагдах юм. Дээр өгүүлсэнчлэн, би эмч биш боловч Библийг гуч гаруй жил зааж байгаа хүний хувьд, амьдралынхаа аливаа нөхцөл байдалд бид дарамтлуулах ёсгүй гэдгийг сайн мэднэ.

Нөхцөл байдлаас шалтгаалсан сэтгэл гутрал

Гай зовлон, эмгэнэлт явдал, гуниг шаналал амссан хүмүүсийн ихэнх нь сэтгэлийн дарамтад орохдоо амархан байдаг. Ааш зан маань бидний санаа бодол, үг яриатай шууд холбоотой байдаг. Бидний бодол санаа сөрөг зүйл рүү хандахад зан ааш ч бас тийнхүү дагадаг. Өөрсдийн амьдрал дахь, мөн энэ дэлхий дээрх сөрөг муу болгоны талаар бодох юмуу эсвэл ярихад л бид өөрсдийгөө дарамтад оруулах боломжтой. Эзэн бодол санаагаа захирах чадварыг өөр нэгэн гайхамшигтай чадварын хамтаар бидэнд өгсөн. Бид нөхцөл байдал ямарбайгаагаас үл хамааран өөрсдийгөө зоригжуулах чадвартай билээ. Харамсалтай нь, олон хүн энэ гайхамшигтай үнэнийг мэдэхгүй. Ялангуяа, та амьдралдаа хүнд хэцүү гуниг зовлон туулж байгаа бол өөрт учирсан шаналлыг яаж ч чадахгүй нь гэж итгэхэд хүрдэг бөгөөд бүх хүн ба юмс ямагт таны эсрэг байгаа мэт санагддаг.

Эзэн бодол санаагаа захирах чадварыг өөр нэгэн гайхамшигтай чадварын хамтаар бидэнд өгсөн. Бид нөхцөл байдал ямар байгаагаас үл хамааран өөрсдийгөө зоригжуулах чадвартай билээ.

Дарамтын тухайд Библийн өгч буй энгийн нэгэн шийдлийг танд дуулгая: “Таслант сүнсний оронд магтаалын хувцсыг өгөх” (Исаиа 61:3-ыг унш) болно. Бидэнд Эзэний өгч буй зүйл дайсны өгөх ямар ч юмнаас агуу ажээ. Магтаал нь гуниг шаналлыг намдаах боловч магтаалын хувцсыг “өмс” гэж тушаасныг бид санах ёстой. Бид гуниг шаналал хэзээ нэгэн цагт арилах буй за хэмээн найдах төдий идэвхгүй, үлбэгэр байж хэрхэвч болохгүй билээ.

Ханна Вуаитхол Смиитийн бичсэн “Христэд итгэгчийн аз жаргалтай амьдралын нууц” нэртэй гайхамшигт номыг би уншиж байсан. Тэр номыг уншиж байхдаа би гайхан биширч, урамшин зоригжив. Амьдралдаа тулгарсан саад бэрхшээлийг үл харгалзан, тэрээр гуниг зовлон, баяр жаргалын аль нь ч тохиолдоход Бурханд цаг ямагт итгэнэ гэсэн шийдвэр гаргасан.

Ханна арван есөн настай байхдаа Роберт Смиттэй гэрлэжээ. Нөхөр нь гэр бүлийнхээ үе уламжлан ирсэн бизнесийг эрхэлдэг, итгэл үнэмшилдээ үнэнч, дэврүүн сэтгэлтэй залуу мэт эхэндээ санагддаг байв. Гэвч тэрээр сэтгэлийн хөдөлгөөндөө хэт их автдаг хүн болох нь төдөлгүй мэдэгджээ. Тэр ажил хэрэгтээ ч, хувийн амьдралдаа ч хөнгөн хуумгай, болчимгүй шийдвэр гаргах нь их. Тийм ч учраас Роберт бизнесээ дампууруулсан байна. Бурханы хэн болохыг таньж мэдсэнийхээ дараа Роберт Сайнмэдээг номлож эхэлжээ. Гэвч ёс бус бэлгийн харьцаанд орсон хэмээн буруутгагдсанаар түүний номлолын үйлчлэл дуусгавар болсон байна. Түүний эрүүл мэнд муудаж, улмаар мэдрэлийн ядаргаанд оров. Энэ бүх бэрхшээлийг туулахдаа Ханна Бурханд найдсан хэвээр байсан ба Иовын нэгэн адилаар “Тэр намайг алах байсан ч би Түүнд найдах болно” (Иов 13:15-ыг унш) хэмээн байнга хэлдэг байв.

Роберт, Ханна хоёр гэрлээд долоон хүүхэдтэй төрүүлсэн ч тэдний дөрөв нь нас баржээ. Нэг охин нь амьгүй төрж, ууган хүү Фрэнк нь арван найман настайдаа гэдэсний хижгээр өвдөн нас нөгчсөн байна. Бас Нелли гэдэг охин нь мөгөөрсөн хоолойн үрэвслээс болж хорвоог орхисон бол охин Рачел нь ээжийнхээ төрсөн өдөр, арван нэгэн насандаа улаан эсэргэнэ өвчний улмаас ертөнцийн мөнх бусыг үзүүлсэн байна. Гэвч Ханна энэ бүх бэрхшээлийг гагцхүү Эзэн Бурханд итгэх итгэлээр туулан гарсан билээ.

Тэрээр олон түмний хүсэн хүлээдэг Библийн багш, номлогч болжээ. Нэгэн цагт тэрээр тухайн үедээ “хоёр дахь адислал” хэмээн нэрлэгддэг байсан Ариун Сүнсний Баптисмийн нотолгоог хичээнгүйлэн эрэлхийлж, өөрийн мэдэх олон хүн, тэр дундаа Робертийн нэгэн адилаар ер бусын зүйлийг мэдрээгүй учраас Бурханд итгэх итгэлдээ эргэлзэж байсан гэдэг. Өөрийнхөө итгэлд эргэлзэх болсон Ханна яван явсаар цөхрөлд автсан аж. Тэгээд тэр гагцхүү итгэлээр дамжуулан Ариун Сүнсээр дүүрч, Эзэн Бурханд хэзээ ч дахин эргэлзэхгүй байхаар шийджээ. Ариуслыг олж авах гэсэн өөрийнх нь хичээл зүтгэл ямар ч үр ашиггүй, өөрийгөө өөрчлүүлэхийн тулд Бурханаас бүрэн хамааралтай байх ёстой гэдгийг Ханна амьдралдаа сайтар ойлгож авчээ. Энэхүү бүрэн хамаарал нь түүний итгэлийн үндэс суурь болсон юм.

Роберт нас барахын өмнө итгэл үнэмшлээсээ аль хэдийн татгалзсан байсан ба насанд хүрсэн хүүхдүүд нь ч бас итгэлээ орхижээ. Ханна 1911 онд далан есөн насандаа өөд болов. Тэр амьдралынхаа туршид итгэлээсээ няцалгүйгээр Бурханыг хүндэлсэн. Тиймээс “Би Бурханд чадах бүхнээ зориулсан бөгөөд дутуу орхисон зүйл байхгүй” гэж баттай тунхаглаж чадсан байдаг. Хэдийгээр тэр ном бичих ажилд төдий л дуртай байгаагүй ч, энэ нь түүний хувьд хайрын хөдөлмөр байсан гэдэг. “Христэд итгэгчийн аз жаргалтай амьдралын нууц” хэмээх ном 125 жилийн туршид хэвлэгдэн, сая сая хувиар борлогдсоор иржээ.

Уншигч нартаа би итгэлийн амьдрал зөвхөн эмгэнэлт явдал, уй гашуугаар дүүрэн байдаг гэсэн ташаа ойлголт, тааруу сэтгэгдэл үлдээхийг хүсээгүй тул Ханнагийн түүхийг өгүүлэхээс түдгэлзэж байсан. Түүний нөхцөл байдал туйлын эмгэнэлтэй байсан хэдий ч, тэрээр амьдралынхаа

ихэнх хугацаанд аз жаргалтай – бүр аз жаргалын тухай ном бичих хэмжээнд хангалттай аз жаргалтай байсан гэдгийг би цохон тэмдэглэхийг хүсэж байна! Ханнагийн баяр хөөр нөхцөл байдлаас шалтгаалаагүй, харин Есүс Христ дотор байсан.

Зарим хүн Ханнагийнхтай төстэй зовлон туулсан байж болох ч, мөн тэр бүхний шалтгааныг гагцхүү Бурхан мэдэж байгаа ч, бидний ихэнх нь тийм хэмжээний бэрхшээлийг амсаагүй шүү дээ.

Өөртэйгөө ярь

Би ааш зан муутай байгаага аанзаарах үедээ голдуу л өөртэйгөө ярьдаг. *“За, Жойс, юу болсон бэ? Чи ямар их ерөөгдсөнөө хар. Өөрийгөө өрөвдөхөө больж үз. Өөрт чинь урам зориг өгөх зүйлд анхаарлаа хандуул. Мөн хэн нэгэнд сайхан зүйл хийж өгөхийг хичээ”* гэж хэлдэг. Зүгээр л өөртэйгөө ярих төдийд эерэг үр дүн гарахыг харах үнэндээ хичнээн гайхалтай гээч. Та үүнийг хэрэгжүүлж үзэх хэрэгтэй!

Дууллыг бичигч Давид цөхөрч, үймэрсэн үедээ өөртөө нэгэн асуулт тавьдаг байсан: “Сэтгэл минь ээ, чи юунд цөхөрнө вэ? Яагаад чи миний дотор үймэрнэ вэ? Бурханд найд. Учир нь Түүний оршихуйн авралын төлөө би Түүнийг дахин магтах болно” (Дуулал 42:5; мөн 42:11; 43:5-ыг унш). Бурханд найдан, сайн сайхан зүйл болохыг хүлээх нь дарамтын талаарх Давидын мэргэн шийдэл байлаа. Нөхцөл байдалд өөр болохыг хүлээх зуураа тэр гагцхүү Бурханыг магтан дуулдаг байв.

Энэ бол мэдрэмждээ биеэ захируулдаггүй хүний гайхамшигтай жишээ гарцаагүй мөн. Давид өөрийн мэдрэмжээс үл хамааран шийдвэр гаргаж байсан.

Урам хугарч, зориг мохох бодит үндэслэл Давидад байсан бөгөөд энэ тухайгаа тэр Библид олон удаа тэмдэглэжээ. Түүнд өстөн дайсан олон байсан бөгөөд Бурхан түүнийг тэдний гараас дандаа авраад байгаагүй юм. Давид чухамдаа хааны титэм өмсөхөөсөө хорин жилийн өмнө Израилийн хаан болохоор тослогдсон байв. Тухайн үед хаан ширээнд заларч байсан Саул атаа хорсол, айдас хүйдсийн улмаас түүнийг хөнөөхөөр олон удаа оролдож байжээ. Бурханыг ямар нэгэн зүйл хийхийг хүлээж Давид олон жил агуйд нуугдсан. Тиймээс л тэр өөртэйгөө үргэлж ярьж, сэтгэл хөдлөлдөө захирагдахгүй байх шийдвэр гаргах ёстой болж байсан хэрэг л дээ. Итгэмжит гэдгийг нь мэддэг тэр л Бурханаа Давид өөрт төрж буй мэдрэмжээ даван харж чаддаг байсан.

Та амьдралдаа авсан ивээл ерөөлүүдийг өөртөө сануулснаар дарамттай мэдрэмжийг эсэргүүцэж чадна. Мөн хөгжим сонсож, дуулж болно. Хэн нэгэнд хэрэгтэй зүйл хийж өгч өөрийгөө сатааруулах нь ч бас үлэмж тустай байдаг. Ааш зан маань бидний бодол санаатай холбоотой байдгийг битгий мартаарай. Тийм учраас би танд, сэтгэлийн дарамттай үедээ юу боддог болохоо анзаарч үзэхийг чухалчлан захъя. Тийнхүү та асуудлынхаа уг үндсийг олж магадгүй шүү.

Түүнчлэн урьдын ялалтуудаа өөртөө сануулах нь өөрийгөө зоригжуулах нэг арга байж ч болох юм. Итгэлийн сайн тэмцлээр тэмцэж, өөртөө туслахын тулд чадах бүхнээ хий. Тэнгэр дэх мөнхийн амьдралтай харьцуулбал, дэлхий дээрх бидний өдрүүд богинохон бөгөөд бид өдөр бүр баяр хөөртэй байхыг хүсдэг. Гуниг гутрал болон баяр хөөр ерөөс нэг зүрхэнд орших боломжгүй. Тиймээс би таныг гутрал цөхрөлд зай үлдэхгүй болтол нь өөрийгөө баярлуулах маш олон зүйлийг олж харахыг зөвлөж байна.

Гутрал цөхрөлийн уг үндэс

Нөхцөл байдлын дарамт нь ямагт уг үндэстэй байдаг. Тэр уг үндэс нь сэтгэл гонсгор байдал. Аливаа зүйл бидний хүсэж, хүлээсэн ёсоор болоогүй үед бид голдуу л сэтгэл гонсгор үлддэг бөгөөд тэгэх нь ч бас аргагүй л дээ. Хэрэв би ямар нэг зүйлд ихээхэн хүчин чармайлт гаргаад өчүүхэн ч үр дүнд хүрээгүй бол цаг хугацаагаа дэмий үрсэн мэт санагдаж, улмаар урам хугарч эхэлдэг. Газар тариалан эрхэлдэг хүн арвин ургац авахын тулд чадах бүхнээ хийгээд, яг ургац хураалт эхлэхийн өмнө ширүүн мөндөрт тариалангаа цохиулчихвал, ийм л мэдрэмжтэй хоцорно гэдгийг би сайн мэднэ.

Талаар болсон хүлээлт горьдлого нь сэтгэл гонсойход хүргэдэг. Бид хүмүүсээс тодорхой нэг зүйлийг эсвэл зан байдлыг хүлээдэг боловч тэр бүхэн дандаа бидний хүссэнээр болоод байдаггүй. Мөн бид өөрсдөөсөө тодорхой нэг зүйлийг хүлээж байгаад бүтэлгүйтвэл, сэтгэлээр унадаг. Бид Бурханаас ямар нэгэн зүйл хүсэн хүлээж байтал зөвхөн Өөрөө л мэдэх тийм шалтгаанаар Тэр бидний хүслийг гүйцэлдүүлэхгүй байх нь бий. Сэтгэл гонсойм энэ бүх нөхцөл байдлын аль нь ч тулгарсан бай бидний хийж болох хамгийн сайн зүйл бол дараагийн боломжийг хүлээх. Та гонсгор байдлаасаа салж, шинэ мөрөөдөл тэмүүлэл, алсын хараа, зорилго төлөвлөгөөтэй бол. Үр зулбасан эмэгтэйн хувьд эрүүл мэндийн байдал нь сайжирч, аюулгүй болмогц дахин жирэмслэх нь хамгийн сайн эм юм. Урам хугарсан ямар ч үед ийм л зарчим танд үйлчилнэ. Бурхан дотор шинэ эхлэлийн зай ямагт байдаг. Дахин шинээр эхлэхэд хэзээ ч хожимддоггүй! Өглөө бүр нар мандах нь “Шинэ өдөр – шинэ эхлэл”-ийг илтгэнэ.

Урам хугарал нь гутрал цөхрөлийн өөр нэг үндэс. Урам хугарсан хүний зориг мохдог. Тийнхүү тэр халширч, бууж өгмөөр санагдана. Тэр итгэл найдвараа алдаж, цааш урагшлах хүч, зориггүй болно. Бид сэтгэл санааны гүн хямралд ороход бидэнтэй холбоотой бүх зүйл уруудсан мэт мэдрэмж төрдөг. Тийм ээ, урам хугарснаас үүдэн зориг мохдог. Ийм үед амьдралыг туулах нь туйлын хүнд мэт санагдаж, хаашаа л харна бүх зүйл буруугаар эргээд байгаа мэт сэтгэгдэл төрнө.

Миний нуруу өвдөөд байгаа гэж би урьд нь дурдаж байсан даа. Үүний нэг шалтгаан нь хэт удаан суух. Нэгэнт би зогсоогоороо бичиж чадахгүй учраас суудлын зовуураас болж сэтгэлээр унахад хүрдэг. Товлосон хугацаандаа номоо бичиж дуусгах ёстой учраас суухаас өөр арга байхгүй. Тэгээд би урам зориг мохож, сэтгэл санаагаар унахын оронд суудлаасаа үе үе босож сунан, үрэвсэл дарахын тулд мөс тавьж, өвчин намдаах гэж эм ууж, нөхцөл байдалдаа дасан зохицож байгаа. Мэдээж хэрэг би *“Яагаад заавал ийм чухал үед нуруу өвддөг байна аа?”* гэж бодсон. Надад ямар ч хариу ирээгүй. Энэ чинь чухамдаа *“Яагаад, Бурхан минь, яагаад?”* гэж асуудаг тийм л үе шүү дээ.

Үүний тухайд эерэг хандлагатай байгааг минь хэд хэдэн хүн онцлон хэлсэн. Гэтэл үнэндээ, мэдрэмждээ захирагдахгүй байх тухай ном бичиж байгаа хүн өөрөө мэдрэмждээ захирагдаад байвал ямар олиг байх вэ! Хүн болгонд, тэр дундаа надад ч бас сорилт бэрхшээл тулгардаг бөгөөд даван туулахад амаргүй байдгийг та ойлгох нь чухал гэж би бодож байна.

Урам зориг мохох

Заримдаа бид хорон муу хүний хөгжил цэцэглэлтийг хараад урам зориг мохдог. Бурханы хүүхдүүд болохын хувьд

бид, Бурханд үйлчилдэггүй тэр хүмүүсээс илүү ивээгдэж ерөөгдөхийг хүсдэг. Үүнтэй утга дүйх Дуулал 73-ын нэгээхэн хэсгийг бид дараах маягаар өөрчилсхийн хэлж болох юм: “Бурханы тэвчээр дуусаж, тэдэнтэй тооцоо хийнэ гэдгийг ухаарахаас өмнө миний хувьд, хорон муу хүн байх нь зөв шударга нэгэн байхаас хавьгүй дээр мэт санагдаж байлаа”.

Бусдад байгаа юмыг харж, өөрт байгаатай харьцуулах нь ноцтой алдаа юм. Бидний хүн тус бүрд зориулсан хосгүй төлөвлөгөө Бурханд байдаг бөгөөд харьцуулалт хийх нь урам зориг мохох эсвэл сайрхаж бардамнахын уг үндэс болдог. Хэрэв бид өөрсдийгөө бусдаас дээр гэж бодож байгаа бол бардам болохын шинж (бодох ёстойгоосоо хэтэрхий дээгүүр бодох нь); хэрэв бид бусдыг өөрсдөөсөө дээр гэж бодож байгаа бол зориг мохож, гутарч цөхрөх магадлалтай.

Хорон муу хүн эцэстээ сүйрэл мөхөлд хүрнэ, харин зөв шударга хүн газар нутгийг өвлөнө гэдгийг Библид онцлон хэлдэг. Тэр “эцэс” нь заавал энэ дэлхийн эсвэл бидний амьдралын төгсгөл гэсэн утгатай байх албагүй гэж би бодож байна. Энэ нь бүх зүйл зөв цагт (Бурханы тогтоосон цагт) хэлэгдэх ба хийгдэх үед Бурханы хүүхдийн ивээл ерөөл нь хорон муу хүнийхээс давж гарна гэсэн утгатай гэж би боддог. Галат 6:9-д “Хэрэв бид сайныг үйлдэхдээ зүрхшээхгүй, шантрахгүй байвал, зөв цагт хурааж авна” гэж Бурхан сургадаг.

Урам зориг мохож, гутарч цөхрөх өөр нэг уг үндэс бол өөрийнхөө талаар таагүй мэдрэмжтэй байх явдал. Өөрийнхөө хэн болохоос ичих эсвэл ямар нэг зүйлд өөрийгөө буруутайд тооцож шаналах нь таныг гутрал цөхрөлд төвөггүйхэн оруулж чадна. Хэрэв та өөртөө дургүй бол таны дотор байгаа тэр таагүй мэдрэмж дотоод шаналлын чинь байнгын эх үүсвэр байх болно. Таныг Бурхан ямар хүн байлгахаар бүтээсэн

тэр л байдлаар өөрийгөө хүлээн авч, хүндэлж сурах нь чухал шүү. Бидний зан байдал байх ёстойгоосоо хол зөрүүтэй байж болох юм. Гэвч хэрэв бид өөрчлөгдөх хүсэлтэй байх аваас, Бурхан бидэнтэй ажиллаж, бид өдрөөс өдөрт бүх талаар улам бүр сайжирсаар байх болно. Алдаа дутагдлаасаа болж өөрийгөө үзэн ядахын оронд бага гэлтгүй ялалт амжилтдаа урамшиж сур.

Хэрэв та гутарч цөхөрч байгаа бол үүний цаад эх үүсвэр юу болохыг тодорхойлохыг хичээ. Энэ нь өвчин эмгэгээс үүдэлтэй юу? Та сэтгэл санаагаар унаж, урам зориг мохоод байна уу? Эсвэл та амьдралдаа гарз хохирол амсаад удаагүй байна уу? Та өөрийгөө бусадтай харьцуулдаг уу? Та урьдын гаргасан алдаандаа өөрийгөө буруутган яллаж, эсвэл хэн нэгний танд учруулсан хорон муугийн улмаас гомдож шаналж явдаг уу? Та хангалттай амарч чаддаг уу? Та ажил, амралтаа зохицуулж чаддаг уу? Таны хооллох хэвшил ямар вэ? Танд их хэмжээний өр зээл бий юу? Ойр дотно найз нөхөд танд бий юу? Сэтгэл санааны дарамтаа юунаас үүдэлтэйг ойлгож мэдэх нь түүнийг даван туулахад дөхөм болно.

Цөхрөл

Та амьдралдаа туйлын ихээр цөхөрч байсан уу? Цөхрөл бол найдлага бүрмөсөн тасрах тийм л үе. Цөхөрсөн хүн тухайн нөхцөл байдлаас гарах ямар ч арга зам байхгүй юм шиг боддог. Энэ дэлхий дээр Эзэний сайн сайхныг харна гэж итгээгүй бол цөхөрч гүйцэх байсан гэдгээ Дуулалыг зохиогч Давид хэлжээ. Найдвараа алдвал цөхрөл үүсэхийг тэр мэдэж байв. Тийм байдалд орохгүйн тулд сайн сайхан зүйл болно гэж итгэсэн хэвээр (Дуулал 27:13-ыг унш) байлаа. Есүс бидэнд “Зүрхээ

бүү шаналга” (Иохан 14:1, 27-г унш) хэмээн айлдахдаа, нөхцөл байдалд хандах сэтгэл хөдлөлөө захирах боломж бидэнд байгаа гэдгийг баталсан гэж “Түүний агуу зорилгод чадах бүхнээ зориулна” (My Utmost for His Highest) хэмээх гайхамшигт номдоо Освальд Чемберс өгүүлжээ. “Таны зүрхийг зовохоос Бурхан хамгаалахгүй. “Зүрхээ бүү зовоо” гэдэг нь тушаал билээ. Тиймээс Бурханыг нэгдүгээрт тавьж, амьдралд тулгарах аливаа бэрхшээлд сэтгэл хөдлөлөөр хандалгүй, харин Түүний оролцоотойгоор шийдэж хэвштэлээ өдөрт зуун нэг удаа мэдрэмжээ захирч сур” гэж Чемберс хэлжээ.

Хэдийгээр та сайн сайхан зүйл болно гэдэгт бат итгэж байна гэж хэлэхэд хэцүү үед байгаа ч, энэ үгийг өндөр дуугаар ахин дахин хэлж эхэл. Тийнхүү та удахгүй үүнд итгэх болно.

Амиа егүүтгэх явдал сүүлийн үед хурдацтай нэмэгдэж байна. Долоо хоногийн бүх өдөр 24 цагийн турш утсаар зөвлөгөө өгдөг манай орны нэгэн албаны мэдээнээс үзвэл 2007 оны 4-р сард 38.114 хүн уг утсанд холбогджээ. Гэтэл 2009 оны 4-р сард тус алба 51.465 дуудлага хүлээн авчээ. Энэ нь дэлхий дээр болж байгаа олон үйл явдал, мөн элдэв сөрөг дуу хөгжим, хэвлэл мэдээллийн хэрэгслийн үзүүлж буй нөлөөтэй холбоотой сэтгэл түгшим мэдээ гэж би боддог.

Утсаар зөвлөгөө авсан арван хүн тутмын дөрөв нь өөрсдийн сэтгэлээр унах болсон шалтгаануудын нэгийг санхүүгийн хямрал гэж тайлбарлажээ. Хэрэв бид энэ дэлхийн тогтолцоонд бус, харин Бурханд итгэх итгэлээ хадгалсан хэвээр байхгүй бол эдийн засгийн уналт нь амьдралын талаарх бидний хандлагад нөлөөлж, айдас түгшүүр, гутрал цөхрөлийг бий болгож чадна.

Шарлот хотын “Ажиглагч” (Observer) сонины нэгэн мэдээ Умард Каролина мужид гарч буй амиа хорлох оролдлогуудын тухай сэтгэл эмзэглэм тоо баримтыг дурдаж байна. Амиа

хорлох оролдлого өмнөх жилийнхээс 55 хувиар өссөнийг тус хотын цагдаагийн газар мэдээллэжээ. Дээр дурдсанчлан 24 цагийн турш утсаар зөвлөгөө өгдөг тэндхийн албаныхны хүлээж авсан дуудлага 2009 оны 3-р сард өмнөх оны мөн үеийнхээс гурван мянгаар илүү байжээ. Түүнчлэн амиа хорлох бодол тээсэн юмуу амиа хорлохоор завдсан хүмүүсийн тоо 9 хувиар нэмэгдсэнийг орон нутгийн эмнэлэг мэдээллэсэн аж. Амиа Хорлолтоос Урьдчилан Сэргийлэх Америкийн Нийгэмлэгийн эрүүл мэндийн хэрэг эрхэлсэн захирал доктор Паула Клэйтон “Нэг амиа хорлолтын цаана зуун удаагийн оролдлого байсан байх магадлалтай” гэж хэлж байна.

Цааш урагшилж чадахгүйд хүрч, энэ бүхнийг эцэс болгон үхчихмээр санагдах үе бидний амьдралд заримдаа тохиолддог. Тэр байтугай агуу эш үзүүлэгч Елиа цаг үргэлж араас нэхэх атаат дайснаасаа болж үхэхийг хүсэмжилж байжээ. Амиа егүүтгэх бодол хормын төдийд зурсхийн орж ирэх нэг хэрэг. Харин уг бодлыг гүйцэлдүүлэхийг завдах эсвэл бүрэн төгс хэрэгжүүлэх нь тэс өөр зүйл. Амьд явснаас үхсэн нь хавьгүй дээр санагдах тийм хэмжээнд хүн цөхөрнө гэдэг ямар эмгэнэлтэй хэрэг вэ! Есүс бидний төлөө үхсэн учраас бид амжилттай, гайхамшигтай, бас эрч хүчтэй амьдрах боломжтой билээ. Гэхдээ биднээс үүнийг хулгайлахыг оролдох дайсны аливаа оролдлогыг бид эсэргүүцэх ёстой.

Зуршил ба шийдвэр

Гутрал цөхрөл, урам хугарал нь зарим хүний хувьд зовлон бэрхшээлд үзүүлэх хариу үйлдэл болж хэвших магадлалтай. Хэцүү зүйл тулгарав уу, үгүй юу л тэд сэтгэлээр уначихдаг. Жишээлбэл: Ямар нэг зүйл миний санаснаар болохгүй бол би

өөрийгөө өрөвддөг зуршилтай байсан. Гэвч би тэр зуршлаа Бурханы тусламжтайгаар эвдэж, тухайн зүйл миний хүссэнээр болсон ч бай, үгүй ч бай баяр хөөртэй байх сонголтыг хийж хэвшсэн. Би өөртөө байгаасай гэж хүсэж буй зүйлээ бус, харин Бурханы надад байлгахыг хүссэн зүйлийг олж авахын тулд Түүний тусламжид найдахыг хичээдэг. “Гутарч цөхөрдөг зуршлаа эвд” гэж хэлэх нь миний хувьд хэтэрхий амархан юм шиг санагддаг. Гэхдээ зарим хүний хувьд, энэ нь үнэхээр л тийм хялбархан зүйл биш байж болох юм. Танай эцэг эхийн хэн нэг нь сэтгэлээр унамтгай байсан бол та багаасаа л тэдний адилаар бэрхшээлд халирамхай болж өсөн, өөрийгөө тийм л байх ёстой мэт боддог байсан байж магадгүй. Манай аав маш гутранги хүн байсан болохоор би өөдрөг байх сонголтыг хийж сурах хүртлээ бас л түүнтэй адилхан байсан.

Гутрал цөхрөл болон түүнтэй холбоотой бусад сэтгэл хөдлөл, зан байдлаа захирч сурахыг би танд хичээнгүйлэн захъя. Амьдрал бол гутрал цөхрөлийн хар нүхэнд дэмий үрэхийн аргагүй дэндүү үнэ цэнэтэй бэлэг юм.

Шийдвэр ба тунхаг: *Гутрал цөхрөл, урам хугарал намайг захирахгүй. Би амьдралаасаа аз жаргалыг мэдэрч, баяр хөөртэй байх болно.*

БҮЛЭГ

16

Уучлахаг яагаад тийм хэцүү байдаг вэ?

Библийн “Эхлэл” номоос “Илчлэл” ном хүртэл бидэнд өгөгдсөн Эзэн Бурханы уучлал хийгээд бусдыг уучлах өөрсдийн хэрэгцээний талаар бид уншиж болно. Уучлал бол Библийн гол сэдвүүдийн нэг. Бид уучлалыг хүлээж авахын хүслэн болдог хэдий ч, Эзэн Бурханаас хүлээж авсан тэр уучлалаа бусдад өгөх нь туйлын хэцүү байдаг. Бид уучлахыг хүсдэг, хичээдэг, уучлах чадвартай байхын тулд залбирдаг боловч уурлаж хорсон, эгдүүцэж дургүйцэн, үл уучлах бодол тээсэн хэвээрээ л байх аж. Яагаад? Үнэхээр л бид уучлахыг хүсдэг юм бол үүнийг гүйцэлдүүлэхэд яагаад тийм хэцүү байдаг юм бэ?

Гомдол буруушаал бол сэтгэлийн хөдөлгөөн юм. Золоор, та сэтгэл хөдлөлдөө захирагдахын оронд түүнийгээ хэрхэн захирахыг сурах боломжтой билээ. Өөрсдийг маань гомдоож шархлуулсан, бидний өмнө муу юм хийсэн хүмүүсийг уучлах нь сурсан зүйлээ хэрэгжүүлэх шаардлагатай гол талбаруудын маань нэг билээ.

Өөрийгөө болон бусдыг уучлахаар нэгэнт шийдсэн бол та сэтгэл хөдлөлөөсөө юуг хүсэн хүлээж болох вэ? Бурхан таныг уучлахыг хүсэж, бэлэн байгаа, харин та Түүний уучлалыг хүлээж авахыг хүсэж, бас бэлэн байна уу? Үүнд таны мэдрэмж саад болж болох юм. Өөрийн хүртэх гавъяагүй ийм гайхамшигтай бэлгийг Бурханаас хүлээж авах нь зохисгүй мэт танд “санагдаж” магадгүй. Үйлдсэн гэм нүгэл, аливаа буруу зүйлийнхээ төлөө ямар нэгэн байдлаар төлөөс төлөх ёстой мэт “мэдрэмж” танд төрж ч болно. Хэрэв танд тийм мэдрэмж байгаа бол би таныг бүрэн ойлгохоор барахгүй, үүнийг хэвийн зүйл гэдгийг хэлж чадна. Гэхдээ би үүнийг таны төлөөх Бурханы хүсэл биш гэдгийг ч бас хэлэх ёстой. Миний төлөө Есүсийн аль хэдийн төлсөн өрийг төлөх гэж оролдон би олон жил өөрийгөө зовоож байсан. Би өөрийгөө буруутгадаг байсан учраас аливаа зүйлээс аз жаргалыг амсаж мэдрэхээс ямагт татгалзаж, баяр хөөрөө золиосолдог байв. Үнэндээ тэр өрийг би төлж чадахгүй, миний хийж чадах цорын ганц зүйл бол уучлал хэмээх үнэгүй бэлгийг хүлээж авах эсэхээ шийдэх явдал гэдгийг золоор, би Бурханы Үгээр дамжуулан мэдэж авсан. Энэ бэлгийг үнэ төлбөргүй өгдөг тул бид үүнийг итгэлээр хүлээж авах хэрэгтэй.

Бид Бурханаар хэрхэн уучлагдсаны адилаар бусдыг ч бас тийн уучлах ёстой. Уучлал бол бэлэг бөгөөд үүнийг хүртвэл зохих хүн нэгээхэн ч үгүй. Бусдыг гомдоож шархлуулсан үйлдлээ хүн хэрхэн буцааж эсвэл хүчингүй болгож чадах билээ? Манай аав бэлгийн дарамт хүчирхийллээр миний гэнэн цайлган сэтгэлийг хулгайлсан. Тэр хийсэн зүйлийнхээ хариуг надад хэрхэн буцаан төлж эсвэл уг үйлдлээ хүчингүй болгож чадах юм бэ? Гомдол шаналлаас чөлөөлөгдөх цорын ганц арга зам нь

миний хувьд, түүнийг уучлах, мөн Бурханы эдгэрэлд итгэх явдал байлаа. Хэдийгээр энэ нь хийхэд хамгийн хэцүү зүйлсийн нэг байсан ч, Бурхан намайг үргэлжлүүлэн уучилсаар байдаг бөгөөд үйлдсэн нүглийн маань алиныг нь ч миний эсрэг ашигладаггүйг санах нь надад тус дөхөм болж байсан.

Ингэхдээ нэг нэгнээ хүлцэж, бие биенээ уучилж, хэрэв хэн нэгэнд чинь нөгөөгийнхөө эсрэг гомдол байвал та нарыг Эзэн уучилсны адил та нар бас уучил.

(Колоссай 3:13)

Таны амьдралд уучилж боломгүй хамгийн хэцүү зүйл юу байсан бэ? Анд нөхрийн урвалт уу? Хань ижил чинь гомдоон шархлуулж, та хоёрын гэрлэлт бүтэлгүйтэн, салалтаар төгссөн үү? Үр хүүхэд чинь ачлал элбэрэлгүй байна уу?

Хэмжээлшгүй уй гашуу амссан нэгэн эмэгтэйн тухай би танд ярьж өгье. 1990 оны 1-р сард Сю Нортон, аав ээж хоёр нь Оклахома дахь гэртээ алагдсан гэх аймшигт мэдээ хүлээн авчээ. Алуурчин тэднийхээс 17.000 доллар авч, ачааны хуучин тэргээр нь зугтсан байжээ.

Роберт Б. К. Наитоны аллагын хэргийг шүүх хурал дээр сууж байхдаа Нортон шүүх танхимд дүүрэн цугласан эцэг эхийнхээ төрөл садан, найз нөхдийн нэгэн адилаар өшөө хорсол тээж байлаа. Шүүх хурлын сүүлчийн өдөр болохын өмнө Нортон, үзэн ядалт нь түүнийг амссан уй гашуугаас нь эдгээж чөлөөлөхгүй гэдгийг ойлгов. Тэр үдэш Нортон унтаж чадаагүй бөгөөд Бурханаас тусламж гуйн залбирч хоножээ. Маргааш өглөө нь тэр “Сю, чи Роберт Наитоныг үзэн ядах ёсгүй. Чи түүнийг уучилж чадна” гэж бодож байлаа.

Түүнийг уучлах гэж үү?

Тэр өглөө шүүх бүрэлдэхүүн уг хэргийг хэлэлцэх үеэр Сю гэмт хэрэгтний хоригдож буй өрөөнд орох зөвшөөрөл авчээ. Сю түүнийг харахдаа алуурчин гэж бодоогүй гэдгээ хожим дурсан өгүүлжээ. Тэр түүнийг хүмүүн гэдгээр нь харж байв. Ширүүн харцтай тэр хүнд Сю “Би танд юу гэж хэлэхээ мэдэхгүй байна. Гэхдээ би таныг үзэн ядахгүй байгааг минь мэдээсэй гэж хүсэж байна. Энэ дэлхий дээр хүн бүр нэг нэгнээ хайрлах учиртай гэж... манай эмээ надад сургасан юм. Таны хийсэн гэм нүглийг би уучилж байна” гэж хэлжээ.

Эхэндээ Роберт Наитон түүнийг өөр лүү нь сэтгэлзүйн дайралт хийж байна гэж бодож байсан ажээ. Ийм жигшүүртэй гэмт хэрэг хийсэн өөрийг нь хэн нэгэн уучилна гэдгийг тэр огтхон ч ойлгохгүй байлаа. Өдгөө Роберт Наитон цаазаар авах ялын хугацааг хүлээн Оклахома мужийн шоронд хоригдож байгаа ажээ. Сю түүнд Бурханы хайр, уучлалаар хандан, тогтмол захидал бичиж, хааяа эргэж очдог байсан бөгөөд түүний нөхөрлөлийн ачаар Роберт Наитон үнэнч, тууштай Христэд итгэгч болжээ.

Найз нөхөд нь Сюг ухаан самуурсан гэж боджээ. Харин Сю “Уучлалгүйгээр, гомдол шархаа эдгээж, зовлонг даван туулах арга зам байхгүй. Уучилж байж л амьдралаа цааш үргэлжлүүлж чадна. Чухам үүнийг л Есүс хийсэн шүү дээ” гэж хэлдэг.

Өөрийгөө болон бусдыг уучлахад бэлэн байгаасай гэж Бурхан биднээс хүсдэг гэдгийг Библи бидэнд маш тодорхой харуулдаг. Гэвч биднийг ийм шийдвэр гаргахад сэтгэл хөдлөл, мэдрэмж маань саад тотгор учруулдаг. Энэ талбарт сэтгэл хөдлөлөө дарж, Бурханыг дуулгавартай дагахад бидэнд тус дөхөм болох зүйл байна уу?

Уучлахад тус болох гурван зүйл

“Энэ насандаа миний бусдыг уучлах хэмжээнээс хавьгүй ихээр Бурхан намайг уучилдаг” гэдгийг санах нь надад үнэхээр тус болдог эхний зүйл. Бусдын бидэнд үйлдсэн шиг зүйлийг бид хийх-

Бурхан намайг уучилдаг гэдгийг санах нь надад үнэхээр тус болдог эхний зүйл.

гүй байх л даа. Гэхдээ бид түүнээс нь илүү мууг ч хийж магадгүй. Бурханы хаанчлалд гэм нүглийг жижиг, том, дунд зэрэг гэж хэмждэггүй. Нүгэл бол нүгэл! Зарим нүгэл бусдаасаа илүү сүйрэл дагуулдаг ч Бурхан тэр болгоныг уучилдаг. Хүмүүсийн хийдэг зарим үйлдэл биднийг бусад зүйлээс илүү гомдоож шархлуулдаг ч, тэр бүхэнд барих хариу нь ижил байх ёстой. Өөртөө тусалж, уучлахдаа түргэн бай. Өшөө хорслоо хэдийчинээ удаан хадгална, түүнээс чөлөөлөгдөхөд төдийчинээ хэцүү байна.

Бурханы өршөөлийн тухай бодох нь бусдыг уучлахад надад дөхөм болдог хоёр дахь зүйл. Өршөөл нь бидний өгч эсвэл авч болдог хамгийн сайхан бэлэг. Үүнийг үйлсээр эсвэл өртгөөр авах боломжгүй – эс бөгөөс энэ нь өршөөл биш болно. Ямар буруу зүйл хийснийг биш, яагаад түүнийг хийснийг олж харах л өршөөл гэж би бодох дуртай. Хүмүүс яагаад хийж байгаагаа ч мэдэхгүйгээр бусдыг гомдоох зүйл үйлдэх нь олонтаа, эсвэл тийм зүйл үйлдэж байна гэдгээ ч тэд ухаардаггүй байж болох юм. Заримдаа тэд гуниг шаналлаасаа болж бусад хүнийг гомдоож шархлуулж байгаагаа анзаардаггүй. Би хүүхэд насандаа үнэхээр аймшигтай шархалсан болохоор хариуд нь хатуу ширүүн үг, хандлагаараа бусдыг байнга шархлуулдаг байв.

Амьдрал хүнд бэрх санагдах тул тэр хатуу ширүүн зан миний нэгээхэн хэсэг болж хувирч, би тийм байгаагаа ч ухаардаггүй байлаа. Ерөөс миний байгаа байдал яагаад тийм болсныг харсан учраас надад өршөөл үзүүлэх нь Бурханд амархан байсан бай. Нэмж шархлахгүйн тулд хатуу ширүүн занг өөрийгөө хамгаалах арга хэрэгслээ болгосон тэр балчир охиныг Бурхан л харж байсан.

“Шархтай хүмүүс бусдыг шархлуулдаг” гэдгийг ойлгохын цагт бусдыг уучлахад хялбар болдог. Би хэн нэгэнд гомдоод, тэр шаналлаа даван туулахыг хичээж байх үедээ үргэлж өөртэйгөө ярих ёстой болдог. Тэгээд тухайн хүнийг сайнаар бодохыг өөртөө сануулдаг. “Тэр хүн намайг зориуд гомдоосон гэж би бодохгүй байна. Тийм үйлдэл хийхэд хүргэсэн тодорхой учир шалтгаан түүнд байсан байх” хэмээн би боддог. Бурханаас өөр хэн ч, хэзээ ч тэр учрыг нь мэдэхгүй байх л даа. Гэхдээ шалтгаан ямагт байдаг. Заримдаа тухайн хүн биднийг гомдоох болсны учир нь тэрээр Бурханыг мэддэггүй, эсвэл сорилт бэрхшээлийг эсэргүүцэхэд нь туслах Түүний хүч чадлыг хэрхэн гуйхаа мэддэггүйгээс үүдэлтэй байдаг юм. Ийнхүү олон талаас эргэцүүлэх явдал чухамдаа миний сэтгэлийн хөдөлгөөнийг намдааж, намайг гомдоосон хүнийг уучлахад амархан болгож өгдөг билээ.

Бусдыг уучлахад минь тусалдаг гурав дахь зүйл нь, хэрэв би уур цухлаа орхихгүй бол өөрийн амьдралд орших байр дайсандаа олгож байгаа хэрэг гэдгийг (Ефес 4:26-27-г унш)

Хэрэв би уур цухлаа орхихгүй бол өөрийн амьдралд орших байр дайсандаа олгож байгаа хэрэг.

санах явдал. Намайг гомдоосон хүнийг уучилснаараа би дайсанд далим өгөхгүй (2 Коринт 2:10-11-ийг унш) байж чадна. Үнэндээ бусдыг уучлах нь өөртөө тусалж байгаа хэрэг гэдгийг ойлгосон нь

миний хувьд хамгийн үнэ цэнэтэй зүйлсийн нэг билээ. Хэрэв би уучлахгүй бол хэзээ нэгэн цагт муухай ааш, таагүй хандлагаар заавал илрэн гарах хорсол заналаар өөрийгөө хордуулж байна гэсэн үг.

Хорсол заналын гашуун үндэс нь хорсол тээж буй тухайн хүнийг төдийгүй эргэн тойрныхныг нь ч бас бузарладаг.

Хэн чинь ч Бурханы нигүүлсэл (Түүний болзолгүй хайр хийгээд сүнсний ивээл) – ээс хоцрохгүйн тулд болон аливаа гашуун үндэс (өс хонзон, үзэн ядалт, хорсол занал) урган хор учруулж, түүгээр олноороо бузарлахдахгүйн тулд сэрэмжил. *(Еврей 12:15)*

Хорсол ба боолчлол

Израилийн хүүхдүүдийг Египетээс гарахын өмнө Эзэн тэндэнд, замд гарахын урьд өдөр гашуун ногоо бүхий Дээгүүр Өнгөрөх баярын зоог бэлтгэ гэж хэлсэн. Яагаад тэгж хэлсэн юм бол? Боолчлол дунд мэдэрсэн хорслыг (bitterness) нь сануулахын тулд Бурхан тэднийг тэр гашуун (bitter) ногоог идээсэй гэж хүссэн. Хорсол бол боолчлолтой холбоотой зүйл! Хэрэв бид боолчлолоос чөлөөлөгдөхийг хүсэж байгаа бол хорслоос зайлсхийх ёстой.

“Гашуун” гэдэг үг нь хурц, содон амттай зүйлийн тухай ярихад хэрэглэгддэг. Израильчуудын идэж байсан тэр гашуун ногоог тунхуу хэмээх ногоотой төстэй байж магадгүй гэлцдэг. Хэрэв та тунхуунаас том хазаж үзсэн бол хэр гашууныг нь мэдэх байх аа. Яг л бидний тээж явдаг хорсолтой адил байдаг. Энэ нь биднийг төдийгүй бидний дотор орших Ариун Сүнснийг ч бас зовоодог.

Хорсол, уур, хилэнг дотроо тээж Ариун Сүнснийг гомдоохгүй байхыг Библи бидэнд (Ефес 4:30-31-ийг унш) сургадаг. Бид үүнийг дотроосоо зайлуулах ёстой!

Хорсол хэрхэн бий болдог вэ? Библийн Кинг Жеймсийн орчуулгын хувилбараас үзвэл, хорсол урган гарах үндэс гэж байдаг бөгөөд Еврей 12:15-д “гашуун үндэс”-ний тухай өгүүлжээ. Үндэс үр жимсийг гаргадаг боловч энэ тохиолдолд харин жимс нь хортой байх болно.

Тэгвэл ямар үрнээс тэр гашуун үндэс соёолдог юм бол? Үл уучлал! Биднийг гомдоход хүргэсэн бусдын санаатай ба санамсаргүй олон жижиг үйлдлийг бид мартаж чадахгүй хурааж хуримтлуулахын зэрэгцээ тэр бүхнийг байгаагаас нь илүү хэтрүүлэн бодсоор эцэстээ энэ нь асуудал үүсгэх хэмжээнд хүртлээ өсөж томордог юм. Гэрлэсний дараа эхний хэдэн жил Дэйв бид хоёр маргалдах үед, тухайн асуудлынхаа талаар л ярилцахын оронд, би өөр олон асуудлыг сөхөж гаргаж ирдэг байснаа санадаг юм. Тэдгээрийн зарим нь аль эрт болоод өнгөрсөн зүйлс байдаг байлаа. Тэгээд Дэйв надаас “Чи энэ бүх мэдээллийг хаана хадгалж байсан юм бэ?” гэж асуудаг байв! Тэр бол намайг гомдоосон түүний үйлдэл болгоныг дотроо хадгалж байхын чинээ төсөөлж ч чадахгүй тийм л гүндүүгүй, уужуу сэтгэлтэй хүн. Гэтэл би илүү сайн, ухаалгаар амьдарч сурах хүртлээ тэр бүхий л жижиг сажиг зүйлийг дотроо хурааж хуримтлуулаад, хожим нь гадагш гаргаж, зэвсэг болгон ашиглах тохиромжтой цагийг аанадаг байсан. Бурхан надад гайхамшигтай, бурханлаг эр хүнийг өгсөн боловч би аарсаар гомдлуудаа хадгалж, тэр болгоныг орхихоос татгалзаж байсан учраас Түүний өгсөн бэлгэнд хэрхэн талархахаа мэддэггүй байлаа.

Бид байгаагаас нь илүү хэтрүүлэн бодож байж болох жижиг зүйлсээс гадна бидний эсрэг хийгдсэн томоохон зүйлс ч бас байдаг. Өөрсдийн хорсол заналд өсөн нэмэгдэх, идээлж буглах боломжийг хэдийчинээ удаан олгоно, тэр нь үлэмж саад тотгор болж, чөлөөлөгдөхөд төдийчинээ хэцүү байдаг. Том, жижиг, аль ч гомдлын тухайд бидний хийвэл зохих хамгийн сайн зүйл бол аль болох түргэн, бүрмөсөн уучлах явдал гэдэг нь бидэнд одоогоор тодорхой байгаа арга юм.

Хэрэв та л байнга санаад байхгүй бол
буруушаал нь ямар ч хүчгүй ажээ.

Кунз

Сөрөг бодол, мэдрэмжийг бүү тэжээ

Сөрөг мэдрэмжийг бид тэжээх тусам энэ нь улам хүчтэй болдог, харин тэжээхгүй бол хүч нь сулардаг гэдгийг би урьд нь дурдаж байсан. Биднийг гомдоосон хүний хийсэн зүйлийн талаар ярьж, бодсоноор бид үл уучлалын мэдрэмжийг тэжээдэг. Хэрэв та хэн нэгнийг уучлахыг хүсэж байгаа бол танд учруулсан зүйлийг нь цаг үргэлж бодохоо болих хатуу шийдвэр гаргах ёстой. Биднийг гомдоосон хүмүүсийн талаар бусдад хэлж өөрсдийгөө өрөвдүүлэх нь хорслоо тэжээх нэг арга авч ийм байдал байнга давтагдвал маш аюултай. Харин таныг эмзэглүүлсэн зүйлийн тухайд үе үе мэдрэмжээ илэрхийлэх нь эрүүл саруул зүйл. Энэ номд би урьд өгүүлсэнчлэн, нууцууд нь биднийг өвчлүүлдэг. Бид шаналлаа хэнтэй ч

*Нэгэнт би нөгөө хүнээ
уучилж, гомдол шаналлаа
орхин, мартаж шийдвэр
гаргасан бол тэр тухай
ярихаа болих ёстой.*

хуваалцахгүй, ганцаардмал амьдралаар амьдрах хэрэгтэй гэж би зөвлөх гээгүй байна. Гэхдээ нэг зүйлийн талаар ул-иг болтол ярих нь сэтгэл санаагаа эрүүл саруул байдлаар хуваалцахаас тэс өөр юм.

Нэгэнт би нөгөө хүнээ уучилж, гомдол шаналлаа орхин, мартаж шийдвэр гаргасан бол тэр тухай ярихаа болих ёстой. Би гомдол шаналалдаа анхаарлаа хандуулахын хэрээр түүнд хүч чадлаа гарзаддаг. Харин би үүнийг нь тоохгүй орхивол, даван туулахад илүү амархан байдаг.

Хэн нэгэн бидэнд зүй бус хандахад бид бүгдээрээ л шударга ёсыг хүсдэг. Гэхдээ Бурхан бидний амьдралд шударга ёсыг авчрах хүртэл тэвчээртэй байх нь үргэлж хэцүү байдаг. Өшөө авалт нь биднийх биш, Бурханых гэдгийг санахын оронд бид хариугаа авах гэж үе үе соригддог.

Учир нь “Өшөө авалт нь Минийх. Хариуг нь Би өгнө” гээд, дахиж “Эзэн Өөрийн хүмүүсийг шүүнэ” гэж айлдсан Түүнийг бид мэднэ. (*Еврей 10:30*)

Хамгийн муу боловсруулсан төлөвлөгөө

Намайг гомдоосон хүнд хариуг нь өгөхийн тулд юу хийхээ төлөвлөх үе надад гардаг. Мөн урьд нь би тэр хүнд сайнаар хандаж байснаа бодохоор дургүй хүрч, дахиад тэгж өгөөмөр хандахгүй гэж шийдэх үе ч миний амьдралд байдаг. Энэ нь нөгөө хүнээ гомдоох, бас ивээлээс татгалзах төлөвлөгөө юм. Гэхдээ эдгээрийн аль нь ч Есүсийн зан чанарыг илтгэн харуулахгүй. Бизнесийн хамтрагч байсан нэг хүн маань миний талаар таагүй, сөрөг зүйл ярьсан болохыг сонсоод би

шөнө унтаж чадаагүй. Түүнд хэлэх зүйлээ бодож боловсруулах тусам би цухалдаж байлаа. Уурандаа шатаж, унтаж чадахаа ч болив. Жигшин зэвүүцсэн, бурханлаг бус бодлуудаа үргэлжлүүлэхийн хэрээр би Ариун Сүнсний зэмлэлийг мэдэрч байв. Өөрт нь илүү дээр төлөвлөгөө байгааг Тэр надад мэдүүлсэн. Миний талаар нөгөө хүний ярьсан таагүй зүйлийг мартаж, түүнд бэлэг явуулж, өөрт нь ямар их талархдаг болохоо мэдүүлэхийг Тэр надад зөвлөсөн билээ. Энэ тухай бодол намайг өөрийн эрхгүй инээлгэсэн бөгөөд бидний арга зам өөрсдийг маань хөөрхийлөлтэй болгодог бол Бурханы арга зам бидэнд баяр хөөр өгдөг гэдгийг би тэр даруй ойлгосон.

Би өөрийн бодлыг Бурханы төлөвлөгөөгөөр солив уу, үгүй юу, түрүүхэн оволзож байсан уур хилэн дахин мэдрэгдэхээ болилоо. Сэтгэл шархалсан хэвээр боловч аливааг Бурханы арга замаар хийх тухай бодол намайг мэдрэмждээ бус, харин Түүний Үгэнд тулгуурлан шийдвэр гаргах бололцоо олгосон. Орондоо хэвтэж байхдаа би, тэр хүнд ямар бэлэг өгөхөө, мөн дагалдах зурвас дээр нь юу гэж бичихээ бодож байлаа. Маргааш өглөө нь ажилдаа очмогцоо би бэлэг захиалахыг туслахаасаа хүслээ. Тэгээд яасан гээч: Урьд орой нь миний мэдэрч байсан шаналал тэр дорхноо арилж, би тайвшрав! Хожим нь би тэр хүнтэй уулзахад сэтгэл өвдөж байсан хэдий ч, энэ нь болох магадлалтай байсан нөгөө зүйлтэй харьцуулбал тун өчүүхэн байв.

Миний талаар таагүй зүйл ярьсныг нь би мэдсэн гэдгийг тэр хүн мэдээгүй боловч Бурхан мэдэж байсан бөгөөд бидний амьдралд тулгарах шударга бус явдалд гагцхүү Тэр нөхөн төлбөр олгодог.

Мэдрэмж нь шийдвэрийг дагадаг

Бурханы Үгэнд тулгуурлан зөв шийдвэр гаргах нь бидний үүрэг бол бидний сэтгэл санааг эдгээх нь Түүний ажил билээ. Бид юуны түрүүнд сайхан мэдрэмжтэй байхыг

Бурханы Үгэнд тулгуурлан зөв шийдвэр гаргах нь бидний үүрэг бол бидний сэтгэл санааг эдгээх нь Түүний ажил билээ. Бид юуны түрүүнд сайхан мэдрэмжтэй байхыг л голдуу хүсдэг, харин Бурхан биднийг мэдрэмжээсээ үл хамааран, нэн тэргүүнд зөв зүйл хийгээсэй гэж хүсдэг.

л голдуу хүсдэг, харин Бурхан биднийг мэдрэмжээсээ үл хамааран, нэн тэргүүнд зөв зүйл хийгээсэй гэж хүсдэг. Сөрөг мэдрэмжтэй байсан ч, зөв зүйлийг хийх үедээ бид сүнсээр өсдөг бөгөөд дараа хэцүү бэрх нөхцөл байдалтай тулгарахдаа сэтгэл санааны хувьд илүү тогтвортой байхын сайхныг амсах болно. Уучлах шийдвэрийг гаргах үед бидэнд нөгөө хүнээ уучилмааргүй санагдах магадлалтай. Бидэнд шударга бус хандаж, биднийг шархлуулсан юм хойно, аргагүй. Гэвч дотроо дургүй байсан ч, зөв зүйлийг хийх нь сүнсний өсөлтөд туйлын чухал. Бас Бурханыг алдаршуулж байдаг билээ.

Намайг гомдоож шархлуулсан хүмүүсийг уучлах гэж би олон жил хичээсэн боловч тэдний талаар сөрөг мэдрэмжтэй байсан болохоор уучлалын аянд төдий л амжилт олоогүй юм даа. Харин одоо бол би мэдрэмжээсээ үл хамааран, өөрийг минь шархлуулсан хүнийг хараахын оронд ерөөж, түүний төлөө залбирах аваас, сэтгэл санааны сүйрлээс холдон, эрх чөлөөнд хүрэх зам дээр хөл тавьсан хэрэг гэдгийг мэддэг болсон. Хараах гэдэг нь муу муухайгаар, харин ерөөх гэдэг нь сайн сайхнаар ярих гэсэн утгатай. Хэн нэг нь биднийг гомдоох үед бид түүнийг муучилж яримаар байсан ч, тийм

зүйлээс татгалзаж чадна. Түүнчлэн бид түүний сайн талууд болон хийсэн сайн зүйлсийнх нь талаар ярьснаар түүнийг ерөөж чадна. Хэрэв бид хүмүүсийн гаргасан алдааг л хараад байх юм бол тэдний тухай эерэг ойлголттой болж чадахгүй шүү дээ. Тиймээс тэдний амьдралыг бүхэлд нь харвал, тэдний талаарх бидний ойлголт илүү тэнцвэртэй болно.

Миний хэлсэн зүйлсийн аль нь ч бусдад гомдох үеийн сэтгэл санааны шаналлаас таныг хамгаалахгүй боловч энэ бүхэн таны уучлалын үйл явцад тус нэмэр болж чадна. Эдгээр арга барил надад тусалсан шигээ танд ч бас тусална гэж би бат итгэж байна.

Таныг гомдоосон хүнийг уучлахад сэтгэл санааны хувьд бэлэн болох тэр цагийг та хүлээх хэрэггүй. Сэтгэл эмзэглэж, уучилмааргүй санагдаж байсан ч, та уучлах л хэрэгтэй бөгөөд ингэснээр та “Бурханы Лиг”-т орох болно. Уучлал нь таныг, “Амь руу хөтөлдөг нарийн зам” дээр гаргаж тавьдаг (Матай 7:14). Энэ зам нь Есүс Өөрөө, мөн өөр цөөхөн хүн явсан зам. Уучлагдах зохисгүй байсан хүмүүсийг уучилсан нь Түүний хийсэн сүүлчийн зүйлсийн нэг байсан бөгөөд Тэр үүнийг загалмайд цовдлогдохдоо гүйцэлдүүлсэн гэдгийг битгий мартаарай. Эзэн Есүсийн хийсэн сүүлчийн зарим зүйлс ямар чухал болохыг л бидэнд сануулахын тулд Бурхан тэр бүхнийг зориуд төлөвлөсөн байсан гэж би боддог.

*Хэн нэг нь таныг гомдоовол,
гол мөрөн болтол уйл.
Тэгээд дээгүүр нь гүүр
бариад, гатлаад гар.
Нэр нь үл мэдэгдэх нэгэн*

Хэн нэг нь таныг гомдоовол, гол мөрөн
болтол уйл. Тэгээд дээгүүр нь гүүр
бариад, гатлаад гар.
Нэр нь үл мэдэгдэх нэгэн

Би уучлахгүй байх шийдвэр гаргавал яах вэ?

Өөрсдийг нь гомдоосон хүмүүсийг уучлахгүй байх шийдвэрийг олон хүн гаргадаг. Үнэндээ ч, уучлахад амаргүй л дээ! Гэвч уучлахгүй гэж шийдэх нь, тэд амьдралдаа хийж болох хамгийн ноцтой алдаануудын нэгийг хийж байна гэсэн үг. Энэ нь яагаад тийм ноцтой гэж? Учир нь, хэрэв бид өөрсдийн маань эсрэг хорон мууг үйлдсэн хүмүүсийг уучлахгүй бол Бурхантай дотно харилцаатай байхад саад тотгор үүсдэг. Хэрэв бид бусдыг уучлахгүй бол Бурхан бидний гэм нүгэл, алдаа дутагдлыг уучлахгүй гэдгийг Библид маш тодорхой (Матай 6:14-15-ыг унш) хэлдэг. Хэрэв Бурхан болон бидний хооронд бидний гэм нүгэл саад тээг болох аваас, Түүний оршихуйг мэдэрч, дуу хоолойг нь сонсоход бидэнд хэцүү байх болно. Өшөө хонзон өвөрлөх нь бидний амар тайван, баяр хөөрийг төдийгүй нойрыг хулгайлдаг гэдгийг би сайн мэднэ. Цаашилбал, энэ нь бидний эрүүл мэндэд нөлөөлж, аливаа сайн сайхнаас холдуулдаг. Ерөөс уучлах сэтгэлгүй хүнтэй ойр байх хүн олдохоо больдгийг би танд баттай хэлж чадна.

Заримдаа бид өөрсдөө ч анзаарахгүйгээр хорсол заналыг удаан хугацаагаар тээж явдаг. Улмаар энэ нь бидний нэгээхэн хэсэг болдог тул туйлын аюултай ажээ.

Миний сэтгэлд үл уучлал огтхон ч байхгүй гэж нэг удаа бодож байснаа санаж байна. Гэвч Бурхан надад хоёр зүйлийг онцлон харуулсан нь гайхаш төрүүлсэн. Охинд минь онцгүй ханддаг нь таалагдаагүй болохоор би охиныхоо найзуудын нэгэнд нь тун дургүй байв. Мөн хүү маань тухайн үед миний хүссэнээр байгаагүй учраас би хүүдээ бухимддаг байв.

Дотнын, хайртай хүний чинь амьдралдаа хийсэн зарим сонголт сэтгэлийг чинь гонсойлгосон эсвэл тэр таны хүслийг биелүүлээгүйн улмаас та бухимдаж байв уу? Энэ бол дайсан биднийг урхидах гэдэг уран нарийн аргын нэг. Тийм ээ, заримдаа бид нөгөө хүнийхээ хийсэн зүйлд бус, хийгээгүй зүйлд цухалддаг. Хэдийгээр Бурхан тэдэнд сонголт хийх эрхийг олгосон ч, бид тэднийг буруутгадаг. Бид хайртай хүмүүстээ урам зориг өгөхийг хичээж болох ч, тэдэнд хяналт тавихыг оролдож болохгүй. Өөрсдийн явуулахыг хүссэн замаар бус, явах ёстой замаар нь замнуулахын тулд хүүхдүүдээ сурга (Сургаалт үгс 22:6-г унш) гэж Бурхан айлдсан.

Барбара таван хүүхдэдээ маш их хайртай. Тэд бүгдээрээ насанд хүрсэн бөгөөд дөрөв нь үр хүүхэдтэй болжээ. Барбара мэдлэгтэй итгэгч байсан хэдий ч, хүүхдүүддээ бие даан сонголт хийх боломж олгохдоо тааруухан хүн байлаа. Үүнээсээ болж хүүхдүүдтэйгээ үе үе муудалцана. Тэр цаг үргэлж тэднийг өөрийнхөөрөө байлгах гэдэг боловч үүнийгээ зөвхөн өөрсдийнх нь тусын тулд ингэж байна гэж тайлбарлана. Ээжийнхээ энэ байдалд хүүхдүүд нь уурлана, харин хүүхдүүдээ уцаарлахад Барбара гомдоно. Байнга давтагдах тэдний энэ байдал харилцаанд нь уршиг тарихаас өөр ямар ч үр дүнд хүргэсэнгүй. Барбара үүнийг сэхээрч ухаараагүй бөгөөд тэрээр өөрийн таньж мэдэх ихэнх хүмүүстэй яг л ийм байдлаар харилцдаг байлаа. Тийнхүү хүмүүс түүнээс хөндийрөх болжээ.

Барбара цуглаанд явж, Библи судлалын бүлэгт очдог байсан боловч харамсалтай нь, бусад хүмүүсийн сонголт ба шийдвэрийн талаар таагүй зүйл ярихаа огт больсонгүй. Энэ номд миний урьд нь дурдаж байсанчлан, тэрээр “махан биеийн хүсэлдээ захирагддаг” хүн байлаа. Тэрээр Бурханд итгэдэг боловч өөрийн хийхийг хүссэн зүйлээс хэзээ ч татгалздаггүй

байв. Улмаар найз нөхөд нь түүнээс холдож, нөхөр нь түүнийг орхин өөр эмэгтэйтэй амьдрах болж, хүүхдүүд нь сав л хийвэл өөртэй нь ярилцахаас зайлсхийх ажээ. Энэ бүх асуудлын уг үндэс нь түүний бардам зан. Хэдийгээр хүмүүс өөрөөс нь тусламж хүсээгүй ч, тэрээр өөрийгөө тэдэнд туслахыг хичээж байгаа, мөн өөрийнх нь тэдэнд хандаж байгаа байдал зөв гэдэгт итгэж байв.

Хүү маань миний хүсэж байсан шиг сүнслэг байгаагүй учраас би түүнд уурладаг байсан. Гэвч түүнийг өөрийнхөөрөө байлгах гэсэн нь миний буруу байсан ба үүнийгээ хүүдээ үнэнээр нь хэлэх хүчийг Бурхан надад өгсөн. “Миний буруу байсан” гэдгийг хэлэх даруу зан, хүүгээ байгаагаар нь хүлээж авах болзолгүй хайрыг Бурхан надад өгсөн бөгөөд энэ бүхэн хүүгийн маань амьдралд эдгэрлийг авчирч, зөв шийвэр гарган, зөв зам сонгоход нь түүнд тус болсон юм. Тэр цагаас өмнө миний хэлж ярьсан зүйлс хүүд минь зэмлэл буруушаал мэт санагдаж байсан тул бидний хоорондох үл ойлголцол улам бүр нэмэгдэж байлаа.

Хэн нэгэн надад хорон мууг учруулсны улмаас бус, харин өөртөө байлгах ёсгүй хүлээлтийг бий болгосон учраас зарим үед бусдад гомдогоо би олж мэдсэн билээ. Мэдээж хэрэг, бусадтай харилцахдаа ямар нэг зүйлийг тодорхой хэмжээгээр хүсэх, хүлээх эрх бидэнд байгаа л даа. Гэхдээ бидний тэр найдлага бодит байдалд нийцэхийн зэрэгцээ тухайн хүнд өөрөөрөө байх эрх чөлөөг олгож байгаа эсэхийг бид нягтлах ёстой.

Одоо л шийдвэр гаргах цаг

Бид мэдэж байгаа зүйлсийнхээ дагуу үйлдэхээр шийдвэр гаргах хүртэл бидний амьдралд юу ч өөрчлөгдөхгүй. Хорсол

занал, жигшил зэвүүцэл, үл уучлалын шаналлаас ангид амьдрахын тулд таны гаргаж болох хэд хэдэн шийдвэрийг энд үлгэрлэн харууллаа:

1. Хүмүүсийн сайн талыг олж хар. Хэрэв та тухайн хүнд сайн тал байгаа гэдэгт эргэлзэж байвал, түүнд сайхан чанарууд байж л таарна хэмээн зүгээр л итгэ. Энэ нь муу зүйл бодсоноос дээр шүү дээ.
2. Есүсийг дуурайж хүмүүст өршөөл энэрэл үзүүл.
3. Шархтай хүмүүс бусдыг шархлуулдаг гэдгийг ойлгон, таныг гомдоосон хүний төлөө залбир.
4. Шийдвэрийг таны өмнөөс гаргах боломжийг сэтгэл хөдлөлдөө бүү олго.
5. Хэрэв та зөв сонголт хийх аваас, мэдрэмж чинь таны шийдвэрийг аяндаа дагах болно гэдгийг сана.
6. Хэцүү зүйлийг хийхэд бүхий л бололцоогоор хангах Бурханы хүч танд байгаа.
7. Уучлахаас татгалзана гэдэг нь заналт дайснаасаа ангижирна гэж найдан, өөрөө хор уухтай адил юм.
8. Өөрөөс нь төлөөсгүй авсан зүйлээ – тэр дундаа уучлалыг төлөөсгүй өгөөсэй гэж Бурхан биднээс хүсдэг.
9. Уучлал – эрх чөлөө. Өөрөө өөрийгөө шоронд бүү хорь!

10. Хорсол тээн хоног өдрийг бүү өнгөрүүл. Өдөр бүрийг Бурхан бэлэг болгон өгдөг учраас ухаалгаар ашигла.

Бидний амьдралд сүйрэл авчрахын тулд үл уучлалыг дайсан ашигладаг гэж би боддог. Уучлах нь ямар чухал болохыг Бурхан Өөрийн Үгэнд дахин дахин хэлдэг. Энэ талбарт Бурханы Үгээс зөрөх нь тэнэг хэрэг гэж би бодож байна. Намайг гомдоосон, миний сэтгэлийг гонсойлгосон хүмүүсийг уучлахад сэтгэл хөдлөл маань саад болохгүй байгаасай гэсэндээ би амьдралынхаа өдөр бүр Ариун Сүнстэй хамтарч ажиллахаар төлөвлөж байна. Миний хувь тавиланг захирах боломжийг би дайсанд олгохгүй! Би таныг ч бас ийм шийдвэр гаргаасай гэж залбирч байна.

Шийдвэр ба гунхаг: *Намайг гомдоож байсан хүмүүсийг би төлөөсгүйгээр, түргэн уучлах болно. Би хорсол заналаар амьдралаа сүйрүүлэхээс татгалзаж байна!*

БҮЛЭГ

17

*Сэтгэл хөдлөл нь эрүүл мэндэд
хэрхэн нөлөөлдөг вэ?*

Өөртөө санаа тавьдаггүй хүн сая саяараа бий. Тэд өөрсдөөсөө бусад аливаа бүхэнд хамаг хүчээ зориулдаг. Амьдралдаа зарцуулахад хангалттай хүчийг Бурхан бидэнд өгдөг бөгөөд хэрэв бид үүнийг амьдралынхаа эхний дөчин жилд гамгүй үрэх аваас, хожим эрүүл мэндэд маань ихээхэн хор уршиг илэрч болзошгүй гэж би боддог. Миний гаргаж байсан алдааг бусад хүмүүс давтахгүй байхад би тусалж чадна гэсэн найдлагаар хамаг хүчээ гарздаж байсан тухайгаа би “*Бие сэтгэл эрүүл, үзэмж төгөлдөр байх нь*” (Look Great, Feel Great) хэмээх номдоо хуваалцсан билээ.

Урт удаан хугацаанд хэт их ачаа дарамт тээх нь бидний эрүүл мэнд, сэтгэл санаанд сөргөөр нөлөөлдөг. Шаардлагагүй зүйлд санаа зовж, илүүдэл ачаа үүрэхгүй байх хэрэгтэйг бид бишгүй л сонсож байсан шүү дээ. Гэвч бидний ихэнх нь эрүүл мэндээ муудсан хойно л үүнийг сэхээрч, хэрэгжүүлдэг.

Өвдсөн эсвэл ядарсан үед миний сэтгэл санаа, цаашилбал, ааш зан тогтворгүй болчихдог. Би саяхан гурван долоо хоног үргэлжилсэн аялал болон хүнд хүчир ажлын оргил болсон конференцоо дуусгаад буцаж ирсэн юм. Маш их ядарч байсан боловч би бүх хүүхэдтэйгээ уулзахыг хүссэн тул гэртээ эргэж ирмэгцээ л тэднийг гэр бүлтэй нь үдийн хоолонд урилаа. Тэдний арван хоёр нь ирэхээр боллоо. Тухайн үед тэдэнтэй хамт цагийг өнгөрөөнө гэдэг нь сайхан санаа мэт санагдсан ч, алжаалаа тайлж амжаагүй миний хувьд энэ нь ёстой л “ачаан дээр ачаа” болж хувирав. Очсон зоогийн газар чимээ шуугиан ихтэй байсан болохоор бид хоорондоо чанга чанга ярих ёстой болов. Юун тухлахтай манатай. Тэгтэл бидний амьдралд ихээхэн төвөг учруулаад байгаа нэгэн нөхцөл байдлын тухай сэдвийг манайхны нэг нь босгож ирэх нь тэр. *Би энэ талаар, ялангуяа, алжааж ядарсан үедээ дахин сонсохыг хүсээгүй* гэхээр та миний юу хэлэх гээд байгааг ойлгох биз ээ. Тэднийг энэ сэдвээр эргэж буцан ярилцах тусам миний уур хүрч байлаа. “*Хэрэв тэд дуугүй болохгүй бол би дуугаа өндөрсгөх болох нь дээ!*” гэж би бодов. Ерөнхийдөө, энэ бүхэн надад төвөг удахаар зүйлс биш боловч би маш их ядарсан байсан тул өчүүхэн төдий сөрөг юмуу гунигтай санагдсан юуг ч хүлээж авч чадахааргүй болсон байж л дээ. *Би сайн сайхан зүйл сонсохыг хүсэж байсан!*

Хоёр хүү маань урьдын адил хошигнож байсан ч ердийн үед гэрийнхнээ хөгжөөдөг наргиан нь одоо эгээ л доромжлол юм шиг санагдана. Хэдийгээр тэд намайг гомдоох гэж бодоогүй ч, би тухайн үеийн алжаалаасаа болж гомдоход хүрэв. *Тэр өдөр* би гэр бүлийн маань бүх хүн намайг урмын үгээр шагнаж, миний шаргуу хөдөлмөрийг сайшааж, надад ямар их хайртайгаа хэлж, тэр бүү хэл намайг “хоолонд даагаасай” гэж хүсээд байгаа мэт мэдрэмж төрж байсан юм. Гэтэл эдгээр хүслийн нэг нь

ч биелээгүй бөгөөд тэндээс гарахдаа сэтгэл таагүй байгаагаа гаргачихгүй байх гэж арайхийн тэвчиж байлаа. Би бүр сэтгэлээр унаж, нэгэн цагт дотор нь амьдарч байсан “хөөрхийлөлтэй ертөнц”-дөө бодол санаагаараа “айлчилсан” юм. Энэ бол миний өөрийнхөө хүлээлтээс болоод өөртөө асуудал үүсгэдэг тийм л нөхцөл байдлуудын нэг байсан л даа. Гэтэл миний тэр хүслийг гүйцэлдүүлэх нь байтугай намайг тийм хүсэлтэй байгааг ч гэрийнхэн маань мэдээгүй шүү дээ. Харин би тэдэнд гомдож л байдаг. Золоор, би сэтгэл санаагаар унаж байгаагаа хүүхдүүддээ мэдэгдэхээсээ өмнө амжиж зоогийн газраас гарч амжсан билээ.

Би Дэйвтэй хоёулхнаа хаа нэгтээ чимээгүйхэн бөгөөд түргэхэн хооллоод гарсан бол ийм явдал болохгүй байх байсан шүү дээ. Гэвч мэргэн ухаан дутагдсаны хар гайгаар би дайсанд завшаан олгосон бөгөөд тэр оройжин төдийгүй маргааш нь өдөржин миний сэтгэл үймэрч, таагүй мэдрэмжээ захирах гээд нэг их бүтэлтэй юм болоогүйг би энд хэлэх ёстой. Харин нүгэлгүй атлаа бүх талаар бидэн шиг соригдсон учраас бидний мөхөсдлийг өрөвдөж чаддаг Тэргүүн Тахилч (Есүс) бидэнд бий гэдгийг Библи хэлж өгдөгт би үнэхээр баярладаг. Тэрээр сэтгэл хөдлөлөө бүрэн захирдаг байсан боловч бидний төгс бус байдлыг ойлгодог. Тиймд бид хэрэгцээтэй цагт туслах нигүүлслийг олж, өршөөлийг хүлээн авахын тулд нигүүлслийн хаан ширээнд зоримгоор очиж болно (Еврей 4:15-16-г унш).

Санасан ёсоор сайхан байгаагүй үдийн хоолны дараа биднийг гэртээ ирээд гучаад минут болж байтал шуурганаас болоод манай цахилгаан тасарчихав. Тэгээд л лааны гэрлийг эс тооцвол, бид оройжин харанхуйд суулаа. Амарч тухлан дуртай киногоо үзэх гэсэн миний төлөвлөгөө ингээд нурдаг байжээ. Одоо яая гэх вэ дээ. Орой яагаа ч үгүй эрт, 18:00 цагт

унтахаар хэвтлээ. Олон хоног амралтгүй ажилласан хүний хувьд, энэ нь нэг их гайхаад байх зүйл биш л дээ.

Маргааш өглөө нь би сэтгэлдээ дүүрэн гунигтай, өөрийгөө өрөвдсөн “амьтан” сэрлээ. Тэгээд уйтгар гунигаа Бурханд хэлж, баахан уйлав. “Би ямар их ерөөгдсөнөө мэдэж байгаа, мөн миний ингэж гуниглах нь тэнэг хэрэг гэдгийг ч мэдэж байгаа. Гэвч би үнэхээр ядарсан байсан болохоор биеэ барьж чадсангүй” хэмээн би байгаа байдлынхаа сайн мууг аль алиныг нь Бурханд хэллээ. Та туйлын их ядарсан эсвэл өвдсөн үедээ хэрхэн бодож сэтгэж, хэлж ярьж, биеэ авч явж байгаагаа, мөн өөртөө ямар мэдрэмж төрж байгааг эргэцүүлэх цаг гаргаарай гэж би танд зөвлөө. Хэрэв бид зан байдал, сүнсний төлөвшлөө ямар хэмжээнд байгааг үнэнээр нь мэдэхгүй бол байх ёстой төвшиндээ хэзээ ч хүрч чадахгүй!

Надад нам гүм байдал, хэсэг хугацааны амралт, сайн чанарын халуун хоол хэрэгтэйг би мэдэж байсан. Бас надад амттай жигнэмэг, шинэ гутал хэрэгтэй байлаа! (Хэрэв та миний хэлсэн энэ үг ямар учиртайг мэдэхгүй бол бид хэрхэн өөрсдөдөө хөрөнгө оруулалт хийж, амьдралдаа гаргасан амжилтынхаа төлөө өөрсдийгөө шагнах хэрэгтэйг өгүүлсэн “*Жигнэмэг ид... гутал худалдаж ав*” (Eat the Cookie... Buy the Shoes) хэмээх номыг маань уншаарай).

Би гурван долоо хоногийн хүнд бэрх ажлаа амжилттай гүйцэтгээд баяраа тэмдэглэхийг хүссэн. Бид шаргуу хөдөлмөрийнхөө төлөө шагнуулахыг бүгдээрээ л хүсдэг шүү дээ. Тиймээс их ажлын дараа алжаал ядаргаагаа тайлж, сэтгэл санаагаа сэргээхийн тулд өөртөө зориулж ямар нэгэн зүйл хийх нь маш ухаалаг хэрэг юм. Дэйв алжаалаа тайлахын тулд гольф тоглох, эсвэл бэйсболын тэмцээн үзэх дуртай бөгөөд ингэх нь түүнд эрч хүчийг өгдөг. Надад бол амрах цаг, сайн хоол, сайхан

кино, амттан тэргүүтэн хэрэгтэй болдог. Удаан хугацаанд үй олон хүнээр хүрээлүүлсэн цаг наргүй их ажлын дараа надад хэрэгтэй хамгийн чухал зүйлсийн нэг нь нам гүм орчин. Би тийм ажлын дараа гэртээ харингуутаа хүн ихтэй, дуу чимээтэй зоогийн газарт баяр зохиох хэрэггүй байсан. Энэ бол өөр хүний биш, харин миний л буруу. Би энэ байтугайг ойлгох мэдлэг, туршлагатай хүн шүү дээ. Гэхдээ хийх ёстой зүйлээ мэдэх нэг хэрэг, харин мэдэж байгаа зүйлээ хэрэгжүүлэх нь өөр хэрэг.

Та сэрэмжлүүлгийг үл тоомсорлож байна уу?

Ямар нэгэн зүйл буруугаар эргэхээс урьдчилан сэргийлж бидний биед тодорхой хэмжээний дохио сануулга ирэх тийм байдлаар Бурхан биднийг бүтээсэн гэж би итгэдэг. Энэ дохио сануулга нь томоохон хямралаас урьдчилан сэргийлж, эерэг үйлдэл хийх таатай боломж юм. Хэрэв та хүүхэдтэй бол “Чи ингэхээ болихгүй бол ноцтой юманд хүрнэ гэдгийг би чамд анхааруулж байна” гэж хэдэн мянган удаа хэлж байсан байх. Тэднийг зовлонд унахаас нь өмнө өөрчлөлт гаргах боломжийг бид тэдэнд өгөхийг оролддог шүү дээ. Бие махбод маань ч бас бидэнд тийм боломжийг өгдөг. Та хүзүү, мөр, нуруугаа зовуурлаад байхад нь тоохгүй явсаар ноцтой байдалд орж байсан уу? Би л лав тэгж байсан. Гэхдээ бүр нэг бус удаа шүү. Бусад хүмүүс ч бас ингэж байхыг би олонтаа харсан. Хэрэв та өөрөө эсвэл таны хайртай дотнын хүн биеийнхээ аль нэг газар өвдөж байгааг байнга ярих болсныг анзаарсан бол энэ нь зайлшгүй анхаарах ёстой зүйлийн дохио болой.

Конференц болгоны дараа миний хөл өвддөг байлаа. Заримдаа би бүр өвдөлтөөсөө болоод уйлах шахна. Би хөлөө

усанд дүрж, хөл амраах янз бүрийн түрхлэг хэрэглэдэг байсан. Тэгээд маргааш өглөө нь босоод дахиад л өндөр өсгийтэй гутал өмсөж өдөржин хөлөө зовооно. Ер нь би олон жил өндөр өсгийт өмссөн. Гоё гуталд дуртай болохоор би тав тухын оронд гаднах үзэмжийг сонгодог байжээ. Энэ нь ухаалаг хэрэг биш байсан тул үүнийхээ төлөө би эцэст нь үнэ төлөх ёстой болсон юм даа. “Хожим сэтгэл хангалуун байх зүйлээ одоо хийх”-ийг би мэргэн ухаан гэж тодорхойлно. Би тухайн үед өөрт таалагдсан зүйлийг хийгээд, хожим нь үүнийхээ төлөө зовдог байлаа. Тийнхүү олон жил ингэж явсны эцэст хөлд маань эвэр урган, мэс засал хийлгэх шаардлагатай болсон.

Хөлний өвдөлт гайгүй болж, урьдынхаасаа арай намхан өсгийтэй гутал өмсөх нь надад хавьгүй амар байв. Гэтэл нуруу өвдөөд эхэллээ. Тэгээд би нэг л өглөө сэрээд бусдын тусламжгүйгээр алхаж чадахгүй болох хүртлээ үүнийгээ тоохгүй явсан хүн л дээ. Тэр цагаас эхлээд одоо хүртэл би нуруу болон биеийн бусад хэсгийг удирдан өвчнийг илаарьшуулах эмчилгээнд явж байгаа. Эцэст нь би дасгалжуулагчийн удирдлаган дор дасгал хөдөлгөөн хийх болсноор өөрт маань ихээхэн нэмэр тус үзүүлж, өвчин зовуур намдсан. Гэвч нурууныхаа өвдөлтийг олон жил тоохгүй улам бүр ужигруулж явжээ. “Одоо” л ямар нэгэн юм хийх хэрэгтэй гэж миний бие дохио өгөөд байхад би үүнийг нь хойш тавьжээ.

“*Жойс, та ч мунхаг хүн юм аа*” гэж та одоо бодож байгаа байх. Таны шүүмжлэлээс урьтаад анзааргагүй хандаж байгаа зүйлийн чинь талаар асуугаадахъя. Та байнга ядардаг уу? Таны толгой, хүзүү, мөр, нуруу, түнх, өвдөг, тавхай өвдөж, ямар нэгэн хөдөлгөөн хийхэд зовуурладаг уу? Цусны даралт өндөр мөртлөө ажлын ачааллаа хөнгөлье гэж бодоогүй яваа юу? Цусандахь чихрийн хэмжээ их байхад л чихэр идсээр байна уу?

Хэрэв таны машины түлш багасаж байгааг шатахуун хэмжигч заалт хэлсээр байтал та хайхрахгүй бол ямар ч тусламж авч чадахгүй замын хажууд зогсоход хүрнэ. Хэрэв машины чинь тос дуусаж байгааг тос хэмжигч багаж хэлж байвал, та тос нэмээрэй. Миний машин “уураг тархи”-тай бөгөөд анхаарахгүй байхын аргагүй зүйлсийг сануулдаг олон үйлдэл бүхий нэгэн төрлийн компьютер болдог! Хоёр долоо хоногийн өмнө машин маань болохоо байж, би ч анхаарлаа түргэн хандуулав. Хянах самбар дээр янз бүрийн мэдээлэл гарч ирж, аймаар дуугарч эхлэв. Тэгээд би хаа нэгтээ эвдэрхий машинтай үлдэж хоцрохгүйн тулд цааш явалгүй, засварчин дуудсан. Хэрэв бид машинаасаа ирэх сэрэмжлүүлгийг хүлээж авдаг шигээ биеийнхээ өгөх дохиог анзаарч мэддэг байсан бол хавьгүй эрүүл байх байсан.

Хэрэв таны бие базаахгүй байвал, та хуйсгануур ааш, амархан гомдомхой зан, муухай араншингаа “Миний бие сайнгүй байна” гэсэн үгээр хаацайлах магадлалтай болдог. “Энэ нөхцөл байдлыг өөрчлөхөд, үгүй ядаж л хөнгөвчлөхөд миний хийж чадах зүйл байна уу?” гэж өөрөөсөө асуу. Хэрэв бид чадах зүйлээ хийх аваас, бидний чадахгүй зүйлийг Бурхан хийж өгнө гэдэгт би итгэдэг. Өвдөж шаналах үедээ бид Бурханаас эдгэрэл, тусламж гуйн залбирдаг. Гэхдээ өөрсдийгөө эрүүл байлгахын тулд бид чадах зүйлээ хийдэг бил үү? Заримдаа Бурханаас тусламж гуйх үед өөрсдөдөө бэрхшээл учруулж буй зүйлийг маань харуулдаг. Гэтэл бид юуг ч өөрчлөхийг хүсдэггүй – зүгээр л шаналгаа эсвэл алжаал ядаргаа арилаасай гэж хүсдэг. Хэрэв бидэнд өөрчлөлт хэрэгтэй бол урьдын хэвшил зуршлаа цаашид үргэлжлүүлэхгүй байх нь чухамдаа мэргэн ухаан.

Хэрэв та эрүүл хүнс хэрэглэж, их хэмжээгээр ус ууж, алжаал ядаргаагаа тайлж, ажил амралтаа тэнцвэржүүлж, аль болох

инээд хөөртэй амьдрах гэх мэт зарим нэг энгийн зүйлийг хийх аваас, таны бие ямар их сайжрах магадлалтай гээч!

Инээд хөөртэй амьдрал

Инээд хөөр нь бидний эрүүл мэндийг сайжруулдаг гэдэг нь шинжлэх ухаанаар батлагдсан бөгөөд хэрэв энэ нь бидний эрүүл мэндэд ийм тустай юм бол бидний зан ааш ч бас дээрдэх нь дамжиггүй.

Баяр хөөртэй зүрх болбоос сайн эм. Эмтэрсэн сүнс
аваас ясны хувхай өвчин. (Сургаалт үгс 17:22)

Хөмсгөө зангидах үед инээмсэглэхэд шаардлагатайгаас илүү олон булчин ажиллах хэрэгтэй болдгийг та мэдэх үү? Инээмсэглэхэд дөрөв, харин хөмсөг зангидахад жаран дөрвөн булчин шаардагддаг болохыг нэг цахим хуудас мэдээллэжээ. Би булчингийнхаа хүчийг хэмнэж, илүү их инээмсэглэж байхаар шийдлээ! Инээд хөөр нь сэтгэл санааг сэргээдэг допамин хэмээх бодисыг хэрэглэдэг бидний уураг тархины хэсгүүдийг өдөөдөг ажээ. Мөн инээд хөөр нь дархлааны тогтолцоонд нөлөөлөхөөр барахгүй чихрийн шижинтэй хүмүүст глюкозын төвшингөө барьж байхад тусалдаг гэнэ билээ!

Биднийг инээх үед судасны хана тэлж, цусны өтгөрөл болон үрэвслийг багасгадаг “ашигтай” бодисууд ялгардаг гэж Мэриландын Их Сургуулийн эрдэмтэд олж мэджээ. Судасны хана агших үед уур бухимдлын даавар болох кортизол ялгардаг. Чин сэтгэлээсээ нэг удаа инээхэд таны бүх булчин яг л дасгал хийж байгаа мэт хэдэн секунд юмуу минутын хугацаанд чангардаг бөгөөд зүрхний цохилт болон цусны даралт

нэмэгддэг, харин дараа нь энэ бүхэн хэвийн төвшингөөс доошилж буурдаг нь эрүүл байдлыг илтгэнэ. Инээд хөөр нь дасгал хөдөлгөөнтэй эн тэнцүү зүйл гэж би сонсож байсан юм.

Өдөр тутмын амьдралдаа баяр хөөртэй байдаг хүмүүсийн бие дэх “ашигтай” бодисын төвшин нь уур бухимдалтай хүмүүсийнхээс хавьгүй илүү байдаг гэнэ. Хүмүүс хэдийчинээ аз жаргалтай байна, чихрийн шижин болон зүрхний өвчинтэй холбоотой кортизолын төвшин төдийчинээ доогуур байдгийг Англид хийсэн нэгэн судалгаа харуулжээ. Баяр хөөртэй, цог золбоотой, тайван амгалан, мөн өөр бусад эерэг сэтгэл хөдлөлтэй хүмүүс ханиадны халдвар авахдаа өвчлөх магадлал нь сөрөг сэтгэл хөдлөлтэй хүмүүсийнхээс харьцангуй бага байдаг гэдгийг Карнэгий Мэллоны Их Сургуулийнхны нэгэн судалгаа баталжээ.

Инээд хөөр нь эрүүл мэндийг сайжруулдаг болохыг дээрх судалгаанууд илтгэж байна. Тэгэхээр инээд хөөр, эрүүл энхийн аль аль нь сэтгэл санаа тогтвортой байхад тусалдаг гэж би итгэдэг. Тиймээс яагаад аль болох их инээж болохгүй гэж?!

Дэйв амьдралынхаа далан жилийн хугацаанд эрүүл энхийн жаргалыг эдэлж яваа хүн. Тэрээр тавин жил дасгал хөдөлгөөн хийж байгаа бөгөөд аливаа бүхнээс аз жаргалыг амсаж мэдрэхдээ гаргуун. Ердөө өнөө өглөө л гэхэд, босоод ганцхан цаг болж байхад тэр наад зах нь арван зүйлийг хошигнол болгон хувиргахыг би анзаарсан. Хурц зантай хүн бол огтхон ч хөгжилтэйд тооцохооргүй энгийн зүйлсийг Дэйв инээд хөөр болгож чаддаг. Түүний хошигнол намайг инээлгэдэг бөгөөд хэтэрхий нухацтай – ялангуяа, хийх юм ихтэй үедээ илүү хэнээтэй болдог миний хувьд энэ нь сайн л даа.

Та үүнийг туршаад үзээрэй! Тэр байтугай та үүнийг, нэг өдөрт хэр их инээж чадахаа үзэх тоглоом болгож ч болно шүү

дээ. Тийнхүү энэ нь таны ачаа дарамтыг хөнгөлж, сэтгэл санааг сэргээж, эрүүл мэндэд тус болно гэдэгт би итгэж байна. Өнөөдөр таны хорвоо дээр амьдрах сүүлчийн өдөр гэдгийг мэдэж байсан ч, өөрийн чинь хувьд юу ч хийгээд нэмэргүй зүйлсийн төлөө хүртэл санаа зовних тийм хэнээтэй хүн үү, та? Хэрэв надад ганцхан өдөр үлдсэн байвал, би үүнээс аз жаргалыг мэдрэхийг зайлшгүй хүснэ. Та ч бас тэгэхгүй гэж үү?

Уншигчдын маань зарим нь *“Жойс минь, надад инээгээд байх зүйл алга. Миний амьдрал авах юмгүй болсон. Хаашаа л харна, дүүрэн зовлон”* гэж бодож байгаа нь лавтай. Тийм байж магадгүй л дээ. Гэхдээ хэрэв бид инээд хөөртэй байхаар нэгэнт шийдэх аваас, хошигнох зүйл бараг юм болгоноос олдоно шүү дээ. Эдгэшгүй өвчин, хайртай хүний маань үхэл гэх зэрэг эмгэнэл, харуусал дагуулсан зүйлс бидний амьдралд тохиолддог гэдгийг би ойлгож байгаа бөгөөд тийм зүйлд ч инээх юм байдаг гэж би хэлэх гээгүй. *“Уйлах хийгээд инээх цаг, гашуудах хийгээд бүжиглэх цаг”* гэж байдгийг Библид өгүүлжээ (Номлогчийн үгс 3:4). Тохиромжгүй үед хошигнох гэж оролдох нь зовж шаналж байгаа хүмүүст нэрмээс л болно. Гэлээ ч би энд бид хэзээ л бол хэзээ, юунаас л бол юунаас инээд хөөрийг олж авч чадна гэдгийг баттай хэлж байна. Хэрэв бид тэгж чадвал, амьдралд тулгарах хүнд бэрх үеүүдийг ч төвөггүй даван туулах болно. Саад бэрхшээл нь инээх шалтгаан биш боловч хэцүү цагт ч бид инээх зүйлийг олж чадна. Эзэний баяр баясгалан бол бидний хүч чадал гэж Библид (Нехемиа 8:10-ыг унш) өгүүлдэг бөгөөд үүнийг санаж явах нь бидэнд тустай.

Амар тайван, баяр хөөр, тэсвэр тэвчээр нь
эмчийн өрөөний хаалгыг тас саваад гардаг.

Хэнри Вуадсворт Лонгфэллөү

ӨВДСӨН ҮЕДЭЭ СЭТГЭЛ ХӨДЛӨЛӨӨ ЗАХИРАХ НЬ

Өвдсөн эсвэл ядарсан үед сэтгэл санаагаа захирах нь үнэхээр хэцүү боловч энэ нь боломжгүй зүйл биш ажээ. Сарын тэмдгийн үед бие хямардаг бол эмэгтэйчүүдийг илүү их амарч, томоохон шийдвэр гаргахаас зайлсхийж, аль болох бага ярихыг би зөвлөж байна. Гэвч ужиг өвчтэй хүн байвал яах билээ? Хоолны дэглэмийн өөрчлөлт, дасгал хөдөлгөөн, инээд хөөр болон миний зөвлөж байсан өөр бусад зүйлс хүнд өвчтэй, эдгэрэл хэрэгтэй хүмүүсийн хувьд юуг ч өөрчлөхгүй. Эмчийн үзлэг, эмийн жор, Бурханы гайхамшгийн алиныг хүлээх нь хамаагүй, харин хүлээлтийн үедээ та нөхцөл байдалд дасан зохицох хэрэгтэй. Бодит байдалтай нүүр тулахаас зайлсхийлээ гээд амьдралд асуудал ирэхээ больчихдоггүй гэдгийг би сайн мэднэ.

Өвдөж шаналсан үедээ та сэтгэл санаагаа захирч чадах уу? Гарцаагүй чадна. Энэ нь бусад үеийнхээс илүү хэцүү байх бөгөөд нэмэлт залбирал, тууштай шийдвэрийг шаардах боловч та үүнийг Бурханы тусламжтайгаар хийж чадна. Ийм үед сэтгэл санаагаа захирахын тулд хийх эхний алхам бол үүнийг чадна гэдэгтээ итгэх явдал билээ. Хэрэв хэцүү үед бидний сэтгэл санаа тогтвортой байх боломжгүй байсан бол “Зовлон бэрхшээл тулгарахаас бусад үед тайван бай” гэж Библид хэлэх байсан бус уу? Гэтэл Бурханы Үг харин ч эсрэгээр нь, таны амьдралд шуурга тохиолдох бүрт зоригтой бөгөөд тууштай байхыг сургадаг. Хэрэв би Өөрт нь итгэж найдан, цагийг хамт өнгөрөөх аваас, хийх ёстой аливаа зүйлээ гүйцэлдүүлэх чадварыг Эзэн Бурхан надад өгнө гэдгийг ойлгох нь надад ихээхэн тус болсон билээ.

“Хамгийн Дээд Нэгэний халхавчинд оршигч нэгэн [ямар ч дайсан хүч чадлыг нь тэсвэрлэж үл чадах] Төгс Хүчит Нэгэний сүүдэр дор амьдарна” хэмээн Дуулал 91:1-д заажээ. Энэ нь, хэрэв бид Бурханы оршихуйд цагийг өнгөрөөж, Түүний Үгийг тунгаан бодож, Түүнээс хамааралтай амьдарч, гуйн залбирах аваас, өөрсдийн хийх ёстой аливаа бүхнийг гүйцэлдүүлэхэд хэрэгтэй хүчийг олж авна гэсэн үг.

“Үүнийг тэсэж гарахад үнэхээр хэцүү” гэсэн мэхлэлтийг сонсох нь бидний түгээмэл гаргадаг эхний алдаа. Дайсан бол худалч бөгөөд тэр бидний оюун санаанд “чадахгүй, болохгүй, бүтэхгүй, боломжгүй” гэсэн бодлыг ямагт оруулдаг. Диавол биднийг “дутуу дулимаг” гэж үздэг бол Бурхан биднийг “хангалттай чадвартай” гэж хардаг. “*Би чадахгүй байх аа*” гэх биш харин “*Би чадна гэж бодож байна*” гэсэн Бурханы санааг дэмжих сонголтыг бид хийж болно. Хичнээн хэцүү санагдаж байсан ч, сэтгэл санаагаа захирч, тогтуун тайван байж чадна гэж та итгэж байвал, Бурхан таны итгэлээр дамжуулан ажлаа хийж, зорьсондоо хүрэх бололцоог танд өгөх болно.

Олон жил сар өвдөж шаналсан ч, туйлын эерэг хандлагатай байдаг хүмүүсийг би мэднэ. Тэд хэзээ ч гомдоллодоггүй, хуйсгануур ааш гаргадаггүй, хорвоог зүхэж, Бурханыг буруутгадаггүй, тэр байтугай өөрсдийгөө өрөвддөггүй. Гэвч яг тийм нөхцөл байдалд өвчин зовлонгоос өөрийг үл ярьж, энэ бүхэн өөрсдөд нь ямар хэцүү байгааг үглэдэг хүмүүсийг ч бас би мэднэ. Тэд гомдож туних, өшиж хорсохдоо амархан байдаг. Амьдралд тулгарах аливаа нөхцөл байдал нь ямар хариу үйлдэл үзүүлэхээ шийдэхийг биднээс шаарддаг бөгөөд хэрэв бид Бурханы санаа бодлын дагуу хүлээж авах юм бол бидний бэрхшээл саад даван туулахад хавьгүй хялбар байдаг. Үлэмж шаналал, тун тухгүй байдалд ч тогтуун тайван байж чаддаг

хүмүүсийг би ихэд бишрэн хүндэлдэг. Тийм хүмүүс бид бүгдэд гайхамшигтай үлгэр дуурайл болно гэж би боддог.

Та хэдэн зуун удаа сонссон ч байж болох нэгэн эшлэлийг би энд хэлэх гэсэн юм. Гэхдээ энэ удаа та уг эшлэлийн үг бүрийг анхаарч, юу өгүүлж байгааг нь бодоосой гэж би хүсэж байна.

Намайг хүчирхэгжүүлэгч Түүгээр би бүгдийг хийж чадна [Миний дотор хүчийг бий болгодог Түүгээр би юуг ч хийхэд бэлэн. Христийн элбэг хангалуун байдал дотор би ч элбэг хангалуун]. (Филиппой 4:13)

Гайхалтай! Ямар их урам зориг төрүүлсэн эшлэл вэ. Ирээдүйд болох зүйлсээс бид айж бэргэх хэрэггүй. Бид саад бэрхшээлээ даван туулах гэж оролдож ч үзээгүй байж ялагдана гэж зүрхшээж болохгүй. Бурхан бидний талд байгаа. Түүний нигүүлсэл бидний хэрэгцээ бүхнийг хангахад элбэг хүрэлцэнэ.

Гачигдал бэрхшээл, хагацал зовлонгийн үед сэтгэлийн хөдөлгөөнөө захирах нь ямар чухал болох талаар та ер бодож үзээгүй байж ч болох юм. “Би биеэ барьж чадахгүй нь. Яг одоо надад үнэхээр хэцүү байна. Байдал ийм байхад би өөр яах юм бэ?” гэж бодох үе бүгдэд маань л гардаг шүү дээ. Энэ бол хүмүүн бидний үзүүлэх хэвийн л нэг хариу үйлдэл. Гэвч дэмжиж тусалдаг, түшиж тулдаг Бурхан бидний талд байхад, бид “хэвийн” хүн шиг аашлах шаардлагагүй. Бид сэтгэл санааны хувьд тогтворгүй байдалд орж, өөдрөг бус олон зүйлийг ярьж, амьдралд маань орогнох зайг дайсандаа гаргаж өгч байвал л бидний дайсны хүсэл биелнэ. Түүнчлэн гачигдал бэрхшээл, хагацал зовлон туулах үедээ бодлогогүй шийдвэр гаргаж, хожим нь урт удаан хугацааны туршид үр дагавартай нь зууралдах болчимгүй зүйлсийг биднээр хийлгэх гэж тэр хүсдэг.

Өрсөлдөгч буюу дайснуудын бидэнд учруулах ямар ч дарамтаас хормын төдийд ч бид айж сүрдэх ёсгүй гэдгийг элч Паул Ариун Сүнсэнд хөтлөгдөн Филиппой номд бичжээ. Бид айж сүрдэхгүй байх нь тэдний хувьд сүйрлийн тэмдэг, харин бидний хувьд авралын тэмдэг гэж (Филиппой 1:28-ыг унш) тэр хэлжээ. Өөрөөр хэлбэл, бидэнд сорилт бэрхшээл тулгарахад сүнсний ертөнц биднийг ажиглаж байдаг мэт санагддаг. Бурхан болон дайсан биднийг харж байдаг бөгөөд сорилтыг хүлээж авч байгаа бидний байдал, мөн хэлж, хийж байгаа зүйл маш чухал. Хэцүү үед сэтгэл санааны хувьд тогтвортой байж, хэл яриагаа захирах нь Бурханыг хүндэтгэж байгаа хэрэг бөгөөд намайг захирах ёсгүй гэдгийг нь диаволд мэдүүлж байгаа хэрэг гэж би олон жил итгэж ирсэн.

Үүнийгээ би дандаа амжилттай хэрэгжүүлээд байдаггүй ч урьд байснаасаа үнэхээр дээрдсэн шүү. “Би очих ёстой газартаа хараахан хүрээгүй байгаа хэдий ч, урьд байсан газраасаа Бурханы ивээлээр урагшилж ахисан” гэж би хэлэх дуртай. Өсөж төлөвших шаардлага надад одоо ч байсаар байна. Гэхдээ би ядаж л сэтгэл хөдлөлөө захирахын чухлыг мэддэг болсон. Таныг ч бас үүний чухлыг ойлгоно гэдэгт итгэлтэй байна.

Өвдөж шаналах үед илрэх сэтгэл хөдлөлөө захирах нь хэцүү гэдэгт эргэлзэх зүйл үгүй. Гэвч энэ бол сонголт гэдгийг та ойлгох буй за.

Сэтгэл хөдлөлөө үгүйсгэх бүс, харин захир

Өөрт байгаа сэтгэлийн хөдөлгөөнийг үгүйсгэ гээгүй, харин түүний таныг захирах эрхийг эсэргүүц гэж миний хэлж байгааг та ойлгох нь л надад чухал байна. Хэдэн мянга биш юмаа гэхэд хэдэн зуун зүйлийн талаар бидэнд янз бүрийн мэд-

рэмж, сэтгэгдэл төрдөг. Сэтгэлийн хөдөлгөөнд өөрийн гэсэн оюун ухаан байдаг мэт надад санагддаг гэж би урьд нь хэлж байсан даа. Хэрэв таны эрүүл мэнд муудсан бол сэтгэл хөдлөл чинь ердийнхөөс илүү чанга хашхирч байж магадгүй. Тэгэх нь ч аргагүй. Өвчин шаналал бол тэсвэрлэхэд амаргүй зүйл. Эмчээс өвчний онош сонсох нь тоглоом биш. Надад ч бас ийм үе байсан учраас би сайн мэдэх юм. Гэвч сэтгэлийн хөдөлгөөнөө зоргоор нь тавихгүй байх нь тийм ч хэцүү биш гэдгийг би олж мэдсэн. Та сэтгэл хөдлөлөө хэдийчинээ захирч чадна, таны шийдвэрүүд төдийчинээ зөв байх болно.

Сэтгэлийн хөдөлгөөнөө захирч чадаагүй үедээ би хамаг хүчээ бардаг. Та ч бас тийм байдалд ордог гэдгийг би сайн мэдэж байна. Уур бухимдал, гэм буруушаал, гуниг гутрал, эмх замбараагүй бодлууд намайг туйлдуулдаг. Би бүр өдөржин элдэв саад бэрхшээл болон сөрөг зүйлсийн талаар ярихад ядардаг. Бид ийм зүйлсээс болж хүч тэнхээгээ алддаг нь үнэндээ энэ мэт байдал нь бидний сайн сайханд нэмэр биш, нэрмээс болдогийн нотолгоо юм. Дараа та ямар нэгэн таагүй мэдээ сонсоод уурлаж бухимдах юмуу эсвэл урам хугарч байгаагаа анзаарвал, энэ номыг болон миний хуваалцаж байгаа зарчмуудыг санаж, юуны түрүүнд тайван амгалан байх шийдвэр гарган, өөрт чинь удирдамж заавар өгөхийг Бурханаас гуйгаарай.

Шийдвэр ба гунхаг: *Би ядрах эсвэл өвдөх үедээ сэтгэл хөдлөлдөө захирагдах бус, харин түүнийгээ захирах болно.*

БҮЛЭГ

18

Хэт ачаалал ба сэтгэлийн дарамт

Бид бүх ачаа дарамтаас зугтаж, зайлж чадахгүй. Уг нь зарим ачаа дарамт бол зайлшгүй хэрэгтэй сайн зүйл ажээ. Гэвч хэт их ачаалал нь бидэнд маш сөргөөр нөлөөлдөг. Энэ нь яваандаа бидэнд төдийгүй бидний эргэн тойронд байгаа хүмүүст халгаатай “их тэсрэлт” болж хувирдаг.

Стресс буюу даралт шахалт гэдэг үг нь анх барилгын нэр томъёо байжээ. Байшин нурж унах хүртлээ хэр их даралт тэсвэрлэх талаар ярихдаа үүнийг ашигладаг байж. Өдгөө барилгууд биш, хүмүүс л “нурж унах” нь их болж дээ. Барилга байшинг хүчтэй шуурга, хар салхи, газар хөдлөлтөд тэсвэртэй болгон бэхэлдэг атлаа амьдралын салхи шуурга, донсолгоо юунд тэсвэртэй болох талаар бид юу хийж байна вэ?

“Энэ их ачаа дарамтаас болж би бүр “эцэстээ тулж” байна” гэсэн бодол, мэдрэмж төрсөн ч үүнийг өөрчлөхийн тулд та юу ч хийхгүй байна уу? Би таныг энэ бүлгийг уншсанахаа дараа илүүдэл ачаанаасаа салахын тулд зарим нэг шийдвэ-

рийг гаргаасай гэж залбирч байна. Бид дэндүү олон зүйлд өөрсдийгөө зориулдаг учраас ачаа дарамт ихсэх нь олонтаа. Хэрэв та “Би яагаад цаг ямагт ийм сэтгэл гонсгор байдгаа ойлгохгүй юм” гэж ярьдаг бол дээр хэлсэнчлэн, өөрөө өөртэйгөө ярих цаг гаргаж, юу хийж байгаагаа – нэн ялангуяа, яагаад тухайн зүйлийг хийж байгаагаа нухацтай бодож үзэх нь ухаалаг хэрэг болно.

Таныг сэтгэлийн дарамт амсах үед бие махбодод чинь юу болж байдгийг энд товчхон өгүүлье.

Уур цухал, санаа зовнилын байдал нь болзошгүй аюулаас өөрсдийгөө хамгаалахад бидэнд туслахын тулд бидний бие махбодод төрөлхөөс заяасан сэрэмжлүүлэг дохиог ажиллагаанд оруулах буюу “Зодолдох уу, зугтах уу?” гэсэн хариу үйлдлийг бий болгодог. Тэр байтугай таагүй явдал, аюул заналын талаар бодох эсвэл төсөөлөх нь ч бас түгшүүрийн дохиог ажиллуулдаг. Тэгэхээр энэ нь, бидний сэтгэлд дарамт учруулах зүйлийн талаар бодох нь бид тэр дарамттай байдлыг бодитоор туулж байгаа мэт тийм хариу урвалыг үүсгэдэг гэсэн үг.

Уураг тархи, дотоод шүүрлийн булчирхай, бөөрний дээд булчирхай болон түүний хальсан бүрхүүл нь бие махбодыг кортизол хэмээх даавар ялгаруулахыг тушаадаг. Кортизол нь үрэвсэл, хямралыг эсэргүүцдэг, цусан дахь чихрийн хэмжээ, булчингийн ачааллыг нэмэгдүүлдэг. Үүний зэрэгцээ зүрхний хэмнэлийг түргэсгэж, цусны даралт болон холестериний төвшинг ихэсгэн, булчин руу глюкоз дамжуулдаг адреналин ч бас ялгардаг байна. Энэ хариу үйлдлүүд бол дарамттай эсвэл аюултай байдлыг давж гарахад бидэнд тусалдаг зохилдлогоо юм. Эзэн Бурхан бие махбодыг маань бидний төлөө ийм зүйлсийг хийдэг болгож бүтээсэн нь үнэхээр гайхамшигтай хэрэг. Тийм ээ, бидний бие махбод өөрсдөд маань туслахыг хүсдэг ажээ!

Гэхдээ хэрэв бид “Зодолдох уу, зугтах уу?” гэсэн энэ хариу үйлдлийг хэтэрхий их давтагдах боломжийг сэтгэлийн дарамтад олгоод байвал, бидэнд туслахын тулд бие махбодод маань бий болдог ийм урвал нь бидэнд хор уршиг учруулах болно. Резинэн боолтыг бодоод үз л дээ. Хэдийгээр энэ нь сунадаг ч, хэтэрхий сунгаж татаад байвал тасарна. Тасрахаар нь зангидчихаад л, бүр дөрвөн зангилаатай болтол нь тийм боолтыг би хэрэглэж байсан. Гэвч дэндүү олон удаа, хэтэрхий их сунгаж хэрэглэсэн болохоор энэ нь эцэстээ хуучирч муудсан. Дарамт ирэхэд бид бие махбоддоо хэрхэн ханддагийн жишээ болгож Бурхан үүнийг миний санаанд оруулж өгсөн юм. Бид сунаж унатлаа ажилласаар ядаргаанд ордог. Тэгээд ийм байдалд хүрсэн шалтгаанаа олохоосоо илүү бид асуудалд өнгөцхөн хандаж, хялбар шийдэл хайдаг. Ингэж явсаар эцэст нь бид, тасрахаар нь холбож зангидсаар байгаад дөрвөн зангилаатай болсон нөгөө резинэн боолт шиг болчихдог. Би бүр “Хэт их ачаалал нь миний ходоод гэдэс, булчин шөрмөсийг зангидан уячихсан мэт байсан” гэж ярьдаг байв. Өөрөөр хэлбэл, би амарч чадахгүй мэт санагдан, урт удаан хугацааны туршид үргэлжлүүлэн “хүнд араа”-гаар явсан байлаа. Хэдхэн зангилааг нэрлэвэл, миний бие өвдөж зовуурлан, шөрмөс татаж, ядарч сульдэн, ходоод хямарч, цээж хорсдог байлаа.

Өөрчлөгдөхөд бидэнд юу шаардагдах вэ?

Харамсалтай нь, нөхцөл байдал биднийг албадах хүртэл бид хэвийн байдлаар өөрчлөгддөггүй. Та яг л миний боддог байсны нэгэн адилаар “*Би одоо хийж байгаа бүх зүйлээ зайлшгүй хийх ёстой учраас амьдралаа яах ч арга алга*” гэж бодож байж болох юм. Энэ бол туйлын буруу гэдгийг би өөрийн

туршлага дээр үндэслэн хэлж чадна. Бурхан бидний хэр чадлаас хэтэрсэн зүйлийг бидэнд хэзээ ч өгдөггүй, харин амар тайван, баяр хөөрөөр гүйцэлдүүлэх зүйлийг өгдөг. Би өөрийн хийхийг хүссэн олон зүйлийг хийдэг байсан. Энэ бүхнийг би хийх ёстой гэж өөртөө итгүүлсэн байсан боловч үнэндээ бол би тэр болгоныг хийхийг өөрөө хүсэж байсан юм.

Та ажил амьдралдаа тэнцвэртэй ханддаг, мэргэн ухааныг ашиглаж чаддаг ховорхон хүмүүсийн нэг байж болох юм. Харин хэрэв тийм биш бол та амьдралаас баяр хөөрийг мэдрэхэд чинь туслах өөрчлөлтүүдийг хийхээс алгуурлаж, амьдралынхаа ихэнхийг бүү дэмий үрээрэй. “Өдөр бүр, өглөөний 07:00 цагаас оройн 19:00 цаг болтол ажилладаг удирдах албан тушаалтан ажилдаа амжилт олдог ч, эхнэрээ өөр эрд алддаг нь даанч тоогүй” хэмээн Жон Капоци бичжээ. Бодох л үг. Номлогчийн үгс номд “Наран доор хийгдэж байгаа бүхэн надад жигшүүртэй болсон учраас би амьдралыг үзэн ядлаа. Өөрөөр хэлбэл, бүх зүйл утгагүй бөгөөд салхи хөөцөлдсөн хэрэг аж. Наран доор зүтгэсэн бүх зүтгэлээ би үзэн ядав. Учир нь би тэр бүгдийг миний дараа ирэх хүнд үлдээх учиртай ажээ” (Номлогчийн үгс 2:17-18) гэж бичжээ. Хичээл зүтгэл гарган хийж бүтээсэн тэр их зүйлээ хэн нэгэнд үлдээнэ гэж бодохоор уур нь хүрч, урам хугарч байсан учраас л Соломон үүнийг бичсэн болов уу гэж би боддог. Дараа нь 2-р бүлгийн 24-р эшлэл дээр тэр тун мэргэн зүйл хэлжээ: “Идэж, ууж, зүтгэлийнхээ сайныг олж харахаас илүү зүйл хүмүүнд үгүй. Миний харснаар энэ нь мөн л Бурханы мутраас ирэх ажээ”. Хэр чадлаасаа хэтэрсэн их зүйлийг бусдад амлаж, тэр бүхнийхээ алинаас нь ч баяр хөөрийг мэдэрдэггүй мэт санагддаг, амралтгүй ажилладаг хэр олон хүнийг та мэдэх вэ? Та тийм хүмүүсийн нэг нь үү? Хэрэв тийм бол өөрчлөгдөхөд танд юу шаардагдах бол?

Сэтгэлдээ байнга ачаа дарамттай явах нь тэнэг хэрэг. Ингэж амьдардаг хүн бүх зүйлийг муугаар эргэж болзошгүй гэж үздэг.

Наталий Голдбэрг

Хүн нас барах үед хүмүүс “Тэр хэр их юм (хөрөнгө мөнгө) үлдээсэн бол?” гэлцдэг. Үүний хариулт нь “Тэр бүхнээ үлдээсэн”. Үхэхдээ хэн ч хорвоогоос юу ч авч явдаггүй шүү дээ. Энэ агшин та бидэнд дахин хэзээ ч олдохгүй учраас урсан өнгөрөх мөч бүхнээс баяр хөөр мэдрэх гэж бид хичээх хэрэгтэй.

Ачаа дарамтаа хөнгөлж, амьдралаас аз жаргалыг амсаж мэдрэхэд нь хүмүүст туслахыг оролдох эмч мэргэжилтэн, сэтгэлзүйчид, тэдний хэвлүүлсэн ном товхимол, өгүүлэл нийтлэл олон олон тэрбум долларын бизнес болжээ. Та сэтгэл санааны хүнд дарамтад орсон бол тэдгээрээс нэг бус удаа авч уншиж байсан байх. Хэрэв бид Бурханы Сүнсээр удирдуулахгүй л юм бол бидний хэн маань ч амьдралаа зөв авч явж чадна гэдэгт би эргэлзэж байна. Энэ нь бид мэргэн ухаан, амар тайвныг дагана гэсэн үг. Бурханы тусламжгүйгээр амьдралаа сайн сайхан авч явах хангалттай ухаалаг биш гэдгээ би эцэст нь хүлээн зөвшөөрсөн. Нэгэн хүн зар сурталчилгааны самбар дээрх ийм бичиг уншжээ: “Хэрэв чи намайг инээлгэмээр байвал, надад төлөвлөгөөгөө ярьж өгөөрэй” гээд тэр бичгийн доод хэсэгт “Бурхан” гэсэн гарын үсэг байжээ. Бид төлөвлөгөө гаргахдаа сурамгай байж болох юм. Гэвч бид амьдралаа төвөгтэй болгохгүйн тулд аль болох тэнцвэртэй хандан, амар тайван, мэргэн ухааныг харгалзан үзэж байж тэр төлөвлөгөөгөө гаргадаггүй нь тоогүй.

*“Хэрэв чи намайг
инээлгэмээр байвал, надад
төлөвлөгөөгөө ярьж өгөөрэй”
гээд тэр бичгийн доод хэсэгт
“Бурхан” гэсэн гарын үсэг
байжээ.*

Мөн бид урьд нь амласан бусад бүх зүйлээ мартчихдаг тул хэзээ хойно урам хугарч, ядарч залхдаг.

Амьдралаас баяр хөөрийг мэдэрч, амсхийх чөлөөг өөртөө олго

Ядарч залхсан, санаа зовнисон, уур уцаартай хүмүүс байгаа байдлынхаа талаар гомдоллоход ихэнх цагаа үрдэг. Гэвч тэд энэ байдлаа өөрчлөхийн төлөө бараг юу ч хийдэггүй. Тэд яагаад ийм байдалтай байгаагаа ойлгохыг хүсдэг боловч хэн нэгэн өөрсдөд нь тайлбарлаж өгсөн ч тэд юуг ч өөрчлөхгүй л болов уу. Бид урхинд орсон мэт байдаг! Өөрсдийн хийдэг бүхнийг бид “*Заавал хийх ёстой*” гэж боддог. Гэвч үнэндээ тийм биш ажээ. Хэрэв бид өвчин тусаад эмнэлэгт сар хэвтлээ гэхэд амьдрал цааш үргэлжилсээр л байх болно. Бидний хийж байсан зүйлийг өөр хэн нэгэн хийх л болно. Үнэндээ тэр ажил хийгдэхгүй байлаа гээд юу ч муугаар эргэхгүй.

Үүрэг хариуцлагаа үл тоомсорлож бай гэж би хэлээгүй байна. Харин бид өөрсдийн хийхийг хүссэн болгоныг эсвэл өрөөл бусдын биднээр хийлгэхийг хүссэн бүхнийг гүйцэлдүүлж чадахгүй гэдгээ ойлгох хэрэгтэй гэж хэлэх гэсэн юм. Стрессийн төвшингөө бууруулах эхний алхам бол “Үгүй” гэж хэлж сурах. Бид хүмүүсийн таалалд нийцүүлэгч байхын зэрэгцээ ачаалал багатай ажиллаж амьдрах ямар ч боломжгүй ажээ.

Тэр байтугай бид бусдын хийж бүтээж байгаа хэр хэмжээнд өөрсдийгөө аваачих гэж албадах ч хэрэггүй. Зарим хүн бусдаас ихийг гүйцэлдүүлэх чадвартай байдаг. Гэвч бид өөрсдийн хэмжээ хязгаар дотор амьдарч сурах ёстой.

Хүн болгонд хэмжээ хязгаар гэж бий. Гэхдээ тэр нь харилцан адилгүй. Би шийдвэрийг маш хурдан гаргадаг, харин

шийдвэр гаргахад удаан бодох хэрэгтэй болдог хүмүүс ч бас байдгийг би мэднэ. Тэдний энэ байдал муу зүйл биш шүү дээ. Мөн би ер бусын их тэсвэр хатуужилтай хүн. Эдгээр чадвар нь Өөрийнх нь надад даалгасан зүйлсийг хийх бололцоогоор намайг хангадаг Бурханы нигүүлсэл билээ.

Би их ачаалалтай ажилладаг болохоор тэр төвшингөөс хоцрохгүй байхыг хичээдэг нэгэн туслах надад байлаа. Тэр сайн ажиллаж, ажилдаа ч дуртай байх шиг санагддаг байв. Гэвч тэр эцэстээ бие, сэтгэл, оюуны хувьд ядаргаанд орсон юм. Миний санаанд нийцүүлж, намайг баярлуулахыг маш их хүссэн учраас тэр ажлын ачаалал даах өөрийн чадварын хэмжээг надад шударгаар хэлээгүй ажээ. Өөрөө их ажилладгийн хэрээр заримдаа би бусдаас дэндүү ихийг хүсдэг байж магадгүй. Гэхдээ хэрэв тэд юу хийж чадна гэж бодож байгаагаа, мөн явал эрүүл саруул, баяр хөөртэй байж болохоо надад илэн далангүй хэлэхгүй байгаа бол энэ нь миний буруу биш шүү дээ. Ажилгүй болохоос айдаг учраас хүмүүс ажил олгогч нартайгаа илэн далангүй ярихгүй байх нь олонтаа. Гэвч ажлаа алдах эрсдэлтэй байлаа ч, хүмүүс байнгын ачаа дарамттай ажиллаж амьдрахын оронд халагдсан нь хавьгүй дээр байх болно.

Бидэнд хамгийн их дарамт өгдөг зүйлсийн нэг нь бусад хүмүүстэй өрсөлдөх, тэдэнтэй өөрсдийгөө харьцуулах явдал байж болох юм. Та өөрөөрөө байх эрх чөлөөтэй хүн гэдгээ ойлгоорой. Та өөр хэн нэгэн болох гэж оролдох шаардлагагүй.

Дарамт нь айдсыг тэжээдэг

Бидний сэтгэл санаанд дарамтаас илүү хор хөнөөл учруулдаг зүйл гэж байхгүй. Айдас түгшүүр бол хянах аргагүй сэтгэл хөдлөл гэж бид хэлж магадгүй. Хүн цаг үргэлж айдас

түгшүүрийг мэдэрнэ гэдэг нь эрүүл саруул байдлаар ажиллаж амьдарч чадахгүй болтлоо сэтгэл санааны дарамтад орсны шинж. Айдас түгшүүрийг бий болгодог олон нөхцөл байдал байдаг. Хань ижил, үр хүүхэд нас барах, гэр бүлээсээ салах, ажлаасаа халагдах гэх зэрэг томоохон гарз хохирол байдаг ч, бидэнд байгаа бүх шалтгаан тийм ноцтой биш ажээ. Бидний айдас түгшүүр ихэнхдээ бид өөрсдийн хэр чадалд ахадсан үүрэг хариуцлага үүрснээс үүддэг.

Хэрэв бид Бурханы мэргэн ухааны зарчмуудыг дагаж сурахгүй бол сэтгэл санааны зовлонд хариулт олдохгүй. Би галзуу юм шиг их ажил төлөвлөдөг байсан тул хэт ачааллаасаа болж нээрээ л галзуурах гэж байгаа мэт санагддаг байлаа. Гэхдээ үүнээс ч дор юм гэвэл, өөрийгөө ядрааж залхаасан энэ их ажлаа би Бурханы төлөө хийж байна хэмээн эндүүрч байсан явдал. Тэр үед би ямар их мэхлэгдсэн байснаа одоо эргэн санахад гайхмаар. Хэрэв дайсан таныг Бурханы төлөө ажиллуулахгүй байж чадахгүй бол тэр таныг Бурханы төлөө хэтэрхий их ажиллуулахыг хичээх болно гэдгийг ямагт санаарай. Бид, ажил амьдралын маань тэнцвэрийг алдагдуулсан энэ хоёр туйлын алин дээр нь байх нь дайсанд огтхон ч чухал биш. Яагаад гэвэл, эдгээрийн аль аль нь бидэнд төвөг учруулдаг.

Энэ сэдвээр би бүхэл бүтэн ном бичиж чадна. Гэвч баяр хөөртэй, жаргалтай амьдрах энгийн зам бол Бурханы арга замуудыг ойлгож мэдэн, дагах явдал. “Би бол зам” (Иохан 14:6) гэж Есүс хэлсэн бөгөөд энэ нь Тэр бидэнд хэрхэн зөв амьдрахыг харуулах болно гэсэн үг. Бидэнд хэрэгтэй хариултууд Библид байдаг. Бид Бурханы Үгийг зөвхөн унших бус, харин дагах шийдвэрийг гаргах хэрэгтэй. Хэрэв бид энэ шийдвэрийг гаргахаас татгалзах аваас, дарамтыг байнга мэдэрч, улмаар

бие, сэтгэл, оюуны ядаргаанд орж, өвчлөх болно. Сэтгэлийн хөдөлгөөнөө захирч сурахын тулд хийх ёстой олон өөрчлөлт байдаг гэдгийг та нарын зарим нь энэ номыг уншиж байх явцдаа ойлгосон гэдэгт би итгэлтэй байна. Бидний алгуурлах нь диаволд завшаан олгодог учраас та тэдгээр өөрчлөлтийг битгий хойш тавьж мартаарай. Алхам хийж эхлэхээсээ өмнө энэ номыг та заавал уншиж дуусгасан байх албагүй тул унших явцдаа ч эхэлж болно шүү дээ. Чухамдаа би таныг өнөөдөр нэг шийдвэр гаргаж, түүнийгээ хэрэгжүүлэхэд уриалж байна. Та үүнийг сэтгэлийн хөдөлгөөнөө захирч сурахын тулд анхны үрийг тарьж байна гэж бодоорой.

Хэт ачааллаас салж, сэтгэл санааны тогтвортой байдлыг мэдрэх хялбар гурван алхмыг заалгаж авна гэж та найдаж байсан бол би таны сэтгэлийг гонсойлгох болсондоо хүлцэл өчье. Аливаа чухал юмыг олж авахын тулд хичээл зүтгэл зайлшгүй хэрэгтэй. Нэгэн цагт би ажил амьдралын тэнцвэрээ алдсан, ачаа дарамт ихтэй, сэтгэлийн хөдөлгөөндөө захируулдаг хүн байсан гэдгээ шударгаар хэлж чадна. Гэхдээ би өөрчлөгдсөн, та ч бас тэгж чадна. Сайн үр жимс гаргахгүй байгаа ямар ямар зүйлийг амьдралаасаа хасаж болохыг та Бурханаас асууж эхэл. Тэр нь сайн зүйлс байж болох ч, танд зориулсан хамгийн сайн зүйлс биш байдаг. Нэг үе бидний амьдралд зөв байсан зүйлс өөр цаг үед огтхон ч тийм биш байх нь бий. Та ямар нэг зүйлийг хийхээ болих хэрэгтэй болсноо хүмүүст хэлэхээс бүү зүрхшээ. Бурханыг дага! Амар тайвныг дага! Зүрх сэтгэлээ дага! Тийнхүү та үр жимстэй зүйл ихийг гүйцэлдүүлэх бөгөөд хөдөлмөрийнхөө үр жимсийг хүртэх хангалттай эрч хүч, сэтгэлийн тэнхээ танд үлдэнэ.

Энэ бүлгийг өндөрлөхдөө би таныг Есүсийн хэлсэн эдгээр үгтэй хамт үлдээе:

Амар амгаланг Би та нарт үлдээнэ. Амар амгалангаа Би та нарт өгнө. Ертөнцийн өгдгөөс өөрийг Би та нарт өгч байна. Өр зүрхээ бүү шаналга. Бүү түгшицгээ. [Санаа зовниж, сэтгэл түгшихийг өөртөө зөвшөөрөхөө боль. Аймхай, хулчгар, халирхай, тайван бус байхыг өөрсдөдөө бүү зөвшөөр.] (Иохан 14:27)

Амар амгаланг Би та нарт үлдээнэ.

Би Өөрийн амар амгаланг та нарт өгнө. Ертөнцийн өгдгөөс өөр юмыг Би та нарт өгч байна.

Та нар зүрхээ бүү зовоо. Бүү ай.

[Санаа зовниж, сэтгэл түгшихийг өөрсдөдөө зөвшөөрөхөө боль.

Аймхай, хулчгар, халирхай, тайван бус байхыг өөрсдөдөө бүү зөвшөөр.]

Иохан 14:27

Бидэнд гайхамшигтай амар тайван байдал байгаасай гэж Есүс хүсдэг нь Түүний Үгээс илэрхий байна. Гэхдээ Тэр бидэнд бас үүрэг хариуцлага өгч байгааг анзаараарай. Бидний амар тайвныг хулгайлах сөрөг сэтгэл хөдлөлийг бид захирах ёстой. Бид цаг

ямагт бүх нөхцөл байдлаа хянаж чадахгүй ч бид Эзэн Бурханы тусламжтайгаар биеэ захирч чадна.

Шийдвэр ба тунхаг: *Би амар тайван амьдарч, хэр чадлаасаа хэтэрсэн ачаа үүрэхгүй.*

БҮЛЭГ

19

Эерэг сэтгэл хөдлөл

Бид ихэнхдээ сөрөг сэтгэл хөдлөлдөө анхаарал хандуулдаг. Гэтэл бидний эрүүл мэнд, сэтгэл ханамж, баяр хөөр, үр бүтээмж, сайн сайханд тус нэмэр болох эерэг сэтгэл хөдлөлүүд ч бас байдаг. Ийм сэтгэлийн хөдөлгөөн байгаагүй бол хорвоо үнэхээр уйтгартай байх байсан. Тийм ээ, захирах ёстой мэдрэмжүүд бидэнд байдаг боловч бидний баяр жаргалын эх сурвалж болж чадах мэдрэмж тэдгээрийн дотор олон бий. Бидний санаанд орж ирдэг – эерэг сэтгэл хөдлөлийн хамгийн эхний жишээ бол баяр хөөр. Хүн ер нь баяр хөөр, аз жаргалыг л хүсдэг. Ямар хүсэл тэмүүлэлтэй байх нь хамаагүй, гагцхүү тэр бүхэн маань бидэнд аз жаргал авчирна гэж бид найддаг.

Аз жаргалыг мэдэрдэг учраас л хүн аливаа зорилгын төлөө ажиллаж хөдөлмөрлөдөг. Манай охин Сандра дээд зэргийн эмх цэгцтэй хүн л дээ. Хэрэв хийх зүйлсийнхээ жагсаалтыг шалгаж үзээд бүгд хийгдсэн үед жаргалтай болдог гэдгээ тэр надад нэг удаа ярьж байсан юм. Үе үе түүнтэй утсаар ярьж, юу

хийж байгааг нь асуухад, тэр “Эмхэлж цэгцэлж байна” л гэдэг. Харин би аливаа юм эмх цэгцтэй байхад дуртай ч эмхэлж цэгцлэх ажилд дургүй. Харин туслах маань ийм ажилд тун сайн. Түүнд би баахан юм өгөөд, “Үүнийг тавиур дээр – хаана юу байгааг нь харж болохоор газар эмхлээд тавьчих” гэдэг. Зохих цалин хөлсийг нь өгөөд, эмхэлж цэгцлэх ажлаа түүгээр хийлгэхдээ би баяртай байдаг.

Сайтар цэгцэлсэн зүйлс бидэнд дэг журам, амар тайвныг мэдрүүлдэг бөгөөд үүнээс аз жаргал төдийгүй тогтуун дөлгөөн байдлын мэдрэмж төрдөг. Нөгөөтэйгүүр, эмх замбараагүй байдал биднийг уймраа будлиу, ууртай бухимдуу болгож орхидог. Бурхан бол будлиан самууны бус, харин эмх цэгцийн Бурхан. Хэрэв таны эргэн тойронд эмх замбараагүй байдал ноёрхож байвал, би таны амьдралын бусад хэсгийг ч бас тийм л байдаг байх гэж бодоход хүрнэ. Би таныг эмх цэгцтэй болохыг зөвлөж байна. Хэрэв та үүнийг өөрөө хийж чадахгүй мэт санагдвал, хэн нэгнийг хөлслөн хийлгэх юмуу эсвэл эмхэлж цэгцлэх ажилд дуртай найз эсвэл хамаатнаасаа тусламж гуйж болох юм. Тэгээд та хариуд нь өөрийн сайн чаддаг зүйлээр тэнд тус хүргэж болно шүү дээ.

Жаргалтай байгаагаа мэдрэхийн тулд та юу хийдэг вэ? Өчүүхэн ч атугай аз жаргалыг худалдаж авна гэсэн найдлагаар хүмүүс амралтад явдаг. Заримдаа ганцхан долоо хоногийн аз жаргалыг худалдаж авах гэсэн биш бүр өрөнд орчихдог. Төлбөрийн хуудсууд ирэх үед тэдний аз жаргал алга болдог. Яг одоо дэлхий дээр сая сая хүн барааны лангуун дээрээс өөрсдийг нь аз жаргалтай болгоно гэж найдаад ямар нэгэн зүйлийг худалдаж авахаар зогсож байгаа.

Бид аз жаргалтай болно гэсэн итгэлээр гэрлэдэг, харин хэсэг хугацааны дараа бидний зарим нь аз жаргалтай болох

найдлага тээн салж сарнидаг. Аз жаргалыг хайн хүмүүс ажлаа байнга сольдог. Эцсийн үр дүнд нь аз жаргалтай байхын тулд бид дургүй зүйлээ хүртэл хийдэг шүү дээ. Эмэгтэй хүн гэр цэвэрлэх дургүй байж болох юм. Гэвч тэр цэвэрхэн болсон хойно нь гэр орноо хараад аз жаргалыг мэдэрдэг учраас л долоо хоног бүр цэвэрлэгээ хийдэг. Чухамдаа бидний хийж буй аливаа бүхэнд гагцхүү аз жаргал л хөдөлгөгч хүч нь болдог гэж би боддог. Намайг аз жаргалтай болгодог олон зүйл байдаг боловч Бурханыг дагах нь надад юу юунаас илүү аз жаргалыг мэдрүүлдэг болохыг би олж мэдсэн. Бурханыг дагаж байгаа үедээ би өөр юутай ч зүйрлэмгүй сэтгэл хангалуун байдалтай байдаг. Түүний надаар хийлгэхийг эсвэл хийлгэхгүй байхыг хүссэн зүйлд би дандаа дуртай байдаггүй л дээ. Гэхдээ хэрэв би Түүний хүслийг эсэргүүцэх аваас, сэтгэлдээ гунигтай болж, харин дагах юм бол баяртай болдог.

Харамсалтай нь, олон хүн Бурханыг дагахгүй өөр аргаар аз жаргалыг олж авах (эсвэл худалдаж авах) гэж хичээсээр туйлддаг. Бидэнд юу байгаа нь чухал биш. Хэрэв Бурханы хүслийг гүйцэлдүүлэх нь бидний амьдралд нэн тэргүүнд тавигдахгүй л бол бид хэзээ ч жинхэнэ аз жаргалыг мэдрэхгүй.

Яагаад Христэд итгэдэг мөртлөө аз жаргалгүй хүн ийм олон байдаг вэ?

Миний бодлоор, зарим хүн христитгэлийг хатуу чанга, дэндүү уйтгартай гэж ойлгодог. Энэ ойлголт нь бухимдуу зантай, баргар царайтай – өөрсдийгөө Христэд итгэгч гэж хэлдэг олон хүнээс үүдэлтэй. Тэд бусдыг шүүж, шүүмжлэхдээ гарамгай. Бурхан болон Түүний Хүү Есүс Христэд хайртай, Тэдэнд үйлчилдэг бид дэлхий дээрх хамгийн аз жаргалтай хүмүүс байх

учиртай. Бурхан байдаг гэдгийг мэддэг учраас л бид хийж буй аливаа бүхнээсээ аз жаргалыг мэдэрч чаддаг байх ёстой. Биднийг амьдралаас аз жаргалыг амсаж мэдрээсэй гэж Бурхан хүсдэг гэдгийг Библи судлахдаа олж мэдсэн тэр өдөр надад тун сайхан байсан. Үнэндээ биднийг тэгж чадна гэдгийг батлахын тулд Бурхан Есүсийг (Иохан 10:10-ыг унш) илгээсэн. Бидний баяр хөөр Бурханыг баярлуулдаг!

Баяр хөөр бол бидний сайн сайханд тусламж дэмжлэг болдог сэтгэл хөдлөл бөгөөд энэ нь бусдад “халдварладаг” гэж би боддог. Есүсийн талаар бусдад гэрчлэх шилдэг аргуудын нэг нь баяр хөөртэй байж, хийж байгаа бүх зүйлээсээ аз жаргалыг мэдрэх явдал. Нэгэнт хүн болгон аз жаргалтай байхыг хүсдэг болохоор христитгэл нь хүнд баяр хөөр өгч байгааг харсан хүмүүс Есүсийг таньж мэдэн, хүлээж авахдаа нээлттэй болдог.

Тэвчих ёстой сэтгэл хөдлөл бидэнд олон бий. Гэхдээ баяр хөөр бол тэдгээрийн нэг нь биш! Тиймээс хойшид боломжийнхоо хэрээр баяр хөөртэй байгаарай.

Би урам зоригтой байна

Урам зориг, хичээл зүтгэл, хүсэл тэмүүлэл ч бас эерэг сэтгэл хөдлөлд тооцогдоно. Эдгээр нь зорьсондоо хүрэх хүч чадлыг бидэнд өгдөг. Биднийг Эзэнд үйлчлэхдээ урам зоригтой, хичээл зүтгэлтэй байхыг Библи (Ром 12:11-ийг унш) бидэнд сургаж байдаг. Илчлэл 3:19-д Эзэн Бурхан биднийг Өөрийнх нь зэмлэл сахилгажуулалтын үед ч хичээл зүтгэлтэй байж, сүнс дотор шатахыг заасан байдаг билээ. Бид яагаад тэгэх ёстой вэ? Яагаад гэвэл, Эзэний хийж буй аливаа бүхэн бидний сайн сайхны төлөө байдаг гэдэгт бид итгэж, дагах нь Түүний хүсэл байдаг юм.

Бурханы надад өгч буй өдөр бүр би хөөр баяртай байхыг хичээдэг гэсэн санаагаа би илэрхийлэх гэсэн юм. Дууллыг бичигч Давид ийн өгүүлжээ: “Энэ нь Эзэний бүтээсэн өдөр. Үүнд хөгжилдөн баярлацгаая” (Дуулал 118:24). Эерэг сэтгэл хөдлөл нь эерэг бодол хийгээд шийдвэрээс үүдэн гардаг. Өглөө сэрэхэд ямар мэдрэмж төрнө, түүндээ бүхэл өдрийн турш дарлуулах маягаар би олон жил амьдарсан. Харин одоо бол би оюун санаагаа зөв чиглэлд хандуулж, надад баяр хөөрийг мэдрүүлэх тийм зүйлийг боддог.

Өглөө сэрэхэд ямар мэдрэмж төрнө, түүндээ бүхэл өдрийн турш дарлуулах маягаар би олон жил амьдарсан. Харин одоо бол би оюун санаагаа зөв чиглэлд хандуулж, надад баяр хөөрийг мэдрүүлэх тийм зүйлийг боддог.

Би амьдралынхаа олон жилийг сөрөг, хортой мэдрэмжид дарлуулж өнгөрөөсөн. Одоо бол тийм байхаас татгалздаг. Өдөр бүр би, тухайн өдрөөс аз жаргалыг мэдэрч, хийж буй аливаа бүхэндээ баяр хөөртэй, урам зоригтой байж, аливааг хичээл зүтгэлээр гүйцэтгэх шийдвэр гаргадаг. Би өдөр бүр сэтгэл хангалуун байх шийдвэр гаргадаг бөгөөд хэрэв оюун санаагаа зөв чиглэлд хандуулахгүй бол энэ шийдвэрээ биелүүлж чаддаггүй! Мэдрэмж нь шийдвэрийг дагадаг гэдэгт би бат итгэдэг.

Ердийн өдөр ер бусын хандлагатай амьдар

Бидний амьдралын ихэнх өдрүүд жирийн байдаг. Амьдралд маань гайхалтай мөчүүд тохиодог ч, бусад нь жирийн л Даваа, Мягмар, Лхагва, Пүрэв, Баасан, Бямба, Ням гараг байх бөгөөд долоо хоног дуусахад дахиад л Даваа гараг ирнэ. Хоёр долоо хоногийн өмнө би Зимбабвэд 225.000 хүний

өмнө зогсоод Есүс Христийн Сайнмэдээг тунхаглан, Бурханы Үгийг номлож байлаа. Тэр өдөр миний төрсөн өдөр байсан бөгөөд 225.000 хүн “Төрсөн өдрийн мэнд хүргэе!” хэмээн надад зориулж дуулахад тун сайхан байв. Өчигдөр би Таргет гэдэг дэлгүүрт очиж, гал тогооны өрөөний хивс худалдаж аваад, дараа нь хүнсний дэлгүүр рүү явсан. Гэхдээ Зимбабвэд байх, дэлгүүр явахын аль алинаас нь л баяр хөөрийг мэдэрсэн гэдгээ би шударгаар хэлж чадна. Зимбабвэд болсон явдал нь амьдралд ганц тохиох сэтгэл хөдлөм, хэзээ ч мартагдашгүй үйл явдал боловч өдөр тутмын үйлд өөр нэг өдрийг зориулсан ч Бурханы бүтээсэн тэр өдрөөс баяр хөөрийг мэдрэх нь ч бас сайхан шүү дээ. Хэрэв бид амьдралыг бүхэлд нь зөв ойлгодог бол Бурханы оршихуй амьдралыг хөөр баяраар дүүрэн болгодог билээ. Хэрэв бид, Эзэн бидэнтэй хамт байгаа гэдэгт итгэж, Түүнд зориулж аливааг хийх аваас, хийж байгаа бүхэн маань ариун байх юм. Бурхан тантай хамт байгаа гэдэгт үнэхээр итгэдэг эсэхээ та яг одоо өөрөө өөрөөсөө асуугаарай. Та “Тийм” гэж хариулсан бол энэ нь ямар гайхалтай болох талаар бодоорой. Таны сэтгэлд баяр хөөр тэр даруй нэмэгдэж байгаа болов уу гэж би тааж байна.

Дууллыг зохиогч Давид урам зоригтой амьдрах нууцыг мэддэг байсан гэж би боддог. Тэр зүгээр л “Энэ бол Эзэний бүтээсэн өдөр бөгөөд үүнд би хөөр баяртай байх болно” гэж хэлсэн. “Байх болно” гэдэг үг нь түүний баяр хөөртэй байхаар шийдсэнийг илтгэж байна. Тухайн өдөр өөрт ямар мэдрэмж төрөхийг харзнахын оронд хүссэн мэдрэмжээ бий болгох шийдвэрийг тэр гаргадаг байжээ.

Өөдрөг үзлийн үнэ цэнэ

Өөдрөг үзэл нь хүлээлт горьдлого, баяр хөөрийг бий болгодог бидний ашиглаж болох хандлага юм. Эерэг хүлээлттэй амьдрах нь сайхан зүйл. Өөдрөг үзэл нь бүрхэг өдрийг гоё өнгөөр буддаг. Хүлээлт горьдлого нь сайн сайхан зүйл ямар ч агшинд болж болох юм гэсэн хандлагаар найдан хүлээдэг. Өнөө, маргааш эсвэл бүр ерөөс энэ амьдралаас та юуг хүлээж байна вэ? Амьд байх хугацаандаа Эзэний сайн сайхныг харна гэж би итгээгүй бол юу болох байснаа мэдэхгүй гэж Дуулалыг зохиогч Давид хэлжээ (Дуулал 27:13-ыг унш).

Хүлээлт сайн зүйл. Таныг урагшлуулахын тулд, таны сайны төлөө Бурхан Өөрийн хүчирхэгийг харуулна гэж хүлээ. Горьдлого тээх нь итгэлгүй байхын эсрэг юм. Найдлага тасрах нь хорвоо дээрх хамгийн таагүй мэдрэмж гэж би боддог. Өглөө бүр сэрэх шалтгаан бидэнд хэрэгтэй. Итгэл найдваргүй бол бид сэтгэлээр унаж, бүх зүйл баргар, уйтгартай санагддаг. Бурхан биднийг өнгө жавхаатай амьдраасай гэж хүсдэг. Тэр бидний сайн сайхны төлөө байдагт бид итгэж хүлээх ёстой. Юу ч хүлээхгүй байх нь даруу байдал гэж зарим хүн бодож магадгүй. Гэвч энэ нь Библийн зарчимд үл нийцнэ гэж бодогдож байна. Хүртэх гавъяатай зүйл бидэнд юу ч байхгүй. Гэвч Бурхан өгөөмөр, нинжин учраас зохисгүй байдлыг маань үл харгалзан, сайн сайхныг бидэнд өгөхийг хүсдэг. Исаиа 30:18-д Бурхан бидэнд нигүүлсэнгүй хандаж, өршөөл үзүүлэн хүлээдэг бөгөөд Түүнийг хүлээгчид нь чухамдаа ерөөлтэй хүмүүс гэжээ. Та юу хүлээж байна вэ? Та өглөө босоод тухайн өдөр юу болохыг харзнаж, түүнээс хамааралтай амьдардаг уу? Эсвэл та өглөө бүр хүлээлт горьдлого, хөөр баярын өөдрөг үзэлтэй босдог уу?

Амралт эдэлж, амьдралын үрсгалаар яв

Амралт эдлэх нь гайхамшигтай мэдрэмж. Уурлаж цухалдах, айж түгших, санаа зовних нь гайхамшигтай мэдрэмж биш атал яагаад хүмүүс амралт эдэлдэггүй юм бэ? Хэрэв бид эцэж туйлдсан, хүнд дарамт үүрсэн бол Өөр рүү нь очих хэрэгтэй бөгөөд Тэр бидний сэтгэлийг амрааж, ачааг хөнгөлнө гэдгээ (Матай 11:28-29-ийг унш) Есүс хэлсэн. Хорвоогийн ихэнх хүмүүсийн амьдардаг аргаас өөр, амьдрах зөв аргыг Есүс бидэнд зааж өгөхийг хүсдэг.

Амьдралынхаа эхний хагаст би санаа зовомтгой эмэгтэй байсан гэвэл арай зөөлрүүлж хэлсэн болох байх. Тэр үед би хэрхэн амрахаа огт мэддэггүй байсан нь Бурханд бүрэн итгэх хүсэлгүй байсантай холбоотой. Би залбирлын хариу болон буцад *ивээлийг авах тал дээр Бурханд итгэдэг*, харин хэцүү нөхцөл байдал дунд *Тэр миний саад бэрхшээлийг шийдэж өгнө гэдэгт итгэдэггүй* байлаа. Би өөрөө л бүхнийг хяналтандаа байлгах гэж хичээдэг байв. Хэдийгээр Бурхан миний амьдралын жолооны ард сууж байсан ч, жолоог минь Тэр буруу тийш эргүүлчихэж магадгүй хэмээн залуураас өрөөсөн гараараа зуурсаар байсан. Бурханд итгэхгүйгээр бид амралтыг эдлэх боломжгүй! Дэйв бол миний мэдэх хамгийн амарлингуй хүн. Түүний энэ тайван байдлын нэг хэсэг нь Бурханаас өгөгдсөн зан чанар, харин дийлэнх хэсэг нь түүний Бурханд итгэх итгэл байж болох юм. Бидний амьдралд юу ч боллоо гэсэн Бурхан үүнд санаа тавьж, амрах бололцоог өөрт нь олгоно гэж тэр үнэхээр итгэдэг.

Хэрэв бид Өөрт нь итгэж, залбирсаар байх аваас, Бурхан бидний алдааг засаж, тэдгээрийг бидний сайны төлөө ажиллуулна гэдгийг ч бид ухаарсан. Бурхантай бол бүх зүйл

боломжтой билээ. Хэрэв та өөрт байгаа асуудлаа зохицуулж чадахгүйгээ мэдэж байгаа бол Бурхан түүнийг чинь шийдэж байх үеэр амсхийгээд авч яагаад болохгүй гэж? Энэ нь амархан мэт сонсогдох боловч миний хувьд ингэж сурахад олон жил шаардагдсан. Амралт эдэлж, амьдралын урсгалаар явах чадвар нь бидний Бурханд бүрэн итгэх хүслээс хамаардаг гэдгийг би туршлагаасаа мэднэ.

Ямар нэг юм санаснаар болохгүй үед цухалдахын оронд та тухайн зүйл нь танд хэрэгтэй зүйл биш байсан гэдэгт итгэж болно. Бурхан үүнийг мэдэж байсан учраас таны хүссэн зүйлийг бус, харин танд хэрэгтэй зүйлийг өгсөн. Ингэж итгэх тэр мөчөөс таны бие, сэтгэл амарч тайвшран, та амьдралаас аз жаргалыг мэдэрч чадах болно.

Хэрэв та найдаж байснаасаа хавьгүй удаан хугацаагаар ямар нэгэн зүйлийг хүлээж байгаа бол уурлаж цухалдан, урам хугарч болно, эсвэл “Бурханы товлосон цаг төгс. Тэр хэзээ ч цагаасаа хоцордоггүй. Миний алхмууд Бурханаар зөвшөөрөгддөг” гэж хэлж болно. Тэгээд та тайван амарч, амьдралдаа болж байгаа зүйлсийн урсгалаар явж чадна. Мэдээж хэрэг, хорон мууг үйлдэх болон бурханлаг бус байдлаар биеэ авч явах гэх мэт бидний эсэргүүцэх ёстой зүйл гэж бий. Гэвч бидний хяналтаас гадуур зүйл болоход бид тухайн өдрийг баллаж болно, эсвэл тухайн нөхцөл байдалд Бурхан ажлаа хийж байх үеэр амар тайван, баяр хөөртэй байж болно. Бид итгэж байгаа болохоор Бурхан ажлаа хийсээр байдаг.

Ойр дотно болон хол хөндий байдал

Бид холбоо харилцааны төлөө бүтээгдсэн гэдэгт би итгэдэг. Бурхан биднийг бусад хүмүүстэй харилцаа холбоотой, ойр

дотно байгаасай гэж хүсдэг. Юу гэвэл, энэ нь амьдралын гайхамшигтай баяр хөөрүүдийн нэг. Харамсалтай нь, энэ нь гомдол гутралын эх үүсвэр болж, хүнийг ганцаардмал, зожиг болгох нь ч бий. Бид өөрсдийгөө хамгаалж байна гэж бодох боловч тусгаарлагдмал, ганцаардмал байдлын гуниг шаналал нь харилцаанаас үүдсэн гомдол шархаас хавьгүй хэцүү.

Аавдаа арван таван жил хүчирхийлүүлж доромжлуулсан, мөн анхны гэрлэлтээс нөхрийнхөө үнэнч бус байдлыг мэдэрсний дараа би хэнд ч итгэдэггүй байлаа. Би “Хэрэв чи хэнийг ч амьдралдаа оруулахгүй бол хэн ч чамайг гомдоож чадахгүй” гэсэн уриатай байсан. Энэ зарчим хэсэг хугацаанд үйлчилж байгаа мэт санагдаж байсан боловч би өөрийнхөө ганцаардмал байгааг, мөн зөвхөн бусад хүмүүстэй хамт байж мэдэрч болох олон сайхан зүйл миний амьдралд дутагдаж байгааг ухаарсан билээ. Хэдийгээр би гэр, ажил, цуглаан гээд хаа ч явсан хүмүүстэй хамт байсан ч, тэдэнтэй огт дотносдоггүй, харин хол хөндий байдаг байв. Гагцхүү тухайн нөхцөл байдлыг би хянаж чадахаар байвал, үйл явдалд оролцдог байлаа. Учир нь тийм үед л би аюулгүй байдлыг мэдэрдэг байсан юм. Миний чухам юуны талаар ярьж буйг та нарын ихэнх нь мэдэж байгаа гэж би бодож байна.

Нэг нь нөгөөгөө хянахыг оролдож байгаа цагт бусадтай харилцах чадвар бий болохгүй. Бид хянуулахын тулд Бурханаар бүтээгдээгүй учраас үүнд ямагт дургүйцдэг. Эцэст нь хүмүүс бусдын хяналтан дор байхаас залхаж, өөрөөрөө байх, мөн шаардлагатай шийдвэрийг гаргах эрх чөлөөг өөрсдөд нь олгох харилцааг илүүд үзэж эхэлдэг. Хэрэв та өөрөө шархлахгүйн тулд хүмүүсийг болон нөхцөл байдлыг хянахыг хүсдэг бол би таныг үүнээсээ татгалзаж, Бурханы арга замаар хэрхэн харилцаа тогтооход суралцахыг хичээнгүйлэн зөвлөө.

Би Бурхантай ойр дотно харилцаатай болох тусам Тэр надад, хэдий бусад хүмүүс намайг үе үе гомдоох байсан ч, тэдэнд итгэж, харилцаанд нээлттэй байх хэрэгтэйг заасан. Шархлах үед Тэр намайг эдгээж, цааш урагшилж, дахин харилцаа тогтоох бололцоогоор хангана гэж надад амласан. Миний холбоо харилцаатай байсан хүмүүс намайг үе үе гүн шархлуулж байсан ч, би тэдэнд хорсож, эргэлзэхээс татгалздаг болсон. Хайр нь бусдын мөхөс байдал, өө сэвийг ойлгож хүлээж авдаг. Гэхдээ эцсийн эцэст үүнд хичээл зүтгэл хэрэгтэй. Нэг нь нөгөөтэйгөө харилцах хүмүүний ойр дотно холбоо харилцааны баяр хөөр, ач тустай харьцуулж болох зүйлс хорвоо дээр тун ховор.

Хэрэв та хүмүүст зүрх сэтгэлээ нээхээр шийдвэл, мөн сайн харилцааг хөгжүүлэх үед бидний бүгдэд нь тулгардаг тэр бэрхшээлүүдийг туулж гарахад бэлэн байвал, тэдэнтэй дотно байгаага мэдэрч чадна. Харилцаанд бэрхшээл үүсэх үед бид түүнийг шийдэхээр зориглох аваас, бидний холбоо хэлхээ урьд байснаасаа илүү ойр дотно болдог гэдэгт би итгэдэг. Гэвч бэрхшээлийн түрүүчээр л буугаад өгчихдөг хүмүүс дэндүү олон байдаг. Тэд дахин хэзээ ч шархлахгүй байхаар шийддэг бөгөөд тэр шийдвэр нь тэднийг гэр бүл, хань ижил, анд нөхөдтэйгөө дотно харилцаатай байхын баяр жаргалаас холдуулдаг.

Хэрэв бид харилцаанд тулгарах бэрхшээлийг туулж гарахаас зайлсхийж байгаа бол бусадтай хэзээ ч ойр дотно болж чадахгүй гэдгийг онцлон хэлье. Ерөөс хүмүүс төгс биш бөгөөд бид бүгд алдаа гаргадаг. Бидэнд бусдыг уучилж, харилцаагаа улам бэхжүүлэхээр цааш урагшлах хүсэл хэрэгтэй.

Бусадтай ойр дотно байх мэдрэмж нь “Ээрэг сэтгэл хөдлөл” гэсэн ойлголтод гарцаагүй багтана. Амьдралдаа бусад хүмүүстэй ойр дотно байхыг өөртөө хэзээ ч зөвшөөрч байгаагүй нэгэн хүнийг би мэднэ. Тэр ганцаардмал байдалд нас барж,

эдүгээ хэн ч түүнийг санагалздаггүй. Энэ бол амьдралын гунгтай төгсгөл. Дотно нөхөрлөл, итгэлцэл ойлголцол түүнд дутагдаж, харилцаагаа дахин сэргээх гэж тэр оролдоогүй байна. Амьдрах боломж бидэнд нэг л удаа олдох бөгөөд үүний дараа шүүлт ирнэ гэж Библид (Еврей 9:27-г унш) өгүүлдэг. Тиймээс олдож байгаа ганц боломжоо бид сайн ашиглах хэрэгтэй.

Бусдын зовлонг хуваалцахын гайхамшиг

Гомдож шархалсан, хавчигдаж дарлагдсан, зүй бус хандлагатай тулгарсан хүний зовлонг хуваалцах нь гайхамшигтай юм. Өөрт нь туслах хэн ч байхгүй хүмүүсийн зовж шаналахыг харах би туйлын дургүй. Зовж шаналсан хүмүүсийг Бурхан нигүүлсэж, тэдэнд тусалдаг бөгөөд бид ч бас тэгэх хэрэгтэй. Жинхэнэ нигүүлсэл нь биднийг үйлдэл рүү хөтөлдөг тийм хүчтэй мэдрэмж юм.

1976 онд Сеатлийн Пара-Олимп дээр ийм нигүүлслийн жишээг харуулсан, сэтгэл уярам нэгэн явдал болжээ. Хөгжлийн бэрхшээлтэй есөн тамирчин 100 метрийн зайн гүйлтийн гарааны шугам дээр цугларлаа. Дохио өгөх буун дуунаар тэд бүгд барианы шугам руу гүйв. Тэгтэл тэдний дундаас нэг хүү бүдэрч унаад, үйлж гарав.

Нөгөө хүүхдүүд нэг нэгээрээ эргэж харан зогслоо. Тэгснээ тэд буцаж алхан, нөгөө хүү дээр ирж, тойрч зогсоод түүнийг тайвшрууллаа. Нэг охин өмнө нь суугаад, шалбарсан өвдгийг нь үнсэн, “Одоо гайгүй болно оо” хэмээн хүүг аргадаж байв.

Тэр есөн хүүхэд бүгд босоод, гар гараасаа хөтлөлцөн, барианы шугам руу хамтдаа алхжээ. Цэнгэлдэх хүрээлэнд

дүүрэн цугласан эрүүл саруул үзэгчид чухам юу биднийг жинхэнэ ёсоор баярлуулдаг болохыг тэр өдөр ойлгосон гэдэг.

Биднийг бусад хүмүүсийн туулж буй зовлон шаналлыг мэдрэхгүй байлгах нь дайсны зорилго гэж би боддог. Сонины хуудас, зурагтын дэлгэцээс бидний уншиж, сонсож байгаа бүхэн бол нэг хүний өөр хэн нэгэнд учруулсан муу муухай зүйл мэт санагддаг. Таагүй мэдээ нийгэмд улиг болж, бид ч бас ийм зүйлд тоомжиргүй ханддагаараа хүртэл буруутай байж ч болох юм. Бидний амьдардаг Сэйнт Луист сонин зардаг нэгэн хүүг дээрэмдсэн хэрэг анх гарахад, ийм зүйл болсонд хот даяараа гайхан цочирдсоныг Дэйв ярьдаг. Гэтэл одоо аллага хүчирхийлэл гаарсан болохоор сонин түгээдэг хүүг дээрэмдсэн “зэргийн юмыг” мэдээнд дурдах ч хэрэггүй болжээ.

Хатуу сэтгэлтэй болохын аюул

Би тэдэнд ганц зүрхийг [буюу шинэ зүрхийг] өгч, тэдний дотор шинэ сүнсийг тавина. Махбодоос нь [ер бусын хатуу] чулуун зүрхийг авч, тэдэнд [өөрсдийн Бурханд дуулгавартай, мэдрэмтгий] махан зүрхийг Би өгөх нь... (Езекиел 11:19)

Насан багадаа ёс бусын доромжлол амссаны улмаас би хатуу сэтгэлтэй хүн болоод байсан учраас энэ эшлэл надад маш утга учиртай туссан бөгөөд “Би өөрчлөгдөж чадах юм байна” гэсэн итгэл найдвар хайрласан. Бидэнд аливааг үр хэлбэрээр Эзэн өгдөг бөгөөд бид түүнийг бүрэн боловсрох хүртэл нь Ариун Сүнстэй хамт ажиллах ёстой. Энэ нь яг л дотор минь байгаа хэрнээ Бурханы Үгээр услагдаж, хэрэгжүүлж байж ургадаг Ариун Сүнсний үр жимстэй адил.

Есүст итгэгч бид зөөлөн зүрх сэтгэлтэй болсон хэдий ч, бид энэ талбарт сэрэмжтэй байхгүй бол бидний зүрх сэтгэл хатуурч магадгүй. Хүмүүс өөрсдийн тодорхой нөхцөл байдалд ямар бэрхшээл туулж байгаа талаар нухацтай бодох цаг гаргах нь намайг тэдэнд нигүүлсэнгүй хандахад тус болдгийг би мэднэ. Есүс нигүүлсэлд хөтлөгдөж байсан болохоор бид ч бас тэгэх ёстой. Нигүүлсэл биднийг бусдын төлөө залбирахад, эсвэл тэдэнд ямар нэгэн аргаар туслахад хөтөлж болох юм.

Бусдын зовлонг хуваалцах нь сайхан мэдрэмж бөгөөд бидний барьж хорих шаардлагагүй сэтгэл хөдлөл!

Бидний амьдралыг хордуулж бузарладаг таагүй муухай мэдрэмжийг эсэргүүцэж, бидэнд баяр хөөрийг, Бурханд алдар магтаалыг авчрах эерэг сэтгэл хөдлөлийг хүлээн авцгаая. Сэтгэлийн хөдөлгөөн нь Бурханаас ирсэн бэлэг бөгөөд хүмүүн бидний мөн чанарын томоохон бүрэлдэхүүн хэсэг билээ. Хэрэв бид сэтгэлийн хөдөлгөөнгүй байсан бол амьдрал уйтгартай, бид ч робот шиг байх байсан. Сэтгэл хөдлөл нь бидний эмзэг хэсэг учраас дайсан үүнийг, Бурханы сайн сайхан байлгахаар төлөвлөсөн зүйлийг бузар муу болгон хувиргахын тулд ашиглахыг хичээдэг.

Дэлхийд нүгэл ирэх боломжийг олгохоос өмнө Еден Цэцэрлэгт Адам, Ева хоёрт байсан тэр бүх эерэг сэтгэл хөдлөлийг би төсөөлөх гэж оролдох дуртай. Тэдэнд үнэхээр гайхамшигтай мэдрэмжүүд байсан гэдэгт би итгэлтэй байна. Гэхдээ тэр хоёрыг нүгэлд унахад тэдний мэдрэмж ч бас хамт унасан. Есүс бидний бүхий л хэсгийг, тэр дундаа сэтгэлийн хөдөлгөөнийг ч бас аварсан. Гэм буруу, айдас хүйдэс, үзэн ядалт, атаа жөтөө, санаа зовнил гэх мэт мэдрэмж огт төрдөггүй, мөн бидний тэвчих ёстой болдог сөрөг сэтгэл хөдлөлүүд хэзээ ч бий болдоггүй байсан бол хичнээн сайхан байхсан. Гэхдээ бид тийм

сэтгэлийн хөдөлгөөнийг тэвчих ёстой хэдий ч, Есүсээр дамжин тэр бүхнээс ангид эрх чөлөөтэй байх боломжтой.

Бурхан таныг Өөрийнх нь өгсөн амьдралаас баяр хөөрийг амсаж эдлээсэй гэж хүсдэг бөгөөд хэрэв та мэдрэмждээ захируулах бус, харин захирч сурахгүй бол энэ нь боломжгүй ажээ.

Бурханы тусламжтайгаар та үүнийг сурч чадна!

ИТГЭЛИЙН ЗАЛБИРАЛ

Бурхан танд хайртай бөгөөд хувьчилсан харилцаа тогтоохыг хүсэж байна. Хэрэв та Есүс Христийг таны аврагч гэдгийг өмнө нь хүлээн зөвшөөрөөгүй бол танд боломж байна. Түүнд зүрх сэтгэлээ нээгээд энэ залбирлыг хэлээрэй:

“Ариун Эцэг Бурхан минь, би Таны эсрэг гэмтэй гэдгээ мэднэ намайг уучлаач, намайг цэвэрлээч. Би Таны Хүү Есүс Христэд итгэхээ амлаж байна, итгэж байна. Тэр загалмайд цовдлогдохдоо миний гэмийг Өөртөө үүрсэн. Тэр миний төлөө нас барсанд би итгэж байна. Тэр үхлээс дахин амилсанд би итгэж байна. Би одоо өөрийнхөө амьдралыг Танд өргөж байна. Намайг уучилж, мөнхийн амьдрал өгсөнд баярлалаа. Эцэг Бурхан минь, Тантай хамт амьдрахад надад туслаач Есүсийн нэрээр амен”.

Хэрэв та зүрх сэтгэлээсээ гуйсан бол Тэр таныг хүлээн авч сүнсний боолчлолоос таныг чөлөөлж, цэвэрлэх болно. Библи уншиж Түүнд цаг гаргавал асуултынхаа хариултыг авах ба шинэ амьдралдаа Түүнтэй хамт аялаарай.

Иохан 3:16

1 Коринт 15:3-4

Ефес 1:4

Ефес 2:8-9

1 Иохан 1:9

1 Иохан 4:14-15

1 Иохан 5:1

1 Иохан 5:12-13

Түүнээс Библи болон зөвт сүмийг гуйн асууж Христтэй хамт нөхөрлөн өсөж урамыг аваарай. Бурхан үргэлж тантай хамт, Тэр таны амьдралыг удирдах бөгөөд Тэр таны амьдралыг элбэг хангалуун байлгах болно.

ЗОХИОГЧИЙН ТУХАЙ

Жойс Майер бол Библийн сургаалыг амьдралд ойр дөтөөр заадаг, дэлхий даяар танигдсан багш нарын нэг билээ. «Баяр хөөрөөр дүүрэн амьдрал» (Enjoying Everyday Life) хэмээх өдөр тутмын нэвтрүүлэг нь дэлхий даяар олон зуун телевизийн сүлжээ, радио станцуудаар цацагдаж байна. Жойс хүмүүсийг урамшуулан зоригжуулсан нийтдээ 100 гаруй ном бичсэн байдаг. Түүний борлуулалтаараа монгол хэлээр тэргүүлсэн бүтээлүүдэд: “Мэдрэмжээ залж амьдрах ухаан”, “Итгэл найдвараар ирээдүйгээ хар!”, “Оюун ухаан тулалдааны талбар” гэх мэт.

Жойс жилийн туршид зохион байгуулдаг хурал цуглаануудаараа мянга мянган хүнд хүрч номлон дэлхий даяар идэвхтэй аялж үйлчилдэг.

ЖОЙС МАЙЕРИЙН УЙЛЧЛЭЛ МОНГОЛД

Жойс Майерийн монгол хэлээр
орчуулагдсан номууд:

“Амар тайван”

“Амьдралын шинэ зам”

“Итгэл найдвараар ирээдүйгээ хар!”

“Мэдрэмжээ залж амьдрах ухаан”

“Оюун ухаан тулалдааны талбар”

“Хайртай гэдгийг минь тэдэнд хэлээрэй”

“Жойс Майерийн үйлчлэл”-ийн материалуудыг
монгол хэлээр орж үзэх ба татаж авах боломжтой:

joycemeyer.mn

youtube.com/c/JoyceMeyerMinistriesMongolia

facebook.com/JoyceMeyerMinistriesMongolian

Дараах хаяг, утасны дугаараар холбогдоно уу:

16092 ш/х 504, Улаанбаатар-23, Монгол улс.

E-mail: **contactus@joycemeyer.mn**

Утас: +976 99700060

Хаяг: Энхтайваны өргөн чөлөө, 25-р эмийн
сангийн буудал, Кёкүшю цамхагийн 404 тоот

Монгол улс 2018 он

Мэдрэмж хичнээн хүчтэй, тэвчихийн аргагүй байсан ч бид амьдралаа үүнд захируулах албагүй. Хэрэв бид тухайн өдөр баяр хөөртэй байх эсэхээ сэтгэл санааныхаа байдлаар тодорхойлбоос мэдрэмждээ захируулж байгаа хэрэг. Золоор бидэнд эрх чөлөөт сонголт байгаа тул мэдрэмждээ түшиглэлгүй шийдвэр гаргах ч бас боломжтой. Ийнхүү сэтгэл хөдлөлөөсөө үл хамааран зөв сонголт хийхэд бэлэн байвал, Бурхан ямагт итгэмжтэйгээр хүчийг өгөх нь дамжиггүй. Хэрэв та сэтгэлийн хөдөлгөөнөө захирч сурахыг хүсэж байгаа бол энэ ном танд зориулагджээ. Тиймээс цаашид сэтгэл хөдлөлдөө захирагдахгүй байх баттай шийдвэр та гаргаарай.

– Жойс Майер
ОРШИЛООС

