

# СОРИЛТТОЙ НҮҮР ТУЛАХ НЬ

## Өөрөө өөртөө туслах зааварчилгаа

"Амар амгаланг Би та нарт үлдээнэ. Би Өөрийн амар амгалангаа та нарт өгнө. Ертөнцийн өгдгөөс өөр юмыг Би та нарт өгч байна. Та нар зүрхээ бүү зовоо. Бүү ай" (Иохан 14:27).

Хэцүү цаг үед өөрийгөө ажиж шинжих нь сэтгэлийн хаттай байхын нэг хэсэг юм. Та өөртөө хэцүү бэрхшээлтэй буй зүйлсийг таньж мэдсэнээр эрүүл байхад тань туслах арга барилыг сонгож чадна. Та мөн бусдад тусалж чадна. Илүү дэлгэрэнгүй мэдээллийг "Хямралын үед би бусдад хэрхэн тохинуулж чадах вэ?" сэдвээр хоорондоо хэрхэн ярилцах зааварчилгааг үзнэ үү.

### ■ 1-Р АЛХАМ: ТАНЬЖ МЭДЭЭД, ХҮЛЭЭН ЗӨВШӨӨР

Хэцүү зүйл тулгарахад та ямар хариу үйлдэл үзүүлдэг вэ? Дараах жагсаалтад хүмүүс өөрсдийнхөө хяналтаас хэтэрсэн сорилтод голдуу ямар хариу үйлдэл үзүүлдгийг дурдсан байгаа. Өөр өөр хариу үйлдэл үзүүлэх нь хэвийн үзэгдэл бөгөөд хүний гаргадаг л үйлдлийн нэг гэдгийг ойлго. Танд хэцүү байж болох ч энэ нь хэвийн зүйл юм. Мөн та сэтгэлийн тэнхээ, бусад эх сурвалжийн ачаар дажгүй даван туулж ч болно. Өөрт таарах бүгдийг сонгоно уу.

#### Сэтгэл хөдлөлийн

- 📖 Үгүйсгэх
- 📖 Сэтгэл гутрах, гашуудах
- 📖 Сэтгэл зовних, айдас төрөх
- 📖 Уурлаж бухимдах
- 📖 Гэм буруутай санагдах

#### Бие бялдрын

- 📖 Ядарч сульдах
- 📖 Толгой өвдөх
- 📖 Нойргүйдэх
- 📖 Хоолны дуршил өөрчлөгдөх
- 📖 Булчин зангирах
- 📖 Ойр ойрхон амьсгаадах

#### Сэтгэцийн

- 📖 Шүүн тунгаах чадвар муудах
  - 📖 Мартамхай болох
  - 📖 Анхаарал сарних
  - 📖 Цаг хугацаа, орчноо бодитоор мэдрэхгүй байх
  - 📖 Хар дарж зүүдлэх
  - 📖 Бараан дурсамж сэдэрх
- #### Нийгмийн
- 📖 Ганцаардах, олноос хөндийрөх
  - 📖 Орхигдохоос айн зууралдах
  - 📖 Гэрлэлт, үерхлийн харилцаа муудах
  - 📖 Эцэг эх/хүүхдийн хооронд зөрчил гарах
  - 📖 Хэт хамгаалж, болгоомжлох

#### Сүнслэг

- 📖 Бурханд даатгах нь ихсэх
- 📖 Бурханд хаягдсан мэт санагдах
- 📖 Үнэ цэнгүй санагдах
- 📖 Бясалгах, залбирах, сүмд явах зэрэг шашны арга хэмжээнд оролцоход хэцүү байх
- 📖 Сайхан амьдрах хүсэл буурах
- 📖 Найдвар тасрах

#### Даван туулахын тулд хийх хариу үйлдэл

- 📖 Сонор сэрэмжтэй/хариу үйлдэл үзүүлэхэд илүү бэлэн байх
- 📖 Одоо үед болон ирээдүйд илүү төвлөрөх
- 📖 Хайртай хүмүүстэй илүү талархалтай байх
- 📖 Шийдэмгий, зоригтой, өөдрөг, бүтээлч, итгэлтэй байх
- 📖 Бусадтай холбоотой мөн бусдад туслах хүсэлтэй байх

- 📖 Сорилтыг давах болон хэцүү зүйлсийг шийдвэрлэх хүсэлтэй байх
- 📖 "Сайхан өдөр"-ийг шинэ өнцгөөс харах
- 📖 Гэр бүл, найз нөхөдтэйгөө цагийг утга учиртай өнгөрүүлэхэд илүү төвлөрөх
- 📖 Өөртөө болон гэр бүл, найз нөхөд, итгэл үнэмшилдээ илүү үнэнч байх

### ■ 2-Р АЛХАМ: БОДЛОО ТӨВЛӨРҮҮЛЭХ

Амьдралд бидний хянаж чадахааргүй хэцүү зүйлс, нөхцөл байдал тохиолдох болно. Гэхдээ бид эдгээр хэцүү нөхцөл байдалд хэрхэн хариу үйлдэл үзүүлэхээ хянаж удирдаж чадна. Бодолдоо анхаарлаа хандуулж, тэдгээрийг хэрхэн эрүүл зөв чиглэлд залж болох талаар бодож үз.

### ■ 3-Р АЛХАМ: ҮЙЛДЭХ

Та өөртөө тохирох даван туулах арга барил хайж ол. Тэдгээрийг өдөр тутмын амьдралдаа ашиглаж, дадал болго. Одоо ашиглаж байгаа эсвэл туршиж үзэхийг хүсэж буй арга барилыг чагтал.

#### Сэтгэл хөдлөлийн

- 📖 Бодол, мэдрэмж, тохиолдсон зүйлсээ бичиж тэмдэглэ
- 📖 Урам зориг оруулах дуу хөгжим сонс
- 📖 Сэтгэгдлээ хуваалц
- 📖 Гүнзгий амьсгалж, бясалгаж, эерэг зүйл бод
- 📖 Уйлахыг өөртөө зөвшөөр
- 📖 Өөрийгөө инээлгэх зүйлсийг ол
- 📖 Тэжээвэр амьтантайгаа цагийг өнгөрүүл

#### Бие бялдрын

- 📖 Ус ууж, эрүүл хоолло
- 📖 Хангалттай унтаж амар
- 📖 Биеэр хийх үйл ажиллагаа
- 📖 Шаардлагатай эмийг ууж хэрэглэ
- 📖 Тогтмол хэвшил, дадалтай бол
- 📖 Өөрийгөө шагнаж урамшуул
- 📖 Гэр бүлийнхнээ болон найзуудаа тэврэх, гарыг нь атгах зэргээр хайрлаж буйгаа зохистой илэрхийл
- 📖 Эмнэлэгт тогтмол үзүүл

#### Сэтгэцийн

- 📖 Сэтгэл сэргээх ном унш эсвэл сонс
- 📖 Хүүхдүүддээ гэрийн даалгавраа хийхэд нь тусал
- 📖 Өгүүллэг юм уу шүлэг бич
- 📖 Чухал ба үнэт зүйлсийн жагсаалт гарга
- 📖 Богоино болон урт хугацааны зорилго тавь
- 📖 Найдвартай эх үүсвэрээс үнэн зөв мэдээлэл ав
- 📖 Мэдээ мэдээллээс түр завсарла

#### Нийгмийн

- 📖 Гэр бүлийнхэн, найзуудтайгаа цагийг өнгөрөө
- 📖 Хүмүүстэй тоглоом тогло
- 📖 Чухал хүмүүстэй холбогд
- 📖 Бусдыг хоолонд урь
- 📖 Бусдад туслах, үйлчлэх арга замыг эрж ол
- 📖 Олон нийтийн сүлжээнээс түр завсарла
- 📖 Олон нийтийн байгууллагад нэгд

#### Сүнслэг

- 📖 Тунгаан бод, бясалга
- 📖 Сүнслэг өдөөлтөд нээлттэй бай
- 📖 Өөртөө хамгийн чухал зүйл дээр төвлөр
- 📖 Юу утга учиртай болохыг таньж мэдэн, таны амьдралд ямар байр суурь эзэлж байгааг ажигла
- 📖 Залбир, дуул
- 📖 Урам сэргээх уран зохиол унш (хэлсэн үг, дуу хөгжим, судар гэх мэт)
- 📖 Сүмийн итгэл хүлээсэн удирдагчидтай зөвлөлд

### ■ 4-Р АЛХАМ: ХООРОНДОО ЯРИЛЦ МЭН ХУВААЛЦ

Гэр бүл, найз нөхөдтэйгөө эсвэл тусламжийн бүлэгтэй өөрийн зарим хариу үйлдэл болон даван туулах арга барилаас хуваалц. Хэрхэн бие биенээ дэмжиж болох талаар ярилц. Сорилттой тулгарсан эсвэл сэтгэл хямарсан үедээ даван туулах арга барилуудаа эргэн харж, тэдгээрийг хэрэгжүүл.

THE CHURCH OF  
JESUS CHRIST  
OF LATTER-DAY SAINTS