

**ТОМ
ЖИРГҮЙ
АМЬД
РАХ
БЯЦХАН
УРЛАГ**

**НЬЮ-ЙОРК
ТАЙМС
БЭСТСЭЛЕР**

САЙХАН АМЬДРААД ХҮРЭХ ЭСРЭГ ЗАМ

МАРК МЭНСОН

МАРК МЭНСОН

ТООМЖИРГҮЙ АМЬДРАХ БЯЦХАН УРЛАГ

САЙХАН АМЬДРАЛД ХҮРЭХ ЭСРЭГ ЗАМ

Англи хэлнээс орчуулсан: Р.Нармандах, Б.Алтэжин, Ц.Наянжин

Нэмж засварласан хоёр дахь хэвлэл: 2017 он

І БҮЛЭГ

БИТГИЙ ХИЧЭЭ

Чарльз Буковски бол архичин, хүүхэмсэг, архаг мөрийтэй тоглоомч, бүдүүлэг, арчаагаа алдсан, өөдгүй амьтан төдийгүй хамгийн тааруу өдрүүддээ яруу найрагч болчихдог нэгэн. Магадгүй тэр л ертөнц дээрх сүүлчийн хүн болж үлдсэн тохиолдолд түүнээс амьдралын зөвлөгөө авах ч юм уу, аль эсвэл нэрийг нь хувь хүний хөгжлийн номоос харж болох юм.

Гэвч ийм учраас л түүний тухай бичиж эхлэх нь хамгийн зөв сонголт.

Буковскигийн хүсэл уул нь зохиолч болох байлаа. Гэвч түүний бүтээлүүд бараг бүх сонин сэтгүүл, хэвлэлийн газруудаас бүтэн арван жилийн туршид татгалзсан хариуг авсан гэдэг. Учир нь тэд түүний бүтээлийг аймшигтай, болхи, завхарсан, жигшмээр гэх мэтээр дүгнэж байв. Ингээд л татгалзсан хуудсууд овоорохын хирээр, гуниг гутрал нь нэмэгдэж амьдралынх нь ихэнх хэсгийг үрсэн архины хамаарал улам гүнзгийрчээ.

Тэрээр шууданчаар ажиллаж, цөөн хэдхэн төгрөгийн цалин авдаг ч ихэнхийг нь архинд үрж, үлдсэнийг нь морин тойруулга дээр бооцоо тавьж алддаг байв. Харин шөнөдөө ганцаараа ууж, заримдаа хуучирсан ямбий бичгийн машин дээрээ шүлэг тэрлэнэ. Ихэнхдээ шөнө болохоос өмнө тасарч, шалан дээрээ сэрнэ.

Гучин жил яг л энэ маягаар өнгөрчээ. Архи, тамхи, мөрийтэй тоглоом, биеэ үнэлэгчдээр дүүрэн бүүдийсэн утга учиргүй он жилүүд. Амьдралынх нь туршид үргэлжилсэн бүтэлгүйтэл, өөрийгөө үгүйсгэсэн цаг хугацаа. Энэ бүхний эцэст Буковскигийн нас аль хэдийнээ тавь хэвийжээ. Тэр үед түүнийг нэгэн жижигхэн хувийн хэвлэлийн компанийн эрхлэгч анзаарч эхэлсэн аж. Эрхлэгч Буковскид мөнгө, борлуулалтын ихийг амлаж чадаагүй ч гэсэн архинд донтогч яагаад ч юм түүний сонирхлыг ихэд татсан учраас боломж олгохыг хүсжээ. Энэ нь түүнд тохиолдсон анхны боломж бөгөөд тэр өөрөө ч үүнийг өөрт нь

тохиолдох цор ганц боломж гэдгийг ойлгож байлаа. Буковски эрхлэгчийн хүсэлтийн хариуд “Надад хоёр л сонголт бий. Нэг нь шуудандаа үлдэн галзуурах, нөгөө нь тэндээс гарч зохиолчийн дүрд тоглоон, турж үхэх. Харин би турж үхэхийг нь сонголоо” гэж бичжээ.

Гэрээнд гарын үсэг зурснаас хойш гурван долоо хоног өнгөрөхөд анхны романаа бичиж дуусгав. Түүнийгээ зүгээр л “Шуудангийн газар” гэж нэрлээд, харин дурсгал хэсэгтээ “Хэнд ч зориулаагүй” гэж бичжээ.

Тэрээр жинхэнэ үргэлжилсэн үгийн зохиолч, яруу найрагч шиг байж зургаан роман, зуу зуун шүлэг бичиж, хоёр сая гаруй хувь ном борлууллаа. Түүний нэр алдар бусдын төдийгүй өөрийнх нь төсөөлж байснаас ч хол давав.

Буковскигийнх шиг амьдрал бол манай нийгмийн нийтлэг хэв маяг юм. Түүний энэ амьдрал ерөөс Америк мөрөөдлийн биелэл гэмээр: Хүссэн зүйлийнхээ төлөө тэмцэгч, хэзээ ч бууж өгөлгүй зүтгэсээр эцэст нь маш гайхалтайгаар мөрөөдлөө биелүүлэх залуу. Энэ яг л ямар нэг кино амьдралд бодитоор хэрэгжихийг үзэхтэй адил. Бид бүгд л Буковскигийнх шиг түүхийг уншаад “Харж байна уу? Тэр хэзээ ч бууж өгөөгүй. Тэр хэзээ ч оролдохоо зогсоогоогүй. Тэр өөртөө итгэсэн. Тэр бүх гадуурхлыг тэвчиж өөрийгөө бүтээж чадсан” гэж хэлдэг. Гэхдээ нэг зүйл сонирхуулахад түүний булшин дээр “Битгий хичээ” гэсэн бичээс бий. Эндээс харахад Буковски нэр хүнд, борлуулагдсан олон сая номоо үл харгалзан ялагдагч хэвээрээ үлдэхийг хүсчээ. Ялагч болохын тулд бус ялагдагч гэдгээ өөрөө хүлээн зөвшөөрч энэ тухайгаа шударгаар бичсэн болохоор түүнд амжилт ирсэн юм. Тэр өөрөөсөө өөр хэн нэгэн байх гэж хэзээ ч оролдоогүй. Буковскигийн бүтээлийн гайхамшиг нь итгэмээргүй их гадуурхлыг давсанд эсвэл өөрийгөө гэрэлтсэн нэгэн болгож өөрчилсөнд оршдоггүй. Харин ч эсрэгээрээ гэвэл зохино. Энэ бүхэн зүгээр л амьдралынхаа хамгийн муухай хэсэгт ч өөртөө цуцашгүй үнэнч байсанд нь, мөн өөрийнхөө бүтэлгүйтлийг ямар ч эргэлзээгүйгээр бусадтай хуваалцсанд л оршино.

Буковскигийн амжилтын жинхэнэ түүх нь өмнө хэлсэнчлэн өөрийгөө ялагдагч гэдгээ хүлээн зөвшөөрсөн явдал юм. Тэр амжилтдаа анхаарал хандуулаагүй, алдар нэртэй болсныхоо дараа ч уншигчдаа үгээр доромжилж, доош хийсэн бүтээлүүдийг гаргаж байв. Олон нийтэд

өөрийн үнэн төрхөө харуулж, таарсан эмэгтэй болгонтойгоо нэг оронд орохыг оролдож байв. Нэр хүнд болон амжилт түүнийг илүү дээр хүн болгоогүй. Өөрөөр хэлбэл, илүү дээр хүн болсон учраас алдар нэр, амжилт түүнд ирсэн гэвэл эндүүрэл.

Хувь хүний хөгжил, амжилт хоёр ихэвчлэн зэрэг ирдэг. Гэсэн ч энэ хоёр бол нэг зүйл биш.

Өнөөгийн нийгмийн соёл нь байж боломгүй, хэтэрхий их эерэг хүлээлт дээр төвлөрч байна. Илүү аз жаргалтай бай, илүү эрүүл чийрэг бай, хамгаас шилдэг, бусдаас дээгүүр бай. Илүү ухаантай, илүү хурдан, илүү баян, илүү дур татам, илүү алдартай, илүү бүтээмжтэй, бусдын атаархлыг төрүүлэм, харц булаам бай. Төгс төгөлдөр, гайхалтай байж өглөөний цайныхаа өмнө 12 каратын алтаар өндөглөөд, сэлфи авахад хэзээд бэлхэн жирэмсэн эхнэр, хоёр хүүхдээ үнсэж, баяртай хэмээн гарна. Дараа нь, хэзээ нэгэн цагт дэлхийг аврах учиртай агуу үйлс бүтээн өдрийг өнгөрүүлдэг гайхалтай ажилдаа нисдэг тэрэг хөлөглөн очно.

Гэхдээ та түр азнаад эдгээрийг эргэцүүлэн бодвол сайхан амьдрах, эерэг, аз жаргалтай байх, хувь хүний хөгжлийн тухай бидний үргэлж сонсдог зөвлөгөөнүүд нь үнэндээ бидэнд юу дутагдаж байгааг хэлж өгдөг. Тэдгээр нь юуг өөрийнхөө дутагдал, бүтэлгүйтэл гэж хардгийг тэмдэглэж, дараа нь тэдгээрийг тодорхойлж өгдөг. Тухайлбал, та мөнгө олох хамгийн шилдэг аргуудыг судалдаг. Яагаад гэвэл та хангалттай мөнгөгүй гэдгээ мэдэрч буй хэрэг. Та толины өмнө зогсоод би бол үзэсгэлэнтэй гэж давтан хэлдэг. Яагаад гэвэл та өөрийгөө үзэсгэлэнтэй биш гэж мэдэрчээ. Та үерхлийн тухай зөвлөгөөнүүдийг дагадаг. Яагаад гэвэл та өөрийгөө хайрлагдахааргүй нэгэн гэж мэдэрсэн хэрэг. Мөн өөрийгөө хангалттай амжилттай биш байна гэж мэдэрсэн болохоор л амжилттай байна гэж төсөөлөх бүтэхгүй дасгалыг хийдэг.

Хачирхалтай нь эдгээр юу илүү, юу хамгийн сайн бэ? гэсэн тодорхойлолт нь бидэнд юу дутагдаж байгааг, зорьсон зорилгодоо хүрч чадаагүйг дахин дахин сануулдаг билээ. Үнэн хэрэгтээ жинхнээсээ жаргалтай байгаа хүмүүс толины өмнө зогсоод би аз жаргалтай байна гэж тэр бүр хэлээд байдаггүй. Тэд зүгээр л аз жаргалтай.

Техаст “Хамгийн жижиг нохой хамгийн чанга хуцдаг” гэсэн хэлц бий. Өөртөө итгэлтэй залуу түүнийгээ бусдад батлах хэрэгтэй гэж боддоггүй. Баян эмэгтэй өөрийгөө баян гэж хэнд ч итгүүлэх шаардлагагүй. Та өөрийгөө хэн гэдгээ бусдад батлах хэрэггүй. Ямар нэг зүйлийг байнга мөрөөдөж, баталснаар үнэндээ та тийм биш гэсэн ухамсаргүй бодит байдлыг дахин дахин бий болгодог ажээ.

Зурагтын сурталчилгаа, эргэн тойрны хүмүүс гээд бүхий л зүйлс ганд сайхан амьдралын түлхүүр нь илүү сайхан ажил, илүү үнэтэй машин, илүү царайлаг найз охин эсвэл хүүхдийн хийлдэг усан сан, халуун ваннтай байх гэдэгт итгүүлэхийг хүсдэг. Ертөнц танд хандаж байгаагаар бол сайхан амьдралд хүрэх зам нь илүү, илүү, илүү... илүү ихийг авах, илүү ихийг өмчлөх, илүү ихийг хийх, илүү ихийг оролдох, илүү байх хэрэгтэй гэж өгүүлдэг. Энэ нь та байнга бүх зүйлд санаа зовох хэрэгтэй гэсэн мэдээллээр л бөмбөгдүүлж байгаа хэрэг.

Шалтгаан нь юу вэ? Миний таамаг: Хүмүүсийг олон зүйлд санаа зовоох нь бизнес эрхлэгчдэд ашигтай.

Сайн бизнес эрхлэхэд буруу зүйл байхгүй боловч гол асуудал нь олон зүйлд санаа зовох нь бидний сэтгэцэд муу нөлөөтэй. Энэ нь таныг хийсвэр хуурамч зүйлд хэт автан аз жаргал, зэрэглээ мэт сэтгэл хангалуун байдлын араас хөөцөлдөн бүх амьдралаа зориулахад хүргэнэ.

Сайхан амьдралын түлхүүр нь олон зүйлд анхаарлаа хандуулах биш харин цөөн зүйлд, ялангуяа зөвхөн үнэн, хойшлуулшгүй, чухал зүйлд анхаарлаа хандуулах явдал юм.

ТАМЫН ЭРГЭХ ХОЛБОО

Хүн бүрийн тархинд нуугдмал эргэлт бий. Хэрэв үүнийг зөнгөөр нь орхивол таныг үнэхээр галзууруулна. Дараах зүйлс танд танил санагдаж байвал хэлээрэй:

Та амьдралдаа хэн нэгэн хүнтэй уулзахаас санаа зовдог гэж бодъё. Энэ нь таныг зовоож, яагаад ингэдгээ гайхаж эхэлнэ. Одоо та санаа зовж байгаадаа зовниж байна. Үгүй. Давхар санаа зоволт! Одоо та санаа зовнилтоо дахин дахин бий болгож, санаа зовсондоо шанална. Алив, виски хаана байна?

Эсвэл та амархан уурладаг гэж бодъё. Та хамгийн тэнэг, хамгийн утгагүй зүйлд уцаарладаг хэрнээ яагаад гэдгээ мэддэггүй. Үнэндээ та маш амархан уцаарладаг нь илүү уурлахад хүргэдэг аж. Дараа нь та цухалдан, байнга ууртай байгаа нь таныг хөнгөн хуумгай, муухай ааштай нэгэн болгож буйг анзааран, үүнийгээ үзэн яддаг: ингэх тусам та өөртөө уурлаж эхэлнэ. Одоо та өөрийгөө хараад үзэгтүн, ууртай байгаа өөртөө уурлаж байна. Хараал идсэн хана! Миний нударгын амтыг үз.

Эсвэл та үргэлж зөв зүйл хийх гэж зовнидог бөгөөд энэ талаар хэдий чинээ санаа зовно, төдий чинээ сэтгэл тань шанална. Эсвэл та гаргасан алдаа болгондоо гэмшиж, буруутайгаа мэдэрч буйдаа давхар гэмшдэг. Эсвэл та байн байн гуниглаж, мөн ганцаардаж байгаагаа мэдэрдэг; энэ талаар бодох нь таныг илүү гунигтай, илүү ганцаардмал болгодог.

Тамын эргэх холбоонд тавтай морил. Та өмнө нь хэд хэдэн удаа ийм байдалд орж байсан байж болох юм. Магадгүй одоо ч тэнд байж болзошгүй: “Тэнгэр минь, би энэ тамын эргэх холбоонд үргэлж ордог - Би азгүй хүн юм аа. Үүнийг зогсоомоор байна. Бурхан минь, би өөрийгөө азгүй гэж хэлсэн болохоор азгүй амьтан шиг санагдаж байна. Би өөрийгөө азгүй гэж хэлэхээ болих хэрэгтэй. Новш гэж, дахиад л хэлчихлээ. Харж байна уу? Би азгүй амьтан...”

Одоо тайвширцгаая, найзууд аа. Ямартаа ч энэ бол хүн байхын сайхан тал юм. Дэлхий дээр цөөхөн амьтан л нухацтайгаар бодох чадвартай байдаг ч зөвхөн хүн л өөрсдийнхөө бодлын талаар бодох чадвартай дээд

төрөл шүү дээ. За тэгээд Юүтүбээр Майли Сайрусын клипийг үзье гэж бодсоноо, би ер нь ийм юм бодож байдаг ямар дүүрчихсэн амьтан бэ! гэж тэр даруй өөртөө хэлнэ. За тэр, ухамсрын гайхамшиг гэж энэ дээ!

Асуудал нь чухам энд оршдог: Бидний өнөөдрийн нийгэм, хэрэглээний соёл нь “Хөөе хараач, миний амьдрал чинийхээс илүү” гэсэн хандлагаар дүүрч, энэ хандлага нь санаа зовнил, айдас, буруутгал зэрэг сөрөг мэдрэмжийг төрүүлж, энэ нь хэвийн зүйл биш гэдэгт итгэдэг бүхэл бүтэн үеийнхнийг төрүүлжээ. Юу гэх гээд байна вэ? гэхээр, хэрвээ Та Фэйсбүүкээ шалгавал, хүн бүр хараал идсэн сайхан мөчүүдийг өнгөрүүлсэн байна. Хар даа! Энэ долоо хоногт найман хүн гэрлэсэн байна. Телевизээр арван зургаан настай нэг хүүхэд төрсөн өдрөөрөө Ферари бэлгэнд авч, өөр нэг жаал ариун цэврийн цаас дууссан үед автоматаар авчирч өгдөг аппликейшн бүтээгээд 2 тэрбум доллар олсон зэргийг үзэж болно.

Энэ хооронд та магадгүй муураа илээд, гэртээ бүгэн хэвтэж байсан бол амьдрал тань таны төсөөлснөөс ч илүү хөгийн санагдана.

Тамын эргэх холбоо яг л тахал шиг тархаж бидний ихэнхийг нь хэт стресстэй, хийрхүү, өөрсдийгөө үзэн ядсан хүмүүс болгожээ.

Өвөөгийн залуу байх үед, тэр өөрийгөө хөгийн амьтан шиг мэдэрвэл “Хм, би ч үнэхээр олиггүй юм. За, гэхдээ энэ чинь л амьдрал шүү дээ. Өвсөө хадъя даа!” гэж л бодох байсан биз.

Харин одоо үед бол та ердөө тавхан минут өөрийгөө бүтэлгүй амьтан гэж мэдрэхэд л үнэхээр азжаргалтай, хараал идсэн сайхан амьдралаар амьдарч буй хүмүүсийн 350 зураг таныг бөмбөгдөн, ямар нэгэн зүйл болохгүй байна гэж бодохоос зайлах аргагүй болгоно.

Биднийг асуудалд оруулдаг сүүлийн зүйл нь бид гутарч байгаадаа гутардаг. Гэмшиж байгаадаа улам гэмшинэ. Уур хүрч байгаадаа улам уурлана. Бид санаа зовж байгаадаа улам санаа зовно. *Миний юу болохгүй байгаа юм бэ?*

Ийм болохоор л ач холбогдол өгөхгүй байх нь гол түлхүүр юм. Хорвоо бүхэлдээ хараагдсан ч энэ нь асуудал биш, учир нь ийм л байсан, мөн

ийм л байх болно гэдгийг хүлээн зөвшөөрснөөр дэлхийг аварч чадна.

Сэтгэлээр унаснаа тоохгүй байснаараа та тамын эргэх холбоогоо богиносгон, өөртөө “Надад үнэхээр новшийн санагдаж байна. Гэхдээ хэнд хамаатай юм бэ?” гэж хэлэх болно. Удалгүй дээрээсээ яг л шидэт тоос цацуулчихсан мэт онцгүй мэдрэмжийг тоохоо болино.

Жорж Орвелл¹ “Хүн өөрийнхөө урд юу байгааг харахын тулд байнга бэрхшээл туулах хэрэгтэй болдог” гэж хэлсэн байдаг. Ер нь стресс болон санаа зовнилтыг шийдэх арга яг хамар доор байхад порно юм уу гэдэсний булчин хөгжүүлэх төхөөрөмжийн сурталчилгааг дэмий үзэхээс цаашгүй байсаар өөрийгөө яагаад зургаан тохойт булчин гаргачхаад халуухан бүсгүйтэй байж болоогүйг гайхаж бодон уг аргуудыг олж харалгүй өнгөрөөдөг.

Бид онлайн ертөнцөд “өндөр хөгжилтэй орнуудын асуудал”-ын тухай шоглон ярилцдаг ч үнэндээ бид өөрсдийнхөө амжилтын хохирогчид болсон гэдгээ анзаардаггүй ажээ. Хавтгай дэлгэцтэй зурагттай эсвэл хүнсний бүтээгдэхүүнээ хүргүүлж болох боломжтой болсон зэргээс үл хамааран стрессээс үүдэлтэй эрүүл мэндийн асуудлууд, санаа зовнилт болон сэтгэлийн гүн хямралд өртөх нь сүүлийн 30 жилд огцом өсжээ. Бидний хямрал материаллаг зүйлс байхаа нэгэнт больж, оршихуйн болон сүнслэг чанартай холбоотой болжээ. Аль нь илүү хамаатай вэ? гэдгээ ч ойлгохооргүй төөрөлдөхүйц маш олон зүйл, маш олон боломжоор бид хүрээлэгдчихэж.

Таньж мэдэх зүйлс хязгааргүй их байгаа учраас бид өөрсдөө үүнд тэнцэхгүй, хангалтгүй, бүх зүйлс сайхан биш байна гэдгийг мэдэж авах маш олон арга зам байна. Бидний нүдийг нээж харааг тэлсэн хязгааргүй олон зүйл шинээр бий болсон, бий болсоор ч байна. Гэвч эдгээр нь эцэстээ хэчнээн элбэг байгаад ч хангалтгүй, амьдрал байж болох хэмжээнд сайхан биш байна гэдгийг харуулж, биднийг дотроос нь хэмлэж эхэлдэг.

Юу болохгүй байна вэ? гэвэл Фэйсбүүкээр сүүлийн хэдэн жил олны анхаарлыг их татсан, найман сая гаруй хэрэглэгч цааш түгээсэн “Хэрхэн аз жаргалтай байх вэ” гэдэг тархи угаасан зүйлээс болж дээрх асуудлыг хэн ч олж анзаарсангүй.

Эерэг зүйлс рүү тэмүүлэх нь өөрөө сөрөг зүйл юм.

Эсрэгээрээ сөрөг зүйлсийг хүлээн зөвшөөрөх нь өөрөө эерэг зүйл юм.

Галзуу сонсогдож байгаа биз? Тиймээс би танд бодлоо цэгцлээд, дахиад унших хугацаа өгье: *Эерэг зүйлсийг хүсэх нь өөрөө сөрөг зүйл юм. Эсрэгээрээ сөрөг зүйлсийг хүлээн зөвшөөрөх нь өөрөө эерэг зүйлс юм.*

Энэ бол философич Алан Уотсын² тодотгосон “Эсрэг хууль” бөгөөд та байнга сайн сайхныг мэдрэхийг хүсэж, хөөцөлдөх тусам сэтгэл ханамж улам багасна гэсэн үзэл юм. Ямар нэг зүйлийн араас улайрч хөөцөлдөх тусам тэр зүйлээрээ илүү дутагдаж байгаагаа мэдэрдэг. Та баяжих гэж улайрвал, хэр их мөнгө олдгоосоо үл хамааран өөрийгөө илүү ядуу, үнэ цэнгүй мэт мэдрэх болно. Та тачаангуй, хүсэмжит нэгэн болохыг хэт хүсвэл, жинхэнэ төрхөөсөө үл хамааран өөрийгөө улам илүү муухайгаар харна. Та аз жаргалтай хайр татсан нэгэн байх гэж улайрах тусам таныг хүрээлэн буй хүмүүсээс үл хамааран ганцаардмал, аймхай нэгэн болж хувирна. Та дотроосоо гэгээрэх гэж хэт улайрвал, түүндээ хүрэх гэсээр байгаад “би” төвөө улам их тордож, олиггүй нэгэн болно.

Өөрөөр хэлбэл, намайг гэр лүү гээ харих замд дэмий бодол толгойд эргэлдэж, яарч алхах тусам гэр маань улам холдоод байгаа мэт санагдаж байсан тэр мэдрэмжтэй адилхан юм. Тийм ээ, би дөнгөж сая энэ дэмийрлээ ашиглаад аз жаргалын тухай философийн онол гаргачихлаа. Нэг их хичээхгүйгээр.

Оршихуйн философич Альберт Камюгийн³ хэлсэн (Тэр над шиг дэмийрээгүй байсан гэдэгт итгэлтэй байна) “Хэрвээ та аз жаргал юунаас бүтдэгийг хайсаар байвал хэзээ ч аз жаргалтай болохгүй. Та амьдралын утга учрыг хайсаар байвал хэзээ ч амьдрахгүй” гэдэгтэй төстэй.

Илүү энгийнээр хэлбэл: Битгий хичээ. Та магадгүй “Марк энэ чинь хэцүү юм. Миний мөнгөө хураан байж авахыг хүссэн Камаро⁴ яах юм? Миний хоолоо хасан байж бий болгох гэсэн далайн эргийн гайхалтай галбирыг яах юм? Тэгээд ч би аль хэдийн гэдэсний булчин хөгжүүлдэг төхөөрөмжид их мөнгө үрчихсэн шүү дээ! Миний мөрөөдөж байсан нуурын эрэг дээрх хаусыг яах юм? Хэрвээ би энэ бүгдэд анхаарал

хандуулахаа байчихвал би алийг нь ч авч чадахгүй биз дээ? Би ийм зүйл хүсэхгүй байна, зөв биз дээ?” гэж асуух байх.

Тэгэхээр ингэж асуувал сайн хэрэг.

Та ямар нэгэн юманд арай *бага* ач холбогдол өгч эхлэхэд тэр зүйлээ илүү сайн хийдгээ анзаарсан уу? Амжилтын төлөө хамгийн бага хөрөнгө оруулалт хийсэн хэн нэгэн зорьсондоо хүрдгийг анзаарсан уу? Заримдаа та зүгээр л огт тоохгүй орхиход хамаг юм байр байрандаа ордгийг анзаарсан уу?

Тэгвэл энэ юу юм бэ?

Эсрэг хууль ямар нэг шалтгаантай болохоороо л “Эсрэг” гэж нэрлэгдсэн: Аливаа зүйлд ач холбогдол өгөхгүй байх нь эсрэгээрээ үйлчилж эхэлдэг. Хэрвээ эерэг зүйлийг хайх нь сөрөг юм бол сөрөг зүйлийг хайх нь эерэг гэж ойлгож болно. Биеийн дасгал хийхэд мэдэрдэг өвдөлт тань эрүүл мэнд болон энергийн хувьд эерэг өөрчлөлт авчирдаг. Бизнес тээ гаргасан алдаанууд тань амжилтад хүрэхэд юу хэрэгтэй вэ? гэдгийг ойлгуулж өгдөг. Өөрийнхөө эмзэг талуудаа байгаагаар нь хүлээн авах нь эсрэгээрээ таныг илүү өөртөө итгэлтэй, бусдыг өөртөө татдаг нэгэн болгоно. Шударга харилцан ойлголцол нь таны харилцаанд илүү гайхамшигтай итгэл хүндэтгэлийг бий болгоно. Айдас болон бухимдлаасаа болж зовох нь танд зориг, тэвчээрийг суулгана.

Ингээд үргэлжлүүлээд байж болно л доо. Гэхдээ та миний хэлэх гээд байгаа санааг аль хэдийнээ ойлгосон гэж бодож байна. Амьдралд тань үнэ цэнтэй гэсэн бүхнээ та тэдэнтэй холбоотой сөрөг зүйлсийг даван гарснаар олж авсан. Сөрөг зүйлсээс зугтах, зайлсхийх, байхгүй гэж итгэх зэрэг оролдлогууд байдлыг улам л хүндрүүлнэ. Зовлонгоос зайлсхийх нь зовлонгийн нэг хэлбэр юм. Бэрхшээлээс зайлсхийвэл өөр бэрхшээл тулгарна. Ялагдлаа үгүйсгэх нь ялагдсаныг улам илтгэнэ. Ичгэвтэр зүйлсийг нуух нь өөрөө ичгэвтэр хэрэг.

Бидний амьдралыг даавуу гэвэл гол зангилаа утас нь өвдөлт бөгөөд үүнийг таслах нь боломжгүйгээс гадна хор хөнөөлтэй: Энэ утсыг тасалбал бүгд хамт хөвөрнө. Өвдөлтөөс зайлсхийх гэсээр түүндээ маш

их анхаарал хандуулчихдаг тул эсрэгээрээ өвдөлтийг тоохоо больсон цагт та дийлдэшгүй болж чадна.

Би л гэхэд амьдралдаа маш олон зүйлд анхаарал хандуулсан. Бас олон зүйлд тоомжиргүй хандсан нь мэдээж. Гэхдээ чухам нь, миний тоомжиргүй хандсан зүйлс л надад өөрчлөлтийг авчирсан.

Магадгүй нэг их ач холбогдол өгөөгүй ч гайхалтай алдарт хүргэх зүйлийг бүтээсэн хэн нэгнийг та мэддэг байх. Эсвэл та өөрөө ч нэг их анхаарал хандуулаагүй хэрнээ гайхалтай үр дүнд хүрч байсан тохиолдол бий байх. Миний ач холбогдол өгөөгүй ч амжилтад хүрсэн зүйлээс “Алдрын танхим”-д санхүүгийн мэргэжлээр ажилд ороод зургаахан долоо хоноод л интернет бизнес эхлэхийн тулд ажлаа хаясан маань дээгүүр бичигдэнэ. Мөн би байгаа бүхнээ зараад Өмнөд Америк руу явахдаа ач холбогдол өгч, их бодсон уу? Огтхон ч үгүй. Зүгээр л явсан.

Бидний ач холбогдол өгөөгүй эдгээр цаг мөчүүд угтаа амьдралыг маань тодорхойлсон чухал цаг мөч байдаг; Карьераа тэр чигээр нь өөрчлөх, их сургуулиасаа гараад рок хамтлагт орох, триког тань өмсчихсөн байж байгаад хэд хэдэн удаа баригдсан бүтэлгүй найз залуугаа орхихоор шийдэх шийдвэрүүд.

Ач холбогдол өгөхгүй байх гэдэг нь амьдралынхаа хамгийн аймшигтай, хэцүү шалгууруудтай нүүр тулсан ч түүнийг үл тоон хийхээр зориглох явдал юм.

Анхаарал хандуулахгүй байх нь өнгөц харахад энгийн л зүйл мэт санагдана. Гэхдээ энэ нь яг л юүдэн доорх цүнх дүүрэн хачиртай бин шиг. Би энэ өгүүлбэрийн утгыг өөрөө ч ойлгохгүй байна л даа, гэхдээ хэнд хамаатай гэж. Цүнх дүүрэн хачиртай бин гэхээр гоё сонсогдож байна, тэгэхээр ингээд л явчихъя. Бид анхаарах шаардлагагүй зүйлс дээр хэт их ач холбогдол өгч өөрсдийгөө зовлонд унагадаг. Мөнгөний хариултыг дан бутархай мөнгөөр хариулдаг бүдүүлэг шатахуун түгээгчид ач холбогдол өгч, дуртай телевизийн цуврал кино цуцлагдахад уурлаж бухимддаг. Ажлын хүн маань биднээс амралтын өдрөө хэрхэн гайхалтай өнгөрүүлснийг асуухгүй байгаад хүртэл ач холбогдол өгнө гээч.

Ингэж байх зуур бидний зээлийн картын хязгаар дүүрч, нохой маань бидэн рүү хэдэрлэж, сургуулийн насны хүүхэд маань жорлонд тамхи татаж байдаг. Тэгэхэд бид нөгөө л бутархай мөнгө болон “Everybody loves Raymond”⁵-аас болж цухалдаад сууж байна.

Бодоод үзээрэй. Та хэзээ нэгэн өдөр үхэх болно. Мэдээжийн зүйл байж болох ч таныг мартчихсан байх вий гэсэндээ сануулж байна. Та болон таны эргэн тойрон дахь бүх хүн үхэх болно. Эндээс тэнд хүрэх богинохон цаг хугацаанд таны ач холбогдол өгөх зүйлс хязгаартай. Үнэндээ, маш бага. Та үүгээр түүгээр яваад бодлогогүйгээр эсвэл анхааралгүйгээр бүх хүнд, бүх зүйлд ач холбогдол өгөөд явах юм бол, Тийм ээ, та сүйрэх болно.

Аливаад ач холбогдол өгөхгүй байх нь нарийн урлаг юм. Энэ ойлголт хачин сонсогдож магадгүй, бас би худалч юм шиг сонсогдож ч магадгүй. Миний энд ярьж байгаа зүйлс үндсэндээ бодлуудаа хэрхэн үр дүнтэй эрэмбэлэх, анхаарлаа яаж хандуулах, хэрхэн хувь хүнийхээ жинхэнэ үнэт зүйл дээрээ суурилан өөрт юу хамаатай, юу хамаагүйг ангилан сонгох тухай юм. Энэ үнэхээр хэцүү л дээ. Үүнд хүрэхэд амьдралынхаа бүхий л хугацааны турш сахилга баттай байж, дасгал сургуулилт хийх хэрэгтэй. Мөн та олон ч удаа бүтэлгүйтэх болно. Гэхдээ энэ нь хүний амьдралдаа туулж болох хамгийн үнэ цэнтэй тэмцэл байх болно.

Учир нь та олон зүйлд анхаарлаа хандуулаад эхлэхэд - бүх хүнд, мөн бүх зүйлд - та үүрд тухтай аз жаргалтай байдлыг эдлэх ёстой, бүх зүйл таны хараал идсэн хүссэнээр чинь байх ёстой юм шиг санагдана. Гэвч энэ бол өвчин. Энэ таныг амьдаар чинь иднэ. Та бүх саад бэрхшээлийг шударга бус байдлаар, бүх сорилтыг бүтэлгүйтлээр, бүх онцгүй нөхцөл байдлыг хувь хүний сул дорой чанараар, бүх маргааныг урвалт гэж харах болно. Та өөрийн тархин дахь тамдаа хоригдож, өөрийн тамын эргэх холбоонд гогцоорон тойрон гүйж байнгын хөдөлгөөнд байсаар байвч тодорхой үр дүнд хүрч чадахгүй.

ТООМЖИРГҮЙ АМЬДРАХ БЯЦХАН УРЛАГ

Хүмүүс ихэнхдээ тоомжиргүй байна гэхээр бүх зүйлд хайхрамжгүй хандах, ямар ч асуудал гарсан зүгээр суух гэж ойлгодог. Тэд юунд ч ганхашгүй, хэнд ч хоригддоггүй нэгэн болох гэсэн төсөөллөөр тэмүүлнэ.

Ямар ч зүйлд сэтгэл нь хөдөлдөггүй болон юмны утга учрыг олдоггүй хүнийг юу гэж нэрлэдэг гээч: Сэтгэцийн өвчтөн. Та сэтгэцийн өвчтөнийг дуурайхыг хүснэ гэж үү? Би лав хүсэхгүй байна.

Тиймээс ач холбогдол өгөхгүй байх гэдэг нь яг юу юм бэ? Үүнийг ойлгоход туслах гурван чухал нарийвчлалыг харцгаая.

Нарийвчлал 1: Тоомжиргүй, ач холбогдол өгөхгүй байх гэдэг нь хэнэггүй байна гэсэн үг бус харин бусдаас ялгаатай байдлаа хүлээн зөвшөөрнө гэсэн үг юм.

Тодорхой байцгаая. Хэнэггүй байдлын тухай гайхаж бишрэхээр зүйл огт байхгүй гэдгийг хэлье. Хэнэггүй хүмүүс улбагар, залхуу байх нь элбэг. Гэрийн мухар сахисан интернетийн аварга биетнүүд байдаг. Үнэндээ хэнэггүй хүмүүс албаар хэнэггүй байх гэж хичээдэг. Учир нь бодит байдал дээр тэд маш олон зүйлд ач холбогдол өгдөг. Хүмүүс үснийх нь талаар юу гэж бодож байгаад санаа зовон угааж самнахаасаа залхдаггүй. Бусад хүмүүс юу гэх бол гэхээс санаа нь зовдог учраас өөрийгөө өндөрт тавьсан хуурмаг дүрийнхээ ард нуугдана. Тэд бусдыг өөртөө ойртуулахаас эмээдэг. Учир нь хэнд ч ойлгогдошгүй онцгой, ер бусын цасан ширхэг мэт өөрсдийгөө үздэгт оршино.

Хэнэггүй хүмүүс сонголт нь буруу үр дагаварт хүрэх вий гэхээс авхуулаад хорвоо ертөнцийн бүхий л зүйлээс айдаг. Тиймээс тэд эцэстээ утга учиртай сонголт хийж чаддаггүй. Мөн өөрсдийн бүтээсэн сэтгэл хөдлөлгүй гүн цооногтоо улам уусаж өөрсдийгөө өрөвдсөөр цаг хугацаа, эрч хүчээ алдаж амьдралаа дэмий аргацааж өнгөрөөдөг.

Амьдралын тухай нэгэн хатуу үнэн бий. Ач холбогдол өгөхгүй амьдарна гэж үгүй. *Та ямар нэгэн зүйлд ач холбогдол өгөх хэрэгтэй.* Аливаа зүйлд

санаа тавьж, ач холбогдол өгөх нь бидний байгалиас заяасан чанар шүү дээ.

Миний асуулт: Бид юунд ач холбогдол өгдөг вэ? Бид юуг сонгодог вэ? Бас бидэнд хамааралгүй зүйлсэд хэрхэн ач холбогдол өгөхгүй байх вэ?

Ээж маань саяхан сайн найздаа их хэмжээний мөнгө алдсан юм. Хэрвээ би хэнэггүй зан гаргасан бол мөрөө хавчин, моккоогоо шимээд, “The Wire”⁶-н нэг бүлгийг татаж авах зуураа, Уучлаарай, Ээж ээ одоо яая гэх вэ дээ хэмээх байлаа.

Харин түүний оронд миний уур хүрч, “Арай ч дээ, ээж минь больж үз. Бид хуульчид хандаж тэр новшийн араас хөөцөлдөх хэрэгтэй. Гайхах хэрэггүй. Шаардлагатай бол би түүний амьдралыг үгүй хийнэ, надад хамаа алга” гэж хэлсэн.

Бид “Хараач, Марк Мэнсон зүгээр л юуг ч тоодоггүй” гэж хэлэхдээ түүнийг юуг ч авч хэлэлцдэггүй гэсэн утгаар хэлдэггүй. Харин ч эсрэгээрээ Марк Мэнсон өөрийн зорилгод саад болж буй бэрхшээлээс үл хамааран, өөрийн зөв, чухал гэж бодсон зүйлээ бусад хүмүүс дургүйцэж байсан ч хамаагүй гүйцэлдүүлдэг л нэгэн гэсэн санаа юм. Өөрөөр хэлбэл, Марк Мэнсон зөв гэж бодвол өөрийн номдоо өөрийгөө гуравдагч бие болгон хүүрнэхээс сийхгүй тийм л төрлийн хүн.

Энэ бол хамгийн гайхалтай хэсэг нь. Гэхдээ би өөрийгөө хэлээгүй шүү.

Харин өөрийнхөө үнэт зүйлийн төлөө ямар ч бэрхшээлийг даван туулах, бусдаас өөр байх, шоовдорлогдохдоо бэлэн байдаг маанаг хүний тухай; бүтэлгүйтэлтэй нүүр тулан эгцэлж хараад хуруугаа гозойлгох тийм зориг зүрхтний тухай; гай зовлон, саад тотгор тэр ч бүү хэл орондоо хэд хэд дусагнуулах мэтэд ч ач холбогдол өгдөггүй тэр л хүмүүсийн тухай ярьж байна.

Зүгээр л инээгээд итгэдэг зүйлээ хийдэг хүмүүсийн тухай. Учир нь үүнийгээ зөв гэдгийг тэд мэддэг. Үүнийгээ өөрсдөөс нь, өөрсдийнх нь сэтгэл санааны байдал, бардам зан, эгогоос нь ч илүү чухал гэдгийг мэднэ. Тэд “хараал ид” гэж бүх зүйлд бус, харин гагцхүү амьдралд онц ач холбогдолгүй асуудлуудад л хэлдэг. Тэд жинхэнэ чухал зүйлсэд ач

холбогдол өгдөг. Найзууд. Гэр бүл. Зорилго. Буррито. Хааяа нэг ганц хоёр удаа шүүхэд дуудагдах гэх мэт. Тэд анхаарлаа чухал зүйлс рүү л хандуулдаг болохоор эргээд хүмүүс тэдэнд анхаарал хандуулж эхэлдэг.

Амьдралын бас нэг үнэн гэвэл, Та бусдын доог тохуу, инээдэм бололгүйгээр хэн нэгний амьдралыг өөрчлөхүйд чухал нэгэн болж чадахгүй. Зүгээр л тийм байх боломжгүй гэдгийг ойлго. Учир нь хүн бэрхшээлээр дутна гэж байх биш. Хууччуулын хэлдгээр бол та хаа ч явсан, та л байх болно. Бэрхшээл, бүтэлгүйтлийн тал дээр ч гэсэн ялгаагүй. Та хаана ч байсан овоолсон их бэрхшээл таныг хүлээж байх болно. Гэхдээ зүгээр ээ. Гол нь учрыг нь олохдоо таатай байх тэр бэрхшээлээ л олоорой.

Нарийвчлал #2: Бэрхшээлд анхаарал хандуулахгүй байхын тулд эхлээд бэрхшээлээс илүү чухал зүйлд ач холбогдол өг.

Өөрийгөө хүнсний дэлгүүрт байна гэж төсөөлөөрэй. Дэлгүүрийн худалдагч руу нэгэн эмгэн хашхичин 300 төгрөгийн купоныг нь авсангүй гэж гомдоллож байхыг та харлаа. Тэр эмгэн яагаад тэгж байгаа юм бол? Ердөө л 300-хан төгрөг шүү дээ.

Яагаад гэдгийг би хэлье: Тэр эмгэнд гэртээ сууж купон хайчлахаас өөр хийчихээр чухал зүйлс байдаггүй л болов уу. Тэр хөгшин ганцаардмал бөгөөд усан толгойтой хүүхдүүд нь түүн дээр хэзээ ч зочилдоггүй. Шар усаа ч зовуурьгүйгээр тарааж дөнгөхгүй болсноос нь харахад тэр бараг 30 жил бэлгийн харьцаанд ороогүй биз. Тэтгэвэр нь бараг л дуусаж байгаа, бас тэр өөрийгөө “Амттаны орон”-д байна гэж бодсоор хөнжилдөө нас нөгчих байх.

Тийм болоод л купон хайчилдаг. Түүнд байгаа бүх зүйл нь тэр өөрөө, тэгээд түүний чөтгөр авмаар купонууд. Түүний анхаарал хандуулж чадах бүх юм нь тэр хэдэн купонууд. Учир нь түүнд өөр анхаарал хандуулах зүйл үгүй. Бас нөгөө батган нүүрт, 17 настай худалдагч залуу яг л хөлөг баатрууд онгон сүйт бүсгүйгээ хамгаалж буй мэт данс тооцоогоо зөв хадгалахын тулд хичээнгүйлэн “Купоноос нэгийг нь ч хүлээж авахгүй” гэж хэлэхэд эмээ ч дэлбэртлээ уурлана гэж мөрийцсөн ч болно.

Түүний 80 жил хураасан бухимдал нь “Намайг залуу байхад”, “Хүмүүс чамаас арай хүндэтгэлтэй ханддаг юм шүү” гэх мэт түүхээр ширүүн мөндөр мэт бөмбөгдөж гарна.

Зун гайтай юм шиг зуслан дээр зайрмаг тарааж зогсдог тэр лайтай амьтдын гол асуудал нь угтаа тэдэнд анхаарлаа хандуулчих өөр олигтой юм олддоггүйд байгаа юм.

Хэрвээ хуучин найз залуугийн чинь фэйсбүүкийн шинэ зураг, зурагтын удирдлагын зай хурдан дуусах, нэгийг авбал хоёр дагалдах хямдхан гар ариутгагчийн хямдралыг алдах зэрэг шалихгүй зүйлсэд та байнга ач холбогдол өгөөд байгаагаа анзаарвал амьдралд чинь ач холбогдол өгчихөөр чухал зүйлс байхгүй болсон байж болзошгүй. Асуудлын гол нь гар ариутгагчид ч биш, телевизийн удирдлагад ч биш, харин амьдралд чинь ач холбогдол өгчихөөр чухал зүйлс үгүй болсонд оршино.

Би нэгэн уран бүтээлчийн “Хүн ямар ч асуудалгүй болчихоороо оюун санаа нь автоматаар асуудлуудыг зохиодог” гэж хэлэхийг сонссон билээ. Миний бодлоор ихэнх хүмүүсийн - ялангуяа боловсролтой, боломжийн дундад давхаргын цагаан арьст хүмүүсийн “амьдралын асуудал” гэж үздэг зүйлс нь санаа зовох илүү чухал зүйл байхгүйгээс үүдсэн сөрөг нөлөө гэмээр санагддаг.

Амьдралдаа илүү чухал, илүү утга учиртай зүйлийг олно гэдэг нь цаг хугацаа, эрч хүчээ зориулж болох хамгийн бүтээлч зүйл биз ээ. Та амьдралаасаа ямар нэгэн утга учиртай зүйл олохгүй бол анхаарлаа утгагүй, өчүүхэн зүйлсэд хандуулсаар дуусах болно.

Нарийвчлал #3: Та өөрөө анзаарсан ч бай, үгүй ч бай анхаарал хандуулах зүйлсээ та өөрөө сонгодог.

Хүмүүс анхнаасаа юуг ч тоодоггүй нэгэн болж төрдөггүй. Үнэндээ, бид төрсөн цагаасаа л маш олон зүйлд ач холбогдол өгдөг. Малгай нь хүсэж байсан цэнхэр өнгөтэй биш байсан болохоор нүдээ бүлцийтлээ уйлж байгаа хүүхдийг харж байсан уу? Тийм ээ, Тэр хүүхдийг хараал идэг.

Биднийг хүүхэд байхад бүх зүйл шинэ, сэтгэл хөдлөм, бүгд л бидэнд

хамаатай мэт санагдах нь түгээмэл үзэгдэл. Бид хэт их зүйлсэд ач холбогдол өгдөг. Бүх юмны тухай, тухайлбал: Хүмүүс бидний талаар юу гэж ярьж байгаа бол? Тэр хөөрхөн хөвгүүн/охин над руу залгах болов уу? Оймс хосоороо байна уу, үгүй юу эсвэл бидний төрсөн өдрийн шаар ямар өнгөтэй байгаа бол? зэрэг өчүүхэн зүйлсэд ч бид ач холбогдол өгдөг.

Харин нас ахихаараа, туршлагын ачаар (удаан хугацааг туулж өнгөрүүлсэн болохоор) эдгээр зүйлс нь бидний амьдралд нэг их нөлөөлөөд байдаггүй гэдгийг ухаарна. Санаа бодолд нь анхаарал хандуулаад байсан тэр хүмүүс одоо бидний амьдралд байхгүй гэдгийг олж харна. Тухайн үедээ татгалзахад хэцүү байсан зүйлс үнэндээ хамгийн зөв байсан гэдгийг ойлгоно. Хүмүүс бидний гаднах үзэмжид тэгтлээ их анхаарал хандуулдаггүй гэдгийг мэдээд үүнд санаагаа зовоохоо болино.

Бид юунд анхаарлаа хандуулах вэ? гэдгээ илүү нухацтай сонгодог болно. Үүнийг л насанд хүрэх гээд байгаа юм. Энэ их зүгээр болохоор та ч гэсэн нэг туршаад үзэх хэрэгтэй. Насанд хүрэх гэдэг нь та зөвхөн хэрэгтэй зүйлдээ л ач холбогдол өгөхийг хэлээд байгаа юм. “The Wire” (хараал ид, би одоо ч үздэг) кинон дээр Банк Морланд⁷ хамтрагч, мөрдөгч МкНалтид⁸ хандан “Цаг нь болоогүй зүйлсэд ач холбогдол өгөөд байхаар ингэдэг юм даа” гэдэг дээ.

Бид нас нэмээд, дунд эргэм насанд хүрээд ирэхээр ямар нэг зүйл өөрчлөгдөж эхэлдэг. Бидний эрч хүч буурна. Бие хүн болж, хэн гэдгээ таньж, өөрийгөө сул талтайгаа хамт хүлээн зөвшөөрдөг.

Сонирхолтой нь, энэ бүхэн бидэнд эрх чөлөөг олгодог. Бид бүх зүйлд анхаарал хандуулаад байх шаардлагагүй. Амьдралыг зүгээр л байгаагаар нь хүлээн зөвшөөрнө. Бид хавдрыг эмчлэхгүй, сар луу нисэхгүй, Женнифер Анистоны хөхний товчийг мэдрэхгүй гэдгээ ойлгоно. Гэхдээ зүгээр ээ. Амьдрал үргэлжилнэ. Бид анхаарлаа хамгийн чухал зүйлс болох гэр бүл, хамгийн сайн найзууд, гольфийн цохилт зэрэгт л хандуулна. Хамгийн гайхмаар нь бид эдгээр зүйлс байхад л хангалттай гэдгийг ойлгодог. Энэ энгийн байдал биднийг байнга аз жаргалтай байлгадаг. Харин одоо нөгөө галзуу, архичин Буковскийг нэг юм хэлэх

гээд байсныг бид ойлгож эхэлсэн байх. *Битгий хичээ.*

ТЭГЭХЭЭР МАРК, ЭНЭ НОМЫН ГОЛ САНАА НЬ ЮУ ЮМ БЭ?

Энэ ном таны амьдралд юу чухал, юу чухал бус гэж үзэж буйг тань нухацтай бодож үзэхэд туслах болно. Миний бодлоор, Бид өнөөдөр амьдралд заримдаа хэцүү зүйл тохиох нь байдаг л зүйл гэдгийг ойлгодоггүй тийм сэтгэл зүйн хямралтай нүүр тулчихжээ. Өнгөц харахад энэ нь зүгээр л оюуны залхуурал юм шиг байвч яг үнэндээ үхэл амьдралын дайтай асуудал юм шүү.

Амьдралд хааяа хэцүү зүйл тохиолдох нь зүгээр гэдгийг бид ухаардаггүй учраас бид өөрсдийгөө буруутгаж эхэлдэг. Цаанаасаа л надад буруу байна гэсэн мэдрэмжийг бий болгосноор дөчин гутал худалдаж авах, мягмар гарагийн орой сүүлчийн балга архиндаа Канакс (тайвшруулах эм) хийж уух, дүүрэн хүүхэдтэй автобус руу буудах зэрэг бодит байдлаас хэтэрсэн тэнэг үйлдэл хийхэд хүргэдэг.

Дутмаг, хангалтгүй байх нь хэвийн биш гэсэн итгэл үнэмшил нь бидний соёлыг ноёрхоод буй тамын эргэх холбооны эх үүсвэр.

Анхаарал хандуулахгүй байна гэдэг нь амьдралаас хүлээх хүлээлтээ шинэчилж юу чухал, юу чухал бус гэдгийг сонгох явдал юм. Ийм чадварыг хөгжүүлэх нь миний нэрлэдгээр “Бодит гэгээрэл” рүү хөтөлдөг.

Үгүй дээ, үгүй, нөгөө мөнхийн цэнгэлд умбуулагч, бүх зовлон зүдгүүрийн төгсгөлийг авчрагч тэр гэгээрэл л биш шүү. Харин ч эсрэгээрээ илүү бодит гэгээрэл буюу зарим нэг зовлон бол зайлшгүй, та юу ч хийлээ гэсэн амьдрал алдаа эндэгдэл, гарз хохирол, харуусал, тэр ч бүү хэл үхлээс бүрддэг гэсэн ухагдахуунтай эвлэрэх явдал юм. Амьдралын тан руу шиддэг (бүр ч ихийг шиднэ, надад итгэ) хэцүү бүхэнтэй эвлэрсэн тохиолдолд та сүнслэг чанараараа дийлдэшгүй нэгэн болно. Эцэст нь өвдөлтийг даван туулах цор ганц зам бол үүнийг хэрхэн тэвчихэд суралцах юм.

Энэ ном өвдөлт, зовлонг чинь намдаахад зориулагдаагүй. Тэгээд ч та

ингэх нь шударга гэдгийг мэднэ. Энэ ном бол ямар нэг агуу зүйл рүү хөтлөх хөтөч биш. Угаасаа тийм байж ч болохгүй. Агуу гэдэг бол бидний тархин дахь төөрөгдөл, бид өөрсдөдөө хүрэх ёстой гэж тулгасан нэг цэг, бидний сэтгэлийн Атлантида⁹ юм.

Харин уг бүтээл өвдөлтийг багаж хэрэгсэл; зовлонг хүч; асуудлыг илүү дээр асуудал болгоно. Энэ л жинхэнэ дэвшил. Уг ном танд хэрхэн илүү, утга учиртай, илүү нигүүлсэнгүй, даруу төлөв зовохыг заах хөтөч гэж ойлгож болно. Хүнд ачаагаа үл тоон удаан ч гэсэн урагшлахыг; хамгийн их айдастай үедээ ч амар тайван байхыг; уйлж байхдаа ч нулимс руугаа хараад инээхийг заана.

Энэ ном танд хэрхэн бий болгох, бүтээхийг биш, харин хэрхэн алдах, тавьж явуулахыг сургана. Уг номыг уншсанаар та өөрийн амьдралдаа дахин бүртгэл явуулж, хамгийн чухлаасаа бусдыг арчин хаях болно. Энэхүү бүтээл танд нүдээ аниад гэдрэг унасан ч та зүгээр байх болно гэдэгт итгэхийг; харьцангуй бага зүйлд ач холбогдол өгөхийг; хичээхгүй байхыг заана.

II БҮЛЭГ

АЗ ЖАРГАЛ БОЛ АСУУДАЛ

Хоёр мянга таван зуун жилийн тэртээ одоогийн Непал улсын хавьд тансаг ордонд амьдрах нэгэн хаан удахгүй төрөх ханхүүгээ хүлээж байлаа. Тэр үед хаан хүүдээ зориулсан гайхалтай санаа бодож олсон байв. Тэрбээр хүүгийнхээ амьдралыг төгс байлгахыг хүсжээ. Бүх хэрэгцээ хүсэл нь хангагдаж, хэзээ ч зовлон үзүүлэхгүй байхаар төлөвлөжээ.

Хаан ордны гаднах амьдралыг мэдэхээс сэргийлэн ордноо тойруулан өндөр хана босгожээ. Хүүгээ эрх дураар нь байлгаж, хоол унд бэлэг сэлтэд умбуулан, түүнд үйлчлэх зарц шивэгчин олноор нь бэлдсэн байлаа. Яг л төлөвлөснөөр нь ханхүү амьдралын хүнд бэрхийг мэдэлгүй өсөж байв.

Ханхүүгийн бага нас бүхэлдээ ингэж өнгөрөв. Гэвч эцэс төгсгөлгүй тансаглал баян цатгалан байдлаас үл хамааран ханхүүгийн ааш зан эвдэрч байлаа. Удалгүй бүх зүйл утгагүй хоосон, үнэ цэнгүй санагдаж эхлэв. Аав нь түүнд юу ч өгсөн хангалтгүй, утга учиргүй санагдах болсон нь гол асуудал байлаа.

Ингээд нэг шөнө ханхүү хананы цаана юу байдгийг харахаар ордноосоо оргож, зарцтайгаа нэгэн тосгонд очжээ. Гэвч тэнд харсан зүйл нь түүний хувьд аймшигтай байлаа.

Ханхүү амьдралдаа анх удаа хүний амьдралын зовлонг харжээ. Тэр өвчтэй, хөгшин, орон гэргүй зовж шаналсан тэр ч бүү хэл үхэж буй хүмүүсийг хүртэл харав.

Ханхүү ордондоо буцаж очоод өөрөө ч анзаарахаар маш их хямарчээ. Харсан бүх зүйлээ хэрхэн тайлбарлахаа мэдэхгүй, их л эвгүйцэн гомдоллож бусад залуу хөвгүүдийн адил өөрийнх нь төлөө бүхнийг хийсэн аавыгаа буруутгав. Түүний амьдралыг золгүй, утгагүй болгосон зүйл нь баян тансаг байдал хэмээн бодож, ордноос зугтахаар шийдэв.

Гэвч ханхүү өөрийнхөө бодож байснаасаа ч илүүгээр аавтайгаа адилхан байлаа. Тэр ч бас нэгэн гайхалтай санаа бодож олжээ. Энэ нь зүгээр ч нэг ордноосоо зугтаад зогсохгүй, алдар нэр, гэр бүл, бүх эзэмшлээ орхиод шороон дээр унтаж гудамжинд амьдрахаар төлөвлөсөн юм. Үлдсэн амьдралынхаа туршид гудамжинд өлмөн зэлмэн, танихгүй хүнээс идэх юм гуйж, зовлон шаналал ихтэй амьдрахыг тэр хүсжээ.

Дараа шөнө нь ханхүү ордноос дахин орголоо. Харин энэ удаа тэр хэзээ ч эргэн ирээгүй юм. Хэдэн жилийн турш, тэнүүлч хаягдмал, нийгмээс тусгаарлагдсан мэт амьдарсан бөгөөд хамгийн дорд нэгэн болов. Төлөвлөж байсныхаа дагуу ханхүү маш их зовсон. Тэр өвчин, өлсгөлөн, өвдөлт, ганцаардлыг даван туулж, сүүлдээ бүр өдөрт хэдхэн самар иддэг байснаасаа болж үхэлтэй ч нүүр тулах шахжээ.

Хэдэн жил өнгөрлөө. Дахиад хэдэн жил. Үүний дараа дахиад хэдэн жил... Юу ч өөрчлөгдсөнгүй. Ханхүүгийн зовж өнгөрүүлсэн энэ амьдрал бол түүний хүссэн зүйл нь биш байсан гэдгийг тэр ойлгожээ. Энэ амьдрал түүний хүсэж байсан шиг нүдийг нь нээж өгсөнгүй. Ертөнцийн нууц эсвэл туйлын зорилгын алийг нь ч олж чадсангүй.

Үнэндээ, ханхүү бид бүхний аль хэдийн гадарладаг байсан зүйлийг ойлгож эхэлсэн: Зовлон шаналал хэцүү нь үнэн. Гэхдээ тийм ч утга учиртай зүйл биш юм байна.

Эд баялаг эцэстээ чухал биш болдгийн адил зорилгогүйгээр зовох нь ямар ч үнэ цэнгүй. Удалгүй ханхүүгийн гайхалтай санаа үнэндээ яг л аавынх шиг нь аймшигтай байсныг ухаарч, үүний оронд ямар нэгэн зүйл хийх хэрэгтэй гэсэн дүгнэлтэд хүрсэн юм.

Юу хийхээ мэдэхгүй байсан учраас ханхүү голын хажуу дахь нэгэн том модыг олж хараад, тэр модны дор сууж, ямар нэг гайхалтай санаа олох хүртлээ босохгүй гэж шийдэв.

Домогт өгүүлснээр, ханхүү тэр модны доор 49 хоног суужээ. Бидэнд 49 хоног нэг газраа сууж чадах биологийн амь бөхтэй чанар байхгүй болохоор зүгээр л хунтайж тэр үед хэд хэдэн чухал ухаарлыг олсон гэж хэлцгээе.

Тэр ухаарлуудын нэг нь: Амьдрал өөрөө зовлонгийн нэг хэлбэр юм. Баян нь баялгаасаа, ядуу нь ядуугаасаа болж зовно. Гэр бүлгүй хүмүүс гэр бүлгүйгээсээ, харин гэр бүлтэй хүмүүс гэр бүлээсээ болж зовно. Зугаа цэнгэлийг хөөцөлддөг хүмүүс зугаа цэнгэлээсээ, зугаа цэнгэлээс татгалздаг хүмүүс татгалзсанаасаа болж зовно.

Үүгээрээ бүх зовлонгууд адил гэж хэлэх гэсэнгүй.

Зарим зовлон маш их шаналал авчирдаг. Гэсэн хэдий ч бид зовох ёстой.

Олон жилийн дараа ханхүү өөрийн философио бий болгож, түүнийгээ дэлхий даяар хуваалцсан бөгөөд түүний эн тэргүүнд тавьдаг гол зарчим нь “шаналал болон гарз хохирол нь зайлшгүй зүйлс, мөн бид үүнийг эсэргүүцэх гэж оролдохоо болих хэрэгтэй” гэсэн ойлголт. Тэр ханхүү хожим Будда хэмээн танигдсан юм. Хэрвээ та түүний талаар сонсож байгаагүй бол тэр үнэхээр агуу хүн байсан юм шүү.

Бидний олон итгэл үнэмшил, таамаглалуудын суурь нь болсон нэгэн далд ойлголт бий. Аз жаргал бол алгоритм шиг бөгөөд яг л хуулийн сургуульд тэнцэж эсвэл маш түвэгтэй лево тоглоом эвлүүлж байгаа юм шиг л түүний төлөө ажиллаж, олж авч, түүнд хүрч болно гэсэн ойлголт байдаг. Хэрвээ би X-д хүрч чадвал жаргалтай байна. Хэрвээ би Y шиг харагдвал аз жаргалтай байна. Хэрвээ би Z шиг хүнтэй цуг байвал аз жаргалтай байна гэх мэт.

Гэхдээ энэ ойлголт нь өөрөө *асуудал* юм. Аз жаргал бол бодож олдог тэнцэтгэл биш. Сэтгэл ханамжгүй байдал, сэтгэлийн шаналал бол хүний мөн чанарын нэг хэсэг бөгөөд тогтвортой аз жаргалыг бүтээхэд зайлшгүй шаардлагатай бүрэлдэхүүн хэсэг нь юм. Будда энэ тухайд шашны болон философийн үүднээс санал дэвшүүлсэн юм. Би энэ бүлэгт адилхан санал дэвшүүлнэ. Гэхдээ би үүнийг биологийн үүднээс, тэгэхдээ Панда-г ашиглаж тайлбарлая.

УРАМ ХУГАЛАГЧ ПАНДАГИЙН ЗОЛГҮЙ ЯВДЛУУД

Хэрвээ би супер баатар бүтээж чадах байсан бол, **Урам хугалагч Панда** гэдэг баатар зохиох байлаа. Тэр ганган нүүрээ халхалсан баг, цүдгэр гэдсэнд нь хэт багадсан футболк (дээрээ том Т үсэгтэй) өмсөнө. Түүний супер хүч нь хүмүүсийн өөрсдийнхөө тухай сонсох хэрэгтэй ч хүлээн зөвшөөрөхийг хүсдэггүй гашуун үнэнийг хэлж өгдөг чадвар.

Тэр библи зардаг хүн шиг айлаас айл руу явж хонх дуугарган, “Мэдээж их мөнгө олох нь танд сайхан санагдаж болох ч энэ нь хүүхдүүдийг тань өөрийг чинь илүү хайрладаг болгохгүй” эсвэл “Хэрвээ та өөрөөсөө эхнэртээ итгэдэг эсэхээ асуувал, хариулт нь магадгүй “үгүй” байх”; эсвэл “Таны нөхөрлөл гэж боддог зүйл чинь үнэндээ зүгээр л хүмүүсийг гайхшируулах гэсэн тасралтгүй оролдлого” гэх мэтчилэн хэлэх болов уу. Дараа нь тэр гэрийн эзэнд “Өдрийг сайхан өнгөрүүлээрэй” гэж ерөөгөөд дараагийн айл руугаа гэлдэрнэ.

Энэ үнэхээр догь байх сан. Солиотой, гунигтай, сэтгэл сэргээм бас хэрэгцээтэй. Эцэстээ амьдралын хамгийн гайхамшигт үнэнийг сонсоход ихэвчлэн хамгийн хэцүү нь байдаг.

Урам хугалагч Панда бидний хэн ч хүсдэггүй хэрнээ бүгдэд хэрэгтэй тийм баатар байх болов уу. Хэрвээ бидний тархи түргэн хоолоор дүүрсэн бол Урам хугалагч Пандагийн тэдгээр үгс нь бидэнд шим тэжээлт ногоо мэт ашигтай байх сан. Тэр биднийг илүү хэцүү байдалд оруулах ч амьдралыг маань сайжруулах нь гарцаагүй. Тэр бидний зүрхийг зүсэвч улам хүчирхэг болгох сон. Бидэнд харанхуйг харуулж, ирээдүйг маань гэрэлтүүлэх байлаа.

Түүнийг сонсоно гэдэг яг л киноны гол дүр төгсгөлд нь үхэхтэй адил: Илүү бодит санагддаг учраас гунигтай байсан ч танд илүү таалагдах болно.

Тиймээс одоо бүгдээрээ энд байгаагаас хойш намайг өөрийнхөө урам хугалагч Пандагийн багийг өмсөөд нэгэн онцгүй үнэнийг дэлгэхийг

зөвшөөрнө үү.

Бид зовлон нь биологийн хувьд ашигтай гэдэг тун энгийн шалтгааны улмаас зовдог. Энэ бол хүнийг өөрчлөлтөд урин дууддаг байгалийн өдөөгч хүчин зүйл аж. Бид үргэлж тодорхой хэмжээний сэтгэл ханамжгүй, мөн эмзэг талтай амьдрахаар бүтээгджээ. Учир нь энэ л шинж чанар ихэнх зүйлсийг зохион бүтээж, шинэчилж, биднийг амьд байхад чухал үүрэг гүйцэтгэдэг билээ. Бид өөрт байгаа зүйлдээ урам хугарч, харин өөрт байхгүй зүйлдээ сэтгэл ханадаг болчихжээ. Энэ тогтмол сэтгэл ханамжгүй байдал нь биднийг тэмцэж, зүтгэдэг, бүтээн байгуулдаг болгожээ. Өвдөлт, зовлон зүдгүүр бол хүний хөгжлийн явц дахь алдаа биш харин байх ёстой шинж чанар юм.

Өвдөлт бүх талаараа биднийг үйлдэл хийхэд түлхэц болдог маш ашигтай зүйл. Энгийн жишээ авъя л даа: Хөлийнхөө хурууг юманд цохичихлоо гэж бодъё. Хэрвээ та над шиг бол, хуруугаа цохичхоод нөгөө дөрвөн үсэгтэй хараалаа хэлж, Пап лам Францисыг¹⁰ уйлуулахаар чанга орилно. Амьгүй зүйлийг ч өөрийн өвдөлтдөө буруутгаж магадгүй. “Тэнэг ширээ” гэдэг ч юм уу. Эсвэл та хөлөө цохисноосоо болоод өрөөнийхөө зохион байгуулалтын тухай бодож: “Ямар тэнэг нь энд ширээ тавьдаг байна аа?” гэх биз.

Гэхдээ би ярианаасаа хазайчихлаа. Саяын хуруугаа цохисноос болж үүдсэн таны, миний, Ромын Пап ламын үзэн ядаад байсан тэр өвдөлт чухал шалтгаантай болоод л бий болсон. Биеийн өвдөлт бол бидний мэдрэлийн системийн үр дүн, мөн хаашаа хөдөлж болох, болохгүйг, юунд хүрч болох, болохгүйг зааж биеэ хэрхэн зөв авч явах вэ гэдгийг хэлдэг хариу механизм. Эдгээр хязгаарыг хэтрүүлэхэд бидний мэдрэлийн систем анхаарал хандуулах хэрэгтэй, дахин хийж болохгүйг сануулж зүй ёсоор шийтгэдэг.

Тэгэхээр өвдөлт нь хэр үзэн ядам байна, тэр чинээгээрээ хэрэг болно. Өвдөлт нь таныг залуу, хайхрамжгүй байхад чинь юунд анхаарал хандуулахыг ойлгуулдаг гэж болно. Бидэнд юу сайн, юу мууг танихад тусална. Энэ нь бидэнд өөрсдийн хэмжээ хязгаарыг ойлгож, түүнийг сахихад шаардлагатай бүхнийг зааж байдаг. Халуун зуух, цахилгаантай холбогдсон төмөрт хүрч болохгүй гэдгийг ойлгуулна. Өвдөлт гэдэг бидний сайн сайхан амьдралд байх ёстой амин чухал зүйл учраас

өвдөлтөөс зугтаж, баяр баясгаланг хайх нь тийм ч ач тустай зүйл биш.

Гэхдээ өвдөлтийг зөвхөн бие махбодтой холбож бодвол өрөөсгөл болно. Анхны “Оддын дайн”-ы үргэлжлэлийг үзсэн хүмүүс сэтгэлийн хурц өвдөлтийг мэдрэх чадвартай гэдгийг батлан хэлж чадна. Судалгаагаар тархи нь биеийн өвдөлт болон сэтгэлийн өвдөлтийг хооронд нь ялгаж чаддаггүйг нотолжээ. Хэрвээ би танд миний анхны найз охин намайг хуурахад яг л мөсөн зээтүү зүрхний минь голд зоогдох шиг мэдрэгдсэн гэж хэлбэл жинхэнээсээ мөсөн зээтүү зүрхний голд зоогдсон дайтай өвдөлтийг мэдрсэн л гэсэн үг.

Яг л биеийн өвдөлт шиг сэтгэлийн өвдөлт ямар нэг зүйл тэнцвэрийн цэгээс дээгүүр, хэмжээ хязгаараас хэтэрсний илэрхийлэл болдог. Мөн бие махбодын өвдөлтийн адилаар сэтгэлийн өвдөлт үргэлж муу эсвэл бүр хүсэшгүй муухай зүйл биш юм. Зарим тохиолдолд биеийн, сэтгэлийн өвдөлтийг мэдрэх нь эрүүл бас хэрэгтэй байж болно. Хөлөө өвтгөх нь тавилгаас холхон байхыг заадгийн адил, гологдох эсвэл бүтэлгүйтэхээс үүдсэн сэтгэл санааны өвдөлт нь биднийг алдаагаа давтахаас сэргийлдэг.

Амьдралын зайлшгүй тав тухгүй байдлаас өөрсдийгөө бага багаар холдуулах гэж хичээж буй манай нийгмийн аюултай тал нь: Бид эрүүл тунгаар өвдөлтийг мэдрэхийн сайн талуудыг алдаж, тэгснээрээ биднийг хүрээлсэн бодит ертөнцөөс холддогт оршино.

Та магадгүй дуусашгүй аз жаргал, мөнхийн энэрэл нигүүлслээр дүүрэн ямар ч асуудалгүй амьдралын тухай бодолд умбаж болох юм. Гэхдээ дэлхий дээр асуудал хэзээ ч дуусдаггүй. Үнэхээр асуудлууд дуусдаггүй юм шүү. Урам хугалагч Панда саяхан ирээд явлаа л даа. Бид маргарита¹¹ уугаад сууж байхад тэр надад “Асуудлууд хэзээ ч алга болдоггүй, харин илүү дээрддэг” гэж хэлсэн. Уоррен Баффет¹² мөнгөний асуудалтай, И-Мартад байдаг согтуу тэнүүлч Квик ч гэсэн мөнгөний асуудалтай. Зүгээр л Баффетын мөнгөний асуудал тэнүүлчийнхийг бодвол илүү дээр байгаа юм. Амьдралын бүх зүйл нэг иймэрхүү.

“Марк, амьдрал бол асуудлуудын төгсөшгүй цуваа юм” гээд Панда маргаритагаа балгаад, жижигхэн ягаан шүхрээ засангаа “Асуудлыг шийдэх зам нь дараагийн шинэ асуудлыг үүсгэх юм” гэж хэлэв.

Хэсэг хугацааны дараа би энэ ярьдаг Панда хаанаасаа гараад ирдэг байна аа гэж гайхлаа. Бас биднийг энд байхад хэн энэ маргаритаг хийж орхио вэ?

Панда “Асуудалгүй амьдралд битгий итгэ, тийм зүйл байдаггүй юм” гэлээ. Тэр цааш нь, “Сайн асуудлуудаар дүүрэн амьдралд итгэ” гэж хэлээд хундагаа доош нь тавиад сомбреро (малгай)-гоо засаад нар жаргах зүгт алгуурхан алхсаар алга болов.

АСУУДЛУУДЫГ ШИЙДСЭНЭЭР АЗ ЖАРГАЛ ИРДЭГ

Амьдралд асуудал үргэлж байдаг. Та эрүүл мэндийн асуудлаа шийдэхийн тулд фитнесийн клубын гишүүнчлэлийн эрх худалдаж авлаа гэхэд цагтаа очих гэж өглөө эрт босох, гүйлтийн зам дээр 30 минутын турш гүйн яг л донтогч шиг хөлрөх, дараа нь оффисоор дүүрэн эвгүй үнэртүүлэхгүйн тулд шүршүүрт орох, хувцсаа солих гэх мэт шинэ асуудлуудыг үүсгэнэ.

Эсвэл хамтрагчтайгаа хангалттай цаг өнгөрүүлж чадахгүй буй асуудлаа лхагва гарагийг болзооны үдэш болгосноор шийдчихье гэвэл лхагва гараг бүр та хоёрт хоёуланд чинь таалагдах юу хийж болох вэ, сайхан оройн хоол идэхэд хүрэхүйц мөнгө байгаа юу, та хоёрын мартсан байсан мэдрэмжийг хэрхэн сэргээх вэ, мөн хөөсөөр дүүргэсэн жижигхэн ваннд хэрхэн багтах вэ зэрэг шинэ шинэ асуудлыг бий болгоно.

Асуудлууд хэзээ ч зогсдоггүй; харин ердөө солигдох юм уу шинэчлэгддэг.

Асуудлуудыг шийдсэнээр аз жаргал ирдэг. Үүний түлхүүр үг нь “шийдвэрлэх” юм. Асуудлуудаас зайлсхийх эсвэл асуудал байхгүй гэж итгэх нь өөрийнхөө амьдралыг л золгүй болгож буй хэрэг. Шийдэж чадахааргүй асуудалтай байгаа мэт санагдаж байвал мөн л өөрийнхөө амьдралыг золгүй болгож байгаа нь тэр. Хамгийн чухал нь огт асуудалгүй байхдаа биш харин асуудлыг шийдэхэд оршдог.

Аз жаргалтай байхын тулд танд шийдэх асуудал байх хэрэгтэй. Аз жаргал бол нэг төрлийн үйл явдал гэж ойлгож болно: Энэ бол зүгээр л танд ирчихдэг эсвэл Хаффингтон Постын¹³ шилдэг арван нийтлэлээс олоод уншчихдаг эсвэл ямар нэгэн мастер, багшаар заалгадаг зүйл биш юм.

Энэ нь та гэнэт их мөнгө олоод байрандаа шинэ өрөө нэмлээ гээд бий болчихдог зүйл биш. Бас хаа нэг газар очлоо, ямар нэг шинэ санаа оллоо, ямар нэг ажил хийлээ эсвэл ямар нэг ном уншлаа гээд олчихдог

зүйл ч биш.

Аз жаргал бол байнгын хөдөлгөөнт үйл явц гэж болно. Учир нь асуудлыг шийдвэрлэх нь ч мөн байнгын хөдөлгөөнт үйл явц - өнөөдрийн асуудлын шийдэл нь маргаашийн асуудлын суурийг тавьдаг. Жинхэнэ аз жаргал гэдэг гагцхүү шийдэх дуртай асуудлуудаа олоход л ирдэг ажээ.

Заримдаа энэ асуудлууд их энгийн: Эрүүл хоол идэх, шинэ газар луу аялах, саяхан авсан видео тоглоомдоо ялах. Мэдээж зарим асуудлууд хийсвэр, нарийн түвэгтэй: Ээжтэйгээ харилцаагаа засах, өөртөө тохирох мэргэжлээ сонгох, илүү сайхан нөхөрлөлийг бүтээх гэх мэт.

Гэхдээ таны асуудал юу ч байсан, зарчим нь адилхан: Асуудлыг шийд; аз жаргалтай бай. Харамсалтай нь, маш олон хүнд амьдрал ийм амархан санагддаггүй. Учир нь тэд эдгээр хоёр аргын аль нэгээр нь бүх зүйлийг балладаг.

1. Үгүйсгэл: Зарим хүмүүс тэдэнд асуудал байгааг үгүйсгэнэ. Мөн тэд бодит байдлыг үгүйсгэж байгаа учраас, өөрсдийгөө бодит байдлаас байнга сатааруулан төөрөгдүүлэх хэрэгтэй болдог. Ингэх нь тэдэнд богино хугацаанд сайхан санагдах ч урт хугацаанд аюул заналхийлэл, мэдрэлийн өвчин, сэтгэл хямралаар дүүрсэн амьдрал руу хөтөлнө.

2. Хохирогчоор сэтгэхүй: Зарим хүмүүс тэдэнд асуудлаа шийдэхэд хийж чадах зүйл байсаар атал байхгүй хэмээн итгэчихдэг. Ийм хүмүүс бусад хүмүүсийг эсвэл гаднах нөхцөл байдлыг өөрийн асуудалдаа буруутгах гэж хичээдэг. Энэ нь тэднийг түр зуур дээрдүүлж магадгүй ч уур бухимдалтай, сул дорой, цөхрөлөөр дүүрсэн амьдрал руу хөтөлнө.

Хүмүүс маш энгийн шалтгаанаас болж бусдыг өөрсдийн асуудалдаа буруутгадаг. Ингэх нь тэдэнд хялбархан төдийгүй сайхан санагдана. Харин асуудлыг шийдэх нь хэцүү төдийгүй таагүй санагдах нь түгээмэл. Бусдыг буруутгаж, үгүйсгэх нь бидэнд түр зуурын сэтгэл хөөрлийг өгдөг ажээ. Асуудлуудаасаа түрхэн зуур ангижирч болох аргууд байдаг ч тэдгээр аргууд нь бидэнд агшин зуурын сайхан мэдрэмжийг л олгодог.

Хөөрөл нь ямар ч байдлаас үүсэж болно. Архи, мансууруулах бодис хэрэглэх, бусдыг буруутган, өөрийнхөө зөв гэж мэдрэх эсвэл шинэ эрсдэлтэй адал явдлаас үүсэх сэтгэл хөдлөл гээд аль ч утгаараа байсан хөөрөл бол амьдралаа нөгчөөх хэрэггүй, бүтээмжгүй болох хөнгөн үйлдэл юм. Ихэнх хувь хүний хөгжлийн арга барилууд жинхэнэ бодит асуудлуудыг шийдвэрлэхээс илүүтэйгээр хүмүүст хэрхэн түр зуурын хөөрлийг мэдрүүлэх вэ? гэдэгт төвлөрдөг билээ. Мөн хувь хүний хөгжлийн багш нар таныг түр зуур сайхан мэдрэмж төрүүлэх дасгалуудаар таны сэтгэлийг хөөргөн, үндсэн асуудлыг үл хайхрах шинэ үгүйсгэлийн аргыг заадаг. Гэвч жинхэнээсээ аз жаргалтай нэгэн толины өмнө зогсоод өөртөө аз жаргалтай гэдгээ хэлэх шаардлагагүй байдаг гэж өмнө хэлснийг санаарай.

Мөн хөөрөл донтолт болж хувирах нь ч бий.

Хөөрөл нь суурь асуудлуудыг мартуулна гэж найдах тусам та тэдний араас улам гүйх болно. Үүний дагуу, хэрэглэж байгаа шалтгаанаас хамаараад бараг л бүх зүйл донтуулагч шинж чанартай байж болно. Бид бүгдэд нь асуудлаас үүссэн өвдөлтийг намжаах өөрсдийн гэсэн арга байдаг бөгөөд тэдгээрийг зохистой хэмжээгээр ашиглахад буруу зүйлгүй. Харин удаан хугацаагаар асуудлаас зугтаж, түүнийг намжаах гэж оролдвол хэзээ нэг өдөр асуудлуудтайгаа нүүр тулахад илүү их өвдөлттэй учрах болно.

СЭТГЭЛ ХӨДЛӨЛ ХЭТ ҮНЭЛЭГДДЭГ:

Сэтгэл хөдлөл нь нэг л зориулалттай: Биднийг амьдрахад, илүү дээр амьдрахад туслах. Ингээд л боллоо. Эдгээр нь илүү ч үгүй дутуу ч үгүй аливаа зүйл зөв эсвэл буруу эсэхийг хэлэх хариу механизм юм. Халуун зууханд хүрэхэд өвдөх өвдөлт танд дахин хүрэхгүй байхыг заадаг шиг, ганцаардлаас үүдэх гуниглал танд дахин өөрийгөө ганцаардуулах зүйл хийхгүй байхыг заана.

Сэтгэл хөдлөл бол ердөө л таныг ашигтай өөрчлөлт рүү түлхдэг биологийн дохио. Гэхдээ би таны ахимаг насны хямрал эсвэл найман настай байхад чинь таны аав согтуудаа дугуйг чинь нууж байсныг та одоо ч уучилж чаддаггүй гэдгийг сануулж, эдгээр нь зөв, сайхан зүйлс гэх гэсэн юм биш шүү. Харин эдгээр зүйлс таныг одоо хүртэл тавгүйтүүлдэг бол энэ нь танд ямар нэгэн шийдвэрлэгдээгүй болон анхаарал хандуулах хэрэгтэй асуудал үлдсэн байгааг сануулж буй хэрэг юм. Өөрөөр хэлбэл, сөрөг сэтгэл хөдлөлүүд хүнийг үйлдэл хийхэд хөтөлдөг. Хэрвээ та одоог хүртэл тавгүй байвал ямар нэгэн зүйл хийх хэрэгтэй байна л гэсэн үг. Харин эерэг сэтгэл хөдлөлүүд нь зөв үйлдэл хийсний шагнал болон ирдэг. Эерэг сэтгэл хөдлөлийг мэдрэх үед амьдрал маш энгийн бөгөөд зөвхөн баясан хөгжихөөс өөр зүйлгүй мэт санагдаж болох юм. Гэвч асуудлууд зайлшгүй гарч ирдэг учир бусад зүйлсийн л адил эерэг сэтгэл хөдлөлүүд ч сарнин алга болно. Сэтгэл хөдлөл бол амьдралын тэнцэтгэл биш харин үүний нэгээхэн хэсэг юм. Ямар нэгэн зүйл зүгээр л сайхан санагдаж байгаа болохоос байнга сайн байна гэсэн үг биш. Ямар нэгэн зүйл муу санагдсан бол энэ нь үргэлж муу гэсэн үг биш. Сэтгэл хөдлөлүүд бол бидний мэдрэлийн системээс санал болгож буй дохио, зөвлөгөө болохоос тушаал биш. Тиймээс бид байнга сэтгэл хөдлөлдөө итгээд байж болохгүй. Харин ч тэднийг шинжиж байхыг зуршил болгох хэрэгтэй.

Ихэнх хүмүүс хувийн, нийгмийн, соёлын гэх мэт олон шалтгааны улмаас сэтгэл хөдлөлөө, тэр дундаа сөрөг сэтгэл хөдлөлүүдээ дарж сурсан байдаг. Харамсалтай нь сөрөг сэтгэл хөдлөлөө үгүйсгэх нь асуудлыг шийдэхэд тус болдог ихэнх механизмуудаа үгүйсгэж буй хэрэг ажээ. Ийм болохоор сэтгэл хөдлөлөө дардаг ихэнх хүмүүс

амьдралынхаа туршид асуудлуудтай зууралддаг. Асуудлаа шийдэж чаддаггүй учраас аз жаргалтай байж чаддаггүй. Зовлон шаналалд ч гэсэн зорилго бий гэдгийг санаарай.

Гэтэл эсрэгээрээ сэтгэл хөдлөлөө хэтэрхий чухалчилдаг хүмүүс бий. Бүх зүйл нь тэгж мэдрэгдсэн гэхээс өөр шалтгаанаар зөвтгөгдөхгүй. “Өө, би чиний машины цонхыг хагалчихлаа, гэхдээ би үнэхээр ууртай байсан юм аа, тэсэж чадсангүй ээ.” Эсвэл “Зүгээр л зөв юм шиг санагдсан учраас сургуулиасаа гараад Аляска руу нүүчихлээ”. Өнгөц сэтгэл хөдлөл дээр үндэслэж, ухамсарт бус сэтгэхүйгээр гаргасан шийдвэр ихэнхдээ бүтэлгүйтдэг. Та ямар хүн бүх зүйлээ сэтгэл хөдлөлөөрөө шийддэгийг мэдэх үү? Гурван настай хүүхэд. Бас нохой. Гурван настай хүүхэд, нохой хоёр өөр юу хийдэг гээч? Хивсэн дээр бие засдаг.

Сэтгэл хөдлөл удаан үргэлжилдэггүй учраас түүнд эзэмдүүлэх, хэт их анхаарах нь биднийг алдаа гаргахад хүргэдэг. Өнөөдөр биднийг аз жаргалтай болгож байсан зүйлс маргааш чадахгүй. Учир нь бидэнд үргэлж илүү зүйл хэрэгтэй болдог. Үргэлж аз жаргалтай байх нь хэзээ ч дуусашгүй “Улам илүү”-гийн араас хөөцөлдөхийг шаардаж байдаг - шинэ байшин, шинэ харилцаа, дахиад хүүхэд, ахиад цалингийн нэмэлт гээд л. Хэчнээн хөлс хүч гаргаснаас үл хамаараад бид эхэлсэн газартаа эргээд ирнэ: Хангалтгүй.

Сэтгэл судлаачид үүнийг “Hedonic treadmill” буюу бид үргэлж амьдралаа өөрчлөх гэж хичээдэг ч үнэндээ хэзээ ч өөрчлөлтийг мэдэрдэггүй гэх ойлголттой холбон тайлбарладаг.

Энэ нь асуудлыг зайлж боломгүй, дахин давтамтгай болгож орхино. Эхнэр эсвэл нөхөр тань таны маргалдах тэр хүн юм. Худалдаж авах байшин тань таны засах тэр байшин юм. Мөрөөдлийн ажил тань таны стресстдэг тэр ажил юм. Бүх зүйлсийг золиос дагаж ирдэг — бидэнд сайхан мэдрэмж төрүүлдэг бүх зүйл эргээд тааламжгүй санагдана. Нэг зүйлийг олж авахад өөр нэгийг алддаг. Бид юуг эерэг гэж харна, тэр нь бид юуг сөрөг гэж харахыг тодорхойлж өгөх болно.

Энэ бол залгихад хэцүү эм. Хүрч болох туйлын аз жаргал хаа нэгтээ байгаа гэдэгт итгэдэг. Зовлон шаналлыг нэг мөсөн дарж чадна гэдэгт ч мөн адил. Бас үүрд сэтгэл хангалуун, дүүрэн амьдралтай байж чадна

гэдэгт итгэдэг.

Гэвч бид чадахгүй.

ЮУНЫ ТӨЛӨӨ ТЭМЦЭХЭЭ ӨӨРӨӨ СОНГО.

Хэрвээ би танаас “Амьдралаас юу хүсэж байна вэ?” гэж асуувал, та хариуд нь “Би аз жаргалтай байж, гайхалтай гэр бүлтэй, дуртай ажлаа хийхийг хүсэж байна” гэж магадгүй. Таны хариулт маш түгээмэл бөгөөд энгийн хариулт болно.

Бүгд л зовлонгүй амар хялбар амьдарч, хайрлан дурлалцаж, сайхан найз нөхдөөр хүрээлүүлэхийн зэрэгцээ төгс сайхан харагдаж их мөнгө олохыг хүсдэг. Бүр хаалгаар орж ирэхэд нь л Улаан тэнгис Моисейн өмнө хуваагдах мэт хүмүүс дундуураа зам тавьж өгөхөөр алдартай, бусдын хүндлэл хайрыг хүлээсэн, нэр хүндтэй, “Лут амьтан” байхыг хүснэ гээч.

Хүн бүр л ийм зүйл хүснэ. Ингэж хүсэх ч хялбархан.

Ихэнх хүмүүсийн хэзээ ч бодож үздэггүй, сонирхолтой асуулт гэвэл “Та амьдралдаа ямар зовлонг хүсэж байна вэ? Та юуны төлөө бэрхшээл туулахад бэлэн байна вэ?” гэдэг асуултууд юм. Учир нь энэ л бидний амьдрал хэрхэн эргэхийг тодорхойлогч томоохон хүчин зүйл билээ.

Жишээ нь: Ихэнх хүмүүс өөрийн гэсэн оффистой болох, завь дүүрэн мөнгө олохыг хүсдэг. Хэдий тийм Ч хүмүүс ихэнхдээ долоо хоногт 60 цаг ажил хийж, гэрээс хол ажил руугаа явж, асар их цаасны ажилтай зууралдаж, дөрвөн хананд хавчигдаж, эрх мэдлийн төлөөх төгсөшгүй тэмцэлтэй зууралдсаар л байдаг. Олон хүмүүс гайхамшигтай секс, сайхан харилцааг хүсдэг ч онцгүй яриа, эвгүй чимээгүй байдал, өвдөлт, энэ бүхэнд хүргэдэг сэтгэл зүйн драмыг тэд хүсдэггүй. Тэгээд энэ байдалдаа дасчихдаг. Дассанаасаа болоод “Хэрвээ” гэсэн асуулт нь “Өөр юу” болж хувиртал олон жилийн турш “Хэрвээ” гэж гайхна. Хуульч залууг гэртээ ирэхэд нь л хүүхдийн тэтгэмжийн чек цахилгаан шууданд нь байгааг хараад “Яагаад” гэж асууна. Хэрвээ хорин жилийн өмнөх хүлээлт, түүнээс дордсон өнөөдрийн амьдрал нь биш юм бол өөр юу гэж?

Аз жаргал саад бэрхшээлийг шаарддаг. Бэрхшээл нь асуудлаас урган гардаг. Баяр баясал бол цэцэгс, солонго шиг газраас дэлбээлэн гараад

ирдэггүй. Асуудлыг зөв сонгож, түүнийг шийдвэрлэж байж л жинхэнэ, бодит, амьдралын туршид үргэлжлэх сэтгэл ханамж, утга учир бий болно. Уур бухимдлаас, ганцаардлаас, OCD¹⁴ эсвэл амьдралын тань талыг үрдэг махан толгойт даргаас эсвэл өөр юунаас ч болж зовж байсан тэдгээрээс гарах гарц нь зайлсхийх, аврагдах гэж оролдох биш харин тэдгээр сөрөг зүйлсийг хүлээн зөвшөөрөх, идэвхтэйгээр оролцоход оршино.

Хүмүүс гайхалтай бие галбиртай болохыг хүсдэг. Гэхдээ та хоолоо хэмжиж, калорийг нь тооцохгүйгээр, амьдралаа жижигхэн тавагтай порцоор төлөвлөхгүйгээр, хэдэн цагийн турш фитнесээр хичээллэж мэдрэх өвдөлт, биед ирэх ачаалалд дурлахгүйгээр тэр гоё галбираа олж авахгүй.

Хүмүүс хувийн бизнесээ эхлүүлэхийг хүсдэг. Гэхдээ та эрсдэлд, тодорхойгүй байдалд, дахин дахин давтагдах ялагдлуудад, юу ч олохгүй байж болох зүйлийн төлөө зарцуулах олон цагт талархахгүйгээр амжилттай бизнес эрхлэгч болж чадахгүй.

Хүмүүс хамтрагчтай, хостой болохыг хүсдэг. Гэхдээ маргалдаанаас үүсэх уур бухимдлыг давахгүйгээр, хэзээ ч унтардаггүй гал халуун хүслийг бий болгохгүйгээр, хэзээ ч дуугарахгүй утас руу ширтэх шөнүүдийг өнгөрөөхгүйгээр гайхалтай хэн нэгэнтэй үлдэж чадахгүй. Энэ бол хайрын тоглоомын нэг хэсэг. Хэрвээ та тоглохгүй л бол хожих боломжгүй.

Амжилтыг тань тодорхойлох асуулт нь “Та сайхан зүйл хүсэж байна уу?” биш, “Ямар зовлонг тэсвэрлэхэд бэлэн байна вэ?” юм. Аз жаргалын харгуй новшийн зүйлс, ичгүүрт байдлаар дүүрэн.

Та ямар нэгэн зүйлийг сонгох л ёстой. Та ямар ч зовлонгүй амьдрах боломжгүй. Үргэлж сарнай цэцэгс, ганц эвэрт байна гэж үгүй. “Ямар баяр баясгаланг хүсэж байна вэ?” гэдэг амархан асуулт. Бидний ихэнх нь үүнд адилхан хариулт өгдөг.

Илүү сонирхолтой асуулт бол өвдөлт. Та ямар өвдөлт тэсвэрлэхийг хүсэж байна вэ? Энэ бол хүнд асуулт, гэхдээ таныг хаа нэгтээ хүргэх, амьдрал болон амьдралыг харах өнцгийг тань өөрчлөх асуулт. Энэ

асуулт намайг би, чамайг чи болгож, биднийг тодорхойлж, салгаж, эцэст нь биднийг цугт нь байлгадаг юм.

Өсвөр залуу насныхаа ихэнх үед би хөгжимчин, тэр тусмаа рок од болохыг хүсэж мөрөөдөж байсан сан. Хит болж байгаа гитарын дуу сонсонгуутаа нүдээ аниад, өөрийгөө тайзан дээр хүмүүсийн хашхираан дунд тоглож, тэд миний сүмбэн хуруунаас цацрах гэрэлд ухаанаа алдаж байна гэж төсөөлнө. Энэ төсөөлөл маань бүтэн цагийн турш намайг эзэмдэх нь олонтоо. Миний хувьд би шүтэн бишрэгчдийн дунд тоглож чадах болов уу? гэсэн асуулт биш харин яг хэзээ вэ гэдэг асуулт л толгойд эргэлдэнэ. Бүх зүйлийг төлөвлөх хэрэгтэй байлаа. Хүссэндээ хүрч, өөрийгөө харуулахын тулд эрч хүчээ, хүчин чармайлт гаргах байтал зүгээр л цагаа дэмий үрсэн дээ. Эхлээд би сургуулиа төгсөх хэрэгтэй. Дараа нь хөгжмийн хэрэгслээ авах мөнгө цуглуулах ёстой. Бас дасгал сургуулилт хийх хангалттай цаг зав гаргах хэрэгтэй. Дараа нь танилын хүрээгээ тэлж, анхны төслөө эхлүүлэх хэрэгтэй. Дараа нь... Дараа нь юу ч байхгүй.

Амьдралынхаа хагасын турш төсөөлсөн төсөөлөл маань бодит байдал дээр биеллээ олоогүй. Гэхдээ яагаад: *Яг үнэндээ хүсээгүй учраас*. Энэ хариултыг олохын тулд их цаг хугацаа, олон саад бэрхшээлийг давах хэрэгтэй болсон.

Би зүгээр л үр дүнд нь дурласан хэрэг. Өөрийнхөө тайзан дээр байх зураглал, хүмүүсийн намайг дэмжих хашхираан, тоглож байгаа хөгжимдөө бүх сэтгэл зүрхээ асгаж байгаа өөрийнхөө зураглалд дурласан болохоос түүнд хүрэх үйл явцад нь дурлаагүй аж. Үүнээс болоод би ялагдсан. Дахин дахин. Бүр тэр ч битгий хэл ялагдах гэж ч хангалттай оролдоогүй. Би хичээл зүтгэл гаргаагүй. Өдөр болгон дасгал сургуулилт хийх, баг бүрдүүлэн тэдэнтэйгээ сургуулилах, дууг минь сонирхох хүмүүсийг олох, тасарсан хөгжмийн утас, дөчин фунтийн тоног хэрэгслээ сургуулилтаас сургуулилт руугаа машингүйгээр ийш тийш нь зөөх гээд эдгээр зүйлс бол миний мөрөөдлийн уулын оргилд хүрэх хэдэн километрийн авиралт. Миний ойлгох гэж удсан зүйл гэвэл би авирахыг нэг их хүсээгүй. Би зүгээр л ноён оргилыг нь төсөөлөх дуртай байжээ.

Соёлын нийтлэг ойлголтоор бол би өөртөө ялагдсан, хулчгар амьтан,

ялагдагч, зүгээр л “байлгаж, бий болгож” чадаагүй, өөрийнхөө мөрөөдөлд бууж өгсөн, нийгмийн эрхшээлд орсон нэгэн.

Гэхдээ бодит үнэн нь эдгээр тайлбаруудаас хамаагүй сонирхолгүй. Чухамдаа би тэр зүйлийг хүсэж байна гэж бодсон ч яг үнэндээ хүсээгүй болж таарсан. Ингээд л үлгэр дуусах нь тэр.

Би саад бэрхшээлийг биш шагналыг л хүсжээ. Би үйл явцыг нь биш үр дүнг нь хүссэн. Би тэмцэлд биш зөвхөн ялалтад дурлажээ.

Гэвч амьдрал ийм биш. Таны хэн бэ? гэдэг тань та юуны төлөө тэмцэхийг хүсэж байна вэ? гэдгээр тодорхойлогдоно. Фитнессээр хичээллэх үеийн өвдөлтөд дурладаг хүмүүс л гурван төрөлтөд оролцон гүйж, сийлсэн юм шиг гэдэсний булчинтай болж, бараг л жижиг байшинг ч шахаж чадахаар болдог. Ажлын урт долоо хоногууд, компанийн албан тушаал дэвших тэмцэлд дуртай хүмүүс л түүнийхээ оргилд гардаг. Урлагийн амьдралын стресс, тодорхойгүй байдалд шунан дурладаг хүмүүс л энэ амьдралаараа амьдарч, амжилтад хүрдэг.

Энэ бүхэн сэтгэлийн тэнхээ эсвэл тэвчээрийн талаар биш юм. Эсвэл “өвдөлт үгүй бол ололт үгүй” гэсэн сануулга ч биш. Харин бидний тэмцэл бидний амжилтыг тодорхойлно гэдэг амьдралын энгийн хэр нээ үндсэн бүрэлдэхүүн хэсгийн талаарх ойлголт юм. Бидний асуудлууд өөр шинэ асуудлыг бий болгохоос гадна бидний аз жаргалыг ч гэсэн бий болгодог.

Тэгэхээр энэ бол хэзээ ч дуусахгүй дээшээ чиглэсэн пүрш. Хэрэв та ямар ч үед авирахаа зогсоож болно гэж бодож байгаа бол энэ бүхний гол утгыг нь ойлгоогүй гэсэн үг. Учир нь баяр баясал нь авирахдаа байдаг юм.

III БҮЛЭГ

ТА ОНЦГОЙ БИШ

Миний нэг танил залуу байсан юм. Түүнийг Жимми гэж дуудацгаая.

Жимми төрөл бүрийн шинэ бизнестэй байж билээ. Ямар ч үед түүнээс юу хийж байгааг нь асуувал тэр зөвлөгөө өгч байгаа компаниудынхаа нэрийг дуржигнуулж, ирээдүйтэй эмчилгээний аппликейшнийг нь санхүүжүүлэх хөрөнгө оруулагч хайж байгаа, хэд хэдэн хандивын үйл ажиллагаанд гол илтгэгч болж байгаа, түүнийг тэрбумтан болгох маш өндөр бүтээмжтэй хийн шахуургын санаа олсон гээд түм буман юм ярина. Энэ залуу үргэлж хөдөлж, үргэлж дүрэлзэж явна. Хэрвээ түүнтэй нэг яриа эхлүүлчихвэл тэр ажил нь хэчнээн дэлхийг донсолгом, шинэ санаанууд нь хэчнээн гайхалтай тухай ярин, олон хүний нэр дурдсан сүржин яриагаар мэргэжлийн сэтгүүлч шиг дуржигнуулна.

Жимми үргэлж өөдрөг нэгэн байсан. Үргэлж өөрийгөө түлхэж, үргэлж илүү сайн байх гэж зүтгэн хөдөлмөрлөнө.

Гол асуудал нь Жимми хэлсэн мөртлөө хийдэггүй, зүгээр л бусдыг хүчийг сорогч нэгэн. Ихэнх цагийг ухаан мэдрэлгүй мэт манарч өнгөрүүлэн, шөнийн цэнгээний газар, зоогийн газарт “бизнесийн санаанууддаа” зарцуулсан шигээ их хэмжээний мөнгө үрнэ. Жимми гэр бүлийнхээ хөлсөө дуслуулан байж олсон мөнгийг бусад хүмүүсийн адил ирээдүйн технологийн алдарт хүргэх хуурамч санаанд цацдаг, хүний хөдөлмөрийг шулсан мэргэжлийн хануур хорхой байсан. Мэдээж, тэр заримдаа зарим бэлгэ тэмдгийн чанартай хичээл зүтгэл гарган, утсаа аван таньдаг хүмүүс нь дуустал бусдын нэрийг барьж хүмүүс рүү ярих боловч юуг ч бүтээсэн удаагүй. Олон “бизнесүүдээс” нэг нь ч амжилт олоогүй нь мэдээж.

Гэхдээ л тэр залуу энэ маягаар нэлээн хэдэн жил амьдарч, гучин нас хүртлээ найз охин болон холын хамаатнуудынхаа ачаар амьдарлаа. Хамгийн тэнэг нь Жиммид энэ нь сайхан санагддаг явдал. Түүний өөртөө итгэх итгэл нь огт хэрэггүй зүйл байсан юм. Түүнийг шоолсон

эсвэл тоогоогүй хүмүүс түүний хувьд “аманд орсон шар тосыг хэлээрээ түлхсэн” хүмүүс л болж хоцорно. Хийсвэр бизнес санааг нь үл тоосон хүмүүс түүний хувьд туршлагагүй, мэдлэггүй хүмүүс. Биеэ оторлосон амьдралын хэв маягийг нь шүүмжилсэн хүмүүс “атаархагчид”, түүний амжилтад шунасан нь “үзэн ядагчид” аж.

Жимми бага сага мөнгө олдог ч түүнийгээ хамгийн хогийн аргаар буюу бусдын бизнесийн санааг өөрийнхөө хэмээн зарж эсвэл худал хэлэн хүнээс зээл авч байж олно. Түүнээс ч дор нь бусдыг гарааны бизнест нь хөрөнгө оруулахыг ятгана. Бас хүмүүст төлбөртэйгөөр илтгэл тавья ч гэж гуйна гээч (Юуны талаар гэдгийг нь мэдэх ч юм алга).

Хамгийн таагүй нь Жимми өөрийнхөө новшийн зүйлсэд итгэсэн байлаа. Түүний хоосон мөрөөдөл нь үнэхээр бат бэх агаад үүнд нь уурлах ч хэцүү.

Анх 1960 оны үед “өөрийгөө хүндэтгэх” үзэл буюу өөрийнхөө талаар эерэг бодол, сэтгэгдэлтэй байх тухай үзэл сэтгэл судлалын ертөнцөд хүчээ авах болсон юм. Судалгаагаар өөрсдийгөө дээгүүр боддог хүмүүс илүү сайн гүйцэтгэлтэй, алдаа бага гаргадаг гэдгийг харуулжээ. Судлаачид, бодлого боловсруулагчид иргэдийнхээ өөрийгөө хүндэтгэх үзлийг ихэсгэснээр гэмт хэргийн тоо багасах, сурлагын дүн дээшлэх, ажил эрхлэлт ихсэх, төсвийн алдагдал багасах гэх зэрэг нийгэмд бодит ашиг тус гарна гэж итгэж эхлэв.

Үүнээс шалтгаалж дараачийн 10 жилийн эхээр буюу 1970-аад онд өөрийгөө хүндэтгэх үзлийг эцэг эхчүүдэд зааж, сэтгэлзүйн эмч, улс төрчид, багш нар энэ үзлийг тодотгон ярьж, боловсролын бодлогод тусгаж эхэлсэн түүхтэй. Жишээлбэл, муу сурдаг хүүхдүүдэд амжилтгүй байдал нь сэтгэл зүйд сөрөг үр дүн бий болгохоос сэргийлэхийн тулд хичээлийн дүнгийн хөөрөгдөл гэх зүйл үүслээ. Амжилттай оролцогчийн шагнал, хуурамч цом зэрэг зүйлс шалихгүй, энгийн тэмцээнүүдэд олгогдох болжээ. Хүүхдүүдэд яагаад өөрсдийгөө онцгой гэж бодож буй шалтгаанаа бичих, өөртөө таалагддаг таван зүйлээ бичих гэх мэт гэрийн даалгавар өгөх нь элбэгшив. Номлогчид сүмийн Цуглаан дээр “хүн бүр бурхны нүдэнд онцгой нэгэн, хүн бүр дундаж байх биш харин онцгой байхын төлөө төрсөн” гэж айлдаж байлаа. Бизнесийн болон урам зориг өгөх сургалтууд нөгөө л уншлага болсон бидний хэн нь ч гоц гойд байж,

маш их амжилттай байж болно гэх ойлголтыг ахин давтан өгүүлнэ.

Гэвч тэр үе өнгөрч, шинэ ухагдахуун бий боллоо: Бид бүгд тийм ч онцгой биш. Ямар нэгэн шалтгаангүйгээр өөрийнхөө тухай сайхнаар мэдрэх нь ямар ч утгагүй зүйл болж хувирав. Бэрхшээл болон бүтэлгүйтэл нь үнэндээ ашигтай агаад хүчирхэг бодолтой, амжилттай нэгэн болоход зайлшгүй шаардлагатай зүйл болж таарчээ. Хүмүүст “Та нар бол онц гойд бөгөөд юу ч болж байсан өөрийнхөө тухай сайнаар бод” хэмээн заасан ч Билл Гэйтс, Мартин Лютер Кинг шиг хүмүүсээр дүүрэн ард түмнийг лав бий болгосонгүй. Харин энэ нь Жимми шиг хүмүүсээр дүүрэн ард түмнийг бий болгосон юм.

Хий хоосон гарааны бизнес эрхлэгч Жимми. Тэр өдөр бүр өвс татаж өөртэйгөө ярьж, түүндээ итгэхээс өөр чадваргүй. Бизнес хамтрагч руугаа “насанд хүрээгүй” гэж хашхичиж, Ли Бернардинд¹⁵ орос моделиудыг гайхшируулахын тулд компанийнхаа кредит картын хязгаарыг дүүртэл ашигладаг Жимми. Өөрт нь дахиад мөнгө зээлж чадах авга эгч, нагац ах нарынхаа тоог гүйцээж байгаа Жимми.

Тийм ээ, Жимми өөртөө итгэлтэй, өөрийгөө хүндэлдэг. Тэр өөрийгөө хэр сайн хүн болох тухай хэтэрхий их ярьж, бодитоор ямар нэгэн зүйл хийхээ мартаж.

Өөрийгөө хүндлэх үзлийн давалгааны асуудал нь хүмүүс өөрсдийгөө хэрхэн эергээр мэдэрч байгаа дээр суурилсанд оршино. Гэтэл хувь хүний үнэ цэнийг хүн өөрийн дутагдлынхаа тухай хэрхэн бодож байгаагаар хэмжих нь хамгийн зөв хэмжүүр юм. Жимми шиг хүн өөрийнх нь эргэн тойрон дахь бүх зүйл сүйрэн унаж байсан ч 99.9% хараал идсэн сайхан, аз жаргалтай байдлыг мэдэрч байвал энэ нь яаж амжилттай, аз жаргалтай амьдралын бодит хэмжүүр болж чадах юм бэ?

Жимми зүгээр л өөртөө эрх ямба олгосон хүн. Тийм болохоор л хөдөлмөрлөлгүйгээр сайхан зүйлийг хүртэх ёстой гэж боддог. Тэр ажиллахгүйгээр баян болж болно гэж итгэдэг. Мөн хэнд ч туслалгүйгээр бусдад таалагдаж сайн харилцаатай байж болно гэж үзнэ. Үүгээр ч зогсохгүй ямар ч золиос гаргахгүйгээр гайхалтай амьдралын хэв маягтай байж болно гэж найдна.

Жимми шиг хүмүүс өөрсдийгөө мундаг хэмээн мэдэрдэг төдийгүй ямар ч гайхалтай зүйлс хийж бүтээгээгүй хэрнээ өөрсдийгөө бүтээж байна гэж итгүүлнэ. Тэд үнэндээ өөрсдийгөө тэнэг байдалд оруулж байсан ч тайзан дээрх гайхалтай илтгэгч хэмээн итгэж, хэзээ ч эрсдэлийг амжилттайгаар давж гарч байгаагүй боловч өөрсдийгөө амжилттай гарааны бизнес эрхлэгч гэж итгэдэг. Тэд 25 нас хүрэхдээ дорвитой зүйл хийж бүтээж амжаагүй атлаа өөрсдийгөө амьдралын зөвлөгч гэж нэрлэн, бусдад тусалж, зөвлөгөө өгөх нэрийдлээр мөнгө авна. Ийм хүмүүс өөртөө итгэлтэй байдлын зэрэглээг үүсгэдэг. Энэхүү итгэлтэй байдал нь хэсэгхэн хугацаанд л бусдыг татдаг. Зарим тохиолдолд эрх мэдэлтэй хүний энэ хуурамч байдал нь халдварладаг аж. Ингэснээр түүний эргэн тойрны хүмүүс мөн өөрсдөдөө илүү итгэлтэй болж буй нь мэдрэгддэг. Жиммигийн байдлаас үл хамаараад тэрэнтэй цагийг өнгөрөөх хөгжилтэй байсан гэдгийг хэлэх хэрэгтэй байх. Түүний хажууд байхад тэр дийлдэшгүй мэт санагдана.

Эрх ямбаны сул тал нь өөрсдийнхөө эргэн тойронд байгаа хүмүүсийг золиод ч хамаагүй үргэлж өөрсдийнхөө талаар сайхнаар мэдэрч байх ёстой гэж бидэнд ойлгуулдагт байгаа юм. Эрх ямбатай хүмүүс Үргэлж өөрсдийгөө сайхнаар мэдрэх хэрэгтэй байдаг учраас ихэнх цагаа өөрсдийнхөө талаар бодоход үрж дуусгадаг.

Эцэст нь та хэчнээн бие засах газар амьдардаг ч ялгадас шиг эвгүй үнэртдэггүй гэж өөрийгөө ятгахын тулд их эрч хүч зарцуулна. Хүмүүс өөрт тохиолдож буй үйл явдлыг өөрийгөө алдаршуулах үүднээс тайлбарлаж, бодоод сурчихвал үүнээсээ гарахад маш хүндрэлтэй. Энэ хэв маягаар болж байгаа үйл явдлыг шүүдэг хүмүүс аливааг тайлбарлахдаа тэдний ухаантай, авьяаслаг, царайлаг, амжилттай зэрэг давуу байдлыг нь тэвчиж чаддаггүй хүмүүсийн заналхийлэл гэж үздэг. Эрх ямба нь өөрийгөө улам идэвхжүүлэхийн тулд нарцист¹⁶ маягийн хүрээллийг бий болгож, өөр бусад зүйлсийг сүйтгэдэг. Эрх ямбатай хүмүүс амьдралд нь тохиолдож буй бүхий л үйл явдлыг өөрийнх нь агуу байдлынх нь баталгаа эсвэл түүнийг нь сүрдүүлж буй хэрэг гэж ойлгодог.

Тэдэнд хэрвээ ямар нэг сайхан зүйл тохиолдвол тэд өөрсдөө гайхалтай гавьяа байгуулсан болохоор л бий болсон гэж үзэх хэр нь ямар нэг муу

зүйл тохиолдвол хэн нэгний тэдэнд атаархсан, доош нь унагах гэсэн үйлдлээс боллоо гэнэ. Тэд үг авдаггүй. Мөн өөрсдийг нь гайхамшигтай гэж мэдрүүлэх мэдрэмжийг нь тэжээх зүйлс рүү өөрсдийгөө түлхдэг. Тэднийг тойрон хүрээлж байгаа хүмүүсийг бие болон сэтгэл санаагаар нь дарлаад ч хамаагүй үзэл бодлоо хамгаалан үлдэхийг хичээдэг.

Гэхдээ эрх ямба бол амжилтгүй стратеги. Энэ аз жаргал биш, зүгээр л өөр нэг төрлийн сэтгэл хөөрөл.

Хувь хүний үнэ цэнийг хэмжих хэмжүүр нь тохиолдсон сайхан зүйлсийнхээ талаар юу гэж боддогоор биш тохиолдсон сөрөг зүйлсийн талаар юу гэж боддогоор хэмжигдэнэ. Жимми шиг хүмүүс асуудлуудаасаа нуугдаж, алхам бүрдээ төсөөллийн амжилтыг өөртөө зохиож өгдөг. Өөрийгөө хэчнээн сайхнаар мэдэрдэг байлаа ч асуудалтайгаа нүүр тулж чадахгүй л бол тэр сул дорой хүн.

Жинхэнээсээ өөрийгөө өндрөөр үнэлдэг хүмүүс сул талуудаа шударгаар “Тийм ээ, би заримдаа мөнгөнд үрэлгэн ханддаг”, “Тийм ээ би заримдаа амжилтаа дөвийлгөөд ярьчихдаг”, “Тиймээ би бусад хүмүүс намайг дэмжинэ гэж хэтэрхий их найддаг, тиймээс илүү биеэ даасан байх хэрэгтэй байх” гэж хүлээн зөвшөөрөх хүчтэй байдаг төдийгүй дутагдлаа засах тал дээр ажилладаг. Харин өөртөө эрх ямба олгосон хүмүүс асуудлуудаа нээлттэйгээр, шударгаар хүлээн зөвшөөрч чаддаггүй учир амьдралаа утга учиртайгаар, бодитоор дээрдүүлж чаддаггүй. Тэд сэтгэл хөөрлийн араас явсаар бодит байдлыг улам их үгүйсгэдэг.

Гэвч бид бодит байдалтайгаа заавал нүүр тулна. Энэ үед үндсэн асуудлууд ч тодрон гарч ирнэ. Харин хэзээ болон хэр их өвдөлттэйгөөр ирэх вэ гэдэг л асуудал.

ЮМС НУРЖ УНАДАГ

Би өглөөний есөн цагт биологийн хичээлдээ сууж байлаа. Шанаагаа тулаад, цагийн зүүний эргэхийг ширтэн сууж байхад багшийг хромсом, митосизын тухай бувтнах тусам хором бүр улам, удааширч байх шиг санагдана. Ихэнх арван гурван настнуудын адилаар бүгчим, хурц өнгөтэй ангид гацсан би уйдаж суулаа.

Хаалга тогшлоо. Сургуулийн дэд захирал Ноён Прайс толгойгоо цухуйлгаад, “Саад болж байгаад уучлаарай. Марк, чи түр зуур гараад ирэхгүй юу? Өөрийнхөө юмнуудаа аваарай.” гэлээ. Би “сонин л юм даа” гэж бодов. Хүүхдүүд захиралд дуудагддаг, гэхдээ захирал өөрөө ирж тэднийг дууддаггүй шүү дээ. Би юмнуудаа аваад гарлаа.

Коридор хүнгүй байв. Зуу зуун шаргал өнгөтэй, цоожтой шүүгээнүүд эгнэнэ.

“Марк, та өөрийнхөө шүүгээ рүү намайг дагуулаад явахгүй юу?”

“Тэгэлгүй яах вэ?” гээд сул жинс, Пантерагийн¹⁷ томдсон цамц өмссөн, сагсгар үстэй би коридороор удаан алхав. Бид миний шүүгээн дээр ирлээ. Ноён Прайс “Онгойлго” гэлээ, би ч онгойлгов. Тэр миний урд зогсоод гадуур хувцас, фитнесийн цүнх, үүргэвч гээд хэдэн бал, дэвтрээс бусад бүх л юмыг авлаа. Тэгээд тэр цаашаа алхаж эхлэв. “Надтай цуг яваарай” гэж хэлэхдээ эргэж ч харсангүй. Нэг л эвгүй оргиод явчих нь тэр.

Бид түүний оффис руу нь орж, харин тэр надад суухыг санал болгов. Тэр бүр хаалгаа хаагаад, түгжчихэв. Тэгээд цонх руу очиж гаднаас юм харагдахгүй болгож хөшгөө хаалаа. Миний алга ч хөлрөөд эхлэв. Энэ ч захирлын жирийн нэг айлчлал биш болж таарчээ.

Ноён Прайс суугаад алгуурхнаар миний юмнуудыг нэгжиж эхлэх нь тэр. Халааснуудыг шалгаж, цахилгаануудыг онгойлгож, биеийн тамирын хувцсыг минь сэгсэрч, шалан дээр хаялна. Тэр над руу харалгүйгээр “Марк, чи миний юу хайгаад байгааг мэдэж байна уу?” гэлээ.

Би “Үгүй” гэв.

“Хар тамхи”

Энэ үг намайг цочролд оруулж “Т-т-тамхи аа?” гэж ээрэн “Ямар төрлийн?” гэж асуув.

Тэр над руу ширүүн харснаа “Мэдэхгүй ээ, чамд ямар төрлийнх нь байгаа юм?” гээд миний хавтсыг нээгээд үзэг хийхэд зориулсан жижигхэн халаасыг ухаж үзэв.

“Би таны юу яриад байгааг ойлгохгүй байна” гэж өөрийгөө хамгааллаа. Эдгээр үгс миний бодож байснаас хамаагүй сул сонсогдсоныг хүлээн зөвшөөрнө. Би одоо өөртөө илүү итгэлтэй сонсогдох хэрэгтэй мэт санагдана. Эсвэл үгүй. Магадгүй би айж байгаа мэт сонсогдох хэрэгтэй. Худлаа хэлж байгаа хүмүүс айсан сонсогддог уу эсвэл итгэлтэй сонсогддог уу? Гэхдээ тэд яаж ч сонсогддог бай, би тэднээс арай өөр сонсогдмоор байна. Харин би өөртөө улам итгэлгүй болж, итгэлгүй сонсогдож байгаадаа итгэлгүй байгаа нь намайг улам итгэлгүй болголоо. Хараал идсэн тамын эргэх холбоо.

“Бид энэ тухай харж байж болно” гэж тэр хэлээд бараг зуу гаруй халаастай миний цүнх рүү өнгийлөө. Халааснуудаас хэдэн өнгийн бал, ангид дамжуулагдаж байсан хуучин зурвасууд, хагарсан хайрцагтай 90-ээд оны дискнүүд, хатсан маркерууд, тал хуудас нь алга болчихсон хуучин ноорог, тоос, хөвөн гээд дунд сургуулийн залхмаар амьдралд хуримтлагдсан дэмий зүйлсээр дүүрэн байв.

Миний хөлс гэрлийн хурдаар ялгарч буй мэт бодогдоно. Учир нь цаг хугацаа уртсаж бас сунаж, хичээлийн хоёрдугаар цаг буюу өглөөний 9.00 цагийн секунд бүр нь палеолитийн¹⁸ үе мэт санагдах агаад би минут бүрд амилж, дараа нь үхэж байх шиг л санагдана. Зөвхөн би, Ноён Прайс мөн миний ёроолгүй цүнх.

Чулуун зэвсгийн дунд үе хавьцаа л Ноён Прайс Цүнхэн дэх хайгуулаа дуусах байх. Тэр юу ч олоогүйдээ тэвдсэн шинжтэй үзэгдэнэ. Миний цүнхийг доош харуулан бүх дэмий зүйлсийг шалан дээр унагаж Дууслаа. Тэр одоо надаас дутахгүй хөлөрсөн харагдлаа. Би айсандаа

хөлөрсөн бол тэр уурласандаа хөлөрчээ.

“Өнөөдөр ямар ч мансууруулах бодис байхгүй юм биз дээ?” гэж тэр тайван хэлэх гэж хичээв.

“Үгүй” гэж би ч бас тайван байх гэж хичээн дуугарлаа.

Тэр миний зүйлсийг тарааж, нэг нэгнээс нь салган, тэднийг миний биеийн тамирын хэрэгслийн дэргэдэх бөөн юм руу овооллоо. Миний гадуур хүрэм, цүнх түүний өвдгөн дээр нь хоосон, амьгүй мэт хэвтэнэ. Тэр санаа алдан хана ширтэв. Хамаг юмыг чинь шалаар нэг шидчих ууртай хүнтэй нэг өрөөнд түгжигдсэн би бусад арван гуравтуудын л адил уйлмаар санагдав.

Ноён Прайс шалан дээр шидэгдсэн зүйлсийг гүйлгэж харав. Ямар ч хориотой, хууль бус, мансууруулах бодис, бүр сургуулийн дүрмээс гажсан ганц ч зүйл алга. Тэр санаа алдаад хүрэм, цүнхийг маань шал руу шидлээ. Тэр бөхийж, тохойгоо өвдөг дээрээ тавиад над руу эгц ширтэв.

“Марк, би чамд шударга байх хамгийн сүүлийн боломж өгье. Хэрэв чи шударга байвал чамд л сайн. Хэрэв чи худлаа яривал бүх зүйл дордох болно.”

Хариу өгч байгаа мэт би шүлсээ залгив.

“Одоо үнэнээ хэл” гэж Ноён Прайс шаардав. “Чи өнөөдөр сургууль дээр мансууруулах бодис авчирсан уу?”

Намайг тарчлааж буй түүн рүү харан уйлахгүйг хичээж, хариугүй хашхирахын даваан дээр энэ аймшгаас салахын түүс болж, царайчилсан хоолойгоор, “Үгүй. Надад ямар ч мансууруулах бодис байхгүй. Би таны юу яриад байгааг ойлгохгүй байна” гэв.

“За за” гэж тэр бууж өгсөн байдалтай дуугарснаа, “Өөрийнхөө юмаа цуглуулаад явж болно” хэмээн зөвшөөрөв.

Тэр шалан дээр нь биелэгдээгүй амлалт шиг хэвтэж байгаа хий нь гарсан цүнх рүү минь сүүлийн удаа удаанаар ширтлээ. Тэр

хайнгадуухан цүнхэн дээр минь нэг хөлөө тавин, хөнгөн товшсон нь түүний сүүлийн хүчин чармайлт байлаа. Би түүнийг босоод явахыг нь түгшин хүлээлээ. Учир нь тэгж байж л би хэвийн амьдралдаа эргэн орж, энэ бүх хар дарсан зүүдийг мартаж чадна.

Гэтэл түүний хөлд нэг зүйл тээглэх нь тэр. “Энэ юу вэ?” гэж хөлөөрөө тэмтрэн асуув.

“Юу тэр вэ?” гэж би хэлэв.

“Энд нэг юм байна” гээд тэр цүнхийг аваад доод хэсгийг нь тэмтрэн үзэв. Надад өрөө бүдэг бадаг болж бүх зүйл дайвалзаж байгаа мэт санагдав.

Би бага байхдаа ухаантай, нөхөрсөг нэгэн байсан боловч бас өөдгүй амьтан байсан юм. Байж болох хамгийн гэмгүй байдлаар гэх гэсэн юм шүү. Би дуулгаваргүй, бяцхан худалч, усан толгойтой, түргэн ууртай байсан. Арван хоёртойдоо гэрийнхээ хамгаалалтын системийг хөргөгчийн соронзоор аргалан, шөнө гэрээсээ нууцаар гарч чаддаг сан. Мөн найзтайгаа хамт ээжийнх нь машиныг гудамж руу түрж гаргаад, түүнийг сэрээхгүйгээр машиныг нь унана. Би англи хэлний багшийг хуучинсаг, христийн шашин шүтдэг хүн гэдгийг мэддэг байсан болохоор ҮР хөндөлтийн талаар эсээ бичиж, өөр нэг найзтайгаа нийлэн ээжээс нь тамхи хулгайлж, сургуулийн ард хүүхдүүдэд зарж орхино. Бас би цүнхнийхээ доор жижиг тасалгаа гаргаж, хар тамхиа нуудаг байлаа.

Ноён Прайсын дээр нь гишгэж олсон нууц тасалгаа нь миний мансууруулах бодисоо нууж байсан тэр тасалгаа. Би худлаа ярьсан болохоор Ноён Прайс хэлснээрээ зөөлөн хандсангүй. Хэдэн цагийн дараа баривчлагдан, цагдаагийн машины ард суухдаа бусад арван гуравтуудын л адил миний амьдрал дуусжээ гэж бодсон нь мэдээж.

Бараг л миний зөв байсан даа. Эцэг эх маань намайг гэрийн хорионд оруулсан тул нэг хэсэгтээ найзгүй болж, сургуулиасаа хөөгдөн, үлдсэн жилүүдэд нь гэрээр сурлаа. Ээж миний үсийг тайраад, Мэрилон Мэнсон¹⁹ болон Металликагийн²⁰ футболкуудыг минь бүгдийг хаяв. (Энэ үйл явдал 1988 оны өсвөр насны хүү байсан миний хувьд яг л насаараа доголлон байх ялд унасан мэт санагдсаныг нуух юун). Аав

өглөө болгон намайг оффис руугаа чирэн явж, хэдэн цагийн турш баримт хавтаслуулна.

Гэрээр сурахаа дуусгаад жижигхэн хувийн Христийн сургуульд орсон юм. Би тэнд тийм ч сайн дасан зохицож чадаагүй, энэ нь ч таныг гайхшируулахгүй байгаа биз.

Би их л засарч, хийх зүйлээ хийж, номлогч хүний хариуцлагын үнэ цэнийг ойлгож эхэлж байтал ээж, аав хоёр минь салахаар шийдсэн юм.

Би энэ бүхнийг танд миний өсвөр нас үнэхээр новшийн байсан гэдгийг ойлгуулахын тулд дурслаа. Би ердөө 9 сарын дотор найз нөхөд, хууль ёсны эрх, гэр бүл гээд өөрийн гэх бүхнээ алдсан. Намайг хорь гаруй настай байхад зөвлөгөө өгдөг байсан сэтгэл зүйч маань хожим үүнийг “жинхэнэ хүнд үе” гэж нэрийдэв. Би арваад жилийн турш энэ бүхний учрыг тайлах гэсээр байгаад бага багаар өөртөө дурласан, эрх ямба олгосон нэгэн болсоор байлаа.

Манай гэр бүлийн асуудал нь бидний хийсэн болон хэлсэн муу муухай зүйлсэд бус бидний хэлж хийх ёстой байсан ч хийгээгүй тэр муу муухай зүйлсэд байсан юм. Уоррен Баффет мөнгө олохдоо, Женна Жамесон²¹ завхайрахдаа шилдэг нь байсан шиг манай гэрийнхэн хөндий дуугүй байхдаа шилдэг. Бидний эргэн тойронд байшин дүрэлзэн шатаж байсан ч бид “Өө яана аа. Гэхдээ бүх зүйл зүгээр дээ. Энд сайхан дулаахан л байна, зүгээр ээ” гээд л сууж байхаар хүмүүс.

Ээж, аав хоёр минь салах үед ямар ч хагарсан таваг, савсан хаалга, хэн нь хэнийгээ хуурсан тухай орилж хашхирсан маргаан гарсангүй. Тэд ах бид хоёрт энэ салалтад бидний буруу байхгүй гэдгийг ойлгуулсны дараа бид зүгээр л ярилцав. Тийм ээ, та зөв уншлаа. Зүгээр л хаана шинээр амьдрах тухайгаа хэлэлцлээ. Дусал нулимс ч унаагүй. Хэн ч дуугаа өндөрсгөөгүй. Ах бид хоёрын сонссон эцэг эхийн маань сэтгэлийн ээдрээний тайлал нь “хэн нь ч хэнийгээ хуураагүй” гэдэг л байсан. Тийм ээ, өрөөнд дулаахан байна, гэхдээ үнэхээр бүх зүйлс зүгээр.

Эцэг эх маань сайн хүмүүс. Би тэднийг болсон бүх зүйлсийн алинд нь ч буруутгадаггүй (ядаж л дахиж буруутгахгүй). Би тэдэнд маш их хайртай. Тэд яг л бусад эцэг эхчүүдийн адил өөрсдийн түүх, өөрсдийн

аялал мөн өөрсдийн гэсэн асуудалтай. Тэдний эцэг эх бас тэдний эцэг эх ч гэсэн. Яг л бүх эцэг эхчүүдийн адил миний эцэг эх ч надад сайныг санаж над руу зарим асуудлуудаа тохсон, би ч бас хүүхдүүддээ тэгж хандаж магадгүй.

“Жинхэнэ хүнд үе”-үүд бидэнд тохиолдож эхлэхээ бид өөрсдөө мэдэлгүйгээр хэзээ ч шийдэж чадахааргүй асуудалтай болсон мэт санадаг. Асуудлаа шийдвэрлэж чадахгүй байгаа нь өөрсдийгөө арчаагүй, золгүй гэж мэдрэхэд хүргэнэ.

Гэхдээ энэ бас өөр нэгэн зүйлийн шалтгаан болно. Шийдвэрлэх аргагүй асуудал тулгарахад, бидний далд ухамсар биднийг давтагдашгүй онцгой нэгэн юм уу, согогтой нэгэн гэж тодорхойлдог байна. Бид ямар нэгэн байдлаар бусадтай адилгүй тул бидний хувьд дүрэм өөр байх ёстой.

Өөрөөр хэлбэл: Бид өөрсдөдөө эрх ямба олгодог.

Өсвөр насны маань зовлон шаналал намайг өөртөө эрх ямба олгосон нэгний харгуйгаар алхуулж, идэр нас хүртэл үргэлжилсэн юм. Жиммигийн эрх ямбатай байдал нь бизнес ертөнцөд том амжилттай нэгний дүрээр илэрч байсан бол минийх бусадтай харилцах харилцаан дээр, ялангуяа эмэгтэйчүүдтэй харилцах харилцаан дээр өрнөлөө.

Миний туулж өнгөрөөсөн хүнд цаг үе маань хайр дурлал, бусдад хүлээн зөвшөөрөгдөх хүслийг минь өрдөж, эдгээрээр хэзээ ч дутахгүй бай гэсэн шаардлагыг надад тулгасан юм. Үүнээс болж би удалгүй яг л кокаинд донтсон хүн мэт эмэгтэйчүүдийн араас хөөцөлддөг болов: Үүнд маш ихээр татагдаж, өөрийгөө энэ нөхцөл байдалтай нягт хүлж орхилоо.

Бэлгийн харилцаа хөгжилтэй байсан ч миний хүсэн тэмүүлж байсан зүйл биш. Энэ зүгээр л баталгаа байв. Анх удаа намайг хэн нэгэн хүсэж, намайг хайрласны, бас миний үнэ цэнийн баталгаа. Баталгааг хүсэх тэр хүсэл өөрийгөө хөөргөх мөн хэт шунах сэтгэл зүйн зуршлыг хурдацтайгаар бий болгож байв. Би бусдын итгэлийг бөхөөх, хүмүүсийн мэдрэмжийг тоолгүй орхих гээд хүссэн бүх зүйлээ хийх эрхтэй болсон мэт санаж, гомдоосон ч гэсэн дараа нь хагас дутуу уучлал гуйгаад засчихна гэж бодож байлаа.

Энэ хугацаанд надад хөгжилтэй, сэтгэл догдлуулсан мөчүүд байснаар зогсохгүй би гайхалтай бүсгүйчүүдтэй учирсан ч амьдрал маань сүйрсэн хэвээрээ л байсан нь хачирхалтай. Би ихэнх хугацаанд ажилгүй, найзуудынхаа буйдан дээр юм уу, ээжтэйгээ амьдарч, архи хэтрүүлж уун, ихэнх найзуудаасаа хөндийрсөөр. Харин үнэхээр их таалагдсан бүсгүйтэйгээ уулзаж эхлэх үед миний хувиа хичээсэн байдал бүхнийг баллаж хаяна.

Зовлон гүнзгий болох тусам бидэнд гарах ямар ч арга байхгүй болсон мэт санагддаг агаад асуудлаа арилгахын тулд улам их эрх ямбыг эрэлхийлдэг. Өөртөө эрх ямба олгох нь доорх хоёр төрлийн аль нэгээр нь илэрдэг аж.

1. Би гайхалтай, харин та нар бол хачин амьтад.

Тэгэхээр би онцгой анхаарал хүртэх эрхтэй.

2. Би бол хачин амьтан, харин та нар бүгд гайхалтай.

Тэгэхээр би онцгой анхаарал хүртэх эрхтэй.

Өнгөц харвал өөр юм шиг ч үнэндээ адилхан л хувиа хичээсэн зан агуулж буй. Өөртөө эрх ямба олгосон хүмүүсийг ихэвчлэн энэ хоёр төрөлд л хуваагддаг гэдгийг харж болно. Тэд дэлхийн оргилд ч бай, намаг балчигт ч бай долоо хоногийн хэд дэх өдрөөс үл шалтгаалан, хийж дадсан зүйлээ хэр сайн хийж байгаагаас хамааран тэд дээрх хоёр төрлөөр л ээлжлэн савчдаг.

Ихэнх хүмүүс Жимми шиг хүмүүсийг хэтэрхий өөртөө дурлачихсан, бүтэхгүй амьтан гэж нэрийддэг нь нууц биш. Учир нь түүний төөрөлдсөн хэт их аминч үзэл нь илэрхий. Харин өөрсдийгөө байнга сул дорой, мөн хамгийн үнэ цэнгүй гэж боддог хүмүүс ч гэсэн үнэн хэрэгтээ өөртөө эрх ямба олгосон хүмүүс гэдгийг нь олж харж чаддаггүй.

Амьдралд болж буй бүхэнд өөрийгөө үргэлж хохирогч болсон мэтээр тайлбарлах нь нэг талаар маш их хувиа хичээх зан агуулдаг. Өөрсдийнх нь асуудал шийдэгдэшгүй хүнд бэрх гэж итгэх нь яг л огт асуудал байхгүй гэж бодохтой адилхан хэмжээний эрч хүч, өөрийгөө дөвийлгөх

хандлагыг шаарддаг ажээ.

Хэн ч ганцаархнаа асуудалтай байдаггүй. Хэрвээ та асуудалтай байгаа бол сая сая хүмүүст тэр асуудал өнгөрсөнд нь байсан, одоо ч байгаа, мөн ирээдүйд ч байх болно гэсэн үг. Таны мэддэг хүмүүст ч гэсэн бий. Үүнийг мэдсэнээр асуудлыг багасгана эсвэл асуудал таныг бага зовооно гэсэн үг биш. Бас та асуудлаас хохиролгүй үлдэнэ гэсэн үг бүр ч биш.

Энэ бол зүгээр л та онцгой биш гэсэн үг.

Ихэвчлэн та, таны асуудлуудын уршиг, түүнээс үүдэх зовлон нь зөвхөн танд илүү ихээр ногдоогүй гэдгийг ойлгох нь асуудлыг шийдэх хамгийн анхны бөгөөд чухал алхам.

Харин яагаад ч юм улам олон хүмүүс, тэр тусмаа залуу хүмүүс үүнийг мартаж болжээ. Олон профессор, сурган хүмүүжүүлэгчид орчин үеийн залуусын сэтгэлийн хатгүй байдал, хэтэрхий хувиа хичээсэн зүйлсийг хүсэмжилдэг байдлын талаар дурдаж байна. Зарим номуудыг бусдад онцгүй санагдсан гэхээс өөр хүндэтгэх шалтгаангүйгээр сургалтын хөтөлбөрөөс хасах нь хүртэл түгээмэл үзэгдэл. Профессор, илтгэгч нар зарим Хэллоуины хувцас үнэндээ тийм ч түрэмгий биш байна гэж хэлснийхээ төлөө зөрчил гаргасанд тооцогдож, сургуулиас шийтгэл авч, зэмлүүлж байна. Урьд урьдынхаасаа илүүтэйгээр сурагчид өрөөнийхөө хамтрагчтайгаа муудалцах, хичээл дээр муу дүн авах зэрэг сургуулийн орчинд болдог өдөр тутмын жижиг асуудлаас шалтгаалан сэтгэл санааны гүн хямралын шинж тэмдэг илрэх болсон гэдгийг сургуулийн зөвлөх багш нар онцлох болжээ.

Хүн төрөлхтний түүхэнд бусадтай холбогдох хамгийн боломжтой үед амьдарч байгаа хэр нь өөртөө эрх ямба олгох байдал нь бүх цаг үеийн хамгийн өндөр хэмжээнд хүрчхээд байгаа нь хачирхалтай. Орчин үеийн техник технологи хэзээ хэзээнээс илүү бидний эмзэг байдлыг ихэсгэж байх шиг. Санал бодлоо илэрхийлэх эрх чөлөө бидэнд ихээр өгөгдөх тусам, бидэнтэй санал зөрөлдөх, бидний сэтгэлийг гонсойлгох хэн нэгэнтэй зууралдахгүй байх эрх чөлөөг хүсэмжлэх болжээ. Биднийхээс эсрэг үзэл бодлыг илүү нээлттэйгээр мэдэх тусам тэдгээр үзэл бодол байдагт илүү гонсойно. Амьдрал илүү хялбархан, асуудал багатай болох тусам бид бүр илүү дээр байх ёстой юм шиг санана.

Мэдээж интернет, мэдээллийн хэрэгслүүд яриангүйгээр үнэхээр гайхалтай. Олон талаараа бидний амьдарч байгаа энэ цаг үе бол амьдарч болох хамгийн сайхан цаг үе. Гэхдээ эдгээр технологи нь нийгэмд урьдчилан тооцоогүй, сөрөг үр дагавар авчрах талтай. Магадгүй эдгээр эрх чөлөөг олгосон, мэдлэг мэдээлэл өгсөн технологиуд үүнтэйгээ зэрэгцэн хүмүүсийг Урьд урьдынхаас илүү эрх ямба эдлэх ёстой юм шиг мэдрэмжийг бий болгосон байж болно.

ОНЦГОЙ БАЙДЛЫН ДАРАНГУЙЛАЛ

Олонх хүмүүс хийж буй зүйлсийнхээ дийлэнхийг Дундаж түвшинд л хийдэг. Та нэг зүйлд маш сайн байсан ч өөр бусад зүйлсэд дундаж эсвэл дунджаас доогуур байх магадлалтай. Амьдрал өөрөө ийм. Нэг зүйлд маш сайн болохын тулд маш их цаг зав, эрч хүчийг зарцуулах шаардлагатай. Бидний цаг зав болон эрч хүч хязгаартай учраас цөөн хүмүүс нэгээс олон зүйлд маш сайн болж чаддаг ч бусад хэсгээ орхигдуулдаг.

Статистик магадлалаар ч нэг хүн амьдралынхаа бүх талбарт эсвэл олон талбарт зэрэг маш сайн тоглогч байж чадахгүй. Гайхалтай бизнес эрхлэгч нар ихэвчлэн хувийн амьдралдаа сайнгүй хүмүүс гэдэг нь нууц биш. Гайхалтай тамирчид ихэвчлэн мэдлэг муутай, хоосон толгойтой байдаг. Алдар цуутнууд ихэвчлэн хөдөлгөөн бүрийг нь дагаж, тэднийг алмайрдаг хүмүүс шигээ амьдралын ухаангүй байх нь элбэг.

Бид бүгд ихэнх зүйлсээрээ дундаж хүмүүс. Харин хамгийн онцгой зүйлс л олны анхаарлыг их татдаг. Үүнийг аль эртнээс мэддэг ч энэ талаар бид нэг их бодож, ярих нь хомс. Бас энэ нь асуудал байж болох талаар огт ярилцдаггүй.

Интернет, Гүүгл, Фэйсбүүк, Юүтүб болон таван зуу гаруй сувагтай зурагттай байх гайхалтай. Гэвч бид бүгдэд нь анхаарал хандуулж чадахгүй. Байнга урсан өнгөрч байгаа мэдээллийн асар их давалгааг боловсруулах боломжгүй учраас бидний анхаарлыг бусдаасаа илүү татан гарч ирсэн нэг болон тэгүүд нь 99.999-д нэг тохиох үнэхээр онцгой мэдээлэл юм.

Бид байнга, өдөр бүр үнэхээр ер бусын зүйлсээр бялхах болжээ. Шилдгийн шилдэг. Муугийн муу. Хамгийн сайхан бие бялдартнууд. Хамгийн хөгжилтэй онигоонууд. Хамгийн сэтгэл гонсойлгом мэдээ. Хамгийн аймшигтай аюул. Энэ бүгд дуусашгүй.

Бидний амьдрал хүн төрөлхтний хонхон хэлбэрт мэдлэгийн талбараас гадуурх онцгой мэдээнүүдээр дүүрэн байдаг. Учир нь хэвлэл мэдээллийн бизнест эдгээр онцгой мэдээнүүд бусдын анхаарлыг татаж

энэ нь мөнгө авчирдаг хуультай. Гэвч бидний амьдралын ихэнх хэсэг тэр хонхон хэлбэрт мэдлэгийн талбар дотор өрнөдөг билээ. Амьдралын ихэнх хэсэг тийм ч онцгой биш, чухамдаа дундаж. Энэ бол энгийн үнэн.

Хэт онцгой мэдээллийн үер бидэнд онцгой байх нь шинэ энгийн байдал гэдэгт итгүүлжээ. Амьдрал ихэнх үед энгийн байдаг учир бидэнд ирж буй тэр онцгой мэдээнүүдээс шалтгаалан өөрсдийгөө өрөвдөлтэй, бүтэлгүй гэх зэргээр сөргөөр бодоход хүргэж байна. Тиймээс ямар нэгэн дүрд орж, ямар нэгэн юманд донтож байж хангалтгүй байдлаа нөхөх хэрэгтэй гэж бодож эхэлнэ. Ингээд л бид өөрсдийгөө хөөргөх эсвэл өөр зүйл биднийг хөөргөх зэргээр л энэ байдлаа аргалдаг.

Зарим нь хурдан баяжих арга зохионо. Зарим нь Африкт өлсөж байгаа хүүхдүүдийг аврах гэж дэлхийг тойрно. Зарим нь сургууль дээрээ сайн байж, бүх шагналуудыг хамна. Зарим нь хичээлдээ цойлдог бол нөгөө хэсэг нь ярьж, амьсгалдаг болгонтой бэлгийн харилцаанд орно.

Энэ бүхэн миний өмнө нь дурдсан өөртөө эрх ямба олгох соёлын өсөлттэй холбоотой. Залуу үеийнхэн энэ соёлын өөрчлөлтөөс болж ихээр шүүмжлэлд өртдөг. Учир нь энэ үеийнхэн л техник технологитой хамгийн ойрхон, хамгийн ихээр хэрэглэж байгаа харагддаг. Үнэндээ өөртөө эрх ямба олгох гэх чиг хандлага нийгмийн бүх хэсэгт илэрхий харагддаг. Энэ нь олон нийтийн хэвлэлээр байнга цацагддаг онцгой мэдээнүүдтэй холбоотой гэвэл хэтрүүлсэн болохгүй.

Асуудал нь технологийн цар хүрээ болон олон нийтэд хүрч буй маркетинг нь олон хүний өөрсдөдөө тавьсан хүлээлтийг нь эвдэх болжээ. Онцгой байдлын давалгаа энгийн хүмүүсийг өөрсдийн талаар онцгүй төсөөлөлтэй болоход хүргэж, улмаар бусдад анзаарагдах чухал нэгэн болох хэрэгтэй гэж ойлгуулна. Ингэхийн тулд илүү сүртэй, илүү хувиршгүй, илүү эрс тэс, илүү өөртөө итгэлтэй байх хэрэгтэй юм байна гэж бодоход хүргэдэг ажээ.

Намайг залуу байхад олон нийтэд эр хүн ямар байх ёстой талаар хачирхалтай дүрслэл байсан нь миний бусадтай харилцах дотно харилцаанд нэлээн нөлөөлсөн юм. Лаг залуу болохын тулд рок од шиг шоудах хэрэгтэй, хүндлэгдэхийн тулд эмэгтэйчүүдийг бишрүүлэх хэрэгтэй, эрэгтэй хүний авч болох хамгийн чухал зүйл бол бэлгийн

харилцаа, үүнийг авахын тулд юугаа ч, тэр ч бүү хэл нэр хүндээ золиосолсон ч болно гэх зарим дүрслэл нийгмийн сэтгэхүйд одоо хүртэл эргэлдсээр л.

Бодит бус мэдээллийн байнгын урсгал нь бидний амьдарч чадахгүй байгаа бодит бус стандартыг харуулснаар өөртөө итгэх итгэлийг эвдэж байна. Бид зөвхөн шийдвэрлэгдэхгүй асуудалд захирагдахаас гадна Гүүглийн хайлт бидэнтэй адилхан асуудалгүй мянга мянган хүмүүсийг байнга харуулдаг болохоор бид өөрсдийгөө азгүй амьтан гэж боддог.

Технологи хуучны эдийн засгийн асуудлыг шийдсэн ч шинэ сэтгэлзүйн асуудал үүсгэлээ. Интернет зөвхөн мэдээллийн нээлттэй сурвалж биш итгэлгүй байдал, эргэлзээ, мөн ичгүүрт байдлын нээлттэй эх сурвалж болжээ.

Г...Г...ГЭХДЭЭ, БИ ОНЦГОЙ ЭСВЭЛ АГУУ БОЛОХГҮЙ ЮМ БОЛ, ТЭГЭЭД ЯАХ БОЛЖ БАЙНА ВЭ?

Бид бүгд үнэхээр агуу зүйл хийх гэж төрсөн гэдэгт итгэх нь одоогийн соёлын зөвшөөрөгдсөн хэсэг болжээ.

Одууд, бизнесмэнүүд, улс төрчид ч үүнийг хэлдэг. Опра хүртэл ингэж хэлсэн (тиймээс энэ үнэн байх ёстой). Хүн бүр онцгой болж болно. Бид бүгд агуу зүйлийг хүртэх эрхтэй.

Үнэндээ энэ тодорхойлолт анхнаасаа зөрчилдсөн ойлголт юм. Эцэст нь хүн болгон онцгой юм бол хэн ч онцгой биш болно гэсэн үнэнийг ихэнх хүмүүс орхигдуулдаг. Бид юуг хүртэх эрхтэй эсвэл хүртэх эрхгүй гэж асуухынхаа оронд хүн бүр онцгой гэх үзэлд уусаж, илүү ихийг хайдаг.

“Дундаж” байх нь бүтэлгүйтлийн шинэ стандарт. Таны хувьд байж болох хамгийн муу зүйл нь хонхон муруйн тэг дунд байх явдал. Амжилтын шинэ стандарт нь зөвхөн “онцгой байх”-аар хэмжигддэг болохоор хонхон муруйн тэг дунд байснаас хамгийн доод хязгаарт байсан нь дээр. Яагаад гэвэл та тэнд бас онцгой байж, анхаарал татаж чадна. Олон хүмүүс өөрсдийгөө хамгийн золгүй, хавчигдсан эсвэл хохирсон гэж батлах энэ аргыг сонгодог.

Олон хүмүүс дундаж байдлыг хүлээн зөвшөөрч чаддаггүй. Үүнийг хүлээн зөвшөөрчих юм бол тэд юунд ч хүрч чадахгүй, хэзээ ч өсөж дэвжихгүй, мөн амьдрал нь чухал байхаа болино гэж боддог.

Иймэрхүү төрлийн үзэл бодол тун аюултай. Таны амьдрал үнэхээр тэмдэглүүштэй гоц байж л үнэ цэнтэй болно гэдэг таамаглалыг хүлээн зөвшөөрвөл хүн төрөлхтний ихэнх хувь нь (та өөрөө ч багтана) азгүй, үнэ цэнгүй гэсэн ойлголтыг ч мөн хүлээн зөвшөөрч байна гэсэн үг. Энэ санаа танд болон бусад хүмүүст аюул дагуулна.

Ямар нэгэн зүйлд үнэхээр гоц болсон тэр цөөхөн хэдэн хүмүүс өөрсдийгөө онцгой гэж итгэснээс болж тэгсэн юм биш. Харин

эсрэгээрээ, тэд улам сайжрах ёстой гэдэг ойлголтод гүн итгэсэн учраас тийм болсон юм. Тэр гүн итгэл нь өөрсдийгөө гайхалтай биш гэдэг бодлоос үндэслэж гарсан байдаг. Энэ бол өөртөө эрх ямба олгохоос эсрэг байдал. Ямар нэгэн зүйлд гайхалтай сайн болдог хүмүүс өөрсдийгөө гайхалтай гэдгээс хол, би дундаж, гэхдээ би илүү дээр байж чадна гэдгийг ойлгосон болохоор түүнд хүрдэг.

Энэ бүх “хүн бүр онцгой, гайхалтай зүйлсэд хүрч чадна” гэх бодол зүгээр л таны эгог будилаантуулж байна. Энэ бол ходоод руу орохдоо сайхан амтагддаг ч үнэн хэрэгтээ таны сэтгэл санааг таргалуулж, хөөлгөдөг хэрэггүй илчлэгтэй зүрх тархийг чинь өөхлүүлэх түргэн хоол юм.

Ногоо идсэнээр бие махбод эрүүлждэг шиг сэтгэл санааны эрүүл байдлын нууц нь “Таны үйлдэл агуу зүйлийг бий болоход нэг их хамаагүй”, мөн “Таны амьдралын ихэнх хором уйтгартай, гоц юмгүй байх ба энэ тийм ч муу зүйл биш” гэх мэт амьдралын энгийн үнэнийг хүлээн зөвшөөрөх явдал. Энэ ногоо эхэндээ муухай амтагдах нь мэдээж. Үнэхээр муухай. Та үүнийг хүлээн зөвшөөрөхийг хүсэхгүй.

Гэхдээ нэг шингэчихвэл бие чинь маргааш өглөөнөөс нь эхлээд л илүү хөнгөн, эрч хүчтэй сэрэх болно. Эцэст нь үргэлж гайхалтай болох, дараачийн том зүйл болох гэсэн байнгын дарамт нуруун дээрээс чинь авагдана гээч. Хангалтгүй байна гэж мэдрэх эсвэл байнгын өөрийгөө хөгжүүлэх ёстой гэсэн стресс, санаа зоволт танаас алга болно. Мөн өөрийн энгийн байдлаа ойлгож, түүнийгээ хүлээн зөвшөөрөх нь таныг үргэлж хүсэж байсан зүйлсдээ хүрэхэд чинь шат болж, өөрийгөө шүүх шүүмжлэл мөн утгагүй хүлээлтүүдээс чөлөөлөх болно.

Та найз нөхөдтэйгөө баясах, ямар нэгэн зүйл бүтээх, тусламж хэрэгтэй хүнд туслах, сайхан ном унших, асарч халамжилдаг хүмүүстэйгээ цуг инээлдэхийн баяр баясал гэх мэт амьдралын энгийн зүйлсэд улам их талархах болно.

Уйтгартай сонсогдож байгаа биз. Яагаад гэвэл эдгээр зүйлс маш энгийн. Гэхдээ ямар нэгэн шалтгаантай болохоор л энгийн байдаг болов уу: Эдгээр зүйлс бидэнд хамгийн их чухал зүйлс.

IV БҮЛЭГ

ЗОВЛОН ШАНАЛЛЫН ҮНЭ ЦЭН

1944 оны сүүлээр буюу бараг арван жил үргэлжилсэн дайн Японы эсрэг эргэлээ. Тэдний эдийн засаг нь хүндэрч, зэвсэгт хүчин нь Азийн талаар нэг тарж, Номхон далайд эзэлсэн газар нутгаа Америкийн зэвсэгт хүчинд нурж буй даалуу мэт хойно хойноос нь алдаж байсан цаг. Тэдний хувьд ялагдал хүлээх нь тодорхой болжээ.

1944 оны 12 сарын 26-нд Японы эзэнт гүрний армийн бага дэслэгч Хироо Онода Филиппиний Лубанг²² хэмээх жижиг арал руу томилогджээ. Тэрбээр Америкийн хүчийг аль чадахаараа сулруулах, ямар ч үнээр хамаагүй тулалдаж, бүү бууж өг гэсэн тушаал авчээ. Тэр өөрөө, мөн түүний командлагч хоёул үүнийг амиа хорлох даалгавар байсныг мэдэж байв.

1945 оны 2 дугаар сард Америкийн арми Лубанг руу дийлдэшгүй хүчээр довтолж, арлыг эзэлжээ. Хэдэн өдрийн дотор ихэнх япон цэргүүд бууж өгч, амиа алджээ. Харин Онода 3 цэргийн хамт ойд нуугдаж амжсан юм. Тэндээ тэд Америкийн хүчин, мөн уугуул иргэдийн эсрэг партизаны²³ дайны аян эхлүүлж, тэндхийн хангамжийн шугамууд руу дайрч, төөрсөн цэргүүдийг буудаж, байж болох бүх аргаар Америкийн зэвсэгт хүчинд саад учруулж байлаа.

Тэр оны 8 сард буюу хагас жилийн дараа, АНУ Хирошима болон Нагасаки хотуудад цөмийн бөмбөг хаяв. Япон бууж өгч, хүн төрөлхтний түүхэнд хамгийн олон хүн амиа алдсан дайн сэтгэл хөдөлгөм төгсгөлдөө ирлээ.

Гэвч мянга мянган Япон цэргүүд Номхон далайн арлуудаар, ихэнх нь Онода шиг ширэнгэн ойд нуугдсан тул тэд дайн дууссаныг мэдсэнгүй. Тэдгээр амьд үлдэгсэд өмнөх шигээ тулалдаж, дээрэм тонуул хийсээр байв. Энэ нь дайны дараа Зүүн Азийг дахин бүтээхэд тулгарсан жинхэнэ асуудал байсан учир засгийн газрууд ямар нэг арга хэмжээ авах хэрэгтэй гэсэн шийдэлд хүрчээ.

Америкийн нэгдсэн улсын цэргийн хүч Японы засгийн газартай хамтран мянга мянган ухуулах хуудсыг Номхон далайн орчмоор хаяж, “Дайн дууссан, бүгд гэртээ харьж болно” гэдгийг зарлаж байв. Онода болон түүний цэргүүд бусдын адил тэдгээр ухуулах хуудсыг олж уншсан ч бусад шигээ хүлээж авалгүй тэдгээр бичгүүдийг худал, Америкийн зэвсэгт хүчнээс партизануудыг барихаар тавьсан урхи гэж үзжээ. Онода ухуулах хуудсыг шатаан, өөрийн цэргүүдтэйгээ нуугдан, үргэлжлүүлэн байлдсаар байлаа.

Таван жил өнгөрөв. Ухуулах хуудас тараах нь ч зогсож, Америкийн хүчнийхэн эх орон руугаа буцаад ч багагүй хугацаа өнгөрөв. Лубанг арлын оршин суугчид энгийн амьдралын хэмнэлдээ орж загасчлал, газар тариалан эрхлэлтээ буцаан авчрахыг оролдож байлаа. Харин Хироо Онода болон түүнийг залуус мөн л тариаланчид руу буудан, тариаг нь шатаан, малыг нь хулгайлан, ой руу гүн орсон нутгийн оршин суугчдыг хөнөөсөөр л. Филиппиний засгийн газар шинэ ухуулах хуудсыг ширэнгэн ойн ойр орчмоор тараав. Уг ухуулах хуудаст “Гараад ир. Дайн дууссан. Та нар ялагдсан” гэж бичжээ.

Үүнийг бас л тоосонгүй.

1952 онд Японы засгийн газар Номхон далайн эрэг орчмоор орогнож байгаа үлдсэн цэргүүдийг авчрах сүүлийн оролдлогоо хийв. Энэ удаа алдагдсан цэргүүдийн ар гэрийнхний зураг, захиа болон эзэн хааны тусгайлан бичсэн уриалгыг онгоцоор хаяв. Онода ахиад л уг мэдээлэл үнэн гэдэгт итгэхийг хүссэнгүй. Ахиад л энэ бол Америкийн талын урхи гэж итгэв. Тэр болон түүний нөхөд босож, үргэлжлүүлэн байлдсаар.

Ахиад хэдэн жил өнгөрөхөд Филиппиний оршин суугчид халдлагад өртөхөөс залхан, өөрсдийгөө цэрэглэж, буцаан галлаж эхлэв. Ингээд 1959 он гэхэд Онодагийн нэг хамтрагч нь бууж өгөн, нөгөө нэг нь алагдлаа. Арван жилийн дараа Козүка нэртэй Онодагийн сүүлчийн хамтрагч дэлхийн хоёрдугаар дайн дуусаад бүхэл бүтэн хорин таван жилийг ардаа үдчихээд байхад нутгийн ард иргэдийн эсрэг дайн хийн, буудайн талбайг нь шатааж байхдаа тэндхийн Цагдаад нь баригдан буудуулжээ.

Лубангийн ширэнгэн ойд амьдралынхаа хагасаас ч илүүг өнгөрөөчихсөн

Онода одоо цор ганцаар үлдэв.

1972 онд Козүкагийн үхэл Япон улсын чихэнд хүрч шуугиан дэгдээв. Япончууд дайнаас үлдсэн хамгийн сүүлчийн цэргүүд гэртээ хэдэн жилийн өмнө ирчихсэн гэж бодож байжээ. Японы хэвлэл мэдээнүүд: Хэрвээ Козүка 1972 оныг хүртэл Лубангд байсан юм бол магадгүй, дэлхийн хоёрдугаар дайнаас үлдсэн гэж мэдэгдээд буй сүүлчийн Япон цэрэг Онода өөрөө ч амьд байж болох юм гэж дуулиан дэгдээж эхлэв. Тэр жилдээ Япон болон Филиппиний засгийн газар одоо нэгэнт хагас домог, хагас баатар, хагас сүнс болсон нууцлагдмал бага дэслэгчийг олохоор эрлийн баг явуулжээ.

Гэвч тэд юу ч олсонгүй.

Өдөр хоногууд өнгөрсөөр, дэслэгч Онодагийн түүх Японд үнэн гэхэд дэндүү галзуу мэт сонсогдох дайны баатрын тухай үлгэр мэт болж хувирчээ. Олон хүмүүс түүний талаар сайхнаар бодож, зарим нэг нь шүүмжилж, үлдсэн нь түүнийг зүгээр л олон жилийн өмнө үгүй болсон Японы эзэнт гүрэнд итгэхийг хүссэн хүмүүсийн зохиосон домог гэж үзэцгээж байв.

Энэ үед Норио Сүзүки нэртэй залуухан эр Онодагийн талаар дуулжээ. Тэр адал явдалд дурлагч, судлаач бас бага зэрэг хиппи²⁴ залуу байв. Дайн дууссаны дараа төрсөн тэрээр сургуулиа хаяж дөрвөн жилийн турш замын унаанд дайгдан Ази, Ойрх Дорнод, Африкийн орнуудаар явж, талбайн сандал, танихгүй хүний машин, шоронгийн өрөө, оддын доор хоног төөрүүлж явсан нэгэн. Хоол олохын тулд фермд сайн дурын ажил хийж, хоноглох газрынхаа үнийг төлөхийн тулд цусаа хандивлана. Тэр маш эрх чөлөөтэй бас бага зэрэг мэдрэл муутай ч байсан байж магадгүй.

1972 он гэхэд Сүзүки өөр адал явдал эрэлхийлэх болов. Аяллынхаа дараа гэртээ ирээд чанга хатуу соёлын дэг, амьсгал давчдам нийгмийн шатлан захирах ёс жаягтай нүүр тулгарчээ. Тэр сургуулиа үзэн ядаж, ажилд ч удаан тогтож чадсангүй. Буцаад замдаа гарч, ахин өөрийнхөөрөө байхыг хүсэх болов.

Сүзүкигийн хувьд Хироо Онодагийн домгийг сонссон нь түүний

асуудлын шийдэл болох нь тэр. Энэ нь түүний хувьд шинэ, үнэ цэнтэй адал явдал боллоо. Сүзүки ч өөрийгөө Онодаг олж чадах нэгэн гэдэгтээ итгэжээ. Япон, Филиппин, мөн Америкийн илгээсэн хайгуулын баг Онодаг олж чадаагүй, нутгийн цагдаагийн хүчнийхэн ойг гучин жил самнасан ч амжилт олоогүй, мянга мянган ухуулах хуудас ямар ч хариу авч чадаагүй байхад, инээдтэй нь бусдаар тэтгүүлэгч, сургуулиасаа гарсан хиппи залуу түүнийг олох нэгэн байх болно.

Тагнуул, байлдааны ямар ч туршлагагүй, зэвсэггүй, бүр цэргийн анхан шатны мэдэгдэхүүнгүй Сүзүки Лубангд очин ширэнгэн ойгоор ганцаараа хэсүүчилж эхлэв. Түүний төлөвлөгөө нь Онодагийн нэрийг чангаар хашхиран, түүнд эзэн хаан санаа зовж байна гэж хэлэх байлаа.

Тэр Онодаг дөрвөн өдөрт л олжээ.

Сүзүки Онодатай ширэнгэн ойд хэсэг амьдарчээ. Онода жил гаруй ганцаараа байсан агаад түүнийг олсон Сүзүкиг нөхөрсгөөр угтаж, гаднах ертөнцөд юу болж байгааг итгэмжит Япон эх сурвалжаасаа мэдэхийг улайрчээ. Тэр хоёр бараг л найзууд болцгоов.

Сүзүки Онодагаас яагаад үлдээд үргэлжлүүлэн тулалдаж байгааг нь асуув. Энэ их амархан байсан, учир нь би “хэзээ ч битгий бууж өг” гэсэн тушаал авсан болохоор үлдсэн гэдгээ өчжээ. Гучаад жилийн турш тэр гагцхүү энэ тушаалыг дагаж байсан байх нь. Онода дараа нь Сүзүкигээс яагаад өөр шиг нь хиппи залуу түүнийг хайж ирснийг нь асуулаа. Сүзүки гурван зүйлийг хайж Японоос явсан: “Дэслэгч Онода, Панда баавгай, цасны алмас”. Яг энэ дарааллаар хайжээ.

Тэр хоёрыг хамгийн сонин нөхцөл байдал нэгтгэжээ. Хоёулаа Японы амьдрал дээрх Дон Кихот, Санчо Панса шиг алдар гэх хуурамч үзэгдлийн араас хөөцөлдсөн адал явдал хайгчид, Филиппиний ширэнгэн ойн чийг даасан чанадад хоёулаа гацсан, хоёулаа юу ч хийгээгүй, юу ч үгүй байгаа ч өөрсдийгөө баатрууд хэмээн төсөөлдөг. Онода өөрийн амьдралын ихэнхийг нь хоосон дайнд үрсэн бол Сүзүки ч мөн өөрийнхөө амьдралыг хий хоосон үржээ. Тэрбээр Хироо Онода, мөн панда баавгайгаа олсныхоо дараа мөнөөх цасны мангасаа хайж байгаад хэдэн жилийн дараа Хималайд үхнэ.

Хүмүүс амьдралынхаа ихээхэн хэсгийг харваас л хэрэггүй эсвэл хор хөнөөлтэй зүйлсэд зориулахыг сонгодог. Өнгөц харахад эдгээр шалтгаанууд нь утга учиргүй мэт. Онода гучин жилийн турш арал дээр шавж, хулганаар хооллон, шороон дээр унтан, арав арван жилийн турш энгийн хүмүүсийг хөнөөж байхдаа аз жаргалтай байсан гэж төсөөлөхөд хэцүү. Эсвэл яагаад ямар ч мөнгөгүй, хамтрагчгүй хэрнээ алмас хэмээх үлгэр домгийн амьтны араас мөшгөхөөс өөр зорилгогүй Сүзүки өөрийн үхэл рүүгээ аян хийсэн гэх вэ.

Хожим нь Онода амьдралдаа юунд ч харамсаж байгаагүй гэж хэлсэн гэдэг. Өөрийн хийсэн сонголт болон Лубангд байсан хугацаагаараа бахархдаг, амьдралынхаа ихээхэн хэсгээ оршихоо байсан эзэнт гүрэнд зориулсан маань нэр төрийн хэрэг гэжээ. Сүзүки хэрвээ амьд үлдсэн бол үүний л адил тэр бас хийх зүйлээ л хийж байсан, юунд ч харамсахгүй байна гэж л хэлэх байсан биз ээ.

Эдгээр залуус юуны төлөө зовохоо сонгосон юм. Хироо унасан эзэн гүрэнд үнэнч үлдэн зовохыг, харин Сүзүки ухаангүй үйлдэл байсан ч хамаагүй адал явдлын төлөө зовохыг сонгожээ. Хоёр залууд зовох нь учир утгатай, түүгээр ч зогсохгүй агуу шалтгаантай байлаа. Зовох нь учир утгатай байсан болохоор л тэвчиж байсан, магадгүй бүр дуртай ч байсан юм бил үү.

Хэрэв зовлон гарцаагүй, бидний амьдралын зайлшгүй асуудал юм бол бидний тавих ёстой асуулт бол “Би хэрхэн зовохоо болих вэ?” биш “Би яагаад, юуны тулд зовж байгаа юм бэ?” гэх юм.

Хироо Онода 1974 онд Японд буцаж ирээд бараг алдартан болсон юм. Тэр ток шоунаас радио станцуудын хооронд холхин, улс төрчид түүнтэй гар барин шуугиан тарьж байв. Мөн ном хэвлүүлж, засгийн газар нь түүнд их хэмжээний мөнгө санал болгожээ.

Гэвч түүнийг Японд эргэн ирэхэд капиталист, өнгөц, хэрэглэгчийн соёл хөгжиж, түүний үеийнхний нандигнан дээдэлдэг асан нэр хүнд, бусдын төлөө өөрийгөө золиослох соёл ул мөргүй алга болсон байв.

Онода Хуучин Японы үнэт зүйлсийг дэмжихээр гэнэтийн нэр алдраа ашиглах гэж оролдсон боловч шинэ нийгэмд хэн ч түүнийг сонссонгүй.

Түүнийг соёлын чухал сэтгэгч гэхээс илүүтэй үзмэрийн нэг хэсэг мэт хандах болов. Яг л музей дэх нандин эдлэл шиг бидэнд гайхан бишрэгдэхээр цаг хугацааны капсулаас гарч ирсэн япон эр мэт.

Хүсэхэд хясна гэгчээр Онода ширэнгэн ойд олон жил байхдаа ч ингэж сэтгэлээр унаж байсангүй. Ядаж ширэнгэн ойд түүний амьдрал ямар нэг зүйлийн төлөө зогсож, утга учиртай байлаа. Энэ нь түүний зовлонг тэсэж болохоор төдийгүй бага ч гэсэн хүсэмжит болгосон аж. Гэтэл түүнийг буцаад ирэхэд эх орон нь барууны задгай хувцастай эмэгтэйчүүд, хиппичүүдээр дүүрч үнэ цэнээ алдсаныг хараад, түүний тэмцэл ямар ч үнэ цэнгүй байсан гэдэг гашуун үнэнтэй нүүр тулжээ. Түүний төлөө л амьдарч тулалдаж байсан Япон нь ахин оршин тогтнохоо больсон байв. Үүнийг ойлгох нь ямар ч сум өмнө нь түүнийг нэвтэлж байгаагүйгээр гүн нэвтэлжээ. Түүний зовлон утга учиргүй байсан нь гэнэт ойлгогдоход, үнэхээр гучин жилээ дэмий өнгөрөөснөө мэдэв.

Тиймээс 1980 онд Онода Бразил нүүж, тэндээ өөд болтлоо амьдарчээ.

ӨӨРИЙГӨӨ СОНГИНО ГЭЖ ТӨСӨӨЛ

Өөрийгөө таньж мэднэ гэдэг яг л сонгино хальслахтай адил. Сонгино маш олон давхаргатай тул та үүнийг арилгах тусам тохиромжгүй мөчүүдэд уйлж эхлэх болно.

Тэгэхээр, өөрийгөө сонгино гэж төсөөлөөд эхний давхаргыг ердөө өөрийнхөө сэтгэл хөдлөлийг ойлгох гэж нэрлэцгээе. “Би ийм үед аз жаргалтай байдаг”, “Энэ намайг уйтгартай болгодог”, “Надад итгэл найдвар өгдөг зүйл бол энэ” гэх мэт.

Харамсалтай нь өөрийгөө таньж мэдэх үйл явцын хамгийн суурь үе шат болох энэ хэсгийг ч сайн тодорхойлж чаддаггүй хүмүүс зөндөө бий. Би ч бас тэдний нэг учраас үүнийг ойлгож байна л даа. Эхнэр бид хоёрт заримдаа иймэрхүү инээдтэй зүйл тохиолдоно.

Эхнэр: Ямар нэгэн юм болоо юу?

Би: Үгүй ээ, зүгээр. Бүх юм зүгээр байна.

Эхнэр: Үгүй ээ, ямар нэгэн юм болохгүй байна чинь илт байна. Надад хэлээч.

Би: Би зүгээр ээ. Нээрээ.

Эхнэр: Итгэлтэй байна уу? Чи унтууцсан харагдаж байна.

Би: *сандарсан инээдээр* Тийм байна уу? Үгүй дээ би жинхэнээсээ зүгээр ээ.

/30 минутын дараа.../

Би... Ингээд би л хараал идсэн ууртай байгаа юм. Тэр залуу намайг яг л огт байхгүй юм шиг харьцсан.

Бид бүгдийн дотор өөрсдөө харж чаддаггүй толбо бий. Эдгээрийн ихэнх нь бидний багаасаа буруу гэж заалгасан сэтгэл хөдлөлүүдтэй холбоотой.

Хар толбоо олж харж, түүнийгээ зөвөөр илэрхийлж сурахад маш олон жилийн хичээл зүтгэл шаардагддаг. Гэхдээ энэ нь маш чухал болохоор оролдоод үзэх хэрэгтэй.

Сонгинын хоёр дахь давхарга бол *яагаад* бид эдгээр сэтгэл хөдлөлүүдийг мэдэрдэг вэ? гэдгээ асуух чадвар юм.

Энэ асуултуудад оновчтой, зөв хариулт олоход хэцүү. Хариултыг нь олоход хэдэн сар, бүр жил ч шаардаж болох юм. Ихэнх хүмүүс ердөө эдгээр асуултуудыг анх удаа сонсох гэж сэтгэл зүйч дээр очдог. Эдгээр асуултууд бид юуг амжилт эсвэл бүтэлгүйтэл гэж хардгийг тодорхойлж өгдөг учир маш чухал. Чи яагаад ууртай байгаа юм бэ? Зорилгодоо хүрч чадаагүй болохоор уу? Чи яагаад үлбэгэр, урам зориггүй байгаа юм бэ? Өөрийгөө хангалттай сайн гэж бодохгүй байгаа болохоор уу?

Энэ асуултын давхарга нь биднийг дарладаг сэтгэл хөдлөлүүдийн үр үндсийг олж мэдэхэд тус болно. Үр үндсийг нь олбол бид үүнийг өөрчлөх тохиромжтой үйлдэл хийж чадна.

Гэвч өөр илүү гүн гүнзгий нэг давхарга өөрийгөө ойлгох давхарга дотор бий. Бас энэ давхарга хараал идсэн гашуун нулимсаар дүүрэн. Гурав дахь давхарга бол бидний өөрийн үнэт зүйл: Би яагаад үүнийг амжилт/ бүтэлгүйтэл гэж харж байна вэ? Би өөрийгөө ямар хэмжүүрээр үнэлж цэгнэж байна вэ? Би өөрийгөө болон эргэн тойрныхоо хүмүүсийг ямар шалгуураар хэмжиж байна вэ?

Энэ үед давтамжит асуулга болон хүчин чармайлт шаардагддаг тул хүрэхэд үнэхээр хэцүү. Үнэт зүйл нь бидний асуудлын мөн чанарыг, асуудлуудын мөн чанар нь бидний амьдралын түвшнийг тодорхойлж байдаг учраас энэ давхарга маш чухал.

Үнэт зүйл бидний хэн болох, юу хийдгийн үндсэн шалтгаан. Хэрвээ бидний үнэт зүйлс тусгүй, мөн юуг амжилт эсвэл бүтэлгүйтэл гэж үзэх вэ гэдэг дээр буруу сонголт хийсэн бол эдгээрээс үндэслэн гардаг бодол, сэтгэл хөдлөл, өдөр тутмын мэдрэмж гэх мэт зүйлс ч буруугаар эргэх болно. Аливаа нөхцөл байдлыг хэрхэн хүлээж авах, хэрхэн бодож, мэдрэх нь тухайн зүйлийг хэр үнэ цэнтэй, чухал гэж үзэж байгаагаас шалтгаалж янз бүрээр илэрнэ.

Ихэнх хүмүүс энэ “яагаад” гэдэг асуултад зөв хариулахдаа муу байдаг нь тэднийг үнэт зүйлээ таньж мэдэхэд нь саад тотгор учруулдаг. Мэдээж хүмүүс шударга байдал, үнэнч нөхөрлөлийг үнэт зүйл гэж хэлж болох ч өөрсдийгөө илүү сайхнаар мэдрэхийн тулд эргэж хараад л араар тань худлаа ярьдаг. Заримдаа хүмүүс өөрсдийгөө ганцаардаж буй мэтээр мэдэрдэг.

Тэгээд өөрсдөөсөө яагаад ганцаардаж байгаагаа асуухад, хариулт нь ихэвчлэн бүх хүн өөдгүй, хэн ч тэднийг ойлгохоор хангалттай ухаантай биш гэж бусдыг буруутгах хандлагатай байдаг. Тиймээс асуудлыг шийдэх арга замыг хайхын оронд хүмүүсээс зайгаа барих нь түгээмэл.

Үүнийг өөрийгөө ойлгох гэж андуурах нь ч элбэг. Гэвч тэд илүү гүн ухаж, өөрсдийн далд үнэт зүйлээ олж харж чадвал тэдний хийсэн дүгнэлт нь асуудлыг оновчтой тодорхойлохын оронд асуудлаас зугтах арга хэрэгсэл гэдгийг ойлгох сон. Тэдний гаргасан шийдвэрүүд нь жинхэнэ аз жаргалыг бий болгохгүй төдийгүй сэтгэл хөөрөл дээр суурилсан гэдгийг олж харна.

Мөн ихэнх хувь хүний хөгжлийн багш мастерууд ч гэсэн өөрийгөө ойлгох гүнзгий үе шатыг орхигдуулах тал ажиглагддаг. Тэд баяжихыг хүссэнээсээ болж, сэтгэлээр унасан нэгэнд баян болох тухай төрөл бүрийн зөвлөгөө өгдөг. Харин энэ хооронд үнэт зүйл дээр суурилсан чухал асуултууд орхигдож хоцордог: Та яагаад хамгийн түрүүнд баян болохыг хүсээд байгаа юм бэ? Та өөрийнхөө амжилт эсвэл ялагдлыг ямар хэмжүүрээр хэмждэг вэ? Таны аз жаргалгүй байгаагийн шалтгаан ямар нэгэн үнэт зүйлтэй холбоотой асуудлаас болж байна уу эсвэл зүгээр л Бентлэй машин унахгүй байгаа болохоор уу?

Иймэрхүү зөвлөгөө богино хугацаанд л сайхан мэдрэмж төрүүлэхээр өнгөц байдаг нь урт хугацааны асуудлууд шийдэгдэлгүй орхигдоход хүргэнэ. Хүмүүсийн аливааг хэрхэн хүлээн авах, хэрхэн мэдрэх нь өөрчлөгдөж болох ч суурь үнэт зүйл болон түүнийг хэмжих хэмжүүр хэвээр үлддэг. Энэ бол бодит өөрчлөлт биш. Харин ердөө дахин нэг удаа сэтгэл хөөрлийг мэдрэх өөр нэг төрлийн арга юм.

Шударгаар өөртэйгөө ярилцах нь хэцүү. Ингэх нь танаас энгийн хэрнээ хариулахад хэцүү асуултуудыг асуухыг тулгадаг. Миний туршлагаас

үзэхэд хариулт нь илүү тавгүйтүүлмээр байх тусам илүү үнэн байх магадлалтай.

Таныг үнэхээр залхааж байгаа асуудлын талаар бодоод үз. Одоо өөрөөсөө энэ яагаад таныг ингэж их зовоогоод байгааг асуу. Хариулт тань ямар нэгэн байдлаар бүтэлгүйтэлтэй холбоотой байж магадгүй. Дараа нь та яагаад үүнийг “бүтэлгүйтэл” гэж харж байгаагаа асуу. Хэрвээ энэ бүтэлгүйтэл байгаагүй бол яах вэ? Хэрвээ та үүнийг өнгөц харж байсан бол яах вэ?

Миний амьдралд саяхан болсон жишээ:

“Дүү маань миний бичсэн мессеж, цахилгаан шууданд хариу бичдэггүй нь миний дургүйг хүргэх юм”.

Яагаад?

“Ингэх нь тэр намайг тоодоггүй юм шиг санагдуулдаг”

Яагаад энэ үнэн санагдаж байна вэ?

“Яагаад гэвэл тэр надтай харилцаатай байхыг хүссэн бол бүхэл бүтэн 24 цагаас аравхан секундийг л зарцуулаад надтай харилцаж болох шүү дээ.”

Түүний надтай бага харилцдаг байдал нь яагаад надад нэг төрлийн бүтэлгүйтэл юм шиг санагдаж байна вэ?

“Яагаад гэвэл бид чинь ах дүүс, бид сайн харилцаа холбоотой байх ёстой.”

Эндээс хоёр зүйлийг харж болох юм: Миний эрхэмлэдэг үнэт зүйл мөн түүнийг хэмждэг хэмжүүр- Миний үнэт зүйл: Ах дүүс нэг нэгэнтэйгээ сайн харилцаатай байх хэрэгтэй. Миний хэмжүүр: Утас болон цахилгаан шуудангаар холбоотой байх. Би ингэж л ах дүүсийн сайн харилцааг хэмждэг. Энэ хэмжүүрээсээ болоод өөрийгөө заримдаа бүтэлгүйтсэн мэт мэдэрч, хааяа энэ байдал нь бямба гарагийн өглөөг минь сүйтгэж орхидог.

Бүгдээрээ үйл явдлыг дахин давтаад илүү сайн ойлгох гэж үзье:

Яагаад ах дүүс сайн харилцаатай байх ёстой вэ?

“Яагаад гэвэл тэд чинь гэр бүл, гэр бүлийнхэн нэг нэгэнтэйгээ ойр байх хэрэгтэй.”

Яагаад энэ үнэн санагдаж байна вэ?

“Яагаад гэвэл гэр бүл юу юунаас ч өмнө тавигдах ёстой.”

Яагаад энэ үнэн юм шиг санагдаж байна вэ?

“Яагаад гэвэл гэр бүлийнхэнтэйгээ ойрхон байна гэдэг нь хэвийн, эрүүл зүйл. Харин надад энэ алга.”

Үүнээс харахад миний суурь үнэт зүйл нь дүүтэйгээ сайн харилцаатай байх гэдэг нь тодорхой. Гэвч үнэт зүйлээ хэмжих хэмжүүрт асуудал бий. Би үүнийг “Ойр дотно байдал” гэдэг өөр нэр өгсөн ч үнэндээ миний хэмжүүр өөрчлөгдсөнгүй. Би ах байх гэдгийг хэдэн удаа холбогдсон давтамжаар шүүж, түүндээ өөрийгөө харьцуулж, энэ хэмжүүрээ ашиглаж бусдыг ч бас дүгнэдэг. Бусад бүх хүмүүс (эсвэл зүгээр л тэгж санагддаг) гэр бүлтэйгээ дотно харилцаатай байдаг, харин би тийм байдаггүй. Тэгэхээр гарцаагүй надад ямар нэгэн болохгүй зүйл байж таарна.

Гэхдээ би өөртөө болон амьдралдаа буруу хэмжүүр тавиад байгаа бол яах вэ? Миний анзаарахгүй байгаа өөр ямар үнэн байж болох вэ? Үнэндээ миний эрхэмлэж явдаг сайн харилцааг бий болгохын тулд дүүтэйгээ заавал ойр байх хэрэггүй байж болзошгүй. Магадгүй зүгээр л харилцан хүндлэл (бидэнд байдаг) хэрэгтэй юм болов уу. Эсвэл харилцан итгэлцэл л хайх ёстой зүйл минь байх (энэ л байх нь). Энэ хэмжүүр л ах дүүгийн харилцааг хоорондоо хэдэн мессеж солилцдог гэдгээс илүү үнэн зөвөөр тодорхойлж өгөх биз ээ.

Энэ надад утгатай, үнэн санагддаг. Гэхдээ л ингэсэн ч дүү бид хоёр ойр дотно харилцаатай байдаггүй нь надад хэцүү. Бас үүнийг эргүүлэх эерэг арга зам үгүй. Үүнийг мэддэгээрээ бахархаад байх зүйл ч алга. Зарим ах

дүүс, бүр нэг нэгнийгээ хайрладаг ах дүүс ч ойр дотно харилцаатай байх нь ховор. Гэвч энэ нь тийм ч муу зүйл биш. Эхлээд хүлээн зөвшөөрөхөд хэцүү л дээ. Гэхдээ зүгээр ээ. Нөхцөл байдлын бодит үнэн нь та үүнийг хэрхэн харж, хэрхэн хэмжиж, хэрхэн үнэлж цэгнэж байгаа шиг чухал биш. Асуудлууд хувирахгүй байж болно, харин тухайн асуудал танд ямар утга учиртай нь хувирч болно. Асуудлыг ямар хэмжүүрээр хэмжиж, хэрхэн хүлээн авч байгаагаар асуудал бидэнд ямар утга учир илэрхийлэхийг хянаж болдог.

РОК ОДЫН АСУУДАЛ

1983 онд авьяастай залуу гитарчин хамтлагаасаа адгийнаар хөөгджээ. Хамтлаг нь тэр үед дөнгөж гэрээгээ байгуулаад, эхний цомгоо бичүүлэх гэж байв. Харамсалтай нь дуу бичүүлэхээс хэдхэн өдрийн өмнө хамтлагийнхан нь түүнээс нүүр буруулжээ. Түүнтэй ярилцаж тохиролцсон ч үгүй, анхааруулж сануулсан ч үгүй. Зүгээр л сэрээгээд, гэр лүү нь явах автобусны тасалбарыг гарт нь өгчээ.

Нью Йоркоос Лос Анжелес руу буцах автобусандаа суусан гитарчин: Яагаад ийм зүйл болчхов оо? Би ямар буруутай юм бэ? Би одоо яах вэ? Шинэхэн металл хөгжмийн хамтлагт дуу бичлэгийн гэрээ зүгээр л тэнгэрээс бугаад ирдэггүй шүү дээ? хэмээн өөрөөсөө асууна. Тэр цорын ганц боломжоо алдсан гэж үү?

Лос Анжелест очоод гитарчин өөрийгөө өрөвдөхөө больж, ахин шинэ хамтлагтай болно гэж өөртөө амлажээ. Шинэ хамтлаг нь амжилтад хүрч, хуучин нөхдөө гаргасан шийдвэрт нь үүрд харамсуулна гэж шийдэв. Тэр маш алдартай болох учраас хуучин нөхөд нь хэдэн арван жилийн турш түүнийг зурагтаар харж, радиогоор сонсож, гудамжны зурагт хуудас, сэтгүүлээс зургийг нь харах болно. Тэднийг нэг муу клубийн тоглолтоос тарган, согтуу, царай муутай эхнэрүүдийнхээ хамт ачааны машиндаа ачигдан, хаа нэгтээ бургер эргүүлэн явж байхад манай хүн стадионд олон мянган шүтэн бишрэгчээ доргиож, зурагтаар гарч байх болно. Тэр урвагчдынхаа нулимсаар дүүрэн ваннд орж, нулимсыг нь шинэхэн зуутын дэвсгэртээр хуурай болтол нь арчина гэж өөртөө амлажээ.

Тиймээс гитарчин хөгжмийн чөтгөрт эзэмдүүлсэн мэт ажиллаж эхлэв. Бүтэн сарыг олж чадах хамгийн шилдэг, бүр өмнөх хамтлагийнхаа гишүүдээс илүү сайн хөгжимчдийг хамтлагтаа элсүүлэхэд зарцуулжээ. Маш олон дуу бичин, үхэн хатан бэлтгэл хийлээ. Түүний буцлах уур нь хүсэл эрмэлзлийг нь цэнэглэн, өшөө авалт түүний урлагийн тэнгэр болов. Хэдэн жилийн дараа, шинэ хамтлаг нь дуу бичлэгийн гэрээ байгуулж, түүнээс жилийн дараа тэдний анхны цомог гайхалтай нэр хүнд олов.

Гитарчны нэр Дэйв Мастэйн, харин түүний байгуулсан шинэ хамтлаг нь

домогт хүнд металлын хамтлаг Мегадэт. Өдгөө Мегадэт хамтлаг 25 сая гаруй цомог борлуулж, нэлээд олон удаа дэлхийг тойрон аялан тоглолт хийгээд байна. Өнөөдөр Мастэйн хүнд металл хөгжмийн түүхэн дэх хамгийн нэрд гарсан, нөлөө бүхий хөгжимчдийн нэг.

Харамсалтай нь түүнийг хөөсөн хамтлаг дэлхийд 180 сая гаруй цомог борлуулсан Металлика байжээ. Металлика бүх цаг үеийн хамгийн агуу хамтлагуудын нэгд тооцогддог.

Үүнээс болоод 2003 онд өгсөн чин сэтгэлийн ховор нэгэн ярилцлагадаа Мастэйн нүдэндээ нулимстайгаар “Өөрийгөө одоо хүртэл азгүй нэгэн гэж үзэхээ больж чадахгүй байна” гэж хэлжээ. Хийж бүтээсэн бүх зүйлийг нь үл харгалзан тэр өөртөө үргэлж Металликагаас хөөгдсөн залуу байх болно.

Бид ердөө л сармагчингууд. Бид шарах шүүгээ болон загварын гуталтай болохоороо л өөрсдийгөө ухаалаг гэж боддог ч үнэндээ зүгээр л гоёж гоодсон сармагчингууд болдог. Тийм болохоор цаанаасаа бусадтай өөрсдийгөө харьцуулж, нийгэмд хэр байр суурьтай байгаагаар өөрсдийгөө хэмждэг. Бодох ёстой асуулт нь бид өөрсдийгөө бусадтай харьцуулж үнэлдэг үү? биш, харин бид ямар стандартаар өөрсдийгөө хэмждэг вэ? гэдэг юм.

Дэйв Мастэйн өөрөө мэдсэн ч бай, үгүй ч бай Металликаас илүү амжилттай, илүү нэр хүндтэй байна уу? гэдгээр өөрийгөө хэмжжээ. Хуучин хамтлагаасаа хөөгдөхдөө амссан сэтгэлийн шаналал нь өөрийгөө болон хөгжмийн карьераа дүгнэх хэмжүүрт нь нөлөөлжээ. Тэр хэмжүүр нь “Металликатай харьцуулагдах амжилт” юм.

Амьдралд тохиолдсон аймшигтай бэрхшээлийг даван туулж, үүнээс Мегадэт шиг гайхалтай зүйлийг гаргаж авсан ч Металликагийн амжилтыг өөрийн амьдралыг тодорхойлох хэмжүүр болгосон нь арван жилийн дараа ч түүнийг өвтгөсөөр л. Олж авсан мөнгө, шүтэн бишрэгчид, магтаалуудыг үл харгалзан тэр өөрийгөө ялагдагч гэж үзсэн хэвээр.

Одоо та бид хоёр Дэйв Мастэйны нөхцөл байдлыг хараад инээж болох юм. Сая сая доллар, мянга мянга шүтэн бишрэгчидтэй, хамгийн дуртай

зүйлдээ амжилттай байгаа энэ залуу хорин жилийн өмнөх рок хамтлагийн найзууд нь түүнээс алдартай байна гээд усан нүдэлж байна.

Учир нь та бид хоёр Мустайныхаас өөр үнэт зүйлтэй, мөн өөрсдийгөө өөр хэмжүүрээр хэмждэг. Бидний хэмжүүр “Би үзэн яддаг даргатайгаа ажилламааргүй байна”, “Би хүүхдүүдээ сайн сургуульд явуулж чадахаар хангалттай мөнгө олмоор байна” эсвэл “Усны сувагт сэрэхгүй л бол би аз жаргалтай байна”. Эдгээр хэмжүүрээр бол Мустайн зэрлэг, төсөөлж боломгүй гэмээр амжилттай нэгэн. Гэвч түүний “Металликагаас амжилттай, алдартай байх” гэсэн хэмжүүрээр харвал тэр ялагдагч.

Бидний үнэт зүйл бидний өөрсдийгөө болон бусдыг хэмждэг хэмжүүрээр тодорхойлогддог. Онодагийн Япон эзэнт гүрэнд үнэнч байх үнэт зүйл нь түүнийг Лубанд гучаад жил тэсэхэд хүргэсэн. Мөн энэ л үнэт зүйл нь түүнийг Японд буцаж ирэхэд нь золгүй нэгэн болгосон билээ. Мустайны Металликаас ил үү байх гэсэн хэмжүүр нь түүнийг гайхалтай, амжилттай хөгжмийн гараагаа эхлэхэд тусалсан боловч чухам уг хэмжүүр нь л амжилтаас нь үл хамааран түүнийг зовоожээ.

Хэрвээ та асуудлыг хэрхэн харж байгаагаа өөрчлөхийг хүсвэл, та юуг үнэт зүйлээ гэж тооцож байгаа эсвэл амжилт/бүтэлгүйтлийг хэрхэн хэмжиж байгаагаа өөрчлөх хэрэгтэй.

Үүний нэгэн адилаар жишээ болгож өөр нэгэн хамтлагаас хөөгдсөн залууг харцгаая. Хэдий хорин жилийн өмнө тохиолдсон ч гэсэн энэ залуугийн түүх Дэйв Мастэйныхыг давтах болно.

1962 он. Английн Ливерпүүлээс нэгэн шинэ хамтлаг гарч ирсэн юм. Энэ хамтлагийнхан инээдтэй үсний засалттай, хамтлагийн нэр нь бүр ч инээдтэй. Гэхдээ тэдний хөгжим татгалзахын аргагүй сайн байсан бөгөөд хөгжмийн зах зээл тэднийг анхаарч эхэлж байлаа.

Хамтлагт гоцлол дуучин, үг зохиогч Жон, хүүхэд шиг царайтай, романтик басс гитарчин Пол, зөрүүд гоцлол гитарчин Жорж нар багтана. Мөн нэг бөмбөрчин.

Бөмбөрчин хамтлагийнхаа хамгийн царайлаг нь учир охид түүний төлөө унаж тусдаг, сэтгүүлийн нүүрэн дээр түүний царай л хамгийн түрүүнд

гарна. Тэр хамтлагийнхаа хамгийн мэргэжлийн гишүүн байсан юм. Хар тамхи хэрэглэдэггүй, дээр нь гайхалтай найз охинтой. Тэр бүү хэл хамтлагийн нүүр царайгаар Пол эсвэл Жорж биш түүнийг байх ёстой гэж үзэх мэргэжилтнүүд ч байлаа.

Түүнийг Пити Бест гэнэ. Битлз 1962 онд анхныхаа дуу бичлэгийн гэрээг үзэглэсний дараахан бусад 3 гишүүн үгсэн, менежер Брайн Эпстейнээс түүнийг халахыг хүсэв. Епстейнд шийдвэр гаргах зовлонтой байлаа. Тэр Питийг үнэлдэг байсан учраас нөгөө 3-ын бодол өөрчлөгдөнө гэж найдан үүнийг тоолгүй орхив.

Эцэст нь хэдэн сарын дараа, эхний дуу бичлэг эхлэхээс 3-хан хоногийн өмнө Эпстэйн Бестийг өрөөндөө дуудав. Менежер Бестэд хамтлагаас гарах хэрэгтэй болсныг, хамтлаг өөр хэн нэгнийг олох хэрэгтэй болсныг дуулгалаа. Тэр түүнд ямар ч шалтгаан, тайлбар өгөлгүй, ямар ч сэтгэл зовсон шинжгүйгээр “Бусад залуус чамайг хамтлагаас гаргахыг хүссэн. Тиймээс, ммм... амжилт хүсье” гэж хэлээд гаргажээ.

Түүний оронд хамтлагт Ринго Старр гэх сонин нөхөр элсэв. Ринго том, инээдтэй хамартай нэгэн. Тэрбээр Жон, Пол, Жоржтой адил муухай үсний засалттай болохыг зөвшөөрөөд, наймаалж, усан доорх хөлгийн тухай дуу бичнэ гэж зүтгэнэ. Бусад залуус харин “Хараал ид, тэгье л дээ. Яагаад болохгүй гэж?” гэгцгээв.

Бестийг халагдсанаас хойш 6 сар хүрэхгүй хугацаанд Битлз дээш цойлж, Жон, Пол, Жорж болон Ринго Старр нар маргаангүйгээр энэ гарагийн хамгийн алдартай хүмүүс болжээ. Энэ хооронд Бест сэтгэлийн хямралд гүн орж, Англи залуус шалтгаан гарах бүрдээ юу хийдэг тэр зүйлийг л хийж цагийг өнгөрүүлнэ: Уух.

Пити Бестэд 60-аад оны сүүлчээр тийм ч таатай хандсангүй. Тэрбээр 1965 онд Битлзийн 2 гишүүнийг нэр төр гутаасан хэргээр шүүхэд өглөө. Үүний хажуугаар түүний бүх хөгжмийн ажлууд нь аймшигтайгаар бүтэлгүйтэх болов. Улмаар 1968 онд тэр амиа хорлох гэж оролдсон ч ээж нь ятгаж чадсанаар больжээ. Гэвч түүний амьдрал тэр чигтээ сүйрсэн байлаа.

Бестийн хувьд Дэйв Мастэйн шиг даагаа нэхэх гэж оролдлого

хийсэнгүй. Тэр дэлхийн од болж эсвэл хэдэн сая доллар олоогүй. Гэвч олон талаараа тэр Мастэйнээс илүү дээр төгссөн юм. 1994 онд өгсөн ярилцлагадаа, Бест “Би Битлзд байсан бол одоогийнх шигээ аз жаргалтай байхгүй байсан” гэж хэлжээ.

Юу гээч нь вэ?

Бест хамтлагаас хөөгдсөн нь түүнийг эхнэртэй нь уулзуулж өгсөн хэмээн тайлбарлажээ. Тэр гэрлээд хүүхдүүдтэй болж, түүний үнэт зүйлс өөрчлөгдөв. Тэр өөрийнхөө амьдралаа өөрөөр хэмжиж эхэллээ. Алдар нэр, эд баялаг хэдий сайхан байж болох ч түүнд байгаа зүйлс илүү чухал гэдгийг ухаарчээ: Өнөр өтгөн хайраар дүүрэн гэр бүл, амьдрал нь тогтвортой, энгийн. Тэр мөн бөмбөрөө ч орхилгүй Европоор аялан тоглолт хийж, 2000 он хүртэл цомгоо гаргаад амжив. Тэгвэл тэр яг юуг алдсан юм бэ? Байнгын анхаарлын төвд байх, мөн завхайрал. Гэхдээ үүний оронд олж авсан зүйл нь түүнд илүү утга учиртай байсан гэсэн үг.

Энэ түүхүүд бидэнд зарим үнэт зүйл мөн түүний хэмжүүрүүд нь нөгөөгөөсөө дээр гэдгийг харуулж байна. Тэдний зарим нь амархан, энгийнээр шийдэгдэх асуудлууд руу хөтөлдөг. Зарим нь шийдэгдэхэд амаргүй асуудлууд руу хөтөлдөг.

МУУ ҮНЭТ ЗҮЙЛС

Хүмүүст хэцүү асуудлуудыг бий болгодог маш олон нийтлэг үнэлэмжүүд бий.

Тэдгээрийн зарим жишээг харцгаая:

1. Таашаал: Таашаал сайхан ч амьдралд дээгүүр байр суурь эзлэхэд тохиромжгүй зүйл. Хар тамхинд донтсон хэнээс ч хамаагүй таашаалын араас хөөцөлдөх нь хэрхэн дууссаныг асуу. Завхай амьдралын төлөө гэр бүл үр хүүхдээ орхисон нэгнээс энэ нь эцэстээ түүнийг аз жаргалтай болгосон эсэхийг нь асуу. Бараг л үхтэлээ иддэг залуугаас энэхүү таашаалыг хөөж байгаа нь асуудлыг шийдэхэд нь тусалсан эсэхийг нэг асуугаарай.

Таашаал бол хуурамч бурхан л гэсэн үг. Ихэнх эрч хүчээ түр зуурын таашаал дээр төвлөрүүлдэг хүмүүс санаа зовох зүйл илүү ихтэй, сэтгэл хөдлөл илүү тогтворгүй, илүү дарамттай болсон байдаг. Агшин зуурын таашаал нь амьдралын сэтгэл ханамжийн хамгийн хуурамч хэлбэр бөгөөд олж авах, алдах нь маш амархан.

Гэвч энэ бол маркетинг хийхэд хамгийн тохиромжтой зүйл бөгөөд үүн дээр суурилсан маркетинг өдөр, минут, секунд гээд ганц ч хором алдалгүй биднийг хүрээлж байдаг. Учир нь бид үүнийг л ихээр анхаарч, өөрсдийгөө саатуулах гэж үүнийг ашигладаг. Таашаал амьдралд байх ёстой ч (тодорхой хэмжээгээр) дан ганцаараа хангалттай байж чадахгүй.

Таашаал аз жаргалыг үүсгэдэггүй харин аз жаргалаас бий болдог нөлөө билээ. Хэрвээ та амьдрал дахь бусад зүйлсээ (үнэт зүйл, хэмжүүр) зөв сонговол, таашаал цаанаасаа бий болдог учиртай.

2. Материаллаг амжилт: Маш олон хүн хэр их мөнгө олдог, ямар төрлийн машин унадаг эсвэл хашааных нь урд тал хөршийнхөөс нь илүү сайхан байгаа эсэх дээр тулгуурлан өөрийн үнэ цэнээ хэмждэг.

Судалгаагаар хүн хоол, байр гэх мэт анхдагч хэрэгцээгээ хангах чадвартай болмогц аз жаргал болон амжилтын харилцан хамаарал тэг

болтлоо буурдаг ажээ. Тэгэхээр хэрвээ та Энэтхэгт гудамжинд амьдарч, өлсөж үхэхээ шахаж байгаа бол жилийн нэмэлт 10000 доллар таныг маш их аз жаргалтай болгоно. Харин өндөр хөгжилтэй орны дундаж давхаргын нэгэн бол жилийн нэмэлт 10000 доллар танд нэг их нөлөөлөхгүй. Энэ нь та илүү цагаар ажиллан, амралтын өдрүүдээ бараг шал хэрэггүй үгүй хийж байна гэсэн үг.

Материаллаг амжилтыг хэт үнэлэхийн бас нэг сөрөг тал нь үүнийг шударга байдал, хайр энэрэл, тайван амгалан байдал зэрэг бусад үнэт зүйлсээс дээгүүр тавих явдал юм. Хүмүүс өөрсдийгөө тэдний зан чанараар бус, олж чадах зэрэг дэвээрээ хэмжих үед зүгээр нэг хөнгөн хуумгай нэгэн биш жинхэнэ хөгийн амьтад болж хувирдаг.

3. Үргэлж зөв байх. Бидний тархи бол буруу ажиллагаатай машин. Бид байнга буруу таамаглал гаргаж, болох зүйлсийг буруугаар шүүж, болсон зүйлсийг мартаж, хэт туйлширч, сэтгэл хөдлөлөөрөө шийдвэр гаргадаг. Хүн л болсон хойно бид олон алдаа хийдэг. Мөн та амьдралаа хэр зөв байснаараа хэмжих гэж байгаа бол өөрт тохиолдож буй бүх зүйлийг зөвтгөж тайлбарлахад хэцүү байх болно.

Бүх зүйлд зөв байх гэдгээр өөрийн үнэ цэнээ тодорхойлдог хүмүүс ихэвчлэн алдаанаасаа суралцах боломжоо гээдэг ажээ. Тэд бусдыг ойлгож өөр өнцгөөс харж чаддаггүй. Тэд өөрсдийгөө шинэ, чухал мэдээ мэдээнүүдээс тусгаарладаг.

Үүний оронд өөрийгөө мэдлэггүй, аливааг бүрэн мэдэхгүй гэж үзэх нь хавьгүй дээр. Ингэснээр та өөрийгөө мухар итгэл үнэмшил, худал итгэлээс хол байлгаж байнгын суралцах, өсөх боломжийг бүрдүүлнэ.

4. Эерэг байх. Амьдралаа бүх зүйлийн талаар эерэг байх чадвараар үнэлдэг хүмүүс байна. Ажлаа алдсан гэж үү? Гайхалтай! Энэ чинь хүсэл тэмүүллээ хайж олох боломж байна шүү дээ. Нөхөр чинь таны эгчтэй араар чинь тавьсан гэж үү? Ядаж та эргэн тойрны хүмүүсийнхээ хэн болохыг нь мэдэж авлаа шүү дээ. Хүүхэд чинь хоолойн хорт хавдраар нас барсан гэнэ ээ? Ядаж л сургалтын төлбөрт мөнгө зарах хэрэггүй болсон байна шүү дээ.

“Амьдралын гэрэл гэгээтэй талд нь зогс” гэсэн яриа байдаг ч үнэндээ

бол амьдрал заримдаа үнэхээр новшийн болдог. Энэ тохиолдолд таны хийж чадах хамгийн зөв зүйл бол зүгээр л хүлээн зөвшөөрөх.

Сөрөг сэтгэл хөдлөлийг үгүйсгэх нь илүү гүн, удаан хугацааны сөрөг сэтгэл хөдлөлд унагаж, сэтгэл хөдлөлийн саатлыг бий болгодог. Байнгын эерэг байдал бол асуудлаас зугтах нэг хэлбэр болохоос асуудлын бодит шийдэл биш юм. Асуудлынхаа зөв үнэт зүйл, зөв хэмжүүрийг сонгож чадсан бол асуудал танд хүч нэмж, зоригжуулдаг.

Энэ үнэхээр энгийн: Бүх зүйлс буруу тийшээ эргэж, хүмүүс биднийг гомдоож, гэнэтийн явдлууд болдог. Эдгээр зүйлс биднийг зовоодог. Гэхдээ энэ бүхэн хэвийн гэдгийг ойлгох хэрэгтэй. Сөрөг мэдрэмж бол сэтгэцийн эрүүл мэндэд хэрэгцээтэй бүрэлдэхүүн. Сөрөг зүйлсийг үгүйсгэх нь асуудлыг *мөнхжүүлж* байгаагаас шийдэж буй хэрэг биш юм.

Сөрөг сэтгэл хөдлөлийг аргалах заль: 1) Тэдгээрийг нийгэмд хүлээн зөвшөөрөгдөх, эрүүл байдлаар илэрхийлэх. 2) Үнэт зүйлтэйгээ харшихгүй байдлаар илэрхийлэх. Энгийн нэг жишээ: Миний эрхэмлэдэг зүйл бол хүчирхийлэл ашиглахгүй байх явдал. Тэгэхээр би хэн нэгэнд уурлахаараа түүнийгээ илэрхийлдэг ч яасан ч тэр хүнийхээ нүүр лүү нь цохидоггүй. Ерөнхий санаа гэдгийг мэдэж байна л даа. Гэхдээ уур бухимдал бол асуудал биш. Энэ бол байх л зүйл. Энэ бол бидний амьдралын нэг хэсэг. Уур олон талаараа эрүүл шинж чанартай (сэтгэл хөдлөл бол зүгээр л хариу үйлдэл гэдгийг санаарай).

Харин хүмүүсийн нүүр лүү цохино гэдэг бол асуудал. Уур бухимдал бол асуудал биш. Уур бухимдал бол миний нударга чиний нүүрэн дээр очих гэж байна гэдгийг мэдээлэгч. Мэдээлэгчийг буруутгах хэрэггүй. Миний нударгыг л буруутга (эсвэл нүүрээ).

Бид өөрсдийгөө байнгын өөдрөг байлгах гэж хүчлэх үедээ амьдралд асуудал байдаг гэдгийг үгүйсгэдэг. Бид асуудлаа үгүйсгэх үедээ асуудлыг шийдэх, аз жаргалтай болох боломжоо өөрсдөөсөө хулгайлдаг. Асуудлууд бидний амьдралд утга учир нэмж, чухал болгодог. Тиймээс асуудлаасаа зайлсхийх нь биднийг (хэдий амар ч) утга учиргүй амьдрал руу хөтлөх суурь болно.

Урт хугацаанд шоколад идсэнээс марафонд түрүүлэх нь биднийг илүү аз жаргалтай болгодог. Видео тоглоомд ялахаас хүүхдээ өсгөх нь бидэнд илүү аз жаргал бэлэглэнэ. Шинэ компьютер авснаас зорилгодоо хүрч, найзуудтайгаа бизнес эхлэх нь бидэнд илүү аз жаргал авчирна. Эдгээр зүйлс дарамттай, хэцүү, хааяа тааламжгүй. Мөн асуудлын араас асуудал дагуулах нь элбэг. Гэхдээ тэд бидний хийх хамгийн аз жаргалтай зүйлс мөн хамгийн утга учиртай мөчүүдийг бүтээгчид юм. Энэ нь өвчин, зовлон, уур болон цөхрөлийг агуулдаг. Гэхдээ эдгээрийг даван туулчхаад, эргэж дурсан өөрийн ач зээ нартаа энэ тухайгаа ярин нулимс цийлгэнүүлэн сууж байх нь сайхан.

Фрейд²⁵ “Нэг л өдөр өнгөрснөө дурсан санахад зовсон он жилүүд л хамгийн сайхан нь байх болно” гэж хэлжээ.

Ийм болохоор л таашаал, материаллаг амжилт, байнга зөв байх, өөдрөг байх гэх зэрэг үнэт зүйлс нь хүний амьдралын тааруухан зорилтууд юм. Хүний амьдралын хамгийн агуу мөчүүдийн зарим нь тааламжгүй, амжилтгүй мөн бусдад танигдаагүй сөрөг мөчүүд байдаг.

Гол учир нь сайн үнэт зүйл болон үүний хэмжүүрийг бий болгож чадвал үр дүнд нь таашаал болон амжилт аяндаа гарч ирнэ. Эдгээр нь сайн үнэт зүйлсийн дагуул юм. Харин дангаараа бол зүгээр л хоосон хөөрөл.

САЙН БА МУУ ҮНЭТ ЗҮЙЛСИЙГ ТОДОРХОЙЛОХ

Сайн үнэт зүйлс нь: 1) Бодит байдал дээр тулгуурласан 2) Нийгэмд үр өгөөжтэй 3) Бидэнд ойр, мөн удирдаж болохоор байдаг.

Муу үнэт зүйлс нь: 1) Мухар сүсэгт автсан 2) Нийгэмд сөрөг нөлөөтэй 3) Биднээс далд эсвэл удирдаж болохооргүй байдаг.

Шударга байдал бол сайн үнэт зүйл. Учир нь та бүрэн удирдаж болох бөгөөд бодит зүйл төдийгүй хүмүүст ашигтай (заримдаа тааламжгүй ч гэсэн). Харин нэр алдар нь муу үнэт зүйл. Хэрэв энэ танд байгаа үнэт зүйл бол мөн үүнийг хэмжих хэмжүүр нь бүжгийн үдэшлэг дээр хамгийн алдартай охин/залуу байх гэсэн үг болох агаад ихэнх зүйл таны хяналтаас гадна болно гэдэг нь тодорхой. Та үдэшлэг дээр хэн байхыг мэдэхгүй, бараг талыг нь танихгүй байх болно. Хоёрдугаарт, үнэт зүйлс/хэмжүүр нь бодит байдал дээр тулгуурлаагүй байна. Өөрөөр хэлбэл та өөрийгөө алдартай эсвэл хэний ч мэдэхгүй нэгэн мэтээр мэдэрч болно. Бусад хүмүүс таныг яг юу гэж бодож байгаа талаар танд ямар ч таамаг байхгүй шүү дээ (Жич: Бусад хүмүүс өөрийнх нь талаар юу гэж боддогос аядаг хүн бол үнэндээ өөрийнхөө талаар боддог таагүй бодлууд нь биелэх вий гэхээс ихэвчлэн айж байдаг).

Сайн, зохимжит үнэт зүйлсийн жишээ нь: Шударга байдал, шинэчлэлт, эелдэг зөөлөн байх, өөрийнхөө төлөө тэмцэх, бусдын төлөө тэмцэх, өөрийгөө хүндлэх, сониуч зан, буяны үйлс, даруу байдал, бүтээлч байдал болно.

Муу, сөрөг нөлөөтэй үнэт зүйлс нь: арга заль эсвэл хүчирхийллийн замаар давамгайлах, замбараагүй бэлгийн явдал, үргэлж сайхны араас хөөцөлдөх, байнга анхаарлын төвд байх, ганцаардахгүй байхыг хичээх, бүх хүмүүст таалагдах, баян болох шуналд автах, шашны ёслолд амьтдыг өргөл болгож ашиглах гэх мэт.

Сайн, зохимжит үнэт зүйлс нь бидний дотор биеллээ олдог гэдгийг та анзаарсан биз ээ. Даруу болон бүтээлч байдлыг та одоо ч мэдэрч болно.

Үүнийг мэдрэхийн тулд та бодол санаагаа тодорхой зүйлс рүү чиглүүлэх хэрэгтэй. Эдгээр үнэт зүйлс нь бидэнд ойрхон төдийгүй удирдаж болохуйц бөгөөд таны хүсдэг дэлхийгээс илүүтэйгээр бодит дэлхийтэй холбож өгдөг.

Муу үнэт зүйлс нь гаднах хүчин зүйлс дээр тулгуурладаг. Хувийн нисдэг тэргээр нисэх, таны зөв гэж байнга хэлүүлэх, Багамын арал дээр байшинтай болох, гурван тайчигчидтай самуурч байхдаа канолли²⁶ идэх гэх мэт. Муу үнэт зүйлс нь хэдийгээр хөгжилтэй, тааламжтай ч таны хяналтаас гадуур бөгөөд бий болгохын тулд нийгэмд сөрөг нөлөөтэй, муйхар арга хэрэгслийг шаарддаг.

Үнэт зүйл гэдэг нь чухал зүйлсийн дараалал юм. Бүгд л сайн канолли эсвэл Багамын арлуудад байшинтай болох дуртай нь мэдээж. Гэхдээ гол асуулт нь та юуг чухал гэж тооцож байгаа тухай юм. Таны хувьд шийдвэр гаргахад хамгийн их нөлөөлдөг чухал гэж тооцогддог үнэт зүйл юу вэ?

Хироо Онодагийн хамгийн дээд үнэт зүйл нь Японы эзэнт гүрэнд үнэнчээр зүтгэх явдал байв. Номоос үнэртэж чадахгүй учир энэ үнэт зүйл муудсан сүши шиг өмхий байсан эсэхийг хэлж чадахгүй нь. Энэ л үнэт зүйл Хироог гучин жилийн турш хорхой шавжаар хооллож, алслагдсан аралд гацаах новшийн асуудалд орооцолдуулжээ. Хироо гэмгүй оршин суугчдыг хөнөөхдөө хийх ёстой зүйл гэж ойлгосон байсан. Үүний дараа өөрийгөө амжилттай байна гэж харж, өөрийнхөө хэмжүүрийн төлөө амьдарч чадсан ч бид бүгдээрээ түүний амьдрал үнэхээр онцгүй байсан гэдэгтэй санал нийлнэ гэж бодож байна. Түүний оронд байх боломж байсан ч гэсэн бидний хэн нь ч хүсэхгүй бас түүний хийсэн зүйлийг хийхгүй л болов уу.

Дэйв Мастэйн гайхалтай амжилтад хүрч алдар нэрийг олсон ч, өөрийгөө бүтэлгүй амьтан гэж харсаар л байсан. Үүний шалтгаан нь тэр өөрийнхөө амжилтыг бусдынхтай харьцуулсан үнэт зүйлтэй байснаас болсон билээ. Энэ үнэт зүйл нь түүнд “Би 150 саяас илүү цомог борлуулах ёстой, тэгвэл бүх зүйл сайхан болно” мөн “Миний дараагийн тойрон аялал дандаа том цэнгэлдэх хүрээлэнд болох ёстой” гэх зэрэг асуудлуудыг бий болгожээ. Өөрөөр хэлбэл, тэр аз жаргалтай болохын тулд эдгээрийг шийдэх ёстой болсон юм. Түүнийг аз жаргалгүй байсанд

нь гайхах юм алга.

Харин Питийн хувьд бүх зүйл өөр. Битлз хамтлагаас хөөгдөн, сэтгэлийн гүн хямралд орж, сэтгэл санаагаар унасан ч гэсэн нас ахих тусам тэр юунд анхаарал хандуулж байгаагаа дахин эрэмбэлэн, амьдралаа шинэ гэрэл гэгээтэй зүйлсээр хэмжиж чадсан юм. Үүний Улмаас тэр өтөл насандаа аз жаргалтай, эрүүл энх байж, энгийн амьдрал, гайхалтай гэр бүлтэй болсон. Тэгвэл Битлзийн дөрөв Питийн олсныг олох гэж хэдэн арван жил зовсон түүхтэй.

Бид ядмагхан үнэт зүйлтэй байвал бусдад болон өөрсдөдөө муу стандарт тавьж, эцэст нь бидэнд хамаагүй, харин ч бүр биднийг улам дордуулдаг зүйлсийг чухалчилж эхэлдэг. Харин үнэт зүйлсээ илүү бодолтойгоор сонгож эхлэх тусам өөрсдийн анхаарлаа бидэнд хамаатай, биднийг илүү сайн сайхан болгож аз жаргал, тааламжтай байдал, амжилтыг бий болгох илүү дээр зүйл рүү хандуулж, тэмүүлж эхэлдэг байна.

Энэ чинь л нөгөө өөрийгөө хөгжүүлэх гэдэг чинь шүү дээ! Илүү дээр үнэт зүйлсийг нэгдүгээрт тавьж сурах, илүү сайхан зүйлд анхаарлаа хандуулж сурах. Мөн илүү дээр зүйлсэд анхаарлаа хандуулж эхлэх тусам та илүү дээр асуудлуудтай учрах болно. Мөн илүү дээр асуудлуудтай болох тусам таны амьдрал илүү сайхан болно.

Номын үлдсэн хэсгийг үнэлж болохуйц хамгийн ашигтай таван шинэ үнэт зүйлсийг танилцуулахад зориуллаа. Эдгээр нь бидний өмнө ярилцсан “эсрэг хууль”-ийн дагуу бөгөөд түүний “сөрөг” зүйлс гэж юуг хэлээд байгаа талаар байх болно. Энэ үнэт зүйлүүд үндсэн асуудлуудаас зугтах гэж хөөрөлтийн араас хөөцөлдөхийн оронд тэдэнтэй нүүр тулахыг шаардана. Эдгээр таван үнэт зүйл бүгдээрээ уламжлалт бус төдийгүй тааламжгүй байх болно. Гэвч миний хувьд эдгээр нь амьдралыг өөрчлөгчид.

Бидний дараагийн бүлэгт харах эхний үнэт зүйл бол хариуцлагатай байхын жинхэнэ хэлбэр: Хэний буруу байгаагаас үл хамаараад өөрийнхөө амьдралд тохиолдож буй бүх зүйлийн хариуцлагыг хүлээх. Хоёрдугаарт тааварлашгүй байдал: Өөрийн үл мэдэх байдлаа хүлээн зөвшөөрч, өөрийн итгэж байгаа зүйлдээ шүүмжлэлтэй хандаж сурах.

Дараагийнх нь бүтэлгүйтэл: Өөрийнхөө алдаа эндэгдлийг олж харах, тэднийг засах хүсэл эрмэлзэл. Дөрөвдүгээрт үгүйсгэл: үгүй гэж хэлж мөн сонсож сурч амьдралдаа юуг хүлээн зөвшөөрч юуг зөвшөөрөхгүй гэдгээ тодорхойлж авах. Сүүлийн үнэт зүйл буюу мөнх бус байдлаа ойлгох: Энэ маш чухал. Учир нь өөрийн үхлийн талаар санаж явах нь бидэнд бусад үнэт зүйлсийг зөвөөр хадгалж үлдэхэд тусалж болох ганц зүйл байх болно.

V БҮЛЭГ

СОНГОЛТ ҮРГЭЛЖ ТАНЫХ

Таны духанд хэн нэгэн буу тулгаад, таван цагийн дотор 40 км гүй, үгүй бол таныг гэр бүлтэй чинь хөнөөнө гэж хэлж байна гээд төсөөлөгтүн.

Үнэхээр таагүй хэрэг.

Харин одоо та сайхан гутал, гүйлтийн хэрэгсэл худалдаж аваад тэмцээнд хэдэн сараар тууштай бэлтгэсний үр дүнд, өөрийн хамгийн дотны найз нөхөд гэр бүлийнхээ өмнө барианы зурвасыг сэтлэн орж байна гэж төсөөл.

Энэ таны амьдралын хамгийн бахархалтай мөч болон үлдэх биз ээ.

Яг адил 40 км. Ганц л хүн үүнийг туулна. Хөлөөрөө яг л адилхан өвдөлтийг мэдрэх болно. Гэхдээ өөрийн хүслээр сонгож түүндээ бэлдэж оролцсон тохиолдолд энэ таны амьдралын бахархууштай, чухал ололт болж байна. Харин үүнийг таны хүслийн эсрэг тулган шаардсан тохиолдолд эсрэгээрээ хамгийн аймшигтай зовлонтой үйл явдал болж хувирна.

Асуудал таныг зовоон шаналгах уу эсвэл хүчирхэгжүүлэх үү гэдэг нь бид өөрийн хүслээр сонгож, үүндээ хариуцлага хүлээж байгаа эсэхээс шалтгаалдаг.

Хэрвээ та одоо байгаа нөхцөл байдалдаа үнэхээр цөхөрч байгаа бол энэ нь та асуудлыг бүрэн хянаж чадахгүй, шийдэх боломжгүй асуудал өмнө чинь гэнэт гарч ирсэн мэт санагдаж байгаагаас байж болох юм.

Бид асуудлуудыг өөрсдөө сонгож байгаа тохиолдолд бид илүү хүчирхэг болж байгаа мэт өөрийгөө мэдэрдэг. Харин асуудал бидэнд хүчээр тулгагдаж байгаа тохиолдолд, бид хохирогч болсон мэтээр өөрийгөө мэдэрнэ.

СОНГОЛТ

Уилльям Жэймсэд асуудлууд байсан. Үнэхээр хэцүү асуудлууд.

Хэдийгээр нэр хүндтэй, чинээлэг айлд төрсөн ч төрснөөсөө эхлээд л үхлийн аюултай эрүүл мэндийн бэрхшээлтэй тулгарчээ. Хүүхэд байхад нь нэг хэсэг түүнийг сохор болгосон харааны асуудал; маш ихээр бөөлжиж, чанга хатуу хоолны дэглэм барихад хүргэсэн эмзэг ходоодны өвчлөл; сонсголын асуудал; зарим үед хэдэн өдөртөө сууж, эгц зогсож чадахгүй болгодог нуруу нь татах өвчин.

Эдгээр асуудлуудаас болж Жэймс ихэнх цагийг гэртээ өнгөрөөнө. Түүнд тийм ч олон найз байсангүй. Сургууль, хичээлдээ ер нь л муу байлаа. Тиймээс тэр өдрийг гагцхүү зураг зурж өнгөрүүлнэ. Зураг зурах нь түүний дуртай төдийгүй цорын ганц чаддаг зүйл нь гэж тэр бодно.

Харамсалтай нь хэн ч түүний зургийн авьяасыг олж харсангүй. Бүр насанд хүрэх үед нь ч зургуудыг нь худалдаж авсангүй. Цаг хугацаа өнгөрсөөр аав нь (чинээлэг бизнесмен) түүнийг залхуу, авьяас чадваргүй гэж нүд үзүүрлэж байлаа.

Харин түүний дүү Хэнри Жэймс нь дэлхийд цуутай зохиолч болж, эгч Алис Жэймс нь мөн л зохиол туурвин сайхан амьдарч байлаа. Уилльям гэрийнхээ шоовдор, гаж хүн нь байв.

Залуу эрийн ирээдүйг аврах гэсэн аавынх нь цөхрөнгөө барсан аргуудын нэг нь бизнесийн холбоо сүлбээгээ ашиглан, түүнийг Харвардын Анагаах Ухааны Их сургуульд элсүүлсэн явдал байв. “Энэ чиний сүүлчийн боломж шүү” гэж аав нь түүнд хэлжээ. Хэрвээ тэр үүнийг алдах юм бол түүнд ямар ч найдлага үлдэхгүй.

Гэхдээ Жэймс Харвардад тайван, гэртээ байгаа юм шиг мэдрэмж хэзээ ч авч чадсангүй. Анагаах ухаан түүний сонирхлыг ер татсангүй. Тэр цаг үргэлж өөрийгөө худал хуурмаг, хуурамч нэгнээр мэдэрч байлаа. Эцсийн эцэст тэр өөрийнхөө асуудлуудыг ч давж гарч чадахгүй байж яаж бусдын асуудлуудыг шийдэхэд туслах хүч өөрт нь байгаа гэж найдах юм бэ? Нэг өдөр сэтгэл зүйн тэнхимээр аялсныхаа дараа Жэймс

тэмдэглэлийн дэвтэртээ “Би эмчтэй биш өвчтөнтэй илүү төстэй юм” гэж бичсэн гэдэг.

Хэдэн жил өнгөрөхөд мөн л аавтайгаа зөрөлдөн анагаахын сургуулиа хаялаа. Аавынхаа уур хилэнтэй зохицох гэж оролдохын оронд явахаар шийдэж Амазоны ойг зорих антропологийн судалгааны багтай нэгдэхээр бүртгүүлжээ.

Энэ бол 1860 он учир тив хоорондын аялал хэцүү, аюултай байсан цаг. Та хэрвээ хүүхэд байхдаа Орегон Триал²⁷ гэдэг компьютер тоглоом тоглож байсан бол энэ яг л тиймэрхүү цусан суулга, живж байгаа үхэр гэх мэт зүйл тохиолддог аялал.

Ямартай ч Жэймс Амазон хүртэлх замыг туулж чадсан бөгөөд тэнд л жинхэнэ адал явдал эхлэх байлаа. Сонирхолтой нь түүний сулбагар бие замын турш яагаа ч үгүй хэрнээ судалгаа эхэлсэн эхний өдөр л шууд цэцэг өвчин тусаж, ойд нас нөгчих дөхсөн юм.

Нурууны татанги өвчин нь сэдэрч, тэр алхаж чадахаа болив. Дээр нь цэцэг өвчнөөс болж эцэж туран, өлсөж үхэхээ шахаж, Өмнөд Америкийн ширэнгэ ойд ганцаараа орхигдсон (судалгааны багийнхан түүнийг орхин явсан) юм. Гэртээ харих замаа ч мэдэхгүй, түүний хэдэн сар үргэлжилсэн аялал үхэлд хүргэж ч болох байлаа.

Гэхдээ ямар ч байсан тэр Нью Ингланд муж руугаа буцаж чадсан юм. Тэнд (өмнөхөөсөө ч илүү) урам нь хугарсан аав нь түүнийг угтаж авлаа. Энэ үед тэрбээр тийм ч залуу байхаа больж, гуч дөхсөн, мөн л ажилгүй, оролдсон бүхэнд нь бүтэлгүйтдэг, аавтайгаа үргэлж тэрсэлддэг, дээрдэх янзгүй биетэй нэгэн болсон байв. Түүний амьдралд нь байсан давуу тал, боломжуудыг үл харгалзан бүх зүйл нурж унажээ. Мөн амьдралд нь байнга байдаг зүйл бол зөвхөн зовох, урам хугарах юм шиг л санагдаж байлаа. Жэймс гүн гутралд орж, амиа хорлох төлөвлөгөө гаргаж эхлэв.

Нэгэн шөнө философич Чарльз Пиерсийн²⁸ лекцийг уншиж байгаад Жэймс бяцхан туршилт хийхээр шийдэв. Тэмдэглэлийн дэвтэртээ “Бүтэн жилийн турш юу ч болж байсан хамаагүй амьдралд нь тохиолдож байгаа бүх зүйлд би өөрөө 100 хувь хариуцлага хүлээх ёстой гэдэгт итгэлтэй байна” хэмээн бичжээ. Энэ үедээ тэр өөрийнхөө хүчээр

нөхцөл байдлыг өөрчлөхийн тулд бүтэлгүйтэх магадлалыг үл харгалзан бүх зүйлийг хийж үзнэ гэж шийдэв. Хэрвээ энэ нэг жилийн туршид юу ч өөрчлөгдөхгүй бол өөрт нь болж байгаа зүйлсэд өөрөө буруутай гэдэг нь илэрхий болно, дараа нь тэр амиа хорлох болно.

Оргил хэсэг нь юу гээч? Уилльям Жэймс Америкийн сэтгэл судлалын загалмайлсан эцэг болсон юм. Түүний бүтээлүүд олон хэлээр орчуулагдаж, тэр үеийнхээ хамгийн нөлөөтэй философич, сэтгэл судлаач хэмээн алдаршлаа. Тэр Харвардад багшлан АНУ, Европоор лекц уншин аялдаг болов. Тэр хуримаа хийж таван хүүхэдтэй болжээ (тэдний нэг Хенри алдартай түүхч болж, Пулитцерийн шагналыг авсан). Жэймс хожим энэ жижиг туршилтаа түүний “дахин төрөлт” гэж онцолсон бөгөөд хийж бүтээсэн бүх зүйл нь үүний гавьяа хэмээн тодорхойлсон юм.

Бүх хувь хүний хөгжил, өсөлт энгийн ухаарлаас урган гардаг. Тэр бол бидний амьдралд гаднын нөхцөл байдлаас болж асуудал үүссэн ч бид амьдралынхаа бүх зүйлд хариуцлагатай байх хэрэгтэй гэсэн ойлголт.

Бид болж байгаа зүйлийг үргэлж удирдаж чадахгүй. Гэхдээ бид тохиолдсон үйл явдлыг хэрхэн хүлээж авах, хэрхэн хариу үйлдэл үзүүлэхээ үргэлж удирдаж чадна.

Ухамсартайгаар ойлгосон эсэхээс үл хамааран бид үргэлж тохиолдсон зүйлсдээ хариуцлага хүлээдэг. Үүнээс зайлсхийх боломжгүй. Амьдралд болсон явдлыг хэрхэн тайлбарлахаа мэдэхгүй байх нь бас л нэг тайлбарлах арга. Амьдралд болсон үйл явдалд хариу үйлдэл үзүүлэхгүй байхыг сонгох нь ч бас л үйл явдалд хариу үйлдэл үзүүлж буй явдал юм. Та машинд дайруулсан ч бай, сургуулийн автобусны багтаамж бага байна хэмээн уурласан ч бай үйл явдлыг хэрхэн хүлээн авч, ямар хариу үйлдэл үзүүлэхээ сонгох нь таны л хариуцлага.

Бидэнд таалагдаж байгаа эсэхээс үл хамааран бидэнд болж байгаа зүйл бүхэнд бид идэвхтэй оролцож байдаг. Бид болсон явдал, мөч бүрийн утга учрыг ямар нэг байдлаар хүлээж авдаг. Бид амьдралынхаа үнэт зүйлсийг, болсон бүх зүйлсийг хэмждэг хэмжүүрээ өөрсдөө сонгодог. Бидний ашиглахаар сонгосон хэмжүүрээс хамааран яг адилхан үйл явдал хүртэл сайн юм уу, муу ч байж болно.

Гол нь бид ойлгосон эсэхээсээ үл хамааран байнга сонголт хийж байдаг. Цаг тутамд.

Яагаад ийм байгаад байна вэ? гэвэл бодит байдал дээр ганц ч зүйлд ач холбогдол өгөхгүй байна гэдэг боломжгүй. Бид ямар нэг зүйлд ач холбогдол өгөх ёстой. Юунд ч ач холбогдол өгөхгүй байх нь бас ямар нэг зүйлд ач холбогдол өгч байгаа явдал юм.

Жинхэнэ асуулт нь бид юунд ач холбогдол өгөхөөр сонгодог вэ? Бидний үйлдэл ямар үнэт зүйл дээр үндэслэж байна вэ? Амьдралаа хэмжихэд ашиглах ямар хэмжүүрийг сонгож байна? Эдгээр нь сайн сонголт, сайн үнэт зүйл, мөн сайн хэмжүүрүүд мөн үү?

ХАРИУЦЛАГА/ЭНДҮҮРЭЛ

Хэдэн жилийн өмнө, илүү залуу, тэнэгхэн байхдаа блогтоо нийтлэл бичээд төгсгөлд нь “Нэгэн агуу философич: -Агуу эрх мэдэлтэй хамт агуу хариуцлага ирдэг гэсэн билээ хэмээн биччихэв. Энэ тун дажгүй, бас сүртэй сонсогдсон юм. Хэн хэлснийг нь санаж чадахгүй, Гүүглээр хайгаад олоогүй ч тэнд биччихлээ. Нийтлэлд ч сайхан зохисныг хэлье.

Арваад минутын дараа, хамгийн эхний сэтгэгдэлд: “Таны хэлээд байгаа агуу философич бол “Хүн аалз” киноны нагац Бен л байна шүү дээ” гэжээ.

“Нэгэн агуу философич хэлэхдээ” гэнэ шүү...

“Агуу эрх мэдэлтэй хамт агуу хариуцлага ирдэг”. Питер Паркерын тавьж явуулсан хулгайч бараг ямар ч шалтгаангүйгээр дүүрэн хүнтэй зам дээр өөрийг нь алахаас өмнө хэлсэн нагац ах Бений сүүлийн үг. Тэр агуу философич.

Одоог хүртэл бид олон эшлэл сонссон нь мэдээж. Тэр тусмаа долоон шил шар айраг уусны дараа их дуулдаг. Урьд нь бодож байгаагүй ч таны аль хэдийн мэддэг зүйлийн чинь талаар хэлж байгаа ч, ухаантай үгс мэт сонсогддог тэр төгс эшлэлүүдийн нэг.

“Агуу хүчтэй хамт агуу хариуцлага ирдэг”.

Энэ үнэн. Гэхдээ энэ эшлэлийн илүү дээр хувилбар байна. Энэ хувилбар нь илүү гүн бөгөөд таны хийх ёстой зүйл бол нэр үгийн байрлалыг солих: “Агуу хариуцлагатай хамт агуу эрх мэдэл ирдэг”.

Өөрийн амьдралын хариуцлагыг хүлээх тусам, бид амьдралдаа илүү их эрх мэдэлтэй болно. Өөрсдийн асуудалд хариуцлага хүлээхийг хүлээн зөвшөөрөх нь асуудлыг шийдэх анхны алхам юм.

Хэтэрхий намхан болохоор өөртэй нь хэн ч болзоонд явдаггүй гэдэгт итгэсэн нэг залууг би мэддэг байлаа. Тэр боловсролтой, сонирхолтой, царайлаг гээд зарчмын хувьд бол сайн олз. Гэхдээ тэр эмэгтэйчүүд

түүнийг болзоход хэтэрхий намхан гэж боддог гэдэгт гүн итгэжээ.

Тэр өөрийгөө хэт намхан гэж бодсон болохоор гадагш гарч эмэгтэйчүүдтэй уулзах нь ховор. Тэр цөөхөн удаа оролдсон боловч уулзсан бүсгүй бүрийнхээ зан аашнаас түүнийг хангалттай сайхан биш гэдгийг илэрхийлж болох жижигхэн үйлдэл олж харж, нөгөө бүсгүйд тэр таалагдсан байсан ч өөрийг нь таалаагүй гэж өөртөө үнэмшүүлж орхино. Таны төсөөлж байгаачлан түүний амьдрал дахь болзоо ер нь хог новш. Түүний ойлгоогүй зүйл нь тэр өөрийгөө өвтгөх зүйлийг үнэт зүйлээрээ сонгожээ. Тэр нь түүний өндөр. Тэр эмэгтэйчүүд зөвхөн өндөр хүнд л татагддаг гэж бодсон учир юу ч хийсэн бүтэлгүйтсээр л.

Түүний сонгосон үнэт зүйл түүнийг хүчгүй болгожээ. Энэ нь түүнд солиотой асуудлыг бий болгосон агаад өндөр хүмүүст зориулагдсан ертөнцөд (түүний ойлгосноор) намхан төржээ. Гэвч түүнд болзооны амьдралдаа хэрэгжүүлж болох илүү сайхан үнэт зүйлүүд олон бий. “Би намайг байгаагаар минь хайрлах бүсгүйтэй учирмаар байна” гэж эхлэхэд алдах юмгүй. Учир нь энэ шударга байдал хүлээн зөвшөөрөх үнэ цэнийг хэмжих хэмжүүр болж байгаа юм. Тэр үнэт зүйлээ өөрөө сонгосон (эсвэл сонгож болдог) гэдгээ ухаараагүй хэрэг. Хэдийгээр үүнийг анзаараагүй ч үүний хариуцлагыг хүлээх нэгэн нь тэр өөрөө.

Хариуцлагаа хүлээгээгүй мөртлөө “Надад сонголт байхгүй” гэж баарны үйлчлэгчид гомдоллосоор л байв. “Надад хийж чадах зүйл алга. Эмэгтэйчүүд бол хөнгөн хуумгай бас зовлонтой хүмүүс. Бас би хэзээ ч тэдэнд таалагдахгүй”. Тийм ээ, өөрийгөө өрөвддөг, хөгийн зүйлээр өөрийгөө хэмждэг, эмзэг залууг таалахгүй байх нь эмэгтэй хүн бүрийн буруу. Мэдээж шүү дээ.

Олон хүмүүс өөрсдийнхөө асуудалд хариуцлага хүлээх эсэхдээ эргэлздэг. Учир нь тэд асуудлынхаа хариуцлагыг хүлээснээр алдааныхаа буруутан нь болно гэдэгт итгэцгээдэг.

Бидний соёлд хариуцлага, алдаа хоёр хамтдаа байдаг зүйл мэт харагддаг. Гэхдээ тэр хоёр адилхан зүйл биш юм. Хэрвээ би таныг машинаараа мөргөвөл алдаа, мөн хуулийн хариуцлагын аль аль нь над дээр ирнэ. Таныг машинаараа мөргөх нь миний алдаа байсан ч үүний хариуцлагыг би хүлээнэ. Бидний нийгэмд алдаа иймэрхүү зарчмаар

ажилладаг: хэрвээ чи баллаж хаявал, чи үүнийг засах ёстой. Ер нь ийм ч байх ёстой.

Гэвч бидний буруу биш ч хариуцлага хүлээх ёстой асуудлууд гэж бий.

Жишээ нь: Таныг нэг өглөө сэрээд хартал үүдэн дээр чинь нялх хүүхэд хэвтэж байвал хүүхэд тэнд байгаа нь таны буруу биш ч тэр хүүхэд одоо таны хүлээх ёстой хариуцлагын нэг хэсэг. Та юу хийхээ сонгох хэрэгтэй. Та ямар ч сонголт хийсэн (түүнийг авах, түүнээс салах, түүнийг тоолгүй орхих, питбулл нохойнд өгсөн ч гэсэн) таны сонголтаас үүдсэн асуудлууд бий болох бөгөөд тэдгээр асуудлын хариуцлагыг ч үүрэх ёстой болно.

Шүүгчид өөрсдийнхөө шүүх хэргийг сонгох эрхгүй байдаг тогтолцоотой. Шүүх хуралд зарга үүсэх үед хэргийг хариуцсан шүүгч энэ хэргийг үйлдээгүй, хэргийн гэрч биш, хэргийн хохирогч болоогүй ч гэлээ хэрэг түүний хариуцлагад шилжинэ. Цаашлаад шүүгч үр дагаврыг сонгох ёстой: Гэмт хэргийг ямар хэмжүүрээр хэмжих, цаашлаад тэдгээр хэмжүүр хүчинтэй байгаа эсэхийг шалгана.

Хэдий бид өөрсдөө буруугүй ч гэлээ, зарим үйл явдлын хариуцлагыг хүлээдэг. Энэ бол амьдралын нэг хэсэг.

Энэ хоёр ойлголтын хооронд ялгаатай тал бий. Алдаа бол өнгөрсөн цаг. Хариуцлага бол одоо цаг. Алдаа бол аль хэдийнээ хийсэн сонголтуудын үр дүн юм.

Хариуцлага бол таны өдөр тутам мөч бүрд гаргаж байгаа шийдвэрүүдийн үр дүн юм. Та үүнийг уншихаар шийдсэн. Та энэ ойлголтуудын тухай бодох сонголт хийсэн. Танд миний санаанууд тэнэг мэт санагдах нь надаас болж байж болох ч та өөрийнхөө дүгнэлтэд хариуцлага хүлээнэ. Миний энэ өгүүлбэрийг бичихээр шийдсэн танаас болоогүй ч үүнийг уншихаар (эсвэл үгүй) шийдэх нь таны хариуцлага.

Хэн нэгнийг өөрийн нөхцөл байдалд буруутгах эсвэл тэр хүн үнэхээр таны нөхцөл байдалд хариуцлага хүлээх гэдэг нь хоёр өөр зүйл. Танаас өөр хэн ч таны нөхцөл байдалд хариуцлага хүлээхгүй. Магадгүй та олон хүнийг аз жаргалгүй байдалдаа буруутгаж болох ч танаас өөр хэн ч энэ

байдлын чинь хариуцлагыг хүлээхгүй. Яагаад гэвэл та л аливаа зүйлийг хэрхэн харах, хэрхэн хариу үйлдэл үзүүлэх, хэрхэн үнэлэхээ сонгодог билээ. Та үргэлж өөрийнхөө туршлагыг хэмжих хэмжүүрээ сонгодог.

Миний анхны найз охин намайг их гэнэтийн байдлаар хаясан юм. Тэр багштайгаа дотно харилцаа үүсгэж, намайг хуурсан. Энэ ч догь байсан шүү. Догь гэдэг нь 253 удаа элэгдүүлж байгаа мэт мэдрэгдсэн гэсэн санаа. Бүр дор зүйл гэвэл намайг түүнд энэ тухай мэдсэнээ хэлэх үед тэр даруй багшийнхаа төлөө намайг орхих нь тэр. Хамтдаа байсан гурван жил минь ингээд л жорлонгийн суултуур луу урссан юм даа.

Тэрнээс хойш би хэдэн сар гутралд орлоо. Мэдээжийн хэрэг шүү дээ. Гэхдээ би бас ийм байдалд орсныхоо хариуцлагыг түүнд тохсон нь мэдээж.

Харамсалтай нь энэ намайг тийм ч их дээрдүүлсэнгүй. Харин улам дордуулсан гэвэл ононо.

Би түүнийг өөртөө татаж чадаагүй. Түүн рүү хэчнээн удаа залгаж, хашхирч, эргэж ирэхийг гуйж, түүний гэрт гэнэтийн айлчлал хийж, ухаангүй, гажиг хуучин найз залуугийн хийж болох өөр бас бус зүйлүүдийг хийгээд ч би түүний сэтгэл санаа эсвэл үйл хөдлөлийг нь удирдаж чадсангүй. Эцэст нь тэр миний юу мэдэрч байгаад буруутай байсан ч үүний хариуцлагыг хүлээх нэгэн нь биш. Тэр хүн нь би өөрөө байсан юм.

Гэвч нэг мэдэхэд хангалттай их уйлж, архи уусны дараа миний бодол өөрчлөгдөж, тэр надад маш муухай зүйл хийсэн, үүнд буруутай байж болох ч өөрийгөө дахин аз жаргалтай болгох нь миний өөрийн хариуцлага гэдгийг би ухаарлаа. Тэр хэзээ ч гэнэт гарч ирээд, миний өмнөөс бүхнийг засаж өгөхгүй шүү дээ.

Ийм өнцгөөс харж эхлэхэд хэд хэдэн зүйл өөрчлөгдөв. Эхлээд би өөрийгөө хөгжүүлж эхэллээ. Дасгал хийж, (тоолгүй орхиж байсан) найзуудтайгаа илүү их цагийг өнгөрөөх нь нэмэгдэв. Шинэ хүмүүстэй ч танилцаж уулзах боллоо. Гадаадад сурахаар явж хэд хэдэн сайн дурын ажилд оролцов. Ингэснээр би бага багаар дээрдэж эхэллээ.

Гэсэн хэдий ч хуучин найз охин маань надад яаж хандсанд гомдсон хэвээр л байсан юм. Гэхдээ л ямартай Ч би өөрийнхөө сэтгэл хөдлөлд өөрөө хариуцлага үүрсэн билээ. Ингэснээрээ би илүү дээр үнэт зүйлсийг сонгох болсон бөгөөд тэдгээр нь найз охиноороо эвдэлсэн зүйлсийг нь засуулахад бус харин өөрөө өөртөө анхаарал тавих, өөрийнхөө талаар илүү сайхнаар мэдрэхэд чиглэсэн зүйлсийг эрхэмлэх болов. (Дашрамд; “миний сэтгэл хөдлөлд тэр хариуцлага хүлээх ёстой” гэдэг бодол түүний намайг орхих хамгийн том шалтгаан нь болсон юм билээ. Үүний талаар дараагийн хэсэгт илүү дэлгэрэнгүй ярих болно.)

Жил өнгөрсний дараа хөгжилтэй зүйлс болж эхэлсэн юм. Бид хоёрын хоорондох харилцааг эргээд харахдаа би өмнө нь огтхон ч анзаарч байгаагүй, миний буруу байсан, шийдэхийн тулд ямар нэг юм хийх хэрэгтэй байсан асуудлуудыг санаж, ухаарлаа. Би тийм ч гайхалтай найз залуу байж чадаагүй, дээр нь хүмүүс хамт байсан хүнээ ямар нэг шалтгаангүйгээр зүгээр л хуурчихдаггүй гэдгийг ойлгосон доо.

Ингэснээрээ хуучин найз охиныхоо хийсэн үйлдлийг нь зөвтгөх гэсэнгүй. Огтхон ч тийм биш. Харин өөрийн алдаагаа мэдсэнээр би бодсон шигээ тийм ч гэмгүй хохирогч биш байжээ гэдгээ л ойлгосон хэрэг. Би тэр харилцаа ийм хөгийн болоход миний оролцоо ч бас байсан гэдгийг харав. Эцэст нь үерхэж дотносдог хүмүүс төстэй үнэт зүйлтэй байдаг. Хэрвээ би тийм хөгийн зүйлсийг эрхэмлэдэг хүнтэй тийм удаан үерхсэн юм бол миний талаар, миний эрхэмлэдэг зүйлсийн талаар юу хэлж болох вэ? Таны болздог хүн чинь хувиа хичээсэн, гомдмоор зүйлсийг хийж байвал та өөрөө ухаарахгүй л байгаа болохоос та ч бас тиймэрхүү хүн байх магадлал өндөртэй гэдгийг эндээс мэдэж авсан юм.

Эргээд бодоход найз охиныхоо гаргаж байсан зан чанараас сануулга дохиог олж харж болох байжээ. Түүнтэй хамт байхдаа би тэр дохионуудыг нь үл тоож, хайхралгүй орхисноо би ухаарлаа. Энэ миний буруу. Өнгөрснийг хараад би өөрөө түүний хувьд сайн найз залуу нь байж чадаагүй гэдгээ олж хардаг. Үнэндээ би үргэлж түүний өмнө хүйтэн хөндий, биеэ тоосон нэгэн байж, түүнийг доогуур үнэлж, үл тоож, гомдоодог байж. Энэ бүхэн ч бас миний буруу.

Миний гаргасан алдаанууд түүний алдааг зөвтгөх үү? Үгүй. Харин би үүнтэй адил шалтгаанаар зовохгүй байхын тулд алдаануудаа ахиж

давтахгүй байх, тийм дохионуудыг ахин үл тоомсорлохгүй байх хариуцлагыг үүрсэн. Ирээдүйд илүү дээр эмэгтэйтэй харилцаатай байхын тулд хичээх хариуцлага. Би тэгж чадсан гэдгээ хэлэхдээ таатай байна. Ахин намайг хуурч орхих найз охин байгаагүй, ахин 253 удаа гэдэс рүүгээ цохиулаагүй. Би өөрийнхөө асуудалд өөрөө хариуцлага үүрч, түүнийгээ зассан. Би өнгөрсөн харилцаан дахь алдааныхаа хариуцлагыг хүлээж, дараагийн үерхэл дээрээ энэ байдлаа засаж эхэлсэн юм.

Тэгээд бас юу гээч? Найз охин намайг хаясан явдал надад тохиолдож байсан хамгийн хэцүү зүйлсийн нэг байсан ч амьдралд минь хамгийн их нөлөөлсөн, хамгийн чухал зүйлсийн нэг гэдгийг хэлье. Хувь хүний үүднээс тодорхой хэмжээгээр өсөж дэвжих урам зоригийг өгсөн гэж би боддог. Энэ ганцхан асуудлаас болж би олон олон амжилтуудаа нийлүүлснээс хамаагүй их зүйлсийг сурсан даа.

Бид амжилт, аз жаргалд хариуцлага хүлээх дуртай. Бүр хэн амжилт, аз жаргалд хариуцлага хүлээх вэ? гэдэг дээр маргалддаг. Гэвч асуудалд хариуцлага хүлээнэ гэдэг нь харьцангуй ач холбогдолтой бөгөөд гагцхүү энэ л бидэнд жинхэнэ хичээл болж өгдөг. Үүнээс л амьдрал өөрчлөх ололтууд урган гардаг. Хэн нэгнийг буруутгах амархан ч тэр нь эцэстээ өөрийгөө өвтгөж буй хэрэг юм.

ЭМГЭНЭЛТ ЯВДАЛД ХАРИУ ӨГӨХ НЬ

Гэхдээ бүр аймшигтай үйл явдлуудын тухайд юу гэх вэ? Олон хүмүүс ажилтай холбоотой асуудлуудад, мөн илүү үр бүтээмжтэй байх эсвэл хүүхдүүдтэйгээ тоглож өнгөрүүлэх ёстой цагаа телевиз үзэхэд зарцуулсан гэх мэт асуудлуудад хариуцлага хүлээж чадна. Харин аймшигтай эмгэнэлт явдлууд болоход тэд хариуцлагын галт тэрэгнийхээ гэнэтийн ослын тоормозыг татаад зогсохоор нь год үсрээд буучихдаг. Үнэхээр зарим зүйлсийг хүлээж авахад хэтэрхий хэцүү мэт санагдах нь бий.

Гэхдээ бодоод үзье: Үйл явдал хэр хурц байх нь далд үнэнийг өөрчлөхгүй. Та дээрэмдүүлсэн гээд бодъё л доо. Тэгвэл мэдээж танд ямар ч буруу үгүй. Хэн ч дээрэмдүүлэхийг хүсэхгүй шүү дээ. Гэхдээ босгон дээр чинь хүүхэд хэвтэж байгаа тохиолдолд та амьдрал үхлийн дайтай нөхцөл байдлын хариуцлагыг үүрэх болно. Ямар нэгэн зүйл хийх үү? Шоконд орж бие чинь хөших үү? Цагдаад хэлэх үү? Зүгээр л мартаад, хэзээ ч тийм зүйл болоогүй юм шиг жүжиглэх үү? Та эдгээр сонголт, хариу үйлдлүүдийг хийх үү, үгүй юу гэдгээ сонгох ба хариуцлага үүрэх эсэх нь танаас л шалтгаалах болно. Та дээрэмдүүлэхийг сонгоогүй ч үйл явдалд сэтгэл хөдлөл, сэтгэл зүйгээ хэрхэн зохицуулах нь таны хүлээх хариуцлага.

Талибанчууд²⁹ 2008 онд Пакистаны Зүүн хойд алслагдсан хэсгийн Свот хөндийг хяналтдаа авчээ. Тэд тэнд исламын хэт даврагсдын хөтөлбөрөө хурдан хэрэгжүүлж эхэлсэн байна. Эрэгтэй хүний хараа хяналтгүйгээр эмэгтэй хүн гадаа гарахгүй, зурагт ч байхгүй кино ч байхгүй, сургуульд охидыг сургахгүй.

Харин 2009 онд 11 настай Малала гэх Пакистан охин сургуулийн хоригийн эсрэг үзэл бодлоо илэрхийлж эхлэв. Тэр сургуульдаа үргэлжлүүлэн сурч, өөрийн болон аавынхаа амьдралаар дэнчин тавин байж ойрх сургуулиудын уулзалтад оролцов. Тэр дахимаар “Талибанууд миний боловсрох эрхийг яаж авч зүрхэлж байна вэ” гэж бичиж байлаа.

Тэрбээр 2012 оны нэгэн өдөр буюу арван дөрвөн настайдаа

сургуулиасаа гэр лүүгээ явах замдаа автобусан дотор толгой руугаа буудуулжээ. Винтов³⁰ буугаар зэвсэглэж, баг зүүсэн талибан цэрэг автобусанд орж ирээд “Малала гэж хэн бэ? Хэл эсвэл би энд байгаа бүх хүнийг буудна” гэж сүрдүүлсэн аж. Малала өөрийгөө илчлэхэд (гайхширмаар сонголт) залуу бүх зорчигчдын өмнө түүний толгой руу буудав.

Малала комад орж, үхлийн ирмэг дээр ирлээ. Талибанчууд хэрэв Малалаг амьд гарах юм бол түүнийг эцэгтэй нь цуг хөнөөнө гэж олонд зарлав.

Гэхдээ Малала өдгөө амьд. Тэр Исламын шашинт орнууд дахь эмэгтэйчүүдийн дарангуйлал, хүчирхийллийн эсрэг ил тод ярьдаг бөгөөд одоо алдартай зохиолч болж, ном нь бэстселлер болсон билээ. Улмаар 2014 онд өөрийн хичээл зүтгэлийг үнэлүүлэн, Нобелийн Энх Тайвны шагналыг хүртсэн түүхтэй. Нүүрэндээ буудуулсан нь түүнд урьдынхаас нь илүү зориг, мөн илүү их сонсогчдыг өгсөн мэт санагдана. Түүний хувьд толгойгоо нуун “Надад хийж чадах зүйл байхгүй” эсвэл “Ямар ч сонголт алга” гээд хэвтэх нь амархан байсан нь мэдээж. Ингэх нь ч мөн түүний сонголтод байсан. Гэхдээ тэр эсрэгээр нь хийсэн түүхтэй.

Хэдэн жилийн өмнө би энэ бүлгийнхээ зарим санааг блогтоо бичихэд нэг эр сэтгэгдлээ үлдээсэн юм. Тэр намайг хөнгөн, хийсвэр, амьдралын асуудал эсвэл хүмүүсийн хариуцлагын талаар бодит ойлголтгүй гэж дүгнэжээ. Түүний хүү машины ослоор нас нарсан аж.

Тэр намайг жинхэнэ өвдөлт гэдгийг мэдэхгүй хэмээн буруутгаж, хүүгийнхээ үхэлд мэдэрсэн өвдөлтөд хариуцлага хүлээхийг зөвлөсөн намайг новшийн амьтан гэж цоллов.

Тэр залуу ихэнх хүмүүсийн амьдралдаа туулж байснаас илүү шаналсан юм. Тэр хүүгийнхээ үхлийг сонгоогүй, бас хүү нь нас барсанд түүний буруу биш. Хүүгийнхээ ослоос мэдэрсэн тэр гай зовлонг даван туулах нь хэдийгээр хэний ч хүсэхээргүй зүйл байсан ч үүнийг хийх хариуцлага түүнд оногдсон юм. Үүнээс гадна тэр өөрийн сэтгэл хөдлөл, итгэл, үйл хөдлөлдөө хариуцлага хүлээнэ. Хүүгийнхээ үхэлд хэрхэн хариу үйлдэл үзүүлэх нь түүний сонголт. Хэзээ нэгэн цагт шаналал

зовлонг мэдрэх нь зайлшгүй ч гэлээ үүнд хэрхэн хариу үйлдэл үзүүлэх нь бидний сонголт. Үнэн хэрэг дээрээ тэрбээр “Надад ямар ч сонголт байхгүй гэж маргаж, зүгээр л хүүхдээ буцааж авахыг хүсэж байна” гэх нь ч өвдөлтөд хэрхэн хариу үзүүлэх олон аргаас нэгийг сонгож буй хэрэг юм.

Мэдээж би түүнд шуудхан ингээд хэлчхэж зүрхлээгүй. Харин би өөрөө магадгүй ямар новшийн зүйл яриад байгаагаа ч мэдэхгүй, үүлэн дунд толгойгоо дүрчихсэн хөөрч яваа юм биш биз дээ гэж бодон айсаар завгүй явж байлаа. Энэ бол миний ажилд тулгардаг аюул. Миний сонгосон асуудал. Миний шийдэх үүрэгтэй асуудал.

Эхэндээ надад таагүй санагдсан юм. Харин хэдэн минутын дараа миний уур хүрч эхлэв. Түүний эсэргүүцэл миний хэлсэн зүйлтэй хамаагүй гэж өөртөө хэллээ. Новш гэж! Би хүүхдээ алдсан нэгэн биш болохоор аймшигт зовлонг мэдрээгүй гэсэн үг биш шүү дээ.

Гэвч эцэст нь би өөрийн зөвлөгөөгөө хэрэгжүүлсэн дээ. Би асуудлаа сонгосон юм. Би энэ залууд уурлаад түүнтэй маргалдаж, аль нь илүү өвдөлт зовлонг мэдэрснээ батлах гэж өөрийн зовлонгоо тоочиж болох байсан ч ингэх нь биднийг хоёуланг нь тэнэг, ухаалаг биш харагдуулна. Эсвэл би илүү дээр асуудлыг сонгож болно. Тэвчээртэй байж, уншигчдаа илүү ойлгож, үүнээс хойш өвдөлт шокийн талаар бичихдээ түүнийг санах. Энэ миний хийхийг хичээсэн зүйл.

Би тэгээд зүгээр л энэ эмгэнэлт явдалд харуусаж буйгаа илэрхийлээд, зүгээр орхисон. Өөр юу ч хэлэх вэ дээ.

ГЕН БА БИДНИЙ ГАРЫН МОД

2013 онд ВВС³¹ телевиз зургаан ОСД³² -тэй өсвөр насны хүүхдүүдийг цуглуулан, тэднийг үл захирагдах бодол, мөн давтамжит үйлдлээ давж гарахад тусалдаг эрчимт эмчилгээнд ороход нь дагаж баримтат нэвтрүүлэг хийжээ.

Имоген хэмээх 17 настай охин явсан бүх газраа товшиж үздэг өвчтэй бөгөөд тэгж чадахгүй бол эцэг эх нь нас барж байгаа мэт аймшигт бодлууд түүнийг эзэмдэнэ. Харин Жош хэмээх хүүгийн хувьд хүнтэй баруун зүүн гараараа ээлжлэн гар барих, хоол идэх, босгон дээгүүр хоёр хөлөөрөө давж гарах гээд бүх зүйлээ хоёр талаараа хийх учиртай. Хэрвээ тэр хоёр талаа “тэнцвэржүүлж” чадахгүй бол сэтгэцийн цочролд ордог байлаа. Мөн Жак байна. Тэрээр нянгаас айх өвчтэй бөгөөд бээлий өмсөхгүйгээр гэрээсээ гардаггүй, усыг буцалгахаас нааш хэрэглэдэггүй, өөрийн гараар бэлдээгүй хоолыг идэхээс татгалздаг нэгэн.

УБАҮЭ бол генийн гаралтай, мэдрэлийн эдгэршгүй өвчин юм. Хамгийн сайндаа л уг өвчнийг удирдаж болно. Тэгэхээр бид өвчнийг удирдах нь үнэт зүйлээ сонгохтой хэрхэн холбогдож байгааг харах болно.

Сэтгэцийн эмч нарын хийх эхний алхам бол хүүхдүүдэд өөрсдийг нь давтамжит бодолд автахад хүргээд байгаа төгс бус байдлаа хүлээн зөвшөөрөхийг санал болгох юм. Тодруулбал, Имогенд гэр бүлийнхнийх нь үхлийн тухай аймшигт бодлууд урсан орж ирэх үед үнэндээ хэзээ нэгэн өдөр тэд үхэх болно гэдгийг хүлээн зөвшөөрч, үүнийг өөрчилж чадах зүйл юу ч байхгүй, энэ нь огтхон ч түүний буруу биш гэдгийг ойлгуулах явдал юм. Жош бүхнийг тэгш хэмтэй болгохын тулд зан аашаа “тэнцвэржүүлэх” нь тохиолдлын сэтгэцийн цочролоос нь ч илүүтэйгээр түүний урт хугацааны амьдралыг нь сүйрүүлэх болно гэдгийг ухаарах хэрэгтэй. Харин Жакт тэр хаана ч юу ч хийж байсан нянгууд үргэлж оршоор байх төдийгүй түүнд халдварласаар байх болно гэдгийг ойлгуулна.

Үүнийг зорилго нь хүүхдүүдэд тэдний үнэт зүйлс нь бодит биш, үнэн хэрэгтээ тэднийх гэхээсээ илүү өвчнөөс үүдэн гарч ирсэн гэдгийг

ойлгоход нь тусалж, эдгээр үнэт зүйлийг дагаж амьдарснаар хэвийн амьдралаар амьдрах чадвараа алдаж байгааг харуулах зорилготой юм.

Харин дараагийн алхам бол хүүхдүүдэд OCD-ээсээ илүү үнэт зүйлийг сонгож, түүндээ анхаарахад нь урамшуулах байв. Жошийн хувьд үнэт зүйл нь өвчнөө найз нөхөд гэр бүлээсээ нуухгүй байж, хэвийн эрүүл амьдралаар амьдрахад оршино. Имогений хувьд бодол мэдрэмжүүдээ захиран, эргэн аз жаргалтай болох. Жак харин аймшигт цочролгүйгээр гэрээсээ хол удаан хугацаанд байж чаддаг байхыг үнэт зүйлээ болгох хэрэгтэй байлаа.

Эдгээр шинэ үнэт зүйлсийг бодол санааныхаа төвд болон хамгийн түрүүнд тавьснаар, хүүхдүүд шинэ үнэт зүйлсийнхээ дагуу амьдрах эрчимтэй ажиллагааг эхлүүлээ. Сэтгэл цочролд автах нэгэн нь автаж, уйлах нэгэн нь уйлж, Жак ямар нэгэн юмны булан шүргэчхээд л гараа угаахаар гүйнэ. Гэвч баримтат киноны төгсгөл хэсэгт томоохон өөрчлөлт гарсан нь харагддаг. Имоген хажуугаар өнгөрөх юм бүрээ товших хэрэггүй болжээ. Тэрээр “Бодол санааны минь гүнд мангасууд байсан хэвээрээ. Магадгүй үргэлж байх биз. Гэхдээ тэд одоо чимээгүй болсон” гэжээ. Жош 25-30 минутын турш биеийнхээ хоёр талаа тэнцүүлэлгүйгээр байж чаддаг боллоо. Хамгийн их сайжирсан нь Жак бөгөөд тэр гадуур гарч, ресторанд хооллон лонх, шилэн аяганаас угаалгүйгээр ууж чаддаг болов. Жак юу сурснаа дүгнэж, “Би энэ амьдралыг сонгоогүй. Би энэ аймшигтай нөхцөл байдлыг сонгоогүй. Гэхдээ би үүнтэй хэрхэн амьдрахаа сонгож болно. Би хэрхэн амьдрахаа сонгох ёстой” гэж хэлжээ.

Хүмүүс улиг бодлын хам шинж, намхан нуруутай эсвэл зарим талаараа өөр төрснөөрөө ямар нэгэн үнэ цэнтэй зүйлээ алдчихсан мэт санадаг. Тэд энэ талаар юу ч хийж чадахгүй мэт мэдэрч, үүнээс болж өөрсдөд нь тулгарсан нөхцөл байдлын хариуцлагаас зугтдаг. Тэд “Би өөрийнхөө генийг сонгоогүй, тиймээс юмс буруугаар эргэвэл миний буруу биш” гэж боддог.

Тийм ээ, энэ тэдний буруу огт биш.

Гэсэн ч тэд өөрсдөдөө хариуцлагатай хандах хэрэгтэй.

Коллежид байхдаа би мэргэжлийн мөрийтэй тоглогч болох хөөрүү төсөөлөлтэй байлаа. Би мөнгө хожиж, цагийг хөгжилтэй өнгөрөөж байсан ч нэг жил шахуу тоглосны дараа больсон юм. Шөнөжингөө компьютерийн дэлгэц ширтэж, нэг өдөрт хэдэн мянгыг олж, маргааш нь ихэнхийг нь алдах амьдралын хэв маяг надад тохирохооргүй байснаас гадна энэ бол эрүүл мэнд, сэтгэл санаагаар тайван, тогтвортой мөнгө олж амьдрах арга биш байв. Гэхдээ покер тоглож өнгөрөөсөн цаг хугацаа амьдралыг харах өнцөгт маань гүн нөлөө үзүүлсэн билээ.

Покерын сайхан зүйл нь гэвэл аз хэзээд хэрэгтэй ч гэсэн азтай байх нь тоглолтын эцсийн үр дүнг тодорхойлдоггүй. Хүн үнэхээр муу модтой байж болох ч сайн модтой хүнийг хожиж болно. Тийм л дээ, сайн мод ялах магадлалыг ихэсгэдэг ч эцэст нь ялагчийг юу тодорхойлдог гээч? Тийм ээ, таны зөв, тоглолтын турш хийсэн тоглогч бүрийн сонголтуудаар тодорхойлогддог.

Би амьдралыг үүнтэй адилтгаж хардаг. Бидэнд бүгдэд нь гарын мод ирдэг. Зарим нь бусдынхаасаа муу модтой байдаг. Хөзрөө хаяад, яах ч аргагүй мэт санагдаж болох ч жинхэнэ тоглоом хөзрөө хэрхэн ашиглах сонголт, үүрэх эрсдэл, тэдгээрийн үр дүнгийн дор нуугдаж байдаг. Покерт өгөгдсөн тохиолдол бүрд зөв сонголт хийдэг хүмүүс ялдаг зүй тогтол бодит амьдралд ч мөрдөгддөг. Заавал хамгийн сайн гарын модтой байх албагүй.

Мэдрэлийн системийн болон генийн гажгаас болж зовдог хүмүүс байдаг. Гэхдээ энэ ч бас юуг ч өөрчлөхгүй. Тийм ээ, Тэд муу хөзрийг өвлөж авсан, гэхдээ үүнийгээ буруутгах хэрэггүй. Яг л намхан залуу болзоонд явдаггүйгээ өөрийнхөө өндөр намаар буруутгаж болохгүйтэй, дээрэмдүүлсэн хүн дээрэмдүүлснээ буруутгаж болохгүйтэй адил юм. Сэтгэл зүйн эмчилгээ авах уу, эмчилгээ туршиж үзэх үү, эсвэл зүгээр л юу ч хийхгүй байх уу гэдгийг шийдэх нь тэдний хариуцах ёстой асуудал, сонгох ёстой сонголтууд. Бага нас нь зовлон дунд өнгөрсөн хүмүүс ч ялгаагүй. Бие махбодоороо, сэтгэл санаагаараа, санхүүгээрээ хохирсон, хүчирхийлэгдсэн, ашиглуулсан хүмүүс ч байдаг. Тэд асуудал, саад бэрхшээлүүдийнхээ буруутан нь биш байж болох ч асуудлыг үл харгалзан урагш алхах, өгөгдсөн нөхцөл байдалд хамгийн зөв сонголтыг хийх нь тэдний хариуцлага.

Одоо шударга байцгаая. Хэрвээ та сэтгэл зүйн өвчтэй, сэтгэлийн гүн дарамтад орсон, амиа хорлох бодолд автдаг, ад үзэгдэн, хүчинд автаж байсан, хайртай нэгнийхээ үхэл эсвэл аймшигт зовлон амссан, ноцтой өвчнөөр өвдөж байсан хүмүүсийг бүгдийг нь цуглуулаад нэг өрөөнд хийх болбол та дэлхийн бүх хүмүүсийг цуглуулах хэрэгтэй болно. Учир нь хэн ч амьдралыг ганц ч шарх сорвигүйгээр туулдаггүй.

Зарим хүмүүсийн асуудал бусдынхаас хүнд гэдэг нь мэдээж. Өөр хэсэг хүмүүс маш аймшигтай байдлаар хохирогч болсон нь ч бий. Хэчнээн биднийг хямрааж, үймүүлж байсан ч эцсийн эцэст хувийн нөхцөл байдалдаа хүлээх үүрэг хариуцлагын томъёог өөрчлөхгүй.

ХОХИРОГЧ БОЛОН ГАНГАРАХ НЬ

Үүрэг хариуцлага/алдааны төөрөгдөл нь хүмүүсийг өөрсдийн асуудалд үүрэх хариуцлагаа өөр бусдад шилжүүлэхэд хүргэж байдаг. Бусдыг буруутган, үүрэг хариуцлагаасаа зугтах нь түр зуурын сайхан мэдрэмж өгч, өөрийнхөө зөв мэтээр мэдрэх боломж олгодог.

Харамсалтай нь, Интернет болон мэдээллийн хэрэгслүүдийн нэг сөрөг тал нь өмнө өмнөхөөсөө илүү хүмүүс маш жижигхэн зүйлд ч хэн нэгэнд эсвэл бусад хүмүүст хариуцлагаа тохоход илүү амархан болгосонд оршино. Энэхүү буруутгах/гутаах тоглоом олон нийтийн дунд түгээмэл болж, тэр ч бүү хэл зарим нэг хүмүүст “Догь” харагдах болсон байна. “Шударга бус” зүйлсийг нийтэд тараах нь олон нийтийн мэдээллийн хэрэгсэлд онцолж байгаа ямар ч үйл явдлаас илүү анхаарал татаж, хүмүүсийн сэтгэл хөдлөлөө илэрхийлэх талбар нь болж байгаа бөгөөд хүмүүсийг үргэлж өөрсдийгөө хохирогч гэж мэдрэх мэдрэмжийг нь өөгшүүлсээр байна.

“Хохирогч болж гангарах” нь өнөөдөр барууны болон зүүний улс, баян ядуу алинд нь ч үзэгддэг хэв маяг болжээ. Магадгүй энэ бол хүн төрөлхтний түүхэнд анх удаа бүх төрлийн зиндааны хүмүүс яг адил нэгэн зэрэг хохирогч болж байгаа тохиолдол буй заа. Тэгээд тэд бүгд үүнтэй зэрэгцэн ирдэг ёс суртахууны дургүйцлийг мэдрч байна.

Одоо цагт хүн болгон ямар ч зүйлд гомдолтой байх болжээ. Их сургуулийн хичээлд арьс өнгөөр ялгаварлан гадуурхах үзлийн талаарх номыг ашиглах, дэлгүүрт шинэ жилийн гацуур засахыг хориглох, хөрөнгө оруулалтын санд татвар хагас хувиар өслөө гэх зэрэг мэдээнүүдийг хүлээж аваад ямар нэг байдлаар дарлагдаж байна гэж үзэн уурлах эрхтэй, мөн үүнийг тодорхой хэмжээний анхаарал татах ёстой ч гэж ойлгодог болж.

Үнэндээ одоогийн мэдээллийн хэрэгслүүд бизнест ашигтай болохоор л энэ хариу үйлдлүүдийг дэмжин үргэлжлүүлдэг. Мэдээ тайлбарлагч, зохиолч Райн Холидэй иймэрхүү үйлдлийг “бухимдлын порно” буюу хэвлэл мэдээллийн хэрэгслүүд бодит үнэн асуудал, үйл явдлуудыг мэдээлэхээс илүү бага зэрэг дайрч давшилсан мэдээллийг олж, нийт

үзэгчдэд хүргэн, уур бухимдлыг дэвэргэж, тэр уур бухимдлыг буцаан ард иргэдэд мэдээлэн илүү олон хүмүүсийг бухимдалд оруулах нь илүү амархан (дээр нь илүү ашигтай) байдаг гэж үзжээ. Энэ нь хүмүүсийг нийгмийн жинхэнэ асуудлаас холдуулж, хоёр төсөөллийн өнцгөөс нааш цааш шуугих дуулианы эхлэлийг тавьдаг. Бид хэзээ хэзээнээсээ илүү улс төрөөр хуваагддаг болсонд гайхах зүйлгүй.

Хохирогч болж гангарахын хамгийн том асуудал нь жинхэнэ хохирогчдоос анхаарлыг сарниулж байгаа асуудал юм. Яг л “Чоно гэж хашхирдаг хүү”-гийн үлгэртэй адилхан. Жижигхэн зүйл дээр ч өөрсдийгөө хохирогч гэж зарлах хүмүүс нэмэгдэх тусам жинхэнэ хохирогч нь хэн болохыг харахад түвэгтэй болгодог.

Хүмүүс цаг үргэлж өөрсдийг нь доромжилж байгаа мэт шалтаг хайн гомдоллох болсон нь хүмүүсийг илүү сайхан, өөрсдийнх нь зөв, ёс суртахууны хувьд илүү дээр гэх мэт таатай мэдрэмжүүдийг өгдөгтэй холбоотой.

Улс төрийн шог зураач Тим Крейдер Нью-Йорк Таймсын³³ нүүрэн дээр “Уур хилэн гэдэг бол сайхан санагддаг хэрнээ биднийг дотроос минь идэж байдаг зүйл. Түүгээр зогсохгүй бусад ямар ч гай гамшгаас аюултай. Учир нь бид үүнийг таашааж байгаагаа бодит ухамсраараа ойлгож чаддаггүй” гэж хэлжээ.

Ардчилсан нээлттэй нийгэмд амьдрахын тулд бид бүгд дүргүй үзэл бодол болон дургүй хүмүүстэйгээ зохицох хэрэгтэй болдог. Энгийнээр энэ бол бидний төлөх төлөөс - бүр энэ бол ардчиллын гол цөм нь. Мөн илүү олон хүмүүс үүнийг мартаад байгаа юм шиг санагддаг.

Бид дайны талбараа болгоомжтой сонгож, бидний дайсан мэт харагдах нэгнээ жаахан ч гэсэн ойлгох гэж зэрэг оролдож байх хэрэгтэй. Мэдээ, хэвлэл мэдээллийн хэрэгсэлд бага зэрэг үл итгэх маягаар хандаж, санал нийлээгүй зүйлээ том багсаар дарахаасаа зайлсхийх хэрэгтэй. Бид шударга байх, ил тод байдлыг дэмжих, эргэлзээтэй зүйлсийг тайвнаар хүлээж авах гэх мэт үнэт зүйлсийг үргэлж зөв байх, сайхан санагдах, өшөөгөө авах гэх үнэт зүйлсээс чухалд үзэх хэрэгтэй. Эдгээр “Ардчилсан” үнэт зүйлсийг дэлхий дээрх хоорондоо холбогдсон байнгын шуугиан дунд хадгалан үлдэх хэцүү. Гэхдээ бид хариуцлагаа

хүлээн зөвшөөрч тэдгээр үнэт зүйлсийг юу ч болсон тэтгэн дэмжих ёстой. Бидний улс төрийн тогтолцооны ирээдүйн тогтворт байдал үүнээс хамаарч магадгүй.

“ЯАЖ” ГЭЖ АСУУХ ХЭРЭГГҮЙ

Олон хүмүүс үүнийг сонсоод “За ойлголоо. Гэхдээ яаж өөрчлөх вэ? Миний үнэт зүйлсийн ихэнх нь муу юм байна, би өөрийнхөө хариуцлагаас зайлсхийдэг, өөрийгөө дэлхийн төв гэж тооцон, болохгүй бүтэхгүй бүхнийг минь хэн нэгэн засах ёстой гэж итгэдэг, өөртөө эрх ямба олгосон өөдгүй нэгэн гэдгээ мэдлээ - тэгвэл би хэрхэн өөрчлөх вэ?” гэж бодогдож байгаа биз.

Үүний хариу болгож Ёодатай³⁴ адилхан хоолойгоор би танд хэлье: Хий эсвэл битгий хий. Яаж гэж битгий асуу.

Та өдөр бүр, минут тутам юунд ач холбогдол өгөх вэ? гэдгээ байнга сонгодог. Өөрчлөлт гэдэг бол өөр зүйлд ач холбогдол өгөхөөр сонгох гэдэг дээр л тогтдог маш энгийн зүйл юм.

Энэ үнэхээр энгийн, гэвч амархан биш.

Учир нь та эхэндээ азгүй амьтан, луйварчин, тэнэг амьтан шигээр өөрийгөө мэдэрнэ. Та санаа зовох болно. Та айх болно. Эцэг эх, найз нөхөд, эхнэртээ уурлаж, бухимдаж ч магадгүй. Энэ нь үнэт зүйлээ өөрчлөх, ач холбогдол өгөх зүйлээ өөрчлөхөд гарах сөрөг нөлөө юм. Гэхдээ эдгээр нь зайлшгүй.

Энэ үнэхээр энгийн боловч маш, маш хэцүү.

Тиймээс эдгээр сөрөг нөлөөний заримыг нь харцгаая. Танд тааварлаж болшгүй байдалд орсон мэт санагдах нь ойлгомжтой. “Би үнэхээр эдгээрийг хаях хэрэгтэй юу? Энэ зөв зүйл мөн үү?” Олон жил найдсан үнэт зүйлээ хаях нь буруугаас зөвийг ялгаж чадахгүй болсон мэт таагүй санагдана. Хэцүү боловч хэвийн л зүйл.

Дараа нь танд бүтэлгүйтсэн мэт санагдана. Та амьдралынхаа тэн хагасыг өөрийгөө хуучин үнэт зүйлээрээ хэмжиж ирсэн, тиймээс чухал зүйлс, хэмжигдэхүүнээ өөрчлөх, урьдынх шигээ байхаа болиход хүсэж байсан зүйлсдээ хүрч чадахгүй, бүтэлгүй нэгэн шиг санагдаж болно. Тааламжгүй боловч бас л хэвийн зүйл.

Та мэдээж үгүйсгэлийг даван туулах шаардлагатай. Амьдрал дахь харилцаа холбооны тань ихэнх нь таны үнэт зүйлс дээр суурилж байсан болов уу. Тэдгээр үнэт зүйлсээ өөрчилж, сурах нь шоудахаас илүү чухал, сайхан гэр бүлтэй болох нь галзуу бэлгийн харилцаанаас илүү чухал, дуртай ажлаа хийх нь мөнгөний төлөө ажиллахаас илүү чухал гэж шийдсэн мөчөөс эхлэн таны өөрчлөлт үерхэл харилцаанд тань нөлөөлөх бөгөөд зарим нь нүүрэн дээр тань сүйрнэ. Энэ ч гэсэн хэвийн, гэвч мөн тааламжгүй байх болно.

Ач холбогдол өгөх зүйлээ илүү чухал, эрч хүчээ зарцуулахад илүү утга учиртай тэр зүйлээр солихын харш нөлөө нь хэцүү ч үр дүнтэй байх болно. Өөрийн үнэт зүйлээ дахин үнэлэх явцад та гадаад болон дотоод эсэргүүцэлтэй тулгарна. Юунаас ч илүүгээр танд тодорхойгүй санагдаж, таны хийж байгаа зүйл буруу бол яана гэж айна.

Гэхдээ бид үүнийг эцэстээ сайн зүйл гэдгийг харах болно.

VI БҮЛЭГ

ТА БҮГДИЙГ ЭНДҮҮ БОДОЖ БАЙГАА (БИ Ч МӨН АДЛ)

500 жилийн өмнө газрын зураг зүйч нар Калифорнийг арал гэж бодож байсан бол эмч нар хүний гарыг зүсвэл (эсвэл ямар нэг байдлаар цусыг нь гоожуулбал) өвчин эдгэрнэ гэж үздэг байв. Эрдэмтэд галыг флогистон гэдэг бодисоос бүрддэг гэж үздэг байсан үе. Харин эмэгтэйчүүд нохойны шээсийг нүүрэндээ түрхэх нь хөгшрөлтийн эсрэг ач тустай хэмээн итгэсэн. Одон орон судлаачид нар дэлхийг тойрдог гэж итгэдэг байлаа.

Би жаахан байхдаа “дундаж” гэдгийг яг л амт муутай нэг төрлийн ногоо шиг төсөөлдөг байлаа. Бас би ахыгаа эмээгийн гэрээс гарах нууц гарц олсон гэж итгэдэг байж билээ. Учир нь тэр угаалгын өрөөнөөс шууд гадагшаа гарчихдаг байсан юм. (Угаалгын өрөөний цонхоор гарчихдаг байж л дээ). Түүнчлэн найз маань гэрийнхэнтэйгээ “Вашингтон Б.С.³⁵” рүү явахад би тэднийг ямар нэгэн аргаар цаг хугацаагаар аялаад динозаврын амьдардаг үе рүү очсон гэж боддог байлаа. Учир нь би В.С.³⁶ гэдгийг “манай эриний өмнөх” гэж ойлгож байсан юм.

Өсвөр насандаа би “надад ямар ч хамаагүй” гэж үргэлж хэлдэг байсан ч үнэндээ маш их зүйлд санаа зовдог байсан юм. Бусад хүмүүс өөрсдөө ч мэдэлгүйгээр миний ертөнцийг захирч байв. Би аз жаргал бол сонголт биш, харин хувь заяа гэж бодно. Хайрын төлөө зүтгэх шаардлагагүй, харин зүгээр бий болдог зүйл гэж төсөөлнө.

Би догь байхыг өөрөө нээж илрүүлэхээс илүүтэйгээр бусдаас сурч, дадлагажиж болдог гэж ойлгодог байлаа.

Анхны найз охинтойгоо үерхэж байхдаа үүрд түүнтэй цуг байх мэт санагдаж билээ. Харин үерхэл маань төгсгөл болоход эмэгтэй хүний талаар ахиж өмнөх шигээ мэдрэмж төрөх боломжгүй болсон мэт санагдсан даа. Гэвч эмэгтэй хүний өмнөх шигээ ахин мэдэрч эхлээд

заримдаа зөвхөн хайр байгаад хангалттай биш юм байна гэж ойлгосон юм. Энэ нь хувь хүн өөрөө юуг “хангалттай” гэдгийг шийдээд, үүний дараа хайр бидний хүссэнээр байдаг гэсэн үг юм.

Амьдралынхаа алхам бүрд би буруу гишгэж байжээ. Бүх зүйл дээр. Амьдралынхаа турш. Би өөрийнхөө талаар, бусдын тухай, нийгэм, соёл, дэлхий ертөнц гээд ер нь бүх зүйлийн тухай үнэхээр буруу бодож байлаа.

Би бүхэл амьдралын турш үүнийг зөв гэж бодож явах мэт санагдаж байлаа.

Одоогийн Марк өнгөрсөн дэх Маркийг хараад алдаа дутагдал бүрийг нь харж байгаа шиг, нэг л өдөр ирээдүйн Марк одоогийн Маркийн санаануудыг (энэ номын санаануудыг ч бас) хараад адил төстэй зүйл ажиглах байх. Тэр нь ч сайн биз. Учир нь энэ намайг өсөж дэвжсэн гэдгийг минь харуулж өгнө.

Майкл Жордан дахин дахин бүтэлгүйтсэн нь түүнийг амжилтад хүргэсэн тухай хэлсэн нь бий. Тэгвэл би амьдралынхаа турш бүх зүйл дээр дахин дахин буруу бодож байсан болохоор л амьдрал маань илүү дээр болсон юм.

Өсөлт гэдэг бол байнга үргэлжлэх, төгсгөлгүй процесс. Бид ямар нэгэн юм шинээр сурахдаа шууд “буруу”-гаас “зөв” болдоггүй. Харин бид буруугаас арай бага буруу руу шилждэг. Харин бид мэдлэгээ нэмэх тусам бага буруугаас, арай бага буруу руу, түүнээсээ арай бага буруу гэх мэтээр үргэлжилдэг. Бид үргэлж үнэн болон төгс төгөлдөрт ойртож байдаг, харин хэзээ ч хүрдэггүй.

Бид өөрсдөдөө эцсийн “зөв” хариултыг олох гэж гүйгээд хэрэггүй, харин өдөр ахих тусам өнөөдрийн буруу зүйлээ хаяж, маргааш арай бага буруу байхыг тэмүүлэх хэрэгтэй.

Энэ өнцгөөс хараад үзвэл, хувийн өсөлт нь нэлээд шинжлэх ухааны шинжтэй. Бидний үнэт зүйлс бол бидний таамгууд: Энэ зан чанар бол сайн төдийгүй чухал бол бусад нь үгүй гэх мэт. Харин бидний үйлдэл бол бидний туршилтууд: Үр дүнд үүсэх сэтгэл хөдлөл, бодлууд нь

бидний мэдээллийн сан юм.

Төгс идеологи, төгс зарчим гэж байдаггүй. Зөвхөн таны туршлага танд юуг харуулна, тэр таны хувьд зөв гэсэн дүгнэлтэд хүрч болох ч тэр туршлага ч бас буруу байх магадлалтай. Мөн та, би болон бүх хүмүүс өөр өөр хэрэгцээ, хувийн түүх, мөн амьдралын нөхцөл байдалтай учраас бид амьдралын учир утга, мөн хэрхэн амьдрах ёстой тухай хариулт гарцаагүй бусдаасаа өөр байх болно. Миний зөв хариулт бол үхэн үхтэлээ ганцаараа аялж, алс хязгаар газарт амьдарч, өөрийнхөө унгасыг шоолж инээх зэргийг багтаадаг. Эсвэл саяхныг хүртэл тийм байсан гэх нь дээр ч юм уу. Бид өөрчлөгдөж хувьсдаг учир хариултауд ч бас дагаж хувьсдаг бөгөөд би өсөж илүү туршлагажих тусам, буруу байсан би-гээ хаяж өдрөөс өдөрт арай бага буруу болдог.

Олон хүмүүс амьдралынхаа тухай зөв байх тал дээр хэт төвлөрсөөр жинхэнээсээ амьдарч чадалгүй дуусдаг.

Нэгэн ганц бие эмэгтэй хамтрагчтай болохыг хүсдэг ч гэрээсээ гарч үүнийхээ төлөө ямар нэгэн зүйл хийдэггүй. Өөр нэгэн эрэгтэй үхтэлээ ажилладаг бөгөөд өөрийгөө тушаал дэвших эрхтэй гэж боддог ч үүнийгээ хэзээ ч даргадаа хэлдэггүй.

Тэд бүтэлгүйтэл, татгалзал, хэн нэгэн “үгүй” гэж хэлэхээс айж байх хэрэгтэй гэж ойлгодог.

Гэхдээ тийм биш. Тийм ээ, татгалзал биднийг зовоодог, бүтэлгүйтэл ч хэцүү. Хүн бүрд өөрийнхөө тал аар итгэдэг, тодорхой таамагласан зүйлс байдаг. Бид тэдгээр таамаглалынхаа талаар бодож үзэх юм уу, өөрчлөх талаар боддоггүй. Учир нь тэдгээр зүйлс бол олон жилийн турш бидний амьдралд утга учир өгсөн зүйлс. Тэр эмэгтэйд гэрээсээ гараад болзоонд явах нь өөрийнхөө дур булаам байдлын талаарх итгэл үнэмшилтэйгээ нүүр тулахад хүргэдэг учраас болзоонд явдаггүй. Тэр залуу өөрийн чадвар нь хэр ихээр үнэлүүлэх талаар итгэл үнэмшилтэй нүүр тулах шаардлагатай болдог учраас даргаасаа тушаал дэвших талаар асуудаггүй.

Хэн ч таныг хөөрхөн гэж боддоггүй, хэн ч таны авьяас чадварт талархдаггүй гэх дассан бодолтойгоо санал нийлэн суух нь эдгээр итгэл

үнэмшлүүдээ шалгаж үзэн, яг үнэн эсэхийг нь мэдэхээс мэдээж хялбар.

Би хангалттай хөөрхөн биш, тэгээд би яах ёстой юм бэ; манай дарга бол новшийн амьтан, тэгээд би яах ёстой юм бэ? гэх мэт иймэрхүү тодорхой гэж итгэдэг зүйлс нь бидний олж болох их аз жаргал болон амжилтыг барьцаалан, оронд нь тааруухан таатай байдлыг мэдрүүлэхэд зориулагдсан юм. Энэ нь маш тааруу, дээр нь урт хугацааны стратеги боловч бид үүнээс салж чаддаггүй. Учир нь бид өөрсдийнхөө зөв гэж итгэдэг бөгөөд ирээдүйд болох зүйлийг аль хэдийн мэдэж байгаа гэж үздэг. Өөрөөр хэлбэл, бид үлгэр хэрхэн төгсөхийг мэддэг гэж боддог.

Ийм дассан бодлууд л бидний өсөлт хөгжлийн дайсан. Ямар ч зүйл болж өнгөрөх хүртлээ тодорхой биш, бүр болж өнгөрсний дараа ч эргэлзээтэй байдаг. Ийм учраас бидний эрхэмлэдэг зүйлс төгс биш гэдгийг хүлээн зөвшөөрөх нь ямар ч байдлаар өсөж хөгжихөд хэрэг болдог.

Тодорхой зүйлийг олох гэж хичээж байхаар эргэлзээг үргэлж хайж байх хэрэгтэй - итгэл үнэмшлийнхээ талаарх эргэлзээ, мэдрэмжийнхээ талаарх эргэлзээ, бид яг одооноос бүтээж эхлэхгүй бол ирээдүй бидэнд ямар бэлэг барих бол гэдэг эргэлзээ. Үргэлж зөв байх гэж хичээж байхаар бид яагаад байнга буруу байна вэ? гэдгээ мэдэх хэрэгтэй. Яагаад гэвэл бид ихэвчлэн буруу байдаг.

Буруу байх нь бидэнд өөрчлөх боломжийг өгдөг. Буруу байх нь бидэнд өсөх боломжийг олгодог. Ханиадаа эдгээхийн тулд гараа ахиж зүсэхгүй, залуу харагдахын тулд ахиж нохойны шээс түрхэхгүй гэсэн үг. “Дундаж байх” бол нэг төрлийн ургамал юм гэж ахиж бодохгүй, зарим зүйлсэд анхаарал хандуулахаас айхгүй байна гэсэн үг.

Мөн сонин боловч нэгэн үнэн зүйл бий: Бид үнэндээ эерэг эсвэл сөрөг туршлага гэж юу болохыг мэддэггүй. Бидний амьдралын хамгийн хэцүү, хамгийн бухимдалтай үеүд хамгийн их төлөвшил, урам зориг өгсөн үеүд байдаг. Бидний амьдралын хамгийн сайн, тааламжтай үеүд нь бидэнд хамгийн их садаа болсон, урам мохоосон үеүд болох нь элбэг. Өөрийн эерэг/сөрөг гэсэн ойлголтдоо битгий итгэ. Бидний тодорхой мэдэх зүйл бол тэр үед биднийг юу өвтгөсөн бэ, юу өвтгөөгүй вэ? гэдэг л чухал аж. Гэхдээ энэ нэг их онц зүйл биш.

Бид таван зуун жилийн өмнөх хүмүүсийн амьдралыг хараад ямар хэцүү амьдарч байсан бол оо гэж боддог шиг таван зуун жилийн өмнөх хүмүүс өнөөдрийн биднийг болон бидний тодорхой байх гэж хичээх оролдлогыг хараад шоолох байсан даа гэж би боддог. Тэд биднийг өөрсдийн амьдралаа хэрхэн мөнгө, ажил гэх мэт зүйлсээр тодорхойлуулж байсныг минь хараад шоолно. Мөн өөрсдөдөө хамгийн чухал хүмүүстээ талархдаггүй мөртлөө бидний өмнө ямар ч гавьяагүй алдартнуудыг амаа олохгүй магтахыг хараад даажигнана. Тэд бидний зан үйл, мухар сүсэг, зовнил, дайн дажныг хараад толгой сэгсэрнэ. Бас бидний хэрцгий байдлыг хараад зог тусах нь бүр ч ойлгомжтой. Тэд бидний урлагийг судалж, түүхийн талаар маргалдана. Үүнээс гадна бидний өөрсдөө ч анзаардаггүй, бидний талаарх үнэнийг ойлгох нь гарцаагүй. Гэвч тэдэнд ч бас буруутай зүйлүүд бий хэвээр. Зүгээр л биднийхээс арай бага буруу байна.

БИДНИЙ ИТГЭЛ ҮНЭМШЛИЙН БАРИЛГА

Үүнийг оролдоод үзээрэй. Хүмүүсийг санамсаргүйгээр түүвэрлэн цуглуулаад тэднийг нэг өрөөнд хийгээрэй. Өрөөнд товчлуурууд байна. Тэгээд тэдэнд тэд ямар нэгэн зүй тогтлыг олох ёстой, хэрвээ зүй тогтлыг олж чадвал гэрэл анивчин, оноо авна гэж хэлэх хэрэгтэй. Гучин минутын хугацаанд хэдэн удаа оноо авахаа хараарай гэж хэл.

Сэтгэл судлаачид үүнийг туршиж үзэхэд юу болсныг та бараг таамаглаж байгаа байх. Хүмүүс суугаад гэрэл асах зүй тогтлыг оллоо гэж дохио өгөх хүртэл товчлууруудыг санамсаргүй байдлаар дарсаар л байсан. Логик дарааллыг олж, олон оноо авахын тулд тэд юу хийж байсан түүнийгээ давтах гэж оролдоно. Харин энэ тохиолдолд гэрэл анивчихгүй. Тэгэхээр нь хүмүүс илүү түвэгтэй дарааллыг туршиж үзнэ. Тэр товчийг гурав дараад, дараа нь тэр товчийг нэг дараад таван секунд хүлээхэд- динн! Ахиад оноо авлаа. Гэтэл энэ дараалал ахиад л оноо авахаа больчихно. Хүмүүс тэр үед магадгүй энэ товчлууруудтай огт холбоогүй байх гэж бодож эхэлнэ. Магадгүй энэ би яаж сууж байгаатай, юунд хүрч байгаатай эсвэл бүр миний хөлтэй холбоотой байх гэж таамаглана. Динн! Ахиад оноо. Тийм ээ, тэгэхээр миний хөлтэй холбоотой юм байна гээд өөр нэг товчийг дарна. Динн!

Ерөнхийдөө ихэнх хүмүүс 10-15 минутын дотор оноо авах ямар нэгэн үйл хөдлөлийн дарааллыг олчихсон байлаа. Тэд ихэвчлэн нэг хөл дээрээ зогсох эсвэл тодорхой нэг зүг рүү харж зогсоод тодорхой хугацаанд тэдэн удаа товчин дээр дарах гэх зэрэг хачирхалтай зүйлсийг олжээ.

Гэхдээ инээдтэй зүйл гэвэл: энэ оноонууд санамсаргүй өгөгдсөнд оршино. Энд ямар ч дэс дараалал, бүтэц байхгүй. Динг гэж дуугарахад асах гэрлээс өөр зүйл үгүй атал хүмүүс элдэв зүйл бодож олоод, тэр нь оноо авахад хүргэж байна гэж итгэжээ.

Энэ туршилтын санаа нь хүний бодол санаа хэрхэн үнэн биш, тэнэг зүйлд хурдан итгэх, сэтгэх чадвартайг харуулах юм. Мөн бид үүндээ үнэхээр сайн болж таарч байна. Өрөөг орхисон хүн бүр туршилтыг яг үнэн зөв хийж, тоглоомд ялсан гэж бодно. Тэд бүгд товчлуурын “төгс” давтамжийг олж, оноог цуглуулсан гэдэгтээ итгэв. Гэхдээ сэтгэсэн арга

болгон нь тэдний хувийн онцлог харуулсан юм. Нэг залуу хэнд ч ойлгогдоогүй урт товчлуур дарах давтамж нь түүнд учир утгатай санагджээ. Нэг охин тэр оноог авахын тулд таазанд тодорхой хэмжээгээр хүрэх хэрэгтэй байсан гэж итгэжээ. Тэр өрөөнөөс гарахдаа доороо үсэрсээр байгаад ядарч орхисон байж билээ.

Бидний тархи утга учир олдог машин. Бид юуг “утга учиртай” гэж ойлгодог нь хоёр эсвэл түүнээс олон туршилтын хооронд хийсэн тархины харилцан холбоогоор илэрдэг. Бид товчийг дарна, дараа нь гэрэл асна. Ингээд л бид товч гэрлийг асаажээ хэмээн таамаглана. Үндсэндээ энэ нь утга учрын суурь юм. Товч, гэрэл; гэрэл, товч. Бид сандал харна. Бид саарал гэдгийн анзаарна. Бидний тархи (саарал) өнгө болон (сандал) биет хоёрын хооронд холбоо бий болгон, “Сандал саарал өнгөтэй” гэсэн утгыг үүсгэнэ.

Бидний тархи байнга эргэлдэж, биднийг хүрээлэн буй орчныг хянаж, ойлгохын тулд илүү олон холбоог бий болж байдаг. Бидний туршлагын гадаад болон дотоод бүх зүйл бидний тархинд шинэ холбоо, мөн уялдааг бий болгодог. Энэ хуудсан дээрх үгнээс авхуулаад тэднийг тайлж уншихад хэрэглэгддэг дүрмийн ойлголт эсвэл ном уйтгартай, нуршуу санагдаж эхлэхэд бодолд чинь эргэлдэх бохир бодлууд хүртэл - эдгээр бодлууд, цохилтууд, ойлголтууд тус бүр мянга мянган мэдрэлийн холбооснууд давхцал дээр шатан мэдлэг, ойлголтын дөлөн дээр таны оюун ухааныг газардуулна.

Гэхдээ бидний тархинд хоёр асуудал байдаг. Нэгдүгээрт, бидний тархи төгс биш. Бид харсан сонссон зүйлээ андуурах тохиолдол элбэг. Бид хурдан мартаж, болсон зүйлийг буруу ойлгодог.

Хоёрдугаарт, бид өөрсдөдөө утга учрыг бий болгосон үед бидний тархи тэр утга учрыг тогтоох зорилгоор бүтээгдсэн. Бид өөрсдийн бодлоороо бий болгосон утга учиртаа туйлширдаг агаад үүнээсээ салахыг хүсдэггүй. Бид өөрсдийнхөө бүтээсэн утга учрыг няцаасан баримт харсан ч бид үл ойшоон, юу ч гэж хэлсэн итгэсээр л байдаг.

Хошин шогч Эмо Филипс нэг удаа “Би хүний тархи биеийн хамгийн гайхалтай эрхтэн гэж боддог байсан. Дараа нь, би хэн үүнийг надад хэлснийг ойлгосон” гэж хэлжээ. Харамсалтай үнэн нь бидний “мэддэг”

мөн итгэдэг зүйлсийн ихэнх нь бидний тархинд гарсан доголдол мөн өрөөсгөл хандлагын үр дүн юм. Бидний үнэт зүйлс олон боловч, магадгүй ихэнх нь дэлхийн ертөнцийг бүхэлд нь харуулдаггүй эсвэл буруу тайлбарласны үр дүн юм.

Эдгээрийн үр дүн юу вэ? Бидний итгэсэн ихэнх зүйл худлаа. Илүү тодорхой хэлбэл, итгэсэн бүх зүйл чинь худлаа - зарим нь бусдаасаа арай бага худлаа. Хүний тархи тодорхой бус байдлын холион бантан. Энэ нь таныг эвгүйцүүлж болох ч энэ бидний хүлээн зөвшөөрөх хэрэгтэй чухал ойлголт юм.

ИТГЭЖ БУЙ ЗҮЙЛСДЭЭ БОЛГООМЖТОЙ ХАНД

Сэтгүүлч, фемкнист зохиолч Мередит Маран 1988 онд аймшигтай зүйлийг санажээ. Түүний аав хүүхэд байхад нь түүнд бэлгийн дарамт учруулсан аж. Залуу насаа юу ч санахгүй өнгөрөөсөн нь түүнийг маш их цочирдуулжээ. Гэхдээ гучин долоон насандаа тэрээр аавтайгаа нүүр тулж, гэрийнхэндээ юу болсныг хэлэв.

Мередитийн мэдээ гэрийнхнийг нь айлгав. Түүний аав юу ч хийгээгүй гэж тэр даруй үгүйсгэлээ. Зарим нь Мередитийн талд оров. Зарим нь аавынх талд. Гэр бүлийн мод хоёр хэсэг болон хуваагдлаа. Ингээд өвдөлт, шаналал энэ мөчөөс өмнөх Мередитийн аавтайгаа харилцах харилцааг тодорхойлж тэр нь салаа мөчрүүд рүү хөгц шиг тархжээ. Тэр бүгдийг тасдан унагав.

Дараа нь 1996 онд Мередит Маран өөр аймшигтай зүйлийг саналаа. Түүний аав хүүхэд байхад нь түүнд бэлгийн дарамт учруулаагүй. (Мэдэж байсан юм аа... Одоо яана аа) Нэгэн эмчийн хэлснээр тэрбээр уг ой санамжийг зохиочихсон аж. Тэр үлдсэн амьдралынхаа турш аавтайгаа болон гэрийн бусад гишүүдтэй эвлэрэх гэж оролдон, тасралтгүйгээр уучлалт гуйн бүхнийг тайлбарлах гэж өнгөрөөжээ. Гэхдээ энэ хэт оройтсон байв. Түүний аав нас барсан байсан төдийгүй түүний гэр бүлийнхэн нь хэзээ ч өмнөх шигээ уур амьсгалтай болсонгүй.

Гэтэл ийм зүйл туулсан хүн Мередит ганцаараа биш болж таарчээ. Түүний *Миний худал хуурмаг: Хуурамч дурсамжийн үнэн түүх* хэмээх намтар номдоо бичсэнээр 1980-аад оны үед маш олон эмэгтэйчүүд гэр бүлийнхээ эрэгтэй гишүүдийг бэлгийн дарамт учруулсан хэмээн хэлсэн бөгөөд мөн л хэдэн жилийн дараа худлаа гэдгийг нь мэдэцгээж байсан хэмээн бичжээ. Үүний хажуугаар тэр үед чөтгөрийн үйл хэрэгт хүүхдээр тахил өргөж байна хэмээн зарлах хүмүүс ч гарах болсон агаад цагдаа нарын мөрдлөгийн үр дүнд ийм галзуу үйл явдал болоогүйг нотолсон түүхтэй.

Хүмүүс яагаад гэнэтхэн гэр бүлийн хүчирхийлэл болон шашны бүлгэмийн талаарх дурсамжийг зохиогоод эхлэв ээ? Энэ бүх зүйл яагаад

1980-аад онуудад гарах болов?

Хүүхэд байхдаа хэдэн хүүхдүүд нэгэндээ ижил үг дамжуулж хэлээд сүүлийн хүн нь эхнийхээсээ шал өөр юм хэлдэг “холион бантан” хэмээх тоглоомыг санаж байна уу? Бидний дурсамж үүнтэй адил зарчмаар ажилладаг.

Бид ямар нэгэн зүйлийг туулж өнгөрүүлдэг. Дараа нь бид хэдэн хоногийн дараа түүнийгээ арай өөрөөр, яг л шивнэж хэлснийг буруу сонссон юм шиг санадаг. Дараа нь бид түүнийгээ хэн нэгэнд хэлэхдээ галзуу юм шиг биш, илүү утга учиртайхан шиг сонсогдохын тулд ганц хоёр юман дээр нь давс нэмээд хэлчихнэ. Тэгээд дараагийн удаа тэр оюун санааныхаа зохиомол орон зайдаа итгээд, дахиад үргэлжлүүлэн ярина. Тэд жинхэнэ биш учир бид заримдаа тэднийг хольж, хутгана. Харин жилийн дараа жаахан согтчихоод тэр түүхээ ярихдаа дахиад жаахан чимэглэнэ, за за шударга байцгаая, зүгээр л гуравны нэгийг нь шинээр зохионо. Харин дараа долоо хоногт эрүүл ухаантай болмогцоо, өөрсдийгөө том тарган худалч гэдгээ хүлээн зөвшөөрөхгүйн тулд тэр шинэчлэн өргөжүүлсэн, согтуу хувилбараа үргэлжлүүлэхээр шийддэг. Харин 5 жилийн дараа, бурхны нэрээр андгайлъя, ээжийнхээ шарилаар андгайлъя, хамгийн үнэн хувилбар маань л хамгийн ихдээ 50% үнэн байдаг.

Бид бүгдээрээ л ингэдэг. Та ч ингэдэг. Би ч ингэдэг. Хэчнээн шударга сайн хандлагатай байлаа гээд бид үргэлж өөрсдийгөө болон бусдыг буруу чиглүүлж байдаг. Шалтгаан нь бидний тархи үнэн зөв биш харин үр ашигтай байхаар бүтээгдсэнд оршино.

Бидний санах ой алдаа гаргадаг бөгөөд хэргийг нүдээр харсан гэрчийн мэдүүлэг ч гэсэн шүүх хурал дээр үргэлж чухал ач холбогдолтойд тооцогддоггүй. Бидний тархи үнэхээр их туйлширсан байдлаар ажилладаг ажээ.

Яаж вэ? Тэгэхээр, бидний тархи одоо байгаа нөхцөл байдлыг урьдын итгэл үнэмшил болон туршлага дээрээ үндэслэн тайлбарлаж, ойлгохыг хичээдэг. Шинэ мэдээлэл бүр бидэнд аль хэдийн байсан үнэт зүйл, дүгнэлтийн дагуу хэмжигдэнэ. Үр дүнд нь бидний тархи тухайн мөчид юу үнэн санагдаж байна, түүний талд ордог. Тиймээс, бид эгчтэйгээ

сайхан харилцаатай байгаа тохиолдолд түүний тухай ихэнх дурсамжуудаа гэрэл гэгээтэй талаас нь тайлбарладаг.

Гэхдээ тэр харилцаа сэвтэж эхлэхэд бид ихэвчлэн яг адилхан дурсамжуудыг өөрөөр харж, одоогийн түүнд чиглэсэн уураа тайлбарлах үүднээс тэднийг дахин шинээр бий болгодог. Өнгөрсөн зул сараар өгсөн тэр гоё бэлэг одоо бол шоолж өрөвдсөндөө өгсөн мэт санагдана. Биднийг нуурын дэргэдэх байшиндаа урихаа мартсан нь санаандгүй алдаа мэт санагдахаа больж, маш муухайгаар үл тоосон хэрэг болон хувирна.

Мередитийн зохиомол хүчингийн түүхийн тухайд бид түүний үнэт зүйл дээр нь суурилсан итгэл үнэмшлийг нь харвал илүү ойлгомжтой болно. Нэгдүгээрт, Мередит амьдралынхаа ихэнх үеүдэд аавтайгаа таарамжгүй, хэцүү харилцаатай байжээ. Хоёрдугаарт, түүний эрэгтэйчүүдтэй үүсгэсэн дотно харилцаа хэд хэдэн удаа бүтэлгүйтэж байсан төдийгүй гэрлэлтээ цуцлуулсан аж.

Ингээд түүний үнэт зүйлээр авч үзвэл “эрэгтэйчүүдтэй дотно байх” нь тийм ч сайхан зүйл биш.

1980 оны эхэн үеэс тэр жинхэнэ феминист³⁷ үзэлтэн болсон бөгөөд хүүхдийн хүчирхийллийн тухай судалгаа хийж эхэлжээ. Тэр ээлж дараалан аймшигт түүхүүдтэй нүүр тулж, цус холилдсон эмэгтэйчүүдтэй уулзсан агаад тэдний ихэнх нь жаахан охид байсан юм. Мөн тэрбээр тухайн үедээ олон тооны судалгаануудыг нийтэлсэн боловч хожим нь хүүхдийн хүчирхийллийн хэргийн давтамжийн тухай хэт дөвийлгөсөн гэдэг нь нотлогджээ. (Хамгийн алдартай судалгаа нь насанд хүрсэн эмэгтэйчүүдийн гуравны нэг нь бага насандаа бэлгийн хүчирхийлэлд өртсөн гэсэн байв. Гэвч энэ нь хожим худал болох нь батлагдсан түүхтэй.)

Үүн дээр нэмээд Мередит цус ойртолтоос амь гарсан өөр нэгэн эмэгтэйд дурлаж, болзож эхэлжээ. Мередит тэр эмэгтэйгээс хамааралтай, гүнзгий харилцаатай болсон бөгөөд байнга л нөгөө эмэгтэйгээ өөрийнх нь аймшигт түүхээс аврах хэрэгтэй болж байлаа. Түүний хамтрагч нь Мередитийг өөртөө татахын тулд аймшигт түүхээрээ түрүү барин, түүний өрөвч сэтгэлээр нь зэвсэглэж байлаа (хил хязгаар болон үүний

талаар 8-р бүлэгт илүү дэлгэрэнгүй ярих болно). Энэ хооронд Мередитийн аавтайгаа харьцах харилцаа нь улам бүр хөндийрч (аав нь түүний лесби болсонд тэгтлээ их цочирдоогүй), байнгын давтамжтайгаар сэтгэл зүйн эмчилгээнд хамрагдах болов.

Түүний эмч нь ч өөрийн гэсэн эрхэмлэх зүйлстэй агаад түүгээрээ бусдын зан чанарыг удирддаг. Ингээд эмч нь Мередитийн аз жаргалгүй байгаа шалтгаан нь зүгээр л их стресстэй ажил эсвэл аавтайгаа харилцаа муутай байдал нь биш, харин ямар нэг өөр зүйл, ноцтой шалтгаан байна гэж үзжээ.

Өнөө үед шинэ төрлийн эмчилгээнд тооцогддог мартагдсан дурсамж сэргээх эмчилгээ маш түгээмэл болжээ. Тухайн эмчилгээний үеэр эмч нар үйлчлүүлэгчээ ховсдож бага насны мартагдсан ой санамжаа санах, эрж олоход нь тусалдаг аж. Ихэнх ой санамж гэм хоргүй байдаг ч ядаж цөөхөн хэд нь ч гэсэн хүнд бэрх байдаг гэсэн санааг бас агуулж байсан юм.

Харин одоо цус ойртолт, хүүхдийн хүчирхийллийн талаар өдөр бүр судалгаа хийдэг, аавдаа гомдсон, амьдралынхаа туршид эрэгтэй хүнтэй бүтэлгүй харилцаагаа тэвчиж ирсэн, өөрийг нь ойлгодог, өөрт нь хайртай цорын ганц хүн мэт санагддаг хүн нь мөн л хүчирхийллээс амьд үлдсэн эмэгтэй болж таарсан хөөрхийлөлтэй Мередит бидэнд байна. Тэр өдөр болгон уйлж, санаж чадахгүй байгаа ямар нэг зүйлээ сана гэж дахин дахин давтах эмчийн шахалтанд орон дээр хэвтэнэ. Тийм ээ, ингээд л та хэзээ ч болоогүй бэлгийн хүчирхийллийн дурсамжийг зохиох төгс жортой болчихлоо.

Аливаа туршлагыг боловсруулахдаа бидний тархины хамгийн түрүүнд баримталдаг зүйл бол бидний өнгөрсөн туршлага, мэдрэмж, итгэл үнэмшилтэй зохицох байдлаар тайлбарлах явдал юм. Гэвч бид ихэвчлэн өнгөрсөн болон одоо хоёр нь хоорондоо зохицохгүй нөхцөл байдалд ордог. Энэ үед бидний одоо туулж буй бүх зүйлс өнгөрсөнд үнэн, бодитой гэж хүлээн зөвшөөрч байсан зүйлстэй зөрчилдөж эхэлдэг. Иймэрхүү тохиолдолд зохицлыг бий болгохын тулд бидний тархи худал ой санамжийг бүтээдэг. Одоо болж байгаа зүйлсийг зохиосон өнгөрсөнтэйгөө холбож байж тархи бидэнд утга учиртай гэж үзсэн зүйлсээ хадгалж үлдэх боломжийг олгодог.

Өмнө нь дурдсанчлан Мередитийн түүх цор ганц нь биш. Баримтад тусгагдсанаар 1980-аад оноос 1990-ээд оны эхэн үе хүртэл зуу зуун гэмгүй хүн үүнтэй төстэй нөхцөл байдлаас болж бэлгийн хүчирхийллийн хэрэгт буруутгагдсан агаад олон ч хүн шоронд орсон байдаг аж.

Амьдралдаа сэтгэл ханамжгүй байдаг хүмүүсийн хувьд бэлгийн хүчирхийллийн бодит тархалт, харгис хэрцгий хүчирхийллүүд болж байгаа зэрэг мэдээллийн хэрэгслүүдээр тархаж буй мэдээнүүд эдгээр байж болох тайлбаруудтай нийлүүлээд үзвэл та ч бас нэг хохирогч байж болох юм. Иймэрхүү зүйлс хүмүүсийн ухамсаргүй сэтгэхүйгээр дамжиж тэдний ой санамжийг бага зэрэг хуурснаар одоогийн зовлонт байдал нь хохирогч болсонтой нь холбоотой гэж тайлбарлан, хариуцлагаас зугтаалгахад түлхэц болдог. Тэгэхээр мартагдсан ой санамжийн эмчилгээ эдгээр ухамсаргүй сэтгэхүйн хүслийг гадагшлуулах, тэднийг бодит мэт санагдахаар ой санамжид бий болгох шалтгаан нь болсон гэсэн үг. Үүнээс үүдсэн тархины эмгэг, үйл явц маш түгээмэл болж нэр томъёо хүртэл бий болжээ: Худал ой санамжийн синдром. Ингээд шүүх байгууллага ажлын арга барилаа өөрчлөв. Мянга мянган эмч нар хариуцлагад татагдан, эмчлэх эрхээ алдацгаажээ. Мартагдсан ой санамжийн эмчилгээ халагдаж, илүү практик арга барилаар солигдов. Одоогийн судалгаа тэр үеийн хэцүүхэн сургамжийг л улам бататгаж байна: Бидний итгэл үнэмшил уян хатан бөгөөд ой санамж бол огтхон ч итгэл даахаар зүйл биш.

Танд “Өөртөө итгэ”, “Мэдрэмждээ итгэ” гэх мэт олон олон цэцэн мэргэн санаа сайхан сонсогдох ч, улиг болсон хэллэгүүд гэдгийг санаарай.

Магадгүй оновчтой хариулт нь өөртөө бага итгэ. Эцэст нь хэлэхэд бидний зүрх, тархи итгэж болохооргүй юм бол магадгүй хандлага, сэдэлдээ илүү их анхаарал хандуулах хэрэгтэй байх. Хэрвээ үргэлж бидний буруу байдаг юм бол өөртөө шүүмжлэлтэй хандах, нухацтайгаар өөрийн итгэл үнэмшил, таамаглалууддаа эргэлзэх нь хөгжих цор ганц логиктой зам биш гэж үү?

Магадгүй энэ аймшигтай, өөрт чинь хор хөнөөлтэй сонсогдож болно л доо. Гэвч энэ харин ч эсрэгээрээ. Энэ тийм ч аюулгүй сонголт биш ч танд эрх чөлөө олгоно.

ЦЭВЭР ТОДОРХОЙ БАЙДЛЫН АЮУЛ

Сүши ресторанд Эрин суугаад миний эсрэг талд яагаад үхэлд итгэдэггүй талаараа тайлбарлах гэж оролдож байв. Энэ яриа бараг гурван цаг үргэлжилж байгаа бөгөөд тэр дөрвөн ширхэг өргөст хэмхийн ороомог идэж бүтэн саке ганцаараа уучхаад байлаа (Үнэндээ тэр хоёр дахь шилнийхээ талдаа орох гэж байлаа). Мягмар гараг, өдрийн 2 цаг болж байсан үе.

Би түүнийг энд уриагүй л дээ. Тэр л интернетээр миний хаана байгааг мэдээд, намайг олоод ирчихсэн байгаа нь энэ.

Ахиад л.

Тэр өмнө нь ч бас ингэсэн удаатай. Таны харж байгаачлан Эрин үхлийг эмчилж чадна гэдэгтээ, бас үүнд нь миний тусламж хэрэгтэй байгаа гэж итгэсэн буй нь энэ. Бизнес зорилгоор миний тусламж хэрэгтэй гээгүй. Хэрвээ түүнд PR (пи ар) туслалцаа хэрэгтэй болсон бол энэ нэг өөр хэрэг. Гэхдээ энэ үүнээс илүү том зүйл байлаа, тэр намайг хамтрагчаа болгохыг хүссэн. Яагаад? Гурван цагийн турш асууж, нэг бүтнийг тал сакетэй уусны дараа ч юу ч тодорхой биш байлаа.

Дашрамд хэлэхэд, тэр үед сүйт бүсгүй маань надтай хамт зоогийн газарт байсныг дурдъя. Эрин түүнийг ярианд оролцох нь чухал гэж бодсон аж. Тэрбээр намайг “хуваалцах хүсэлтэй”, бас миний найз охинд (одоо эхнэр) “айх хэрэггүй” гэж хэлэхийг хүссэн юм.

Би Эринтэй 2008 онд хувь хүний хөгжлийн туслах семинар дээр танилцсан юм. Тэр гайхалтай сайхан бүсгүй шиг л санагдаж билээ. Элдэв янзын зүйл ярьж, олон зүйлийн тухай хүүрнэж байсан ч тэр Ivy League³⁸ -ийн сургуульд сурсан, хуульч мэргэжилтэй мөн харваас ухаантай нэгэн байлаа. Тэр миний онигоонд инээн, намайг хөөрхөн гэж бодож байгаагаа хэлэв. Ингээд би л юм хойно түүнтэй унтчихав.

Сарын дараа тэр намайг улс орон даяар хэрэн тэнэж, өөртэй нь хамт нүүхийг санал болгов. Энэ нь намайг яг л улаан туг харсантай адил цочирдуулж, би түүнээс салахаар шийдэв. Хариуд нь тэр түүнтэй цуг

байхаас татгалзвал өөрийгөө хөнөөнө гэв. Тиймээс бүр хоёр улаан туг болчихлоо. Би түүнийг цахим хаяг, бүх холбоо барих хэрэгслээсээ бушуухан блоклов.

Энэ нь түүнийг удаашруулснаас зогсоосонгүй.

Түүнтэй сүшиний ресторанд уулзахаас жилийн өмнө, Эрин машины осолд орж бараг л үхэх шахжээ. Үнэндээ, хэдэн сарын турш түүний тархины бүх үйл ажиллагаа зогссон, эмнэлгийнхний хэлдгээр “үхсэн” байсан ч ид шидийн тохиолдлоор тэр амьд үлджээ. Харин тэр ухаан орж, “эргэж ирэхэд” нь бүх зүйл өөрчлөгдсөн байсан гэжээ. Тэр маш сүнслэг хүн болон хувирчээ. Тэр энергийн эмчилгээ, сахиусан тэнгэрүүд, нийтлэг ухамсар, мөн хувь заяаны хөзөр гэх зүйлсийг сонирхож итгэж эхлэв. Тэр мөн өөрийгөө эдгээгч, бусдыг ойлгодог, ирээдүйг харж чаддаг нэгэн гэж итгэнэ. Яаж гэдгийг нь мэдэхгүй ч тэр надтай уулзахаас өмнө тэр бид хоёр дэлхийг хамтдаа аврах тавилантай гэж боджээ. Тэр “үхлийг эмчлэхийн тулд” гэж хэлсэн шүү.

Түүнийг блоклосны дараа, тэр шинэ и-мэйл хаяг нээн, өдөрт хэд хэдэн ууртай и-мэйл илгээж байв. Намайг болон надтай ойрхон хүмүүсийг доромжлохын тулд хуурамч Фэйсбүүк, Твиттер нээлээ. Бүр тэр вэбсайт нээж, намайг түүний найз залуу байсан, мөн түүнд худал хэлж түүнийг хуурсан, намайг түүнтэй гэрлэнэ гэж амласан, бид хоёр нэг нэгэндээ хамаардаг гэх мэт хэд хэдэн өгүүллэг бичсэн гээч. Би тэр сайтыг устгах талаар түүнтэй ярихаар холбогдоход, Калифорнид ирж түүнтэй хамт байсан үед л устгана гэж хэллээ.

Энэ бүх хугацаанд түүний тайлбар адилхан байв: Би түүнтэй байх тавилантай, бурхан үүнийг урьдаас тогтоочихсон, тэр шөнө дунд сэрээд “бидний онцгой үерхэл” дэлхийн тогтвортой энх тайвны төлөөх шинэ үеийн тунхаг болох ёстой хэмээн тушаах сахиусан тэнгэрийн хоолойг сонссон гэж хэлж байв (Тийм ээ, тэр үнэхээр үүнийг хэлсэн юм шүү).

Бид сүшиний ресторанд суусан мөч хүртэл тэр мянга мянган и-мэйл над руу бичсэн байлаа. Хариу бичсэн ч бичээгүй ч, хүндэтгэж эсвэл ууртай бичсэн ч хамаагүй юу ч өөрчлөгдсөнгүй. Түүний бодол хэзээ ч өөрчлөгдөөгүй; Түүний итгэл хэзээ ч ганхаагүй. Энэ долоон жилийн турш үргэлжилсэн билээ (Одоо ч цааш үргэлжлүүлэн тоолж л байна).

Эрин тэр жижиг сүшиний газарт саке уунгаа хэрхэн муурынхаа бөөрний чулууг энергийн аргаар эмчилсэн талаар хэдэн цагийн турш чалчихыг харан сууж байхад нэг зүйл надад тодорхой болж ирэв:

Эрин бол өөрийгөө хөгжүүлэхийн донтон. Тэр арваад мянган долларыг ном, семинар хичээлд зарцуулдаг. Хамгийн солиотой зүйл нь Эрин сурсан бүх хичээлээ яг байгаагаар нь хүлээж авна. Тэр мөрөөдөлтэй. Түүнийхээ төлөө ч шаргуу хөдөлмөрлөдөг. Тэр оюун ухаандаа төсөөлж, үйлдэл хийнэ. Гологдож бүтэлгүйтсэн ч дахиад л оролдоно. Ёстой л няцашгүй эерэг нэгэн. Өөрийнхөө талаар новшийн өндөр сэтгэгдэлтэй байдаг. Тэр муураа хэрхэн эмчилсэн талаараа Есүс Лазарусыг амилуулсан юм шиг л ярьдаг.

Харин түүний эрхэмлэдэг зүйл бүтэлгүйтсэн ч үүний аль нь ч надад хамаагүй. Тэр “зөв” бүхнийг хийдэг ч энэ нь түүнийг зөв болгодоггүй.

Тэр үүнээсээ татгалзахгүй нь илэрхий. Тэр надад үүнийг олон удаа тайлбарлах гэж оролдсон. Нэг л санаснаараа зүтгээд байх нь зүгээр ч нэг утгагүй зүйл биш, эрүүл саруул сэтгэхгүй байгаагийн шинж; ингэснээр тэр өөрөө ч, би ч ялгаагүй гуньж гутардаг гэдгийг тэр мэдэхийн дээдээр мэдэж байв. Гэхдээ яагаад ч юм бүү мэд, энэ бодол санаа нь түүнд зөв санагдаад, зүгээр шууд хаячхаж чаддаггүй аж.

1990 оны дундуур, сэтгэл судлаач Роу Баумэйстэр чөтгөрийн тухай ойлголтыг судалж эхэлсэн байна. Ерөнхийдөө, тэр муу зүйл хийсэн хүмүүс болон тийм зүйл үйлдэх болсон шалтгааныг нь ажиглажээ.

Тэр үед өөрсдийнхөө талаар муугаар боддог хүмүүс муу зүйл хийдэг гэж үздэг байлаа. Энэ нь тэд өөрсдийгөө хүндэлдэггүй гэсэн үг хэмээн тайлбарлана. Гэвч Баумэйстэрийн нээсэн гайхширмаар зүйл нь уг үзэл нь буруу гэдэгт оршино. Үнэндээ, бүх зүйл эсрэгээрээ ажээ. Хамгийн муу гэмт хэрэгтнүүдийн зарим нь өөрсдийнхөө талаар сайнаар боддог болж таарав. Харин ч ингэж бодит байдлыг үл харгалзан байж, өөрсдийнхөө талаар сайхнаар бодох нь тэдэнд бусдыг өвтгөснөө зөвтгөх шалтгаан нь болдог аж.

Бусад хүмүүст аймшигтай зүйл хийснийгээ зөв хэмээн мэдрэхийн тулд хүн өөрийн зөв байдалд нугаршгүй бат итгэлтэй байж, итгэл үнэмшлээ

хамгийн зөв гэж боддог байх ёстой. Арьс өнгөөр ялгаварлагч нэгэн өөрийн генийг хамгийн сайн нь гэж итгэдэг болохоор арьс өнгөөр ялгаварладаг. Шашны хэт даврагчид өөрийн диваажин дахь суудалдаа итгэлтэй байдаг учраас бөмбөг дэлбэлж, амиа хорлодог. Эмэгтэй хүнийг хүчинддэг эрэгтэйчүүд өөрсдийгөө эмэгтэй хүний биеийг өмчлөх эрхтэй гэж итгэсэн учраас тийм үйлдэл гаргадаг.

Хорон санаатай хүмүүс хэзээ ч өөрсдийгөө хорон санаатай гэж итгэдэггүй харин тэд бусдыг хорон санаатай гэж үздэг.

Сэтгэл судлаач Станлий Милгримийн нэрээр нэрлэгдсэн Милгримийн туршилт хэмээх нэгэн сонирхолтой туршилтаар судлаачид “энгийн хүмүүс”-т бусад сайн дураар судалгаанд оролцогчдыг дүрэм зөрчвөл шийтгэ хэмээн зааварлав. Тэд хүмүүсийг шийтгээд зогсохгүй зарим тохиолдолд бүр хүч хэрэглэж байлаа. Бараг нэг ч шийтгэгч өөрийн шийтгэсэн нэгнийг асуун шүүх юм уу, тайлбар шаардсангүй. Харин ч бүр шийтгэгчид тэдэнд туршилтын хүрээнд тэдэнд олгогдсон ёс зүйн зөвт байдалд дуртай буй нь илэрхий болов.

Өөрөөр хэлбэл тодорхой байдлыг олж авах боломжгүйгээс гадна тодорхой байдлыг улам эрж хайх тусам, энэ нь илүү аюултай байдлыг бий болгодог ажээ.

Олон хүмүүс ажлын чадвар, авах ёстой цалингийнхаа талаар их хүчтэй, тодорхой бодолтой явдаг. Гэхдээ тэдгээр тодорхой байдал нь тэдний мэдрэмжийг дээрдүүлэх биш дордуулдаг гэнэ. Бусад хүмүүс тэднээс түрүүлж тушаал дэвшиж байгааг хараад сэтгэл нь гонсойж, өөрийгөө хүлээн зөвшөөрөгдөөгүй, бүрэн танигдаагүй мэтээр мэдэрдэг ажээ.

Найз залуугийнхаа утсан дахь мессежийг нууцаар шалгаж харах эсвэл найзаасаа хүмүүс таны тухай юу гэж ярилцаж байгаа асуух зэрэг зан авирууд нь эмзэг байдал, мөн тодорхой болгох гэсэн хүслээр жолоодуулдаг байна.

Та найз залуугийнхаа утсыг шалгаад юу ч олохгүй байж болно, тэглээ гээд энэ дууссан гэсэн үг биш. Та түүнийг өөр утастай болов уу гэж бодож эхэлнэ. Та тушаал дэвшиж чадахгүй байгаагаа ажил дээрээ үл тоогдож, гишгэгдсэнээс болсон гэж тайлбарлаж болох юм. Гэвч энэ нь

таныг цаашид хамтран ажилладаг хүмүүсийнхээ итгэлийг эвдэж, хэлсэн юм (мөн тэд таны талаар хэрхэн боддог бол гэх таны бодол) бүрийг сэжиглэхэд хүргэх агаад энэ нь таны тушаал дэвших магадлалыг улам багасгах болно. Та хамт байх ёстой тэр нэгэн онцгой хүнийг хайсаар байж болно, гэвч няцаагдсан довтолгоо, ганцаардмал шөнүүдээс болоод та өөрөөсөө юуг буруу хийгээд байгаагаа дахин дахин асууж эхэлнэ.

Энэ сул дорой, горьдлого тасарсан мөчүүддээ л бид далд нуугдсан хортой дүрээ хүлээн зөвшөөрөх чадалтай болдог: Ажлаа бүтээхийн тулд жаахан хуурах эрхтэй, бусад хүмүүс шийтгэгдэх ёстой, бид юу хүссэнээ хүртэх эрхтэй, заримдаа хүч хэрэглээд ч хамаагүй.

Эсрэг хууль дахиад үйлчилж байна: Ямар нэгэн зүйлийг илүү тодорхой болгох гэж хичээх тусам бид илүү тодорхой бус, аюултай байдлыг мэдэрдэг.

Харин үүний эсрэг нь ч мөн үйлчилнэ: Та тодорхой бус мөн үл мэдэх байдлыг хүлээн зөвшөөрч эергээр хүлээж авах тусам та мэдэхгүй зүйлээ мэдэхдээ илүү таатай байх болно.

Тодорхой бус байдал нь бусдын талаар шүүж ярихыг болиулдаг онцлогтой. Телевиз, ажлын газар, гудамж зэрэг газарт хэн нэгнийг харахдаа мэдэрдэг хэрэгцээгүй хэвшмэл ойлголт, туйлшралыг арилгаж өгдөг. Тодорхой бус байдал биднийг өөрсдийгөө шүүх шүүмжлэлээс чөлөөлдөг. Бид өөрсдийгөө хайр татам эсэхээ мэдэхгүй, дур булаам эсэхээ мэдэхгүй, үнэн хэрэгтээ хэр чадвартай болж болохоо ч мэддэггүй. Эдгээр зүйлсийг нээж илрүүлэх цорын ганц зам гэвэл тэдний талаар мэдэхгүй байх, мөн тэдгээрийг туршлагаар олж илрүүлэхдээ нээлттэй байх явдал юм.

Тодорхойгүй байдал бол бүх өөрчлөлт, өсөлтийн үндэс. Эртний зүйр цэцэн үгэнд өөрийгөө бүхнийг мэддэг гэж боддог нэгэн хэзээ ч юм сурдаггүй гэж байдаг. Эхлээд мэдэхгүй зүйл байхгүй бол бид юу ч сурч чадахгүй. Мэдэхгүй гэдгээ хүлээн зөвшөөрөх тусам бид илүү сурах боломжтой болдог.

Бидний үнэт зүйлс алдаатай, мөн төгс биш бөгөөд тэдгээрийг төгс, бүрэн бүтэн хэмээн таамаглах нь биднийг ягшмал сэтгэлгээтэй болгож,

тэр нь өөртөө эрх ямба олгохоос гадна хариуцлагаас зугтах байдлыг бий болгодог. Үүнийг шийдэх ганц зам нь өнөөг хүртэл бидний итгэж байсан итгэл үнэмшил үйлдлүүд маань буруу байжээ гэдгийг хүлээн зөвшөөрөх билээ.

Энэ нь ямар нэгэн зүйл таны өөрийгөө хэрхэн хардаг, өөрийгөө хэр амжилттай/амжилтгүй байна гэж харж байна мөн өөрийн үнэт зүйлийнхээ дагуу амьдарч чадаж байгаа эсэхийг тань өөрчлөх гэж оролдох тусам та тэр зүйлийг хийхээс зугтана гэсэн үг.

Та энэ дэлхийд амьдарч байгаа хэв маягтаа дасаж, түүнээс үүдсэн тухтай байдал бий болдог. Харин амьдралыг тань илүү сайхан болгох байсан ч энэ тухтай байдлыг үймүүлж болох ямар ч зүйл танд аймаар санагдана.

Мэнсоны энэ хууль амьдралын эерэг, сөрөг аль алинд нь ч үйлчилнэ. Сая долларыг олох нь таны хэн бэ? гэдэг ойлголтод чинь заналхийлнэ. Рок од болох нь мөн л таны хэн бэ гэдэг ойлголтод чинь заналхийлнэ. Ийм болохоор л бүтэлгүйтлээс айдаг тэр л шалтгаанаар амжилтаас ч бас айдаг: Энэ нь тэдний өөрсдийгөө хэн гэж үзэж байгаа тэр итгэлд нь заналхийлдэг гэсэн үг.

Сая доллар олох нь бүх мөнгөө алдахтай, Рок од болох нь ажлаа алдахтай адил. Юугаараа адил вэ? гэвэл тэд таны өөрийгөө хэн гэж итгэдэг тэр итгэлийг тань үгүйсгэдэг. Яг ийм шалтгааны улмаас хүмүүс бүтэлгүйтлээс айдаг шигээ амжилтаас ч бас айдаг.

Та цаг үргэлж хүсэн мөрөөдөж ирсэн жүжгийн зохиолоо бичихээс айдаг. Учир нь ингэх нь таны даатгалын зохицуулагч гэдэг тодорхойлолттой чинь харшилна. Та нөхөртэйгөө орон дотроо илүү хөгжилтэй байх талаар ярилцахаас зайлсхийдэг. Учир нь ийм харилцан яриа таны сайн, ёс зүйтэй эмэгтэй гэдэг тодорхойлолттой чинь харшилна. Та найздаа ахин уулзмааргүй байна гэж хэлэхээс зайлсхийдэг. Учир нь нөхөрлөлийг дуусгах нь таны сайхан, бусдыг уучилдаг хүн гэдэг тодорхойлолттой чинь харшилна.

Бид өөрсдийгөө хэрхэн хардаг, мэдэрдэг тэр ойлголтод заналхийлдэг болохоор энэ мэтийн зөв бас чухал боломжуудыг үргэлж хажуугаараа

өнгөрөөдөг. Эдгээр зүйлс нь өөрсдийгөө хэрхэн харж, мэдэрч байгааг өөрчилж болох учир энэ сайхан боломжийг бид хажуугаараа өнгөрүүлдэг.

Надад нэг урлагийн бүтээлээ интернетэд тавьж, мэргэжлийн (ядаж хагас мэргэжлийн) болох гэж маш удаан хүссэн найз байсан юм. Тэр үүнийхээ талаар хэдэн жил ярьж, үүндээ зориулж мөнгө хурааж, бүр хэд хэдэн өөр вэбсайт нээж, түүндээ мэдээллээ оруулсан байв.

Гэвч тэр үүндээ хэзээ ч тууштай ороогүй юм. Тэр үргэлж л шалтаг тоочиж, бүтээлийнх нь нарийвчлал хангалттай сайн биш байсан, өмнөхөөсөө илүү дээр юм зурсан эсвэл үүнд хангалттай цаг зав зарцуулж чадахаар биш байна гэдэг байлаа.

Хэдэн жил өнгөрсөн ч тэр “жинхэнэ ажлаасаа” гарч чадаагүй юм. Яагаад? Уран бүтээлээрээ мөнгө хийж амьдрахаас гадна хэнд ч таалагддаггүй уран бүтээлч болчхож магадгүй гэсэн эрсдэл нь хэний ч мэддэггүй уран бүтээлч байхаас илүү аймшигтай байжээ. Ядаж л тэр хэний ч сонсоогүй уран бүтээлч байхдаа дассан, түүндээ тайван байдаг байсан юм.

Надад бас зугаацагч, үргэлж ууж, охидын араас хөөцөлддөг нэг найз байв. Хэдэн жилийн турш “мансуурлын” амьдралаар амьдарсны дараа тэр өөрийгөө маш их ганцаардмал, сэтгэлээр унасан, эрүүл бус нэгэн болсноо ухаарчээ. Тэр энэхүү зугаацагч амьдралаасаа салахыг хүссэн юм. Найз маань гэр бүлтэй, өөрөөс нь илүү “төвхнөсөн”, нэгэнтэй их л атаархангуй харилцдаг байв. Гэвч тэр хэзээ ч өөрчлөгдсөнгүй. Үргэлж ганцаардмал шөнийн араас бас нэгэн ганцаардмал шөнө, хоосон лонхны араас бас нэгэн хоосон лонх. Байнга л шалтаг тоочно. Зогсож чадахгүй байгаадаа цаг үргэлж шалтгаан олно.

Энэ амьдралын хэв маягаас салах нь түүний өөрийн хэн бэ? гэдэг ойлголтод нь хэтэрхий заналхийлсэн зүйл юм. Тэр хэрхэн зугаацагч залуу байхыг л мэддэг. Иймд үүнээсээ ангижрах нь яг л сэтгэцийн хувьд амиа хорлож байгаатай адил.

Бид бүгдэд өөрсдийн үнэт зүйлс бий. Бид тэднийгээ хамгаалдаг. Түүнийхээ төлөө амьдарч, баталж, хадгалж үлдэхийг хичээдэг. Хүссэн

хүсээгүй бидний тархинд бат суусан зүйл. Өмнө нь хэлсэнчлэн бид угийн мэддэг, тодорхой гэж боддог зүйлсдээ хэт туйлширч ханддаг. Хэрвээ би өөрийгөө сайхан залуу гэж итгэх юм бол энэ итгэлтэй харших бүх л нөхцөл байдлаас зайлсхийнэ. Хэрвээ би өөрийгөө маш сайн тогооч гэж итгэх юм бол өөртөө үүнийг дахин дахин батлах бүх л боломжуудыг хайна. Итгэл үргэлж бусдаас түрүүнд байдаг. Өөрийгөө хэрхэн хардгаа, хэн мөн хэн биш гэж боддогоо өөрчлөхгүй л бол үгүйсгэл, бачимдлаа даван туулж чадахгүй. Өөрчилж ч чадахгүй.

Тэгэхээр “өөрийгөө таних”, “өөрийгөө олох” гэдэг аюултай байж болох нь. Энэ таныг чанга хатуу дүрд барьж, хэрэггүй горьдлогоор дарах болно. Таныг дотоод чадамж болон гадаад боломжуудаас чинь хаах болно.

Би *битгий* өөрийгөө ол гэж хэлмээр байна. Хэзээ ч *битгий* өөрийгөө хэн болохыг таньж мэд гэж хэлмээр байна. Учир нь энэ л таныг идэвхтэй, шинийг эрэлхийлэгч байлгана. Энэ л таныг бусдыг шүүхдээ удаан, бусдын өөр байдлыг хүлээн зөвшөөрдөг болоход тусална.

ӨӨРИЙГӨӨ ҮГҮЙ ХИЙ

Буддизмд “Би” гэх үзэл бол тархины хуурамч байгууламж бөгөөд бид “Би” оршдог гэдэг үзлийг тавьж явуулах хэрэгтэй гэж сургадаг. Мөн таны өөрийгөө тодорхойлохдоо хэмждэг тэр хуурамч хэмжүүр чинь эргээд таныг занганд оруулдаг учир ер нь бүгдийг явуулах нь зүйтэй хэмээдэг билээ. Ерөнхийдөө бол буддизм хэрхэн элдэв төрлийн зүйлд анхаарал хандуулж ач холбогдол өгөхгүй байхыг заадаг гэж ойлгож болно.

Энэ үзэл хэрэггүй юм шиг санагдаж байж болох ч энэ санаа сэтгэл зүйн үүднээс үр өгөөжтэй, давуу талтай. Бид өөрсдийнхөө талаар бусдад болон өөрсдөдөө ярьдаг үлгэрүүдээ тавиад явуулчих юм бол бид өөрсдөдөө үйлдэл хийх (бас бүтэлгүйтэх), өсөж дэвжих эрх чөлөөг олгодог.

Хэрвээ хэн нэгэн өөртөө “Магадгүй би хайр дурлалын тал дээр сайн биш бололтой” хэмээн хүлээн зөвшөөрөх юм бол тэр үйлдэл хийх бүрэн эрх чөлөөтэй болж бүтэхгүй гэрлэлтээ дуусгаж ч чадна. Ингэснээр тэр өөрийн хуурамч “би”-гээ хамгаалахын тулд аз жаргалгүй, солиотой гэрлэлтэндээ тэсч үлдэх шаардлагагүй болно. Хэрвээ сурагч өөртөө “Магадгүй би тэрсүүд нэгэн биш зүгээр л айсан байх” гэж хүлээн зөвшөөрвөл ахин идэвхтэй байх эрх чөлөөтэй болно. Ингэснээр академик мөрөөдлийн араас хөөцөлдөхөөс болон бүтэлгүйтэхээс айх шалтгаан үгүй болно.

Даатгалын зохицуулагч өөртөө “Магадгүй миний мөрөөдөл болон миний ажил хоёрт тийм ч онцгой, гоц гойд юм байхгүй” гэж хүлээн зөвшөөрвөл кино зохиолоо хийж, шударгаар урагшлан юу болохыг нь харах эрх чөлөөтэй болно.

Надад сайн, муу мэдээ аль аль нь байна: *Таны асуудалд гоц гойд, онцгой юм бараг байхгүй.* Тийм болохоор тэдгээрийг тавьж явуулах нь танд эрх чөлөөг олгоно.

Өөрийн тухай хэт их бодох нь заримдаа гарцаагүй тодорхой зүйлийн тухайд ч эргэлзэхэд хүргэх нь бий.

Таны сууж байгаа онгоц л осолд орох гэж байна, таны төслийн санаа л хүн болгоны тохуурхлын бай, дээр нь нэмээд хамгийн тэнэг нь, таныг л хүн болгон шоолдог гэж бодох үедээ таны дотор “Би бол онцгой”, “Би бусадтай адилгүй”, “Би өөр, өвөрмөц” гэсэн бодол бий болдог.

Үүнийг энгийнээр илэрхийлбэл, цэвэр өөртөө дурлах үзэл гэж болно. Та миний л асуудал бусдынхаас арай өөр, яг л биет ертөнцийн хуульд захирагдахгүй онцгой хэцүү зүйл хэмээн итгэнэ.

Миний зөвлөгөө бол битгий онцгой бай, битгий цор ганц бай. Хэмжүүрээ илүү өргөн, илүү энгийн болгож шинээр тодорхойл. Өөрийгөө тодорч буй од, олдоогүй гоц ухаантан гэж хэмжихээ боль. Аймшигтай хохирогч, гутармаар бүтэлгүй амьтан гэж хэмжихээ боль. Оронд нь арай дээр байж болох шинж буюу суралцагч, хамтрагч, найз, бүтээгч гэж хэмж.

Илүү нарийн, илүү ховор шинж чанарыг өөртөө сонгох тусам бүх зүйл тань руу илүү ихээр заналхийлж байгаа юм шиг санагдана. Тийм учраас өөрийгөө байж болох хамгийн энгийн, хэвийн байдлаар тодорхойл.

Ингэх нь өөрийнхөө талаар гоц тархитай, гайхалтай авьяастай, зурсан мэт үзэсгэлэнтэй эсвэл санаанд ч оромгүй аймар байдлаар хохирогч болсон гэх зэрэг сүржин бодлуудаасаа сална гэсэн үг. Ингэснээр өөртөө ямар нэг эрх олгох мэдрэмжээс, ямар нэг байдлаар энэ дэлхийгээс авлагатай гэх итгэлээс сална. Таныг хэдэн жил тэтгэж байсан тэр сэтгэлийн хөөрлөөсөө татгалз. Эдгээр зүйлээс татгалзсанаар яг л хар тамхичин тариураас татгалзах үедээ үүнийгээ дахин нэхэж эхэлдэгтэй адил мэдрэх болно. Гэлээ ч та хамаагүй дээр хэн нэгэн болж гарч ирэх болно.

Хэрхэн өөрийнхөө талаар арай бага тодорхой байх вэ?

Өөрсдөөсөө асуух, өөрийн бодолдоо болон итгэл үнэмшилдээ эргэлзэх нь хөгжүүлэхэд хамгийн хэцүү чадваруудын нэг. Гэхдээ хийж болно. Амьдралдаа тодорхой биш зүйлийг нэмэгдүүлэхэд чинь туслах хэд хэдэн асуулт байна.

Асуулт #1: Хэрвээ миний буруу байвал яах вэ?

Найз маань саяхан сүй тавьсан юм. Сүй тавьсан залуу нь тун дажгүй. Тэр уудаггүй, найзад маань гар хүрдэггүй, муухай харьцдаггүй. Дээр нь нөхөрсөг, ажилдаа ч өсөх ирээдүйтэй.

Гэвч сүй тавьснаас нь хойш найзын маань ах байнга түүнийг болчимгүй сонголт гаргалаа, тэр залуугаас болж өөрийгөө зовоох юм хийлээ гэж сануулан, алдаа гаргаж байна, хариуцлагагүй хандаж байна гэх болжээ. Манай найз “Юу нь болохгүй байгаа юм бэ? Гэрлэлт танд яаж саад болоод байгаа юм бэ?” гэж асуух болгонд асуудал байхгүй, сүй тавьсан явдал надад ямар ч саад учруулаагүй хэмээн зөвхөн дүүдээ анхаарал хандуулж, дүүдээ туслах гэж байгаа юм шиг аяглав.

Гэхдээ түүнд ямар нэг зүйл саад учруулж байна гэдэг нь тодорхой. Магадгүй түүний өөрийн гэрлэлтийн эмзэг байдал эсвэл ах дүүсийн тэмцэл нөлөөлсөн байх. Магадгүй атаа жөтөө ч байж болно. Эсвэл тэрбээр өөрийн хохирогч байдалдаа дэндүү баригдсан болохоор бусдыг өрөвдөлтэй байдалд оруулахаас нааш бусдад аз жаргал хүсэж чаддаггүй байж болох юм.

Ерөнхий зарчмын дагуу бид өөрсдийгөө хамгийн муу ажиглаж мэддэг. Уурласан, атаархсан, гутарсан байна гэдгээ ихэнх тохиолдолд хамгийн сүүлд л ухаардаг билээ. Олж мэдэх цор ганц зам бол тодорхой байдлын хамгаалалтдаа бидний буруу байж болох талаар байнга асуун завсар гаргах явдал.

“Би атаархаад байгаа юм болов уу - хэрвээ тийм бол яагаад?” “Уурлаад байгаа юм болов уу?” “Түүний зөв, би зүгээр л өөрийн эгогоо хамгаалаад байгаа юм болов уу?”

Иймэрхүү асуулт асууж тархины дадал зуршил болгох хэрэгтэй. Олонх тохиолдолд өөрсдөөсөө иймэрхүү энгийн асуултыг асуух нь өчнөөн асуудлыг шийдэх даруу байдал, энэрэл нигүүлслийг бий болгодог.

Гэхдээ миний буруу байж болох юм гэж асуух нь үнэхээр таны буруу гэсэн үг бас биш гэдгийг ойлгоорой. Заримдаа таны зөв. Жишээ нь, нөхөр тань оройн хоолны махаа түлсэн гэж таныг айхавтар зодоод, та ч энэ хүнд итгэсэн минь ер нь буруу байж дээ гэж бодож байгаа бол, энэ удаад таны зөв байж магадгүй шүү. Зорилго нь өөрийгөө үзэн ядах биш,

зөвхөн асуулт асуун тухайн үед үүсэж байгаа бодлыг ахин бодож үзэх юм.

Амьдралд чинь болж байгаа ямар ч өөрчлөлтөд *та ямар нэг байдлаар буруутай*. Энд суугаад өдөр болгоныг гунигтай өнгөрүүлж байгаа бол энэ нь та амьдралынхаа чухал ямар нэг зүйлийг буруу хийсэн байна гэсэн үг. Түүнийгээ олохын тулд асуулт асуухгүй л бол юу ч өөрчлөгдөхгүй.

Асуулт #2 Миний буруу байсан ч байж болно гэж яг юу гэх гэсэн юм бэ?

Олон хүмүүс өөрийн буруу байсан уу гэдгийг өөрөөсөө асууж чаддаг ч тэднээс цөөнх нь л дараагийн алхмыг хийж, хэрвээ тэдний буруу бол “энэ нь юу гэсэн үг вэ” гэдгийг эргэцүүлдэг. Бидний алдааны цаана байж болох утга нь ихэвчлэн хэцүү байдаг. Зөвхөн сонгосон үнэ цэнээ эргэцүүлэх биш мөн өөр, эсрэгцэх үнэ цэнэ яаж харагдаж, мэдрэгдэж болох вэ гэдгийг авч үзэх шаардлагыг бий болгодог. Аристотель “Бодолд уусчихгүйгээр эргэцүүлж үзэж чадаж байна гэдэг нь боловсорсон оюуны шинж юм” гэж бичсэн байдаг. Өөр үнэ цэнүүдийг заавал хүлээн зөвшөөрөхгүйгээр олж харан, шинжих гэдэг нь магадгүй амьдралаа илүү утга учиртай зам руу өөрчлөхөд шаардагдах гол чадвар байх.

Манай найзын ахын хувьд түүний өөрөөсөө асуух асуулт нь “Хэрвээ би дүүгийнхээ гэрлэлтийн тухай буруу бодолтой байвал яах вэ?” Иймэрхүү асуултын хариулт нь ихэвчлэн маш шулуун (“Би хувиа хичээсэн/ эмзэг/ өөртөө хэт бардсан” зан гаргаж байна гэх мэт). Хэрвээ түүний буруу, дүүгийнх нь сүй тавилт эрүүл, аз жаргалтай юм бол түүний гаргаж байгаа занг болохоо байсан үнэт зүйлтэй нь холбож тайлбарлахаас өөр аргагүй. Тэр дүүдээ юу хамгийн сайн болохыг мэднэ, дүү нь өөрийнхөө амьдралд чухал шийдвэрийг гаргаж чадахгүй гэж боддог, түүнд дүүгийнхээ өмнөөс шийдвэр гаргах эрх болон хариуцлага байгаа, түүний л зөв бусдын бүгдийнх нь буруу гэж үздэг байна.

Үүнийгээ мэдсэн ч манай найзын ахад ч тэр, ер бид бүгдэд иймэрхүү өөртөө эрх олгосон байдлаа хүлээн зөвшөөрөхөд хэцүү байдаг. Энэ биднийг өвтгөдөг. Тийм болохоор л цөөн хүмүүс энэ хэцүү асуултыг

өөртөө тавьж чаддаг. Гэвч түүний, бидний буруу зан чанарыг юу өөгшүүлж байна вэ гэдэг суурь асуудалд хүрэхийн тулд асуултыг асууж үзэх нь л чухал.

Асуулт #3 Буруугаа хүлээн зөвшөөрөх нь надад өөрт минь болон өрөөл бусдад одоогийнхоос ч илүү асуудал үүсгэхгүй гэж үү?

Бид үнэхээр ноцтой асуудлын талаар ярьж байна уу эсвэл ердөө элдэв ааш авираараа өөрсдийгөө ч, бусдыг ч зовоогоод байна уу гэдэг нь эндээс маш тод харагддаг юм шүү дээ.

Гол зорилго нь аль асуудал нь дээр вэ гэдгийг олох л юм. Учир нь урам хугалагч пандагийн хэлснээр эцэст нь амьдралын асуудлууд дуусашгүй.

Найзын маань ахын хувьд түүний сонголтууд нь юу вэ?

А. Сүй тавих залуу нь дүүд нь тохирохгүй гэсэн зөн совингоороо шалтаглан драмаа үргэлжлүүлэн зохиож, гэр бүлдээ маргаан үүсгэж, илүү аз жаргалтай байж болох нөхцөл байдалд түвэг учруулан, ах дүүсийнхээ итгэлцэл, хүндлэлд сэв оруулах.

Б. Дүүгийнхээ амьдралын зөв, бурууг тодорхойлж чадна гэдэгтээ итгэхээ больж, даруу байж, дүү нь өөрөө шийдвэр гаргаж чадна гэдэгт итгэх, тэгдэггүй юмаа гэхэд дүүгээ хайрлах, хүндэтгэх сэтгэлээрээ амьдрах.

Ихэнх хүмүүс сонголт А-г сонгодог. Учир нь А сонголт хавьгүй хялбар. Үүнийг сонгосноор их бодох шаардлагагүй, хоёр дахь сонголтыг бодож үзэх хэрэггүй, бусад хүмүүс танд таалагдахгүй шийдвэр гаргавал түүнийг тэвчих шаардлагагүй.

Мөн холбогдсон бүх хүмүүсийг хэцүү байдалд оруулдаг.

Гэтэл сонголт Б-л итгэлцэл болон хүндлэл дээр тогтсон эрүүл, аз жаргалтай харилцааг бий болгодог. Сонголт Б л хүмүүсийг даруу байлгаж, тэдний буруу ч байж болно гэдгийг хүлээн зөвшөөрүүлнэ. Энэ л сонголт эмзэг байдлаа даван туулж, өсөн дэвжүүлдэг бөгөөд нөхцөл байдалд түргэн зан гаргаж уу, үгүй юу, шударга бус байж, хувиа хичээж

байна уу, үгүй юу гэдгийг танихад тусалдаг.

Гэхдээ сонголт Б хүнд, хэцүү болохоор ихэнх хүмүүс сонгодоггүй.

Найзын маань ах түүний сүй тавьсныг нь эсэргүүцсэнээрээ өөртэйгөө төсөөллийн дайнд орсон юм. Мэдээж тэр өөртөө “дүүгээ хамгаалж байна” гэж итгүүлсэн ч бидний харж байгаагаар итгэл үнэмшлүүд тохиолдлын шинжтэй байдаг. Хамгийн муу нь итгэл үнэмшил бидний өөртөө сонгосон үнэт зүйлс, хэм хэмжүүрүүдийг зөвтгөх гэж оролдсоноор бий болдог. Үнэн гэвэл тэр өөрийнхөө бурууг хүлээн зөвшөөрөхийн оронд дүүтэйгээ харилцаагаа таслахыг илүүд үзнэ. Буруугаа хүлээн зөвшөөрөх нь түүнийг анхнаас нь алдаа гаргахад хүргэсэн эмзэг байдлаа даван туулахад тусалж болох байсан.

Би цөөхөн дүрэмтэй амьдрахыг хичээдэг. Гэхдээ маш олон жилийн турш дагаж байгаа нэг дүрэм бий. Энэ бол хэрвээ асуудлын эзэн нь би юу эсвэл бусад бүх хүмүүс үү? гэх сонголттой тулгарвал надаас болсон байх нь хавьгүй илүү магадлалтай. Үүнийг өөрийн туршлагаасаа сурсан юм шүү. Би тоолж чадахаасаа ч олон удаа өөрийн эмзэг байдал болон буруу итгэл үнэмшил дээрээ тулгуурлан үйлдэл хийж байсан. Энэ тийм ч сайн зүйл биш.

Энэ нь ихэнх хүмүүсийн будилдаг тодорхой нөхцөл байдал байдаггүй гэж хэлэх гээгүй. Бас бусад хүмүүс биш харин таны зөв байх тохиолдол огт байдаггүй ч гэж хэлэх гэсэнгүй.

Энэ зүгээр л энгийн бодит байдал буюу “Хэрвээ хорвоо ертөнц таны эсрэг байгаа мэт санагдаж байвал яг үнэндээ асуудлын гол эзэн нь та л байх магадлал өндөр” юм.

VII БҮЛЭГ

БҮТЭЛГҮЙТЭЛ БОЛ УРАГШЛАХ ЗАМ

Үнэнээсээ хэлж байна шүү: Би азтай байсан.

Би сургуулиа 2007 онд буюу яг санхүүгийн уналт, эдийн засгийн хямралын үеэр төгсөж, тэр үедээ сүүлийн наян жилд байгаагүй хамгийн муу зах зээл дээр ажлын эрэлд гарсан юм.

Энэ үед надтай байр хамт түрээсэлж байсан нэг эмэгтэй гурван сарын турш түрээсээ төлөөгүй байсан юм билээ. Үүнийг нь мэдээд ярилцах үед тэр уйлж унжиж байгаад өрөөний хамтрагч бид хоёрт хэргээ тохоод алга болов. Ингээд л хадгаламж минь баяртай. Дараагийн зургаан сард нь би найзуудынхаа буйдан дээр хоног төөрүүлж, эрээвэр хураавар ажлууд хийж, “жинхэнэ ажил” олтлоо аль болох бага өртэй байхыг хичээж байлаа.

Би азтай байсан гэж хэлсэн учир нь би насанд хүрэгчдийн амьдрал руу аль хэдийн бүтэлгүй амьтан болчихоод орсон юм. Би жинхэнэ ёроолоос нь эхэлсэн. Хүмүүс шинэ бизнес эхлэх, карьераа өөрчлөх, дургүй ажлаасаа гарахдаа айдаг. Харин би яг үүдэн дээрээсээ эхлээд л үүнтэй нүүр тулгарсан юм. Бүх зүйл үүнээс дордоно гэж байхгүй.

Тийм ээ, азтай. Өмхий гудсан дээр унтаж, энэ долоо хоногт Мак-Доналдсаас юм авч чадах уу, үгүй юу гэж задгай мөнгө тоолон, өөрийн намтраа хорин ч газар луу явуулаад хариуд нь ганц үг ч аваагүй тохиолдолд, блог бичиж, тэнэг интернет бизнес эхлүүлэх санаа танд тийм ч айгаад байх зүйл биш санагдана. Миний эхлүүлсэн санаа бүр бүтэлгүйтэж, нийтлэлийг маань хэн ч уншихгүй байсан ч би яг эхэлсэн газраа л буцаад ирнэ. Тэгэхээр яагаад оролдоод үзэж болохгүй гэж?

Бүтэлгүйтэл нь өөрөө харьцангуй ойлголт юм. Хэрвээ миний хэмжүүр анархо-коммунист³⁹ хувьсгалч болох байсан бол 2007-2008 оны хооронд мөнгө олох гээд бүтэлгүйтсэн маань маш том амжилт болох сон. Харин миний хэмжүүр бусдын адил сургууль төгссөний дараа амьдрал

залгуулах тогтсон ажил олох байсан бол би аль хэдийн бүтэлгүйтсэн гэсэн үг.

Би чинээлэг айлд өссөн. Мөнгө хэзээ ч асуудал болсон удаагүй. Харин эсрэгээрээ мөнгөний асуудлыг шийдэхийн оронд асуудлаас зайлсхийхийн тулд мөнгө ашигладаг гэр бүлд өссөн юм. Би өөрийгөө ахиад л азтай гэх гээд байна. Учир нь энэ зүйл багаас минь л мөнгөний араас хөөцөлдөх нь дангаараа бол олиггүй хэмжүүр гэдгийг ойлгуулсан билээ. Яг л халаас хоосон ч аз жаргалтай байж болдогтой адил их мөнгөтэй ч зовлонтой байж болдог. Ийм байхад яагаад мөнгийг өөрийн үнэ цэнийг хэмжих хэмжүүр болгоно гэж?

Миний сонгосон үнэт зүйл өөр зүйл байлаа. Энэ бол эрх чөлөө, эрх мэдэл. Би юу хийхээ заалгуулах дургүй, аливаа юмыг өөрийнхөөрөө хийх дуртай байсан болохоор хувийн бизнес эрхлэгч болох санаа үргэлж миний сонирхлыг татна. Хүссэн цагтаа, хаана ч ажиллаж болох учраас интернет дээр ажиллах санаа анхаарлыг минь татсан даа.

Би өөрөөсөө нэгэн энгийн асуулт асуусан юм: “Дажгүй мөнгө олоод үзэн яддаг ажлаа хийх үү эсвэл интернетэд бизнес эрхлэгч болж тоглон хэсэг хугацаанд мөнгөгүй байх уу?” Хариулт нь хурдан, тодорхой байлаа. Мэдээж хоёр дахь нь. Үүний дараа “Хэрвээ үүнийг хэдэн жил хийгээд бүтэлгүйтэн, өөр ажил хайх шаардлагатай болбол би үнэхээр ямар нэг юм алдсан байх уу?” гэж асуулаа. Хариулт нь үгүй. Би 22 настай ажилгүй, туршлагагүй нэгэн байхын оронд ердөө л 25 настай ажилгүй, туршлагагүй нэгэн л болно. Хэнд хамаатай юм?

Энэ үнэт зүйлийг урьтал болгосноор өөрийн бизнесээ хийхгүй байх нь л бүтэлгүйтэл гэж тооцогдох болсон юм. Харин мөнгөөр гачигдах, найзуудынхаа эсвэл гэрийнхээ буйдан дээр хоног төөрүүлэх (дараагийн хоёр жилийн турш ийм байдалтай байсан), хоосон намтартай нэгэн байх нь бүтэлгүйтэл юм шиг санагдахаа больсон.

ЯЛАГДАЛ/АМЖИЛТЫН ЛОГИК ЗӨРЧИЛДӨӨН

Хөгшин эр Пабло Пикассо Испанийн нэгэн кафе д хэрэглэсэн салфетка дээрээ сараачин сууж байлаа. Тэр юуг ч хайхралгүйгээр тухайн мөчид түүнийг гайхшируулж байсан зүйлсийг л зурж байв. Яг л өсвөр насны хүү угаалгын өрөөний буланд бэлэг эрхтэн зурж буй мэт. Гэхдээ энэ бол Пикассо, тиймээс түүнийх угаалгын өрөөний булан дээрх бэлгэ эрхтний зураг гэхээсээ илүү кофены толбоор будагдсан кубист/ импрессионист⁴⁰ догь бүтээл байв.

Юутай ч түүнтэй ойр сууж байсан эмэгтэй түүнийг бишрэн харж суулаа. Хэдэн мөчийн дараа Пикассо кофегоо дуусгаад гарахдаа салфеткаа хаяхаар базав.

Эмэгтэй түүнийг зогсоон “Хүлээгээрэй” гэлээ. “Таны зураг зурж байсан салфеткыг чинь авч болох уу? Мэдээж би мөнгө төлнө”.

“Тэгэлгүй яах вэ” гэж Пикассо хариулаад “20000 доллар” гэв.

Эмэгтэй яг л тоосгоор цохиулсан мэт толгойгоо сэгсрэн ухраад, “Юу? Үүнийг зурахад ердөө хоёрхон минут зарцуулсан шүү дээ” гэхэд,

“Үгүй ээ, хатагтай. Үүнийг зурахад 60 гаран жилийг зарцуулсан юм” гэв. Тэр халаасандаа салфеткаа хийгээд кафенаас гарлаа.

Аливаа зүйлийн дэвшил нь олон мянган жижиг бүтэлгүйтлээс үүсдэг бөгөөд таны хэр их амжилттай байх нь хэдэн удаа бүтэлгүйтсэн байна вэ гэдгээс хамаарна. Хэрэв хэн нэгэн ямар нэгэн зүйлд танаас илүү байгаа бол тэр хүн тухайн зүйлд танаас олон удаа бүтэлгүйтсэн гэсэн үг юм. Хэрэв хэн нэгэн танаас муу байгаа бол тэр хүн таны туулж ирсэн бэрхшээлт замыг туулаагүй байна гэсэн үг.

Жаахан хүүхдийг бодоод үзье л дээ. Тэд алхаж сурахын тулд хэдэн зуун удаа унаж, өөрийгөө гэмтээдэг. Гэвч хэзээ ч зогсоод “Өө, алхах гэдэг ч миний хийх зүйл биш байна даа. Би энэнд сайн биш бололтой” гэж боддоггүй.

Бүтэлгүйтлээс зайлсхийхийг бид том болоод л сурдаг. Энэ нь зөвхөн сурлагын дүнгээр нь дүгнэж, муу дүнтэйг нь шийтгэдэг бидний боловсролын системээс үүдэлтэй. Нөгөө талаас хүүхдүүдээ өөрсдөө оролдох, унах боломжийг олгодоггүй, шинэ зүйлийг туршиж үзэхэд нь шийтгэдэг захирангуй, шүүмжлэмтгий эцэг эхчүүдээс үүдэлтэй. Мөн хэвлэл мэдээллийн хэрэгслүүд бидэнд оддын амжилтыг л харуулдаг атлаа тэр амжилтад хүрэх гэж урсгасан мянга мянган цагийн чимээгүй хөдөлмөр, хөлс хүчийг харуулдаггүй.

Зарим тохиолдолд бидний ихэнх нь бүтэлгүйтэхээс айн, бүтэлгүйтлээс зайлсхийн, зөвхөн урд байгаа эсвэл аль хэдийн чаддаг зүйлстэйгээ зууралдан үлддэг.

Ингэх нь биднийг хязгаарладаг, унтраадаг. Бид зөвхөн бүтэлгүйтэхэд бэлэн байгаа тэр зүйлдээ л жинхэнэ амжилттай байж чадна. Хэрвээ бүтэлгүйтэхийг хүсэхгүй байвал мөн амжилтад хүрэхийг ч хүсэхгүй байна гэсэн үг.

Ихэнх бүтэлгүйтлээс айх айдас үнэт зүйлээ буруу сонгосноос үүдэлтэй. Жишээлбэл, хэрэв би өөрийгөө “Уулзсан хүн болгондоо таалагдах” гэдэг стандартаар хэмжвэл энэ нь сэтгэлийн зовлон л болно. Учир нь миний бүтэлгүйтэх эсэх нь миний үйлдлээс биш 100% бусдаас хамааралтай. Би нөхцөл байдлыг хянаж чадахгүй учир миний үнэ цэн бусдын бодлын тааламжит байдал дээр л тогтоно.

Харин үүний оронд хэмжүүрээ “Нийгмийн идэвхтэй байх” болговол “Бусадтай сайн харилцаатай байх” гэсэн үнэт зүйлийнхээ төлөө бусад хүмүүс надад хэрхэн хариу үзүүлэхээс үл хамааран амьдарч чадна. Хувь хүний үнэ цэн маань миний зан чанар, аз жаргал дээр суурилна.

Бүлэг 4-т үзсэн муу үнэт зүйлс нь бидний хяналтаас гадуур материаллаг шинж чанартай зорилгыг агуулдаг. Иймд эдгээрийн араас хөөцөлдөх нь сэтгэлийг л зовооно. Тэдгээр зорилгод хүрч чадсан ч бидний амьдрал хоосон утгагүй хэвээр үлдэнэ. Учир нь зорилгодоо хүрчихсэн л бол өөр шийдэх асуудал үлддэггүй.

Харин илүү дээр үнэт зүйлс үйл явц дээр суурилдаг. “Шударга байдал” хэмээх үнэт зүйлийн “Өөрийгөө бусдад шударгаар илэрхийлэх” гэх

хэмжүүр нь хэзээ ч бүрэн дуусахгүй, ахин дахин оролдох асуудал юм. Шинэ харилцан яриа, шинэ харилцаа болгон шударга харилцааг бий болгох шинэ боломж, шалгууруудыг авчирна. Үнэт зүйл бол байнгын, амьдралын турш үргэлжлэх бүрэн дуусдаггүй үйл явц.

Хэрэв таны үнэт зүйлийн хэмжүүр “Дэлхийн амжилтын стандарт” буюу “Сайхан байшин, машин авах” бол та хорин жил хөдөлмөрлөн үүнд хүрсэн ч энэ бүхнээс танд үлдэх зүйл үгүй. Дараа нь, ахимаг насны хямралдаа сайн уу? гэж хэлэх хэрэгтэй болно. Учир нь залуу байхад чинь таныг хөдөлгөж байсан зүйлс нэгэнт алга болсон байна. Танд цаашид өсөж дэвших ямар ч боломж үлдэхгүй. Өсөлт дэвшилт л аз жаргалыг бий болгодгоос жижиг сажиг амжилтын урт жагсаалт биш.

Энэ утгаараа их сургуулиа төгсөх, далайн эргийн байшин авах, арван кг хасах гэх энгийн зорилгууд нь бидний амьдралд тодорхой хязгаартай аз жаргалыг бий болгодог. Тэд хурдан, богино хугацааны үр дүнг хайж байгаа үед хэрэгтэй байж болох ч амьдралын тойрог замын хөтөч болж чадахгүй.

Пикассо бүхий л амьдралынхаа туршид үр бүтээлтэй нэгэн байсан түүхтэй. 90 насыг зооглосон тэрээр амьдралынхаа сүүлийн жилүүддээ ч бүтээлээ туурвижээ. Түүний хэмжүүр “Алдартай болох”, “Урлагийн ертөнцөд асар их мөнгө олох” эсвэл “Мянган зураг зурах” байсан бол алдрын замналынхаа хаа нэгтээ гацах байсан нь дамжиггүй. Сэтгэл гутрал эсвэл өөртөө эргэлзэх эргэлзээ ч нөмрөн авах байсан биз. Магадгүй үе үеийн туршид гайхагдсан бүтээлээ туурвиж, хөгжүүлэхгүй байсан болов уу.

Пикассогийн амжилтад хүрсэн шалтгаан нь ганцаараа кафед салфетка дээр зураг эрээчин суухдаа аз жаргалтай байсан шалтгаантай нь адилхан. Түүний суурь үнэт зүйл энгийн, даруу бас төгсөшгүй байв. Тэр үнэт зүйл нь “шударга илэрхийлэл” байсан юм. Энэ л салфеткыг үнэтэй болгосон зүйл.

ӨВДӨЛТ НЬ ҮЙЛ ЯВЦЫН ХЭСЭГ

1950 онд Калимиэрз Давровски гэх Польш сэтгэл судлаач Дэлхийн II дайнаас амьд үлдсэн хүмүүсийн дайны үед мэдэрсэн аймшигтай дурсамжаа хэрхэн даван туулж байгааг судалжээ. Польшид бүх зүйл үнэхээр аймшигтай байлаа. Тэдгээр хүмүүс нацистууд биш юм аа гэхэд дараа нь зөвлөлтийнхний тарьсан олныг хамарсан өлсгөлөн, хотуудыг үнс болгосон бөмбөгдөлт, алага, олзлогчдын тамлалт, хүчин, гэр бүлийнхнийхээ үхлийг нүдээр үзэж, зовлонг нь амссан хүмүүс.

Давровски судалгаа хийх явцдаа гэнэтийн бас гайхаж биширмээр нэг зүйлийг анзаарчээ. Дайны хор уршгаас болж шаналж байгаа тэдний ихэнх нь болсон үйл явдал зовлонтой, сэтгэл сэвтээм байсан ч тэднийг илүү дээр, илүү хариуцлагатай, аз жаргалыг илүү мэдэрдэг болгосон гэсэн юм. Тэдний ихэнх нь дайны өмнөх амьдралаа урьд нь өөр хүн байсан мэт тодорхойлно: Хайртай хүмүүсийнхээ ачийг санаж талархдаггүй, залхуу, жижиг сажиг асуудалд түүртдэг, өөрт нь бүх зүйл байх ёстой гэж боддог... гэх мэт. Дайны дараа тэд илүү итгэл дүүрэн, өөрсдөдөө итгэдэг, илүү их талархдаг, амьдралын яльгүй, жижиг сажиг асуудалд түүртдэггүй болсон хэмээн өгүүлжээ.

Мэдээж тэдний туулсан зүйлс аймшигтай, тэд өөрсдөө ч тэр өвдөлтийг амссандаа баярладаггүй. Тэдний ихэнх нь дайны үлдээсэн сэтгэлийн шарх, өвдөлтөөс болж одоог хүртэл зовдог. Гэхдээ зарим нь энэ шархаа хөшүүрэг болгон өөрсдийгөө эерэг, хүчирхэг нэгэн болгон хувиргаж чаджээ.

Тэд л зөвхөн ингэж өөрчлөгдсөн хэрэг биш. Бахдам амжилтууд бидэнд агуу бэрхшээлийн дүрээр ирдэг. Өвдөлт биднийг илүү хүчтэй, илүү сэтгэлийн хаттай, илүү амьд болгодог. Жишээ нь: Хавдрын өвчнөөс амьд үлдсэн хүмүүс үхэл амьдралын тэмцлээ давж гарсныхаа дараа өөрсдийгөө илүү хүчтэйгээр мэдэрч, амьдралд илүү талархдаг болсон гэж хэлжээ. Зарим цэргүүд дайны талбарт аюултай нөхцөлд байснаараа сэтгэл зүйн уян хатан чанарыг олж авсан гэлцдэг.

Давровски айдас, гутрал, гуниг зэрэг сэтгэл хөдлөлүүд нь үргэлж хүсэмжит бус эсвэл ашиггүй биш, харин эсрэгээрээ сэтгэл зүйн өсөлтөд

хэрэгтэй байдаг гэж үзжээ. Энэ өвдөлтөөс татгалзах нь өөрийн хүч чадлаасаа татгалзахтай адил. Яг л хүчирхэг бие махбод, булчинг бий болгохын тулд биеийн өвдөлтийг амсах ёстой байдаг шиг сэтгэлийн уян хатан байдал, өөрийгөө илүү хүчтэйгээр мэдрэх, илүү их нинжин сэтгэлтэй, илүү аз жаргалтай болохын тулд сэтгэлийн өвдөлтийг амсах ёстой.

Хамгийн хэцүү мөчүүд л бидний үзэл бодолд хамгийн чухал өөрчлөлтийг авчирдаг. Бид зөвхөн их өвдөлтийг мэдэрсэн үедээ л үнэт зүйлсээ эргэн харж, яагаад эдгээр нь биднийг бүтэлгүйтүүлээд байгааг асуудаг. Амьдралын утга учир гэж ойлгож байсан зүйлсээ бодитоор эргэн харж, дараа нь өөрчлөх эсэхээ тунгаахын тулд бидэнд ямар нэгэн оршихуйн хямрал хэрэгтэй болдог.

Та үүнийг “ёроол руу унах” эсвэл “оршихуйн хямралд орох” гэж нэрлэж болно л доо. Гэхдээ би үүнийг “ширүүн шуургыг туулах” гэж хэлэхийг илүүд үзнэ. Танд юу нь тохирохыг өөрөө сонго.

Магадгүй та одоо ч ийм байдалд байж магадгүй. Магадгүй амьдралынхаа хамгийн чухал сорилтыг даван туулж байгаа эсвэл таны урьд нь үнэн, хэвийн, зөв гэж бодож байсан бүх зүйлс эсрэгээрээ байсанд будилж байж ч болно.

Гэхдээ энэ бол сайн зүйл, энэ чинь л эхлэл. Би хэдий хангалттай тодотгож чадахгүй байгаа ч *өвдөлт бол үйл явцын нэг хэсэг юм. Үүнийг мэдрэх нь чухал. Учир нь та өвдөлтөө нуухын тулд сэтгэл хөөрлийн араас хөөцөлдөн, өөртөө эрх ямба өгөн, хий хоосон эерэг бодолд ташуурч олон төрлийн бодис, болох болохгүй үйл явдалд хэт автагдсаар байх юм бол хэзээ ч жинхэнээсээ өөрчлөх шаардлагатай гэх сэдлийг бий болгож чадахгүй.*

Намайг жаахан байхад манайх шинэ VCR (видео тоглуулагч) эсвэл стерео авах болгонд юу нь ямар үүрэгтэйг мэдэхийн тулд бүх товчнуудыг нь дарж, бүх кабель болон утсыг нь салгаж нийлүүлдэгсэн. Цаг хугацаа өнгөрөх тусам би систем бүхэлдээ хэрхэн ажилладгийг нь ойлгож дөнгөв. Мөн хэрхэн ажилладгийг нь мэддэг учраас гэрт үүнийг хэрэглэдэг цорын ганц хүн нь болж хувирлаа.

Эцэг эх маань намайг бусад шинэ үеийн хүүхдүүдийн адил гоц авьяастан гэж харна. Намайг гарын авлага уншилгүйгээр VCR-тай ажиллаж байгаа нь тэдэнд яг л Теслагийн⁴¹ дараагийн дүр шиг санагддаг байж.

Эцэг эхийнхээ үеийнхнийг хараад, тэдний техник технологиос айх айдсыг дооглох амархан. Гэхдээ нас ахих тусам бидэнд аав ээжийнхээ адил шинэ VCR-ууд гарч ирэх үед яг үнэндээ зүгээр л оролдоод үзэхэд болох энгийн зүйлсийг зүгээр л ширтэн суугаад толгойгоо сэгсрэн “Яаж вэ?” гэж хэлэх үе ирэх болно гэдгийг ойлгосон юм.

Би байнга иймэрхүү зүйл асуусан цахилгаан шуудан хүмүүсээс авдаг. Олон жилийн турш би юу гэж хариулахаа мэддэггүй байлаа.

Нэгэн цагаач гэр бүл охиноо анагаахын сургуульд сургах гэж бүх л амьдралаа зориулжээ. Охин нь одоо анагаахын сургуульд сурч байгаа ч хичээлдээ дүргүй, амьдралаа эмчийн ажил хийж өнгөрөөхийг хүсдэггүй учир сургуулиа хаяхыг юунаас ч илүү хүснэ. Тэр юу хийхээ мэдэхгүй байлаа. Тийм болохоор интернетэд байгаа танихгүй нэгэн (тэр нь би) рүү цахим шуудан бичиж, ойлгомжтой бөгөөд тэнэг асуулт “Би хэрхэн анагаахын сургуулиасаа гарах вэ?” тавина.

Эсвэл багшдаа дурласан оюутныг дурдаж болно. Тэр бүх л дохио, инээд, инээмсэглэл, богинохон яриа бүрд нь тарчлан над руу хорин найман хуудас тууж бичнэ. Энэ нь “Би яаж түүнийг болзоонд урих вэ?” гэсэн ганц асуултад л нэгтгэгдэнэ. Мөн сургуулиа төгсчихөөд, буйдан дээр цаг дэмий нөгчөөж, хоолыг нь идэж, мөнгийг нь үрдэг мөртлөө, түүний хувийн орон зайг хүндэлдэггүй насанд хүрсэн хүүхдүүдийн ээж, ганц бие эмэгтэйг авч үзье. Тэр хүүхдүүдээ өөрсдийн амьдралаа цааш нь авч яваасай гэж хүснэ. Бас өөрийн амьдралаа цааш нь авч явахыг хүснэ. Гэвч хүүхдүүдээ өөрөөсөө түлхчих вий гэхээс үхтэлээ айдгаасаа болоод “Яаж тэдэнд үүнийг гэж хэлэх вэ” гэж бодохоосоо ч айна.

Эдгээр асуултууд бол VCR асуултууд. Өнгөц харахад хариулт нь их энгийн: Зүгээр л гомдоллохоо болиод хий.

Гэхдээ тэдний өнцгөөс аваад үзвэл эдгээр асуултууд маш түвэгтэй, ойлгомжгүй санагдана. Эвлүүлдэг шоогоор дүүрэн КФС /KFC/-гийн

саванд хийсэн оньсогот таавар шиг.

Асуулт нь тухайн хүндээ хэцүү мөртлөө, хөндлөнгийн хүндээ амар санагддаг болохоор VCR асуултууд их хөгжилтэй.

Асуудал нь өвдөлтөд оршино. Анагаахын сургуулиасаа гарахын тулд хэрэгтэй бичиг баримтыг бөглөх нь ойлгомжтой, мэдээжийн хэрэг ч эцэг эхийнхээ зүрхийг шархлуулна гэдэг тийм амар биш. Багшаасаа болзоонд явахыг асууна гэдэг жирийн үг хэлэхтэй л адил амархан ч ичгэвтэр байдалд орох болов уу, татгалзах болов уу гэж аз турших нь илүү түвэгтэй. Гэрээсээ хэн нэгнийг нүүхийг асуух нь энгийн шийдвэр ч өөрийн хүүхдүүдээ хаяж байгаа юм шиг мэдрэх нь тийм хялбар биш.

Би өсвөр, залуу насандаа нийгмээс айх айдсаасаа болж зовдог байлаа. Ихэнх өдрүүдийг өөрийгөө саатуулах гэж видео тоглоом тоглож, харин оройг голдуу сэтгэлийн тавгүй байдлаасаа зугтах гэж согтууруулах ундаа ууж, тамхи татаж өнгөрөөдөг байв. Олон жилийн турш танихгүй хүнтэй ярих нь, ялангуяа тэр танихгүй хүн нь царайлаг/сонирхолтой, алдартай/, ухаантай бол надад боломжгүй мэт санагддаг сан. Би олон жилийн турш гайхширалд автан өөрөөсөө тэнэг VCR асуултуудыг асууна:

“Яаж? Би яаж зүгээр л явж очоод хүнтэй ярих вэ? Яаж хүмүүс үүнийг хийж чаддаг байна аа?”

Би тодорхой шалтгаангүй л бол хүнтэй харьцах шаардлагагүй эсвэл “Сайн уу” гээд хэлчихвэл эмэгтэйчүүд намайг солиотой, гаж донтон гээд бодчихно гэх мэт бүтэхгүй итгэл үнэмшилтэй байлаа.

Асуудал нь миний сэтгэл хөдлөл л бодит байдлыг тодорхойлдогт байжээ. Хүмүүс надтай ярихыг хүсэхгүй байна гэж бодсон учраас л хүмүүс надтай ярихыг хүсдэггүй гэдэгт итгэжээ. Тиймээс миний VCR асуулт: “Та яаж зүгээр л явж очоод хүнтэй яриа өрнүүлж чаддаг вэ?”

Би бодит байдлыг мэдрэмжээсээ ялгаж салгаж чаддаггүй байсан болохоор өөрийн бодлоо дийлэн, хоёр хүн зүгээр л нэг нэгэндээ очоод ярьчихдаг энгийн дэлхийг байгаа чигээр нь харж чадахгүй байсан юм.

Олон хүмүүс ямар нэгэн төрлийн өвдөлт, уур хилэн, гунигийг мэдрэхээрээ бүхнийг хаяад тэр мэдрэмжээсээ зугтахыг хичээдэг. Ямар нэгэн бодис хэрэглэж, өөрсдийгөө хуурч, эсвэл муу үнэт зүйлээ буцаан авч байгаад ч хамаагүй аль болох хурдан “сайхныг мэдрэх” зорилготой болдог.

Тиймээс та сонгосон өвдөлтдөө тууштай байхыг сурах хэрэгтэй. Хэрэв та шинэ үнэт зүйлийг сонговол амьдралдаа шинэ төрлийн өвдөлтийг бий болгож буй хэрэг. Үүндээ дурла. Үүнийгээ амс. Алгаа дэлгээд угт. Хэчнээн их өвтгөсөн ч хамаагүй үйлдэл хий.

Би худлаа хэлэхгүй: Эхэндээ энэ үнэхээр боломжгүй мэт хэцүү санагдана. Гэхдээ та энгийнээр эхэлж болно. Яах учраа олохгүй, хэцүү байх нь ч мэдээж. Гэхдээ бид үүнийг ярилцсан: Та юуг ч мэдэхгүй. Та мэдэж байна гэж бодож байгаа ч та ямар новшоо хийгээд байгаагаа үнэндээ мэдэхгүй. Тэгэхээр юуг алдана гэж?

Амьдрал бол юу ч мэдэхгүй байсан ч ямар нэг зүйлийг хийхэд оршдог. Амьдралын ихэнх зүйл ийм л байдаг. Энэ хэзээ ч өөрчлөгддөггүй. Та аз жаргалтай байсан ч, шидэт тоосоор унгаж байсан ч, сугалаанд хожоод тийрэлтэт усан онгоц жижиг арал худалдаж авсан ч та юу хийгээд байгаагаа мэдэхгүй. Үүнийг хэзээ ч битгий мартаарай. Бас битгий ай.

“ЯМАР НЭГ ЗҮЙЛ ХИЙХ” ЗАРЧИМ

2008 онд зургаан долоо хоног толгой өндийлгөхгүй ажилласны дараа онлайн бизнес эхлүүлэхээр ажлаа хаясан юм. Тэр үед би юу хийж байгаагаа үнэхээр мэдээгүй ч, мөнгөгүй золгүй нэгэн болдог юм аа гэхэд өөрийнхөө юмыг хийгээд байж болох юм гэдгийг ойлголоо. Тэр үед миний чаддаг зүйл зөвхөн охидын араас л гүйх байсан даа. Тиймээс хараал ид, би галзуу болзоот амьдралынхаа талаар блог эхлүүлэхээр шийдсэн юм.

Өөртөө ажиллахаар сэрсэн эхний өглөө аймшигтай байлаа. Би компютерийнхээ өмнө суугаад анх удаа л би Өөрөө гаргаж буй бүх шийдвэр болон тэдгээрийн үр дагаварт бүрэн хариуцлага хүлээх болсноо ухаарав. Вэбийн загвар, интернет борлуулалт, хайлтын системийн оновчтой байдал болон бусад нарийн түвэгтэй сэдвүүдийг өөртөө заах үүргийг хүлээв. Бүх зүйл миний нуруун дээр ирсэн юм. Тиймээс би ажилгүй, цаашдаа яах талаар ямар ч санаа байхгүй бусад хорин дөрвөн настай залуучууд юу хийдэг түүнийг л хийлээ: Хэдэн компьютер тоглоом татаж аваад, ажлаа яг л Эбола вирус шиг үзэж, түүнээс зугтана.

Долоо хоног өнгөрөх тусам дансны үлдэгдэл улайж, эхлэхэд өөрийгөө энэ байдлаас гаргах, шинэ бизнесээ босгоход 12, 14 цагийг зарцуулах ямар нэгэн тодорхой төлөвлөгөө бий болгох хэрэгтэй гэдэг ойлгомжтой болж байлаа. Харин төлөвлөгөө санаандгүй газраас гарч ирэв.

Манай ахлах сургуулийн тооны багш Ноён Паквүүд “Хэрэв чамд асуудал тулгарч гацвал, битгий зүгээр л бодоод суугаад бай, шууд ажиллаж эхэл. Юу хийгээд байгаагаа мэдэхгүй байсан ч ажиллах алхам нь зөв санааг толгойд чинь оруулах болно” гэж хэлдэг байсан юм.

Өөртөө ажиллах эхэн үед өдөр бүр зовлонтой санагдаж, юу хийхээ ойлгохоо больж, гарах үр дүнгээс айх үед Ноён Паквүүдийн зөвлөгөө бодлын гүнээс зурвас зурвас цухуйна. Энэ яг тарни шиг сонсогдоно:

Битгий зүгээр суу. Ямар нэг юм хий. Хариулт нь дагаад гарч ирэх болно.

Ноён Паквүүдийн зөвлөгөөг хэрэгжүүлж байхдаа би мотивацын талаар чухал хичээлийг сурсан юм. Энэ хичээлийг ойлгох гэж найман жил болсон ч бизнесээ эхлүүлэх гэж зовсон урт сарууд, инээдтэй зөвлөгөөний булан, найзуудын буйдан дээрх тавгүй шөнүүд, зээл хэтрүүлсэн данс, бичигдсэн зуун мянган үгс (ихэнх нь уншигдаагүй) л амьдралдаа сурсан хамгийн чухал зүйлс байсан гэдгийг ойлгосон юм.

Үйлдэл нь зөвхөн урам зоригийн үр дүн биш мөн урам зоригийг үүсгэх шалтгаан юм.

Бидний ихэнх нь тодорхой хэмжээний урам зоригийг мэдэрч байж л үйлдэл хийдэг. Мөн хангалттай сэтгэл хөдлөлд автсан үедээ л урам зоригийг мэдэрдэг. Бид эдгээр алхмуудыг ийм гинжин дараалалд байдаг гэж боддог.

Тэмүүлэл-Урам зориг- Хүссэн үйлдэл

Ямар нэг зүйлийг хийхийг хүсэвч хангалттай урам зориггүй л бол та өөрийгөө хийж чадахгүй гэж боддог. Таны хийж чадах зүйл юу ч байхгүй, буйдангаас чинь босгож аливааг хийхэд хүргэх асар их сэтгэл хөдөлгөсөн зүйл болохоос нааш ийм зүйл болохгүй гэж бодно.

Гэхдээ урам зориг нь зөвхөн гурван хэсэг бүхий гинжин цуваа биш, энэ нь төгсөшгүй цуваа юм:

Тэмүүлэл - Урам зориг - Үйлдэл - Тэмүүлэл - Урам зориг - Үйлдэл - г.м

Таны үйлдэл цаашдын сэтгэл хөдлөлийн хариу үйлдэл, урмыг бий болгож ирээдүйн үйлдлийг хийх хөдөлгөх хүч болж байдаг. Энэ мэдлэгийг ашиглан дараах дарааллаар сэтгэхүйгээ шинэчилж болно:

Үйлдэл - Тэмүүлэл - Урам зориг

Амьдралдаа чухал өөрчлөлт хийх зориг дутаж байвал юу ч байсан хамаагүй ямар нэг зүйл хий, тэгээд тухайн үйлдлийн хариу үйлдлээ өөрийгөө зоригжуулах арга болгон хэрэглэ.

Би үүнийг “Ямар нэг зүйл хийх” зарчим гэж нэрлэдэг. Бизнесээ

эхлүүлэхдээ үүнийг өөртөө ашигласны дараа “Хэрхэн ажилд бүртгүүлэх вэ?” эсвэл “Би яаж тэр залууд найз охин нь болмоор байна гэж хэлэх вэ?” гэх мэт өөрсдийнхөө VCR асуултууддаа будилаад ирсэн уншигчдадаа үүнийг зааж эхэлсэн.

Өөртэйгөө ажилласан эхний хэдэн жилүүдэд юу хийх хэрэгтэй талаар стрессдэж, санаа зовж, юмыг хойшлуулах амархан гэхээс өөр шалтгаангүйгээр олигтой юм юу ч хийгээгүй байхад л бүтэн долоо хоног өнгөрч орхино. Хэчнээн жижиг байсан ч хамаагүй ямар нэгэн зүйл хийж байхыг өөртөө заасан маань ямар ч хэцүү ажлыг амархан санагддаг болгосон. Вэбсайтаа дахин загварчлах хэрэгтэй бол өөрийгөө хүчилж суулгаад, “Зүгээрээ, би зөвхөн толгой хэсгийг нь л одоо загварчилна” гэж хэлнэ. Дараа нь толгой хэсгийг хийчхээд сайтын бусад хэсэг рүү орсон буйгаа анзаарна. Үүнийг мэдэхээсээ ч өмнө ажилдаа улайрч, эрч хүчтэй болсон байдаг.

Зохиолч Тим Феррисс нэгэн удаа 70-аад роман бичсэн зохиолчийн талаарх түүхийг сонсжээ. Нэгэн хүн зохиолчоос хэрхэн бичих урам зоригоо алдахгүйгээр байнга бичиж болоод байгаа талаар нь асуужээ. Зохиолч “Өдөрт хоёр зуун солиотой үгс, тэгээд л бол оо.” гэж хариулт өгчээ. Гол санаа нь тэр өөрийгөө өдөрт хоёр зуун үг бичихийг хүчилдэг байсан нь юу ч бичээгүй байснаас илүү түүнийг зоригжуулж, өөрөө ч мэдэлгүйгээр мянгаад үгс биччихсэн байдаг байжээ.

Хэрэв бид “Ямар нэг зүйл хийх” зарчмыг мөрдвөл бүтэлгүйтэл чухал биш санагдана. Амжилтын стандарт нь “үйлдэл хийх” болж, бүх үр дүн болон үйл явц чухалд тооцогдож, урам зоригийг урьдчилсан нөхцөл биш шагнал гэх үзэхэд - бид урагш хөдөлнө. Бид бүтэлгүйтэх эрх чөлөөтэй болж, бүтэлгүйтэл биднийг урагш хөдөлгөнө.

“Ямар нэг зүйл хийх” зарчим нь бидний аливааг тулгаж хийдэг занг давахад туслаад зогсохгүй мөн шинэ үнэт зүйл хүлээж авах үйл явц болж өгдөг. Хэрэв та оршихуйн шуурганы мананд төөрч, бүх зүйлс утга учиргүй санагдаж байгаа бол, та өөртөө буруу хэмжүүр тавьж байснаа ойлгож дараа нь юу болохыг ойлгохгүй байгаа бол, худал хуурмаг мөрөөдлийн араас хөөн өөрийгөө өвтгөж байснаа мэдсэн бол, эсвэл өөрийгөө хэмжиж болох илүү дээр хэмжүүр байгааг мэдэж байгаа ч яаж гэдгээ мэдэхгүй байгаа бол - хариулт нь бүгд адилхан.

Ямар нэг зүйлийг хий.

“Ямар нэгэн зүйл” чинь жижигхэн алхам ч байж болно. Энэ юу ч байж болно.

Бүх харилцаанд өөртөө эрх ямба олгосон нэгэн байснаа анзаарч, илүү бусдын төлөө болохыг хүсэж байна уу? Тэгвэл ямар нэгэн зүйл хий. Энгийнээс эхэл. Бусдын асуудлыг сонсож бусдад туслахад багахан ч гэсэн цаг зарцуулахыг зорилгоо болго. Зүгээр л нэг удаа хийгээд үз. Өөртөө дараагийн удаа сэтгэлээр унасан үедээ асуудлынхаа шалтгааныг өөрийгөө гэж үзнэ гэж амла. Үүнийг туршиж үзээд юу мэдрэгдэхийг үзээрэй.

Цасан ширхгийг том уруй болгож өнхрүүлэхэд хэрэгтэй үйлдэл нь урагш хөдөлгөх хүч болох бяцхан хүч юм. Та өөрийнхөө урам зоригийн үүсвэр болж болно. Та өөрийн хөдөлгөгч хүчнийхээ эх үүсвэр нь болж чадна. Та юу ч хийж болно. Гэхдээ *ямар нэгэн зүйл хийх* гэдэг энэ энгийн зарчмыг амжилтынхаа хэмжүүр болгосноор бүтэлгүйтэл ч таныг урагш түлхэх хүч болно.

VIII БҮЛЭГ

ҮГҮЙ ГЭЖ ХЭЛЭХИЙН АЧ ХОЛБОГДОЛ

Би 2009 онд бүх эд зүйлсээ цуглуулан, заримыг нь зарж үлдсэнийг нь хадгалаад, гэрээ орхин Латин Америкийг зорьсон юм. Тухайн үед миний эрхэлдэг жижигхэн, болзооны блог маань хүмүүст танигдаж эхэлж, файлаа худалдаж алсын зайн хичээлүүдээрээ дажгүй мөнгө олж байлаа. Би дараагийн хэдэн жилд гаднын орнуудад амьдарч, шинэ соёлтой танилцаж, Ази, Латин Америкийн хөгжиж буй орнуудын бага өртгийг ашиглан бизнесээ өргөжүүлэх төлөвлөгөөтэй байв. Энэ бол орчин үеийн нүүдэлчин мөрөөдөл байсан агаад 25 настай адал явдал эрэлхийлэгч миний хувьд амьдралаас хүсэж байсан бүх зүйл минь билээ.

Миний төлөвлөгөө догь, баатарлаг сонсогдож байгаа ч намайг энэ нүүдлийн амьдралын хэв маягт хөтөлж байсан үнэт зүйлс бүгд зөв байсан гэвэл худал. Мэдээж надад авууштай үнэт зүйлс байсан л даа: дэлхийг таньж мэдэх хүсэл эрмэлзэл, хүмүүс болон тэдний соёлыг сонирхох, хуучны адал явдлыг эрэлхийлэх гэх мэт. Гэхдээ энэ бүхний үндэс нь ичгүүрийн бүдэг сүүдэр байсан юм. Тухайн үедээ үүнийг бараг л мэдээгүй, үнэхээр өөртөө үнэнч байсан бол муу үнэт зүйл гадаргуун доор хаа нэгтээ байгааг мэдэх л байсан. Би үүнийг олж харж чадаагүй ч өөртөө үнэнч байсан тэрхэн мөчүүддээ үүнийг мэдэрнэ.

Хорин хэдтэй үеийн маань өөртөө эрх ямба олгосон байдал болон өсвөр насанд минь тохиолдсон “хүнд хэцүү үеүд” миний бусдад итгэх итгэлийг үгүй болгосон байлаа. Тиймээс өнгөрсөн хугацаанд өсвөр насандаа эдэлж байсан дутмаг байдал, нийгмээс айх айдсаа нөхөж өнгөрөөсөн бөгөөд үр дүнд нь би хэнтэй ч уулзаж, нөхөрлөж, хэнийг ч хайрлаж, хэнтэй ч унтаж болох юм байна гэж боддог болов. Ийм байхад яагаад би нэг хүнд, нэг нийгмийн бүлэгт, нэг хотод эсвэл нэг улсад, нэг соёлд өөрийгөө зориулах ёстой гэж? Хэрвээ би бүх зүйлийг тэнцвэртэйгээр оролдож үзэж болох юм бол тэгэх л ёстой, тийм биз?

Дэлхий ертөнцтэй холбогдсон мэт санан таван жилийн турш нэг улсаас

нөгөө улс руу, нэг далайн чанадаас нөгөө рүү дээсээр тоглож буй мэт ийш тийш үсчив. Би 55 улсаар аялж, зуу зуун найзуудтай болж, олон амрагуудтай учирч, тэднийг гутал шигээ л сольж, заримыг нь дараагийн улс руу нисэхээсээ өмнө мартчихдаг байв.

Энэ бол гайхамшигтай, нүдийг минь нээсэн үйл явдлуудаар дүүрэн, гэхдээ далд зовлонгоо мартаж гэж хичээсэн хуурмаг сэтгэл хөөрлөөр дүүрэн, сонин амьдрал байсан. Тэр үеүд надад маш гүн гүнзгий хэрнээ ямар ч утга учиргүй санагдаж байсан, одоо ч тэгж санагддаг. Амьдралын маань хамгийн чухал хичээл, намайг тодорхойлж өгсөн мөчүүд энэ л үеүдэд тохиосноос гадна мөн хамгийн ихээр хүч, цагийг минь үрсэн үйл явдлууд ч гэсэн энэ хугацаанд болж өнгөрсөн билээ.

Одоо би Нью Йоркт амьдардаг. Надад амьдрах байшин, хэрэглэх тавилга, төлөх цахилгааны төлбөр, хайрлах эхнэр бий. Эдгээр зүйлсийн аль нь ч тийм гайхалтай, сэтгэл хөдөлгөм биш. Гэхдээ би ийм л байхад нь дуртай. Сэтгэл хөдлөлөөр дүүрсэн тэдгээр он жилүүдийн дараа амьдралаас олж авсан хамгийн том хичээл бол бүрэн эрх чөлөө нь дангаараа ямар ч утга учиргүй.

Эрх чөлөө амьдралын агуу утга учрыг олох боломжийг олгодог ч дангаараа бол ямар ч үнэ цэнгүй. Эцэст нь амьдралын утга учир, үнэ цэнийг олж авах цорын ганц зам бол сонголтоос татгалзах, эрх чөлөөгөө багасгах, нэг газар, нэг итгэл үнэмшил, (шүлсээ залгиад) нэг хүнд өөрийгөө зориулах сонголтыг хийх юм.

Би энэ ухаарлыг аялсан он жилүүдэд бага багаар олж авсан. Амьдралдаа ямар нэгэн юмыг хэтрүүлсэн гэдгээ тэр зүйлдээ живж байж л биднийг аз жаргалтай болгодоггүй гэдгийг нь ойлгодог.

Миний хувьд аялах гэдэг ийм л байсан. Хэдийгээр 53, 54, 55 дахь улсдаа аялж байхад ч энэ сэтгэл догдлуулам, гайхалтай байсан ч тэдний цөөхөн хэд нь л үлдэцтэй байсныг ойлгож эхэлсэн юм. Ард үлдсэн найзууд маань гэр бүл болон төвхнөж, байшин худалдан авч, улс төр, өөрсдийн сонирхсон компани зэрэгт цагаа зарцуулж байхад би нэг сэтгэл хөөрлөөс нөгөө рүү хөвж байлаа.

Би 2011 онд Оросын Санкт-Петербург руу аялсан юм. Хоол нь тун муу.

Цаг агаар нь ч онцгүй (5 сард цас орж байна гэж үү? Надаар тоглоогүй биз дээ?). Миний байрласан газар ч онцгүй. Ер нь юу ч болохгүй байлаа. Бүх зүйл нь хэтэрхий үнэтэй. Хүмүүс нь бүдүүлэг, сонин үнэртэй. Инээмсэглэдэг хүн бараг л байхгүй, бүгд л их ууна. Гэвч энэ байдал нь таалагдсан юм. Энэ миний дуртай аяллуудын нэг.

Оросын соёлд барууныхны нэг дургүй шинж байдаг нь илэн далангүй байдал. Тэнд хуурамч сайхан зан, эелдэг үгсийн сан гэж байхгүй. Танихгүй хүмүүс рүү инээмсэглэдэггүй эсвэл дургүй зүйлдээ дуртай байгаа юм шиг жүжиглэдэггүй. Оросууд ямар нэгэн зүйлийг тэнэг гэж бодвол шууд л хэлнэ. Хэрвээ хэн нэгэн новшийн зан гаргаад байгаа бол тэд шууд л новшийн зан гаргаад байгааг нь түүнд хэлчихнэ. Хэрвээ хэн нэгэн таалагдвал, хамт байхад сайхан байвал, таалагдаж байна, мөн цагийг сайхан өнгөрөөж байна гээд хэлчихнэ. Тэр хүн нь найз, танихгүй хүн эсвэл тавхан минутын өмнө уулзсан хэн нэгэн, ер нь хэн ч байсан хамаагүй.

Эхний 7 хоног энэ нь надад их эвгүй санагдаж билээ. Би нэг орос охинтой кофе уун сууж байтал суугаад 3 минут болоод л тэр над руу дооглонгуй хараад миний хэлсэн зүйлийг тэнэг сонсогдож байна гэх нь тэр. Би арай л ууж байсан зүйлээ цацчихсангүй. Түүний хэлсэн зүйлд ямар ч хэрүүлийн шинж чанар байгаагүйг хэлэх нь зүйтэй. Харин ч энэ яг л энгийн баримт юм шиг, яг л тэр өдрийн цаг агаар, өмсдөг гутлын хэмжээгээ хэлж байгаа юм шиг байсанд би маш их цочирдлоо. Учир нь баруунд иймэрхүү хэт илэн далангүй байдал нь маш бүдүүлэгт тооцогддог, ялангуяа танилцаад удаагүй тохиолдолд. Гэтэл Орос улсад бүх хүмүүс нь нэг иймэрхүү. Бүх хүмүүс бүдүүлэг байсан нь миний баруунд кодлогдсон сэтгэхүйд над руу дайраад байгаа мэт санагдана. Энэ нь эмзэг байдлыг минь хөндөж байв.

Долоо хоног өнгөрөхөд би бараг л шөнө дундад нар жаргах, архийг мөстэй ус мэт уухад дассан шигээ илэн далангүй байдалд нь дасаж эхлэв. Дараа нь энэ зүйлийн жинхэнэ мөн чанар юу байсныг мэдээд талархаж эхэлсэн: Элдэв чимэглэлгүй жинхэнэ сэтгэлийн илэрхийлэл. Шударга байдлын байж болох хамгийн үнэн хэлбэр, ямар ч нөхцөл, ямар ч мэхлэлт, ямар ч тал зассан шинжгүй, ямар ч далд санаа, ямар ч реклам, бусдад таалагдах гэсэн цөхөрсөн оролдлогогүй харилцаа.

Ямартай ч Орос бол аяллын хугацаанд Америкаас өөр газар эрх чөлөөг мэдэрсэн анхны тохиолдол байв. Үр дагавраас айхгүй, юу бодож эсвэл мэдэрч байгаагаа хэлэх эрх чөлөө. Энэ нь татгалзлыг хүлээж авсны үр дүнд ирдэг хачирхалтай нэгэн эрх чөлөөний хэлбэр байлаа. Хаалттай гэр бүлийн орчин, сайн гэгч нь сурсан хуурамч өөртөө итгэлтэй байдалд дарлагдаж байсан би яг л энэ шударга байдлаар цангаж байгаад түүнийгээ олж уун согтсон мэт. Энэ миний амсаж байсан хамгийн янзтай водка гэмээр. Санкт-Петербургт өнгөрүүлсэн нэг сар харвасан сум мэт өнгөрч, сүүлдээ тэндээс явмааргүй санагдаж билээ.

Аялал бол тун гайхалтай өөрийгөө хөгжүүлэх хэрэгсэл юм. Учир нь энэ таныг өөрийн чин соёлын тогтсон үнэт зүйлсээс чөлөөлж, өөр нийгэмд огт өөр үнэт зүйлийн дагуу амьдарсан ч өөрсдийгөө үзэн ядахгүй байж болдгийг харуулж өгдөг. Өөр соёлын үнэт зүйл мөн түүнийг хэмжих хэмжүүрийг олж нээснээрээ амьдралд тань тодорхой байсан зүйлсийг дахин хянаж үзэх боломж олгодог. Ингээд таны сонгосон зам амьдрах хамгийн шилдэг зам биш байж ч болох юм гэдгийг эргэцүүлж үзэхэд хүргэдэг. Миний хувьд Орос намайг Английн соёлд түгээмэл байдаг хөгийн, хуурамч сайхан харилцааг дахин бодож үзэх, мөн өөрөөсөө энэ нь биднийг илүү эмзэг, хүйтэн хөндий болгож байгаа эсэхийг асуухад хүргэсэн юм.

Би энэ соёлын ялгааны талаар нэг Орос багштай ярилцаж, тэр маш сонирхолтой онол надад ярьж өгч байсныг санаж байна. Олон үеийн турш коммунист үзлийг баримтлан, эдийн засгийн эрх чөлөөгүй, айдсаар дүүрэн соёлын торонд хоригдохдоо Оросын нийгэм хамгийн үнэ цэнтэй зүйл бол итгэл хэмээн тодорхойлжээ. Харин итгэлийг бий болгохын тулд та шударга байх ёстой. Энэ нь танд ямар нэгэн зүйл онцгүй санагдвал шулуухан, өршөөл эрэлгүйгээр хэлнэ гэсэн үг. Гашуун үнэнийг шулуухан хэлсэн хүмүүс л таны амьдралд хэрэг болдог. Учир нь тэд хэнд итгэж болох, хэнд итгэж болохгүйг танд ойлгуулна.

Тэгэхээр үргэлжлүүлэн “Барууны чөлөөт, эдийн засгийн асар их боломжит нийгэмд худал байсан ч хамаагүй өөрийгөө ямар нэгэн байдлаар харуулах нь үнэн төрхөөрөө байхаас хамаагүй илүү үнэ цэнтэй болчихсон. Итгэл гэдэг зүйл өөрийн үнэ цэнээ алджээ. Гадаад төрх болон харилцааны ур чадвар нь өөрийгөө илэрхийлэхэд давуу тал

олгодог болсон. Олон хүмүүстэй өнгөц, танилын харилцаатай байх нь цөөхөн хүмүүстэй дотно байхаас илүү ашигтай болсон байна” гэсэн юм.

Ийм учраас инээмсэглэх, хэлмээргүй байсан ч эелдэг зүйлс хэлэх, бяцхан худал ярих, санал нийлэхгүй байсан ч хүлээн зөвшөөрөх зэрэг нь барууны соёлын жишиг болсон. Тиймээс л хүмүүс дургүй хүмүүстэйгээ найз мэт жүжиглэх, хүсэхгүй байгаа зүйлээ худалдаж авахыг сурдаг. Энэ нь бизнесийн худал хуурмаг байдлыг өөгшүүлдэг.

Энэ зүйлийн муу тал нь баруунд та харьцаж байгаа хүндээ бүрэн итгэж болох эсэхээ хэзээ ч мэдэхгүйд оршино. Заримдаа сайн найзууд, бүр гэр бүлийн хооронд ч ийм зүйл байх магадлалтай. Бусдад таалагдах нэгэн байх дарамт маш их байдаг ба хүмүүс ярьж байгаа хүнээсээ хамаараад зан аашаа бүхлээр нь өөрчилдөг.

ТАТГАЛЗАХ НЬ ТАНЫ АМЬДРАЛЫГ ДЭЭРДҮҮЛЭХ БОЛНО

Эерэг байдал, хэрэглэгчийн соёл гэх нэрийн хүрээнд бидний ихэнх нь бүх зүйлийг хүлээн зөвшөөрч, хүлээн авахыг хичээх хэрэгтэй гэж заалгасан байдаг. Энэ нь ихэнх бодлын хүч гэсэн нэртэй номуудын гол тулганы чулуу болсон: Ирэх боломжуудад нээлттэй бай, хүлээн зөвшөөр, бүх зүйлд, бүх хүнд тийм гэж хэлж бай гэх мэт.

Гэхдээ бид зарим зүйлсээс татгалзах хэрэгтэй. Үгүй бол бид юуны ч төлөө баттай зогсож чадахгүй шүү дээ. Хэрвээ хоосон, утга учиргүй зүйлс чухал зүйлсээс илүү хүсэмжит санагдаж байвал, бидний амьдрал хэдийнээ хоосон утга учиргүй болсон гэсэн үг. Үнэт зүйлгүй болсноор амьдралаа ямар ч зорилгогүйгээр үрж дуусгадаг.

Түр зуур ч гэсэн сайхан байхын тулд татгалзлаас (татгалзахаас мөн бусдыг татгалзуулахаас) зугтдаг. Ингэх нь түр зуурын баяр баяслыг авчрах боловч урт хугацаандаа биднийг жолоодлогогүй, төөрөлдсөн болгодог.

Ямар нэгэн зүйлийн жинхэнэ амтыг мэдрэхийн тулд та өөрийгөө түүн дотор байлгах хэрэгтэй. Нэг харилцаа, нэг авьяас чадвар, нэг карьерт хэдэн арван жилийг зориулснаар л мэдэрч болох амьдралын баяр баясал, утга учир гэж бий. Гэхдээ аливаа зүйлд хэдэн арван жилийг зориулахын тулд өөр ямар нэгэн зүйлээс татгалзах хэрэгтэй болдог.

Өөрийн үнэт зүйлээ сонгох үйл явц нь танаас өөр нэг үнэт зүйлээс татгалзахыг шаардана. Хэрвээ би амьдралынхаа хамгийн чухал зүйлийг гэрлэлт гэж сонговол, энэ нь (магадгүй) би кокайныг амьдралынхаа хамгийн чухал хэсгээр сонгохгүй байх сонголтыг бас хийж байна гэсэн үг.

Хэрвээ би нээлттэй, бие биеэ хүлээн зөвшөөрсөн нөхөрлөлтэй байхыг сонговол, би найзуудаа араар нь муулахаас татгалзах сонголтыг бас хийж байна гэсэн үг. Эдгээр шийдвэрүүд нь бүгд зөв ч бүгд татгалзах зүйлстэй.

Гол санаа нь бид эрхэмлэдэг зүйлсдээ л ач холбогдол өгөх ёстой гэдэгт оршино. Мөн тэр зүйлээ үнэ цэнтэй болгомоор байвал түүнээсээ бусад зүйлээс татгалзах хэрэгтэй болно. Х-ийг үнэ цэнтэй гэж үзэж байвал Х биш зүйлсээс татгалзах ёстой.

Энэ татгалзал нь биднийг үнэт зүйлсээ цаашлаад өөрсдийн тодотголоо хадгалж үлдэхэд зайлшгүй хэрэгтэй зүйл юм. Бид юунаас татгалзаж байгаагаараа тодорхойлогддог. Харин юунаас ч татгалзахгүй бол (магадгүй өөрсдийг маань эргүүлээд үгүйсгэх вий гэсэн айдсаас болоод) эцэстээ өөрсдийг маань тодорхойлох юу ч үгүй болж дуусдаг.

Бүх зүйлээ золиослоод ч хамаагүй татгалзал, сөргөлдөөн, үл ойлголцлоос зугтаах гэсэн хүсэл, бүх зүйлийг хүлээн зөвшөөрөх, эв нэгдэлтэйгээр нэгтгэхийг хичээх гэсэн хүсэл нь өөрөө маш гүн, нямбай өөртөө эрх ямба олгож байгаа явдал юм. Ямбатай хүмүүс үргэлж сайхныг мэдрэх эрхтэй гэж итгэдэг учраас татгалзахаас зайлсхийдэг. Учир нь татгалзал өөрсдөд нь болон бусдад таагүй мэдрэмж төрүүлдэг. Юунаас ч татгалздаггүй учраас үнэ цэнгүй, таатай байдалд хөтлөгдсөн, өөрийгөө л гэсэн амьдралаар амьдардаг. Тэдний ач холбогдол өгдөг бүх зүйл нь л жаахан ч гэсэн удаан сэтгэл хөөрөлтэй байх, амьдралд зайлшгүй ирэх бүтэлгүйтлээс зугтах, зовж шаналж буй мэт жүжиглэх зэрэг юм.

Татгалзаж чаддаг байна гэдэг маш чухал чадвар юм. Хэн ч өөрсдийг нь аз жаргалтай болгохгүй байгаа харилцаандаа гацахыг хүсдэггүй. Хэн ч үзэн яддаг ажилдаа гацахыг хүсдэггүй. Хэн ч хэлэх гэсэн зүйлээ хэлж чадахгүй байхыг хүсдэггүй.

Гэвч хүмүүс эдгээр зүйлсийг сонгочихдог. Байнга.

Шударга байдал бол байгалаасаа хүний хайж байдаг зүйл юм. Амьдралдаа шударга байдлыг хэвшүүлэх нь “үгүй” гэж хэлэх мөн сонсохын аль алинд дасна гэсэн үг. Ийм байдлаар татгалзал нь бидний харилцаа холбоог илүү бат бөх болгож, сэтгэл хөдлөлийг илүү эрүүл болгож байдаг.

ХИЛ ХЯЗГААР

Эрт урьдын цагт залуухан эрэгтэй, эмэгтэй хоёр байжээ. Тэдний ар гэр нь нэг нэгнийгээ үзэн яддаг байв. Залуу нь нэлээд дэггүй нэгэн байсан болохоор бүсгүйн гэр бүлийнхний үдэшлэг рүү нууцаар оржээ. Бүсгүй залууг хараад л биеэр нь цахилгаан гүйх мэт болж шууд л залууд дурлажээ. Ийм л юм болсон юм. Тэд бүсгүйн цэцэрлэгт хүрээлэнд хамтдаа цагийг өнгөрүүлсний дараа шуудхан л маргааш нь гэрлэхээр шийджээ. Гэвч хоёр талын гэр бүлүүд нэг нэгнийгээ хөнөөхийг хүсэж байгаа тохиолдолд энэ ч их хэцүүхэн шийдвэр шүү. Нэлээн хэдэн өдөр өнгөрсний дараа гэр бүлүүд нь тэдний талаар мэдээд арга хэмжээ авав. Меркуцио үхэв. Нөгөө бүсгүй сэтгэлээр унаж, хоёр хоног унтуулдаг шингэн уужээ. Харамсалтай нь залуу хосууд гэр бүлийн харилцааны нарийн ширийнийг мэддэггүй байсан учир энэ талаар шинэхэн нөхөртөө хэлэхээ таг мартжээ. Залуу эхнэрийнхээ зохиомол үхлийг амиа хорлолттой андуурч орхив. Тэр ухаанаа алдаж, эхнэртэйгээ дараа төрөл бил үү, нэг тийм юманд цуг байх болно гэж бодсоор амиа хорлов. Бүсгүй хоёр хоногийн дараа нойрноосоо сэрж хайрт нөхөр нь амиа хорлосон гэдгийг мэдээд, яг адилхан санаа төрж бас амиа хорлов. Төгсөв.

Өнөөдөр бидний соёлд *Ромео Жульет* хоёр гэдэг нэр хайрын түүх гэдэг үгтэй ойролцоо утгатай болжээ. Англи хэлтэй орнуудад энэ бол хайрын түүх, хүмүүсийн мэдрэхийг хүсдэг тэр л мэдрэмжийн жишиг. Гэвч энэ түүхийн үйл явдлыг тунгаан бодох юм бол эдгээр залуус үнэхээр ухаанаа алдсан хүмүүс. Тэгээд ч тэд үүнийгээ батлахын тулд амиа егүүтгэчихдэг.

Маш олон эрдэмтэд Шекспир *Ромео Жульет* хоёр-ыг хайр дурлалыг магтан дуулах биш харин элэглэн шоолох үүднээс буюу хэчнээн солиотой хэрэг гэдгийг харуулах гэж бичсэн хэмээн таамагладаг аж. Тэр энэхүү жүжгээ хайр дурлалын бэлгэ тэмдэг болгох гэсэнгүй. Үнэндээ, тэр үүнийг эсрэгээр нь байгаасай хэмээн бодож байсан: **ОРОХЫГ ХОРИГЛОНО** гэж бичсэн том неон гэрлэн тэмдэг, гадуураа **БИТГИЙ ОЙРТ** гэж сануулсан цагдаагийн шар туузтай.

Хүн төрөлхтний түүхийн ихэнх хэсэгт романтик хайр яг одоогийнх шигээ байсангүй. Үнэндээ XIX зууныг хүртэл, хайр нь хэрэгцээгүйгээс гадна амьдралд чухлаар тооцогдох зүйлсэд байгаагүй. Жишээлбэл, фермээ сайн арчлах эсвэл олон хоньтой залуутай гэрлэх гэх мэт зүйлсэд аюул учруулж болох сэтгэл зүйн согог гэж тооцогдож байжээ. Залуучууд өөрсдийнхөө болон тэдний эцэг эхийн амьдралын тогтвортой байдлыг хангах эдийн засгийн гэрлэлтийн төлөө романтик дур хүслээсээ хүчээр татгалзаж байлаа.

Харин одоо цагт бид галзуу хайрын түүхийг илүүд үзэн энэ нь бидний соёлыг давамгайлах болжээ. Бен Аффлек өөрийн хайрладаг охины төлөө дэлхийг солироос аварна уу, Мэл Гибсон мянга мянган англичуудыг хөнөөж, зовлонтойгоор тарчилж байхдаа хүчиндүүлж алуулсан эхнэрийнхээ тухай бодно уу, эсвэл “Бөгжний эзэн” дээр Элвэн Арагорнтай цуг байхын тулд өөрийнхөө мөнх амьдралыг өгнө үү эсвэл Жимми Фаллон Рэд Соксын тоглолтын тасалбарыг Дрү Бэримоорын төлөө өгдөг тэнэг инээдмийн кино юу, үгүй хамаагүй. Сүртэй тусмаа л илүү сайн.

Хэрвээ иймэрхүү төрлийн хайр дурлал, инээдмийн кино хар тамхи байсан бол бид бүр нийгмээрээ Скарфейс-ын Тони Монтана⁴² шиг болчихсон байх байсан: Овоолсон хар тамхинд нүүрээ дүрээд, “Бяцхан найзтай минь мэндчилээрэй” гээд хашхирч байх байсан.

Одоо бид романтик хайр яг л хар тамхитай адилхан гэдгийг мэдэж авч байна. Үнэндээ бүр нэлээн адилхан. Романтик хайр нь хүний тархинд хар тамхи нөлөөлдөг яг тэр хэсэгт нөлөөлдөг аж. Таныг хөөрүүлж хэсэгхэн зуур сайхан болгоод, шийдсэн асуудлуудынхаа хэмжээгээр шинэ асуудлуудыг бий болгоно, яг л хар тамхи шиг.

Бидний хүсэн тэмүүлдэг тэр дэврүүн сэтгэл хөдлөл, тогтворгүй хөөрлөөр дүүрэн хайр нь жинхэнэ хайрыг эрүүлээр, бодитоор харуулахгүй байна. Үнэндээ энэ нь хүмүүсийн харилцаан дээр илэрч буй өөртөө эрх ямба олгох үзлийн нэгэн хэлбэр юм.

Би одоо нэлээн гутранги үзэлтэн шиг сонсогдож байгаа байх. Ямар залуу романтик хайрын тухай ингэж ярих вэ дээ? Гэхдээ цааш үргэлжлүүлцгээе.

Хайрын зохистой болон зохисгүй хэлбэрүүд гэж бий. Зохисгүй хэлбэр нь хоёр хүн сэтгэл хөдлөлөөрөө дамжуулан өөрсдийн асуудлаас зугтах гэж оролдохыг хэлнэ. Өөрөөр хэлбэл, тэд бие биеэ асуудлаасаа зугтахдаа ашиглаж байна гэсэн үг. Харин зохистой хэлбэр бол хоёр хүн өөрсдийн асуудлыг олж мэдээд, түүнийгээ тодорхойлж, бие биеэ дэмжин тусалж буй хайр юм.

Зохистой болон зохисгүй харилцааны ялгаа хоёр зүйл дээр л тогтдог. 1) Харилцаанд оролцож байгаа хоёр тал хэр сайн хариуцлагаа ухамсарлаж байна. 2) Татгалзах болон татгалзуулахыг хэр хүлээн зөвшөөрч байна.

Зохисгүй эсвэл аюултай хайр байгаа газар хоёр тал хоёулаа хариуцлагаа хүчтэйгээр ухамсарлахгүй, татгалзлыг хүлээн авах мөн татгалзах чадвартай байдаггүй. Зохистой хайраар дүүрэн харилцаа байгаа газар хоёр тал болон тэдний үнэт зүйлсийн хооронд тодорхой хил хязгаар байх ба шаардлагатай тохиолдолд татгалзлыг хүлээн авах мөн татгалзах эрх чөлөө бий.

“Хил хязгаар” гэдгээр тус тусын асуудалдаа өөрсдөө хариуцлага хүлээх гэдэг утгыг илэрхийлэх гэсэн юм. Өөрсдийн хил хязгаартай, эрүүл харилцаатай хүмүүс өөрсдийн үнэт зүйл болон асуудалдаа хариуцлагатай хандах бөгөөд хамтрагчийнхаа хил хязгаарт халддаггүй. Харин өөрсдийн гэсэн хил хязгааргүй, эрүүл бус харилцаатай хүмүүс асуудал болон түүнийг хүлээх хариуцлагаас зугтдаг бөгөөд хамтрагчийнхаа асуудалд хошуу дүрдэг.

Хил хязгааргүй байх ямархуу байдаг вэ? Зарим жишээнүүдийг дурдвал:

“Чи надгүйгээр найзуудтайгаа уулзаж болохгүй. Чи намайг ямар хартай гэдгийг мэднэ шүү дээ. Чи гэртээ надтай цуг үлдэх ёстой.”

“Манай ажлынхан үнэхээр бүтэхгүй хүмүүс. Би тэдэнд яаж ажлаа хийхийг нь тайлбарласаар байгаад уулзалтдаа хоцорчихдог.”

“Чи намайг эгчийн минь өмнө тэнэг байдалд оруулсанд итгээж чадахгүй нь. Түүний өмнө дахиж надтай битгий санал зөрөөрэй.”

“Би Милауки⁴³-д ажиллахыг хүсэж байна л даа.

Гэхдээ ээж маань намайг тийм хол нүүвэл хэзээ ч уучлахгүй.”

“Би чамтай болзож болно. Гэхдээ чи миний найз Синдид үүнийг хэлэхгүй байж болох уу? Тэр ганц бие болохоор намайг найз залуутай болоход эмзэглэж магадгүй юм.”

Эдгээр тохиолдлуудад тухайн хүн бусдын асуудал, сэтгэл хөдлөлд хариуцлага хүлээж байна эсвэл өөрийн асуудал, сэтгэл хөдлөлд бусдыг хариуцлага хүлээхийг шаардаж байна.

Ерөнхийдөө өөртөө эрх ямба олгосон хүмүүс харилцааны тал дээр энэ хоёр занганы аль нэгэнд нь унадаг. Нэг бол өөрсдийн асуудлын хариуцлагыг бусдад тохно: *“Амралтын өдрүүдээр би гэртээ амармаар байсан. Чи үүнийг мэдээд төлөвлөгөөгөө цуцлах ёстой байсан юм.”* Эсвэл бусдын асуудлын хариуцлагыг өөрөө үүрнэ:

“Тэр дахиад л ажлаасаа халагдчихаж ээ. Магадгүй би л үүнд буруутай байх. Учир нь би хангалттай тусламж үзүүлж чадаагүй. Маргааш түүнд намтраа бичихэд нь тусална аа.”

Ийм хүмүүс өөрсдийн асуудалдаа хариуцлага хүлээхээс байнга зугтдаг. Харилцаан дээрээ ч ер нь бараг бүх зүйл дээр л ингэж ханддаг. Тиймээс л тэдний харилцаа хамтрагчаа хайрлан, талархсан биш харин дотоод шаналлаасаа зугтсанаас үүссэн хэврэг, хуурамч харилцаа болж хувирна. Хэт халамжтай ээж хүүхдүүдийнхээ бүх асуудлын хариуцлагыг хүлээх гэж хичээдэг. Ээжийнх нь өөртөө эрх олгосон байдал хүүхдүүдийнхээ энэ байдлыг нэмэгдүүлдэг бөгөөд хүүхдүүд нь бусад хүмүүс тэдний асуудалд хариуцлага хүлээх ёстой гэж итгэсээр өсдөг.

(Ийм болохоор таны хайрын харилцаан дээр гардаг асуудлууд эцэг эхийн тань харилцаан дээр гардаг асуудлуудтай адилхан байдаг юм.)

Та өөрийн үйлдэл болон сэтгэл хөдлөлдөө хариуцлага хүлээх хэрэгтэй ч харилцаанд хэн юунд хариуцлага хүлээх, хэн ямар алдаа гаргасан, хийж байгаа зүйлээ яагаад хийж байгаа зэрэг нь тодорхой биш үеүд байдаг. Энэ үед та өөртөө бат бэх үнэт зүйлийг бий болгодоггүй. Таны цорын

ганц үнэт зүйл нь хамтрагчийн тань аз жаргалтай байдал болж хувирдаг. Эсвэл эсрэгээрээ таны хамтрагч таныг аз жаргалтай байлгах ёстой гэж үзэх болно.

Энэ бол мэдээж өөрийгөө хамгаалах оролдлого. Иймэрхүү булингартсан харилцаа ихэвчлэн Гинденбург⁴⁴ шиг асар их сүр дуулиан, галт наадамтайгаар дуусдаг.

Хүмүүс таны өмнөөс асуудлуудыг чинь шийдэж өгч чадахгүй. Тэдэнд тэгэх шаардлага ч байхгүй. Учир нь энэ таныг аз жаргалтай болгохгүй. Та ч бас бусдын өмнөөс асуудлыг нь шийдэж өгч чадахгүй. Учир нь энэ ч бас тэднийг төдийлөн аз жаргалтай болгохгүй. Эрүүл бус харилцааны шинж нь хоёр хүн өөрсдийнхөө сайн сайхны төлөө нэг нэгнийхээ асуудлуудыг шийдэх гэж хичээж буйгаас харагдана. Харин эрүүл харилцаа нь хоёр хүн бие биеийнхээ сайн сайхны төлөө өөрсдийнхөө асуудлуудыг өөрсдөө шийдэж буйгаас харагдана.

Тодорхой хил хязгаарыг бий болгоно гэдэг нь та хамтрагчдаа тусалж, дэмжиж болохгүй эсвэл хамтрагчаасаа тусламж дэмжлэг авахгүй гэсэн үг биш. Харин ч нэг нэгнийгээ дэмжихийг хэлж байгаа юм. Гэхдээ зөвхөн та туслахыг хүсэж, нөгөө хүн тань тусламж авахыг зөвшөөрч буй тохиолдолд шүү. Ингэх шаардлагатай, би тэгэх эрхтэй гэдэг шалтгаан байх ёсгүй.

Өөрсдийн сэтгэл хөдлөл эсвэл асуудалд бусдыг буруутгадаг, өөртөө эрх мэдэл олгосон хүмүүс байнга хохирогчийн багаа зүүгээд л байвал нэг өдөр хэн нэгэн тэднийг аврахаар ирж, хүссэн хайрыг нь мэдрүүлнэ гэж итгэдэг.

Харин бусдын сэтгэл хөдлөл, үйлдлийн бурууг өөртөө авдаг өөртөө эрх олгосон хүмүүс хамтрагчийнхаа асуудлыг шийдэж, аварч чадвал хүссэн хайрыг нь мэдрүүлнэ гэж итгэдэг.

Хохирогч мөн аврагч. Энэ бол эрүүл бус харилцааны бүрэлдэхүүн, арга билиг хоёр юм. Өөрийг нь чухал гэдгийг мэдрүүлдэг болохоор асуудлыг эхлүүлдэг нэгэн, мөн өөрийг нь чухал гэдгийг мэдрүүлдэг болохоор асуудлыг шийддэг нэгэн.

Ийм хоёр төрлийн хүмүүс бие биедээ их татагдан нийлцгээчихдэг. Учир нь тэдний дутагдал нь нэг нэгнийхтэйгээ сайн таардаг. Мөн тэд ийм зан чанартай эцэг эхтэй байдаг. Тиймээс тэдний “аз жаргалтай харилцаа” гэдэг ойлголт нь эрх мэдлээр дүүрэн, өөрсдийн гэсэн хил хязгааргүй байдаг.

Харамсалтай нь тэд нэг нэгнийхээ яг дутагдаж байгаа тэр хэрэгцээг нь хангаж чаддаггүй. Ийм харилцаа сэтгэл санааны жинхэнэ хэрэгцээг олж харахад саад болдог муу үнэт зүйлийг улам бат эвдэршгүй болгож байдаг. Хохирогч илүү олон асуудлыг бий болгоно. Гэхдээ жинхэнэ асуудал байгаа болохоор биш харин ингэх нь түүнд хүртэх ёстой анхаарал халамжийг өгдөг болохоор юм. Аврагч нэгэн нь аварсаар, аварсаар л. Гэхдээ тэр асуудалд жинхэнээсээ анхаарал хандуулсандаа биш харин асуудлыг шийдсэнээрээ анхаарал халамжийг хүртэнэ гэж найдсан болохоор л тэр. Аль аль нь хувиа хичээсэн, өөрсдийнхөө төлөө үүнийг хийж байгаа болохоор жинхэнэ хайр сэтгэлд орох зай үлдээдэггүй.

Хохирогч нь аврагчдаа үнэхээр хайртай байсан бол: “Тэгэхээр би ийм асуудалтай байна. Гэхдээ чи үүнийг шийдэж өгөх шаардлагагүй. Харин зүгээр л үүнийг шийдэхэд минь туслаарай” гэж хэлэх ёстой. Энэ бол хайраа илэрхийлж буй хэрэг юм: Асуудлынхаа хариуцлагыг хамтрагчдаа тохох биш өөрөө хариуцлагаа хүлээх.

Хэрвээ аврагч нь үнэхээр аврахыг хүсэж байсан бол “Хар даа, чи өөрийнхөө асуудалд бусдыг буруутгаад байна шүү дээ. Чи өөрөө учрыг нь олох хэрэгтэй” гэж хэлэх учиртай. Хэдий хөндий санагдаж байж болох ч энэ нь мөн хайраа илэрхийлж буй хэрэг юм: Хэн нэгэнд асуудлаа өөрөө шийдэхэд нь туслах.

Гэвч үүний оронд хохирогч, аврагч хоёр нэг нэгнийгээ сэтгэл хөөрлийнхөө төлөө ашигладаг. Тэгээд ийм байдалдаа донтчихдог. Сонирхолтой нь тэд сэтгэлзүй эрүүл хүмүүстэй болзож эхлэхэд ихэвчлэн уйдаж, сонирхол нь буурч эхэлдэг байна. Тэд сэтгэл санаагаар эрүүд, сэтгэлийн хаттай хүмүүстэй нийлдэггүй. Учир нь тэдгээр хүмүүсийн бат бөх хил хязгаар нь өөртөө эрх мэдэл олгосон хүмүүст хэрэгтэй тэр сэтгэл хөөрлийг нь бий болгож чаддаггүй.

Хохирогчийн хувьд хийж болох хамгийн хэцүү зүйл гэвэл асуудлаа өөрөө шийдэх юм. Тэд бүхэл амьдралынхаа турш бусад хүмүүс тэдний хувь заяаг шийдэх ёстой гэж итгэж өнгөрөөдөг. Тэдний хувьд асуудалдаа хариуцлага үүрэх эхний алхам үнэхээр аймшигтай.

Харин аврагчийн хувьд хийж болох хамгийн хэцүү зүйл гэвэл бусдын асуудалд хариуцлага хүлээхээ болих юм. Тэд бүхэл амьдралынхаа турш бусдыг аварч байж л үнэлэгдэж, хайрлагддаг гэж итгэсээр өссөн. Тиймээс энэ итгэлээ тавьж явуулна гэдэг бас л хэцүү зүйл.

Зөвхөн өөрийн хүслийн дагуу л хайрладаг хүнийхээ төлөө ямар нэгэн золиос гаргах хэрэгтэй. Харин үүнийг хийхгүй байснаар үүсэж болох үр дүнгээс айсандаа эсвэл албадуулсан болохоор золиос гаргаж болохгүй. Хэрвээ хамтрагч тань таны төлөө золиос гаргах гэж байгаа бол та түүнд уурласан эсвэл түүнийг буруутгасан болохоор биш харин тэр үүнийг хийхийг чин сэтгэлээсээ хүссэн байх хэрэгтэй. Хайр нь зөвхөн ямар нэгэн нөхцөлгүй эсвэл хариуд нь ямар нэгэн зүйл хүлээгээгүй тохиолдолд л хүчинтэй билээ.

Албадлагын дагуу ямар нэгэн зүйл хийх эсвэл өөрийн хүслээр хийх хоёрыг ялгахад хэцүү байдаг. Ийм тохиолдолд энэ литмус сорилыг оролдоод үзээрэй. “Хэрвээ би татгалзвал бидний харилцаанд ямар өөрчлөлт гарах вэ?” мөн “Хэрвээ хамтрагч маань миний хүссэн зүйлээс татгалзвал бидний харилцаанд ямар өөрчлөлт гарах вэ?” гэдэг асуултыг өөртөө тавь.

Хэрвээ татгалзсан хариулт бөөн сүр дуулиан, хэрүүл маргааныг дагуулж байвал энэ нь таны харилцаа муу байгаагийн шинж. Энэ нь таны харилцаа ямар нэг нөхцөл дээр суурилсан, бие биеийгээ (асуудлуудтай нь цуг) хүлээн авахын оронд нэг нэгнээсээ авч болох хуурамч ашиг сонирхол дээр тогтож байгааг харуулж байна.

Бат бөх хил хязгаартай хүмүүс огцом уурлах, маргах, гомдох зэргээс айдаггүй. Харин тодорхой хил хязгааргүй хүмүүс эдгээр зүйлсээс их айдаг бөгөөд сэтгэл хөдлөлийнхөө галзуу хулгана мэт хэмнэлдээ тохируулан ааш зангаа хувиргадаг.

Бат бөх хил хязгаартай хүмүүс хамтрагч нь тэдний хэрэгцээг 100%

хангахыг хүлээнэ гэдэг нь тийм ч ухаантай хэрэг биш гэдгийг ойлгодог. Заримдаа бусдыг гомдоох шаардлага гардаг, бусдыг юуг мэдэрч, санаж байгааг ойлгох боломжгүй гэдгийг мэддэг. Бат бөх хил хязгаартай хүмүүс эрүүл харилцаа нь нэг нэгнийхээ сэтгэл хөдлөлийг хянах биш харин нэг нэгнийгээ дэмжиж, асуудлаа шийдэж өсөн дэвжихэд нь тусалдаг харилцааг хэлдэг гэдгийг мэддэг.

Хамтрагчийнхаа ач холбогдол өгч буй бүхэнд ач холбогдол өгөх биш, харин хамтрагчдаа ач холбогдол өгөх: Энэ чинь л болзолгүйгээр хайрлах юм шүү дээ.

ИТГЭЛИЙГ ХЭРХЭН БИЙ БОЛГОХ ВЭ?

Эхнэр маань толины өмнө олон цагийг өнгөрөөдөг эмэгтэйчүүдийн нэг. Тэр гайхалтай харагдах дуртай, мөн би ч бас түүнийг гайхалтай харагдахад дуртай (мэдээж шүү дээ).

Гадуур гарахынхаа өмнө тэр маань нэг цаг үргэлжлэх будалт (хувцас) бас бус бэлтгэлээ хийгээд гарч ирээд надаас ямар харагдаж байна гэж асуудаг. Тэр ихэнхдээ гайхалтай харагддаг. Гэхдээ ганц хоёр удаа тийм ч сайхан бус харагдах нь мэдээж тохиолдоно. Магадгүй үсээ шинээр засуулснаас эсвэл Милан хотын гял цал болсон загвар зохион бүтээгчийн авангард гутлыг өмссөнөөс ч юм уу... ямар ч байсан нэг л болж өгдөггүй тохиолдол бий.

Үүнийг түүнд хэлэхэд тэр ихэвчлэн уцаарладаг. Угаалгын өрөө рүү буцаж ороод дахин 30 минутын турш бүх зүйлээ өөрчилж байх зуураа дөрвөн үсэгтэй үгээ хэлнэ. Бас тэдний заримыг нь миний зүг рүү чулуудах тохиолдол ч бий.

Эрэгтэйчүүд энэ тохиолдолд найз охин/эхнэрийгээ аз жаргалтай байлгахын тулд худлаа хэлэх тал ажиглагддаг. Харин би тэгдэггүй. Яагаад гэж үү? Бидний харилцаан дахь шударга байдал нь үргэлж сайхан байхаас илүү чухал. Хажууд нь байхдаа өөрийгөө хянах шаардлагагүй хүн маань миний хайртай бүсгүй минь билээ.

Аз таарч би бодол санаагаа шууд хэлэхэд минь тэдгээрийг сонсож, ойлгох эмэгтэйтэй гэрлэсэн. Тэр миний асуудлыг ч шуудхан хэлдэг. Энэ нь хамтрагчийн минь хувьд түүнд байгаа чухал зан чанарын нэг. Заримдаа миний бардам зан хөдөлж, гомдоллож, маргах гэж хичээх үе бий л дээ. Гэвч хэдэн цагийн дараа түүн дээр очиж түүний зөв байсныг хүлээн зөвшөөрдөг. Эдгээрийг сонсоход хэцүү байдаг ч үүний ачаар л би арай дээр хүн болж байдаг.

Өөрсдийнхөө эсвэл хамтрагчийнхаа сайхан байдлыг үргэлж нэгдүгээрт тавиад байвал эцэст нь хэнд ч сайхан санагдахаа больдог. Бидний мэдэлгүйгээр харилцаа маань бат бэх биш болж байдаг.

Зөрчилдөөнгүйгээр итгэл бий болдоггүй. Зөрчилдөөн хэн бидний хажууд ямар ч болзолгүйгээр байна, хэн зөвхөн ашиг сонирхлын тулд байна гэдгийг харуулж өгөхөд тусалдаг. Хэн ч бүх зүйлд тийм гэж хэлдэг хүнд итгэдэггүй. Хэрвээ урам хугалагч панда энд байсан бол бидний харилцаанаас үүсдэг зовлон л бие биедээ итгэх итгэлийн суурийг цементэлж, илүү дотно байдлыг бий болгодог гэдгийг хэлэх байсан.

Эрүүл харилцаатай байхын тулд хоёулаа “үгүй” гэж хэлж, сонсож чаддаг байх хэрэгтэй. Үгүйсгэл, татгалзал байхгүй болох үед хил хязгаар нурж, нэг хүний асуудал, үнэт зүйлс нь нөгөөгийнхийгөө давамгайлж эхэлдэг. Зөрчилдөөн нь энгийн зүйл бөгөөд эрүүл харилцаа оршин тогтоход зайлшгүй хэрэгтэй. Хэрвээ ойр дотно хосууд адил биш зүйлсийнхээ талаар нээлттэйгээр, чөлөөтэй ярилцаж чадахгүй байгаа бол тэр харилцаа хөнгөн сэтгэл хөөрөл дээр бий болсон бөгөөд аяндаа аюултай болж эхэлнэ.

Ямар ч харилцааны хамгийн чухал орц бол итгэл. Итгэл байхгүй бол тухайн харилцаанд утга учир байхгүй. Хэн нэгэн танд хайртай, цуг байхыг хүсэж байна, бүх зүйлээ өгье гэж болох ч та тэр хүнд итгэхгүй бол эдгээр үгс танд үнэ цэнтэй байж чадахгүй. Таныг хайрлаж байгаа хайр ямар ч болзолгүйгээр, ямар нэгэн зүйл нэхэлгүйгээр ирж байгаа гэдэгт итгэхгүйгээр та хайрыг бүрэн мэдэрч чадахгүй.

Ийм учраас гэрлэлтээс гадуурх харилцаа их уршиг тарьдаг. Гол асуудал нь зөвхөн бэлгийн харилцаа биш харин үүний үр дүнгээс болж эвдрэх итгэл юм. Итгэлгүйгээр харилцаа оршин тогтнох боломжгүй. Тиймээс нэг бол дахин итгэлийг бий болгоно эсвэл баяртай гэж хэлнэ.

Надад хайртай хүмүүстээ хууртагдсан, тэдэнтэйгээ эргэн нийлэхийг хүсэж байгаа, хэрхэн итгэлээ дахин бий болгох вэ? гэж асуусан цахилгаан шуудан их ирдэг. Тэдний хэлснээр итгэл байхгүй харилцаа аз жаргалгүй ачаа мэт ажээ.

Асуудал нь хуурч байгаад баригдан уучлалт гуйн “Ахиад ийм юм болохгүй” гэдэг хүмүүсийн ихэнх нь тэдний эрхтэн янз бүрийн нүх рүү огт санаандгүй байдлаар орсон мэт чалчдагт оршино. Ихэнх хууртагдсан хүмүүс үүнийг өнгөц харан хүлээн авчихдаг агаад

хамтрагчийнхаа үнэт зүйл нь юу болох, тэд юунд анхаардаг вэ? гэдгийг бодож үздэггүй (үгээр идэх нь олонтоо). Мөн үнэт зүйлс нь хамтрагчийг нь өөрт нь тохирох хүн мөн болгож байгаа эсэхийг асуудаггүй. Тэд харилцаагаа авч үлдэхийг л хичээн, өөрийгөө хүндэтгэх үзлээ үгүй хийж байгаагаа ч мэддэггүй.

Хэрвээ хуурч байгаа бол харилцаанаас нь илүү чухал зүйл тэдэнд байна гэсэн үг. Магадгүй өөрийгөө хэн нэгнээс илүү хүчтэй гэж мэдрэх, үүнийгээ бэлгийн харилцаагаар батлах. Эсвэл зүгээр л өөрийн хүслээ биелүүлэх.

Энэ юу ч байсан бай мэхлэгчдийн эрхэмлэдэг зүйлс нь эрүүл харилцааг үүсгэх биш байна гэсэн үг. Үүнийгээ хүлээн зөвшөөрөхгүй, нөгөө л хуучны “Би юу бодож байснаа мэдэхгүй байна; Би их стресстсэн, уусан байсан. Тэр үед тэр хажууд байсан юм” гэх мэтийг хэлж байгаа бол тэр хүн харилцааг хүндэтгэх ухамсаргүй байна гэсэн үг.

Тэд юу хийх хэрэгтэй вэ? гэвэл өөрийгөө сонгино мэт төсөөлөн хальсалж, ямар үнэт зүйл нь харилцаан дахь итгэлцлийг үгүй хийхэд хүргэв гэдгээ олж мэдэх хэрэгтэй (хэдийгээр харилцаагаа эрхэмлэдэг ч гэсэн). Тэд “Юу гээч, би бол хувиа хичээгч. Би энэ харилцаанаас илүү өөртөө л анхаарал тавьдаг. Шударгаар хэлэхэд би энэ харилцааг нэг их хүндэлдэггүй” гэж хэлж чаддаг байх хэрэгтэй. Хэрвээ мэхлэгч нь эдгээрийг илэрхийлж чадахгүй, анзаараагүй байснаа хүлээн зөвшөөрч чадахгүй бол түүнд дахин итгэх хэцүү. Хэрвээ тэд итгэл даахааргүй бол харилцаа дээрдэхгүй, өөрчлөгдөх ч үгүй.

Итгэл эвдэрсний дараа түүнийг дахин олж авах нэг хүчин зүйл бол “замын тэмдэглэл” юм.

Хэрвээ хэн нэгэн таныг итгэлийг нэгэнт алдчихаад үүнийгээ засах гэж оролдож байгаа бол та түүний дээрдэж буй зан чанарын тогтмол амжилтыг нь харах хэрэгтэй. Ингэж байж л мэхлэгчийн үнэт зүйлс нь зөв болж, тэр хүн өөрчлөгдөж болох юм гэж итгэж болно.

Харамсалтай нь итгэлийг дахин олж авахад их цаг орно. Мэдээж итгэлийг алдсанаас хамаагүй их цаг орно. Энэ явцад ихэнх зүйлс үнэхээр хэцүү байх болно. Тиймээс харилцаанд оролцож байгаа хоёр

хүн хоёулаа сонгосон бэрхшээлдээ ухамсартай хандах хэрэгтэй.

Би романтик харилцаан дахь жишээг ашигласан ч энэ процесс нь ямар ч харилцаанд үйлчилнэ. Итгэл эвдэрсэн бол дараах хоёр шатыг давж байж л ахин бий болно: 1. Итгэл эвдэгч түүнд хамааралтай, итгэлийг үгүй хийх шалтгаан болсон тэр үнэт зүйлээ хүлээн зөвшөөрөх хэрэгтэй. 2. Итгэл эвдэгч зан чанараа байнга зассаар байх хэрэгтэй. Эхний шатыг давахгүй бол эвлэрэх гээд оролдоод ч хэрэггүй.

Итгэл яг л хятад таваг шиг. Та түүнийг нэг л хагалах юм бол маш их анхаарал, болгоомжтойгоор ахин эвлүүлж болно. Гэхдээ та түүнийг ахин хагалах юм бол бүр олон хэсэгт хуваагдан эргүүлэн нийлүүлэхийн тулд бүр их хугацаа шаардана. Та түүнийг ахин дахин хагалах юм бол эцэст нь ахин эвлүүлэх боломжгүйгээр үйрнэ. Хэтэрхий олон хагархай, хэтэрхий их тоос шороо.

ӨӨРИЙГӨӨ ЗОРИУЛСНААР ИРЭХ ЭРХ ЧӨЛӨӨ

Хэрэглэгчийн соёл биднийг илүү, илүү ихийг хүсдэг болгохдоо тун гарамгай. Бүх л сурталчилгаа, маркетингийн цаана илүү байх нь л үргэлж дээр гэсэн санаа цухалзана. Би энэ санаанд нэг хэсэг үнэмшсэнээ хэлье. Илүү их мөнгө ол, илүү олон улсаар аял, илүү их туршлага хуримтлуул, илүү олон эмэгтэйтэй унт.

Гэвч илүү байх нь үргэлж дээр гэвэл өрөөсгөл. Эсрэгээрээ бид ихэвчлэн бага зүйлсээс илүү аз жаргалыг мэдэрдэг. Бид хэт их боломж, сонголттой болоод ирэхээрээ сэтгэл зүйчдийн нэрлэдгээр “сонголтын парадокс” гэх зүйлд ордог ажээ. Ерөнхийдөө бидэнд их сонголт байх тусам юу ч сонгосон тэр зүйлдээ сэтгэл ханамж багасдаг гэнэ. Учир нь бид алдаж байгаа бусад боломжуудынхаа талаар бодож эхэлдэг.

Хэрвээ танд амьдрах хоёр газар байгаад нэгийг нь сонговол та зөв сонголт хийсэн гэдэгтээ итгэлтэй, тухтай байна. Тэр шийдвэртээ сэтгэл хангалуун байх болно.

Харин танд амьдрах газрын 28 сонголт байгаад нэгийг нь сонгох юм бол сонголтын парадокст орж хэдэн жилийг шаналж, эргэлзэж, өөрийнхөө шийдвэрийг дахин дахин хянаж, үнэхээр “зөв” сонголт хийсэн болов уу, үнэхээр аз жаргалтай байгаа эсэхээ гайхан өнгөрөөнө. Энэ зовуурь, тодорхой байх, төгс байх, амжилттай байх гэсэн хүсэл таныг аз жаргалгүй болгоно.

Ийм үед бид юу хийдэг вэ? Хэрвээ та миний өнгөрсөнтэй адилхан байсан бол ямар нэгэн сонголт хийхээс зайлсхийнэ. Та сонголтуудыг зүгээр л аль болох удаан хугацааны турш хадгалахыг хичээнэ. Тэгээд та сонголт хийхээс зайлсхийнэ.

Нэг хүн, нэг газар, нэг ажил, нэг зүйлд төвлөрөх нь бидний мэдрэхийг хүсэж байгаа туршлагын цар хүрээг үгүй хийдэг. Харин олон зүйл туршиж үзэх гэж хөөцөлдөх нь ямар нэгэн туршлагыг гүн мэдрэх боломжийг үгүй хийдэг. Нэг газраа таван жилийн турш амьдарч байж мэдрэх мэдрэмж, нэг хүнтэйгээ хэдэн арван жил байж мэдрэх хайр, нэг ажилдаа амьдралынхаа хагасыг зориулж байж ойлгох туршлагууд гэж

бий. Би хүн болсоор гучин хэдэн жилийг элээсний дараа арай гэж нэг юм өөрийгөө зориулна гэдэг өөрөө маш их боломж, бас их туршлага олгодог юм байна гэдгийг ойлгосон. Үүнээс өөр ямар ч аргаар, юу ч хийж байсан олж авах боломжгүй юм.

Та олон зүйлийг туршиж үзэх гэж хөөцөлдөх тусам шинэ аялал, шинэ хүн, шинэ зүйлсээс ирэх боломж болон өгөгдлийг багасгаж байдаг. Хэрэв өссөн төрсөн газраасаа гарч үзээгүй бол хамгийн анхны очсон улс тань их сайхан сэтгэгдэл төрүүлж болно. Учир нь таны үзсэн харсан зүйлс маш бага. Харин та хорин улсаар аялсан бол хорин нэг дэх нь нэг их өөрчлөлт авчрахгүй. Харин тавин улсаар аялсан бол тавин нэг дэх нь бүр ч бага өөрчлөлт авчирна.

Материаллаг баялаг, мөнгө, хобби, ажил, найзууд, романтик бэлгийн хамтрагч гэх мэт хүмүүсийн сонгодог бүх л хуурамч үнэт зүйлсэд энэ байдал мөн л адил үйлчилнэ. Та нас ахих тусам илүү туршлагатай болж, шинэ адал явдлын нөлөөнд бага автдаг. Анх удаа үдэшлэг дээр ууж үзэх гайхалтай байдаг. Зуу дахь удаад хөгжилтэй хэвээр. Таван зуу дахь нь жирийн л нэг амралтын өдөр шиг. Харин мянга дахь удаагийнх нь уйтгартай, утгагүй санагдана.

Сүүлийн хэдэн жилд надад тохиолдсон хамгийн чухал зүйл бол өөрийгөө зориулах тал дээр нээлттэй болсон явдал. Би амьдралынхаа хамгийн чухал хүмүүс, хамгийн чухал үйл явдал, хамгийн үнэ цэнтэй зүйлсээс бусдад нь татгалзсан. Бусад бизнес төслүүдээ хааж, бичих ажилдаа бүтэн цагаар суух болов. Ингэснээр миний вэб сайт урьд нь төсөөлж ч байгаагүйгээр алдартай болсон юм. Би нэг эмэгтэйд бүхнээ зориулж өмнөх хөгжилтэй амьдрал, болзоо, нэг шөнийн явдал зэргээс хамаагүй аз жаргалтай байв. Би нэг л газартаа байж, жинхэнэ найз нөхдийн холбоогоо хоёр дахин ихэсгэсэн.

Миний олсон зүйл бодож байснаас үнэхээр өөр байв: Өөрийгөө бүрэн зориулснаар эрх чөлөө ирдэг юм. Үнэхээр чухал зүйлсдээ л анхаарал хандуулан хэрэггүй чухал биш зүйлсийг хаяснаар илүү боломжууд гарч ирж, илүү дээр болж эхэлсэн.

Чухал бус, ашиггүй зүйл танд ахин саад болохгүй учраас өөрийгөө нэг зүйлд бүрэн зориулах нь танд эрх чөлөөг олгоно. Мөн ингэх нь таны

анхаарлыг эрүүл, аз жаргалтай болгоход хамгийн их хэрэгтэй юу байна тэр зүйл рүү л чиглүүлж өгнө. Энэ байдал нь шийдвэр гаргахад амархан болгож, ямар нэг юмнаас орхигдсон байх вий гэх айдсыг алга болгоно. Учир нь танд байгаа зүйлс аль хэдийн хангалттай байхад яах гэж илүү зүйл хөөцөлдөх ёстой юм. Өөрийгөө зориулах нь таныг чухал зорилго дээрээ анхаарлаа төвлөрүүлж, түүндээ том амжилт гаргахад тань тусална.

Ийм замаар олон хувилбаруудаас татгалзах нь бидэнд эрх чөлөөг олгоно. Таны хамгийн чухал үнэт зүйл, олон дэмий зүйлээс татгалзуулж, өнгөц олон зүйлийн араас хөөцөлдөхөөс аварна.

Тийм ээ, арвин туршлага гэдэг залуу насанд хэрэгтэй, хүсүүштэй зүйл. Тиймээс та гараад юунд өөрийгөө зориулах нь үнэ цэнтэй вэ гэдгийг олж нээх хэрэгтэй шүү дээ. Гэвч алт маш гүнд нуугдсан байдгийг санаарай. Ямар нэг зүйлд бүхнээ зориулж, тэр алтыг гаргаж авахын тулд гүн ухах хэрэгтэй. Энэ нь харилцаа, карьер, амьдралын гайхалтай хэв маяг гээд бүгдэд нь үйлчилнэ.

IX БҮЛЭГ

...ТЭГЭЭД ТА ҮХНЭ

“Үнэнийг хай, тэнд би чамтай уулзах болно.”

Энэ бол Жошийн надад хэлсэн хамгийн сүүлчийн үг. Тэр үүнийг нэг сүртэй сонсогдох гэж хичээдэг хүмүүсийг дооглож, егөөдөх мэт хэлсэн. Тэр уусан, халамцуу байсан. Сайн найз минь.

Намайг хамгийн их өөрчилсөн үйл явдал 19 настай байхад минь тохиолдсон юм. Техас мужийн Даллас хотын хойд хэсэг дэх нуурын тэнд болсон үдэшлэг рүү найз Жош маань намайг дагуулан явлаа. Толгодын дээр байшингууд, толгодын доор цөөрөм, цөөрмийн доор нуур луу харсан хад байв. Тэр хад ойролцоогоор 9 метр орчим өндөр, хэдий жижгэвтэр боловч үсэрье гэхээр өндөр юм шиг, бага зэрэг архи ууж үеийнхний шахалтад орсон тохиолдолд үсэрч орхимоор намхан байсан юм.

Жош бид хоёр үдэшлэгт ирээд удалгүй цөөрмийн эрэг дээр хамт суун пиво ууж, өсвөр насны хөвгүүд юу ярьдаг түүнийг ярьж суулаа. Бид архидалт, хамтлагууд, охид болон Жошийг хөгжмийн сургуулиа орхисноос нь хойш зун хийсэн сонирхолтой зүйлсийнх нь талаар ярилцаж байв. Хамтдаа нэг хамтлагт орж Нью Йорк руу нүүх гэх мэт тухайн үедээ боломжгүй мөрөөдлөө хуваалцаж байв.

Бид зүгээр л хүүхдүүд байсан.

Хэсэг хугацааны дараа би “Эндээс үсэрвэл яах бол? зүгээр үү?” гэж нуурын дэргэд байсан өнөөх хадыг зааж асуулаа.

“Тийм ээ, хүмүүс дандаа л ингэдэг юм” гэж Жош хэлэв.

“Чи тэгвэл үсрэх үү?” гэхэд тэр мөрөө хавчин, “Магадгүй. Харж байж л больё” гэв.

Нэлээн орой болсны дараа Жош бид хоёр салсан юм. Би нэг видео

тоглоом тоглодог хөөрхөн охиноос болж сатаарлаа. Над шиг өсвөр насны мангарын хувьд яг л сугалаанд хожсон юм шиг байв. Тэр намайг сонирхоогүй ч нөхөрсөг загнаж намайг ярихад дуртай байсан болохоор би яриад л байв. Хэдэн пиво уусны дараа түүнийг надтай хамт байшин руу орж хоол идэхийг асуух хангалттай зоригтой болов. Тэр ч тэгье л гэлээ.

Бид толгод руу өгсөж байхдаа Жошийг бууж байхтай таарлаа. Хоол идмээр байна уу гэж асуухад тэр “Үгүй ээ” гэсэн санагдана. Би түүнээс дараа хаана уулзах вэ? гэж асуув. Тэр инээмсэглээд “Үнэнийг хай, тэнд би чамтай уулзах болно” гэсэн сэн. Би толгой дохиод сүртэй царай гарган, “За, тэгвэл тэнд уулзъя” гэж яг хүн болгон үнэн гэж хаана байдаг, яаж тэнд очдогийг мэддэг юм шиг хэлсэн дээ.

Жош инээгээд, хад руу чиглэн толгод руу уруудлаа. Би ч мөн инээн байшин руу зүглэн толгод өөд өгсөв.

Би дотор хэр удсанаа санадаггүй. Зөвхөн тэр охин бид хоёрыг гарч ирэхэд бүгд алга болчихсон, дуут дохио л дуугарч байсныг л санадаг. Цөөрөм хоосон байлаа. Хүмүүс уруудан хадны доорх эргийн шугам руу явцгааж байв. Зарим нь аль хэдийн усны тэнд оччихсон байв. Мөн хэдэн залуус сэлж байхыг ч олж харлаа. Тэгэхэд харанхуй, үзэгдэх орчин муу болсон цаг. Хөгжим дүнгэнэж байвч хэн ч сонсохгүй байв.

Юу болоод байгааг ойлгохгүй хэвээр сэндвичээ идсэн шигээ эргийн шугам руу хүн бүрийн хараад байгаа зүйлийг сонирхохоор яарлаа. Замынхаа талд хүрч байхад нөгөө хөөрхөн ази охин надад “Ямар нэг аймшигтай зүйл болсон юм шиг байна” гэв.

Бид толгодын хормойд очоод Жош хаана байгааг асуув. Хэн ч над руу харсангүй, хэн ч надад хариу өгсөнгүй. Бүгд зөвхөн ус руу л ширтэж байв. Би ахин асуув. Охин ч зогсолтгүй уйлж эхлэв.

Тэр үед л би юу болоод байгааг ойлгосон юм.

Шумбагчид Жошийн цогцсыг нуурын ёроолоос олох гэж гурван цаг болсон юм. Сүүлд нь задлан шинжилгээгээр түүний гуяны булчин спиртээс болж усгүйжиж, хаднаас үсэрснээс болж, шөрмөс нь татсан

байна гэсэн дүгнэлт гарсан. Түүнийг гаргаж ирэхэд харанхуй нөмөрч, ус шөнийн харанхуйг бүр харанхуй болгож байв. Түүний тусламж гуйсан хашхираан хаанаас ирж байсныг хэн ч мэдээгүй. Зөвхөн усны давалгаа. Зөвхөн усны чимээ. Сүүлд нь аав ээж нь түүнийг муухан сэлдэг байсан гэдгийг хэлсэн. Би харин юу ч мэдээгүй шүү дээ.

Би үүнээс 12 цагийн дараа уйлж эхлэв. Маргааш өглөө нь Остин⁴⁵ дахь гэр лүүгээ харих гээд явж байв.

Би аав руугаа залгаад Далласын ойр байна, ажил дээрээ очиж чадахгүй гэдгээ хэллээ. (Тэр зун би аавтайгаа ажил хийж байсан юм.) Тэр “Яагаад, Юу болсон бэ? Бүх зүйл зүгээр үү?” гэж асуухад бүгд гадагшилсан: Нулимс, Цурхираан, хашхираан, хамрын шингэн. Машинаа замын хажуу руу эргүүлээд утсаа зууран, яг л жаахан хүүхэд аавдаа уйлж байгаа юм шиг уйллаа.

Би тэр зун гүн сэтгэл гутралд орсон юм. Би өөрийгөө урд нь сэтгэл гутралд орж байсан гэж бодсон ч энэ удаад бүх зүйл утга учиргүй санагдаж, сэтгэлийн гүн гуниг биеийг минь өвтгөж байлаа. Хүмүүс ирж очин намайг сэргээх гэж хичээх боловч би зүгээр л суугаад, миний төлөө хийсэн бүхэнд нь баярласнаа илэрхийлээд, сайхан байснаа хэлж, худлаа инээмсэглээд бүх зүйлс дээрдэж байгаа гэж хэлж байсан ч дотроо юу ч мэдрэхээ болив.

Зүүдэндээ тэр бид хоёр амьдрал, үхлийн талаар бас энд тэндхийн утгагүй зүйлийн талаар ч амттай сайхан яриа өрнүүлнэ. Амьдралын энэ үе хүртэл би энгийн, дунд давхаргын, манарсан амьтан явсан гэж санадаг. Залхуу, хариуцлагагүй, нийгмээс айх айдастай, маш эмзэг. Харин Жошийн хувьд олон талаараа миний хүндэлдэг хүн байв. Тэр надаас ах, илүү өөртөө итгэлтэй, туршлагатай, дэлхийг илүү нээлттэйгээр хүлээн зөвшөөрдөг нэгэн. Жошийг зүүдэлсэн нэг зүүдэнд би түүнтэй жакузинд сууж (тийм ээ, сонин байгаа биз) байх ба “Чамайг нас барсанд харамсаж байна” гэж хэлж байна. Тэр инээлээ. Би түүнийг яг юу гэж хэлснийг нь сайн санахгүй байна гэхдээ “Чи одоо хүртэл амьдрахаас айж байж, яагаад намайг үхсэнд анхаарал хандуулаад байгаа юм бэ?” гэсэн утгатай зүйл хэллээ. Харин би уйлсаар сэрэв.

Ээжийнхээ буйдан дээр суун, Жоштой нөхөрлөсөн нөхөрлөлийн оронд

төгсгөлгүй, ойлгомжгүй, оргүй хоосноор дүүрсэн хавцлыг ширтэж байхдаа хэрэв ямар нэг зүйл хийх ямар ч шалтгаан байхгүй юм бол ямар нэг зүйл хийхгүй байх шалтгаан ч бас байхгүй гэдгийг ухаарсан юм. Үхэл нь гарцаагүй атал айдас, санаа зоволт, эсвэл ичгүүрт бууж өгөх ямар ч шалтгаан байхгүй, угаасаа бүгд утга учиргүй зүйлс. Мөн богинохон амьдралынхаа ихэнхийг өвдөлттэй, таагүй зүйлсээс зугтааж өнгөрөөх нь амьд байхаас зугтааж байгаа хэрэг гэдгийг ойлгосон юм.

Тэр зун би өвс, тамхи, видео тоглоомоо хаялаа. Би тэнэг рок одын мөрөөдлөө хаяж, урлагийн сургуулиасаа гарч их сургуульд элслээ. Фитнесст явж, нэлээн их жин хаяв. Шинэ найзуудтай болж анх удаагаа найз охинтой болов. Амьдралдаа анх удаа жинхэнээсээ хичээл хийж, хэрвээ анхаарал хандуулах л юм бол сайн дүн авч чадна гэдгээ ухаарсан юм. Дараагийн зун би өөрийгөө тавин өдөр тавин баримтат ном уншиж чадах эсэхээ сорьсон бөгөөд үүнийгээ ч чадав. Дараа жил нь би хотынхоо нөгөө талд байдаг хамгийн сайн сургууль руу шилжиж тэнд хичээл сурлага болон нийгмийн идэвхээрээ анх удаа онцгойрч байлаа.

Жошийн үхлийн дараах болон өмнөх миний амьдрал маш том ялгаатай байв. Би энэ эмгэнэлт явдлаас өмнө явцуу зожиг, хүсэл тэмүүлэлгүй, хүмүүс намайг юу гэж боддогийг анхаардаг нэгэн байлаа. Эмгэнэлт явдлын дараа би шинэ хүн болж өөрчлөгдсөн: Хариуцлагатай, сониуч, хөдөлмөрч. Би одоо хүртэл эмзэг байдал, хүнд ачаатайгаа явдаг - бид бүгд л ингэдэг. Гэвч би одоо эмзэг байдал, хүнд ачаанаасаа илүү чухал зүйлд анхаарал хандуулдаг болсон. Бүх зүйл өөрчлөгдсөн. Сонирхолтой нь эцэст нь амьдарсан шиг амьдрах боломжийг олгосон зүйл нь хэн нэгний үхэл байсан юм. Энэ л амьдралын маань хамгийн хэцүү нөгөөтээгүүр хамгийн их өөрчлөлтийг авчирсан мөчүүд болж таарсан юм.

Үхэл биднийг айлгадаг. Энэ биднийг айлгадаг болохоор л бид үүний талаар бодох, ярих, бидний дотнын хүн үхсэн ч үүнийг хүлээн зөвшөөрөхөөс зайлсхийдэг. Эсрэгээрээ үхэл нь амьдралын утга учрын сүүдэртэй талыг хэмжих гэрэл гэгээ юм. Үхэлгүйгээр бүх зүйл утга учиргүй, бүх үйл явдал тохиолдлын, бүх хэмжүүр үнэт зүйлс юу ч биш мэт санагдана.

БИДНЭЭС ЦААДАХ ЗҮЙЛ

Эрнест Бекер шинжлэх ухаанаас хөөгдсөн нэгэн. Тэрбээр 1960 онд тэр психоанализаар⁴⁶ докторын зэрэг хамгаалсан бөгөөд түүний докторын судалгаа Зэн Буддизмын үнэмшилгүй, уламжлалт бус дадлыг психоанализтэй зүйрлэсэн байлаа. Энэ үед Зэн нь яг л хиппи, хар тамхинд донтогчдод зориулсан мэт харагдаж, Фрейдийн психоанализ чулуун зэвсгийн үеэс үлдсэн сэтгэл зүйн хэлбэр гэж тооцогдоно.

Бекерийн анхны ажил туслах багш байсан бөгөөд тэр бусад шиг л сэтгэц судлалыг фашизмын хэлбэр гэж шүүмжилнэ. Тэд сэтгэц судлалыг сул дорой, биеэ хамгаалах чадваргүй хүмүүсийн эсрэг мөлжлөгийн, шинжлэх ухааны бус хэлбэр гэж харна.

Асуудал нь Бекерийн дарга сэтгэл мэдрэлийн эмч байсан юм. Анхны ажилдаа ороод л даргаа бахархалтайгаар Гитлертэй зүйрлэв.

Таны төсөөлсөнчлөн тэр халагдсан нь мэдээж.

Дараа нь Бекер өөрийн санааг нь зөвшөөрөх газарт очлоо: Калифорнийн Берkeley.

Гэвч энэ ажилдаа ч удсангүй. Бекерийн асуудалд орсон шалтгаан нь зөвхөн түүний нийгмийн эсрэг хандлага биш бас сонин заах арга нь байсан юм. Тэр сэтгэл судлал заахдаа Шекспир, хүн судлалыг заахдаа сэтгэл судлалын ном, социологи заахдаа хүн судлалын мэдээлэл ашиглана. Тэр Лир ван шиг хувцаслан, ангидаа илдний тулаан хийж, хичээлийн төлөвлөгөөнд ороогүй улс төрийн талаар ярина. Сурагч нар түүнийг биширч, бусад багш нар дургүйцнэ. Жил ч хүрсэнгүй тэр дахиад л халагдлаа.

Бекер, Сан Францискогийн их сургуульд орж тэндээ жил гаран ажилласан юм. Гэтэл тэнд сурагчдын бослого Вьетнамын дайн⁴⁷ шиг дэгдэж, сургууль улсын хамгаалалтад орж, бүх юм ширүүсэв. Харин Бекер сурагчидтайгаа нэг талд орж, тэнхимийн эрхлэгчийн ажлыг илт буруушаан (дахиад л түүний дарга болон бүх зүйлс Гитлер шиг байсан) тэр удалгүй халагдав.

Бекер 6 жилд 4 удаа ажлаа солин 5 дахь ажлаасаа халагдахаасаа өмнө бүдүүн гэдэсний хавдартай болсон байлаа. Өвчний урьдчилсан мэдээ ч цочирдмоор байв. Дараагийн хэдэн жилийг амьдрах найдвар багатайгаар хэвтэрт өнгөрөөсөн юм. Тиймээс Бекер ном бичихээр шийджээ. Тэр ном нь үхлийн талаар байсан юм.

Бекер 1974 онд нас барлаа. Түүний *Үхлийг үгүйсгэх нь* ном Пулицерийн шагналыг хүртэж, ХХ зууны хамгийн нөлөөтэй оюуны бүтээлийн нэг болж, сэтгэл судлал, хүн судлалын салбарыг доргиож байсан агуу сэтгэл судлалын таамаг хийсэн нь одоог хүртэл зохих байр сууриа эзэлсээр байдаг.

Үхлийг үгүйсгэх нь ном үндсэн хоёр санааг агуулдаг.

1. Хүн төрөлхтний онцгой байгаа шалтгаан нь өөрсдийнхөө талаар бодож, төсөөлөл бий болгож чаддаг цорын ганц амьтан гэдэгт оршино. Нохой суугаад ажлын амжилтынхаа талаар санаа зовдоггүй. Муур өнгөрснөө бодож эсвэл түүнийг өөрөөр хийсэн бол юу болох байсан бол гэж гайхан суудаггүй. Сармагчин ирээдүйн боломжийн талаар маргадаггүй, загас ч гэсэн хэрвээ би сэл үүргүй байсан бол бусад загас илүү дуртай байх байсан болов уу гэж гайхан суудаггүй.

Хүмүүс бид өөрсдийгөө таамгийн нөхцөл байдалд төсөөлөх, өнгөрсөн ба ирээдүйг эргэцүүлэн бодох, юмс өөр байж болох бусад нөхцөл байдлыг санаандаа ургуулах чадвартай нь азтай.

Энэ өвөрмөц оюуны чадавхтай бид Бекерийн хэлснээр үхэх нь зайлшгүй гэдгийг мэддэг. Гэхдээ бид бодит байдлыг орлох хувилбарыг төсөөлөн бодох чадвартай учраас л байхгүй тэр бодит байдлыг ч мөн төсөөлөх чадвартай цорын ганц амьтан болно.

Үүнийг мэдэх нь бидний хийдэг эсвэл боддог бүх зүйлийн суурь болж байдаг оршихуйн гүн хямрал буюу Бекерийн нэрлэснээр “Үхлийн айдас”-ыг бий болгодог.

2. Бекерийн хоёр дахь санаа нь бид угтаа хоёр “бие”- тэй гэх таамаглалаар эхэлдэг. Эхнийх нь бидний бие махбод буюу идэж, унтаж, ялгадсаа гадагшлуулдаг бие. Хоёр дахь нь ойлголтын бие буюу бидний

өөрсдийгөө тодорхойлох тодорхойлолт эсвэл бид өөрсдийгөө хэрхэн хардагтай холбоотой бие.

Бекерийн гаргасан санаа нь: бидний бие махбод эцэст нь үхнэ, үхэл гарцаагүй гэдгийг ямар нэгэн түвшинд мэдэж байдаг агаад энэ гарцаагүй байдал ухамсарлаагүй байсан ч биднийг маш их айлгадаг. Ийм болохоор бие махбодоо гарцаагүй алдах айдсаа намжаахын тулд үүрд амьдрах ойлголтын биеийг бий болгохыг оролддог. Энэ нь яагаад хүмүүс нэрээ байшин барилга, хөшөө, номын хавчуурга дээр үлдээх гэж хичээдгийн шалтгаан юм. Бидний нөлөө - бидний ойлголтын бие - бие махбод маань цааш үргэлжилнэ гэж итгэж, бусдад ялангуяа хүүхдэдээ их цаг зарцуулах хэрэгтэй гэж боддог. Ингэснээр бие махбод оршихоо больсон ч бид дурсагдан, хүндлэгдэн, шүтэгдэнэ гэж итгэнэ.

Бекер энэ хүчин чармайлтыг “мөнх оршихуйн төсөл” гэж нэрийдсэн бөгөөд бидний ойлголтын биеийг бодит бие махбодын дараа ч амьдрах боломжийг олгодог төсөл юм. Хүмүүний иргэншлийн бүтээн байгуулалт түүний хэлснээр мөнх оршихуйн төслийн үр дүн: Хотууд, төр засаг, бүтэц байгууламж, газар эзэмшил бүгд бидний өмнө амьдарч байсан эрэгтэй эмэгтэй хүмүүсийн мөнх оршихуйн төслүүд юм. Есүс, Мухаммед, Наполеон, Шекспир гэх нэрс одоо ч амьд байсан шиг нь, магадгүй түүнээс ч илүү нөлөөтэй болжээ. Эдгээр нь үхэшгүй ойлголтын биеийн үр дүн. Хүмүүс урлагийн шинэ хэлбэрийг эзэмшиж, шинэ газрыг олж нээж, агуу баялгийг олж эсвэл үе үе дамнан амьдрах өнөр хайраар бялхсан гэр бүлтэй болж уу, хамаагүй амьдралын бүх утга учир жинхэнээсээ үхэхгүй байх гэсэн энэ хүсэлд л хөтлөгдөнө. Энэ л гол санаа нь юм.

Шашин, улс төр, спорт, урлаг, техникийн шинэ ололт ч бас мөнх оршихуйн төслийн үр дүн. Бекер дайн, хувьсгал, хоморголон устгалт нь нэгэн бүлэг хүмүүсийн мөнх оршихуйн төсөл нөгөөгөө дарласнаас үүссэн гэж итгэсэн юм. Мөн зуу зуун жилийн дарлал, сая сая хүн цус урссаны цаад шалтгаан нь тодорхой бүлэг хүмүүсийн мөнх оршихуйн төслийг хамгаалахын төлөө л байсан гэж үзжээ.

Гэвч бидний мөнх наслах гэсэн санаа бүтэлгүйтэж, төгсгөлгүй амьдрал утгаа алдаж, сэтгэл бие махбодоос маань илүү урт наслах нь боломжгүй болохтой зэрэг үхлийн айдас (тэр аймшигтай сэтгэл гутрал, шаналал)

юун түрүүнд биднийг нөмрөн авдаг. Гэнэтийн цочрол, ичгүүрт байдал, нийгмийн доог энэ айдсыг бий болгодог. Бекерийн тодотгосноор сэтгэцийн өвчин ч үүнийг бий болгодог.

Хэрэв та ойлгож амжаагүй бол мөнх оршихуйн төсөл нь бидний үнэт зүйл юм. Энэ нь бидний амьдралын үнэ цэн, утга учрын хэмжүүр болж өгдөг. Харин бидний үнэт зүйл бүтэлгүйтэхэд сэтгэл судлалын үүднээс бид ч бас бүтэлгүйтдэг. Бекерийн хэлэх гэсэн санаа нь бид ямар нэг зүйлд маш их ач холбогдол өгөх нь биднийг хөдөлгөдөг. Учир нь ямар нэг зүйлд ач холбогдол өгөх нь бодит байдал, үхлийн зайлшгүй байдлаас өөрсдийгөө сатааруулах цорын ганц арга юм. Юунд ч ач холбогдол өгөхгүй байх нь өөрийн мөнх бус байдлаа ойлгон сүнслэг төлөвийг олох явдал юм. Энэ төлөвт тухайн хүн ямар нэг байдлаар өөртөө эрх ямба олгодоггүй.

Бекер хэвтэрт байхдаа үүнийг ухаарсан юм: Хүмүүсийн мөнх оршихуйн төсөл нь шийдэл биш асуудал байжээ. Өөрийн ойлголтын биеийг дэлхий даяар хүчээр бий болгох гэж хичээхийн оронд өөрсдийнхөө ойлголтын биеийг эргэцүүлж, үхэх нь үнэн гэдгийг хүлээн зөвшөөрөх хэрэгтэй. Бекер үүнийг “гашуун ерөндөг” гэх ба тэр өөрийн төгсгөл рүүгээ ойртох тусам үүнтэй эвлэрэх гэж зовно. Үхэл аймшигтай ч зайлшгүй. Тиймээс бид энэ ухаарлыг үгүйсгэхийн оронд үүнийг илүү ойлгох гэж хичээх хэрэгтэй. Бид амьдралын хийсвэр хүсэл эрмэлзлийг хөтөлж байсан сэтгэл гутрал, айдсын үндэс болсон үхлийн бодит байдалтайгаа эвлэрснээр мөнх оршихуйн эрэлд төөрөлгүй, аюултай хоосон сургаалаас чөлөөлөгдөн үнэт зүйлээ илүү чөлөөтэй сонгож чадна.

ҮХЛИЙН ГЭГЭЭТЭЙ ТАЛ

Би чулуу гишгэлэн уул руу тасралтгүй авирах зуур хөлийн булчин минь сунаж өвдөнө. Удаан, давтамжтайгаар алхсаар уулын оройд дөхнө. Тэнгэр илүү уужим, илүү гүн харагдана. Би ганцаараа болсон байлаа. Найзууд маань доор нуурын зураг аваад үлдсэн байв.

Эцэст нь жижиг товгор даваад л орой дээр нь гараад ирлээ. Би эндээс эцэс төгсгөлгүй тэнгэрийн хаяаг харна. Тэнгэр, тэнгис хоёр уулздаг дэлхийн хөвөө хязгаарт цэнхэр дээр цэнхэр нийлэн харагдана. Салхи нүүрийг минь илбэн дээшээ харав. Гэгээлэг. Үзэсгэлэнтэй.

Би дэлхийн хамгийн өмнөд хэсэг, Африкийн өмнөд төгсгөл болох Өмнөд Африкийн Сайн Итгэлтийн хошуун⁴⁸ дээр байна. Энэ тогтворгүй шуурга, усаар дүүрэн догшин газар. Олон үеийн худалдаа, арилжаа явагдаж, хүмүүсийн хүчин чармайлт гаргасан газар. Нөгөөтээгүүр найдвар тасарсан газар.

Португалд нэг ийм хэллэг бий: *Ele dabro o Cabo da Boa Esperanca*. Энэ нь “Тэр Сайн итгэлтийн хошууг тойрно” гэсэн үг бөгөөд, тэр хүний амьдрал нь дуусах дөхөж, ахиж юуг ч хийж чадахгүй гэсэн утгыг илэрхийлж байгаа юм. Би цэнхэр тэнгэрийг даган энэ цэлгэр уудам газар харааг минь эзэмдэхийг зөвшөөрөн, чулуу гишгэлэн алхана. Би хөлрөвч даарна. Сэтгэл догдловч сандарна. Ингээд л болоо юу?

Салхи чих рүү минь үлээнэ. Би хавцал дээр; Юу ч сонсохгүй. Хэсэг бусаг хадны цаанаас төгсгөлгүй хоосон орон зай үргэлжилжээ. Би ирмэгээс хэдэн алхмын зайд зогслоо. Доор, далайн түрлэг хоёр тийш хэдэн зуун бээр үргэлжлэх хадан эргийг дахин дахин цохилно. Далайн түрлэг нэвтэршгүй ханыг уурсан нүдсээр. Өмнө минь далайгаас дээш тавин метр өгссөн огцом хавцал байх ажээ.

Баруун талд жуулчид доорх байгалийг алмайран өөрсдийгөө шавж шиг болсноо илтгэх мэт янз янзын зураг авхуулна. Миний зүүн талд Ази. Урд тэнгэр мэлтийн цэлийж ард минь итгэж найдаж байж авчирсан бүх зүйл байна.

Ингээд л болбол яах вэ? Энд байгаа бүхэн нь энэ бол яах вэ?

Би эргэн тойрноо харлаа. Би ганцаараа байлаа. Хадан хясааны ирмэг рүү алхлаа.

Хүний бие үхэж болох нөхцөлд төрөлхийн радараар тоноглогдсон мэт. Жишээ нь: Хадан хясаанаас арван алхмын өмнө очиход бага зэргийн дарамт мэдрэгддэг. Нуруу чинь хөшиж, бие чинь хөлөрч, нүд чинь эргэн тойрны бүх зүйлийг анхаарч харна. Хөл чинь чулуугаар хийсэн мэт санагдаж үл үзэгдэх соронз араас чинь татах мэт хойшоо чангаана.

Гэхдээ би соронзтой тэмцэн хөлөө ирмэг рүү чирнэ.

Тавхан алхаад л таны оюун санаа үдэшлэгт нэгдэхэд бэлэн болно. Та одоо хавцал ирмэгийг, цаашлаад хавцлын ёроолыг харж чадах ба ингэж харах үед бүдрэн унаж, өнхрөн цус асгаруулах үхлийн үзэшгүй дүр зураг төсөөлөгдөж эхэлнэ. Энэ үнэхээр хараал идсэн өндөр юм аа гэж таны оюун санаа сануулна. Дэндүү өндөр. Хөгшөөн юу хийгээд байгаа юм бэ? Болиоч. Хөдлөхөө боль.

Би өөртөө амаа тат гэж хэлээд, алхам алхмаар урагшилсаар л.

Гурван алхам ойртоход таны биед улаан гэрэл асах шиг л болно. Үдээсэн дээрээ нэг орооцолдон бүдрэхэд л үхэх хэмжээний ойр ирсэн байна. Хөнгөн сэвшээ салхи жаахан л үлээхэд таныг цэнхэр өнгөөр таллан хуваагдсан мөнх хөх тэнгэр лүү илгээж чадах мэт санагдана. Таны хөл чичирч эхэлнэ. Гар чинь ч мөн адил. Таны хоолой ч мөн адил чичирч эхлэх бөгөөд өөртөө үхэл рүүгээ үсрэхгүй байхыг сануулах хэрэгтэй.

Гурван алхам зай бол ихэнх хүмүүсийн эцсийн хязгаар. Энэ зай бол жаахан тонгойгоод ёроолын дүр зургийг харчхаж болохоор ойрхон. Гэвч үхэх эрсдэлтэй байна гэж мэдрүүлэх хэмжээний хангалттай ойрхон биш. Эгц хавцлын эрэг дээр зогсох нь үзэсгэлэнт Сайн итгэлтийн хошуун эрэг дээр зогсож байгаа мэт мэдрэмж төрөхөөр үзэсгэлэнтэй ч толгой эргүүлж саяхан идсэн хоолоо огин гаргах мэт болно.

Ингээд л болоо юу? Энэ бүх зүйл ингээд л болоо юу? Би мэдэх ёстой бүх

зүйлээ мэдчихсэн гэж үү?

Би дахин ойр ойрхон алхсаар дөхөв. Одоо хоёр алхам ойр болов. Урдаа тавьсан хөл минь дээр нь туухай тавьчихсан мэт чичирч салганав. Би урагшлав. Соронзныхоо эсрэг. Оюун санааныхаа эсрэг. Амь гарахад туслах бүхий л зөн совингийнхоо эсрэг.

Одоо ирмэгт хүрэхэд нэг алхам. Би хавцлын ёроолыг яг өөдөөс нь харж байна. Гэнэт хашхирахыг хүсэв. Миний бие зөнгөөрөө атиралдаж, үл төсөөлөгдөх, үл мэдэгдэх тэр зүйлээс хамгаалах гэж хичээнэ. Салхи үлээж бодол самуурна.

Ирмэгээс нэгхэн алхам хол зогсож байхад яг л хөвж байгаа мэт мэдрэгдэнэ. Эгц доошоо харахаар өөрөө тэнгэрийн нэг хэсэг мэт мэдрэгдэнэ. Энэ мөчид үсрэхийг ч хүсэж байгаа мэт бодогдоно.

Би энэ үед өөрийгөө захираад, амьсгаагаа авч бодлоо цэгцлэв. Чулуу цохин царгин урсах усыг ширтэн зогслоо. Тэгээд баруун тал руугаа харвал жижигхэн шоргоолж шиг харагдаж байгаа хүмүүс миний доогуур алхан зураг авч, аяллын автобусны араас явж байгаа нь харагдах бөгөөд энэ мөчид хэн нэгэн намайг харах болов уу гэж бодов. Анхаарлын төвд байх хүсэл нь бүхэлдээ ухаангүй хэрэг. Гэхдээ энэ бүгд ч мөн адил. Тэндээс намайг харах нь бараг л бүтэхгүй дээ. Харж болохоор байсан ч энэ хүмүүст одоо хийж чадах зүйл байхгүй.

Миний сонсож чадах ганцхан юм бол зөвхөн салхи.

Ингээд л болоо гэж үү?

Бие маань чичирч, айдас нүдийг харанхуйлж байлаа. Бараг л бясалгаж буй мэтээр оюун санаагаа цэгцлээд төвлөрөв. Өөрийн үхэлдээ хэдхэн сантиметр ойрхон байх шиг таныг яг тэр мөчид байлгаж, ихийг бодогдуулдаг зүйл гэж үгүй. Би цэх зогсоод, нүдээ нээн, инээмсэглэв. Би өөртөө үхэл зүгээр гэдгийг сануулав.

Өөрийн үхэлтэйгээ аймшиггүйгээр нүүр тулах зориг их эртнээс улбаатай. Эртний Грек Ромын хатуужилтай хүмүүс амьд байгаадаа илүү их талархаж бэрхшээлийн өмнө даруу байхын тулд үхлийн тухай

үргэлж бодож байхыг хүмүүсээс хүсдэг байжээ. Буддизмын олон урсгалд бясалгал нь амьд байхдаа өөрсдийгөө үхэлдээ бэлтгэж буй хэрэг хэмээн тооцдог. Өөрийн би гэх үзлээ уудам гүнзгий хоосон байдалд уусган шингээж, нирваан дүрийг олох нь нөгөө талд гарах оролдлого гэж ойлгогддог. Халлэйгийн сүүлт одоор⁴⁹ ирээд буцсан болхи амьтан Марк Твен⁵⁰ ч гэсэн “Үхлээс айх айдас амьдралаас айх айдсыг бий болгодог. Хүссэнээрээ амьдарсан нэгэн хэзээд үхэхэд бэлэн байдаг” гэж хэлжээ.

Нөгөө ирмэг дээр очсон би жаахан ухрав. Гараа ардаа тавиад удаанаар газар ширтэн суув. Ирмэгийн үзүүр дээр цухуйж гарсан жижигхэн чулуун дээр нэг хөлөө тавилаа. Дараа нь нөгөө хөлөө. Би тэнд гараа ардаа тулаад салхи үсийг минь илбэхийг анзаарч хэдэн хором суув. Тэнгэрийн хаяанд анхаарлаа төвлөрүүлэн харж суухдаа анх удаа сэтгэлийн түгшүүрээ барьж чадлаа.

Би цэх суугаад хавцал руу дахиад харав. Нуруугаар айдас дахин жирсхийж, биеэр цахилгаан гүйх мэт болж, хамаг анхаарал маань биеийнхээ хэсэг бүрд төвлөрсөн байлаа. Айдас амьсгаа дарна. Ингэх бүрд бодлоо цэгцэлж, магадгүй үхэж ч болох тэр газраа харахыг хүчлэн, түүний оршихуйг өөртөө мэдүүлнэ.

Би одоо дэлхийн өнцөг, найдварын хамгийн өмнөд үзүүр, дорнын хаалган дээр сууж байна. Энэ мэдрэмж үнэхээр сэтгэл сэргээм байлаа. Биеэр адерналин эрчимтэй тархаж байгааг мэдэрч байлаа. Хэзээ ч ингэж сэргэг, цэх сууж гайхалтай мэдрэмжийг мэдэрч байсангүй. Салхины шивнээг сонсож, далайг харж, дэлхийн хязгаарыг ширтэн гэрэлтэй цуг инээмсэглэж, түүний туяаран гийхийг харах үнэхээр сайхан байлаа.

Өөрийгөө мөнх биш гэдгээ мэдрэх нь маш чухал. Учир нь бидний энэ амьдрал дахь хөгийн, хэврэг, хуурамч үнэ цэнийг үлдэн хөөдөг. Бидний ихэнх нь ахиухан мөнгө олох, илүү их алдар нэртэй болж анхаарал татахыг зөв хэмээн бодож, ингэснээр бусдад хайрлагдах болно гэж эндүүрч, өдөр хоног өнгөрөх тусам үүндээ итгэсээр амьдралаа өнгөрүүлдэг бол үхэлтэй нүүр тулах үед бидэнд илүү гашуун байх ба энэ чухал асуултыг өөрөөсөө асуугаарай: Таны жинхэнэ өв хөрөнгө юу вэ?

Тангүйгээр энэ дэлхий илүү дээр эсвэл өөр байх уу? Та ямар толбо үлдээх вэ? Та ямар нөлөөлөл үзүүлэх вэ? Африкт далавчаа дэвсэн эрвээхий Флоридад хар салхи үүсгэдэг гэж хэлдэг. Тэгвэл та ямар шуурга үүсгэж чадах вэ?

Бекерийн хэлснээр энэ бол хамгийн чухал асуултууд юм. Гэвч бид үүний талаар бодохоос зайлсхийдэг. Нэгдүгээрт, энэ асуултууд их хэцүү. Хоёрдугаарт, энэ асуултууд аймшигтай. Гуравдугаарт, бид юу хийгээд байгаагаа мэддэггүй.

Биднийг энэ асуултаас зайлсхийх үед шалихгүй, үзэн ядам үнэ цэн бидний оюун санааг барьцаалж хүсэл эрмэлзэл, мөрөөдлийг маань удирдаж эхэлдэг. Үхэл биднийг үргэлж ширтэж байгаа гэдгийг санахгүйгээр хуурамч зүйл чухал болж, чухал зүйлс хуурмаг болж харагдана. Үхэл нь тодорхой биш ч бидний мэдэх ёстой зүйл юм. Энэ нь бидний гаргадаг шийдвэр, үнэт зүйлийг чиглүүлэх луужин байх ёстой. Энэ л бидний өөрсдөөсөө асуух хэрэгтэй ч асуудаггүй тэр асуултуудын зөв хариулт юм. Үхлийг эергээр хүлээн авах цорын ганц зам нь өөрийгөө ойлгож, зөвхөн өөрийнхөө төлөө биш бусдад туслах тэр энгийн, бидэнд ойр, замбараагүй эргэн тойронд үлдэх үнэт зүйлийг сонгож өөрийгөө илүү ихийг хийж чадахаа олж харах юм. Энэ нь аз жаргалын үндэс юм. Та Аристотель, Харвардын сэтгэл зүйч, Есүс Христ эсвэл Битлзийг сонсож байна уу, тэд аз жаргалыг хаанаас ирдэг талаар адилхан зүйлийг хэлэх болно. Өөрөөсөө илүү зүйлд анхаарлаа хандуулах, илүү агуу зүйлд бага ч болов хувь нэмэр оруулж байгаа гэдэгтээ итгэх, амьдрал нь агуу ойлгомжгүй бүтээлийн ердөө нэг хэсэг гэдгийг хүлээж зөвшөөрөх хэрэгтэй гэж хэлнэ. Өөрсдөөс нь илүү том, үл мэдэгдэх зүйлийн нэг хэсэг болж байгаа гэж мэдрэх тэр хүчтэй мэдрэмж хүмүүсийг сүмд явж, дайнд тулалдаж, гэр бүлтэй болж, тэтгэврээ хадгалж, гүүр барьж, гар утас бүтээхэд хүргэдэг.

Харин эрх мэдэл энэ мэдрэмжийг биднээс үлдэн хөөдөг. Эрх мэдлийн татах хүч бүх анхаарлыг хүний дотогш өөрсөд рүү нь татаж бид л дэлхий ертөнц дээрх бүх асуудлын төв дээр байгаа мэт, бид л шударга бус байдлаас болж зовж байгаа мэт, бусдаас илүү агуу зүйлийг хүртэх эрхтэй мэт бодоход хүргэдэг.

Эрх мэдэл олгох байдал нь бидний тархийг угаан бусдаас тусгаарлаж

орхидог. Хүрээлэн буй дэлхий ертөнцийн талаарх бидний сониуч байдал сэтгэл хөдлөл нь эргээд бидний туйлшрал болон бид бусдад хэрхэн өөрсдийн бодол санаагаа тулгадаг байдлыг харуулж өгдөг. Энэ хэдийгээр дур хөдөлгөм, уруу татам санагдаж хэсэг хугацаанд эрэлттэй байж болох ч энэ бол үнэндээ сүнслэг байдлын эсрэг хор юм.

Бид энэ тогтворгүй байдлаас болж хэцүү байдалд ороод байгаа юм. Бид эд материалын хувьд хангалуун байгаа ч сэтгэл зүйн хувьд хэврэг болон зовж байна. Хүмүүс бүх хариуцлагаас зугтаж, нийгмийг тэдний мэдрэмж болон хэрэгцээнд тааруулж тэжээх ёстой гэж шаарддаг болсон. Хүмүүс маш олон тодорхой байдлыг бусдад ихэвчлэн шахан шаардсан байдлаар тулгаж, үүнийгээ шинээр зохион гаргасан ариун явдал мэт нэрлэдэг болсон. Хуурмаг хүчирхэг байдалд хөөрсөн хүмүүс ямар нэгэн зүйлийг үзээд алдахын оронд илүү идэвхгүй нозоорол дунд амьдарч байна. Орчин үеийн сэтгэхүйг хэт их алган дээрээ бөмбөрүүлснээр ямар нэгэн зүйлийг ажиллаж хөдөлмөрлөхгүйгээр өөртөө авч, ямар ч зүйлийн төлөө юу ч золиослолгүйгээр авч болох эрхтэй гэж санадаг хүмүүсийг бий болгосон. Хүмүүс өөрсдийгөө мэргэжилтнүүд, шинийг сэтгэгчид, зохион бүтээгчид, гайхалтай дасгалжуулан зааварлагчид гэж тунхагладаг ч жинхэнэ амьдрал дээр ямар ч туршлага байдаггүй. Гэвч тэд үнэхээр өөрсдийгөө бусдаас агуу гэж итгэдэг болохоор биш харин онцгой хүмүүсийг л алдаршуулдаг дэлхийд хүлээн зөвшөөрөгдөхийн тулд ийм үйлдэл гаргадаг. Бидний соёл их анхаарал татах агуу амжилт гаргах хоёрыг андуурч, тэднийг нэг зүйл хэмээн хүлээж авдаг. Гэвч тийм биш ээ.

Та бол гайхалтай. Анхнаасаа л. Үүнийг ойлгосон ч бай үгүй ч бай та гайхалтай. Үүний шалтгаан нь та iPhone аппликейшн бүтээсэн болохоор биш эсвэл сургуулиа хугацаанаасаа нэг жилийн өмнө төгсөж чадсан учраас биш эсвэл тасархай завьтай болохоороо ч биш. Эдгээр зүйлс бидний гайхамшигт байдлыг тодорхойлдоггүй.

Та бол гайхамшигтай, учир нь хэзээд тодорхой үхэл, төгсгөлгүй эргэлзээний өмнө юунд анхаарал хандуулж, юунд анхаарал хандуулахгүй вэ? гэдгээ сонгодог. Энэ энгийн баримт, амьдралынхаа үнэт зүйлүүдээ сонгож чадаж байгаа тань л таныг аль хэдийн үзэсгэлэнтэй, аль хэдийн амжилтаар дүүрэн, аль хэдийн хайрлагдсан

нэгэн болгож байгаа юм. Та үүнийг анзаарахгүй байсан ч, усны хоолойд өлөн ходоодтой хэвтэж байсан ч хамаагүй.

Та ч нэг л өдөр хорвоогийн мөнх бусыг үзүүлэх болно. Яагаад гэвэл амьд байхаар азтай нэгэн байсан учраас. Та үүнийг одоо мэдрэхгүй байж болох юм. Гэхдээ хааяа хавцлын эрэг дээр зогсож үзэж байгаараа мэдэр, тэгвэл та ойлгож магадгүй.

Буковски “Бид бүгдээрээ нүд аних болно. Бүгдээрээ. Ямар гэгчийн цирк вэ? Энэ үнэн дангаараа л биднийг бие биеийгээ хайрладаг болгочих байсан. Гэвч ийм зүйл болдоггүй. Бид амьдралын жижиг сажиг зүйлсэд дарагдаж, айж, оргүй хоосон зүйлсэд идэгддэг” гэж бичжээ.

Нуурын хажууд найз Жошийн минь цогцсыг эмч нар татан гаргаж байхыг харж зогссон тэр шөнийг саналаа. Техасын харанхуй шөнийг ширтэж, миний эго үүнд уусан шингэж байхыг харж байснаа ч санаж байна. Жошийн үхэл тэр үед ойлгож байснаас ч илүүг надад заасан. Тийм ээ, надад энэ өдрүүдийг даван туулж, гаргасан сонголтдоо хариуцлагатай байж, мөрөөдлөө арай бага ичгүүр, зовлонтойгоор туулахад минь тусалсан.

Гэвч эдгээр зүйлс илүү гүнзгий, чухал хичээлийн маань хоёрдогч үр дүнгүүд. Харин хамгийн чухал хичээл нь: Айгаад байх зүйл огт үгүй. Хэзээ ч байхгүй. Мөн өнгөрсөн жилүүдийн турш бясалгал, философийн ном эсвэл Өмнөд Африкт эгц хавцал дээр зогсох гэх мэт солиотой зүйлсээр дамжуулан өөртөө мөнх бус байдлынхаа талаар байнга сануулж байсан нь энэ ухаарлаа оюун бодлынхоо төвд хамгийн түрүүнд барьж байхад минь тусалсан юм. Өөрийнхөө үхлийг хүлээн зөвшөөрсөн маань, өөрийнхөө хэврэг байдлыг ойлгосон минь, бүх зүйлийг илүү амархан болгож өгсөн. Донтолтуудаасаа гарах, өөрийн эрх ямбын баг зүүсэн байдлаа таньж, нүүр тулах, асуудлынхаа хариуцлагыг хүлээн зөвшөөрөх, тодорхойгүй байдалд шаналж, уйлж, өөрийн бүтэлгүйтлээ хүлээн зөвшөөрч, үгүйсгэлийн үнэ цэнийг ойлгох гээд эдгээр бүх зүйл өөрийнхөө мөнх бус байдлын талаар бодож тунгааж эхэлснээр илүү амархан болсон юм. Харанхуйг улам их ойлгож эхлэх тусам, амьдрал илүү гэгээтэй болж, дэлхий илүү нам гүм болж, бүх зүйлийг байгаагаар нь хүлээн авдаг боллоо.

Би Сайн Итгэлтийн хошуун дээр хэдэн минут сууж, бүхнийг эргэцүүллээ. Эцэст нь босохоор шийдэж, гараа ардаа тулаад дээш өндийлөө. Дараа нь удаахнаар цэх зогсов. Эргэн тойрноо шинжиж, намайг унагаачих сул чулуу байх эсэхийг шалгав. Аюулгүй байгаагаа мэдээд бодит байдал руу буцан алхав. Таван алхам, арван алхам, алхам бүрд бие маань хэвдээ орж байлаа. Хөл минь хөнгөрч, амьдрал хэмээх соронз намайг татан урагшлууллаа.

Хэдэн хад чулууг даван нарийн жим рүү алхахдаа нэгэн залуу намайг ширтэж байгааг анзаарав. Би зогсоод түүний нүд рүү нь харлаа.

“Юу... би чамайг тэр эгц ирмэг дээр сууж байхыг харлаа” гэж залуу хэлэв. Тэр Австрали аялгатай нөхөр байлаа. “Тэр” гэж их хачин хэлэв. Тэр Антарктид орших зүг рүү заав.

“Тийм ээ. Орчин нь сайхан харагдаж байсан шүү” гээд би инээмсэглэв. Харин тэр инээсэнгүй. Түүний царай их ноцтой шинжтэй үзэгдэв.

Би гараа шортондоо арчиж, бие маань чичирсээр байв. Их эвгүй чимээгүй байдал бий боллоо.

Австрали залуу бага зэрэг тэвдсэн байдалтай хэсэг зогсож над руу ширтэнгээ дараа нь юу гэж хэлэхээ бодон зогсоно.

“Бүх зүйл зүгээр үү? Ямар санагдав?”

Би түр амсхийн инээмсэглээд “Ямар ч байсан амьд. Бүр үнэхээр амьд” гэв.

Түүний эргэлзээ арилж, оронд нь инээмсэглэл тодров. Тэр толгойгоо дохиод, замаараа явлаа. Харин би тэр дээр эргэн тойрноо харсаар, найзуудыгаа орой дээр гарч ирэхийг хүлээсээр үлдэв.

Жорж Орвелл: "Амьтдын ферм", "1984" зэрэг романуудаараа алдаршсан Английн зохиолч. [↵](#)

Алан Уотс: Английн философич, зохиолч, илтгэгч. Барууныханд Зүүн философийн хамгийн шилдэг тайлбарлагч, түгээгч гэгдэж байв. [↵](#)

Альберт Камю: Францын философич, зохиолч, сэтгүүлч. [↵](#)

Камаро: Америкийн Женерал Моторс компанийн Шевролет брэндийн автомашин [↵](#)

"Everybody loves Raymond" бол Америкийн телевизийн олон ангит инээдмийн кино юм. [↵](#)

The Wire: Америкийн гэмт хэргийн тухай телевизийн цуврал кино [↵](#)

Банк Морланд: HBO телевизийн цуврал "The Wire" киноны гол дүр. Уг дүрийг Балтимор хотын тэтгэвэртээ гарсан цагдаагийн мөрдөгч Оскар Рекүрээс санаа авч бичсэн агаад жүжигчин Вендел Пийрс тогложээ. [↵](#)

МкНалтид: Мөн цувралын дүр. Балтимор хотын цагдаагийн газрын ирланд гаралтай мөрдөгчийн дүр агаад Доминик Вест тогложээ. [↵](#)

Атлантида: Платоны өгүүлснээр асар өндөр хөгжилтэй байсан атал ганцхан өдрийн дотор сүйрч үгүй болсон арал улс ажээ. Гэвч үүнийг нотлох баримт олдоогүй хэвээр тул үлгэр домгийн хот гэж тооцогдох болсон байна. [↵](#)

Пап лам Францис - 266 дахь буюу одоогийн Пап лам. [↵](#)

Нэгэн төрлийн коктейль. [↵](#)

Уоррен Баффет-Америкийн бизнесмэн, хөрөнгө оруулагч, сайн үйлстэн. Дэлхийн хамгийн амжилттай хөрөнгө оруулагчдын нэг бөгөөд 2017 онд Америкийн хоёр дахь хамгийн чинээлэг хүнээр тодорсон байна. [↵](#)

Хаффингтон пост - Америкийн онлайн мэдээллийн сайт. [↵](#)

OCD - Улиг бодол, албадмал үйлдлийн эмгэг. [↵](#)

Ли Бернардин - Францын гурван одот ресторан. [↵](#)

Нарцист - Өөртөө дурлах үзэл [↵](#)

Пантера - Америкийн хүнд металл хөгжмийн хамтлаг. [↵](#)

Палеолити - 2.6 сая жилийн өмнөх чулуун зэвсгийн эхэн үе. [↵](#)

Мэрилон Мэнсон - 1989 онд байгуулагдсан дуучин Мэрилон Мэнсон, гитарчин Дэйси Берковиц гэсэн гишүүдтэй Америкийн рок хамтлаг. [↵](#)

Металлика - 1981 онд байгуулагдсан Америкийн хүнд метал хамтлаг. [↵](#)

Женна Жамесон - Порно киноны хатан гэж нэрлэгддэг жүжигчин, Америкийн энтрепренер. [↵](#)

Лубанг - Филиппины Миндоро арлын зүүн хойд хэсэгт орших Лубангийн бүлэг арлуудын хамгийн том арал. [↵](#)

Партизан - Сайн дурын эх оронч, журамт цэрэг. [↵](#)

Хиппи - тухайн үеийнхээ нийгмийн үзэл бодлыг эсэргүүцэн итгэл, хайр зэрэг энэрэнгүй байдлыг илүүд чухалчлан дайн дажныг бус амар амгалан, энх тайвныг хүсэгч АНУ-н залуусын нэгдсэн бүлэг хүмүүсийг хэлдэг байсан бөгөөд 1960-аад оны дунд үеэс дэлхий дахинаа тархсан. [↵](#)

Зигмунд Фрейд - Австрийн сэтгэл мэдрэлийн эмч, судлаач. "Психоанализмын эцэг" гэдгээр нь маш олон хүн түүнийг мэддэг. [↵](#)

Канолли - Итали десерт. [↵](#)

Орегон Триал - 1974 онд гарсан компьютер тоглоом. [↵](#)

Чарльз Сандерс Пиерс - Америкийн философич, математикч, "Прагматизмийн эцэг" гэж нэрлэгддэг. [↵](#)

Талибан - Афганистан дахь Ислам буюу лалын шашны хэт даврагч бүлэглэл. [↵](#)

Винтов - Орос буу, оросууд 60 см-ээс урт голтой бууг винтов гэж нэрлэдэг. [↵](#)

BBC - Английн алдарт суваг. [↵](#)

OCD (Obsessive Compulsive Disorder) - УБАҮЭ (Улиг бодол, албадмал үйлдлийн эмгэг). [↵](#)

Нью-Йорк Таймс - Америкийн өдөр тутмын сонин: [↵](#)

Ёода - Оддын дайн кинон дээр гардаг Жидай мастерын дүр. [↵](#)

Washington B.C : Mount Washington British Columbia буюу Канадын Бритиш Колумбия мужийн Вашингтон уул бөгөөд цанын баазаараа алдартай. [↵](#)

BC- BC: Before Century, МЭӨ: Манай эриний өмнөх [↵](#)

Феминист: Энэ үзэл нь эмэгтэйчүүдийн нийгмийн ролийг дээшлүүлэх зорилготой. [↵](#)

Америкийн хамгийн нэр хүндтэй их сургуулиудын холбоо. [↵](#)

Анархо-коммунист: төр болон капитализмыг халан хүн бүр өөрийн хэрэгцээг хангах эрх чөлөөт сайн дурын нийгэмлэгийг дэмждэг анархизмын нэг хэлбэр юм. [↵](#)

Кубист/импрессионист: XIX зууны сүүлээс XX зууны Францад үүссэн шинэ урсгал юм. Тус урсгал нь гадаад ертөнцөөс төрсөн сэтгэгдлүүдийг тусган харуулах, орчин тойрноо байгаагаар нь бичдэгээрээ онцлогтой. [↵](#)

Никола Тесла бол зохион бүтээгч, механик болон цахилгааны инженер. Тэрээр цахилгаан үйлдвэрлэлийн салбарыг үүсэхэд хамгийн том хувь нэмэр оруулсан хүн гэгддэг бөгөөд XIX зууны сүүл, XX зууны эхэн үед цахилгаан соронзны орчны талаар хийсэн олон бүтээл, нээлт хийснээрээ

алдаршжээ. [↵](#)

Скарфейсийн Тони Монтана: Хар тамхины наймаачны дүр. [↵](#)

Милауки: АНУ-ын Висконсин мужийн хамгийн том хот. [↵](#)

Гинденбургийн сүйрэл: 1937 онд АНУ-ын Нью-Жерси мужид дэлхийд хамгийн том дирижабль болох Гинденбург дэлбэрчээ. Энэ ослын улмаас 97 зорчигчийн 35 нь нас барсан байна. [↵](#)

Остин: Америкийн Нэгдсэн Улсын Техас мужийн нийслэл. [↵](#)

Психоанализ: Сэтгэцийн задлан шинжилгээ. Хүний сэтгэл зүйн тухай онол болон сэтгэл зүйг эмнэх аргуудын цогц. [↵](#)

Вьетнамын дайн: Вьетнам, Лаос, Камбожийн нутагт 1959-1975 онд үргэлжилсэн дайн. [↵](#)

Сайн итгэлтийн хошуу: нь Африк тивийн өмнөд хэсэгт, Атлантын далайн эрэг дээр орших хадархаг хошуу юм. [↵](#)

Халлэйгийн сүүлт од: 75-76 жил тутам дэлхийгээс харж болох богино хугацаат сүүлт од. [↵](#)

Марк Твен: Америкийн алдартай зохиолч. Уран зөгнөл, хошин шогийн мэдрэмжтэйгээрээ алдартай байсан. [↵](#)

Table of Contents

1. [1 БҮЛЭГ. БИТГИЙ ХИЧЭЭ](#)
 1. [ТАМЫН ЭРГЭХ ХОЛБОО](#)
 2. [ТООМЖИРГҮЙ АМЬДРАХ БЯЦХАН УРЛАГ](#)
 3. [ТЭГЭХЭЭР МАРК, ЭНЭ НОМЫН ГОЛ САНАА НЬ ЮУ ЮМ БЭ?](#)
2. [2 БҮЛЭГ. АЗ ЖАРГАЛ БОЛ АСУУДАЛ](#)
 1. [УРАМ ХУГАЛАГЧ ПАНДАГИЙН ЗОЛГҮЙ ЯВДЛУУД](#)
 2. [АСУУДЛУУДЫГ ШИЙДСЭНЭЭР АЗ ЖАРГАЛ ИРДЭГ](#)
 3. [СЭТГЭЛ ХӨДЛӨЛ ХЭТ ҮНЭЛЭГДДЭГ:](#)
 4. [ЮУНЫ ТӨЛӨӨ ТЭМЦЭХЭЭ ӨӨРӨӨ СОНГО.](#)
3. [3 БҮЛЭГ. ТА ОНЦГОЙ БИШ](#)
 1. [ЮМС НУРЖ УНАДАГ](#)
 2. [ОНЦГОЙ БАЙДЛЫН ДАРАНГУЙЛАЛ](#)
 3. [Г...Г...ГЭХДЭЭ, БИ ОНЦГОЙ ЭСВЭЛ АГУУ БОЛОХГҮЙ ЮМ БОЛ, ТЭГЭЭД ЯАХ БОЛЖ БАЙНА ВЭ?](#)
4. [4 БҮЛЭГ. ЗОВЛОН ШАНАЛЛЫН ҮНЭ ЦЭН](#)
 1. [ӨӨРИЙГӨӨ СОНГИНО ГЭЖ ТӨСӨӨЛ](#)
 2. [РОК ОДЫН АСУУДАЛ](#)
 3. [МУУ ҮНЭТ ЗҮЙЛС](#)
 4. [САЙН БА МУУ ҮНЭТ ЗҮЙЛСИЙГ ТОДОРХОЙЛОХ](#)
5. [5 БҮЛЭГ. СОНГОЛТ ҮРГЭЛЖ ТАНЫХ](#)
 1. [СОНГОЛТ](#)
 2. [ХАРИУЦЛАГА/ЭНДҮҮРЭЛ](#)
 3. [ЭМГЭНЭЛТ ЯВДАЛД ХАРИУ ӨГӨХ НЬ](#)
 4. [ГЕН БА БИДНИЙ ГАРЫН МОД](#)
 5. [ХОХИРОГЧ БОЛОН ГАНГАРАХ НЬ](#)
 6. [“ЯАЖ” ГЭЖ АСУУХ ХЭРЭГГҮЙ](#)
6. [6 БҮЛЭГ. ТА БҮГДИЙГ ЭНДҮҮ БОДОЖ БАЙГАА \(БИ Ч МӨН АДИЛ\)](#)
 1. [БИДНИЙ ИТГЭЛ ҮНЭМШЛИЙН БАРИЛГА](#)
 2. [ИТГЭЖ БУЙ ЗҮЙЛСДЭЭ БОЛГООМЖТОЙ ХАНД](#)
 3. [ЦЭВЭР ТОДОРХОЙ БАЙДЛЫН АЮУЛ](#)
 4. [ӨӨРИЙГӨӨ ҮГҮЙ ХИЙ](#)

7. 7 БҮЛЭГ. БҮТЭЛГҮЙТЭЛ БОЛ УРАГШЛАХ ЗАМ
 1. ЯЛАГДАЛ/АМЖИЛТЫН ЛОГИК ЗӨРЧИЛДӨӨН
 2. ӨВДӨЛТ НЬ ҮЙЛ ЯВЦЫН ХЭСЭГ
 3. “ЯМАР НЭГ ЗҮЙЛ ХИЙХ” ЗАРЧИМ
8. 8 БҮЛЭГ. ҮГҮЙ ГЭЖ ХЭЛЭХИЙН АЧ ХОЛБОГДОЛ
 1. ТАТГАЛЗАХ НЬ ТАНЫ АМЬДРАЛЫГ ДЭЭРДҮҮЛЭХ БОЛНО
 2. ХИЛ ХЯЗГААР
 3. ИТГЭЛИЙГ ХЭРХЭН БИЙ БОЛГОХ ВЭ?
 4. ӨӨРИЙГӨӨ ЗОРИУЛСНААР ИРЭХ ЭРХ ЧӨЛӨӨ
9. 9 БҮЛЭГ ... ТЭГЭЭД ТА ҮХНЭ
 1. БИДНЭЭС ЦААДАХ ЗҮЙЛ
 2. ҮХЛИЙН ГЭГЭЭТЭЙ ТАЛ

Table of Contents

1 БҮЛЭГ. БИТГИЙ ХИЧЭЭ

ТАМЫН ЭРГЭХ ХОЛБОО

ТООМЖИРГҮЙ АМЬДРАХ БЯЦХАН УРЛАГ

ТЭГЭХЭЭР МАРК, ЭНЭ НОМЫН ГОЛ САНАА НЬ ЮУ ЮМ
БЭ?

2 БҮЛЭГ. АЗ ЖАРГАЛ БОЛ АСУУДАЛ

УРАМ ХУГАЛАГЧ ПАНДАГИЙН ЗОЛГҮЙ ЯВДЛУУД

АСУУДЛУУДЫГ ШИЙДСЭНЭЭР АЗ ЖАРГАЛ ИРДЭГ

СЭТГЭЛ ХӨДЛӨЛ ХЭТ ҮНЭЛЭГДДЭГ:

ЮУНЫ ТӨЛӨӨ ТЭМЦЭХЭЭ ӨӨРӨӨ СОНГО.

3 БҮЛЭГ. ТА ОНЦГОЙ БИШ

ЮМС НУРЖ УНАДАГ

ОНЦГОЙ БАЙДЛЫН ДАРАНГУЙЛАЛ

Г...Г...ГЭХДЭЭ, БИ ОНЦГОЙ ЭСВЭЛ АГУУ БОЛОХГҮЙ

ЮМ БОЛ, ТЭГЭЭД ЯАХ БОЛЖ БАЙНА ВЭ?

4 БҮЛЭГ. ЗОВЛОН ШАНАЛЛЫН ҮНЭ ЦЭН

ӨӨРИЙГӨӨ СОНГИНО ГЭЖ ТӨСӨӨЛ

РОК ОДЫН АСУУДАЛ

МУУ ҮНЭТ ЗҮЙЛС

САЙН БА МУУ ҮНЭТ ЗҮЙЛСИЙГ ТОДОРХОЙЛОХ

5 БҮЛЭГ. СОНГОЛТ ҮРГЭЛЖ ТАНЫХ

СОНГОЛТ

ХАРИУЦЛАГА/ЭНДҮҮРЭЛ

ЭМГЭНЭЛТ ЯВДАЛД ХАРИУ ӨГӨХ НЬ

ГЕН БА БИДНИЙ ГАРЫН МОД

ХОХИРОГЧ БОЛОН ГАНГАРАХ НЬ

“ЯАЖ” ГЭЖ АСУУХ ХЭРЭГГҮЙ

6 БҮЛЭГ. ТА БҮГДИЙГ ЭНДҮҮ БОДОЖ БАЙГАА (БИ Ч МӨН АДИЛ)

БИДНИЙ ИТГЭЛ ҮНЭМШЛИЙН БАРИЛГА

ИТГЭЖ БУЙ ЗҮЙЛСДЭЭ БОЛГООМЖТОЙ ХАНД

ЦЭВЭР ТОДОРХОЙ БАЙДЛЫН АЮУЛ

ӨӨРИЙГӨӨ ҮГҮЙ ХИЙ

7 БҮЛЭГ. БҮТЭЛГҮЙТЭЛ БОЛ УРАГШЛАХ ЗАМ

ЯЛАГДАЛ/АМЖИЛТЫН ЛОГИК ЗӨРЧИЛДӨӨН
ӨВДӨЛТ НЬ ҮЙЛ ЯВЦЫН ХЭСЭГ
“ЯМАР НЭГ ЗҮЙЛ ХИЙХ” ЗАРЧИМ

8 БҮЛЭГ. ҮГҮЙ ГЭЖ ХЭЛЭХИЙН АЧ ХОЛБОГДОЛ
ТАТГАЛЗАХ НЬ ТАНЫ АМЬДРАЛЫГ ДЭЭРДҮҮЛЭХ
БОЛНО
ХИЛ ХЯЗГААР
ИТГЭЛИЙГ ХЭРХЭН БИЙ БОЛГОХ ВЭ?
ӨӨРИЙГӨӨ ЗОРИУЛСНААР ИРЭХ ЭРХ ЧӨЛӨӨ

9 БҮЛЭГ ... ТЭГЭЭД ТА ҮХНЭ
БИДНЭЭС ЦААДАХ ЗҮЙЛ
ҮХЛИЙН ГЭГЭЭТЭЙ ТАЛ