

4 дэх
хэвлэл

Амжилтад хүрэх алтан зарчмууд

Режеп Шүкрү Алухан



Амжилтад хүрэх алтан зарчмууд
Зохиолч: Режел Шүкрү Алухан
Эрхлэн гаргасан: Эмпати-Ертөнц ХХК
Орчуулсан: З.Цэрэндулам

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

www.bookstore.mn

Авирч буй хадандаа гүрвэл мэт наалдах хэрэгтэй

Тавин метр өндөр, эгц хадан хясааны өмнө очиж зогсов. Тэрбээр, холоос гантиг адил гөлгөр харагдах энэ хад руу авирах гэж байлаа. Ямар ч туслах багаж хэрэгсэл ашиглахгүйгээр, зөвхөн өөрийн хөл, гараараа авирч эхлэв.

Түүний бие резин адил мушгиран, хадны завсрын гар хуруу багтах нүх, сүвийг олж маш хурдан авирч байлаа. Тэр яг л хадан дээгүүр гүйх гүрвэл мэт хад өөд элгээрээ "гулгаж" байв. Хадан хясааны өндрийн хагаст хүрэхэд түүнийг харж зогсох хүмүүс их түгшсэн байв. Түүний хамгийн өчүүхэн алдаа амьдралыг нь төгсгөж болох юм. Тэр өөрийн аюулгүй байдлыг хамгаалах ямар ч урьдчилсан арга хэмжээ авсангүй. Тэрбээр хадан цохионы энгэр дэх товгороос нэг гараараа зүүгдэн биеэ доош унжуулан сул тавилаа. Амарч байгаа нь энэ. Жаахан амсхийснийхээ дараа зөвхөн нэг гараараа өөрийгөө хадан дээгүүр гулгуулан татав. Зүрх түгшээсэн үзүүлбэр байлаа. Хэдийгээр хадан хясаа улам эгц болж байсан ч түүний хурд саарсангүй. Үнэхээр гайхалтай байсан бөгөөд урьд өмнө нь хэн ч ийм зүйл харж байсангүй. Багаж ашиглан авирч байсан хоёр ч хүнийг гүйцэж түрүүлэн оргилд хүрэв. Түүний олон авиралтын нэг нь ийнхүү амжилттай болов.

Уулчин "Би авирч байхдаа юм боддоггүй, бодох цаг нь ч биш. Би өмнө нь боддогоо бодсон, харин одоо бол бодох цаг нь биш. Хурдан оргилд хүрэх, энэ хэцүү байдлаас хурдан гарах талаар огт боддоггүй. Яг үнэндээ бол тэр өөрийгөө энэ бодлоос ангид байлгахыг хичээдэг. "Оргилд хурдан хүрье гэсэн бодол намайг алдаа гаргахад нөлөөлж болох талтай." гэв. Чухам ямар алдаа вэ гэвэл хясааны ёроолд амьгүй хэвтэж байж болох тийм алдаа гэв.

"Цохионы дунд хэсэгт авирч байхдаа, доор минь үхэл, дээр минь амжилт байх тэр агшинд, би балга ус, зүсэм талх аз жаргалтай амьдрахад хангалттай гэж боддог. Энэ бодол анхаарлыг минь сарниулдаггүй учраас надад маш их таалагддаг" гэв.

"Та өөр юу нэмж хэлэх вэ?" гэж асуухад

"Өөдрөг байх нь бэлтгэл хийхээс чухал байдаг" гэв.

Энэ бол маш том амжилт. "Таны амжилтын гол нууц юу вэ?" гэсэн асуултад

"Авирч байх хором бүрээ, дараагийн алхамдаа бэлтгэхэд зарцуулдаг. Гэхдээ, хором бүрийг.."

Эгц цохионд авирахаар шийдсэн бол уулчны хэлснийг мартаж болохгүй. Авирах гэж байгаа мөч бүрийг, авирахаар бэлтгэж өнгөрөөх хэрэгтэй. Оюун ухаан, бие махбод, хүсэл мөрөөдлөө үргэлж тэр авиралтад төвлөрүүлэх хэрэгтэй. Тэгж байж л авирч буй хаданд гүрвэл мэт бат бэх наапдаж чадна. Тэгж байж л та оргилд хүрэх болно.

Уулчин, авирахаасаа өмнө бидний хувьд зөвхөн аз туршсан мөрөөдөгч төдий байсан. Харин авирч байхад нь түүнийг "Энэ бол галзуурал" гэсэн бол оргилд хүрснийхээ дараа тэр, бид бүхний хувьд баатар, зөвхөн баатар болж хувирсан.

Цэцэгсийг харж байна уу?

Тэр энэ хорвоод сохор, дүлий, хэлгүй мэндэлжээ. Гэхдээ хүн төрөлхтний түүхэнд гуйлгачин биш философийн ухааны профессор болон нэрээ үлдээж чадсан юм. Зарим хүмүүс түүнийг ертөнцийн найм дахь гайхамшиг ч хэмээн тодорхойлсон байдаг. Тэрбээр эхэндээ харж, сонсож, ярьж чаддаггүй байсан ч энэ бүх саад бэрхшээлүүдийг даван туулж чадсан юм. Тэрбээр нэгэн өдөр:

"Заримдаа би өөрөө өөртөө энэ хорвоод амьдарч буй бүх хүн жилд хоёрхон өдөр сонсох, харах чадвараа алдвал сайн байхсан гэж боддог юм. Тэгвэл тэд харанхуйд харах чадвартаа илүү их талархаж, чимээгүйд орчинд гарах дуу чимээг ямар их уянгалаг сонсогддогийг илүү ихээр мэдрэх байсан." гэжээ.

Хэрвээ Хэллэн Келлэрт хэдхэн өдөр харах боломж олгосон бол хамгийн түрүүнд юу харахыг хүсэх байсан бэ?

"Эхний өдөр намайг хайрлаж, тусалж амьдралыг минь утга төгөлдөр болгосон хүмүүсийг харах байсан. Хэн нэгнийг харах гэдэг хүмүүст ямар байдгийг би мэдэхгүй. Би зөвхөн тэдний нүүрийг гараараа тэмтэрч баяртай, гунигтай байгааг нь мэддэг. Харин харж чаддаг хүмүүс нүдээ бүрэн дүүрэн ашигладаг болов уу? Тиймээ, эхний өдрөө өөрийн дотны найз нараа гэртээ уриад удаан гээч нь царайг нь ширтэх байсан. Дараа нь дөнгөж төрсөн хүүхэд харахыг хүсэх байсан. Нярай хүүхдийн нүүрэнд гэрэлтэх тэр сайхан гоо үзэсгэлэнг өөртөө тусгаж авах гэж. Мөн ном үзэх байсан.

Тэр оройн нар жаргахдаа өдөр бүрийнхээсээ илүү сайхан, гайхалтай байгаасай хэмээн Бурханд залбирах байсан. Тэгээд нүдээ огтхон ч анихгүй байх байсан. Маргааш нь үүр цайхыг харах байсан. Харин дараа нь хүн төрөлхтний хийж бүтээсэн гайхамшгуудыг үзэх байсан байх."

Та эргэн тойрноо гурав хоногийн дараа дахин хэзээ ч харахгүй мэтээр нэг хараад үз дээ.

Гурав хоногийн дараа дахин хэзээ ч сонсохгүй юм шиг дуу чимээг сонсоорой.

Магадгүй тэр үед та өдөр бүр хардаг мөртлөө анзаардаггүй, сонсдог мөртлөө тоодоггүй байсан олон гайхамшгуудыг олж харах болно. Магадгүй өөртөө байгаа олон баялагт алмайран гайхах болно.

Хэллэн Келлэр дөнгөж төрсөн хүүхдийн нүүрэн дэх гэнэн цайлган царайг огт хараагүй. Гэвч тэр үүнийг мэдэрч, ямар их баяр баясгалантай зүйл болохыг ойлгосон.

Та шинэхэн өдрийн гэнэн цайлган байдлыг дүүрэн дүүрэн хараарай. Тэр сайхан, цоо шинэ өдрийг бид өөрсдөө хиртүүлдэг.

Ямар гайхамшигт хорвоод амьдарч буйгаа ойлгохын тулд нүдээ өөр дээрээ болон орчлонгийн сайн сайхан дээр тусга. Тэднийг харалгүй, сонсолгүй анзаарахгүй өнгөрөөв дөө.

Толгойгоо өндийлгөн өөртөө хамгийн ойрхон байгаа цэцгийг хар. Юу ч олж харсангүй гэж үү? Тэгвэл дахин хэзээ ч харахгүй юм шиг дахин хар.

Түүнд таны амьдрах, амьдралд тэмүүлэх, өөрийгөө ухааран ойлгоход хэрэгтэй бүх нууц бий.

Зорилго гэдэг хэзээ ч чичрэхгүй гар шаарддаг

Хүний амьдрал бол нэг ёсны залбирал юм.

Хүн юуны төлөө тэмцэж байгаагаа өөрийн амьдралаараа харуулдаг. Яг юу хүсч байгаа тань амьдралаас тань харагдана. Харин таны амаараа хүссэнээс илүүтэйгээр, амьдралаараа хүссэн тань биелэгддэг. Их зүйлийг хүсэхэд амархан. Харин хүсч буй зүйл тань танд зохиуштай юу, та үүнийг үнэхээр авахаар зүйл хийсэн гэдэг эсэхээ гэрчлэх л хэцүү юм. Таны талаар дүгнэлт гаргахад мэдүүлэг авч болох цорын ганц гэрч бол таны амьдрал юм.

Хэрвээ та хангалттай өгөөмөр сэтгэл гаргаагүй бол амьдралаа гэрчлэхэд хэцүү л байх болно. Таны гэрч магадгүй амаа нээсэн ч ганц, хоёр үг дуугарч чадахгүй, тань руу хоосон харцаар ширтэх болно.

Амьдралын туршид тантай учирдаг саад бэрхшээлүүд таныг удаан ажигладаг. Таны талаар дүгнэлт хийх гэж хүлээнэ. Таны замаас зайлж танд зам тавьж өгнө, гэхдээ чухам таныг энэхүү хүндэтгэлийг хүртэх гавьяатай эсэхийг ойлгох гэж хүлээдэг. Тэд эхлээд өөрсдийг нь даван туулахын тулд хэр зэрэг сэтгэл гаргасан эсэхийг харна. Таны гаргасан өгөөмөр сэтгэл нь хичээл зүтгэлийн хэмжээнээс хамаардаг. Харин таны мөрөөдөлд бэрхшээлүүд огтхон ч саад болж чадахгүй. Саад, бэрхшээлийг даван туулахын тулд хэр зэрэг шийдэмгий байгаагаа харуулах л хангалттай.

Том зорилтууд, өчүүхэн сэтгэлд хуурагдахгүй. Түүнийг хоосон үг, тэнэг үйл хөдлөлөөр ятгах боломжгүй. Зорилт гэдэг нь таны сэтгэлд нэг л орсон бол нүдэнд харагдаж эхэлдэг бөгөөд түүнийг тогтоож болдоггүй. Түүнийг амьдруулахын тулд амиараа, цусаараа тэжээх хэрэгтэй. Эсвэл түүнийг үгүй болохыг хүлээн зөвшөөрөхөөс өөр аргагүй. Тэгвэл өгөөмөр сэтгэл гарган, бүхнээ зориулах гэж юуг хэлээд байна вэ?

Өгөөмөр сэтгэл гарган, бүхнээ зориулах гэдэг нь таны зорилт болон одоо байгаа цэг хоёрын хоорондох зайд танд учрах бүх саад бэрхшээлийн хөлсийг төлөх юм. Танаас нойр хоолгүй шөнүүдийг шаардаж байна уу, тэгвэл нойргүй хоно. Танаас хамгийн хайртай хүнээсээ хагацахыг хүсч байна уу? Тийм ээ, тэгвэл хагац.

Таны доторх биеийн амрыг эрэгч тэр механик таашаал, зорилтын тань хүчирхэг дайсан гэдгийг мэдэх хэрэгтэй. Хамгийн гол нь таныг өдөн хатгах биеийн амрын хүсэлтийг чих таглан сонсохгүй байх хэрэгтэй. Таныг уруу татах орчны таашаал, зорилтод хүргэх дүрэлзсэн сонирхлыг тань ердийн нэг шохоорхол болгон хувиргаж чадна. Биеийн амрыг хайсан тэр таашаал, бензинтэй хувинд унасан жижигхэн галын цог адил таны зорилго, хүсэл тэмүүллийг юу ч үгүй болтол нь шатааж, сэтгэл санаа, эд мөнгөний хүч тэнхээг тань мохоох болно. Түүнтэй учрах болгондоо хүч мөхөсдөж, бага зэрэг мансууран, мөн бага зэрэг унтарсан байдалтай эргэж ирэх болно.

Зорилт гэдэг дайз дүүрэн сум, хөдөлшгүй онилсон овоо хараа, үл гацах гох, өрвийх өвсийг ч андахгүй хурц мэргэн хараа, хамгийн гол нь хэзээ ч чичрэхгүй гарыг шаарддаг.

Хүч чадлаа муу зуршлаа тэтгэхэд бүү зориул

Монтейн хүний дадал зуршилтай холбоотой нэгэн сайхан өгүүлэлд: "Хөдөөний нэгэн эмгэн дөнгөж төрсөн тугалыг энхрийлэн тэвэрчээ. Жижигхэн тугал эмгэний тэвэрт ч багтаж, эмгэн ч түүнийг даадаг байсан тул өдөр бүр өргөсөөр энэ нь түүний хувьд дадал болон хувирч, тугал том бух болсон хойно ч эмгэн өргөсөөр байжээ." гэсэн байдаг.

"Энэ өгүүллийг зохиосон тэр хүн л хүний дадал хэвшил гэж ямар их хүчтэй зүйл болохыг мэддэг нэгэн байжтаарна. Зуршил бол маш нөлөөтэй багш юм. Огтхон ч тоглохоор зүйл биш юм." гэж Монтейн бичсэн байдаг.

Түүнийхээр зуршил гэгч гэнэт бий болдоггүй:

"Аажмаар, үл мэдрэм бидний дотор урагшилдаг. Эхэндээ хурга шиг өхөөрдөм, даруухан байдаг. Харин цаг хугацаа өнгөрөх тусам тэндээ байр сууриа эзлэн үндэслэсээр зэрлэг, хэрцгий царайгаа харуулж, бидэнд толгой өндийх сөхөө өгдөггүй."

Эргэн тойрноо харвал Монтейны өгүүлэлд өгүүлсэн шиг "бух тэвэрсэн" олон хүн олж харж болно. Нэгэн цагт тэдэнд "Наад тугалаа өргөж яах гээ вэ?" гэсэн олон хүнд "Яахав дээ, нялх амьтанг. Жаахан өргөж тоглож байгаад тавина." гэж хариулсан байх.

Олон хүн ажил, төрөлдөө зориулах тэр эрч хүчээ өөрсдийн хэвшлээ тэтгэхэд зориулдаг. Эдгээр хэвшлүүд нь бидний цагзав, эрч хүчийг хугасладаг.

Тэгвэл бидэнд "дайсан зуршил" бус "найз дадал"ууд хэрэгтэй.

Үл ойшоосон өчүүхэн үйл хөдлөл, жижигхэн явдал томорсоор бидэнд хожим хойно салахын аргагүй зууралдсан тор болох болно.

Болж болох аливаа муу зүйлст "Зүгээр дээ, яах ч үгүй" гэж хандахаас өөр аюултай зүйл үгүй.

Ямар ч ашиггүй зүйлстэй нэгээхэн хором боловч зууралдах нь муу зуршлын эхлэл болох муу талтай юм.

Муу зуршил руугаа эхний алхмаа хийсэн хүн өөрийн дайснаа сургаж эхэлсэн гэсэн үг.

Хүн бүр муу зуршилд "Эрх чөлөөгөө ашиглаж байна" гэж анх хөл тавьдаг. Гэвч хүн эрх чөлөөний төлөө өөрөө өөрийгөө хорихоос илүү харанхуй гяндан байхгүй юм.

Хүний үзэл бодол болон оюун ухааны хамгаалалтын механизм нь хараахан бүрэн хөгжөөгүй буюу сайн төлөвшөөгүй үед эзэмшсэн муу зуршлыг дараа нь зайлшгүй хаях шаардлагатай бөгөөд боломжтой юм. Хүн бүх хүч чадал, энерги, цаг хугацаагаа зарцуулах шаардлагатай зорилттой бол муу зуршлаа орхиход дөхөм болдог.

Зуун метрийн гүйлтийн тэмцээнд бэлтгэж буй хүн бүр тэвэрсэн бухаа заавал буулгах хэрэгтэй.

Хүний шургуу бөгөөд ухаалаг зан чанар нь дадал зуршлаас нь давамгай байвал муу зуршлаасаа хялбархан салж болно. Хамгийн гол нь өөрийнхөө энэхүү зоригт зан чанараараа муу зуршлынхаа дээгүүр чөлөөтэй алхан өнгөрөх боломжийг бий болгох хэрэгтэй.

Салахад хамгийн хэцүү зуршил бол нийгмийн дунд нийтэжсэн, ихэнх хүмүүст хэвшсэн зуршил байдаг. Ийм тохиолдолд зуршлын хүчээс гадна нийгмийн хүч, нөлөө бас нэмэгдэнэ. Гэхдээ хүний иргэний зориг бол үүнийг давж гарах хэмжээний дайчин байдаг.

Харин сайн дадал бол өөр хэрэг. Тэр ч битгий хэл бидэнд шинэ хүч нэмж өгдөг.

Та гартаа нэг олс аваад түүнийг сайтар ажигла. Олон мянган нарийн утсыг эмэрч хийсэн болохыг харах болно. Ганц ширхэг утас дангаараа юу ч биш гэлээ олс хийхэд хэчнээн их нэмэртэйг мартаж болохгүй.

Хүзүүгээрээ эсвэл хөлөө олсоор хүлүүлсэн бол үүнээс зөвхөн хүчтэй бугуй, хурц сэлмийн хүчинд аврагдаж чадна гэдгийг бүү мартаарай.

Та өчүүхэн хэсэгт нь шунадаг зүйлээ өчнөөнөөр нь харахаараа түүний боол болно. Тиймээс таныг доройтуулах зүйлийн бага нь ч гэсэн их шигээ нөлөөтэй байдаг.

Хүнд хийж хөдөлмөрлөсөн нь л үлдэнэ

Тогтоол ус амархан бохиртож, булингартдаг. Эхэндээ ёроол нь харагдам цэнгэг байдаг ч хэсэг хугацааны дараа дотор нь мянга мянган нян үржиж эхэлнэ. Ямар ч цэвэрхэн усыг шалбааг болгож хувиргах үйлдэл тогтоолоосэхлэлтэй юм. Хөдөлмөрлөдөггүй хүн ч гэсэн тогтоол устай адилхан амархан бохирдож мууддаг.

Хөгжмийн зохиолч Хайднаас алдартай бүтээлүүдийнх нь тухай асуухад ердөө л "Миний урлагийн амжилт бол нэг л сэдвээр уйгагүй хөдөлмөрлөсний ач юм." гэжхэлсэн байдаг.

Жон Себестиан Бах ч гэсэн "Би их ажилсаг хүн. Над шиг залхууралгүй хичээсэн хүн амжилтад хүрнэ." гэжээ.

Манай Туркийн эртний соёлыг тодорхойлсон хоёр үг байдаг. Нэг нь "Алхаж яваа үхдэл" гэсэн үг бөгөөд үүнийг залхуу хүмүүст хэлдэг.

Нөгөө нь "Цаг хугацааны эцэг" гэсэн үг бөгөөд цаг хугацааг бүрэн дүүрэн ашиглаж мэддэг хүмүүст зориулсан үг юм.

Тэгэхлээр хүний үхэл гэдэг нь зөвхөн бие махбодын мөхөлт биш аж. Өөрөөр хэлбэл судсаар нь цус гүйхээ больсон, хөдөлж байдаг амьд үхдэл гэж байдаг байна. Амьд цогцосоо бусдад үүрүүлэн явагсад.

"Цаг хугацааны эцэг" болж чаддаггүй хүмүүс залхуурал гэдэг "ичгэвтэр" хүүхдийн эцэг нь болдог. Залхуурлын хамгийн ичгэвтэр үр дагавар нь ядуурап юм.

Та амжилтад хүрэх олон төрлийн хүч чадвартай байж болно. Тухайлбал, ямар нэгэн гоц авьяас ч юм уу. Гэхдээ бидэнд байгаа эдгээр чадвар нь галт тэрэгний цуваа чингэлэг мэт юм. Тэднийг хооронд нь холбож урагш нь хөдөлгөж өгөх толгой хэрэгтэй. Хүн дээр авч үзвэл энэ толгой нь хөдөлмөрлөхийг хэлнэ.

Садигийн хэлсэнчлэн "Далай руу шумбахгүй л бол сувд олж авч чадахгүй."

Хоолонд юу хийнэ халбаганд маань тэр л гарч ирнэ. Бидний хоолонд бусад хүмүүс юу хийхийг бид мэдэхгүй.

Өглөө нь дэмий өнгөрүүлсэн нэг цагийг нэг жил битгий хэл насан туршдаа хайгаад ч эргээд олж авч чадахгүй.

Хэдий чинээ цаг хугацаа алдана, таны бүтээл төдий чинээ дутуу байна.

Цаг хугацаа гэдэг нэг хором ч гэсэн маяглахыг тэсвэрлэдэггүй амраг юм. Хэрвээ түүнийг алдах л юм бол эргээд гуниг, зовлон хэлбэрээр учирдаг юм.

Хүнд хийж хөдөлмөрлөсөн нь л үлддэг.

Тэгэхлээр сайн бариад алхаад байх хэрэгтэй

Мэдээллийн эх үүсвэрийг харж бүү басамжил

Та хэн нэгэнд "Ярьж байгаа зүйл чинь хүнд хэрэгтэй л байсан бол өөрт чинь тус болох байсан юм биш үү?" гэж хэлж үзсэн үү? Ихэнх хүмүүс ийм алдаа гаргадаг. Ямар нэгэн зүйлийн ач холбогдлыг дүгнэхдээ энэ зүйлийг ярьж байгаа хүнийг харж байж дүгнэдэг. Яг үнэндээ бол хүмүүсийн хэлэх гээд байгаа зүйл нь өөрөөс нь илүү өндөр төвшинд байдаг.

Бөхийн хорхойтойг тань мэдсэн настай бөх танд бусад бөхчүүдийн нэг их хэрэглээд байдаггүй нандин мэх заахыг хүсч болно. Тийм ээ, тэр бөх байсан. Нэгэнт насан өндөр болжээ. Танд зааж буй тэр нандин мэхийг хэн дээр ч хэрэгжүүлж чадахгүй. Одоо тэр хүчгүй болсон. Үнэн байдал ийм байхад "Та энэ мэхийг өөрөө хийж үзүүлээдэх харья." гэх нь утгагүй байх биз дээ. Эсвэл Ази, Европи тивийг хиллэн залгагч Босфорийн хоолойн нэг захаас нөгөө зах руу нь сэлж чадахгүй гээд сэлэх арга барилаасаа хуваалцаж буй хэн нэгнийг төвөгшөөнө гэж үү?

Танд хүрч буй мэдээллийг хүргэгчийнх нь эрх ашгийг хамгаалж байгаа эсэхээс нь дүгнэх нь тухайн мэдээллээс хоцрооно.

Хүн бүрийн найрлага өөр өөр байдаг. Мэдлэг, боловсрол, соёл, туршлага, мэдрэмж зэрэг нь тэр найрлагыг байнга өөрчилж байдаг. Танд аливаа зүйлийг сургаж /хүргэж/ ярьж байгаа хүн таны найрлаганд заавал нөлөөлдөг.

Хоолонд давс хийж амталж байгаа хүнээс шалтгаалан хоолны амт өөрчлөгдөхгүй шүү дээ.

Найрлагын тухайд арай ойрхон жишээ татъя:

Хоёр өөр химийн найрлага авч үзье. Энэ хоёр найрлагын нэг нь танд ямар нэг мэдээлэл өгч буй хүн, нөгөө нь та гэж бодъё. Тэрхүү мэдээллийг дамжуулагчийн найрлагад сахароз гэдэг бодис байдаг ч түүнд өөрт нь ямар ч нөлөө үзүүлээгүй байж гээ. Гэхдээ энэ нь сахароз гэдэг бодис огт хэрэггүй зүйл гэсэн үг биш. Учир нь хоёрдогч найрлага болох таны найрлагад хангалттай Ниасинамид гэдэг бодис агуулагдцаг болохоор энэ нь сахарозтай нэгдэж улмаар таныг маш сайн шингэн В витамин болгож өгнө.

Таныг сайн витамин болоход нөлөөлсөн сахароз бодис нь энэхүү бодисыг танд дамжуулагч хүнд яагаад нөлөө үзүүлээгүй байж болох вэ? Учир нь түүнд хангалттай хэмжээний ниасинамид гэдэг бодис байгаагүй хэрэг.

Танд хэрэгтэй атлаа хангалттай хэмжээний ниасинамидгүй нэгнээс авсан гээд сахароз хэрэггүй зүйл гэж дүгнэх нь буруу ойлголт биш үү?

Яг адилхан мэдээлэл нь өөр өөр хүн дээр өөр өөр найрлага гаргаж ирдэг хамгийн гол учир нь тухайн хүний найрлагын орцоос цэвэр шалтгаалдаг.

"Хөлгүй юм байна" гээд тахир дутуу хүнээс хаяг асуухаасаа бүү татгалз. Хэдийгээр хөлгүй ч тэр орчмыг хамгийн сайн мэддэг хүн байж болно шүү дээ.

Хүний амьдралын хамгийн аюултай хязгаарлал бол мэдээллийн эх үүсвэрийг харж түүнийг басамжлах явдал юм.

Хорт хавдрын эсрэг эм гаргахаар ажиллаж байсан эрдэмтэн хавдар тусан нас барах нь түүний нээсэн эмийг хэрэглэхгүй байх нь дээр гэдэг утга агуулахгүй биз дээ.

Та "Бүх итгэл найдвар өөрт минь бий" гэдэг бол.

Таны ялалт еөр хүнээс шалтгаалах бол тэр ялалтаас найдвараа тасал.

Ялалт бол армийн жанжны нэр хүндэд шууд хамаатай. Та бусдын ялалтын жанжин нь болж чадахгүй.

Угаасаа таны сэтгэл зүрхэнд олон ялалт байдаг. Хамгийн гол нь түүнийгээ гадагш гаргах нь чухал. Үүнийг ч зөвхөн та л чадна. Хэн ч таны ялалтын эзэн байж чадахгүй.

Танд суга таяг өгч болно, гэхдээ тэр таягаар алхаххүн нь та юм. Магадгүй таны замыг гэрэлтүүлж, зарим саадыг арилгаж өгч болох юм. Гэхдээ л тэр замаар явах нь та шүү дээ. Бусдын буугаар агнасан ан таных болохын тулд бууны гохыг та дарсан байх хэрэгтэй.

Мэдээж бусдаас тусламж авах, тусламж хүсэх үе байлгүй л яахав. Гэхдээ усанд сэлж мэддэггүй хүн бусдаас тусламж хүсээд ч юм өөрчлөгдөхгүй. Түүний аврагдах магадлал маш бага гэсэн үг.

Танд ирэх дэмжлэг, тусламж бүхэн таны өөрийн бүтээл билээ. Танд гэсэн итгэл, найдвар, таны бусдад төрүүлдэг тэр мэдрэмж бусдын дэмжлэгийг танд татдаг. Ууланд унах цасхүртэл уулнаасаа шалтгаалаад өөр өөр унадаг. Өндөр газар их цас, нам дор газар бага цас унадаг. Тэгвэл та оргил байхыг эрмэлздэг байх хэрэгтэй. Тэр цагт та цасаар дутахгүй.

Дэлхий орвонгоороо эргэж, тэнгэр газар нийлсэн ч та гартаа байгаа үрийг хаа нэгтээ тарих гэсэн хүсэл тэмүүлэлтэй, шийдвэрлэг байж чадвал хүмүүс танд үр атгуулах гэж уралдах болно.

Эмч нар чин сэтгэлээсээ эдгэрэхийг хүсдэг өвчтөнг дуртайяа эмчилдэг. Угаасаа эм, тан ч гэсэн тийм өвчтөнд илүү их үйлчилдэг.

Ялалт зөвхөн танаас шалтгаална гэдгийг ойлгосон тэр үед, дотроо байгаа итгэл зоригийг гаргахын тулд ган хатан зориг, итгэлээр ажиллаж эхлэх чухам тэр л үед, эргэн тойрон дох хүмүүс танд туслахад бэлэн байгааг харах болно.

Өөртөө итгэх итгэл таны нүдэнд гал, цог болон бадрах тэр үед хүмүүс таныг тойрон хүрээлэх болно.

Та өөртөө хэний ч тусламж шаардлагагүй болохыг хүмүүст мэдрүүлэхэд, хүмүүс танд туслахыг хүсдэг.

Уул хад хэчнээн сүр жавхлантай харагддаг билээ дээ. Тэд тэнгэрээс цас гуйдаггүй, анхны цас тэдэн дээр буудаг.

Танд огт хүртээлгүй аливаа амжилт нь тэр чигээрээ таных биш гэдэг нь ойлгомжтой.

Зөвхөн өөрийнхөө зоригт итгэвэл бусдын зоригийг ч байлдан дагуулах болно.

Бүх зүйл танаас шалтгаалах болно.

"Бүх итгэл найдвар өөрт минь бий" гэдэг, мөн хэлсэн шигээ хөдөлмөрлөж, тийм л байдаг бол бусдыг ч дэргэдээ байлгах нь амархан байх болно.

Хүнийг хүн гэдэг утгаар нь хүндлэх хэрэгтэй

Энэ бол хүн: Тийм ээ, ус шиг долгиолон, давлагаалан урсдаг.

Усурсана. Зарим газраа гүнзгийрч, зарим хэсэгтээ гүехэн болдог. Зарим газраа ярьж, зарим газраа шуугьж, зарим газар дуугаа хураадаг. Заримдаа тэгш газар мушгиран урсаж, заримдаа битүү ойн дундуур чөлөөтэй урсдаг. Зарим хэсэгтээ булингартдаг бол зарим хэсэгтээ цэвэршдэг. Мөн зарим хэсэгтээ өргөсч, зарим хэсэгтээ нарийсдаг. Далайд цутгах нь ч бий мөн ширгээд алга болох нь ч бий.

Ус хаана ч, хэзээ ч ус гэдгийг мартаж болохгүй. Булингартай хэмээн нулимжболохгүй. Цэвэрхэн газраас ундарсан байжболох шүүдээ. Магадгүй эргээд цэвэрхэн газар хүрэх болно.

Устай зүйрлэдэг хүнийг хүн гэдгийг нь бас мартаж болохгүй. Тэр өөрийгөө юу ч гэж үнэлдэг бай, та түүнийг хүндэтгэж байгаагаа өөрт нь мэдрүүл. Магадгүй өөрт нь зохих, үл зохих ямар хэмжээний хүн чанартай болсон байсан ч түүнд хүн байх гэдэг хэр үнэ цэнэтэй болохыг мэдүүлж чухам тийм л байдлаар харьцах хэрэгтэй.

Хүний нэг мэдрэхүй болох чих, тодорхой давтамжаас дээш болон доош авиаг дуулдаггүй. Энэ нь, хүний дуулаагүй авиа чимээ огт байдаггүй гэсэн утгыг агуулахгүй шүү дээ. Мөн хүний нүд бүх зүйлийг олж хардаггүй. Энэ нь бас хүнд харагддаггүй зүйл нь огт байхгүй гэсэн биш юм. Хүнд байдаг боловч сонсогддоггүй олон чимээ байдагтай адил, харагддаггүй олон баялаг байдаг. Уг үнэн нь хүнийг юуны өмнө хүн гэдгээ ойлгон ухаарах шаардлагыг төрүүлж байгаа юм. Түүнийг өөрийгөө нээхэд хүргэнэ. Хүнд хүнлэг сэтгэлээр хандах нь биднийгхэтэрхий иххүлээлт, зорилгоос сэргийлдэг. Урьдаасмар нэгтогтсон ойлголттой хандах мөн л тогтсон ойлголтод хүргэдэг болохоор хүн шиг хандах гэдэг нь бидэнд тэр хүнтэй бие, сэтгэлээрээ чөлөөтэй ойртох боломжийг олгоно. Ингэснээр түүнд нөлөөлөх нээлттэй замыг нээнэ. Түүнд өөрийгөө илүү тодорхой, илүү тод ойлгуулах нөхцөлийг бүрдүүлж өгнө. Ийнхүү түүний талаарх ташаа ойлголт, урьдчилсан дүгнэлтийг багасгах болно. Тиймээс бодит байдлыг нь олж харах болно гэсэн үг юм.

Хүнд хүн шиг ойртож, дотносох нь ямар нэг нууц бодлого биш бегеед дотно итгэлийн илрэл үр бүтээл байх хэрэгтэй. Тэгээд ч ер нь амжилт гэдэг нь хоосон бодлого биш аль ч талаараа дотно байдлын үр жимс байх болно. Хөндий харьцаанд амжилтад хүргэх стратеги гэж байдаггүй.

Бүдэрч унасан хүн бүрийг хүчгүй гэж бодож болохгүй. Тэр их хүчтэй нэгэн байж нарийхан мөчирт тээглэн унасан байж болох юм. Мөн өчүүхэн дэгээнд орсон ч байж болно шүү дээ.

Олон хүний сэтгэл дэх шарх, эмтэрсэн байдал нь өөр хэн нэгний дэгдээсэн хэрэг байдаг.

Түүнд агуулагдах өөр бусдыг олж харалгүйгээр түүнийг дүгнэж болно гэж үү?

Тэгэхлээр хүн гэдэг их урт зам юм даа. Энэ урт замд тохиолдох гачигдал зовлонгийн нөлөө түүнтэй эвлэрэх болов уу.

Зарим урсгал ус ширүүн борооны үеэр үерлэжээргэн тойрноо сүйтгэж, тариа ногоо, ер юм болгоныг, тэр ч битгий хэл хүнд хүртэл хор нөлөө үзүүлдэг. Ийм үед үерийн далан босгох шаардлагатай. Ямар нэгэн байдлаар урьдчилан сэргийлэхгүй ус - чандмань эрдэнэ гээд суугаад байж болохгүй биз дээ.

Нүүр тулан уулзсан хүн бүрийг нэгэн толь мэт хүлээн авах хэрэгтэй. Уг толинд та өөрийгөө л харах болно. Тэгвэл тэр толинд ямар харагдахыг хүснэ, тэгж л аашлах хэрэгтэй.

Ажлаа төгс төгөлдөр хий

Профессор Пейж Питт ангид оронгуутаа "Сэтгүүлчийн сургуульд тавтай морил. Намайг сурагчдыг боол мэт хичээл хийлгэдэг гэж сонссон бол тэр чинь үнэн. Өөрийгөө чадах чинээгээрээ дайчилж чадахгүй нэг нь одооноос явж болно. Мөн ямар нэгэн зүйл хэлэхийн төлөө гараа өргөх гэсний хэрэггүй. Учир нь би хардаггүй. Нэрээ хэлээд, өөрийгөө танилцуулаад ярьж болно" гэв.

Оюутнууд айсан шинжтэй бие бие рүүгээ харлаа. Тэд энэ сургуульд их өөр бодолтой ирсэн байжээ.

Профессор Питт гуравхан хувийн харааны чадвартай нэгэн байсан юм. Тэр харах чадварынхаа ерөн долоон хувийг нь таван настайдаа туссан нэгэн өвчний улмаасалдсан байв. Бага сургуульд 12 настайдаа орсон бөгөөд бага, дунд сургуулийг найз нарынхаа тусламжтайгаар, номоо чанга дуугаар уншуулжтөгсчээ. 16 настайдаа зуны амралтаараа нүүрсний уурхайд ажиллаж байсан гэдэг. Сул ачааны тэргийг барьж зогсоох газраасаа 20 алхамын цаана томоохон цагаан алчуур өлгөдөг байсан бөгөөд тэрэг дөхөж ирэн цагаан алчуур харагдахгүй болоход Питт тэрэг ирж байгааг мэдээд тэргийг барьж авдаг байв.

Гэртээ байгаа цэцэг, эд зүйлсийг харахын тулд нэлээд сайн телескоп ашигладаг байсан энэ хүн үнэхээр амжилтад хүрч чадсан нэгэн байв. Тэр байрны хонгилд байрладаг байсан сэтгүүлчийн сургуульд 30 жил багшилж, уг сургуулийг 8 давхар их сургуулийн хоёр давхарт нь шилжүүлэн суурьшуулж чадсан юм.

Дэйли Мэйл /өдөр тутмын захидал/-ийн эх бэлтгэх тасагт ирэхэд нь хүмүүс түүнийг алга ташин угтсан гэдэг. Учир нь тэнд ажиллаж байсан бүх сэтгүүлчид түүний шавь нар байжээ.

Тэрээр оюутнууддаа ингэж хэлдэг байв: "Та нарыг мэдээ олж ир гээд явуулахад хэрвээ хөл чинь хугараад мэдээгээ бэлтгэж чадаагүй бол түргэний тэрэг ирэхээс өмнө мэдээгээ хийж амжаагүй гэдгээ надад дуулгахгүй бол би яасан ч өршөөхгүй гэж мэдээрэй. Хүний амьдралд шалтаг биш үр дүн чухал байдаг юм. Надад шалтаг бүү тоочоорой" гэдэг байжээ.

Нэгэн шавь нь "Танд сохор, дүлий эсвэл хөл гаргүй байхын аль нь илүү хэцүү байх байсан бэ?" хэмээн асуухад:

"Аль нь ч биш. Жинхэнэ тахир дутуу гэдэг нь зорилгогүй, хариуцлагагүй, мөн залхуу байдал юм. Найман цилиндрийнхээ дөнгөж хоёрыг нь ашиглаж амьдардаг хүмүүс бол үнэхээр өрөвдөлтэй хүмүүс юм" гэж хариулсан гэдэг.

Эхнэр нь түүнд Хералд Адвертайзер сонинд бичсэн дөчин жилийнх нь хөдөлмөрийн талаар уншиж байлаа. Тэр "Жинни, чи нэг зүйлийг уншилгүй өнгөрсөн гэдэгтээ итгэлтэй байна уу? Миний нэг дутуу талыг бичээгүй байна уу?" гэв.

Үгүй ээ, үнэхээр түүний тухай бичихдээ гуравхан хувь хардаг гэж бичээгүй байлаа:

Түүний нүүрэнд гэгээ татаж инээмсэглэв:

- Жинни... Бид шалгалтаа амжилттай өгчихлөө шүү дээ гэв.

Профессор Питт сэтгүүлчийн сургуульд яаж ийм өндөр амжилтад хүрсэн байж болох вэ? Учир нь тэр нэг хэсэгтээ "Би өөрөө сэтгүүлчээр ажиллахгүйгээр үүнийг бусдад зааж чадахгүй" хэмээн хоёр жил сэтгүүлчээр ажиллажээ. Тэрбээр, хүн хийж буй зүйлээ төгс төгөлдөр хийдэг байх хэрэгтэй хэмээн үздэг нэгэн байлаа. Сэтгүүлчийн ажлыг ч гэсэн сайн багш болохын тулд хийсэн нь тийм учиртай байлаа. Их сургуульд авах цалингаас нь хоёр дахин их цалин амлаж байхад ч тэр хором эргэлзэлгүйгээр багшийн ажлыг сонгосон билээ.

Лорд Броугхамыг гэрлийн хуультай холбоотой судалгааны ажил хийж байхад нөхөд нь "Түүний амьдралын үүрэг нь гутал тослогч байсан бол Английн хамгийн сайн гутал тослогч болохоос наана сэтгэл нь амрахгүй байх байсан" гэж хэлсэн гэдэг.

АНУ-ын ерөнхийлөгч асан Андреу Жонсон, өөрийг нь урьд өмнө нь оёдолчин байсныг нь сануулан гутаах гэсэн нэгэн өрсөлдөгчдөө "Хэрэв би муу оёдолчин байсан бол үүнд гутрах байсан. Гэхдээ би маш сайн оёдолчин байсан юм шүү. Миний оёсон хувцсанд ямар ч өөлөх зүйл байдаггүй байсан. Хэрэглэгчиддээ амласан хугацаанд нь хувцсыг нь өгдөг байсан. Тэгээд үргэлж тасралтгүй захиалгатай байсан" гэж хариулсан удаатай.

Та юу ч хийсэн хамгийн сайн хийх гэж хичээх хэрэгтэй. Ямар ч хүний хүч хамгийн шилдэг зүйлийг харахгүй, тоохгүй өнгөрөхгүй. Хамгийн сайн ажил л өөрийгөө хамгийн сайнаар үнэлүүлдэг.

Хийж буй ажлынхаа эзэн нь бол.

Ингэхийн тулд бүхнээ золиослохоос татгалзаж болохгүй.

Хийсэн ажлынхаа нэргүй баатар байх

Нэгэн залуу нүд гүйцэмгүй үргэлжилсэн далайн эргээр давлагаанд түрэгдэн гарсан далайн оддыг нэг нэгээр далай руу буцаан шидэж байлаа. Түүнийг харан гайхсан нэгэн ахимаг насны хүн түүний дэргэд дөхөж очоод юу хийж байгааг нь лавлатал урд орой нь далайн шуурга дэгдсэн тухай дурдаад "Далайн оддыг наранд хатахаас нь өмнө буцааж далай руу шидэж" тэднийг аварч байна хэмээн хэлжээ.

Ахимаг насны хүн инээмсэглэн "Хүү минь, энэ далайн эрэг олон арван км урт, далайн одод тоймгүй их шүү дээ. Тэгэхээр чи ингэлээ гээд юу өөрчлөгдөх юм бэ?" гэхэд залуу хөл доороо байсан нэгэн одыг авч сэрүүхэн далайн ус руу шидээд "Түүний хувьд их зүйл өөрчлөгдсөн" гэлээ.

Лос Анжелесийн Колесиумын талбайд маш олон хүн цугласан байлаа. Яг энэ үед цуглааныг зохион байгуулагч эр тэнд цугласан олон мянган хүнд хандан "Та бүхнийг сандрахгүй байхыг хүсье. Одоо бүх гэрэл унтрах болно" гэв. Гүн харанхуйд ганц ширхэг шүдэнз асаасан зохион байгуулагч

- Энэ гэрлийг харж буй хүн бүр "Тийм" гэж хариулаарай гэхэд хүмүүс тэр аяараа "Тийм" хэмээн хэлэв. Тэр

- Та бүхний харсанчилан тас харанхуй орчлонд сайн үйлийн гэрэл ингэж цацардаг юм гээд "одоо хүн бүр шүдэнз зуран гал гарга" гэхэд хүмүүс тэр аяараа гэрэлтэв. Тэрбээр цааш нь:

- Тийм ээ, энэ хорвоод нэргүй баатруудын үзүүлэх нөлөө энэ байна гэлээ.

Далайн оддыг буцаан шидэж байгаа залуу нэргүй баатар мөн. Жэймс Келлэр нэргүй баатрыг ийнхүү тодорхойлсон байна. "Тэр бол, хүн төрөлхтөнд хэрэгтэй бүх үйлд өөрийнх нь ч үүрэг, хариуцлага байдаг гэдэгт итгэдэг, үүний тулд өгөөмөр сэтгэл гаргахад үргэлж бэлэн байдаг хүн юм."

Бид зорилго өөд алхахдаа, амьдрал минь үүнтэй салшгүй холбоотой хэмээн урагшлах учиртай. Ажлаа хийхдээ амьдрал маань үүнтэй холбоотой хэмээн хандаж хийх хэрэгтэй. Бусадтай харьцаххарьцаандаа ч гэсэн "түүний амьдрал надтай холбоотой" хэмээн хандах хэрэгтэй.

"Би туслахгүй л бол энэ хүн үхнэ", "Би туслахгүй бол энэ ажил зогсоно", "Би л туслахгүй бол энэ хамт олон сүйрэх болно" гэдгийгяс махандаа шингэтэл ойлгож, халуун дотно амьдрах хэрэгтэй.

Гишүүн бүр нь "Багийн амжилт надаас л шалтгаална" гэж мэрийж тоглох баг түрүүлэхгүй гэж үү?

Ажлынхаа, зорилгынхоо, оюун ухааныхаа нэргүй баатар нь болж чадвал баатарлаг үйлсийн нэр нь байж чадна.

Аль ард түмний нэргүй баатар олон байна, тэр улс бусдын дээр байх болно.

Инээдтэй байдалд бүү ор

Чадлынхаа хэрээр бахирч, энгэр заамаа уран, байн байн босч суун, гар хөлөө зэрэгхөдөлгөн чармайх энэ хүний дуу магадгүй нэлээд хэдэн гудамжны цаанаас ч дуулдахаар байлаа. Хүмүүсийг уйлуулах, догдлуулахыг хүсч байгаа нь илт. Харамсалтай нь энд түүний яриаг үл тоомсорлон хэчнээн хүн унтаж байгааг таахад бэрх. Энэ илтгэгч хэнд ч нөлөөлжчадсангүй. Тэрхэний ч сэтгэлийгхөглөждөнгөсөнгүй. Тэгвэл яагаад?

Учир нь тэр өөрөө ярьж буй зүйлдээ сэтгэл зовниогүй, зөвхөн уурлан хашгирч байсан юм. Уурласан учраас орилж, дуу нь бусдыг загнаж байгаа мэт сонсож байлаа. Тэр өөр хүмүүст уурлаж байсан ч түүнийг сонсож байгаа хүмүүсийг загнаж байгаа мэт харагдаж байв.

Харин өчигдөр нягтэр индэрт нэгэн илтгэгч ярьжхүмүүстүүний ярианд уяран уйлсан байв. Гэхдээ өөрөө дусал нулимс ч унагаагүй юм. Тэр ч бас хэд хэдэн гудамжны цаанаас дуу хадаан хашгирч байсан боловч хэн ч түүнийг төвөгшөөгөөгүй юм.

Эхний илтгэгч "Ингэж их хашгирч байгааг минь бүү тоо. Надад, хэлж буй зүйлтэй минь холбоотой ямар ч зовлон байхгүй. Чихээ таглан өөрийн ажилдаа анхаар" гэж байсан бол дараагийнх нь "Би энд ярьж буй зүйлийн талаар үнэхээр зовж байна. Ингэж орилж байгаагийн минь шалтгаан нь миний зовлон юм" гэж байлаа.

Орилох эрхгүй хүний орилох нь хамаг үс арзаймаар байдаг. Харин гавьяатай хүний хоолойгоо чичрүүлэн ярих нь зөөлөн торго шиг илбэнэ.

Өндөр дуугаар ярих нь ярианы "эрдмийн" нэгэн үе шат юм. Индэрт зохихгүй хүний дуу чангарах шиг хүмүүсийг хамгийн их тавгүйтүүлдэг зүйл үгүй.

Тухайн зүйл амьдралд нь ганцхан удаа тохиолдсон бөгөөд туршлагаа хуваалцан ярих хүний үг бус, олон удаагийн туршлагатай хүний ярьсан нэгэн туршлага бусдад илүү их хүртээлтэй байдаг.

Учир нь тэр хүнд ярих үнэхээр их зохидог. Амьдралынхаа дөчин жилийг далайд өнгөрүүлсэн хүний Испанийн эрэг хавьд өөрт нь тохиолдсон нэгэн зүйлийн тухай яриагхүн бүр амтархан сонсох бол, ганц удаа тэнгисээр аялсан хүний яриаг хүмүүс сонсоод "хөөрхий дөө" гээд л өнгөрнө шүү дээ.

Ярьж байхдаа өөрөө уйлдаггүй ч бусдыг уйлуулан уяраадаг нэгэн илтгэгчийг би мэднэ. Учир нь тэр хүнгүй газар ганцаараа үргэлж уйлдаг бөгөөд бусдыг уйлуулах гавьяатай билээ.

Хаанаас ирээд хаашаа явж байгаа, хаанахын хэн болохыг нь та ч мэдэхгүй, түүнтэй юу ч яриагүй хэрнээ танд гүн хүндэтгэл төрүүлсэн тийм хүмүүс байдаг. Тэдэнд хийж бүтээсэн, байгуулсан гавьяа, туулсан амьдрал, үзсэн зовлонгийнх нь төлөө үл харагдагч медалиуд зүүлгэдэг. Харагддаггүй эдгээр медалиуд нь хүнд мэдрэгддэг. Тиймээс танд өөрийн эрхгүй хүндлэх сэтгэл төрдөг.

Бусдыг уйлуулахын тулд нэг бол хэн ч харахгүй газар уйлдаг, эс бол нүдээрээ биш сэтгэлдээ уйлдаг байх хэрэгтэй.

Бөөрнийхөө өвчнөөс болж уйлагнан байгаа хүнтэй таарвал түүнийг хараад та ч гэсэн мушгиран, царай тань түүний царайтай адилхан болж тэрхүү өвчний зовиурыг мэдрэх болно. Харин бөөрний өвчтэй мэтжүжиглэн дүр эсгэж байгаа хүн танд инээдтэй харагдах болно.

Өөрийн хүрч чадаагүй оргилдоо хүрсэн юм шиг битгий дуугараарай. Бөөрний өвчтэй мэт дүр бүү эсгэ. Энэ бол инээдтэй байдалд орохгүй байх эхний болзол юм.

Үйл ажиллагаандаа зай завсар бүү үлдээ

Сурах, хөдөлмөрлөх үйл явц нь дараалалтай байх хэрэгтэй. Уг үйл явцын эхлэл ба төгсгөлийн хооронд өчүүхэн ч зай завсар үлдээж болохгүй.

Байшин барилгыг босгодог баганын төмөр цементийнх нь орцууд маш сайн тохирсон байдаг. Та одоо сууж байгаа өрөөндөө эргэн тойрноо харвал ийм багануудыг олж харж болно. Эдгээр баганад үүсэх цоорхой, цуурал нь газар хөдлөлтийн үеэр байшин нурахад хүргэж болно. Барилгын явцад дутуу үлдээсэн нэг ширхэг төмөр, хэзээ хойно барилга нурах шалтгаан болж болно.

Сурах, хөдөлмөрлөх явцдаа дутуу үлдээсэн нэг сэдэв, хамгийн энгийн зүйл ч хэрэгжилтийн үед нурж унах шалтгаан болох болно.

Хамгийн сайн давгсан, мэдлэг болон туршлага дүүрэн яриа, багахан хэмжээний мэдээллийн алдааны улмаас муу болох талтай. Сонсогчдын анхаарал нь тэр чигээрээ сулрах магадлалтай. Энэ төрлийн алдаанууд сурах болон түүнийгээ хэрэгжүүлэх бэлтгэлийн явцад үлдээсэн завсар зайнаас шалтгаалан үүдэн гарна.

Сурах явцдаа ч юм уу, эсвэл дипломоо авсны дараа ч гэсэн суралцах явцад тодорхой дарааллыг баримтлах нь шинжлэх ухааны шаардлага юм.

Хоосон орхих өчүүхэн орон зай урьд өмнө хэлсэнчилэн бүхнийг дуусгавар болгохын зэрэгцээ таны хийж бүтээсэн бүхнийг нурааж сүйтгэж болох юм.

Нэг номын хоёрдугаар ботийг уншихын тулд нэгдүгээр ботийг сайтар уншиж ойлгосон байх хэрэгтэй. Эхний ботийг уншаад ойлгоход зарцуулсан нэг цаг дараагийн ботийг уншиж ойлгоход тусална. Энэ жишээг өөрийн бүх үйл хөдөлгөөндөө тусган бодож болох юм.

Хэсгүүдийн нэгэн дээр хийсэн таны хайнга байдал энэ хэсгүүдийг эвлүүлэн угсрах явцад таны хүсч байсан дүрснээс шал өөр дүрс гарахад нөлөөлөх болно.

Маш чанартай цув хийх явцад товчны нүхэн дээрх өчүүхэн алдаа эсвэл бага зэрэг хазайсан хээ зэрэг нь "гологдол"-ын тасагт шилжин дараа нь маш хямдхан худалдаалахад хүргэхийг та ч мэдэх байх. Тухайн цувыг хийхэд ашигласан чанар сайтай шир, гоёмсог хээ, үнэтэй товч зэрэг нь цувыг яагаад ч аварч чадахгүй.

Хэр үнэ цэнэтэй загвар байна, түүнд гарсан өчүүхэн алдаа нь түүний үнэ цэнийг төдий чинээ алдагдуулж, худалдан авах сонирхлыг бууруулдаг.

Тэгээр үржүүлбэл тэг л гардаг

Ганц инээмсэглэл, ганц харц, хаалга саван гарах... Ганцхан захиа... Ганцхан үг... Ганц хормын баярлууштай үйлдэл... Ганц мэнд... Бидний амьдралын өчүүхэн хэсэг мэт санагдах энэ мэт олон зүйлс ямар их чухал юм бэ?

Хорвоод мэндэлснээсээ хойших бүхий л амьдралынхаа хором бүрийн зургийг авдаг байсан бол, эсвэл, 40 насандаа амьдралынхаа дөчин жилийг багтаасан киног суун үздэг байсан бол бид дахин дахин огло харайн "Энд ингэж инээмсэглээгүй бол...", "Энэ үгийг хэлээгүй байсансан бол...", "Энэ унаанд амжиж суусан болЭнд амжиж хүрсэн бол...", "Амжиж утсаа авсан бол..." Тийм ээ, энэ мэтээр олон зуун тэгсэн бол эсвэл тэгээгүй бол одоогийн амьдрал маань огт өөр байх байсан.

Сая саяын тоог цувуулж бичээд нийлбэрийг олж байлаа гэж бодъё. Зөв хариуг олохын тулд тоо бүрийг алдалгүй бичсэн байх хэрэгтэй. Сая тоо бичээд нэмсэн ч нэг л тоог буруу бичсэн бол огт өөр хариу гарах байсан нь мэдээж хэрэг. Буруу тоо их болох тусам жинхэнэ утгаасаа хол зөрөөтэй хариу гарах болно. Амьдралын тоонууд нэг талаас нэмэгдэж, нөгөө талаас хасагдаж, үржигдэж, бас хуваагдаж байдаг. Тэрбумыг тэгээр үржүүлсэн хүн хоёрыг хоёроор үржүүлсэн хүний дэргэд гайхан хоцрох болно. Өөрийн эрхгүй "Яагаад хоёрхон тоотой байсан хүн дөрөвтэй болчихсон байхад тэрбумтай байсан би тэг болчихов оо?" гэх болно. Хариулт нь ойлгомжтой биз дээ. Тэр хаа нэгтээ алдаа хийсэн хэрэг. Түүний ганцхан алдаа нь тоогоо тэгээр үржүүлсэн хэрэг юм. Амьдралынхаа киног үзсэн бол энэ тэгийг хэзээ хаана хийснээ олж харах байсан биз дээ.

Амьдрал хүнээс анхааралтай, тайван, ухаантай байхыг шаарддаг.

"Тэг"-үүдээс айххэрэгтэй... Бага зэргийн уурхилэн, учиртай ганцхарц, ганцхан хормын сэтгэл хөдлөлд багтдаг, заримдаа ноомой хурга, араатан чоно болдог тэр тэгээр л үржихэд бүх зүйл тэг болох нь тэр.

Ганц тэгээр үржүүлсэн тэр олон сая эцэст нь тэг л болно.

Хоёр өөр хүн байж болохгүй

Бусад хүмүүс миний энэ байдлыг битгий хараасай гэдэг зан араншингаа ганцаараа байхдаа ч гэсэн бүү гарга. Хүмүүст хэзээ ч таалагдахгүй, бусдын дэргэд гаргасан тохиолдолд ичгэвтэр байдалд орох зүйлсийг ганцаараа байхдаа ч гэсэн хийхгүй байж, хийхгүйн төлөө хичээх нь нөлөө бүхий уур амьсгалыг өөрт агуулахад тань туслах болно.

Үг яриа, харц, сууж босохдоо эргэн тойрондоо үргэлж нөлөөлдөг хүний уг нөлөөллийн хүч нь амьдралаа хүмүүстэй цуг байхад болон ганцаараа байхад гэж ангилдаггүй хүний шинж чанар юм.

Амьдарч буй амьдрал нь ярьж, хэлж байгаатайгаа, зорилготойгоо зөрчилдөж байдаг ч энэ зөрчлийг арилгах гэж хичээдэг хүн үүндээ хэр зэрэг амжилт гаргана, төдий чинээ нөлөөтэй болно.

Хүмүүсийн дунд нэг өөр, ганцаараа байхдаа бас нэг өөр байдаг хүний биет байдал болон сэтгэл санааны эвсэл нь таагүй байдаг. Ийм хүн замбараагүй байдалтай харагддаг.

Бусдын дэргэд яаж суудаг бол ганцаараа байхдаа ч тэгж суу. Хүлээн авалтан дээр хэрхэн хооллодог бол ганцаараа байхдаа ч гэсэн тэгж л хоолло. Бусдын дэргэд хувцас хунартаа хэрхэн анхаардаг бол ганцаараа байхдаа ч үүнд санаа тавьдаг байх хэрэгтэй.

"Бусад хүмүүс, найз нар маань, намайг ингэдэг гэдгийг мэдвэл гомдох, санаагаар унах, таалагдахгүй тийм ааш зан, зуршил надад бий билүү?" гэж өөрөө өөрөөсөө асуугаарай. Тэгээд үнэнчээр өөртөө хариулаад ганцаараа байхдаа энэхүү ааш зан, зуршлаа гаргахгүй байгаарай.

Ганцаараа байхдаа, эсвэл өөриймсөг ойр дотны хүмүүстэйгээ байхдаа сайн, бусаддаа хүндэтгэлтэй, сайхан харьцаатай байдаг хүн олны дунд гайхмаар нөлөө бүхий хүчтэй болдог.

Аливаа зорилгодоо хүрэхийг хүсч буй хүнд энэхүү нөлөөллийн хүч бусдаас илүү хэрэгтэй.

Даруй хийж эхэл

Төлөвлөж буй ажил, холбоо тогтоохыг хүссэн хүмүүс, хэрэгжүүлэхийг хүссэн төлөвлөгөө болон өөрийнхөө хооронд хийсвэр саад бүү гарга.

Хүсэл тэмүүллээ эргэлзээ, гайхшралын шуурганд бүү хөлдөө. Хөлдсөн хүсэл тэмүүллээ гэсгээх тийм халуун дулаан уур амьсгалыг дараа нь олсон ч таны сэтгэл зүрхэнд анх бий болсон шигээ цэвэр, ариун байхгүй.

Өдөр нь танд таалагдан, аятайхан санагдсан сүүдэр, хөдөлгөөн, дуу авиа шөнө нь зүүд болон таныг айлгана. Эргэлзээ, гайхшрал зүрхийг шөнө адил бүрхэхэд айдас улам бүр нэмэгддэг. Хүсэл тэмүүлэл маань навч адил чичигнэх болно. Тэгээд хойш ухардаг.

"Бүтэх болов уу, бүтэхгүй болов уу" хэмээн хойшлуулсан ажлын үр дүн "бүтэхгүй" тул даруй хийж эхлэх хэрэгтэй. Оролдлого оройтох тусам хийсвэр /дэмий/ саад улам нэмэгдэх болно. Даруй хийж эхлэх нь хээрийн салхи адил хүсэл тэмүүллийн өмнөх мананг хийсгэдэг. Зам зуур санаанд орж байсан саад тотгор нь огт байхгүй болохыгхарах болно. Байсан саад бэрхшээл ч гэсэн энэ эхлэлийн тань тэсэшгүй хүч дор нэг нэгээрээ нуран унах болно.

Хэрэвзээ даруйхан хийж эхэлбэл хэцүү санагдаж байсан саад бэрхшээл хялбархан шийдэгдэхийг та харах болно. Оролдлогын үр дүнд уулзаж чадахгүй гэж бодож байсан хүнтэйгээ ч холбоо тогтоож, боломжгүй санагдсан ажил төрөл ч амархан бүтэх болно.

Саад бэрхшээлүүд нь хэзээ ч таны тооцоолж байсан шиг тийм хатуу, хэцүү байдаггүй. Гэхдээ ямар нэгэн эхлэлгүйгээр үүнийг ойлгоход хэцүү байдаг.

Юу ч хийгээгүй байж "ямар их бэрхшээл"үүдтэй тулгарахаа бодоод өөрийгөө хүслийнхээ боол хэзээ ч бүү болго.

Даруй хийжэхэл...

Таны бодож байсан бэрхшээлийн зарим ньтулгарсан ч хийж эхэлсний их хүчний эсрэг бэрхшээлийн хүч мөхөсдөх болно.

Шийдвэрлэг, ээдрээгүй, тайван, урьдчилан сэргийлсэн, бүрэн итгэлтэй оролдлого нь таны зүрхийг "хүсэл мөрөөдлийн хүүдий" болохоос хамгаалах болно.

Оролдого нь мөн бидэнд олон сонголт өгдөг. Таны зорьж байсан хаалга хаалттай байсан ч түүний дэргэд өөр нэг хаалга нээлттэй байхыг та харах болно. Зорилго, зорьсон газраа хүрэхээр хичээх юм бол урт, тойруу замаар ч гэсэн хүрч болно. Гэхдээ замд гарах нь зайлшгүй шаардлага юм. Тэгсэн цагт л нэгдмэл хүч, хялбар замыг олох болно.

Бэрхшээлийг хүлээн зөвшөөрөөгүй хүн хялбарт хэзээ ч хүрэхгүй. Харин бэрхшээлийг төлөвлөж замд гарсан хүн л бэрхшээлийг даван туулж заавал хялбарт хүрэх болно.

Боломж гэгч өөрийг нь эрж хайж буй хүнийг хүлээж байдаг. Харин ямар ч оролдлогогүйгээр

боломжид хүрэх боломжгүй юм. Тиймээс том боломж томоохон оролдлого хийсэн хүмүүст олддог. Том оролдлого бол том эрэл мөн.

Эрж хайсан хүн түүнийгээ олохгүй байж болно. Гэхдээ эрэлгүйгээр олсон хүн огт үгүй юм.

Хэрэгжүүлэхийн тулд оролдоогүй хүсэл сэтгэл нь ямар ч хэрэггүй зүйл үү?

Хамгийн шилдэг ном бичигдээгүй, хамгийн сайхан зураг зурагдаагүй байгаа хэрэг биш билээ.

Сайхнаар бодож хийсэн ажил муу үр дүнд хүрч магадгүй. Оролдож үзээд муу үрдүндхүрсэн сайхан санаа, огторолдожүзээгүй сайхан санаанаас илүү үнэ цэнэтэй байдаг.

"Би сайн санаж хийсэн юм" гэх "Би сайхан санаж байгаа" гэхээс илүү утга төгөлдөр.

"Яах вэ" гэж толгойгоо гашилтал бодож, сөрөг магадлал дунд бүү сандар. "Бүтэх болов уу" гэсэн давлагаанд бүү дайвалз. Би олохгүй, би чадахгүй, мэдэхгүй, ярьж чадахгүй, хийж чадахгүй, очиж чадахгүй, бичиж чадахгүй гэх мэт өөр олон чадахгүйн хөдөлгөөнд өөрийгөө бүү түгжрэлд оруул.

Даруй хийж эхэл.

Зангилааг эхний удаад шууд тайлах нь бэрхшээлтэй боловч хоёр дахь, гурав дахь удаадаа тайлж чадахын тулд сайн оролдоод үзэх хэрэгтэй. Оролдоод үзэхэд хамгийн тохиромжтой цаг үе нь хүсэл тэмүүлэл зүрхэнд асч эхлэх тэр үе юм. Хүсэл тэмүүлэл тань бадарч эхэлмэгц л хөдөл. Гэхдээ хий хөөрөх, хөдөлж эхлэх хоёрын хооронд ялгаа бийг мартуузай.

Урагшаа харан зоригтой алх.

Таны зөв хийсэн болгон бурууг тань нөхөх болно

Цус цагаан, улаан эсээс бүрддэг. Хүний биед нян нэвтрэхэд биеэс ялгарах химийн бодисууд улаан эсийн гаднах хальсыг суллан, эсийн доторх ус гадагшилдаг. Уг усыг цусны шингэн буюу плазма гэдэг. Энэ үед лейкоцит хөдөлгөөнд орж маш хурдан хөдөлсөөр нянд наалдан түүнийг идэж эхэлдэг.

Лейкоцит яагаад зөвхөн нян руу дайрдаг вэ? Яагаад андуурч биеийн өөр эд эсүүдэд хор нөлөө үзүүлдэггүй юм бол?

Учир нь антикор хэмээх бодисууд нянд наалдан лейкоцитад "Энд нян байна. Үүнийг ид..." гэж дохио өгдөг. Өөрөөр хэлбэл антикор нянг тамгалдаг.

Бидний амьдралынхаа туршид хийдэг алдаанууд бол нэг ёсны нянгууд юм. Тэдгээрийг лейкоцитууд болох зөвүүд маань иддэг. Цусан дахь лейкоцитуудын тоо бага бол нянгуудад дийлэгддэг. Бидний хийсэн зөв үйлдэл буруугаасаа бага бол амьдрал гэдэг цусны эргэлт зогсох болно.

Хүний биед хангалттай антикор байхгүй бол лейкоцитууд нянг идэж чадахгүй. Өөрөөр хэлбэл бидний амьдралын антикорууд нь зөвийг хийхийн төлөө гаргах зүтгэл ба сайхан санаа юм.

Хүний биеийн аль нэг хэсэг хурц зүйлд зүсэгдэхэд плазма доторх фибриноген эсүүд арьсны зүсэгдсэн хэсэгт нөжирч тэр хэсэгтээ нэгэн цайз бий болгодог байна. Нян түүнээс цааш нэвгэрч чаддаггүй. Хүний арьс өөрөө өөрийгөө эмчилдэг. Хэсэг хугацааны дараа тэр зүсэгдсэн хэсэг эдгэрч сорви нь арилдаг.

Хүний хийсэн буруу зүйлс, алдаа нь амьдралын арьсыг гэмтээдэг. Гэхдээ плазмад хангалттай фибриноген байвал буюу бид олон зөв зүйл хийсэн бол амьдралын арьс эдгэрч, сорвигүй болдог.

Амьдрал өөрөө шархаа эдгээхдээ дуртай, шаргуу байдаг.

Тиймээс таны хийсэн зөв зүйл дунд буруу байна уу үгүй юу гэж хэзээ ч харахгүй. Хатуу дүрэм тавьдаггүй. Зам дээр хэвтэж байгаа чулууг бусдын замыг чөлөөлөх сэтгэлээр холдуулбал тэр нь таныг мөсөн дээр хальтарч унахаас авардаг.

Тэгвэл яагаад ингэдэг вэ?

Учир нь амьдрал тантай дотно байхыг л хүсдэг. Алдаа хийсэн даруйдаа ямар нэгэн зөв зүйл хийх гэдэг сэтгэл тань таныг дотно байгааг баталдаг.

Учир нь амьдрал олон зөвийг хийсэн хүнд л инээмсэглэдэг.

Муу зүйл бүрийн дараа сайн үйл, алдаа бүрийн дараа зөв зүйл хийх нь муу муухай болон буруу зөрүүгийн толбыг тас хар болохоос сэргийлэх болно.

Арилагүй толбо бүхэн дараагийн толботой нийлж томордог.

Таны өмдөн дээр дөрвөн толбо байгаа бол тавдахаас нь сэргийлэх нь утгагүй эсвэл, боломжгүй байж болно. Тиймээс эхнийхээс нь авахуулаад цэвэрлэх хэрэгтэй.

Буруу нь зөвөөсөө олон сурагчид үргэлж ангидаа улирдаг.

Нударга тань чангарах тусам бээлийгээ зузаатгах хэрэгтэй

Хүнтэй зөөлөн харьцах гэдэг нь дуугүй байх гэдэг үг биш юм. Ямар нэг үйл явдлыг тайвнаар хүлээн авах гэдэг түүнийг ойшоохгүй байх гэсэн үг ч бас биш.

Бид зөөлөн ч, тайван ч байх хэрэгтэй. Гэхдээ энэ зөөлөн, тайван зан байдал маань хамаг гай зовлон болоод гайтай хүмүүсийг өөртөө татах ёсгүй.

Зөөлөн сэтгэл гэдэг сүр жавхлан, хүч чадлын уян налархай хэлбэрийг агуулдаг байхад л утга төгөлдөр бөгөөд сайхан байдаг. Зөөлөн сэтгэл гэдэг бусдаас илүү хүчээ бусдад шударга, энэрэлээр дүүрэн хандах байдал юм.

Та хүчтэй бол зөөлөн сэтгэлийн утга учир байдаг. Түүнээс бус зөөлөн сэтгэл гэдэг нь сул дорой, ноомой, дуугүй байдлын өөр нэгэн нэр биш юм.

Хүч чадлын цаанаас тодрон гарах зөөлөн сэтгэл гэдэг сайхан зүйл билээ.

Хүч чадлынхаа хэрээр хатуу, хэрцгий байдаг хүний хүч чадал нь хэзээ дарагдахад бэлэн байдаг. Хуйндаа байгаа сэлэм илүү амгалан аймшиггүй харагддаг.

Хүч чадал нь нэмэгдэх тусам хайр энэрэл нь нэмэгддэггүй хүн хэзээ мөдгүй ямар нэг шударга бус зүйлд хүрэх магадлалтай.

Тиймээс нударга тань чангарах тусам бээлийгээ зузаатгах хэрэгтэй.

Ямар нэг үйл явдлын эсрэг тайван байх нь тухайн үйл явдлыг улам сайн ойлгоход дөхөмтэй байдаг. Үйл явдлыг холын зайнаас ажиглахын тулд дуугүй байх нь зайлшгүй шаардлага юм. Сандруу, хатуу байдал таныгхалуун цэг рүү түлхэнэ.

Тэгээд эргэн тойрноо сайн ялгаж харж чадахгүй болно. Гэнэт гараад ирсэн олон сүүдрийг буруугаар үнэлж сандралыг сандралаар, хатууг хатуугаар хариулах болно.

Тэгэхлээр намуун, тайван байдал гэдэг асуудлыг харахгүй байхын тулд бус харахын тулд, асуудал дунд төөрөх бус төөрөхгүй байхын тулд хэрэгтэй байдаг.

Яаруу сандруу, хатуу байдал ихэнхдээ ар араасаа үргэлжлэх алдааны цуваанд хөтөлнө. Алдаа бүр танд өмнөх алдаанаасаа илүү хүнд тусах болно.

Бид хүмүүстэй зөөлөн харьцвал энэ нь үйл явдлыг зөөлнөөр хүлээж авахад дөхөмтэй болно. Хүмүүстэй хатуу, ширүүн, хэрцгий харьцдаг хүн ямар нэг үйл явдалд тайван хандаж чаддаггүй.

Нуухыг нь авах гээд нүдийг нь сохлохгүйн тулд зөв мэдрэмжтэй байх хэрэгтэй

Өчүүхэн гараа сарвалзуулан сунгаж, мойл хар нүдээ бүлтийлгэн инээмсэглэх жаахан хүүхдийг хараад хайр хүрч, тэвэрч үнсмээр санагддаг. Гэтэл ийм сайхан сэтгэлтэй хүн жаахан хүүхдийн ариухан, булбарай эмзэг арьсыг нь үнсвэл гадны бохир нян нөлөөлж өвчин тусч болохыг бодох хэмжээний зөв мэдрэмжтэй байх ёстой. Хэрвээ энэхүү зөв мэдрэмж байхгүй бол үнсүүлсэн хүүхэд өвчин авч болох талтай.

Сайхан сэтгэлээр хийсэн ч зөв мэдрэмж дутсан аливаа зүйл нь муу санаа агуулан хийсэн зүйлтэй адилхан үр дүнд хүргэж болно.

Зөв мэдрэмжээр дутмаг сайхан сэтгэл нь биднийг юунд хүргэж болохыг өвөг дээдэс маань ямар сайхан үгээр хэлсэн байдаг билээ дээ. "Нуухыг нь авах гээд нүдийг нь сохлох" гэж. Нуух авах гэсэн сайхан сэтгэл нүдийг нь сохлоход хүргэх аюултай. Сохорсон олон нүд нуух авах гэсэн хэн нэгний хийсэн хэрэг байдаг. Учир нь тэдэнд зөв мэдрэмж, мэдрэхүй байсангүй. Сэтгэлийн нүд байсангүй... Гярхай ухаан байсангүй...

Сэтгэлийн нүд гэдэгзүрхээрээ мэдрэн алсыгхарах, энэ асуудал таныг юунд хүргэхийг зөв тооцоолон бодохыг хэлдэг. Харин гярхай ухаан бол маш түргэн ойлгохыг хэлнэ. Зөв мэдрэмж нь аливаа зүйлийг харж, ойлгосныхоо дараа зөв шийдвэрийг гаргаж чадах чадвар юм. Энэ гурван үгийн утга нь үе үе зарим талаараа нэг нэгийгээ нөхөн бүрдүүлдэг.

Хүн хоёр нүдээрээ ямар нэгэн зүйлийг харахын тулд гэрэл шаардлагатай. Тас харанхуй орчинд ямар ч хүн харж чаддаггүй. Үүнийг амьдралын маань гадаад гэрэл гээ. Нар, гудамжны гэрэл, сарны гэрэл г.м... Мөн хүнд дотоод гэрэл гэж бий. Зүрх маань аливаа зүйлийг энэхүү дотоод гэрлээр хардаг. Тэд асахгүй бол бид зүрхээрээ мэдрэн харж чадахгүй юм.

Сэтгэлийн нүд, гярхай ухаан, зөв мэдрэмж, мэдрэхүйгээр дутмагхүн дотоод гэрэлгүй хүн гэсэн үг.

Дотоод гэрэл нь унтарсан хүний нүдэнд харсан бүхэн нь түүнд худал хуурмаг санагдана. Тэр хүн нуухыг авах гэж байгаад нүд сохлох болно.

Хүний нүдэнд орсон өчүүхэн зүйл, тоос шороо хүний харах чадварыг түр саатуулж, харах орчинг багасгадаг бол хүний зүрхэнд бугласан хог, тоос шороо мөн адил зүрхний нүдийг харахгүй болгодог. Зүрхээрээ харж чадахгүй хүн дэрс, мод хоёрыг ялгахгүй, цагааныг хар, харыг цагаан гэж зүтгэх болно.

Дотоод гэрлийн эх үүсвэр олон янз байдаг. Мэдлэг, боловсрол, оюун ухаан, туршлага, ашиггүй зүйлсээс зайлсхийх, шаардлагагүй үед ярихгүй байх, амьдралын зорилгод маань эерэгээр нөлөөлөх тухайд өчүүхэн ч болов эргэлзээ төрүүлж буй бүхнээс зайлсхийх, эргэлзсэн зүйлсээ даруй орхих зэрэг олон эх үүсвэр нь бидний дотоод гэрлийг байнга асаалттай байлгадаг.

Зөв мэдрэмж, бүх барзгар зүйлсийг тэгшлэн хуурайддаг, биднийг амьдралын ноцтой алдаа дутагдлаас аврах, өөртөө болон эргэн тойрондоо хор хөнөөлгүй байхад тусалдаг маш том хүч юм.

Зөв зүйлийг олж харахын тулд зөв зүйлийг мэдрэх, зөвийг мэдрэхийн тулд зөв амьдрах хэрэгтэй.

Хором бүр тань таны зорилгод төвлөрсөн байх хэрэгтэй

Апдарт зураач Доменичиног еерт нь захиалсан нэгэн зургийг зурахгүй удаж байна гэж шүүмжлэхэд тэр:

- "Би үүнийг чинь сэтгэл дотроо зогсолтгүй зурж байна" гэсэн гэдэг.

Тэрбээр захиалгаар зурж буй энэ зургийг дуусгах гэж хэдэн сарын турш боджээ. Тэр уг зургийг ээрийн бүхий л чадлаараа зурж байлаа. Амьдралынхаа тэрхэн хэсэгтээ еер юу ч оролдоогүй гэдэг. Удаан хугацаанд сэтгэл санаандаа буулгасан тэр зургийг маш хурдан зурж дуусгасан гэдэг.

Туркийн зохиолч Исмайл Хэкимоглу, цонхоо сонингийн цаасаар хаагаад олон хоног гадагш гаралгүйгээр номонд анхаарлаа хандуулж байсан тухайгаа еерийн дурсамждаа дурдсан байдаг. Түүний едержин шенежин уншсан номуудын нэгийг авч хуудсыг нь эргүүлэхэд зарим егүүлбэрийн доогуур зурсан, зарим хуудсан дээр нэмэлт тэмдэглэл хийн, зарим хэсэгт номын санааг эсэргүүцэж байсан тухайгаа тэмдэглэн, шалтгаанаа бичиж үлдээсэн байв. Үүнээс харахад хуудас бүр дээр маш анхааралтай ажилласан нь харагдаж байлаа. Дашрамд хэлэхэд энэ ном долоон боть байсан бегеед үсэгнүүдийг нь олж уншихын тулд томруулагч зайлшгүй хэрэгтэй.

Энэ хүний засаг даргын тамгын газрын гадаах хогноос олсон хаягдал тооцооны хуудасны ар тал дээр бичсэн роман нь мэдээж Туркийн ард түмний хамгийн их хүн уншсан ном болох нь аргагүй.

Профессор, Доктор Мумтаз Соёсал залуудаа тоглосон нэгэн хелег онгоцны аялалын талаарх тоглоомын тухай ингэж бичжээ.

Хуруугаараа газрын зураг дээрх аль нэг боомтыг заагаад "Би эндээс тэр хүртэл явах хелег онгоцны нэгэн зорчигч. Одоо эх газраас миний хамаг холбоо тасарлаа" гэдэг байв.

Далайн аялал хэдэн едер үргэлжлэх вэ? Жишээлбэл гурван едер гэе. Тэгвэл тэр гурван едөр огт өрөөнөөсөө гаралгүй ажилладаг байжээ. Түүний хувьд үнэхээр хөлөг онгоцоор аялж явна гэж бодоход хангалттай байдаг байв.

Эйнштэйн хийж буй нээлтээсээ нэг хором ч холдохгүйн тулд толгойг нь эргүүлэх ямар ч зүйлээс ангид байхыг эрмэлздэг байжээ. Сахлаа авахдаа яагаад бие угаадаг саван хэрэглэдгийг нь асуухад "Хоёр саван хэрэглэхээр толгой эргүүлээд байдаг юм" гэсэн гэдэг.

Эмч, философич Халле сүүлийн мөчөө хүртэл зүрхнийхээ цохилтыг тоолсон бөгөөд мэргэжил нэгт нөхөртөө "Зүрх минь зогслоо" гэж хэлээд нас баржээ.

18-р зууны эхэн үед тооны квадрат зэргийг олох хялбар аргыг олсон нэрт математикч Лэгни амьдралынхаа сүүлчийн мөчид ухаан санаа нь баларсан мэт харагдаж байлаа. Нэг туслах нь түүнд ойртон

- "Лэгни, арван хоёрын квадрат хэд вэ" гэж асуухад

- "Зуун дөчин дөрөв" гэж хариулаад амьсгал хураасан байдаг.

Том амжилтад мөч бүрээ амьдралынхаа зорилгод зориулснаар хүрч болдог. Амьдралын тань мөч бүр нь зорилгын тань өнгөөр будагдаж, түүгээр амьсгалан, түүгээр дүүрэн байх хэрэгтэй.

Бүхлээр авч чадахгүй юм байна гээд түүнийг бүхлээр нь хаяж болохгүй

Апиваа зүйлийг бүхлээр нь авч чадахгүй байна гээд түүнийг бүхлээр нь орхиж болохгүй.

Бидний өөрийн болгож чадсан хэсэг бүр бүхэлтэйгээ холбоотой байдаг. Хэдий жижигхэн байсан ч өөрийн болгожчадсан тэрхэсэгзүйлийгхадгалаххэрэгтэй. Бүхэл зүйлийн томд автагдан бага хэсгийг хаяж болохгүй шүү дээ.

Тэрхүү хэсгийг гартаа барих таны мэрийлт тэсрэх бодис мэт дэлбэрч бүхий л саад бэрхшээлийг замаас холдуулж, зам нээлттэй болно.

Өдөр бүр хоёр цаг хичээл хийх ёстой ч арван тавхан минут хичээл хийж чаддаг нэгэн, хоёр цаг хичээл хийж чадахгүйгээс хойш арван таван минут хичээллээд ч яахав гэж бодоод хичээл хийхээ огт орхивол хоёр цаг хичээллэх боломж, бололцоогоо бүр мөсөн алдах болно.

Гэхдээ бүхлийн өчүүхэн хэсэгт хандах хандлага нь дотно бөгөөд чөлөөтэй байх хэрэгтэй. Ингэж байж л таныг бүхэлд хүргэх тэр тэсрэлт бий болно.

Та өөрийн хэсгүүдийг тэсрэлтэд хүргэх замдаа бусдын гарт байгаа хэсгийг басамжлалгүй, тэднийг тэрхүү хэсгүүдтэй зууралдаж байна хэмээн шүүмжлэхгүй байх хэрэгтэй.

Та шуургатай далай дунд буудалдаа хүрэх гэж маш сайн хөлөг онгоцонд суугаад явж байж болно. Гэвч энэ нь танд тэр тэнгист салаар хөвж яваа хэн нэгнийг дорд үзэх эрх олгохгүй. Харин ч таны хөлөг онгоц түүнд хуурай газартай холбоо тогтоохыг нь зөвшөөрөх хэрэгтэй. Шуургатай тэнгист яваа хүн бүр хуурай газарт хөл тавих эрхтэй билээ.

Боловсон хүн болох хэмжүүрүүдийг нэг дор өөртөө хэвшүүлж чадахгүй байна гээд хүмүүс больдоггүй. Түүний оронд хичээнгүйлэн суралцсаар байдаг. Ялалт багаас эхэлдэг.

Адууны өмнө алт бүү асга

Тэрбээр Иззет Алтынбашийн нэгэн уянгын дууг дуулж байлаа. Өөрөө энэ дуунд их дуртай байсан бөгөөд сонсож дуулдаг байв. Гэтэл дууны түргэн хэмнэлтэй хэсэг дээр нь үзэгчид алга ташин түүнд хүч нэмж, тэр ч бүү хэл зарим нэг нь хүрмээ тайлж шидээд бүжиглэж эхлэв. Тэр өөрөө ч бас бүжиглэж эхлэв.

Харин дараа нь тэр нэгэн өдрийг санах тусам өөрөө өөрөөсөө ичдэг байв. Санах тусмаа муухай зүүднээсээ сэрж байгаа мэт "Зохиолын дуу дуулах гэж гарсан тэр, тайзнаас бүжиглэж буусан юм" гэдэг байлаа.

Нэг өдөр үнэхээр хүний сэтгэл эмзэглэж, нулимс цийлэгнэм өрөвдөлтэй зүйл ярьж байв. Тэрбээр үүнийг хүмүүст олон удаа ярьж байсан бөгөөд сонссон хүн бүр нулимсаа арчин суудаг байсан юм. Тэр өдөр нэгэн танилынхаа гуйлтаар хэсэг хүмүүст тэр явдлын тухай ярьж өгч байлаа. Тэр дөнгөж ярьж эхлүүт л сэтгэл нь өвдөж, зүрх нь уйлж эхэлжээ. Хувь хүний гунигт драм байлаа. Талдаа орж байтал үзэгчид дотроос хэн нэгэн тас хийтэл инээх нь тэр. Хэсэг хугацааны дараа өөр нэг хүн бас инээд алдаж орхив. Энэ байдал түүнд маш том цохилт болжээ. Гэхдээ жинхэнэ том цохилтыг хараахан амсаагүй байлаа. Тэр нь өөрөө ч бастасхийтэл инээсэн явдал юм. Хүмүүсийг уяраах гэж ярьж байсан атал өөрөө тас хийтэл инээснээ бодох тусам чихээ хүртэл улайв.

Хамт олноо таних явцад гаргасан алдаа танд насан туршийн гашуун туршлага болох магадлалтай. Ямар хамт олонд, ямар хүмүүстэй цуг байх ёстойгоо өөрийн төвшнөө бодож тодорхойлох хэрэгтэй. Тэгээд аль болох энэ төвшнөөсхэтрэхгүй байххэрэгтэй. Ялангуяа танихгүй хүмүүсийн дунд өөрийн чадвараа үзүүлэх гэж хичээх нь таныг хэцүү байдалд оруулах талтай. Буруу үзэгч хамгийн сайн жүжигчнийг ч "алиалагч" болгоно.

ДУУ ДУУлах гэж гарсан тайзнаасаа бүжиглэж буухыг хүсэхгүй байгаа бол та үзэгчээ сайн сонгох хэрэгтэй.

Хошин маягийн хүмүүс таны ярьсан болгоныг хошин шог мэт хүлээн авах тул тийм хүмүүст гунигт явдал ярьж өгөх нь ярьсан зүйлийг тань ч сүйтгэх болно.

Ярьж эхлэхээсээ өмнө "хэлийг" тань ойлгох эсэхийг заавал шалгаж үзэх хэрэгтэй. Та туркээр ярьж байхад, сонсож байгаа хүн тань англи хэлээр ойлгодог бол туркээр ярих ямар хэрэг байхав дээ. Хэл ярианы хэлбэр нь ойлгогдоогүйн улмаас олны инээд болсон хүнийг та олонтаа харсан байх.

"Таны хэлээр" ярьдаг хүмүүсээс бүү сал. Өөрийн хамт олон, нийгмээ хэлийг тань ойлгодог хүмүүс дундаас сонго. Эсвэл бүх төрлийн гэнэтийн байдалд бэлэн байх хэрэгтэй болно.

Хүүхдэд, өмнө нь харж байгаагүй их хэмжээний мөнгө атгуулбал нэг бол түүнийг гээнэ, үгүй бол түүнийг үрэн таран хийж, юу ч үгүй болгох болно. Харин уг мөнгийг энэхүү мөнгөний үнэ цэнийг сайн мэддэг хүнд өгвөл маш үр дүнтэй ашиглах болно.

Та өөрийн дадлага, туршлага, мэдлэгээ хялбар эзэмшээгүй. Үүнд хүрэхийн тулд их урт, амаргүй зам туулсан нь мэдээж. Тэгвэл яагаад энэ их хөдөлмөрөө буруу хүнд даатгуулна гэж? Адуу өвс, овъёос иддэг гэдгийг мартаж болохгүй. Түүний өмнө алт асгахаас илүү гайхмаар зүйл байх уу?

Нийгэм, хувь хүний харилцаанд сайн мэдэж байх хэрэгтэй нэгэн зүйл байдаг. Энэ нь нийгмийн уусгах хүч юм. Хамт олон, нийгэм хүнийг маш амархан өөрийн өнгөөр буддаг. Та цагаан өнгөтэй ороод хамт олны дундаас улаан өнгөтэй гарах талтай. Хүн сайн, муу ихэнх зангаа хамт олноосоо авдаг. Нэг хамт олноос суралцсан сайн дадлаа өөр нэг хамт олны дунд алдаж, нэг хамт олны дунд алдсан сайн дадлаа өөр нэг хамт олны дундаас эргүүлэн олж авсан олон хүн байдаг.

Тиймээс найз нөхөд, хамт олноо сонгоно гэдэг нь нэг ёсондоо амьдралаа сонгох гэсэн үг юм.

Гэхдээ энэ нь ямар нэг хамт олноос хэзээ ч салахгүй бай, өөр хамт олонтой ямар ч харьцаанд бүү ор гэсэн үг биш. Нэг нийгэмд амьдардаг атлаа өөр нийгмийн гишүүн байдаг хүмүүс цөөнгүй.

Зарим шилэн саванд зөвхөн салат хийж болдог байхад зарим нь 150°C халуунд тэсвэртэй байдаг. Яагаад гэвэл түүнийг ийм халуун нөхцөлд тэсвэртэй байхаар хийсэн байдаг. Энэ хоёр хоёулаа л шилэн тогоо гэсэн бүлэгт багтаж байна. Гэтэл халуунд тэсвэртэй тогоо нь шаазан, вааруудын дунд ч байж болно шүү дээ.

Хүмүүс "халуунд тэсвэртэй" болтлоо өөрийнхөө төвшний хамт олноос салахгүй байх хэрэгтэй. Хамт олон нь хүнийг нарийсгаж, цохиж нүдэн, шалгаж, хуурайдаж өөрийн хэлбэрт нь оруулдаг юм.

Цэвэр ариун сэтгэлтэй амьдар

Ид байлдааны үеэр армийнхаа хамгийн шилдэг цэргүүдийг ар талд үлдээж хоолны сав угаалгах уу та? Тулааны хамгийн халуун цэгт хамгийн сайн бэлтгэгдсэн, хамгийн ухаантай, хамгийн эрэлхэг цэргүүдээ ар талд үлдээж төмс арилгуулах уу, эсвэл дайны халуун тэр цэгт тулалдуулах уу?

Сэтгэлийн хүчээ агаа хорслоор бүү саатуул. Дайны талбарт тулалдах хэрэгтэй тэр сэтгэлээр бүү сав суулга угаалга. Түүнийг хэрэггүй, хортой зүйлсээр бүү сатааруул.

Цэвэр ариун сэтгэлтэй амьдар.

Өөрт тохиолдох аливаа саад, бэрхшээлийг туулах хамгийн эхний болзол нь түүнийг инээмсэглэлээр угтах чадвар юм. Өшөө хорсол нь хачиг адил хүний сэтгэлийн тэнхлийн цусыг сордог. Хүн улалзан дайсагнасан өшөө хонзол дунд унана. Мэдрэхүйн эрхтнүүдийг нь өвчлүүлнэ. Түүгээр ч үл барам дээр дээрээс нь алдахад хүргэнэ.

Сэтгэлийн доголдол адил агаа хорсол ч хүнийг өчүүхэн болгодог. Өчүүхэн хүн агуу амжилтад хүрч чадахгүй.

Танд асуудлыг үл ойшоо гэж зөвлөөгүй байна. Хэн нэгэнд уурлаж, гомдсон бол үүнийгээ үл тоомсорлон өнгөрөө гээгүй байна. Харин ч эсрэгээр нь "Тийм ээ, чамд их уурласан, гомдсон" гэдгийг тодорхой хэлээд дор нь уучил.

Тэгэхгүй бол сэтгэл дотроо нууж, хэнд ч хэлээгүй тэр гомдлын үр, хэзээ нэгэн цагт орох их аадар борооноор цэцэглэж ургаж мэднэ. Тэгээд хэзээ хойно таны өмнө ургаж боловсорсон өшөө хонзоны том мод болон гарч ирэх болно.

Эвдэрсэн төхөөрөмжийг дахин ажиллуулахын тулд түүнийг цааш нь тавих биш засах хэрэгтэй. Үүний тулд тухайн эвдрэлийг хүлээн зөвшөөрөх шаардлагатай.

Уучилснаар тэр өдрийг хүртэл болсон зүйлсийг засахын зэрэгцээ цаашид гарах ийм зүйлсээс урьдчилан сэргийлэх болно.

Агаа жөтөө түүнийг өөхшүүлэгч өшөө хонзогнол нь зөвхөн тэр хүнийг бус түүний эргэн тойрон, мөн таныг, таны эргэн тойронг сүйтгэн шатаах болно. Энэ нь маш өргөн хүрээтэй явагддаг тул энгийн хүмүүст ч хор хөнөөл хүргэж болзошгүй.

Нэг эсвэл нэлээд хэдэн хүнийг үзэн ядах сэтгэл нэг ч хүнийг бүрэн хайрлаж чадахгүй байдалд хүргэж болно. Хайр бүр нь дутуу дулимаг, сүүдэр мэт урвагар хүн бүү болоорой.

Уучлахаас зугтах нь магадгүй уучлаагүй тэр хүнд тань огтхон ч нелөө үзүүлэхгүй ч танд үргэлж хөнөөл учруулах болно.

Хүний булчин ямар их хичээл зүтгэлийн дүнд хөгжиж, хүчтэй болдог шиг сэтгэлээ барьж чадах эсэх нь түүний боловсролоос хамаардаг.

Өршөөл нь сэтгэл санааны сахилга бат болон хүчирхэг ухаанд хүрэх шилдэг/үр дүнтэй боловсролын зам юм.

Хэрэвзээ өршөөхгүй гэж шийдсэн бол дахин нэг удаа бод. Танд бусдаас уучлалт хүлээх үг, үйлдэл, зан чанар байхгүй гэж үү? Байгаагүй гэж үү?

Амьдралынхаа турш тоо тоймшгүй олон өршөөл хүртээгүй байсан бол хэн ч юунд ч хүрэхгүй байх байсан. Өөрийнхөө туулсан амьдралыг эргээд нэг хараарай. Тийм ээ, бусдаас өршөөл хүртсэн олон тохиолдлоо та олж харах болно.

Та өөрийн зүрх сэтгэлээ бүү гяндан болго. Үгүй бол өөр нэгэн хүний зүрхэнд та ч гэсэн тэр мэтээр хоригдох болно.

Хурдан уучилдагхүн байжчадвал таны дэргэд үргэлж мөнххэн нэгэн заавал байх болно.

Хэлсэн үгэндээ эзэн бол

Америк сэтгүүлч Моргман, Оросуудын Киевд хийсэн довтолгоог сурвалжлахын тулд Жэйхун голд хүрэх хэрэгтэй байв. Түүнд газарчлан туслахаар Полат хэмээх Турк залуу Жэйхун голд түүнийг хүргэхээ амлажээ.

Гэвч энэ нь маш аюултай аялал болох байлаа. Учир нь Оросын генерал Кофман дайралдсан Турк залуусыг тамлан хөнөөдөг байжээ.

Өдөр шөнийн цагуурын хэмийн ялгаа 30°C байдагТөв Азийн уулархаг нутагт урт зам туулж Полат амласан ёсоороо Моргманыг Жейхун голд хүргэв. Полатын амь насхутганы ирэн дээр байлаа. Удалгүй хошууч Ивановт баригдан генерал Кофманд хүргэгдсэн Турк залууг дүүжлэн цаазлах болсныг олон түмэнд дуулгажээ. Моргман тэдэнд: "Тэр зөвхөн надад газарчилсан шүү дээ" гээд.

- Энэ аялалыг би хүссэн болохоор Полат буруугүй" гэжээ.

Полат Моргманы өөрийг нь аврахын тулд хийж буй бүхнийг нь гайхшран харж байлаа. Энэ явдал өнгөрснөөс хойш олон жилийн дараа Полат Моргманд "Би таныг Бурханы ивээлээр энд эсэн мэнд хүргэнэ гэж амласан билээ. Хүн хэлсэн амандаа хүрэхийн тулд амиа ч золиосолж болно. Харин бусдад өгсөн амлалт нь маш ариун зүйл юм. Түүнийг биелүүлэхийн тулд цусаа ч урсгаж болно" хэмээн хэлжээ.

Амлалтын хувьд хоёр зүйл дээр анхаарах хэрэгтэй. Нэгдүгээрт хүн болох болохгүй юм бүр дээр ам алдахгүй байх, харин ам алдсан л бол зайлшгүй биелүүлэх хэрэгтэй.

Амлалт нь буцаж болдог ба болдоггүй гэж хуваагддаггүй. Амлалт бол амлалт.

Хэлсэн үгэндээ Полат шиг үнэнч ханддаг хүн ямар ч тохиолдолд амжилтад хүрнэ.

Сүрхий, тууштай, найдвартай нэгэн байх нь хэлсэн үгэндээ хүрдэг байхтай шууд холбоотой. Хувь хүн ч, байгууллага ч хэлсэндээ хүрч байж дэвшин дээшилдэг.

"Би амлаж чадахгүй гэхдээ хийж өгөхийг хичээе" гэдэг үгнээс аль болох зайлсхийххэрэгтэй. Энэ нь хоосон, үл ойшоосон илэрхийлэл юм. Цаад хүндээ горьдлого төрүүлэх төдий л юм.

Хийж чадна гэдэгтээ бүрэн итгэлтэй, хийхээр шийдсэн зүйлдээ амлалт өгөххэрэгтэй. Эргэлзээтэй, хийж гүйцэтгэх боломж нь тодорхой бус, өөр хүчин зүйлстэй уялдаа холбоотой зүйлс дээр бүү амлалт өгөөрэй. Амлаж буй аливаа зүйл тань өөрийн хүч чадлын тань хэмжээнд байх хэрэгтэй.

Хэлсэндээ хүрдэггүй хүн бусдын итгэл найдварыг алдах болно. Харин та итгэл найдвартай хүн байж л танд хүмүүс тус хүргэж, зарим сайн сайхан зүйлээ танд зориулах болно. Бат бөх нөхөрлөл нь хүмүүс хоорондын итгэл, найдвараас үүсэн бий болдог. Ямар ч хүн бат бөх гэдэгт нь эргэлзэж буй олсоор дээш авирдаггүй.

Хүнд ямар нэгэн юм амлаад түүндээ хүрэхгүй байх мэтийн хялбар, хөнгөн харьцаа нь таныг ч бас хялбар, хөнгөн болгох болно.

Таны талаар "Хэлсэн үгэндээ эзэн болдог" гэсэн дүгнэлт нь таныг олон алдаа, дутагдлаас аврах болно.

Бусдад ам өгөхдөө, танд өгсөн бусдын амлалт биелээгүй үед та хэрхэн хохирол амсдагаа санадаг байх хэрэгтэй.

Одоо танд сайн тэвчээр л хэрэгтэй

Тэвчээр нь цаг хугацааг өөрсөддөө ашигтайгаар эргүүлэхийн нэр юм. Хүн өөрийгөө хамгийн их хянадаг, гадаад нөлөөллөөс өөрийгөө хамгийн их хамгаалдаг үе бол тэвчээр гаргадаг үе юм. Өөрөөрхэлбэл тэвчээртэй байх тэр үе бол хүний ухаан санааны хамгийн цэлмэг байх үе нь юм.

Ямар ч хүнд тэвчих хүч гэж байдаг. Гэвч хүн бүрт адил хэмжээгээр төлөвшөөгүй байдаг. Гэтэл ямар нэг хүч, өөр хүчийг сарниулахын тулд сайн төлөвшиж боловсорсон байх шаардлагатай бөгөөд төлөвшөөгүй бол ямар ч хүч сул дорой байдал болон хувирдаг.

Тэвчээр нь бусад хүчээ нэгэн зэрэг ашиглах хүч юм. Тэвчээр байхгүй бол бусад хүч дэмий гарз л болно. Ажиллах хүч сайтай нэгэн, шаардлагатай үед тэвчээртэй байж чадахгүй бол тэр их хүч нь үгүй болно. Тиймээс тэвчээр өөр бусад хүчээ сэлбэхэд чухал үүрэгтэй.

Зовлон бэрхшээлтэй үед тэвчээр хэрэгтэй байдаг шиг амжилт гаргах үед ч гэсэн мөн тэвчээр хэрэгтэй байдаг.

Зовлон бэрхшээлд тэвчээртэй хандаж чадаагүй хүн их хохирол амсана. Яахаа мэдэхээ болино. Нэг өдрийн тэвчээргүйдэл таны арван жилийг аван одож ч мэднэ..

Амжилттай үедээ тэвчээртэй байх нь амжилтыг бий болгогч хүчин зүйлсийг хамгаалж байна гэсэн үг юм. Эс тэгвээс ганц удаа тэвчээр алдахад арван жилийн хөдөлмөр юу ч үгүй үрэн таран болно. Зовлонтой үедээ гаргасан тэвчээр зовлонг нимгэлдэгтэй нэгэн адил амжилттай үедээ гаргасан тэвчээр амжилтыг арвижуулдаг.

Тэвчээргүйдэл нь хагас зохион байгуулалттай хүчээр хөдлөхөд хүргэдэг. Цаг хугацаа төлөвлөлтийн алдаа хийхэд хүргэнэ. Түүхий жимс муухай амттай байдаг. Бүрэн боловсроогүй инжир /илжгэн чих/ яаж уруул хагалдгийг та бараг мэдэх байх.

Тэвчээр гэдэг зовлонтой эсвэл амжилтгүй үед юу ч хийхгүй хүлээх, байзнахүебиш юм. Зөвхөн шинэ байдлын эсрэг шинэ арга хэмжээ авах, шинэ дүгнэлт хийх юм. Өөрт ирэх аливаа цохилтыг эхлээд зөөлрүүлж дараа нь түүнийг өөрөөсөө холдуулахыг хэлнэ. Тэвчээртэй хүн, өөрийгөө шүүж, хаана алдаа хийснээ тунгаадаг хүн юм. "Үр дүн бол зөвхөн миний амжилт бүтээл" гэдэг хүн л тэвчээрийн оргилд хүрэх болно. Тулгарсан сөрөг үйл бүрийн цаана өөр хүн, өөр шалтгаан хайдаг хүн хэзээ ч тэвчээртэй хүн байж чаддаггүй.

Ийм хүмүүс өөрт ирсэн цохилтыг маш хүнд хүлээж авдаг. Хүн өөрийгөө шүүн тунгаах нь цохилтыг зөөлрүүлэхэд нь тус болдог.

Тэвчээр нь хоосон хүлээж суух биш учраас тэвчээртэй хүн эцсийн үр дүнг хүлээхийн зэрэгцээ шинэ оролдлого хийдэг.

Их гай зовлон их тэвчээр шаарддаг. Их зовлон дунд их тэвчээр гаргаж чадсан хүн, уг зовлонг том ялалт болгож чадна. Учир нь тэвчээр, бат бэх хаалганы дэргэд дэмий зогсох биш, бат бэх

байх тусам нь онгойлгох гэж хүчлэх хэрэг юм.

Тэвчээргүйдэл хүнийг бүхий л түшиг тулгуураас нь салган, эд мөнгөний болон сэтгэл санааны эх үүсвэрийг нь сүйтгэж, ухаан санааг нь хүүхэд шиг болгодог. Хамхуул мэт хийсэн одоход өчүүхэн тэвчээргүйдэл л хангалттай.

Уул хэдий өндөр байсан ч зам түүний дээгүүр нь давдаг. Гагцхүү тэвчээртэй байж л.

Гайхамшигт ялалтууд, толгой эргэм амжилтууд, их гай зовлон, жижиг бэрхшээл үү?

Ер нь юу ч байсан.

Амьдрал дээр нүүр тулахад маш сайн тэвчээр л хамгаас чухал юм шүү.

Шийдвэрлэг байж зорилгодоо хүрнэ

Шийдвэрлэг харцанд хайлахгүй харц, шийдвэрлэг нударганд дийлддэггүй хүч гэж үгүй. Шийдвэрлэг байна гэдэг эргэж харахгүйг хэлнэ. Алдах зүйлээ тооцдог хүн хэзээ ч амжилтад хүрч чаддаггүй.

"Амьдралаараа дэнчин тавьж байна" гэж тэмцсэн тэр тэмцэлд зөвхөн бүхий л амьдралаа зориулсан нэгэнд ялагдах болно. Та хоёрын хэн нь энэ тэмцэлд илүү чин сэтгэлээсээ хандана, тэр л ялах болно.

Үхпийг тооцоололгүйгээр гар барилдаанд ч оролцоод хэрэггүй. Бүх үр дүнг нь урьдчилан хүлээн зөвшөөрөөгүй сэтгэл санааны болон бие бялдрын ямарваа тэмцлээс зөвхөн амжилтгүй ч биш бүр шалдаа буутал ялагдаж гарах болно.

Амжилтгүй байдал гэдэг түр зуурынх, харин ялагдах таныг үхэлд ч хүргэж болох юм.

Багахан бөгөөд шийдэмгий хүч нь их бөгөөд шийдмэг бус хүчний эсрэг үргэлж түүхэн ялалт байгуулсан байдаг.

Шийдмэг хүн хоёр талдаа иртэй хутга шиг юм. Хаана нь ч хүрсэн хүүлж орхино. Ийм болохоор тэр олон жижиг саад бэрхшээлтэй зууралдах шаардлагагүй болдог. Учир нь тэр өөрийгөө төдий чинээ хамгаалж чаддаг болохоор. Шийдмэг хүн томоохон саад бэрхшээлтэй өөрийн хүч, цаг заваа дэмий үрэлгүйгээр шууд нүүр тулдаг. Жижиг зүйл, өчүүхэн хүмүүстэй зууралдах шаардлагагүй гэж үздэг.

Шийдмэг хүн галт бөмбөлөг шиг өнхрөн урагшилдаг. Бүхий л үйл хөдлөлөөс нь түүний шийдмэг байдал илт харагдана. Түүний энэ шийдвэрлэг байдал нь цаад хүнээ шийдвэргүй байдалд оруулдаг.

Амь амьдралаа ч өгөхөд бэлэн, чин үнэн сэтгэл агуулсан шийдвэрээр асуудлыг сөрж яваа хүн алдаж болох авч ялагдана гэж хэзээ ч үгүй билээ.

Шийдвэрлэг хүмүүсийн амьгүй цогцос нь хүртэл ялалт байгуулдаг. Хэрвээ та анхааралтай ажвал амьд хүмүүс үхсэн хүмүүсийг харан ихээхэн хүч чадал авдаг. Гэхдээ насан өөд болсон тэр хүмүүс зорилгодоо амьдралаа зориулсан байдаг юм. Тэд магадгүй алдсан байж болох ч ялагдахгүйгээр үхсэн хэрэг.

Ямарваа том шийдвэрийн цаана ихээхэн хэмжээний сүсэг бишрэлийн хольц заавал байдаг. Суурь нь сайн, бат бөх бус барилга өндөрсөж чадахгүй.

Нүд үл хүрэм гайхамшигт, сүрлэг барилга бүрийн дор хүний нүднээс далд бат бөх болоод маш гүн суурь байдаг.

Алмайран гайхшруулж буй тэр барилгын шил, толь, хана, дээвэр гэх мэтийн харагдаж буй бүхэн нь үнэн хэрэгтээ тэр барилгын гол суурь дээр бий болсон юм.

Таны амжилт, шийдвэрлэг байх тусам их байх болно. Өөрийгөө зорилгодоо түгжээд, тэр цоожийг онгойлгож болох бүх түлхүүрийг алга хийх хэрэгтэй.

Шийдвэртэй байдал гэж үүнийг л хэлдэг юм.

Бид өөрийгөө удирдах чадварынхаа хүчээр амьдардаг

Өөрийгөө удирдах чадвар нь өөрийн хүч чадлаа хянаж үүнийг хүсэл тэмүүллийнхээ зүгт чиглүүлэх юм. Бид бүгд л өөрөө өөрийгөө удирдах энэ хүчээр амьдарч байна. Энэ хүч хэр зэрэг илүү хүчтэй байна, та төдий чинээ урагшлах болно.

Биднийг замаас маань хазайлгахыг оролдох, сатааруулагч санал зөвлөгөө, мянган төрлийн зүйлээс өөрийгөө удирдах энэхүү хүч маань л биднийг авардаг.

Хүний санаанд орж ирэх "Чи их ажиллаа. Одоо жаал амар", "Өнөөдөр ажиллахгүй байсан ч болно. Өнгөрсөн долоо хоног их ажилласан биз дээ", "Үүнийг маргааш л хийчих. Өнөөдөр хангалттай хэмжээгээр ядарлаа" гэх мэтийн нэг нэгнээсээ давсан бодлыгхолдуулагч нь мөн л бидний энэ чадвар юм.

Өөрийгөө эзэмдэх энэ чадвар нь бүхэл бүтэн нэг өдрийг ганцхан цагт багтааж ч чаддаг.

Үр тариа халуун наран дор удаан хугацаагаар байж чаддаггүй байсан бол хэзээ ч буудай боловсрохгүй байсан.

Туркийн нэрт сургаалч Мевланагийн хэлсэнчилэн хуурай хожуул эргэн тойрныхоо модонд халуун дулаан илч өгч чаддаггүй. Харин тэр хуурай хожуул шатаж эхэлбэл цог бадран, гэрэл гэгээ үүснэ. Хуурай хожуулыг шатаан гэрэл гэгээ болгон бадраах нь өөрийгөө удирдах чадвар юм.

Таныг ажпаас тань хөндийрүүлэх, зүтгэл чармайлтыг тань түр зогсоох нөхцөл бүрэн бүрдсэн, олон талаас тань бөөн дуу чимээ болж таныг чангаах тэр үед ч гэсэн ажлаа үргэлжлүүлж чадаж байгаа бол таны өөрийгөө удирдах, өөрөө өөртөө эзэн болох чадвар тань эрүүл саруул, идэвхтэй байгаагийн шинж юм.

Айдас тань, таны айж байгаа зүйлийг хүчирхэгжүүлнэ

Аймхай хоньчны хонинд ганц чоно ороход л сүрэг хонь тэр даруй таран одно. Учир нь хоньчин айснаасаа болж ганц чоныг сүрэг чоно мэтээр төсөөлдөг. Айдас хүний хүч чадлыг үгүй хийж тал бүр тийш тараан хаяна. Хүч чадал нь ийнхүү хэрэгсэхгүй болсон хүний эсрэг улам хүчтэй болж ирдэг. Энэ утгаараа айдас гэдэг эсрэг талыг улам хүчирхэгжүүлж буй хэрэг юм. Хүн айхад айсан зүйл нь улам хүчтэй болдог. Түүний хүч дээр таны хүч нэмэгдэнэ.

Айдсын эцсийн үр дүнд хүн асар их сандарч тэвддэг. Сандарсан хүн илүү их хохирол, хүчирхийлэл амсана. Ихэвчлэн гүйж яваад унаж духаараа газар унадаг хүмүүс нь хөөж яваа нь бус зугтаж яваа хүн нь байдаг.

Мэдлэггүйдэл, туршлагагүйдэл, мунхагаас төрсөн зориг зүрх хүнийг ямар инээдтэй, өрөвдөлтэй байдалд оруулдаг билээ дээ. Харин мэдлэг, туршлага, ухаанаас төрсөн зориг зүрх хүнийг төдий чинээ томруулдаг.

Аймхай байдал нь сайн бэлтгэлгүйн шинж бөгөөд зориг нь сайн бэлтгэлийн тусгал юм.

Ариун шударга байдал нь өөрийн хамардаг орон зайд эр зориг дагуулсан тохиолдолд л утга төгөлдөр байдаг. Ариун шударга байдал нь шударга бус байдлыг айлган сүрдүүлж, зайлуулахын тулд зоригтой байх хэрэгтэй. Эр зориг дутмаг бол шударга бус бүхний хөл дор гишгэгдэх болно. Эр зоригоор дутмаг бол шударга байдал нь өчүүхэн зүйл дээр шударга бус руу гажихад бэлэн сул дорой байдаг.

Хэдийгээр шударга боловч гагцхүү аймхайн улмаас шударга бус замд хөл тавьсан хэчнээн олон хүн энэхорвоод амьдарч байна гээч... Тэдний тэр ариун шударга зан нь ядуу зүдүү, сул дорой, доромжлуулж буй хүмүүст тус хүргэх хүчээр дутмаг байдаг. Өөрт нь учирч болох бүх аюулаас холхон явах гэж түгшсэн шударга ойлголт нь өөр нэгэн хэлбэрийн нэр хүндгүй, шударга бус байдал мөн.

Хүч чадлаа сайн удирдах хэрэгтэй

Хувь хүний зан чанарыг "төрөлхийн" гэж үздэг эрдэмтэд болон үүнийг хүрээлэн буй орчин ба нийгэмтэй холбож үздэг эрдэмтдийн маргалдаан дуусгавар болж сэтгэл судлалын ухааны нэг салбар болох хувь хүний сэтгэл судлалд хувь хүний зан байдлыг төрөлхийн ба нийгмийн хамтын нөлөөллийн үр бүтээл гэж үздэг болжээ.

Хүнд төрөлхөөс заяасан зарим онцлог, шинж чанар, өөрийгөө жолоодох чадвар, тодорхой хэмжээний ухаан бодол байдаг.

Хүн төрөлхөөс заяасан энэ онцлог шинж чанараа хөгжүүлэх, түүнийгээ чиглүүлэх талын чадвартай байдаг.

Энэ талаар Коран Сударт хүнийг уг чадвараа ашиглан бодохыг заасан байдаг.

Өөрөөр хэлбэл хүн, өөрийгөө эзэмдэн төрсөн байдаг. Амьдралынхаа ямар ч үед өөрийгөө эзэмдэж чадна.

Хүний төрөлхийн шинж чанар, орчны нөлөөлөл, хүний эдгээртэй тэмцэххүч зэрэг нь маш ээдрээтэй бөгөөд нарийн системтэй байдаг болохоор хүн бүрт өөр өөр нууцлагдмал байдлаар шингэсэн байдаг.

Энэ утгаараа хувь хүний шинж чанар гэдэг хүн бүр дээр өөр өөр үйл явцтай, өөр өөр системтэй байдаг юм.

Сэтгэлзүйн шинжлэх ухааны нийтлэг томъёонд юу ч гэж заасан бай, хүн бүр тус тусын адал явдалтай байна.

Төрөлхийн шинж чанараа сайн/сайхан/өөрт ашигтай тал руугаа эргүүлж, орчны нөлөөг Бурханы гэрэлтүүлэх тэр гэрэл гэгээн дор ялгаж салгаж, багцалж чаддаг хүн, хүний оюун ухаан, ухамсар, өөрийгөө эзэмдэх сэтгэлийн удирдагч хүн мөн.

Амжилтад хүрэх нууцын эхэнд энэхүү удирдах хүч ноёрхож байдаг. Өөрийн хүч чадлынхаа хэрээр сайн удирдагч болж чадсан хүн бүр ялалт байгуулдаг. Харин муу удирдагч бол өөрт байгаа хүч чадлаа ч алдах болно.

Хүмүүсийг хооронд нь ялгах гол зүйл нь тэдний хүч чадал бус хүч чадлаа удирдах хүч юм.

Хүн хувийн зан чанарынхаа үр бүтээл, учир шалтгаан нь байдаг.

Хүмүүсийн харилцааны үл ойлголцлын цаана тухайн хүний хувийн шинж чанар бүрэлдэн тогтоход нөлөөлсөн хэцүүхэн учир шалтгаан, уялдаа холбоос байдаг.

Тэгэхлээр хүмүүсийн харилцаанд заавал нэг дугуу тал гарч ирдэг.

Энэхүү дутагдлыг гүйцээх арга хэмжээний тухай Туркийн мэргэн сургаалтан Юнус

Эмрэгийн хэлсэн "Хайрын хүчинд бүх дутуу зүйл нөхөгддөг" гэдэг сайхан үг байдаг.

Хүүхдийг өсгөж, цэцгийг дэлбээлүүлэгч хайрын хүч нь хүний бүх шархыг анагааж, идээ бээрийг хатааж, дутуу зүйлсийг нь нөхөх нүдний гал, биеийн тэнхэл нь болдог.

Хайр байхад дутуу бүхэн бүрэн болно. Хайргүй бол ажил хэрэг, санаа бодол, оролдлого чармайлт, олон нийттэй харилцаххүртэл нэг л дутуу байдаг.

Хайр энэрэл нь ганцхан амжилтын үүдийг нээгч биш, мөн аз жаргалын үүдийг нээх түлхүүр юм.

Талийгаач Профессор, Доктор Сүхэйл Үнвэрийн залуудаа хөтөлж байсан тэмдэглэлд "Найзууд маань нэг өдөр надад "Чи ч гэсэн хэн нэгнийг бидэн шиг хайрла" гэхэд нь би "Тэгэхгүй бол болохгүй юу?" гэхэд "Болохгүй" гэсэн юм. Тэгээд би хэнийг хайрлахаа мэдэхгүй, гайхаж байлаа. Ердөө тохирох хүн олдохгүй байв.

Нэгэн орой зуны байшингийнхаа үүдэн дээр сууж байтал өмнүүр минь өнгөрч явсан нэгэн хүн "Нэг нэгээр нь яаж болдог юм. Бүгдийг нь хайрла" гэж билээ.

Одоо би бүхнийг, бүх зүйлийг, бүх хүмүүсийг ялгалгүй тэгшхэн хайрлаж байна. Хайр энэрэл дээр юугаар нь ч ялгадаггүй. Сайн, сайхан бүхэнд бүхэлд нь дурлачихлаа...

Тийм ээ... Нэг нэгээр нь хайрлаж яаж барах вэ? Бүгдийг, бүхнийг бүхэлд нь хайрла.

Чин зүрхний гэмшил, цаашид гаргах алдаанаас сэргийлдэг

Ирээдүйн аюул, гай зовлон, алдаанаас өөрийгөө хамгаалж болдог. Үүний тулд урьд өмнө гаргасан алдаа, дутагдалдаа чин сэтгэлээсээ гэмшиж, дахин алдахгүй гэж тууштай шийдэх хэрэгтэй.

Чин сэтгэлээсээ гэмшиж, буцалтгүй шийдвэл та дахин алдсан ч гэсэн энэ алдаа танд илүү бага хохирол учруулах болно.

Гэмшил ба гэмшихэд хүргэж буй алдааг дахин хийхгүй байх шийдвэр нь амьдралд шинэ өнгө аяс нэмдэг. Ингэснээр хүн өнгөрсөн амьдралаасаа харамсах, хүний бие, сэтгэлд учирсан хор уршгаас гүйцэд салж шинэчлэгдэнэ... "Дахиж л хийхгүй юм шүү" гэдэг шийдвэр нь өнгөрсөн амьдралаа илүү саруул, эмх цэгцтэй дүгнэхэд тусална. Энэ ч гэсэн том ололт юм.

Хүн өөрийгөө удирдан чиглүүлж, гаргасан алдаандаа хэдий чинээ чин сэтгэлээсээ гэмшинэ, өөрийн тань нөлөөгүйгээр танд учрах хохирол төдий чинээ багасах магадлалтай.

Алдаа дутагдлаа дахин давтахгүй байх шийдвэр нь хүний биеийн эсэргүүцлийг ч нэмэгдүүлдэг. Нүд гялалзаж, чихний сонсгол сайжирна. Цусны эргэлт жигдэрнэ. Эргэлзээнээсээ ангижирна. Үйл явдал цөөрч, орчин тойрон нам тайван болдог. Нэг үгээр хэлэхэд шинээр төрсөн мэт болдог. Түүний харамсал чин сэтгэлийнх ба буцалтгүй, шийдвэрлэг байх нь бусдын зүгээс ч анзаарагдах болно. Хэнд ч, юу ч хэлэлгүйгээр бие махбодын болон оюун ухааны өөрчлөлт хүмүүсийн анхаарлыг татна. Энэ байдал нь бусадтай харилцах харилцааг тань шинээр, эхнээс нь засах боломж бий болгодог.

Маш замбараагүй, хиртэй, бохир, дотор нь байхын аргагүй заваан, балгас шиг гэрийг цэвэрлэх гэж буй хүн "Дахиад л заваарна шүү дээ" гэдэг үүднээс тийм сэтгэлээр хандвал гэрийг бүхэлд нь сайн цэвэрлэхгүй байх. Ийм байр савыг "Дахин хиртэхгүй" гэсэн бодлоор цэвэрлэхийг хүссэн хүн л жинхэнэ үнэн сэтгэлээсээ, сайхан цэвэрлэнэ. Ингэж л хуучин цэвэрхэн хэвэнд нь ийм итгэл үнэмшлийн дүнд оруулах болно.

Асуух нь асуудлыг улам тодорхой болгодог

Амьдарч буй байрны маань нэг өрөөнд гурван гэрэл байдаг бол тэнд нэг юм эрэх шаардлагатай болсон үедээ гурвууланг нь нэгэн зэрэг асаадаг. Ингэх учир нь эргэн тойрноо илүү гэрэлтэй болгож байгаа хэрэг. Үүний нэгэн адилаар хав харанхуй газрын гэрлийн унтраалгыг асаах тоолонд улам их гэрэлтэй болдог. Хэдэн өрөөний гэрэл асаалттай байна, гэр төдий чинээ гэгээтэй байх болно.

Ямар нэг зүйлийн талаар нэг юм уу нэлээд хэдэн хүнээс асуух нь тухайн сэдвийг илүү их тодорхой болгоно.

Алга болсон ямар нэг зүйлийг лаа барин хайх ба гэрэл асаан хайх хоёр ялгаатай. Харин тухайн зүйлийг асуух хүнээ буруу сонгох нь лаа барин хайхтай адил юм. Гэрэл хүрэлцэхгүй байх болно. Зөв хүнээс асуух нь асуудлын бүдэг бадаг байдлыг арилгаж тэрхүү харанхуйг ор мөргүй болгож гэрэл гэгээтэй болгоно гэсэн үг.

Бусдаас асуудаггүй, үүнийг нэг их тоодоггүй хүмүүс буруу зүйл хийснийхээ дараа аргагүйн эрхэнд асуух хүн хайдаг. Уг нь бол аливаа зүйлийг хийхээсээ өмнө, шийдэхээсээ өмнө зөвлөх хэрэгтэй. Учир нь муу үр дүнг арилгах, муу үр дүнд хүрэхгүйн тулд хичээхээс илүү хэцүү, төвөгтэй зүйл байдаггүй.

Хүмүүстэй зөвлөх, бусдаас асуух нь шийдвэргүй байдал биш бөгөөд харин ч шийдвэрлэг байгаагийн илэрхийлэл юм. Энэ нь оролдлогын чухал хэсэг билээ. Цаг алдахад биш цаг хэмнэхэд тустай. Бүх төрлийн үйл ажиллагааны нэгэн адил асуух үйл явцын эхлэл бөгөөд төгсгөл гэж байх учиртай. Тиймээс төлөвлөгөөтэй, хэзээ, хаана, хэнтэй, ямар хугацаагаар, асуудлын ямар талыг зөвлөх хэрэгтэй вэ гэдгээ өмнөөс тодорхойлсон байх ёстой.

Бид бүхнийг мэдэх боломжгүй ч урьд өмнө нь мянга мянган хүний ирж буцсан замд төөрөх нь тэнэг хэрэг. Бусадтай зөвлөх, бусдаас асуухын хамгийн чухал ач холбогдол нь үүнд л байгаа юм.

Бусдын мэдлэг, чармайлт, туршлага, бодол санааг өөрийн мэдлэг, чармайлт, туршлага, үзэл бодол дээр нэмэх үйл явц болох зөвлөх, асуухыг өөрийн хамгийн лотны найз. нөхөө мэт дээдээсээ огт салгахгүй байх хэрэгтэй.

Түлхүүр хайхын оронд өөрөө түлхүүр байх хэрэгтэй

Доктор Рахми Ерай гэгч нь Туркийн ард түмний соёл болон оюуны амьдралын урдаа барьдаг нэлээд томоохон хүмүүсийн нэг байлаа. Тэрбээр их л залуугаараа насан еөд болсон юм. Дөнгөж анагаахын их сургуульд оюутан байхдаа өөрийнхөө өвчнийг эмч нараас илүү мэддэг байсан энэ хүн Гөкхан Эвлияоглугийн "Станбулийг эзлэн авсан нь" гэдэг номоо өвчтэй байхдаа хэвлүүлж, тараасан гэдэг. Тромбол филэбит гэдэг өвчний улмаас хэвтэрт орж, өвчтэй хэвтэж байсан түүний өрөөгөөр нь дүүрэн ном байдаг байв. Зорилгодоо хөтлөгдсөн хэн бүхний сэтгэлдээ мөнхлөх дүр зураг болсон юм.

Түүнийг нас барсны дараа найзууд нь хүнд хэцүү байдалтай тулгарахаараа "Рахми байсан бол" гэж үгүүлдэг тийм л үлгэр жишээ зан чанарын бэлгэ тэмдэг болсон нэгэн байжээ. "Байсан ч болоосой" хэмээн хүмүүс үгүүлэх тийм л зан чанартай байсныг нь гэрчлэх өөр сайхан үг бий гэж үү?

Өвчтэй байх үед нь дэргэд нь байсан түүний шавь, сүүлд нь Их Хурлын дарга Феррух Бозбейли түүнийг өөд болсноос хэдэн жилийн дараа түүнийг дурсан хэлэхдээ:

"Тэр, өвчнийхөө улмаас хөдөлгөөнөө хорьж, хоёр хөлөө дээш өргөн хэвтдэг байсан юм. Би нэг удаа дэлгүүрт очих хэрэгтэй байсан учраас яаран гарлаа. Буцах замдаа түлхүүрээ өрөөндөө орхиод гарснаа гэнэт санах... Зайлшгүй "Рахми гуай" хэмээн гаднаас хашгирч байдлыг тайлбарлахаас өөр аргагүй байдалд орлоо. Би хэдийгээр ингэхээс өөр аргагүй байсан ч үүнийг хийсэндээ үнэхээр их гэмшиж билээ. Тэрбээр таягаараа миний хүрмийг өөртөө ойртуулан, халаасанд нь байсан түлхүүрийг авч цонхоор шидсэн юм. Харин намайг гаднаас орж ирэхэд тэр:

- Сонс, дүү минь. Хүмүүс дандаа онгойлгох хаалгаа явахдаа өөрсдөө хаачихдаг юм."

Гарахдаа хаалгаа нээлттэй орхих нь ур багатай урлаг юм. Зорилготой хүн уг урыг сайн мэднэ. Хаалга нээх шиг, хаалгыг нээлттэй орхих нь ч гэсэн чухал байдаг. Зорилготой хүний яав ч мартаж болохгүй үнэн бол "Хаалга бүрийг онгойлгох товч зам нь үргэлж түлхүүр хайж зогсох биш, өөрөө түлхүүр /гол/ хүн байж чадах" юм гэж билээ.

Өөрийгөө илэрхийлэхээс бүү зайлсхий

Энэ хорвоогийн үнэн байдалтай бид хурдан шалмаг, ухаантайгаар эвлэрэх учиртай. Чадварлаг хүмүүс аливаа асуудалд шийдвэр гаргахдаа хэзээ ч оройтдоггүй. Хүсэл мөрөөдлийн халуун дулаан, аюулгүй уур амьсгалд умбах нь үнэн хэрэгтээ муухай зүйл биш боловч тэнд удаан байсан хүмүүс өөрсдөө мөрөөдөл болдог.

Мөрөөдөл гэдэг хийх гэж байгаа зүйлсээ бэлтгэдэг бодлын лангуу байх ёстой. Эс тэгвээс хийх хэрэгтэй зүйлсийг ховдоглон залгидаг "хар нүх" мэт бидний дампуурлын газар болон бидний хувийн түүхэнд бичигддэг.

Тэр газар зочилж, хэсэг хугацаагаар амарсаны дараа бодит ертөнцийн үнэнтэй зохицон үр дүнтэй, эрэлхэгээр тулж чаддаг бол асуудал байхгүй. Мөрөөдлийн ертөнцбасхүнийхүчний нэгэнхэсэг юм. Гагцхүү бидний хөдөлмөрлөх /хичээх/ боломжийг боогдуулдаггүй байх хэрэгтэй. Харин ч эсрэгээрээ бидний хичээл зүтгэлд урам зориг өгдөг байх хэрэгтэй. Тэрхүү мөрөөдлийн ертөнц биднийг амьд үхдэл болгох ёсгүй.

Амжилт гэдэг нэг үгээр үйл явдлыг хяналтандаа байлгах, түүнийг хийж буй хүн болон хүмүүстэй байнгын холбоотой байх үйл явц юм. Мөрөөдлийн ертөнцөөс салж чаддаггүй хүн үйл явдлыг хянаж чаддаггүй, хүнтэй харилцаа холбоогоо үргэлжлүүлж чаддаггүй.

Товчхон хэлэхэд: мөрөөдлийн ертөнц гэдэг нь нэг бол хөдөлмөрч хүний амардаг газар, нэг бол бодит үнэнтэй нүүр тулж чаддаггүй хүмүүсийн орогнох газар юм.

Ямар нэгэн үйл зүйлийг оролдох, өөрсдийгөө илэрхийлэхэд саад болдог зүйлсийн түрүүнд хүний өөртөө итгэх итгэл ордог. Шаардлагатай бэлтгэлийг хангаагүй, бүрэн бус мэдлэг, гадаад хүчин зүйлсийг хэмжээнээс нь хэтрүүлэн бодох зэрэг нь хүний өөртөө итгэх итгэлийг багасгадаг. Энэ нь улмаар нийгмийн амьдралаас хөндийрөхөд нөлөөлөх болно.

Өөртөө итгэлгүй байдлаас ангижирвал бидэнд гадаад ертөнцийн хаалгыг нээж өгөх болно. Хүн өөрийн хүчийг зөвхөн гадаад ертөнцөд л турших ёстой. Ингэснээр бидний хүч чадлын сул талууд мэдэгдэх болно. Ингэж байж л хүчгүй, сул байдлаасаа салах, урьдчилан сэргийлэх боломжтой болно.

Нэрт сургаалч Мевланагийн "Нэг бол байгаа шигээ харагд, эсвэл харагддаг шигээ бол" гэдэг сургаалын гол санаа нь бидэнд маш тайван, өргөн хүрээтэй амьдрах боломжийг бий болгодог. Байгаагаараа харагддаг, тэгж аашилдаг хүн бусдыг өөртөө татдаг, нөлөө бүхий хүн байдаг. Апдаа дутагдал нь харьцаж буй хүндээ төрүүлсэн итгэлийн нөмөр дор уусан алга болдог.

"Энэ болно, тэр болно" гэж өөрийгөө давчуу, жижиг ертөнцөд бүү хорь. Боломжтой цагүе, газраа өөрийгөө илэрхийл. Өөрийгөө мэдээл... Ямар ч байсан эхлээд үз, дараа нь болох бүхэнтэй зууралд.

Болоогүй үйлс, учраагүй гай зовлон, муу магадлалуудтай зууралдах нь тэдэнтэй яг нүүр

тулан тэмцэхээс илүү хэцүү бөгөөд ядаргаатай байдаг.

Мөрөөдлийн ертөнцөд өмхийрэхээс бодит орчлонд бүдрэх нь хамаагүй дээр.

Хөгжөөн дэмжигчдийн суудлаас хэн ч хөл бөмбөгийн түүхэнд бичигддэггүй.

Хугацаандаа хийгээгүй ажил, огт хийгээгүй ажил юм

Ямар ч ажлыг хугацаанд нь хийнэ гэдэг биеэ даасан, чухал урлаг юм. Учир нь цагхугацаа зарим зүйлийн үнэ цэнийгулам өсгөдөг байхад нөгөө талаас зарим зүйлийн нэр хүндийг унагаж байдаг. Аливаа ажил, амлалт нь жинхэнэ үнэ цэнээ хийж бүтээсэн, өөрийгөө илэрхийлж чадсан тэр л үед олж авдаг. Үр дүнд хүрсэн, хүлээж байсан ашгаа авчирдаг ажил бол хугацаанд нь хийсэн ажил бөгөөд үр дүнд хүрсэн, хүлээж байснаа авчирсан үгс нь цаг үеэ олж хэлсэн үгс юм.

Хүүхдийг долоон настай байхад нь хэлэх ёстой байсан үгийг хорин настайд нь, харин хорин настайд нь хэлэх ёстой үгийг долоон настайд нь хэлвэл нэг бол хэлсэн үг дэмий хоосон өнгөрнө, эс бол түүнд хор нөлөө учруулах болно. Маш амттай хоолыг хийсэн даруйдаа идэж дуусгахгүй бол муудаж, хөгцөрнө.

Та өөрийн дотны хүнийг эмнэлэгт хэвтэж байхад нь асууж сураглан, биеийн байдлыг нь мэдэж ярих, эмнэлэгээс гарсан хойно нь ярих хоёр өөр байх нь мэдээж. Эхний үйлдэл цаг үеэ олсон, хэрэгцээтэй анхаарал халамж бөгөөд дараагийнх нь хожимдсон, хайхрамжгүй байдал юм. Яг л муудсан хоол шиг... Эмнэлгээс гарсны нь дараа биеийн байдлыг нь асууж сураглавал огт асуугаагүйгээс илүү хөндий байж болох юм. Учир нь хийх ёстой ажлыг, хугацаанд нь хийхгүй бол өөрийн үнэ цэнээ алдах, магадгүй огт үнэ цэнэгүй болж хувирах ч талтай.

Хугацааг буруу төлөвлөснөөр их хэмжээний материалын хохирол болон оюуны хоосролд орох үр дүнд хүргэж болох юм. Цэргийн дайралтхийхэд тухайн армийн хуягт техникийн тоог харгалзан цэргийн бодлого явуулдаг. Төлөвлөлт сайтай, цаг үеэ олсон жижигхэн арми, цаг үеэ олоогүй армиас илүү амжилттай дайралт хийж чадна. Маш чухал уулзалт, цагаа зөв сонгоогүйн улмаас бүтэлгүйтэх тохиолдол ч байдаг. Цаг үеэ олсон оролдлого тань таныг ажлын байртай болгох боловч цаг үеэ олоогүй хүсэлт, тавьсан шаардлага таныг ажилгүй ч болгож болно.

Жимс, мөчиртөө боловсорч идэж болохуйц болдог. Арай эрт хураавап түүхий байх учраас хэнд ч хэрэггүй болно. Харин хураалгүй оройтвол мөчиртөө өгөрнө.

Зорилгодоо тууштай тэмцэгч хүн, хийх ёстой зүйлээ эрт ч биш, орой ч биш, яг л цагт нь хийж, өөрийгөө аль болох цагт нь хийсэн ажил, хугацаандаа хэлсэн амлалтын хүртээлээр дутаахгүй байх хэрэгтэй.

Амжилтад хүрсэн хүмүүс, цагт нь хийсэн ажлын ялалт болдог байхад, алдсан хүмүүс цаг үеэ олоогүй ажлын ялагдал болдог. Уургаа хугацаанд нь татахгүй бол загасгүй хоцорно.

Том алдаа нь цаг хугацааны буруу төлөвлөлтөөс гардаг. Буруу төлөвлөсний улмаас үүсэх алдагдал нь эцсийн үр дүнд байгаа бүхнээ алдахад хүргэж ч болох юм.

Өнөөдөр хийх ёстой ажил гэж бий. Эдгээр ажлуудыг өнөөдөр л хийж дуусгаххэрэгтэй. Өнөөдөр хийх ёстой ажлыг маргаашийн ажилтай нийлүүлэн хоёр ажил болгож болохгүй. Магадгүй тав, магадгүй арван таван ажил болно. Өнөөдөр хийх ёстой атал хийгээгүй нэг

ажил маргаашийг ч үгүй хийж мэднэ. Зөвхөн маргаашийг ч биш тэрний маргаашийг, бүр нэлээд олон маргаашийг үгүй хийж ч болох талтай.

Зорилгодоо тэмүүлэгч хүн "Өнөөдрийн ажлыг маргааш гэж бүү хойшлуул" гэсэн үгийг хатуу чанд баримталж, өөрийн бодлогоо болгодог. Учир нь тэр өнөөдөр унтраагаагүй гал маргаашийг ч шатаана гэдгийг сайн мэднэ. Шинэ өдөр өчигдрийн ажлыг үүрсэн байдалтай эхэлбэл тэр өдөр бид чөлөөтэй ч хөдөлж чадахгүй. Ямар ч хүн өөрийн жингээсээ олон дахин хүнд ачаа үүрээд гүйж чаддаггүй. Хэрвээ та гартаа таван килограмм жинтэй ачаа бариад алхвал хэсэг хугацааны дараа ачаа тань улам хүндэрч буйг мэдрэх болно. Бүр тэсэхийн аргагүй болж тэр ачаанаасаа салахыг хүсэх болно. Мэдээж таван килограмм ачаа таван килограмм хэвээрээ л байгаа. Таны хүч л багассан болно. Өнөөдрийн ажил маргаашид улам хүндрэн шилжих болно.

Олон ч эмч сандарч, тэвдсэн өвчтөний ойр дотны хүмүүст "Харамсалтай ньхэтэрхий оройтжээ... Түүнийг гурван сарын өмнө авчирсан бол" гэж хэлэхээс өөр аргагүйд хүрч байсан байх.

Бидний амьдрал хайхрамжгүй байдлын харамсал дунд боогдох ёсгүй. Шалтгаангүй хойшлолтын улмаас бидний ажил хязгаарлагдахучиргүй. "Маргааш хийнэ" гэсэн ажлаа маргааш нь хийх магадлал ч бага байдаг. Харин амьдрал, хайхрамжгүй байдлын шийтгэлийг бидэнд оноохдоо огтхон ч хайхрамжгүй ханддаггүй.

Хайхрамжгүй байх.. хайхрахгүй байх гэдэг..

Энэ л хүнийг гай зовлонгоос гай зовлонд оруулдаг зүйл.

Өөртөө байгаа бүхнийг алдах, нэг үгээр хэлбэл юу ч хожихгүй байхыг хүсвэл хайхрамжгүй, хайнга байхад л хангалттай.

Гурван сарын өмнө эмчид үзүүлэх ёстой байсан тэр өвчтөн хэзээ ч битгий та байгаарай...

Бяцхан анхааруулга их үнэ цэнэтэй байдаг

Машинд тань хөдөлгүүрийн температур, түлшний хэмжээ, мөн хурдыг заадаг хэмжүүр бүхий хянах самбар байгаа. Уг самбарт анхаарлаа хандуулахгүй бол хөдөлгүүр тань шатах юм уу, замын голд түлш дуусах эсвэл хэтэрхий хурдалснаас болж осолдох аюултай. Машиныхаа үзүүлэлтийг уг самбараас хянаад замын хөдөлгөөний тэмдгийн ач холбогдлыг ч мартаж болохгүй...

Тэгвэл та хурд, температур, түлш заагч самбартай муудалцаж байсан уу? Цагт 140 километрийн хурдтай явж байгааг тань харууллаа гээд тэрэнд уурлаж байсан уу? Эсвэл, "Температур ихэсч байна. Тос багассан байж магад. Шалгахгүй бол хөдөлгүүр шатна" гэсэн заагчид дургүйлхсэн тохиолдол бий юу?

Мэдээж үгүй. Та дээрх самбарт хайртай, тэгээд замын турш түүнээс хараагаа салгалгүй хянаж байдаг. Түүний хэлснийг анхааралтай чагнадаг. Учир нь та энэ бяцхан анхааруулга нь таныг том аюулаас сэрэмжлүүлдгийг мэднэ...

Өөрийгөө машиныхаа адил үнэлдэгхүн бүр алдааг нь хэлдэг, дутууг нь нөхдөг, бурууг нь засдаг хүмүүст уурладаггүй. Тэдгээрийн ачаар шатах, осолдох, замын голд гэнэт зогсохоос аврагдана гэдгээ ойлгодог.

Бидний алдаа, дутагдал, буруу болгон мөрөн дээгүүр маань гүйххорт хилэнцтэй адилхан. Тэр хилэнц яг одоо эсвэл хэсэг хугацааны дараа хүзүүн дээр тань хатгаж, биднийг ухаангүй, хүчгүй, хөдөлж чадахгүй болгох юм уу магадгүй үхэлд ч хүргэх талтай.

Бидэнд зөвхөн хүмүүс бус заримдаа жижиг дутагдлууд маань ч анхааруулдаг. Бяцхан анхааруулга томоохон гай зовлонгоос сэрэмжлүүлдэгтэй адил жижиг дутагдал ч мөн бидэнд зарим зүйлийг анхааруулдаг.

Чулуунд тээглэн дайвалзах нь цаахан нь байгаа гүнзгий нүхэнд унахаас сэргийлдэг. Учир нь нэг удаа тээглэж унах шахсан хүн эргэн тойрноо, замаа сайн харж, илүү анхааралтай явах болно.

Ханиад байхгүй байсан бол олон хүн сүрьеэ тусах дөхсөнөө мэдэхгүй байх байсан. Халуун нь нэмэгдэхгүй байсан бол хүмүүс биеийнхээ үрэвслийг мэдэхгүй байх байсан. Өвчин, эмгэг бүр янз бүр байдаг. Бүгдийнх нь хэлбэр, гарал үүсэл ялгаатай. Өвчлөл бүр таны биеийн аль хэсэгт гэмтэл гарсныг мэдэгддэг. Хөлийн эрхий хуруу хөхөрвөл хөл гэмтсэн бус, судас бүлэгнэсний шинж байдаг.

Бид том анхааруулганд нуугдах жижиг алдаа, их гай зовлонгоос сэргийлэх жижиг анхааруулгад их өртэй.

Тэгвэл ямар нэг гай гамшигийн анхааруулгын үнэ цэнэ хэр зэрэг байдаг вэ?

Түүний үнэ цэнэ нь амьдрал юм. Гамшиг гэгч "Нэг бол үлд, эс бол үх" гэдэг.

Гамшиг нь хүний оюун ухаан, эд хөрөнгө, сэтгэл санааны хуримтлалыг туршсан маш хатуу шалгалт юм. Энэ шалгалтаас нэг бол ялагдаж, эсвэл амьдралын зах хязгаарт хоргодон байж гарах болно. Шалгалтад унах эхний шалтгаан нь гай гамшигийн сануулгын үнэ цэнийг мэдрэх явдал юм. Өөрөөр хэлбэл гай зовлон гэдэг "эцэс, төгсгөл" гэсэн үг биш. Зөвхөн амь амьдралын тань үнэ цэнд хүрсэн нэгэн анхааруулга юм. Харин "эцэс, төгсгөл" байх эсэх нь таны уг шалгалтад өгсөн хариултаас шалтгаалах болно. Таны хариулт ч гэсэн оюун ухаан, эд хөрөнгө, сэтгэл санааны хуримтлалын байдлаас тодорхой болно.

Тиймээс та зөвхөн том амжилтад бус томоохон гай гамшигт ч гэсэн бэлтгэлтэй байх хэрэгтэй.

Хүнд ойр байх нь чухал зүйл

Ямар ч ажилчин ашиглах заавар, ажиллах үндсэн системийг нь сайн мэдэхгүй тоног төхөөрөмжийг ажиллуулж чадахгүй бөгөөд тэрхүү машиныг ажиллуулагч нь байж чадахгүй. Гэхдээ эдгээрийг мэдсэнээр бүх зүйл боллоо гэсэн үг биш. Харин одоо бол маш анхаарал, болгоомжтой байх шаардлагатай. Тэгэхгүй бол гар, хөлөө энэ машинд авахуулж ч магад.

Хүнийг таних ч бас л ийм байдаг. Юуны түрүүнд түүнийг мэдэх хэрэгтэй, харин дараа нь түүнээс болгоомжлох...

Хүмүүсэхэндээ цагаан цаас шигбайдаг. Дээр нь юм бичдэг. Маш олон үзэг түүн дээр бичнэ. Муухай дурсамж, ямар нэгэн гунигт хагацлын дараах гунигт бодол, сэтгэл хөдөлгөм сургаал, найз нөхдийн дотно үгс, аав ээжийн хэлсэн үгс гээд олон мянган үгс бичигддэг. Хүнд өдөр, шөнө хоёр байдаг.

Хавар, бас намар байдаг. Нуур байдаг, элсэн цөл ч байдаг. Тэрхүү цагаан хуудсыг унших, ойлгох нь тийм ч хялбар зүйл биш юм. Шөнөтэй нь таарвал огт өдөргүй юм шиг, өдөртэй нь таарвал шөнөгүй мэтээр бодож болохгүй. Дандаа л өдөртэй нь таардаг бол шөнө болдоггүй юм байна гэж бодож болохгүй.

Хүнийг таних болон түүнтэй харилцаа холбооныхоо хил хязгаарыг тогтоохын тулд түүний бүх шинж чанарыг нэг дор, зэрэг харж чаддаг байх хэрэгтэй.

Түүнд шинэ зүйлийг нэмэх цорын ганц арга бол түүнд байгаа бүхний бүрэлдэн тогтсон арга зам, түүний хэр их болохыг мэдэж чадах хэрэг юм.

Бид дан ганцаараа амьдраагүй. Найз нөхөд болон дайснууд маань энэ л бидний харж байгаа болгоныг харж бидэнтэй цуг амьдарч байгаа. Тийм болохоор хүн хэмээх тэр нэгэн бодгалийн утга учрыг мэдэх, мөн хамт амьдрах хүмүүсийнхээ зан чанарыг нэг бүрчлэн мэдэх шаардлагатай. Эхнийхийг нь бүрэн ойлгохдоо хэр нарийн хандаж чадна, дараагийнхад нь маш их хэрэг болно.

Хүмүүсийг таних нэг арга бол тэдний итгэл үнэмшил болон үнэнийг хайгч бодлын орчлонгийн өнгө аясыг мэддэг байх явдал юм. Нэг ёсондоо хүн бүр өөрийн итгэл үнэмшил болон үнэнийг хайгч бодлынхоо үр дүн нь байдаг. Дотоод ертөнцийн энэ өнгө, аяс нь тухайн хүний хувийн байдалд нөлөөлдөг.

Олон сараар хараад ч ойлгоогүй зургийн зураачтай нь танилцахад уг зургийн учир битүүлэг санааг мэдэж болдог.

Таньдаг яруу найрагчийн шүлэг илүү ихийг хэлж байдаг.

Таны харсан хүн гэж байдаг ч мөн хүнээс олж харж чадаагүй зүйлс гэж байдаг. Цэцэрлэг дотор ургасан үзэсгэлэнтэй сайхан сарнай цэцгийг хараад цэцэрлэгчийн хэр иххөдөлмөр зарцуулсныг мэдэх боломжгүй. Навчаа гүвэн бөхийсөн модыг хараад юу юугүй өрөвдсөний

хэрэггүй. Та түүнийг ямар хүчтэй шуургатай тэмцэнийг мэдэхгүй шүү дээ..

Тиймээс хүмүүсийг харж байгаа болон олж харж чадаагүйгээрээ үнэлэх хэрэгтэй. Тэдний талаар урьдчилсан таамаглалаас зайлсхийх хэрэгтэй.

Хүний харилцааны хувьд анхаарах хэрэгтэй өөр нэг хэмжүүр бол тэдний тогтнож буй эх үүсвэр юм. Хүч чадлаа хаанаас аваад байна? Уг асуултын хариулт нь тэдний "хар данс", зан чанар, мөн зорилтынх нь талаар танд их зүйлийг мэдээлэх болно.

Гадна төрх

Анхаарал татахуйц нэгэн хөшөө байлаа. Бат бөх гэдэг нь харахад илт байлаа. Гайхшран харж зогсоод түүнийг судалж эхэллээ. Нэг нь бүр тэсэлгүй "хүрэл" хөшөөний толгойг дунд хуруугаараа "тас" хийтэл нясалж орхилоо... Тэгээд дэргэдэхдээ хандан "Энэ чинь хүрэл биш, хуванцар байна шүү дээ. Яаж ийм адилхан болгосон юм бол оо" гэв.

Олон хуванцар хүн хүрэл мэт харагддаг. Түүний жинхэнэ нүүр царай хэн нэгэн түүнд хүрэх үед тодорно.

Хүнд хүрэх гэдэг нь түүнийг зөвхөн үг, яриа, өмсөж зүүснээр нь бус түүний байр байдал, уг байдал нь хэр зэрэг гүн болохыг анхааралтайгаар ажиглах юм.

Гадны төрхөд нь бүү хуурт. Түүнд хүрч үз. Торхны хоосон эсэхийг мэдэх хамгийн найдвартай арга нь тагийг нь нээж үзэх боловч гаднаас нь нэг тогшиход бас үнэнийг хэлэх вий.

Өөрийгөө таних тусам бусдыг таних болон үнэлэх боломж нэмэгддэг. Өөрийгөө мэддэггүй хүн бусдыг ч мэддэггүй. Хүмүүсээс олж харсан зүйл тань нэг ёсондоо таны өөрийн үзэл бодол юм. Сайнаар төсөөлдөг хүн сайнаар хардаг. Заримдаа хүн өөрийн хараагаараа/үзэл бодлоороо юмыг илүү сайхан болгодог.

Хүмүүсийг зөв үнэлэхийн тулд цаг үе болон өрнөж буй орчноо анхаарах явдал юм. Цагаа олоогүй болон зөв хийгээгүй шинжилгээний үр дүн буруу гарна. Цагны пүршээр, пуужин хөөргөхөд ямар ч хэрэг болохгүй. Энэ нь түүний "пүрш" гэдэг үнэлэлтийг бууруулахгүй. Хэний буруу вэ гэвэл, түүнд даашгүй хүнд ачаа үүрүүлж буй хүний л буруу юм.

Эдгээр жишээнээс үзэхэд хүнийг таних явдал үнэхээр хэцүү бөгөөд хүнд ойртох нь маш чухал юм. Энэ бол үнэхээр чухал зүйл. Хүнд зөв үед, зөв газраа, зөв байдлаар ойртох нь тэднийг танихад гарах хүндрэлийг ихээхэн хэмжээгээр багасгадаг.

Хүнийг бүрэн таньж чадахгүй байх нь дутагдал биш. Харин хүнд буруу аргаар ойртох нь маш том алдаа мөн.

Мэргэжлийн жолоодогч урьд өмнө нь огт буудлаагүй боомтонд аюулгүй ойртож чадна. Усан онгоц шигээ агуу биш жолоодогч бол ямар ч боомт дээр олон удаа эргэж буцан, тэр ч битгий хэл эргэн тойрноо гэмтээх болно.

Хүн бүр боомт юм. Тэд үргэлж мэргэжлийн жолоодогчийг хүлээж байдаг.

Ялимгүй үйл хөдлөл олон үгнээс дээр

Ямар нэг уулзалт, хурал, баяр ёслолд урьсан зочдын тань нэг нь ч хүрэлцэн ирэхгүй бол та яах вэ? Бодсон тань талаар енгэрч, та гомдон, таны сэтгэл тавгүйтэх болно. Өөрийгөө ганцаардаж буйг мэдрэх болно.

Олон нийтийн чанартай үйл ажиллагаанд ямар нэг урилга байдаг бөгөөд уригдсан хүмүүс хүрэлцэн ирснээр үйл ажиллагаа эхэлдэг. Өгөөжтэй ажил гэдэг ингэж биелэлээ олдог. Зовлон, жаргалыг ингэж л хуваалцдаг. Ингэж л хамтын ажиллагаа бий болдог. Энэ утгаараа ямар нэгурилга, түүний дэгийг баримтлах нь нийгмийн идэвх, цаашдын ирээдүйн талаасаа их чухал байдаг. Урилгад хүрэлцэн ирэхгүй бол хүнийг гомдоодог тул энэ нь өөр нэг утгаараа хүнлэг чанар, хүн чанартай хүний үүрэг юм.

Уригдсан газартаа зочлоно гэдгийг өөртөө журам болгож, уг журамдаа байнга нийцдэг байх хэрэгтэй. Ингэх нь нэг талаасаа тухайн үйл ажиллагааг зүй ёсоороо явагдахад нь тус болж нөгөө талаас та тэр үдэшлэгээс өөртөө зарим үр дүнг гаргах болно. Шинэ найз нөхөдтэй ч болно, шинэ санаа ч олно. Мөн өөрийн бодлоо илэрхийлэх боломж олох болно.

Уригдсан газраа хүрэлцэн очих нь муу үйл биш. Амьдрал дотор өөрийн амьдралаараа тодорхой байр суурийг эзлэх чадвар нь зорилгодоо тэмүүлэгч хүнд зайлшгүй байх ёстой нэгэн шаардлага юм.

Зорилгодоо тэмүүлэгч хүн зорилготойгоо ганцаарчлан тулж чаддаг байх хэрэгтэй. Зорилготойгоо ганцаараа хоцрох хэрэгтэй. Бөөгнөрсөн олон дунд өөртөө ганцаардлын орчин үүсгэж чадахгүй хүн мэдээж энэ олон дотор төөрөх болно.

Өвчтэй нэгнийг эргэхдээ хайнга хандаж болохгүй. Тэдэнд өөрийнхөө сайхан сэтгэл, тайвшруулалтаа хүргэ. Хэцүү үед нь ойр дотныхоо хүмүүсийн дэргэд нь байх хэрэгтэй. Тэднийг аз жаргалтай үед нь ч ганцаар нь үлдээж болохгүй.

Зовлон зүдгүүр хуваалцах тусам багасч, аз жаргал хуваалцах тусам нэмэгддэг.

Та ч гэсэн зовлон зүдгүүрийг багасгаж, аз жаргалыг нэмэгдүүлдэг хүн бол. Амьдарч буй орчныхоо тулгамдсан асуудлын талаар арван боть ном бичиж байхдаа ч гэсэн өвчтэй хөршөө эргэхээ мартвал тэр номны хэрэг байхгүй болох болно.

Нутгийнхаа өвчтэй нэгнийг эргэдэг хүний хороо хорины даргаар сонгогдох магадлал, арван боть ном бичсэн хүний сонгогдох магадлалаас хэд дахин илүү.

Учир нь хамгийн гол зүйл бол үйл хөдлөл байдаг. Үр дүн үйл явцаар бат бөх болдог. Ард түмнийг удирдагчид, тэднийг уриалан дуудагчид, хүч чадалтай хүмүүс ямар нэг үйлдэл хийдэг хүмүүс байдаг.

Ялимгүй үйл хөдлөл олон үгнээс дээр.

Хүний хэлсэн үг, бодож буй бодол нь үйл хөдлөл болохгүй, үйл хөдлөлийг зорихгүй, энэ

үгийг хэлсэн, ингэж бодсон хүн үйл хөдлөлөө хойшлуулах тутам асуудал хийсвэр хэвээр байх болно.

Зарим улс оронд асуудлыг зөвхөн үг болон бодлын хүрээнд шийдэх гэж оролдож байна. Ямар хий хоосон мөрөөдөл гэхээрээ ийм байдаг байна аа?

Сайхан амлалт, сайхан санаа, сайхан үйл хөдлөл болохгүй л бол үг, бодол ямар ч хэрэггүй болно.

Үг, бодол санаа болон үйл хөдлөл нэг хүн дээр төвлөрөх үед л үзүүштэй сайхан хувь хүн бий болно.

Хүүхдүүд хоосон үгээр бус сайхан үлгэр жишээ үйл хөдлөлөөр хүмүүждэг. Хүүхдийн мартаж чаддаггүй ихэнх сайхан дурсамж нь томчуулын хэлсэн сайхан үг биш, хийсэн сайн сайхан үйл хөдлөл байдаг.

Парламент, хууль, эмнэлэг, сувилагч, эмч, эмийн санч, сэтгүүлчдийн хооронд шууд болон шууд бус, чухал эсвэл чухал бус олон холбоос бий.

Гэхдээ эмнэлэгийг аврагчид нь эцсийн дүнд зөвхөн эмч болон сувилагч нар юм.

Шоргоолжны тухай холбоотой олон үлгэр, домог байдаг. Тэрбээр уйгагүй хөдөлмөрийн их эзэн хэмээгдэн үргэлж үлгэр дуурьал болсон байдаг. Харин би цацагт хяруулын тухай үлгэр огт сонсож байсангүй.

Үйл хөдлөлийг хөхүүлэгч нь, өсгөгч нь бодол санаа юм. Бодолд умбах нь үйл хөдлөлийг үгүй хийдэг.

Хүч чадлын амин зүрх нь итгэл юм

Ганцхан цохилтоор дээр дээрээс нь давхарлан тавьсан хорин тоосгыг тэг дундуур нь хоёр хуваадаг каратечин бүх хүчээ гартаа төвлөрүүлээд түүнийгээ тоосго руу дамжуулж буй хэрэг юм.

Нэг өргөөд л зуун гучин килограмм жинтэй штангийг толгой дээрээ гаргадаг хүндийн өргөлтийн мастер ч мөн тэгж л байгаа.

Тэр ч гэсэн хамаг хүчээ гартаа бөөгнөрүүлээд штангад дамжуулж байгаа хэрэг.

Гартаа төвлөрүүлсэн хамаг хүчнийхээ өчүүхэн хэсгийг нь жинхэнэ зорилгодоо бус гадагш зарцуулахад гадны нөлөө орж, төвлөрч буй цэг үгүй болж тамирчин амжилтад хүрч чадахгүй юм. Хамаг хүчээ нэг цэг дээр төвлөрүүлж чадаагүй хүндийн өргөгч гурван өдрийн өмнө өргөж чадаж байсан жингээсээ илүү хөнгөн штангийг дээш нь өргөх гэж оролдоод буцаагаад алдаж байхыг та эрх биш үзээ байлгүй.

Хөлийн булчингийн хүчийг хүртэл гартаа төвлөрүүлэх, өөрөөр хэлбэл бүх булчингийнхаа хүчийг нэг цэг дээр төвлөрүүлэн дэлбэрэх дөхөх нь сэтгэл санааны хүчээ нэг цэгт төвлөрүүлж чадахаас мөн шалтгаалдаг. Концентраци буюу оюун ухааны төвлөрөл гэдэг нь бие махбодийн болон сэтгэл санааны хүчний төвлөрөлт дээр бүрэн итгэлийн төвлөрөхүйл явц юм. Харин итгэл гэдэг бие махбодийн болон сэтгэл санааны хүчийг нэг цэгт төвлөрүүлэхэд нөлөөлөгч хүчин зүйл байдаг. Итгэл дутсан үед оюун санааны төвлөрөл ч дутуу байна. Каратечин хорин тоосгыг хага цохино хэмээн өөртөө итгэлгүйгээр гараа доош нь буулгавал гар нь л гэмтэнэ.

Зорилгодоо хүрэхээр тэмүүлж буй хүний хийх ёстой зүйл бол энэ юм. Бүхий л хүчээрээ товлосон цэгтээ итгэл дүүрэн зүглэх...

Унших бол нэг төрлийн хэрэглээ. Гэхдээ ямар ч ашиг хөөлгүй, бэлтгэл хийлгүй, зорилгодоо чиглэх үйлдэл хийлгүй, гартаа баригдсан болгоныг уншдаг, уншихыг бодит амьдралаас зугтахын тулд хэрэглэн, мөрөөдлийн ертөнц болгосон хүн уншихыг ашиггүй үйл болгож буй хэрэг юм. Үр дүнтэй унших нь олохын тулд бус хайхын тулд байх ёстой. Хайх зорилгогүй унших нь богино хугацааны дараа зорилт болон хувирна. Харин таны жинхэнэ зорилго нь номууд дунд уусан алга болно.

Унших үйл явцыг хэдий чинээ хэрэгцээтэй, нөлөө бүхий байлгавал төдий чинээ хэрэгтэй зүйл билээ.

Ер нь хэрэглээ гэдэг утгаараа маш их хэрэгтэй, ашигтай зүйлс, зорилго болохоо хүрвэл төдий чинээ хэрэггүй, хортой зүйл болж хувирдаг.

Хэрэглүүр дундаа аль нэг нь нөгөөгөөсөө илүү хэрэгтэй байж болно. Тэгвэл хэрэгцээг хангах төдий л байх хэрэгтэй бөгөөд илүү хэрэгцээтэй хэмээн таны анхаарлын төвд байх ёсгүй. Үгүй бол зорилт болох гэсэн өдөөн хатгагч болон хувирна.

Зорилгодоо бат итгэлтэй урагшилдагхүн хэрэглээндээ шаардлагатай анхаарал тавьдаг. Хэрэглээндээ цаг хугацаа алддаггүй. Түүний дор дарагдахгүй. Хэрэглээтэйгээ зууралдан зорилгоо умартах мэтийн алдаа гаргадаггүй.

Сайнаар хардаг хүмүүс сайхан зүйл олж хардаг

Өөдрөг үзлийн талаар ийм нэг өгүүллэг байдаг: Эмчилгээгүй гэсэн оноштой гурван өвчтөн эмнэлгийн нэгэн өрөөнд хамт хэвтэж байжээ. Энэ эмнэлэгт түрүүлж хэвтсэн өвчтөний ор цонхны дэргэд, дараагийнх нь өрөөний гол хэсэгт, харин сүүлийнх нь хаалганы дэргэд байдаг байв. Эхний өвчтөнг нас барахад голын орон дээр хэвтэж байсан өвчтөнг цонхны дэргэд, харин хаалганы дэргэдэх өвчтөнг голын ор руу шилжүүлдэг байжээ. Тэгээд хаалганы дэргэдэх орон дээр шинэ өвчтөн авдаг байж л дээ. Цонхны дэргэд хэвтдэг өвчтөн өдөр бүр цонхоор харсан бүхнээ найз нартаа ярьж өгдөг байв.

Цонхоор олон модтой нэгэн цэцэрлэг харагддаг байсан бөгөөд тэнд шувууд жиргэлдэн, хүүхдүүд тоглож, цэцэгсийн дэлбээ салхинд хийсэн байх ажгуу. Өдөр бүр нэг л цагт, нэг л янзын хүмүүс цэцэрлэгийн хажуугийн замаар алхах аж. Нөгөө хоёр өвчтөн өөрчлөгддөггүй энэ үзэгдлийг сонссоор байгаад нэгэнт тэдэнтэй танил болжээ. Бүр тэдгээр хүмүүст тохирсон нэр хүртэл бодож олсон байлаа.

Нэг өдөр голын орны өвчтөнд нэгэн санаа төржээ. Тэрбээр хэрвээ цонхны дэргэдэх ор руу шилжвэл гадаад ертөнцөд өрнөж буй энэхүү сайхан үйл явдлыг хүний ярианаас сонсох бус өөрөө харах сайхан боломжтой болох байв. Энэ санаа нь олон хоног түүнийг зовоожээ. Эцэст нь нэгэн шөнө цонхны дэргэдэх өвчтөн зүрхний шигдээс нь хөдлөхөд голын хүн хамаг чадлаараа сунаж шилтэй эмийг нь газар унагаж хагалжээ. Өглөө нь цонхны дэргэдэх өвчтөн нас барсан байв. Эмч нар түүний цогцсыг өрөөнөөс гаргаж голын орон дээр хэвтэж байсан өвчтөнг цонхны дэргэдэх ор руу хэвтүүлжээ. Тэрбээр "цонхоор гадагшаа харахын тулд сувилагч нарыг гарахыг хүлээх хэрэгтэй" гэж бодоод чимээгүй л байж.

Ганцаараа үлдмэгцээ цонхоор өнгийж харвал гадаа цонхноос холгүйхэн байрлах тас хар хананаас өөр юу ч алга байжээ.

Өөдрөг үзэлтэй байх нь тодорхой хэмжээний сэтгэл санааны бэлтгэлээс маань хамаардаг. Амьдралыг сайхнаар төсөөлж, сайнаар хардаг хүмүүс сайхан зүйлсийг олж хардаг.

Өөдрөг үзэл нь хүлээцтэй хандлага, дахин оролдох хүч, элэгсэг дотно байдлыг өөртөө агуулдаг. Гутранги үзэлтэй хүн байнгын сандралтай байдаг бол өөдрөг хүн үүний оронд чимээгүй, тайван байдаг байна. Өөдрөг үзэлтэй хүн бусадтай харьцахдаа алдаа гаргах магадлал багатай байдаг.

Бидний өөдрөг үзэлтэн гэж тодорхойлоод байгаа маань ямар нэг зүйлийг харахдаа түүнд байх хэрэгтэй гэж үзсэнээ зохиж байна гэж харах юм.

Өөдрөг хүн, гутранги хүний бүх зүйл дууссан гэх үед цоо шинэ эхлэл хийж чадах юм. Түүний хувьд сүүлчийнх гэдэг зөвхөн шинэ оролдлогын эхлэл юм.

Ганц инээмсэглэл гэдэгхамгийн хямдаархөдөлмөрлөдөгэнхтайвны элч юм. Хүмүүсийн дундуур явж, таны өмнөөс энх тайван болоод хайр тараадаг. Нэг инээмсэглэлийн халуун нь заримдаа мөсөн уулыг ч хайлуулах хэмжээний байдаг.

Инээмсэглэл, өөдрөг байдлын нэгхэсэг юм. Инээмсэглэл гэгч-хүний сэтгэл дэх сайн сайхны уруул дээрх хөдөлгөөн юм.

Хүмүүстэй, тэдний оюун ухааны цар хүрээнд тохируулан харилц

Өөрийн бодол, санаа, боловсруулсан бүтээл, өөрийнхөө мэддэг бүхнээ шууд хэлэх гэсний хэрэггүй. Эхлээд хэлэх гэж байгаа зүйлсийнхээ аль хэсэг нь хэрхэн ойлгогдохыг тооцох хэрэгтэй. Таныг ярьж эхлэхээс л хэлсэн болгон тань бус тухайн хүний юу ойлгож эхэлсэн нь чухал. Таны хэлсэн болон ойлгогдсон зүйлсийн хооронд зөрөө байвал, та хий дэмий газар ухаж ажил хийж байна гэсэн үг.

Яриагаа эхэлснийхээ дараа ч гэсэн хэдий хэсэг нь хэрхэн ойлгогдсоныг хяналтандаа байлгаж болно. Үл ойлгогдох яриа зөвхөн таны цагийг л хумслах болно. Харин буруу ойлгогдох яриа нөхрөөс тань хагацахад ч, өөртөө өрсөлдөгч бий болгоход ч хүргэх талтай. Бүр муу зүйл нь юу гэвэл, өөрийнхөө хамгаалсан бодолдоо хор хүргэж ч болох явдал юм.

Хүн бүрийн хүчин чадал нь ялгаатай байдаг. Хүн бүр зуун килограммын жинтэй зүйлийг өргөж дийлэхгүй. Амжилт гэдэгхүн өөрийн даацын хэмжээгээр байдаг. Хүн бүрийн оюун санааны, мэдрэмжийн болон соёлын хүчин чадал адилгүй. Үржүүлэхийн хуулийг мэдэхгүй хүнд тооны язгуурыг хэрхэн олохыг заах нь үргүй хоосон ажил болно. Хүмүүстэй тэдний оюун ухааны цар хүрээнд тохируулан харилцах хэрэгтэй. Ихэнх тохиолдолд энгийн зүйлийг мэдэхгүй байгаа хүн бус, энгийн зүйлийг ойлгуулж чадахгүй байгаа хүн тэнэг байдаг.

Хүмүүс өөрсдийн хамгийн сайн мэддэг зүйл дээрээ ч гэсэн мэдэхгүй байгаа мэт байх, хамгийн зөв зүйл дээрээ ч гэсэн буруу байр суурьтай байгаа юм шиг байдалд ордог нь ярих чадвараа сайжруулаагүйтэй холбоотой. Нэн ялангуяа бодлоо хамгаалах гэж байгаа хүн, тэр хүмүүсийн хэл яриаг нэгд нэгэнгүй мэддэг, хүн бүрт өөрсдийнх нь ойлгож чадах хэмжээгээр ярьж чаддаг байх хэрэгтэй. Зуун үг мэддэг нэгний өмнө, мэддэг мянган үгээрээ илүү хүчтэй гэж бодож буй хүн андуурч байгаа хэрэг. Та мянган үг мэддэг байсан ч түүний мэддэг зуун үгээр түүнд ямар нэг зүйл ойлгуулах боломжтой. Эсрэг тохиолдолд мянган үгтэй хүний зуун үгтэй хүнтэй харьцахдаа хүрэх үр дүнд нь хүрэхгүй байж мэднэ.

Мянга мянган үг мэдэх боловч хэлснийг тань ойлгодоггүй хүнтэй ч таарч болно. Зорилго нь ойлгох бус ойлгохгүй байхын тулд байдаг ийм хүмүүсээс хол байх нь аминд тустай. Тэд өөрсдийгөө юу ч ойлгохгүй байхын тулд шаарддаг, урьдчилсан дүгнэлт нь тэднийг юу ч ойлгохгүй байхаар програмчилсан байдаг. Тэдэнд үзүүлэх ямар ч баталгаа тэднийг ятгахад бус харин улам гүрийхэд хүргэнэ. Тэдний хэлийг үг бус үйл хөдлөл оролдог. Тэд толгой дээрээс нь чулуу унаагүй цагт чулуу унаж болохыг хүлээн зөвшөөрдөггүй. Тиймээс тэдэнтэй хэл яриагаар биш үйл хөдлөлөөр ярилцаж чадна.

Тэд, бүх хэл болон байр байдлаараа таныг "Надад бүү ойрт" гэх болно. Сохор номинд нарны гэрлийн сайхан болон, ашиг тусын талаар хэлэхээр завдахын хэрэг бий гэж үү? Сохор номингийн амьдрал газар дээр биш газар доор шүү дээ. Харанхуйд амьдрах нь түүний хийх зүйл. Тэрбээр, нарнаас зугтахын тулд л заяасан юм.

Садигийн үзлээр бол хэрэв та мэдлэг боловсролгүй, бүдүүлэг нэгэнтэй ойр дотно нөхөрлөсөн бол таны оюун ухаантан гэх нь эргэлзээтэй болох аж.

Төрөлхийн байх хэрэгтэй

Зорилгодоо тэмүүлэх замд мэдээж уулзаж учрах, хэрэцээтэй болсон хүмүүст нөлөөлөх шаардлагатай байдаг. Энэ таны замын ерөнхий нэг хэв загвар юм. Энэхүү ерөнхий хэв загвар дунд өөрийн чадвар, туршлагаа бусдад мэдүүлэх, зөвшөөрүүлэх шаардлагатай болох олон чухал нөхцөл байдалд ч та орох болно. Ингэж өөрийн байгалиас заяасан байр байдлыг бусдад зөвшөөрүүлэх, тэдэнд нөлөөлөхийг хүсэх болно. Ингэхийн тулд юуны өмнө төрөлхийн байж чадах хэрэгтэй. Бусдад таалагдахыг хүсч байгаа бол, үүнийгээ мэдэгдэхгүй байх хэрэгтэй. Бусдад нөлөөлөхийг хүсч байгаа бол, үүнийгээ бас мэдэгдэхгүй байх хэрэгтэй. Хүмүүст таалагдах, нөлөөлөхийг хүсч буй тань мэдэгдвэл та таалагдах ч үгүй, нөлөөлж чадах ч үгүй. Энэ хүсэл тань хүмүүст мэдэгдсэн үед таны байгаа байдал, үг яриа, харц гээд бүх юм тань "үзүүлбэр" болон хувирах болно. Тэр үед хүмүүс тань руу тайзан дээр жүжиглэх гэж ядаж буй туршлагагүй жүжигчин рүү харж байгаа юм шиг харцгаах болно. Таалагдахыг хүсч буй нэгэндээ огт эсрэг сэтгэгдэл төрүүлэх болно. Таны нөлөөлөхийг хүсч буй хэн нэгэн, таны нөлөөнд автахгүй байх гэсэн хүчтэй бодолд автах болно.

Бусдад таалагддаг, нөлөөтэй байхын тулд тэрхүү мөчид эртнээс, магадгүй олон жилийн өмнөөс эхэлсэн сэтгэл, оюун болон биеийн бэлтгэл шаардлагатай.

Сайн төгөлдөр хуурч хүмүүст таалагдахыг хүсч буйгаа хэнд ч мэдэгдэхгүйгээр бусдад таалагддаг. Харин муу төгөлдөр хуурч бусдад таалагдахын тулд хичээх үед энэ нь амархан мэдэгдэж хүмүүст түүнийг өрөвдөх сэтгэл төрөх болно.

Нөлөөлөх, таны хэдий хэр нөлөөтэй болохыг хүсч буйгаас тань бус, хэр төрөлхийн байгаагаас тань шалтгаалах болно. Таны төрөлхийн байдал, нөлөөтэй болох хүсэлтэй тань таарах тийм бэлтгэл хийсний үр дүнд бий болсон бол асуудал байхгүй.

Хангалттай хэмжээний бэлтгэлтэй байсан ч, байгаагүй ч та өөрийнхөө бусдад таалагдах, нөлөөтэй болохоо хүсч буйгаа мэдэгдэхгүй байх хэрэгтэй.

Нууцаа үүрд хадгал

Хун бүрт еерийн гэсэн нууц байдаг. Танд ч гэсэн бий. Та нууцаа чухал ба чухал бус хэмээн ангилдаг байж болох юм. Чухал гэж үзсэнээ өөртөө чанд хадгалж, чухал бус гэж үзсэнээ бусадтай хуваалцахыг хүсдэг байж болох юм. Гэхдээ энэ бол буруу зүйл юм. Нууцууд тань үнэхээр л нууц юм бол ганц л нэрийн дор оршин тогтнож түүнийг бусадтай хуваалцахгүй байх хэрэгтэй.

Та аливаа зүйлийг нууц хэмээн үздэг бол тэр нь маш чухал нөхцөл байдал юм уу, эсвэл тун нухацтай зүйлийн үр дүн байж таарна. Ийм нууцыг задлахаар завдах тохиолдолд тэрхүү нөхцөл байдал, өөрөөр хэлбэл тэрхүү нууцаа хуваалцаж буй хүний зүгээс нууц хэмээх тэр утгаа алдах болно. Нууц тань хүнээс хүнд дамжсаар сүүлдээ өөрчлөгдөн тархах өөр нэг магадлал ч бий. Өөрчлөгдөн тарсан хүний нууц гэдэг зорилгодоо тэмүүлэгч хүний хувьд хамгийн аймшигтай зүйл юм.

"Хоёр хүн мэддэг л бол нууц биш" гэдэг өгүүлбэрийн утгын эсрэгээр та, хамаг нууцыг тань чанд хадгалдаг найзтай байжээ гэж бодъё. Тэгээд та, нууцынхаа дийлэнхийг түүнтэй хуваалцахыг хүсдэг гэе. Тэгвэл та нууцаа хадгалаххэмжээний чухал зүйл хэмээн үзэхгүй байгаа хэрэг. Эсрэгтохиолдолд та нууцаа эцсээ хүртэл хадгалах шаардлагатай болж байна. Энэ нь таны хүсэл зориг бэхжиж, хатуужих сайн сургууль юм. Нэгэнт ямар ч нөхцөл байдалд өөртөө эзэн байх чанараа өндөржүүлэх шаардлагатай л юм бол, энэхүү чухал боломжийг ч алдаж болохгүй. Нууцын тань хэмжээ их, бага байхаас үл шалтгаалан өөртөө үүнийг үлдээхийн тулд хамаг хүчээ ашиглах хэрэгтэй.

Зайлшгүй тайлбарлах онцгой шаардлага гарч өөрөөр хэлбэл нууцын тань нууц байх чанар алдагдсан ч хүсэл зоригоо, хатуужих их замд удаашруулахгүйн тулд нууцынхаа хөшгийг нээхгүй байх хэрэгтэй.

Тантай яг адилхан нөхцөл байдалд ямар ч хүн байхгүй. Хүн бүр өөр хүн бөгөөд ирээдүй хэнийгяхыг, аль зүг рүүчиглүүлэхийгхэн ч таажчадахгүй. Цуг яваа хоёр хүний толгой дээрээс нь унасан чулуу нэгийг нь яг тэр хэвээр нь гараад ирэх боломж өгсөн ч нөгөөг нь тэс ондоо хүн болгохыг үгүйсгэхийн аргагүй. Тиймээс найзууд болон дайснуудтайгаа харьцах харилцаандаа анхааралтай байх хэрэгтэй. Учир нь нэг л өдөр найзтань дайсан, харин дайсан тань найз болж болно. Тиймээс найз нөхөд болон, дайснуудынхаа талаар хэлэх үг тань таныг ороох болно. Ингэж ороогдсон тохиолдолд түүнээс мултрах нь амар зүйл биш юм. Найзуудтайгаа хэзээ нэгэн цагт дайсан болчихвол гомдолоор дүүрэн байхаар биш, тэднийг явахдаа танаас авч одсон нууцуудын талаар санаа зовохооргүй тийм харилцаатай байх хэрэгтэй. Дайснуудтайгаа ч гэсэн хэзээ нэгэн цагт найз тань болчихвол толгой бөхийхөөргүй тэгж л харилцаххэрэгтэй. Тань руу сунгасан гарыг нь барих хүч чадалтай үлдээрэй.

Хүсэл зоригоо хүмүүжүүлэх олон арга зам бий. Тэднийг нэг нь зайлшгүй нууц хадгалах чанар юм. Нууцаа эцсээ хүртэл хадгал. Хэнтэй ч бүү хуваалц. Эхэндээ нууц хэмээн үзэж байсан бүхнээ эцэст нь ч нууц хэвээр нь үлдээ. "Одоо чухал биш болсон" гээд нэг хэсэгтээ нууцалсан зүйлээ бүү тайлбарла. Чухал биш хэмээн бодож нууцыг задлах тусам чухал нууцыг хадгалах хүч тань багасах болно.

Өдөрт хоёр, гурав дахин толгой мэдэн явахад нь сургасан хүсэл тэмүүлэл тань хэзээ нэгэн цагт уяанаасаа алдуурч гадагшаа зүглэх вий. Ямар ч зүйлд байдаг шиг хүсэл зоригт ч гэсэн сулрал үүсэх тохиолдол бий. Хүсэл зоригоо сулруулахгүй байхын тулд түүнд нэг удаа ч гэсэн дураараа дургиулахгүй байх хэрэгтэй.

Өөрийнхөө нууцыг хэрхэвч бусдад нээж болохгүй байхад яаж бусдын танд л гэж хэлсэн нууцыг хадгалах вэ? Бусдын танд хэлсэн нууцыг өөрийн нэр хүнд, алдраа хамгаалж байгаа мэт хадгалж хамгаалах хэрэгтэй. Танд найдаж задалсан хэн нэгний нууцыг бусдад тайлбарлаад сууж байх нь хүний сайхан итгэлийг алдсан новшийн зан болно. Бусдын нууцыг задлахад, тэр хүнээс танд илүү их хор уршиг хүрэх болно. Ийм үйл нь амиа хорлохтой адил бус уу? Та өөрөө өмхийрч, таны суурь усанд авгах болно. Хүний итгэлийг алдах шиг амьдралын тэнцвэрийг алдуулдаг зүйл ховор байдаг. Энэхүү тэнцвэргүйжилт эхлээд таныг унагах болно. Харин дараа нь амар амгалан болон тогтвортой байдлыг тань үгүй хийж үүнээс та хувиа хүртэх болно.

Танд гэж захихад хэн нэгэн, ямар нэг нууцыг тайлбарлахыг завдвал найрсагаар татгалзан, ингэх нь буруу зүйл болохыг сануулаарай.

Таны нууц бусдад, бусдын нууц танд нууц хэвээр үлдэг. Энэ нь хамгийн зөв зам юм.

Танд чухал бус санагдаж буй ямар нэг зүйл өөр бусдад хэр чухал байж болохыг мэдэхийн аргагүй.

Нууцын хажуугаар, та, өнгөрсөн алдаа, буруу хийсэн зүйлсийнхээ талаар хэнд ч, юу ч дурсахгүй байх хэрэгтэй. Мөн, өөрийн сул талуудын жагсаалтыг хэнд ч өгөх шаардлагагүй шүү дээ. Эдгээр зүйлс таныг сонсож буй хүмүүсийг өдөөн хатгаж болзошгүй. Ийм дэмий яриа өөрийг тань өөрөөр дүгнэхэд хүргэх ч талтай.

Үг тань хүмүүсийн дунд үлдэх болно

Хорвоо ертөнц хайраар бүтээж, хайраар шавсан, хайрын баганууд ооэр тогтдог. Дэлхийг тэнхлэгийнх нь дагуу эргүүлдэг зүйл бол хайр. Дэлхийг гэрэлтэй болгож буй нь бас хайр. Нарны гэрлийг гялбуулж, мөн харанхуйлуулдаг нь ч бас л хайр юм.

Биднийг амьсгалах боломжоор хангаж буй агаар мандал ч гэсэн хайрын хамгийн жижиг хэсгүүдээс тогтож буй. Хайргүй үг, хайргүй үйл хөдлөлүүд эдгээр хэсгүүдийг устгаж үгүй хийх болно. Тэгээд өдөр ирэх тусам амьсгалахад улам хэцүү болно. Эцэст нь үхнэ биз дээ.

Хүмүүсийн дунд хов зөөдөг, бусдыг байхгүйд тэдний муу занг дурдагсад, хүмүүст муухай үг хэлдэг, бусдыг үл тоомсорлон, дорд үзэгсэд агаар мандлыг бохирдуулдаг. Ийм хүмүүс хорвоо ертөнцийн оршин тогтнож буй тэр багануудыг унагадаг. Эдгээр хүмүүс эхлээд өөрсөддөө, дараа нь орчин тойрондоо маш их хохирол учруулдаг.

Амьдрал, өөрийнх нь бий болсон гол шалтгаан болох хайрыг үл хүндлэгчдийг шийтгэдэг. Хайргүй байдал гэдэг бол амьдрал руу дайрч буй, түүнийг доромжилж буй, түүний эсрэг байр суурьтай байгаа байдал юм. Амьдрал харин энэ болгонд заавал хариуг нь өгдөг. Хувь хүнийг, нийгмийг, ард түмнийг түүхийн хуудаснаас гутамшигтайгаар арчих болно.

Бусдыг муулах, тэднийг өөрсөд нь тааламжгүй үгээр илэрхийлэх гэдэг зорилгодоо тэмүүлэгч хүний хийж болох хамгийн том алдаа юм. Хүмүүсийн талаарх бүх муу үг бүр тань таньд нээгдэх хаалга бүрийг түгжигдэхэд хүргэх болно. Бүх муу үг тань дайснуудын тань тоог нэмэх болно. Бүх муу үг болгон тань нэг нэг саад болох болно. Зорилгодоо тэмүүлж буй хүний зам дээр хангалттай саад, бэрхшээл байхад өөрөө өөртөө нэмж саад бий болгох нь юуны өмнө стратегийн аймшигтай том алдаа юм.

Явж буй зам тань аль хаалгаар өнгөрөхийг та мэдэхгүй. Өөрөөр хэлбэл аль хаалга тогших хэрэгтэй болохоо та урьдчилан мэдэж чадахгүй. Тиймээс зам дээр тань таарч болох бүх хаалгыг өөрийгөө очиход нээлттэй үлдээх хэрэгтэй. Өчүүхэн үг тань маш том хаалгыг түгжигдэхэд хүргэж болохыг огтхон ч мартаж болохгүй.

Хүний хамгийн их харамсдаг үе бол, өөрийг тань хүмүүс муу хэлснийг мэдэх тэр үе байдаг. Хүн бүрт зөвхөн муу зан чанар бус бас сайн чанар гэж бий. Муу ажлынх нь хажуугаар сайн ажил ч бий. Тэгэхлээр зөвхөн муу талыг нь дурдаж, хэн нэгнийг муулах нь тухайн хүний сайн зан чанарыг үгүйсгэж, доромжилсон болох болно. Тэр хүн өөр муу үг, муу харьцаатай байж болох юм. Энэ нь амьдралын хайрын тэнцвэрт маш гайтай хөндлөнгийн оролцоо юм. Амьдрал ийм хөндлөнгийн оролцооноос өөрийгөө хамгаалдаг.

Зорилгодоо тэмүүлэгч хүн өөрийнхөө замд саад хийхгүй байх, өөрт нь хэрэгтэй болох хаалгануудыг түгжих, амьдралын хайрын тэнцвэрийг эвдсэнээсээ болж шийтгэл амсахгүй байхын тулд хэний ч тухай тэдэнд тааламжгүй үгийг, тааламжгүй газар болон нөхцөл байдалд хэлдэггүй.

Бусдын талаар яригдаж буй үгс, тэднийг муулах, муу зан чанарынх нь талаар дэл сул яриа

ихэнх тохиолдолд олон нийтийг хамарсан ярианы үеэр гардаг. "Дэмий чалчиж" байх зуур үг амнаас нэгэнт гарсан байдаг. Ийм байдалд орохгүйн тулд хамаагүй ярихгүй байх, хүмүүстэй уулзаж ярилцахаасаа өмнө, ямар сэдвээр, ямар хил хязгаар дотор, ямар төвшинд ярихаа урьдчилан төлөвлөсөн байх хэрэгтэй. Зорилгодоо тэмүүлэгч хүн гэдэг сахилга багтай хүн юм. Тиймээс ямар ч тохиолдолд сахилга багтай ярих хэрэгтэй. Амьдрал маш нарийн тооцоотой, маш чанд сахилга багтай зохион байгуулагддаг тул амжилтад хүрэхийг хүссэн хэн бүхэн энэхүү ярианы сахилга батыг чанд мөрдөх шаардлагатай. Хэнд ч хэрэггүй үг, ажлаар хөөцөлддөг хүмүүс үүнээсээ маш иххохирол амсахболно. Хүн мөч, хором бүрээ ашигтай өнгөрүүлэххэрэгтэй. Урьд өмнө хэлсэнчилэн хэнд ч хэрэггүй үг болон ажил гэдэг нэжгээд "тэг" бөгөөд хэзээ нэгэн цагт тантай үржигдэж таныг тэглэх болно.

Гутамшигт байдалд орох, нэр хүндгүй болох дөт замуудын нэг бол "Тийм гэж бодох" юм. Хэзээ ч "Тийм гэж бодох"гүй байх хэрэгтэй. "Би тэгж бодсон юм" гэдэг өгүүлбэр шиг хүнийг хиртүүлдэг өгүүлбэр цөөхөн байдаг. "Тийм гэж бодох" нь амьдралын сахилга бат бүхий зохион байгуулалт, математикийн чанарт харш зүйл юм. "Тийм гэж бодох" нь маш олон муу муухай зүйлийн, хагацлын, дайсагналын шалтгаан нь болдог. Хүн ч тэр, ямар нэг юм ч тэр, ер нь ямар нэг зүйлийн талаар хүний, тэр тусмаа зорилгодоо тэмүүлэгч хүний бодох эрх байхгүй.

Хэлээ, хүмүүсийн бахархлаас, тэдний алдар хүндээс, нэр төрөөсхол байлгаж чаддаг хүмүүс, өөрсдийгөө "Тийм гэж бодох" аюулаас ангид байлгадаг хүмүүс амьдралын инээмсэглэл, таашаалыг үргэлж хүртэж байдаг.

Зорилгодоо тэмүүлэгч хүнийг доройтолд оруулах шалтгаануудын эхэнд бусдын талаар ташаа ойлголттой байх явдал ордог. Ямар нэг хүний талаар богинохон мэдээллээр дүгнэлт хийх зөв шийдвэр биш. Шаардагдах мэдээллийг хуримтлуулсны дараа, хэрэгцээт уулзалтуудыг хийсний дараа тухайн хүнийхээ талаар дүгнэлтэнд хүрч болох юм. Гэхдээ энэхүү дүгнэлт тань эцсийнх мөн гэдэгт бас анхаарах хэрэгтэй.

"Тийм гэж бодох" гэдэг хамгийн аймаар үр дүнгээ хүний талаар бодсон үед өгдөг. Ялангуяа "ганц хараад л ямар хүн гэдгийг нь таньсан" гэдэг бодолтой бол та маш том алдаа гаргах гэж байна. Хүн хэмээх өчүүхэн амьтан аль жалга, оргилын хооронд явахыг, явж чадахыг урьдчилан мэдэж чадахгүй. Зорилгодоо тэмүүлэгч хүн, хүмүүстэй анхаарал болгоомжтой байх учиртай. Хүмүүсийн талаар, ирээдүйд өөрийгөө өчиггүй байдалд орохоос сэргийлэх хэрэгтэй.

Ямар ч шалтгаантай байсан хүнийг бусдын дэргэд бүү басамжил. Үгээр, үйл хөдлөлөөр ер нь ямар ч байдлаар бүү ингэ. Бусдын дэргэд өөрийг нь тааламжгүй байдалд оруулсан хүний сэтгэлээс тэнгэрт хөөрөх гомдлын үүл хэзээ нэгэн цагт толгой дээр тань аянга болон ниргэх болно гэдэгт огтхон ч эргэлзэхийн хэрэггүй.

Хамгийн муу дайсан тань урам зоригийг нь гомдоосон хүн байдаг. Зорилгодоо тэмүүлэх урлаг гэгч ийм алдааг уучилдаггүй.

Зорилго, өөрт нь тэмүүлэгч хүмүүсийн анхааралгүй, хайхрамжгүй байдлаас амархан залхаж, түүнд сэтгэл нь хөрдөг. Зорилгодоо таны хайртай байхаас дутахааргүйгээр зорилго тань танд

хайртай байх нь маш чухал гэдгийг мартаж болохгүй. Зорилго, өөрт нь эзэн болж чадахааргүй өчүүхэн хүмүүсийг хайрладаггүй.

Хүмүүсийн дунд хов зөөж, тэднийг бие биеэс нь хагацаах, нэг нэгэндээ хөрөх, дайсагналцахад нь хүргэх гэдэг маш том гэмт хэрэг юм. Хэн нэгний талаар хэн нэгнээс сонсох шаардлагатай болсон үг бүр дахин өндийхөөргүйгээр таны дотор нойрсох ёстой. Чухам ямар нойр вэ гэвэл, үхтэл тань үргэлжлэх тийм л нойр. Хов зөөх гэдэг тийм нэг түймрийн эхийг тавих болно. Чухам ямар түймэр вэ гэвэл түүнээс үсэрсэн цог нь таны өнгөрснийг ч, ирээдүйг ч шатаах, тийм түймэр. Хайргүй байдлын хамгийн зэвүүцмээр илрэлүүдийн нэг нь хов зөөх юм. Ийм зэвүүцмээр хайргүй байдал маш хүчтэй хариу цохилт хүртэх нь аргагүй. Тэрхүү цохилтыг хэзээ, хэрхэн хүртэх тань тодорхойгүй боловч, тодорхой хариу ирэх нь үнэн.

Хэн нэгний талаар таны хэлсэн сайхан үг, магтаал сайшаал тань, та өөрөө умартсан ч тэр хүнд мөнхөд амьдрах болно. Тэр хүн ч мартлаа гэхэд энэ сайхан дурсамж тань амьдралын оюун ухаанд үүрд хадгалагдан үлдэх болно.

Таны хэцүү байдалд орсон үед гарч ирэн, таныг амрааж, танд тусалдаг зүйлсийн олонхи нь бусдын талаар таны хэлсэн сайхан үг, магтаалын ач байх болно.

Чухамхүү, гэнэт тохиолдсон гай зовлон, хэзээ нэгэн цагт өөрийн тань хэлсэн муу үгний үр дүн байж таарах вий...

Ярих, эс бол дуугүй байх..

Хун аман доторх арсланг архируулах дуртай байдаг. Тэр арспангийн уяаг нь тайлж, дэл зогороо сагсалзуулан байж энд тэндгүй явахад нь дуртай байдаг. Даанч харамсалтай нь тэр арслангийн нэг муу зан байдаг. Тэр нь эцэс сүүлдээ өөрийнхөө торыг ч эвдэх гэдэг.

Энэ муу хар толгойг маань янз бүрийн асуудалд оруулж байдаг хэлийг үү...

Олон жилийн сайхан нөхөрлөл, ямар нэгядаргаатай ажлын үеэр бус тайван, нам гүм орчинд эцэс болохыг та лав харсан байх. Муу үгийн шарх амар эдгэдэггүй. Цус шүүрэхээ больсон ч сорви нь үлддэг. Тэгээд тэр сорви үргэлж эзнээ сануулдаг.

Хэл бол сэлэм. Сайн дайчин сэлмэндээ эзэн байдаг. Түүнийг авч явахын хариуцлагыг даадаг. Сэлмэндээ эзэн хүн түүнийгээ хэзээ, ямар үед сугалахаа, өрсөлдөгчийнхөө хаана хатгахаа, шаардлагатай бол хаагуур нь цавчихаа мэддэг.

Үг бол бөмбөг. Утсыг нь татахыг мэдэхгүй бол гарт тань дэлбэрэх аюултай.

Маш олон хүн, олон жил, зовж зүдэрч байж хүрсэн оргил дээрээсээ шаардпагагүй, цагаа олоогүй, ашиггүй хэдэн үгнээс болж унасан байдаг.

Хүний дотор ус хуримтлуулдаг далан байдаг. Хүний энерги, тэрхүү далангаас эх авдаг. Хэрэггүй үгс энэхүү даланг задалж усны төвшинг багасгадаг. Өөрөөр хэлбэл хүнлэг харьцаа, хүн чанар багасах болно. Их ярьдаг, ямар ч юманд хошуу дүрж явдаг хүмүүс гэнэтийн шийдвэр гаргах шаардлагатай үед оройтдог.

Хэрэггүй үгс хүний зүрхийг мохоож, сүнсний харьцааг алдуулдаг. Үргэлжийн сэтгэлийн дарамтанд оруулдаг. Байнга бартаатай замаар явахад хүн ядрахгүй гэж үү?

Хүн ярих шаардлагатай болсон үе нь ирэхэд ярианыхаа хязгаарыг тогтоож тэр хилээс өчүүхэн төдий ч хэтрэхгүйгээр зогсох хэрэгтэй. Эсрэг тохиолдолд буух буудлаа андуурсан зорчигч адил эцсийн буудал хүрээд буцаж өөрийн буудалдаа хүрэхийн тулд өч төчнөөн зовлон амсах болно.

Дуугаа хураах (дуугүй байх) эсвэл ярих хоёрын огтлолцол бүр мина тавьсан талбай адил, буруу зам руу орох л юм бол алхам бүр тань аюултай.

Ийм үе бол хүн тэр аяараа өөрөө ганцаараа үлддэг тийм ганцаардлын үе юм. Тэнд танд хэн ч туслахгүй. Бүх хүч чадлаа үнэнээсээ харуулах болно.

Амьдралынхаа туршид туулж өнгөрүүлсэн бүх төвөгтэй үеүд тань тэнд дүгнэгдэх болно. Нэг бол тэр өдөр хүртэлээ зовж зүдэрснийхээ ачаар мина дүүрэн талбайг даван туулах болно, нэг бол хайхрамжгүй байдлаасаа болж дэлбэрэх болно.

Ямар ч үед, ямар ч юманд хүнд туулж өнгөрүүлсэн хатуу хүтүү амьдрал, зовсон үеэс нь илүү хүчтэй, ач тустай, амьд найз гэж байдаггүй.

Мэддэггүй сэдвээрээ ярихаар завдаж буй хүн, танил бус тэнгист сэлэхээр завдаж буй хүнтэй адил. Дороо л живэх болно.

Болох болохгүй ямар ч сэдвээр, болох болохгүй ямар ч үеэр ярих гэдэг хүмүүсийг "чалчаа" гэж хочилдог. Энэхүү хоч-зүүлт нь эзнийхээ зөв хэлсэн ямар ч үг, ямар ч үеийг хэт их гялбаан доороо үгүй хийдэг.

Бүхнийг инээлгэдэг, уйлуулдаг, мөн урам өгдөг үе бол яриагаа төгсгөл болгох хэрэгтэй тэр мөч байдаг. Учир нь тэр мөчид дээд цэгтээ хүрсэн байдаг.

Энэ хурдаар явж байгаад осолдвол илүү их зовох болно.

Гавьяа зүтгэл гэдэг ердийн мэдрэхүйн хяналтанд байх хэрэгтэй

Эсэргүүцэж буй ямар ч хүн, санал бодол, үйл явдлын эерэг тал бас бий. Бид, ямар нэгзүйлийн эсрэгзогсохдооэдгээрээрэгталуудыг нь харахгүй өнгөрдөггүй. Бага ч болтугай үүнийг дурдаж, тайлбарладаг. Эсрэг тохиолдолд нэг л бүхэл, цул дүгнэлт, мөн тийм хариу үйлдэлтэй тулгарч, давж гарахыг хүсч байсан сөрөг байдал, бүхэл хэсэгтэйгээ нийлээд эерэг мэт санагддаг. Эерэг талуудын гарч ирэх нь сөрөг талуудыг нь арилгахад дөхөмтэй.

Ямар нэг сөрөг зүйлийн эерэг тал байх нь тухайн сөрөг зүйлийг арилгахгүй байх шалтаг болохгүй.

Тариан талбайн зэрлэг ургамлуудыг идэж амьдардаг хортон шавж, хүний нуруун дээр амьдарч эхэлвэл энэ нь сөрөг зүйл болох болно. Түүнийг арилгах хэрэгтэй болно.

Хэмжээнээсээ үл хамаарч бүх төрлийн сөрөг байдлыг арилгах нь бүхэл хэсэгт хөндлөнгөөс оролцох боломжийг бүрдүүлэх болно. Энэ хэсэг нь арилаг, энэ хэсэг нь үлдэг гэж болохгүй. Хорт байдал нэг бол бүхлээрээ арилах хэрэгтэй, эс бол түүний хортой байдал үргэлжилсээр байх болно.

Хүний харилцаанд хүлээцтэй байдал чухал үүрэгтэй. Хүлээцтэй байдал гэж, гаднах хальсных нь хиртэй байдалд бус, доторх сайхан байдлыг анхаарах явдал юм. Хүлээцтэй, тайван байх нь эргэн тойрондоо байгаа хүмүүстэй тайван, чөлөөтэй харилцах орон зай бүрдүүлж байдаг. Энэ зай багасах тусам найз нөхдийн тоо ч багасдаг.

Хүлээцгүй хүмүүс өөрсдийгөө ямар ч буруугүй гэж үздэг. Тэдний давчуу ертөнцөд орсон хүн гарах гэж үйлээ үздэг. Гэхдээ хүлээцтэй байдал гэдэг юуг ч үл тоомсорлох гэсэн үг биш.

Хэн нэгний алдаатай байдлын өмнөөс хүлээцтэй хандана гэдэг нь түүнд алдаагаа засах засварын газар болохынхоо хувьд хэмжээтэй байх учиртай.

Өөртөө буй хүлээцтэй байдалдаа хэмжээ заахгүй байх хэрэгтэй боловч хүмүүст хэмжээтэйгээр хүртээх хэрэгтэй. Хүний мэдрэхүй гэдэг хүлээцтэй байдлыг хяналтандаа байлгах шаардлагатай. Хүний мэдрэмжийн хяналтнаас гарсан хүлээцтэй байдал сул дорой байдал болж хувирдаг.

Хилэнцэт хорхойд хатгуулчихаад өршөөл үзүүлэх хэрэгтэй, хүлээцтэй байх хэрэгтэй гэдэг хүн тэр хилэнцэт хорхойд өөр хүнийг хорлох боломж өгч буй хэрэг юм. Мэдээж өөрөө амьд гарсан бол шүү дээ...

Гомдохгүй байх хэрэгтэй

Сэтгэл санаагаар унахгүй байх, гоморхохгүй байхын аргагүй нөхцөл байдалд хүн орж болдог. Хүссэн хүсээгүй, таны зөв байсан ч, биш байсан ч та бусдад гоморхох, сэтгэл санаагаар унаж болох юм. Гомдохгүй байхаар шийдвэл гомдохгүй байж болдог. Гомдсон, гомдлоо бусдадаа гаргадаг хүмүүс бол гомдохоор шийдсэн хүмүүс юм. Эдгээр хүмүүс өөрсдийнхөө ч өрөөлийн ч амьдралын амтыг үгүй хийдэг.

Гомдох гэдэг, хүн өөрийнхөө нийгмийн болон хүнлэг үйлчилгээнүүдийг өлгүүрт өлгөж буй хэрэг юм. Энэ утгаараа ямар ч хүнд эдгээр үйлчилгээнүүдийг доголдуулах эрх байхгүй. Стратегийн хувьд амжилтад хүрэхийг хүсч буй хүн гомдож чаддаггүй. Учир нь гомдох нь түүний үнэ цэнийг, итгэлтэй байдлыг хөргөдөг. Нэр хүндэд нь сэв суулгадаг. Найз нөхдөө алдахад хүргэдэг.

Зорилгодоо тэмүүлэгч хүн бүр бусад хүмүүс өөрийнх нь талаар "Тэр хэнд ч гомддоггүй. Дайснууддаа ч хүртэл" гэж хэлдэг байхын тулд хичээх ёстой.

Гомдол, бодит болон бодит бус хүч чадлыг сулруулахын шинж юм. Хүчтэй хүн гомдох гэдгийг мэддэггүй, боддог ч үгүй. Хэрэвзээ шаардлагатай бол ямар нэг хүнтэй ямар нэг харилцаагаа заавал гомдож, гомдоллохгүйгээр тасалж болдог.

Хүч чадал нь гомдолд хүрэхгүй хүн гомдлоо гадагш гаргахгүй байх хэрэгтэй. Гэхдээ, гомдохгүй байх нь, гомдохоос илүү амархан байдаг.

Ямар нэг хүнд гомдох нь тэр хүнд хүртэх эрхгүй үнэ цэнэ нэмдэг бол таны үнэ цэнэ багасахад хүргэдэг.

Хэнд ч бүү гомд.

Өргөснүүдэд нь гомдоод цэцэрлэгийг орхивол тэндэх цэцэгсийг түүж чадахгүй байх болно. Та өөрөөсөө гадуурх бүхий л хүч чадал болон эрдэм мэдлэгийг маш цэвэрхнээр өөртөө чиглүүлдэг байх хэрэгтэй. Өөрөөсөө шалтгаалах ямар ч шалтгаанаар энэхүү хүч чадлын ариун байдлыг эвдэх эрхгүй. Хүссэн бүх үедээ өөрийн хүсэл зорилгоосоо хаяад байвал юу үлдэх вэ? Гэтэл гомдох гэдэг, хүссэн их хэмжээний зорилгоо хаях гэсэн үг юм.

Хэн нэгэнд гомдох нь ямар нэг үйл ойлголцох байдлыг улам хурдлуулах ч тохиолдол бий. Хүмүүстэй харилцах харилцаа доройтох үед энэхүү гомдол бүх төрлийн нянд үүдээ тавьж өгөх болно. Алимнаас болж бие биедээ гомдвол лийрнээс болж байлдахад хүргэж болно.

Ерөнхийдөө гэж хэлэхэд энэ хорвоо дээр амьдарч байсан хамгийн аюултай дайсан, өш хонзон, муу бүхний эсрэг явж байсан тэнгэр элч нар хэнд ч гомддоггүй байсныг нь харж болох болно. Бидний нэгэн ч тэнгэр элчүүд шиг эсрэг нөлөөлөл, муу арга заль, эрх тэгш бус байдалд тэсэж чадахгүй. Тиймээс, хүмүүст гомдох, гоморхох эрх бий гэж үү?

Их зан, хөдөлмөрийн үр дүнг бохирдуулдаг

Улс сүр жавхлантай, далай тэнгис гүн, цэцэгс үзэсгэлэнтэй, газар шороо өгөөмөр билээ. Гэхдээ эдгээрийн алинд нь ч их зан байдаггүй. Мөнгөн давлагаагаараа хүний сэтгэлийг татагч мөрөн голын урсгалд ч, сэрүүн үлээх сэвшээ салхинд ч их зан байхгүй. Нэг нэгийгээ хөөн эргэлдэгч өдөр болон шөнөд ч, дэлхийг ээх наранд ч их зан гэж юм байхгүй.

Тариан түрүү ямар ч энгийн даруу юм бэ дээ. Толгой нь үргэлж бөхийж байдаг.

Амьдралын, мөн түүний гайхамшигт чимэглэл болох байгалийн юмс үзэгдэлд их зан гэж байдаггүй. Учир нь тэрхүү чимэглэлийг хийсэн материалд нь мартамхай байдал гэж байхгүй.

Нар, нэг ч хором байр байдлаа мартдаггүй, үүгээрээ ихэрхдэггүй. Их зан гэдэг хүний аймшигтай том мартамхай байдал юм. Хаанаас ирж, хаашаа явж буйгаа мартагнах явдал юм.

Хүний, амьдралын бий болсон шаардлага болон тэрхүү шаардлага доорх өөрийн байгаа газрын тооцооноосоо холуур өнгөрөөж буй мөч бүр нь ертөнцийг бүтээгчийн эсрэг үйл хийж байгаа явдал юм.

Хамгийн муухай зан бол хүн өөрт нь заяасан зүйлсээр сайрхах явдал байдаг.

Их зантай хүн бусдыг дээрээс нь хардаг. Өөрт нь байгаа бүхэнд бусдын оролцоог үгүйсгэдэг. Ийм хүмүүс өөрт нь бусад хүмүүс зөвхөн санал нийлэх ёстой гэж л үздэг. Гэхдээ ийм хүмүүс бусдад ямар нэг гай мэт санагддаг.

Хүн мэдээж өөрийн нөр их хөдөлмөрийнхөө гавьяаг хамгаалах учиртай. Гэхдээ хөдөлмөрийн үр дүн их зангаар хамгаалагддаггүй. Их зан хөдөлмөрийн үр дүнг хиртүүлдэг.

Хүмүүстэй харилцах харилцаандаа зайлшгүй баримтлах зай гэж бий. Эдгээр зай, хил хязгаарыг тогтоох, удирдах нь их зантай ямар ч холбоогүй. Нарны, дэлхийгээс хол байдаг нь түүний их зантайгаас шалтгаалж буй хэрэг ерөөсөө биш. Үүргээ биелүүлэхийн тулд тэрхүү зайгаа барих хэрэгтэй учраас л энэ юм. Учир нь хэрвээ ойртвол дэлхий шатна, холдвол мөстөнө.

Их зан сэтгэлийн усан эргүүлэг юм. Хүний харилцааны зохион байгуулалт харин техникийн (арга барилын) ухаан юм.

Багш, амжилттай ажиллахын тулд сурагчтайгаа тодорхой зайнаас харилцах ёстой. Энэ зай нь багшийн их зан биш харин заах урлагийн шаардлагуудын нэг юм.

Хүмүүс таны дэргэд тайван байж чадахгүй байвал, таны харилцааны өргөст торонд өлгөгдөн шарх авдаг бол, таньтай байхдаа шаналал, зовлон мэдэрдэг бол, дэргэдээс тань даруй холдохыг хүсдэг бол та маш хэцүү харилцаатай гэсэн үг.

Хүмүүст, дэргэдэх өргөсөн дээр суусан хүний том жижгийг хэмжихийн тулд томруулагч шил хэрэгтэй. Амжилтад хүрэхийг хүсч буй хүний ямар ч тааламжгүй байдлаас шалтгаалах

асуудал байх учиргүй.

Зан харилцааны зохицол, хэмжээ хязгаарын хүчирхийлэл үзүүлэхгүй байх байдал бөгөөд харин их зан гэдэг бол жинхэнэ хил хязгаарын хүч хэрэглэх тэр тохиолдол юм.

Нар адил байххэрэгтэй газраа л бай. Орчин тойрноо ч түлэхгүй, бас мөстүүлэхгүйгээр...

Жүржийг магтах, түүнд дургүй хүмүүсийн хувьд ч зайлшгүй зүйл юм

Сайхан амт, үнэртэй С аминдэм ихтэй жүржийг хүмүүс их магтаж, бие биендээ үргэлж санал болгодог. Өвөл болохоор бүр ч их анхаардаг. Гэхдээ жүрж өөрийгөө магтаж байхыг харсан хүн бий гэж үү? Жүрж өөрийгөө магтдаггүй сайхан, тэгээд ашигтай билээ. Энэ нь өөрийнхөө амтат болоод ашигтай байгаа нь өөрийнх нь үр бүтээл биш, миний үүрэг гэдгийг мэдэж буй хэрэг.

Хэрэвзээ бүх жүрж гэнэт хэлд орж "Би амттай, би сайхан үнэртэй, би ашигтай, би сайхан өнгөтэй, би аминдэм ихтэй" гээд өөрөөрөө сайрхах юм бол хэн ч гэртээ оруулахгүй байх байсан.

Интоор ч бас сайхан тэрэнд бас хүмүүс дуртай, өөрөө өөрөөрөө сайрхдаггүй. Харин тэр өвөл мартагдахаа мэднэ. Үүрэг нь зөвхөн зуныг алдаршуулах юм.

Нэг улиралд төрж, нэг улиралд үхдэг амьд бүхэн өөрөөрөө сайрхахын, өөрийгөө мартахын ямар ашиггүй, ямар муухай зүйл болохыг мэддэг. Нар, ус, шороо хамтдаа хөдөлмөрлөж амт, үнэр, өнгө өгдөг лабораторид огт танихгүй хүмүүсийн хөдөлмөр болон хүслийн үр дүнд бүрэлдэн тогтсон бүхэн сайрхах, өөрийгөө магтах нь ямар тэнэг бөгөөд, юмны ач тус мэдэхгүй байдал болохыг мэддэг.

Өөрийгөө магтдаг хүн, өөрөөсөө бусдыг үгүйсгэж буй хэрэг. Үнэгүй агаараар, амьсгалж амьдрагч хүний энэ олон үнэгүй зүйлсийн дунд сайрхах нь утгагүй. Хоёр нүднийхээ төлөө хором ч хичээгээгүй байж, сохор зоос ч төлөөгүй болгоноороо сайрхах нь утга төгөлдөр гэж үү?

Бэлэн бүхнээр сайрхах нь учир дутагдалтай, хүний бэлэн болгоныг ашиглан хүрсэн үр дүн, хөдөлмөрөөр сайрхах нь бас утгагүй, учир дутагдалтай юм. Учир нь хөдөлмөр өөрөө сайрхдаггүй, хөдөлмөрөөр хүмүүс сайрхдаг.

Амтат, ашигтай жүрж өөрийгөө магтдаггүй. Гэхдээ тэр байдлаараа цэцэрлэгчийг магтуулдаг. Цэцэрлэгч ч сайрхдаггүй. Тийм байдалтай байгаагаараа, өөрөөр хэлбэл амьд байгаагаараа, амьд байх нөхцөлийг нь бүрдүүлсэн хүчин зүйлийг магтдаг.

Тэгвэл сайрхуулах ёстой нь байгаагаараа сайрхахыг мэдэгч юм. Өөрөө өөрийгөө магтаж, өөрөөрөө сайрхдаггүй бүхэн гэсэн үг.

Та жүрж, эсвэл интоор байхыг оролд. Өөрийгөө магтах, өөрөөрөө сайрхах шаардлагагүй болно. Таныг магтахын тулд бүгд хошуурах болно. Жүржинд дургүй хүн байж болох ч жүржийг магтах нь тэдний хувьд ч зайлшгүй зүйл юм.

Амьдрал мартдаггүй, мөн зөнд нь хаядаггүй

Тэрбээр тэр нэгэн хүнээс авсан тусламжийг огт мартдаггүй байлаа. Түүнд тус хүргэсэн тэр хүн аль эрт хорвоог орхисон байв. Гэсэн ч тэр, еерт нь тус хүргэсэн хүнийг огт мартаагүй, зүрхнийхээ нэг хэсэгт түүнийгээ хадгалж явдаг байлаа. Сэтгэл зүрхнийх нь нэг булан үүрд тэр хүнийх л байлаа.

Нэг едер мөн хэцүү байдалд оров. Тэгээд ч яг урьдах зүйлтэй нь адил тохиолдол байв. Хэн нэгэн гэнэт гарч ирээд түүнд туслах учиртай байжээ. Энэ туслалцааг үзүүлж чадах нэгэн хүнийг мэдэж байсан ч түүнийг таньдаггүй байжээ. Өөр яах ч аргагүй байсан учраас гэрт нь очиж хаалгыг нь тогшжээ.

Гэрийн эзэн инээмсэглэсээр гарч ирсэн бөгөөд түүнд хүсч байснаас нь илүүгээр тусалж гэнэ. Хэсэг хугацааны дараа тэрбээр тэсэлгүй "Та намайг сайн танихгүй атлаа их тус хүргэлээ. Үнэнийг хэлэхэд би найдахгүй л байсан юм. Яагаад надад туслахын тулд ийм үнэн сэтгэлээсээ хандана вэ" гэж асуусанд гэрийн эзэн:

"Итгэхгүй л болов уу. Би ч бас өөрөөсөө энэ асуултыг асуусан боловч хариулт авч чадсангүй. Гэхдээ дотроос минь хэн нэгэн авиа заавал өөрт тань туслаарай гээд байх шиг байсан. Хаалган дээр таныг угтахад л дотроос минь ийн дуулдаж эхэлсэн" гэв.

Түүний дотроос өнөөх хүнд тусал хэмээн хэлэх нь тусламж авсан хүний зүрхэнд мөнхөрсөнд өмнөх тус хүргэсэн хүнийг хүндлэх тэр сэтгэлийн дуу байжээ.

Амьдралын жингийн туухайнаас холуур гарах нэг ч сайн болон муу зүйл гэж үгүй. Үүнийг хүн мэдсэн ч мэдээгүй ч хүний жин нь нэг нэмэгдэж, нэг багасч байдаг. Заримдаа ямар ч хүчтэй салхи таныг хөдөлгөж чадахааргүй тийм хүнд болох үе бий. Мөн заримдаа модны хатсан навч адил өчүүхэн салхинд хийсэх болно. Амьдралын жин хэдий жижигхэн байсан ч бүхий л сайн муу, нүгэл буяныг хэмжиж, хаа нэгтээ бичиж үлдээдэг тийм нарийн байдаг.

Та өөрөө мэдэхгүй ч таны сайн, муу бүхэн нэмэгдсээр байх болно. Тэгээд байн байн зам дээр тань гараад ирэх болно. Та үргэлж, хаа ч явсан нэг л хүнтэй үргэлж таарах болно. Тэр бол та өөрөө билээ.

Амьдрал хэзээ ч зөнд нь хаядаггүй. Ямар ч хөдөлгөөнийг тань харахгүйгээр өнгөрөхгүй. Олон сая инээмсэглэл, олон сая санаа алдалт бүгд хаа нэгтээ бичигдэх болно.

Таны өчүүхэн омог хаа нэгтээ ямар нэг уулыг байрнаас нь хэрхэн хөдөлгөж буйг таахын аргагүй. Хэзээ нэгэн цагт тэр уул таныг даран унах үед та тэр омгоо аль хэдийн мартсан байх болно. Харин амьдралын санах ой хосгүй бөгөөд гайхамшигтай билээ.

Ууланд уншсан номын тань хэрэг хотод асуудал шийдэхэд хэрэг болж ч болно. Хэзээ ч юмыг зөнгөөр нь хаядаггүй амьдрал хүний хөдөлмөрийг үл ойшоолгүй өнгөрдөггүй. Оюун санааны тань хөдөлмөр, мэдрэмжийн тань хөдөлмөр, зүрхний тань хөдөлмөр бүгд үнэлэгдэх болно.

Та бүхий л сайн болон муу зүйлсийнхээ төлөө зориулсан биет болон биет бус хөдөлмөрөөр өөрийнхөө хэрэгцээнд зориулах байрны тоосгыг нь шатааж, шаврыг нь зуурч, дээврийг нь хадаж буй хэрэг юм. Таны бэлтгэсэн бүх түүхий эд, энэхүү байшин сүндэрлэхэд хэрэгтэй гэдэгт эргэлзэхгүй байж болно.

Энэхүү байшин, таны бэлтгэсэн түүхий эдээр босч, хананд нь таны хүссэн зураг өлгөгдөж, өрөөнүүдэд нь таны тавилгууд тавигдах болно .

Арвай тариалсан хүн буудай хураахыг та харсан уу? Газар хэвлийд нь цацагдсан тарианы юу болохыг мэдэх бөгөөд үүнийг хольж хутгахгүй, андуурахгүй, бас мартахгүй.

Хүний оюун санаа бас газар шиг байсан бол. Даанч тийм биш.

Амьдралын санах ой, хосгүй бөгөөд гайхамшигтай болохыг мартахгүй бол бусад зүйлсийг мартсан ч тийм их хор учрахгүй.

Таны мартсан болгоныг амьдрал ч гэсэн мартана гэж үзэж байгаа бол та их андуурч байна.

Амьдрал мартдаггүй, бас зөнд нь хаядаггүй.

Жижиг зүйлүүд том зүйлс мөн.

Маш уянгалаг шүлэгний нэг үгийг хасаад үз. Саяын тэр уянгалаг сайхан байдлаас нь юу ч үлдэхгүй. Утгагүй өгүүлбэрт, таарсан нэг үг нэмээд үз, өгүүлбэр утга төгөлдөр болох болно.

Нэг өгүүлбэрийн таслалуудынх нь байрыг солиод үз. Утга нь өөрчлөгдөх болно. Түүний үгсийнх нь байрыг бас солиод үз. Мөн л өөр утгатай болох болно.

Амьдрал гэдэг шүлэгний таслалууд ч зөв газраа байрлаж, зөв өгүүлбэрүүдээр чимэглэгдэх ёстой. Нэг ч үг илүү, эсвэл дутуу байх ёсгүй. Учир нь тэрхүү шүлэг уянгалаг, яруу сайхан байдлаа үгнүүдийн зөв газраа байрласан үед олох болно.

Нэг үг дутуу эсвэл илүү байх нь, эс бол таслалууд өөр өөр газар байрлавал, үгс зөв дараалалтай байхгүй бол амьдралын яруу найраг тань муухан байх болно.

Таслал, цэг болон бусад гишүүд нь дутуу/буруу байвал амьдралын үр дүн нь тааруу, өнгөгүй, үр өгөөжгүй, утгагүй байх болно.

Тиймээс цэг таслалын дүрмийг баримтлах нь таны амьдралд утга нэмэх болно.

Урлагийн томчуул аугаа уран бүтээл туурвиж чадахгүй байх нь олонтаа. Тэд урлагаа хөдөлгөж чадахгүй байгаа юм. Уран бүтээл гэдэг урлагийн хөдөлгөөнд орсон хэлбэр шүү дээ. Таныг амжилтад хүргэх зүйл бол урлагийн тань аугаа байх нь биш уран бүтээлийн тань аугаа байх байдал юм.

Урлагийн тань хэмжээний нэгэн адилаар ажиллах хүч болон анхаарлаа түүндээ хандуулах хэмжээ их байх хэрэгтэй. Эсрэг тохиолдолд урлаг, аугаа уран бүтээл хийхэд ганцаараа хүрэхгүй.

Ямар ч том яруу найраг, жижигхэн цэг, таслалыг хэрэгсэхгүй өнгөрдөггүй.

Маш сайхан шүлэг найргийг зуу зуу наслахад нь нөлөөлж буй зүйл заримдаа ганц таслал, заримдаа ганц үг байдаг.

Онцгой зүйлст онцгой хандах хэрэгтэй

Таны удирдлага дор байдаг хүмүүсийн хооронд гарах янз бүрийн маргааныг газар дээр нь шийдэх хэрэгтэй. Бие биедээ гомдоцгоосон бол тэднийг эвлэрүүлэх хэрэгтэй болдог. Ямар нэг чухал зүйл дээр маргалдан үзэл бодол зөрөлдөж байгаа бол түүнээс болжхагарагдахаас сэргийлэххэрэгтэй. Учир нь ажаргалыг, итгэлийг, үр дүнгбий болгохарга нь энэ байдаг. Гэтэл заримдаа тийм асуудлууд гардаг. Ямар вэ гэхээр асуудал гарсан дор нь шийдэх гэхээр асуудал улам хүндэрдэг. Цагаа олоогүй шийдвэр тань зарим асуудлыг улам хүндрүүлэх талтай байдаг.

Аливаа маргааныг газар дээр нь шийдэх гэдэг ерөнхийдөө зөв зүйл. Зарим асуудлыг тодорхой хугацаа өнгөрөг хэмээн үлдээх нь онцгой зөв зүйл байдаг.

Тэр үеийг хүртэл удирдан зохион байгуулсан хамт олон дотор гарсан ямар нэг асуудлыг үргэлж газар дээр нь шийдэж, өөрийнхөө харьцааг сулрахад огтхон ч боломж олгоогүй байж болох юм. Гэтэл таны өмнөөс цаг хугацаа өнгөрөхийг нь хүлээхээс өөр аргагүй гэдгийг мэдрүүлсэн тийм асуудал гарлаа гэж бодъё. Тиймээс та асуудлыг хойшлуулна. Энэ тохиолдолд та онцгой байдлыг ерөнхийгөөс салгаж байгаа хэрэг.

Хүмүүс онцгой тохиолдлуудад онцгой шийдвэр гаргаж асуудлыг шийдэж болдог. Онцгой тохиолдлуудад ерөнхий байдлаар хандсан хүмүүс том алдаа хийж магадгүй. Онцгой нөхцөл байдлын шалгуурууд үнэхээр хэцүү байдаг.

Ямар нэг ажлын шаардлагаар үргэлж уулздаг хүнийхээ зан төрхийг та зайлшгүй мэддэг байх учиртай. Гэхдээ тэр хүний огт мэддэггүй байсан тийм зан нэгэн уулзалтын явцад гэнэт гараад ирлээ гэж бодъё. Магадгүй тэр хүн, тухайн цаг үед танаас шалтгаалахгүй зүйлсээс болж ийм өөр зан гаргаж болох талтай. Тэр хүний урт хугацааны турш танд "бүртгэгдсэн" тэр зан бол ерөнхий байдал мөн. Харин тэр өдрийнх нь зан нь онцгой тохиолдол мөн. Тиймээс та онцгой байдлын шалгуурт орлоо гэсэн үг. Түүний энэхүү онцгой тохиолдолд та ерөнхийгөөр хандвал тэр өдрийн уулзалт амжилтгүй дуусах нь гарцаагүй. Та, онцгой нөхцөл байдалд онцгой зан гаргаж байж байдлыг сайжруулах болно.

Гайхсан үедээ, нөхцөл байдлыг аврахын тулд, тэр ч бүү хэл санаачилгыг гартаа авч асуудлыг өөртөө ашигтайгаар эргүүлэхийн тулд та ч гэсэн гайхшруулах хэрэгтэй.

Машин болгон хивс нэхдэггүй. Хивс нэхдэг байхын тулд тухайн машины бүх хэсгүүд нь гүйцэт болоод ажиллахад тохиромжтой байх хэрэгтэй. Хамгийн жижигхэн хэсэг нь ч гэсэн ажиллахгүй бол хивс нэхэгдэхгүй гэсэн үг. Хамгийн өндөр магадлалтайгаар тэдний агуулахаар дүүрэн гологдол бүтээгдэхүүн гарах юм.

Хүмүүст заах, сургах, юманд хүрэхэд нөлөөлөх хамгийн гол хүчин зүйл болох мэдээлэл болон дадал зуршлууд нь тэдний хивсний машин болоход нөлөөлөх болно. Харин мэдрэх гэдэг бол сайн ажиллагаатай нэхмэлийн машин байх явдал байдаг.

Бэлэн байх хэрэгтэй. Онцгой нөхцөл байдлыг сайн мэдэрч, онцгой байдлаар хандана гэдэг

байнгын бэлэн байдлаас шалтгаалдаг. Харин хүмүүсийг "гайхшруулахын" тулд орцыг нь хэтрүүлж харьцааг хүндрүүлэхгүйн тулд байнгын бэлэн байдалд байх хэрэгтэй байдаг.

Цаг үргэлж хамгийн сайныг нь хийхийг эрмэлзэх хэрэгтэй

Тэрбээр 1899 онд Стамбулд төржээ. Түүнийг гурван настай байхад нь эцэг нь өөд болж. Тэгээд үргэлж гачигдлын дунд байсаар өсчээ. Туранхай, сул дорой биетэй их том толгойтой хүүхэд байв. Есөн настайдаа нэгэн ослын улмаас зүүн гар нь гэмтэж ажиллагаагүй болжээ. Ээжийнх нь төгсгөлгүй иххичээл зүтгэлийнх нь ачаар тухайн үеийн Боловсролын Яаманд хандсан боловч сургуульд явж чадсангүй. Нэгэн дунд сургуульд зөвхөн бүртгэл нь үлджээ.

Энэхүү өнчин, тураалтай хүү амьдрахын эрхээр ээжийнхээ хийсэн нарийн боовуудыг нэгэн номын дэлгүүрийн лангуун дээр тавьж зарахаар үзээд алджээ. Гэвч, энэ нь бас бүтэлгүйтжээ...

Сургуульд явж чадаагүй ч хүү толь бичиг ашиглан бие даан Франц хэл сурч 15 насандаа орчуулга хийж эхэлжээ. Бие даан Франц хэл сурсан хүү ирээдүйд маш сайн "Франц хэлний хэлзүй"н ном зохиох байлаа.

Анхныхаа романыг 13 настайдаа бичсэн хүү 19 настайдаа "Хорьдугаар зуун" нэртэй нэгэн сэтгүүл гаргажээ. Дөч хүрэхээсээ өмнө сэтгүүлзүйн ухааны томчуудын дунд өөрийн байр суурийг хэдийнээ олсон байлаа.

Номын дэлгүүрийн лангуун дээр нарийн боов зарж чадаагүй хүүгийн номнууд тэр лангуунуудаар дүүрэн байлаа.

Оюун ухааны, уран зохиолын, нийгмийн гээд олон өгүүллэгтуурвижээ. Тэрбээр Туркийн уран зохиолын хамгийн алдартай хүн болов. Түүний роман бүр нь сонгодог болжээ. Тэрбээр 1961 оны 7-р сарын 15-нд хорвоогийн мөнх бусыг үзүүлсэн боловч түүний зохиол бүтээлүүд одоо хүртэл алдартай хэвээрээ байсаар байна.

Пейами Сафагийн энэ амжилтыг зөвхөн оюун ухаан болон авьяастай нь холбож тайлбарлаж болохгүй. Уран зураг зурахын тулд мэдээж авьяас шаардлагатай боловч хөдөлмөр, шаргуу байдал болоод бийр, холтос хоёрыг гартаа авах эр зориг байхгүй байсан бол авьяас юунд хүрэхэв дээ.

Пейами Сафа бол нөр их хөдөлмөрөөр авчирдагялалтын эзэн байсан юм. Тэрбээр маш их сонирхолтой бөгөөд хичээнгүй хүн байсан юм.

Өөрийнхөө ямар ч бодол, ямар ч ятгалганд нээлттэй байдаг байв. Түүний эр зориг нь ган адил байжээ. Түүний амьдралын олон түүхийн нэг нь эр зоригоо хүмүүжүүлж, хүчирхэгжүүлэхийн тулд зарцуулсан хөдөлмөр нь байлаа.

Пейами Сафа өөрийгөө маш гүн, бат бөх, тэгээд олон талтай хөгжүүлсэн байдаг. Өөрийнхөө мэргэжлээрээ тухайн үеийн тэргүүлэгчдийн нэг байсан Доктор, Профессор Айхан Сонгар: "Түүний дэргэд эрүүл мэндтэй холбоотой сэдвийг хөндөхийг би хүсдэггүй байлаа. Энэ талаарх мэдлэг нь үнэхээр гайхмаар бөгөөд түүний хуулийн мэдлэг нь эхнэрийн маань амийг аварсан юм" гэсэн байдаг.

Олон жилийн өмнө аавд нь хандсан боловч тусыг эс олсон өнчин хүүд, ааваасаа дутахгүй нэр хүндтэй болсон, нэгэн үеийн Боловсролын Сайдын хүү: "Аав маань чамайг сургаж чадаагүй ч чи намайг сургасаан, Пейами" гэсэн байдаг.

"Амьдрал" сэтгүүлийн 1957 оны 9-р сарын 6-ны дугаарт нийтлэгдсэн түүнтэй хийсэн ярилцлаганд сурвалжлагчийн "Нийтлүүлснийхээ дараа харамссан тийм өгүүллэг бий юу?" гэсэн асуултанд "Бүх өгүүллэгтээ харамсаж, тэднээсээ ичиж байна. Тиймээс үргэлж илүү сайныг бичихээр хичээж байна" хэмээн хариулсан байдаг.

Илүү сайныг хийхийн тулд эхлээд ямар нэг зүйл хийсэн байх шаардлагатай. Илүү сайн гэдэг бол өмнөх хийснээс тань илүү сайн болохоос огт хийгээгүйгээс тань биш. Зарим хүмүүс илүү сайныг хийхийн тулд юу ч хийдэггүй.

Пейами Сафа өнчин хүү байсан. Сургуульд явж чадаагүй. Хөдөлмөрч, шийдэмгий, эрэлхэг байдал нь түүнийг сая сая уншигчийн хүндэлдэг зохиолч болгосон юм.

Зорилгодоо тэмүүлэгч хүн гэдэг шалтаг тоочдоггүй хүн байдаг.

Шалтаг эрэгчид, хэзээ ч шалтаг олохдоо оройтдоггүй бөгөөд тэд хэзээ ч зорилгодоо тэмүүлэгч хүн байж чадахгүй. Үргэлж илүү сайныг хийхээр эрмэлзэн хамгийн сайн руу хүрэх хэрэгтэй.

Аливаа мэдээлэл бусдад хүрэх бүртгээ өөр шинэ мэдээллийг дагуулдаг.

Хүний мэдэж буй зүйлс нь еерт нь гай болдог гэвэл та гайхах уу? Тийм ээ, бидний мэддэгзүйл, хэрэглээгүй тохиолдолд бидэнд гай болох нь бий. Нэвт салхинд суух нь хүнийг дааруулна гэдгийг мэддэггүй хүн хэрвээ тэнд зогсвол магадгүй юу ч болохгүй. Гэтэл үүнийг мэддэг хүн тэнд жаал зогсвол зайлшгүй евчлех болно.

Зөв гэдгийг нь мэдсээр байж хийгээгүй бүхэн маань биднийг буруутгахад бэлэн байх болно. Итгэсээр байж амьдралдаа хэрэгжүүлээгүй ямар ч зүйл танд дайсан болох болно. Зарим хэмжээ хязгаарыг мэддэг байтлаа түүндээ таарсан байдлаар хандахгүй байх нь тэр хэмжээг мэдэхгүй байснаас илүү осолтой.

Хүн итгэдэг шигээ түүгээрээ амьдрах ёстой. Тэрхүү итгэлээр амьдраагүй тохиолдолд үргэлж хор уршиг, эргэлзээ, сэтгэлийн хямралд хүрдэг. Итгэдэг, мэддэг багахан зүйлээ амьдралдаа хэрэгжүүлдэг хүн, хэдий чинээ их зүйл мэддэг боловч түүнийгээ амьдралдаа хэрэгжүүлдэггүй хүнээс үргэлж дээгүүр зиндаанд байдаг.

Хийх ёстой зүйлс нь хийгдэхгүй, биелэгдэхгүй бол итгэл хэсэг хугацааны дараа тэр хүнийг орхидог. Итгэл нь хаяад явсан хүн шиг ганцаардмал хүн байдаггүй.

Өөрт байгаа зүйлсийг бусдад алдаж, мэддэг зүйл тань тарж бутарна гэж бүү ай. Хэрвээ та амьдралын их талбар дээр эдгээрээс гадна итгэлээ алдвал харин хэцүү байх болно.

Шинэ мэдээлэлтэй болохын тулд хуучнуудыг хэрэглэх хэрэгтэй. Өөртөө байгаа мэдээллийг хэрэглэдэггүй, тэдгээрийн заасан зүгтхөдөлдөггүй хүн шинэ мэдээлэл хүртэх нь боломжгүй байдаг. Хэрэглэж буй аливаа мэдээлэл соронз адил өөр мэдээллүүдийг өөртөө цуглуулдаг.

Итгэдэг зүйлсээ жагсаан байж бусдад тоочих атлаа өөрөө түүнийгээ хийдэггүй бол таны өөрийгөө хайрлах, өөртэйгээ эв найрамдалтай амьдрах тань боломжгүй юм. Өөрийгөө хайрладаггүй хүн өөрийгөө хүндэлж чадахгүй. Ийм хүн бусдаар хүндлүүлнэ гэдэг нь боломжгүй. Хүний ёсонд үргэлж үлдэцтэй байсан зүйл бол итгэлтэй амьдарсан хүмүүс юм. Хамгийн их хайрлагдаж, хүндлэгдэж, хүмүүсийн алган дээр энхрийлүүлдэг хүмүүс бол итгэдэг шигээ амьдардаг хүмүүс байдаг.

Мэдрэмж, сүнс, чин сэтгэл болон сэтгэл зовнил, эдгээрээс бүтсэн итгэлээр хийгдсэн аливаа ажлын алдаанууд нь хүртэл алга ташин угтахад хүргэдэг. Хүмүүс итгэл үнэмшилтэй хүний алдааг ч чин сэтгэлээсээ тосч авдаг бөгөөд тэдгээр нь маш өхөөрдөм, хайр татмаар байдаг.

Үзэгчид баатарлаг, эрэлхэг зоригтой, хөл гар нь бэртсэн, толгойгоо цагаан алчуураар боосон, шархтай, өөртэй нь ойр байдаг тийм жүжигчдэд дуртай байдаг. Бүх зүйл дууссан гэж бодож байсан ч найруулагч өөр дүрд таныг урих болно.

Мартах гэдэг мэдлэгийн гамшиг

Хотын гамшиг нь үер, газар хөдлөлт. Харин мэдлэгийн гай гамшиг нь мартаж юм. Мартах, хөдөлмөрийнхөө болон оюун ухааныхаа хүчний нэг хэсгийг гаргуунд нь гаргаж буй хэрэг мөн. Хүн бүх зүйлийг санах шаардлагагүй. Тэгээд ч энэ нь боломжгүй. Гэхдээ өөрсөддөө үргэлж хэрэг болдог ямар нэг мэдлэгийг мартаж нь үнэхээр гамшиг мөн. Ямар нэг мэдлэг, мэдээллийг мартажгүй байж л өөртөө эерэгээр ашиглах болно. Мэдлэг, мэдээллийг ашиглавал түүнийг мартажгүй байж мөн мэдлэгийнхээ хүрээг тэлэх болно.

Уншсан номоосоо хүртсэн ямар нэг мэдлэгийг ой ухаандаа сэргэг байлгах нь өөр өөр арга барилаар уншихаа үргэлжлүүлэхтэй холбоотой юм. Хүмүүсийн гайхлыг төрүүлэх тийм сайн санах ойтой л биш бол уншсан номынхоо товчлолыг бичижхадгалах нь танд тустай байх болно. Мөн уншсан номынхоо хамгийн чухал гэж үзсэн хэсгийг цаасан дээр бичижхадгалах нь бас үр дүнтэй арга байдаг. Зохион байгуулалттайгаар ном уншдаг, дээрх 2 аргын аль нэгийг хэрэглэн, уншсан номынхоо товчлолыг хийдэг хүн хааяа энэхүү олон боть болох мэдээллийг гүйлгэж хараад ном уншиж сурсан зүйлсээ сэргээж болдог. Энэхүү санах техникийн өөр нэг давуу тал нь бэлтгэсэн мэдээллээ унших бүртээ өөр шинэ утга гаргаж ойлгох явдал юм. Бид уншсан бүхнээрээ нэг нэг өөр зохиол бий болгодог. Бид цаг хугацааны турш өөрчлөгдөн, гүнзгийрэх учраас ямар нэг мэдээллийг дахин давтан унших тусам урд нь олж хараагүйгээ харах, мэдрээгүйгээ мэдрэх боломжтой болно. Ийнхүү аливаа номноос хүртэх ашгаа дээд хэмжээгээр хүртсэн болж таарна. Үүнийг тухайлж хэлбэл нэг хүнтэй хэд хоног нөхөрлөх, түүнтэй цаг хугацааны турш улам гүн, дотно найз болохтой адил билээ. Өдөр өнгөрөх тусам тэрхүү найзаа улам сайн таних, түүний талаар нэг талаас шинэ зүйлсийг олж мэдэх, нөгөө талаас урд мэдэж байсан ташаа мэдээллүүдээ засч залруулах боломжтой болдог. Үүнтэй нэгэн адилаар аливаа номтой удаан нөхөрлөх тусам түүнээс сурах, ойлгох зүйлсийн тоо болон чанар улам нэмэгдэх болно. Мөн мартажгүй байх боломжийг өөртөө хадгална.

Өдөр тутмын болон дараа дараагийн сар улирлын ажлынхаа талаар тэмдэглэл хийх, үүнд зориулан жижигхэн хуанли дэвтэр ашиглах, тухайн өдрийн тэмдэглэлийг тэр өдөр нь тэмдэглэж эхлэх нь маш ашигтай бөгөөд хэрэгтэй зүйл юм.

Оролцсон хурал цуглаан, олон хүнтэй цуг сонсогчийн суудлаас хүртэж буй аливаа мэдээллийн талаар тэмдэглэл хөтлөх нь бидэнд их чухал архив бий болгоход тустай. Номон дээр хэлсэнчилэн эдгээр мэдээллийг мөн үе үе гүйлгэж харах нь түүнийг мартахаас сэргийлээд зогсохгүй илүү гүн утга олж авахад тус болох болно.

Сэтгүүлийн хувьд ч гэсэн ялгаагүй. Бүр ядаж уншсан сэтгүүлийнхээ чухал хэсгүүдийг тэмдэглэлийнхээ дэвтрийн хаа нэгтээ сэтгүүлийн нэр, дугаарыг бичээд хоёр гуравхан өгүүлбэрээр эдгээр мэдээллийг товчхон бичиж тэмдэглэх хэрэгтэй.

Сонинд нийтэлсэн мэдээллийг нийтлэгч, сурвалжлагч нар нь хорин дөрөвхөн цагийн настай болчих вий хэмээн боддог. Харин анхааралтай уншигч, бидний нэрлэснээр зорилгодоо тэмүүлэгч, нийтлэгчийн дэмий урсаад алга болно гэж бодож байсан мэдээллийн өмнө далан босгож түүнийг барьж тогтоож чадна. Ганц өдрийн мэдээлэл байсан ч сэтгүүлчид хамгийн хурц, тод, сайхан үгээрээ үзэглэдэг учир сонинууд бие биеэсээ илүү үнэ цэнэтэй мэдээллээр

дүүрэн байдаг. Эдгээр мэдээллийг ганц өдрийн настай гэлгүйгээр маш анхааралтай уншиххэрэгтэй. Өдөр тутмын мэдээллийн буланд амьдралынхаа турш бэлдсэн мэдээллээ тавьсан сэтгүүлчид ч байдаг. Тэгэхэд та яахан өдөр тутмын мэдээллийн буланд байна хэмээн нэг өдрийн настай гэж нэрлэж зүрхлэнэ вэ?

Сонин дээрх, ялангуяа таны хувьд чухал сэдвээр бичсэн мэдээллийг тэр нүд эрээлжлэм зар, рекламтай бүү хольж унш. Хэрвээ та сонингоо тусгайчлан архивлан үддэггүй л бол эдгээрийг нэг өдрийн дараа хайчилж аваад уншиж, түүнийгээ хадгал.

Ялангуяа цуврал мэдээлэл, өгүүллэг танд маш чухал мэдээллийн эх үүсвэр болох болно. Эдгээрийн хэр чухал болохыг мэдэх хэрэгтэй. Цуврал мэдээлэл бүгдийг нь цуглуулж гүйцсэний дараа ном шиг уншвал илүү үр дүнтэй байдаг.

Бусдын ичгүүрээр амьдрах боломжгүй

Бусдын алдаа дутагдал, гэм бурууг олж харах гэж бүү хичээ. Мэдэж авсан, гэрч болсон алдаа дутагдал, ичгүүртэй бүхийг аль болох нуун дарагдуулах хэрэгтэй. Хүн байх, хүнлэг байхын ач холбогдол үүнд л байдаг.

Хүмүүсийг ичгүүртэй зүйлсээр нь дүгнэх, тэдний талаар шившигтэй зүйлсийг нь харж шийдвэр гаргахаас ч зайлсхийх хэрэгтэй. Хүн болгоныг гутамшигтай зүйлээр нь дүгнэдэг нийгэм байна гээд тесеелеед үз. Тийм нийгэмд ямар ч зорилго гэж байхын хэрэг байхгүй. Тийм нийгэмд ямар ч хүн урам зоригтой амьдарч чадахгүй.

Бусдын ичгүүрийг нуухдаа харанхуй адил, харин тэдний сайн сайхныг нь илчлэхдээ гэрэл гэгээ адил байх хэрэгтэй. Ичгүүрийн хойноос хөөцөлдөж, хамаг байдаг гутамшигийг ил гаргах нь үүний хойноос хөөцөлдөгчдийн хувьд хангалттай ичгүүртэй байдал юм. Түүнтэй бусад хүмүүс ч гэсэн ингэж л хандах болно.

Зорилгодоо тэмүүлэгч хүн өөрийн сүнс, сүлдээ соргог байлгах хэрэгтэй. Хүмүүсийн гутамшигийгдэлгэгч нэгний сүнсүлд нь соргогбайжяав ч чадахгүй. Бусдын ичгүүрээр амьдрах боломж байдаггүй юм. Нэр хүндтэй хүн бусдын гутамшигийг дуулаад харамсдаг, нууж, халхалж, түүндээ баярлан суудаг.

Бусдын сул талууд дээр баригдсан барилга түр зуурынх байдаг. Харин хамгийн бат бөх цайз бол өөрийнхөө хүчтэй тал дээр босгосон барилга юм.

Хүн байх урлагт сайн сураагуй хүн амжилтад хүрэх урлагт хэчнээн сайн байгаад ч хэрэггүй. Учир нь гутамшиг худалдах нь хууран мэхлэлт билээ. Харин хуурамч урлаг нь эрт орой нэгэн цагт илэрч эзнээ шившиг болгоно.

Дотроо дайтах армитай гэдгээ мэддэг хүн бусдын цадиггүйтэлтэй орооцолддоггүй. Хүн бүр хүн төрөлхтний түгээмэл гутамшигаас өөртөө оногдсон хэсэгтэй нь амьдардаг. Эдгээр алдаа дутагдлын нэг хэсэг нь таны дотор нам гүм байх нь танд бусдын дотор сэрсэн сул талыг нь зарлан тунхаглах эрх олгохгүй. Учир нь тэд танд ч бий. Ийм үед өөрт буй тэдгээр сул талуудыг сэрээхгүйн тулд чимээ шуугиан дэгдээхгүй байх хэрэгтэй.

Ямар ч хүн осолдож болно. Өнөөдрийгхүртэл осолдоогүй байгаа тань үүнээсхойш ч осолдохгүй гэсэн баталгаа болохгүй. Бусдын осолд инээхтусам бусдын ослыг гутамшигт тооцох тусам бусдын нууц ослыг бүгдэд ил гаргах тусам таны осолдох магадлап улам их нэмэгдэх болно. Угаасаа бусдын алдааг ил гаргах нь их том осол мөн. Таны илчилсэн гутамшиг хэдий том байна таны гутамшиг төдий чинээ том байх болно.

Тэр ч бүү хэл өөртөө байгаа дутагдлыг бусдаас олж хараад түүнийг дэлгэх нь "санаатай осол" юм. Өөрийгөө бусдад хэрэгжүүлж буй дүрмээсээ хол байлгах нь маш том доройтлын шинж.

Бусдын гутамшигийг сонсох/ мэдэх, эдгээрийг өөртөө хадгалах санаа агуулаагүй ч бай сонирхох хэрэггүй. Тэр ч бүү хэл ийм зүйлийг сонсож мэдэхээс шууд татгалз. Бусдын

гугамшигийг санамсаргүй олж мэдсэн үедээ тагнай ташин шагширах нь хүртэл таныг энэ талаар илүү сайн боловсрох хэрэгтэй болохыг харуулна. Ийм үед "хүн төрөлхтөн гэгч ямар их сул талтай юм бэ дээ" хэмээн бодож чичрэх учиртай. Хүн төрөлхтний нарийн утга учир үүнд л оршино. Энэ бол хүнд зохидог зан юм.

Алдаа, дутагдал бүр хүнийг мансууруулдаг байсан бол би хэд алхах байсан бол гэж бодолгүйгээр бусдын алдаа дутагдал, тэдний гугамшиг руу бүү өнгий. Үүнийг бүү илчил.

Та ямар нэгэн хүний ичгүүрийг илчилснээр тухайн хүнийг хийсэн ганц алдааныхаа төлөө маш олон удаа цээрлэл хүлээхэд хүргэж байна гэдгээ бүү мартаарай. Өөрөөр хэлбэл та олон хүнд түүнийг буруутгах шалтаг олгож байна гэсэн үг. Таны үүсгэсэн энэ хууль журамгүй байдал нь таныг ч мөн шударга бусаар шүүгдэхэд хүргэх талтай. Шударга ёс заримдаа шударга бус байдлаар илэрдэг.

Балнаас ч амттай уур хилэнгийн үр дүн нь хорноос ч гашуун байдаг

Уур хилэн гэдэг мэдрэмжээс ангид хүн, хүч чадлаа ашиглаж чадахгүй. Уурладаггүй хүнээс айх хэрэгтэй. Уурлаххэрэгтэй, гэхдээухаан мэдрэлийнхээжолоогалдажболохгүй. Та уур хилэнгийнхээ бус уур хилэн тань таны зарц/боол байх ёстой.

Таны дотор галав юулж, зүрх тань дэлбэрэх дөхнө. Энэ бүхэн үгүй бол та бүхэл бүтэн хүн биш юм. Харин энэ бүхний эсрэг уур хилэнгээ барьж чадахгүй бол мөн л бүхэл бүтэн хүн биш болно.

Уур хилэнгээ барих нь таныг билүүнд хүрсэн хутгатай адил хурцлах болно.

Уурласан үедээ биеэ барьж чадсан хүн үргэлж хождог. Юу юуны түрүүнд тэр хүн өөрийгөө хожих болно. Галд тэсээгүй шавар, тоосго болдоггүй.

Хүн, өөрийгөө барьж чадсан үедээ өөрийгөө улам хүчтэй мэдэрдэг.

Уур хүнийг сохор болгоно. Дүлий болгоно. Хэлийг тань ч эвдэнэ. Гэм хийхэд бэлэн байдалд оруулдаг. Хүмүүсийн сэтгэл зүрхийг шархлуулна. Бусад хүмүүстэй тогтоосон холбоо, гүүрийг тань нураана. Шархалсан зүрхийг эмчлэхээр гүйж яваа амьдрал таныг дайраад өнгөрөх болно.

Шархлуулсан зүрхнээс ай. Та нэгталаа аварсан ч нөгөө талаа та тэр балгасын дор алдах болно.

Уур хилэн нь хүнийг оюун ухаан, шударга ёс, өгөөмөр сэтгэлээс нь таслах сул орон зай юм. Энэ сул орон зайд хүн эргүүлдэг тоглоом шиг эргэлдэх болно. Зогсонгуутаа өнхрөн унана. Хүний ууртай үе нь хараа хяналтгүй, бодлогогүй, сүслэггүй мөч байдаг. Эдгээр хүчин зүйлч хүнд хэдхэн хором л байхгүй байхад тэр хүнд эд хөрөнгийн болон сэтгэл санааны хангалттай хоосрол бий болдог.

Уур хилэн балнаас ч амттай гэлцдэг. Үнэхээр үнэн хэлжээ. Тийм учраас хүний сул тал энэхүү занганд өртөх гэж амь тавьдаг. Учир нь уур хилэн хүнийг тэнгэрт хөөргөдөг хөөргөгч юм. Яг тэр үе нь хүн толинд өөрийгөө хараад "надаас сайхан... надаас хүчтэй хүн байна уу?" хэмээн асуудаг мөч юм. Уур хилэн нь дур таашаалын нэгэн хэлбэр юм.

Энэ уур таныг илүү их хөдөлмөрлөхөд хүргэдэг байх хэрэгтэй. Таныг зорилгодоо тэмүүлэхийн тулд гүйлгэдэг байх хэрэгтэй. Танд шинэ зам, шинэ байр суурь хайхад тань тусалдаг байх хэрэгтэй.

Таныг гуяддаг байх хэрэгтэй. Бусдыг биш.

Уураа барьж чаддаггүй хүн бусдаас нууц зүйлээ ил цацаж орхидог. Хувийн нууц бүхнийг хүмүүсийн нүдэн дээр ил гаргана. Таны бүх сул талыг илчилнэ. Уур хилэнгээ дарж чаддаггүй хүн байлдааны төлөвлөгөөгөө дайсны талд илгээсэн цэргийн жанжинтай адилхан.

Уур хилэн нь юу болж болохыг таамаглахын аргагүй, юу болсныг ч мэдэхээргүй аялал билээ.

Тиймээс ийм замд бүү гар. Учир нь энэ ухаантай хүний хийххэрэг биш.

Тийм ээ, уур хилэн бадарсан үед нүүр хувхайрдаг бол, дуугарсны дараа хорчийдог.

Сайн үйлсийг хариугүй үлдээж болохгүй

Танд хэн нэгэн сайн зүйл хийсэн бол хариуг нь барих хэрэгтэй. Танд хүрсэн тусыг ойшоолгүй енгерч болохгүй. Түүний төлөө талархлаа дэвшүүл. Баяр хөөрөө бүү нуу. Юу ч болоогүй юм шиг аашилж болохгүй. Тэдгээр тусыг их чухал байсныг, өөрт тань маш их тус болсныг үгээр эсвэл үйл байдлаар мэдрүүл.

Танд тус хүргэсэн нэгэнд хариу барих чадалгүй бол түүнд аз жаргалыг бэлгэдсэн сайн сайхан ерөөл хайрла. Түүний эд хөрөнгийг болон сэтгэл санааг баяжуулахыг хүсэн ерөө.

Энэ нь танд хүрсэн тусад хариу барих ямар сайхан арга гээч. Хүний тусыг хариулаагүй хүн бусдаас дахин тусламж хүртэх магадлал нь багасна. Энэ байдал нь бусдад ч нөлөөлж болох талтай. Сайн үйлийнхээ ач тусыг үзээгүй хүн, өөр хэн нэгэнд дахин ийм тус үзүүлэхгүй байх талтай. Харин бусдад хүргэсэн тусынх нь хариу ирсэн үед тэр хүн дахин хүмүүст туслах илүү дуртай байдаг.

Энэ сайн үйл нь таны хувьд хэр чухал байсныг цаад хүндээ ойлгуулан мэдрүүлвэл та хоёрын хооронд сайхан сэтгэлийн өгөө аваа бий болох болно. Дотно болж, нөхөрлөл гүнзгийрнэ эсвэл шинэ нөхөрлөл бий болох болно.

Тус дэм, сайн сайхан зүйлд юу ч болоогүй мэт хандвал эргээд танд юу ч болоогүй юм шиг үр дүн өгөх болно.

Үгүй ядаж л чин сэтгэлээсээ талархал илэрхийлэхийг ихэд бод. Сэтгэгдлээ бүү нуу. Сайшааж байгаа бол сайшаа, магтан, талархан баярлаж байгаа бол талархлаа илэрхийл.

Сайн сайхан үйлс, хичээл зүтгэл, урам зориг, хүмүүсийн бие биедээ гэсэн туслалцааг нэмэгдүүлэхийн тулд үүнээс өөр нөлөө бүхий арга барил байхгүй.

Үйл хөдлөл нь бодол санаанаас илүү чухал

Бидний нийгэмд хэдийгээр өөр үзэл бодолтой ч зөв үйл хөдлөл, ааш араншинтай улс төрчид ард түмний дунд хүлээн зөвшөөрөгдсөн байхыг та харсан л байх. Өөр өөр үзэл бодолтой боловч үйл хөдлөлийнхөө сайханд болж бие биедээ хайртай хүмүүс, мөн ижил үзэл бодолтой боловч өөр өөр үйл хөдлөлтэй хүмүүсийн биеэсээ зайдуу олон хүмүүсийг та мэднэ. Ялангуяа хувь хүний төлөвлөгөөнд үзэл бодлоос илүүтэйгээр үйл хөдлөл үр дүнтэй байдаг.

Таныг бусдын хайр, хүндэтгэлийг татахад хүргэх зүйл бол таны үзэл бодол бус үйл хөдлөл тань юм. Буруу боддог ч зөв үйлдэл бүхий хүний бусдад хүлээн зөвшөөрөгдөх магадлал нь зөв бодолтой боловч буруу үйлдэлтэй хүний бусдад хүлээн зөвшөөрөгдөх магадлалаас өндөр байдаг. Үйл хөдлөлийн нөлөө нь үзэл бодлоос илүү үр дүнтэй.

Хүний харилцаа холбоонд чадварлаг байхыг хүссэн зорилгодоо тэмүүлэгч хүн ямар нэгэн шинэ орчинд эхлээд үйл хөдлөлөөрөө, дараа нь үзэл бодлоороо өөрийгөө таниулах хэрэгтэй гэдгийг мэддэг байх хэрэгтэй.

Бусад хүмүүс таны үзэл бодлыг дэмждэг байхын тулд хамгийн эхний шаардлага нь таны үйл хөдлөлийнхөө шалгалтаас хэр өндөр дүн авсан байхтай шууд холбоотой.

Үйл хөдлөл, байр байдлын илэрхийлэл нь үг ярианы хэлээс илүү тод, илүү ойлгомжтой байдаг. Хүн бүрийн ойлгодог, хэрэглэдэг ганц хэл бол биеийн хэл буюу үйл хөдлөлийн хэл юм. Нэг л төрлийн үгсээр хүн болгонтой харилцах хүндрэлтэй гэдгийг урьд нь хэлсэн. Харин үйл хөдлөлийнхөө хэлээр хүн бүртэй харьцаж болно. Түүхэнд бичигдсэн хамгийн алдартай хүмүүс, хэлж, ярьсан бүхнээ биеэрээ, үйлээрээ давтсан хүмүүс байдаг. Олон сая хүнд хүрсэн үгс, хүч нөлөөгөө тухайн үгийг хэлсэн хүний үйл хөдлөлөөс нь авсан байдаг.

Зорилгодоо тэмүүлэгч хүн эхлээд биеийн хэлээ дараа нь ярианы хэлээр ярих хэрэгтэй.

Алтны дэргэд гууль шарладаг

Муу найз нөхөд бидний авьяас чадварыг маань үгүй хийж дөнгөхгүй ч буруу зүг рүү эргүүлж дөнгөнө. Муу нөхөр гэдэг цаг хугацаа, үзэл бодол, ёс суртахууны болоод ажиллаххүчний шимэгч хорхой юм.

Сайн сайхныг сайн хүмүүсээс сурч болдог. Муу хүмүүс муу зүйлд л сургадаг. "Нөхөд гэдэг ноход юм" гэж эхэлсэн олон ч гунигтай түүх байдаг.

Олон өнгийн хувцастай хамт цав цагаан хувцсаа угаагаад алаг цоохор болохоор нь гайхах хэрэг бий гэж үү? Өвөг дээдэс маань ямар мэргэн үг хэлээ вэ? Алтны дэргэд гууль шарлана гэж.

Энд "Надад найзаа хэл, чамд хэн болохыг чинь хэлье" гэсэн үгийг "Надад найзаа хэл, чамайг ямар болохыг чинь хэлье" гэж хэлж болох юм.

Өөртөө юу тохиолдож болохыг мэдэхийг хүсч байвал өөрийн найзуудаа нэг нэгээр нь бодоорой.

Сарнай цэцгийн хүлэмжинд ургасан хогийн өвс, шарилжнаас ч гэсэн сарнай үнэртдэг. Учир нь тэд өдөр, шөнөгүй сарнай цэцэгтэй хамт байдаг болохоор. Тэд сарнай цэцгийн өнгө, хэлбэрийг авч чадахгүй ч үнэрийг нь шингээдэг.

Нөхөрлөж буй найз тань алдар нэр, авьяас чадлаараа үргэлж танаас дээгүүр байх ёстой. Нөхөрлөлийн өгөө аваанд хамгийн ашигтай зам бол энэ.

Сарнай цэцэг болох боломжгүй ч сарнай цэцэг шиг үнэртэх боломжтой.

Хэмжээ хязгаартай байх хэрэгтэй

Ганц ширүүн харахад л өөрчлөгдөх, хийсэн зүйлдээ харамсах ичимтгий хүнийг цохиод авбал тэр хүн хүмүүжих нь битгий хэл таныг эргээд хоёр удаа цохих болно.

Бид хэл яриа, үйл хөдөлгөөнөө аль болох хэмжээ, хязгаартай байлгаж, хаана эхлүүлэн, хаана дуусгахаа сайн мэддэг байх хэрэгтэй.

Эмийг эмчийн зөвлөсөн хэмжээгээр хэрэглэхэд л эмчлэх нөлөөтэй байжчадна. Нэг бүтнийг уухад толгойн өвчин намдаадагэмийгдөрөвхувааж уувал ямар ч нөлөө үзүүлэхгүй нь мэдээж. Харин уг эмнээс нэг дор бүтэн хайрцгийг уувал үхэлд хүргэж ч болох юм. Нэг долоо хоног хэрэглэх заавартай эмийг зургаан сарын турш хэрэглэвэл, нэг өвчнөөс салах гээд өөр өвчин тусна биз дээ? Хүнд тустай сайн эмийг хэмжээгүй хэрэглэвэл хор болно.

Хэмжээндээ тохирсон хөнгөн инээмсэглэл зарим үед урамшуулал илэрхийлдэг. Тас тас инээвэл шоолсон болно. Хаалгыг нээхийн тулд түлхүүр нь цоожиндоо тохирсон байххэрэгтэй. Түлхүүрийн нэг л шүд илүүэсвэл дутуу бол хаалга онгойхгүй шүү дээ. Ийм тохиолдолд хаалга хананаас ялгаагүй болно.

Хэмжээнээсээ хэтрэхийг бид даврах гэж ярьдаг. Харин үүний эсрэг утга нь дутуу дулимаг юм. Дундаж замыг орхих нь тухайн хүнд оюун ухааны болон үзэл санааны эмхзамбараагүй байдал үүсгэдэг. Оюун ухаан болон үзэл санааны энэхүү эмх замбараагүй байдал бодит амьдралд нөлөөлөх болно.

Үргэлж даврах нь их том алдаа бөгөөд заримдаа гэмт хэрэг болдог. Тодорхой хэмжээний хор уршиг дагуулдаг. Үргэлж дутуу дулимаг байх нь ч бас ийм. Харин хамгийн их хор уршиг нь энэ хоёрын хооронд байнга хэлбэлзсэнээс гардаг. Дундаж замаас байн байн хазайх нь хүнийг эд хөрөнгийн болон сэтгэл санааны аюулын эсрэг хамгаалалтгүй байдалд оруулах болно. Ийм хүн зорилгодоо тэмүүлэх замдаа төөрөх бөгөөд түүнийг хэн ч олж чадахгүй.

Хэн нэгэнд ямар нэг зүйлийг ойлгуулж дөнгөлөө гэж бодъё. Та харилцагчийнхаа ойлгох хүрээнд хүрчихлээ. Одоо таны хэлэх үг бүр түүнд ойлгуулж дөнгөсөн болгоныг тань үгүй хийж эхлэх болно. Түүний ойлгоогүй нэг үг, ойлгосон хоёр үгийг үгүй хийнэ. Хэмжээ хязгааргүй байдал нь ямар ч үед үргэлж ижил үр дүнтэй байдаг: Бүтсэн бүхнийг устгана.

Хэт даврах ба дутуу дулимаг байдал нь зорилгоос хэтэрсэн үг яриа, үйл байдлын үндэс болдог. Байн байн зорилгоосоо хэтэрсэн яриа, үйл байдал гаргадаг нэгнийгхамт олон нь тодорхой хугацаатайгаар эсвэл хугацаагүйгээр ганцааранг нь орхих арга хэмжээ авдаг. Өөрөөр хэлбэл түүнтэй харьцаагаа хязгаарладаг. Харин зорилгодоо тэмүүлэгч нэгний хувьд ийм байдал төсөөлөхийн ч аргагүй.

Хэт даварсан ба дутуу дулимаг байдалд хүргэдэг хамгийн гол шалтгаан бол хүний зорилгодоо гэсэн тэмүүллээ нарийн тодорхойлж чадахгүй байхявдал юм. Өөрийгөө сайн таниагүй, хүч чадлаа тулааны талбарт хараахан гүйцэт гаргаагүй хүн хэт даварсан, дутуу дулимаг аашилдаг.

Аливаа үзэл бодол, зорилтын хэт даварсан юм уу хэт дутсан үйл хөдлөлөөс илүү тэрхүү үзэл бодол, зорилтод халгаатай зүйл бага байдаг. Нэн ялангуяа боломжийн хэмжээнээс илэрхийлж болох үзэл бодлыг хэт даварсан болон хэт дутсан байр сууринаас хандах нь тухайн зүйлийг утгыг алдуулна.

Хүнд хоёр нүд байдаг. Толгойныхоо ар дагзан дээрээ дахиад нэг нүдтэй байж болох л байсан. Гурав дахь гар байсан бол бас л их хэрэгтэй байх байсан. Бид бүр анхнаасаа зургаан хуруутай байсан бол таван хуруутай хүнийг "тахир дутуу" гэх байсан байх.

Хүний Бурханаас заяасан бие махбодод илүү эсвэл дутуу байдал (хэтэрхий илүү эсвэл хэт дутуу) гэж байдаггүй. Хүний бүтэц өөрөө тэр чигээрээ зохицсон хэмжээнд байдаг.

Тэгэхлээр зохицсон сайхан хэмжээтэй хүн маань бүх юм нь зохицсон сайхан энэ хорвоод өөрийн гэсэн хэмжээ хязгаартай амьдрах учиртай.

Эрээ цээргүй хүн, эрээ цээргүй л хариу үйлдэлтэй тулгарна.

Үйл хөдлөл болон үзэл бодлынхоо хэмжээ хязгаарт үл анхаарах хүн өөрийгөө зорилгоосоо илүүд үзэж байгаагийн шинж юм. Учир нь хэт давруу болон хэт дутуу байдал зорилгодоо тэмүүлэх замд учрах маш том аюул байдаг.

Зам дээр "2" мэт дайвалзан явах нэг машин нь өөр нэг машиныг мөргөнө, эсвэл өөр тэрэг түүнийг мөргөх болно. Ингэж явах нь хэт удаан эсвэл хэт хурдтай явахаас илүү осолтой.

Зан чанарынхаа хил хязгаарыг хамгаал

Танд хүмүүс битгий ингэж хандаасай гэж боддог бол та ч гэсэн бусад хүмүүст тэгж хандаж болохгүй. Хүмүүс намайг ингэж л битгий хэлээсэй гэж боддог бол та ч гэсэн төдий чинээ үгээ цэгнэж ярьдаг байх хэрэгтэй. Энэхүү жижигхэн дүрмийг баримталснаар та өдөр тутмын болоод урт удаан хугацааны харилцаандаа зохион байгуулалт хийсэн болно. Өдөр тутмын гомдлоос хол байхаас гадна илүү том хор уршигт хүрэхээс ч өөрийгөө аврах болно.

Харин та надтай хүмүүс ингэж харьцаасай гэж боддог харилцааны соёлоор бусадтай харьц. Хүмүүс танд юу гэж хэлэхийг хүснэ, тийм л үгсийг та хүмүүст хэл. Мэдээж хүн гэдэг утгаараа хүний гаргаж болох зан авир, сонин араншин, онцгой байдал, хүн хүний өөр өөр онцлог чанарыг марталгүйгээр...

Танд бусад хүмүүс зөөлөн, эелдэг хандаасай гэж бодож байгаа бол та ч бас хүмүүстэй зөөлөн, эелдэг харьцах хэрэгтэй. Хүмүүс тантай илэн далангүй байгаасай гэж хүсч байвал та өөрөө ч гэсэн илэн далангүй байх хэрэгтэй. Энэхүү дүрэм маш энгийн юм шиг харагдах ч үүний гайхамшигтэй үр дүн нь бий. Ийнхүүта өөрийн зан чанарынхаа хил хязгаарыг маш тодорхой харуулах боломжтой болох болно. Энэхүү хил хязгаарт бусад хүмүүс ч гэсэн зохицох хэрэгтэй гэдгээ мэдрэх болно.

Та өөрийн бүх үйл хөдлөл болон үгээрээ хүмүүст өөртэйгөө хэрхэн харьцах хэрэгтэйг харуулж буй хэрэг юм. Инээмсэглэж буй хүний өөдөөс хэн ч инээмсэглэхгүйгээр удаан байж чадахгүй.

Та өөрийнхөө зан харилцааны хил хязгаарыг тэвчээртэй бөгөөд шаргуу хамгаалж чадвал таны хүссэнээр харьцдаггүй хүмүүс ч гэсэн хэсэг хугацааны дараа таны хүссэнээр харьцах болно.

Маш хичээнгүй хамгаалж буй зан харилцааны тань хязгаарыг хэнэггүйгээр давах хүмүүсийн тоо ч багасах болно. Харин тэгж их чухалчлаагүй бол хүмүүс ч гэсэн танд хэнэггүй хандах нь хэвээрээ байх болно.

Зан чанар, харилцаандаа өчүүхэн ч хоосон орон зай үлдээхгүй байх хэрэгтэй.

Хамраа чимхүүлбэл яваандаа дагз руугаа цохиулах болно гэдэгт бүү эргэлзээрэй.

Аливаа зүйлийг өөрийнхөө төлөө хүсдэг атлаа бусад хүмүүсийн төлөө хүсдэггүй хүн түүхий байна гэсэн үг юм. Харин өөртөө юу хүснэ, хүмүүст бас түүнийг хүсдэгхүн их гэгээтэй, нүд гялбам байдаг. Энэхүү байдлыг эрхэмлэдэг хүмүүс цэцгэнд хошуурах зөгий адил олон хүнээр байнга хүрээлүүлэх болно. Үүний тайлбар нь их амархан. Хүмүүс ч амьтад ч дөлгөөн усанд дуртай байдаг.

Ганц алим арван хүнд арван өөр алим шиг байдаг

Цэцэрлэгийн яг голд байрлалтай нэгэн байшингийн цонхоор гадагш харан уг цэцэрлэгийн талаар хангалттай мэдээлэл авч чадахгүй. Нэг цонхоор нь зөвхөн цэцэрлэгийн усан сан л харагдана. Хоёрдохоос нь гадагшаа гардаг хаалга, гуравдахаас нь ганц саравч л харагдах болно. Цэцэрлэгийг ганц, эсвэл гурав дөрөвхөн цонхоор харснаараа илэрхийлнэ гэвэл дутуу л байх болно. Цэцэрлэгийг үнэн зөвөөр нь хамгийн ойрхноос таньж мэдэх, дараа нь хүмүүст хэлэхийн тулд тэр байшингийн бүхий л цонхоор нь гадагш хараххэрэгтэй. Түүний дараа цэцэрлэгийн эргэн тойрныг сайн харахад тус болохоор олон, зөв байрлалтай цонхнууд байгаа эсэхийг бодолцох хэрэгтэй. Хамгийн сайн арга нь байшингаас гарч цэцэрлэгээр тойрч үзэх хэрэгтэй. Харин үүний дараа тантай нэгэн адил энэ цэцэрлэгээр явж үзсэн хүмүүс таны олж харсан зүйлийг харж чадаагүй, магадгүй бусдын олж харсныг та харалгүй өнгөрсөн байж болохыг хүлээн зөвшөөрөх хэрэгтэй.

Та амьтдыг нэг их чухалчилдаггүй учир нохойн саравчийг бус харин ойролцоох цэцэгсийг илүү сайн ажигласан байж болно. Өөр нэг хүн цэцэгсийг анзааралгүйгээр худгийн ойролцоох хавийг сайн харсан байж болно шүү дээ.

Дээрх бүгдийг харсны дараа сууж хэн нэгэнтэй харсан үзсэнийхээ талаар ярилцаж, санал солилцож болно.

Хүн өөр өөр зүйлийг олж харна. Зуун жаран метр өндрөөс хотыг харснаа хэлэхэд тань үүнд итгээгүй хүн таны хэлсэн болгоныг худал гэж бодох болно.

Ямар нэг асуудлыг сайн мэдэхийн тулд асуудлыг багцлан бодож, түүний бүх талаас нь сайн харж мэдсэн байх шаардлагатай. Агаарын зам, хар замаас илүү дөт байдаг. Эргэлт, тунель, гүүр, даваа зэрэг замд саад болж цаг барах зүйлс агаарын замд байхгүй. Тийм учраас асуудлыг агаараас харах хэрэгтэй.

Аливаа асуудал таны анхаарлыг гүйцэт татаагүй эсвэл та зарим зүйлсийг гүйцэт ойлгоогүй байж болохыг бүү март.

Хэзээ ч өөрийгөө асуудлыг гүйцэт мэдэж байна гэж үзэж болохгүй. Ялангуяа тухайн асуудлын талаар маргаан дэгдэх үед. Хамгийн сайн байр суурь бол "Бүх зүйлийг мэдэхгүй гэдгээ мэдэж байна. Хүмүүс намайг ятгаж чадвал өөрийнхөө буруу болгоныг зөвөөр солиход бэлэн байна" гэдэг байх юм. Ийм байдлаар хандвал олон хүний буруу ойлголтыг өөрийн зөв мэддэг зүйлсээр солих боломжтой болно. Буруу зүйлийг хамгаалах гэсэн оролдлого ч хийгээгүй болох талтай.

Хүн бүр өөрийн гэсэн үзэл бодол, туршлага, байр суурь болон амьдралыг хүлээж авах хандлагатай байдаг. Хүмүүс цэцэрлэгийг ихэнхдээ гурав дөрөвхөн цонхоор харж, түүгээрээ тайлбарлах гэж хичээдэг.

Хүмүүс харсан үзсэн зүйлсээ өөрийн хандлага, ойлголтын хэмжээ, түүнийгээ хэрхэн чухалчилж байна, тэдгээрээс авсан мэдрэмжийнхээ хүрээнд тайлбарлахыг оролддог. Ямар ч

үйл явдлын, ямар ч үгийн, ямар ч үзэгдэл нь хүмүүст өөр өөр ойлголт, өөр өөр ач холбогдол, өөр өөр мэдрэмж төрүүлдгийг мартаж болохгүй.

Яг цагтаа, хүссэн амттай хоол идэхийг чухалчилдаг хүн эдгээр үйлчилгээ нь доголдсон зочид буудлыг "муу" гэж дүгнэж байхад нам гүм байдлыг чухалчилдаг хүн уг буудлыг "гайхамшигтай" хэмээн дүгнэж болох шүү дээ. Тэгэхлээр энэ хоёр хүний ярианд "Хамгийн сайхан нь хүний өөрийнх нь гэр" гэж хэлээд орвол нэлээд өндөр магадлалтайгаар уг үзэл бодлыг тэр хоёр хүлээн авах болно. Харин дараа нь яриаг тэдэнтэй цуг үргэлжлүүлбэл илүү хялбар байх болно.

Өөр өөр оргил дээр байсан хүмүүс адилхан оргил дээр ярилцвал илүү сайн ойлголцох болно.

Аливаа асуудлын талаар хэн нэгэнтэй маргаж байвал тэднийг хэр өндрөөс асуудлыг харж байгааг олж мэдэх нь чухал. Үүнийг мэдэж болох хамгийн сайн арга нь хамгийн өндөрт та өөрөө байх юм.

Цэцэрлэгээр танаас өмнө, эсвэл таны дараа, магадгүй хамт явж үзсэн нэгэнтэй маргахдаа түүнийг сохор биш эсэхийг шалгаж үзэх хэрэгтэй.

Та "Сохор хүн харсан юм шиг ярина гэж үү" гэж асуух болно. Тийм ээ, ийм олон сохор хүн байдаг. Тэр ч бүү хэл танаас ч илүү сайн харсан хэмээн маргах болно. Хамгийн сонирхолтой нь олон хүн цэцэрлэгийн талаар маргаад, уг маргалдаан ямар ч үр дүнгүй өнгөрсөн хойно нь түүний сохор байсанд гайхдаг.

Бүгдийг мэдэж гүйцэхгүй гэдгээ зөвшөөрсөн, бодлоо өөрчлөхөд бэлэн үедээ та илүү олон зүйлийг сурах болно.

Үүний тулд хамгийн эхний шаардлага нь хэн нэгнийг сохор гэхээсээ өмнө өөрийнхөө сохор биш гэдгийг сайн шалгах хэрэгтэй. Хүн өөрийнхөө сохрыг хүлээн зөвшөөрсөн үед олон зүйлсийг олж харж эхлэх болно...

Амжилт гаргана гэдэг бүхний өмнө хүлээсэн үүрэг мөн

Ямар нэг мэдлэг, мэдээлэл болон чадварын эзэн байх, амжилтад хүрэх нь юу юуны түрүүнд бүхний өмнө хүлээсэн үүрэг маань юм. Тиймээс өөрт буй чадварыг гаргуунд нь хаях эрх бидэнд байхгүй. Хөрс сайтай тариан талбайг зэрлэг ургамлын эзэмшилд өгч болохгүй.

Өөрийн авьяас чадвараа хөгжүүлэх, ур чадварынхаа уран бүтээлийг гаргах, үүнтэй холбоотой ямар нэгэн саад бэрхшээлийг даван туулах нь бидний хамгийн чухал хариуцлага мөн.

Сэлж мэдэхгүй, усанд живж буй хүнийг сэлж чаддаг хүн л аварна. Хүний авьяас чадвар бүр Бурханы хайрласан хишиг мөн. Тэгэхлээр энэ хишгийг хөгцрүүлэх нь нийгмийг хамарсан "ачийг мартсан" явдал болно. Учир нь хүний хүртсэн хишиг бүрт бусдын нөлөө байдаг. Хүний авьяас чадвар бүр түүнд өгсөн "ажилла" гэсэн тушаал юм. Байгальд байдаг эрдэс чулуу бүр уран дарханыг хүлээж байдаг.

Өөртөө байгаа хишиг, буяны шаардлагыг биелүүлэх нь ойр дотныхноос маань эхлээд бүхий л нийгмийг хамарсан хүнлэг үүрэг мөн.

Хүний хишиг хэдий чинээ их, хэдий чинээ үнэтэй байна, хүлээх үүрэг нь төдий чинээ нэмэгдэнэ. Эдгээр үүргийг мэдэрч, бэрхшээл зовлонг нь туулсан хүмүүс хүн төрөлхтний түүхэнд мөнхөрдөг.

Өөртөө байгаа авьяас чадварыг гоочилж байгаа хүн тусыг усаар хариулж буй хүмүүстэй адилхан байдаг. Тэрхүү авьяаслаг хүмүүст авьяас чадварыг нь даатгахын зэрэгцээ бусад хүмүүсийг ч гэсэн даатгасан байдаг.

Зарим хүний жинхэнэ чадварт бүхэл бүтэн ард түмэн хүртэл даатгагдсан байдаг.

Урагшлахын тулд амин чухал шаардлага бол өөрийн авьяас чадвараа эрх чөлөөтэйгээр, ямар нэг саад тотгорт тээглүүлэлгүйгээр хөгжүүлэх орчинг бүрдүүлэх явдал юм.

Гэвч өөрийн авьяас чадварыг хүн төрөлхтний түүхэн хариуцлагатай нягт холбоотой гэдгийг мэдэрсэн, шийдмэг хүн шаардлагатай бол энэхүү орчинг өөрөө ч бэлтгэдэг.

Зөгий сархинагаа өөрөө бэлддэг.

Хөлгүй хүмүүсийн өмнөөс алхах хэрэгтэй. Сохор нүдний өмнөөс нүдээ чилтэл харах хэрэгтэй. Нойроо дийлдэггүй хүмүүсийн өмнөөс соргог байх хэрэгтэй болно.

Ийм эрүүл ухаантай хүн амжилтад хүрэхийн тулд шаардлагатай бүхнийг маш хурдан бэлтгэж байна гэсэн үг.

Мөнгөний боол бус эзэн нь байх ёстой

Хүн мөнгөний боол бус эзэн нь байх ёстой. Хүн энэ хорвоод түр п саатдаг зорчигч юм. Тиймээс зочин гэсэн үг юм. Бид хорвоо ертенцийн эзэн нь биш билээ. Энд түр зуурын амьдралыг туулах болно. Тэгээд ч энэ аялал нь маш богинохон.

Менге, зорилгодоо тэмүүлэгч хүнд уг үнэнийг мартахын тулд бус эдгээр үнэний бидэнд хүлээлгэсэн үүргийг биелүүлэхийн тулд хэрэгтэй.

Даарахгүйн тулд бид хелее хенжлийнхөө хэрээр жийх хэрэгтэй. Энэхүү шаардлагын еер нэг нэр бол сэтгэл хангалуун байх явдал юм.

Гэхдээ хелее хенжлийнхээ хэрээр жийх шаардлага нь биеийнхээ уртын хэмжээнд таарах хенжил олох оролдлогыг маань саатуулахгүй байх учиртай.

Сэтгэл хангалуун байх гэдэгхүн еерөө өөртөө хүрэлцээтэй байх, өөр бусдаас дутуугүй байхыг хэлнэ.

Өөрийн болгож чадах бүхнээ авсан хүн өөрт байгаагаараа амьдрах нь аз жаргалтай амьдралын шаардлага юм.

Хамгийн баян хүн бол сэтгэл хангалуун хүн юм. Өөрийн олсон болгоныхоо нэг хэсгийг гачигдаж буй хүмүүстэй хуваалцана гэдэг сэтгэл хангалуун хүний шинж юм.

Хорвоод зочин гэдгээ мартахгүй байцгаая. Энэ үнэн харин бидэнд хүчтэй аянчин байх шаардлагатай гэдэг үнэнийг мартуулахгүй байг.

Бусдад өгдөг гар үргэлж тосдог гараасаа хүчтэй л юм бол, өгдөг гар байхын тулд хэрэгцээтэй бүхнийг хийцгээе.

Гарздахгүй мөн өөрсдөө ч гаргуунд гарахгүй байя. Хорвоод бүхлээрээ уусахгүйгээр, мөн төөрөхгүйгээр хорвоогийн сайн сайхны төлөө амьдрах боломжтой.

Амьдрах урлагийн нууцыг эрж хайж буй хүмүүс энэхүү боломжийг мэдэрсэн ч огт бусдаар дутагдахгүй, бас харамсахгүй амьдрах болно. Хангалуун сэтгэлийн оргилд багахан олзныхоо багахан хэсгийг ч болтугай бусдад хүртээхээс хожимдохгүй хүмүүс хүрч чаддаг.

Өөрийнхөө орлогыг бага гэж бодон бусад хүмүүст болон сайн үйлст хүргэх тусаа хойшлуулж болохгүй.

Баячууд бүх баялагаа өгсөн ч ядуус нь ганц бөгж, ганц зүүлтээ өгөхгүй л бол тулаанд ялалт байгуулж чадахгүй.

Тулаанд ялалт байгуулагчид нь ар талын хүмүүсийн өгөөмөр сэтгэлийн үр дүн байдаг.

Хүнд хэцүү үед хүргэсэн тус, хүнд хэцүү үед танд хариу болж ирдэг.

Өөрийн хэцүү үедээ хүнд хэцүү байдалд байгаа хүмүүст туслахад таны сэтгэл санаанд уран хийцийн нарийн ширийн бүхэн нь урлагдаж байдаг юм. Уран барилгын үнэ цэнийг нэмэгдүүлдэг зүйл бол гоё сайхан хананууд нь бус түүний дээрх нарийн урлал, чимхлүүр ажлууд нь билээ.

Хүндэт Айше Валидэ хэлэхдээ:

Нэг өдөр хонь гаргаад нэг гуяыг нь үлдээгээд бусдыг нь хүмүүст тараажээ. Тэгэхэд нь Бурханы элч Мухаммэд ирээд:

- Хонио яасан бэ Айше? гэж асуув. Айше:

- Бурханы хүндэт элч Мухаммэд минь, нэг гуяыг нь үлдээгээд бусдыг нь хүнсээр гачигдаж буй хүмүүст тараачихлаа гэхэд Мухаммэд:

- Айше минь, тэр нэг гуянаас бусад нь бидэнд үлджээ дээ гэж хэлсэн байдаг.

Гар тань хүрэлцэж байвал заавал үгээр хэлэх шаардлагагүй

Ямар нэг буруу ажил, шударга бус явдал, заль мэх, эрх тэгш бус байдал... Эдгээрийг та үгээр эсэргүүцэж болох авч ингэсний үр дүн гэж байх болов уу? (Үгээр илэрхийлсэн эсэргүүцлийн үнэ цэнэ, үр дүнд хэрхэвч гараараа сэргийлсэн хүч шаардлагагүй.)

Аливаа муу зүйлийн эсрэг гараараа тэмцэх хүчтэй бол гараараа тэмцэж болно. Таны хүч үгээр тэмцэхэд хүрч байвал үгээр тэмц.

Харин ямар нэг буруу, муу зүйлийн эсрэг гараараа ч үгээрээ ч тэмцэх хүчгүй бол зүрх сэтгэлээрээ эсэргүүцэх нь гараар тэмцсэнтэй адил үр дүнтэй байх болно.

Таны гараараа болон үгээрээ тэмцэхэд хүч тань хүрэхгүйн улмаас зүрхээрээ тэмцэх нь гар болон үг нь хүчтэй хүмүүсийн тэрхүү муухай зүйл, шударга бус байдлын эсрэг тэмцэх боломжийг бий болгох болно.

Хүмүүсийн зүрхэнд хоригдсон ямар нэг муу зүйл байгааг мэдвэл түүнийг үгүй хийх хүчтэй гар заавал гарч ирнэ. Хүний зүрх сэтгэл халуун дотноор урин дуудаад өөрийнхөө өмнө сөгдүүлж дийлэхгүй зүйл гэж огт байдаггүй.

Харин гар болон үгээр тэмцэх хүчтэй хүний зүрх сэтгэлээрээ хийсэн тэмцэл нь тухайн муу зүйлийг үгүй хийж чаддаггүй. Гар болон үгийн хүч нь хүрэх хүний зүрх сэтгэлийн эсэргүүцэл нь өөрийгөө хуурахаас өөр зүйл биш. Хорвоогийн муу муухай зүйлсийн нэмэгдүүлж буй шалтгааны нэг нь ийм хүмүүс юм.

Бусдыг өрөвдөж энэр, гэхдээ өөрөө бусдаас энэрэл бүү эр

Таньдаг хүмүүсийн тань тантай харилцах харилцаанд, таны таньдаггүй хүмүүстэй харьцах харилцааны нөлөө маш их байдаг. Та хэрвээ таньдаггүй, царайг нь ч хараагүй, дууг нь сонсоогүй хүмүүсийг хайрладаг бол таньдаг хүмүүсийн тань таныг хайрлах хайр төдий чинээ нэмэгдэнэ.

Та хэрвээ таньдаггүй хүмүүстэй хайр энэрэл дүүрэн ханддаг бол энэ нь таны таньдаг хүмүүст тантай энэрэл дүүрэн хандахад нөлөөлнө.

Огт үзээгүй, сонсоогүй, магадгүй хэзээ ч олж харахгүй цэцэгсийг хайрладаг хүний гэрт байгаа цэцэгс сагсандаа улам үндэслэж, хурдан ургахын тулд нэг их аяглахгүй байх.

Таньдаггүй хүмүүсийн төлөө хичээж, тэдний төлөө харамсаж мэддэггүй хүмүүст болгоомжтой ойртоххэрэгтэй. Хагуу сэтгэлтэй мөргөлдөхөд доргилт их байх болно.

Энэрэл бол хүний сэтгэлийн үндэс язгуур мөн. Хүмүүсийн, үйл явдлын болон үзэл бодлын гүнд нэвтрэхэд энэрэл маш их тус болдог. Энэрэлгүй хүнд үнэнийг ойлгуулахад үргэлж хэцүү байдаг. Учир нь энэрэлгүй хүн өөрийгөө л боддог.

Та өрөвч, энэрэнгүй бай. Бусдыг өрөвдөж энэр. Гэхдээ хэзээ ч бусдаас энэрэл бүү эр.

Мэргэжлийнхээ, сонирхлынхоо, зорилгынхоо томчуудыг тань

Мэргэжлийнхээ, боловсролынхоо, сонирхлынхоо талаар амьдарч байсан ба одоо амьдарч байгаа томчуудыг тань. Ялангуяа зорилгынхоо томчуудтай сайн танил байх хэрэгтэй. Энэ хорвоогоос халин одсон бол түүний бичсэн ном зохиол, зохиолынх нь тухай бичсэн зүйлсийг олж унш. Тэднийг таньдаг хүмүүсийг олж уулз. Хэрвээ байвал тэдний дурсамж, тэмдэглэлийг олж унш. Тийм хүмүүсийн оршуулга хүртэл хаана байдгийг мэдэж, боломжтой бол оч. Хэрвээ амьд сэрүүн байгаа бол түүнтэй нүүр тулан уулзаж ярилц. Тэднээс асуулт асуу. Хэлсэн болгоныг нь тэмдэглэж ав. Ингэсний үр дүнд танд хоёр талын ашигтай байх болно. Нэгдүгээрт, маш чухал туршлагауудыг нь хуваалцах болно. Зөвлөснийг нь уншиж, тэднийг чих тавин сонсох болно. Өөрийнхөө дугууг тодорхойлох болно. Авах арга хэмжээ, урьдчилан сэргийлэх зүйлсийг олж мэдэх болно. Хоёрдугаарт та сэтгэл санаагаараа улам хүчирхэгжих болно. Тэднийг таних, тэднээс ямар нэг зүйл мэдэж авахыг хичээж буй оролдлого болон хүсэл тань таныг зорилготой тань улам ихээр тохируулах болно. Мэдлэг гэдэг бол үр юм. Үр соёолон ургаж, жимс боловсруулахын тулд түүнийг үржил шимтэй сайн хөрсөнд суулгах хэрэгтэй байдаг. Тэр хөрс шороо нь таны хичээл зүтгэл юм. Бүхий л үйл хөдлөлөөрөө зорилгодоо тохирч байх нь нэг талаас таныг илүү их мэдлэг хуримтлуулах нөгөө талаас хуримталсан мэдлэгээ үр дүнтэй болгоход тань туслах болно. Хичээл зүтгэлтэй хослоогүй мэдлэг гэдэг ЧИМЭГ төдий юм. Та ердөө л "чимэгтэй" хүн төдий л хоцрох болно.

Хүмүүсийн дурдатгал, намтар, өнгөрсөн амьдралын талаарх өгүүллэг, ном зохиолыг юуны өмнө унших хэрэгтэй юм. Хэрэв эдгээр нь өөрийн зорилгодоо тэмүүлэгч хүмүүс бол тэдний амьдралдаа гаргасан алдаа оноо, овгор товгор, ер бүхий л зүйлсийг нь намтраас нь олж унших нь таны замыг гэрэлтүүлэх болно. Иймэрхүү ном зохиол нь хүний амьдралд тохиож болох асуудлын нарийн төвөгтэй түлхүүрийг агуулдаг. Дурсамж дурдатгал болоод намтар уншсанаар түүх, нийгэм болон соёлын талаар өргөн мэдээлэлтэй болдог. Олон үйл явдал хэрхэн үүсч, хэрхэн шийдэгдэж, нийгэм улс төрийн ямар хүчин зүйлс нөлөөлдгийг хүнд хүргэх намтар болон дурсамж дурдатгалаас илүү сайн эх сурвалж байхгүй.

Түүх унших гэдэг бол бүрэн утгаараа цаг хугацааг эзэмдэх гэсэн үг юм. Түүх уншаагүй зорилгодоо тэмүүлэгч хүн байж боломгүй. Түүх унших нь хүний амьдралыг өнгөрсөн үе рүү нь уртасгаж байгаагаар үл барам ирээдүй

РҮҮ 4 уртасгаж байгаа хэрэг юм. Ирээдүйг урьдчилан таамаглах нь өнгөрснийг хэр сайн мэддэгээс шалтгаалдаг. Зорилгодоо тэмүүлэгч хүн түүх уншихдаа энэхүү аюултай алдааг хийх учиргүй.

Түүхийг урьдчилсан төсөөлөл, худал үнэн мэдээллийн үнэн эсэхийг шалгах зорилгоор уншвал танд ашиг бус хор хүргэнэ. Түүхийг урьдчилсан төсөөллүүдийг зөвтгөхийн тулд бус зөв мэдээллүүдийг олж авахын тулд унших ёстой юм.

Мэргэжлийнхээ, сонирхлынхоо, хүсэл мөрөөдлийнхөө томчуудын найз нөхдийнх нь хүрээнээс олж авсан найз нөхөр нь таны хамгийн сайн найз болох болно Зорилгодоо тэмүүлэх замд тэдгээр найз нөхдийн бодит ба сэтгэл санааны дэмжлэг, туслалцаа танд ирэх болно. Эдгээр хүмүүстэй харилцаагаа өргөжүүлэх, нөхөрлөлөө гүнзгийрүүлэх нь таны хувьд

хүмүүнлэг үүрэг бөгөөд ухаалаг алхам байх болно.

Лидер найз нөхдийн хүрээ гэдэг их сургууль юм. Та ч гэсэн ийм сургуульд суралцах хэрэгтэй.

Цаг хугацааг хүндлэх хэрэгтэй

Цэцэрлэгээсээ ганц үр аваад өгөхдөө сэтгэл нь хоргоддог, апдсан шүхрээ хайгаад толгойгоо шаадаг хүн нэг талаас хорвоогийн хамгийн том баялгийг үрэн таран хийж байгаа хэрэг билээ.

Ингэж эргэн тойронд цацан, үрэн таран хийдэг, энд тэнд огт хэрэггүй зүйлст зориулж буй өөр баялаг гэж үгүй.

Газар дээрх хүн бүрт тус тусад нь тараасан атлаа үнэ цэнээ огт алдаагүй энэхүү баялаг бол цаг хугацаа юм.

Хүн бүр өөрийн "цаг хугацаатай" байдаг. Тэгээд хэзээ буцааж авахыг нь мэдэхгүй. Та өөрийн цаг хугацааг хүссэнээрээ хэрэглэж болно. Гэхдээ нэгэнт хэзээ нэгэн цагт буцааж өгөх болохоороо түүнийг сайн ашиглах хэрэгтэй. Танд өгсөн цагхугацаа бол цэвэр ариун зүйл. Түүнийг бохирдуулахгүйгээр эргүүлж өгч чаддаг байх хэрэгтэй. Цаг хугацааны хамгийн том дайсан нь төлөвлөгөөгүй байдал, сахилга батгүй байдал бөгөөд энэ нь түүнийг үл хүндлэх байдал мөн. Хэдэн хормоо ч болов дэмий өнгөрөөхгүйн тулд ажлаа төлөвлөх, сахилга баттайгаар түүнийгээ мөрдөх хэрэгтэй. Цаг хугацаагаа хамгийн үр дүнтэй өнгөрөөхийг хүсдэг хүн өөрийгөө удирдах чадвараа сэргээх шаардлагатай болдог. Учир нь хүний дотроос хатгаад байдаг тэр "уран" хэл энэхүү баялгийг үрэн таран хийлгэхийн тулд хүнд юу эсийг хэлэхэв дээ... Тэрхүү уран хэл таныг ятгамагц цаг хугацааг үл хүндлэх байдал эхэлдэг. Бүхий л үл хүндлэлийн нэгэн адил цаг хугацааг хүндлэхгүй байх нь ичгүүр байдаг.

Цаг хугацааны эрч хүчийг сорогч шимэгчидийн нэг нь "Юм хийж байгаа дүр эсгэх" байдал юм. Байгаа газраа тонгочоод байж өөрийгөө давхиж байна гэж андуурдаг унага адил ийш тийш харан, эргэлдэж өөрийгөө ямар нэг зүйл хийж байна гэж андуурдаг хүн өөрийгөө жаал "амрах" эрхтэй гэж үздэг. Гэтэл яг үнэндээ зорилгодоо хүрэхийн тулд юу ч хийгээгүй байдаг. Хийсэн ажлыг дүгнэхийн тулд түүний үр дүнг хардаг. Ямар нэг үр дүнд хүрсэн бол асуудал байхгүй. Цаг хугацааг үр дүнтэй өнгөрөөсний шинж. Харин ямар ч үр дүн байхгүй бол "амрах" гэдэг нэрээр цаг хугацааг үрэн таран хийснээс өөр юм алга.

Цаг хугацааны тань хүч чадлын өөр нэгэн шимэгч бол дэмий цаг үрэхээс таашаал авдаг, энэхүү үйлдлээ "урлаг" болгосон хүмүүс юм. Ямар нэг арга сүвэгчилж ийм хүмүүсээс заавал хол байх хэрэгтэй. Учир нь хамгийн их хэрэгцээтэй цаг хугацааг тань дуусгах гэж тань дээр цугларан шимэх болно. Ийм хүмүүсийн яриа болон танайд хийсэн айлчлалаас толгойн өвчин, биеийн ядаргаа л үлдэнэ.

Цагаа зөв боловсон өнгөрөөхийг боддоггүй, цаг хугацаатай уралддаггүй хүмүүстэй нэг газар хамт бүү бай.

Цаг хугацааг зөв зүйтэй ашиглах, түүний хүч чадлаас хүртэх эхний болзол нь едрийг эрт эхлэх явдал мөн.

Таныг унтаж байхад нар мандахгүй бол зүгээр.

Цаг хугацааг чухалчилдагаа, ганцхан удаа танд ирдэг гэдгийг өөрөөр ойлгуулах аргагүй.

Цаг хугацааг өөртөө татахын тулд түүнийг маш их чухалчилдагаа түүнд харуулах хэрэгтэй.

Цаг хугацаа таныг саатуулж болох ч танд цаг хугацааг саатуулах боломж байхгүй.

Цаг хугацааны хүч чадлыг ойлгох танд хэцүү санагддаг бол зорилго тань зүүд эсвэл мөрөөдөл болох болно.

Амжилтгүй байдал, их амжилтын сургагч болдог

Идэвх зүтгэлээсээ буцаагүй цагт амжилтгүй байдлууд нь амжилтад хүрэхийн тулд хийж буй бэлтгэл юм. Ямар ч амжилтгүй байдал хүнд сургамж үлдээдэг. Амжилтгүй байдал бүхэн танд нэгийг ойлгуулдаг. Авсан сургамжаа сайн ойлгож байж дараагийн алхамаа хийвэл та заавал амжилтад хүрэх болно.

Эхний удаад очих газраа олохгүй хотын хагасыг тойрсон хүн олон чухал барилга, байгууламж, гудамжны байрлалыг мэдэж авдаг. Үүний нэгэн адил амжилтгүй байдал бүр хүнд нэгийг сургадаг. Энэхүү сургамжууд шийдвэрээ эргэж харахад гэрэл гэгээ болж өгдөг.

Амжилтгүй байдлыг та өөрийгөө хэмжих, хүч чадлынхаа доголдож буй хэсгийг олж харах, дутуугаа гүйцээхийн тулд нэгэн боломж болгон ашиглавал таны хүч чадлыг нэмэх болно.

Газар хөдлөлтийн дараа шинээр баригдсан барилга бүхэн газар хөдлөлтөнд илүү тэсвэртэй байхаар баригддаг.

Таны хувьд болж өнгөрсөн газар хөдлөлтийн адил амжилтгүй байдлын дараа өөрийн барилга угсралтын технологио дахин эргэн харж ажиллаж эхлэх болно. Урьд нь бат бөх барилга барьж чадаагүй нь дахиж сайн барилга барихгүй байх шалтаг биш.

Гудамж, өргөн чөлөөний дагуу байрласан том дэлгүүр нээсэн хүмүүс дотроос өмнө нь өөр гудамжинд амжилтгүй болсон олон ч дэлгүүрийн эзэд байдаг.

Амжилтгүй байдал танд шинэ ажиллах талбар болон арга барил зааж ч болох талтай. Ямар нэг зүйл дээр амжилтгүй болох нь өөр нэг зүйл дээр амжилт гаргах шинэ боломж танд өгч, таны түүн рүү тэмүүлэх бололцоог бүрдүүлж ч болох юм.

Мухар гудамжууд таны замын төгсгөл биш зөвхөн тэр гудамжны төгсгөл байдаг. Та хотын өргөн чөлөөгхайжяваад гарцгүй гудамж руу орчихож болох юм. Гэвч энэ гудамжинд тантай таарах хэн нэгэн төлөвлөснөөс тань илүү богино, илүү дөт замыг зааж өгн болох юм.

Мухар гудамж үргэлж надад уйтгар төрүүлдэг. Аль гудамж хоёр гуравхан хашааны цаана мухардах бол гэхээс би үргэлж эмээдэг байлаа. Гэхдээ би хэзээ ч ийм гудамжийн дунд гацаж үзээгүй.

Та бас тэгээгүй гэж үү?

Замын хажууд суугаад уйлах хэрэг байхгүй. Орсноосоо илүү хурдан тэр гудамжаас гарах болно.

Бидэнд учирч буй зүйлс, тэр тусмаа амжилтгүй байдалд тайлбарлаж болох, тайлбарлах боломжгүй учир бий. Тухайн үед учрыг нь олоогүй, тайлбарлаж чадаагүй бүхэнд дараагийн алхмууд дээр утга нь илэрдэг.

Бидний муу гэж дүгнэсэн үр дүн үнэндээ сайн, харин сайн гэж үзсэн үр дүн маань муу

байсныг дараа нь ойлгох тохиолдол бишгүйдээ л байдаг.

Олон дутагдалтай арми жижигхэн тулаанд ялагдах ч, шаардлагатай арга хэмжээг авсны дараа томоохон тулаанд ч ялалт байгуулж болно.

Бидний үүрэг бол үр дүн нь ямар байхаас үл шалтгаалан шаардлагатай арга хэмжээг авч дараагийн алхмыг хийж, үргэлж хөдөлгөөнд бэлэн байх байдал юм.

Хүний хичээл чармайлт ямар ч амжилтгүй байдлыг амжилтаар сольж чаддаг. Хичээл чармайлт дутуу хүний хувьд амжилтгүй байдал нь түүний хувьд төгсгөл байдаг байхад хичээл чармайлттай нэгний хувьд амжилтгүй байдал нь туршлага болон хуримтлагдана.

Амжилтгүй байдлаа тайлбарлаж чадсан ч чадаагүй ч бид зайлшгүй дараагийн алхмаа хийх хэрэгтэй.

Нэгэнт л муу гэж үзсэн үр дүн маань сайн болж, харин сайн гэж бодож байсан үр дүн муугаар эргэж болохоос хойш ямар нэгэн алхам хийхдээ хувь заяатайгаа эвлэрсэн байртай байх хэрэгтэй.

Хувь заяатайгаа эвлэрнэ гэдэг бол өөрийн зүгээс бүхий л урьдчилан сэргийлэх арга хэмжээг авсны дараа сэтгэл амар байхыг хэлнэ. Ямар ч үр дүнд бэлэн байх сэтгэл санааны хатуужил юм.

Зорилгодоо тэмүүлэх явцад амжилттай ба амжилтгүй байдалдаа өмнөөс хүлээн зөвшөөрсөн байртай ханддаг байххэрэгтэй. Шинэ алхам бүрт үүний хэрэг их бий.

Амжилтгүй байдал гэдэг сургагчийн өөдөөс эсэргүүцэхгүй байхыг шаарддаг. Магадгүй тэр сургагч таныг амжилтад хүрнэ гэдэгт итгэсэндээ чихийг тань мушгиж байгаа ч юм бил үү. Тийм ээ, мориноос унаж үзээгүй морьтон гэж байдаггүй.

Овоохой тань нурвал сэтгэлээр бүү уна. Магадгүй танд том байшин барих боломж ч гарч ирж байгаа юм бил үү..

Залбирал

Хүн, бүхий л үйл хөдлөл, үг яриагаараа Бурханы нарийн тодорхойлж, шинжлэн бүтээсэн амьдралын тайлбар нь байх ёстой.

Бидний бүхий л үйл хөдлөл хорвоод хүн болж төрсний утга учиртай нягт холбоотой байх ёстой.

Бурхантай хамгийн бат бөх холбоо бол мөргөл юм. Заавал биечлэн хийсэн мөргөл гэлтгүй Бурханд залбирах гэж суулгүйгээр хийсэн бүхий л үйл хөдлөл, үг яриа нь мөргөл болдог.

Сүсэг бишрэлээ доголдуулдаггүй хүн сэтгэл уужуу тайван байдаг.

Бурханы зурсан хил хязгаарыг давах нь хүнийг их том ээдрээд оруулдаг. Бүхий л зүйлийн утга учир алдагдана. Бурханы сургаж айлдсанаар мацаг барих, эд мөнгөө хэмнэх, бусдад өгөөмөр сэтгэл гаргах нь хүний хувьд маш сайн буян болдог билээ. Гэтэл Бурханы зурсан хил хязгаараас хэтэрвэл мацаг барих нь зүгээр нэг өлсгөлөн болж, мөнгө ба эд хөрөнгөө хэмнэх нь харамч байдалд, өгөөмөр тусархаг зан нь үрэлгэн зан болж хувирах талтай.

Мөргөл, залбирал гэдэг нь Бурханы зурсан хил хязгаараасхэтрэхгүй байхын тулд зайлшгүй мөрдөх шаардлагатай биеийн болон сэтгэл санааны сахилга бат байдаг.

Сүсэглэдэгхүн Бурханы хэлсэн болгоныгдуулж, түүнд өөрийнхөө бүх байдлаа тайлагнадаг. Бурханд гүн гүнзгий итгэж, түүнтэй харилцдаг хүнээс хүчтэй хүн гэж байдаггүй. Зүрх сэтгэлийнхээ гүнд Бурханы сургаалыг дахин дахин сонсож, өөрийн хүслээ зөвхөн түүнээс хүсдэг хүнээс илүү эрх чөлөөтэй хүн гэж байдаггүй.

Ислам шашны сүсэглэлийн нэгэн онцлог нь сүсэг бишрэл нь зөвхөн Бурхан хүн хоёрын хоорондох харилцаагаар хязгаарлагддаггүй, хүний өдөр тутмын зохион байгуулалттай амьдралыг бий болгодог.

Бурхан нэгэн ариун сургаалдаа "Хүн бол миний нууц. Түүний ач холбогдол нь надтай чанд холбоотой. Тэр өөрийгөө надгүйгээр мэдэх аргагүй" гэж хэлсэн байдаг.

Хүн төрөлхтөн физик, хими, биологийн ухаан болон огторгуйн орон зайн хуулийг мэдэх тусам Бурханыг улам их олж мэддэг юм.

Сүсэг бишрэл нь хүний өөрийнхөө гарал ба утга агуулгыг эрэн сурвалжлах явц дахь бүхий л үйл хөдөлгөөнийг нь зорилгоос халихаас сэргийлдэг.

Мөргөл нь хүний урьд өмнөх бүхий л аз жаргалгүй байдал, саад тотгор, алдаа дутагдлыг цэвэрлэдэг. Өөрөөсөө хойших үйл хөдлөлийг ч зөв чиглүүлдэг.

Мөргөл, залбирал нь хүний үзэл бодлыг тод болгохын тулд саад болж буй бүхнийг арилгадаг.

Бид зөвхөн Бурханы ивээлд багтах, түүнийг мэддэгээ, хайрлаж, хүндэтгэж явдгаа харуулахын

тулд, түүний айлтгалыг биелүүлэн мөргөл хийдэг.

Мөргөлийн хил хязгаар болон утга учирт агуулагдаагүй бүхий үйл хөдлөл бол хүний алдагдал байдаг.

Амьдралын эзэн Бурхантай холбоо тогтоогоогүй үйл хөдлөл ямар ч үнэ цэнэгүй юм. Учир нь амьдралын үнэ цэнэ түүнд байдаг юм.

Хувь хүний хөгжлийн сонжоо

Та аз жаргалтай юу? Өөрөө өөрийгөө хүлээн зөвшөөрдөг үү? Таны амьдралыг хэн жолооддог вэ? Стрессийг даван туулж чаддаг уу? Бусдад аз жаргал бэлэглэдэг үү?

Үүнтэй ижил төстэй асуултуудын хариултуудыг эрж байгаа бол ХУВЬ ХҮНИЙ ХӨГЖЛИЙН СОНЖОО гэдэг энэхүү ном танд гарын авлага болно. 25 сонжоо бүхий энэхүү ном өөрийгөө хэмжиж үнэлэхэд тань тус болно. Мөн сонжоо бүрийн төгсгөлд байгаа тайлбараас та өөрийн хөгжүүлэх хэрэгтэй талыг тодорхойлж хувь хүний хөгжлөө нэмэгдүүлэхэд тань нэмэр болно.

Амьдрал таныг хүлээхгүй. Тиймээс өөрийн хүчин чадлаа хөгжүүлэхийн тулд яаравчлаарай!

Үр бүтээлтэй хичээл давгах

Идэвх чармайлт гэдэг нь хувь хүний оюун ухаан, зорилгодоо бие сэтгэлээрээ хүрэх гэж тэмүүлэн төвлөрөхийг хэлнэ. Энэ нь машин жолоодохтой адил юм. Бид хаашаа явахаа машинд суухаасаа өмнө, машинаа хөдөлгөхөөс өмнө мэддэг шүү дээ.

Идэвх чармайлт нь хүний бодол, үйл хөдөлгөөнтэй хамт амжилт, үр бүтээлийг нээх түлхүүр болдог.

Ерөнхийдөө амжилтад хүрч чаддаггүй сурагчид идэвх чармайлтгүй байдаг. Суралцахын тулд сурагч бүр сурах, мэдэх, хүсэл тэмүүлэлтэй хандаж, сурахад зайлшгүй шаардагдах дүрэм журамд зохицон захирагдах хэрэгтэй.

Идэвхтэй, идэвхгүй сурагчид бие биеэсээ ялгаатай байдаг. Идэвхтэй сурагчдад дараах шинж чанарууд байна.

Table of Contents

[Авирч буй хадандаа гүрвэл мэт наалдах хэрэгтэй](#)
[Цэцэгсийг харж байна уу?](#)
[Зорилго гэдэг хэзээ ч чичрэхгүй гар шаарддаг](#)
[Хүч чадлаа муу зуршлаа тэтгэхэд бүү зориул](#)
[Хүнд хийж хөдөлмөрлөсөн нь л үлдэнэ](#)
[Мэдээллийн эх үүсвэрийг харж бүү басамжил](#)
[Та "Бүх итгэл найдвар өөрт минь бий" гэдэг бол.](#)
[Хүнийг хүн гэдэг утгаар нь хүндлэх хэрэгтэй](#)
[Ажлаа төгс төгөлдөр хий](#)
[Хийсэн ажлынхаа нэргүй баатар байх](#)
[Инээдтэй байдалд бүү ор](#)
[Үйл ажиллагаандаа зай завсар бүү үлдээ](#)
[Тэгээр үржүүлбэл тэг л гардаг](#)
[Хоёр өөр хүн байж болохгүй](#)
[Даруй хийж эхэл](#)
[Таны зөв хийсэн болгон бурууг тань нөхөх болно](#)
[Нударга тань чангарах тусам бээлийгээ зузаатгах хэрэгтэй](#)
[Нуухыг нь авах гээд нүдийг нь сохлохгүйн тулд зөв мэдрэмжтэй байх хэрэгтэй](#)
[Хором бүр тань таны зорилгод төвлөрсөн байх хэрэгтэй](#)
[Бүхлээр авч чадахгүй юм байна гээд түүнийг бүхлээр нь хаяж болохгүй](#)
[Адууны өмнө алт бүү асга](#)
[Цэвэр ариун сэтгэлтэй амьдар](#)
[Хэлсэн үгэндээ эзэн бол](#)
[Одоо танд сайн тэвчээр л хэрэгтэй](#)
[Шийдвэрлэг байж зорилгодоо хүрнэ](#)
[Бид өөрийгөө удирдах чадварынхаа хүчээр амьдардаг](#)
[Айдас тань, таны айж байгаа зүйлийг хүчирхэгжүүлнэ](#)
[Хүч чадлаа сайн удирдах хэрэгтэй](#)
[Чин зүрхний гэмшил, цаашид гаргах алдаанаас сэргийлдэг](#)
[Асуух нь асуудлыг улам тодорхой болгодог](#)
[Түлхүүр хайхын оронд өөрөө түлхүүр байх хэрэгтэй](#)
[Өөрийгөө илэрхийлэхээс бүү зайлсхий](#)
[Хугацаандаа хийгээгүй ажил, огт хийгээгүй ажил юм](#)
[Бяцхан анхааруулга их үнэ цэнэтэй байдаг](#)
[Хүнд ойр байх нь чухал зүйл](#)
[Гадна төрх](#)
[Ялимгүй үйл хөдлөл олон үгнээс дээр](#)
[Хүч чадлын амин зүрх нь итгэл юм](#)
[Сайнаар хардаг хүмүүс сайхан зүйл олж хардаг](#)
[Хүмүүстэй, тэдний оюун ухааны цар хүрээнд тохируулан харилц](#)
[Төрөлхийн байх хэрэгтэй](#)

Нууцаа үүрд халгал

Үг тань хүмүүсийн дунд үлдэх болно

Ярих, эс бол дуугүй байх.

Гавьяа зүтгэл гэдэг ердийн мэдрэхүйн хяналтанд байх хэрэгтэй

Гомдохгүй байх хэрэгтэй

Их зан, хөдөлмөрийн үр дүнг бохирдуулдаг

Жүржийг магтах, түүнд дургүй хүмүүсийн хувьд ч зайлшгүй зүйл юм

Амьдрал мартдаггүй, мөн зөнд нь хаядаггүй

Жижиг зүйлүүд том зүйлс мөн.

Онцгой зүйлст онцгой хандах хэрэгтэй

Цаг үргэлж хамгийн сайныг нь хийхийг эрмэлзэх хэрэгтэй

Аливаа мэдээлэл бусдад хүрэх бүртээ өөр шинэ мэдээллийг дагуулдаг.

Мартах гэдэг мэдлэгийн гамшиг

Бусдын ичгүүрээр амьдрах боломжгүй

Балнаас ч амттай уур хилэнгийн үр дүн нь хорноос ч гашуун байдаг

Сайн үйлсийг хариугүй үлдээж болохгүй

Үйл хөдлөл нь бодол санаанаас илүү чухал

Алтны дэргэд гууль шарладаг

Хэмжээ хязгаартай байх хэрэгтэй

Зан чанарынхаа хил хязгаарыг хамгаал

Ганц алим арван хүнд арван өөр алим шиг байдаг

Амжилт гаргана гэдэг бүхний өмнө хүлээсэн үүрэг мөн

Мөнгөний боол бус эзэн нь байх ёстой

Бусдыг өрөвдөж энэр, гэхдээ өөрөө бусдаас энэрэл бүү эр

Мэргэжлийнхээ, сонирхлынхоо, зорилгынхоо томчуудыг тань

Цаг хугацааг хүндлэх хэрэгтэй

Амжилтгүй байдал, их амжилтын сургагч болдог

Залбирал