

Лейл Лаундес

ИЧИМХИЙ

ЗАН МИНЬ



БАЯРТАЙ!

БҮРЭГ ЗАНГАА
ОРХИЖ
ӨӨРТӨӨ
ИТГЭЛТЭЙ
БОЛОХ

85

АРГА

Leil Lowndes

Goodbye

TO SHY

Ичимхий зан минь баяртай

Зохиолч: Лейл Лаундес

Орчуулсан: Ц.Мөнхгуяа

ISBN: 978-99929-1-929-9

© 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

Ичимхий зан минь баяртай

Өөртөө итгэлгүй байдал нь бидний гол дайсан, хамаг гай зовлонгийн эх сурвалж болоод зогсохгүй амьдралдаа амсч буй тэр олон бүтэлгүйтлийн шалтгаан болж байдаг билээ. “Бусдыг өөртөө хэрхэн дурлуулах вэ?” зэрэг олон бестселлер номыг зохиогч Лейл Лаундес өөрийн шинэ номондоо бидний гол дайсан болсон өөртөө итгэлгүй, унжийсан байдлыг хэрхэн ялан дийлэх талаар өгүүлэх болно. Амьдралд туршигдан батлагдсан найдвартай 85 арга, алхамыг ашиглаж сурснаар Та бүрэг ичимхий зангаа үгүй хийж, өөртөө итгэлтэй байдлыг бий болгох юм. Ингэснээр Та өөрийн үй олон авьяас чадвар, боломжуудыг нээн бусдад таниулж, өөрт буй шавхагдашгүй эрч хүчээ бүрэн дүүрэн ашиглах чадвартай болно.

Та бүрэг ичимхий зангаасаа ангижирч амжаагүй бол бусад хүмүүстэй хэрхэн харьцах ёстойгоо энэ номноос олж уншина. Мөн хулчгар, аймхай зантайгаасаа болж минчийж улайн, хөлөрч, яарч сандраад байвал хэрхэх ёстойг олж мэднэ. Түүнчлэн ичимхий бүрэг зангаасаа ангижрах өөрийн гэсэн хөтөлбөрийг боловсруулах боломжтой юм. Ичимхий зангаасаа бүрмөсөн хагацахын тулд дагаж мөрдөх ёстой гол үндсэн зарчмуудыг тайлж мэднэ. Ингээд, урагшаа!

Өмнөх үг

“Ичимхий зан бол бурханы шийтгэл л гэсэн үг. Энэ зангаа саа болж үл таних ертөнцөд урилгагүй зочин шиг болчих нь бий. Хүнд байдаг хамгийн муу шинж чанар бол ичимхий зан гэдэг нь эргэлзээгүй. Аймхай хулчгар байснаас нойтон ха муу шиг, тэр бүү хэл бүдүүлэг байсан нь хавь илүү гэлтэй. Хам гийн бүдүүлэг, залхмаар хүмүүс ч өөрийн залхам, бүдүүлэг занг юман чинээ тоодоггүй шүү дээ”

Дэйв Б., Толедо, Охайо

Бидний өвөг дээдсийн үед онлайн аргаар танилцах та лаар мөрөөдөж ч байгаагүй, тэгээд ч “тайлах” гэдэг үг зөвхөн хувцсанд л хамаатай байлаа. Хэрэв эмээ нар маань энд тэнд хийн үдэшлэгт оролцохоор санаа нь зовж, өвөө нар ду туу хаалганы цаанаас зочдоо ажиглаж, унтлагын өрөөндөө нуугддаг байсан бол та энэ номыг одоо уншихгүй байсан биз ээ.

Тэр цагаас хойш ичимхийчүүдийн амьдралд олон зүйл өөрчлөгджээ. Ичимхий бүрэг хүнд сайн сайхныг хүсэн ерөөдөг найз нөхөд, ойр дотны нь хүмүүс одоо ч гэсэн:”Алив, өөрийгөө хүчлээд үзээч. үдэшлэгт яв..., хэн нэгнийг болзоонд урь..., яриад үз..., албан тушаал ахиул гэж шаард..., ярианд нь хөндлөнгөөс оролц..., хурал дээр үг хэл” гэх мэтээр ятгаж байгаа.

Энэ бүхэн ямар хэцүү гэдгийг тэд ойлгодоггүй гэж үү? Санаа зовох гэсэн ойлголтыг яах вэ? Бусдад үл харагдахсан гэсэн хүслийг? Тэнэг юм ярьчих вий гэсэн айдсыг хэрхэх вэ? Зөвхөн толгойд эргэлдэх авч гадагшаа гардаггүй, дотоод сэтгэлийн яриаг яах болж байна? Танд энэ хорвоо ертөнцөд ярих зүйл олон бий, бүрэг ичимхий зангаа л орхичихвол бүх зүйл хэвийн болно гэдэгт ямар ч байсан итгэлтэй байгаа байх. Ингэснээр амьдралд амжилт гаргана.

Ичимхий бүрэг байх нь хичнээн зовлонтойг би дан ганц бусдаас сонсоод хэлж байгаа юм биш. Ажилд ороод өчнөөн жил өнгөр чихсэн байхад ч үл таних хүмүүстэй яриа өрнүүлэхдээ өөрийн эрхгүй хацар минь ягаа бутардаг байсан. үдэшлэгэн дээр хана түшин зогсож байхдаа өмссөн даашинз минь ханын цаастай ижил өнгөтэй болж, хэн ч намайг үл анзаараасай гэж мөрөөддөг үе ч байсан.

Тэр үед надад ийм ном тааралдаж байгаагүйд харамсдаг. Харин одоо уншигч танд өргөн барьж байгаадаа баяртай байна.

Ичингүйрлийн талаарх шинэ баримтууд

XX зууны 40-өөд онд судлаачид пенициллинийг нээсэн нь сая сая хүний амь насыг аварсан бэлэг байлаа. Сүүлийн жилүү дэд хийгдсэн олон судалгаа зовж шаналсан бүрэг ичимхий олон хүнийг аврах боломжтой нээлтүүдийг хийхэд чиглэгдсэн. Энэхүү нээлтийг хийхэд хүргэсэн зүйл бол нийгэм судлал, сэтгэл судлал, удамшил, биологи, физиологи, эм зүйн салбарт анхлан нээлт хийсэн судлаачид бүрэг ичимхийн үзэгдлийг судлаж эхэлсэн явдал.

Ичингүйрлийг судлах нөр их ажилтай Филипп Зимбардо, Бернардо Кардуччи, Жерома Каган гээд өөр олон авьяаслаг судлаачид салшгүй холбоотой юм. Тэдний хийсэн чухал нээл тийн

ачаар та өөрт тулгараад буй энэхүү төвөгтэй асуудлын мөн чанарт нэвтрэх боломжтой болох юм. “Ичимхий зан минь баяр тай” номонд агуулагдаж байгаа бүхий л мэдээлэл нь анагаах ухаан болон сэтгэл судлалын салбарт судлаачдын явуулсан үнэ цэнэтэй судалгааны үр дүнд тулгуурласан юм. Эдгээр ба римтын үндсэн дээр миний бие өөртөө итгэлтэй болох 85 арга буюу ичимхий зангаас ангижрах дасгалыг боловсруулсан билээ.

Өөртөө итгэлтэй болох алхам бүрийг залхууралгүй эзэмш сэний дараа таны ичимхий бүрэг байдал ул мөргүй арилсныг та олж мэдэх болно. Надад итгэж болно шүү. Бусдаас дайжиж байдаг өөртөө итгэлгүй өсвөр насны жаахан охин байснаа дэл хий даяар лекц уншиж явдаг, олон нийтийн хэвлэл мэдээллийн хэрэгсэлд үй олон ярилцлага өгч, олны дунд ороод эгээ л усан даа сэлэх загас шиг эрх чөлөөтэй байдаг өөртөө итгэлтэй эмэгтэйд болж хувирсан билээ. Өөртөө итгэлтэй болох алхам маань өөрийнхөө сүүдрээс хүртэл ичиж явдаг охиныг өөрчилж чадсан юм чинь танд ч мөн өгөөжөө өгөх болов уу гэж найднам.

Юуны өмнө хэдэн зүйл анхааруулахыг хүсч байна. Сүүлийн үед эм зүйн салбар нөр их ололт амжилтанд хүрч төрөл бүрийн өвчнийг анагаадаг эм бэлдмэлийг бүтээгээд байна. Миний хувьд өөрийн айдастайгаа тэмцэж байх үед ийм шидтэй бэлдмэл байгаагүй юм. Ичимхий зангаа би өөрөө л давж дарсан бөгөөд “Ичимхий зан минь баяртай” номыг зөвхөн дээрх шиг бие даан бэрхшээлийг давах замыг сонгосон хүмүүст л санал болгож байгаа юм. Хэрэв та сэтгэл зүйч дээр очдог бол түүний зааварчилгааг дага. Харин энэ номонд ийм хувилбар үгүй юм.

Бие даах аргыг сонгосон та “Ичимхий зан минь баяртай” ном ноос хамгийн их үр ашгийг гаргаж авах болно. Юуны өмнө бүгдийг дэс дарааллаар нь уншаад, дараа нь өөртөө итгэлтэй болох алхам бүрийн утгыг ухаж ойлгохыг хичээ. Дараа нь таны хувьд ямар дасгал нь илүү хүндрэлтэй байгаагаас шалтгаалж ямар дэс дарааллаар хийх вэ гэдгийг шийдэгтүн. Мэдээж эн гийнээс хүнд рүү шилжих аргачлал илүү үр дүнтэй байх болов уу.

“Бусдыг зовоогч эцэг, эх нар болон ичимхийчүүдэд-өөрийн ичимхий зангийн шалтгаан болон түүнийг хэрхэн даван туулахыг олж мэдэхийг хүсэгчдэд” гэсэн 11-р бүлгийг бүү алгасаарай. Тэнд та өөрийн бүрэг ичимхий байдлын талаар байнга тулгарч байдаг эргэлзээтэй асуудлын зохистой хариултыг олох болно. Хэрэв таны хүүхэд илт бүрэг байж, өсч том болохын хэрээр аймхай зожиг болж байвал энэхүү бүлгээс бүрэг байдлаа даван туулах, эсвэл зайлсхийхэд нь тэдэнд хэрхэн туслах талаар мэдээллийг олж авах болно.

Хэн буруутай вэ?

Бага байхдаа би бяцхан хүүхдүүдийн нэгэн адил үй олон жирийн асуултыг эцэс төгсгөлгүй тавьдаг байлаа. “Тэнгэр яагаад хөх өнгөтэй байдаг вэ?”, “Хэрчсэн талх байгаагүй үед хүмүүс юу иддэг байсан бэ?” гэх мэтээр.

Гэсэн ч “Би яагаад ийм ичимхий юм бэ?” гэж асуух ухаан хүрдэггүй байлаа. Миний анхаарлыг хулчийх шалтгаан биш түүнээс ангижрах арга хэрэгслүүд татдаг байлаа. Харин одоо ичимхий зангаа хэдийнэ орхисон энэ үед үүний шалтгааныг олж мэдэх нь тун чухал гэдгийг ойлгосон юм. Ингэснээр өөрийнхөө тухай бодит төсөөлөлтөйд болж, цаашид юуг хүлээж, бас хэрхэхээ ойлгоход тань тусална.

“Бүх зүйлд эцэг, эх буруутай”, “Зүгээр л намайг хөршийн зэвүүн хүүхдүүд шоглодог байсан”, “Магадгүй энэ удмынх байх” хэмээн олон хүн хэлж байхыг би сонсож байсан.

Энэ номыг уншсанаар аймхай, хулчгар, зожиг, бүрэг зан юунаас үүдэлтэй болохыг аажмаар ойлгох болно. Юуны өмнө энд нэгэн алдартай жүжигчний хэлсэн үгийг иш татъя. Тэрээр насан туршдаа ичимхий зантайгаа тэмцсэн агуу их гүн ухаантан гэдгийг би ойлгосон юм.

“Аливаа бурууг эцэг эх, ах, эгч, сургууль, эсвэл багш нар таа тохохыг л бидэнд заадаг. Өөрийгөө л биш бол хэнийг ч буруутгаж болно шүү дээ. Чамд ямар ч буруу байхгүй. Гэвч үнэн хэрэгтээ зөвхөн чи өөрөө буруутай. Учир нь, чи өөрөө өөрчлөгдөхийг хүсч байгаа бол өөр хэн нэгэн бус харин чи өөрөө өөрийгөө өөрчлөх хэрэгтэй. Туйлын амархан байгаа биз дээ?”

Кэтрин Хэнбери

Ичингүйрлийн эх үүсвэр хүн бүрт өөр өөр байдгийг та удахгүй мэдэх болно. Түүнээс гадна ямар ангиллын ичимхий вэ гэдгээ тодорхойл. Магадгүй, та амархан хулчийдаг төрөлхийн зуршилтай, мөн дээд зэргийн мэдрэмтгий нэгэн байж болно. Эсвэл эцэг эх, залуу насны үйл явдлын нөлөөнд буй болсон “олдмол” Ичимхий ч байж болно.

Энэхүү чухал хэсгийг би номынхоо сүүлд оруулсан шалтгаан нь та юуны түрүүн гайхамшгийг бүтээгч аргыг эрэлхийлж байснаа, дараа нь бөөн асуултанд булагдах байсан биз. /яг л миний ичимхий байх он жилүүддээ ингэсэн шиг/. Гэвч хэрэв энд дүрслэх гэж буй аргачлалыг сайтар ухааж ойлгохыг хүсвэл бүгдийг дэс дарааллаар нь уншигтун.

Бүрэг ичимхийчүүдийн яриа

Энэ номонд гарч байгаа үйл явдлууд миний зовлонт өмнөх амьдрал, мөн миний таньдаг, тэр дундаа миний хичээлд суудаг бүрэг ичимхий хүмүүст тохиолдож байсан юм. Эхэндээ ичимхий бүрэг зангаа хэрхэн даван туулах өөрийн хичээлд хүмүүсийг урих нь “Би бараас айдаг” хэмээх клубын гишүүдийг амьтдын хүрээлэн дэх барын торонд цуглуулахтай адил санагдаж байлаа. Аз болоход бүрэг ичимхий хүмүүс урилгыг минь хүлээн авч өөрсдөд тохиолдсон явдлыг ний нуугүй хуваалцаж эхэлсэн билээ.

Тэднээс би өөрт тохиолдсон баяртай, гунигтай явдлуудын талаар бичээд электрон шуудангаар илгээхийг хүссэн юм. Түүнээс гадна өмнө миний гаргаж байсан бусад ном болон сар тутам эрхлэн гаргадаг электрон сэтгүүлийг уншсан уншигчдын илгээсэн захидлын хэсгээс энэ номондоо оруулсан болно.

/Та ч гэсэн lowndes.com сайтаар орж тус сэтгүүлийг захиалж болно/.

Эцэст нь энд түгээмэл ашиглагдах нэр томъёоны тухай ярилцацгаая. Ичимхий бүрэг хүмүүсийг “Ичимхийчүүд”, өөртөө итгэлтэй хүмүүсийг “өөртөө итгэгч”, айдас хуруулагч хүмүүс эсвэл нөхцөл байдлыг “аймшигтай” хэмээн нэрлэх болно. Мөн үгийг байнга давтагдахаас сэргийлж “тэр”, “зарим ичимхийчүүд”, “олон ичимхийчүүд” зэрэг үгийг зүгээр л “та” гэж орлуулсан болно. “Та” гэх төлөөний үг дан ганц танд хамаатай гэсэн үг биш.

Тиймээс таныг онцлон чичээд байна гэж бүү ойлгогтун.

Харин одоо ичимхий зангаасаа аль болох түргэн хугацаанд ангижрахын тулд урагшаа.

“Урьд нь би аймшигтай бүрэг ичимхий байсан. Нүүрээ улайлгахгүйн тулд надтай ярьж байгаа хүний өөдөөс цэхлэн харж чаддаггүй байлаа. Хөндлөнгийн хүний дэргэд хамаг хөлс чийхарна. өөрийгөө хэт доогуур үнэлдэгээс болж бусад хүмүүсийн дэргэд хэн ч биш юм шиг сэтгэгдэл төрдөг байлаа. Гэвч нэг удаа би энэ талаараа сайтар бодож үзэхэд хүрсэн юм. Тэгээд л бусад хүмүүс надаас дээрдээд байх юм үгүй гэдгийг ойлгосон. Намайг муухай гэж хэн хэлсэн юм бэ? Надад ийм сэтгэгдэл төрүүлж байсан хүмүүс өөрсдөө итгэл даадаггүй, эсвэл амжилт гаргадаггүй гэдгийг ойлгосон. Тэгэхээр миний тухай тэдний ярьж байгаа зүйлд би яагаад итгэх ёстой гэж? Тэд намайг шүүх хэмжээнд хүртэл амьдралдаа байр сууриа олсон хүмүүс биш шүү дээ”.

Тони В., Сидней, Австрали

Нэгдүгээр хэсэг.

Ичимтгий зангаа гээгээгүй бол бусадтай хэрхэн харьцах вэ?

“Миний бүрэг байдал хэзээ ч ууршиж алга болохгүй, харваж буй од шиг хормын дотор үгүй болохгүй. Тэгэхээр энэ номонд заасан өөртөө итгэлтэй болох бүх алхмыг хийж гүйцэтгэх хүртэл би зовох хэрэгтэй болж байна уу” гэсэн таны дотоод сэтгэлийн дуу хоолой надад сонсогдож байна.

Маш их хөдөлмөр шаардсан томоохон зорилгод хүрэхэд, тэр дундаа өөртөө бүрэн итгэлтэй болоход цаг хугацаа зайлшгүй шаардагдана. Та тун удахгүй хүмүүстэй харьцахад баримтлах дөрвөн дүрмийн талаар мэдэх болно /бас үүн дээр зөвхөн өөрөө хэрэглэж болох өөр гурван дүрэм/. Үүний ачаар бүрэг зан тань тээртэй санагдахаа болих болно.

1-р бүлэг. Ичиж зовж байгаагаа бусдад хэлэх шаардлагатай юу?

“Чи юу? Ичиж зовоод байна гэж үү? Тоглоод байна уу?”

“Чи өөрийгөө маш бүрэг ичимхий, нэрэлхүү гээд л хүмүүст тайлбарлачих. Тэгэхэд л дотроос чинь нэг юм аваад хаячихсан мэт чамд амар байх болно” хэмээн найз нөхөд, хамаатан садан гээд хэн нэгэн танд хандан зөвлөх нь жирийн л нэг үзэгдэл. Энэ талаар бодож үзээд “За яахав, би тэдэнд тайлбарлалаа гэж бодъё. Тэгвэл тэд “Хөөрхий минь, ичиж зовоод байгаа юм уу? Хэцүү, хэцүү, ойлгож байна. Гэхдээ бид чиний найзууд, тэгэхээр нэрэлхүү зангаа даван туулахад тусалж таараа” гэж хэлэх болов уу” гэж дотроо төсөөлнө.

Юу л бол. Та өөрийн нууцыг хайртай хүндээ хэллээ гэж бодъё. Тэгтэл тэр “Гайхамшигтай. Ичимтгий хүмүүс харин ч тачаангуй байдаг юм. Хоёулаа уулзаж байгаад чи надад ичиж зовдог байдлынхаа талаар ярьж өгөөрэй” гэж хэлнэ.

Үгүй ээ. Ийнхүү тунгааж үзээд та хэнд, ч ямар ч нууцаа дэлгэхгүй байхаар шийднэ. Тэр нь ч зөв. Хэрэв та дээрх зөвлөгөөг дагасан бол хүмүүс танд юу гэж хэлэхийг би олон жилийн туршлагаараа мэдэж байна. “Чи юу даа, үгүй байлгүй дээ. Тоглож байна, чи. Чи ичимхий гэж үү? Харин ч чи их нийтэч” гэж ирээд л чамайг шоолох байсан. Энэ бол жирийн л үзэгдэл.

Тун чухал зүйл анхааруулахад, хэрэв та сэтгэл зүйч эмч дээр очиход цаадах чинь таныг өөрийгөө бусдад нээж, бүрэг ичимтгий гэдгээ хэлэхийг зөвлөх аваас түүний зөвлөгөөг дага. Сэтгэл зүйчийн өгсөн зөвлөгөө, мөн “Ичимхий зан минь баяртай” номын зааварчилгаанаас сонгох дээрээ тулбал мэдээж эхнийх нь дээр. Ичимхий хүн бүр өөр байдаг. Тиймээс хүн бүрт эмчилгээний өөр өөр арга тохирно шүү дээ.

“Миний бие аспирантурт сурч байсан. Эхэндээ би өөрийгөө бүрэг ичимхий гэж боддоггүй байсан ч үнэн хэрэг дээрээ маш аймхай бөгөөд хүмүүсээс зугтааж, хэн нэгэнтэй ярьчих вий гэдгээс айдаг байлаа. Олон хүний дунд орохоороо би зүгээр суу гаад л, сонсоод л байдаг, хэзээ ч тэдний өмнө үг хэлж, өөрийн санаа бодлыг илэрхийлдэггүй байв. Заримдаа ичиж зов дог гэдгээ тайлбарлахыг оролдох авч надад итгэдэггүй, харин дооглодог байлаа. Намайг ямар их

Өөрийн нууцыг хорвоо ертөнцөд дэлгэсэн тэр өдөр

Ахлах ангид сурч байхад өөрийгөө маш доогуур үнэлдэг, бас найз охидгүй байдаг явдалд ээж минь маш их санаа зовдог байлаа. Нэгэн ням гаригийн үдийн хоолны дараа тэрээр “Ангийнхандаа өөрийгөө бүрэг ичимхий гэдгээ тайлбарла” хэмээн зөвлөлөө.

Тэдэнд тайлбарлах гэж үү? Энэ чинь боксчин хүнд өрсөлдөгчийнхөө цохилтонд албаар оногд гэсэнтэй ижил сонсогдож байна шүү дээ. / Дашрамд хэлэхэд боксын хувьд ийм арга маш үр дүнтэй байдаг нь хачирхалтай/. Үгүй ээ, ингэж үнэнээ дэлгэж байж би илүү оноо авч чадахгүй.

- Тэдэнд хэлнэ гэж амла л даа, Лейли.

- Ээж ээ, би чадахгүй ээ.

Ээж илт урам нь хугарсан бололтой.

- За яахав, би амлаж байна аа, ээж ээ.

Тэр шөнө би унтаагүй юм. Тааз ширтээд, чих рүү урсах нулимсаа арчаад “ичгэвтэр нууцаа” хэрхэн, хэзээ тунхаглах вэ гэж бодож байв. Тун удалгүй тохиромжтой үе ирэв. Маргааш биеийн тамирын хичээлийн өмнө би өөртөө “Одоо, эсвэл хэзээ ч үгүй” гэж хэлэв. Энэхүү “Т өдөр” /тунхагласан өдөр/ намайг хувцас солих өрөөнд ортол тэнд сургуулийн хатан хаан “Алдарт хатагтай” жинхэнэ эзэгнэж байлаа. Богино өмд, богино ханцуйт цамцаа сольж өмсөөд Пенелопа өөрийн хамгийн дуртай чалчих ажлаа хийж байлаа. Харин миний хувьд энэ тоглоом хэзээ ч бүтэлтэй байгаагүй билээ.

Хүндхэн өчил

- За, Лейли сайхан амрав уу?

Миний тархи нэг агшинд л дээд зэргийн догдлолын байдалд оров. өдөржин гэртээ ганцаар гиюүрсэн гэж үнэнээ хэлэх үү? Эсвэл “Тийм ээ, гайхалтай” хэмээн баяр баясгалантай царай гарган худал залах уу? Үгүй ээ, болохгүй юм байна. Яг юу хийсэн гэж асуувал яах болж байна?

Энэ хооронд хэдийнэ хариу хэлэх цаг хугацаа болсон байлаа. Тэрүүхэн тэндээ “Аан-хаан” гэж сулхан дуугарав.

Алдарт хатагтай над руу шийдвэрлэх цохилт хийх боломжийг алдсангүй:

- За, тэгээд чухам юу хийв дээ?

Миний ялагдах нь гарцаагүй байлаа. Сонголт ч бага байв: худал хэлэх, эсвэл үнэнээ өчих.

Ээждээ амласан зүйлээ санаад би хоёр дахийг нь сонгов.

Биеийн тамирын гутал руугаа харж байгаад л:

- Би ичээд, санаа зовоод байна аа гээд л хэлчихэв.

Пенелопа илт гайхсан бололтой түр азнаснаа дараа нь яг л миний бодож байсанчлан:

- Юу? үгүй байлгүй дээ. Чи тийм биш ээ. Тоглоод байгаа биз дээ? Чи надтай зүгээр л ярьж байна шүү дээ. За, за би явлаа гэж дуржигнуулаад яваад өглөө.

Би зөв юм хийв үү хэмээн нэлээд бодлогошров.

Өөрт тавьсан асуултынхаа хариуг бараг нэг хоногийн да раа олсон юм. Маргааш өдөр нь хувцас солих өрөөнд ороход охидууд шүүгээнийхээ хаалгыг саван, шаазгай шиг л шаагилдацгаана.

- Сайн уу, Лейли гэж хэн нэг нь хувцас солих өрөөний эсрэг булангаас хашгираад “Чамайг бүрэг ичимтгий гэх юм. Энэ үнэн үү? гэв.

Эгээ л миний гэдэс рүү өшиглөчихсөн мэт мэдрэмж төрөв. Цохилтоос гарч чадаагүй байтал өөр нэг нь:

- Чи юунаас ичиж зовдог юм бэ? гэж асууж орхив.

Дотор муухайраад байна хэмээн бувгначихаад хувцас солих өрөөнөөс шуртхийн гарч, шатаар буусаар хоосон ангид ороод байдгаараа уйлав. Тэр өдөр би үдийн цайндаа орж чадаагүй ч үүндээ харамссангүй. Тэртээ тэргүй үмх талх ч залгиж чадахгүй байсан юм чинь.

Цаг хугацаа өнгөрөхийн хэрээр одоо би энэ тохиолдлыг эргэн санахдаа хувцас солих өрөөнд байсан охид намайг зовоох санаагүй байсныг ойлгосон юм. Харин ч эсрэгээр тэд надад туслахыг хүсчээ. Гэхдээ өөртөө итгэлтэй олон хүмүүсийн нэгэн адилаар тэд ичимхий хүмүүстэй хэрхэн харьцахаа мэддэггүй байж. Өөрийг тань зүс танихаас цаашгүй хэн нэгэнд таны бүрэг ичимхий байх нь огт падгүй байдаг нь хачирхалтай.

Өөртөө итгэлтэй болох алхам №1

Үл таних хүмүүст юу ч битгий ярь

Хэрэв танд сэтгэл судлаач эмч зөвлөөгүй л бол хүмүүст ичиж зовж байгаа тухайгаа тайлбарлах хэрэггүй. Харин танд онцгой хүндтэй, тухайлбал хамаатан, ойр дотны андууддаа илэн далангүй хэлж болно.

2-р Бүлэг. Сэргэлэн “ичимтгийнүүд” эвгүй байдлаас хэрхэн гардаг тухай

Үнэний зөвхөн талыг нь л хэл, зөвхөн талыг нь, үүнээс илүү хэрэггүй.

“Дуугүй бай” гэх дүрэмд бусад дүрмийн нэгэн адил хамаа рахгүй зүйл гэж бий. Зарим тохиолдолд гарцаагүй шалтгаанаар бүрэг ичимтгий байдлынхаа талаар бусдад сануулах зайлшгүй шаардлагатай болдог.

Таны нэг найз охин “Оскар”-ын шагнал гардуулах ёслолыг хамтдаа үзэхийн тулд найз охидуудаа гэртээ авчран үдэшлэг хийхээр шийджээ. Нэг зочинд нь бяслал, шарсан төмс авчрах шаардлагатай болов. Нөгөөх нь гэртээ байгаа илүү сандлуудыг авчрахаар болжээ. Гурав дахь нь эрдэнэ шиш болон дарс нөөц лөх, харин танд үлдсэн зочид руугаа утасдаж үдэшлэгт урих үүрэг оногджээ.

Харин та сайн танихгүй хүмүүстэй чөлөөтэй ярилцаж чадахаар нүүрэмгий биш. Тэгэхээр яах болж байна? Бүрэг ичимтгий гэдгээ тэдэнд хэлэх үү? Эсвэл ямар нэг шалтгаанаар үүрэг даалгавраас мултрах уу?

Дээрх аргуудын аль нь ч тохирохгүй. Харин гурав дахь замыг сонгож найз охиндоо ичиж, зовж байгаа тухайгаа хөнгөхөөн ойлгуулчих хэрэгтэй. Ингэснээр та хэргийн учир юунд байгааг түүнийг эвгүй байдалд оруулахгүйгээр ойлгуулна гэсэн үг. Та цаг хугацаа, хүчин чармайлтаа дэмий үрэхийг хүсэхгүй байгаа учраас туслахаас татгалзаж байна гэж хэн ч бодохгүй.

Ийм нөхцөлд “ичингүйрэх, санаа зовох” гэсэн үгнээс бүү ай. Ярианыхаа дундуур хавчуулж орхи. Тухайлбал: “Бидэн шиг бүрэг ичимтгий бүсгүйчүүдэд бүтэн өдөр үл таних хүмүүстэй ярилцана гэдэг давшгүй даваа байна даа” гэх юм уу “Чи над шиг ийм бүрэг байсан бол ийм олон хүнтэй ярилцах нь чамд үхэхтэй адил санагдах болно шүү” гэх мэт. Харин дараа нь өөр зүйлээр туслая гэж заавал хэл.

Өөртөө итгэлтэй болох алхам №2

Тоглоом шоглоомоор бүрэг ичимтгий гэдгээ ойлгуул

Ичимхий бүрэг зан тань ямарваа нэгэн даалгаврыг гүйцэтгэхэд садаа болж байна гэдгийг та ойлгож байгаа. Хэрэв танд ёс журамгүй, сайхан сэтгэлтэй бус хүн шиг харагдах эрсдэл бий болоод байгаа бол юу болоод байгаагаа бага сагаар ойлгуулах нь, өөрөөр хэлбэл үнэнийхээ зах зухыг хэлсэн нь хамаагүй дээр. Инээмсэглэж байгаад л таны татгалзах болсон цорын ганц шалтгаан бол бүрэг, аймхай байдал гээд л хоёр үгээр тайлбарлачих. Таны тайлбар тун богинохон, ганц өгүүлбэр л байх ёстой.

Тийм ээ, би ичиж байна. Тэгээд юу гэж?

Бүр анхнаасаа өөрийн ичимхий бүрэг зангийн талаар сануулчих нь хамгийн сайн шийдвэр байх тохиолдол бий. Нэгэн төсөл дээр ажлынхаа хэдэн хүнтэй хамтран ажиллах даалгаврыг танд өгчээ гэж бодъё. Нөхцөл байдлын улмаас та өөрийн бүрэг ичимтгий гэдгээ бусдадаа мэдэгдэх хэрэгтэй болж. Ийм нөхцөлд та өөрөө гарцгүй байдалд орохоосоо өмнө энэ асуудлыг урьдчилж сөхөх аргыг эрэлхийл. Жишээлбэл, найрсаг энгийн ярианы үед тэдэнд ичиж зовох үе таарч байв уу гэж санаандгүй мэт асуу. Дараа нь өөртэй минь ийм зүйл тохиолдож байсан гэж хэл. Ингэхдээ “Тэгээд юу гэж?” гэсэн байдалтай инээмсэглэхээ бүү

март.

Нууцаа дэлгэхдээ нухацтай царай гаргалгүй, харин ч “өнөөдөр миний сэтгэл санаа үлгэрт байгаа юм шиг л сайхан байна” гэсэн байдлыг илэрхийл. Ярианы өнгө, дохио зангааны хэл бусад хүмүүсийн хувьд үгнээс илүү утгыг илэрхийлдэг.

Өөртөө итгэлтэй болох алхам №3

Бүрэг ичимтгий тухайгаа “Тэгээд юу гэж?” гэсэн байдалтайгаар илэрхийл.

Яриан дундуураа боломжийг ашиглаж ичимхий бүрэг хүмүүсийн талаарх яриа өд. Ингэхдээ өөрийгөө бүрэг ичимхий гэдгээ халт дурд. Энэ үгийг хэр хөнгөхөн хэлэх нь хожим нь танд хэрэг болно. Таныг дараа нь ямар нэг зүйл хийх, ийш тийш явахыг хүсвэл та инээж байгаад л: ”Би та нарт бүрэг ичимтгий учир хэр баргийн зүйл дээр хэл ам эвлэж өгдөггүй гэж хэлсэн шүү дээ” гээд сануулчих. Энэ нь “Би чадахгүй, би хэтэрхий аймхай” гэж хэлэхээс л хамаагүй дээр.

Энэ алхамыг амьдралын бүх тохиолдолд өөрийгөө зөвтгөх арга болгон ашиглаж болохгүй. Энэ бол таныг “өөртөө итгэлтэй байх дэглэм” гэх товчлуурыг дарж сурах хүртэл түр зуур түших “тулгуур” болох юм.

3-р бүлэг. Нүүр улайх, хөлс бурзайх зэрэг

ичингүрлийн шинж тэмдэгтэй хэрхэн тэмцэх вэ?

Зарим нэг бүрэг ичимхийчүүдийн хөлс нь гарч, нүүр нь улайх гэх мэтээр ичиж зовж байгаа шинж тэмдгийг өөр дээрээ илэрч байгааг мэдрээд бусад хүмүүст өөрийгөө илчлэх цаг болжээ гэсэн дүгнэлтэнд хүрдэг. Заримдаа хөлс гэдэг зүгээр л хөлс, улаа бутрах ч гэсэн хацар улайхыг л хэлдэг.

Хэрэв хүсч байгаа бол маш хурдан улаа бутардаг гээд урьдчилан сануулчихаж болно. Эсвэл өөр нэг шинж тэмдгийг нэрлэж ч болно. Заавал үүнийг бүрэг зантайгаа холбох шаардлагагүй. Ичингүрэл гэж ер нь юу вэ?

Гол цэгийг нь ол-гэхдээ тоглоом шоглоомоор

Дан ганц бүрэг хүмүүс “гарын алга хөлрөх” шинж тэмдгээс болж шаналдаггүй. Тэр байтугай өөртөө маш итгэлтэй хүмүүс ч улайж хөлөрдөг, гар нь ч өөрийн мэдэлгүй хүйт даан чийгтдэг. Миний үйлчлүүлэгчдийн дотор өндөр албан тушаалын даргын алба хашдаг өөртөө бүрэн итгэлтэй нэгэн байвч түүний царай амархан улайдаг хүн байлаа.

Орон нутгийн телевизийн студиуд Бернардыг эдийн засгийн нөхцөл байдлыг тайлбарлаач гэж байн байн урьдаг бай жээ. Телевизийн бичлэгийн үеэр хэнбугай ч улайдаг хойно доо. Ярилцлагын үеэр өөрийгөө улаан хүрэн болдог гэд гээ Бернард маш сайн мэддэг. Минчийтэл улайх нь түүнд төдийлөн зохидоггүй. Гэвч Бернардад түүнээр тоглоом тохуу хийх нь таалагддаг бололтой.

Бернард телевизийн студийн үүдэнд гарч ирэхэд л танхимын хамгаалагч зарлалын товчлуурыг яаран дарж:

- Нүүр будагчдын анхааралд! Давтан хэлье. Нүүр будагч охид оо! Багаж зэвсгээ ахиухан бэлдээрэй. Улаан царайт ноёнтон ирсэн шүү гэж зарладаг.

- Сайн уу, Улаан хацарт аа?

- Ноён Ягааны ажил сайн биз дээ хэмээн өөртэй нь мэнд чилэх хамгаалагч болон студийн бусад ажилтнуудтай Бернард инээмсэглэн мэндчилнэ.

Бернард үүнд огт гомдохгүй гэдгийг бүгд мэдэх учир хэний ч сэтгэлийг энэ зовоохгүй. Ямар нэг хуурамч байдалгүйгээр тэр бээр хэдийд ч улайж мэднэ гэдгээ бусад хүмүүст урьдчилан сануулсан нь тэр. “Намайг байнга улайдаг учир эхнэр маань улаа бутардаг хүнийг тэвчдэггүй” хэмээн хөхөрнө.

Бернард өөрийгөө нүүр улайлтын дэлхийн нэгдүгээр зэр гийн шинжээч хэмээн бардам хэлдэг. Амархан улайдаг хүмүүст со нирхолтой байж болох хэдэн баримт дурьдая л даа. үе үе улаа бутрах зуршил нь удамшиж ирдэг, гэхдээ нялх хүүхдэд энэ нь ажиглагддаггүй. Энэ шинж тэмдэг хүмүүсийн 51 хувьд нь ил рэх боловч тэдний ихэнх нь төдийлөн ичимхий бүрэг хүмүүс биш байна. Эмэгтэйчүүд эрэгтэйчүүдийг бодвол улаа бутрах нь элбэг бөгөөд арьсны өнгөнөөс огт шалтгаалдаггүй үзэгдэл юм.

Бернард өөрийн санхүүгийн албаны дарга, Хойд Америкийн энэтхэг гаралтай эр Жоландад атаархдаг мэт дүр эсгэж:

- Тэр надтай л адилхан час улаан болдог. Гэвч хүрэн цартайтай тул үүнийг нь хэн ч анзаардаггүй хэмээн бувтнана.

Эсвэл таны алга байнга хөлөрдөг байж болно. Хэн нэгэнтэй гар барихдаа “Одоохон, гялс алгаа арчаадхая. Тэгээд хоёул гар барья” хэмээн тоглоом шоглоом болгож болно. Эсвэл “Та өөрийгөө эрсдэлд оруулж байна, миний гар үргэлж нойтон байдаг юм” хэмээн урьдчилан сануулж болох юм. Мөнхийн гэдэг үгийг онцлон тэмдэглэлээ гэхэд энэ таны ичингүйрлийн шалтгаан гэж хэн ч ойлгохгүй.

Тантай бяцхан нууцаа хуваалцахад хамгийн хэрэгцээтэй цаг хугацаанд миний алга чийг даалаа гэхэд би бага зэрэг хөлрөгчийн эсрэг түрхлэг цацаад, бас бага зэрэг энгэсэг түрхдэг гэж хэлье. Хөнгөхөн гар барих үйл явц амжилттай болж өнгөрнө. /Гэхдээ хэнд ч таны гар энгэсэгтэй байгаа гэдгийг хэлж болохгүй шүү/.

Өөртөө итгэлтэй болох алхам №4

Ичимхий зангаа бус, илрэх шинжийг нь зас

Ичимхий байдлын шинж тэмдэг таны бие организмд илэрдэг бол бусад хүмүүст минчийтлээ улайж, гар хөлөрч, чийгтдэг талаараа урьдчилан сануул. Гэхдээ энэ үзэгдэл чухам бүрэг

ичимтгий зантай минь холбоотой гэж заавал тайлбарлах албагүй.

4-р бүлэг. ИЧингүйрлийн тухай өөрөө өөртэйгээ Ярилцахуй

Сэтэр зүүнэ гэдэг гамшиг

Хотоор нэг “Би бол ичимхий бүрэг нэгэн” гэсэн зурагт хуудас бариад явах нь юу л бол. Бүрэг занг тань олон хүн мэдэх тусам өөрийгөө бүрэг гэж зарлах нь танд төдий чинээ дарамттай байх болно. Тэгээд ч “Ичимхий” гэх томоос том сэтрийг өөртөө зүүх нь төдийлөн зөв алхам биш. Танд үй олон чанар нарийн ярвигтайгаар цогцлон оршиж байдаг шүү дээ. Тэдний зөвхөн нэгийг онцлон сонгоно гэдэг нь түүнд хэтэрхий их ач холбогдол өгч байна гэсэн үг.

Өөрийгөө бүрэг ичимтгий хүн гэж нэрлэснээр бид заавал биелдэг зүйлийг зөгнөх эрсдэлтэй болно гэсэн үг. Ичиж зовж байгаагаа хүмүүст тайлбарлана гэдэг нь та энэ талаар бусад хүмүүст зүгээр нэг ярих биш, үүндээ өөрөө ч лав итгэж байна гэсэн үг. Тиймээс энэ тал дээр бодолтой байж нухацтай ханд.

Сэтэр зүүж, хэлэх үггүй болсон нь

Алдарт дуучин болох хувь надад тохиогоогүй. Долоодугаар ангид байхдаа л би нэгэн сэтрээс болж амаа цавуудуулсан мэт болсон юм. Энэ явдлын дараа надаас нэг ч дуу авиа гараагүй билээ.

Долоодугаар ангид байхдаа би сүмийн найрал дуунд дуулдаг байлаа. Нэгэн удаа сургуулилан дээр найрал дууны удирдаач над руу хараад их л нухацтайгаар:

- Хэн нэг нь айхтар солгой хоолойгоор дуулж байна. Тэр хэн нэг хүн огт дуулалгүй, харин зүгээр л амаа хөдөлгөөсэй гэж би маш их хүсч байна гэж хэлж билээ.

Чухам хэн буруу хоолойгоор дуулаад байгаа нь надад ойлгомжтой болов. Түүнээс хойш би сөөнгө хэрээ шиг л дуулах болсон. “Төрсөн өдрийн мэнд хүргэе” гэж дуулахдаа хүртэл би айхтар санаа зовдогоос зөвхөн хоосон амаа хөдөлгөдөг болсон.

Хэдэн жилийн дараа энэ дутагдлыг минь сайн мэддэг хуучин ангийнхаа нэгэн охинтой би радио сонсож суулаа. Тэр үед намайг зургаадугаар ангид сурч байхын л алдар нэрд гарч байсан дөчин дуу эгшиглэж байв.

Зугаатай болгохын тулд би радиог дагаж дуулж эхлэв. Дараа нь тэгтэл найз охин маань:

- Лейл, энэ чинь гайхамшиг гэж уулга алдах нь тэр.

- Чи юуг хэлээд байна вэ?

- Чиний хоолой нэг ч удаа солгойрсонгүй.

- үгүй байлгүй дээ.

- Тэгэлгүй яах вэ.

Зориг муутайхан би ахин хэдэн дуу аялав. Энэ удаад хоолой минь нэг ч удаа солгойрсонгүй тул бид хоёул маш ихээр гайхаж билээ. Тэгэхээр сэтгэл зүйн талын бэрхшээл л надад дуулахад минь саад болж байж. Миний хоолой солгой гэдгийг мэдсэн тэрхүү зовлонг өдрийн дараа би нэг ч дуу дуулж чадаагүй байж.

Найрал дууны найруулагч “солгой хоолойтой” гэсэн сэтрийг надад зүүсэн.

Ингээд л би сонсголоо алдаж, улмаар түүний хэлсэн үг ч биеллээ олсон байжээ.

“Би илүү том ачаатай”

Америкийн Хөгжлийн бэрхшээлтэй хүмүүсийн холбоо гишүүддээ “тахир дутуу” гэсэн нэр зүүж өөрийгөө дорд үзэхийг зөвшөөрдөггүй.”Тахир дутуу хүний тэргэнцэрт суугаа хүн тахир дутуу хүн биш. Түүнд бусдаас ялгагдах зүйл үгүй. Зүгээр л тэр илүү их ачааг үүрдэг-энэ бол бие бялдрын дутагталтай тал” гэж ухаалгаар тайлбарладаг. Холбооны зарим гишүүд дэргэд нь “тахир дутуу” гэх үг хэрэглэхгүй байхыг гуйдаг.

Та ч гэсэн өөрийгөө ичимхий бүрэг гэж бүү нэрлэ. “Ичингүйрэл” гэсэн илүү ачааг тээж яваал болохоос угтаа өөртөө итгэлтэй нэгэн гэж өөрийгөө тооц. Тун удахгүй энэ ачаанаас салах болно.

Өөртөө итгэлтэй болох алхам №5

Өөрөө өөртэйгээ ярьж байхдаа “ичингүйрэл” гэдэг үгийг март

Хүн бүр өөрийн гэсэн дотоод дуу хоолойтой. Тэрхүү дуу хоолой таагүй байж болох ч түүнийг сонсохгүй байх боломжгүй. Тэрхүү дуу хоолой өөрийгөө хүндлэх сэтгэлийг тань үгүй болгож болно. Тиймээс түүнийг тэр даруй дуугүй болго. “Би ичиж зовж байна” гэж өөртөө хэзээ ч бүү хэл. Харин “өөртөө итгэлтэй болох алхам үйлчилж байна, удахгүй би итгэл дүүрэн нэгэн болно” хэмээн итгүүл.

Миний дэргэд “бүрэг, ичимхий” гэх үгсийг бүү дурс

Таныг бүрэг ичимхий гэж нэрлэхийг сонсох нь зөвхөн хүүхэд байх үед л муу нөлөөтэй байдаггүй. Ямар ч насанд ийм үг нь өөрийгөө хайрлах сэтгэлд цохилт болдог. Энэ талаар сайтар эргэцүүл. Та дэлхийн хамгийн гоо үзэсгэлэнтэй хүн байсан ч цаг ямагт бусад хүмүүсээс өөрийгөө үзэшгүй муухай гэж сонссоноор эрт, орой хэзээ нэгэн цагт үүнд итгэхэд хүргэдэг.

Дан ганц дотоод дуу хоолойгоо дуугүй болгох нь хангалттай биш. Эцэг эх, ах эгч, хүүхэд, үеэл, хамаатан, ойр дотны хүмүүс гэх мэтчилэн өдөр тутам харьцдаг хүмүүсийнхээ хүрээнд “ичингүйрэх”, “нэрэлхэж зовох” гэсэн үгийг “хууль бус” гэж зарла. Харин таныг бүрэг ичимхий гэж нүүрэн дээр тань, нүд рүү чинь харж байгаад хэлэх боломжийг бүү олго.

Таныг бүрэг ичимхий гэж нэрлэхийг ойр дотны хүмүүс, найз нөхөддөө хоригло

“За, чи битгий зов оо”, “Чи яагаад байна? Ичээд байгаа юм уу?” гэж хэлэх болгондоо эргэн тойрны хүмүүс тань таны сэтгэлийн шархыг сэвтээдэг. “Чамд ичиж сандраад байх зүйл огт үгүй” гэж хэлснээр тэд танд тус дөхөм болж байна гэж боддог. Харин ч үгүй шүү. Эдгээр үг танд ямар ч ашиг авчрахгүй. Таны тухай далдуур ичимхий бүрэг гэж ярихыг сонсвол танд улам бүр л хэцүү болно. Тиймээс гэртээ ч байсан ямарваа нэгэн хараалын үгийг цээрлэдэг шиг “ичингүйрэл” гэх үгийг хатуу хориглох хэрэгтэй.

5-р бүлэг. Ажил хэрэг тань муу байвал...

Гарах гарц хай

Найрал дууны удирдаач нэг удаагийн анхааруулгаар ми ний хөгжмийн чадварыг үгүй хийж орхисон тэр үеэс хойш би одоо бүрэг ичимтгий зангаа орхисон ч дуулж байгаа хүмүүсийн дэр гэд урьдын адил өөртөө итгэлгүй болчихдог хэвээр билээ.

Хөгжмийн аянд авиа гаргалгүй амаа хөдөлгөдөг зовлон гоосоо салахаар нэг мөр шийдэж цаас, үзэг аван суугаад хэрээ шиг хэржигнүүр хоолойгоо засахад тусалж болох өөрийн эерэг шинж чанаруудын жагсаалтыг гаргаж эхэллээ.

Дуулаач хүн төдийлөн төгс дуулахгүй мөртлөө өөртөө тун итгэлтэй харагдаж, сэтгэл татам гараа дохин хөдөлснөөр тухайн дуу үзэгчдийн таашаалыг хүртдэг үзэгдлийг хөгжмийн театрын жүжигчид “дуу худалдах” гэж нэрлэдэг.

“Яг энэ чинь мөн байна” гэж би бодов. Хэрэв би ичимхий зангаа давж чадсан бол энэ зорилтыг ч мөн давж чадна. Юуны өмнө би хүмүүстэй харцаараа холбоо тогтоож, инээх хэрэгтэй юм байна. Над руу хүмүүс харахгүй байлаа гээд надад эвгүй байхгүй. Хааяахан дүрсгүйтэж, янзархаж маадайх зүрх зориг ч надад байна. Энэ нь байгаа зөв онилсны шинж тэмдэг. өөрөөр хэлбэл би “Дуугаа худалдана”. Энэ аргыг би өөртөө итгэл гүй байдлаа даван туулах “арга зам” гэж нэрлэв.

Төдөлгүй ахин нэг шинэ арга барил туршиж үзэх сайхан мөч тохиож билээ. Дотны минь найз намайг төрсөн өдрийн зоогонд урив. Зоогийн газрын танхимын гэрлийг бүдгэрүүлжээ. өндөр малгай өмссөн ерөнхий тогооч түүнээс ч өндөр бялуу барьсаар орж ирлээ. Бид бүгд л үсрэн босч “Төрсөн өдрийн мэнд хүргэе” гэж дууллаа.

Үгүй ер, бусдыг би удирдаж чадсан шүү. Амаа том гэгч нь ангайлгаад, баруун зүүнгүй инээмсэглэж, найрал дууг тун ч донжтой удирдав. Гэтэл том гэгч ангайсан амнаас минь нэг ч авиа гараагүй гэдгийг хэн ч мэдээгүй билээ.

өөрийн давуу талыг харуул

Үдэшлэгт явах гэж байтал гэнэт бүрэг ичимтгий зан тань хөдөлчихлөө гэж бодъё.

Сандарч мэгдэх байдлаасаа гарахын тулд бал аваад өөрийн давуу талыг тоочин жагсаа.
Тухайлбал:

1. Би ер бусын мэдрэмжтэй хувцасладаг.
2. Би кинонд дуртай, орчин үеийн бүх киног үзсэн.
3. Морь унахдаа чадамгай.
4. Намайг сайхан шүдтэй гэцгээдэг.

Жагсаалтаа дууссаны дараа тус үдэшлэг дээр өөрийн давуу талыг хэрхэн ашиглах талаар бод.
Тухайлбал;

1. Би ер бусын мэдрэмжтэй хувцасладаг. Шинэ хослол өмсөөд гялалзах болно.
2. Би кинонд дуртай, орчин үеийн бүх киног үзсэн. Киноны талаарх сэдвийг яриандаа оруулж, шинэ кино санал болгохыг бусдаасаа хүснэ.
3. Морь унахдаа давгүй. Харилцан ярилцагч нараасаа ямар төрлийн спортод дуртай талаар асууна. Дараа нь өөрийн морь унадаг тухайгаа ярьж өгнө.
4. Намайг сайхан шүдтэй гэцгээдэг. үе үе инээмсэглэх болно.

Өөрийн давуу талыг илэрхийлэх аргыг бодно гэдэг айдастайгаа тэмцэх хамгийн хүчирхэг зэвсэг юм шүү.

Өөртөө итгэлтэй болох алхам №7

Өөрт хамаатай сэдвийн жагсаалтыг гарга

Улс төрчид болон худалдагчид яриаг цаг ямагт өөрийн ашиг сонирхлын хүрээнд өрнөж байхаар төлөвлөдөг. Ирэх үйл явдал таны сэтгэлийг түгшээж байвал өөрийн давуу талын жагсаалтыг гарга. Жагсаалт гаргаж дууссаны дараа давуу тал бүрийг өөртөө хэрхэн ашигтайгаар эргүүлэх талаар бодож ол.

Хоёрдугаар хэсэг.

Хүмүүс хэрэг дээрээ таны талаар юу боддог вэ?

Хэрэв та бусад бүрэг ичимтгий хүмүүсийн нэгэн адил бол таны айж явдаг зүйлүүдийн жагсаалтан дотор нэн тэргүүний байрыг бусад хүмүүс таны талаар ямар сэтгэгдэлтэй байдаг вэ гэсэн асуудал юм. Ичимхий зангаасаа харахан салж чадаагүй бол бусдын сэтгэгдлийг хэрхэх тухай та одоо мэдэж байгаа: хамгийн гол нь өөрийн ичимхий гэдгийг бусдад, тэр ч байтугай өөртөө бүү хэл. Гэсэн ч та одоо хэцүү нөхцөл байдалд хэрхэн өөрийгөө авч гарах, тэр дундаа ичимхий бүрэг байдлын шинж тэмдэг илэрч байгаа тохиолдолд хэрхэхээ мэдэж байгаа.

Харин одоо бусад хүмүүс таныг бодит байдал дээр хэрхэн харж байгаа талаар ярилцъя.

“Та бүгдийг ташаа ойлгосон байх” гэж хэн нэгнээс сонсох нь төдийлөн таатай зүйл биш. Таны тухай бусад хүмүүс ямар сэтгэгдэлтэй байдаг тухай төдийгүй өөрөө өөрийнхөө тухай “шал эндүүгээр” ойлгож явсан гэдгээ олж мэдвэл харин ч танд таатай байх болно.

Одоо цааш уншигтун.

6-р бүлэг. Ичингүйрч байгаа тань хөндлөнгөөс анзаарагддаг уу?

Намайг бүгд л шоолдог

Таны духан дээр “Энэ хүн нийгмээс айдаг өвчний шинж тэмдэгтэй” гээд биччихсэн байх шиг санагддаг биз. /Сэтгэл судлалын мэргэжилтнүүд ичингүйрлийг ингэж нэрлэдэг/ Тиймээс эргэн тойронд тань байгаа хүмүүс бүгд л таныг шоолж, эсвэл зайлсхийдэг. Хэрэв та дийлэнх ичимхийчүүдийн нэгэн адил бол бусад хүмүүс тань руу харж, асуулт тавих бүрийд та бусдын үйл хөдлөлийг буруугаар ойлгох нэгэн шалтаг болгоно. Би тоглоогүй шүү.

Ихэнх ичимхийчүүдийн хувьд дараах бодол эргэлддэг.

- Намайг ичиж, нэрэлхэж байгааг бусад хүмүүс мэдэж байгаа болохоор л надтай эелдэг зөөлөн харьцаж байгаа биз.

- Намайг яаж хүлээж авах нь вэ гэдгийг л тэд харахыг хүсч байгаа.

- Би бүрэг ичимхий учраас бусдад таалагддаггүй. Тиймээс ч тэд миний ичимхий занг олж харахыг байнга оролдож байдаг гэх мэтээр.

Бусад хүмүүс өөрийг нь байнга шүүн хэлэлцэж байх шиг л тэдэнд санагддаг. Гэвч хэрэг дээрээ тийм биш ээ. Ихэнх хүмүүс бусдын бүрэг ичимхий занг нэг их анзаардаггүй. Хүн ер нь хэний тухай боддогийг та таамаглаж байна уу? Мэдээж дан ганц өөрийнхөө тухай.

“Намайг арван дөрвөн настай байхад аав маань “Хүмүүс хэтэрхий их өөрийнхөө тухай бодож, өөртөө санаа тавьдаг тул бусдыг анзаарах сөхөө байдаггүй” гэж тайлбарласнаар

миний ичимхий занг эмчилж билээ. Түүний зөв гэдгийг би тэр даруй ойлгосон. Энэ чинь тун илэрхий зүйл шүү дээ”

Пеннант Л., Лондон. Англи

Цээжинд зүрх амаар гарчих шахан цохилж байхад үүнийг хэн ч сонсохгүй байна гэдэгт итгэхэд бэрх. Минчийж улайсан нүүрийг тань хэн ч анзаарахгүй байна гэж үү? Гэсэн ч таны эргэн тойронд байгаа хүмүүс таныг ичимхий, нэрэлхүү гэж санаанд нь огт ордоггүй гэдэг нь хэдийнэ амьдрал дээр батлагдсан зүйл. Магадгүй тэд өөрсдөө ч ичимхий төрлийн хүмүүс байх нь бий.

“Барууны орнуудын оршин суугчдын 13 хувь нь ичимхий зангаасаа болж шаналдаг. Тэдний 80% ичиж зовох үе таарч байсан гэдгээ хүлээн зөвшөөрдөг. Мөн 40% нь одоо ч гэсэн бусдад ямар сэтгэгдэл төрүүлж байгаа бол гэдэгтээ санаа зовж байдаг хэмээн баталж байдаг

“Ерөнхий сэтгэл судлалын архиваас”

Агуу дүр үзүүлэгчид

Зарим ичимхий хүмүүс өөрсдийн нэрэлхүү занг гайхалтай нууж чаддаг. Ичимхий, бүрэг зангийн талаарх лекцээ би бусад семинар, бага хурал явагдах үетэй давхцуулан томоохон зочид буудлуудад явуулдаг билээ. Миний семинарт заримдаа нэлээдгүй нийтгэч хүмүүс бүртгүүлдэгийг би анзаарсан юм. Тэд хөршүүдтэйгээ ээлж дараалан энэ тэрийг ярилцаж, бичлэг хийж буй хүнтэй тоглоом наадам хийх нь бий. Энэ тохиолдолд би эдгээр “дүр үзүүлэгч” нарт очоод “Та буруу семинарыг сонгосон юм биш биз?” гэж чимээгүйхэн асууж орхидог. Тэд ч сайхан инээмсэглээд чухам зөв сонголт хийсэн хэмээн хариулдаг билээ.

Эхэндээ иймэрхүү зүйл намайг барьц алдахад хүргэдэг байлаа. Гэхдээ семинар явуулах бүрийд гадна талдаа нийтгэч, бас өөртөө итгэлтэй ихэнх хүмүүс харин ч ужгирсан ичимхий зантай авч үүнийгээ сайтар халхалж чаддаг гэдгийг би ойлгосон юм. Эдгээр хүмүүсийн дотоод сэтгэлд ямар шуурга дэгддэгийг хэн ч мэддэггүй. Гадна талдаа өөртөө итгэлтэй тэд дотоод сэтгэлдээ туйлын нэрэлхүү байдаг бөгөөд цаг ямагт өөрийгөө шүүмжилж байдаг. Инээж, хөхөрч, бусадтай энэ тэрийг чалчиж байхдаа ч бусад хүмүүс өөрийнх нь тухай юу боддог бол гэсэн бодлоор өөрийгөө зовоож байдаг.

“Өөрийгөө би байдаг л нэг бүрэг хүн гэж боддог. Би гучин хоёр настай, намайг өөртөө итгэлтэй, бас найрсаг гэгцгээдэг. Гэтэл найрсаг гэдэгтэй эвлэрч болох ч өөртөө итгэлтэйн хувьд би маш их эргэлздэг. Тухайлбал, хаа нэг үдэшлэгэн дээр хүмүүстэй танилцаж байхдаа гадна талдаа ажиггүй байд лаар тэдэнтэй мэндлэх авч гүнзгий, нухацтай яриа өдөх зо риг хүрдэггүй тул дотроо зовж шаналж байдаг. үл таних хү мүүс тэй харьцаж байхдаа би дотроо чичирч байдаг ч хэрэв ми ний найз нөхдөөс асуух юм бол намайг тун нээлттэй, илэн далан гүй хүн л гэх болно. үнэн хэрэгтээ би байдгаараа салгалж бай даг юм шүү дээ. Ийн дүр эсгэхэд ихээхэн хүчин чармайлт шаардагддаг гээд бод доо. /Миний хувьд хөлөрсөн гарыг би тэвчиж чаддаггүй/

Майкл Д., Лондон, Англи

Өөртөө итгэлтэй болж дүр эсгэдэг хүмүүс болж буй үйл явдал өөрт нь таашаал төрүүлж буй мэт харагдахыг хүсдэг. Гэвч хэрэг дээрээ тэд бусдаас илүүтэйгээр зовж байдаг билээ. Яагаад? Ийм хүмүүст ажил хэргийн ямар нэг төсөл дээр туслах санал тавих, янз бүрийн арга хэмжээнд оролцох урилга ирдэг ч тэд ичимхий бүрэг зангаасаа болж зарим урилгыг хүлээж авдаггүй. Ашигтай ажил, эсвэл найрсаг үдэшлэгнээс мултрах шалтаг олох гэж зовж байсан удаа танд олон удаа тохиолдож байв уу? Иймэрхүү итгэл дүүрэн хүний дүр эсгэгчдэд эрт, орой хэзээ нэгэн цагт эргэн тойрных нь хүмүүс итгэхээ больж, заримдаа дургүй болох нь ч бий.

Хүмүүс анзаараггүй байдаг

Сүүлийн үеийн үй олон судалгааны үр дүнгээс харахад ичимхий бүрэг хүмүүс ч, нүүрэмгийчүүд ч үнэндээ бүрэг ичимт гий зан гэж юу вэ гэдгийг таньж мэдэж чаддаггүй аж. Хэдэн арван аргуудаас дурын нэгийг сонгож аваад эрдэмтэд өөр хоорон доо нэлээдгүй дотно харилцаатай бүлэг хүмүүсийг анхаарал тай судалж эхэлжээ. Туршилтанд нэгэн коллежийн дотуур байранд амьдрагч 48 оюутан оролцсон юм. Тэд сур гуулийн зоогийн газар хамтдаа орж, хичээлдээ ч хамтдаа явцгаана. Сургуулийн мэдлийн нутаг дэвсгэр дээр тэд өөр хоорондоо харилцаж, орой үдэш хичээлээ хамт давгаж, тэр ч байтугай амралтын өдрүүдэд ч үдэшлэг зохиодог байж. Нэг үгээр хэлэхэд тус дотуур байранд амьдрагчид бие биетэйгээ ойр дотно байжээ.

Юуны өмнө эрдэмтэд оюутан тус бүрийг ажиглаж, бодит байдал дээр хэр ичимхий болох талаар мэдээлэл цуглуулахыг зорьжээ. Шаардлагатай мэдээллийг цуглуулсаны дараа эрдэмтэд бүх оюутнуудаас дотуур байранд хамт амьдрагч болгоны хэр ичимхий болохыг үнэлж дүгнэсэн нэргүй судалгаа авчээ.

Үр дүн тун гайхалтай гарав. Дотуур байранд хамтран амьдрагч оюутны 85 хувь нь жинхэнэ бүрэг хүмүүсийг бүрэг ичимхий гэж үздэггүй тухайгаа илэрхийлжээ. Харин ч эсрэгээр өөртөө итгэлтэй гэж бат боддог зарим оюутныг бусад нь ичимхий гэж тодорхойлсон байх юм.

Тэгэхээр таны ичимхий зан хамар дээрх батга шиг шууд ан заарагдана гэж бодож байна уу? Үгүй ээ. 90 %ийн тохиолдолд түү нийг тань хэн ч анзаардаггүй. Санаандгүй анзаарлаа гээд танд таагүй хандах нь юу л бол. Харин ч өрөвдөж магадгүй. Та ныг үүрнээсээ цухуйхыг харах бусдад таатай байх байсан биз.

Дараагийн удаа ид халуун яриан дунд танд ичимхийн шинж тэмдэг илэрвэл “Миний дотоод сэтгэлд юу болж байгааг хэн ч анзаарахгүй” гэдгийг ойлго. Хурц хоол их идсэнээс гэдэс өвддөг шиг ичимхий бүрэг зан гэдэг хүний дотоодод байдаг нууцлаг зовлон юм. Та гэдсээ барьж ёолохгүй л бол гэдэс дотор тань гамшиг болж байгааг хэн ч анзаарахгүй шүү дээ.

Өөртөө итгэлтэй болох алхам №8

“Ичимхий, бүрэг занг минь хэн ч мэдэхгүй” гэдгийг өөртөө сануул

Энэ бол жинхэнэ үнэн юм шүү. Аяга цөцгийний өмнө өлсгөлөн муур шиг байдгаараа чичрэхгүй л бол таныг өөртөө итгэлтэй биш байна гэж хэний ч толгойд орж ирэхгүй. “Хамт

амьдрагч хүмүүсийн 85%” хэн чинь чухам нэрэлхүү бүрэг гэдгийг мэдэж чадахгүй байгаа бол миний таньдаг хүмүүсийн 99 хувь нь намайг илчилж чадахгүй” гэж дотоод сэтгэлдээ хэдэнтээ давтан хэл.

7-р бүлэг. Шилээ арчигтун

Хэн нэгэнтэй ярилцаж байхдаа та өөрийн ичимхий бүрэг занг далдлахыг оролддог биз ээ. Харилцан ярилцагчтайгаа харцаараа холбоо тогтоохыг та бүхий л чадлаараа хичээдэг. Тэгж чадлаа ч бодол санаагаа жолоодно гэдэг төдийлөн амар биш. Харилцан ярилцагч тань таныг өөдгүй нэгэн, хямдарсан дэлгүүрээс хувцсаа худалдаж авдаг, үсээ самнуураар самнадаг гэж бодож байгаа байх гэж танд бодогдоно. Наанаа таньтай ярилцаж байх авч, цаанаа таныг дооглож, дараа нь таны тухай найзуудтайгаа хов жив ярьж, хэн ч биш гэж нэрлэх болно гэсэн мэдрэмж танаас салахгүй.

Энэ чинь буруу. Буруу бодлыг анхнаас нь үгүй хийж, төөрөгдөж байгаагаа ойлгохыг хичээ. Арваас есөн тохиолдолд тантай ярилцагч таныг огтхон ч анзаардаггүй. Тэр зүгээр л өөрийнхөө дуу хоолойг сонсч байдаг. Хэрэв бусад хүн таны талаар ямар нэг зүйл бодлоо гэхэд юуны өмнө та түүний ямар сэтгэгдэлтэй байгаа бол гэдэгт л санаа зовж байдаг юм шүү.

“Бусад хүмүүсээс өөрт нь сэтгэл дундуур, өөрөөсөө түл хэж буй мэт дохио ирж байгаа мэт ичимхий хүмүүст санагддаг нь гадаад хүчин зүйлээс биш харин дотоод оюун ухаанаас үүдэлтэй байдаг. Энэ бол бодит бус дүгнэлт. Тэд бодит байдлыг сөрөг тал руу гуйвуулах хандлагатай байдаг билээ.

“Зөв төлөвшилийг бий болгох тухай судалгааны сэтгүүлээс”

”Намайг бусад нь тэвчиж чаддаггүй гэдгийг би мэднэ”

Эхэн үеийн судалгаа хэрхэн явагдаж байсан бэ? Эрдэмтэд хэдэн жүжигчин, зураглаач нарыг хөлсөлж аваад дараа нь үл таних хүмүүст зориулан жүжигчдээр “Сайн байна уу?”, “Юу байна?” гэдэг үгийг телевизийн камер руу харуулан хэлүүлжээ.

Ингэхдээ судлаачид жүжигчдийг гурван хэсэг болгон ангилжээ. Эхний бүлгийг тун ч эелдэг, найрсаг байж, харил цан ярилцагч өөрт нь таалагдаж байгааг бүхий л байдлаараа илэрхийлээч хэмээн хүсчээ. Хоёр дахь бүлэгт оногдсон даал гавар бол нүүрний ямар нэгэн хувиралгүй дээрх мэндчилгээг хэлэх явдал байв. Сүүлийн бүлэг нь харилцан ярилцагчдаа хүйтэн хандаж :”Та надад сонирхолгүй байна. Нуулгүй хэлэхэд таагүй байна” гэсэн сэтгэгдэл төрүүлэх ёстой байв.

Мэдээж хэрэг судлаачид хөлсөлж авсан жүжигчдийн ур чадварыг тэр чигт нь голлосонгүй. Шинжлэх ухааны талаас илүү найдвартай байлгахын тулд эхний хэсэг жүжигчдийн ха жууд тансаг үнэртэй цэцэг тавьж, нүүрний илэрхийллийг илүү таатай болгохыг зорьжээ. Харин гаднаа ямарваа нэгэн сэт гэлийн хөдөлгөөнгүй байх ёстой жүжигчдийн дэргэд ямар нэг үнэртэн байрлуулсангүй. Гурав дахь бүлгийн жүжигчдийн зургийг муухай үнэртэй зүйлийн дэргэд авчээ.

Зураг авалт дууссаны дараа судлаачид өөртөө итгэлтэй нэг хэсэг хүмүүс, бас ичимхий бүрэг хүмүүст бичлэгээ үзүүлжээ. Дараа нь бичлэгэн дээрх хүмүүс өөртэй нь танилцаж байна гэж тө сөөлөхийг туршилтанд оролцогчдоос хүсэв. Ингэхдээ үзэгч бүрийн гарт харандаа, цаас өгч жүжигчин бүрийн өөрт хандах хандлагыг үнэлж дүгнэхийг хүсэв.

Судалгааны үр дүн ямар гарав? Ичимхий бүрэгчүүд “нүүр ний хувиралгүй” бүлгийнхэн өөрт нь таагүй хандаж байна хэмээн үзжээ. Тэр байтугай “найрсаг бүлэг”-ийнхэн ч тэдний хувьд төдийлөн таатай бус хүмүүс шиг санагдсан тухайгаа илэрхийлсэн байна. Илэрхий таагүй биеэ авч явсан жүжигчдийн хувьд л ичимхийчүүд хамгийн зөв дүгнэлт гаргасан байлаа.

Нөгөө талаас туршилтанд оролцсон өөртөө итгэлтэй 12 хүн ихэнх жүжигчид өөрт нь тун нааштай, үгүй ядаж тоомжиргүй хандаж байна гэснээс биш нэг нь ч таагүй хандаж байна гэж хэлээгүй юм.

Тэгэхээр ичимхийчүүд “Хүмүүс бидэнд гол төлөв таагүй ханддаг юм шиг сэтгэгдэл төрдөг” гэсэн дүгнэлтэнд л хүрдэг байна.

Өөртөө итгэлтэй болох алхам №9

Хэн нэгэн танд таагүй ханддаг гэдэгт та бүү итгэ

Хэн нэгэнтэй танилцах үедээ хэрэв түүнд таагүй санагдаж байгаа болов уу гэж эргэлзэж байгаа бол та өөрөө л төөрөлдөж байх магадлалтай гэдгийг өөртөө сануулагтун. Энэ бол зөвхөн таны санаанаасаа зохиосон зүйл.

Өөртөө итгэлтэй хүмүүсийн нэгэн адилаар та шинэ танилынхаа байгаа байдлаас зөвхөн инээмсэглэл, урам өгсөн дохио зангаа гээд сайн сайхан сэтгэлийн шинж тэмдгийг л анзаарахыг хичээ.

8-р бүлэг. Ой ухааны мангасыг сөнөөгтүн

“Тэр хэлсэн ш дээ...”

Урьд өмнө нь бусадтай харилцах тал дээр танд таагүй үйл явдал тохиолдож, эндээс гарсан эвгүй сэтгэгдэл одоо болтол мартагдахааргүй тод үлдсэн тийм тохиолдол байсан уу? Байж л таараа. Энэ бол ичимхийчүүдийн ялгагдах гол онцлог. Түүний юу хэлсэн, хариуд нь та юу хэлсэн, үүний хариуд өнөөх юу гэж мэдэгдсэн гээд дургүйцэл төрөх хүртэл энэ явдлыг та хязгааргүй олон дахин нэхэн дурсах болно. Энэ үзэгдэл таны оюун ухаанд сөхөгдөх бүрийд өмнөхөөсөө илүү зовлонтой санагдах болно.

Охидын сургуульд хамт байсан нэгэн сайн найз маань /тэр маань ховорхон тааралддаг өхөөрдөм бүсгүй л дээ/ өөрт тохиолдсон таагүй үйл явдлын талаар эргэн дурсахдаа гарамгай нэгэн байв. Харахад дур булаам атлаа тэр яг л над шиг бүрэг ичимтгий нэгэн байлаа.

Дан эмэгтэйчүүдээс бүрдсэн ангийн найзууд маань сардаа нэг удаа хөрш сургуулийн хөвгүүдтэй үдэшлэг зохиодог байлаа. Мэдээж хэрэг Стелла бид хоёр иймэрхүү үдэшлэгэн

дээр хөндийдүүхэн байж, хүйтэн, хэн ч халдашгүй царай гаргадаг байв. Тэгтэл бусад бүх охидууд Шон гэх царайлаг залуугаас харцаа салгаж үл чадна. Нэг зун өнөөх Шон манай ангийн хамгийн алдартай охин, сургуульдаа л хамгийн урдаа барьдаг найз охинтойгоо муудалцан салсан юм.

Хичээлийн шинэ жилийн хамгийн анхны үдэшлэг дээр хэдийгээр бид нүүрэн дээрээ “Энэ хөвгүүд ер нь хэнд хэрэгтэй юм бэ?” гэсэн байдлыг илэрхийлж байсан ч Шон танхимын эсрэг буланд суугаа Стелла руу харж инээмсэглэв. Дараа нь дөхөж очоод түүнийг хүндэтгэн мэхийн ёслол.

-Хатагтай, таныг бүжгэнд урихыг зөвшөөрнө үү?

Стелла сандарч эхлэв. Түүний сандарч байна гэдгийг ойлгосон бололтой Шон инээмсэглээд түүний гараас зөөлхөн хөт лөөд танхимын гол руу аваачив. Би тэднийг баганы цаагуур нуугдаж ирээд л ажиглалаа.

Бүжиглэж байхдаа Шон Стеллагийн мөрөн дээгүүр хэн нэг танилаа харсан бололтой гэнэт уучлал гуйгаад явж одов. Стелла тэр даруйд унжийж орхилоо. Тэрээр над руу яаран ирээд:

- Эндээс явъя, Лейл гэлээ.

- Юу?

- Хурдхан шиг явъя.

“Би ямар ч арчаагүй юм бэ дээ”

Буцах замдаа Стелла тувт үглэж:

- Би мэдэж байсан юм. Надаас зугтана гэдгийг. Надаас тэр залхсан. Хэн ч урьж бүжиглэдэггүй охиныг тэр зүгээр л өрөвдсөн байх даа. Эсвэл энэ долоо хоногийнхоо баагаарлаг үйлийг бүтээж, хөөрхий төөрсөн гөлөгийг нэг баярлуулая л гэж бодсон байх. Тэр дахиад л шинэ найз охинтой болоод түүндээ өөр хүнтэй бүжиглэж байгаагаар харагдахыг хүсч л дээ гэж байлаа.

Стеллагийнхаар бол энэ жинхэнэ аймшигт явдал болжээ.

“Нийгэмд байнга түгшүүртэйгээр биеэ авч явдаг хүмүүс өнгөрсөн явдлынхаа талаар өөртөө тун сэтгэл дундуур бодлуудыг байн байн төрүүлдэг. Энэ бодлууд нь өнгөрсөн үйл явдлыг бодит байдал дээр байснаас илүү сөрөг сэтгэгдэл төрүүлэхэд хүргэдэг.

“Зан байдлыг эмчлэх судалгааны сэтгүүл”

Хэдэн долоо хоногийн дараа Стелла бид хоёр сургуулийн дэргэд байх нэгэн зоогийн газарт мөхөөлдөс амтархан идэж суулаа. Гэнэт Стеллагийн царай хувхай цайж, суудал дээрээ огцом эргэж хаалга руу нуруугаа харуулан суув.

- Стелла, юу болов оо?

- Чиш. Чимээгүй. Тэр ороод ирлээ.

- Тэр гэж хэн?

- Шон. Танхимын голд бүжиглэж байгаад намайг хаядаг залуу.

Стеллагийн мөрөн дээгүүр болгоомжтой харвал өнөөх Шон Стеллаг чиглээд ирж явна. Дөхөж ирээд Стеллад мэдэгдэхгүй бай хэмээн уруул дээрээ хуруугаа тавин над руу дохив.

Шон тоглосон маягтай Стеллагийн үснээс татлаа.

-Хүүе, гоо бүсгүй минь. үдэшлэгэн дээр чи яачих нь энэ вэ?

Стелла хэлээ залгичихсан юм шиг байсан тул би өмнөөс нь хариулахад хүрэв.

- Чамайг явсаны дараа бид ч гэсэн өөр газар руу явах ёстой байсан юм. Ес хагас гэхэд амжих ёстой байлаа.

Шон гайхав.

- Би хаашаа ч яваагүй шүү дээ. Надаас арван доллар зээлсэн нэг этгээд над руу муухай харахыг хараад. Тэгээд л түүнд хүн чанар гэж юу болохыг ойлгуулж тооцоо хийхээр түр холдсон юм.

Тэр дуугаа намсгаад Стелла руу харж инээмсэглэн:

-Дараа нь би чамд идэх юм авчрахаар буфет руу явсан. Эргээд иртэл чи алга болчихсон байсан гээд тэр алгаа цээжиндээ нааж, сэтгэл дундуур болсноо илтгэх гэсэн мэт толгойгоо гудайлгав.

Би цагаа хараад:

- Пөөх, үг олджээ. Би гүйхгүй бол уулзалтандаа хоцрох нь гэж худал ярив.

- Юун уулзалт вэ? гэж Стелла ээрэн байж хэлэв.

Тэнэгхэн ч бол доо.

- Би чамд хэлж байсан шүү дээ гээд яарах зүйлгүй байсан би тэндээс гарч явав.

Хэдэн цагийн дараа Стелла өрөөндөө орж ирээд бүжиглэж гарлаа. Дараа нь Шон дараагийн бямба гарагт болзоонд урьсан тухай мэдэгдэв.

Жаргалтай мөчөө бүү балла

Харамсалтай нь Стеллагийн жаргал удаан үргэлжилсэнгүй. Стелла Шонтой болзсоноос хэдэн долоо хоногийн дараа би түүнтэй, бас өөр нэг найзтайгаа хамт үдийн хоол идэж байлаа. Стеллаг Шонтой болзож эхэлснээс хойш Меган бидэнтэй уулзаагүй учир сониуч зан нь хөдлөөд байж ядаж байлаа. Тэрээр асуултаар булж эхлэхэд Стелла эхэндээ тун тайван байж, Шонтой хэрхэн танилцсанаа өөрөө ч сайн санахгүй байна гэж цааргалж байснаа эцэст нь Меган руу уурлав.

Өрөөндөө эргэж ирсэний дараа би Стеллагаас:

- Шонтой хэрхэн танилцсан тухайгаа чи яагаад Меганд хэлээгүй юм бэ? гэж асуув.

- Нарийн ширийнийг санахгүй байна гэж би үнэнээ хэлсэн шүү дээ.

- Чи тэгээд юуг санаж байгаа юм бэ?

Тэр хормын төдий бодолхийлснээ:

- Бүжиг дуусахыг хүлээлгүй тэр надаас зугтсаныг л санаж байна.

Миний санаа амарсангүй.

- Яагаад? Түүнийг зугтсан гэж чи яаж бодож чадаж байна аа!

- Мэдэхгүй ээ, гэхдээ тэр надтай бүжиглэхээс залхсан байх л даа.

- Стелла, Шоноос арван доллар зээлсэн тэр залуугийн талаар чи мартчихаа юу? Тэр ерөөсөө чамаас залхаагүй. Тэр чамайг болзоонд урьсан биз дээ? гэж би унтууцав.

Стелла нүдээ эргэлдүүлж ирээд л:

- Тийм л дээ, гэхдээ би түүнтэй хэр удаан болзох бол гэдгээ ч мэдэхгүй байна гэдэг байгаа.

Миний найз засрашгүй хүн байв. Бусад ичимхий бүрэг зантнуудын нэгэн адилаар тэр таатай мөчөө ор тас мартаж, харин таагүй явдлыг мөнхөд санаж явах хүн аж. Харамсалтай нь таагүй явдлынхаа талаар ойр ойрхон бодлогоос түүндээ бүр итгэж орхижээ. Тэр буруу зүйл хийж байв. Түүний оюун ухаанд өөр юу ч үлдээгүй аж.

“Нийгэмшихээс айдаг зуршлаас болж шаналдаг хүмүүс сөрөг сэтгэгдэл, үйл явдлын талаар илүү их дурсдаг”

“Социофоби: эмнэл зүйн болон судалгааны хэтийн төлөв”

“Бүх зүйл таны бодож байсанчлан аймшигтай байгаагүй”

“Сөрөг сэтгэгдэл”-ийн үзэгдэл улам бүр гүнзгийрч байна. Ичим хий бүрэг хүмүүст эргэн тойрныхны талаарх таагүй явдал зэрэглээ шиг хий үзэгдэхээс гадна тэр үйл явдлын нарийн ши рийн зүйл оюун ухаанд нь бүр тогтож орхидог. өнгөрснийг дур саж байхдаа тэд дан ганц

мангас лугаа аймшигийг төсөөлж байдаг.

“Бусадтай харьцах явцад бий болсон таатай сэтгэгдэл, үйл явдлууд нь ичимхий хүмүүст бодит байдал дээр байснаас илүү сөргөөр дурсагддаг”

“Зан байдлын эмчилгээ судалгааны сэтгүүл”

Бүх зүйл хүүхэд байхаас л эхэлдэг

Үйл явдлын талаарх буруу ташаа, сөрөг сэтгэгдэл дөнгөж хөлд орж буй бүрэг хүүхдүүдэд ч илэрдэг. “Хүүхдүүдийн хүртэ хүйн ялгаа: оюун ухаан, ичингүйрлийн нөлөө” нэртэй судалгааны явцад сурган хүмүүжүүлэгч, багш нар хүүхдүүдийн оюун ухааны хөгжил, ичимхий зангийн түвшинг үнэлжээ. Туршилтанд орол цогч бүх хүүхдийг үеийнх нь нэг хүүхдийн төрсөн өдөрт урив. Агаарын бөмбөлөг, бялуу, бэлэг, “Төрсөн өдрийн дуу” гээд шаардлагатай бүх зүйлийг бэлдсэн жинхэнэ хүүхдийн баярыг зохион байгуулжээ.

Долоо хоногийн дараа судлаачид энэ баярын талаар хүүхдүүдэд ямар дурсамж үлдсэнийг шалгаж үзжээ. Зочин бүрээс “Бялуу ямар байсан? Ямар тоглоом тоглосон? Хөгжилтэй байсан уу?” гэж асуув. Түүнчлэн “Бүтэлгүй алиалагч бөмбөлгөө ал даад унагахад юу болсон?” гэсэн туршилтын асуултыг ч тавьжээ. Тэгтэл тэр баяр дээр алиалагч ч, бөмбөлөг ч байгаагүй билээ.

Нүдний шилээ арч

Туршилтын үр дүн гэвэл оюун ухаан нь хүүхдүүдийн оновчтой нэхэн дурсах үйл явцад огт нөлөөлдөггүй гэдгийг харуулсан юм. Энэ нь хүүхдүүдийн хэр өөртөө итгэлтэй байдгийг тодорхойлогч гол хүчин зүйл болж байна. өөртөө итгэлтэй хүүхдүүдэд дээрх баяр тун ч таатай дурсамж үлдээсэн агаад ичимхий бүрэг хүүхдүүдтэй харьцуулахад тэд нарийн ширийнийг илүү сайн санаж байв.

Бүрэг хүүхдүүд бүх анхаарлаа дан ганц сөрөг үйл явдалд, ялангуяа өөрсдийн оролцсон зүйлд төвлөрүүлсэн байв. Тэгэхээр итгэл дүүрэн байдаг хүүхдүүд баярыг “тунгалаг шилээр” харсан бол ичимхий бүрэг багачууд “бохир шил”-ээр үзсэн аж. “Би” гэх хувь хүнд тэд тун гутрангиар ханддаг, энэ нь болсон үйл явдлыг оновчтой харахад саад болдог аж.

“Нийгмийн айдсаас болж шаналдаг хүмүүс таатай үйл явдлын талаар ор тас мартаж, харин ч гажуудуулсан байдлаар тогтоодог”

“Зан байдлын эмчилгээ судалгааны сэтгүүлээс”

Тус судалгааны үр дүн дээр “Хэдийгээр хүүхэд ч гэсэн” гэсэн үгийг нэммээр санагдаж байна.

Насанд хүрсэн бүрэг хүмүүсийн хувьд ч гэсэн хэрэг явдал ийм л байдаг. Ямарваа нэгэн үйл явдлыг ойр ойрхон дурсах тусам таны оюун ухаанд тухайн үйл явдлын талаар улам бүр сөрөг дүр зураг үлддэг. Ямарваа зүйлийг бодитойгоор санаж үлдэх арга нь таны хийсвэр сэтгэлгээ нөлөөлөхөөс өмнө өдрийн тэмдэглэлдээ бичиж үлдээх явдал юм.

Ийм аргаар л бодит үйл явдлын бодитой үнэлгээг та гаргаж авч чадна.

Өөртөө итгэлтэй болох алхам №10

Өдрийн тэмдэглэл хөтөл

Бусадтай харилцахтай холбоотой үйл явдлын дараа хамгийн түрүүн төрсөн сэтгэгдлийг тэр даруй бичиж ав. Хожим танд ямарваа нэг сөрөг сэтгэгдэл төрвөл тэмдэглэлээ унш. Хэрэв тэнд ямарваа нэгэн сэтгэл дундуур зүйл үгүй бол дээрх бодлыг ор тас март.

9-р бүлэг. Таныг үл тоомсорлогч хүмүүсээс хол бай

Чи намайг хүлээн зөвшөөрвөл би ч мөн чамайг хүлээн зөвшөөрнө

Граучо Маркс /1890-1977/—Америкийн хошин эстрад, киноны алдартай жүжигчид болох ах дүү Марксын нэг/ гаанс ньхаа утааг баагиулж байгаад л: ”Намайг хүлээн авах дургүй байгаа клубын гишүүн байхыг би хүсэхгүй” гэж мэдэгдэж бай сан. Зарим нэг бүрэг хүмүүс, тэр дундаа сургуульд сурдаг залуучууд ч түүнтэй санал нэг байдаг. Тэд ямар нэг “элит сурагчдын бүлгийг” сонгож, түүнд орохыг эрмэлздэг. Цаадуул нь хүлээж авахгүй бол өөрсдөд нь ямар нэг асуудал байна гэсэн дүгнэлтэнд хүрдэг.

Таныг өөрөөсөө түлхэж байгаа хүмүүсийг та бишрэх шаард лагагүй. Тэдний хүрээлэлд орохыг бүү оролд. Таныг тэд “өөртөө итгэлтэй байх” гэсэн тоглоомонд оруулах бөгөөд үүнд та зайлшгүй хожигдоно.

“Нэр алдар, нөхөрлөл, сэтгэл хөдлөлийн дасалцал” нэртэй судалгааг явуулахад таны биширч явдаг хүн ямар нэг байдлаар таныг хүлээн зөвшөөрөхгүй байвал энэ нь таны өөртөө хандах хандлагад сөрөг уур амьсгал оруулдаг. Хүн гэдэг ийм л байдаг. Фермдээ байгаа эм тахианууд шиг сургуульд ч мөн хүүхдүүдэд шаталсан давхарга үүсдэг. Нэгдүгээр ангийн сурагчаас “Танай ангид хамгийн нэр хүндтэй нь хэн бэ? Бас хэн ямар ч үүрэггүй вэ?” гэж асуухад тэр даруй ядах юмгүй хариулах биз.

Ихэнх хүүхдүүд сургуулийнхаа эхний аравт багтсан, эсвэл багтаагүй байсан ч тухайн үйл явдлыг амархан давж гардаг. Гэвч ичимхий бүрэг хүүхэд “нэр хүндтэй хүүхдийн жагсаалтанд” багтахгүй бол өөртөө итгэх итгэлийг бүрмөсөн алдаж болно.

Томчуудын хувьд ч мөн адил аливаа клуб, сүм, нийгэмлэгт харъяалагддаг илүү нийтэч хүмүүст “өөрийгөө гологдсон” гэж үзвэл итгэлээ бүрэн алдана.

Хэн хүн өөр хэн нэгний зан чанар, хувцаслах маяг, найз нөхрөө сонгох чадвар зэргийг нь биширч явдаг. Хэрэв биширч явдаг хүн нь тантай нөхөрлөх шаардлагагүй гэж үзвэл таны дутагдалтай талаас болж өөрийг нь түлхэж байна гэсэн сэтгэгдэл танд төрнө. Иймэрхүү ялихгүй зүйлээс болж өөрийн тухай төсөөллийг та бүрэн өөрчлөхөд хүрч болно. Таныг “түлхсэн” тэдгээр хүмүүсийн нэр, зүс царай нь хүртэл мартагдчихаад байхад нэгэнт төрсөн өөрийн тухай ташаа төсөөлөл нь танд удаан хугацаагаар хадгалагдаж л байдаг.

Би түүнд хэрэггүй ч тэр л чухам надад хэрэгтэй

“өөрийг нь үл тоомсорлож байгаа тэр хүн рүү тэмүүлэх” синдром ялангуяа эрчүүдэд их тохиолддог. Ноён Ичимхий нэгэн үдэшлэгт ирээд гоо үзэсгэлэнгээрээ дээд талын 10 оноог авчихаар сайхан бүсгүйг харна. үдэшлэгний тэн хагаст тэрбээр дотроо хэрхэн түүн дээр очиж яриа өдөх талаар төсөөлөн бодно. Эцэст нь нэг юм зориг ороод сонгосон бүсгүйдээ дөхөж очоод:”Сайн уу?” гэтэл цаадах нь буруу хараад яваад өгнө.

Энэ үед тэр ямар их цохилтонд орох вэ? өөрийгөө үнэлэх тал дээр ноён Ичимхийд юу ч үлдсэнгүй. Бүрэн гүйцэд дэвслүүлсэн тэрээр ширээнийхээ ард сууна.

Тэр үед эсрэг талын булангаас бас өөр нэгэн сайхан бүсгүй түүнээс харц салгалгүй ширтэнэ. Түүний гоо сайханд ноён Ичимхий долоон оноо тавьжээ. Хэрэв тэр үл таних бүсгүйтэй ярилцаж, цаадах нь өөрт нь муугүй хандаж байгааг мэдвэл түүний сэтгэл хэрхэн сэргэх байсан бол.

Өөртөө итгэлтэй болох алхам №11.

Хариутай харилцаа руу тэмүүл

Өөрийгөө үнэлэх явцыг бүү нураа. Таныг гараа алдлан тэврэн угтахад бэлэн биш байгаа хүмүүстэй харилцахыг бүү оролд. Ойртож дотносох оролдлогыг тань дуртайяа хүлээн авах тийм л хүнийг хай. Найз нөхөд өөрөө гарч ирнэ гэж бүү хүлээ. Танд таалагддаг, бас найз нөхөд хэрэгтэй тийм л хүмүүстэй найрсаг харилцааг бий болго.

Таны сонгосон найз залуу хүн болгоны ороод байдаггүй “онцгой” нэгэн нийгэмлэгт хамаарагддаг бол яах вэ? Зарим хүмүүс нэр алдартай байна гэдэг таны анхаарлыг заавал татах ёстой гэсэн үг биш. Билл Гейтсыг түүнтэй энэ чацуутан агуу, алдартай хүмүүс хүлээн зөвшөөрдөггүй л байсан. Гэлээ гээд тэр үүнд санаагаар унаагүй. Гараашиндаа анхны компьютерийг угсарч суусан залуусыг бусад нь шоолж байсан. Гэвч эцэст нь хэнд илүү инээдэмтэй байсныг та таамаглаж байна уу?

10-р бүлэг. Ухаалаг “ичимхий” тэнэг тоглоомонд оролцдоггүй.

Тайзан дээр жүжигчин хүн үгээ мартаж байсан тохиолдлыг та харж байсан уу? Тэр үед танд ямар мэдрэмж төрж байсан бэ? Жигшиж байсан уу? Мэдээж үгүй. Зүгээр л түүний өмнөөс жаахан эвгүйцэж байсан.

Үүний нэгэн адилаар Ичимхий хүний хажууд байгаа өөртөө итгэлтэй хүмүүст ийм л мэдрэмж төрдөг. үгүй ээ. өөртөө итгэл тэй хүмүүс тэдэнд таагүй ханддаггүй. Тэдэнд зүгээр л бага зэрэг эвгүй байдаг бөгөөд тэд яаж туслахаа мэддэггүй. Түүнээс гадна бодлогогүй хүмүүс ийм байдлаар эвгүй байдалд орохоос айдаг.

Бусдыг егөөдөх, доог тохуу хийх нь дундаж давхрагын америкчуудын, тэр дундаа залуу, хангалттай боловсрол эзэмшээгүй хүмүүсийн ярианы ялгарах нэгэн онцлог. Гэтэл ичимхий хүмүүс бусдыг сайхан сэтгэлийн үүднээс ч тохуурхах сэтгэлгүй байдаг.

Гол төлөв залуу эрчүүд бие биенээрээ тохуурхдаг.

- Чи үргэлж ийм өөдгүй байдаг уу, эсвэл өнөөдөр зориуд хичээгээ юу?

- Би мэднэ ээ, чи байгальд дуртай. Гэхдээ байгаль чамаар хангалттай тохуурхаж дээ. Ха, ха.

Тэд нөхдүүдээ бараг доромжлохын наагуур тохуурхдаг, цаадуул нь ч үүнээс дутахгүй хариу барьдаг.

Мэдээж иймэрхүү тэнэглэл дан ганц эрчүүдэд ч хамаатай байдаг зүйл биш. Эмэгтэйчүүд ч ийм байдлаар зугаагаа гаргах нь бий. Бие биенээ дооглохын оронд харин ч байхгүй нэгийгээ шоолох дуртай. Фрэнк Синатра аль дээр үед л энэ уламжлалыг “Найз охидоо бохир зүйлээр услах үйл” гэж нэрлэсэн байдаг. Гэхдээ эмэгтэйчүүд үүнийг хорон муу санаанаас хийдэггүй юм. Энэ бол америк өсвөр настнуудын дунд тархсан нийтлэг хэв маяг юм.

Юу? Таалагдахгүй байна гэж үү?

Егөөдөж тохуурхана гэдэг тийм ч гоё тоглоом биш ч түүнийг хийж буй хүмүүсийн хувьд зугаатай ажил байдаг. Хэрэв цаад хүн нь өөрийг нь гомдоож байгаа этгээдэд хариу барьж чадаж байвал энэ нь харин ч таатай явдал болж болно. Мэргэжлийн теннисчний хувьд дөнгөж энэ спортоор хичээллэж байгаа, бөмбөгөө онож цохиж чаддаггүй хүнтэй тоглох нь сонирхолгүй байдаг шүү дээ. Түүнтэй нэгэн адил хариу цохилт хийж чаддаггүй хүнийг егөөдөн зандрахад мөн л уйтгартай.

Бусад хүмүүс зугаацаж байхад өөрөө тэдний хүрээлэлд багтаж чадахгүй байгааг харахад гомдолтой. Танд ч гэсэн хөгжилдөх хүсэл төрж байгаа шүү дээ. Гэвч та дэндүү эмзэг мэдрэмтгий учир эдгээр хүмүүсийн тоглоом танд тэнэг санагдаж болно. Түүний сацуу хөл бөмбөг мэргэжлийн түвшинд тоглож чаддаггүй гэх үндсэн дээр өөрийгөө хэн ч биш гэж тооцдоггүй шүү дээ. Тэгэхээр бие биенээ тохуурхах түрэмгий тоглоомд оролцохгүй байлаа гээд өөрийгөө “үнэ цэнэгүй” гэж тооцон сэтгэлээр унах ямар шаардлага байна вэ?

Өөртөө итгэлтэй болох алхам №12

Бие биенээ тохуурхдаг хүмүүсээс хол бай

Егөөдөх, доог тохуу хийхгэдэг нь ичимхийчүүдэд зориулсан тоглоом биш. Ичимхий зантайгаа тэмцэж эхлэх үедээ та аливаа гомдмоор тохуурхал, доромжлолыг чихнийхээ хажуугаар өнгөрөөж чадахааргүй хэтэрхий эмзэг байж таарна. Тэглээ ч бусад хүмүүсийг дооглож шоглох нь таны сэтгэлд нийцсэн зүйл биш. Тэгэхээр яах вэ? Ийм тохуурхагчдаас хол бай.

Танай компанийн ажилтнуудын дунд яриа өрнөж байгаад гэнэт нэгнийгээ егөөдөх тал руугаа хазайвал та бүү зов. Бас хэнд ч анзаарагдахгүй тэндээс зугтахыг бүү оролд. Ёс суртахууны хэм хэмжээг хэтрүүлэлгүйгээр бусадтай хамт инээгээд суу. Харин дараа нь ямар нэг шалтгаан хэлээд хурдхан шиг тэндээс холд.

Та найруулагч байгаад нэг зохиолын кино зургийг нөгөө л жүжигчидтэй, ижил хувцас, чимэглэлтэйгээр, гэхдээ өөр үзэл бодлын өнцгөөс хоёр удаа авбал нэг киноны огт өөр хоёр хувилбар бий болох болно. Үүний нэгэн адил өөртөө итгэлтэй хүмүүс бодит амьдралыг таныхаас огт өөр өнцгөөр харж байдаг. Тэдний нүдэн дээр яг ижил дүр зураг үзэгдэж байна гэхэд итгэхэд бэрх үе ч тохиолдоно. Таны тархи тухайн нөхцөл байдлыг өөртөө итгэлтэй хүнийхээс огт өөрөөр хүлээж авдаг.

Кинотеатрын танхимд зөөлөн суудалдаа тухлаад эрдэнэ шиш идэж сууна гэж төсөөл дөө. Та бүх анхаарлаа асар том дэлгэц дээрх үйл явдалд хандуулжээ. Та киноны баатруудыг дотроо үнэлж сууна: зарим нь танд таалагдаж байхад заримыг нь үзэн ядна. Эерэг дүрийн баатар хайртай бүсгүйгээ авч, эсрэг дүр шангаа хүртээсэй гэж найдна. Туслах дүрийн баатруудын хувьд ч танд өөрийн гэсэн сэтгэгдэл бий болно: энэ нь өөдгүй, тэр нь дэмий хоосон, бас нөгөө нь хүүхэлдэй шиг гэх мэтээр.

Энэ үед өөрийнхөө талаар та дурсах ч үгүй. Киноны дүрүүд таны тухай юу гэж бодох нь падгүй. Та зүгээр л тэднийг ажигладаг. Ингэж суух нь танд тухтай байдаг. Нийгэм судлаачид энэ байр суурийг “дотоод үзэл бодол” гэж нэрлэдэг.

Ерөнхийдөө бол өөртөө итгэлтэй хүмүүс хорвоо ертөнцийг яг ингэж хүлээж авдаг. Өөрийн бие дотор оршиж байхдаа тэд гадагшаа харцаа хандуулдаг. Бусад хүмүүсийн талаарх сэтгэгдлийг бий болгож байхдаа өөрийнх нь тухай бусад хүмүүс юу бодох бол гэдэгт санаа зовдоггүй. Өөртөө итгэлтэй хүмүүс өөрс дийгөө хэзээ ч бусдад тээршаагдахгүй гэдэгт итгэлтэй байдаг.

Харин ичимхий хүний хувьд хэрэг явдал өөр. Бусад хүмүүс өөрийг нь түлхэнэ гэсэн байр сууринаас тэд ханддаг. Таагүй нөхцөл байдлыг эргэн дурсахдаа тэд өөрсдийгөө хөндлөнгийн хүний нүдээр хардаг.

“Биенээс гарах” үеийн сэтгэгдэл

Хачирхалтай санагдаж магадгүй ч та үнэхээр л өөрийгөө хөндлөнгөөс ажиглаж, өрөөн дундуур хөвж байхдаа өөрийн тухай сэтгэгдлийг бий болгож, өөрийгөө шүүмжилж байдаг. Үүнийг “эх биенээсээ гарах” гэж нэрлэе. Сэтгэл судлаач мэргэжилтнүүд “Хөндлөнгөөс ажиглагчийн байр суурь” гэх нэр томъёог хэрэглэхийг илүү үздэг. Учир нь та үнэн хэрэгтээ өөрийгөө хөндлөнгөөс хардаг, гол төлөв өө сэв эрэх байдлаар шүү дээ. Гэхдээ та бүрэн тав тухыг мэдэрч байх үедээ ч хорвоо ертөнцийг “дотоод үзэл бодлоор” харж байдаг.

Хүмүүс “дотоод үзэл бодлоор” гадаад ертөнцийг харж байдаг. Нийгмээс айдаг хүмүүс гол төлөв “хөндлөнгийн ажиглагчийн” байр суурьтай явдаг. Нийгмийн ямар нэг нөхцөл байдалд ороод ичимхий зангаасаа болж шаналж байдаг хүмүүс өөрийгөө болон өөрийн үйлдлийг бусад хүмүүсийн харж байгаагаар сэтгэлдээ төсөөлж байдаг.

“Зан байдлын эмчилгээний судалгааны сэтгүүл”

Та өөртөө тун итгэлтэй байж чадсан саяхны нэгэн үйл явдлыг санагтун. Тухайлбал хамаатан садныхаа хүрээнд зун агаарт гарсан байж болно. Модны дор модон сандал дээр суугаад

эрдэнэ шиш, шарсан зайдас амтархан идээд сууж байлаа. Жаахан үеэлийн чинь завьжаар сүмс урсч буйг хараад “Халтайчихаад” гэж бодогдоно.

Зайдас шарах тухай таны нэг садан номчирхож байхад та “үгүй ер, мэргэжилтэн ч бол доо. Дуугүй байдаг болоосой” гэж дуулдах төдий бувтнана. Тэгтэл гал дээр шарсан зайдасны үнэр ханхийнэ. “Янзтай үнэртэж байна шүү. Ахиад нэгийг идчихье” гэж бодно. Ингээд босч ахиж зайдас авна.

Энэ бүхэн “дотоод үзэл бодол”. өөрөөр хэлбэл та болж буй бүхэнд өөрийн үзэл бодлоор хандаж, өөрийн гэсэн сэтгэгдлийг бий болгож байна.

Харин таны сэтгэл тавгүй байх үед, тухайлбал үл таних хүмүүстэй ийм зугаалга хийвэл таны бодол огт өөр байх болно. “Загас шиг дуугүй байгааг минь та бүгд ажиглаа биз. Намайг тэнэг гэж бодож байгаа байх даа. өлсч байна. Зайдас өгөөч гэж гуйх уу, өөрөө очоод авах уу? За больё, намайг ховдог гэж бодно. Сүмсээр өмдөө будчихвал бүр шившигтэй байдалд орно. Тэртээ тэргүй энд над шиг илүүдэл хүн алга” гэх мэтээр.

Дараагийн удаа би ямар сэтгэгдэл төрүүлж байгаа бол гэж бодох бүрийдээ хийсвэрлэн бодогч дурангаа өөр тийш эргүүл. Бусад хүмүүс таныг юу гэж бодож байгаа бол гэж таахын оронд тэднийг үнэлж дүгнэхийг хичээ. Энэ тун тустай дасгал бөгөөд “дотоод үзэл бодолдоо” итгэлтэй байхад тань тусална.

Өөртөө итгэлтэй болох алхам №13

Эргэн тойрны хүмүүсийг ажиглахыг оролд

Сул дорой жүжигчнээс өөртөө итгэлтэй найруулагч болох тун хэцүү. Гэсэн ч бусад хүмүүс хэрхэн хувцасласан байна, хэр өөртөө итгэлтэй харагдаж байна, аливаа нэгэн нөхцөл байдлыг хэр хүлээн авч байна зэргийг зориулж онцолж өөрийгөө бус бусад хүмүүсийг ажигла.

Бусдыг “шүүх” эрхийг өөртөө олго. Кино үзэж, үйл явдлыг ажиглаж байна гэж төсөөлөөд өөрийн гэсэн сэтгэгдлийг бий болго. “Би энэ хүмүүсийн талаар юу бодож байна” гэсэн асуултыг өөртөө тавьснаар нэг л мэдэхэд “Энэ хүмүүс намайг юу гэж бодож байгаа бол” гэсэн зовлонт асуултыг толгойноосоо авч хаясан байх болно.

12-р бүлэг. Нэгэнт гаргасан бүтэлгүй алдаагаа хэрхэн засах тухай.

Бодит байдлыг эрхэмлэгч бол

“За, баярлалаа Лейл. Та ч их тусламж үзүүллээ дээ. Эхэн дээ нийгмийн нөхцөл байдлыг бохирдсон шилээр хардаг гэж тайлбарласан. Дараа нь зөвхөн муу үйлийг мартажгүй болтлоо санадаг, учир нь би гутранги үзэлтэй, цаг хугацаа өнгөрөхийн хэрээр миний дурсамж улам бүр ярвигтай болж байдаг гэж мэдэгдсэн. Тэгээд эцэст нь зөвхөн сөрөг зүйлээс бусдыг эргэж санахаа байсан гэж хатуухан үгээр намайг цоллолоо. “Сайхан мэдээ дуулгасанд баярлалаа” гэж та бодоо байлгүй.

Үгүй дээ. Та ойлгохгүй байна гэж үү? Энэ бол үнэхээр сайхан мэдээ. Бүр гайхамшигтай гэхэд болно. Нийгэм судлалын үүднээс би дараах зүйлийг та бүхэнд баталж өгсөн.

1. Бүрэг ичимтгий хүн бусад хүмүүс өөрийг нь түлхэж, өөрт нь таагүй ханддаг гэж /бодит байдалд нийцээгүй байсан ч / боддог. /6-р бүлэг/
2. өнгөрсөн явдлыг яг байснаас илүү сөргөөр үздэг. /10-р бүлэг/
3. Ичимхийчүүд ямар нэг таатай сэтгэгдлийг нэг бол гажуудуулдаг, эсвэл ор тас мартаж орхидог / 10-р бүлэг/
4. Хүндхэн нөхцөл байдалд Ичимхийчүүд өөрийгөө хөндлөнгөөс, сөрөг нүдээр ажигладаг /14-р бүлэг/

Энэ бүхэнд сайн сайхан зүйл байна уу? Тэгэхээр таны урьд өмнө хийж байсан болон одоогийн хийж буй үйлдлүүд бодож байгаагаас тань илүү дээр байдаг. өнгөрсөнд эргэн очиж, өөртөө итгэлгүй байдлаас өөрт бий болгосон зовлонг үгүй болгох боломжгүй. Гэсэн ч ирээдүйн нөхцөл байдалд өөрөөр хандаж, түүнийг өөрөөр хүлээн авч тайлбарлах боломжтой. Одоо та урьд өмнөхөөсөө илүү аливаа үйл явдалд өөдрөгөөр хандаж, хүлээж авах болно.

Өөртөө итгэлтэй болох алхам №14

Бүх зүйл танд санагдаж байгаагаас илүү дээр юм шүү

Нэгэн энгийн дүрмийг өөрийн болгохыг хичээ: та өөрөө бусад хүмүүст бодож байгаагаасаа илүү таалагддаг. Зүгээр л бусад хүмүүс таныг “Түлхэж байна” гэж хийсвэрлэн боддог юм шүү.

Дараагийн удаа айдас төрүүлсэн нөхцөл байдалтай тулгарлаа гэхэд та дээрхийг бодолцож үзээрэй. “Бусад хүмүүст би бодож байгаагаасаа илүү таалагддаг. Бодож байгаагаасаа илүү зөв үйлдлийг би хийдэг. Намайг бусад хүмүүс үл тоомсорлож байна гэж зөвхөн хийсвэр ухаандаа л би бодож байна” гэж өөртөө давтан хэл. Дээрх батлагдсан гурван зүйл шинэ хүндрэлтэй таныг учрахад өөртөө улам итгэлтэй болоход тань тусална.

Цорын ганц муу мэдээ гэвэл хүмүүсийн дунд байна гэдэг хичнээн сайхан болохыг та одоо болтол ойлгоогүй байгаа явдал. Эс бөгөөс таныг олны дунд байгааг бусад хүн олон удаа олж харах байлаа.

Гуравдугаар хэсэг.

Гурван нүүдлээр үйлдлээ төлөвлөх нь

Шидэт тоо гэж бий юу? Магадгүй л юм. Миний хувьд гур вун тоо маш их учир жанцантай. Тухайлбал, эгзэгтэй мөч тулгарахад би яг л ид шидийн юм шиг хийх үйлдэл маань гурван хэсэгт төлөвлөгддөг байлаа. Ичимхий зантай тулалдах дайн ч мөн ийм гурван үе шаттай байсан.

Ичингүйрлийг даван туулахад гурван үндсэн зарчмыг дагаж мөрдөх хэрэгтэй.

1. Хүмүүсээс бүү зайлсхий.
2. Нийгэмд эргэн орох өөрийн гэсэн хөтөлбөрийг боловсруул. Хүн бүр янз бүр байдаг.
3. Гурав дахь нь юу вэ? үүнийг танд гэнэтийн бэлэг болгон барья.

13-р бүлэг. Нуугдах тоглоомонд автагсад

Эхний зарчим бол Ичимхийчүүдийн дуртай нуугдаж тоглох тоглоомд хамаатай. Гэвч энэ нь хичнээн эрсдэлтэй болохыг та тун удахгүй ойлгоно. Энэ тоглоом дасан зохицох, бас бусдаас хамаарах байдлыг бий болгодог. Удаан тоглох тусам зогсоход хэцүү байх болно.

Хэн нэгэнтэй ойр зуурын энгийн яриа үүсгэхээс зайлс хийхийн тулд та хүмүүсээс зугтааж байсан уу? Ичимхий хүн бүрт ийм явдал тохиолдож л байдаг. Таньдаг эмэгтэй минь өөдөөс ирж явахад намайг анзаарчих вий гэсэндээ би гудамжны нөгөө талд гарч байсансан. Хэрэв ойр хавьд дэлгүүр байсан бол би тийш гялс ороод, зам сулартал тэнд удтал суух байсан.

Зарим хүмүүс Гималай оргилд очихоороо гэгээрэлд хүрдэг гэсэн. Гэтэл би төрөлх хотынхоо төв гудамжинд л сэхээрсэн гэж болно.

Намайг хүүхдийн цэцэрлэгт хүмүүжүүлэгчээр ажиллаж байхад нэгэн бямба гариг би дэлгүүрүүдийн гаднах шилэн хоргыг ажиглаж яваад хамт ажилладаг хүн хажууд ирж зогсохыг мэдээгүй юм. Ноён Фуллер надад маш их таалагддаг байсан тул түүнтэй уулзана гэж бодохоос л би учиргүй сандардаг байлаа. Нэг хэсэг сааталд орсоноо би ойр байх дэлгүүрийн хаалга руу шуртхийв.

Тэнд ороод санаа амран амьсгаагаа дарж амжаагүй байхад ард:

-Хатагтай Лаундес, та энд юу хийж байгаа юм бэ? гэсэн дуу сонсогдов.

Би урхинд орчихлоо. Зөөлхөн эргэж, муухан дуугаар мэндлэх тэр агшинд гэнэт хаана нуугдсанаа ойлгов. Бүр секс дэлгүүрт шүү. Эцэст нь зориг орж, ноён Фуллерын нүд рүү харахад түүний нүүрэнд инээмсэглэл тодорсон байв.

Над руу ирмээд тэр:

- Та ямар нэг онцгой юм хайгаа юу, хагагтай Лаундес? гэж асуув.

Энэ уулзалтаас зайлсхийхийн тулд би хаалга руу хар хурдаараа ухасхийж, гудамжинд гарч, хамгийн эхний тааралдсан дэлгүүр рүү орлоо.

Энэ гайт явдлын дараа би ноён Фуллертай тааралдахгүй байхыг хичээх болсныг яриад юүхэв. Нүд рүү нь ч ахиж харах зүрх хүрээгүй. Гэвч дараа нь бид хаа нэгтээ хонгилд тааралдахад “өглөөний мэнд, хагагтай Лаундес” гэх дуу нь ихэд ёжтой сонсогддог болов.

Ноён Фуллерын ёжтой хоолойг сонсоод миний уур хүрдэг байв. Гэхдээ түүнд биш, харин өөрийн ичимхий занд бухимдаж байгаа нь тэр шүү дээ. Ингээд ичимхий бүрэг зантайгаа дайн зарлаж, даван туулахаар эргэлт буцалтгүй шийдэв. Эмээж явдаг хүмүүсээс зугтаах өөрийн зарчимд бууж өгөхгүй гэж өөртөө андгайлав.

Энэ тангаргыг биелүүлэхэд тийм ч амар биш байлаа. Миний хувьд ямар ч найдваргүй, урхаг шинжиндээ орсон байлаа. Төдөлгүй би хэвшмэл байдалдаа эргэн оров: ямар нэг шалтгаанаар болгоомжилж зайлсхийдэг хүнийг хаа нэгтээ харахаараа л хажуугаар нь өнгөрч яваа ямар ч хамаагүй дэлгүүрээс зайлшгүй юм худалдах авах ёстой мэт шуртхийн зугтаадаг байлаа. Түүнтэй тааралдахаас амжилттай зайлсхийж чадсаныхаа дараа санаа амран амьсгаагаа дардаг байлаа. Гэвч баяр баясал минь хэдхэн хором үргэлжилнэ. Би өөрийгөө хуурч байлаа. Мөн чанартаа би өөрт хортой зүйлийг хийж байв.

Урхинаас болгоомжил

Дан ганц тамирчдад ч биш, бүх хүмүүст ялалт байгуулах үед асар их таатай сайхан мэдрэмж төрдөг. Ялалт гэдэг хүнийг согтууруулам гайхалтай мэдрэмжийг бий болгож, дээд зэргийн сэтгэл ханамжийг өгдөг.

Хэн нэгнээс зугтаана гэдэг нь сэтгэл зүйн тал дээр бие хөнгөрөх гэхээсээ илүү муухай зүйл юм. Хар тамхинд донтох явдал нь дан ганц сэтгэл зүйн үзэгдэлд хамаарагддаггүйтэй адил таньдаг хүмүүсээс зугтаана гэдэг цэвэр сэтгэл зүйтэй холбоотой зүйл биш билээ.

“Нуугдана” гэдэг хүнийг амархан дасал болгодог нэгэн төрлийн хар тамхи юм.

“Гудамжинд хүнтэй таарахаас зайлсхийсэн үед нуруунаас нэг юм аваад хаячих шиг л болдог байсан. Намайг анзаараагүйд миний сэтгэл амардаг байв. “За яахав, дараагийн удаа яасан ч ингэхгүй” гэж би өөртөө хэлдэг байв. Гэсэн ч дандаа амлалтаа зөрчдөг байлаа.”

Дана Н, Рено, Невада

Азаар бусадтай таарахаас мултарч чадсаны дараа та санаа амран “Ашгүй өнгөрлөө” хэмээн боддог. үнэн хэрэгтээ та өөртөө хор хүргэж байна гэсэн үг: цаашдаа яг л ингэж санаагаа амрахыг дандаа хүсдэг болно. Та өөрийгөө гүнзгий нүхэнд булж, удах тусам тэндээс гарахад тань хэцүү болно.

Яг л хар тамхичин шиг өөрийн сул талыг үзэн ядна.

“Нийгмээс, хүмүүсээс айдаг, түүнээсээ болж шаналж байгаа хүмүүсийн хувьд зөвхөн бусдаас зайлсхийж чадсаны дараа л түгшүүр нь арилдаг. Ийм маягаар бусдаас зугтаах чанар нь улам бүр ужгирч байдаг”

“Зан үйлдлийн эмчилгээний талаарх судалгааны сэтгүүл”

Тэгэхээр яах болж байна? Цаг алдалгүй арга хэмжээ авах хэрэгтэй. Ичингүйрэл нэртэй сармагчинг хүзүүн дээрээсээ авч хая. Бусад хүмүүстэй уулзахаас зайлсхийдгээ боль.

Муухан таних нэгэн хүн өөдөөс чинь ирж явна гэж бодъё. Түүнийг анзаараагүй мэт дүр бүү эсгэ. Инээмсэглээд мэндэл. Эхэндээ нэгэнт дадал болсон зуршлаа өөрчлөхөд эвгүй байх болно. Гэвч үүнээс гарах хариу мэдрэмж өөр байх болно гэдгийг би танд амлаж байна. Яваа яваандаа бүр дээрдэнэ. Цаад хүн баяртайгаар хариу мэндлэхийг харвал ямартаа ч зугтааж байсан үеийнхээс илүү өндөр мэдрэмж төрөх болно шүү.

“Гудамжаар явж байхад хэн нэг танил хүн өөдөөс ирж явахад надад аймшигтай байдаг. Энд ганцхан зүйл л тус болно: Явдал дундаа түүн рүү харж инээмсэглэн толгой дохиод “Сайн байна уу” гэж мэндлэх төдийд л гайхамшиг гээч нь болдог. Сандарсан байдлыг үгүй хийж өөртөө итгэлтэй болгож байдаг.

Коос В., Претория, өмнөд Африкийн БНУ

Өөртөө итгэлтэй болох алхам №15

Нуугдана гэдэг тэнэгүүдийн тоглоом

Дараагийн удаа танд жихүүцэл төрүүлж байдаг хэн нэгнийг анзаарах юм бол хараагүй дүр бүү эсгэ. Гудамжны нөгөө талд гарах гэсний хэрэггүй. Малгайныхаа саравчин дор нуугдаж хэрэггүй. Ингэснээр цаашид улам дордоно. Хичнээн хэцүү байсан ч чин сэтгэлээсээ инээмсэглээд мэндэл. Танд алдах юм байхгүй, харин ч олон зүйлийг олж авна.

14-р бүлэг. Биеэ зовоохоо боль

“Ичимхий бүрэг зан чинь аажимдаа үгүй болно доо” гэж бусад хүмүүсийн хэлж байгааг та нэг бус удаа сонссон биз. Тэдний зөв үү? Зарим нэг талаараа л. Та өөрөө бодоод үз. Та энэ хорвоод удаан амьдрах тусам янз бүрийн нөхцөл байдалд орно. Тэгээд ч яваа яваандаа та бусадтай харилцах хэв маягийг өөртөө бий болгодог. Тиймээс нөгөө талаар танд хүмүүс худал хэлжээ гэсэн үг.

Ичингүйрэл өөрөө арилахыг хүлээж олон жил явах хэрэг байна уу? Энэ номын тусламжтайгаар та өнөөдрөөс л шинэ амьдралаа эхлүүлж болно. Өөрийн гэсэн тусгай эмийн бус эмчилгээний хөтөлбөрийг ашигла, энэ нь үр дүнтэй гэдэг нь хэдийнэ батлагдсан зүйл. Сэтгэл судлаач мэргэжилтнүүд энэхүү үйл явцыг “Аажмаар үйлчлэх эмчилгээ” гэж нэрлэдэг. Аажим нөлөөлдөг аргыг үр ашигтайг баталсан үй олон судалгааны нэгэнд ийн бичсэн байдаг:

“Нийгмээс айдаг өвчтэй хүмүүсийн хувьд “аажмаар нөлөө лөх” хосолсон аргыг хэрэглэхэд бусад төрлийн эмчилгээнд хамрагдаж байгаа хүмүүстэй харьцуулахад нийгэмд биеэ авч явах байдал нь илүү боловсронгуй болж байгаа нь харагдаж байна”

“Зөвлөгөө өгөх, эмнэлгийн сэтгэл зүйн сэтгүүл”

Өөртөө итгэлтэй болох арга замд хүрэх эхний чухал алхам бол бусадтай уулзахаас бүү зайлсхий гэдгийг бид өмнө нь ярилцсан. Харин одоо хоёр дахь алхам бол “Сүүдрээс гарах” явдал буюу таны айдсыг төрүүлдэг нөхцөл байдалд аажим аажмаар илүү дасан зохицох явдал юм. Анхаар. Ичимхий бүрэг зангаа үгүй болгох кампанит ажлын хамгийн чухал алхам юм шүү.

“Аймхай бүрэг хүмүүс бусдад хачирхалтай санагддаг”

Сэтгэл зүйн болон социологийн салбарт үй олон баталгаа нотолгоо байдаг ч зарим нэг ичимхийчүүд “аажмаар үйлчлэх эмчилгээ” ичимхий занг нь эмчлэхгүй гэдэгт урьдын адил итгэлтэй байдаг.

Үүнд хоёр шалтгаан бий. Нэгдүгээрт: оролцохыг хүсэхгүй байгаа ямар нэг ажлаас татгалзах бодитой шалтгааныг олох. Хоёрдугаарт: аажим үйлчлэлийн эмчилгээг ашиглаж зарим нэг “сайн дурын эмч” нар хэдийнэ дуулиан тарьж амжсан байдаг. Энэ үзэгдлийн нэгэн таагүй жишээг дурдья л даа.

Нэгэн удаа зурагтын сувгийг дэмий сольж суугаад би санаандгүй нэг ой гутмаар нэвтрүүлгийг харав. Энэ бол яг л цирк шиг, үзэгчдийн өмнө оролцогчдын гай зовлонг тэр чигт нь дэлгэсэн ток шоу байв. Тус нэвтрүүлэгт бие бялдрын болон сэтгэцийн дутагдалтай хүмүүсийг л “яллаж” байх шиг санагдав. Зүрх сэтгэлгүй хөтлөгч нь тэднийг өрөвдөж байгаагаа илэрхийлнэ. Гэр бүлийн ярвигтай асуудал, бэлгийн гаж дур сонирхол гээд бусад гайхмаар, жигшмээр зүйлд тэр хөтлөгч эрүүл бус хүний байдлаар дэндүү их дур сонирхолтой хандаж байв. Уригдсан зочид нь сая сая телевиз үзэгчдийн өмнө нүдэндээ нулимс цийлэгнүүлэн сэтгэлээ уудлах бөгөөд үзэгчид нь шүгэлдэж, уулга алдаж, золиос болсон хүмүүсийн доромжлолыг улам бүр лавшруулна. Ийм нөхцөл байдалд студид ээлжит зочин ирсэн нь ер бусын ичимхий зангаасаа болж шаналж байгаа нэгэн байлаа.

- Ральф тоор жимснээс айдаг гэж хөтлөгч тун баяртайгаар зарлав.

- Өөх гэж танхим дахь үзэгчид уулга алдав.

- Тэр тооронд ойртдог ч үгүй.

- Үү гэж сонсогчид улам чангаар дүнгэнэв. Ральфын ард байх асар том дэлгэцэн дээр сагс дүүрэн тоорын дүрс гарав. Хөтлөгч дэлгэц рүү хуруугаараа заахад Ральф эргэн хараад хараал урсгаж /энэ үед дууг нь хаасан байлаа/ хашгираад үсрэн босов. Зуун хорин килограмм жинтэй, “тэр чигтээ айдас” болсон залуу танхимаар нэг босч гүйхэд зураг авалтын хэсэг түүнийг алдалгүй дагана.

Танхимд суугчид байдгаараа хөхөрнө. Гурван камер дагуулсан Ральф хөшигний цаана буланд нуугдлаа. Хөтлөгчийн дохиогоор танхим дахь үзэгчид нэгэн зэрэг: ”Ральф, эргээд ир. Ральф гараад ир” гэж хашгиралдана. Ингээд айдас нь намжаагүй, одоо болтол чичрэх Ральфыг студи руу оруулан ирлээ.

Үзэгчид нижигнэтэл алга ташина. Тэдэн рүү нүдээ ирмээд хөтлөгч Ральфаас:

- Та яагаад тооронд дургүй байдаг вэ? гэж асуув.

- Тэд үсэрхэг, бас нялцгай гэж дуудах төдий хэлээд тоорын шампунь хэрэглэдэг найз бүсгүйнхээ талаар бас нэг юм нэмж хэлэв.

Энэ үед булцгар биетэй дүүхэлзсэн хоёр үзэсгэлэнт бүсгүй дүүрэн тоортой хоёр сагс оруулж ирэв.

Танхимд суугчид “Аанхаан. Одоо ч тэр байдгаараа бүжих байх даа” гэсэн шиг дуу алдав. Тоор авчирсанд Ральф яг эхний удаагийнх шигээ авирлав. Энэ удаа үзэгчийн танхимаар нэг гүйж эхэллээ. үзэгчид түүнийг барьж тогтоохыг оролдохдоо бүр өмдийг нь шувталж орхив. өвдгөө хүртэл шувтарсан өмдтэй Ральф хөгжилдөн баясах үзэгчдээс дөрвөн хөллөн зугтаж байгааг дэлгэцээр харуулна.

Хөшигний цаана буланд Ральф нялцгай биетэн шиг байдгаараа атиран сууна. Хөтлөгч түүнийг булангаас хайж олоод тун ч хорлонтойгоор:

- Та хэн гэдгээ мэдэж байна уу? 183 см өндөртэй, 120 кг жинтэй буланд шигдсэн эр хүн гэв.

Цааш нь үзэх гэтэл утас минь дуугарав. Телевизийн дэлгэцнээ “Ямар ч айдсыг эмчилнэ. өндөрт гарахаас авахуулаад амьтнаас айдаг айдас хүртэл. Зуун хувь баталгаатай” гэсэн бичиг гарахыг зурвасхан харав.

Арван таван хормын дараа зурагтаа үзэхээр эргэн суутал Ральф гартаа бүтэн тоор барьчихаад жаргалтай нь аргагүй базаж зогслоо. Байдгаараа инээмсэглэж байгаад тэр жимсийг уруулдаа хүргэнэ.

Дэлгэцэнд “Айдсыг эмчлэгч, зөвлөгөө өгөгч” гэж өөрийгөө нэрлэсэн нэгэн эр Ральфын дэргэд эцэг хүний царай гарган сууж байлаа. Тэр “мэргэжилтэн” Ральфыг аажим үйлчлэлийн аргаар эмчилсэн, Ральф ахин хэзээ ч тоорноос айхгүй хэмээн амархан итгэдэг үзэгчдэд тайлбарлаж байв.

Санаа нь зөв ч хугацаа нь буруу

Газрын хөрснөөс цухуйх жижигхээн ургамал агшин зуурт томрон ургадаг тухай байгалийн амьдралын талаарх баримтат кино үзэж байсан уу? Хоёр хормын дараа л навчис нь дэлбээлж байдаг. Ахин таван хором өнгөрөхөд турьхан дэлбээнүүд нь нарны өөдөөс харан мишээж байдаг. үнэндээ бол ийм киноны зураг авалт хэдэн долоо хоногоор үргэлжилдэг юм. Гэхдээ л бид эндээс гайхамшиг хэрхэн өрнөдгийг гуч хүрэхгүй хормын дотор харж чадна. Ральфад тус

хүргэгч этгээд хэрвээ хүн итгэмээргүй зүйлийг үзүүлдэг салбадай биш харин цэцэрлэгч байсан бол цэцэг үнэхээр л хагас минутын дотор цэцэглэдэг гэж итгүүлэхийг оролдох байсан биз.

Ральфын хувьд түүний санаа нь зөв байсан, гэхдээ хугацааны хувьд..? Тухайн хүнд айдас төрүүлэгч ямар нэг хүчин зүйлийг өөрийг нь ашиглаж аажим аажмаар нөлөөлүүлэх гэдэг нь угтаа бол үр ашигтай арга. Гэхдээ үүнийг нэг цаг үргэлжлэх телевизийн нэвтрүүлэгт ашиглахад яавч хангалттай биш шүү дээ.

“Аажим нөлөөллийн аргыг амжилттай хийж гүйцэтгэвэл нийгмээс олж авдаг мэдээлэл нь аюултай, тугшүүр төрүүлэм санагдахаа больдог”

“Биологийн сэтгэл зүйн сэтгүүл”

Яарвал даарна

Ичимхий бүрэг занг судлахад хорин таван жилийг зориулсан алдарт сэтгэл зүйч, доктор Бернардо Кардуччи аалзнаас айдгаас болж зөвхөн засмал замаар л явдаг зуршилтай Маргарет гэгч бүсгүйн тухай ярьсан юм. Шавьжнаас айдаг өвчнөөсөө болж тэрээр гэрээсээ өөр ямар ч байшин барилгад ордоггүй байлаа.

Эмчилгээний явцад сэтгэл зүйч эмч эхлээд Маргаретаас “аалз” гэдэг үгийг хэдэн удаа бичихийг хүсчээ. Хэдэн долоо хоногийн дараа түүнд дараагийн даалгаврыг өгсөн нь номон дээрх аалзны зураг харах явдал байв. Энэ бол түүний хувьд маш том үсрэлт байлаа. Ахин нэлээдгүй хугацаа өнгөрөхөд өрөөний буланд байх шилэн хайрцган доторх аалзыг тайван харж сурсан байлаа. Маргарет аажим аажмаар хайрцган доторх аймшигт амьтан руу улам бүр ойртоно.. Эцэст нь тэрээр гаран дээрээ аалз мөлхөж явахад тухтай нь аргагүй буйдан дээр сууж сурсан нь түүний хувьд бүрэн төгс ялалт байлаа.

Гэхдээ энэ бүхэн телевизийн ток шоун дээрх шиг ганц цагт болж өнгөрөөгүй юм. Эхний даалгавар өгөгдөөд нэг цагийн хугацаа өнгөрөхөд аалз гэж бичихийг оролдож байсан Маргарет үзгээ ч бөх барьж чадахгүй алдаж байлаа. Энэ өвчтөний айдас болон түүний хэрхэн эмчилсэн тухай киног гаргасан бол жинхэнэ дуулиан тарих байсан юм.. Гэвч энэ киног телевизээр гаргахад хэдэн сарын хугацаа өнгөрөх байсан биз. Наад зах нь үзэгчид бодит үнэнийг олж харах байсан.

Сэтгэл зүйч эмч аажим нөлөөллийн жинхэнэ эмчилгээг ашигласан, гэхдээ тоороос айдаг нэгнийг ахархан хугацаанд тоор жимсийг амтархан идэж сургасан явдалтай харьцуулахад хамаагүй илүү хугацааг зарцуулсан. Аажим үйлчилгээний эмчилгээ гэдэг бол өнөө үед ичингүйрэл болон айдсыг эмчлэх хамгийн үр дүнтэй эмийн бус арга билээ.

“Аажим нөлөөлийн аргын мөн чанар бол өвчтөнд чухам тэр айдас төрүүлэгч нөхцөл байдлыг бий болгох, ингэснээр түү ний болгоомжлол аажим аажмаар сарнин алга болоход оршдог. өвчтөнүүд нөхцөл байдлыг оновчтой тусган авч улмаар биеэ авч явах энгийн арга барилыг эзэмшдэг. Аюулгүй байдлыг мэдрэх нь нийгмийн нөхцөл байдлаас зугтаах шаардлагагүй юм байна гэсэн ойлголтыг өвчтөнд төрүүлдэг.

“Нийгмийн айдас: судалгаа болон практик”

Аажим нөлөөллийн өөрийн гэсэн хөтөлбөрийг боловсруул

Ичимхий зантайгаа тэмцэх хоёр дахь зайлшгүй алхам бол өөрийн тодорхой онцлогийг тооцсон, зөвхөн өөрт зориулсан хө төл бөрийг боловсруулах явдал юм. Тухайн тохиолдолд танд айдас төрүүлдэг хүн эсвэл нөхцөл байдлын нөлөөнд орно гэсэн үг. Ичимхий хүн бүрийн хувьд нөхцөл байдал бүр өөр хоорондоо эрс тэс ялгаатай байдаг. Хэн нэгэнд давж туулахад бэрхшээлтэй мэт санагдах зүйл өөр нэгэнд энгийн тохиолдол мэт санагдаж болно.

Хүмүүс ичимхий зантайгаа хэтэрхий урт хугацаанд тэмцэж байдгийн нэг шалтгаан бол хамгийн аймшигтай санагддаг нөхцөл байдалд шууд л дасах хэрэгтэй гэж үздэгт оршино. Мөрөөдлийнхөө залууд өнөөдөртөө л багтаж нүдээ ирмэх, эсвэл хэн ч халдашгүй гоо бүсгүйг яг одоо болзоонд урих гэх мэт огт боломжгүй зүйлийг хэрэгжүүлнэ гэж санадаг. Эсвэл яг одоо даргынхаа өрөөнд давхиж ороод албан тушаал ахиул гэж шаардах ч юм уу.

Энэхүү аргыг сэтгэл зүйч эмч нар “хэт ачаалал” гэж нэрлэдэг. Ширүүн урсгалтай голд шууд л шумбаж орвол удалгүй живэхийн цондон. Харин үүний оронд эхлээд усанд хуруугаа дүрээд үзвэл яасан юм бэ?

Яаж?

Урьдын айдас: Юуны өмнө танд таагүй мэдрэмж төрдөг нөхцөл байдал, эсвэл уулзахад өөрийн эрхгүй тэвддэг хү мүүсийн нэрийг гарга. Тухайлбал, “олон хүний өмнө үг хэлээч” гэсэн хүсэлтэнд тэр даруй ярих чадвараа алдаж байсан гэж бич. Наргих дуртай олон тооны хүмүүсээс эмээхдээ та үдэш лэгт явах гэж байснаа эцсийн мөчид бодлоо өөрчилсөн ч байж болох шүү дээ. Бас өөрт таалагддаг хүмүүстэй уулзаж ярил цахаас зайлсхийдэг байж болох.

Ирээдүйн айдас: Урьд өмнө айдаг байсан зүйлүүдийнхээ жагсаалтыг гаргасны дараа ирээдүйд тулгарч болох айдас руу анхаарлаа хандуул. өөрийн баг хамт олны төслийн танилцуулгыг бэлд гэж хэзээ нэгэн цагт даалгаж байсан уу? Эсвэл зайлшгүй болох нэгэн арга хэмжээнд яаж оролцоно доо гэж шаналж байж болох. Эсвэл цагийг хамтдаа өнгөрүүлэхсэн гэж хүсч мөрөөдөж явдаг хэн нэгэн хүн таны амьдралд гарч ирсэн ч та түүнтэй үг дуугарахаас эмээдэг байж болно.

Бүх айдас: харин одоо бодох төдийд л жихүүдэс хүрдэг нөхцөл байдлын ерөнхий жагсаалтыг гарга. Энэ жагсаалтанд урьд өмнийн болон одоо болох гэж буй үйл явдлыг оруулж хэрэггүй. Зүгээр л ямар тохиолдолд таны хөл мэдээгүй мэт болчихдогийг л төсөөл.

Өөртөө итгэлтэй болох алхам №16

Айдас төрүүлэгч хүчин зүйлийн жагсаалтыг гарга

Бодох төдийд л зүрх тань дэлсч, гарын алга нордог урьд өмнийн болон ирээдүйн, ер нь байнга тохиолддог хүчин зүйл болон таныг тэвдэхэд хүргэдэг хүмүүсийг жагсаалтандаа оруул. Жагсаалтыг тодорхой, дэлгэрэнгүй, тэр байтугай таныг “айлгагч” хүмүүсийн нэр усыг

дэлгэрэнгүй бичсэн байх хэрэгтэй.

Таны гаргасан жагсаалтанд бусад бүрэг хүмүүсийнхтэй таарах заалт байгаа эсэхийг мэдэх хүсэл танд төрж магадгүй. Судлаачид нийгмийн айдастай өвчтөнүүдийн дунд хамгийн их айдас төрүүлдэг хүчин зүйлийн тухай санал асуулгыг явуулжээ. Хамгийн ноцтой эхний гурван хүчин зүйлд:

- үл таних хүмүүстэй уулзах, ярилцах- 70%

- эсрэг хүйсний хүнтэй уулзах, ярилцах- 64%

- эрх мэдэлтнүүдийн төлөөлөгчтэй уулзах – 48%-ийр тус тус бичигджээ.

Харин одоо хамгийн их айлгагч хүчин зүйлээ эхэнд нь, гайгүйг нь сүүлд оруулах зэргээр зэрэглэ. Коктейль ууж суухдаа үл таних хүмүүстэй чөлөөтэй ярилцаж чаддаг атлаа хүндэтгэлийн зоогон дээр нүүр тулан ярилцахад хагарсан шилэн дээр суусан мэт өндөлздөг бол хүндэтгэлийн зоогон дээр уулзаж ярилцах гэсэн заалтыг коктейль ууж ярилцах гэдгийн өмнө оруул.

Харин эсрэгээрээ бол хүндэтгэлийн зоогон дээрх яриаг эхний байранд, коктейлийг дараа нь жагсаа.

Өөртөө итгэлтэй болох алхам №17

Айдсаа ангил

Өөртөө итгэлтэй болох 16-р алхам дээр бодох төдийд л таныг чичрүүлдэг хүчин зүйлүүдийн жагсаалтыг гаргасан. Харин одоо төвөгтэй байдлаар нь ангилан жагсаа. өөрөөр хэлбэл хамгийн аймаар нөхцөл байдлыг эхэнд нь бич.

Бүтээлч хандлагыг ашигла

Одоо бүтээлч байдлын талаар ярилца. Аажим нөлөөллийн эмчилгээний өөрт тохирсон хувилбарыг та боловсруулах гэж байна. Энэ бол айдас, ичингүйрэлтэй тэмцэх шалгарсан арга юм шүү. Жагсаалтанд хамгийн эхэнд бичигдсэн хүчин зүйлийг сонгож аваад, улмаар авч хэрэгжүүлэх гэж байгаа үйлдлийг нарийвчилсан алхам болгон хуваа. Хийх гэж буй ажлаа шатаар өгсөх үйл явц гэж төсөөл. Энд шат бүр нь өмнөхөөсөө өндөр байх болно. Булчин шөрмөс тань яваандаа чангарч, тун удалгүй та хичнээн өндөр байсан ч ямар ч шатаар хялбархан өгсдөг болно.

Жишээлэхэд хүмүүстэй харьцах нь танд айдсыг төрүүлдэг гэж үзье. Ажил дээрээ цахилгаан шатаар явах бүрийдээ юу юугүй ерөнхий захирал ороод ирэх вий гэж салгалдаг байж болно. Тэгтэл өст хүн өлийн даваан дээр гэдэг шиг яг нүүр туллаа гэж бодъё. Энэ тохиолдолд та биеэ яаж авч гарах вэ? Юу гэж хэлэх вэ?

Таныг шинэ үе шатанд гаргагч шатыг дүрслэх аваас:

Нэгдүгээр шат: өөр хэлтсийн даргатай яриа өд. Удирд лаган доор нь ажилладаг өөрийн даргатай ярилцаж байснаас энэ нь илүү хялбар санагдах болно.

Хоёрдугаар шат: Одоо өөрийн даргатайгаа ярилц. Эхний үе шатыг давсаны дараа хоёр дахийг биелүүлэхэд илүү хялбар байх болно. Аль алин нь ижил өндөрлөгт оршино.

Гурав дахь шат. өөрийн ажилладаг хэлтсийн даргатай ярилц. Хэдэн нөхөрсөг энгийн үгсийг ашигла. Урьд өмнө өөр дарга нартай ярилцаж үзсэний дараа энэ удаагийнх илүү дөхөм санагдах болно.

Цахилгаан шатан дотор явж байхад тань захирлуудын бүхэл бүтэн зөвлөлтэй тааралдлаа гэхэд тэдэнтэй хөнгөхөөн ярилцаж сурах хүртэл өмнөх шатаа энэ мэтээр улам өндөрсгө.

Өөртөө итгэлтэй болох алхам №18

Гишгүүрийг эвлүүлж шат босго.

Өөртөө итгэлтэй болох алхам №17-гийн дагуу гаргасан жагсаалтын нөхцөл байдлаас нь шалтгаалж жижиг үе шат болгон ангил. Шатаар өгсөхөд ямарваа нэгэн хүндрэл гаргахгүй байхаар гишгүүрийг гарга. Гишгүүр бүр дээр та өөртөө итгэлтэй байж, юунаас ч айхгүй байлаа ч гэсэн дараагийн шат руу алгасч бүү харайгаарай. Харин дараагийн үе шатанд гарахдаа тэндээ гацалгүй тэрний дараагийнх руу өгс. Энэ төлөвлөгөөг гүйцэтгэж байхдаа та дараа дараачийн үйл хөдлөлийг гүйцэтгэх бат бөх суурьтай болно гэсэн үг.

Маргарет шавьжнаас айх айдсаа ялан дийлж гарсантай харьцуулахад амжилтанд хүрэхэд таны зам түүнээс хурдан, эсвэл удаан санагдаж болно. үүний тулд “үдэшлэг” гэдэг үгийг зуун удаа бичих шаардлагагүй юм. Маргааш орой шууд л олон цугласан шуугиантай газар оч гэж би таныг шаардахгүй. Танд таалагдаж байгаа тэр хурдаар л урагш хөдөл. Ямар ч тохиолдолд байдал дордоно гэж үгүй.

“Би ямар хулчгар юм бэ?” гэх үг сөнөтүгэй

“Цасан охин ба долоон одой” хүүхэлдэйн кинонд гардаг одойчууд ажлаа хийж байх үедээ эрч хүчтэй дуулдаг шиг та шинэхэн туршилтын өмнө зүрхээ чангалж байгаад “Ичимхий зан минь баяртай” хэмээн аялгуулан дуулж болно шүү дээ. “Энгийнээс нарийн руу, огт аймшиггүй зүйлээс хамгийн аймар руу нь” гэж дууны үгийг зохиож болно. Энэ үгийг сонгодог, кантри, хүнд рок гээд дурын аянд оруулаад үз. Хамгийн гол нь үгийг сольж болохгүй. Тус номонд заасан өөртөө итгэлтэй болох бүх алхмыг дэс дарааллаар нь хийж байхдаа энэхүү дууг аял.

Тун удалгүй таныг чухам юу айлгадаг вэ гэсэн асуултанд хариулж чадахаа ч болино. Эргэн тойронд байгаа хүмүүсийн нүд рүү нь харж, инээмсэглэж, шинэ танил, дээд удирдлагын хүн, гэнэт тааралдсан кино од, үлгэрийн мэт царайлаг эр, мөрөөдлийн бүсгүй гээд дэргэд нь очихоороо үг ч дуугарч чадахаа больдог, урьд нь гал шиг л айдаг байсан хүмүүстэй чөлөөтэй ярилцаж чаддаг болно.

“Хамгаас илүү айдаг зүйлээ хий. Тэгвэл айдас чинь арилна”

15-р бүлэг. өөртөө итгэлтэй болох дасгал

Хямралын талаарх бидний хариулт

Харин одоо айдастайгаа тэмцэхэд шаардлагатай гуравдагч хүчин зүйлийн талаар ярилцая. Энэ бол мөн чанар бөгөөд бид түүнгүйгээр нэг ч тулааныг давж гарахгүй. Мөн чанар гэдэг бол үй олон нэртэй: тачаал, өөдрөг сэтгэл, сэтгэлийн хөдлөл, итгэл, урам зориг, оргилуун хүсэл гэх мэт. Товчоор хэлэхэд энэ бол эрчим хүч юм. Ямар ч сорилтыг даван туулахад эрчим хүч хэрэгтэй. Харамсалтай нь Ичимхий хүмүүст чухам энэ эрчим хүч л дутагддаг.

Эрч хүчтэй хүмүүс сэтгэл татам байдаг нь ёс. Америкийн социологийн нийгэмлэгийн судлаачид шилээ маажиж ирээд л “Ямар хүмүүст эргэн тойрных нь хүмүүс онцгой татагддаг вэ?” гэсэн асуултыг өөрсдөдөө тавьж байсан.

Хариулт нь ч тэр даруй олджээ: эрч хүчтэй, өөдрөг сэтгэлтэй хүмүүст. Харамсалтай нь ичимхий хүмүүст энэ шинж чанар огт авцалддаггүй. Харин ч эсрэгээр, өөртөө итгэлтэй болон ичимхий хүмүүсийн хувь хүний мөн чанарын хамгийн илэрхий ялгаа бол эрч хүчтэй байдлын түвшин юм.

Эрч хүчтэй байна гэдэг нь эмнэг морин дээр давхих, эсвэл баргил хоолойгоор хүнгэнүүлэн дуугарахыг хэлэхгүй. Бусдын хүндэтгэлийг илүү ихээр хүлээсэн хүмүүсийн өөр нэгэн төрлийн эрч хүч бий. Тэр нь маш хүчтэй боловч гаднаа харагддаггүй, ер нь бол хүний дотоод ертөнцтэй холбоотой байдаг.

Амьдралд дуртай, илэн далангүй “гадагшаа” хүн болон хувирах, эсвэл дотоод сэтгэлийн хувьд илүү өөртөө итгэлтэй болох гээд та юунд ч эрмэлзсэн бай дараах дасгал нь ичимхий зантай тэмцэхэд шаардлагатай эрч хүчээр таныг сэлбэх болно. Энэ дасгал таныг өөртөө итгэлтэй харагдуулна. Хэдийд өөртөө итгэлтэй харагдаж, үйл хөдлөлөө хэрхэн итгэл дүүрэн хийж гүйцэтгэх вэ гэдгийг удаах бүлгээс олж мэднэ. Бид харж буй зүйлдээ итгэдэг, ингэснээр өөртөө итгэлтэй болдог.

Ичимхийтэй адилхан, ичимхий хүн шиг ярьдаг, ичимхий шиг явдаг- тэгэхээр ичимхий л байж таараа

Дээд лигийн хөл бөмбөгч талбай руу бие халаалтгүйгээр гарна гэж та төсөөлж чадах уу? Түүнийг эхний арван таван минутанд л дэвсэлж орхино биз? Тоглолтынхоо өмнө биеэ халаагаагүй гарсан балетчин гэртээ хөлөө шохойдуулаад л харих байх. Хоолойн дасгал хийгээгүй дуучин ч яг л тахиа шиг орилно. Ичимхий хүн эдгээр хүмүүсээс ялгаатай гэж үү? Дэлхий ертөнцөд “Би” гэх жүжгийг тавих гэж байгаа түүнд ч бас сургуулилт хэрэгтэй.

Жишээ болгож жирийн нэгэн өдрийг авъя. өглөө сэрээд та шүдээ угаана. Шүршүүрт орно. Хувцаслана. өглөөний цайгаа ууна. Ингээд хаалганы цаана гараад л хөрштэйгээ тааралдана. Хам хумгүй мэндлээд та түүнээс харцаа бууруулахаар яарна.

“Хн, харахад ичимхий бүрэг хүн шиг л байх юм. Ярьж байгаа, биеэ авч явж байгаа байдал нь хүртэл бүрэг, тэгэхээр ичимхий бүрэг л болж таарах нь” хэмээн хөрш тань бодно.

Харин одоо дээрх үзэгдэлд бага зэргийн засвар оруулъя. Та сэрнэ. Шүдээ угаана, шүршүүрт орно. Гэхдээ одоо зөвхөн дотуур хувцсаа өмсөнө. Чимээгүй алхсаар унтлагынхаа өрөөнд ороод хаалга түгж. Хөршүүд тань таныг санаандгүй харж, сонсохгүй байхыг хүсч байвал цонхоо хааж, хөшгөө тат.

Үнэндээ урьдчилан сэргийлэх арга хэмжээгүйгээр хаашаа ч хөдлөхгүй. хэрэв та эцэг эх, хань ижил, хүүхэдтэйгээ амьдардаг бол өөрийн энэхүү хачирхалтай байдлаа тайлбарла.

Өдөр тутам хийх энэхүү зан үйлдэлдээ өөрийн нохойг ч дасга. Харин одоо...

Сэрээд л алмайралд орно

Дан дотоожтой чигээр өрөөн дундуураа гараа даллан галуу шиг дэвээд гүй.

Хөл бөмбөгийн улаан шүтэн бишрэгч шиг галзуу чанга дуугаар уухайл.

Тэр эрчиндээ дээш, доош туулай шиг дэвхэр.

Галзуу хүн шиг байдгаараа хөхөр.

Байран дээрээ чоно шиг эргэлд.

Хөлөө агаарт өндөр гэгч нь шидэж байгаад орон дээрээ хамаг эрчээрээ уна. Уушигныхаа хэмжээгээр “Ха ха ха ха, хо хо хо хо хо. Би инээдтэй л байгаа биз. Хэнд хамаатай юм бэ?” хэмээн хашгир.

Харин дараа нь бос. Цээжээ цэхлэ. Дотоожоо янзал. Хувцасла. үсээ самна. өглөөнийхөө цайг уу. Хань ижил, үр хүүхдээ үнсээд нохойдоо баяртай гэж хэл. Ингээд гадаах ертөнц рүү эрч хүчтэй гарч од.

Хэрэгт дуртай хөрш тань үүдэнд тааралдана. Та дасгал хийж, биеэ халааж, дуу хоолой, царай зүсээ бэлдсэн, эрч хүчээр дүүрэн байгаа тул түүн рүү гараараа даллаж, инээмсэглээд чин сэтгэлээсээ мэндлэхэд ямар ч хүндрэл учрахгүй.

“Хн. өөртөө итгэлтэй хүн шиг л байх юм. Ярьж байгаа нь, биеэ авч яваа нь ч тэр чигээрээ итгэл. Тэгэхээр өөртөө итгэлтэй нэгэн байх нь” гэж бодно.

Өөртөө итгэлтэй болох алхам №19

“Галзуу галуу” хэмээх дасгалыг хий

Дээрх дасгалын хувьд намайг хэтрүүлсэн гэж та бодож байна уу? үгүй ээ. Бүр өглөө эрт ухаан солирсон галууг биеэрээ үзүүл. Галзуу мэт биеэ авч яв, хоолойныхоо чадлаар орилж, өөртөө бүрэн эрх чөлөөг олгон ичимхий бүрэг байдлаа март. Бүр өглөөнөөс л эрч хүчийнхээ түвшинг

тэнгэрт тултал өргөж, харин дараа нь өдрийн туршид аажмаар тайвшир. Ингэснээр зөвхөн шаардлага гарсан тохиолдолд хамаг хүчээ шавхах гэж зовсноос л хамаагүй дээр.

Нүцгэн бүжиглэх үү?

Эрч хүчээр өөрийгөө цэнэглэх хүртэл галзуу байдлаар дасгалаа хийж сурсаны дараа та энэ өдрийг толины өмнө нүцгэн бүжиглэснээр эхлүүлж болох юм. үүний дараа ичингүйрэн нэрэлхэх гээд үз л дээ.

Дөрөвдүгээр хэсэг.

Өөртөө итгэлтэй болох долоон алхам

/Анхан шатныханд зориулав/

Миний бичсэн бусад номыг уншсан хүмүүс хэзээ ч өөрчилдөггүй нэгэн зарчмыг минь мэдэх байх. Чадахгүй бол бүү дүр эсгэ гэж. Миний хувьд энэ нь өөртөө итгэлтэй байх билэг тэмдэг, тогтсон үзэл, итгэл үнэмшил юм.

Эхэндээ энэ нь “Космо” ч юм уу гял цал болсон ямар ч сэтгүүлээс уншиж болох дэмий зөвлөгөө шиг санагдаж болох юм. Гэсэн ч үүнд олон жилийн мэргэн ухаан шингэсэн юм шүү.

Энэ бол байгаль ээжийн зөвлөгөө юм. үүнийг эртний гүн ухаантнууд хэлэлцэж байсан. Энэ нь “гешталыг” хэмээх сэтгэл судлалын зарчмаар батлагдсан зүйл. /Гешталыг гэдэг нь хувь хүний бүхэллэг чанарт тулгуурладаг сэтгэл судлалын нэгэн төрөл/ Саяхан Фордын сангаас хүний зан үйлдлийн судлах судалгааны хэлтсээс тэтгэлэг авсан хэсэг судлаачид орчин үеийн нийгэмд хувь хүн амжилттай оршин тогтнохын тулд энэхүү зөвлөгөөг дагаж мөрдөх нь туйлын чухал юм гэдгийг баталсан. Харин одоо танд үйл ажиллагааны бүрэн хөтөлбөр бий болов. Одоо хөшгөө нээж, цоо шинэ, өөртөө итгэлтэй болсон өөрийгөө харах цаг боллоо. өөртөө бүрэн итгэлтэй болох хүртэл та хэсэг зуур дүр эсгэхээс өөр аргагүй болно гэдгийг бүү март.

16-р бүлэг. Тайзан дээр гарах цаг боллоо

“Анхны сэтгэгдлээр бусдад ая таатай сэтгэгдэл төрүүлэх боломж танд хоёр дахиа олдохгүй”, “Анхны сэтгэгдэл бол хамгийн тод томруун бөгөөд насан туршид хадгалагдан үлддэг” гэсэн явган яриа ичимхийчүүдийн хувьд тун сайн мэдээ юм. Тэгэхээр биеэ бэлдэж байгаад л анхны сэтгэгдлийг мөнхөд үлдээхийн тулд танилцсан эхний арван хоромд л өөрийгөө ашигтайгаар харуулж чадвал болох нь тэр.

Яагаад эхний арван хором гэж? Учир нь чухам ийм цаг хугацаанд л анхны сэтгэгдэл бий болдог. Ийм богино хугацаанд хамгийн нойрмог, хэнэггүй номын санчийг ч сэрээж болно.

Өөрийгөө зоригжуулахаа бүү март

“Хагас солиотой галуу” дасгалаас та өдрийг нааштайгаар эхлүүлж чадвал цэвэр эрч хүчээр бялхаж байгаагаа таашаан мэдэрч чадна гэдгийг мэдэх болсон. Гэхдээ бүхэл өдөржингөө ийм өөдрөг, баяр баясгалантай, сэтгэлийн хөдөлгөөнтэйгээр өнгөрүүлэх гэж хичээх шаардлаггүй. Эрт, орой нэгэн цагт өөрийгөө хуурсан нь илэрхий болж, гэртээ дамжуурган дээр хари хад хүрнэ шүү дээ. Гэсэн ч өдрийн туршид, нэн ялангуяа стра тегийн маш чухал мөчүүдэд эрч хүчээ нөхөн сэргээх шаард лага танд гарах л болно.

Үүний нэг нь ажилдаа ирэх мөч. Ажлынхаа босгоор хөл та вихын өмнөхөн мөрөө цэхэлж, нүүрэндээ инээмсэглэл тод руу лаад, таньдаг бүх хүнтэйгээ найрсгаар мэндэл. Ийм маягаар

“Би бол хүн төрөлхтөний хамгийн үнэ цэнэтэй, бас олны хайр татсан эрч хүчтэй өөдрөг сэтгэлтний нэг мөн” гэсэн итгэлийг өөртөө лавшруулж чадна.

Гэхдээ өдөржин ам хамхилгүй ярьж, галзуу мэт хурдтай ажиллах ямар ч шаардлагагүй. Хамтран ажиллагсад тань таныг өөртөө итгэлтэй, манай хүрээний хүн гэж үзэхэд өглөөний мэндчилгээ л хангалттай. Дуугүй байна гэдэг ажилтай байгаагийн шинж.

“Би үг дуу цөөтэй хүн. Компани дээрээ ялангуяа надад яриад байх зүйл олддоггүй. Миний бие шууданд ажилладаг бөгөөд өглөө бүр манай нэг ажилтан эмэгтэй бүгдтэй эрч хүч тэй гэгч нь мэндэлдэг. Түүнд бүгд л сайн байдаг, ингээд би түүний жишгийг дагахаар шийдсэн юм. Эхний удаад манай ажлынхан ихэд гайхсан биз. Гэвч би бууж өгөөгүй, тэгээд ч удалгүй хүн бүр надтай өмнөхөөсөө илүү харьцдаг болсныг анзаарсан. өглөө бүр баясгалантайгаар бүгдтэй нь мэндэлснийхээ дараа харин би урьдын адил ажлаа чимээгүйхэн хийдэг”.

Тина Г., Конкорд, Нью Хемпшир

“Танилцахад таатай байна. Би дөнгөж сая сугалаа хожлоо”

Хэн нэгэнтэй анхны удаа уулзаж байхад эрч хүчээр бялхаж байх нь тун чухал. Хэн нэг нь таныг Худалдааны танхимд болсон бага хурал дээр Арчибальдо гэгчтэй танилцууллаа гэж бодъё. Та “Сайн байна уу, Арчибальд? Танилцахад таатай байна” гэж хэлэх ёстой. Харин одоо та яг энэ өгүүлбэрээ эгээ л сугалаа хожчихсон мэт сэтгэгдэлтэйгээр хэлээд үз. Арчибальд ч таныг Бие хүн гэж санаж авна. үүний дараа чимээгүй байвал та бусдыг сонсох чадвартай гэж ойлгогдоно.

Янз бүрийн нөхцөл байдалд бялхсан их эрч хүч ямагт хэрэг болдог: тухайлбал хонгилд ажлынхаа хүнтэй тааралдах, утсаар ярих, асуултанд хариулах, танил хүнтэйгээ харилцан мэндлэх, үл таних хүнд ая тал зассан үг хэлэх гэх мэт. Тохиолдол тус бүрт аравхан хором төдийд л өндөр сэтгэгдэлтэйгээр биеэ авч явах нь хожмоо танд удаан хугацаанд үр ашиг авчирна шүү.

Өөртөө итгэлтэй болох алхам №20

Арван хормын турш өөртөө урам зориг өг

Тийм ээ, энэ бол тийм амар зүйл биш. Аравхан хормын туршид урам зоригтой байхад муу зүйл бий гэж үү? Дотоод сэтгэлдээ байгаа гэрлийг үе үе бадамлуулан асаа. Ингэснээр түүний оч дөл ямар эрч хүчтэй бадрахыг та харах болно. Эргэн тойронд байгаа хүмүүсийн царай дулааран гийж байгааг хараад та өөрийн эрхгүй бадамлан асах болно. Хүсвэл ийм маягаар та өөрийгөө эрч хүчний эх үүсвэр болгон хувиргаж болох юм шүү.

17-р бүлэг. Оюун ухаан, бие бялдрын аль нь хүчтэй вэ?

Оюун ухаан, бие бялдрын нэгдлийн төлөөх тэмцэл

Таны оюун ухаан хийгээд бие бялдар зөн билгээрээ бие биетэйгээ эв нэгдэлтэй “амьдрахыг”

эрмэлздэг, эс бөгөөс та тэнцвэргүй байдалд орно.

Оюун ухаан тань “Би ичиж байна” гэсэн дохио өгч байвал бие организм ч түүнд захирагдан, үүний адил үйлдэл хийдэг. Та ичимхий хүн шиг биеэ авч явах үед оюун ухаан ч мөн “Ойлголоо, би ичиж нэрэлхэж байна” гэсэн дохиог өгдөг.

Оюун ухаан, бие бялдар тань дараах зүйлийн талаар өөр хоорондоо өдөр тутам ярилцдаг гэхэд болно.

Оюун ухаан. Сонсооч, Бие гуай, чи яагаад хөдөлж ядаад байна? Үүгээрээ надад юуг илэрхийлэх гэсэн юм бэ?

Бие: Ичиж зовоод байна гэдгийг, Оюун ухаан гуай.

Оюун ухаан: Тийм дээ, харахад л илт байна. Чиний зөв бололтой. Бидэнд үнэхээр ичгэвтэр, бас эвгүй байна.

Бие: Оюун ухаан гуай, азнаач. Бидэнд ичгэвтэр байна гэж чи үнэхээр хэлэв үү, эсвэл би хий юм сонсов уу?

Оюун ухаан: Үгүй ээ, хий юм биш. Чи өөрийгөө анхааралтай хараач. Хөдөлж ядаад л. Хүмүүсийн нүд рүү ч харж чадахгүй эмээгээд.

Бие: Чиний зөв өө, Оюун ухаан минь. За яахав, чинийхээр болог. Тэгэхээр ичимхий бүрэг хүн шиг л байцгаая. Илүү ойлгомжтой болохын тулд царайгаа улайлгаж, ээрч гацаж сурах хэрэгтэй юм байна шүү.

Оюун ухаан, Бие хамтдаа/: Гайхамшигтай. Бид ахиад л үг хэлээ ойлголцлоо. Бид бүрэн эв нэгдэлд оршиж байна.

Хачирхалтай санагдаж болох ч таны оюун ухаан, бие хоёр эв нэгдэлтэй байна гэдэг нь таны сэтгэлд нийцэж байна.

Сэтгэл судлаачид энэхүү үзэгдлийг “когнитив зөвшилцөл” гэж нэрлэдэг бөгөөд үүнд хүн төрөлхтөн зөн билгээрээ эрмэлзэж байдаг.

Энэхүү “Урхи -22” –оос хэрхэн зайлсхийх вэ? /”Урхи -22 буюу “хязгаарлагдмал тойрог”. Америкийн зохиолч Жозеф Хеллерийн ийм нэртэй туужаас авсан гайхшруулсан үйл явдал./ Танд хоёр зам буй. Эхнийх нь –та огт ичиж зовоогүй гэдэгт өөрийн оюун ухааныг итгүүлэх, ингэснээр бие тань ч дуулгавартай байж зохих байдлаар биеэ авч явдаг. Ийм зам нь сэтгэл судлаачийн эмчилгээний орон дээр их цаг өнгөрүүлэхийг, асар их мөнгө зарцуулахыг, магадгүй эмийн эмчилгээг ч шаардаж болно.

Хоёр дахь зам бол өөртөө итгэлтэйгээр биеэ авч явснаар таны тархи ч үүнд захирагдана. Чухам энэ аргыг мэргэжилтнүүд санал болгодог. Бие бялдрыг зохих байдалд оруулах нь тархийг захирснаас хамаагүй хялбар. Энэхүү тохируулгын үндсэн зарчмыг та мэднэ. Цэх зогс, хүмүүсийн нүд рүү хар, инээмсэглэ, ойлгомжтой тодорхой ярь. Энэ нөхцөлд дээрх яриа огт

өөрөөр өрнөх болно:

Бие: Оюун ухаан, үдэшлэгэнд явцгаая.

Оюун ухаан: Тэгье, дуртайяа зөвшөөрнө. Чи ч дажгүй харагдаж байна шүү. Явж хөгжилдөцгөөе.

Сэтгэл зүйн сөрөг байдал биеийн сөрөг хэмнэлийг бий болгодог. Харин эерэг зан үйлдлийн тусламжтайгаар сэтгэл зүйн байдлыг өөрчилж болно. Энэ нь хамгийн шударга зүйл гэж бичихаа нэгтэйгээс уншиж байсан. Ингээд би дээрхийг туршиж байнга нуруугаа цэх байлгаж, толгойгоо өндөрт өргөхөд анхаарлаа хандуулахаар шийдсэн ч бусад хүмүүсийн нүд рүү харахаас байнга зайлсхийдэг хэвээр байлаа. Бага багаар зориг орон би хүмүүс рүү харж, улмаар харилцан ярилцагч нартайгаа нүдээрээ харьцаж сурах зорилгыг өмнөө тавив. Эцэст нь миний харсан хүмүүсийн тэн хагас нь надаас түрүүлж харцаа бууруулдаг болтол өөрийгөө сайжруулж чадсан юм.”

Коос В., Претори, ӨАБНУ

Дээд зэргийн өөртөө итгэлтэй хүмүүс хэрхэн

харагддаг вэ?

“өөртөө итгэлтэй байх” гэсэн ойлголт нь үй олон анхаарч үзүүштэй хүчин зүйлүүдээс бүрддэг. өөртөө итгэлтэй байдлыг гэрчлэх мянга мянган шинжийг нэгбүрчлэн авч үзэх боломж бидэнд байхгүй. Гэвч өөртөө итгэлтэй чухал хүмүүс зөнгөөрөө ашиглаж байдаг хэд хэдэн нууц “биеийн хэлэнд” оршиж байдаг. Энэ нууц танд эхэн үедээ хэрэг болох буй за.

- Олон түмний дунд байхдаа хоолны ширээ, эсвэл хананд бүү наалд. Шууд л өрөөний гол руу оч. Чухам тэр хэсэг хамгийн чухал хүмүүсийн анхаарлыг татдаг.

- Маш өргөн, эсвэл хоёр тал руугаа онгойдог хаалгаар орох бол нэг талаар нь бус харин яг голоор нь яв. Энэ нь өөртөө итгэлтэй байдлыг илтгэдэг.

- Зоогийн газар ширээ сонгох боломж танд байгаа бол ширээний өнцөгт, хаалга руу хараад суу. Энэ нь хүчирхэг хү мүүст зориулсан суудал юм.

- Хурал зөвлөгөөн дээр хамгийн өндөр сандал, эсвэл буйдангийн түшлэгэн дээр суу. Гэхдээ даргаасаа илүү өндөр байршил эзлэх гэсний хэрэггүй.

- Таны хөдөлгөөн далайцтай, аядуухан байх ёстой. өөртөө итгэлтэй хүн хангалттай чөлөөтэй, өргөн орон зайг эзэлдэг. Харин ичимхий бүрэг хүн л “Уучлаарай, би энэ дэлхийд хэтэр хий их зай эзлээд байх шиг байна” гэсэн шиг байдгаараа биеэ хураахыг хичээдэг.

- Нүүрэндээ гараа бүү аваач. Аливаа сандарсан хөдөлгөөн бүү хий.

- Хэн нэгэнтэй санал нэг байгаагаа илэрхийлбэл толгойгоо доош биш дээш өргөөд доод эрүү шалтай параллель байх ёстой/ дохь.

- Хажуугаар өнгөрч яваа хүн танаас түрүүлж харц бууруулж байх ёстойг анхаар.

- Эрэгтэйчүүдийн хувьд: бүү тонголт. Та манлайлагчийн дүр төрхтэй байхыг хүсвэл явдал дундаа гараа чөлөөтэй хаял. Суухдаа нэг гараа сандлынхаа түшлэг дээр тавь.

- Эмэгтэйчүүдийн хувьд өөртөө итгэлтэй харагдахын тулд ярьж буй хүн рүүгээ биеэ бүтэн харуулж, түүнд илүү ойрхон зогс. Байн байн инээмсэглэхээ бүү март, гэхдээ ердийнхөөсөө илүү удаан инээмсэглэ. Ингэхдээ сандарч мэгдсэн биш, чин сэтгэлийн инээмсэглэлийг илэрхийлэх ёстой шүү.

- Хамгийн гол нь нуруугаа цэх байлгахыг мартаж болохгүйг сануулахад илүүдэхгүй биз ээ.

Өөртөө итгэлтэйгээр биеэ авч явах байдлыг өөрт зуршил болтол хэвшүүлэх хүртэл зориудаар хичээллэн дасгалжуул. Хэрэв бүхэл өдрийн туршид өөртөө итгэлтэй хүний байдлаар биеэ авч явбал таны оюун ухаан эцсийн эцэст таныг өөртөө итгэлтэй хүн гэдэгт итгэж, хүлээн авах болно.

Өөртөө итгэлтэй болох алхам №21.

“Эзний байр суурийг эзэл”

Таны бие байгаа бүхий л байдлаараа “Эзэн минь, намайг шийтгэ” гэсэн шиг харагдаж байх аваас нэн даруй үүнийг зогсоо. Мөрөө зас. өрөөний голд зогс. Хамгийн өндөр сандалд суу. Ширээний ард “эрх мэдэлтний байр суурийг” эзэл. Хаалганы нугастай тал руу наалдах шахам орохын оронд яг гол хэсгээр нь ор. Бүү өндөлз. Далайцтай, аядуухан хөдөлгөнөөрөө өөртөө бат итгэлтэй байдлыг илэрхийлэхийг хичээ. Энэ бүх хөдөлгөөн тань дадал зуршил болтол дасгал сургуулил хий.

18-р бүлэг. Харц тулгарах - хЯлбар бөгөөд амархан арга

“Нүдээрээ ярилцах мөчийг аль болох урт хугацаанд үргэлжлүүл”. Энэхүү зөвлөгөө нь ичимхийчүүдийн хувьд цус сорогчид нар руу ширтэх тушаал өгсөнтэй ижил сонсогдох буй за. “Хэрэв энэ хүн зогсч надтай ярилцвал яах вэ? Би балмагдах болов уу? Намайг тэнэг амьтан гэж бодох болов уу? Миний улайж байгааг анзаарах болов уу? Хэрэв...? Ер нь больё. Түүнийг анзаараагүй мэт дүр эсгэе.”

Энэ байдал танд танил байна уу? Айдсыг даван туулахад таны нүд идэвхтэй оролцож байх үүрэгтэй.

Зарим нэг сайн санаатай хүмүүс: “Хүмүүсийн нүд рүү нь бус хөмсөг рүү нь хар” хэмээн зөвлөдөг. /Хүний хөмсөгтэй утга агуулга төгөлдөр яриа өрнүүлж болно гэж үү?/ “Эсвэл хоёр нүдний хоорондох хэсэг рүү хар” гэдэг. /Ингэх аваас таныг тун удахгүй долир, хялар гэж муж даяар ярилцах болно. Энд ямар нэг арга заль огт хэрэггүй.

Эндээс зайлсхийх арга зам ч үгүй. Та нүдээрээ холбоо тогтоож сурах л хэрэгтэй болно.

Хэрэв бид Азийн улс орнуудын ард түмнээс үлгэр жишээ авдагсан бол.. Тэдний хувьд аль болох харц тулгарахгүй байх нь хүндэтгэлийн нэгэн илрэл. Харамсалтай нь бусдын ёс заншлыг шууд л аваад шинэ хөрсөнд суулгаад улмаар даргатайгаа ярьж байхдаа өөрийнхөө гутлыг харцаараа “өнгөлж” сурна гэдэг даанч боломжгүй. Гэвч манай чөлөөт улс оронд зоригтой хүмүүсийг соёлт ёс заншилд хэр нүд тайлагдсан байдлаар нь үнэлдэг. өөрөөр хэлбэл, өөртөө итгэлтэй байдлаа хэрхэн илэрхийлж байгаа, зүрх зоригтой байдал, нөхцөл байдлыг гартаа авах гэсэн эрмэлзэл, эрсдлээс айдаггүй байдал гээд ер нь бусдын магнайд байх бүхий л шинж чанарыг нь хардаг. Манай соёлт нийгэмд харц буруулна гэдэг нь ямар ч хүндэтгэлийг илэрхийлэхгүй. өөртөө итгэлгүй харц гэдэг нь шударга бус, аймхай хулчгар, зальтай, атаач шуналтайн шинж гэж ойлгогдож болно. Тэгэхээр нүдээр холбоо тогтоож сурахад дээрх ганц шалтгаан байхад л хангалттай.

Чи ямар гайхамшигтай нүдтэй юм бэ?

Бяцхан хүүхдүүд харцаараа холбоо тогтоохдоо ямар чадамгай байдагт би гайхаад баршгүй. Хүүхдүүд бусдын нүд рүү аймшиггүй ширтэж чаддаг. Тэдний харцнаас нугаршгүй өөртөө итгэлтэй байдал гэрэлтэж байдаг. Хөлнийхөө хуруунаас барьж, амандаа шуухитнаж байхдаа нялх хүүхдүүд хөлийн тавхай нь хэтэрхий том, эсвэл жижигхэн үү гэдэгт эргэлзэж өөрийгөө зовоодоггүй. Хүүхдийн гэдсийг гижигдэх үед булцгар тарганыг нь өхөөрдөж байна гэж тэдний толгойд огт орж ирдэггүй. Алим, тоорын нухшанд нүүрээ халтартууллаа хэмээн тэд өөрсдийгөө зэмлэдэггүй.

Нялх хүүхдүүд өөрсдийн төгс төгөлдөр байдалд итгэлтэй байдаг. Бусдад ямар харагдах нь тэдэнд огт хамаагүй. Эргэн тойрны хүмүүс ч ийм л сэтгэгдэлтэй байх ёстой гэсэн үг. Чухам тийм л учраас хүүхдүүд томчуудын нүд рүү өөрсдөө залхахгүй бол урт удаан хугацаагаар цоо ширтэж чадна. “За одоо боллоо. өөр нэг том хүний тэнэг царай руу одоо харъя” гэж тэд боддог.

Мэдээж хэрэг насанд хүрсэн хүмүүст тэд хичнээн ичимхий байсан ч хүүхдийн харц айдас төрүүлдэггүй. Тэгэхээр харц тулгарах явдалд дасан зохицохын тулд хүүхдийн нүд рүү харж, хүүхэд тань руу яг яаж харж байгаатай адилхан ширтэх нь илүү боломжтой байдаг. Зургаан сартай ч байна уу, жаран настай ч байна уу хүний нүд л бол нүд. Бяцхан сормуус, хүүхэн хараа, нүдний борыг анхааралтай ажигласны дараа та өсвөр насныхны нүд рүү тайван харж сурна. Дараа нь насанд хүрэгчид, дарга, эцэст нь мөрөөдлийнхөө залуу, эсвэл бүсгүйн нүд рүү ч аажмаар ширтэж сурна.

Өөртөө итгэлтэй болох алхам №22

Хүүхдийн нүд рүү ширт

Эргэн тойронд байгаа хүмүүстэй шууд харц тулгарахад хэцүү байгаа бол /Ичимхий бүрэг ямар ч хүнд энэ хэцүү даваа/ бүхнийг багаас нь эхэл. Хүүхдийн нүд рүү хараад үз. Жаахан хүүхдийн бяцхан нүд танд анхны алхам хийхэд тусална. Ингэхдээ хүүхэд рүү галзуу бух руу харж байгаа юм шиг харж болохгүй. Гэсэн ч хоёроос доош насны хүүхдийн нүд рүү урт хугацааны туршид ширтсэний ачаар та “ширтэлцэх” тоглоомонд нэлээдгүй дасах болно.

Ямартаа ч хүүхдийн нүд рүү хэт удаан бүү ширт, эс бөгөөс түүний ээж цагдаа дуудчихаж мэднэ шүү.

Нүдээр дамжуулан дараагийн алхам

Нялх хүүхдийн нүд рүү улаа бутралгүйгээр харж сураад улмаар сургуулиас өмнөх насны, дараа нь сургуулийн насны, цаашлаад өсвөр насны хүүхдүүд дээр дасгалаа үргэлжлүүлэн хий. Олсон амжилтан дээрээ бүү зогс. өсвөр насныхны нүд рүү харах урлагийг эзэмшсэний дараа та үеийнхнийхээ нүд рүү харж чаддаг болно. Ийнхүү шилжилт явагдаж байгааг та анзаарах ч үгүй. Хэрэв та тодорхой насны хүмүүсийн нүд рүү харж чадахгүй байгаагаа мэдвэл нэмэлт арга хэмжээ аваад үз.

Дараагийн ээлж настайчууд

Таниас насаар залуу хүмүүсийн нүд рүү зэрвэсхэн харах төдийд айдсыг тань үгүй хийхэд хангалттай дасгал болж чадсан бол одоо настай хүмүүс рүү анхаарлаа хандуул.

Эхэндээ далаас дээш насны хүмүүс рүү олон нийтийн тээврийн хэрэгсэл дотор явж байхдаа, дугаарлан зогсч байхдаа, нэг үгээр хэлбэл цаг ямагт, хаа сайгүй хар. Олон настай хүмүүс ихэд ганцаардмал, өөрийгөө хэнд ч хэрэггүй мэтээр мэдэрдэг. Тэдний нүд рүү нь харж, инээмсэглэж, өөрсдийгөө ахин хүн гэж мэдрэхэд нь тусла. Ингэснээр та зөвхөн настай хүмүүст төдийгүй өөртөө ч тус хүргэж байна гэсэн үг.

“Ахлах ангид суралцаж байхдаа би хэний ч нүд рүү харж чаддаггүй байлаа. Би хэнтэй ч ярилцахгүй байхыг хичээж, завсарлагаанаар сургуулийн хонгилын хамгийн цаад талын булан руу явдаг байв. үеийнхэнтэй яриа өдөх бүрийд айдас хүйдэс намайг тэр чигт нь гинжилчих шиг болдог байв.

Хачирхалтай нь надаас хамаагүй дүү, эсвэл ахмад хүмүүстэй харилцахад ямарваа нэгэн бэрхшээл тулгардаггүй байв. Би жаахан хүүхэд, эсвэл ээж аавын үеийн хүмүүсээс огт ичиж нэрэлхдэггүй байлаа. Харин нас ойролцоо болж ирэхийн сацуу төдий чинээ надад аймшигтай болдог байв”

Скотт С., Уотертаун, өмнөд Дакота

Өөртөө итгэлтэй болох алхам №23

Настайчуудын нүд рүү харж сур

Хүүхдүүдийн нүд рүү харж дасгал хийн, өөртөө илүү итгэлтэй болсны дараа бүр нөгөө талаас буюу настайчууд руу анхаарлаа хандуулна уу. Далаас дээш насны хүмүүстэй харц тулгарч сур. Дараа нь жаран настай гэх мэтээр үеийнхнийхээ нүд рүү ямар ч айдасгүй харж сурах хүртлээ энэ дасгалыг хий.

Бусдын харцанд хариу өг

Харц тулгарах анхан шатны суралцагсдад зориулсан шалгуурыг одоо бага зэрэг өндөрсгөө. Нялхас, настайчуудтай харц тулгарах дасгалаа хийсний дараа тантай харцаараа холбоо тогтоохыг эрмэлзэж байгаа үл таних хүмүүс рүү анхаарлаа хандуул.

Тухайлбал, их дэлгүүрийн худалдагч нарт худалдан авагч нартаа инээмсэглэн харьцахыг зааж сургадаг. Энэ үүргээ биелүүлэхэд нь тэдэнд тусал. Тэд тантай харц тулгарах мөчийг алдалгүй хүлээж байдаг. Хөл хөдөлгөөн ихтэй гудамжинд таны инээмсэглэхийг огт үл анзаарах үл таних хүмүүс рүү ширтэх гэж эрмэлзэхийн оронд гоо сайхны эсвэл гутлын дэлгүүрийн худалдагчтай харц тулгарахыг оролдоод үз.

“Ичимхий бүрэг зангаа үгүй хийх тал дээр гаргасан “амжилтын түүх”-ийг та асууж байсан. Би урьд өмнө нь хэзээ ч хүмүүс рүү инээмсэглэж, нүд рүү нь харж чаддаггүй байсан. Ингээд би огт айдаггүй хүмүүстэй харц тулгарахыг хичээдэг болсон. Автобусанд суухдаа жолоочийн нүд рүү, дэлгүүрээс ямар нэг зүйл худалдан авахдаа кассчин руу нь, надад үйлчлэх зөөгч нар руу хардаг болов. Бусдын нүд рүү харж улам бүр өөрийгөө дасгах тусам өөрийн танил болон үл таних хүмүүстэй харцаар холбоо тогтооход илүү хялбар болж байлаа.

Кен К., Бивер-Фоллс, Пенсильвани

Өөртөө итгэлтэй болох алхам №24

Таны харцыг хүсэн хүлээж буй хүмүүс рүү хар

Дэлгүүрт орохдоо бүх худалдагч руу нь ээлж дараалан харж ахархан хугацаанд харц тулгар. Тэд таны харахыг, инээм сэглэхийг хүлээж байгаа. Энэ дасгалд бага зэрэг дасахаараа эмэгтэй та эрэгтэй хувцасны тасаг руу ороод худалдагчийнх нь нүд рүү хар. Харин гоо сайхны бүтээгдэхүүн борлуулагчийн нүд рүү ядах юмгүй хардаг болсон бол эрэгтэй та замынхаа эхний хэсгийг амжилттай даван туулсан гэж ойлгож болно шүү.

Тус номонд дүрсэлсэн бусад дасгалуудын нэгэн адил хөндлөнгөөс ажиглах нь хэнд ч гай болдоггүй. Таны бүрэг гэдгийг мэдэх найз бүсгүй танд бий бол түүнтэй хамт дэлгүүрээр яв. Тодорхой тооны хүмүүстэй харцаараа холбоо тогтоож чадахгүй бол кафед найзыгаа даана хэмээн мөрийц.

19-р бүлэг. Харц тулгарахаас эмээдэг хүнд зориулсан найдвартай арга

Хүмүүстэй хэрхэн ажиллах талаар зөвлөгөөг бяцхан хүүхдийн амнаас сонссон тухайгаа би дараа нь та бүхэнд ярьж өгөмз. Ингээд би “Пан-Ам” компанийн онгоцны үйлчлэгч болж билээ. /Харамсалтай нь тус компани өдгөө үгүй болсон/ өөртөө итгэлтэй болох удаах алхмыг миний хамтран ажиллагч, хамгийн сайн найз бүсгүй надад зөвлөсөн билээ.

Энэ явдал олон улсын нислэгийн үеэр 200-гаад зорчигчдод оройн хоолыг нь тарааж өгсөний дараахан болж билээ. Гал тогооны өрөөнд эргэн очоод, дүрэмт хувцаснаасаа хоолны толбыг арчиж байх үед миний хамтрагч намайг ичимхий бүрэг эсэхийг асуув. Тэрээр намайг зорчигчидтой харц тулгарахаас зайлсхийдгийг анзаарсан бололтой. Түүний ажигч гярхайг ажигласан би түүний зөв гэж батлав. Энэ нислэгийн туршид бид олон зүйлийн талаар

ярилцаж амжсан төдийгүй тэр цагаас хойш дотнотсон нөхөрлөсөн билээ.

Даффи “эмчийн” ялалт

Дафнис буюу /найзуудынхаа хувьд зүгээр л Даффи/ Нью-Йорк мужид “Бяцхан Грек” нэрээрээ алдартай Асторид ахтайгаа амьдардаг байв. Нэгэн удаа амралтын өдрүүдээр Даффигийнд очиход тэрээр:

- Лейл, чамайг хүмүүсийн нүд рүү хэрхэн ширтэж сургах аргыг би оллоо хэмээн мэдэгдэв.

- Тийм үү?

“Ингэлээ гээд ямар ч үр дүнд хүрэхгүй дээ” гэж би дотроо бодсон ч:

- За, яриад бай гэж асуув.

- Хоёулаа яг одоо бие биенийхээ нүд рүү ширтэцгээе. Хэр удаан тэсэхээ харья л даа.

Түүний хэлснээр бид хийж гүйцэтгэв. Гэвч би инээдээ барьж чадалгүй хэд хэдэн удаа харцаа буурууллаа.

- Лейл, боль л доо. Би огт тоглоогүй байна. Дашрамд чи насан туршдаа бүрэг ичимхий чигээрээ үлдэж болно шүү. Надад ямар хамаа байх юм хэмээн тэр унтууцав.

Энэ үгээрээ тэр намайг ухааруулах шиг болов. Тав, зургаан удаагийн оролдлого амжилтгүй болсны дараа эцэст нь гучаад секундын туршид Даффигийн нүд рүү огт ажрахгүй ширтэж чадав.

- Энэ аргын талаар чи олж мэдээд удаж байна уу?

- Оюутан байхаасаа л. Харц тулгарах нь ямар чухал гэдгийг бидэнд тайлбарлаж байсан. Нэгэн удаа багш маань хоёр хоёроороо хуваагдаж, бие биенийхээ нүд рүү ширтэхийг даалгасан юм. Гэхдээ чиний найз чинь биш, харин муу мэддэг, таних төдий хүн байх ёстой. Бидний хэн нь ч энэ туршилтыг давж чадаагүй. Долоо хоногийн турш багш маань бидний хосыг сольж, ширтэх хугацааг бараг минут гарантай болгон улам бүр уртасгаж байв.

Харин дараа нь бид нэг ч удаа харцаа дальдчуулалгүй яриа өрнүүлж сурсан билээ. Бидний дасгал гайхамшигтай үр дүнд хүргэсэн юм шүү. Дараагийн долоо хоногт нь ямар үр дүнд хүрсэнээ ярилцахад бүгд л ярилцаж буй хүнийхээ нүд рүү эгцлэн харж чаддаг болсон гэдгээ хүлээн зөвшөөрсөн юм.

“1988 онд Голландад “Ичимхий хүмүүсийн нийгэмлэг” /VVM/ хэмээх онцгой бүрэг ичимхий хүмүүст тусалдаг нийгэмлэг байгуулагдсан юм. Сургалтанд хамрагдсан бүх хүмүүс бие биенийхээ нүд рүү удаан хугацаагаар ширтэж сурав. Ийм дасгалын ачаар ичимхий хүмүүс улайх нь багасч, ярианы санаачлагыг гартаа авах нь ихэссэн билээ”

“Дэлхийн хэвлэлийн тойм”

- Даф, гэхдээ чи бид хоёр найзууд шүү дээ. үл таних хүний нүд рүү би лав харж зүрхлэхгүй.

Тэрээр инээмсэглээд:”Одоохон үүнийг чинь шалгаадхая” гэв.

Харахандаа танилцаж амжаагүй түүний ах Николас дээр өрөөнд ажлаа хийж байлаа. Даффи шат руу дөхөж очоод:

- Никки, бидэнд туслаач гэж түүнийг дуудав.

Түүнтэй мэндлэхээр эргэж харахдаа зүрх минь цээжнээсээ үсрээд гарчих нь уу гэж бодогдож байлаа. Николас бол яг л Грек бурханы хувилсан дүр шиг сайхан залуу байв. Даффи түүнд бидний юу хийж байсан талаар тайлбарлаж өгөөд надтай “ширтэлцэх тоглоом” тоглооч хэмээн түүнээс гуйв. Жирийн хүн рүү эгцлэн ширтэхэд хэцүү байхад Адонис бурхан руу харна гэдэг бараг боломжгүй зүйл шүү дээ. Харилцагч хүн ичимхий бүрэг хүнд хэдий чинээ дур булаам санагдана, нүд рүү нь ширтэхэд төдий чинээ хэцүү байж таарна.

Даффи тушаал өгснөөр бидний харц тулгарав. Тэр даруй хацар минь шатах мэт төөнөн улайж, зүрх минь алх шиг л дэлсэлж эхлэв. Гэвч би биеэ барьж Николасын нүд рүү харав. Аажим аажмаар халуу шатах нь багасч, өнөө алхны хэмнэл ч удаашран хэвийн байдалд оров.

Царайны улаан намжихыг хүлээж байсан Даффи: “Одоо болно” гэж тушаалаа. Николас өрөө рүүгээ явсаны дараа би толгойгоо барьж аваад:

- Даффи, би чадлаа гэж үү дээ. Итгэмээргүй юм гэж дуу алдав.

Өөртөө итгэлтэй болох алхам №25

Харилцан ярилцагч руугаа харцаа үл салган ширт

Ойр дотны найз, хамаатандаа урьдчилан тайлбарлаж байгаад “харц тулгарах дасгал” хийхэд нь туслаач гэж хүс. Бие биенийхээ нүд рүү дальдчихгүй ширт, дараагийн удаа хугацааг нь сунга. Бүтэн минут цавчихгүй харж чадсаны дараа харцаа бууруулалгүйгээр яриа өрнүүл.

Дараагийн удаа үл таних хүнтэй ярилцах хэрэг гарвал галзуу бухын нүд рүү харж байгаа мэт сэтгэгдэл ахин төрөхгүй гэдгийг амлаж байна.

Энэ дасгалын ачаар хүнтэй харц тулгарах нь таны хувьд ердийн зүйл болон хувирна. Хэн нэгний нүд рүү харах гэдэг нь бүрэг хүний хувьд өөр рүү нь чиглэсэн бууны ам руу харахтай адил байдаг. Гэхдээ бууж өгч болохгүй, бага зэрэг хичээхэд л урьд нь давж дийлдэггүй байсан зүйлээ та ор тас мартана.

Бурханлиг сайхан нүд рүү бүхэл бүтэн минутын турш харж чад саны дараа жирийн хүмүүстэй хэдхэн секунд харц тулгарахад ядах юм огт байхгүй гэдгийг би ухамсарласан нь мэдээж.

“Та надад таалагдаж байна” гэж хэлж амжаагүй мөртлөө

Үл таних, эсвэл эмээж сүрдэж явдаг хүнийхээ нүд рүү секунд төдийхөн хугацаанд харахад яагаад зуун жилийн дайтай урт санагддаг юм бол? Замын осол, эсвэл цохилтыг кинон дээр удаашруулан харуулсантай л ижил. Киноны эерэг дүр хэн нэгэнд зодуулж байна. Дуу авиа үгүй болж, үйл хөдлөл нь удааширна. Цохилтоос болж толгой нь нөгөө тийш аажмаар шилжинэ. Бие нь газар унана.

Ичимхий бүрэг хүмүүс бусдын нүд рүү эгцлэн ширтэх үйл явцыг яг ингэж хүлээн авдаг. Энэ хэдхэн секунд бүтэн цаг шиг санагддаг.

Би хүн бүрийн нүд рүү харж, инээмсэглэхийг хичээдэг. Учир нь энэ бол миний үүрэг. Гэхдээ хичнээн зовлонтой байдаг гээч. Заримдаа би үл таних хүмүүстэй яг л шавар бурхан шиг инээмсэглэдэг шиг надад санагддаг. Бодол санаа галзуу мэт хурдлан өнгөрч, хормын дотор инээмсэглээд л харц бууруулдаг. . Нэгэн удаа би гурав хүртэл тоолсон ч хэтэрхий удаан санагдсан тул тэссэнгүй. Нүдээ унагах мэт ширтэж байна гэж бусдад санагдах вий гэхээс эмээдэг. Гэхдээ би хүн рүү эгцлэн харж, инээмсэглэхээ боливол намайг эелдэг бус гэж бодно шүү дээ ”

Клэр М., Блумфилд, Вермонт

Бусдын нүд рүү харж байхдаа гурав хүртэл тоолдог гэх Клэрын арга тийм ч муу биш. Гэвч ийн уйтгартай байдлаар тоо тоолно гэдэг төсөөлшгүй удаан санагдана. Түүнээс гадна хүний нүүр рүү харан тоо тоолох үед урин дулаан царай, инээмсэглэл тодрох нь юу л бол. Чухам энд л харц тулгарахын үр дүнтэй тал оршдог шүү дээ.

Өөр нэг аргыг оролдоод үз. Хэн нэгэнтэй мэндлэхдээ нүд рүү нь хараад “Та надад таалагдаж байна” гээд дотроо хэл. Энэ арга маш олон давуу талтай.

1. “Та надад таалагдаж байна” гэж дотроо хэлэхэд чамгүй их хугацаа зарцуулагдана.
2. Энэ үед нүүрэн дээр нөхөрсөг байдал илэрнэ. Дотроо “Та надад таалагдаж байна” гэж бодохын сацуугаар нүүрэн дээрээ “Айж байна, чамаас” гэсэн байдлыг нэгэн зэрэг илэрхийлэхийн тулд нэлээд хичээх хэрэгтэй.
3. Дотоод сэтгэлдээ ганцаараа ярилцах нь “Бусад хүмүүс миний талаар юу гэж бодож байгаа бол” гэх мэтийн өөр бодлоос сарниулж чаддаг.

Өөртөө итгэлтэй болох алхам №26

Бусдын нүд рүү эгцлэн ширтэж байх үедээ “Та надад таалагдаж байна” гэж оюун бодлоороо хэл

Харцаа бууруулахгүй байж байгаад “Та надад таалагдаж байна” гэж дотроо хэл. Ингэж байж л та хамгийн боломжийн хугацаагаар эгцлэн ширтэж, бас инээмсэглэж чадлаа гэсэн үг. Тун удахгүй энэ нь танд хэвшил болж, “суга таяг”-гүй явж сурна.

Яарах хэрэггүй

Инээмсэглэлгүйгээр бусдын нүд рүү харна гэдэг ямар ч хөвөнгийн орцгүй атлаа “хөвөн даавуун материалтай хувцас өмсөхтэй” нэгэн адил гэсэн үг. Ямар ч ашиггүй. Гэхдээ агшин зуур инээмсэглэлээ цацруулчихаад л үүргээ гүйцэтгэлээ гэж бүү бод.

Таны инээмсэглэл өөрт тань ямар санагдаж байгаа нь бусдад ч мөн тэгж л харагдах нь ховор. Зүссэн тарвас шиг байдгаараа инээмсэглэхэд бусдад тахианы зуулт шиг л санагдана.

Энэ тохиолдолд удаашруулсан хөдөлгөөний үзэгдэл ч мөн адил үйлчилнэ. Танд хязгааргүй урт хугацаанд инээмсэглэсэн мэт авч үнэн хэрэгтээ агшин зуур үргэлжилж, бусад хүн түүнийг анзаарахгүй байж болно.

Инээмсэглэлийг хоёр өнцгөөр харвал

Та бусад руу зохих ёсоор инээмсэглэж чаддаг байж болно. Гэсэн ч таны инээмсэглэл өөрт тань зовлонтой, хуурмаг мэт санагддаг. Инээмсэглэхийг оролдох авч, хариу үйлдлийг огт мэдэрдэггүй тухайгаа хүмүүс надад бичдэг. Миний хэрэглэдэг нэр томъёогоор бол тэд “Стивены синдром”-той аж.

“Би болзоонд тун ховорхон явж үзсэн. үнэндээ коллежид байхад надад сайн найз олон байлаа. Анхныхаа ажилд орж, улмаар Бостон руу нүүсний дараа би тун их ганцаардаж эхэлсэн бөгөөд ямар нэг бүсгүйтэй танилцахыг хүсч байв. Шөнийн клуб, уушийн газруудаар орж, царайлаг бүсгүйчүүд рүү харан инээмсэглэх авч тэд хэзээ ч надад хариу инээмсэглэдэггүй байв. Ингээд л би хэнтэй ч уулзахаа больсон.

Дараа нь би Лос-Анжелес руу шилжив. Калифорнид байх нь надад таалагддаг юм. Эндхийн хүмүүс Бостоныхныг бодвол илүү найрсаг. Эмэгтэйчүүд өөрсдөө л бүжгэнд урина. Би Лонг-Бич дэх нэгэн клубын байнгын гишүүн болов. Нэгэн бүсгүйтэй бүжиглэж байтал тэрээр надаас “Яагаад дандаа ийм уйтгартай байдаг юм бэ?” гэж асуув. Гайхаж сандарсан би “үнэхээр би уйтгартай харагддаг гэж үү?” гэж асуув. Тэрээр хэдэн долоо хоногийн турш клубт намайг нууцгайхан ажиглаж байсан, тэр бүх хугацаанд намайг дандаа уйтгарлаж гуньсан байдалтай харагддаг хэмээн хэлэв. Сүүлийн жилүүдэд бусад хүмүүсээс ч гэсэн иймэрхүү зүйлийг сонсч байснаа би санав. Ингээд би юуны өмнө аль болох инээмсэглэж байхаар шийдэв. Миний бүх зүйл хэвийн байхад хүртэл би бусдад уйтгарласан мэт харагддаг бололтой.”

Стивен С., Лос-Анжелес, Калифорни

Стивентэй би нэг ч удаа уулзаж байгаагүй. Гэвч түүнд зөвхөн өөрт нь л инээмсэглэж байгаа мэт санагддаг байсныг ойлгосон. Харин эмэгтэйчүүд түүнийг нь олж хараагүй аж.

Нөхцөл байдлыг засахын тулд гэрэлтүүлэг сайтай газар, тухайлбал угаалгын өрөөнд байрлах толь байхад хангалттай. Хошин алиа зан ч энд илүүдэхгүй. Толины өмнө сармагчин шиг

хэрхэн царайгаа хувиргаж байгаагаа гэрийнхэндээ харуулахгүйн тулд дотроосоо түгж. Харин одоо өөрийгөө толинд хараад чин сэтгэлээсээ инээмсэглэ. Хөнгөхөн инээмсэглэл тодруул. Тачаангуй байдлаар инээмсэглэ. Уйтгартай, дараа нь ярвайсан, ёжилсон, айсан байдалтай инээмсэглэ.

Эцэст нь хуурамч байдлыг үзүүл. Яах гэж? Эдгээр инээмсэглэл таны дотоод сэтгэлд хэрхэн мэдрэгдэж байгааг мэдрэхийн тулд. Эс бөгөөс та найрсаг байдлаар инээмсэглэх гээд ярвагар байдал гаргачихаж болно.

Өөртөө итгэлтэй болох алхам №27

Толины өмнө инээмсэглэ

Өөрийн инээмсэглэлийг дотроосоо, гадна талаас, зүүн, баруун талаас ажиглаж судал. Инээвхийлэх, ярвайх хоёрын хоорондын ялгааг мэдэр. Таныг жигшингүй ярвайж байна, эсвэл дооглонгуй инээвхийлж байна гэж хэлэх үед бусад хүмүүс танаас юу олж хардагийг олж мэд. өөрийн мэдрэмжинд дассаны дараа л та инээмсэглэлээ удирдаж, түүнд итгэлтэй, найрсаг, сайн санааны байдлыг оруулж чадна. Амжилтын нэгэн үзүүлэлт бол таны нүд оролцсон инээмсэглэл юм шүү.

Инээмсэглэл: дотоод сэтгэлийн харц

Энгийнээс авахуулаад айж цочирдсон байдалтайгаар янз бүрийн инээмсэглэлийг ахин туршиж үз. Бусадтай харц тулгарч сурч байсан яг тэр замаараа замна. өөрийн муур, нохой, алтан загас, балчир хүүхэд рүү харж инээмсэглэхээс эхэл. Дээр өгүүлсэн тулгарах аргын нэгэн адил автобусанд тааралдсан, эсвэл танай гудамжинд амьдрах нүдэнд дулаахан өндөр настан руу харж инээмсэглэ. Энэхүү “эхлэлийн инээм сэглэл” ичингүйрлийг үгүй хийх кампанит ажилд нэн чухал төдий гүй бусад хүмүүст инээмсэглэлээ бэлэглэж сэтгэлийг нь баясгадгаараа онцлогтой.

Гүн үрчлээстэй эмээ болгоны дотоод сэтгэлд залуухан сайхан охин нуугдаж байдаг гэдгийг ойлгохыг хичээ. өнгө үзэмж тааруу өвгөдүүдийн дотор ч коллежийн хөл бөмбөгийн багийн од нуугдаж байдаг юм. Таны инээмсэглэлийг тэд дотроо нуугдсан сэтгэлд нь анхаарч байна гэж ойлгож хүлээн авна. үүний дүнд аль аль нь хожоотой үлдэнэ.

Өөртөө итгэлтэй болох алхам №28

Бусдад инээмсэглэлээ бэлэглэ

Сэтгэлийн илүү дутуу хөдөлгөөнгүйгэр тайлбарлахыг оролдоё. Харсан хүн болгоноос ямар нэг онцгой, таатай, өхөөрдөм зүйлийг хай. Олж харсан зүйл дээрээ анхаарлаа төвлөрүүлэхэд уруул дээр тань өөрийн эрхгүй инээмсэглэл тодорно. Инээмсэглэх боломжийн бүх шалтгийг хайж ол. Банкинд дугаарлан зогсох эмэгтэйн хүүхэд хичнээн өхөөрдөм хөөрхөн юм бэ, тийм үү? Түүн рүү харж инээмсэглэ. Хажуугийн машины жолооч найтаачихлаа. Түүн рүү инээмсэглэ. Тань руу хэн нэгэн харж инээмсэглэж байна уу? Түүн рүү зайлшгүй хариу инээмсэглэ. өөр бусад дасгалын нэгэн адил аль болох ойр ойрхон инээмсэглэх хэрэгтэй, хэр

ойрхон инээмсэглэнэ, төдий чинээ танд хялбар санагдах болно.

Энэхүү дасгалыг тоглоом болгон хувиргаж ч болно. өдөрт хичнээн удаа инээмсэглэснээ тоол. Дараа нь өнөөдөр өчигдрийнхөөс илүү их инээмсэглэнэ гэсэн зорилт тавь.

Инээмсэглэлээр шууд нэвтрүүлгийн шоу хийж ч болно

Одоо өөрийн танил хүмүүстэй харьцахдаа инээмсэглэлээ ашиглах цаг болсон. Эхэндээ айж эмээдэггүй хүмүүс рүүгээ, тухайлбал компанид дадлага хийж байгаа оюутан руу ч юм уу харж инээмсэглэ. Дараа нь айхгүй ч гэсэн аягүй санагддаг хүмүүс рүү, тухайлбал хамтран ажиллагч, эсвэл учиргүй татагдахгүй ч гэсэн гадаад үзэмжээрээ таатай санагддаг нэгэн рүү харж инээмсэглэ. Дараа нь шууд удирдлаган дороо хамаарагддаггүй хүмүүст инээмсэглэлээ бэлэглэ. Улмаар өөрийн даргын дарга руу. Нэг үгээр энд миний хэлэх гэж буй санаа ойлгомжтой байгаа болов уу.

Ийм маягаар бага зэрэг айдгаас авахуулаад хамгийн их айдаг хүртэлх хүмүүс рүү инээмсэглэж сур.

21-р бүлэг. Ярвагарууд инээмсэглэдэггүй

Салхин цэцэг өвчин хэрхэн халдварлаж, өвчтөнд ямар зовиур илэрч, өвчин хэр хугацаанд үргэлжилж, түүнийг яаж эмчилдэгийг бид мэднэ. Нүүрээр нь улаан толбо туурсан байхыг харчихаад “Энэ чинь юун тууралт билээ?” гэж асуух бодол хэнд ч төрөхгүй.

Ичингүйрэл бусдад илэрхий ажиглагдаад байдаггүй. Таны толгой эргэж, дотор муухайрч, саунд байгаа юм шиг хөлс гарч байгаа нь хөндлөнгөөс анзаарагдахгүй. Гагцхүү төсөөллөөрөө таагүй байна гэдгийг мэдэрч болно. Бусдын нүд рүү харахгүй, инээмсэглэхгүй байгаа явдлыг хүмүүс ихэнхдээ их зантай андуурч орхидог.

“Нэрэлхүү бүрэг хүмүүсийг зарим хүмүүс их зантай, найрсаг бус гэж үзэх нь бий. Гэвч энэ бол худлаа. Энэ бол том эндүүрэл. Учир нь ичимхий хүмүүсийн хувьд бусад хүн бидний тухай юу бодож байгаа нь туйлын чухал зүйл. Жишээ нь намайг буруугаар ойлгочихоогүй биз, хэн нэгнийг миний үг гомдоочихоогүй биз хэмээн үе үе санаа зовдог”

Венди Т., Литтл-Фоллс, Миннесота

“Хэн ярвагар гэж? Би юу?!”

Харж л байгаарай. Ярвагарууд хэзээ ч хүмүүст түрүүлж ханддаггүй. Ичимхийчүүд ч мөн адил. Ярвагарууд бусадтай мэндэлдэггүй, нэрээр нь дууддаггүй. Яг л ичимхийчүүдийн нэгэн адил. Ярвагарууд олон хүн цугларсан газраас хөндийхөн бай даг. Ичимхий бүрэг нэгэн ч гэсэн. Тэгэхээр ярвагаруудыг ичимхийчүүдтэй андуураад байдагт гайхаад байх зүйл байна уу?

Би коллежид сурч байхдаа энэ тухай мэддэг байсан бол олон шөнө нойргүй хонохгүй байсан. Нэгдүгээр дамжаанд байх даа манай зургийн ангийн хамгийн секси залуутай хар эрчээрээ

гүйж яваад мөргөлдчихсөн юм. Тэр Парисаас ирсэн франц залуу байлаа. Жак толгой дээрээ дугуй малгай тавьчихсан, сугандаа урт талх хавчуулчихсан унадаг дугуйн дээр хурдалж байгаа нь надад байнга төсөөлөгддөг байв. Түүнтэй Неф гүүрний доор, Сена мөрний эрэг дээр үнсэлцэж байна хэмээн би хийсвэрлэн мөрөөддөг байлаа.

Түүний ярих нь надад таалагддаг байв. өсвөр наснаасаа л гадаад маягийн хэллэг сонсохоор муурч унах шахдаг байлаа. Гэвч би тэр үед Жак руу зөвхөн хааяа л нэг хулгайн нүдээр харж зүрхэлдэг байв.

Зургийн хичээлийн дараа хичээлийн хуваариар химийн хичээл орох ёстой бөгөөд танхим нь сургуулийн нөгөө өнцөгт байрлана. Хонх дуугармагц хормын зуур бийрээ шүүрч аваад дараагийн хичээл рүүгээ чавхдав. Жакийн хувьд би өнөө алхамаа хийх зүрх хүрэхгүй байв. үг дуугарч чадахгүй хэлээ залгиж, эсвэл тэнэг байдалд орохоосоо эмээж байв.

Нэгэн удаа ийн салхи татуулан гүйж явахад ард минь хэн нэгний алхаа сонсогдов.

- Лили, Лили. Чи хаашаа ингэтлээ яарна вэ?

Би айж цочирдсон бяцхан амьтан шиг зогтусч орхив. Энэ үг модон хавх шиг намайг чагталж, хэл минь мод болон хувирчих шиг санагдав.

Жак намайг гүйцэж ирээд:

- Лили, бид энэ замаар өдөр болгон л явж өнгөрдөг. Гэтэл чи надтай биш, дандаа ганцаар явах юм. Би чамд таалагддаггүй юм уу?

- Үгүй ээ, юу гэж дээ.

- За, тэгвэл тохирьё. Одооноос эхлээд химийн хичээлдээ хамтдаа явцгаана, тийм үү?

Зүрх минь хүчтэй дэлсч байгаа нь Жакт бараг сонсогдох шиг санагдав. Хэдэн хором бид дуугүй алхав. Тэр инээмсэглээд л, би уйлчихгүйг хичээн алхана. Эцэст нь би нулимсаа барьж чадсангүй.

- Лили, юу болоо вэ? гэж Жак асуув.

Энэ асуулт сүүлчийн шалгуур болж би ч:

- Би ичээд байна гэж хэлж орхив.

- Уучлаарай, чи юу гэнэ ээ?

- Зовоод байна, ойлгож байна уу гээд асгартал уйлав.

Тэр алгаа мөрөн дээр минь тавив.

- Лили, ямар их аз вэ? Чамд би таалагддаггүй болохоор л надаас зугтаад байна гэж бодож

байлаа. Уучлаарай, би чамайг танай америкчуудын ярьдгаар ярвагар нэгэн л гэж бодож байлаа.

- Юу гэнэ ээ?

Тэр хөхрөөд:

- Их зантай гэсэн үг.

Би чихэндээ итгэсэнгүй. Намайг биеэ тоосон амьтан гэж тэр бодож байжээ.

Энэ танд биш тэдэнд хэрэгтэй

Та ичимхий бүрэг атлаа өөртөө итгэлтэй хүмүүсээс илүү мэдрэмтгий, эмзэг байдаг. Тиймээс бусдын сэтгэлийг шархлуулах нь танд онцгой таагүй үзэгдэл мэт санагдана. Олон жилийн турш би дотоод сэтгэлдээ: "Бүү ич" гэж хашгирдаг байлаа. Үнэндээ ичимхий бүрэг байна гэдэг маш зовлонтой байдаг билээ.

Харин одоо дурангийн нөгөө талаар харъя. Нөхцөл байдлыг нөгөө өнцгөөс харъя. Дотоод сэтгэлд өрнөдөг яриагаа өөрчилж: "Би өөрийнхөө төлөө бус, бусдын төлөө инээмсэглэх ёстой" гэж хэл. Эс бөгөөс бусдыг үл тоомсорлож, жигшиж байна гэсэн ойлголт төрүүлэх болно".

Ахлах ангид ороод хичээлийн эхний жилд надад хамгийн хэцүү байлаа. Ичимхий бүрэг зангаасаа болж би бусдын нүд рүү харж чаддаггүй байв. Хүмүүсийн нүд рүү харахгүй байхыг хичээж, үргэлж харцаа бууруулна. Ангийнхныхаа дэргэдүүр явж байхдаа тэднийг үл анзаарсан дүр үзүүлж, толгойгоо гудайлган явах нь ч бий. Ангийнхан ч намайг онгиороо, биеэ тоосон гэж үзэж би найзтай болж чадаагүй билээ."

Соня П., Сизтл, Вашингтон

Өөртөө итгэлтэй болох алхам №29

Өөрийнхөө төлөө бус бусдын төлөө инээмсэглэ

Ичимхий зангаа хоёрдугаарт тавь. Бусадтай харц тулгарахгүй байх, инээмсэглэхгүй, мэндлэхийг хүсэхгүй байх зэрэг нь бүгд биеэ тоосон их зангийн шинж. Ичимхий бүрэг байдлыг таньж мэдэхэд хэцүү. Тэгэхээр та бусдаас юу хүлээ гээд байгаа юм бэ? Инээмсэглэ, бусдыг гомдоохгүйн тулд найрсагаар биеэ авч яв. Таныг ичимхий гэдгээс илүү дор сэтгэг дэл төрүүлэхгүйн тулд инээмсэглэ.

Магтана гэдэг өөртөө итгэлтэйн шинж

Баясгалантай, чин сэтгэлээр мишээн инээх нь таны хувьд урьдын адил хүндхэн сорилт хэвээр байвал ахин сургуулил. Гэхдээ яаж? Хамгийн энгийн бөгөөд үр дүнтэй арга бол тэр хүний талаар чин сэтгэлээсээ аятай таатай үг хэл. Бусад хү мүүсээс үнэхээр танд таалагдах шинжийг хайж ол. "Тоёмсог зүйл", гайхамшигтай цамц, өнгө нь зохицсон ч гэдэг юм уу.

Энэхүү магтаалаар та өөрийгөө биеэ тоосон ярвагар биш гэдгийг хүмүүст ойлгуулж чадна.

Өөртөө итгэлтэй болох алхам №30

Ичимхий бүрэг байдлаа буруугаар ойлгуулахгүйн тулд магтаал, тал зассан үг хэл

Ичимхий бүрэг байдлыг үгүй болгох кампанит ажлыг дөнгөж эхлүүлж байгаа үед чин зүрхнээсээ үргэлжлүүлэн инээмсэглэхэд танд амаргүй байх болно. Гэвч инээмсэглэлийг тал зассан магтаал үгээр хүч өгч болно.

Ингэснээр таны биеэ авч яваа байдал жигшмээр биеэ тоосон байдлаас биш ердөө л бүрэг ичимхий зангаас болж байгаа гэдгийг ойлгуулж чадна.

Дур булаам байдал бүрэг харагдуулахгүй

Дур булаам атлаа бүрэг ичимхий хүмүүс бусдад илүү биеэ тоосон байдалтай харагдах эрсдэл бий. Царайлаг төрсөн эрэгтэй, эмэгтэй хүмүүсийн халаасанд ертөнц тэр чигээрээ багтчих юм шиг хүмүүс ойлгодог.

“Би коллежид сурч байхдаа бусдад буруу ойлголт төрүүлдэгээсээ их шаналдаг байлаа. Байгаль дэлхий надад дур булаам зүс царай бэлэглэсэн боловч миний хулчгар бүрэг занг бусад хүүхдүүд их зантай гэж хүлээн авч надад гомддог байлаа. Хамгийн дор зүйл бол би энэ бүхнийг ойлгодог, бас засахыг оролддог байв. Гэвч хэн нэгэнтэй яриа өдөхөөс үнэхээр их айдаг байлаа. Нэгэн удаа би үеийнхнийхээ хоорондоо шивнэлдэж байгааг сонссон юм. Намайг тэд биеэ тоосон, бусдыг хэн ч гэж тоодоггүй гэж боддог байв. Үнэнээс дэндүү хол энэ зүйлийг би төсөөлж ч байгаагүй шүү дээ.

Дарлин Н., Лос-Анжелес, Калифорни

Нүдэнд дулаахан ичимхий хүмүүсийг энгийн бидэнтэй харьцуулахад буруугаар ойлгох нь маш элбэг тохиолддог гэдгийг санаж ав. Тэгэхээр та дур булаам нэгэн бол элэгсэг, нөхөрсөг хүний нэр хүндийг олж авахын тулд хоёр дахин их хүчин чармайлт гаргах хэрэгтэй шүү.

22-р бүлэг. Бүтэлгүйтсэн бол давтахгүй гэж тангарагла

Өчнөөн хөдөлмөр гаргачихаад ямар ч үр ашиггүй

Өөртөө итгэлтэй болох өмнөх алхмууд тань амжилтгүй болсон бол бууж өгөхгүй гэж өөртөө тангарагла. Дааж давшгүй дасгал энд үгүй. Амжилтанд хүрэх хүртлээ ахин дахин давтана гэдгээ ёс төртэйгээр амла. Би энэ сургамжийг аль эрт авсан боловч харамсалтай нь тэр бүр санаж явдаггүй байв. Хэрэв ягштал баримталж байсан бол аль дээр бүрэг зангаа гээх байсан.

Арван хоёр настай байхдаа би утсаар ярихаас айдаг өвчтэй болов. Айх юмаа олж дээ. Утасны дэргэдүүр өнгөрөх бүрийд бие салгалж, өөрийн эрхгүй буруу хардаг байв. Харахад зэвүүн, залгуур нь ч хар өнгөтэй хорт могой шиг санагдана.

Утас дуугарахад би байдгаараа холдон зугтаана. Хоргоддог газар минь угаалгын өрөө байв.

Заримдаа хоосон ванн дотор ороод сэлж байгаа мэт дүр эсгэнэ. Тэр үед л ямар өрөвдөлтэй харагдаж байгаагаа би ойлгодог байсан. Арван хоёрхон настай охин хоосон ваннд атирч өвчтэй муужгай мэт чичрэн суух гэж.

Орой болгон би:” Бурхан минь, намайг ахин утаснаас айдаггүй болгож өгөөч” гэж залбирдаг байлаа. нэгэн удаа залбирлын дараа би ахин ваннд сууж байна гэж зүүдлэв. Гэнэт угаалгын өрөөний хана чичрэх шиг болов. “Охин минь, өөрөө өөртөө тусалдаг хүнд л би тусалдаг юм шүү” гэх маш тод бүдүүн хоолой сонсогдов. Хүйтэн хөлсөндөө автсан би тэр даруй сэрж, аймшигт араатантай тэмцэхээр шийдлээ.

Маргааш өглөө нь би Бурханы дуудлагыг хүлээн авсан гэгээнтэн мэт шатаар бардам бууж явав. Утсанд дөхөж очоод толгойдoo орсон эхний долоон тоог залгаад тэр даруй харилцуурыг тавилаа.

Дараа нь ахин нэг удаа оролдлоо. Энэ удаа дуудаж эхэл мэгц харилцуурыг шидэж орхилоо.

Ахиад нэг оролдов. Энэ удаа хоёр, гурван удаа дуудуулав.

Гэрт нь хэн ч байхгүй байгаа бололтой. Сэтгэл амарч санаа алдаад, баатар мэт харилцуураас холдлоо.

Яг л ийм юм болсон юм. Би хаашаа ч залгаж чадаагүй атлаа зөв замаар замнаж байлаа. Харамсалтай нь олон ичимхий хүн энэ талаар санадаг ч үгүй. Анх удаа бүтэлгүйтнэ гэдэг таныг огт чадваргүй гэсэн үг биш. Хясаандаа буцаж ороод тэндээ насан туршдаа сууна гэж санасны ч хэрэггүй. Зөвхөн шаргуу мятаршгүй хүмүүст л амжилт ирдэг юм шүү.

“Намайг жаахан байхад манай гэр бүл Флоридад амьдарч байлаа. Бүрэг зангаасаа болоод би огт найзтай болж чадахгүй байв. Хотын маань гудамж тэгш замтай, харин би дугуйт тэшүүрээр маш сайн гулгадаг байлаа. Энэ нь надад маш их таалагддаг байв. Дараа нь бид Аризон дахь нэгэн бяцхан хот руу нүүв. Тэнд гулгах тухтай орчин огт байхгүй байлаа. Финикст гулгагчдад зориулсан талбай ажилладаг байсан ч тэнд очихоор бүгд л намайг айхтар хардаг тул би очихоос зовдог болов. Хоёр ч удаа яаж ийгээд айдсаа даран очсон боловч сүүлдээ гулгахаа ч болив. Жилийн турш би тэшүүрээ хөлдөө углаагүй, түүнийгээ маш их үгүйдэг байлаа. Эцэст нь би хамаг зоригоо чангалж аваад талбай руу явсан юм. Би ийм шийдвэр гаргасандаа одоог хүртэл баярлаж явдаг. Учир нь тэгэхэд намайг Аризоны тэшүүрээр гулгагчдын эмэгтэй шигшээ багийн бүрэлдэхүүнд авч билээ. Тэгэхээр мятаршгүй зан ямагт үр шимээ өгдөг юм гэдгийг ойлгосон”

Бэбс Б., Чэндлер, Аризон

Утастай хийсэн тэмцлийн хоёр дахь үе шат иймэрхүү байдалтай явагдав: эхэндээ би хэд хэдэн удаа богинохон дуудлага хийв-хүнсний дэлгүүр рүү залгаж ажиллах хуваарийг нь асуув, автовокзал руу ч мөн ийм зорилгоор ярьж, харин их дэлгүүр рүү дугуй байгаа эсэхийг тодруулахаар залгав.

Гуравдугаар үе: долоо хоногийн сүүлчээр би жинхэнээсээ утсаар ярихад бэлэн болсон

байлаа. Миний хайртай сиамын муур Луи сүүлийн үед нэг л сул дорой болоод байгаа билээ. Ингээд би мал эмнэлэг рүү утасдаж, үзүүлэх дугаар бичүүлэв.

Үүний дараа Луи он удаан жил аз жаргалтай амьдарсан. Энэ нь утаснаас айдаг зантайгаа амжилттай тэмцсэний төлөө надад олгосон шагнал байлаа.

Өөрөө өөртөө тусалдаг хүмүүст тусална гэсэн амлалтаа биелүүлсэнд Бурхан танд талархъя.

“Энэ шатыг би зүгээр л алгасчихъя”

Хэрэв аль нэг даалгавар таны хувьд маш хэцүү санагдвал түүнийг дараа нь хийхээр хойшлуулах “алгасчих” гэсэн бяцхан санаархалд бүү авт. Энэ номонд тусгасан өөртөө итгэлтэй болох алхмуудын дунд биелүүлэх боломжгүй нэгээхэн ч зөвлөгөө байхгүй. Дэс дарааллыг хатуу баримтлах гэсний ч хэрэггүй. Гэхдээ ажил тань амжилттай явагдаж байхын тулд даалгавар бүрийг зайлшгүй биелүүл. Хэдэн удаа ч хамаагүй, шаардлагатай хэмжээгээр нь. Анхны, бүтэлгүй явдал, хоёр дахь нь, гурав дахь нь, удаах нь гээд дараа дараагийнх нь эцсийн эцэст таныг амжилтанд хүргэх алхам болно.

“Гол нь ялалт биш, харин оролцоо” гэсэн хэлц үгийг та сонсож байсан уу? Магадгүй Америкийн бейсболын холбоо надтай санал нийлэхгүй биз. Гэхдээ тэмцээний эхний үе шатанд энэ хэлц үг туйлын үнэн байдаг юм шүү. Хэрэв нөхцөл байдал хүндэрч, та хожигдвол сэтгэлээр унах хэрэггүй. Гүнзгий амьсгаа аваад өнөөдөр л, нар жаргахаас өмнө амжилтанд хүрнэ гэж өөртөө амла. Санаснаар болохгүй бол маргааш нь нэг даалгаврын оронд хоёрыг л хийчих.

Өөртөө итгэлтэй болох алхам №31

Даалгаврыг бүү алгас, ажлаас бүү зайлсхий, ялагдалтай бүү эвлэр

Хэрэв даалгавар танд хэтэрхий хүнд мэт санагдвал түүнийг бүү алгас, бас хойш нь бүү тавь. Энэ нь танд зуршил болж улмаар бүрэг ичимхий зан тань ахин эрхээ эдлэх болно.

Өөртөө итгэлтэй болохын тулд даалгаврыг өөрийн гэсэн тусгай хөтөлбөрийн дагуу хийж гүйцэтгэ. Та өөрөө тэр хөтөлбөрийг зохиосон. Түүнээс ухрахгүй хэмээн андгайл. Нэг үе шатыг алгаслаа гэхэд маргааш нь түүн рүүгээ эргэн очиж хоёр дахин ихийг бүтээ.

“Яг одоо амжилтанд хүрэх нь чухал биш, харин хэрхэн амжилтанд хүрэх вэ гэдгээ төсөөлж, цаг хугацаа өнгөрөхийн хэрээр түүнийгээ биелүүлэх нь чухал”

Жорж Баланчин

Тавдугаар хэсэг.

Өөртөө итгэлтэй болгох гайхамшгийг бүтээгч дөрвөн алхам

Олон хүн мэддэггүй ч ер бусын ашигтай зарчим дээр үндэслэсэн өөртөө итгэлтэй болгох дөрвөн ер бусын алхмын талаар бид цаашид ярилцах болно. Эдгээр алхмууд нь хүмүүс тэй янз бүрийн нөхцөл байдалд харилцан үйлдэл хийж, ингэхдээ бусад хүмүүс таныг шүүн хэлэлцэх болов уу хэмээн айхгүй байх боломжийг олгодог. Энэ хүмүүс тэр бүү хэл таныг хэн гэдгийг ч олж мэдэхгүй. Бие хүний чанарыг яг л гутал шиг хэмжиж болдог.

Зарчмын гол үндэст “Нэрээ нууцлах нөлөө” гэх зүйл оршиж буй бөгөөд энэ нь маш сайн үйлчилгээтэй гэдэг нь хэдийнэ батлагдчихаад байна.

“Хэсэг зуур нэрээ нууцлана гэдэг нь хэтэрхий бүрэг ичимхий хүмүүсийн хувьд амжилттай шийдвэр юм”

Филипп Зимбардо

Автобусанд урт цагаар аялж явахдаа өөрийн намтрыг удаан гэгч нь ярьдаг зорчигчдын дэргэд суух үе тохиож байсан. Зарим нь ойр дотны хүмүүстэйгээ ч хуваалцах зориг хүрэхээргүй дуулиан таримаар нууцаа дэлгэхийг яана. Гэвч ингэхдээ нэг зүйлийг орхигдуулж байсан нь өөрийн нэрийг хэлдэггүй байв. Тэгэхээр нэрээ нууцалснаар бий болж байгаа эр зоригийг ашигла.

Онцгой, хүмүүст ямар ч зовлон учруулахгүй дөрвөн даалгаврын нэг нь жинхэнэ халхавч ашиглах явдал. Дараагийн хоёр алхмын хувьд танд сэтгэл зүйн халхавч хэрэгтэй болно. Дөрөв дэх тохиолдолд сэтгэл зүйн багаа хуу татан ав. Ингэснээр та ямар болохыг эрмэлзэж байгааг бүгд ойлгог.

23-р бүлэг. Багны цаана нуугдсан ичимхий

Эргэн тойрных нь хүмүүс өөрийнх нь тухай юу гээд бод чих бол гэсэн бодол ичимхий бүрэг хүмүүст хамгийн их зовлон авчирдаг. Гэхдээ таныг хэн ч танихгүй бол хүмүүстэй харилцахад хамаагүй хялбар болно. Хэрэгтэй гэж үзсэнээрээ биеэ авч явж, чиний талаар элдвийг хэлэлцэнэ гэж айхгүй байх хэрэгтэй.

“Би хэн юм бэ? Ноён Хэнч биш”

Ичимхий бүрэг занг судалдаг, дэлхий дахинд зартай нэгэн мэргэжилтэн урхагшсан бүрэг ичимхий өөрийн хамгийн бага дүүг эмчлэхдээ багны аргыг асар амжилттай ашигласан юм. Бяцхан Жорж Зимбардо хэтэрхий аймхай байсан тул гэрт нь зочид ирэхэд цааш гүйж ороод нуугддаг байв. Сургуулийн хичээл түүний хувьд шийтгэл шиг санагддаг байв. Тэр хэний ч нүд рүү харж чадахгүй, бас өөр хүүхдүүдтэй тоглодоггүй байв.

Нэг удаа түүний том ах Филипп гайхаж хоцорчээ. Тэрбээр Жоржид тун хачирхалтай тоглоом

санал болгосон нь цаасан мал гайд нүд, ам гарган хайчлаад түүнийгээ өмсөх ёстой байлаа. Бяцхан Жоржид ийм малгай өмсөх нь маш зугаатай санагдаж, сүүлдээ ийм малгайтайгаа сургуульдаа явъя хэмээн гуйжээ. Багш ч зөвшөөрч, бусад сурагчдад энэ зүгээр л тоглоом гэж тайлбарлана хэмээн амлажээ. Ангийнхан нь Жоржоос “Чи хэн бэ?” гэж асуухад тэрбээр бардам гэгч нь цээжээ түхийлгэж “Ноён Хэнчбиш” гэж хариулах болов.

Цаасаар хийсэн малгай нь Жоржид хичээлийн жилийг амжилттай даван туулж, бас бусад хүүхдүүдтэй ямар ч айдасгүй тоглох боломж олгосонгүй. Тэр багтайгаа тэрбээр жил тутам болдог сургуулийн жүжигт хүртэл оролцжээ.

Тэгэхээр нэрээ нууцлахын нөлөө ямар хүчтэй болохыг харуулсан сүүлийн баталгаа гэвэл дараа жил нь Жорж циркийн үзүүлбэрт гол дүрд тогложээ. Гэхдээ энэ удаа ямар ч баг өмссөнгүй. Ахлах ангид ороод Жорж хэдэн ойр дотны найзтай ч болов. Сүүлчийн хичээлийн жилд тэрбээр ангийн нэгэн сонгуульт ажилд томилогдсон байна.

Уншигч авхай танд би баг зүүгээд дэлгүүр ор гэж санал болгоогүй. Гэхдээ нэг хэсэг зуур нэрээ нууцлан хэн ч биш байх нь эмчилгээний үр ашигтай гэдэг нь батлагдсан тул энэ талаар бодоод үз. Таныг хэн гэдгийг хүмүүс мэдэхгүй үед тэдэнтэй харилцахад илүү хялбар байдаг. Ингэснээр та урьд нь нэрэлхэж ичээд байдаг байсан бусад хүмүүстэй харилцахад нөр их туршлагатай болж байгаа юм. Бяцхан Жоржийн нэгэн адил та ч мөн багаа хуулан авахад бэлэн болох болно.

Боломжтой бол багт наадамд оч. Шинэ жилийн үдэшлэг, эсвэл сүнсний баяраар. Энэ бол хамгийн оновчтой эхлэл болно.

Туулайн дүрд хувилсан үдэш

Миний хувьд энэ арга надад маш их тус болсон билээ. Сурган хүмүүжүүлэгчээр ажиллаж байхад нэгэн удаа сүнсний баярын үеэр захирал маань намайг “Нүглээ наманчил, эс бөгөөс харамсана шүү” гэх уламжлал болсон тоглоомыг хөт лөхийг санал болгосон юм. Бусдын хаалгыг тогшиж, үл таних хүмүүстэй яриа өдүүлэн, хүүхдийн ууганд M&M чихэр тарааж өгөхийг нь хүлээж зогсоно гэж бодохоос л би унтууцаж эхлэв.

Баярын өмнө би тэндхийн дэлгүүрээр орж чимэглэл болон хулуу авах хэрэгтэй болов. Ханан дээр байгаа багуудыг хараад надад шууд л шинэ санаа төрж билээ. Хэрэв би ийм баг өмсөөд хүүхдүүдтэйгээ айлуудаар явах аваас намайг хэн ч танихгүй шүү дээ.

Энэ санаа ер бусын амжилттай байлаа. Туулайн баг өмсчихөөд би үл таних хүмүүстэй тэднийг хүүхдийн халаасыг амттанаар дүүргэх хүртэл нь тун чөлөөтэй ярилцаж байлаа. Ийм ярианы үеэр би хоёр ч удаа багаа авсан билээ. Баггүй үедээ ямар ч хамгаалалтгүй, дорой мэт санагдаж байлаа. Тэр үед бусдын нүд рүү харахад надад маш хүнд байсан үе. Гэхдээ гол ололт өөр зүйлд оршиж байв: дараа жил нь би хүүхдүүдээ дагуулан айлуудаар явахдаа ямар ч баггүй байж билээ.

“Өнгөрсөн зун би тэмдэглэлт үйл явдал зохион байгуулдаг компанид ажилласан юм. Бүх ажилтнууд нь ордны ноёдын, тогооч зарцын хувцас өмсөх ёстой байлаа. Надад хормогчтой

богино банзал, урт өсгийтэй гутал гээд франц зарц бүсгүйн хувцас оногдов. Гайхмаар нь би хичнээн бүрэг ичимхий атлаа ийм хувцастай харин ч чөлөөтэй биеэ авч явж байв. Учир нь бидний очиж ажлаа хийж байсан байшинд би хэнийг ч мэдэхгүй, тэгээд ч ийм хувцастай намайг хэн ч танихгүй байсанд л учир оршиж байсан болов уу. Нэг үгээр хэлэхэд би өөрөө өөртэйгээ огт адилгүй байлаа”.

Сандра В., Лексингтон, Миссисипи

Өөртөө итгэлтэй болох алхам №32

Танигдахгүй байх боломжийг хай

Хэрэв багт наадам эсвэл сүнсний баяртай холбоотой ямар нэг үдэшлэг ойртож байгаа бол таныг танигдахгүй болтол өөрчилж чадах хувцсыг сонгож ав. Зочдын өмнө шууд л тэр хувцастайгаа гарч ир. Ямар хувцас сонгосноосоо шалтгаалж мэндчил. “Сайн уу, би Бэтмен байна?”, “Оройн мэнд, би загал майлсан эх байна” гэх мэтээр. Хэрэв зохицолгүй хувцасны дор хүн байна гэдгийг хүмүүст ойлгуулсан бол зүгээр л ямар ч хамаагүй хүний нэр сонго. Танигдахгүй байна гэдэг нь бусадтай харилцах, өөртөө итгэлтэй болох хамгийн шалгарсан, үнэтэй арга юм шүү.

Гагцхүү баг өмсөх хамгийн тохиромжтой боломж жилд нэг л удаа тохиолддог. Тэгэхээр үлдсэн 364 хоногт танигдахгүй байх үр ашгийг хэрхэн ашиглах болж байна аа?

24-р бүлэг. Танд туслах уу? Тэг л дээ

Өөрийгөө бүрэн нууцалж байгаад дараа нь хэсэгчлэн нуух арга руу шилжиж болно. Яаж? Энэ бол би гэж тайлбарлалгүйгээр хүмүүстэй ярилцах нөхцөл байдлыг бий болгох.

Тухайлбал хагас өдрөөр кассчин, эсвэл автомашины зогсоолын ажилтан гэх мэт ажил хийх нь үй олон хүмүүстэй харьцахад хүргэдэг. Та бусадтай харцаараа холбоо тогтоож, инээмсэглэж, ойр зуурын зүйлийн талаар ярилцах дадал эзэмших болно. Хамгийн гол нь таныг хэн ч шүүмжлэхгүй. Тооцооны хариултыг зөв тоолж өгсөн, захиалгыг хугацаанд нь нийлүүлсэн, машины хаалгыг зөөлхөн хааж байгаа эсэх нь л хүмүүст чухал байдаг.

Ахлах анги болон коллежид сурч байхдаа би аптект кассчинаар, зуушийн газар зөөгчөөр ажиллаж, үсчний газар үйлчлүүлэгчийн толгойг угаах мэтээр хэд гурван мөнгө олдог байлаа. Шинэ ажил болгон миний хувьд үйлчлүүлэгчидтэй улам бүр нээлттэй, чөлөөтэй харилцах боломжийг олгож байлаа. Миний зан чанар, гадаад төрхийг хэн ч шүүж ярилцдаггүй байв. Бусдын хувьд би нэргүй кассчин, үйлчлэгч, шампунь барьсан бүсгүй л байв.

Үсчний газар ажиллаж байхдаа үйлчлүүлэгчидтэй энэ тэрийг чалчиж сурсан юм. Үнэндээ бол ягаан өнгийн бигудигээр толгойгоо тэр чигт нь ороосон, буржийлгадаг хими үнэртүүлсэн эмэгтэйчүүдийн дүр төрх миний хувьд тийм ч аймшигтай биш санагддагаас тэр байх л даа. Ямартаа ч энэ ажил ичимхий зангаасаа салах урт замд минь урагш дэвшсэн нэлээдгүй том алхам болсон юм.

Хэрэв та ажлын өдөр хагас өдрөөр ч болов ажиллах боломжгүй бол амралтын өдрөөр ажилла. Зоогийн газар, дэлгүүр баасан, бямба гаригийн үдэш үйлчлүүлэгчдээр дүүрдэг тул тус нэмэр болох ажилчид маш их хэрэгтэй байдаг. “Танд ямар жийнс хэрэгтэй вэ? Есөн долларын энгийн үү, эсвэл зуун долларын урагдсан загвартай нь уу?”, “Бэлэг болгоод боочихож болох уу?” гэх мэтийн хамгийн богино өгүүлбэрүүд ч өөртөө итгэх итгэлийг тань нэмэгдүүлдэг юм.

“Би нэлээд том биетэй хүн. 180 см өндөр, 99 кг жинтэй. Ийм нүсэр атлаа бүрэг байх бүр хүнд. Миний нэг найз хувьдаа дисконы газартай. Нэгэн удаа тэр над руу утасдаж, түүний нэг ажилтан хаашаа ч юм алга болчихсон, түүний оронд ажиллаж чадах уу гэж асуув. Би ч зөвшөөрч, тэр оройжингоо би юунаас ч ичиж зоволгүй өнгөрөөсөн. Намайг Фрэдди биш харин үйлчлэгч л гэж хүлээж авсан. Түүнээс хойш би хоёр ч удаа тэнд амралтынхаа өдрөөр ажилласан. Энэ нь надад нэлээдгүй тус болсон гэж би боддог”

Фрэд Х., Балтимор, Мэриленд

Өөртөө итгэлтэй болох алхам №33

Хагас өдрийн ажил олж хий

Үдэш орой, эсвэл амралтын өдрүүдээр хүмүүстэй аль болох харилцах боломжтой газар ажил хийж мөнгө ол. Таныг бие хүн гэхээсээ илүү ажил үүргээ гүйцэтгэж яваа хүн гэж хүлээж авахаар нөхцөл байдлыг бий болго. /Дэлгүүрийн худалдагч, таксины жолооч гэх мэт. “Энэ чинь би биш” гэх арга нь маш ашиг тустай./ Учир нь огтхон ч аюулгүй, бас сайн дурын орчинд та харьцааны дадал зуршлыг олж авч байгаа юм.

Хэрэв та хугас өдрөөр хийх ажил олж чадахгүй бол бас нэгэн хялбархан арга буй. Энэ талаар дараагийн бүлэгт.

25-р бүлэг. Бусдын нутаг дэвсгэр дээрх ажиллагаа

Энэ бүлгийг “Уучлаарай, би эндхийнх биш. Тиймээс дураараа биеэ авч явж, үүний төлөө хэн ч надад үг хэлэхгүй” гэж нэрлэж болохоор байна.

Гэвч гарчиг маань хэтэрхий уртдаад байна.

“Уучлаарай, би эндхийнх биш”

Танд аймшигтай санагддаг жагсаалтыг бичиж байсан тэр үе рүүгээ эргэн очъё. Тухайлбал:

- Гудамжинд үл таних хүмүүсээс юм асуух
- Дэлгүүрээс юу ч худалдан авалгүй худалдагчийн сэтгэлийг гонсойлгох
- үл таних хүмүүстэй харц тулгарч, инээмсэглэх
- үл таних хүнтэй ойр зуурын яриа өдөх

- Таагүй яриа өрнүүлэх, хэрэлдэж маргалдах гэх мэтээр та жагсаасан.

Энэ жагсаалтаа халаасандаа эсвэл цүнхэндээ далд хий. Дараа нь машин, автобус, эсвэл галт тэргэнд үсрэн суугаад хамгийн ойрын хот руу яв. Тэнд таньдаг хүнтэй тааралдах боломж хамгийн бага. Дэлгүүрээс юм худалдан авах гэж байгаа хүн шиг өнөө жагсаалтаа гаргаж ирээд нэг нэгээр нь биелүүл.

Хэрэв таны жагсаалт дээр дурдсантай төстэй бол дараах зорилтыг өмнөө тавь.

- Хаа нэгтээ яаж очихыг таван хүнээс асуу. Гудамжаар явж байгаа таван хүнд дөхөж очоод асуулт асуу. Даалгаврыг илүү хялбар болгохын тулд газрын зураг барьж, бас учраа олохгүй байгаа дүр эсгэ. Ийм харьцаанд нэг цагийг гарга.

- Ямар нэг зүйлийг өөртөө таарч байгаа эсэхийг үз. Хэд хэдэн гутлын дэлгүүрээр орж, гурван хос гутал өмсөөд үз. Гэхдээ худалдан авч болохгүй. үүнд ахин нэг цагийг зар цуулахад хүрнэ.

- Худалдагч руу харж инээ. Их дэлгүүр ор. Худалдагч бүртэй харц тулгарахыг хичээ, мөн худалдагч төдийгүй дэр гэдүүрээ явж байгаа хүмүүс рүү харж инээмсэглэ. Юм худалдан авахаар ирсэн юм шиг дүр эсгэж, янз бүрийн бараа таваарын талаар худалдагчаас асуу. үүнд хоёр цагийг зарцуул.

- Мэргэжилтний зөвлөгөө ав. Маажууранд ямар тос илүү таардаг талаар эмийн санчаас асуу. Тус хотын эмийн сангуудаар нэг цагийн турш ингэж яв.

- Цэстэй нь танилц. өдрийн хоолоо идэж байх үедээ цэсэнд байгаа хоолыг яаж хийдэг талаар ярьж өгөхийг зөөгчөөс хүс. Хүсвэл энэ даалгаврыг таван минут хүртэл үргэлжлүүлж болно.

- Зорчигчидтой яриа өд. Автобусанд явж байх зуураа дэргэдээ сууж байгаа зорчигчтой яриа өд. Яриагаа арван минут үргэлжлүүл. Дараа нь өөр автобусанд суугаад энэ дасгалаа давтан хий. Гурав, дөрөв дэх автобусандаа дээрхээ давт.

Ийм маягаар танд аймшигтай санагддаг зүйлүүдийг хийж гүйцэтгэхдээ тус бүрт нь нэг цаг зарцуул. Би буруу тооцоолоогүй бол та найман цагийн турш ийнхүү тасралтгүй хүмүүстэй харьцах болно. Танихгүй хотод бүтэн өдрийг өнгөрүүлсний дараа маргааш нь гэртээ ирэхэд үл таних хүмүүстэй харилцахад илүү амар болно гэдэгт мөрийцсөн ч болно.

Сүүлдээ танд “Хэн нэг нь намайг хэн гэдгийг мэдэхийг хүсч байна уу?” гэж асуумаар санагдаж магадгүй. Гэвч нийгэмд эмэгтэй хүний насыг асуудаггүй гэсэн үзэл оршдог. Архаг загасчин өөрийн барьсан хамгийн том загасны уртыг заавал ганц, хоёр сантиметрээр илүү хэлдэг. Тэгэхээр та өөрийн нэрийг зохиогоод хэлчихэж бас болно шүү дээ. Эмч тэгж зөвлөдөг юм.

Өөртөө итгэлтэй болох алхам №34

Таныг хэн ч танихгүй хот руу аял

Энэ нь баг зүүснээс харин ч илүү амархан арга. Таны анх удаа очиж байгаа газар таньдаг хүн

таарах магадлал үгүй. Танд эвгүй санагддаг нөхцөл байдалд чөлөөтэй хөдөлж сур. Худалдагчтай ярилц, хаашаа хэрхэн очих талаар явган зорчигчоос асуу. Нэрийн хоолыг хэрхэн хийдэг талаар зөөгчөөс асуу. Гэртээ ирсэн хойно танил болсон газар нутаг дээрээ хүмүүстэй харьцахад илүү хялбар болсон байх болно.

26-р бүлэг. Мөрөөдлийн гүнж шигээ хувцасла

Өглөө болгон бид хувцасны шүүгээндээ дөхөн очиж “өнөөдөр сэтгэл санаа ямар байх бол? Юу өмсөх билээ” гэж нойрмоглон асуудаг. “Хүн байгаагаараа л байдаг” гэсэн үг сонс сон уу? Бас “Чи яаж хувцаслана, сэтгэл санаа ч мөн тийм байх болно” гэсэн хувилбар ч бий.

Томоохон корпорацийн дарга өөрийгөө хүндлэхийг шаарддаг, тиймээс л хар өнгийн албаны хослол өмсдөг. өөрий гөө тачаангуй, дур хүсэлтэй гэдгээ мэдрэхийн тулд өөрийн бие бялдрын давуу талыг харуулсан хамгийн гоёмсог даашинзаа сонгоно. Ганган харагдахыг хүссэн өсвөр насныхан үе тэнгийн ганган хүүхдүүд шиг л хувцаслана.

Яаж хувцаслана, сэтгэл санаа ч мөн тийм байна

Та ч гэсэн бусад хүмүүсийн нэгэн адил өглөө бүр хувцас ныхаа шүүгээ рүү очиж “өнөөдрийг хэрхэн өнгөрөөх бол?” гэж бувтнадаг биз.

Ичимхий бүрэг хүмүүсээс надад хандан бичсэн захиануу даас “Би”, “Мэдэрч байна” гэсэн түлхүүр үгээр компьютерийн системээс хайлт хийн сонгож авсан билээ. Харамсалтай нь “Миний бие унжгар байна”, “Тэнэг байна”, “өөрийгөө хэн ч биш гэж мэдэрч байна” гэх мэт сэтгэгдэлтэй захидлууд л түүгдэв.

Танд ч мөн ийм зүйл тохиолдож байсан бол та өглөө шүүгээнийхээ өмнө зогсч байхдаа “өнөөдөр унжгар, тэнэг, хэн ч биш хогшаар шиг харагдахаар хувцас сонгож өмсөе” гэж албаар өөртөө хэл. Таны гар хамгийн өнгөлөг, бас гоёмсог хувцас руу явна. Мэдээж үүгээр чинь л таныг бусад хүмүүс үнэлнэ шүү дээ.

“Над руу хараач” гэх шиг гоёж гоод

Яана гэсэн үг вэ? “Би гүнж болно”, “Би дээрэмчин”, “Харин би цагдаа” хэмээн хувцсаа солин дүрд хувилдаг тоглоом хүүхдүүдийн сэтгэлийг ямар их хөөргөдөг болохыг та мэднэ. Тэд шүүгээнээс гүнж, дээрэмчин, цагдаагийн хувцаснуудыг гаргаж ирнэ.

Тэдний жишгийг л дага. Хэвшил болсон хувцсаа авах гэж гар сарвайх үедээ өөрийгөө болиулж, “Би өнөөдөр өөртөө итгэлтэй байх ёстой” гэж хэл. Таны биширч явдаг өөртөө итгэлтэй нэгэн шиг хувцасла. Илүү стильтэй хувцаславал бүүр сайн. Дэргэдүүр өнгөрөгсөд таныг дагуулан хартал нь.

Өнөө цаг үед юм юм л өмсдөг болж. Эрчүүд Жан Вальжаных шиг цувгай болохыг мөрөөддөг байсан уу? Бүсгүйчүүд хөлнийхөө хумсыг гоёмсог янзлуулаад нарийхан хадаасан өсгийтэй дэгжин сандаалтай болохыг хүүхэд байхаасаа л хүсдэг байсан. Одоо л түүнийгээ худалдаж авдаг цаг. Хэрэв төсөв хүрэлцэхгүй бол шүүгээнд таныг стильтэй харагдуулах чимэглэлүүд

олдож л таарна. Жишээ нь, эмэгтэйчүүд тод өнгийн ороолтоор хүзүүгээ донжтойхон шиг ороож болно. Таны өмнөөс л “Би өөртөө сэтгэл хангалуун байна” хэмээн илэрхийлж орхино.

Үүндээ жаахан л дасах төдийд тод, донжтой хувцас таныг ямар их өөртөө итгэлтэй болгож харагдуулдагийг олж мэдээд та гайхах болно.

“Илэн далангүй хэлэхэд сайн хослол, чанартай гутал нь ямар ч гайхамшигийг бүтээх чадвартай. Хувцсандаа мөнгө зарцуулснаар хэнд ч өөртөө итгэлтэй байдлыг бий болгодог гэдэгт би бат итгэдэг. Жэймс Бонд яагаад дандаа хослол өмсдөг байсан гэж та бодож байна?”

Димитрий Д., Афин, Грек

Өөртөө итгэлтэй байдлыг бий болгодог зүйл бол дан ганц сайн хослол биш гэдэг нь мэдээж. Гэхдээ өөрийн бий болгосон дүр төрхөд бат итгэдэг, чухам үүнд л бид эрмэлзэх ёстой билээ.

Өөртөө итгэлтэй болох алхам №35

Улиг болсон хувцас сөнөтүгэй

Та ямар хүн болж харагдахыг хүсдэгээ төсөөлөх гээд үз. Аз жаргалтай, аз хийморьтой нэгэн үү? Мэргэжлийн туршлагатай хүн үү? Панк, рок уу? Эсвэл язгууртан уу?

Өнөөдөр бид ямар ч хүн болж хувирах боломжтой. Ирээдүйн дүр төрхөө сайтар бодож эргэцүүл. Дараа нь түүнд тохирох эд зүйл, чимэглэлийг сонго.

“Нөхөр бид хоёр гэрлээд арван найман жил болж байна. өнгөрсөн долоон сард бид үдийн зоогонд уригдсан юм. Би ч хэвшил болсноороо битүү товчтой цамц өмслөө. Ширээг гадаа гаргаж тавьсан бөгөөд нөхөр бид хоёр зэрэгцээд сууж байлаа. Цамцныхаа дор би хөхний даруулга, бас майк өмссөн байв. Гэвч маш халуун байсан учир цамцныхаа хэдэн товчийг тайлав. Тэгтэл нөхөр маань нүд нь аяганаасаа унаад ирэх нь үү гэлтэй хөхний хоорондох тэр хэсэг рүү харж байлаа. Хэсэг дуугүй байснаа тэр: “Хонгор минь. Ямар үзэсгэлэнтэй байна вэ? Чи яагаад үүнийгээ цаг үргэлж нуудаг юм бэ?” гэж хэлэв. Тэр үед яагаад тэгсэнийг мэдэхгүй. Тэр үед цээж ил гарсан майкнууд моодонд орж байлаа. Ингээд би цамцаа тайлахад хэн ч намайг анзаарсангүй. Учир нь бүгд ийм маягаар хувцасласан байв. Харин нөхөрт маань хамгийн их анзаарагджээ. Тэр үдэш гэртээ ирээд бид анх удаа гэрэлтэйд бэлгийн ажил хийсэн билээ. Би огт ичиж зовсонгүй. Түүний дур хүсэл маш их оргилсон байсан тул миний тачаал ч дээд цэгтээ хүрсэн билээ. Одоо би гэртээ дан хөхний даруулга, майктай явдаг болсон. Бас тачаангуй харагдуулам дотуур хувцас хэдийг авсан. өөрийн талаарх сэтгэгдэл ч хамаагүй дээрдсэн. Би биенээсээ ичиж зовохоо больсон. Заримдаа гэрээсээ гарахдаа хүртэл тачаангуй харагдахаар хувцасладаг болсон.”

Донна Л., Порт-Гурон, Мичиган

Яг энэ чигээрээ байна шүү. Урагшаа, Донна!

Зургаадугаар хэсэг.

Мөнхийн зовлонтнуудад өгөх зөвлөгөө: амьдралаа шинээр эхлэгтүн

Харамсалтай нь энэ бүлгийг түгшүүртэй баримтаас эхлэх хэрэгтэй боллоо. Гэхдээ та өөрөө үүнийг хүссэн шүү дээ. үгүй юу? Цаашид энд гарах мэдээлэл нь ичимхий бүрэг зангаа гээхэд таны зоригийг өдөөх гэсэн ганцхан зорилготой.

Америкийн сэтгэл зүйч нарын холбооны тайланд бүрэг ичимхий байдал нь мэргэжлийн салбарт маш ноцтой дутагдал гэдгийг гэрчилж байдаг. “Нийгэмд оршин тогтнох айдас, мэргэжлийн тал дээр дасан зохицоход гарах бэрхшээл” гэх бичиг баримтанд нийгэмд төлөвшихөөс айдаг үзэгдлийн талаар дэлхийн шилдэг мэргэжилтнүүдийн явуулсан хэдэн арван судалгааны үр дүнг тоймлосон байдаг.

Энд гол утга санаа нь бүрэг ичимхий хүмүүсийг дутуу үнэлдэг, тиймээс зохих хэмжээнээс бага цалин өгдөг гэдэгт оршино. Бүрэг хүмүүс өөрийн боловсрол, чадварт тохирох ажил олох боломжоор илүү бага, тэд амьдралынхаа туршид ажил эрхлэлт, албан тушаал ахиах тал дээр илүү тогтворгүй байдаг.

Гашуун ч гэсэн бодитой баримт.

27-р бүлэг. Эргэцүүлэн бодоход тустай хүнс

Бие засах газарт гэгээрсэн нь

Хүүхдийн цэцэрлэгт хүмүүжүүлэгч багшаар ажиллаж байхдаа ангидаа итгэл дүүрэн орж, хүүхдийн баяр хөөртэй дуу хоолойг сонсч, аз жаргалтай бяцхан царайнуудыг харах нь надад туйлын их таалагддаг байлаа. Дөрөв-тавхан настай хүүхдүүдийн орчинд биеэ чөлөөтэй авч явна гэдэг төдийлөн том ололт биш л дээ. Гэхдээ бяцхан одой нарын дунд надад тун тав тухтай санагддаг байж билээ.

Үүнд л хамгийн гол асуудал оршиж байв. Би бяцхан хүүхдүүдийн яриаг дууриаж эхлэв. Томчуудтай би сардаа нэг л удаа эцэг, эхийн хурал дээр харьцана. Нэгэн удаа эцэг эх, багш нарын хурал дээр надад гарах шаардлага гарав. Би босч ирээд:

- Уучлаарай, би жиш гэчихээд ирье гэж мэдэгдэв.

Хүмүүс шоолон инээлдэнэ. Иймэрхүү явдал надад олон тохиолддог байлаа. Бие засах газар байхдаа л би хичээлийн жил дуусахаар энэ ажлаа орхиж томчуудын ертөнцөд хөл тавихаар шийдсэн юм. Зургаагаас доош настай хүүхдүүдтэй харилцах нь намайг ичимхий бүрэг байдлаас салгаагүй төдийгүй хэл ярианы санг ч хөгжүүлсэнгүй. Би зөвхөн тахир дутуу хүний тэргэнцэр дээр хэтэрхий удаан суужээ. Хэрэв би өөртөө итгэлтэй нэгэн болохыг хүсвэл энэ байдлаас гарах хэрэгтэй гэдгийг ойлгож байлаа.

Ажлын сүүлчийн өдөр бид бага зэргийн үдэшлэг зохиолоо. Тэврэлдэж салах ёс гүйцэтгээд

бид бие биедээ "Баяртай" гэж хэлээд айдас төрүүлсэн томчуудын ертөнцийг зорилоо.

Бүрэг зангаасаа болж та зовж гүйцсэн бол, бас ажил тань ямар ч нэмэр өгөхгүй бол солих цаг болсоон. үүгээр таагүй мэдээ дуусаагүй шүү.

Мэргэжлийн салбарт ичимхий хүмүүсийг зүгээр л зажлалгүй залгиж орхино

Өөрийгөө та мэргэжлийн түвшинд дутуу үнэлдэг байж магадгүй, статистикийн баримтаас харахад таны ажил олгогч ч мөн адил таныг дутуу үнэлж байдаг. Ажил олгогч нар ичимхий бүрэг хүмүүсийг нэлээд "ад шоо" үздэг нь элбэг.

Хэрэв та өөрийн албан тушаалын замналыг сайтар судлахад бэлэн байгаа бол өөртэйгээ ярилцаад үз. Дараах асуултуудыг өөртөө тавьж нухацтай хариул:

1. өглөө 9-с орой 5 хүртэлх ажил миний ичимхий зожиг занг улам бүр лавшруулж байна уу?
2. Би чаддагаасаа илүү амар хялбар ажил хийж байна уу?
3. Би боловсрол, чадвараа ажил дээрээ ашиглаж чадаж байна уу?
4. Одоогийн энэ ажилдаа дасан зохицоход надад бэрх шээлтэй байсан уу?
5. Ажил болон амьдралын зорилгоо хамгийн нийцтэйгээр хослуулж би чадах уу?

Мэдээж хамгийн чухал асуулт:

6. Одоогийн нөхцөл байдал намайг ажлаа солих шийдвэрийг гаргахад хүргэж байна уу?

Ихэнх хүмүүс тухайн цаг мөчид ажлаа солих зориг нь хүр дэггүй.

Гэсэн ч өөртөө итгэлтэй болох дараагийн алхмыг гүйцэтгэгтүн.

Өөртөө итгэлтэй болох алхам №36

Эрхэлж буй ажилдаа шүүмжлэлтэй ханд

Дээр дурдсан зургаан асуултанд хариул. Дараа нь хэрхэн хариулснаасаа шалтгаалж үр дүнг нь сайтар эргэцүүл. Магадгүй ажлаа солих цаг болжээ гэсэн шийдвэр гаргаж болно. Хэдийгээр та яг одоо ингэх боломжгүй байгаа ч гэсэн өөрийн ажил мэргэжлийн амьдралын талаар илүү ухаалгаар эргэцүүлэн бодох боломж олгоно. Дээрх асуултуудыг тунгааж байх үед тарьсан үр ирээдүйд урган томорч үр дүнгээ өгнө. Тэгэхээр итгэл дүүрэн болох энэхүү алхам нь таны амьдралыг өөрчилж чадах юм шиг санагдаж болно.

Ажилгүй байхын хямрал

Аврах завь байхгүй байхад хөлөг онгоцны тавцангаас үсрэх хэрэггүй. Харамсалтай нь би өөрөө энэ зөвлөгөөг тэр болгон дагадаггүй байсан. Хүүхдийн цэцэрлэгээс гараад би ажилгүй

гэх нэр зүүж, амьдралаа залгуулах хөрөнгө мөнгөгүй үлдэв. Намрын эхэн сар гэхэд би яаж ийгээд ажилтай болох шаардлагатай байв. Эс бөгөөс би гудамжинд гарч, улмаар нэрэлхүү зангаасаа болж гуйлга ч гуйж чадахгүйд хүрэх байв.

Ямартаа ч надад хэд хэдэн газар ярилцлагад орох урилга өгөв. Тэнд яг л нэг ижил асуулт асууна:”Таны дутагдалтай болон давуу тал юу вэ?” гэж. Дотоод сэтгэлдээ би “Бяцхан хүүхдүүдэд хайртай, гэхдээ томчуудын дэргэд ичимхий зангаасаа болж үхэх нь холгүй болдог” гэж хариулдаг байлаа.

“Таван жилийн дараа ямар байгаагаар төсөөлдөг вэ?” “Бүрэг ичимхий л биш бол ямар ч байсан яахав” гэж үнэнээ хэлтэй нь биш дээ.

“Ямар нэг ярвигтай зүйлийг богино хугацаанд сурах тохиолдол гарч байв уу?” Хичээл эхлэхийн өмнө тавхан хормын дотор Микки Маус хөдөлдөг хүүхэлдэйг эвлүүлэхэд хүрч байсан тухайгаа ярих нь боловсон хүчинд төдийлөн өндөр сэтгэгдэл төрүүлэхгүй л болов уу.

Төдөлгүй ээжийн тухай үлгэр уншиж, сургуулийн өмнөх насны хорин хүүхэдтэй хөөцөлдөж тоглох нь намайг орчин үеийн амьдралын эрчимтэй хэмнэлд огт бэлтгээгүй болохыг би ойлгосон юм.

Хүссэн ажлаа шударга бус аргаар хэрхэн авах вэ

Бараг л арваад ярилцлагад орсоны дараа “Таныг ажилд авлаа” гэсэн гоё үгийг сонсоогүй тул би бараг галзуурах шахав. Гэсэн ч амжилтгүй ярилцлагад өөрийн гэсэн давуу тал байдгийг би олж мэдсэн юм. Дараа дараагийн ярилцлагад орох тусам миний хувьд илүү амар хялбар болж байв. Учир нь боловсон хүчнүүд нөгөө л нэг, бараг үг үсэг нь ижил асуултуудыг тавьж байлаа.

“Ажилд орохыг хүсэгчдийг хэрхэн будилуулан төөрөгдүүлэх вэ?” гэсэн нэг л семинарт бүх мэргэжлийн боловсон хүчнүүд суудаг болов уу гэж сэжиглэмээр. Эхэндээ бие халаалт өгч, хүнд биш асуулт тавина. Заримдаа кофе санал болгоно. Дөнгөж тайвширч эхэлмэгц ярилцагч тань сандлаа хойш нь налаад нүдээ онийлгож ирээд л “зөн совинд чиглэсэн асуултаар” бөмбөгдөж гарна.

Ичимхий бүрэг таны хувьд ажил хайж байгаа бол боловсон хүчнүүдэд зориулсан гарын авлагыг хэн нэгнээс авах юм уу худалдаж аваарай. Эсвэл мөнгөө хэмнээд энэ бүх асуултыг та интернэтээс олж болох юм байна.

Ярилцлагад бэлтгэх нь харьцангуй амархан зүйл. “Таны давуу болон сул тал” зэрэг нийтлэг асуултад хэд хэдэн гүнзгий утгатай хариултыг бэлтгэ. Дараа нь таныг унагах гэж оролдож магадгүй гэнэтийн асуултад бэлтгэ. Тухайлбал, “За, тэгэхээр өөрийнхөө тухай ярь даа” гэсэн асуулт намайг тун амархан балмагдуулсан юм.

Ингэж хэлээд надтай ярилцагч буйдангийнхаа түшлэгийг налахад би ярих чадвараа алдчихаж билээ.

Өөртөө итгэлтэй болох алхам №37

Гэнэтийн асуултад бэлэн бай

“Ажил”, эсвэл “Ярилцлагын асуулт” гэсэн түлхүүр үгээр интернэтээс энэ тухай мэдээлэл хай. Танд тустай далай шиг их зөвлөгөө буй. “Урьд нь хаана ажиллаж байсан?”, “Хэр удаан?”, “өмнөх ажлаасаа яагаад гарсан бэ?” гэх мэт бие халаах асуултад бэлтгэ. Гэхдээ болгоомжтой бай: энэ асуултуудтай хамт жинхэнээсээ төөрөгдүүлэх асуултууд ч гарч ирж болно. “Таны гол давуу тал?”, “Хамгийн муу дутагдалтай тал?”, “Таныг бид ажилд авахад хүргэх шалтгааныг нэрлэж чадах уу?” гэх мэт. Хэвшил болсон тухтай орчинд гэртээ хариултыг бэлтгэ. “Сааталд орохоос сэргийлэх хамгийн сайн эм бол бэлтгэл” гэдгийг санагтун.

Юу ч амласан ажиллахыг зөвшөөрөхгүй компани руу оч

Гэвч асуулт гэдэг нь ярилцлагаас үлдсэн сэтгэгдлийн зөвхөн нэг хэсэг. Ажил хайгч бүх хүмүүст өгдөг зөвлөгөөг та бараг сонсоо байлгүй. “Гэртээ, найзуудтайгаа, хамаатныхантайгаа хамт сургуулил” гэж.

Зөв өө, харин дараа нь дараагийн үе шатанд шилж. үүнийг би зөн билгээрээ хийсэн юм. Заль гаргах! Энэ бол бидний төлөвлөгөө.

Заавал дагах албагүй л дээ. Гэхдээ энэ сайхан боломжийн аргаар бид хүртэх ёстой ажлаа авч чадна. Юугаа золионд гаргах вэ? Ямар ч эд хөрөнгө амласан та ажиллахыг зөвшөөрөхгүй байсан тав, зургаан компанид ярилцлага өгөх явдал.

- Хамгийн эхний газар ярилцлагад орох нь таны хувьд жинхэнэ аймшиг байх болно.

- Хоёр дахид нь аймшигтай байна.

- Гурав дахь компанид айдас төрүүлнэ.

- Дөрөв дэх компанидаа ярилцлагад ороход та нөхцөл байдалд хэдийнэ дасан зохицсон байх болно. Асуултуудыг цээжилчих. Тоглоомын дүрмийг ойлгодог болно.

Та хэд хэдэн компанид ярилцлагад орсноор жинхэнэ хүс сэн ажлынхаа төлөө байцаалтанд ороход бэлэн болсон байх болно.

Өөртөө итгэлтэй болох алхам №38

Ажилд орох бодолгүй байгаа компанид ярилцлага өг

Өөрт тохирох ажилд орохын тулд хэтэрхий бага цалинтай учир таны анхаарлыг яагаад ч татаж чадахгүй дор хаяж зургаан компанид ярилцлаганд ор. Тоглоомын дүрмийг ойлгодог болохоороо гол шагналынхаа төлөө урагшаа. Чин сэтгэлээсээ ажиллахыг хүссэн компани руугаа алх.

Ажил хайж явахдаа л би өсвөр насны охин байхаасаа мөрөөдсөн онгоцны үйлчлэгч болох

хүслээ хэдэнтээ тээсэн юм. Тэр үед ийм ажил туйлын дэгжин, хээнцэрт тооцогддог байлаа. Онгоцны үйлчлэгч нараас зорчигчдод тараасан чихэвчээ хянамгай харж ханд, нэг зорчигчид оногдох самрыг хамгийн багаар тооцоолж өг гэж шаарддаггүй байлаа. “Онгоцны хоол” гэх үг өнөө үеийнх шиг хэвшил болоогүй байсан юм.

Бага насныхаа мөрөөдлийн талаар эргэцүүлэн бодох ту сам миний сэтгэлийг улам их татаж эхлэв. Миний хамгийн гол гай бол бүрэг ичимхий зан, тэгэхээр онгоцны үйлчлэгч болж байж л түүнийг даван туулна. Танхим дүүрэн насанд хүрсэн зор чигчидтой харьцах хэрэгтэй болно. “өглөөний мэнд, тав тай морилно уу?” гээд дараа нь “Танд сайн сайхныг хүсье, ма най нислэгийн компанийг сонгосонд баярлалаа” гээд л үргэлжлүүлнэ.

Миний туйлын мөрөөдөл бол “Пан Американ” нислэгийн компани байлаа. Гэхдээ гэнэт ингэж ухаан ороход миний сонирхлыг төдийлөн татаагүй “Америка”, “Юнайтед”, TWA болон бусад нэрд гараагүй газруудад ярилцлагад ороод үзэхэд муугүй санагдсан юм. “Пан Ам”-ын ээлж ирэхэд би нислэгийн компаниудын тавьдаг гол шаардлагыг хэдийнэ эзэмшсэн байлаа. Тэр үед тасралтгүй инээмсэглэх чадвар хамгийн чухалд тооцогддог байв. Ярилцлагандаа байдгаараа инээмсэглэж ирснээр би ажилтай болж чадсан юм.

Ингээд мянга мянган зорчигчдод кофе, цай болон таатай яриагаар үйлчлэх болсон юм.

Өөртөө итгэлтэй болох алхам №39

“Хүмүүстэй ажилладаг” ажлыг л сонго

Ажлаа олсон бол хүмүүстэй хэр их харьцах бол гэдгийг урьдчилан төсөөлөхийг хичээ. Харилцаа их байх тусам бүрэг занг засах үйл явц илүү ашигтай байна. Хэрэв ажил дээрээ байнга ярихад хүрдэг бол ажлын бус цагаар бусадтай ярилцахад илүү амар байх болно.

Долоодугаар хэсэг.

Үдэшлэг болон тамтай бусад орчин

“үдэшлэг, цэнгүүн” гэх үг дутагдлаа засахаар замдаа гарсан бүрэг хүмүүсийн хувьд зүрх рүү гадсаар шааж байгаа мэт сонсогддог. Танихгүй хүмүүс цугларсан газарт тэднийг урихад тэд аль хэдийн танил болсон эмгэгийн шинж тэмдгийг ахин мэдэрдэг. Ахиад л инээмсэглэж, танилцаж, дэмий зүйлийн талаар ярилцаж, аальгүйтнэ гэдэг...

Та түр азна. Бүгдийг дэс дарааллаар нь. Эхлээд дараах алхмуудыг хийгээд үз, удахгүй та наргиан цэнгүүнд дуртай нэгэн болно гэдгийг амлаж байна.

28-р бүлэг. Гайхамшигтай үдэшлэгт бэлдэхүй

Уулсын дунд агаараар зорчигчидтой ойр дотно харьцаж байсан хэдий ч газар дээрх элдэв цуглаан миний хувьд айм шигтай хэвээр байлаа. Онгоцны үйлчлэгчийн хувьд би үүрэг хариуцлагаа биелүүлж байх шаардлагатай гэдгийг мэддэг байлаа. Энэ бүхний хажуугаар намайг нэгэн зэрэг биеэ барьж, хөлөрч, чичрэхэд хүргэдэг зүйл бол “үдэшлэг” гэсэн цорын ганц аймшигт үг байлаа.

Та ч үүнийг мэддэг байх. “Даруулгаа зүүнэ үү” төдийхнийг арай ядан хэлж аймхай бүрэг байхдаа л тэрхүү тасралтгүй хөгжилдөн наргидаг байсан байшинд суурьшсан юм. Байр маань нисэх буудлаас холгүйхэн байдаг, тэнд зуу зуун онгоцны үйлчлэгч амьдардаг байлаа. Шүтэн бишрэгч олон залуучууд манай дотуур байрыг “Онгоцны үйлчлэгч нарын дархан цаазат газар” гэж нэрлэдэг байв.

Гоо бүсгүйчүүдийн амьдардаг бусад газрын нэгэн адил манай байшин найдлага тавьсан үй олон залуучуудаар буцалдаг байв. Хөөрхий, олонхи нь галын дөл рүү нисэн ирсэн дэнгийн эрвээхэй шиг шатдаг байлаа. Хэдийгээр энэ зах зээл дээр нийлүүлэлт эрэлтээсээ хэд дахин давж байсан ч манай байранд байнга ирдэг хамгийн даруу, хүмүүжилтэй зочидтой ч ярихаас эмээдэг байлаа.

Анника, Улла гэх Скандинаваас ирсэн ухаан алдам гоо бүсгүйчүүд надтай хөрш байлаа. Нислэгийн ээлжийн хооронд оройгоор тэд хаана инээд, хөгжим, хундаганы харших дуун ямар ч өрөөнөөс сонсогдсон мэдрэмтгий гэгч нь олж мэддэг байлаа. үнэртэй усаа цацаж, уруулаа будаад Анника, Улла нар ээлжит цэнгүүндээ явна. Харин би яагаад чухам өрөөндөө үлдмээр байгаагаа тайлбарлах гэж хамаг шалтаг шалтгаанаа бараад байлаа.

Нэгэн орой Анника бид бүхний нислэгийн хуваарийг сайтар судлаад:

- Хараач хөөе. Хоёр долоо хоногийн дараа пүрэв гаригт бид бүгд хотод байх юм байна. Тэгэхээр үдэшлэг зохиоцгоё л доо гэж хэлэв.

Чөтгөр ав гэж, үүнээс хаашаа ч зайлахгүй гэдгийг би мэдэж байсан юм аа.

- Сайхан л сонсогдож байна гэж би гүвтнэв.

Гайт орой ирлээ. Долоо хагасаас хойш сэтгэл нь хөөрсөн Анника, Улла нар нүүр амаа будах, цахилгаан товч болсон хувцсаа өмсөх гээд нэлээдгүй хөөрцөглөж эхлэв. Харин би дороо хадагдчихсан юм шиг л орон дээрээ сууж байлаа.

Эцэст нь Анника миний тухай санаж:

- Лейл, чи яагаад хувцасладаггүй билээ? гэж асуув.

- Ойлгож байна уу? Миний нэг найз охин муухай ханиад хүрчихээд гэж би худлаа ярив. Тэгээд тахианы шөлний тухай ойлгомжгүй зүйл нэмж хэлчихээд өрөөнөөс гүйн гарав.

Хятад зоогийн газарт цор ганцаараа сууж байхдаа миний сэтгэл ихэд тавгүй байлаа. Тэгээд онгоцны үйлчлэгч нарын үдэшлэгэнд ядаж нэг удаа ч болов оролцоно хэмээн өөртөө амлалаа.

Хэдэн долоо хоног өнгөрлөө. Би өөрт өргөсөн тангаргаа хэдэн арван удаа зөрчив. Гэтэл гэнэт сэхээрэв. үдэшлэгнээс айдаг муу зуршилтай тэмцэх өөрийн гэсэн төлөвлөгөө зохиогоод түүнийгээ ийн нэрлэв.

“Шувуу шиг бай”

Та хэзээ нэгэн цагт цэцэрлэгт хүрээлэнд тагтаа хооллож байсан уу? Эхлээд цэцэрлэгийн зам дээр бага зэрэг талхны үйрмэг цацах хэрэгтэй. Хаанаас ч юм бүтэн сүрэг тагтаа нисч ирээд болгоомжлон холхон шиг газардана. Хэсэг хугацааны дараа аль нэг зоригтой тагтаа нь үйрмэгэн дээр нисч ирээд нэгийг авч холдон ниснэ. Далавчит андад нь муу зүйл учир сангүй гэдгийг бусад тагтаанууд харна. Одоо талхны үйрмэгийг атгаар нь цацах хэрэгтэй. Энэ удаа илүү зоригтой хэд хэдэн тагтаа нисч ирнэ. Тагтаанууд аажим аажмаар зориг орж, та нарын хоорондын зай багасна. Төдөлгүй бүх талаас тань таг таа нууд хүрээлж, ахин цацагдах үйрмэгийг харж, таны алган дээрээс тоншиход ч бэлэн болдог. Дөнгөж сая та аажим нөлөөллийн аргыг хэрэглэсэн гэж тэд сэжиглээ ч үгүй. үр дүн ил харагдана: тагтаа танаас айхаа больжээ.

Шувуудаас суралцъя, үдэшлэгт аажим аажмаар дасан зохицож болно. Хэрэв шууд л толгойгоороо шунгавал найдвар тай живнэ. “Би чадна аа, инээмсэглэж байгаад л амархан” гэж духаа үрчийлгэн байж ам гарах хэрэггүй. Ийм хандлага нь үдэшлэгний өмнөх айдсыг тань нэмэгдүүлэх учир ямар ч үр ашиггүй. Та өөр дээрээ хэтэрхий хүнд ачааг цаг нь болоогүй байхад үүрүүлж орхино. Тэгсэнд орвол “Би аравхан хором болно. Түүнээс хэтрэхгүй” гэж амла.

Арван хормын дотор зовж амжих уу? Шүдний эмч арван хором шүдийг тань өрөмдөж байхад та таагүй мэдрэмжээ тэсч гарах чадвартай шүү дээ. Хэрэв “Санаа бүү зов, гуравхан цаг өрөмдөнө” гэж хэлбэл байдгаараа зугтаах биз.

Дараа нь нохой шиг сүүлээ хавчаад байдгаараа зугтаахгүйн тулд олон хүнтэй газар бүтэн

цагаар байх гэж эхэндээ өөрийгөө бүү албад. Анхны үдэшлэгэн дээр ердөө арван хором байна гэж төлөвлө. Давж дуусаад өөрийгөө магтаж, улмаар явж болно. өмнөө тавьсан зорилгодоо хүрсэн учир та өөрөөрөө бахархах эрхтэй.

Дараагийн үдэшлэгэн дээр хорин хормыг өнгөрүүл, үүний дараа гучин хором гэх мэтээр.

“Бүсгүйчүүдтэй танилцаж, болзохдоо би дургүйцэхгүй л дээ. Ямар нэг үдэшлэгэн дээр хэн нэгэнтэй танилцах нь хам гийн амар гэдгийг ч мэднэ. Гэхдээ миний хувьд ийм байдлаар танилцана гэдэг шинжлэх ухааны зөгнөлт салбар шиг л санагддаг. Учир нь үдэшлэг нийллэг гэж бодохоос л хамаг бие минь чичирдэг, би өөрөө баар цэнгүүний газраар явах дургүй. Нэг танил маань саяхан намайг нэгэн нийллэгт урьсан юм. Харин би ийм зугаа цэнгэлд дасаагүй. Би түүнтэй ойр байхыг хичээсэн боловч уурлуулж орхив. Тэгэхээр нь би “Явлаа” гэж хэлсэн. Долоо хоногийн дараа танил маань ахиад л нийллэгэнд аваачсан. Харин энэ удаад надад илүү амар санагдав. Одоо би долоо хоног бүр хүмүүс дунд орж, олон хүний дунд аль болох удаан байхыг хичээх болсон. Ингэсэн нь надад ач тусаа өгч байх шиг. Юу гэвэл анхных шигээ салгалж чичрэхээ больсон билээ”

Жерми Б., Абалайн, Техас

Өөртөө итгэлтэй болох алхам №40

Үдэшлэгний дүрэм “10-20-30”

Шүдээ хавирч байгаад л:”За яахав, тэр үдэшлэгэнд чинь очъё л доо” гэж андгай тавих хэрэггүй. Энэ хэтэрхий чухал алхам. Ямар нэг ялихгүй үнэмшилгүй шалтгаанаас болж ам лалтаа зөрчих эрсдэл хэтэрхий өндөр байна. Харин сорилтоо үе шат болгон хуваа. Эхний үдэшлэгт арван хором л байна гэж амла. Хоёр дахь удаагаа хорин хором бол.. Гурав дахь удаад гучин хором гэх мэтээр. “Багаас их рүү” гэх зарчим нь нийллэг цэнгүүнээс дөлдөг айдсыг тань үр ашигтай эмчилнэ.

“Олон хүнтэй үдэшлэгийг тэвчиж чаддаггүй юм”

Бүрэг ичимхий хүмүүс үдэшлэг цэнгүүнээс зугтаадаг шалтгааны нэг бол хэтэрхий олон тооны зочид хөлхөлддөгт оршино. Хэрэв хэдхэн хүн уригдсан бол бүрэг нэгэн илүү чөлөөтэй биеэ авч явах болно. Нэгэн удаа надад олон хүнтэй цугларалтаас хэрхэн эмээхээ болихыг тайлбарласан захиа ирсэн юм.

“Үдэшлэгний харилыг минь тун энгийн дүрэм эмчилсэн юм. Энэ бол цагаасаа эрт ирэх. үүний ачаар би хүн цөөтэй байгаа дээр нь зочидтойгоо ярилцаж амждаг байлаа”

Иан Э., Балтимор, Мэриленд

Сайхан санаа байна шүү, Иан. Цагаасаа эрт очиход бас өөр нэг давуу тал бий: үдэшлэг ид үедээ явагдаж байх үед зочид дунд хэд хэдэн танил хүмүүс тааралдана. Хэрэв үй олон үл таних хүмүүс санааг тань зовоож эхлэх аваас таньдаг хэн нэгэн дээр очиж болно. Тэд таныг юуны өмнө бусадтайгаа танилцуулах болно.

Шууд л анх таарсан зочинтой бие дааж танилцах гэж оролдон азаа сорьсноос хамаагүй дээр.

Өөртөө итгэлтэй болох алхам №41

Зочид цөөн байгаа дээр эртхэн ир

Олон хүнтэй үдэшлэгт дургүй юу? Бүрэг ичимхий хэн ч болов эхэндээ дургүй л байдаг юм. Гэхдээ хэнд нь ч эртхэн шиг зочлон ирэх санаа төрдөггүй: бүгд л олон хүний дунд уусахыг илүүд үздэг. Чухам тэр олон хүнээс чинь л бүрэг ичимхийчүүд айдаг юм. Тэгэхээр нэг л зохицолдохгүй байна.

Үүнээс гарах гарц: хүмүүс цугларч амжаагүй байхад эртхэн ирэх. “Олон хүнтэй цуглааныг цөөн хүнтэй болгон” хувиргах хамгийн тохиромжтой арга. Цааш нь та ирсэн зочдыг угтаж, явцдаа тэдэнтэй танилцах болно. Эсвэл урьд нь танилцсан хүмүүс таныг бусад зочиддоо танилцуулах болно.

29-р бүлэг. Зочдод бүү уурла

Даруухан, олон хүнтэй, дуу шуутай гээд ямар ч үдэшлэгэн дээр зүгээр нэг байлцах нь хангалтгүй. Хэрэв та нийтлэг ичим хийчүүдтэй адил бол хөмсгөө зангидаж, царайгаа барайлгаж, гараа цээжнийхээ урд зангидах болно. Энэ нь найрсаг байдлыг огт илтгэхгүй. Ийм байдалтайгаар бүх л үдэшлэгийг ганцаараа өнгөрүүлж, улмаар ийм цэнгүүнийг зүрх сэтгэлээрээ үзэн ядах болно.

Эмэгтэйчүүд ээ, та нар дараах зүйлийн талаар эргэцүүлэн бодоод үз. Гудамжинд бяцхан муужгай харсан ямар ч хатуу сэтгэлтэй хүн үл тоомсорлож чадахгүй түүнийг өхөөрдөх болно. Хэрэв бяцхан муужгай айхгүй л бол ихэнх эмэгтэйчүүд түүнийг бүр илж, эрхлүүлэх болно. Хэрэв муужгай гэнэт сүнс ний баяраас ирсэн тамын муужгай шиг дүрээ хувилгаж, нүдээ онийлгон, байдгаараа нуруугаа бөгтийлгөн биеэ хурааж эхэлбэл та түүнийг илэх нь байтугай орхиод явахыг яарна.

Ер нь бол ичимхий бүрэг хүмүүс зочид руугаа могой шиг “исгэрдэггүй”. Тэд дүнсгэр, хэн ч халдашгүй дүрээрээ бусдыг эмээлгэдэг. Байгаа бүхий л байдлаараа тэд “Эндээс хорвоогийн хязгаар руу арилаад өгөхсөн” гэж мэдэгддэг.

Хэрэв та үдэшлэгт оччихоод нэг ч удаа хүмүүстэй яриа өрнүүлээгүй, бас элэгсэг бус байдалтай байсан бол үдэшлэгт очсон хэмээн өөрийгөө магтах хэрэггүй. Үдэшлэгэн дээр удаан байх нь бас нэг асуудал үүсгэнэ. Юу гэвэл нэрэлхүү бүрэг хүн өөрийгөө удаан хугацаанд аз жаргалгүй, азгүйгээр мэдэрвэл түүний яриа нь түргэсч, байгаа байдал нь тэвдүү, бас чичирч байгаагаа бусдад харуулахгүйн тулд гараа атгасан байдалтай болдог.

Ичимхий бүрэг зангаа нуун дарагдуулах гэсэн мэдрэлийн гаралтай дадал зуршлыг /харц бууруулах, хурдан ярих, чичирсэн гараа атгах/ “Аюулгүй арга хэмжээ” хэмээн сэтгэл судлаачид нэрлэдэг. “Зан байдлын эмчилгээний сэтгүүл”-д “байнгын түгшүүр, сөрөг үзэл бодол” гэсэн судалгааны үр дүн нийтлэгдсэн бөгөөд тэнд “өөрийгөө хамгаалах эдгээр аргуудыг бид хэдий чинээ хэрэглэж эхэлнэ, бидний бүрэг зан төдий чинээ их хурдан

архагшдаг” гэсэн байна.

Үдэшлэгэнд ирсэн л бол зорилтоо биелүүлсэн гэж зарим бүрэг ичимхий хүмүүс боддог. Шуугисан олны дунд очно гэдэг цэнгэж наадна гэсэн үг биш. Зул сарын өмнөх өдөр энэтхэг бүсгүй шиг сандрангуй байдалтай бусдад харагдаж байгаа бол цагаа дэмий үрж байна гэсэн үг шүү.

Өөртөө итгэлтэй болох алхам № 42

Үдэшлэгт зориулж тодорхой зорилтыг өмнөө тавь

Үдэшлэг цэнгүүнд явах гэж байгаа бол өмнөө хэд хэдэн зорилго тавь: “зочин бүрийн нүд рүү харах”, “нүүр царайдаа таатай, тайван байгаагаа илэрхийлнэ”, “гэрийн эзэн, танил, дур булаам хэн нэг зочин” гээд хэд хэдэн хүн рүү чин сэтгэлээсээ инээмсэглэнэ. Хичнээн зорилтыг үдэшлэгэн дээрх байх хугацаанд биелүүлэх гэж байгаагаа харьцуулаад үз. /өөртөө итгэлтэй болох алхам №40/ Арван минутын дотор нэг хүнтэй танилцаж амжина, хорин минутанд хоёр хүнтэй гэх мэтээр. Арван минутын турш хүмүүстэй шууд харьцана гэдэг нийгмийн дадал туршлагыг хөгжүүлэхэд нэг цагийн турш олон хүний дунд дуугүй, биеэ барьсан байдалтай байхаас илүү ашигтай.

30-р бүлэг. Бусдыг татах хувь хүний чанар

Байнга хувирагч хамелеонууд өнгө сонгохдоо бодолтой бай

Хамелеон буюу жижиг амьтан хүрээлэн буй орчноосоо шалтгаалж өнгөө хувиргадаг гэсэн үзэл нийтлэг тогтсон байдаг нь дэмий хоосон зүйл юм. Харин хүн бол үнэхээр хүрээлэн буй нөхцөл байдалдаа жинхэнэ дасан зохицдог амьтан. Хэрэв танд хамт ажилладаг өөртөө итгэлтэй найз байвал та ч мөн илүү нийтэч болдог. Учир нь та найзтайгаа байх нь элбэг учраас. Хэрэв найз тань үл таних хүмүүстэй амархан яриа өдөж чаддаг бол хэсэг хугацаа өнгөрөхөд та ч гэсэн түүний жишгийг дагана. Хэрэв танай найзууд үдэшлэг зохиохдоо дуртай бол та ч үүнд амархан дасна. Бүх зүйл амархан: сармагчин харсанаа л дууриан хийдэг.

“Миний найз бүсгүй Даффи туйлын нүүрэмгий, сэтгэлийн хөдөлгөөнөө гаргаж чаддаг нэгэн байлаа. Харин би ичимхий бүрэг ч гэсэн нийтэч найз бүсгүйгээ хичээнгүйлэн дууриадаг сармагчин гэх үү дээ. Бүрэг зантайгаа тэмцэхэд Даффи асар их үүрэг гүйцэтгэсэн гэдгийг би сайн мэднэ. Найзууд дотор тань тантай ижил хүйсний нүүрэмгий хүн үгүй бол заавал олно гэсэн зорилтыг тавь.

“Манай хэлтэст Рэйчел хэмээх тун ховорхон тохиолддог нүүрэмгий бүсгүй ажилладаг юм. Бид дотносч нөхөрлөсөн бөгөөд нэгэн орой тэрээр намайг шөнийн хоёр хүртэл бүжиглэдэг клубт аваачив. Явмаар санагдаж байсан ч намайг найз маань хүргэж өгөх ёстой байсан тул чадсангүй. Аз болоход тус клубт харанхуй булан байлаа. Тэнд л би нуугдаж танхимын голд бүжиглэгсэдийг ажиглаж суулаа.

Рэйчел өөрөө л залуус руу очиж, яриа өдөж, бас бүжгэнд дагуулан гарч байв. Би ямагт түүн шиг болохсон гэж хүсдэг байсан авч бүрэг зан минь саад болж байлаа.

Буланд уйдан суугаа намайг хараад Рэйчел уур нь хүрэв. Зовоод байна гэдгээ бараг мянган удаа түүнд тайлбарлахад хүрэв. Тэр хэтрүүлэн уусан бололтой. Хэрэв хэн нэг залуу дээр очиж бүжгэнд урихгүй бол намайг гэрт хүргэж өгөхгүй гэж тэр тун нухацтай хэлдэг байгаа. Гэхдээ миний хийж чадсан хамгийн том зүйл гэвэл нэгэн үл таних залуутай яриа өдөж чадсан явдал юм. үүний дараа би өөртөө илүү итгэлтэй болсон мэт санах болж, бас ахин хэд хэдэн удаа иймэрхүү байдлаар ярицлаа. Намайг тэдэн дээр очих үед эрчүүд их дуртай байх шиг санагдсан.”

Даниэль Б., Гринвич, Коннектикут

Дараагийн удаа Рэйчелтэй клуб руу явахдаа Даниэль харанхуй буланд нуугдахгүй байх гэж найднам. Бүрэг ичимхий зангаа үгүй болгох кампанит ажилд тань анхаарал халамжтай, өөртэй итгэлтэй найз байхад илүүдэхгүй шүү. Хэрэв Рэйчел бас бүрэг байсан бол тэд бүхэл оройг харанхуй буланд сууж өөрсдийгөө аз жаргалгүйд тооцох байсан буй за.

Өөртөө итгэлтэй болох алхам №43

Ижил хүйсний нийтэч найзыг ол

Бид хамелеон гэгч амьтны адил харьцаж байгаа хүмүүс тэйгээ “ижил өнгөнд” хувирдаг. Тантай ижил хүйсний нүүрэмгий, нийтэч найзыг олоход цаг хугацаа бүү харамла. үл таних орчинд танд эвгүй байдаг тухайгаа тайлбарла. Гэхдээ найзтайгаа үдэшлэгэнд ирчихээд гишгэсэн мөр болгоныг нь дагаж гишгэж болохгүй. Хэдхэн зочидтой танилцана гэсэн зорилт тавь.

“Харилцан тусламжийн систем”-ийг ашигла

Та маш өндөр ур чадвартай тагнуулч биш л бол өөртөө итгэлгүй байгаагаа нуун дарагдуулж чадахгүй. Биеийн хэл гэдэг хэдийгээр та нуун дарагдуулахыг хичээж байгаа ч гадагшаа гарч байгаа сэтгэл хөдлөлийг амархан илчилж байдаг зүйл.

20-р бүлэгт гардаг Калифорнийн клубт өөрийгөө инээмсэг лэж буй мэтээр боддог байсан тухай Стивений захиаг та санаж байгаа биз дээ? өөрийгөө ямагт уйтгартай байдаг талаар шинэ танилаасаа сонсоод тэр гайхсан гэдэг. Дайана гэх бүсгүй Чикагогоос захиа бичихдээ мөн дээрхтэй адил синдромоор шаналж байсан, гэвч түүнтэй тэмцэх тун сонирхол татам арга олсон тухайгаа бичжээ. Түүний найз бүсгүй Дайанаг байнга ажиглаж, бөгтийж эхлэх үед нь дохио өгдөг гэнэ.

“Эмэгтэй хүний хувьд би хэтэрхий өндөр-183 см, бүрэг ичимхий болохоор өөрийн ийм өндрийг үзэн яддаг. Ингээд байнга бөгтийж явах зуришилтай болсон юм. Хэдийгээр намайг хэн ч болзоонд урьдаггүй байсан ч би үдэшлэгт албаар очдог байлаа. Нэгэн удаа найз маань надад бөгтийхгүй бай хэмээн зөвлөв. өөрийнхөө дүрийг толинд хараад түүний зөв гэдгийг би ойлгосон юм. Нуруугаа цэхлэж эхэлсний дараа сэтгэл санаа минь ч дээрдэж, ичиж зовох нь ч бага болов. Ингээд би тэр найзаасаа нуруугаа засахад минь туслаач гэж гуйсан юм. Юу гэвэл намайг ахиад мөрөө унжуулах бүрийд нуруу руу минь түлхэхээр тохирсон билээ.

Та ч мөн найзынхаа тусламжийг авч болно. Үе үе тань руу харж, биеэ сул хаях төдийгүй бусад сандарч байгаа зуршлыг тань ажиглахыг хүс. Хэрэв та нэг л таагүй, тааламжгүй, найрсаг бус байж, бусадтай харц тулгарахаас зайлсхийж байгааг тань найз чинь анзаарвал танд сануулж дохио өгөг.

Бас шагналын хөтөлбөр гээчийг боловсруулах нь илүү ашиг тустай. Агаарын тээврийн компанийн нэгэн адил найз тань сануулах бүрийд шагналын оноо нэмж өг. Тодорхой хэмжээний оноо цуглуулж чадвал найзыгаа үдийн хоолоор дайлж, эсвэл өөрөө бэлгээ сонгох боломж олго. Ийм байдлаар түүнийг урамшуулснаар та ч гэсэн шагнал хүртэнэ. Энэ бол түүний итгэл.

Өөртөө итгэлтэй болох алхам №44

Өөрийгөө ажиглах үүргийг найздаа оноо

Таны инээмсэглэлийг ярвайж байна гэж хүмүүс бодож болох уу? Гүрвэл хэлээ нуухаас илүү богинохон хугацаанд та харцаа бууруулдаг уу? Таны биеийн хэл юуг өгүүлдэг вэ? “Хувийн газар нутаг” “Орохыг хориглоно” гэдэг шиг үү?

Найзаасаа үе үе тань руу харж нийтэч, өөртөө итгэлтэй байж чадаж байна уу гэдгийг тань ажиглаач гэж хүс. Түүнд зориулж жагсаалт гаргасан ч болно: цээжнийхээ урд гараа зөрүүлэх, царай нь найрсаг бус байх, нуруугаа бөгтийлгөх, хажуу тийш ууртай харах, инээмсэглэхгүй байх гэх мэтээр танд ажиглагддаг сандралын шинж тэмдэг буюу “аюулгүйн арга хэмжээ”-нүүдийг жагсаалтандаа оруул. Найз тань таныг ажиглахаа болихгүйн тулд мөнгө эсвэл өөр ямар нэг урамшууллыг бодож ол.

31-р бүлэг. Ичимхий зан, согтууруулах ундаа зэрэгцэн орших боломжгүй

Бие бялдарт ямар нэг өвчин мэдрэгдвэл бид эм уудаг. Хэтэрхий их тав тухгүй байдлыг мэдэрдэг бүрэг ичимхий хүмүүс сэтгэл зүйчид хандаж эмийн эмчилгээг хүсдэг. Гэвч бид биеэ даасан хүн болохоор хэдийнэ шийдсэн тул бүрэг ичимхий зангаасаа эмийн бус шалгагдсан аргаар салах болно. Харамсалтай нь зарим нэг бүрэг хүмүүсийн хувьд “өөрөө өөртөө тусал” гэх уриа нь шар айраг, хатуухан архи, эсвэл хар тамхи тат гэсэнтэй адил санагддаг. Энд тун түгшүүртэй баримтыг дурдъя.

“Нийгэмшихээс айдаг хүмүүсийн хувьд архи, согтууруулах ундаа хэрэглэх, сэтгэцийн идэвхжүүлэх үйлчилгээтэй бодисыг хэтрүүлэн хэрэглэснээс өөр өвчин тусах магадлал 2-3 дахин илүү байдаг. Байнгын түгшүүрээ дарахын тулд тэд өөрөө өөрсдөдөө “архины эмчилгээ” бичиж өгдөг байна”

“Сэтгэл зүйн судалгааны сэтгүүл”

Хар тамхи, согтууруулах ундаа нь бүрэг хүмүүст зүрх зориг оруулдаг авч харамсалтай нь тун ахархан хугацаанд л үйлчилдэг билээ. Сэтгүүлийн ширээн дээр таныг Хавайн бүжиг бүжиж байх үед хүмүүс тань руу инээмсэглэж, алгаа ташиж байгаа учир эргэн тойрныхондоо таалагдаж байна гэсэн дүгнэлтэнд хүрэхэд амархан шүү дээ. Эрчүүд ээ, та нар маш их ухаалаг учир шог ярианд бүгд инээж байгаа юм гэж буруу бүү бодоорой. Үнэн хэрэг дээрээ тэд таныг шоолж байгаа юм.

Эргэн тойрны бүх эрчүүд л таны дэргэдүүр эргэлдээд байгаа тул эмэгтэй та өөрийгөө хаданд гарсан гоо үзэсгэлэнтэй гэж бодож магадгүй. Дараа өдөр нь юу болсныг ойлгоод өөрийгөө хайрлах сэтгэл тань бүр их цохилтонд орно.

Яг ийм үзэгдэл, уйлмаар жишээтэй хэдэн жилийн өмнө өөрийн биеэр тулгарсан билээ. Найз бүсгүйгээ эргэхээр тэр үед би төрсөн хотдоо ирсэн юм. Ринигийн гэрийн саравчинд таатай нь аргагүй тухалж байтал эсрэг талын байшингаас дуу алдам гоо үзэсгэлэнтэй улаан шаргал үстэй бүсгүй гарч ирэв.

Рини түүнийг халыг харсан болоод:

- Энэ бол Саманта, манай шинэ хөрш. Хоосон толгойт. Бас тэгээд мэдэмхийрнэ. Түүнтэй мэндлэхэд буруу харна. Би мэдээж хөршийнхөө цонхон дор өдөржин эргэлдэж, тэдний араас тагнуулддаггүй, гэхдээ л тэднийд нэг ч эрэгтэй хоёр долоо хоногоос илүү хонодоггүй юм гэдгийг анзаарсан юм шүү. Нэг нь үзэгдэхээ болиход өөр нэг гарч ирнэ. Тэгээд л гурав дахь, дөрөв дэх гээд. Түүний санаанд хүрдэг зүйл гэж үгүй бололтой.

- Ийм үзэсгэлэнтэй байхад юу хүссэнээ хийж болдог юм байлгүй.

- Тийм дээ, гэхдээ энгийн бидэнтэй илүү эелдэг байж болох шүү дээ гэж Рини бухимдав.

- Бодож оллоо. Түүнийг хагас сайн өдөр шорлогоны үдэшлэгэнд уривал яасан юм бэ? Хоёулаа зохиох гэж ярьж байсан шүү дээ. Долоодугаар сарын дөрвөнд. Саманта чиний шинэ хөрш. Түүний араас гүйж байсан залуусаас ч бидэнд олдох юм бил үү гэж би санаа гаргав.

Ингээд би Самантагийн шуудангийн хайрцганд урилга хийв. Хариу ирнэ ч гэж найдсангүй.

Хагас сайны өдөр бид шорлогны хайруулаа халааж, мөстэй усанд шилтэй шар айргаа хийж байтал ард:

- Сайн уу, Би Самми байна гэх нь дуулдав.

Рини бид хоёр эргэж хараад зочноо гайхсан нүдээр харж зогслоо.

- Бурхан минь, хот дог ч сайхан үнэртэж байна. Шар айрагтай уух бүр ч гоё шүү. Болох уу? гэж Саманта дуржигнуулав.

Тэр хот дог биш харин шар айрагны тухай л асууна. Хариу хүлээлгүй тэрээр мөстэй хувин руу алхлаа.

Рини над руу ойртоод:

-Цаадах чинь халчихсан байх шиг байна. Арван хоёр цаг ч болоогүй байна шүү дээ гэж шивнэв.

Хэдэн цагийн дараа хэдэн сав шар айраг уусны дараа /бид хоёр хоёрыг, Самми зургааг/ яриа өрнөж эхэллээ. Эрчүүдийн тухай байлгүй яахав.

Рини ч мөнхийн дуугаа аялав:

- өнөө үед жинхэнэ эрчүүд гэж хаана байна ?

Нулимсаа барьж дийлэхгүй хөхөрч байснаа би:

- Юу хаана гэж? Саммитай болздог байхгүй юу гэж тоглоом хийв.

Бид хоёр руу тун гайхсан янзтай хараад Самми толгойгоо сэгсэрч:

- Тийм ээ, гэхдээ намайг бүгд л хаядаг гэлээ.

Рини бид хоёр шар айргаараа зэрэг турхирлаа.

Зочин маань нүдээ хэдэнтээ цавчаад:

- Ихэвчлэн би залуустай бааранд танилцдаг. Ингээд хаа нэгтээ хэдэн удаа хамтдаа яваад л салдаг. Намайг хэтэрхий их уудаг гэж буруутгаад дараа нь утасдахаа ч больдог юм гэлээ.

- Чи... Их уудаг уу? гэж Рини болгоомжтой асуув.

- Эрүүл байхад надад уйтгартай байдаг юм. Шинэ танил маань намайг үнэн хэрэг дээрээ бүрэг, ичимхий, уйтгартай гээд харчих вий гэхээс л айдаг юм. Ажил дээрээ би ихэнхдээ дуугүй л байдаг.

Рини бид хоёр бие бие рүүгээ харав.

Самми:

-Би бүр хар багаасаа л ганцаардаж өссөн. өөрөө тэгж хүсдэг болохоороо тэгсэн юм биш. Зүгээр л хэний ч нүд рүү харж чаддаггүй юм. Ахлах ангид ороод ууж, түүнийхээ ачаар тайвширч сурсаныхаа дараа л залуустай уулзаж эхэлсэн. Халсан үедээ би маш их хөгжилтэй байдаг, бүрэг ичимхий зан минь нөмрөөд ирэхэд би ахиад л архи захиалдаг гэж үргэлжлүүлэв.

Бид чин сэтгэлээсээ Саммиг өрөвдөж байлаа.

Итгэл архинд уусдаг

Согтууруулах ундаа эхэндээ үнэхээр өөртөө итгэх итгэлийг бий болгодог, гэхдээ удахгүй ээ. Үнэн хэрэгтээ энэ нь нөхцөл байдлыг бүр илүү даамжруулдаг. Та согтууруулах ундаа, хар тамхинд донтох аюултайгаас гадна нийгмийн нөхцөл байдалд бие дааж чиг баримжаагаа олох боломжийг үгүй хийж байна гэсэн үг. Дараагийн удаа өөртөө итгэлгүй байдал тань улам бүр гүнзгийрэх болно. Нэр хүндэд тань толбо суух, бас тэсэхийн аргагүй шартах гээд цаашид дэлгэрүүлэн ярихаа больё.

Өөртөө итгэлтэй болох алхам №45

Хэтрүүлэн ууснаас дутуу орхисон нь дээр

Хүн болгонд согтууруулах ундаа хэрэглэх өөрийн гэсэн хэм хэмжээ байдаг. Хэм хэмжээ гэдэг нь согтохгүй хүртэх дээд хэмжээ гэсэн үг. Хэрэв таны хэмжээ гурван лааз бол гурав дахиас нь татгалз. Хэрэв хоёр хундага дарс бол нэгийг угаад л болоо. Харин таны хэмжээ ганц хундага бол кола юм уу рашаан уу. Энэ нь өөртөө итгэлтэй байдлын шинж тэмдэг. Таныг согтууруулах ундаанд шуналгүй юм байна гэдгийг олж харан эргэн тойрныхон тань таныг хүндлэх болно.

Бидний уулзалтаас хойш хоёр жил өнгөрөхөд Самми маш хурдан хөгширсөн тухай Рини ярьсан юм. Улаан шаргал үст гоо бүсгүй гэж нэрлэхэд хэцүү болжээ. Араас нь гүйсэн залуусын цуваа тасарч, тэрээр ажилдаа явах гэж л гэрээсээ гардаг болжээ.

Бас нэг гунигт баримт гэвэл “Түгшүүрт сэтгэл зовнилын сэтгүүл”-д нэгэн судалгааны үр дүнг нийтэлсэн бөгөөд тэнд согтууруулах ундаа хэрэглэж айдсаа дардаг урхаг ичимхий хүмүүс эрүүл явдаг ичимхий бүрэг хүмүүстэй харьцуулбал гэр бүл зохиох нь нэн ховор гэж бичжээ. Саммигийн тавилан ч ийм байсан бололтой.

Наймдугаар хэсэг.

Нэрэлхэлгүй чалч

Хүн хэдий чинээ ухаалаг, боловсролтой байснаар тэдэнд утга учиргүй “буу халах” нь таагүй санагддаг гэгцгээдэг. Ойлгомжтой л зүйл. Ярьж хэлэлцэх өчнөөн гүн гүнзгий сэдэв байхад цаг агаарын тухай, эсвэл хөрш нь хэрхэн амьдарч байгаа талаар ярьж үнэтэй цагаа алдаад яах билээ?

Харилцааны явцад ойр зуурын утгагүй яриа ямар чухал үүрэг гүйцэтгэдгийг та одоо болтол ойлгоогүй бололтой. Ойр зуурын яриа бол гүнзгий утга санаатай харилцан ярианы оршил болж ярилцагчдыг нэгтгэж байдаг. Энэ нь ярилцагчийн сэтгэл санааны байдал ямар байгааг, зан чанарын онцлогийг, цаашилбал яриа хааш нь өрнөхийг урьдчилан мэдэх боломж олгодог.

Гэхдээ ихэнх хүмүүс дууны үг биш аялгуу нь чухал байдгийг мартдаг бололтой.

32-р бүлэг. Улиг болсон зүйлээс айдаг уу?

“Би эхнийх нь”

Хэн нэг таньдаг хүн тань таныг чиглээд ирж явааг та харжээ гэж бодъё. Таны толгойд янз бүрийн бодол эргэлдэж “Би тэнэг юм ярьчих вий дээ. Тэр намайг өөдгүй амьтан гэж бодно доо. Эсвэл надаас юм асуухад нь би гацчихвал яана аа? Тэгсэнд орвол түүнийг хараагүй мэт дүр эсгэе” гэсэн шийдвэрт хүрнэ.

Эсвэл танд өөр санаа төрж “Зүгээр л мэндлээд өнгөрвөл яасан юм бэ?” гэж шийднэ. “Сайн уу, ажил сайн уу?” Улиг болсон мэт боловч чухам иймэрхүү маягаар мэндчилэх нь хүмүүний соёлд тогтсон зүйл. Мэдээж хэрэг ийм нөхцөлд хэн ч нухацтай дэлгэрэнгүй хариултыг хүлээхгүй. Таны зовлон, эсвэл шамбрам хүндэрсэн тухай чинь сонсохыг хүсэхгүй.

Танил хүмүүс гудамжинд тааралдах талаар яригдаж байвал яриаг хэн түрүүлж эхлүүлж байгаа нь хождог юм шүү. Өөртэй нь хүн мэндлэхэд өөрийг нь хүндэтгэж харьцаж байна гэдгийг ойлгодог бөгөөд аливаа таагүй зүйл мэдэрдэггүй. Энэ бүхэн өөртөө итгэх итгэлийг төрүүлдэг. Ийм маягаар хүмүүстэй уулзахдаа ч, цаашид өрнөх ярианаас ч айхгүй байгаагаа бид албаар ойлгуулж байгаа юм. Эхний алхамыг хийхдээ бид зовж байлаа ч гэсэн эерэг эрчим хүчийг ялгаруулж байдаг юм шүү.

Өөртөө итгэлтэй болох алхам №46

Түрүүлж яриа өд

Харилцан ярианд бүрэг хүмүүс “Би эхнийх нь” гэсэн байр суурийг баримталсан нь илүү ашигтай. Танил хүнтэйгээ хаа нэгтээ тааралдаад “Сайн уу? Юу байна?”, “Уулзахад таатай байна”, “Амьдрал ямар байна?” гэж түрүүлж дуугараарай. Сэтгэл хөдлөл гэдэг өөртөө итгэлтэй, найрсаг байдалтай салшгүй холбоотой. Эргэн тойрны хүмүүст таны талаарх

сэтгэгдэл эхний арван секундэд бий болдог гэдгийг бүү мартаарай. Шинээр ахин уулзах бүрийд тэр сэтгэгдэл өөрчлөгддөг. Тэгэхээр энэ арван секундын эхний тавыг хэн мэндлэх бол хэмээн хүлээж дуугүй өнгөрүүлэх шаардлага байна уу?

“Бүх зүйл сайн. Харин та?”

“Сайн уу? Юу байна?” гэсэн хэвшил болсон мэндчилгээ сонсоод “Сайн, сайн. Харин чи?” гэх мэтээр тоть шиг давтах шаардлага байхгүй. /Ярилцагч тань бас л “сайн” гэж хэлээд та хоёр хоёул чимээгүй болж, өөр юу хэлэхээ мэдэхгүй бие биен рүүгээ харах болно/

Харилцан ярилцагчийнхаа ажил хэргийн талаар амин чухал хариулт шаардсан асуулт тавихгүй байлаа гээд та бүдүүлэг хүн болохгүй. “Сайн” гэсэн жижүүрийн хариултыг хурдхан шиг даван туулаад амьсгаагаа гаргаж өнөөдрийн үйл явдлын талаар ямар нэг зүйлийг яриандаа оруул:

Тэр: Сайн уу, юу байна?

Та: Бүх зүйл сайн. өнөө оройны тэмцээнийг тэсч ядан хүлээж байна.

Дараа нь “Та тэмцээн үзэх үү?” хэмээн хариу бөмбөг илгээ. Одоо та асуулт тавьсан учраас ярилцагч тань хариулах ээлж. Энэ загварыг би “Анхааруулга-асуулт” гэж нэрлэж байна.

Итгэнэ үү, байна уу өөрөө мэд. Цаг агаарын талаарх яриа ч энд сайхан тохирно. Бусад хүмүүсийн яриаг ч гэсэн сонсоод үзээрэй, дэлхий дахинд бүх харилцан ярианы дийлэнх нь цаг агаараас эхэлдэг юм шүү.

Тэр: Сайн уу, юу байна?

Та: Сайн. Дулаарч байна шүү, бүтэн сайнд нартай байна гэнэ.

Энэ бол таны тайлбар. Дараа нь “Амралтын өдөр ямар төлөвлөгөөтэй байна даа?” Энэ бол таны асуулт болно.

Цаг агаарын талаар ийнхүү санаандгүй дурдсаны дараа сонирхолтой яриа өрнөж болно. Ойр зуурын яриа хэр удаан үргэлжилнэ, сонирхолтой хэлэлцүүлэг болох боломж төдий чинээ өндөр байх болно. Утга агуулгагүй өгүүлбэр нь агуулгатай ярианы эхлэл болдог юм шүү.

Өөртөө итгэлтэй болох алхам №47

“Анхааруулга-асуулт” загварыг ашигла

“Ажил сайн уу?” гэсэн асуултанд “Сайн. Харин таных?” гэсэн уламжлал болсон хариултыг бүү өг. Ингэснээр харилцан яриа эхэлж ч амжаагүй байж дуусгавар болдог. Дараа нь ямар нэг анхааруулсан зүйлтэй холбоотой асуулт тавь. Ингэснээр “өөртөө итгэлтэй, найрсаг танил”-ын жагсаалтанд орох боломжтой болно.

/Санамж: хэрэв харилцан ярилцагч тань таны асуултанд “тийм”, “үгүй” гэсэн ганц үгээр

хариулсан бол асуулт тавьж, яриагаа “унтраачихгүй” байхыг хичээ. Энэ талаар бид дараа өөртөө итгэлтэй болох алхам №51-т ярилцах болно.

33-р бүлэг. Хэлэх үггүй болсон бол Яах вэ?

“Хэрэв өнөөдрийн үйл явдал бусдад огт сонин биш бол яах вэ? Надтай ямар ч сонин зүйл тохиолдоогүй, тохиолддоггүй, ер нь хэзээ ч тохиолдохгүй бол яах вэ?” гэсэн бодол таны толгойд эргэлдэж эхэлсэн байх. Өөрийгөө бүү зовоо. Зүгээр л хамгийн энгийн, бүр улиг болсон зүйлийн талаар ч хамаагүй тэсч ядсан, баяртай дуугаар илэрхийл. “Сайн уу? Юу байна?” гэсэн асуултын дараа “Сайн, сайн. Сая хотоор нэг явж шинэ цүнх хайлаа шүү. Надад энэ цүнх таалагдахгүй байгаа юм. /таны анхааруулга/ Харин та?/асуулт/” гэж тун эрч хүчтэйгээр хэл.

Магадгүй, цаад хүн өөрийнх нь цүнхийг төрсөн өдрөөр нь хүргэн бэлэглэсэн хэмээн хариулна. Мэдээж ийм яриаг удаан үргэлжлүүлэх амар биш. Гэсэн ч инээмсэглэж, харилцан ярилцагчийн үгийг анхаарвал зохистой шинэ мэдээ мэтээр хүлээн ав. Түүний хүргэн хаана амьдардагийг нь асуу. Тэр нь хаана байдаг гээд л...Яваандаа жинхэнэ яриа хэрхэн өрнөж эхэлснийг та анзаарах ч сөхөөгүй байна.

Өөртөө итгэлтэй болох алхам № 48

Хамгийн уйтгартай зүйлийг ч дуулиант мэдээ шиг хүлээж ав

Таны үг хичнээн уйтгартай санагдсан ч түүнийг хамгийн дуулиантай шинэ мэдээлэл шиг дамжуул. Ингэснээр таныг сонсч буй хүний анхаарлыг татна. Тэгэхээр таны яриа хичнээн уйтгартай байсан ч тэрбээр энэ долоо хоногийн хамгийн дуулиант явдал шиг хүлээж авна. Та түүний хувьд сонирхолтой хүн болж хувирна.

34-р бүлэг. Байдаг л нэг асуултад сэтгэлийн хөдөлгөөнөөр хариулах нь

Энэ бол хожигдол үгүй нүүдэл. Яриа эхэлснээс таван хормын дараа харилцан ярилцагч тань “Та одоо юу хийж байна?” гэж зайлшгүй асууна. Тэр болгонд үгээ сонгох гэж зовж хэрэггүй. Харилцан ярилцагч тань таныг хорвоогийн хамгийн сонирхолтой ажил эрхэлдэг гэдэгт итгэхээр ажил үүргийнхээ талаар оновчтой, өөдрөг хариултыг урьдчилан бэлтгэ.

Харамсалтай нь олон бүрэг хүмүүс зайлшгүй тулгарах энэ асуултыг сонсоод толгойгоо гудайлгаж ирээд “Би ердөө л..” гэж бувтнадаг. Нэгэн албан газарт ирээд би хонгилд нь төөрчихөж билээ. Дэргэдүүр өнгөрсөн эмэгтэй надад зам зааж өгсөн юм. Би түүнд талархлаа илэрхийлээд ямар хэлтэст ажилладгийг нь асуулаа.

- Үгүй ээ, би зүгээр л нарийн бичиг хэмээн үл таних эмэгтэй хариулав.

Эрхэлж буй ажилдаа ийм үл тоомсорлосон байдлаар ханд санд нь би түүнийг сэгсрээд авмаар санагдлаа.

- Үгүй ээ, та зүгээр л нэг нарийн бичгийн дарга биш. Та нарийн бичгийн дарга гэж би зөөлөн хэлэв.

Эмэгтэй нар дуу гайхан харав.

Хэн нэгэн “Та юу хийдэг вэ?” гэсэн асуулт тавибал инээмсэг лэж байгаад ажлынхаа талаар сэтгэл хөдлөм ярьж эхэл. Олон улсын алдартай компанийн эзэн ажлаа үзэн яддаг бол эргэн тойрныхон нь түүнийг бүтэлгүй нэгэн гэж үзэх болно. Хэрэв та хан галттай мөнгө олдог, бас ажилдаа дуртай бол таныг ялалт байгуулсан нэгэн хэмээн хүлээн авна. Өөрт таалагдсанаараа амь дардаг хүнийг амьдралд ялалт байгуулсан нэгэн гэж үздэг. Аз тай, хийморьтой хүний хөл дор дэлхий тэр чигтээ сөхөрдөг юм.

Өөртөө итгэлтэй болох алхам №49

Эзэмшсэн мэргэжлээрээ бахарх

“Та юу хийдэг вэ?” гэсэн зайлшгүй ирэх асуултанд хариулахдаа ганц нэг үгээр бүү хязгаарла. Урьдчилан толины өмнө сэтгэл хөдөлгөм яриаг сургуулилаад үз. Уламжлал болсон асуулт танд ер бусын таашаал өгч буй мэт түүнд нөр их сэтгэл хөдлөлөөр хариул.

35-р бүлэг. Дуу хоолой маш чухал хүчин зүйл болох нь

Бүрэг хүн өөрийгөө бүрэг гэдгийг яаж барьж өгдөг вэ? “Хү мүүсийн нүд рүү харахаас зайлсхийдэг” гэж хариулбал таны зөв өө. Гэхдээ дуу хоолой гэдэг нь үүнээс ч дутуугүй гэрчлэх ба римт гэдгийг бүрэг хүмүүс мэддэггүй. Дууны чанга сул, түргэн удаан, чичиргээ зэрэг нь таны өөртөө хэр итгэлтэй байдгийг илэр хийлдэг үзүүлэлт юм. Итгэл дүүрэн хүмүүсийн дуу хоолой янз бүрийн хэлбэр, аялгуутай байдгаараа онцлогтой. Өөртөө итгэлтэй байдаг хүмүүс тохиромжгүй үед дуугаа хураах нь ховор байдаг.

Заримдаа хүмүүс бусдын хэлж байгаа үгний утгыг гэхээсээ илүү хэлж байгаа байдлыг нь онцгой анхаардаг. Хэрэв та шийдэмгий бус яривал: ”Миний үгийг анхаарах шаардлагагүй” гэсэн маягтай сонсогддог.

Ярьж байхдаа та гэнэт дуугаа хураавал:”Бодол санаагаа цэгцэлж чадахгүй байна” гэсэн ойлголтыг төрүүлнэ.

Эргэлзэж байвал:”өөрийнхөө үгэнд анхаарлаа төвлөрүүлж чадахгүй нь-учир нь миний талаар хүмүүс юу гэж бодож байгаа бол гэж бодохоос л сарниад байна” гэсэн үгсийг эргэн тойрныхон тань сонсоно.

Та амьсгаа авахгүй хурдан яривал: “Ахиад анхаарал сарниад, юу ярьж байснаа мартчихгүйн тулд би энэ өгүүлбэрийг хурдхан дуусгаадхая” гэж мэдэгдэж байгаатай адил.

Өглөөний хоолонд юу идсэнээ алтан загасандаа ярь

Таны алтан загас танд ахин тус болно. Хэдийгээр тэр чихгүй байсан ч та нэгэн хэмнэлээр сандралгүй ярьж сурч байгаа тул санаа зовох хэрэггүй. Үүнийг хөгжмийн зэмсгээр тоглож сурч байна гэж бод. Сургуулилт хийх тусам таны аялгуу илүү зүгшрэх болно.

Өөртөө итгэлтэй болох алхам №50

Алтан загастайгаа ярилцаж, ярих чадвараа хөгжүүл

Мэдээж хэрэг өглөөний цайндаа юу идсэн талаар ярих албагүй л дээ. Ямар ч сэдэв сонгож болно. Таваас зургаан хормын турш тун эрч хүчтэйгээр, ямар ч зог солт авалгүйгээр ямар нэг зүйлийн талаар алтан загасандаа /нохойн доо, муурандаа, эсвэл толиндоо/ ярьж өг. Мэдээж иймэр хүү ярианы үед харилцан ярилцагчдаа зориулан дундаа завсар лага авч болно. Гэвч алтан загас тань таны анхаарлыг тата хуйц ямар нэг зүйл мэдэгдэж чадахгүй тул яриагаа үргэлжлүүл.

36-р бүлэг. өөр юуны талаар Ярилцах вэ?

Бувтнахаас дээр

Өөртөө итгэлтэй болох дараах алхмын ачаар та санасан бодсоноо илэрхийлэхдээ түгдчиж дүлэгнэх зовлонгүй болно. Бусдыг сонсч байгаа ихэнх хүмүүс “ммм”, “аанхаан”, “тийм л дээ”, “тийм үү”, “хэлэхийн эцэс алга”, “үгүй ер”, “өө за” гэсэн янз бүрийн авиа гаргадаг. Тэгтэл нэрэлхүү, ичимхий улсууд иймэрхүү дуу чимээнд авьяасгүй байдаг, тэдний санааг юу наас илүүтэйгээр ярилцагч өөрийнх нь тухай юу гэж бодох бол гэсэн бодол зовоодог. Бидний энд зөвлөх гэж буй арга дан ганц ичимхий нэрэлхүү хүмүүст ч зориулагдаагүй юм. Харин ичим хийчүүдийн хувьд энэ нь яриагаа ямар ч зовлонгүйгээр даван туулах баталгаа болно.

Хэвшил болсон дуу авиаг гаргаж байхын оронд асуулт тавихад бэлэн бай. үүнийг би “6-В зургаан асуулт буюу Хэн? Юу? Хэзээ? Хаана? Яагаад? Яаж?” гэж нэрлэж байна. Тэд чухам гайхамшигийг бүтээдэг бөгөөд тэдний ачаар яриа сайхан өрнөж, ямар нэг гацаанд орохгүй юм. Тухайлбал, та:

- Хэн чамд үүнийг бэлэглэсэн вэ?
- Юу гэж тэр дараа нь хэлсэн вэ?
- Хэдийд тэр үүнийг ойлгов?
- Хаанаас чи үүнийг олов?
- Яагаад энэ коллежийг чи сонгов?
- Яаж чи үүнийг хийж чадсан вэ? гэж асууж болох юм.

Ийм нөхцөл байдалд хэн ч хохирол амсахгүй. Ихэнх хүмүүсийн хувьд хамгийн дуртай хөгжим нь тэдний өөрсдийн дуу хоолой байдаг. Асуулт тавьснаар цаад хүн ихийг ярих боломж олгосноор “өө, одоо юуны тухай ярина даа?” гэх асуулт зовоохгүй болно.

“Зургаан асуулт” гэх баталгаажсан аргын хэрхэн үйлчилдэг болохыг жишээгээр харуулья. Ноён Храп Италид амралтаа өнгөрүүлсэн тухайгаа бусдад гайхуулан ярина. Энэ тохиолдолд таны тавих асуулт:

- Хэн тантай хамт явсан вэ?

- Юуг та харсан вэ?

- Хэдийд чухам та Италид очив?

- Хаана буудалласан бэ?

- Яагаад та Италийг сонгосон вэ?

Саяхан миний бие нэгэн танилтайгаа энэ тэрийг ярилцаж байх даа гэнэт түүнд асуулт тавих ямар ч боломж олгохгүй бай гаа гаа анзаарсан юм. Ингээд түүнийг яриулахын тулд албаар дуу гүй болов. Гэтэл тэр”Лейл, чи үргэлжлүүл. өөр ямар нэг зүйлийн талаар ярь л даа” хэмээн тун товчхоноор өөрийгөө илэрхийлэв. Ура. Хорин минутын турш ганцаараа ярьсаны дараа надтай ярилцагч тун ховорхон тааралддаг сонирхолтой хүн гэдэгт би итгэлтэй болов.

“Урьд нь миний албан бус ярианаас болгоомжилдог байлаа, хү мүүс намайг ийм дуугүй хүн болохоор надаас зайлсхийдэг юм шиг санагддаг байв. үл таних хүмүүстэй ойр зуурын зүйлийн талаар ярилцахдаа эмээдэг зангаа даван туулахад бу сад хүмүүст миний сэтгэгдэл төдийлөн хамаатай биш шүү дээ гэд гийг ойлгосон явдал. Тэдэнд ер нь ямар хамаа байна? Хү мүүст голдуу нэгбүрчлэн асууж, лавлаж байх нь таалагддаг бололтой”

Ральф Г., Гринвилл, Кентакки

Өөртөө итгэлтэй болох алхам №51

Яриаг уртасгахын тулд асуулт тавь

“Аанхан”, ммм-м” гэсэн бүх дуу авиагаа тэр роботуудад л үлдээ. “Хэн?”, “Юу?”, “Хэзээ?”, “Хаана?”, “Яаж?” гэсэн асуултыг тавь. Нарийн ширийнийг сонирхож байгаа байдал тань харил цан ярилцагчид таалагдана. Та ч мөн сонирхолтой яриаг унт раахгүй албадан өрнүүлэх гэж зовох шаардлага байхгүй болно.

Дэлгэрэнгүй бол сайн, хэт товчхон бол дэмий

Дээрх асуултуудын тусламжтайгаар харилцан ярил цагчийн хаа яриаг дэмжихийн сацуугаар зайлшгүй тулгарах хэв шил болсон асуултад ч та өөрийгөө бэлд. Гэхдээ хэрхэвч ганц үгээр хариу хэлж болохгүй. Тухайлбал:

- Энэ жил та амралтаа хаана өнгөрүүлэв дээ?

- Флоридад.

- Ээж /аав, хүүхэд, ах, эгч, хань ижлийн / -ийн чинь ажил сайн уу?

- Сайн гэх мэтээр.

Хэтэрхий товчхон хариулт гэдэг нь яриаг бүр дөнгөж эхлэх үеэс л үгүй хийх найдвартай арга. Тэрний оронд илүү дэлгэрэнгүй хувилбарыг сонго "Бид уг нь Кариб руу явах гэж байлаа. Тэгтэл илүү өндөр үнэтэй тусна гэж шийдсэн. Тэгтэл Флоридагийн талаарх санал орж ирсэн. Тэнд чинь өчнөөн олон сонирхолтой газартай, тэгээд л....." гэх мэтээр үргэлжлүүлэх хэрэгтэй.

Өөртөө итгэлтэй болох алхам . 52

Хэтэрхий товч байснаас нуршуу байсан нь дээр

Аливаа асуултад дэндүү тойрууг нуршуу хариулчих вий хэмээн эргэлзэж өөрийгөө бүү зовоо. Чамаас асууж магадгүй асуултуудыг урьдчилан бодож түүнд нэг үгээр бус аль болох дэлгэрэнгүй хариулахыг хичээ. Диснейлэндэд очих гэсэн ухаалаг шийдвэр гаргах хүртэл хэр удаан бодлогширсон нь тантай ярилцагч хүнийг бишрүүлэх болов уу. Юу л бол. Гэхдээ бидний санаж байгаагаар хөгжим маш чухал. Уртхан хариулт гэдэг нь таатай хөгжим шиг л сонсогддог.

37-р бүлэг. Нэрээр дуудах нь Чухал давуу тал

Бусдын амнаас өөрийн нэрийг хэдэн сая удаа сонссон хэдий ч өөрийг нь нэрээр нь дуудаж харьцахад ямар ч хүн зайлшгүй тайвширч эелдэг болдог. Харилцан ярилцагчдаа нэрийг нь дуудан хандахад таны талаар олон зүйлийг өгүүлдэг гэдгийг та мэдэх үү? Бусад хүмүүст энэ нь "Би өөртөө итгэлтэй байна. Та надад таалагддаг. Би таныг хүндэлдэг. Бид найзууд" гэж мэдэгдэж байх шиг сонсогддог.

Нэг удаагийн ярилцлагын үеэр харилцан ярилцагчийнхаа нэрийг хэдэн удаа дуудах ёстойг ямарваа нэгэн шинэ дадал эзэмших үед тоолоход маш хэцүү байдаг. Гэвч яваандаа чухам хэдийд нэрээр нь дуудах ёстой вэ гэдгийг ойлгож мэдэрдэг болно. Харин одоохондоо мэндлэх, салах ёс гүйцэтгэхдээ хэрэглэж бай.

- Өглөөний мэнд /нэр/

- Тантай уулзахдаа баяртай байна /нэр/

- Баяртай /нэр/

- Тантай ярилцахад таатай байлаа /нэр/ гэх мэтээр.

Гэхдээ болгоомжтой байхад илүүдэхгүй. Харилцан ярил цагчийн нэрийг хэтэрхий ойр ойрхон дуудна гэдэг бага зэрэг хуурамч, хиймэл мэт санагдаж магадгүй. Тэр байтугай цаад хүний дургүйцлийг төрүүлж магадгүй.

Хэдэн сарын өмнө миний компьютер гацчихав. Би засварын газар руу утасдаж намайг компьютерээ асаах бүрийд алдаа заагаад байгаа тухай хэлэв. Яриа нэг иймэрхүү өрнөв:

Засварчин: Ойлгомжтой. Таныг хэн гэдэг вэ?

Би: Лейл

Засварчин: Та компьютерийнхээ дэргэд байна уу одоо, Лейл?

- Тийм ээ, би өмнө нь л сууж байна.

- Сайн байна, Лейл. “Миний компьютер” гэдэг зураг дээр хоёр удаа дохь.

- Бэлэн боллоо.

- Лейл, харин одоо хуудаснуудын тэмдэгтүүдээр хулга наараа дохиод үз дээ. Болж байна уу, Лейл?

- Тийм ээ.

- Харин одоо, Лейл. Тэрхүү хуудас байрлаж байгаа чиглэл рүү дэлгэцээ эргүүлээд үз дээ.

- Одоохон. /энэ үед би өөрийгөө хэн гэдгийг мэдэж л байна шүү дээ гэж хашгирмаар санагдаж байлаа.

- Харин одоо онгойхгүй байгаа хавтас дээрээ хоёр удаа хулганаараа дохиод үз, Лейл.

Энэ мөчид би тэр засварчныг алхаар нүдээд авахад бэлэн байлаа.

Жаахан дасгал хийгээд үзсэний дараа харилцан ярилцагчийнхаа нэрийг хэдийд дуудах вэ, хэдийд нь хэлэхгүй байх вэ гэдгийг та ойлгох болно. Өөртөө итгэлтэй байдлын хамтаар иймэрхүү бяцхан маягийг илүү мэдрэмжтэй хэрэглэж сурах болно. Харин одоохондоо хоёронтаа дуудахад л хангалттай.

Өөртөө итгэлтэй болох алхам .53.

Нэр дуудахад хязгаар бий

Харилцан ярилцагчийнхаа нэрийг уулзахдаа, бас салах ёс гүйцэтгэхдээ дууд. Иймэрхүү зүйлд түүний сэтгэл зөөлөрч, сайхан ааштай болно. Гэхдээ болгоомжтой бай: нэрийг хэтэр хий ойр ойрхон дуудах нь зөөлрүүлэх бус харин сэтгэл бачимдуулахад хүргэж болзошгүй.

38-р бүлэг. Бүх зүйлийг урьдчилан хэлэхэд амархан

Гэрийн бэлтгэл

Саяхан нэгэн үдэшлэгнээс гэртээ ирээд би нэг мэдээжийн зүйлийг ухамсарлан ойлгож билээ. Гэнэт л тархинд минь гэрэл ассан мэт гэгээрсэн билээ. Юу гэвэл үдэшлэгэн дээрх бүх яриа нүүдэл суудал, гэр бүл, хүүхэд, гэрийн тэжээмэл амьтад, амралт, спорт, алдартай хүмүүс, үндэстнийг хамарсан саяхны байгалийн гамшиг гээд өнөө л улиг болсон зүйлүүдийн тухай байлаа.

Заримдаа зочид илүү дээгүүр зүйлүүд рүү ч шилждэг. Тухайлбал Мин улсын ноёрхлын үеийн арван гурван авс, эсвэл “том дэлбэрэлтийн онол” гэх мэт. Гэвч ихэнх ярианы сэдэв бодитой бөгөөд урьдчилан тааж болохуйц байдаг шүү дээ. Тэр нь ч ичимхий бүрэг хүмүүст илүү хялбар байдаг. Энэхүү дуулиант нээлтийн үр дүнд өөртөө итгэлтэй болох 54-р алхамыг би боловсруулж чадсан юм.

Тэгэхээр үдэшлэгэн дээр яригдаж болох бүхий л сэдвүүдийг жагсаан бич. Сэдэв бүрээр интернэтээс мэдээлэл хай. Хэрэв саяхан болсон үйл явдлын тухай бол телевиз, радио, сонин гээд өөрт илүү ойр дөхөм байдаг олон нийтийн мэдээллийн хэрэгсэлд ханд. Саяхан болсон улс төрийн дуулиант явдал юм уу алдартнуудын салалтын талаарх өөрийн үзэл бодлыг боловсруулан тунгаа. Бүгдийг донсолгосон эдгээр үйл явдлын талаар юу хэлж болохоо урьдчилан шийд. Хэрэв та хэтэрхий их зохиож ярихаар найдаж байгаа бол таныг амаа ангайхаас өмнө сонсогчид тань тараад бутраад явчихна шүү.

Өөртөө итгэлтэй болох алхам .54.

Ярианыхаа талаар урьдчилан бод

“Африкт байлдаж, Испанид өлсгөлөн болж, Флоридад шуурга дэгдэж, Техаст ган гачиг болж байгаа” талаар мэдэх нь бага хэрэг. Ярианд өртөх боломжийн сэдвүүдийн дэлгэрэнгүй жагсаалтыг гарга. Бусдыг ангайлгам том илтгэл, эсвэл Харвардын дайтай лекц бэлтгэх шаардлагагүй. Гэсэн ч жагсаалтанд орсон сэдэв бүрээр өөрийн үзэл бодлыг боловсруул. Ингээд өдөр тутам тэрхүү жагсаалт болон өөрийн сэтгэгдлийг шинээр бичсэнээр албан ёсны урилгыг хүлээлгүйгээр өөртөө итгэлтэй хүний байдлаар өөрөө ярианд оролцдог болно.

39-р бүлэг. Харин одоо таны нүүх ээлж

Өөртөө итгэлтэй болохын төлөө урагшаа

Харин одоо бусдын санал болгох сэдвээр өөрийн сэт гэгд лийг хэлэх бус өөрсдөө ярианы сэдвийг санал болгож сурцгаая.

Хэн нэгнийг “Хэтэрхий их өөртөө итгэлтэй” гэж эргэн тойр ных нь хүмүүс шагшиж байхыг та сонсч байсан уу? Тэд таны тухай яриагүй л байх. Ихэнх ичимхий хүмүүст өөртөө итгэлтэй зан чухам дутагдаж байдаг. Тэгэхээр одоо янз бүрийн өөр өөр асуудлаар хамгийн оновчтой сэтгэгдэл бий болгож сурцгаая.

Өөрийн зарчим болон ашиг сонирхлын жагсаалтаас эхлэг түн. Дэлхийн дулаарал гэдэг нь домог болсон зүйл, эсвэл компьютерийн тоглоом бол хүүхдүүдийг сургахад хамгийн сайхан хэрэгсэл гэдэгт та тун итгэлтэй байдаг байж болно. Эсвэл дэлхийн дулаарлаас болж манай гариг эрт, орой хэзээ нэгэн цагт шатаж үгүй болно, эсвэл компьютерийн тоглоомонд хэт автсанаар ирээдүйд шинэ үеийнхэн хөлгүй төрөхөд хүргэнэ гэж танд санагддаг байж магадгүй.

Дараа нь сэтгэгдэл бүрийг тунгаан бодож, түүнийг батлах баримтыг хайж ол. Баримт баталгааг интернэтээс хай. өөрийн сэтгэгдлийг өөрөө өөртөө илтгэ. Харин дараа нь гэртээ

бэлд сэн эдгээр сэдвүүд рүү яриаг хэрхэн эргүүлж болох талаар бодоорой.

Өөртөө итгэлтэй болох алхам №55

Өөрт ойрхон сэдвийг санал болго

Хэн нэгэн танд ярианы сэдэв санал болгохыг бүү хүлээ. Санаачлагыг өөртөө ав. Та ухаалаг үг хэлж чадах сэдвийг сонго, хэлэх ухаалаг үгээ ч урьдчилан бод. Дараа нь яриаг энэ сэдэв рүү мэдэгдэлгүй хазайлгах аргыг бодож ол. Сайтар мэдээлэл авсан зүйлийн талаар ярилцахад танд илүү амар байх болно.

Ингээд бас болоогүй ээ. үзсэн зүйлээ товчхон давтая. Одоо тэгэхээр та:

- Түрүүлж мэндлээд “Сонин юу байна?” гэж асуу. /өөртөө итгэлтэй болох алхам №46/
- “Сайн, баярлалаа” гэсэн хариуны дараа тэр даруй сануулга өг; /өөртөө итгэлтэй болох алхам №47/
- Харилцан ярилцагчдаа яриа өдөхийн тулд санамжийнхаа дараа шууд асуулт тавь /өөртөө итгэлтэй болох алхам №48/
- “Та юу хийдэг вэ?” гэсэн гарцаагүй асуултад дуртай ажлынхаа талаар урам зоригтойгоор ярьж өг. /өөртөө итгэлтэй болох алхам №49/
- Яриаг үргэлжлүүлэхийн тулд харилцан ярилцагчаасаа зургаан асуултыг асуу /Хэн? Юу? Хэзээ? Хаана? Яагаад? Яаж?/ /өөртөө итгэлтэй болох алхам №51/
- Ярианы эхэнд болон төгсгөлд харилцан ярилцагчийгаа нэрээр нь дууд //өөртөө итгэлтэй болох алхам №53/
- Түгээмэл ярианы сэдэв гарч ирж магадгүй хэмээн урьдчилан хэлэх үгээ бод /өөртөө итгэлтэй болох алхам №54/
- Товч асуултад товч хариу бүү өг. Харин ч дэлгэрэнгүй хариул /өөртөө итгэлтэй болох алхам №52/
- Эцэст нь ямарваа нэгэн асуудлаар өөрийн сэтгэгдлийг урьдчилан боловсруулж бай /өөртөө итгэлтэй болох алхам №55/

Гэвч өөртөө итгэлтэй, дур татам харилцан ярилцагчдад бас нэгэн шинж байдаг.

40-р бүлэг. Эцсийн дүгнэлт

Одоо огт мартаж болохгүй зүйлийн тухай ярилцацгаая. өөрийн сэтгэгдлийг хэлээд харилцан ярилцагчийнхаа сэтгэгдлийг асуу. өөртөө итгэлтэй олон хүмүүс энэ зүйлийг мартдаг. Тиймээс юм хэлэхийг хүсч байсан хүмүүст яриа уйтгартай санагдаж болно.

“Эрчүүдийн нийгэмд эзлэх байр суурь, зан байдлын үнэлгээ”-г судлахын тулд эрдэмтэд хоёр төрлийн эрчүүдийг сонгон авчээ. Эхний бүлэгт эмэгтэйчүүдтэй үе үе уулздаг , эрчүүдийн хүрээлэлдээ нэлээдгүй нэр хүндтэй эрчүүд багтав. Хоёр дахь бүлэгт ямарваа нэг онцгой нэр хүнд олоогүй эрчүүдийг оруулав.

Судлаачид бүх оролцогчдоос бүжиглэж байх үедээ хамтран бүжиглэгч эмэгтэйтэйгээ яриа өдөж, дараа нь болзоонд урихыг хүсчээ. Тэдний яриаг нууц микрофоны тусламжтайгаар бичиж авч байв.

Нэр хүндтэй, нөлөөтэй эрчүүд ямарваа нэгэн асуудлаар өөрийн сэтгэгдлийг илэрхийлж байхдаа хамтрагч эмэгтэйнхээ сэтгэгдлийг сонирхож байлаа. Харин нөгөө бүлгийн эрчүүд огт ингэсэнгүй. Эхний бүлгийн эрчүүдтэй хамтран бүжиглэж байсан бараг бүх эмэгтэйчүүд болзооны урилгыг хүлээн авсан бол, хоёр дахь бүлгийн эрчүүдээс зөвхөн хэдхэн нь л зөвшөөрөл авч чадав.

Энэхүү зөвлөгөө нь зөвхөн эрчүүд эмэгтэйчүүдтэй ярил цахад хэрэгтэй зүйл биш. Таныг бусад хүн хайрлаж, хүндэлж байхын тулд харилцан ярилцагчаа ч бас хүндэтгэхээ бүү мартагтун.

Өөртөө итгэлтэй болох алхам .56

Таныг сонсч буй хүнд ч өөрийн сэтгэгдлийг илэрхийлэх боломж олго

Гайхамшигтай харилцан ярилцагч болохын тулд өөртөө итгэлтэй болох бүхий л алхамыг ашиглахын сацуугаар харилцан ярианы хамгийн чухал мөчүүдийн талаар бүү мартагтун. Аливаа нэгэн асуудлаар харилцан ярилцагч тань ямар сэтгэгдэлтэй байгааг асууж, түүнийг анхааралтай сонс. Дараа нь дөнгөж саяхан харилцан ярилцагчийн илэрхийлсэн зүйлийг сануулан яриагаа үргэлжлүүл. Улмаар түүнд ярих боломжийг өг. үүнийг чөлөөтэй, өөртөө итгэлтэй харилцаа гэж нэрлэдэг.

Хэрэв та өөртөө итгэлтэй болох алхмыг урьдчилан гүйцэтгэсээр байвал нэг л шөнө орон дээрээ үсэрч босоод “Гайхалтай. өнөөдөр би чөлөөтэй ярилцаж чадсан. Бүх зүйл өөрөө л ундраад ирсэн” гэж өөртөө хэлэх болно. Ялалтын энэ шөнө та тун удахгүй ичимхий бүрэг зангаа гээх болно гэсэн бодолтойгоор унтах болно.

41-р бүлэг. Зарим нэг сонирхолтой Ярилцагч нар бараг нэг Ч үг ганхийдэггүй

Би та бүхэнтэй найдвар төрүүлэм зарим нэг баримтыг хуваал цах гэсэн юм. Яриа өрнүүлэх янз бүрийн аргуудыг ашиглахын хэрээр та улам бүр биеэ чөлөөтэй авч явж байгаагаа мэдрэх болно. Харин одоохондоо өөрийн хүчинд бүрэн итгэлтэй бус байгаа, тиймээс бусдад таатай сэтгэгдэл төрүүлэхийн тулд дандаа яриад байх албагүй гэдгийг санагтун.

Миний бүхий л амьдралыг өөрчилж чадсан гэж болох нүдээрээ ярилцах аргыг Даффи надтай сургуулилснаас хэдэн сарын дараа би түүнтэй утсаар ярьж энэ явдлын талаар нэхэн дурссан юм.

- Даф, одоо би зорчигчдынхоо нүд рүү ядах юмгүй зоригтой харж чаддаг болсныг чи төсөөлж ч чадахгүй дээ. Шууд л нүд рүү нь ширтэж чаддаг болсон.

Намайг ийн өөрийгөө бахдаж байхад Даффи чухал дуугаар ярьж эхэлсэн нь тэр ямар нэг зүйл сэдсэн нь илт.

- Чи цагийн дараа над дээр хүрээд ирж чадах уу? гэж тэр асуув.

- Тэгэлгүй яахав. Яасан? гэж хэлж дуусаагүй байхад тэр утсаа тавив.

- Өнөөдөр чи өөртөө итгэлтэй болох салбарт диплом хүртэхэд дараагийн алхмыг хийх болно гэсэн үгсээр намайг угтсан нь миний сэтгэл зүйч эмчээр ажиллах нь түүнд их таалагдаж байгаа бололтой. –Ээж маань нэр хүндтэй зоог зохион байгуулах гэж байгаа. Тэгээд чи... гээд миний царайнд айдас илэрснийг анзаарсан тэр :-Бүү ай, Лейл. Аймшигтай зүйл ер байхгүй. Хүний нүд рүү цэхлэн харах чадварын дээр би чамайг харилцан ярилцагчаа анхааралтай сонсч сургах гэсэн юм. Чимээгүй сонсонгоо зөвхөн инээмсэглэ. Шаардлагатай үед толгой дохиж болно хэмээн тэр яаран өгүүлэв.

- Гэхдээ би үл таних хүмүүстэй ярилцаж чадахгүй шүү дээ. Тэдэнтэй юу ярихаа ч мэдэхгүй байна.

- Үүнд чинь л хачирны мөн чанар оршиж байгаа юм. Чамд ярих шаардлага огт байхгүй. Миний ээж манай улсад цагаачлан ирсэн хүмүүст тусалдаг байгууллагад сайн дурын ажилтан хийдэг. өнөөдөр ээж арван дөрвөн цагаач иргэнийг үдийн хоолонд урина. Тэдний нэг нь ч англиар ярьдаггүй. Одоо ойлгож байна уу? Чамд айх зүйл ер байхгүй. Чи нэг ч үг хэлэх шаардлагагүй. Зүгээр л инээмсэглэ. Нөхөрсгөөр биеэ авч яваад, зочдынхоо нүд рүү хар.

Дүүрэн хүнтэй грек зоогийн газарт биднийг ирэхэд тэнд байгсад бүгд л үл ойлгогдох хэлээр шулганана. Дафнисын ээж болон цагаачид том ширээний ард сууж байлаа. Даффи ээжээ үнсээд намайг танилцуулав. Грекээр би нэг ч үг мэдэхгүй учир намайг зоог зохион байгуулагчийн дэргэд суулгав.

Та бүгдийн өмнө тэр чигээрээ харагдах албагүй

Гэвч Даффи над руу ирмээд толгойгоо сэгсрэв:

- Ингэж болохгүй. Лейл, Леонидас болон Скопасын голд суу.

Юу юугүй арслангийн тор руу шидэгдэх гэж байгаа мэт би зовж байлаа.

Биднийг танилцуулж байх үеэр зочид инээмсэглэж байлаа. Би ч гэсэн муухан инээмсэглэх аядав.

- Санаа бүү зов, гэж Даффи надад шивнээд, -Чамайг грекээр ярьдаггүй гэж би тэдэнд сануулсан. Харин би ээжийн дэргэд сууна гэв.

- Даффи, намайг бүү орхи л доо.

Гэвч тэр хэдийнэ холдсон байв.

Зөөгч миний өмнө тавагтай хүйтэн сүмсээр бүрсэн най маал жархуу зүйлийг тавилаа. Леонидас надаас хоол таалагдаж байгаа эсэхийг дохин занган асуулаа. Нялцганасан нэгэн зүйлийг арайхийн зажлаад би толгой дохив. Тэр байтугай үл мэдэх хоолоо магтаж алгаа ташиж үзүүлэв.

Ийм чөлөөтэй байгаа байдал намайг гайхшруулав. Дип лом гүй атлаа өөрийгөө сэтгэл зүйч гэж нэрлэсэн найз маань өвчтөнөөрөө бахархаж болох байлаа. Амьдралдаа анх удаа би үл таних хүмүүсийн дунд ширээнд суучихаад үл үзэгдэгч болохсон гэж мөрөөдсөнгүй. Харин ч эсрэгээрээ бардам гэгч нь нуруугаа цэхлээд, духнаасаа үсээ хойшлуулж, ширээний нөгөө өнцөгт суух нүдэнд дулаахан грек залуучууд руу харан инээмсэглэж байлаа.

Харин дараа нь хамгийн аймшигтай зүйл болов. Дур булаам нэгэн грек залуу дэргэдэх хүмүүстээ нэг зүйл хэлээд шууд намайг чиглэв. Би сандарч эхлэв. Хэрэв тэр англиар яриад эхлэвэл яана? Тэгээд би түүнтэй ярих хэрэгтэй болбол хэрхэх вэ?

Үл таних эрэгтэй тун чиг хүндэтгэлтэйгээр мэхийгээд грекээр өөрийгөө танилцуулав. Даффи надад туслахаар яаравчлав. Тэр түүнд ямар нэг зүйл хэлэхэд Даффи инээмсэглэн байж надад тайлбарлав:

- Лейл, Тилиссос чамайг болзоонд урих гэсэн юм гэнэ.

- Юу? Хэн?

- Тэр чин сэтгэлээсээ хэлж байна.

- Чи тоглож байгаа байлгүй дээ. Түүний зүгээс тун эелдэг хэрэг байлаа гэж хэл. Миний сэтгэл их хөдөллөө. Гэхдээ намайг гэрлэсэн эмэгтэй гэж тайлбарла. Эсвэл халдварт өвчтэй ч гэдэг юм уу. Эсвэл ямар нэг юм зохиогоод хэлчих.

Даффи яаж ийгээд аргалсан бололтой. өдрийн зоог дуусах дөхөж байлаа. Бүгд надтай гар барьж, инээмсэглэж, грекээр салах ёс гүйцэтгэж байв.

Даффигийн гэр рүү буцах замдаа би хоолны үеэр огт биеэ бариагүй хэмээн мэдэгдэв.

- Тэгэлгүй дээ. Чамайг хэн ч олны өмнө үг хэл гэж шаардаагүй болохоор л тэр шүү дээ.

Эгээ л тогонд цохиулсан мэт болов. Түүний зөв шүү дээ. Хэн ч намайг олны өмнө гарахыг шаардаагүй. Намайг хэн ч ярь гэж хүсээгүй. Хэлсэн зүйлийг минь хэн ч шүүн хэлэлцэх гээгүй.

Дуугүй байсныг тань хэн ч анзаарахгүй

Огт өөр хэлээр ярьдаг хүмүүсийн дунд ичимхий бүрэг та ч гэсэн нэг удаа ороод үзвэл тэнэг, буруу зүйл хэлчихгүй юмсан гэж айх явдалгүй. Эргэн тойронд бүгд танихгүй хүмүүс, тэгээд ч тэдэнтэй ахин уулзахгүй гэдгээ ойлгож байгаа бол тайвшрахад илүү дөхөм.

Танд миний хэлэх зүйл бол эргэн тойрны бүх хүн төрөлх хэл дээр тань ярьж, тэнд байгсдын дунд таны таних хэдэн хүн байсан ч олны өмнө үг хэл гэж хэн ч албадахгүй. Хэрэв хүсвэл таг дуугүй байсан ч болно. Зүгээр л бусдыг сонсч, инээмсэглэж, толгойгоо дохь. Ингэснээр та найрсаг зантай байна гэдгээ ойлгуулна. Эргэн тойрныхондоо аль болох толгой дохиж, инээмсэглэх тусам төдий чинээ таатай сэтгэгдлийг тэдэнд төрүүлэх болно.

Өөртөө итгэлтэй болох алхам .57.

Зүгээр л нүд рүү нь хар, инээмсэглэ, толгой дохь

Та ярианд оролцохыг хүсэхгүй байвал санаа зовох хэрэггүй. Хожигдол байхгүй аргыг сонго: ярилцагчдын нүд рүү нь хар, инээмсэглэ, шаардлагатай хэмжээгээр толгой дохь. Иймэрхүү маягаар биеэ авч явах нь бусад хүмүүст таатай санагдана. Учир нь өөрийг нь анхааралтай сонсч байхад бүгд дуртай. Таныг найрсаг, эвсэг гэж бодно. Тэгээд ч та өөрөө бэлэн болтлоо нэг ч үг хэлэх шаардлаггүй.

Надад Нейт гэх дотны найз бий. Тэр үг дуу цөөтэй, гэхдээ намайг түүнд ямар нэг зүйл ярихад тэр байдгаараа инээмсэглэж, ямар ч учир холбогдолгүй байсан ч үе үе “үгүй ер”, “Янзтай” гэх мэтээр дэмждэг байлаа. Нейттэй ярилцахад үргэлж таатай байдаг байв. Амжилтанд хүрч яваа өмгөөлөгч, гоо үзэсгэлэнт Дебора ч тэгж боддог. Тэр байтугай тэр Нейттэй гэрлэсэн гээч.

Нэгэн удаа би Деборагаас нөхөртэйгээ хэрхэн танилцсан тухай нь асуугаад Нейт түүний үйлчлүүлэгч байсан гэдгийг олж мэдсэн юм.

-Би анх удаа ийм гайхамшигтай сонсдог хүнтэй учирсан. Түүнтэй байх тун хөгжилтэй. Тэнэгдүүхэн юм шиг инээмсэглэлийг нь ээ хэмээн тэр хэлсэн юм.

Үнэндээ түүнийг “Таатай инээмсэглэл” гэж хэлэх гэснийг би ойлгосон юм.

42-р бүлэг. ИЧингүрлийн талаар хэрхэн мартаx вэ?

Урам зориг ичингүрлийг үгүй хийдэг

Ямар нэгэн зүйлд бид байдгаараа анхаарлаа хандуулж, автахаараа эргэн тойрноо ч анзааралгүй ярьж эхэлдэг. Бидэнд нэг л зорилго байдаг нь сонсогчдод өөрийн бодол санаагаа хүргэх явдал.

Ийнхүү ичимхий занд дур хүсэл ийм сайнаар нөлөөлдгийг би арван хоёр настай байхдаа мэдэж авсан билээ. Манайхтай хөрш Донни, Бобби Бейкер гэх хоёр хөвгүүн амьдрах агаад тэд миний зэвүүг байнга хүргэдэг байв. Намайг харьж явахад тэднийг гудамжинд тоглож байвал би салхи шиг хурдан гүйгээд гэр рүүгээ ордог байв.

Нэгэн удаа хагас сайны үд дунд саравчин дээрээ гэрийнхээ даалгаврыг хийж байхдаа хөршийн хашаанд хөхрөх дуу сонсов. Сурсан ёсоороо хурдхан шиг ном дэвтрээ тэвэрч аварч гэртээ нуугдахыг завдаж байтал ямар нэг амьтан зүрх зүсэм гасалж байгааг сонсов. Эргэж

харлаа.

Бобби зэвүүнээр инээмсэглэн нэгэн тэнэмэл муурыг орилуулан байж сүүлнээс нь бариад эргүүлж байхад Донни түүнийг цэцэрлэгийн усны хоолойгоор шалба норгож байв. Энэ үед би ичимхий бүрэг гэдгээ ч мартсан байв. Саравчаар нэг ном дэвтрээ унагаж орхиод би хөвгүүд рүү хашгирч, олзоо хөөсөн махчин шувуу шиг довтолгов.

Тэд ердөө л хөхөрч, надад сайн харуулахын тулд зовсон амьтныг улам дээш өргөв. Энэ бол хэрээсээ хэтэрсэн явдал байлаа. Байж ядсан би гараашаас хүрз аваад толгой дээрээ барьж байгаад тулалдахаар ухасхийлээ.

Гайхсан хөвгүүд муурыг орхиод зугтав. Хөөрхий амьтан аюулгүй газар руу амь тавин зугтлаа.

Саравчиндаа эргэн ирсэнийхээ дараа л би урьдын адил хүрзээ толгой дээрээ барьж байгаагаанзаарав. Нүдэндээ итгэхгүй хэсэг хугацааг өнгөрүүлээд хүрзийг ширтлээ. Тэгэхээр амьтныг хайрлах сэтгэл маань миний ичимхий занг нэн даруй үгүй болгожээ.

“Хэдхэн жилийн өмнө би оюутны клубт үдэшлэгэн дээр ди-жей хийдэг байлаа. Хөгжим миний сонирхлыг маш их татдаг байсан учраас урьд нь харахаас ч айдаг байсан бүсгүйчүүдтэй хөгжмийн талаар би ичиж зоволгүйгээр ярьж чаддаг байлаа. Тэр байтугай надад зарим хүмүүс хүсэлт тавьдаг байв. Ингээж би биеэ илүү чөлөөтэй авч явах болсон юм”

Бадди К., Лос-Анжелес, Калифорни

“Бүхэл оройжин өөрийнхөө тухай бодсонгүй”

Семинарт оролцох нь ичимхий бүрэг зантай тэмцэх үр ашигтай арга хэмээн олон номонд дурссан байдаг. Хөтөлбөр тараах, тасалбар шалгах зэрэг ажил хийх хэрэгтэй гэдэг. Энэ ашигтай зөвлөгөө. Бүр маш ашигтай гэж хэлж болмоор. Семинарт очих таны гол зорилго бол бусадтай харилцах дасгал хийх. Хэрэв би гэрийнхээ саравчин дор суугаагүй, амьтан хамгаалах байгууллагын хурал дээр байсан бол Бобби, Донни нарыг гарч ирэх тэр мөчид би хөөрхий золиосонд биш өөртөө л анхаарлаа хандуулсан хэвээр байх байсан.

Хэргийн гол учиг нь бид ямар нэг зүйл дээр бүрэн анхаарлаа хандуулсан тохиолдолд өөрийгөө мартаж, зорилгодоо бүтэн автдаг.

“Би дөчин найман настай, арван нэгэн жилийн өмнө гэр бүлээсээ салсан. үдэшлэгэнд очихоос нэрэлхдэг, тэр байтугай эрэгтэй хүнтэй ярихыг ч хүсдэггүй байв. Харин дарсанд дуртай байсан агаад дарсны талаар бүхнийг мэдэгч гэж өөрийгөө үздэг байлаа. Саяхнаас би дарсны амталгаанд оролцож эхэлсэн бөгөөд хэдэн дажгүй эрэгтэй танилцсан билээ. Тэд дарсанд дуртай учир тэдэнтэй ярилцахад амар байлаа-бидэнд хамтдаа ярилцах сэдэв олон байсан юм.”

Донна Ф., Мартинсберг, Баруун Виржини

Харин та юу сонирхдог вэ?

- Хүрээлэн буй орчны хамгааллыг уу? Сьерра клубт элсэгтүн /Сьерра клуб нь 1892 онд байгуулагдсан, Америк, Канадад хэдэн мянган гишүүнтэй байгаль орчныг хамгаалах эртний байгууллага/

- Дэлхий дээрх өлсгөлөнтэй тэмцэх явдал уу? Хүмүүнлэгийн тусламж түгээх, хүнс тараах ажилд чухам сайн дурынхан хэрэгтэй байдаг.

- Эрүүл мэндээ анхаарахад уу? Донорын цус цуглуулах, лекц уншихад чиглүүлэгч ажилтнууд хэрэгтэй.

- Хүүхдэд хайртай юу? Ядуу орлоготой өрхийн хүүхдүүдэд бэлэг тараах, эсвэл “Хүндэт өвлийн өвгөн”-ий захидлын хариуг түгээх хүсэлт гарга

- Төрөлх хот тань хэрхэн амьдарч байгааг уу? Байгаль хамгаалж, худалдааны төв барихын эсрэг тэмцдэг нийгэмлэгийн ажилд оролц.

Дуртай ажилдаа өөрийн хувь нэмрийг оруулснаар таны талаар бусад хүмүүс юу гэж бодож байгаа бол хэмээн тааж ядан өөрийгөө зовоохоо болино. Бусад нөхдүүдтэйгээ ямар арга хэмжээ авч болох талаар бодолд анхаарлаа төвлөрүүлнэ. Нэн тэргүүний ээлжинд зорилт байгаа нөхцөлд ичимхий бүрэг зан хоёрдугаарт тавигдана. Ерөнхий зорилготой хамтын ажил хэрэг хүмүүсийг нэгтгэдэг, тэдний дунд найрсаг харилцаа жинхэнэ ёсоор бий болдог билээ.

Өөртөө итгэлтэй болох алхам .58

Сонирхдог зүйл болон зорилгоо тодорхойл

Энэ амьдралд танд юу чухал болохыг бүх талаас нь бодож үз. Жинхэнэ утгаараа чухал вэ гэдгийг. Дараа нь үүнтэй ижил үнэ цэнийг эрхэмлэдэг байгууллагуудын үйл ажиллагааны талаарх мэдээллийг интернэт болон сонингоос хай. Хэрэв танай хотод хэвлэл мэдээлэл олноор гардаг бол байж болох бүхий л байгууллага, хурал уулзалтын талаарх мэдээллийг нийтэлдэг байж таараа.

Гэхдээ хаашаа ч хамаагүй элсч болохгүй. Таны зорилготой онцгой ойр дөхөм байгууллагыг олж үйл ажиллагаанд нь хамрагд. Дуртай зүйлдээ анхаарлаа хандуулах нь таныг ичингүйрлээс салгана.

Дур сонирхлын хүч хязгааргүй

Дур сонирхол гэдэг нь хүнийг тэр чигт нь эзэмдэж, аль эрт ичингүйрлээ мартсан хүнд ч өөртөө итгэх итгэлийг нь нэмэгдүүлж байдаг.

Жишээ нь, ичимхий бүрэг зангаа гэж ялалт байгуулаад олон жил өнгөрсний дараа ч гэсэн олон түмний өмнө үг хэлнэ гэхээс хөл минь гуйвдаг байлаа.

Цагтаа надад “Далайн зугаа цэнгэл” нэртэй жижигхэн компани байсан юм. Уламжлалт бус үзэл бодолтой Чип гэх гайхалтай хамтрагчтайгаа бид далайн усан онгоцоор аялагчдад

зориулсан зугаа цэнгэлийн хөтөлбөрийг зохион байгуулдаг байлаа. Бид хамтдаа дэлхийгээр аялж, Чип миний хамгийн ойр дотны найз байсан юм.

Чип ДОХ-оор өвдсөн байв. Би ч түүний аймшигт, зовлонт үхэл хүртэл түүнийг асарсан билээ. Оршуулган дээр түүний эгч хэн нэгэн үг хэлэхийг хүсч байна уу гэж асуув. Чипын хоёр, гурван хамаатан түүнийг ямар гайхалтай байсан тухай ярихад гэнэт мэргэжлийн ололт амжилтын талаар тэнд цугларагсад мэддэггүй болохыг ойлгож билээ. Хамаатнуудынхаа хувьд тэр ердөө л Жен, Ник хоёрын хүү байв.

Би байрандаа сууж чадсангүй. Гараа өөрийн эрхгүй өргөж, оршуулгын ёслолд зориулсан танхимын голд гүйх шахам гарч очив. Хорин минутын турш Чип ямар авьяаслаг, ухаалаг хүн байсан талаар миний энгийн атлаа чин сэтгэлийн яриа өрнөлөө.

Нэлээдгүй олон хүний өмнө би ийн анх удаа үг хэлсэн юм. Гэвч юу болж байгаа талаар нэг хором ч эргэлзэн бодолхийлсэнгүй. Миний зорилт бол Чипын хамаатнуудад түүний онцгой авьяасын талаар мэдэгдэх явдал байлаа.

Олон түмний өмнө анх удаа гарсан явдлыг би санаандгүй хийсэн ч миний хувьд том ололт болж билээ. Аажим үйлчилгээний ийм эмчилгээний ачаар би мэргэжлийн илтгэгч болж хувирсан бөгөөд одоо заримдаа арван мянга хүрдэг үзэгчдийн өмнө үг хэлж байна.

Өмнөө зорилт тавь. Таны дур сонирхол түүн рүү ямар ч айдасгүйгээр эрмэлзэхэд туслах болно.

Есдүгээр хэсэг.

Ичингүйрэлтэй тэмцэх шалгагдсан найман арга

Та хэзээ нэгэн цагт ширээний сонгодог даалуу тоглох явдалтай тулгарч байв уу? Тоглоомын ясыг амжилтгүй шидсэнээр та энэ удаагийн тоглолтоос хасагдаж, хоёр зуун доллараа ч алдаж, эцэст нь шоронд орно.

Тэгэхээр өөртөө итгэлтэй болох 1-58-р алхамыг бүгдийг гүйцэтгэж чадахгүй байлаа гээд хэн ч таныг шоронд суулгахгүй. Гэсэн ч ямарваа нэгэн үе шатыг орхигдуулж үл болно. Номынхоо эхний хэсэгт очоод хийж чадсан тэр алхмуудыг тэмдэглэ. Харин дараа нь үлдсэн бүгдийг биелүүлж, үүнийхээ дараа л цааш явах хэрэгтэй болно.

Цаашид бид хамгийн шалгарсан аргуудыг хэрэглэхийг хичээх болно: тухайлбал өөртөө хатан зориг суулгах, нохой тэжээх, найз нөхөдтэйгээ харилцаж сурах, тэнэг алдааныхаа үр дагаврыг даван туулж, ширээний ард биеэ зөв авч явж, дэлгүүрээр хэсч, дотоод дуу хоолойгоо сонсох гээд олон зүйл хийнэ.

Өөртөө итгэлтэй болох эдгээр алхмууд нь бүгд үр дүнтэйгээрээ онцлогтой.

43-р бүлэг. өдөрт нэг алхмаар гүйцэтгэвэл и Чингүйрлийг Элдэн хөөж Чадна

Юуны өмнө 3-р хэсэгт дурдсан өөртөө итгэлтэй болох 16, 17-р алхмуудыг гүйцэтгэхийн тулд гаргаж байсан жаг саал туудыг цуглуул. өөртөө итгэлтэй болох 16-р алхамд гарын алга хөлөрч, зүрх амаараа гарах шахан дэлсч, агаарт л уусчих юмсан гэж хүсч байсан нөхцөл байдлуудыг эрэмбэлэн жагсааж байсан. Дараа нь 17-р алхам дээр дээрх жагсаалтыг урвуулж, хамгийн эхэнд хамгаас бага эмээдэг, төгсгөлд нь хамгийн аймшигтай нөхцөл байдлыг бичиж байсан.

Ширээний нэг талд өөрийн жагсаалтыг дэлгэн тавь. өдрийн тэмдэглэлээ нөгөө талд нь байрлуул. Харин одоо долоо хоног бүр гаргасан амжилтаа тэмдэглэ. Энгийн сорилтуудыг бие лүүлэх хугацааг хэдхэн хоногоор буюу илүү богиноор тогтоо. өөрт оноосон даалгавар тань зарчмын хувьд биелүүлж боло хуйц байх ёстойг анхаар.

Даалгаврыг хүндрүүл

Зорилтдоо хүрсэн тохиолдол бүрийн дараагийн өдөр нь илүү хэцүү зорилтыг тавь. Жишээлбэл, чөлөөтэй байдлаар ярилцахад хамгийн хэцүү санагддаг бол иймэрхүү харилцаатай холбоотой зорилтыг өмнөө тавь.

Нэгдүгээр долоо хоног. Цахилгаан шатанд явж байхдаа танил хүмүүстэйгээ ярилцаад үз. Бага зэрэг дасан зохицсоныхоо дараа таних төдий хүмүүстэй яриа өдөхийг хичээ. Дараа нь цахилгаан шатанд үл таних хүмүүс, эсвэл удирдлагатайгаа харилцахад анхаарлаа хандуул.

Хоёрдугаар долоо хоног. Ажлынхаа дараа гудамжаар алхаж явахдаа хажуугаар өнгөрөгсөд рүү

харан инээмсэглэ. Зарим хүмүүс рүү инээмсэглэхэд хялбар, заримд нь аягүй сэтгэгдэл төрүүлэх нь мэдээж. Аажим аажмаар зорилтоо хүндрүүл: дөнгөж хөлд орж байгаа хэрэгт дуртай бяцхан хүүхдүүд рүү өхөөрдсөн инээмсэглэлээс эхэлж, яваандаа сэжигтэй инээвхийлэх этгээд рүү, эсвэл нүдэнд дулаахан үл таних хүмүүс рүү инээмсэглэхийг хичээ.

Гурав дахь долоо хоног. Ажил дээрээ хоолны талаар ярилцаад үз. Дараагийн өдөр нь хэн нэг хамтран ажиллагчдаа хамтдаа үдийн хоол идэхийг санал болго.

Дөрөв дэхь долоо хоног. Харин одоо үл таних хүмүүсээс цаг асууж, хаа нэгтээ яаж очихыг асууж болно. Иймэрхүү асуултыг амархаан тавьж сурсаныхаа дараа банкны автомат машин юм уу эсвэл кассан дээр дугаарлах явцдаа илүү урт яриа өрнүүлэхийг хичээ. Харилцан ярилцагчдаа тал зассан үг хэлж, хувцсыг нь эсвэл өхөөрдөм хүүхдийг нь магт. Хүнсний дэлгүүрт эмэгтэй сагсан дотроо ази гаралтай ховор ногоо хийсэн байвал юун ногоо болох, яаж хоол хийдгийг нь асуу.

Тавдугаар долоо хоног. Ажлынхаа байран дээр хурал дээр санал өгч сур. үүнд нэлээн дадлагажсаныхаа дараа хурал дээр хэлэлцэх шинэ сэдвийг санал болго.

Зургаадугаар долоо хоног. Танд заавал таалагддаг байх албагүй ч эсрэг хүйсний танил руугаа утасд. Хамтдаа хаа нэгтээ явахыг санал болго. Хатагтай нар минь, одоо 21-р зуун учир та болзоонд урьж болно шүү дээ.

Зоригоо чангалж, зорилтоо улам ярвигтай болгосны дараа өөрт таалагддаг тэр хүн рүүгээ утасд. Хэрэв та гэр бүлтэй, эсвэл хамтрагчтай бол танил гэр бүлийн юм уу эсвэл найз хосыг оройн хоолонд урих зорилт тавь.

Өдөр болгон тодорхой ололт амжилтыг төлөвлөсний дараа та аажим үйлчилгээний өөрийн гэсэн хөтөлбөрийг бий болгоно. Энэ бол ичингүйрлийн эсрэг хамгийн үр ашигтай зэвсэг юм.

Өөртөө итгэлтэй болох алхам .59

“Өдөрт нэг сорилт” гэсэн өөрийн хөтөлбөрийг боловсруул

Долоо хоног бүр өөртөө итгэлтэй болох алхам .16-д гаргаж байсан жагсаалтанд багтах таныг айлгадаг нөхцөл байдлыг бий болгох зорилтыг өмнөө тавь. Дараа нь сорилтуудыг өдөр тутам тодорхой зорилт болгон ангилаад дэс дарааллаар нь хийж гүйцэтгэ.

Ололт амжилтандаа сэтгэл дундуур үлдсэн бол яг энэ зорилтоо хоёр дахь удаагаа биелүүлэхээр бэлд. Сэтгэл ханамжтай үр дүнд хүрэх хүртэл хоёр, гурав, дөрөв дэх удаагаа давтсан ч болно. Ажлын энэхүү үе шатыг бүү алгасагтун. Ичингүйрлийг үгүй хийхэд энэ нь туйлын чухал билээ.

Зөвлөгөө: Ямар нэг ажил болон амлалтаа биелүүлэхээс мултрахын тулд ямар нэг шалтаг шалтгаан олох хандлагатай байдаг. өдөр тутмын ажлыг илүү амар гүйцэтгэхийн тулд найз эсвэл хамаатан садандаа ямар хөтөлбөрийг гүйцэтгэж байгаагаа тайлбарлаад, өдөр тутам түүнд үр дүнгээ тайлагна.

Хамгийн тустай хоолны дэглэм

Өдөр тутам нэг л цагт хийж гүйцэтгэж болох өөртөө итгэлтэй байдлыг хөгжүүлэх дасгал нь нэн үр дүнтэй байдаг. өдрийн цайны цагаас илүү тохиромжтой үе бий гэж үү? өдөр бүрийн үд дунд ямар нэг бяцхан нэмэлт сорилтыг өөртөө төлөвлө.

Тухайлбал, та өдөр болгон компанийнхаа цайны газар хооллодог. Тэгэхээр таны өдрийн тэмдэглэлд дараах маягийн бичилт хийгдэх ёстой:

Даваа гариг. өглөө нь цайны газар ороод өдрийн хоолонд ямар нэг онцгой зүйл байгаа эсэхийг асуу.

Мягмар гариг. Цайны газрын ажилтнуудтай аль болох урт яриа өрнүүл. өчигдрийн хулууны бялуу маш их таалагдсан тухайгаа хэлээд хэзээ нэгэн цагт ахин хийж өгөхийг хүс. Нэрийн салаатанд хийдэг амтлагчийг нь мэдэхийг хүсч байгаагаа илэрхийл. Төмсний нухашийг эрдэнэ шишээр сольж болох эсэхийг асуу гэх мэтээр.

Лхагва гариг. Ажлын газрын тань хүний сууж байгаа ширээний дэргэд очоод түүний идэж байгаа гахайн махтай хачиртай талх хэр зэрэг болохыг асуу.

Пүрэв. Цайны газарт байхдаа хэн нэгнийг өөрийнхөө ширээнд урь.

Баасан гариг. Нэг ширээний ард таны таних хэдэн хүн байвал тэдэнтэй нэгдэж болох эсэхийг асуу.

Боломж бол хязгааргүй. Давуу тал ч мөн адил. Гэсэн ч хөтөлбөрөө барих хэрэгтэй. Болж буй үйл явдал бялдаржуулах урлагтай төстэй байдаг. Энд аажим нөлөөллийн үйлчилгээний мөн чанар бол тамирчны өргөж буй хүндийн жинг үе шатаар нэмэгдүүлэхэд оршдог билээ. Жинг огцом нэмэгдүүлбэл ноцтой бэртэлд хүрч болно. Бага багаар сургуулилт хий. Гэхдээ өдөр болгон, ингэж байж гэмээнэ бэртэл үүсгэж болох хүндийн жинг ч та өргөж чаддаг болно.

Ичимхий бүрэг зантай тэмцэхэд ч мөн үүний нэгэн адил. Шууд л гол зорилтоо биелүүлэх гэж оролдоод сэтгэл зүйн тал дээр хохирол амсч магадгүй. Ачааллыг бага багаар өдөр тутам нэмэгдүүлбэл тун удахгүй өөртөө улам итгэлтэй болно. Дахин сануулахад бараг бүх мэргэжлийн сэтгэл судлаачид аажим үйлчилгээний эмчилгээ нь бүрэг занг эмчлэх хамгийн үр ашигтай арга юм гэдэгтэй санал нийлдэг юм шүү.

Өөртөө итгэлтэй болох алхам .60

Аймхай зангаа өдрийн хоолтойгоо холиод идчих

Өдөр болгон үдийн цайны үеэр бага зэргийн даалгавар биелүүлэхээр төлөвлө. Урьдын адил энгийнээс ярвигтай руу шилжинэ.

Энэ замыг дуустал нь явахын тулд биелэгдээгүй даалгаварт оногдох торгуулийн системийг

боловсруул. Тухайл бал, өнөөдөр та хэн нэгнийг ширээндээ урих ёстой. Хэрэв даалгавраа биелүүлж чадаагүй бол хоолгүй суу гэсэн дүрэм оруулчих. өлсгөлөн байх нь тун ч хүчирхэг хөшүүрэг гэдэгт та итгэхгүй дээ.

45-р бүлэг. Дэлгүүрт Явахдаа бүрэг зангаа хэрхэн гээх вэ?

Худалдагч нартай харилцах гэдэг нь харилцааны дадлыг хөгжүүлэх гайхамшигтай боломж байдаг /Дэлгүүр хэсэх дуртай хүмүүсийн хувьд энэ нь тустай, таатай зүйлийг хослуулах боломж гэсэн үг/ Лангууныхаа ард зогсох дэлгүүрийн ажилтнууд чадамжит худалдан авагч нар өөрсөдтэй нь хэзээ яриа өдөх бол хэмээн хүлээж байдаг. Боломжийг ашиглаж тусламж гуй, ер нь дэлгүүрээр хэсч явахдаа аль болох тусламж хүсч байвал дээр.

“Би дэлгүүрээр явахыг тэвчдэггүй. Учир нь юу хайж яваагаа худалдагч нарт тайлбарлахад надад эвгүй байдаг. Ямар нэг зүйл үзэж харах зөвшөөрөл авчихаад, дараа нь юу ч худалдан авалгүйгээр яваад өгөх надад тун таагүй санагддаг. Каталогаар би олон зүйл худалдан авдаг боловч тэр болгон надад таарч тохирдоггүй учир олонхийг нь буцаан илгээхэд хүрдэг. Гэхдээ энд худалдагч нартай харьцахгүй байх сайн талтай”

Памела Г., Талса, Оклахома

Электрон шуудангаар би Памелад буруу зүйлд санаа зовж байна гэдгийг нь ойлгуулахаар захиа бичсэн юм. Худалдагч нар танаас бараа худалдан авахыг хүлээж байдаг хүмүүс биш. Ямарваа нэгэн барааг үзэж сонирхсон хориод хүнээс дунджаар ганцхан нь л түрийвчээ гаргаж ирдэг. Түүнээс гадна бүх худалдагч нар борлуулалтаасаа хувь хүртдэггүй, тиймээс та худалдан авах эсэх нь тэдэнд тэртээ тэргүй адилхан.

Та бараа худалдан авах зорилготой, түүнийгээ сонгосон байсан ч худалдагчаас өөр хувилбаруудыг харуулахыг хүс. Харин дараа нь алийг нь танд санал болгож болох вэ гэдгийг хар.

Түүний саналыг сонсчихоод та өөрийнхөөрөө сонголт хийлээ гээд түүнийг гомдоно гэж бодож байна уу? Тийм байлаа гэхэд бага зэрэг л байх. Харин та өөрийн сонголтыг зөвтгөх таатай боломж болно.

Өөртөө итгэлтэй болох алхам . 61

Юу ч худалдан авахгүй байсан дэлгүүрээр хэс

Дэлгүүрээр хэсэхэд хэдэн оройг, бас амралтын өдрүүдээ зар цуул. Худалдааны төвөөр байнга хэсэх дуртай хүмүүс юм ху далдан авах нь ховор ч таашаал авахын тулд явж байдаг. Тиймээс та ч гэсэн заавал юм авах хэрэггүй. Худалдагч нар тай ярилцаж, ямар нэг зөвлөгөө өгөхийг хүс. Нэлээд дад лагажсаныхаа дараа ямар нэгэн зүйл худалдан аваад дараа өдөр нь дэлгүүрт буцаагаад өг. Ингэж чадвал та бүрэг зангийнхаа гол учгаас бариад авсан гэсэн үг. Худалдагч сэтгэл дундуур байлаа гээд үүнээс болж үхсэн хүн үгүй гэдгийг санагтун.

46-р бүлэг. Хүний сайн нөхрийн тусламж

Эртний жорыг шинэ үзэл бодлоор авч үзвэл

Тийм ээ, үл таних хүмүүстэй ярилцана гэдэг нь өөртөө итгэлтэй болох гайхалтай арга. Гэхдээ тэдэнтэй заавал түрүүлж үг өдөхгүй байх нь танд амар биш үү? Хажуугаар өнгөрсөн хүн өөрөө инээмсэглэж, танд аятай таатай үг хэлж, ямар нэг зүйл асуух нь дээр биш үү?

Нэн түрүүн зөвдөх зүйлийн жагсаалтанд “Нохойтой бол” гэж оруулья. Гэхдээ үүнийг боловсронгуй болговол ер бусын нохой сонгох ёстой шүү. Гудамжинд хүмүүс өөрийн эрхгүй танд хандаж, угсаа сайн тэжээмэл амьтны давуу талыг асуух байх. Энэ салбартаа та удахгүй мэргэжилтэн болно л гэж мэдээрэй.

Өөртэйгээ адилхан нохой ав

Гадаад төрхөөрөө ч, зан аашаараа ч тантай тохирох үүлдрийг ол. Яаж тэр вэ гэж та гайхах байх. Дэргэдүүр өнгөрөх эмэгтэй, түүнтэй адилхан пудель нохой хоёрт тайлбарлахын аргагүй ч сэтгэл татсан зүйл байдаг гэдэгт та итгэгтүн. Нью-Йорк хотын Тавдугаар өргөн чөлөөнд нэгэн удаа гайхалтай гоо үзэсгэлэнтэй бүсгүй афган гаралтай нохой хөтлөөд явж байс ныг би хэзээ ч мартдаггүй билээ. Бүсгүйн үс нь салхинд дэрвэлзэж байхад улаан шаргал өнгөтэй нохойн урт ноос нь ч мөн намирч байлаа.

Хатагтай та болон таны дагуулж яваа эмэгчин нохой зайлшгүй “стильтэй” байх ёстой. Тэрхүү афган гаралтай нохой ны эзэн шиг таны үсний өнгөтэй зохицох ноостой нохой олж ав. Ингэснээр өөрийн эрхгүй эргэн тойрны тань хүмүүс гайхан биш рэх болно. /таны нүдэн дээр хүлээн зөвшөөрөхгүй байсан ч/

Эрчүүдийн хувьд франц пудель юм уу өөр гоёмсог үүлдрийн нохдыг зүгээр л март. өөрийн гадаад үзэмжнээс хамаарч далматин ч юм уу доберман пинчер үүлдрийн нохойг илүүд үзэгтүн. Та тийм ч өндөр биш бол зэрлэг маягийн бульдог, нохой зодооны байнгын ялагч илүүтэйгээр зохино. /Питбуль үүлдрийн нохой хэдийгээр “эр зоригтой” юм шиг боловч тэднээс татгалз. Энэ үүлдрийг сонгосноор харин ч сөрөг үр дагаварт хүрч үл таних хүмүүс танаас дайжин зайлах болно/.

Нэн ховор, бас гоёмсог үүлдрийн зарим ноход маш үнэтэй олддог. Тэгэхээр тэднийг март. Учир нь энэ хорвоо дээр дур булаам, өхөөрдмөөр мянга мянган эрлийз ноход байдаг шүү дээ. Хэнд ч олдомгүй тийм нохойг сонгож авсанаар та дөрвөн хөлтэй хүний нөхрийн ертөнцөд нэвгэрч, бас хамгийн сайн найзтайгаа учирлаа л гэсэн үг.

Өөртөө итгэлтэй болох алхам №62

Оосрын үзүүр дэх өгөөш

Эрчүүд ээ, гинжээр тогтоосон том биетэй хашааны нохой танд юу юунаас илүүтэйгээр эр зоригийг авчирна. Тун ч дэгжин уяагаар уясан авсаархан бяцхан нохой хөтөлсөн хатагтай та бүхний анхаарлын төвд байх болно.

Тэгэхээр өөрийн нохойн талаар урт удаан яриа өрнүүлэхдээ урьдчилан бэлтгэ. Дараа нь

таныг биширсэн үл таних хүнд энэ сэдвээр ярилцах боломж олго.

47-р бүлэг. Алдаа гаргадаг зуршлыг хэрхэн эмчлэх вэ?

Цыпа нэртэй дэгдээхэйн гаж зуршил

Хатагтай Ичимхий болон түүний хамтран ажиллагч нар хэдэн шинэ ажилтнуудыг зоогийн газарт үдийн хоолонд урилаа гэж бодъё. Манай баатар бүсгүй үүдний хавьцаа шийдэмгий бус байдал гарган тээглэнэ. “Тэдэнтэй гар барих уу, үгүй юу? Хэн ч миний суудлыг зааж өгөхгүй бол хаана суух вэ? Цүнхээ хааш нь хийх вэ?” гэх мэтчилэн бодно. Улмаар улам шинэ шинэ төсөөллүүд толгойд нь эргэлдэнэ.” Хэрэв би ус асгачихвал бүгд над руу харвал яана аа? Эсвэл хүний суудалд суучихвал..? Эсвэл.. Эсвэл...” гэх мэтээр.

“Толгой дээр нь самар унасан, тиймээс тэнгэр газарт унаж л таараа” гэж итгүүлж явдаг Цыпа нэртэй дэгдээхэйн тухай үлгэрийг санаж байна уу? Тийм ээ. Ичимхийчүүдийн дунд ч ийм хүмүүс тааралддаг юм. Хэрэв тэд өчүүхэн жаахан зүйлд л итгэлтэй биш байвал ажил дээрээ ямар нэг буруу зүйлийг, цагаа олоогүй үед, эсвэл буруу хийчихгүй юмсан хэмээн бараг цаг үргэлж санаа зовох болно.

Гэхдээ энд бас авууштай тал бий. Бараг бүх нөхцөл байдалд хэрхэхээ та сайтар мэдэж байдаг. Танд зүгээр л юу ч мэдэхгүй мэт санагддаг. Нэгэн судалгааг явуулсаны дараа эрдэмтэд ичимхий бүрэг хүмүүст янз бүрийн бэрхшээлтэй нөхцөл байдлаас гарах даалгаврыг өгчээ. Туршилтад оролцогч ичимхий хүмүүс тун оновчтой, зөв хариултаараа судлаачдыг гайхшруулж орхижээ.

Гар барих хэрэгтэй юу, үгүй юу гэж тааж ядан зогсч байгаа ичимхий хүн:”Бусад хүмүүс бие биетэйгээ гар барих нь уу, үгүй юу гэдгийг л хүлээж байгаад шийднэ дээ” гэж хариулах биз.

Зүйтэй.

Судлаач: Хэрэв та ус асгачихвал яах вэ?

Ичимхий: Би аль болох бусдад анзаарагдахгүй, цэвэрхэн арчихыг бодно.

Зүйтэй.

Судлаач: Хэрэв та хэн нэгний нэрийг буруу дуудвал яах вэ?

Ичимхий: Уучлал гуйгаад л яриагаа үргэлжлүүлнэ.

Маш зөв.

Та зөв хариултыг мэдэж байгаа бол /та мэдэж байгаа гэдэг нь гарцаагүй/ гагцхүү тухайн үеийн саатал хэрэгцээтэй цаг үед тань санахад саад болдог. Хамтран ажиллагчийнхаа өвөр дээр халуун ундаа асгачихаад ширэнгэн ойгоос ирсэн партизанууд таныг сандалд хүлчихсэн юм шиг л санагдах биз. Нүд гялбам хүчтэй гэрлийг нүд рүү тань тусгаж, “асгасан ундаа”-наас гарах уршгийг хэрхэх тухай асуудлаар булна. Энэ тохиолдолд яах вэ?

Аймшгийн зохиол бич

Мэлмийдээ тусган төсөөлнө гэдэг тамирчдад хүссэн амжилтандаа хүрэхэд нь тусалж байдаг биеийн тамирын сэтгэл зүйч нар хэрэглэдэг зүйл биш. Бүхнээс илүүтэйгээр оюун ухаандаа төсөөлнө гэдэг нийгэмд ямар нэг эргэлзээтэй нөхцөл байдалд орсон тохиолдолд биеэ зөв авч явахад тань тусална.

Тухайлбал, та ажил хэргийн оройн зоогон дээр байна гэж төсөөл.

Алхам №1. Гэрээсээ гарахаас өмнө өөртөө зориулаад бяцхан аймшгийн зохиол бич. өөрөөр хэлбэл ямар аргаар өөрийгөө ичгэвтэр байдалд оруулж болох талаар аймаар түүх зохио. “Хэрэв би чанга хашгирвал яах вэ?”, “Шилэн аяга хагалчихвал.., эсвэл ууж байгаа шөлөө асгачихвал...”

Алхам №2. Аймшигт явдлуудыг дурдаж дуусаад хэрэв өөр хэн нэг хүн ингэж хашгирч, хагалж, асгачихсан бол хэрхэх байсан бол гэсэн асуултыг тавь. Энэ талаар сайтар бодвол тун удахгүй хэрхэх ёстойг та өөрөө ойлгох болно.

Алхам №3. Нүдээ аниад та хэрхэн алдаа гаргаж байгаагаа төсөөл. Дараа нь алдаагаа хэрхэн залруулж байгаагаа төсөөл. Жагсаалтад багтаасан бүхий л аймшигт явдлыг үргэлжлүүлэн бодож, бүх гарах гарцыг төсөөлөн бод.

Одоо ямар ч байсан алдаа гарсан тохиолдолд хэрхэх вэ гэж таан аймшигтай байдалд орох шаардлагагүй болно. Төсөөлөн бодсоны ачаар таны бие автоматаар ажиллаж, эвгүй нөхцөл байдлаас тун амархан мултарч чадна.

Алтан медалиар энгэрээ мялаасан бүх хүмүүс –усанд сэлэгч, хөнгөн атлетикч, усан завины тамирчид нар төсөөлөн бодох аргыг ашигладаг бөгөөд үзэгчдийн баяр хөөртэй уухай, телевизийн сурвалжлагчдын сэтгэл хөдөлсөн түргэн хэллэгэн дор барианд хамгийн түрүүн орж ирж байгаагаа төсөөлж байдаг. Төсөөлөл. Тэгэхээр олимпийн аваргуудад тусалдаг бол танд ч мөн адил тусалж л таарна.

Өөртөө итгэлтэй болох алхам №63

Өөрийн гаргасан алдааг нэр төртэйгээр засч залруулж байгаа тухай төсөөлөн бод

Ажил дээр тань тантай тохиолдож болох бүхий л аймшигтай, гутамшигтай нөхцөл байдлыг өөртөө төсөөлөн бодогтун. өөр хэн нэг хүн ийм нөхцөл байдалд орсон бол яах байсныг тус бүрээр нь тунгаан бод. Арван тохиолдлоос нэгд нь та тэр даруй л хариуг нь олох болно. Харин одоо та яг ийм нөхцөл байдалд өөр хүн хэрхэх байсан тэр л арга замаар учрыг нь хайж байна гэж өөртөө төсөөл. Ийнхүү та үйл явдлыг яаж ч эргэсэн түүнд бэлэн байх болно.

“Юу хийх талаар ямар ч ойлголт алга”

Ичимхий бүрэг хүн ч бай, өөртөө итгэлтэй нэгэн ч агшин зуурын гарц хайж олох боломжгүй нөхцөл байдал хэнбугайд ч тохиолддог. Нэр хүндтэй зоогон дээр та сэрээгээ унагаачихаж гэж

бод доо. Тэвчихийн аргагүй дотоод дуу хоолой тань:

- Салгалчихаад, хурдхан шиг аваач гэж хэлэх буй за.

Эсвэл:

- Чамд биеэ зөв авч явахыг заагаагүй юу? Зөөгчийг дууд.

- Чиний энэ явдлыг бүгд л мэдэх болно. Тэгээд газар дээрээ хэвтэж л байг.

- Хүлээгээрэй. Зүгээр л ширээн доогуураа өшиглөчих, хэн ч харахгүй. Тэгээд л хоолоо халбагаараа идчихнэ биз гэх мэтээр зөвлөх биз.

Та ийн сэтгэл дотроо аймшиг, доромжлолыг мэдэрч байх үед хэн нэгэн царайн дээрээс тань балмагдсан байдлыг тань олж харчихаад л: “Юу болсон бэ?” гэж асуух болно. Гүйцээ, та газрын гаваар ороход ч бэлэн болно.

Нэгэн удаа би сэрээгээ унагачихаад яах ч аргагүй байдалд орсон юм. Сэрээ миний сандал доор чимээтэй нь аргагүй пад хий тэл унав. Вандуйг халбагаар идэх нь утгагүй хэрэг гэдгийг ойлгож байсан ч яахаа мэдэхгүй болсон учир ахин нэмж идсэнгүй. Гэртээ хариад хачиртай талхажилж байх зуураа би номынхоо тавиураас тоосонд дарагдсан Эми Вандербильтын 1956 онд бичсэн ёс зүйн талаарх номыг сугалан гаргаж ирэв. Эврика. Он удаан жил хадгалагдсанаас шарласан хуудаснаас миний хайж байсан хариулт олдов. Энэ бол дотоод сэтгэлийн хоёр дахь дуу хоолой. Үйлчлэгчийг дуудаад л өөр сэрээ авчирч өгөхийг хүс.

Өөртөө бүрэн итгэлтэй биш, дотоод зөн совиндоо итгэлтэй биш байгаа үедээ ёс зүйн талаарх номноос нийгэмд тулгарч болзошгүй ямар ч аймшигт нөхцөл байдлаас гарах гарцыг та олж чадна. “Ёс зүй” гэх үг нь хэтэрхий сүртэй юм шиг санагдаж болох юм. Гэхдээ л иймэрхүү номонд сүйт бүсгүйн эх хэрхэн хувцаслах ёстой эсвэл нэрийн хуудас хэрхэн харагдах ёстой талаар өгүүлээгүй юм. “Мянган жилийн ёс зүйн дүрэм” гэх миний хайртай номонд “Тэнэг байдалд орохгүй байх” гэсэн нэртэй бүлэг бий.

Эрчүүд ээ, дуустал уншилгүйгээр хуудсаа бүү эргүүл. Энэ танд ч мөн хамаатай.

Өөртөө итгэлтэй болох алхам №64

Биеэ хэрхэн сайхан авч явах ёстой талаар сайн мэдэх хүмүүсийн зөвлөгөөг сонс

Ёс зүйн талаарх сайн ном олж унш. “Дэргэд суугаа бүсгүйн хувцас руу кофе асгачихвал би яах вэ?” гэх мэтийн анх харахад аймшигтай мэт санагдах асуудлыг шийдвэрлэхэд тань сайхан бэлтгэл болно. Ийм нөхцөлд мэргэжилтнүүд юу зөвлөдгийг олж мэдсэнээр та түгшүүрээсээ сална. Ёс суртахууны цагдаа ороод ирэх вий, бүгд шоололдон хөхрөлдөх вий гэж айх хэрэггүй болно.

48-р бүлэг. Тайзан дээрх өөртөө итгэлтэй байдал

Хонгилын үзүүр дэх гэрэл

Бидний хамтдаа ярилцсан өөртөө итгэлтэй болох алхмуудын ихэнхийг хийж гүйцэтгэснийхээ дараа ичингүйрэл, зовнилын бөөн хар үүл бага багаар шингэрч байхыг би мэдэрч эхэлсэн юм. Дээрх алхмуудаас гадна хүмүүстэй харьцдаг миний ажил /бүтэн хоёр жил онгоцны зуу зуун үйлчлүүлэгчдийн хүсэлтийг гүйцэлдүүлж явлаа/ надад маш их үр ашгийг авчирсан. Хонгилын үзүүрт гэрэл асахыг би олж харсан бөгөөд бүрмөсөн эмчлэгдсэн гэдгээ мэдэхийн тулд надад ярвигтай, мэргэжлийн түвшинд тооцогдох нөхцөл байдалд орон өөрийгөө шалгах л үлдээд байлаа. Ингээд би хоёр зун дараалан аяллын хөлөг онгоцонд зохицуулагчаар ажиллах болсон юм.

/өөрт таалагдсан ажлыг авахын тулд би өөртөө итгэлтэй болох 9-р алхамыг ашигласан. өглөөний дасгал надад ярилцлага бүрийн өмнө ер бусын их эрч хүчийг өгч байсан юм. Түүнээс гадна 38-р алхамд заасанчлан би хөлөг онгоцоор аялуулдаг дөрвөн компанид ярилцлагад орсноор мөрөөдөж байсан жинхэнэ ажлаа олж чадсан билээ/.

Хөлөг онгоцны зохицуулагчийн ажил үүргийн хуваарьт ганц биеэр аялж байгаа зорчигчдыг цуглуулж, замд нь хөгжөөх гэсэн заалт бий. Алчуураараа даллах үдэгсдийн бараа эргээс тасрах тэр агшинд би ганцаардаж байгаа зорчигчдыг диско бүжгэнд урьдаг байлаа. Долоо хоног бүр эрчүүдийн инээвхийлэх, бас эмэгтэйчүүдийн сэтгэл гундуу байгааг олж хараад усан онгоцон дээр ганц биеэр аялж байгаа хатагтай нарын тоо ганцаардмал эрчүүдийг бодвол гурав дахин их байгааг олж мэдсэн юм. /Холын аялалд гарсан эмэгтэйчүүдийн хувьд сонголт төдийлөн их байна гэж бүү бодоорой. Харин эрчүүдийн хувьд хайр сэтгэлийн арал руу л аялна гэсэн үг/

Эмэгтэйчүүд ч цөөн тооны эрчүүд рүү тэр даруй л “дайрцгааж” байлаа.

Хүн бүр анзаарахгүй

Иймэрхүү үдэшлэг цуглаанд ганцхан нэг зочин маань л буланд ганцаар зожгирон сууна. Түүнтэй мэндлэхээр очтол тэр номын санч хүн шиг аяархан дуугаар хариу мэндлэв. Хүнийг анх хараад л ичимхий бүрэг гэдгийг нь мэдчих тийм ч амар биш. Би өөрөө ичимхий зантайгаа тэмцэж байсан ч энэ зорчигчийн бүрэг зан бүр урхагшсан гэдгийг ойлголоо.

Нэгхэн долоо хоногийн дотор Недэд их зүйлээр тусалж чадахгүй гэдгээ ойлгож байсан ч оролдоод үзэхээр шийдэв. Ингээд маргааш өглөө нь хөлгийн тавцан дээр хоёул кофе уухыг санал болгов. Ичимхий бүрэг зантайгаа хэрхэн амжилттай тэмцэж байсан тухай миний яриаг сонсоод Нед илүү чөлөөтэй амьсгаа авах шиг болов. өөртөө улам итгэлтэй, бас чанга ярьж сурахын тулд жүжгийн дамжаанд очихоор төлөвлөж байгаагаа тэр хэлэв.

Ахлах ангид байхдаа би ч бас яриа бол миний гол аврал гэж боддог байлаа. Манай ээж ч жүжиглэх урлагт зүтгэж байсан бөгөөд улсдаа л шилдэг мэргэжилтэнд тооцогддог байлаа. Дуу хоолой минь бүрэг ичимхий мэт сонсогдохгүй байхаар намайг ярьж сургаач гэж би ээжээсээ хүсч байсан.

Зөв ярианы хичээл надад тус болохгүй гэж ээж цааргалав. Түүний ч зөв байлаа. Жүжгээр хичээллэх нь алдаатай алхам гэдгийг судалгаагаар ч нотолсон байдаг. өөртөө итгэлтэй, уянгалаг дуу хоолойтой болох илүү өөр, дөт зам бий.

- Танд илүү үр ашигтай арга замыг санал болговол дургүйцэхгүй биз? хэмээн би тун идэвхтэй асуув.

Тэр үл итгэсэн харцаар намайг хараад:

- Ямар?

Би тайлбарлав.

- Би бодож үзье хэмээн тэр бувгнав.

Хагас сайнд аялал маань дууслаа. Зорчигчидтойгоо салах ёс гүйцэтгээд, Недийг нөхөрсгөөр тэврэв.

- Нед, та бүү алга болчихоорой хэмээн би түүний араас хашгирлаа.

Түүний тухай ахиж хэзээ ч сонсохгүй байх гэж би бодож байтал Нью-Йоркийн боомтод дараа зун нь ахин ирэхэд зөөгч миний өрөөнд сагстай сарнай оруулж өгөв. Ил захидал дээр нь “өнгөрсөн жилийн таны бүрэг зорчигч Недээс. Боомтон дээр уулзаж болох уу? Надад танд хэлэх чухал мэдээ байна” гэсэн байлаа. Би гадагшаа гүйж гарахдаа аймхай найзыгаа хүмүүсээс холхон хаа нэгтэйгээс олох байх хэмээн найдаж байлаа. Гэтэл гэнэт боомтон дээрх чимээ шуугианаас давсан чанга хоолойгоор “Лейл, Лейл, наашаа” гэх дуу сонстов. Нэг залуу хоёр гараараа байдаг чадлаараа над руу даллан гүйж явлаа.

- Нед үү? гэж би дуу алдав. Амьдралд дуртай, баяр баясгалантай энэ Нед яагаад ч өнөө бүрэг хулчгар Нед байх учиргүй.

Мухардалд орсон үед илүү их сэтгэнэ

Боомтны тэндэх нэгэн зуушийн газарт сууж байхдаа жүжигчний урлагт суралцах миний саналыг чин үнэнээсээ нухацтай хүлээж авахаар шийдсэн тухайгаа мэдэгдэв. Тэр хэдийнэ гурван жүжигт тоглосон бөгөөд “Хүслийн трамвай”-д нойтон хамуу шиг чалчаа Стенлигийн дүрд тоглож байгаагаа хэлэв. Нед тайзан дээр гараад шар айрагны шилэн саваар ширээгээ нүдэж, эхнэр рүүгээ хашгичин жүжиглэж байгааг төсөөлөх надад хэцүү байлаа.

- Лейл, энэ үнэхээр гайхамшигтай гэж тэр надад итгүүлнэ. Түүний дуу хоолой хамгийн сүүлчийн эгнээнд ч сонсогдож байхаар хэрхэн ярьж сурсанаа, тайзан дээр яруу тод дохио зангааг хэрхэн эзэмшсэн тухайгаа тэр ярьж өгөв.

- Бусад жүжигчидтэйгээ харц тулгарах нь намайг тэр чигт нь өөрчилсөн гээч гэж тэр сүүрс алдаад-Зуун үзэгчийн өмнө гурван өөр хүний дүрийг эсгэж чадсан бол хорь гаранхан хүнтэй үдэшлэгэн дээр өөртөө итгэлтэй хүний дүрийг бүтээх надад амархан гэсэн үг гэж тэр хэлэв.

“Ичимхий бүрэг зангаа дарсан шалтгаан бол манай хам гийн сайн найз охин сургуулийн жүжгийн дугуйланд бүртгүү лээд, намайг ч мөн адил бүртгүүлэхийг санал болгосон явдал гэж надад санагддаг. Нэгэн жүжиг дээр надад сэтгэлийн хөдөл гөөнтэй, нийтэч хатагтайн дүр ногдсон юм. эхэндээ би айснаасаа болж үхэх шахаж байв. Гэвч энэ дүрийг бүтээсний

“Энэ чинь би гэж үү?”

Недийн өмнөөс би чин сэтгэлээсээ баярласан юм. Дараа нь ичимхий бүрэг зангийн талаарх семинар дээр би сонсогчиддоо тайзны урлагийн хичээлийг санал болгосон билээ. Заримдаа хүмүүс таггалзаж:

- өөртөө итгэлтэй хүний дүр эсгэх юм бол би өөр нэгэн болно гэнэ.

Эхэндээ танд урьдын бүрэг зангүйгээр эвгүй байх болно. Гэхдээ та үүнээсээ салахыг хүсээгүй гэж үү? Та өөртөө итгэлтэй болохын төлөө эрмэлзэж байгаа.

Өөрт оногдсон дүрийг тоглож байхдаа итгэл үнэмшил, үнэ цэнэ, баримталдаг зарчим гээд өөрт байдаг үндсэн чанарынхаа ихэнхийг хадгалж үлддэг. Зүгээр л тухайн дүрийн хувь хүний зан чанар, өөртөө итгэлтэй байдал нь өөрийнхөө талаар та ойр ойрхон, чанга дуугаар бусдад мэдэгдэх боломжийг олгож байгаа юм. Нэгэн судалгааны явцад “Ичимхий хүмүүс өөрсдийн хийдэг үйлдэл нь тэдний жинхэнэ “би” гэх мөн чанарыг тусгаж байдаг болов уу гэдэгт байнга санаа зовдог гэдэг нь тодорхой болжээ. Станиславскийн системээр ажиллаж байдаг жүжигний нэгэн адил “Жинхэнэ би”-г дүрд нь хувилан тоглож байгаа баатрынхаа дүрээс ялгаж сурах хэрэгтэй.

Цагтаа хэтэрхий бүрэг ичимхий байсан ч хожим инээдмийн киноны алдартай жүжигчин, дуучин, бүжигчин болсон эмэгтэй дээрх үг үнэн гэдгийг баталж байгаа юм. Тайзан дээр тоглох нь түүний хувьд жинхэнэ аврал болжээ.

“Өөрийгөө мартаж, дүрдээ орж, баг өмссөн дүр босгох боломж нь ичимхий хүний хувьд өөртөө илүү итгэлтэйгээр биеэ авч явахад нь тусалдаг”

Кэрол Бернет

Өөртөө итгэлтэй болох алхам № 65

Тайзаар дамжиж итгэл рүү

Тайзан дээр огт өөр хүнийг дүрсэлж байхдаа бид хамгийн гайхалтай арга замаар өөрчлөгдөж, өөрийн амьдралын хам гийн чухал дүр болох өөрийгөө, өөртөө итгэлтэй хүнийг илүү сайнаар тоглож үзүүлэх боломжтой болж байгаа юм. Жүжигчний урлагийн дамжаанд бүртгүүл. Дохио зангааг сайтар хийж, чанга ярьж, тайзан дээр хүнтэй харц мөргөлдөж дад саныхаа дараа сургууль төгсөгчдийн үдэшлэг болон бусад бүх нийгмийн нөхцөл байдалд орохдоо мөн л дээрхийн адил биеэ авч явах болно.

49-р бүлэг. өөдрөг сэтгэлээр өөртөө итгэлтэй байцгаая

Машин барьж явахдаа та юуны тухай боддог вэ?

- Би хэтэрхий хулчгар байсан. үүнийг бүгд анзаарсан.

- Тэнд нэг ч таньдаг хүн байгаагүй. Би яг л тэнэг юм шиг байн байн эргэн тойрноо хараад л..

- Энэ бол аймшиг. Би түүний нүд рүү нь ч харж амжаагүй.

- Түүнийг би болзоонд урьж чадсангүй. Тэр намайг шоолох байсан байлгүй.

Сэтгэл тарчлаасан дотоод дуу хоолойгоо чимээгүй болгохын тулд зарим ичимхийчүүд цонхоо таг хааж, хөгжимнийхөө дууг чанга дээр нь тавьдаг. Ийм маягаар тэд өөрийгөө зовоохоо болино гэж найддаг. Гэвч хоёр дахь дуунаас эхлээд л өөртэйгээ ярилцах ярианы арын фон болон хувирдаг.

Хөгжмөө унтраагаад өөртөө итгэлтэй бол

“Хорыг хороор” гэдэг үг сонссон уу? Дотоод дуу хоолойг зөвхөн өөр дуу хоолойгоор л дуугүй болгож болно. Компакт дискэнд бичсэн сая сая эерэг дуу хоолойнууд нь таны чихэнд нөлөөлж, сөрөг бодлыг тань таягдан хаях боломжийг хүлээж байдаг.

“Саяхан машиндаа сонсохоор зориудаар ая худалдан аваад бас хөгжмийн бус, сонсдог хичээлтэй хэдэн дискийг ч нэмж авсан билээ. Брайан Трейсигийн ”Хэнтэй ч хамаагүй, юуны ч тухай хамаагүй хэрхэн ярьж сурах вэ?” диск миний сонсох дуртай зүйл болж улмаар түүний “Борлуулалтын сэтгэл зүй” сонирхлыг минь бүр их татав. Тэд миний ажилд их тус дөхөм болж, хамгийн гол нь Трейсигийн өгч байгаа ашигтай, эерэг зөвлөгөөнөөс бусдыг бүгдийг мартаход хүргэсэн юм”

Уилл Х., Чикаго, Иллинойс

Уиллын зүгээс харилцааны урлагийн талаарх миний гаргасан аудио номыг дурдсан нь тун эелдэг явдал байлаа. Гэхдээ би өөртөө итгэлтэй байдал, харилцааны дадалтай хол боогүй өөр бусад номыг уншихыг санал болгож байна. Машин засварын талаарх, фэнг шүйгийн дүрмээр гэр орноо тохижуулах талаар аудио ном гээд хязгааргүй олон сонголт байна. Аудио номын ачаар та шинэ дадал олж авах төдийгүй илүү олон талтай, сонирхолтой ярилцагч болж хувирна.

Өөртөө итгэлтэй болох алхам №66

Машиндаа тааламжтай хоолой сонс

Номын сан, номын дэлгүүрүүдийн тавиур дээр мянга мянган аудио ном байгаа. Иймэрхүү ном интернэтэд ч нуугдаж байдаг бөгөөд таныг машин барьж, гүйж, эсвэл хотын дундуур хэсч явахдаа сонсоосой гэж хүлээж байдаг. Энэ ном таны дотоод сэтгэлийн шүүмжлэлийг тэр чигт нь шахан гаргаж, сонирхол татсан бодлоор дүүргэж байдаг. Эрүүл хоолны дэглэмд шилжиж, амьдралын хорт хэв маягаас хагац.

Уран сайхны аудио номны талаар ч бүү март. Сонирхол татсан дүр зураг таны өөрийн

хийсвэрлэн бодохуйгаас төрсөн аймшгийн бодлыг үгүй хийх болно.

Аравдугаар хэсэг.

Секс болон ганцаардмал ичимхийнүүд

Секс ичимхийчүүдийн хувьд ямар их асуудал үүсгэдгийг төсөөлөхөд хэцүү биш. Үнэндээ тийм л юм. Гэхдээ ичимхий чүүдийн зөвхөн цөөхөн хувьд нь хамгийн их хүндрэлтэй санагддаг.

Ичимхий бүрэг хүмүүс хэтэрхий эмзэг мэдрэмтгий байдаг тул харилцан ойлголцох явдал тэдэнд нэн чухал байдаг. Харилцаанд нь аливаа бэрхшээл хүндрэл ч гарах нь элбэг. Учир нь ичимхий бүрэг хүмүүс хамтрагчтайгаа харилцахдаа аливааг хэтэрхий нухацтай хүлээн авах нь элбэг байдаг.

“Ичимхий зангүй, бусадтай аливаа хүндрэлгүй харилцдаг хүмүүстэй харьцуулахад бүрэг хүмүүс нэлээд хожуу гэр бүл болдог”

Британийн сэтгэл судлалын сэтгүүл

Ганц бие ичимхийчүүдэд хандаж хэлэхэд танд тохирох хамтрагчийг олоход туслах зайлшгүй хийх ёстой гэсэн зэрэг лэлд багтах тун чухал зөвлөгөөг хуваалцах болно. “Бусдыг хэрхэн өөртөө дурлуулах вэ?” гэсэн миний номыг уншсан бол хайр сэтгэлийн эрэлд гарсан зориггүйхэн хүмүүст тусгайлан зориулсан хэд хэдэн аргуудыг олж мэдсэн байх. Түүнээс гадна өөрийн гэсэн аажим үйлчилгээний хөтөлбөрийг боловсруулахад тань би туслах болно. Ингэснээр та болзоонд явсан ч илүү чөлөөтэй биеэ авч явах болно.

50-р бүлэг. Хайрлах хэцүү, хайр дурлалыг олох бүр ч хэцүү

Хэдэн жилийн өмнө би нэгэн буяны үйл ажиллагаан дээр сайн дурын ажилтнаар ажиллаж байв. Надтай хамт Аастха хэмээх энэтхэг бүсгүй ажилладаг байлаа. Нэлээдгүй хугацааг хамт өнгөрүүлээд би түүнтэй дотносон нөхөрлөж, улмаар хорвоо ертөнцийн олон зүйлийн тухай, тэр дундаа сексийн тухай чалчсан билээ.

Тэрээр нөхөрт гараад удаагүй байлаа. Түүнийг нөхөртэйгээ хэрхэн танилцсаныг би асуусан юм.

- Стивен бид хоёр нэгэн зургийн дамжаанд хамтдаа явдаг байлаа хэмээн тэрээр тайлбарлав.

- Тэр хэзээ ч, хэнтэй ч ярилцдаггүй байв гээд тэрээр инээмсэглэв. Тэр надад нүдэнд тун дулаахан санагдсан. Ингээд би нэг удаа түүнтэй мэндлэв. Стивен хариу мэндлээгүй ч түүнийг баяртай байгааг би ойлгосон. Дараагийн хичээл дээр бид хэдэн үг солилцов. Дараа нь манай хотод Модильянигийн үзэсгэлэн ирсэн билээ. Тийшээ очих хүсэл их байсан болохоор Стивеныг хамтдаа явахгүй биз гэж асуув. Тэр зөвшөөрлөө. Ингэж бид аажим аажмаар уулзалдаж эхэлсэн юм хэмээн Аастха яриад ахин инээмсэглэв.

- Бусад нь бидний нууц гээд тэрээр дуугаа намсгав. Бусад хүмүүстэй харьцахдаа Стивен

урьдын адил хулчгар л байдаг, гэхдээ зарим нэг зүйл дээр түүнээс зоригтой хүн үгүй.

Тэрээр эргэн тойрноо харж, хэн нэгэн нь бидний яриаг чагнаагүй гэдгийг шалгаж мэдээд:

- Тэр хэнтэй ч зүйрлэшгүй гэж шивнэв.

Түүний юу хэлээд байгаа нь надад тодорхой байлаа.

Хэрэв Аастха эхний алхамыг хийгээгүй бол өнөөдөр Стивен тэр хоёр гэрлээгүй байх байсан.

“Хэрэв эхнэрийн минь түрэмгий зан байгаагүйсэн бол бид ойртож дотносохгүй байсан. Биднийг шууд л сохроор болзуул сан. Би нэгэн хүнтэй гольф тоглодог байсан бөгөөд түүний эхнэр нь одоогийн манай эхнэртэй цуг ажилладаг байлаа. Анх цэвэр манай эхнэрийн санаачилгаар л бид үнсэлцсэн. Би түүнд татагддаг байсан. Гэхдээ тэр надад шууд л би өөрт нь таалагддаг гэж хэлээгүйсэн бол түүнийг надад дурамжхан байдаг гэж бодоод ахин хэзээ ч залгахгүй байх байсан” гэв.

Хайр сэтгэлд баталгаа байхгүй

Үй олон номны дундаас цорын ганц ном олон сэтгэл зүйч, мэдрэлийн эмч нарын хувьд байнга ширээний ном нь байдаг. Энэ бол “Сэтгэцийн өвчнийг оношлох, болон статистикийн лавлах бичиг” гэсэн нэртэй. Бас өөрөөр сэтгэл зүйчийн Библи судар ч хэмээцгээдэг.

Эргэлзээтэй мөч тулгарахад мэргэжилтнүүд юун түрүүн энэ ном руу гараа сарвайдаг билээ. Хуудсыг хурдхан шиг эргүүлж, улмаар сэтгэл судлалын салбартай холбоотой ямар ч асуултын хариуг олж болно.

Тухайлбал, яагаад ичимхий хүмүүс бусад хүмүүстэй харьцуулахад хамтрагч хос олоход хамгийн бэрхшээлтэй байдаг вэ гэдэг ч юм уу.

“Ичимхий бүрэг хүмүүс бусад хүмүүс өөрт нь татгалзах, эсвэл дорд үзэх, ичгэвтэр нөхцөл байдал зэрэгт дээд зэргийн эмзэг ханддаг. Нийгмээс зугтаадаг хүмүүс сайхан хандах баталгаагүй тийм нөхцөл байдалд орохгүй байхыг хичээдэг”.

“Сэтгэцийн өвчний оношлогооны болон статистикийн лавлах бичиг”

Анхныхаа л болзоон дээр хамтрагчаасаа “Хэрэв бид ахин уулзах юм бол намайг хайрлаж, мөнхөд надад үнэнч байна гэж тангараглах уу?” гэж асууж болохгүй шүү дээ. Чухам үүнийг л олон ичимхийчүүд сонсохыг тэсч ядаж байдаг.

Мэдээж ичимхийчүүдийн хувьд хайр сэтгэлд ямар ч баталгаа байхгүй гэдгийг бид бүгд мэднэ. /өөртөө итгэлтэй, тэр байтугай баян, алдартай хүмүүсийн хувьд бүр ч баталгаа байхгүй/ Гэсэн ч бараг бүх ичимхийчүүд дурлаж, хамтрагчаа бүх сэтгэлээсээ хайрлаж, урт удаан хугацааны турш ойр дотны сэтгэл ханамжтай харилцааг бий болгож чаддаг.

Ичимхийчүүд болон хайр сэтгэлийн талаарх сайхан мэдээ

Сайн мэдээ гэдэг нь дараах зүйлд оршино: хэрэв ичимхий чүүд хайраа олбол түүнд чин сэтгэлээсээ үнэнч байж чаддаг. Харилцан хайрлалцах явдлыг хамгийг ихээр дээдэлдэг бөгөөд байнга хамтрагчаа сольдог өөртөө итгэлтэй хүмүүсээс илүү энэ хайраасаа аз жаргалыг авч чаддаг.

Түүнээс гадна ичимхийчүүдийн хайрыг хүртсэн хамтрагчид нь тэдний мэдрэмтгий, хүлээцтэй сэтгэлийг өндрөөр үнэлдэг.

“Хэтэрхий эмзэг ичимхийчүүд арайхийж хамтрагчаа олоод тэдний сайхан чанарыг маш өндрөөр үнэлдэг. Ичимхий чүүдтэй гэрлэсэн эр нөхөр, эсвэл гэргий нар нь хань ижлээ даруухан, болгоомжтой, хэв журамтай мэдрэмтгий, чин сэтгэлээсээ ханддаг, бас эелдэг гэж үздэг”.

“Ичимхий зангийн онцлог, судалгаа, түүнийг эмчлэх нь”

Ичимхийчүүдийн хайр насан туршийн, цорын ганц, бас хүчтэй байдаг

Ичимхийчүүд яагаад бусдыг бодвол хайр сэтгэлийг илүү эмзэгээр хүлээж авдаг юм бол? Учир нь, тэдний олонхи нь өөрийн амьдралыг хэн ч халдашгүй цайзын ханаар хүрээлүү лэхийг хүсдэг. Гэвч тэр цайз руу нь нэвтэрч чадсан хүн ичимхий чүүдийн хувьд хамгийн хүндтэй, ойр дотны нэгэн нь болж чаддаг. Зарим нэг бүрэг ичимхийчүүд хамтрагчдаа өөрөөсөө илүү хайртай бөгөөд тэдний хайр гуйвшгүй бат бөх байдаг.

Ичимхий бүрэг хүмүүс өөртөө итгэлтэй хүмүүсээс илүү хурдан дурладаг шалтгаан юу вэ? Учир нь тэд болзоонд цөөхөн явдаг, хэрэв тэдэнд таалагддаг хүн нь тэднийг анзаарсан л бол гүйцээ, тэр хэдийнэ дурласан гэсэн үг.

Өөрөөсөө хэдэн асуулт асуугаад үзвэл дургүйцэхгүй биз дээ.

- Би өөрийгөө хэт доогуур үнэлдэгээс хайр сэтгэлийн эрэлт хэрэгцээ надад маш өндөр байдаг юм болов уу?

- Тэгэхээр “Би чамд хайртай” гэж хамгийн түрүүнд хэлсэн хүнд л дурлах эрсдэл надад байна гэж үү?

- Амьдралаа бүрэн дүүрэн болгохын тулд надад заавал хамтрагч хэрэгтэй гэж үү?

- өөрийн хайр сэтгэлээр хамтрагчаа “боомилчихгүй” биз?

- Би хэтэрхий бүрэг ичимхий, бас хамтрагчтайгаа хамт хүмүүстэй харилцахаас зайлсхийдэг тул миний хайр хэврэг байх биш юм байгаа?

- Хамтрагч маань надад үнэнч биш байх, сайн сайхан байдлын талаар хийсвэрлэн мөрөөдөх зэрэг явдал надад учрах юм биш байгаа?

Та ихэнх асуултад “Тийм” гэж хариулсан бол танд гэрийн даалгавар өгье. Эхэндээ хамтрагч та хоёрын харилцаанд хож моо уйлж гашуудахад хүргэх нөхцөл байдал бий боллоо гэхэд та

хэр өөрийгөө хамгаалж чадах талаар бод? Дараа нь аливаа аюултай, бас хортой бодол санаагаа таягдан хаяхын тулд анхаарлаа төвлөрүүл. Зөвхөн үүний дараа л хамтрагчаа олоход тань туслах өөртөө итгэлтэй болох дараах алхмуудыг хийж болно.

Өөртөө итгэлтэй болох алхам №67

Сэтгэлийн хөдөлгөөнөө шалга

Хайр сэтгэлээ хайж байх хугацаандаа дээр дурдсан чухал асуултуудыг өөрөөсөө асуу. Хэрэв тийм гэж хариулсан бол сэтгэлийн хөдөлгөөн дутагдаж байгаагийн шинж. Дээрх асуулт болон хариултыг хичээнгүйлэн бодож үз. Учир нь ичимхийчүүд гол төлөв ийм л хүндрэлтэй тулгардаг.

Ер нь бол ичимхийчүүдэд баг бөх харилцаа бий болгоход хамгийн хэцүү байдаг. Алхам тутамд нь аюул нүүрлэдэг. Бүхий л саад тотгорыг амжилттай даван туулахын тулд байдгаараа хичээх аваас өмнө нь шаналж байсныхаа хариуд та ер бусын аз жаргалаар шагнагдах болно. өөртөө итгэлтэй хүмүүсийн мөрөөдөж ч байгаагүй тийм баяр баясгаланг та хайр сэтгэлийн харилцаанаас мэдрэх болно.

Ичимхийчүүд болон ижил хүйстнүүд ганцаардмал, бас хачирхалтай

Пол нэртэй нэгэн уншигч надад гоц содон зуршилтай үй олон хүн энэ хорвоод байдаг гэж сануулсан юм. Ичимхий, ганцаардмал, хайр сэтгэл хайсан гашуухан захиа, бас зөвлөгөөнд тань баярлалаа, Пол.

“Өөрийгөө хэтэрхий доогуур үнэлдэгээс болж би олон жил шаналж явна. өөртөө итгэх итгэлийг хөгжүүлэх ёстой гэдгээ би ойлгодог. Юуны өмнө таны ном болон бичлэгүүд миний амьдралыг өөрчилсөн гэдгийг танд мэдэгдэх гэсэн юм. Таны өгүүлсэн жишээ, амьдралд тохиолдсон явдлуудаас үргэлж би өөрийгөө болон өөрийнхөө алдааг, надад тулгардаг асуудлуудыг олж харж, тэр бүрийд тантай санал нэгддэг байв. Гэвч илүү сайн зүйл рүү тэмүүлэхийн тулд бусад уншигчдаас илүүтэйгээр өөрийн арга замыг хайх ёстой байсан. Та надад учирсан зовлон болон бусад сая сая хүнд тулгардаг асуудлын талаар бодож үзнэ гэдэгт найдаж байгаагаа илэрхийлье.

Ер нь бол хэргийн учир нь би ижил хүйстэн юм. Та энэ талаар таамаглаагүй бол би гайхах байсан. Би дөчин хоёр настай бөгөөд амьдралынхаа туршид байнгын хамтрагчийг хайж олж чадаагүй, ер нь бол уулзаж учирч явсан нь ч цөөн. Ямар ч ижил хүйстэн ядах юмгүй хамтрагчтай болдог гэж олон хүн боддогийг би мэднэ. Ижил хүйстнүүд нэг орноос нөгөө ор руу үсэрч, нэг хамтрагчаас нөгөө рүү шилжиж байдаг л хүмүүс гэж зарим нь боддог. Гэвч жижигхэн хот, буйд газар өссөн хүмүүс өөрөөр амьдардаг. Нийт хүн амын 10 хувийг ижил хүйстнүүд эзэлдэг хэдий ч гэсэн. Бидэнд тусламж хэрэгтэй байна, өөрт тохирох хамтрагчийг хэрхэн олох ёстойг бид мэдмээр бана.

Таны ном болон дискууд хичнээн гайхамшигтай байлаа ч тэр нь гетеросексуал хүмүүст л зориулагдсан байх юм. Та юуны өмнө өөрийнхөө тухай бас өөрийгөө сонсдог олон хүмүүсийн тухай бичдэг гэдгийг би ойлгож байна. Мэдээж би ижил хүйстнүүдэд зориулсан цуврал ном

Гэвч ижил хүйстнүүд бол жирийн хүмүүстэй адилхан төдийгүй бидний замд илүү их бэрхшээл тохиолддог гэдгийг уншигчиддаа тайлбарлаж өгнө үү. Би дэлхий дээрх цорын ганц бүрэг ичимхий ижил хүйстэн биш. Бидэнд бусадтай адилхан тусламж хэрэгтэй байдаг. Энэ нь юуны өмнө ижил хүйстнүүдийг хүлээж авах чадвартай, бэлэн байдаг зөвлөгч, сэтгэл зүйч нар тун ховор байдаг хөдөө орон нутаг, тосгонд амьдарч байгаа бэлгийн онцлог зуршилтай эрэгтэй, эмэгтэй хүмүүст хамаарна. Эцэст нь бид өөрсдийгөө ганцаардсан хог шаар мэт санаж, хувь хүмүүсийн хоорондын харилцаатай холбоотой бүх зүйл дээр бидэнд тусламж хэрэг болдог.

АНУ болон бусад оронд амьдарч байгаа миний мэддэг, мэддэггүй олон ижил хүйстнүүд өөрсдийг нь хариу хайрлаж чадах ойр дотны хүнтэй танилцахыг мөрөөддөг. Ганцаардмал байдалд хөгширөхийг хүсдэг цорын ганц ижил хүйстэн АНУ-д би ганцаараа биш байх гэж бодож байна.

Пол М. Даллас, Техас

Номынхоо туршид би хүйс ялгаварласан үг хэллэг хэрэг лэдэг ч өөртөө итгэлтэй болох алхамууд нь ижил хүйстнүүдэд ч зориулагдсан юм шүү гэдгийг онцлон тэмдэглэхийг хүсч байна.

51-р бүлэг. Харахгүй бол олохгүй

Ичимхий бүрэг байсан миний хувьд бусдыг ажиглах нь хэзээ ч залхмааргүй ажил. Нисэх онгоцны буудал, зоогийн газар, хурал дээр гээд би хаа сайгүй л бусдыг ажигладаг. Хаа сайгүй сэтгэл өвтгөм үзэгдэл явагдаж байдаг нь харамсалтай.

Эрэгтэй, эмэгтэй хүмүүсийн харц мөргөлдөнө. Сайхан гэгч нь зохицолдоно. Тэдний хувьд хөгжим эгшиглэж “Бидний хайр сэтгэл мөнхөд амьдрах болно” гэх шиг аялгуулна.

Гэвч залуу нь бүрэг ичимхий, тэр даруй харцаа бууруулж, огтхон ч тоогоогүй мэт дүр эсгэнэ. Эмэгтэй нь хулчгар нэгэн, шалан дээр тоос байна уу гэж шалгаж байгаа мэт харцаа доошлуулна. Тэгсэн атлаа гучин секунд орчмын дараа тэрээр нууцханаар залуу руу харна. Юмыг яаж мэдэхэв, тэр өөрийг нь ажиглаж ч байгаа юм бил үү? Харамсалтай нь бүрэг ичимхий учраас л тэр өөр тийш харна. Ахин нэг хором өнгөрөхөд залуу зүрхээ чангалж байгаад үл таних эмэгтэй рүү ахин харахаар шийднэ. Гэвч тэр хэдийнэ явчихсан байна. Хэрэв тэдний ядаж нэг нь харцаа бууруулалгүй тогтоож, инээмсэглэж чадсан бол сая сая иймэрхүү үзэгдэл аз жаргалтайгаар төгсөх байсан биз.

“Сайхан эмэгтэй рүү ганц хараад л хамаг бие минь чулуу шиг хөшиж орхидог. Хэрэв би дурлах аваас ямар ч хүч чадалгүй болно гэдгээ мэднэ. Миний хайртай хүн намайг дэвсэллээ гэхэд би “Ахиад, ахиад” л гээд байх байх. өөрийгөө эзэмдэх чадваргүй болохоо би мэдэж байна.

Чухам тийм л учраас миний сэтгэлийг татдаг эмэгтэй рүү би хардаггүй. үүнийхээ төлөө

өөрийгөө үзэн яддаг ч үүнийг өөрчилж яагаад ч чадахгүй байна. Бат бөх харилцаа үүсгэх хичнээн боломжийг алдаж байгаагаа бодоход аймшигтай”.

Дон Г., Линденхерст, Нью-Йорк

Инээмсэглээгүйгээс болж

Ийм шүлэг сонссон уу?

Хадаас байгаагүйгээс тах алга болов

Тах алга болсноос морь доголж эхлэв

Морь доголсноос дарга нь алагдав.

Морьт хороо бут цохигдож, арми бутарч зугтав.

Дайсан хот руу дайран орж, олзлогдогсдыг ч үл хайрлана

Энэ бүхэн ганцхан хадаасгүйгээс болсон” гэж...

Яг үнэн: инээмсэглээгүйгээс яриа өрнөсөнгүй, ярилцаж чадаагүй учир болзоо товлогдсонгүй. Болзоо үгүй тул хайр сэтгэл бадарсангүй. Хайр сэтгэл үгүй бол насан туршдаа хамтдаа амьдрах боломжоо алдав. Энэ бүхэн ганц инээмсэглээгүйгээс болсон гэж.

Инээмсэглээд “Сайн уу?” гээд л хэлчих. Ингээд таны амьдрал өөрчлөгдөнө.

Дур булаам, сэтгэл татсан нэгэн рүү инээмсэглэнэ гэдэг ичимхий хүмүүсийн хувьд хатуухан сорилтын нэг билээ. Өөртөө итгэлтэй ч бай, ичимхий бүрэг ч бай цөөхөн хүн л хэн нэг нь өөрийг нь анзааран тоосон тэр мөчид түүнтэй харилцахад бэлэн байна уу, үгүй юу гэсэн асуултыг тавьдаг гэдгийг ойлгодог.

Өөртөө итгэлтэй хүмүүс ч өөрт нь татгалзахаас айдаг тул зөвшөөрч байгаагаа цаад хүндээ ойлгуулахын тулд ердөө л инээмсэглэхэд хангалттай шүү дээ.

Зөвхөн эрчүүдэд зориулав

Эрчүүд ээ, та нараас эхлэе. Танд таалагддаг эмэгтэйг та олж харжээ. Толины өмнө урьдчилан инээмсэглэн сургуулилж үзэх юм бол та тун нөхөрсгөөр, чин сэтгэлээсээ инээмсэглэж байгаадаа эргэлзэх шаардлагагүй болно. Харин одоо гүнзгий амьсгаа аван нүүрнийхээ булчинг суллаад, үл таних эмэгтэйд өөрийн хамгийн тааламжтай инээмсэглэлийг харуул.

Эмэгтэй буруу харлаа гээд энэ нь тэр таныг сонирхохгүй байна гэсэн үг огт биш. Соёл иргэншил дөнгөж бий болж байх үест л эмэгтэйчүүд дэрэвгэр сормуусаа буулгаж, харц буруулж сурсан шүү дээ. Тэдний хувьд энэ нь ааль аашаа харуулж буй нь тэр.

Та буруу харах хэрэггүй ээ. Хүн төрөлхтөний үүслийг дүрсэлсэн алдарт зурган дээр хүртэл

Адам Евагийн нүд рүү харсан байдаг. Ева харцаа буруулж байдаг хэдий ч дархлаат алимаараа Адамын сэтгэлийг татаж чаддаг.

Эрэгтэй хүнтэй харц тулгараад эмэгтэйчүүд даруухан /эсвэл хэтийн зорилготойгоор/ харцаа буруулдаг нь бараг байгалийн хууль юм. Өөртөө итгэлтэй болох 9-р алхамыг ашигла, таныг түлхэж байгаад бүү итгэ. Дэлхий дээрх хамгийн атаархам сайхан гоонь эр байсан ч ямар ч эмэгтэйн харц шал руу унана.

Одоо хамгийн сонирхолтой хэсэг рүү орцгооё. Доктор Тимоти Перпер “найрах” ёс жаягийг олон жил судалжээ. Гэхдээ өөрийнхөө лабораторид гэж бодож байна уу? Үгүй ээ, энгийн уушийн газарт. Эр хүн эмэгтэйг анзааран тоох аваас эмэгтэй нь эхэндээ буруу харах авч хамгийн удлаа гэхэд 45 секундн дараа өнөөх эр рүү ахин харах болно гэдгийг тогтоожээ. Түүгээр барахгүй эмэгтэй өөрийг нь хэр хүлээн авч байгааг түүний хэрхэн буруу харсанаар нь тогтоож болдог гэнэ.

Сонгосон эмэгтэйнхээ хоёр дахь удаагийн харцыг анзааралгүй алдах аваас та хоёрын харьцаа бий болохоосоо өмнө л үгүй болно гэсэн үг. Эмэгтэйг хоёр дахь удаагаа харахад нь нөхөрсөг инээмсэглэлээр хариу барихын тулд түүнээс харцаа бүү салга. Энэ удаад эмэгтэй тийм ч хүйтэн биш байдалтай харагдах болно гэдгийг амлаж байна.

Дараагийн алхам бол сонгосон эмэгтэйдээ дөхөж очоод нэг бол өөрийгөө танилцуул, эсвэл яриа эхлүүлэх гэмгүй асуулт тавь.

Өөртөө итгэлтэй болох алхам №68

Дур булаам эмэгтэйчүүд рүү хоёр удаа инээмсэглэ, эрчүүд ээ

Таалагдсан эмэгтэй рүүгээ хоёр удаа инээмсэглэ. Аавын хаа өвөр дээр сууж байсан охин цагаасаа эхлээд л тэд эрэгтэй хүн инээмсэглэхэд царайгаа зориггүйхэн нууж сурсан байдаг гэдгийг бүү март. Хэрэв эмэгтэй хүн тань руу нуруугаа харуулан буруу хараагүй л бол тэрээр таны хоёр дахь инээмсэглэлийг хүлээж байгаа, түүнийг ч нааштайгаар хүлээн авна гэсэн үг шүү.

Зөвхөн эмэгтэйчүүдэд

Ичимхий бүрэг хатагтай нар өнөөгийн 21-р зуун гарчихаад байхад ч эхний алхамыг зайлшгүй эрчүүд хийх ёстой гэдэгт итгэж явдаг. Дэмий зүйл. “Эмэгтэйчүүдийн бусдыг өдөх ёс жаяг: хэл яриа болон дэс дараа” сэдэвтэй судалгаа явуулахдаа эрдэмтэд нууц дурангийн тусламжтайгаар ганц бие хүмүүсийн үдэш лэгийг бичиж авчээ. Дараа нь хальсаа үзэж байхдаа эр чүүд эмэгтэйчүүдээс ямар нэг урилга хүлээн авалгүйгээр эмэг тэйчүүд рүү огт дөхөж очихгүй байгааг анзаарчээ. Тэгэхээр ямар дохио хамгийн их хэрэглэгдэж байв? Жирийн л инээмсэглэл.

Гарсан үр дүнд гайхширсан судлаачид байнга уулзалддаг болон гэр бүлийн зуун зуун хосуудыг ажиглаж эхэлжээ. Гайхмаар нь гурван эмэгтэйгээс хоёр нь инээмсэглэж, илт дохио өгч, эсвэл түрүүлж яриа өдөж байсан нь тодорхой болжээ. Өөрөөр хэлбэл тэд эхний алхамыг

хийж байв.

Өөртөө таалагддаг эрэгтэй рүү түрүүлж инээмсэглэх нь тийм ч амар биш нь мэдээж. Та түрүүлж дохио өгснөөр эрчүүдийг хариу үйлдэл хийхэд хүргэсэн гэдгийг эрчүүд өөрийгөө өндөрт өргөх үзлээсээ болж тэр болгон санахгүй учир тайвшир. Анхны санаачлагыг түрүүлж гаргасан гэсэн нэрийг эрчүүд зүүх дуртай шүү дээ.

Өөртөө итгэлтэй болох алхам №69

Таалагддаг эрчүүд рүүгээ түрүүлж инээмсэглэ, бүсгүйчүүд ээ

Тантай тааралдсан дур булаам эрчүүд рүү харж инээмсэглэ. Яваа яваандаа энэ дасгалыг та улам бүр ядах юмгүй хийж чаддаг болно. Энэ дасгалын ачаар цорын ганц тохиох хайртайгаа учирч зүрх тань амаараа гарчих шахам дэлсч байсан ч та хөшихгүй. Байдгаараа сэтгэл хөдөлж байсан ч та сэтгэл татам инээмсэглэлээрээ таалагдсан залуугаа өөртөө татаж чадна.

“Миний уулздаг байсан залуу таалагдахын хэрээр би улам бүр ичингүйрэн зовдог байлаа. Бэлтгэлийн танхимд байдаг хоёр залуу миний сонирхлыг ихэд татах авч би тэдэнтэй харц тулгарах байтугай ярьж ч чаддаггүй байв. Тэр байтугай хэрхэн аальгүйтэж, бусадтай хэрхэн харьцаж сурах талаар ном хайж дэлгүүрээр хэсэв. Ингээд зохих ёсоор нь бэлтгэлээ хангасны дараа шийдвэрлэх яриа өрнүүлэх өдрийг би товлон. Тэр өдөр ирэхэд би байдгаараа бачимдаж эхлэв. Юу гэвэл би урхагшсан ичимхий бүрэг зангаа огт дарж чадахгүй байсан тул намайг айдас эзэмдэв. Ингээд огт яриа өдөж чадаагүйдээ гуньж гутарсан би ханатлаа уйлахаар гэр рүүгээ яарч билээ...”

Дайана Б., Топика, Канзас

Харц тулгарах, өдөх

Харц тулгарахгүйгээр хайр сэтгэл байтугай шохоорхол ч бий болохгүй гэж нэг хэсэг хүмүүс баталдаг. Гэхдээ хоромхон төдийд харц тулгарахад л хайр сэтгэл, шохоорхлын аль алиныг нь бий болгож болно шүү дээ. Мэдээж хүний харцан холбоог аль болох урт хугацаанд тогтоож чадвал танд хэзээ хэзээнээс илүүтэйгээр боломж гарч ирж байна гэсэн үг.

Нэгдүгээрт, хайр сэтгэлд харц гэдэг маш чухал үүрэгтэй гэдэгт та бүрмөсөн итгэх ёстой. “Харцаар холбоо тогтоож романтик мэдрэмжинд нөлөөлөх нь” сэдэвтэй судалгаагаар жирийн ярианы үеэр бие биенийхээ нүд рүү удаан хугацаагаар харж байсан эрэгтэй, эмэгтэй хүмүүсийн хооронд биесийнхээ нүд рүү бараг харалгүй ярьж байсан оролцогчидтой харьцуулахад илүү ойр дотно холбоо үүсч байсныг харуулсан юм.

Яагаад? Антропологич Хелен Фишер “Энэ бол амьтны анхдагч зөн совин” хэмээн үзэж байна.

Харц салгахгүй ширтэнэ гэдэг нь айдастай ижил төстэй сэтгэл хөдлөлийн хурц байдлыг бий болгодог. Хэн нэгний нүд рүү анхааралтай харвал тэр хүний бие организмд адреналин ялгаруулж байгаа мэт химийн үйл явц явагдах бөгөөд тэр үйл явцын нөлөөгөөр хүмүүс

дурласан үедээ, эсвэл сэрэл нь хөдөлсөн үедээ мэдэрч байдаг дур сэрлийг бий болгодог юм.

Хайр сэтгэлийг судлаач сэтгэл зүйчид Рабины хэмжээс гээчийг ашиглах нь элбэг байдаг. Энэ нь хүмүүсийн бие биедээ татагдах мэдрэмжийг тодорхойлдог билээ. Энэхүү хэмжүүрийг боловсруулсан алдарт сэтгэл зүйч Зик Рабин “Романтик хайр сэтгэлийг дүгнэх нь” нэртэй судалгаа явуулжээ. Бүхий л зүрх сэтгэлээрээ дурласан хүмүүс хайргүй хүмүүсийг бодвол бие биенийхээ нүд рүү ширтэх нь илүү их байдаг гэдгийг олж мэджээ. Үл таних хүмүүс ярилцаж байхдаа нийт яриа үргэлжлэх хугацааны 30-60%-д нь харц тулгардаг. Өөртөө итгэлтэй, дурласан хүмүүсийн хувьд энэ үзүүлэлт 75 болтлоо өсдөг аж.

Харцаар өдөх урлагийг та ямар ч зовлонгүй эзэмшиж чадна гэж би амлахгүй. Гэхдээ та харц тулгарах дасгал буюу өөртөө итгэлтэй болох 22, 23, 24-р алхамуудыг өөрийн болгож чадсан бол ямар нэг хүндрэлгүйгээр дээрхийг хийж чадна. Хэрэв үгүй бол номоо эргүүлж, энэ дасгалыг эхнээс нь хий. Эс бөгөөс бусдыг өдөх санаа тань бүтэлгүйтлээр эргэх болно.

Харц тулгарах, харцаараа холбоо тогтоох нь таны хувьд маш хүнд байвал 26-р алхамыг эргэн санаж хэн нэгний нүд рүү харж байхдаа “Та надад таалагдаж байна” гэж дотроо давтан хэл.

“Та надад таалагдаж байна. Энэ бол хамгаас үнэн үг шүү. Андгайлья”

Ингэхээр бооцоо ямагт өсч байна. Өөртөө итгэлтэй болох дараах алхам нь таны харцыг урин дуудсан, мэдрэмтгий болгож өгнө. Хэдийгээр энэ нь бүгдэд үйлчлэх чадалтай ч эрэгтэй хүн эмэгтэйнхээ нүд рүү харж байгаа тохиолдолд энэ арга үйлчлэх нь илүү баталгаатай байдаг.

Танд таалагддаг хэн нэгэн эсрэг хүйстэнтэйгээ мэндлэхдээ “Та надад таалагдаж байна” гэж дотроо хэлэхдээ үүнийг ч бас нэмчих:

- Андгайлья, та надад таалагдаж байна.

- Ахин дахин андгайлья, та надад таалагдаж байна.

- Хамгаас илүүтэйгээр андгайлья. Та надад таалагдаж байна.

Ийнхүү зургаан удаа “чин үнэн” хэмээн давтсанаар таны харц илүү мэдрэг, бас нухацтай болж ирдэг. Харилцан ярилцагчийн тань сэтгэл үл ялиг наашгайгаар хөдөлж байгаа нь таны ялалт байгуулсныг гэрчлэх болно.

Сонгосон хамтрагчаа та өрөөний нөгөө булангаас харж байна уу, эсвэл ярилцаж байна уу гэдэг нь чухал биш. Урт хугацаанд харцаараа холбоо тогтоох нь туйлын хүчтэй романтик дохио болно.

Өөртөө итгэлтэй болох алхам №70

“Чин шударга үг” гэж харцаараа өдөх аргыг ашигла

Таны өмнө сонирхлыг тань татдаг хүн байгаа бол, бас түүнтэй та урт удаан хугацааны турш харцаараа холбоо тогтоохыг хүсч байгаа бол дотоод сэтгэлдээ –“Та надад таалагдаж байна”

гэж хэлээд араас нь “чин үнэн үг, та надад таалагдаж байна” гэх мэтээр”чин үнэн” гэх үгийг зургаан удаа хэлэх хүртлээ давтан хэл. Удалгүй харахаараа л алга тань хөлөрч, хоолой тань гарахгүй болдог эмэгтэй, эсвэл эрэгтэйнхээ нүд рүү ядах юмгүй ширтэж чаддаг болно.

Та хоёрын хоорондын харилцаа нааштайгаар эргэвэл яваандаа “Та надад таалагдаж байна” гэсэн үгийг “Би чамд хайртай” болгон соль. “Энэ бол үнэн, үнэн, үнэн, хамгаас үнэн үг. Би чамд хайртай” гэж дотоод сэтгэлдээ хэлэн хамтрагчаа цоо ширтэж байхдаа таны харц ямар байгаа бол гэдгийг төсөөлөөд үзээрэй.

52-р бүлэг. Харилцааны дасгал

“Ширэнгэн ойн хууль”

Хүнтэй танилцах, болзох гэдэг нь амар биш, аюултай хэрэг гэдгийг бүгд мэднэ. Тэр байтугай өөртөө итгэлтэй хүмүүс хүртэл “Харилцаа нь зөвхөн чадвартай нь л амь гардаг ширэнгэн ойн хуулиар өрнөдөг” гэж баталдаг. Та дараах энгийн атлаа ярвигтай асуултад хариулаад үз дээ.

Эрчүүд ээ. Гоо үзэсгэлэнтэй эмэгтэй төдийлөн дур булаам бус эмэгтэйгээс юугаараа ялгаатай вэ?

Хариулт. Нэг нь сайхан, нөгөө нь үгүй.

Эмэгтэйчүүд ээ, хунтайж мэлхийнээс юугаараа ялгаатай вэ?

Хариулт: Нэг нь хунтайж, нөгөө нь мэлхий.

Харин одоо эрэгтэй, эмэгтэй аль алинд нь хамаатай асуулт тавья: Тэгвэл сайхан эмэгтэй, эсвэл хунтайжтай болзохдоо бид царай муутай эмэгтэй, эсвэл мэлхийтэй уулзахаас илүүтэйгээр сэтгэл догдолдогийн учир юу вэ?

Хариулт. -Амжилтад хүрсэн хүмүүс бусадтай адил биш” гэж үздэг учраас л.

Гэвч энэ нь үнэн хэрэгтээ алдаатай бодол юм.

Эрчүүд сайхан эмэгтэйчүүдийг гадаад төрхөөрөө дур булаам байх ёстой гэж үзэх нь нийтлэг. Энэ бол дэмий. Надад итгэж болно. Би “Пан Ам” компанийн онгоцны үйлчлэгч сайхан эмэгтэйчүүдийн дунд, бас загвар өмсөгчөөр ажиллаж байсан. Гэхдээ аз болоход удаагүй. Тэд бүгд л бусдын нэгэн адил ганцаардлаас болж шаналж, бас дотно сэтгэлийг хайж олохыг мөрөөдөж байдаг.

Дэлхийн аль ч өнцөг буланд гоо сайхан бүсгүй нэр төр дүүрэн эрэгтэйг оюуны хомсдолтой наймаалж болгон хувиргаж чаддаг. Москвагийн нэгэн бизнес эрхлэгч эр надад бичихдээ:

“Эмэгтэйчүүдтэй харьцахад миний хувьд хэзээ ч хүндрэл учирдаггүй байсан. Гэвч ажлын газраас холгүйхэн гутлын дэлгүүрт ажилладаг байсан нэгэн дур булаам эмэгтэй миний сонирхлыг татсанаас хойш бүх юм өөрчлөгдсөн. Гэр рүүгээ харих замдаа орой болгон би

түүнийг дэлгүүрийн цонхоор хардаг байлаа. Тэрээр хэд хэдэн удаа над руу харж инээмсэглэсэн, харин би танилцах үед юу хэлэх билээ гэж боддог болсон. Урьдчилан би Ромео л хэлж чадахаар хэдэн оршил шүлгийн мөрүүдийг, бас гайхалтай харцаар харах сургуулилтыг хийлээ. Түүнийг хэрхэн хүлээн авах бол гэдгийг тааж ядан, бас ямар ч нөхцөл байдалд юу гэж хариу хэлэхээ бодож явсаар эцэст нь түүнийг болзоонд урихаар шийдлээ. Бүх зүйл сайхан болж байв-гэхдээ намайг мэндлэхгүй өнгөрөх тэр өдөр хүртэл шүү дээ. Хэл минь намайг сонсохоо больж, гарын алга хөлөрч, би үгээ үе үеэр нь залгиж эхлэв. Часхийсэн улаан царай, бас түүний дэлгүүрийн бүхэл бүтэн эгнээ гутлыг би унагачихсанд түүнийг инээдийг хүргэсэн бололтой. Ингээд би яаран тэндээс гарсан, харин одоо энэ дэлгүүрийг бүтэн гудамжны зайтайгаар тойрч гарах болон.

Борис З., Москва, Орос

Хамгийн хүсч хүлээж байсан хүнийхээ дэргэд хэрхэн чөлөөтэй биеэ авч явах вэ? Романтик харилцааны хувьд танд хэн ч биш тийм хүмүүстэй “болзох сургуулилт” хийх. Шуудхан хэлсэнд хүлцэл өчье.

Сургуулилт хийж байж л төгс төгөлдөр болно

Миний зөвлөгөө танд утгагүй мэт санагдвал хүлцэл өчье. Эрчүүд ээ, энэ хорвоо дээр таны сонирхлыг татдаггүй ч гэсэн тантай уулзах хүсэлдээ шатаж яваа хэдэн арван эмэгтэй байгаа. Зүгээр л анзаараад үз - хэн нэгэн тань руу инээмсэглэж, яриа өдөх гэж оролдоно. Товчоор хэлэхэд болзох санал тавихад уухайн тас зөвшөөрнө.

Түүнд аз жаргалын долоо хоног бэлэглэ л дээ. Сайн зоогийн газар аваачиж, магтаалын үг хэлж, хэрхэн амьдардагийг нь асуу. Дарс хундагалж, хүрэмийг нь авч өгөх, таксинаас буухад нь гараа өгч сур. Энэ бол зүгээр нэг ерөнхий сургуулилт биш, тантай болзохдоо дуртай байгаа бүсгүйд ч таатай зүйл хийх боломж юм.

Мэдээж хэрэг аажим үйлчилгээний эмчилгээний аргыг бүү март: юу гэвэл илүү таалагддаг бүсгүйтэй уулзаж эхэл. Ийм бэлтгэлийн дараа та сонгосон эмэгтэйгээ болзоонд урихдаа өөртөө илүү итгэлтэй болох болно.

Эмэгтэйчүүдийн хувьд ч энэ нь мөн л хамаатай. Хамтдаа урт удаан, аз жаргалтай амьдрах гэж төлөвлөөгүй олон “мэлхий” танд олдоно. Тэгэхээр туршилтын болзоонд тэдний зарим нэгнийг ашиглахад танд юу садаа болох билээ? Тэд таныг урихгүй бол өөрөө уулзахыг санал болго. Хуучны үзэл суртлыг энэ удаад таягдчих.

Дараагийн удаа таны айдсыг илүүтэйгээр төрүүлдэг хэн нэгэн рүү инээмсэглэж, өдөөд үз. Энэ мэтээр мөрөөдлийнхөө эр хүний дэргэд өөртөө итгэлтэй байж сурах хүртлээ сургуулилтаа үргэлжлүүл.

Таниас нэг зүйлийг хүсэхэд сургуулилтын тулгуур болж өгсөн хүмүүст сайхан сэтгэлээр хандаж, тэдний сэтгэлийг шархлуулахгүй байхыг хичээгээрэй. Тэдэнтэй болзох нь таны хувьд дадлагын хичээл төдий байгаа ч энэ үйл явдалд баярлах хэрэгтэй.

Харин цааш хөдлөх цаг хугацаа ирлээ гэж шийдсэн бол гомдоолгүйгээр эвтэйхэн салаарай.

“Зөвхөн бүтэлгүй амьтад л надтай уулзахыг хүсдэг юм шиг сэтгэгдэл төрөх юм. Тэгтэл би тэдэнд цагаа үрмээргүй байдаг. Миний бодлоор би үүнээс илүүг хүртэх эрхтэй. Тэгээд ч би дөнгөж таних төдий Карл гэх залууд дурлачихсан. Тэр манай офист арван найман давхарт ажилладаг, харин би хорин давхарт байдаг. Би түүнд таалагддаг юм шиг л санагддаг, тэр надтай тааралдах болгондоо л инээмсэглэдэг. Нэгэн удаа Карл бид хоёр цахилгаан шатанд мөргөлдөхөд би түүнд юу хэлэхээ мэдэхгүй байсан. Бид тэнгэр баганадсан байшинд ажилладаг болохоор доош буухад тийм ч хурдан биш. Тэр үе надад дуусашигүй урт юм шиг санагдсан. Карл над руу харж инээмсэглээд “Та чинь өнөөдөр юу ч дуугарахгүй юм” гэж хэлж билээ. Надад ийм юм ярихад би тэвчиж чаддаггүй юм.

Би зүгээр л шал ширтэж зогсоход тэр “Та зовоод байгаа юм уу даа?” гэж үргэлжлүүлнэ. Би “үгүй” гэж хэлэх гэсэн боловч сэтгэл маш их хөдөлж байсан учир чадсангүй. Тэгтэл тэр түүний найзууд найз бүсгүйчүүдтэйгээ амралтын өдрөөр тэмцээн үзэх гэж байгаа тухай хэлэв. Магадгүй, би түүнд хань болох ч юм бил үү? Би зөвшөөрөхийг хүсч байсан боловч хэзээ ч хөл бөмбөгийн тэмцээн үзэж байгаагүй, тэнд хэрхэн биеэ авч явахыг ч мэдэхгүй. Энэ мөчид цахилгаан шат зогсч, би бараг гүйхээрээ гарч одсон юм. Аймшиг. Тэр цагаас хойш Карлын царайг харж чадахаа больж, тэр ч над руу инээмсэглэхээ больсон юм.

Лорел Х., Смирна, Делавер

Тэгэхээр Лорел та өөр эрчүүдтэй хамт туршилтын журмаар хөл бөмбөгийн тэмцээн үзэхээр явбал илүүдэхгүй биз. Хөл бөмбөгийн талаар мэлхийнүүд ч чалчиж чадна. Цагийг нь олж суудал дээрээсээ үсрэн босч, эргэн суух, бас дэмжиж байгаа багаа чанга дуугаар хашгиран дэмжиж сур. Төд удалгүй та Карлын урилгыг эргэлзээгүйгээр хүлээн авч чадна.

Өөртөө итгэлтэй болох алхам №71

Сургуулилт хийхийн тулд болзооноос бүү татгалз

Дэргэд нь байхад ичиж зовдоггүй төдийгүй хувь хүний хувьд сонирхдоггүй тийм хүмүүстэй болзоогоо эхэл. Тэдэнд дөхөж очин болзоонд урьж, өдөж, бүжиглэж, оройн хоол захиалж, ширээний хэрэгслийн учрыг олж сурах хэрэгтэй. “Сургуулилтын болзоо”-ны ачаар цорын ганц жинхэнэ хайртайгаа уулзах тэр мөчид урьд өмнө нь таныг айлгаж байсан бүх зүйл энгийн, хэвийн зүйл болон хувирах болно.

Сэрэмжлүүлэг ба бэлэг

Таныг сэрэмжлүүлж, бас бэлэг өгч болох уу? Мөн чанартаа энэ нь ижил зүйл билээ.

Тэгэхээр сэрэмжлүүлэг гэдэг нь “сургуулилтын болзоо”-нд явах хүн танд огт тохирохгүй гэдэгт та итгэлгүй байгаа бол өөрийгөө хүчлээд хэрэггүй.

Харин одоо бэлэг гэвэл та хэн нэг туршилтын залуудаа дурлачих боломж бас бий. Хэн нэгэн танд хайртай, таныг үнэлдэг, бас таатай мэдрэмж төрүүлдэг, түүнтэй харилцахад таатай

байдаг байж болно. Түүнийг бүү үл тоомсорло. Урьдын адил ганцаардмал амьдарч, хэзээ ч биелэшгүй мөрөөдлөө хайж явахын оронд ийм ойр дотны хүнтэй амьдрах нь дээр.

53-р бүлэг. Онлайнгаар танилцах нь ичимхий Чүүдэд боломж олгох уу, эсвэл урхи уу?

Бид гайхамшигтай нээлт, шинэ бүтээл, өсөлт дэвшлийн эрин үед амьдарч байгаа азтай хүмүүс. Тухайлбал, ойр дотно сэтгэлийг интернэтээс хайж олоход гайхаад байх зүйл бий гэж үү? Харамсалтай нь ичимхий хүмүүс сүлжээнийхээ андуудыг царайгаар нь мэдэх нь ховор байдаг.

Электрон шуудангаар холбоо тогтоон холоос ажиллах ч сайхан л даа. Харамсалтай нь ичимхий хүмүүсийн хувьд хамтран ажиллагсадтайгаа энэ тэрийг чалчих боломжоо алдаж байна гэсэн үг.

Интернэтээс юу дуртайгаа олж, мэдэж авч болно. Энэ нь ч сайхан хэрэг. Харамсалтай нь ичимхий хүмүүсийн хувьд сүлжээгээр эрж хайж байхдаа харилцааны дадал туршлагыг олж авна гэдэг юу л бол.

“Би электрон шуудангаар захиа бичиж, бас илгээхдээ огтхон ч зовж ичдэггүй. Энэ ажлыг би гурван жил хийж байна, энэ хугацаанд би сайхан залуустай танилцсан. Хариу бичихдээ би хичнээн ч хамаагүй бодож, засч, хуулж, дараа нь ахин уншиж, намайг зөв ойлгох болов уу гэдгийг шалгаж мэддэг. үүний ачаар захиагаар харилцдаг хүмүүс маань намайг хэрэг дээрээ ямар хүн гэдгийг мэддэг, би ч тэдний ямар гэдгийг мэднэ”

Сара Ф., Нортгемптон, Массачусетс

Та итгэлтэй байна уу, Сара? Хэн нэгэнтэй нүүр тулан ярилцаж байх үед таван хормын турш хариултыг бодох боломж байхгүй. үг, үсэг, эсвэл хариултыг тэр чигт нь арилгаж, өөр хариулт бичиж болохгүй. Хайр сэтгэлийн шинж чанар, нууцлаг химийн үйлчлэл зэрэг нь кибер орон зайд тархдаггүй.

Түүнээс гадна интернэтээр харилцаж байгаа “сайхан залуучууд” өөрсдийнхөө талаар ярихдаа “буудаж” байж болно. Электрон шуудангаар тантай захидлаар харилцаж байгаа тэр өндөр, хар үстэй, царайлаг, ухаантай, анхааралтай, халамж тай, дэг журамтай эр хэрэг дээрээ үнэхээр өндөр, хар үстэй, царайлаг, ухаантай, анхаарал халамжтай, дэг журамтай хүн мөн үү?

Би Сарад хариу бичиж, эдгээр “сайхан залуус”-ын талаар дэлгэрэнгүй ярьж өгөхийг хүсэв. үнэн хэрэг дээрээ тэрээр тэдний нэгэнтэй ч бодит амьдрал дээр нүүр тулан уулзаагүй ажээ. Хн...

Романтик ичимхийчүүдэд зориулсан зөвлөгөө

Компьютерийн монитор дээр насан туршийн амьдрал болон хөвөрсөн цөөнгүй харилцаа бий болсон байх. Энэ нь хэрхэн явагддагийг бүх хүн мэднэ. Эхлээд танилцах сайтан дээр анкет эсвэл зар гарна. Дараа нь сүлжээгээр харилцана. Зургаа солилцоно. Утсаар ярина.

Сүлжээнээс гадуур танилцана. Болзоо. Хайр сэтгэл. Хурим.

Гэвч “Хайр сэтгэл” гэх онлайн тоглоомд ичимхийчүүдэд аз таарна гэж үгүй. Дэлгэцнийхээ ард нуугдаад тэд сүлжээний танилтайгаа уулзахгүй. Зориг гарган уулзлаа гэхэд бас л үр дүнгүй, бөөн том ичингүйрэл нь тэднийг нэгмөсөн хойш нь татаж орхино. Ийм золгүй явдал ичимхий бүрэг биш хүмүүсийн өөртөө итгэлтэй байдлыг үгүй хийж орхидог.

Миний дотны найз Энн дур булаам, ухаалаг, ажлынхныхаа дунд нэртэй, донжтой хувцаслаж чаддаг, үүнийгээ ч мэддэг нэгэн. Тэрээр харахандаа амьдралынхаа ханьтай учраагүй байгаа учир танилцах сайтад зар өгч хэдэн арван захиаг хариуд нь авчээ. Тэднээс зургаад нь хариу захиа бичиж, дөрөвтэй нь утсаар ярьж, гуравтай нь зургаа солилцож, тэдний хоёртой нь уулзахаар тохиролцжээ.

Эхний уулзалтыг нэгэн алдартай зоогийн газар оройн долоон цагт товлов. Түүнийг өөр хэн нэгэнтэй бүү андуураасай гэж тэрээр шар өнгийн өмдтэй хослол, урт шаргал ороолттой ирнэ хэмээн Энн урьдчилан мэдэгдсэн байлаа.

Зоогийн газарт Энн яг цагтаа ирээд бааранд нь хүлээхээр шийджээ. Түүний дэргэдүүр өнгөрөх хэдэн эр түүнд зурган дээрх залуутай адилхан санагдсан боловч тэр бас эндүүрч болох байлаа.

Дөчин таван минут хүлээсний дараа Энн тооцоогоо хийгээд тэндээс явжээ.

Найман цагт миний утас дуугарав. Дууных нь өнгөнөөс харвал тэрээр галзуурахын даваан дээр байгаа бололтой:

- Надтай хэзээ ч ийм бүдүүлэг харьцаж байгаагүй юм. Би тэвчихгүй нь ээ гэв.

Ер нь бол Энн цаг ямагт өөртөө итгэлтэй байдаг. Түүнийг ”Лейл, тэр аягүй бол тэнд байсан байх. Намайг холоос харчихаад дөхөж ирэхгүй байхаар шийдэж” гэж хэлсэний дараа тэр үдэш болсон явдал түүний өөрийгөө хайрлах сэтгэлийн нэгээхэн хэсгийг тасчаад хаячихсан юм байна гэдгийг ойлгосон юм.

Сэтгэл зүйн энэ золгүй явдалд тэрээр хашраагүй бололтой. Тэр сүлжээгээр танилцах явдалд харин ч бүр амтшив. Шинэ танилуудынх нь нэг эмч залуутай нэгэн үнэтэй зоогийн газар уулзжээ. Коктейль ууж байх зуураа өнөөх эмч түүнийг яаралтай эмнэлэгт рүү нь дуудаж байна, тиймээс оройн хоол хамт идэж чадахгүй нь гэж мэдэгджээ.

- Тэр уучлал гуйсан. Тэр байтугай оройн хоолны төлбөрийг хийнэ гэж амласан хэмээн Энн яриу. –Ямар хүнд цохилт вэ? Тэр намайг гуйлгачин гэж бодсон юм болов уу? Хэргийн учир нь ердөө л би түүнд таалагдаагүйд оршино.

Энн бүр эхнээсээ л өөрийн талаар сайхан сэтгэгдэлтэй байгаагүй бол дээрх үйл явдлууд түүний өөртөө итгэлтэй байдлыг ор мөргүй болгох байсан.

Өөртөө итгэлтэй байдал тань бүрэн бэхжиж чадаагүй байтал анхны дэлбээлж байгаа цэцгийг

эрсдэлд бүү оруул. Кибер орон зайд хайр сэтгэл хайж эхлэхээс өмнө бидний заасан алхмуудын дагуу өдөх, болзох урлагт суралцан сургуулил.

Өөртөө итгэлтэй болох алхам №72

Интернэтээр танилцана гэдэг нь зөвхөн өөртөө итгэлтэй хүмүүсийн л тоглоом

Сүлжээгээр танилцана гэдэг нь та өөрийгөө бөөн айдас, бас эрсдэлд оруулж байна гэсэн үг. Та электрон шуудангаар хэн нэгэнтэй захидлаар харилцаж байдаг эхний шатанд зугаатай, сонирхолтой мэт санагдана. Гагцхүү бодит амьдрал дээр уулзана гэдэг томоохон сорилт болно. Таныг үл ойшоовол өөрийгөө хайрлах сэтгэл тань тэр даруй үгүй болно.

Та өөртөө итгэлтэй нэгэн болж чадвал энэ бүх гомдол таниас холдоно. Хараахандаа “Илгээх” гэсэн товчлуур дээр дарахаас өмнө туйлын болгоомжтой бай.

54-р бүлэг. Сонирхлыг тань хуваалцдаг хүнийг хай

“Эсрэг тэсрэг зүйлс таталцдаг” гэх нь үнэн үг боловч харамсалтай нь дур сонирхол тун амархан үгүй болдогийг практик харуулсан. “Нэг тэрэгний хоёр дугуй” гэдэг л илүү зөв баталгаа мэт. Хайр сэтгэлийн талаар мөрөөддөг бүх хүн өөртэйгээ ижил дур сонирхолтой хүмүүсийг хайж сонин, интернэтээр аялах ёстой мэт. Ичимхий хүн хайраа эрж байгаа бол дээрх нөхцлийг зайлшгүй биелүүлэх хэрэгтэй. Эндээс хичнээн давуу тал гарч болохыг бодож үзье:

1. Ижил сонирхолтой хүн дээр дөхөж очоод яриа өдөх илүү амархан.
2. Болзоо өөрөө л бүтээд ирдэг -өнөө л ижил сонирхлын хөрсөн дээр учир
3. Харьцаа тогтоохын төлөө л болзоонд ирлээ гэж бодохгүй байгаа гэсэн бодлоор өөрийгөө зовоох шаардлагагүй. Та хоёрыг ижил сонирхол нэгтгэж байгаа шүү дээ.

Танилцахад мөөг ч тустай

Хэдэн жилийн өмнө нэгэн коллежид лекц уншсаны дараа намайг багш нарын зугаалганд урив. Бид оюутны хотхоны дэргэдэх нэгэн ойн цоорхойд тухлаад, энэ тэрийг чалчин, гамбургер хивж суулаа. Нэгэн эмэгтэй багштай ярьж байх зуураа би өдөржин ганцаардан бусдаас хөндийхөн байсан дөч гарч яваа эрэгтэйн талаар асуув.

- Аан, тэр бол профессор Вагнер. Биологийн тэнхимийн эрхлэгч. Их даруухан. Ийм хүн цөөхөн шүү. Гэхдээ тэр их бүрэг, түүнээс нэг үг унагах гэж их юм болно шүү. Зөвхөн хичээл зааж байхдаа, эсвэл мэргэжлийн маргаан мэтгэлцээн дээр тэр чөлөөтэй болж ирдэг юм гэж тэр хариулаад, “Түүнтэй мөөгний талаар ярих гээд хэрэггүй шүү. Салахгүй гэж хөхрөв.

Бүрэг залуутай танилцах хүсэл төрж, өөрөө түрүүлж танилцахаар шийдэв. Түүний биеэ авч яваа байдлаас харахад тэр нэлээд аймхай хүн байлаа.

- Хатагтай Тернер таныг мөөгөөр мэргэшсэн гэж надад хэллээ гэж би яриагаа эхлэв.

- Юу-у? Т-тийм л дээ гэж тэр ээрэн хариулав.

- Насаараа би мөөг сонирхсон гэж би худал хэлэв. Та намайг жаахан ч гэсэн гэгээрүүлж чадахсан болов уу?

Тэр шийдэмгий бус ч гэсэн ярьж эхлэв. Гэхдээ хатагтай Тернерийн сануулж байсанчлан удалгүй аймхай хүн маань үгийг ч ёстой нэг урсгаж гарав. Профессор тэр дундаа үл ойлгогдох нэр томъёо хэрэглэнэ. Мөөгний нэр бололтой. Нэг хүний энэ ярианд миний оруулсан цорын ганц хувь нэмэр бол:

- Хортой мөөгийг идэж болдог мөөгнөөс хэрхэн ялгах вэ? гэсэн асуулт байлаа.

Ингэснээр би өөрийгөө тэр чигт нь илчилж орхив. Мөөгний талаар ямар ч мэдлэггүй гэдгээ харуулав. Профессор Вагнер инээмсэглээд, ичингүйрлийнхээ торонд эргэн орж эхлэв бололтой. Удтал чимээгүй байсны эцэст тэр "Намайг уучлаарай, би их бүрэг хүн" гэж бувгнав. Тэгээд над руу "Танай гариг дээр ийм их зай эзэлж байгааг минь өршөөгөөрэй" гэсэн шиг ичимхийчүүдийн нийтлэг харцаар харав.

Би түүнд ичингүйрлийн тухай бичиж байгаагаа хэлээд хэд хэн хором ярилцахыг хүсэв. Профессор болгоомжлонгуй зөв шөөрсөн ч миний ихэнх асуултад ганц үгээр хариулж байлаа.

Би яриагаа түүний хувийн амьдрал руу шилжүүлэв. Профессор дөчин хоёр настай, тэр гэрлэж хүүхэдтэй болохдоо тун дуртай байгаа боловч хэн нэгнийг болзоонд урихад хэтэрхий зориггүй нэгэн ажээ.

- Гэхдээ би тэдэнтэй танилцъя гэж нэг их зориогүй байна. Тэгээд ч надад гэрлэх тухай бодоход хэтэрхий оройтсон байна. Манай багш нарын хүүхдүүд сургуульд явж, зарим нь сургуулиа төгсчихсөн байгаа шүү дээ гэж тэр нэмж хэлэв.

- Вагнер профессор оо. Ойр хавьд ямар нэг мөөг судлагч клубууд бий юу? Эсвэл мөөгний талаар мэдлэгтнүүдийн ний гэмлэг ч юм уу? өөрөө хэлбэл мөөг сонирхогч нарын цуглардаг тийм газар бий юу? Шууд утгаараа хоолны биш биологи сонирхогчид? гэж би асуув.

Бодож байсанчлан тэр самгардав.

- Байдаг байх аа. Гэхдээ би хэзээ ч энэ талаар сонирхож байгаагүй. Мөөгний талаар би иймэрхүү нийгэмлэгийн бүх гишүүдийг нийлүүлсэн ч тэднээс ихийг мэднэ.

Тэр миний юу хэлэх гээд байгааг ойлгосонгүй.

- Танд би нэг зөвлөгөө өгч болох уу? гэж намайг асуухад тэр долгой дохив. –Мөөг сонирхдог хүмүүстэй харьцахад танд таатай байх болов уу гэж би бодож байна. Тэгээд ч тэд таныг мэдлэгээ хуваалцвал юуны өмнө танд талархах болно. Тэдэнтэй ярилцсанаар та мэдээллийг авах биш, харин өгөх болно. Туршаад үзэхийг бид танд зөвлөмөөр байна.

Яг энэ үед бороо дусалж эхлэхэд зугаалга дуусахын дохио болов. Салах ёс гүйцэтгэх цаг боллоо.

Профессор Вагнер нэгэн ашиг сонирхолтой хүмүүсийг нэгтгэж байдаг хурал, эсвэл арга хэмжээнд очих тухай саналыг урам зориггүй хүлээн авсан нь харамсалтай. Баруун Виржиниягаас надад захидал бичсэн дарс сонирхогч ичимхий бүсгүй дарс амталгаан дээр ямар ч зовлонгүй яриа өрнүүлж чадсан явдлыг санаад мөөг сонирхогчтой уулзах нь Вагнерыг бусадтай харилцах дадалд суралцах байх гэж найдсан билээ.

Профессорын гэнэтийн бэлэг

Хэдэн жил өнгөрсний дараа би өнөөх коллеж дээр хичээл заахаар ахин уригдлаа. Лекцийн дараа би зохион байгуулагчаас профессор Вагнер хэр байгааг асуугаад түүнтэй уулзахсан гэж бодож байгаагаа тайлбарлан хэлэв.

- Одоохон дугаарыг нь олоод өгье гэж багш нарын утасны жагсаалтаас харж байгаад тэрээр:- Та одоо гэр рүү нь залгахад болохгүй юм байхгүй ээ гэлээ.

Харилцуурыг эмэгтэй хүн авав. Хоолой нь тун таатай, гэхдээ маш намуухан байлаа. Профессор Вагнертай ярьж болох уу гэтэл: “Майк, хонгор минь. Утсаар ярья гэж байна” гэж өнөө л намуухан дуугаар өгүүлэх нь сонсогдов.

Профессор намайг утасдсанд тун баяртай байгаа бололтой. Яриан дундуураа би ийм сайхан хоолойтой бүсгүй хэн болохыг асуулаа.

- Энэ манай эхнэр юм аа. Тэр гайхалтай бүсгүй шүү. Ууч лаарай, Лейл. Би өөрөө тань руу түрүүлж утасдах ёстой байсан. Хэдэн жилийн өмнө бидний уулзалтын талаар би их удаан бодсон. Тэгээд мөөг сонирхогчдын орон нутгийн нийгэмлэгт очихоор шийдсэн юм л даа. Тэнд л би Саратайгаа танилцсан. Бид шууд ойртон дотносч зүрхлээгүй ээ. Тэр минь бүрэг. Гэвч нэг удаа мөөгөнд явах үеэр бид яриа өдөж, цаг үргэлж хамтдаа байсан. Бидэнд адилхан зүйл их олон юм билээ.

Профессор Вагнер болон Сандра хоёр мөөгөнд тун их дур сонирхолтой байв. Аз болоход тэд бие биенээ ч сонирхож эхэлжээ.

Өөртөө итгэлтэй болох алхам №73

Таны сонирхлыг хуваалцдаг хүнтэй танилц

Интернэтийн хайлтын системд өөрийн хоббины нэрийг бич. Дараа нь хайлтаа улам бүр нарийвчилж “клуб”, “нийгэмлэг”, “байгууллага”, мөн амьдардаг газрынхаа нэрийг нэмж бич. Хаа нэгтээ тун ойрхон тантай ижил сонирхолтой хүмүүс цуглардаг газар байж л таарна.

Эдгээр хүмүүс хэзээ цуглардаг, бас бусад арга хэмжээ хэзээ явагддагийг олж мэд. Тэгээд урагшаа. Танд сонирхолтой үйл ажиллагаа явулдаг энэ нийгэмлэгт хэнтэй учрахыг урьдчилан тааж болохгүй л дээ. Харин миний хувьд Вагнер, Сандра нар мөөгний бэлгийн амьдралын талаарх асуудлыг хэрхэн ярилцаж байсан бол гэсэн бодол надаас салдаггүй билээ.

55-р бүлэг. “Өөртөө бараг итгэлтэй” болсон хүмүүст зориулсан хоёр тачаангуй алхам

Та аажим аажмаар зоригтой болж ирэхэд сонирхсон хүнээ ширтэх харц тань улам бүр “тачаангуй” байдалтай болж ирнэ.

Хэрэв хоёр хүн хоорондоо дурласан бол тун сонирхолтой үзэгдэл тохиолддог: бие биедээ хандсан тэдний харцанд мөрөөдөл бий болдог. Түүнээс гадна сэтгэлтэй хосууд аль болох бие биенийхээ нүд рүү харахыг хичээдэг билээ.

Бүрэг эрчүүдэд зориулсан романтик аргачлал

Эрчүүдийн хувьд хайрт бүсгүйнхээ царай руу харах нь зайлшгүй явдал. Таны энхрий зөөлөн, бас биширсэн байдлыг мэдрэх нь тэдэнд туйлын тааламжтай байх болно.

Сайхан бүсгүйн нүд руу удаан ширтэх нь танд одоо ч гэсэн бэрхшээлтэй байгаа бол өөр аргыг хэрэглэж болно. Харцаа бууруулах үе тохиоход биеэрээ эргэж, эсвэл харцаа бүрмөсөн өөр тийш хандуулж хэрхэвч болохгүй. Тэр тусмаа түүний мөрөн дээгүүр давуулж харах, эсвэл өөр тийш харж бүр ч болохгүй. Нүднээс нь харцаа салгалаа гэхэд зүгээр л нүүр рүү нь хар.

Өөртөө итгэлтэй болох алхам №74

Хайртай бүсгүйнхээ царай руу нь хар, эрчүүд ээ

Хэрэв та хайрт бүсгүйнхээ нүднээс харцаа холдуулах шаардлага гарвал огт өөр зүйл рүү шууд анхаарлаа хандуулах гэсний хэрэггүй. Нэг хэсэгтээ та нүүр рүү нь харж бай. Эхлээд хатагтайнхаа хацар руу, дараа нь уруул руу нь хараад ахин нүд рүү нь ширтэж болно шүү дээ. Илүү зоригтой болохоороо түүний хүзүү, мөр гээд цааш нь ахиулж болно. Гэхдээ тэрнээс доош шууд ширтэж болохгүй шүү. /хангалттай ойр дотно болоогүй байгаа бол шүү дээ/

Бүрэг эмэгтэйчүүдэд зориулсан бусдыг эзэмдэх арга

Ичимхий бүрэг хатагтай нар аа! Та нар нүднийхээ харцанд мэдрэмтгий хандах ёстой. Өөрийн өө сэвгүй гоо сайханд итгэлтэй байдаг эмэгтэйчүүд нэгэн зоригтой аргыг хэрэглэдэг. Тэд нүд рүү нь ширтэхээ болингуут эрчүүдийн цээж рүү хараагаа чиглүүлдэг. Дараа нь бүх биеийг нь нэгбүрчлэн харж, эрчүүдийн нүд рүү харахдаа урам өгөх мэт инээмсэглэж байдаг.

Бүрэг эмэгтэй та жаахан ч атугай зориг орвол дээрх аргын илүү нарийвчилсан хувилбарыг ашиглаж болно. Эр хүнтэй ярьж байхдаа цээж рүү нь агшин зуурын харц шид. Дараа нь таны харсан зүйл таалагдаж байна гэдгийг инээмсэглэлээрээ түүнд ойлгуул. Өөрийн энэ үйлдэлдээ “ичингүйрэн гэмшиж” байгаа мэт гэмшингүй инээмсэглэж ч болно.

Өөртөө итгэлтэй болох алхам №75

Эмэгтэйчүүд ээ, харцаа бага зэрэг доошлуулахад гэмгүй шүү

Нүд рүү нь ширтэж байгаад тэр даруй ярилцаж буй эрэгтэйнхээ цээж рүү харцаа унагаа. Дараа нь инээмсэглэж байгаад ахин нүд рүү нь хар. Таны үл ялиг дураараа байдал эрчүүдэд таалагдаж л таарна.

Харин эрчүүдийн хувьд энэ аргыг огтхон ч хэрэглэж болох гүй. Таны харц доошилж болох эцсийн хязгаар бол хүзүү юм шүү.

56-р бүлэг. ИЧимхий хүмүүст зориулсан сэтгэл булаам хувцас

Харин одоо амьдралынхаа ханийг хайхад тусгайлан зориулагдсан хувцаслах аргын талаар ярилцъя. “Төгс тачаан гуй” маягийн хувцсыг шууд эндээс хасья л даа.

Хатагтай нар аа, хэрэв танд сайн оёсон хослол бүхий эрчүүд таалагддаг бол алдартай загвар загвар зохион бүтээгчийн хийсэн цоо шинэ өмдтэй хослолыг хараад найз тань биширч орхино гэж бүү санаарай. Эрчүүдийн анхаарлыг илүү тачаангуй секси хувцас татдаг шүү дээ.

Эрчүүд та нарын хувьд ч секси байдлаар хувцасладаг эмэгтэйчүүд таалагддаг бол бие барьсан майк, жийнс өмс сөнөөр сонгосон эмэгтэйдээ таалагдана гэж үгүй. Ихэнх эмэгтэй чанартай бөс даавуу, өнгөний хослолыг илүүд үздэг.

Энэ бол баримтаар батлагдсан зүйл. “Сексийн зан байдлын талаарх судалгааны архив” сэтгүүлд нийтлэгдсэн судалгааны үр дүн эмэгтэй хүн хэрхэн хувцасласан нь эрэгтэй хүнд төдийлөн ач холбогдолтой биш, хамгийн гол нь дур хүсэл хөдөлгөм байх ёстой. Тэднээс ялгаатай нь эмэгтэйчүүд өндөр чанартай, донжийг нь олж сонгосон хувцастай хүнд илүү татагддаг.

Урьд өмнийн улиг болсон салбагар хувцсаа аль хэдийнэ нүднээс далд хийж, өдөр болгон илүү тод, дур булаам хувцаслаж эхэлсэн гэж найднам.

/Хэрэв үгүй бол “Уйтгартай хувцаснууд минь баяртай” гэсэн 35-р алхамд эргэн очно уу/.

Энэ удаад бүсгүйчүүдийг урдаа оруулья

Эмэгтэйчүүд та нарт л гэж хэлэхэд эрчүүд супер загвар зохион бүтээгчийн хийсэн даашинзыг буяны хямдралтай худал даан дээрээс худалдан авсан алчуурнаас ялгахгүй, надад итгээрэй, тэдэнд аль нь ч хамаагүй санагддаг. Гагцхүү тэр л эрчүүд санаандгүй ил гарсан эмэгтэй хүний нүцгэн биеийг тэр даруй зөн билгээрээ л олоод харчихдаг.

Үнэндээ шөнийн эрвээхэй шиг харагдахыг та лав хүсэхгүй байгаа. Тэгэхээр энэ бүх бяцхан секс нууцыг урьдчилан бодож олох хэрэгтэй. Бие барьсан хүрмийг цээж задгай цамцтай хослуулахыг хичээ. Ярилцлагын үеэр, эсвэл ширээний ард сууж байхдаа “санаандгүй” товчийг нь тайлснаар хүрэм тань таны дур булаам хоёр бахархлыг хорвоо ертөнцөд мэдэгдэж орхино.

Урт банзлын хувьд ч мөн адил. Санаандгүй байтал, тэр тусмаа царайлаг залуугийн дэргэд таны хормой гэнэт сөхөгд лөө гэхэд хэн ч таныг муу хэлэхгүй. Намайг буруугаар бүү ойлгоорой. Би таныг ичих сонжуураа ор тас март гэж санал болгоогүй, зүгээр л бусдыг урхидах урлагийг ашиглаад үз гэж байна.

Эхэндээ бусдын анхаарлыг ийнхүү санаатайгаар татах нь таны хувьд зовлонтой санагдаж магадгүй. Харин үүнээс гарах үр ашгийг хэмжээд баршгүй. Та эрчүүдийг урхидаж сурах

төдий гүй өөрийн бие бялдыг ч үнэлж сурах болно.

Өөртөө итгэлтэй болох алхам №76

Эмэгтэйчүүд ээ, зоригтой хувцасла

Бүрэг эмэгтэйчүүдийн хувьд хамгийн ярвигтай асуудал бол бусдын анхаарлыг татах явдал. Үүний практик талаас нь харахыг оролд. Тухайлбал, бид цэвэрлэгээ хийж байхдаа гэрийн өмдөө өмсдөг. Теннис тоглохдоо богино банзал өмсдөг. Мориор явна гэвэл өмд хэрэгтэй. Харин бид хайр сэтгэлээ хайж байгаа бол таны хувцас нэн түрүүн энэ тухай гэрчилж байх ёстой билээ. Мэдээж хэрэг өөрийн баримталдаг зарчмыг хөсөр хаяж болохгүй. Гэхдээ мэдрэмжтэй хувцаслана гэдэг хэрэгтэй газраа танд тус болж л таараа.

Эрчүүд ч мөн энэ дүрмийг баримтлах хэрэгтэй гэж үү?

Хэрэггүй биз дээ. Ил тод хувцасласнаар эсрэг хүйстнийхээ сонирхлыг татаж чадна гэж та үздэг байсан ч хамаагүй. Гэхдээ үгүй л болов уу. Хайр сэтгэлийн эрэлд гарахдаа майк болон бариу жийнсээ аль болох далд хий.

Таны хувцсанд эмэгтэйчүүд оновчтой шаардлага тавьдаг. Эрчүүдийн хэрхэн хувцасласан нь эмэгтэйчүүдийн хувьд илүү ач холбогдолтой байдаг гэдгийг судалгаагаар тогтоосныг сонсоод миний семинарт хүрэлцэн ирэгсдийн ихэнх нь гайхаж байж билээ.

“Миний яаж хувцаслах нь түүнд ямар хамаатай юм бэ?” гэж та асууж магадгүй. Гэвч жентльмэн минь, энэ нь бидний генд байдаг зүйл.

“Хаана гэнэ ээ?”

“Генд”. Энэ нь эмэгтэйчүүд зөнгөөрөө таныг болон ирээ дүйн хүүхдүүдийн сайн сайхан байдлыг хангаж чадна гэдэгт итгэхийг хүсдэгтэй холбоотой. Гадаад төрхөндөө анхаарал тавибал тэр эрэгтэйн хувьд эмэгтэйдээ санаа тавьж байгаагийн илрэл билээ. Чанартай бөс даавуу гэдэг нь үнэтэй хувцсыг та худалдаж авах чадалтай гэдгээ харуулж байгаа нь тэр.

Өөртөө итгэлтэй болох алхам №77

Чанар, зохицол бол таны урхи

Хувцасны хувьд тоог бус чанарыг эрхэмлэ. Эмэгтэйчүүд хувцасны учрыг сайн олдог учир дэлгүүрээр явахдаа эгчийгээ эсвэл ээжийгээ дагуулаад яв.

Хэд хэдэн чанар сайтай цамц, өмд, гутал худалдан ав. Хэрэв ажил хэргийн хүрээ, амьдралын хэв маягаас болж та хослол өмсөх шаардлагатай бол удаан эдэлгээтэй сайн эдэнд мөнгөө бүү харамла. өнгөний зохицлыг бүү март. Хар өмдийг хүрэн тэлээ, эсвэл гуталтай бүү хослуул. Урт оймс сонгож ав. Харин үсэрхэг шилбээ харагдахуйц богино оймс бүү ав. Гэгээн цагаан өдрийн аймшиг л гэсэн үг.

Төрсөн хотдоо нэгэн удаа ирэхдээ ахлах ангид хамт суралцаж байхад минь эсрэг гудамжинд амьдарч байсан Линдатай санаандгүй таарч орхив. Түүнтэй инээд алдан уулзахдаа хөрш амьдарч байсан хэд хэдэн хүн, бас өхөөрдөн саатуулж байсан жаахан хүүхдүүдийн талаар ярилцав. Линдагийн эгч Карина жинхэнэ сайхан бүсгүй байж билээ. Сургуульд сурч байхдаа би түүний шөнө дунд болзооноосоо эргэн ирж байхыг сонсдог байж билээ. Би Линдагаас:

- Карина сайн уу? Урьдын адил Бетездад амьдарч байгаа юу хэмээн асуув.

Линда дуугаа хураав. Тэгснээ:

- Зэргэлдээ амьдарч байгаа гээд Вашингтоны нэгэн ядуу хорооллын нэрийг хэлэв.

Линдагийн сэтгэл гонсгор байгааг хараад би сэдвээ өөрчлөхөөр шийдэж: “Ээж нь сайн уу? Бүх зүйл нь сайн биз?” гэж асуулаа.

- Тийм ээ, сайн. Гэхдээ Каринад санаа нь зовоод л...

Линда эгчийнхээ талаар ярих хэрэгтэй байна гэж ойлгон би дуугаа хураалаа.

Тэрээр түрийвчнээсээ зураг гарган ирэхэд тэнд Карина нэгэн эр, бас гурван хүүхэдтэйгээ авахуулсан байв.

- Карина эрчүүдийг бээлий шигээ л сольж байна даа.

Би нүдэндээ итгэсэнгүй. Зурган дээрх бүсгүй туйлдаж ядарсан, царай алдсан байв. Тэрээр Линда бид хоёрын насыг нэмээд ч түүнээс овортой мэт харагдаж байлаа.

- Хөөрхий хүүхдүүд гэхээс өөр үг надад олдсонгүй.

- Бүгд л өөр өөр эцэгтэй. Чамайг юу бодож байгааг би мэдэж байна, Лейл.

- Юу болсон юм бэ? гэж би тэссэнгүй асуулаа.

- Каринад бүгд л анхаарлаа хандуулдаг байсан. Түүний гадаад төрх ч ярих юмгүй сайхан байсан.

- Тийм дээ. Бүгд л түүнд хайртай байсныг санаж байна. үе үе болзоонд уригдаад л...

- Хэтэрхий ойр ойрхон гээч. Хэргийн гол учир тэрээр өөрийг нь урьсан хүн болгонд өөрийгөө “өгдөг” байсан. Нэгхэн удаа байсан ч хамаагүй. Минийхээр тэр “үгүй” гэж хэлж чаддаггүй байсан бололтой гээд Линда инээвхийлэв.

Хэтэрхий тачаангуй, эсвэл өөртөө итгэлгүй байдлын аль нь вэ?

- Юу ч ойлгохгүй юм. Тэр чинь тийм их дур хүсэлтэй бүсгүй байсан юм уу? гэж би самгардав.

- үгүй дээ, тэр өөртөө маш итгэлгүй хүн байсан. Одоо ч тийм. Нэгэн удаа тэр надад секс өөрт нь онцгой таалагддаг зүйл биш, зүгээр л нэрэлхүү бүрэг зангаасаа болж тэр залууст татгалзаж чаддаггүй гэж надад хэлсэн юм. Гэнэт л хүчээр оролдоод унавал яах юм бэ? Тэгээд л тэр бүгдэд нь зөвшөөрдөг байсан.

- Магадгүй, тэр өөрийгөө хэн ч биш гэж бодоод өөр аргаар хайрыг бий болгож чадахгүй гэж боддог байсан юм болов уу? Тэгээд л сексийг хайр гэж бодож хэмээн би хэлэв.

Секс бол жинхэнэ хайрын цорын ганц оргил үе. Гэхдээ ганцаардлын урхинд бүү ор. Хайр сэтгэл бол сексийн үргэлжлэл гэдэгт бүү итгэ. Сексийг зөвшөөрөхөөсөө өмнө сайтар бод, тунгаа. Юуны өмнө ичимхий бүрэг хүмүүст энэ нь онцгой хамаатай.

Өөртөө итгэлтэй болох алхам №78.

Сексийн урхинд бүү ор

Ичимхий бүрэг хүн бусад хүмүүсийг бодвол илүү мэдрэг, бас эмзэг байдаг. Эмзэг байна гэдэг нь таныг гомдооход амархан гэсэн үг. Бэлгийн харилцаа бол нухацтай алхам, тэгтэл шархалсан зүрхтэй зүрхгүй тэртээ тэргүй танд санаа зовох асуудал олон байгаа. Хэн нэгний өвөрт шууд л шургахын оронд сайтар бодож тунгаагтун.

Хэн нэг хүн танд тохирох эсэхийг хэрхэн мэдэх вэ? Энэ бол ярвигтай, бас урт удаан үйл явц. Энэ үйл явц аажмаар харилцан бие биенээ таньж, дотносохоос эхэлнэ. Таны хамтрагч танд хайр хүндэтгэлтэйгээр харилцаж байгаа эсэхийг шалгаж мэдсэний дараа л дараагийн алхмыг хийхийг зөвшөөр.

Бүрэг эрчүүдэд ч мөн энэ хамаатай. Та илүү их мэдрэг, эмзэг тул өөрөө шийдвэр гаргах нь зүй. Цаг нь болсон гэсэн мэдрэмж төрөх хүртэл сексийг тэвчсэн нь дээр.

Бүрэг ичимхий охин уу, эсвэл аальгүй нэгэн үү?

Линда эгчийнхээ зураг руу уйтгарлан харна.

- Түүнийг манай сургуулийн аальгүй охин гэж нэрлэсэн. Охидууд түүнтэй найзлахыг хүсдэггүй, хөвгүүд ч мөн адил. үгүй ээ, тэд чинь шөнө дөлөөр түүнтэй дуртай нь аргагүй уулздаг байсан. Тэгсэн атлаа сургууль дээр хараагүй мэт дүр эсгэнэ. Сүүлдээ Каринаг хаашаа ч юм авч яваад, түүнээс хүссэн бүх зүйлээ аваад, дараа нь эргүүлээд хүргэж өгдөг дээрээ тулсан. Заримдаа гэр рүү нь зүгээр л автобусанд суулгаад явуулчихдаг боллоо.

- Тэр ямар энхрий дур булаам байсан билээ дээ...

Арваннэгдүгээр хэсэг.

Бусдыг тамлагч эцэг, эхчүүд болон ичимхий хүмүүст буюу

ичимхий зангийнхаа шалтгаан болон түүнийг хэрхэн даван

туулахыг мэдэхийг хүссэн бүхэнд зориулав

Яагаад? Яагаад би ийм бүрэг юм бэ? Угаасаа ийм төрсөн юм болов уу? Үүнд хэн буруутай вэ? Ээж, аав хоёр уу? Эсвэл хөрш гудамжны үл бүтэх залуус уу? Багш нар уу? Аавын талын эмэг эх үү? Эсвэл хэн нэг нь заавал бүрэг ичимхий байх ёстой гэж Бурхан шийдээд эцэст нь намайг сонгосон юм болов уу?

Сүүлчийнхээс бусад шалтгааны аль нь ч байж болно. Хүнийг ичимхий бүрэг болгох заавал нэг эх үүсвэр байж л таараа. Чухам та ямар шалтгаанаар ийм бүрэг болсноо, бас өөрийн намтрыг ахин бичиж болох эсэхийг мэдэхийн тулд цааш нь уншигтун. Тусгайлан эцэг, эхчүүдэд зориулан таны хүүхэд бүрэг эсэхийг хэрхэн тодорхойлох, бүрэг болох эрсдэл хэр их байгааг, бас хүүхэддээ үүнийг даван туулахад нь хэрхэн туслах талаар зөвлөгөөг энд дурдав.

58-р бүлэг. Төрөлхийн ичимхий зан уу?

Зарим нэг хүмүүс үнэхээр байгалиас бүрэг төрдөг. Эсвэл үгүй ядаж нэрэлхүү бүрэг болох хандлагатай байдаг. Гэвч ген гэдэг нь хувь заяа гэсэн үг биш. Гэсэн ч ичимхийн ген гэж байдаггүй юм. Эрдэмтэн хүн томсгогч шилээрээ хараад л "Хараач, энэ ичимхийн ген байна" гэж дуу алдана гэж байхгүй. Нярай хүүхдүүдийн 20-30 хувьд нь тархин дахь химийн процесс нь хүүхдүүдийг ирээдүйд ичимхий бүрэг хүн болгоно гэдгийг харуулж байгаа юм.

Эцэг, эхчүүд ээ! Таны хүүхэд ичимхий бүрэг хүн болж төлөвших хандлагатай эмзэг хүүхдийн тоонд ордог бол бүр бага насандаа л энэ нь илэрдэг юм шүү. Баяр хөөрөөр дүүрэн та гэртээ дөнгөж төрсөн нялх үрээ гэртээ авчраад сар болсны дараагаас л түүний бүрэг ичимхий эсэхийг тодорхойлж болно.

Таны хүүхэд төрөлхийн бүрэг ичимхий эсэхийг тодорхойлъё

Нэгэн ул суурьтай судалгаа явуулж, үүгээр зарим нярай хүүхэд бусдыгаа бодвол үнэхээр бүрэг ичимхий болох хандлага өндөртэй байдаг гэдгийг баталсан дэлхийн алдартай хоёр судлаач, тэргүүний мэргэжилтнүүд нэг сартай 400 нярайг судалж үзжээ. Хүүхдийн ор болгонд эрдэмтэд нэг нэг аймаар тоглоом хийгээд улмаар нярай бүрт хөвөнд дусаасан спиртийг үнэртүүлж, хальсанд бичсэн үл таних хоолойг сонсгожээ.

Тэдний бараг гуравны нэг нь тайван бус болж, чанга хашгирч, бяцхан гар хөлөөрөө тийчилж байв. Энэ жижигхэн үзэгдлийн дараа тэд эцэг, эхийнхээ энгэрт наалджээ. Дараа нь олон жил өнгөрсөн хойно чухам тэдгээр хүүхдүүд бүрэг ичимхий болсныг олж мэджээ. Ийм төрлийн бүрэг ичимхий хүмүүсийг бид дээд зэргийн мэдрэмжтэй гэж нэрлэе.

Үлдсэн хоёрны гурав нярай нар хувийн орон зайд зөв шөөрөлгүй дайран орсон явдлыг огт өөрөөр хүлээн авав. Тэд таагүй тоглоом болон муухай үнэртэй хөвөнг зүгээр л түлхэж хаяад үл таних хоолойны хариуд инээмсэглэж байв.

Судлаачдын таамаглал батлагджээ.

“Нийт нярайн гуравны нэг орчмын бие организмд явагдаж байгаа химийн процесс нь тэднийг аливаа дасч сураагүй үйл явдал, хүмүүсийг хэт мэдрэг хүлээж авахад хүргэдэг бөгөөд яваандаа энэ нь бүрэг ичимхий болоход нөлөөлдөг.

“Шинжлэх ухаан” сэтгүүлээс

“Ортой туршилт” явуул

Дөнгөж төрсөн нярай хүүхдийн эцэг, эх та нар гэрийн нөхцөлд туршилт явуулж танай хүүхэд бүрэг болох хандлагатай эсэхийг тодорхойлж болно.

Тэгэхээр лабораторийн ямар төхөөрөмж хэрэг болох вэ? Нэгдүгээрт, аймаар дүрстэй тоглоом, тухайлбал харахад зэвүүцмээр резинэн аалз. Хоёрдугаарт, ямар нэг хурц үнэртэй бодис / гэхдээ норсон живх хэрэггүй, тэр энэ үнэртээ хэдийнэ дассан байгаа/, гуравт, хөрш, шуудан зөөгч гээд хүүхдийн урьд нь харж байгаагүй ямар ч хүн байж болно. Туршилтыг явуулаад хүүхдийн хариу үйлдлийг ажигла.

Нэгдүгээр үе шат: орных нь дээр тоглоомон “мангасыг” барь.

Хоёр дахь үе шат: хурц үнэртэй бодис түрхсэн хөвөнг нярайн хамарт дөхүүл.

Гуравт: үл таних хүнээс хүүхдээ “Алив, алив” хэмээн өхөөрдөхийг хүс. Эмзэг нярай нар цоо шинэ цочроогчдыг тун ч сүржинтэйгээр мэдрэнэ. Бүрэг ичимхий болж өсөхгүй хүүхэд өөрийн нялх хүүхдийн хэлээр “хм, ба ба” гэх ба зүгээр л таалагдахгүй зүйлээ түлхэж орхидог.

“Миний охин бүр нялх байхын л маш мэдрэмтгий байж, ээж ааваасаа өөр хүнд очих дургүй бишүүрхдэг байлаа /Заримдаа аавдаа ч очдоггүй байв/. Энэ бидний хувьд хүндхэн үе байсан. Цаг хугацаа өнгөрч охин маань өсч том болсон ч түүний мэдрэг бишүүрхүү байдал нь бүрэг ичимхий болж хувирсан. Тэр анх удаа харж байгаа хүмүүсийн нүд рүү нь харахгүй байхыг хичээж, тэдэнтэй үл ярилцан, эцэг эхийнхээ нурууны ард нуугдаж, хөлд нь наалддаг байлаа”.

Стив К., Ванкувер, Британийн Колумби

Өөртөө итгэлтэй болох алхам №79

Нялх үрийнхээ төлөө “ортой туршилт”-ыг хийгээд үз

Танай хүүхэд бүрэг ичимхий болох хандлагатай эсэхийг тодорхойлохын тулд орон дотор байгаа байдлыг нь ажигла. Цоо шинэ цочроогчийг ихэд сүртэй хүлээн авч байвал тэр бүрэг ичимхий нэгэн болно. Гэхдээ ийм болгон өсгөхгүйн тулд энэ бүлэгт дүрсэлсэн алхмуудыг

турших хэрэгтэй. Хүүхэд цочроогчид тайван хандаж байна уу? Тэгэхээр тэр төрөлхийн бүрэг биш л юм байна.

Бүрэг ичимхийчүүдийн хувьд хүүхэд байхдаа бүрэг ичимхийн шинж тэмдэг илэрч байсан эсэхийг олж мэдэхийн тулд эцэг, эхээсээ орон дотор нь гэнэт гарч ирсэн үзэж хараагүй таагүй зүйлийг хэрхэн хүлээн авдаг байсныг асуу.

Дөрвөн жилийн дараа

Гэвч мятаршгүй судлаачдын үзэл бодлоор бол дээрх туршилт дуусах яагаа ч үгүй байлаа. Эхний туршилт явагдсанаас дөрвөн жилийн дараа судлаачид өнөө л 400 хүүхэд дээр ахин туршилт явуулжээ. Дээд зэргийн мэдрэг оролцогчдын хувьд бүрэг ичимхийн шинж тэмдэг илэрхий мэдэгдэж байв.

Дээд зэргийн мэдрэг хүүхдүүдийн бараг тэн хагас нь цаг хугацаа өнгөрсний хэрээр маш аймхай хулчгар хүн болсон байлаа.

“Миний охины талаар сэтгэл судлаач хэлэхдээ түүнийг “Танигдахдаа их удаан” гэлцдэг. Хэн нэгэнтэй ойр дотно танилцамагц ичимхий бүрэг зан нь өргөс авсан мэт үгүй болж биеэ чөлөөтэй авч явдаг. Тиймээс түүнийг зүгээр л хулчгар гэдэг. Гэхдээ бүх зүйл тийм хялбар биш. Түүний бүрэг зан амьдралынх нь бүх л үед илэрдэг. Ямар ч үл таних нөхцөл байдалд орсон тэрээр бүр ялихгүй зүйлээс болж маш их сандардаг. Тухайлбал, дөрөвдүгээр ангид сурч байхдаа нэгдсэн улсын нийслэл хот руу найзуудтайгаа тойрон аялалд явсан юм. Тус сургуульд охин маань бэлтгэл ангиасаа л суралцаж эхэлсэн, Лансингт морины үзэсгэлэнд хэд хэдэн удаа оролцсон. Гэвч нийслэл хотод очиж байгаагүй, өөрийг нь юу хүлээж байгааг ч мэдээгүй. Аялынхаа урьд өдөр унтаагүй төдийгүй дотор нь муухайраад л”.

Стив К., Ванкувер, Британийн Колумби

Төрөлхийн дотогшоо хүн үү, эсвэл дээд зэргийн мэдрэг бүрэг нэгэн үү?

Харамсалтай нь дээд зэргийн мэдрэг хүмүүс өөрт нь нэг л зүйл биш байна гэж санадаг. Та дээд зэргийн мэдрэг хүн бол таны тархи “гадагшаа” илэн далангүй хүнийхээс огт өөрөөр ажиллана. Та гүн гүнзгий эргэцүүлэн бодох хандлагатай. Мэ дээллийг боловсруулахын тулд илүү их хугацаа шаардагдана. Та анхааралтай сонсч, өөрөө удаан ярьдаг.

Дуулиан таригч хүмүүсийн яриаг америкчууд радио, телевизээрээ сонсдог. Бид илүү нийтэч улс төрчдийг сонгодог. Халуухан рок хамтлагийг сонсч, “тарчигхан” хувцасласан загвар өмсөгч охидуудыг биширч, агуу кино оддыг харах гэж бөөнөөрөө театрт очин, “Оскар”-ын шагнал гардуулах ёслолын ажиллагааг ахин үзэх гэж шөнөжингөө нойргүй хонодог.

Харамсалтай нь манай барууны ертөнцөд дотогшоогоо хүнд байдаг зан чанарыг илэн далангүй хүний шинж чанартай адилаар ийм өндрөөр үнэлж магтдаггүй. Эцэст нь дээд зэргийн мэдрэг хүмүүс өөрсдийгөө өөртөө итгэлтэй нэгэн шиг авьяаслаг, ухаалаг биш гэдэгт итгэдэг. Зогс. Та буруу тийш хэлбийх гэж байна. Ичимхий бүрэг зан бол тэнэг гэсэн домгийг худал гэдгийг олон тооны судалгаа харуулсан. Үнэн хэрэгтээ ихэнх тохиолдолд бүх юм

эсрэгээрээ байдаг.

Гоц авьяастай хүмүүсийн дийлэнх олонхи нь /60%/ дотогшоогоо хүмүүс байдаг. Оюун ухааны чадамжийг судлаж байх явцад IQ өндөртэй байх тусам тэр хүн төдий чинээ дотогшоогоо байдаг гэдэг нь тодорхой болжээ. Үндэсний тэт гэлэгт хамрагдаж чадсан оюутнуудын дунд дотогшоогоо хүн нээлттэй хүнийг бодвол хамаагүй их байжээ.

Энэ бүхэн Бурханаас танд заяасан үнэт чанарыг үнэл, олны дунд зогсолтгүй ярьж, эсвэл тунгаан бодолгүй хэн нэгний ярианд оролцох дургүй байсныхаа төлөө өөр хэн нэгнээр дутуу үнэлүүлэх боломжийг хэрхэвч бүү олго гэсэн утгатай. Өөртөө бүрэн итгэлтэй, дээд зэргийн мэдрэг хүмүүс ч гэсэн бодол санаагаа цэгцлэхэд илүү их цаг хугацаа зарцуулагддаг. Дотоод сэтгэлдээ хүртэх ёстой зүйлийг нь өг, олон үггүй, аажуу тайван байдалтайгаа эвлэр.

Өөртөө итгэлтэй”дотогшоогоо” хүн

Саяхан Черил нэртэй амжилтад хүрч яваа нам дуутай бүсгүй Аризоны Финикст лекц уншиж өгөхийг надаас хүссэн юм. Зорьсон газраа хүрэх замдаа бүрэг ичимхий зангийн талаарх ном бичнэ гэж би өөртөө амласан юм. Хэдэн долоо хоногийн дараа би Черилээс электрон шуудангаар захиа хүлээн авсан юм.

“Лейл, бидний яриа намайг үнэхээр догдлуулав. Насан туршидаа би бүрэг зантайгаа тэмцэж байна. Бүх дэлхий нэгэн бөмбөрийн хэмнэл дор алхаж байхад би шал өөр хэмнэлээр амьдарч байх шиг надад санагддаг байсан. Нэг ангийнхан, хамтран ажиллагсдад маань яагаад үй олон хүнтэй харьцаж, бие биенийдээ айлчлахад хамаг цагаа зарцуулах нь таалагддаг юм бол гэдгийг би ер ухааж ойлгож чадсангүй. Миний хувьд хоёр дотны найзтайгаа ойр дотно нөхцөл байдалд нухацтай сэдвээр ярилцах нь хангалттай байлаа. Эргэн тойрны бүх хүмүүс нэг ч хором бодолхийлэлгүй өөрийн санаа бодлыг чөлөөтэй илэрхийлж байхад би яагаад заавал хэл яриагаа урьдчилан бодож нэг хэсэг хугацааг өнгөрүүлэх ёстой вэ гэдгийг би бодоод ч олохгүй юм. Тэр байтугай дотны найзууд маань намайг эхэндээ их хүйтэн, их зантай мэт санагдсан гэж хэлж байсан. Гэвч бидний одоог хүртэл нөхөрлөж байгаагаас харвал тэд буруу бодож байснаа ойлгосон гэсэн үг үү? Би цаг ямагт л өөрийн чадвараараа гайхагдаж, шилдэг сурагчдын тоонд багтаж, дараа нь бизнесийн салбарт ч амжилт олсон. Хүмүүст надад таагүй санагддаг зүйл огтхон ч үгүй. Гэсэн ч энгийн нэгэн харилцаа миний хувьд маш төвөгтэй зүйл болж байна. Миний чухам юу болохгүй байна гэдгийг би олж мэдэхийг хүсч байна.

Черил М., Финикс, Аризона

Сэтгэл хөдлөм захиандаа Черил өөрийнхөө учрыг олох гэсэн оролдлогынхоо талаар дүрсэлж, тэрнээс гарсан үр дүнг ч тооцсон байлаа. Төгсгөлд нь тэрээр өөрийнхөө хэмжээнд аз жаргалтай, бас амжилттай ажиллаж амьдарч байгаагаа тайлбарласан байлаа. Өдөр тутмынхаа амьдралд дээд зэргийн мэдрэг хүмүүс зорилготой байх, бас бусдыг нигүүлсэх мэдрэмжтэй байдаг. Ийм хүмүүсээс олонд хүлээн зөвшөөрөгдсөн манлайлагчид цөөхөн төрдөг хэдий ч тэд гол төлөв сэтгэгчид, зөвлөгч байж олон хүнд үлгэр жишээ болдог. Шударга байдлыг дээд зэргээр эрхэмлэдэг, бас өөр олон давуу тал нь нийгэмд эерэг нөлөө үзүүлдэг юм.

59-р бүлэг. Удамшсан ичимхий юу?

Ээжийн нүд, аавын бүрэг зан

Бүрэг зан удамшиж болох уу? Энэ нь урт хөл, онигор нүдийг өвлөн авч болох уу гэдэгтэй утга нэг юм. Мэдээж болно. Гэхдээ заавал биш. Тухайлбал, миний нэг найз бүсгүй цаг ямагт л “Миний ахад ээжийн урт хар сормуус оногдсон, харин надад аавынх шиг богинохон, цайвар сормуус заяасан” гэж сүүрс алддаг. Тийм дээ, шударга биш л юм. Гэлээ гээд яахав дээ. Ген л тэгж зохицуулсан биз.

Удамшлын бүрэг ичимхий зангийн хувьд ч хэрэг явдал мөн ийм. Гэсэн ч “Хүүхдийн бүрэг зан, ээж нарын нийгэмшлийн айдас” нэртэй судалгаагаар ичимхий бүрэг ээж нараас төрсөн хүүхдүүд өөрсдөө найм дахин илүү ичимхий байдаг гэдгийг тогтоожээ. Бүрэг хүмүүсийн 20%-д нь нийгмээс айдаг ойр дотны ямар нэг хамаатан садан байдаг ажээ.

Бүрэг ичимхий зангийнхаа үүсэл гарлыг илрүүлснээр өмнөө илүү бодитой зорилго тавьж сурах болно. Тухайлбал, бүрэг занг өвлөж төрсөн хүмүүс нээлттэй, илэн далангүй нэгэн болох гэж эрмэлзэх хэрэггүй. Учир нь тэд хэтэрхий эмзэг хүмүүс. Судалгааны дүнгээс харахад ийм хүмүүс ил тод нэгэн болж хувирсан нь тун цөөхөн байдаг. Түүгээр барахгүй нээлттэй байх нь тэдэнд өөрсдөд нь таалагддаггүй билээ.

Өөртөө итгэлтэй болох алхам №80

Бүрэг ичимхийн шалтгааныг угсаа гарлаасаа хай

Эцэг, эхчүүдэд: Та хэзээ нэгэн цагт ичингүйрэн зовох үе тохиолдож байсан уу? Хэрэв тийм бол чухам таниас хүүхэд тань бүрэг занг өвлөсөн байж болох уу? Бусад хамаатан саднаас уу? Эцэг, эх тань бүрэг ичимхий байсан уу? Эдгээр асуултад та “Тийм” гэж хариулсан бол үр хүүхэддээ бүрэг зангаа даван туулахад нь хүч хайрлалгүй тусал.

Ичимхийчүүдэд: өөрийн ургийн бичгийг бага багаар судал. Сэжиг татах зүйл олдов уу? Хэрэв тийм бол бүрэг зантайгаа хэрхэн тэмцэх нь танд илүү ойлгомжтой болно.

60-р бүлэг. Та хэн бэ?

Та аймшигт тоглоомоос ч тэр, муухай үнэрт хөвөнгөөс ч айдаггүй бадриун хүүхэд байг гэж бодъё. Танай удамд нэг ч бүрэг хүн байхгүй. Таныг бие хүн болж төлөвшихөд таны өссөн орчин нөлөөлжээ. Тэгэхээр бид таныг олдмол ичимхий гэж нэрлэе.

Ичимхий зан халдвартай юу?

Ичингүйрэл ханиад шиг халддаггүй. Хэрвээ эцэг, эх тань биш юм аа гэхэд асран хамгаалагч нар онцгой ичимхий байсан бол өсч томрохын хэрээр танд ч мөн энэ чанар бий болох магадлал буй юм. Бид ойр дотны хүмүүсээ, тэр дундаа эцэг эх, эсвэл тэднийг орлож байдаг хүмүүсийг дууриах хандлагатай байдаг.

Хүүхэд ер нь бол өөрийн эцэг, эхийн бүрэг ичимхий гэдгийг ухааж ойлгохгүй. Тухайлбал, миний ээж хичнээн бүрэг хүн байсныг олон жилийн дараа л би ойлгосон юм. Нэгэн удаа Талархлын өдөр намайг арван дөрвөн настай байхад бид удтал уулзаагүй хамаатныдаа очсон юм. Нагац эгч Люся хаа хамаагүй зүйл ярина. Авга ах Чарлигийн хэлж ярьж байгаа үгэнд ичиж зовсон зүйл алга. Тэд хоёул нэлээд “халаалттай” байсан бололтой. Бусад хамаатнууд ч дэвэн дэлхийг хаман ам уралдан ярьцгаана. Харин ээж маань хэлээ залгичихсан мэт гараа өвдгөн дээрээ тавиад чимээгүйхэн сууна. Би ч мөн адил хэлгүй мэт ээжийнхээ дэргэд цомцойж байлаа.

Би ээжийгээ дууриасан. Тиймээс ээж маань гэнэт авга эгч Люсягийн шинэхэн хоолны ширээн дээр үсэрч гараад ирланд бүжиг хийж эхэлсэн бол би ч мөн дэргэд нь гүйж очоод өсгийгөөрөө товших байсан биз. Гэвч шуугилдсан олны дунд ээж гол төлөв чимээгүйхэн суудаг байв. Би ч мөн ийм байж сурсан.

“Бидэнд найз нөхөд гэх юмгүй байв. Бид тариан талбайн дунд өөрсдийн эдлэн газарт амьдардаг. Манай тойрогт ч миний үеийн цөөхөн хүүхэд байдаг байв. Ээж нар маань бидэнд зориулж хэд хэдэн удаа баяр зохион байгуулж, хамтдаа тоглох боломжийг олгодог байв. Гэвч миний ээж намайг энэ хүүхдийн зугаалгад нэг ч удаа авч явдаггүй байлаа. Намайг өсч том болсны дараа “Ээж чинь их бүрэг хүн” гэж аав минь тайлбарласан юм. өнгөрснөө эргэн дурсч байхдаа ээжийн бүрэг зангаас болж би цөөхөн найзтай байсан юм болох уу гэж таадаг юм. Ямар шалтгаанаар ээж өөрөө хэнийд ч очдоггүй байсан юм бол гэдгийг мэдэхийг хүсч байна”.

Ариана Г., Таос, Нью Мексико

Сургуулиас өмнөх насандаа эргээд нэг оч доо. Эцэг, эх тань хүмүүсийн дунд байхдаа хэр байв? Найз нөхөд нь олон ирдэг байв уу? Ямар нэг клубын гишүүн байсан уу? Хурал цуглаанд очдог байв уу? Утсаар хэр удаан ярьдаг байв? Гэртээ хүндэт зоог барьдаг байв уу? Бусад хүүхдийг гэртээ авчрахыг эцэг, эх тань зөвшөөрдөг байсан уу? Тэдэнтэй нөхөрлөхийг дэмждэг байв уу? үгүй бол таны бүрэг занг үүгээр л тайлбарлаж болох юм.

Өөртөө итгэлтэй болох алхам №81

“Би ээжтэйгээ ижил, аавтайгаа адилхан” гэх үзэгдлээс болгоомжил

Эцэг, эхчүүдэд: Та үр хүүхдийнхээ хувьд үлгэр дууриал гэдгийг байнга санаж яв. Та бүрэг ичимхий бол үүнийгээ хүүхдийнхээ дэргэд аль болох харуулахгүй байхыг хичээ. Таныг хөгжилтэй байгааг хараад тэд баяртай байж, таныг даган дууриана. Бусад эцэг, эхтэй харилцаж, хүүхдийн баяр зохион байгуулж, бие биенийдээ айлчилж, хамтдаа аялалд явж бай. Хүүхдүүд танд их талархах болно.

Ичимхий бүрэг хүмүүст: Хүүхэд байхдаа та ийм л байх ёстой гэсэн шиг эцэг, эхээ дууриаж өссөн. Энэ бодол танд магадгүй өөртөө итгэх итгэлийг бий болгож, эртнээс бий болсон зуршлаасаа салахад туслах байх. Эцэг, эхийг тань эмээлгэж байсан бүхий л нөхцөл байдлыг санахыг хичээ. Дараа нь иймэрхүү нөхцөл байдалд хэрхэн илүү зоригтой, өөртөө итгэлтэйгээр биеэ авч явж болох вэ гэдгийг төсөөл.

61-р бүлэг. Улирсан баларсан цаг үед хэрүүлч байсан гэж үү?

Санахад ичмээр

Бүрэг ичимхий хүн бүр өөрийн амьдралд тохиолдсон ямар нэг зовлонтой, бас гутамшигтай тохиолдлыг эргэн санахаараа ичсэнээсээ болж өөрийн эрхгүй яс нь хавтайдаг байх. Одоо ч гэсэн миний амьдралд тохиолдсон ийм нэгэн явдлын талаар бичих гэж байхдаа миний бие арзайдаг юм.

Гуравдугаар ангид байхад миний хувьд хамгийн аймшигтай хичээл бол тоо байлаа. Гэхдээ байгаль эхээс надад тооны чадвар хайрлаагүйд хэрэг явдал оршиж байгаа юм биш шүү. Тооны багшийг үзэн яддаг болохоор ч биш. Хэтэрхий их бүрэг байсан нь л бүхний буруутан.

Багш маань бидэнд үе үе даалгавар өгөөд өөрөө ангиас хэдэн хормоор гарч оддог байлаа. Манай ангийнхан хөмсгөө зангидаад л даалгаврыг хийж дуусаад дараа нь яг л шаазгай шиг шулганалдаж багшийг орж иртэл дуугүй болдоггүй байв. Би бүрэг ичимхий болохоор ном руугаа толгойгоо шургуулаад одоо болтол тоогоо бодож буй мэт дүр эсгэдэг байлаа.

Тэр золгүй өдөр багш бидэнд бодлого бодохыг даалгаад, өөрөө сурсан зангаараа гарч одов. Чимээ аниргүй орчинд бүгд шаргуу хөдөлмөрлөж байх эхний хормуудад гэнэт хийгээ гаргах шаардлагатай болов. /тэр үед үүнийг агаар бохирдуулах гэж нэрлэдэг байлаа./ Миний бие эвгүйрч, тэсч чадахгүй нь гэдгийг би ойлголоо. Гэвч аз болоход би ямар ч чимээ шуугиан гаргалгүй үүнийг “хийж” чадав. Бүх зүйл дууссаны дараа би сэтгэл амарч тоогоо бодож эхлэв.

Хагас хором ч өнгөрөөгүй байтал манай ангийн охин Соня толгойгоо өргөөд:

- Хэн нэгэн агаар бохирдуулчихлаа гэж мэдэгдэв.

Бүгд хөхрөлдлөө.

- Хаанаас үнэртэж байна гэж түүний дэргэд суугаа охин хэлэхэд бүгд өмнөхөөсөө чанга инээлдэв.

- Одоохон мэдээдхэе хэмээн Шерлок Холмсын зориг гарган Соня мэдэгдэв. Ингээд жинхэнэ аймшиг эхэллээ. Яг л анчин шиг Соня муухай үнэр хэнээс гараад байгааг хайж эхлэв.

Миний эсрэг талын өнцгөөс эхлээд тэрээр эгнээн дундуур жижиг жижиг алхалсаар ширээ болгоны хажууд зогсон байдгаараа үнэртэн явна. Ямар ч гэм зэмгүй охид байдгаараа хөгжилдөн инээлдэнэ.

Тэрээр миний эгнээнд дөхөж ирэхэд би тэвчсэнгүй. Номоо шүүрч аваад ангиас гүйн гарахдаа хоёр хацрыг минь даган нулимс урсч байгааг мэдэрч байлаа. Хонгилоор хурдалж байхдаа ардаас охид бөөнөөрөө:

- Энэ Лейли байна. Лейли унгачихаж гэж орилолдохыг сонсч билээ.

“Ичимхий бүрэг хүмүүсийн 85 хувь нь дор хаяж нэг аймшигт явдлыг эргэн санаж чаддаг.

Энэ нь хугацааны хувьд бүрэг зангийн анхны шинж тэмдэг илэрсэн хугацаатай давхцаж байдаг билээ. 44 хувь нь онцгой нэгэн зовлонт явдлыг дурсдаг бөгөөд чухам үүний дараагаас туйлын бүрэг болсон гэдэгтээ итгэлтэй байдаг “

“Зан байдлын судалгаа болон эмчилгээ” сэтгүүл

“Намайг сургуульд орохоос өмнөхөн, тэр үед би тав ч хүрээгүй байсан гэсэн үг нэг хэсэг хугацаанд эмнэлэгт хэвтэх хэрэгтэй болсон юм. Гурав, дөрөв хоног гэдэг миний хувьд зуун жил шиг л санагдаж байлаа. Би хүүхдийн палатанд хэвтсэн юм. Миний ор буланд байх. Тус өрөөнд би охидын дунд цорын ганц эрэгтэй байлаа. Тэр үед бид хоорондоо юугаараа ялгаатай байдгийг ойлгодоггүй байлаа. Надад хэнтэй ч ярих хүсэл үл төрнө. Хүүхдүүд дунд хэдэн сахилгагүй, бас нийтэч нөхдүүд байсан бөгөөд тэд цаг ямагт тэнэгтэнэ. Нэн ялангуяа өрөөний нөгөө өнцөгт байх охин. Би байн байн уйлдаг байлаа. Тэрээр үүнийг анзаарчихаад палат даяар энэ тухай чанга гэгч нь тунхаглаж орхилоо. Би дэрэнд нүүрээ наан унтаж буй мэт дүр эсгээж билээ.

Бие засах газар хаана байдгийг асуухаас санаа зовдог байсан тул өдөр болгон орондоо шээдэг байв. Сувилагчид аймшигтай уурлаж, бүх охидын нүүрэн дээр намайг байдгаараа загнадаг байлаа”

Натан Ф., Грин-Бей, Висконсин

Та биш, ааш муутууд буруутай

Нялх балчир насны ихэнх хүүхэд байгалиас хэрцгий төрдөггүй билээ. Гэвч тэд өөрийн хийсэн үйлдлийнхээ талаар боддоггүй учир заримдаа өрөвдөх сэтгэлгүй байх нь бий. “Эмнэлгийн сэтгэл зүйн сэтгүүл”-д нийтлэгдсэн “Бага сургуульд нэг үе тэнгийнхэн дунд тохиолдох таагүй явдал” судалгааны үр дүнд бага насанд тохиолдсон иймэрхүү таагүй явдлууд нь урт хугацаанд үл мартагдах шархыг үлдээдэг гэж баталжээ.

Хүүхэд анхнаасаа л хэтэрхий мэдрэг, эмзэг байгаагүй бол ганц удаагийн ийм тохиолдол түүнийг бүрэг ичимхий болгохгүй билээ. Гэхдээ бас зоригтой нэгэн ч болгохгүй. Ичимхий бүрэг хүн ийм аймшигт явдлаас азтай зайлсхийж чадсан бол сургуульд байхдаа тэр үеийнхнийхээ зүгээс таагүй явдалтай тулгарч болно. Ирээдүйд тэр эргэн тойрны хүмүүсээс иймэрхүү таагүй явдлыг мэдэрнэ гэж хүлээж байдаг.

Эцэг, эхчүүдийн хувьд таны хүүхдийг ямар нэг зүйл зовоож байгаагийн шинж тэмдгийг аль болох эртхэн анзаарч олж харах хэрэгтэй. Иймэрхүү шинж тэмдэг гэдэг нь хувцас урагдаж, эд зүйлс нь алдагдах, хаанаас бий болсон нь үл мэдэгдэх хөхрөлт, маажсан сорви, сургуулийн автобусанд суухдаа айх, сургууль руугаа тойруу замаар очихыг хүсэх зэрэг багтана. Иймэрхүү зүйл анзаарагдвал хүүхэдтэйгээ чин сэтгэлээсээ ярилцаж, бүх зүйлд сахилгагүй хүүхдүүд буруутай болохоос миний хүүхэд биш гэдгийг ойлгуул. өөрийг нь гомдоогч нартай адилхан үзэлцэж хариугаа ав гэж турхирч болохгүй. Харин үүний оронд дараагийн удаа өөрийг нь доромжлохоо боль хэмээн шийдэмгий хэл, ингэхдээ айж, чичирч болохгүй гэж сурга. Энэ нөхцөл байдалд биеэ хэрхэн авч явах вэ гэдгийг урьдчилан сургуулилж ч болно. Хэрэв сахилгагүй этгээдүүд үйлдлээ зогсоохгүй бол багшид нь ханд.

Өөртөө итгэлтэй болох алхам №82

Сэтгэл зовоосон зүйлийг нь олж мэд

Эцэг, эхчүүдэд: таны хүүхдийг шоглоод байна гэсэн сэжиг төрвөл нэн түрүүн өөрийн хүчинд итгэх ёстой гэдгийг нь ойлгуулах арга хэмжээ ав. Та энэ тохиолдолд 1/ мөрдөгч /нөхцөл байдалд дүн шинжилгээ хийнэ, 2/сэтгэл зүйч /асуулт тавьж хүүхэдтэйгээ ярилцах, 3/зөвлөгч /боломжийн арга хэмжээг санал болгох, 4/найруулагч /өөрийн дүрийг хэрхэн тоглох ёстойг хүүхэддээ тайлбарлах/ ч болж болно. Хэрэв энэ тус болохгүй бол та зайлшгүй багшид нь мэдэгдэх хэрэгтэй. Заримдаа сахилгагүй этгээдүүдийн эцэг, эхтэй ярилцаж, хүүхдүүд нь хэрхэн биеэ авч явж байгаа талаар мэдэгдэх нь тустай байдаг.

Ичимхий бүрэг хүмүүст: өрөвдөх сэтгэлгүй хүүхдүүд заримдаа эмзэг хөөрхий бяцхан хүүхдийн сэтгэлийг бүр үймрүүлж орхидог. Хэрэв та хүүхэд ахуйд тань тохиолдсон ядаж нэг удаагийн тохиолдлыг санаж чаддаг бүрэг ичимхийчүүдийн 85%-д хамаарагддаг бол тэр талаараа эргэн дурсаад үз. Бүх буруутан нь та биш харин сахилгагүй хүүхдүүд гэдгийг та ойлгох болно. Энэ талаар бодож өөртөө үнэмшүүл. Дараа нь энэ нөхцөл байдлыг ахин бодож “Хэрэв өнөөдөр надад ийм зүйл тохиолдсон бол яах вэ” хэмээн эргэцүүл.

62-р бүлэг. Эцэг эхийн нөр их халамж уу?

“Ээж ээ, сэтгэл судлаач хэлэхдээ...”

Дөчин жилийн өмнө Америкт хувийн сэтгэл зүйчтэй байх нь туйлын чамин үзэгдэлд тооцогддог байлаа. Бодож, сэтгэж чаддаг хүн болгон л бараг “Миний сэтгэл судлаач хэлэхдээ” хэмээн яриан дундуураа тоомжиргүйхэн хавчуулдаг байлаа.

Заримдаа ийм мэдэгдлийг тэд гол төлөв “Бүх зүйлд ээж, аав л буруутай” гэсэн өгүүлбэрээр дуусгадаг байв.

Сэтгэл судлаачид үнэн хэрэг дээрээ ээж, аавыг нь буруутгадаг байсан эсэх нь чухал биш, хамгийн гол нь хүмүүс тэдэнд аливаа бэрхшээлтэй асуудлаар байнга ханддаг байв. /Тэгээд үүнийхээ төлөө мөнгө, бас цаг хугацаагаа үрнэ/

Гэхдээ үнэхээр эцэг, эхчүүд үр хүүхдийнхээ бүрэг ичимхий байдалд буруутай гэж үү? Бүхий л амьдралаа ичингүйрлийн шалтгаан болон үр дагаврыг судлахад зарцуулсан алдартай, бас олны итгэлийг хүлээсэн судлаачид энэ асуултад “Зарим тохиолдолд тийм, гэхдээ дандаа биш” гэж хариулжээ.

Гэхдээ эцэг, эхийн нөр их халамжийг шаардаж байдаг хүүхдүүдийн хувьд бүрэг болон төлөвших эрсдэл илүү өндөр байдаг. “Түгшүүр бий болох нь. Амьдралын эхний он жилүүдэд хяналт тавихын ач холбогдол” судалгааны явцад:

“Хүүхдийнхээ үйл ажиллагаа болон шийдвэрийг боломжийн хэрээр дээд зэргээр хянадаг эцэг, эхчүүд хүүхэд эргэн тойрноо бие дааж хянах чадварт сөрөг нөлөө үзүүлж болно”.

“Сэтгэл зүйн хураангуй”

Тус судалгааны үр дүнгийн талаар миний эртний хоёр найз олж мэдсэн бол би баяртай байх байлаа. Стив, Лидия хоёр гэр бүлийн сайхан хос, тэд нэг хүүтэй. Түүнийг төрсний дараа Лидия ахин хүүхэд төрүүлж чадахгүй болов. Тиймээс Ленни хүү эцэг, эхийнхээ хувьд хувь заяаны үнэлж баршгүй бэлэг болов. Тэднийд зочлохоор намайг очиход гурван сартай Ленни уйлж эхэлдэг байв. Лидия намайг ч гүйцэд сонсолгүй үсрэн босч хүүхдийнхээ өрөө рүү хар хурдаараа ухасхийнэ. Зочны өрөөнд хүртэл түүний хүүгээ энхрийлэх нь сонсогдоно. “Хэн уйлаад байна? Миний жаахан үрийг баавгай хазах гээд байна уу? Чиш-щ, тайван унт даа. Ээж нь энд байна”.

Үнэндээ иймэрхүү үзэгдлээс болж миний дотор муухайрдаг байв. Энэ нь би өөрийн хүүхдийг өрөөнд нь бүхэл өдөржин түгжихэд бэлэн гэсэн үг биш. Гэхдээ л дуу гаргах тоолонд нь би лав ухасхийхгүй.

Нэгэн удаа Лидия хүүдээ:

- Чамд жүржийн ундаа захиалъя гэж санал болгов.

Ленни урдаа гараа зөрүүлээд:

- Жүржийн ундааг үзэн ядаж байна. үзэн ядаж байна. үзэн ядаж байна гэж байдгаараа хашгирав.

Гар дор шилбүүр ч юм уу ямар нэг зүйл байгаагүйд би их харамсав.

- Дараачийн удаа оройн хоолоо гэртээ идвэл яасан юм бэ? гэж би асуугаад-Маш сайхан хоол хийдэг нэгэн асрагчийг би мэднэ шүү гэлээ.

- Асрагчийг үзэн ядаж байна хэмээн бяцхан этгээд уйлагнав.

Ийм мэдэгдлийг би хэрхэн хүлээж авсаныг та лав төсөөлж байгаа байх. Лидия над руу бөхийгөөд:

- Ленни асрагчтай үлдэх дургүй юм л даа хэмээн шивнэв.

- Тийм ээ, би хэдийнэ ойлгосон гэж би дуугарав.

- Юм уумаар байна. Энд өөр юу байгаа юм бэ хэмээн Ленни түүний яриаг таслав.

Энэ шаардлага дайн зарлаж байгаа мэт сонсогдов. Түүнийг би цоо ширтэж байгаад:

- Ленни, чи өөрөө зөөгчөөс гуйвал яасан юм бэ гэж сонирхов.

Лидия, Стив нар зөвхөн инээлдэцгээгээд зөөгчийг дуудлаа. Ээж рүүгээ харж байгаад Ленни:

- Хийжүүлсэн ундаа ууна хэмээн мэдэгдлээ.

- Түүнд хийжүүлсэн ундаа авчирч өгөөч гэж Лидия ахин үүрэгдэв.

- Зөөгч дүлий биш шүү дээ хэмээн би унтууцав.

Ленни одоо хаана байна?

Найзуудтайгаа уулзаагүй би арван жил болсон байлаа. Учир нь тэд Мичиган руу нүүсэн юм. Саяхан би Детройтод лекцээ уншиж байхдаа тэдэн рүү утасдсан билээ. Хачирхалтай нь тэд зоогийн газар Леннигүгээр хоёулахнаа ирэв.

Түүний талаар намайг асуухад Стив, Лилия хоёр бие биен рүүгээ гэм хийсэн юм шиг харсанаа:

- Тэр бидэнтэй хамт явахыг хүсээгүй хэмээн тайлбарлав.

Үгүй, ер өө.

- Ямар харамсалтай юм бэ гэж би дуугарав. Цаг гарантай өнгөрөхөд Стив, Лидия нар “Хөндлөнгийн хүний хажууд Ленни тавгүйрхдэг болсон” тухай надад гомдоллов. Арван найман нас хүрэхдээ тэр нэг ч удаа болзоонд явж үзээгүй ажээ. Тэр ичиж зовдог бөгөөд үе тэнгийнхэн нь өөрт нь дургүй гэж боддог ажээ.

- Тиймээс бид багш нарыг нь гэртээ урьдаг болсон.

Би хэлээ хазахад хүрэв. Найзуудын минь хувьд бүх зүйл ойлгомжтой байлаа: Ленни хайр халамжаар бялхуулж, хүссэн бүхнийг нь биелүүлэн алган дээрээ бөмбөрүүлснээр бусадтай харилцах дадал эзэмших байтугай гэрээсээ эцэг, эхгүйгээр ганцаараа гарах зүрх зоригтой болох боломжийг түүнд олгоогүй юм.

“Явган хүний зам дээр явж тогло”

Эцэг, эх та бүхэн иймэрхүү зүйлийг хэзээ ч хүүхэддээ хэлэхгүй нь ойлгомжтой. Гэхдээ хүүхдийнхээ өмнө улам бүр ярвигтай даалгаврыг тавихаа бүү март. Та зоогийн газарт зургаан настай Билли охиноо авчирлаа гэж бодъё. Түүнд цөцгийтэй, бас цөцгийн тостой жигнэсэн төмс авчирч өгчээ. Гэвч бяцхан Билли цөцгийн тостой төмсөнд дургүй, тиймээс ээжээсээ:

- Ээж ээ, би зөвхөн цөцгийн тостойг идье. Буцаагаад аваад яв гэж тэдэнд хэл л дээ хэмээн гуйна.

Ээж таны хамгийн оновчтой хариулт бол:

- Энэ тухай зөөгчөөс өрөө хүс, Билли. Би түүнийг дуудаадхая, харин чи өөрөө төмсний тухай хэлээрэй гэх явдал.

Ингээж бага багаар хүүхэд өөрийн насны онцлогд тохирсон сургамжийг авах болно.

“Ээж бид хоёр цаг үргэлж ойр дотно байсан. Магадгүй, энэ нь намайг ердөө хоёр настай

байхад аав маань нас барж бид хоёулахнаа үлдсэнтэй холбоотой байж болох юм. Юунаас энэ бүхэн эхэлсэнийг бүү мэд, гэхдээ сургуульд байхдаа миний ээж бусад хүүхдүүдийн ээжээс илүү намайг халамжилдаг бо лохыг би ойлгосон юм.

Найзуудтайгаа тоглохын тулд өөрөө ганцаа раа гудамж гатлахыг ч ээж надад зөвшөөрдөггүй байлаа. Товч хон хэлэхэд хориг саад намайг нэг их гутраадаггүй байв. Ээж намайг үе үе кинонд дагуулан явна. Амралтын өдрүүдээр бид ямагт хамтдаа хаа нэгтээ явдаг байлаа. Намайг зандардаг хүүх дүүдтэй тоглосноос энэ нь хамаагүй дээр байдаг байлаа. На майг тэдэнтэй тоглодоггүй учир хямсгар гэж боддог байсан биз.

Ахлах ангид би маш бүрэг, хулчгар байдлаар биеэ авч явдаг байлаа. Тэр дундаа хөвгүүдийн дэргэд. Тиймээс ээж намайг нэг ангид таваас зургаахан хүүхэд байдаг хувийн сургууль руу шилжүүлж билээ. Би өдгөө гучин дөрвөн настай, гэхдээ урьдын адил ээжтэйгээ амьдардаг.

Болзоонд хэдхэн удаа л явж үзсэн. Эрэгтэй хүний дэргэд би их сандардаг учир зарим урилгаас татгалзахад хүрдэг. Би өөрчлөгдөх цаг хэдийнэ болсон гэдгийг ойлгодог ч урьдын зуришл, итгэл үнэмшилээсээ огт салж чадахгүй юм.

Линда Г., Кэрротон, Охайо

Аавууд илүү дээр гэж үү?

Аавуудад баяр хүргэе! Тийм ээ, таны эхнэрийн бус, чухам таны нөлөөгөөр хүүхэд ичимхий бүрэг зангаасаа илүү түргэн ангижирдаг. Яагаад вэ? Учир нь таны хүүхдийг сахилгагүй этгээдүүд өдөн хоргоож, тэр гэртээ ирэхдээ хөл нь хөхөрсөн байвал “Дараагийн удаа түүнтэй тааралдвал ахин хоргоогоод үзээрэй гэж хэл, хүү минь” хэмээн аав хэлэх нь илүү итгэл үнэмшилтэй байдаг. Харин ээжүүд хүүгээ өрөвдөн үглэж, духан дээр нь үнсэхээс өөрийг үл чадна.

Нэгэн судалгаанд заримдаа аавууд маш хатуу зан гаргаж, хүүхдүүдээ өөрийгөө хамгаалж чадах ёстой гэж шаарддаг нь бүр эрдэмтдийг гайхшруулахад хүргэжээ. Гэхдээ энэ арга үр ашигтай гэдгийг эрдэмтэд хүлээн зөвшөөрөхөд хүрчээ.

“Хүүхдийг өөрчлөгдөж, хэтэрхий эмзэг, мэдрэмтгий байхаа болих сэдлийг нь төрүүлж байхдаа аавууд заримдаа хөвгүүдээ удирдахад бэрх болгодог”

“Сэтгэцийн эмгэг судлалын сэтгүүл”

Гэхдээ энэ нь аавуудын зөвлөгөөг үл тоомсорлох хэрэгтэй гэсэн үг биш. үр хүүхэдтэйгээ дотно харьцаатай /хайр, илэн далангүй харилцаа, итгэл найдвар/ болсон эцэг эхчүүдэд, бас цагддаггүй уур амьсгал зэрэг нь хойч үр удмаа өөртөө итгэлтэй хүн болгон хүмүүжүүлж чаддаг.

Өөртөө итгэлтэй болох алхам №83

Хүүхдээ өрөвдөлтэй, арчаагүй нэгэн болгож бүү хувирга

Эцэг, эхчүүдэд: аав, ээжүүд та нар үр хүүхэддээ хайртай л байж таарна. Гэхдээ энэ нь бүх зүйлийг цаг ямагт өмнөөс нь хийж гүйцэтгэнэ гэсэн үг биш. Танд найдаж болно гэдгийг хүүхдүүд мэдэж л байг. Гэхдээ үр хүүхэддээ улам бүр ярвигтай нарийн даалгавар өгч бай. Хэрэв тэдэнд тусламж, зөвлөгөө хэрэг болбол янз бүрийн нөхцөл байдлыг хэлэлцэх байдлаар тэдэнд туслахыг хичээ.

Ичимхий бүрэг хүмүүст: бүрэг зан ямар зовлонтой байдгийг та мэднэ. Түүнийг хэрхэн урхагшуулан лавшруулахгүй байхыг та мэднэ. Та хүүхэдтэй эсвэл хүүхэдтэй болохоор төлөвлөж байгаа бол тэднийг мөнхийн нярай балчир болгон хувиргахгүй байх нь сайн санааны үйлс болно шүү.

Арван хоёрдугаар хэсэг.

Өөрийгөө хэрхэн танин мэдэж, бусдаар хайрлуулж, өөртөө итгэлтэй болох вэ?

“Чи хэн бэ?” гэсэн асуултад хүмүүс “Би эх хүн”, “Би мексик хүн”, “Би илбэчин”, “Би лалын шашинтан” гэх мэтээр хариулдаг.

Та түр азна. Тэгээд бүхнээс нь эхлэе. Та гэдэг нь дан ганц амьдралд гүйцэтгэх үүрэг, яс үндэс, мэргэжил, шашин шүтлэгээр хязгаарлагдахгүй. Хүн гэдэг үй олон үзэл бодол, мэдрэмж, шинжүүд олон янзаар цогцолсон цорын ганц давтагдашгүй зүйл. Өөртөө итгэлтэй байхын нууц бол та чухам хэн болох, энэ амьдралаас юу хүсч байгаагаа яв цав мэдэж байх ёстой.

Тэгэхээр бид энэ алхмыг хийж, дараа нь энэхүү чухал үйл явдлыг сүр жавхлантайгаар тэмдэглэх болно.

63-р бүлэг. үнэлж баршгүй авъя Яасын төлөө өдөрт тавхан хором

XX зууны 1960-аад онд техникийн дэвшил биднийг бүр сансарт аваачсан. Өнөө үед техникийн ололт нь огт өөр чиглэлд буюу өөрийн дотоод сэтгэл рүү аялах боломжийг олгосон юм. Бараг долоо хоног тутам эрдэмтэд нууцлаг дурсамж, ер бусын сэтгэл хөдлөлийг агуулж байдаг тархины судлагдаагүй хэсгийг нээх болж.

Сахлаа хусаад, лаборатори руу ухасхийж, толгойдоо заалтуур углачихаад та яагаад ингэж биш өөрөөр биеэ авч яваад байна хэмээн учрыг нь олох гэж хөлсөө гарган зүтгэх нь холгүй болж. Гэтэл үүнгүйгээр энэ асуудлыг шийдчихэж болно. Ичимхий зантай тэмцэх маш хүчирхэг зэвсэг бол өөрийгөө маш нарийн гүнзгий танин мэдэх явдал юм. Энэ бол тийм ч урт, хэцүү зам биш. Харин хэтэрхий амар атлаа гарах үр дүн нь гайхмаар.

Өөртөө их анхаарал хандуулсан ичимхий бүрэг хүмүүсийн цөөнх хэсэг л “Би” гэдэг ухагдахууныг багтай нарийн мэдэж авдаг. Бүрэг хүмүүсийн ихэнх нь өөрсдийгөө мэддэг ч үгүй. Тэгэхээр ойлгодоггүй, мэддэггүй хүнийг хайрлаж болно гэж үү?

“Нийгмийн айдсаас болж шаналж байгаа олон хүмүүс өөрийн оршихуйд сэтгэл дундуур байж сэтгэл хөдлөлийн өлсгөлөнд нэрвэгдсэн байдаг. Өөрийн “Би” гэдэгт бүрэн дүүрэн сэтгэл ханамжтай байж тэд яагаад ч чаддаггүй.

“Харилцаанд суралцахуй”

Өөрийгөө танин мэдэх үйл явцад та ямар их амжилтад хүрсэнээ анзаарагтун

Та энэ зорилтод хэдийнэ хүрсэн. Учир нь:

- Та чухам юунаас эмээдгээ мэддэг /№16/ болсон, /таныг үхтэл айлгадгаас эхлүүлээд төдийлөн их айдаггүй зүйл хүртэл/ Таны уурыг хүргэдэг зүйлүүдийн жагсаалтыг гаргасан №18.

- Нийгмийн нөхцөл байдалд та бодож байснаасаа илүү амжилттай ажиллаж болохыг олж мэдсэн. /№14/

- Эргэн тойронд байгаа хүмүүс бодож байснаас тань илүү таныг үнэлдэг гэдгийг та одоо олж мэдсэн. /№9/

- Та эрхэлж буй ажлынхаа талаар нухацтай бодож үзсэн. /№36/

- Өөрийн нүүрний хувирал болон инээмсэглэлийг сайтар судалсан /№27/

- Биеийн хөдөлгөөний хэл гэдэг ямар их ач холбогдолтой болохыг ойлгосон /№44/

- Нэлээдгүй нийтлэг сэдэвтэй ярианд хэрхэн хандахаа бодож үзсэн /№54/

- Илүү чөлөөтэй харилцаж чадах сэдвийн жагсаалтыг гаргасан. /№55/

- “Би юу сонирхдог вэ?”, “Түүнд хүрэхийн тулд хамгийн үнэтэй цагаа зарцуулахад бэлэн байдаг ямар зүйл миний сэтгэлийг хамгаас илүү зовоодог вэ?” гэсэн нухацтай асуултыг та өөртөө тавьж үзсэн. /№55/

Харин одоо өөрийгөө танин мэдэх үйл хэрэгт тус нэмэр болох хамгийн чухал зүйлийг эрж хайх ажилдаа оръё. Миний хувьд би үүнийг амьдралынхаа хамгийн аймшигт цаг үед боловсруулсан юм. №84-р алхамын ачаар би амьдралынхаа өдөр хоног бүрийг сэтгэл ханамжтай өнгөрүүлж, өөртөө итгэлтэй байж сурсан билээ.

“.....талаар чи юу гэж боддог вэ?”

Өөрийгөө танин мэднэ гэдэг нухацтай, гүн гүнзгий үй олон асуудалд өөрийн хандах хандлагыг судлах үйл явц юм.

Сахлаа хусахдаа, нүүрээ будахдаа, ажилдаа очихдоо гэх зэргээр өдөр тутам түүнд цаг гаргаж бай. Эсвэл унтахынхаа өмнө ч байж болно. өөртөө яг л ярилцлага авч байгаа нэвтрүүлэгч шиг асуулт тавь. Сэтгэлийнхээ гүнээс хариултыг нь хайх ёстой нэг асуултад өдөр тутам хариул. Асуултаа сайтар бодож боловсруул. Асуултын хариу агшин зуур толгойд ирсэн байсан ч дотоод сэтгэлдээ илүү хоногшуулахын тулд таваас доошгүй хормын хугацаанд тухайн асуултыг дотроо тунгаа.

Асуулт дотроо энгийн ч байдаг:

- Хорвоо ертөнц дээр миний ирсэн зорилго юу вэ?

- Бурхан гэж миний ойлголтоор юу вэ?

- “Нэр төр”, “амжилт”, “гэр бүл”, “нөхөрлөл” гэсэн ойлголтууд миний хувьд ямар утгатай вэ?

Таны өөртэйгээ хийх ярилцлагад иймэрхүү асуултууд ч байж болно.

- Надад буяны ажилд зарцуулчихаар их мөнгө байсан бол ямар зүйлд хандив өргөх байсан бэ?

- Үнэндээ би энэ талаар бодож байгаагүй юм байна. Гэхдээ хараагүй хүмүүстэй таарах бүрийдээ зүрх минь цусаар булгилдаг. Харааг нь эргүүлээд өгөх юмсон гэж тэр бүрийд бодогдох авч, харамсалтай нь би чадахгүй. Тэгэхээр магадгүй би хараа судлал, эсвэл хараагүйчүүдийн сургуульд мөнгөө хандивлах байсан.

- Сайн байна.

- Баярлалаа. Би чинь өөрөө өөрийгөө магтаж байна шүү дээ.

Өөрийгөө танин мэдэх 100-н асуултыг Хавсралт А-гаас олж болно. Эдгээр асуултууд нь эхний саруудад өөрийн “Би” гэдгийг судлахад туслах болно.

Өөртөө итгэлтэй болох алхам №84

Дотоод огторгуйд аялах нь

Өдөр болгон таван хормын турш ярилцлага авч байгаа нэвтрүүлэгчийн дүрд хувираад үз. Хавсралт А-д өгөгдсөн өөрийгөө танин мэдэх бүх асуултад дэлгэрэнгүй хариул. өөрийн тухай төсөөлөл ямар хурдан бий болж байгааг та мэдээд гайхах биз. өөрийн өгч байгааг сайтар сонсвол хэнийг ч гайхуулж бишрүүлэх чадвартай гэдгээ ойлгох болно. Ийн ухамсарласны ачаар өөртөө итгэх итгэл тань хэд дахин өсөх болно. Зөвхөн өөрийгөө танин мэдсэний ачаар та өөртөө бүрэн итгэлтэй болох болно. Аливаа хүнд, нухацтай асуултаас та ахин айн эмээхээ болино.

Амьдралын хамгийн үнэ цэнэтэй авьяас болох өөрийн “Би” гэдгийг багтай мэдэрч чаддаг болох төдийгүй гүн гүнзгий утгатай сэдэв бүхий ярианд та эвгүйрхэх явдалгүй болно. Та урьдчилж бодол санаагаа цэгцэлсэн учир үүнд ахин нэмэлт цаг гарздахгүй болно. Асуултад хурдан хариулж, бодол санаагаа ч илэрхийлэхдээ бүрэн итгэлтэй байх болно.

Тус номын төгсгөлд өгөгдсөн өөрийгөө танин мэдэх асуултууд нь зөвхөн эхлэл юм. Тэдний учрыг олсоны дараа шинэ асуултыг жагсааж бичээд түүндээ хариул. үүний дараа таны амьдралд, ойр дотны хүмүүст тань шууд холбоотой асуултыг бич. Жишээлбэл, “Байнга үглэж байдаг хүргэндээ би хэрхэн ханддаг вэ?” гэж асуугаад тэр үнэндээ тийм ч муу хүн биш гэдгийг төсөөлнө.

64-р бүлэг. Төгсөлтийн үдэшлэг

Нэгэн орой би ичимхий зангаа хэрхэн дарж чадсан нэгэн тохиолдлыг танд өгүүлье. Лондон руу нислэгтэй байх үед Даффи бид хоёр гал зуухны өрөөнд энэ тэрийг ярилцаж байлаа. Тэрээр надаар бахархдаг гэдгээ хэлж байна.

- Яагаад тэр вэ? гээд би түүн рүү инээмсэглэв.

Түүний юу хэлэхийг би бараг мэдэж байлаа. Одоо би ямар ч сандрах байдалгүйгээр

зорчигчдын нүд рүү харж байгаад ”Та кофе уух уу, эсвэл цай юу?” гэж асууж чаддаг болсон байлаа. /Тэр үед онгоцны үйлчлэгч нарт дэлгэрэнгүй өгүүлбэрээр харьцахыг шаарддаг байлаа/

Нэг үгээр хэлэхэд би өөрийгөө онц сайн сурдаг оюутан шиг л мэдэрч байлаа. Гэвч Лондон руу нисч байх үед Даффи угийн яриа байдлыг илтгэсэн инээмсэглэлээр над дээр хүрч ирэв.

Би их л болгоомжилсон боловч түүнээс зайлсхийхийг хүссэнгүй. Учир нь бага багаар үйлчилдэг эмчилгээний арга минь над дээр ёстой гайхамшиг гээчийг бүтээсэн байв. Даффи:

- Өнөө орой хаа нэгтээ явцгаая л даа. Чи миний ээжийн үдэшлэг дээр грекчуудтай байсан шигээ найрсаг, элгэмсэг байгаарай гэж мэдэгдэв.

Ололт амжилтандаа сэтгэл хангалуун байсан би зориг орж:

- Тэгэлгүй дээ, Дафф. Хаашаа ч очсон яахав хэмээн зөвшөөрөв.

Ханатлаа унтаж аваад дэлгүүр хэсч, дараа нь үдийн хоолоо идээд бид Лондонгийн хуучинсаг загварын, тод улаан өнгөтэй хоёр давхар автобусанд суулаа. Даффи намайг хааш нь аваачиж байгаагаа ер хэлсэнгүй. Буудал бүр дээр би цонхны нь шилэнд хамраа нааж байгаад л:

- Бидний ирэх газар энэ мөн үү? гэж асууна.

- Үгүй ээ.

- Тэгвэл энэ үү?

- Таасангүй ээ.

Дараагийн удаа автобус Парк-Лейн загварын хувцасны дэлгүүрийн дэргэд байдаг “Плейбой” клубын өмнө зогслоо.

- Энд биш биз дээ? гэж би тоглон асуухад тэрээр “Тийм ээ” гэж хариулав.

Тэр үед би шууд л суудал дээрээ хадагдчих шиг болов.

- Үгүй байлгүй дээ. Чи намайг хүчээр ч тийш авч орж чадахгүй.

Тэрээр намайг хаалга руу чирэв.

- Харин ч нэг чирээд орно доо.

- Тийшээ чинь туулайны сүүлгүй хүнийг оруулдаг юм уу? гэж сэтгэл хөдлөн асууж дуусаагүй байтал Даффи намайг хаалга руу түлхлээ.

Клубын үйлчлэгч ширээ зааж өгөхөөр олон хүний дундуур биднийг дагуулан явах үед зарим нэг зочин тэр даруй торгомсог чих, хөвсгөр сүүлийг анзаарахаа болиод байдгаараа биднийг

ширтэж байгааг би анзаарав. Грек зоогийн газрын талаар санаж, сэтгэлээ өөдрөг байлгахын тулд би нуруугаа цэхлэж, үсээ хойш нь хаяад инээмсэглэв.

Аймхай бүжин байснаа зоригт туулай болсон минь

Туулайн өмсгөлтэй нэгэн бүсгүй намайг ихэд сандарч байгааг анзаарсан бололтой. Өөрийгөө гайхуулах мэт их л сүр жавхаатай тонгойж бидний өмнө ундаа тавиад тэрээр:

- Надад хоёр илүү чих байгаа. өмсөх үү? гэж шивнэв.

Өнөө чихийг авч бардам гэгч нь толгойдоо тогтоосны дараа Даффи дуу алдаж:

- Хүүе, одоо болно. Чи хэтэрхий хол явж байна шүү гэв.

Үнэндээ ч намайг тогтоон барих зүйл үгүй болсон мэт, тэр нь ч надад сайхан байлаа. Хүүхдүүдээ баярт хүргэж өгч байгаа баг зүүсэн аймхай эм туулай байснаа би “Плейбой” клубын зоригт туулай болон хувирсан байлаа. Ханатлаа бүжиглэж “Би эрх чөлөөтэй хүн. Би ичиж зовохоо больсон” гэж дуулмаар санагдаж байна. Тэр даруй Даффигийн төрсөн өдөр үдэшлэг хийж гэнэтийн бэлэг барихаар шийдэв. Би юу? үдэшлэг үү? Тийм ээ. Би өөрийгөө ялсан гэдгийг бүгдэд харуулах гэж шүү дээ.

Оройжин бидэн дээр зочид ирж хамт суун, бид дуугүй бололгүй энэ тэрийн талаар ярьж байлаа. Бидэнд уух зүйл захиалж байх үеэр Даффи над руу ойртож суугаад:

- Яг ийм чигээрээ байгаарай. Саяхан чамайг ичимхий нэгэн байсныг хэн ч одоо таамаглахгүй гэж шивнэв.

Би түүн рүү ирмэж,

- Хэрэв шаардлагатай бол дүр эсгэж чадна шүү гэлээ.

Гэвч би бүр ичимхий дүр ч эсгэж чадахаа байсан байлаа.

Гол шалгалт

Бүрэн дунд боловсролын гэрчилгээ, өмгөөлөгчийн эрх эсвэл диплом авах гэж шалгалт өгөх гэж байна гэж төсөөл дөө. Сувилагчийн, нягтлан бодогчийн, гүн ухааны докторын, тэр байтугай сүнс, хий үзэгдэл судлаачийн эрх авах шалгалтууд ч байдаг шүү дээ. Тэгвэл “өөртөө итгэлтэй хүн” гэсэн хэргэм цол авах шалгалт өгч яагаад болохгүй гэж? Энэ шалгалт хоёр хэсгээс бүрдэнэ. 1-рт, эхлээд ямар нэг тэнэг зүйл хийх хэрэгтэй. 2-рт, сургалтаа дүүргэснээ сүр жавхаатайгаар тэмдэглэх.

Өөртөө итгэлтэй болох 85-р алхам.

Өөртөө итгэлтэй байх” гэсэн гэрчилгээ авах шалгалт өг

Өөртөө итгэлтэй болох бүхий л алхамыг хийж гүйцэтгэсний дараа энэ амжилтаа тэмдэглэ.

Хүсэл мөрөөдлөө бүү хязгаарла. Ямар нэг ухаангүй, гэхдээ аюулгүй алхам хийж, та одоо ичимхий байхаа больсон гэдгээ батлаж, зөвхөн өөртөө бүрэн итгэлтэй хүний байдалтайгаар биеэ авч яв.

Дараа нь хамтран ажиллагсдынхаа хэн нэгний төрсөн өдөрт зориулсан баярыг ажил дээрээ зохион байгуул. Эсвэл хэн нэгнийг гэртээ урьж, аварга шалгаруулах тэмцээн үз. Ичимхий зангаа ялсан баяраа тэмдэглэж хундага өргөж байгааг тань хэн ч олж мэдэхгүй. Та сандраамтгай нэгнээс наргиж цэнгэх дуртай болж, ичимхий байснаа нээлттэй нэгэн болж хувирч байгаагийн баталгаа болгож дээрхийг хийж гүйцэтгэ.

Хэрэв таны аз таараагүй бол санаагаар бүү уна. Зүгээр л номынхоо эхний хэсэгт эргэн очоод өөртөө итгэлтэй болох хэдэн алхмыг давган хий. Тун удахгүй та ч гэсэн толгойдоо туулайн чих зүүж, магадгүй төгсөгчийн нөмрөг малгай өмсөх бий вий. Тун удахгүй та “Би эрх чөлөөтэй хүн. Надад одоо ичиж зовох зүйл үгүй” хэмээн сэтгэлээ онгойтол хашгирах болно. Мэдээж таныг хэн ч сонсохгүй-“өөртөө бүрэн итгэлтэй болсон “Би” хүнээс бусад нь шүү дээ. Тэр “Би” гэж хүн л энэ дэлхийн хамгийн чухал зүйл билээ.

Ичимхий зан минь баяртай!

Хавсралт А.

Черилийн захиа

Хүндэт Лейл.

Бидний яриа миний сэтгэлийг ихэд догдлуулав. Миний бие насан туршдаа ичимхий зантайгаа тэмцэж ирсэн, хорвоо ертөнц тэр чигтээ өөр бөмбөрийн хэмнэлд алхаж явахад ганцхан минийх өөр хэмнэлтэй мэт санагддаг байлаа. Нэг ангийнхан маань, хамтран ажиллагсад маань яагаад үй олон хүнтэй харьцаж, бие биенийдээ айлчлахад хамаг цагаа зарцуулах нь таалагддаг юм бол гэдгийг би ер ухаж ойлгож чадсангүй. Миний хувьд хоёр дотны найзтайгаа ойр дотно нөхцөл байдалд нухацтай сэдвээр ярилцах нь хангалттай байлаа. Эргэн тойрны бүх хүмүүс нэг ч хором бодолхийлэлгүй өөрийн санаа бодлыг чөлөөтэй илэрхийлж байхад би яагаад заавал хэл яригаа урьд чилан бодож нэг хэсэг хугацааг өнгөрүүлэх ёстой вэ гэдгийг би бодоод ч олохгүй юм. Тэр байтугай дотны найзууд маань намайг эхэндээ хүйтэн, их зантай мэт санагдсан гэж хэлж байсан. Гэвч бидний одоог хүртэл нөхөрлөж байгаагаас харвал тэд буруу бодож байснаа ойлгосон гэсэн үг үү? Би цаг ямагт л өөрийн чадвараараа гайхагдаж, шилдэг сурагчдын тоонд багтаж, дараа нь бизнесийн салбарт ч амжилт олсон. Хүмүүст надад таагүй санагддаг зүйл огтхон ч үгүй. Гэсэн ч энгийн нэгэн харилцаа миний хувьд маш төвөгтэй зүйл болж байна. Миний чухам юу болохгүй байна гэдгийг би олж мэдэхийг хүсч байна.

Хэдэн жилийн өмнө би өөрийгөө танин мэдэх үйл явцад хөл тавьсан. Харин одоо ичимхий байна гэдэг нь өвчин, харин дотоод дахь ертөнц бол түүний эх үүсвэр гэдгийг хэзээ хэзээнээс илүүтэйгээр сайн ойлгож байна. Тэгвэл нээлттэй, гадаад ертөнцдөө амьдрах явдал нь өвчин биш, харин ч эсрэгээрээ, гэхдээ тэдний ертөнцөд үүнийг дутагдалтай тал гэж үздэг.

Ажилдаа амжилт гаргахын тулд /миний ажил бол чухам гаднах ертөнцтэйгээ харилцах, би бүхэл өдөржингөө хүмүүстэй харьцдаг/ дотоод хүнтэйгээ ярих явдлыг даван туулахад туслах олон зүйлд суралцсан.

1. Миний бүх зүйл хэвийн. Надад хүмүүст санал болгох зүйл байгаа. Миний дотогшоогоо, нууцлаг байх нь юуг ч өөрчлөхгүй, өөрчилж ч чадахгүй. Гэхдээ би эргэн тойрныхонтойгоо илүү үр ашигтай харьцаж чадна.

2. Шаардлагатай тохиолдолд би илэн далангүй нэгэн болон хувирч сурсан. Хэн нэгэнтэй идэвхтэй харилцах, маш хүнд сэдвээр хэлэлцэх, зөрчилдөөнийг шийдвэрлэх явдал тул гарахад би ихэнхдээ урьдчилан тунгааж эсвэл бичиж боловсруулдаг.

3. Харьцаж буй хүмүүсээ үнэлж, зөвхөн нээлттэй хүмүүстэй харьцахдаа би өөрийгөө хэрхэн авч явах вэ гэдгийг сургуулилах хэрэгтэй болдог. Би шууд л илэн далангүй болно гэж хүлээх хэрэггүй. Харин би бусадтай илүү амжилттай харилцахын тулд би түүнд дасан зохицох хэрэгтэй.

4. “Нээлттэй зан чанарын булчинг” чангалах шаардлагатай бол дог нөхцөл байдлын талаар би

урьдчилж тунгаадаг. Тухайлбал, бусадтай харилцах илүү туршлага олж авахын тулд надад эвгүй байдаг тэр газар ажиллахыг дуртайяа зөвшөөрдөг. Буланд гараа хумхиад суухын оронд хурал дээр үг хэлэхийг өөрөөсөө шаарддаг.

5. Нээлттэй, өөртөө итгэлтэй хүмүүстэй албан бус яриа өрнүүлж байх үед биеэ барихгүй байхад тусалдаг зөвлөгөө, аргыг би байнга эрэлхийлдэг. Шаардлагатай үед би нууцлаг атлаа нээлттэй нэгэн болж хувирч чаддаг. Миний аз болоход яриаг голдуу нүүрэмгий хүмүүс удирддаг. Би хүмүүст сайн санаагаар ханддаг тул бусдыг сонсч байхдаа энэ хүнтэй ойр дотно танилцаж, нөхөрлөх хэрэгтэй юу гэдгийг эргэцүүлж байдаг. Хэрэв энэ хүнтэй би ярилцаагүй бол дээрх боломжийг алдах болно шүү дээ.

6. Маш хэцүү ч өөрийн хүүхдүүдийг нүүрэмгий, нээлттэй байхыг сургадаг. Үүний сацуугаар би тэднийг “дотогшоо” хү мүүс тэй, тухайлбал ээжтэйгээ харьцахдаа анхааралтай байж, “Ганцаардал бол амьдралд байж болох нэгэн хандлага” гэж үзэн хүндэтгэлтэй харилцахыг сургадаг.

Манай энд ирж бидэнтэй ажилласанд баярлалаа. Таны номыг уншсанаар би олон хэрэгцээтэй зүйлийг олж мэдсэн. Харин одоо ичимхий зангийн талаарх шинэ ном хэзээ бүтээгдэхийг тэсч ядан хүлээж байна.

ЧЕРИЛ МОСТРОМ

Хавсралт Б.

Өөрийгөө танин мэдэх зуун асуулт

1. Миний хувьд “Төгс харилцаа” гэж юу вэ?
2. Дараалалд зогсч байхдаа би юуны талаар илүү боддог вэ?
3. Өөрт байгаа ямар чанараар илүү бахархдаг вэ? Бас бахархмааргүй чанар танд бий юу?
4. Сугалаагаар мөнгө хожвол мөнгөө яаж зарцуулах вэ?
5. Хамгийн сүүлд юуны талаар би маргалдсан бэ? Яагаад? Миний өрсөлдөгч надад ямар ашигтай зүйл хэлсэн бэ?
6. Хүүхдүүдэд би яагаад хайртай байдаг вэ? Бас таалагддаггүй зүйл бий юу?
7. Миний бие бялдрын гол давуу тал юу вэ? Дутагдалтай тал юу вэ?
8. Ямар үйл ажиллагаа эсвэл буяны үйлс миний хувьд хамгийн чухал вэ?
9. Нэр төр гэж миний хувьд юу вэ? Би нэртэй хүн мөн үү?
10. Бурхан гэж миний ойлголтоор юу вэ?
11. “Амжилт” гэх үг миний хувьд хэр ач холбогдолтой вэ? Би амжилтад хүрч чадаж байгаа юу?
12. Эцэг, эх маань надад ямар нөлөө үзүүлсэн бэ? Мөн ах, эгч, бусад хамаатан садны хувьд?
13. Надад хэдхэн сарын амьдрах хугацаа үлдсэн бол үүнийг юунд зарцуулах вэ?
14. “Урлаг” гэх үг бүх хүмүүн төрөлхтөний хувьд ямар утгатай вэ? Миний хувьд?
15. Ихэнх хүмүүс заримдаа худал хэлэх тохиолдол гардаг гэж үнэн үү? Эсвэл дандаа худал хэлдэг үү?
16. Миний хамгийн сайн найз хэн бэ? Яагаад?
17. Би ямар хүн бэ? өглөөний өдрийн, оройны гэсэн ангиллын алинд нь хамаарагдах вэ? өдрийн аль нэг цаг хугацаа надад ямар санагддаг вэ?
18. Түүхэн ямар үед амьдрахсан гэж би хүсдэг вэ? Яагаад?
19. Үнэнч байх гэдэг нь миний хувьд ямар утгатай вэ? Би үнэнч хүн мөн үү?
20. Хүмүүн төрөлхтөн миний бодлоор хэрхэн зохион бүтээгдсэн бэ?

21. Дэлхий нийтийн хувьд манай улс орон хэр их ач холбогдолтой вэ?
22. өтөл насан дээрээ өөрийн амьдралыг ямар байна гэж би төсөөлдөг вэ?
23. Агаарын бохирдол, хөгжил дэвшилтэд би хэрхэн ханддаг вэ?
24. Эрхэлж байгаа ажлын маань чухам юу нь надад онцгой таалагддаг вэ? Таалагддаггүй зүйл нь юу вэ?
25. Хэрэв ямар нэг зүйл цуглуулахаар шийдвэл юу цуглуулах байсан вэ?
26. Нас барсаны дараа бидэнд юу тохиолддог вэ?
27. Дуртай кино, телевизийн нэвтрүүлэг минь юу вэ? Яагаад?
28. Хэрэв би одоо амьдарч байгаагаас өөр хотод амьдардаг байсан бол ямар газрыг сонгох вэ?
29. өнөө цагт хүрээлэн буй орчинд хийгдэж буй зүйлд би хэрхэн ханддаг вэ?
30. Миний бодлоор ихэнх хосууд ямар шалтгаанаар салж сарнидаг вэ?
31. Амьдралын үйл явдлыг урьдчилан тодорхойлж болох уу?
32. Ямар зүйл миний уурыг жинхэнээсээ хүргэдэг вэ? Яагаад?
33. Ирээдүйд компьютер болон интернэтийн үүрэг ач холбогдол ямар байна гэж би боддог вэ?
34. Манлайлагч хүний үндсэн шинж чанар юу вэ? Би манлайлагч байж чадах уу?
35. Миний дуртай ном юу вэ? Тус номын зохиогч нь хэн бэ? Чухам яагаад энэ номнууд миний хувьд үнэ цэнэтэй байдаг вэ?
36. Би том хот, эсвэл хөдөө орон нутгийн алинд нь амьдрахыг илүүд үздэг вэ? Яагаад?
37. өнгөрсөн болон өнөө үеийн түүхэнд нэрээ дуурсгасан ямар хүнийг би хамгаас илүү шүтэн биширдэг вэ?
38. өөрийн хувийн амьдралд би хэнийг илүү хүндлэн дээдэлдэг вэ?
39. өөрийн оюун санаа, дотоод сэтгэлийн байдалд би ямар дүгнэлт өгөх вэ? Би оюунлаг хүн мөн үү?
40. Миний дуртай 10 вэб сайт юу вэ? Яагаад?
41. Хүн төрөлхтөнд ашиг тустай бүтээгдэхүүн бий болгохын тулд амьтан дээр туршилт хийдэг явдалд би хэрхэн ханддаг вэ?

42. Хүүхэд ахуй цагтаа би аз жаргалтай байсан уу?
43. Хүний тархи юуг бүтээж чадах вэ?
44. Хэрэв ертөнцийн хаа нэгтээ очих тасалбар хожвол хаашаа явахыг илүүд үзэх вэ? Яагаад?
45. Хэрэв би алдар нэрээ дуурсгавал ямар салбарт байгаасай гэж хүсдэг вэ?
46. Гэр бүл, ажил, нийгэм эсвэл өөр ямар зүйл миний хувьд илүү чухал вэ?
47. Миний хамгийн дуртай хоол юу вэ? Хамгийн дургүй нь юу вэ? Би хоол сайн хийж чадах уу?
48. Миний дуртай дуу, дуучин, хамтлаг юу вэ? Яагаад?
49. Миний одоогийн нас юугаараа давуу талтай вэ? Бас дутагдалтай тал нь юу вэ?
50. Интернэтийн тусламжтайгаар хүмүүжсэн үе бусад үеийнх нээс хэр ялгаатай байх вэ?
51. Төрөлх хотын хамгийн нэртэй сонингийн талаар би ямар бодолтой явдаг вэ?
52. Өөрийн зан аашийн ямар гурван шинжийг би өөрчлөхийг хүсдэг вэ?
53. Би юунаас илүүтэйгээр эмээдэг вэ?
54. Гэрлэлтээс өмнө бэлгийн харьцаанд орох явдлыг би дэмждэг үү? Яагаад?
55. Аливаа нэг хүн худал ярьж байгаа эсэхийг би тодорхойлж чаддаг уу?
56. Би хэтэрхий удаан хойрго нэгэн биш биз? Хэрэв тийм бол ямар тохиолдолд, яагаад?
57. Бясалгалд би хэрхэн ханддаг вэ?
58. Хүүхэд хэвийн өсч хөгжихөд эцэг, эх хоёр хоёул байх шаардлагатай юу?
59. Би амьдралдаа туулж үзсэн ганцхан зүйлийг л өөрчлөх боломжтой бол тэр минь юу вэ?
60. Би зүүдэндээ юу үздэг вэ? Тэд ямар учир утгатай юм бол?
61. Эртний гүн ухаантнуудын ямар мэргэн үг өнөөгийн амьдралд шударгаар нийцдэг вэ?
62. Төгсөгчдийн сургуулийн уулзалтанд би хэрхэн ханддаг вэ?
63. Миний хувьд аливаа юманд хязгаарлалт хийж болохгүй гэсэн хориг бий юу? Хэрэв тийм бол би түүнийг өөрчлөх боломжтой юу?
64. Хөгжим миний амьдралд ямар үүрэг гүйцэтгэдэг вэ?

65. Зурагтын дэлгэцээр гардаг хүчирхийлэл болон бэлгийн харилцаанд би хэрхэн ханддаг вэ?
66. Муур, нохой, ер нь гэрийн тэжээмэл амьтдаас надад хамгийн их таалагддаг нь юу вэ?
67. Гэрлэлтэд би хэрхэн ханддаг вэ?
68. Би өөрийн гэрлэлтэнд хэрхэн ханддаг вэ? Хэрэв гэрлэсэн бол амжилттай байж чадсан уу? Гэрлэх бол оновчтой сонголт хийж чадах уу?
69. Би шашинд итгэдэг үү? Хэрэв тийм бол чухам юунд нь, яагаад?
70. Миний анхны ажил ямар байсан вэ? Миний хувьд хэр ач холбогдолтой байсан бэ?
71. Надад айдсын мэдрэхүй байдаг бил үү? Миний толгой байнга эргэдэг үү?
72. Энэ ертөнцийн хүн амын тоог хэзээ нэгэн цагт хязгаарлах хэрэгтэй гэж би боддог уу?
73. Үнэнч хайранд би итгэдэг үү?
74. Надад ганцхан эд зүйлийг өөртөө үлдээх хэрэгтэй бол юуг авч үлдэх байсан бэ? Яагаад?
75. Хүмүүс бүхэлдээ сайн уу, муу юу? Яагаад?
76. Зар сурталчилгааг хориглох хэрэгтэй юу? Яагаад?
77. Ямар спортоор хичээллэх нь надад таалагддаг вэ? Ямарыг нь үзэх дуртай вэ? Тэр төрлийн спортын юу нь таалагддаг вэ?
78. Телевиз, радиогоор цацагдаж буй мэдээнд би хэр итгэдэг вэ?
79. Дотоодын бүтээгдэхүүнийг дэмжихийн тулд гадаадаас бараа худалдан авахыг хязгаарладаг хууль бидэнд хэрэгтэй юу?
80. Улс төрийн сонгууль шударга явагддаг уу? Яагаад?
81. Хүмүүсийн дунд нийтлэг тархсан хоолны дэглэм үр ашигтай гэдэгт би итгэдэг үү?
82. Дэлхийд манлайлагч нараас би хэнийг илүү нөлөөтэй гэж би үздэг вэ?
83. Хэрэв гадаад хэл үзэх бол чухам ямар хэлийг сонгон суралцах вэ? Яагаад?
84. Мах идэх, цагаан хоолтон байх явдалд би хэрхэн ханддаг вэ?
85. Бусдад гай болохгүйн үүднээс өөрийгөө хорлодог, амиа егүүтгэдэг хүмүүст би хэрхэн ханддаг вэ?
86. Хүмүүс өвөг эцгээ мэдэх ёстой юу? Яагаад?

87. Телевизийн ямар нэвтрүүлэгт би дуртай вэ? Яагаад?
88. Юуны талаар бусадтай ярилцах нь надад таалагддаг вэ?
89. Эцэг эх маань аз жаргалтай байдаг уу?
90. Хойд нас бий гэдэгт би итгэдэг үү? Яагаад?
91. Үр хөндүүлэх явцад би хэрхэн ханддаг вэ?
92. Интернетийн сүлжээгээр хайраа олох явдалд би хэрхэн ханддаг вэ?
93. Манай орны боловсролын тогтолцоонд би хэрхэн ханддаг вэ? Яагаад?
94. Өөрийн гэр бүлийн гишүүдэд би хэрхэн ханддаг вэ?
95. Би аз жаргалтай юу? Яагаад?
96. Бэлгийн амьдралдаа би сэтгэл хангалуун байдаг уу? Яагаад?
97. Хэдэн настайдаа тэтгэвэрт гарах хэрэгтэй гэж боддог вэ? Хэдэн насандаа тэтгэвэрт гарахыг хүсдэг вэ?
98. Галт тэрэг, онгоц, автобус, машины алинаар аялахыг илүүд үздэг вэ?
99. Эцэг, эх, ах, эгч, гэр бүлийн хүн, сайн нөхөр, өөр хэн нэгнээс хэнд нь илүү хайртай, хайртай байсан бэ? Яагаад?
100. Би өөрийн хувийн амьдралд хэрхэн ханддаг вэ?

Харин одоо шинэ асуултууд жагсаан бичиж, дараа нь амьдралынхаа өдөрт тутам өөрт тавих асуултыг бодож ол.



Өөртөө итгэлгүй байдал нь бидний гол дайсан, хамаг гай зовлонгийн эх сурвалж болоод зогсохгүй амьдралдаа амсч буй тэр олон бүтэлгүйтлийн шалтгаан болж байдаг билээ. "Бусдыг өөртөө хэрхэн дурлуулах вэ?" зэрэг олон бестсэллер номыг зохиогч Лейл Лаундес өөрийн шинэ номондоо бидний гол дайсан болсон өөртөө итгэлгүй, унжийсан байдлыг хэрхэн ялан дийлэх талаар өгүүлэх болно. Амьдралд туршигдан батлагдсан найдвартай 85 арга, алхамыг ашиглаж сурснаар Та бүрэг ичимхий зангаа үгүй хийж, өөртөө итгэлтэй байдлыг бий болгох юм. Ингэснээр Та өөрийн үй олон авъяас чадвар, боломжуудыг нээн бусдад таниулж, өөрт буй шавхагдашгүй эрч хүчээ бүрэн дүүрэн ашиглах чадвартай болно.

Та бүрэг ичимхий зангаасаа ангижирч амжаагүй бол бусад хүмүүстэй хэрхэн харьцах ёстойгоо энэ номноос олж уншина. Мөн хулчгар, аймхай зантайгаасаа болж минчийж улайн, хөлөрч, яарч сандраад байвал хэрхэх ёстойг олж мэднэ. Түүнчлэн ичимхий бүрэг зангаасаа ангижрах өөрийн гэсэн хөтөлбөрийг боловсруулах боломжтой юм. Ичимхий зангаасаа бүрмөсөн хагацахын тулд дагаж мөрдөх ёстой гол үндсэн зарчмуудыг тайлж мэднэ.

Ингээд урагшаа!

Table of Contents

[Ичимхий зан минь баяртай](#)

[Өмнөх үг](#)

[Нэгдүгээр хэсэг. Ичимтгий зангаа гээгээгүй бол бусадтай хэрхэн харьцах вэ?](#)

[Хоёрдугаар хэсэг. Хүмүүс хэрэг дээрээ таны талаар юу боддог вэ?](#)

[Гуравдугаар хэсэг. Гурван нүүдлээр үйлдлээ төлөвлөх нь](#)

[Дөрөвдүгээр хэсэг. Өөртөө итгэлтэй болох долоон алхам](#)

[Тавдугаар хэсэг. Өөртөө итгэлтэй болгох гайхамшгийг бүтээгч дөрвөн алхам](#)

[Зургаадугаар хэсэг. Мөнхийн зовлонтнуудад өгөх зөвлөгөө: амьдралаа шинээр эхлэгтүн](#)

[Долоодугаар хэсэг. Үдэшлэг болон тамтай бусад орчин](#)

[Наймдугаар хэсэг. Нэрэлхэлгүй чалч](#)

[Есдүгээр хэсэг. Ичингүйрэлтэй тэмцэх шалгагдсан найман арга](#)

[Аравдугаар хэсэг. Секс болон ганцаардмал ичимхийнүүд](#)

[Арваннэгдүгээр хэсэг. Бусдыг тамлагч эцэг, эхчүүд болон ичимхий хүмүүст буюу](#)

[Арван хоёрдугаар хэсэг. Өөрийгөө хэрхэн танин мэдэж, бусдаар хайрлуулж, өөртөө итгэлтэй болох вэ?](#)

[Хавсралт А.](#)

[Хавсралт Б.](#)