

**МАШ ҮР
БҮТЭЭЛЧ
ХҮНИЙ
БАРИМТЛАХ 7**

Mr.Orgil

МАШ ҮР БҮТЭЭЛЧ ХҮНИЙ БАРИМТЛАХ 7 ЗАРЧИМ

ТЭМДЭГЛЭЛ...

Зорилготой үр бүтээлтэй амьдрахын тулд хүн ямар зан чанарыг хэвшил болгох хэрэгтэйг **Dr. Covey** -гийн бичсэн *Маш үр бүтээлч хүний баримтлах 7 зарчим* номноос та суралцаж болно.

Бидний зан чанар гэдэг бол ерөнхийдөө бидний өдөр тутмын дадал зуршлын цуглуулга юм. Дадал зуршил нь мэдлэг, ур чадвар, хүсэл гэсэн 3 зүйлээс бүрдэнэ. Мэдлэг бидний юу хийхийг, ур чадвар яаж хийхийг, хүсэл нь хүссэн зүйлээ ажил хэрэг болгох тэмүүллийг өгч байдаг.

Амьдралын явцдаа хүн болгон бусдаас хамааралтай үе, бие даасан үе, тэгээд бие биенээсээ хамаарсан үеийг туулан өнгөрүүлнэ. Dr.Covey-н бичсэнээр хүн яаж бусдаас хамаарсан үеээсээ гарч бие даасан хүн болоход туслах 3 зарчмыг эхлээд танилцуулъя.

1. Санаачлагатай байх.

Амьдралд чи ямар сонголт хийхээс чиний амьдрал ямар байх нь шалтгаална. Өдөр тутамдаа чи сонголт хийнэ. Аз жаргалтай байх уу эсвэл гунигтай байх уу? Амжилттай байх уу эсвэл бүтэлгүй байх уу? Зоригтой байх уу эсвэл айж суух уу? гээд өдөр тутам, цаг минут тутам чи сонголттой тулгарна. Тэгэхээр тэр сонголт бүр чамд шинэ боломж олгож байна гэсэн үг. Тэгэхээр энэ санаачлагатай байна гэдэг эхний зарчим бол өөрийн амьдралд оногдох үүрэг хариуцлагыг хэн нэгэнд нялзаалгүй өөрийн нуруун дээр авна гэсэн зарчим юм. Өөрийн гэр бүл, ажил, найз нөхдийн хүрээндээ хийж чадах зүйлээ хийж өөрчилмөөр байгаа нөхцөл байдлыг эерэгээр өөрчилдөг байх хэрэгтэй. Би чадна, хийнэ, болгоно гэсэн зан чанар чиний үр бүтээлч байхын эхлэл болно.

2. Үр дүн нь юу байх вэ гэсэн бодолтойгоор эхэл.

Чи амьдралд хэн баймаар байна? Ямар амжилтанд хүрмээр байна? Чи өнөөдөр хүсэн мөрөөдөж байсан зүйлээ хийж байна уу гээд өөрөөсөө асуу. Өөрийгөө хуурах хэрэггүй, өөртөө үнэнч бай. Тэгэхээр 2 дахь зарчим бол чиний мөрөөдөлд тулгуурласан зарчим юм. Хүн болгон амьдралдаа зорилготой байх хэрэгтэй. Эхлээд тэрийгээ мөрөөдөнө. Тэгээд байнга тэр зорилгодоо хүрэх замынхаа хаана явж буйгаа цэгнэх хэрэгтэй. Тэгэхдээ үр дүн нь юу байх вэ гэдэгээ эхлээд сайтар тодорхойл. Чиний зүрх сэтгэл яг юуг хүсээд байна вэ? Тэрхүү чин хүсэл илэрхийлэл чинь байгууллага төдийгүй хувь хүн өрх гэр бүлийн тавьсан зорилгод тусгагдсан байх хэрэгтэй.

3. Хамгийн түрүүнд хамгийн чухал зүйлс

Бодсон бүхнээ хийх чамд цаг зав байхгүй болохоор энэ удаа урдахь 2 зарчмаа дахиад эргэн харъя. 1 дэхь зарчмын дагуу чи сонголтоо хийнэ, асуудлийг, үүрэг хариуцлагыг гартаа авна. 2 дахь зарчмын дагуу юу хийхээ бодно, мөрөөднө. Олон сайхан санаа төрөөд байдаг, үүрэг хариуцлагын амт ч амтагдаад байдаг гэтэл энэ олон салаа замын альнаар нь явах вэ таминь ээ гэдэг чинь одоо болно гэсэн үг. Энд чиний асуудлыг яаж шийдэх менежментийн авьяас чадвар хэрэг болно. Чиний зүрх сэтгэл хүсээд тэмүүлээд байгаа тэр зорилгодоо хүрэхэд аль ажил ямар үүрэгтэй вэ гээд хамгийн чухал асуудлаа тодорхойлно. Чухал биш гэж үзсэн

зүйлдээ цаг хугацаа нөөц бололцогоо бүү самгардуул. Тэгэхдээ гэр бүл хувь хүний харьцаанд бол жижиг зүйлээс ч асуудал шалтгаалах үе бий гэдгийг мартуузай.

Дээрхи 3 зарчим бол хүний бие даан үр бүтээлч байхад нөлөөлөх гол зарчмууд. Гэхдээ бид нийгэмд хамт олон дунд амьдралынхаа ихэнх цагаа өнгөрөөдөг. Өөрөөр хэлбэл бид ихэнхдээ нэг нь нөгөөгөөсөө, бие биенээсээ хамааралтай байдаг тул дараахь 4 зарчим нэг нөгөөгөөсөө хамааралтай тэр орчинд хүн яаж үр дүнтэй байх вэ гэдэгт хариулт өгнө.

4. Хожил 2 тийшээ

Хүн хожлыг зөвхөн өөртөө л аваад байвал амьдрал утгагүй биз дээ? Ямар ч асуудлыг аль аль талдаа өгөөжтэй шийдэж сурсанаар хүн ажил амьдралаа үр бүтээлчээр авч явж чаддаг. Асуудлыг хожил 2 тийшээ гэж хардаг хүн асуудалд хандах тогтсон 3 чухал зан чанарыг эзэмшдэг.

1. Өндөр ёс суртахуунтай, зарчимч, шударга

2. Эрийн цээнд хүрч зан чанар төлөвшсөн, бусдыг ойлгох чадвартай

3. Элбэг дэлбэг сэтгэж чаддаг, өөрөөр хэлбэл бялууг ганцаараа идэх гээд дайраад байдаггүй

Нэг тал хожлыг авахгүй хожил 2 тийшээ гэж асуудалд хандаж сурсан хүнтэй өөр хүмүүс хамтран ажиллах дуртай байдаг.

5. Бусдыг ойлгохыг урьтал болго

Хүний амьдралд хүнтэй зөв харьцаж чаддаг байна гэдэг маш чухал. Бичиж уншиж сурах гэж хүн маш их хугацаа зарцуулдаг, гэтэл хүнийг сонсож сурах гэж ер нь хичээж оролдож үзсэн үү? Энэ 5 дахь зарчим бол хүнийг чин сэтгэлээсээ сонсож сур гэсэн зарчим. Хүн өөрийгөө ойлгуулахыг урьтал болгодог, гэтэл амжилтанд хүрэх энгийн арга бол хүнийг үгээ хэлж дуустал нь сайхан сонсож чаддаг байх юм шүү дээ.

6. Хамтын хүчин чармайлт

Нэг толгойноос 2 толгой илүү ажиллах нь ойлгомжтой биз дээ. Бие биенийхээ мэдлэг чадвар дээр тулгуурлан хамт олноороо амжилт гаргана. Гэхдээ энэ удаа дээрхи 2 зарчим дээрээ тулгуурлан бүгдээрээ хожих арга замыг сонгож бие биенээ ойлгож дэмжиж байж амжилтанд хүрч байгууллага хүрсэн зорилтондоо хүрнэ.

7. Хөрөөгөө хурцал.

Чи хамгийн нандин зүйл болох биеээ хайрлаж сурсанаар амжилтанд хүрнэ. **Биеэ эрүүл, оюун ухаанаа хурц, зүрх сэтгэлээ амар тайван байлгаж сурваас та өөрөө амжилтанд хүрч чадна.** Биеэ эрүүл байлгахын тулд тогтмол дасгал хийж, эрүүл хүнс хэрэглэж, бас амарч чаддаг байвал тустай. Оюун ухаанаа хүрцлахын тулд харин тогтмол уншиж, бичиж, мөн сурсан зүйлээ бусадтай хуваалцдаг байвал зүйтэй. Сэтгэл санаагаа сайхан байлгахын тулд байгаль цэвэр агаарт явж, бясалгал хийж, хөгжим сонсож, бусдад тусалж болно. Бас найз нөхдийн хүрээ таны сэтгэл санааны байдалд их нөлөөтэйг анхаарч зөв зуршилтай сайхан сэтгэлтэй хүмүүсээр хүрээгээ тэлж байгаарай.

Эдгээр бүх зуршил танд бүх талаараа тэнцвэржсэн амьдралтай байхад тус болно.

Дээрхи зарчмуудыг мөрдлөг болгон дагахын чацуу, шинээр гарч ирэх сорилт бүрийг бие сэтгэл, оюун ухаан, санаа бодлоороо даван туулж амжилттай амьдарч чадах уу гэдэг таны өөрийгээ хэрхэн хурцалж, боловсруулж чадаж буйгаас ихээхэн хамааралтайг санаж байх нь зүйтэй. Тэгээд ер нь хүний хүсэл тэмүүлэл, мэдлэг боловсрол, чадвараас их зүйл хамаардаг шүү дээ.

Та амжилтанд хүрмээр байна уу? Тэгвэл дээрхи зарчмуудыг дахин дахин уншаарай!

Time сэтгүүлийн тодорхойлсон хамгийн нөлөө бүхий 25 Америкчуудын нэг Dr. Covey -гийн бичсэн Маш үр бүтээлч хүний баримлал 7 зарчим ном нь одоогоор дэлхийн 38 орны хэл дээр орчуулагдан 20 сая хувь зарагдаад байна.

Их мөрөн дөлгөөн эрдэмт хүн даруугийн жишээ болсон Dr. Covey багшийн бичсэн Маш үр бүтээлч хүний баримтлах 7 зарчим номын гол утга санааг товчлон тольлууллаа.