



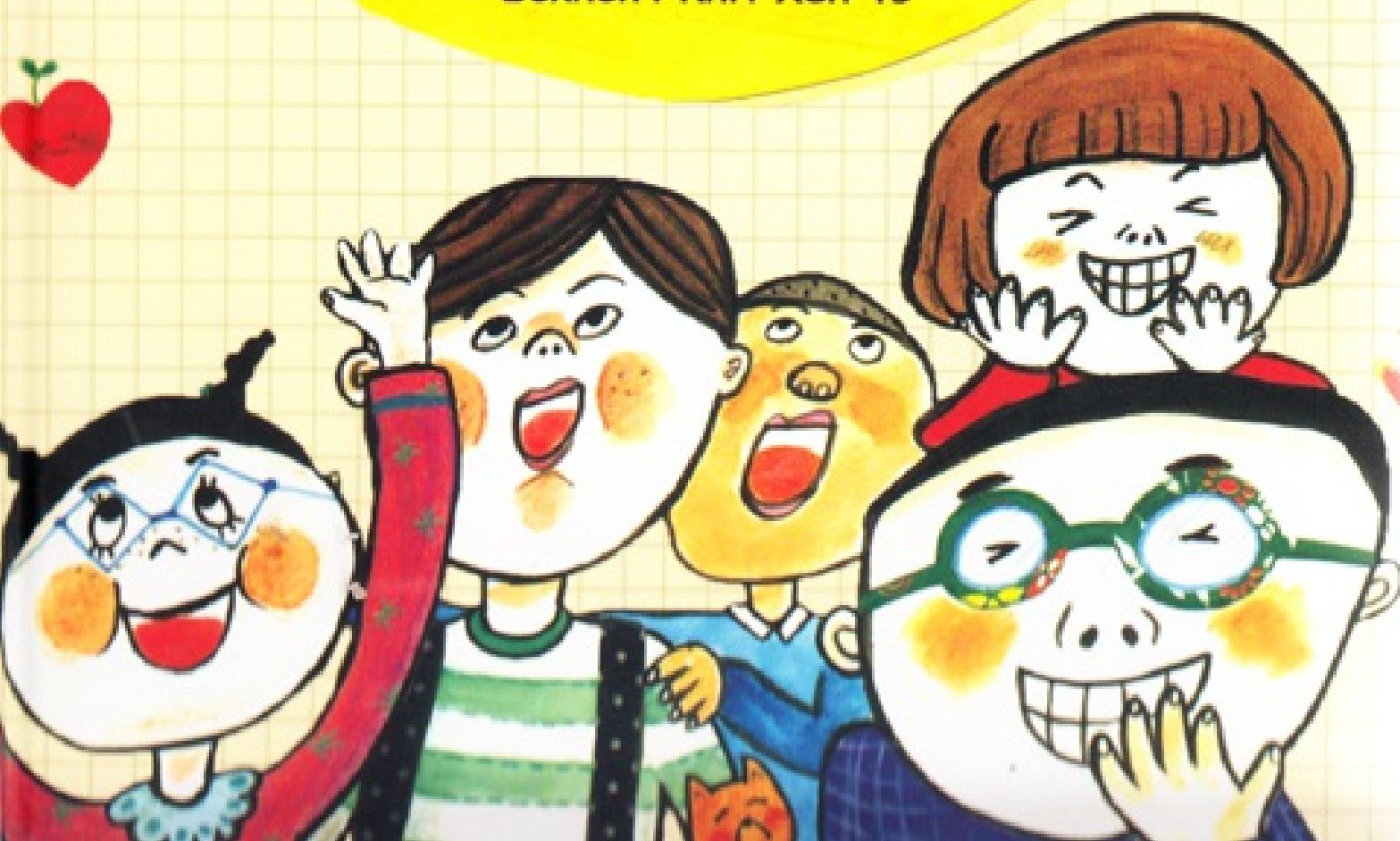
Хүүхдийн хөгжилд зориулав



# Өөдрөг үзлийн үр



Зохиолч Ким Хён Тэ



Өөдрөг үзлийн үр  
Зохиолч: Ким Хён Тэ  
Редактор: Д.Мягмарсүрэн  
Орчуулсан: Ч.Өлзийжаргал

ISBN: 978-99962-4-125-3

© 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](http://www.bookstore.mn)

## ОРШИЛ

### Зүрх сэтгэлдээ өөдрөг үзлийн үрийг суулгацгаая

#### Хүүхдүүдээ энэ хүн хэн бэ?

Түүний аав хар арьстай, харин ээж нь цагаан арьстан байв. Харин тэрээр хар арьстай болон төржээ. Тэр хүү хар арьстайгаас болж хүүхдүүдийн доог тохуу болон, арьс өнгөөр ялгаварлан гадуурхагдаж өсчээ. Багад нь эцэг эх нь салсан учир тэр хамаатан садныхаараа амьдардаг байв. 6 наснаас 10 нас хүртлээ огт танихгүй улс болох Индонез улсад амьдарч байжээ.

Түүний бага насанд инээхээсээ илүүтэй уйлах өдрүүд нь олон байсан ч, тэрээр хэзээ ч хэн нэгнийг үзэн ядах, гүн гүнзгий цөхрөл, гутралд орж байсангүй. Үргэлж л өөдрөг байж, хүсэл мөрөөдөлдөө хөтлөгдөн маргаашийн зүг харж амьдардаг байсан. Тэрээр өөрийн хүсэл мөрөөдлийн төлөө тасралтгүй хичээж зүтгэсэн бөгөөд тэрхүү хүсэл мөрөөдөлдөө хүрж чадсан юм. Энэ хүн хэн бэ?

Тиймээ, энэ хүн бол Америкийн Нэгдсэн Улсын анхны хар арьстай ерөнхийлөгч Барак Обама юм.

Хэрэв Обама өөрт тохиолдсон золгүй, хүнд хэцүү байдалдаа гомдоллож, гутарсан бол өнөөдөр дэлхийн хамгийн хүчирхэг гүрний ерөнхийлөгч болох байсан болов уу? Түүний энэ байр сууринд хүрч чадсан нь зөвхөн түүний 'Өөдрөг үзлийн хүч' байсан юм.

Хүн бүрийн амьдралд таагүй явдлууд тохиолддог.

Харин тийм үед амархан цөхөрч, зүрх зоригоо мохоож болохгүй. "Яагаад би ийм байна вэ?" гэсэн гутранги, сөрөг бодолтой байж болохгүй. Сөрөг, гутранги бодол тээсэн хүн хэзээ ч илүү сайхан ирээдүйг найдаж хүлээх хэрэггүй,

"Энэ зэргийн юмыг би хийж чадна!", "Хичнээн хэцүү байсан ч шантрахгүй!"

Үргэлж ийм сэтгэлтэй, хийж чадна гэсэн итгэлтэй байж, хүнд хэцүү байдл ыг зоригтойгоор даван туулаарай. Тэгэх юм бол юуг ч хийж чадах бөгөөд одоогийнхоосоо хамаагүй илүү аз жаргалтай болох болно.

Энэ ном та бүхэнд өөрийн тань үнэ цэнийг унагаж байдаг сөрөг, гутранги бодлоос салж, хүсэл мөрөөдөлдөө хүрч чадах өөдрөг үзэлтэй байхыг зөвлөх болно.

Сайн үр хожмын өдөр сайн жимс ургуулдаг шиг та бүхэн зүрх сэтгэлдээ энэ номонд гарч буй '28 өөдрөг үр'-ийг гүн гүнзгий тарьж суулгах хэрэгтэй. Тэгээд түүнийгээ бүхэл амьдралынхаа туршид хэрэгжүүлээрэй. Тэгвэл хожмын нэг өдөр маш сайхан, амтлаг жимсийг түүж авах нь гарцаагүй.

Энэ номыг уншиж байхдаа, ингэхэд би өөдрөг хүн мөн үү гэдгээ дахин нэг удаа дүгнэж үзээсэй гэж хүсэж байна. Нэг өдөр ч гэсэн амьдралыг өөдрөгөөр харсан өдөр байгаасай гэж

хүсье.

2009 он. Ким Хён Тэ

# БҮЛЭГ 1: МӨРӨӨДЛИЙГ БИЕЛҮҮЛДЭГ ӨӨДРӨГ ҮЗЛИЙН ҮР

## Нэг: Мөрөөдөл

### Чин сэтгэлээсээ хүсвэл гарцаагүй биелнэ!

Та нар ямар мөрөөдөлтэй вэ? Аль хэдийн мөрөөдөлтэй болоод өөрийнхөө ирээдүйг төсөөлөн бодож байгаа хүүхдүүд ч байгаа, магадгүй хараахан мөрөөдлийнхөө талаар тодорхой бодож үзээгүй хүүхдүүд ч байгаа байх.

"Би мундаг хөл бөмбөгийн тамирчин болно."

"Би гоё балетчин болохыг хүсч байна."

"Мөрөөдөл өө? Сайн мэдэхгүй байна..... "

"Надад тийм болмоор байна гэж мөрөөддөг зүйл байхгүй."

Хэрвээ та нар одоохондоо мөрөөдөл гэж онцлох зүйлгүй байгаа бол түүний шалтгаан нь юу вэ? Мөрөөдөл байнга өөрчлөгддөг болохоор уу? Хүсч буй зүйлийнхээ талаар сайн мэдэхгүй байгаа болохооруу? Мөрөөдөлдөө хүрэхийн тулд илүү их сурах хэрэгтэй болоод тэр үү? Эсвэл зүгээр л өдөр бүр хичээнгүй амьдраад байх юм бол аяндаа мөрөөдөл биелэнэ гэж бодоод тэр үү? Энэ бүлэгт мөрөөдлөө ганц ч мөч орхиж байгаагүй хүний тухай түүхийг өгүүлнэ.

Марзан дүр төрх, үйл хөдлөлөөрөө олны хайр хүндэтгэлийг хүлээж чадсан Английн кино жүжигчин төдийгүй кино найруулагч Чарли Чаплин багын мөрөөдлөө биелүүлсэн хүн юм. Гэхдээ Чаплины бага нас тийм ч сайхан өнгөрөөгүй юм.

"Чарли, яваад архи аваад ир! Хурдал!"

"....."

"Хөөе золиг минь, Аавынхаа үгийг сонсохгүй байна уу? Хурдан яваад архи аваад ир!"

"За, ойлголоо."

Чаплины аав архинд дуртай, гэр бүлээ хайхардаггүй нэгэн байв. Тийм асуудлаар ээжтэй нь байнга хэрэлдэж муудалцдаг байв. Гэтэл ээж нь хүнд өвчин тусч, тэдний гэр бүл улам хүнд байдалд оров.

Бяцхан Чаплин өдөржин юу ч идэхгүй гудамжаар хэсдэг байжээ. Гэдэс нь маш их өлсдөг учраас яах ч аргагүй хажуугаар өнгөрч буй хүмүүсээс гуйлга гуйдаг байв.



"Ганц зоос өгөөч. Гэдэс өлсөөд байна."

"Цаашаа зайл! Азгүй амьтан..... "

"Надад мөнгө өгч туслаач. Өдөржингөө юу ч идээгүй. Гуйж байна. Туслаач..... "

"Заваан амьтан! Цаашаа зайл!"

Туйж байна. Ганц зоос л өгч туслаач. Гэдэс маш их өлсөж байгаа болохоор л гуйж байна."

Заримдаа аз таарч сайхан сэтгэлтэй нэгэнтэй таарч тусламж авч чаддаг байв.

"Ийм жаахан хүүхэд гудамжинд ингэж ч явах гэж.....

"За май, энэ мөнгөөр ямар нэгэн юм аваад ид."

"Баярлалаа. Үнэхээр их баярлалаа."

Чаплин ганц зүсэм талхаар өлссөн гэдсээ дүүргэдэг байв.

Иймэрхүү маягаар хүнд хэцүү өдрүүдийг арай ядан амь зуун өнгөрөөдөг байсан. Гэвч Чаплин өөрийгөө хэзээ ч аз жаргалгүй байна гэж бодож байгаагүй. Ганц ч удаа шүү. Түүнд хэзээ ч өөрчлөгдөхгүй мөрөөдөл байсан учраас тэр. Тэрээр толинд харан инээгээд өөртөө ингэж хэлдэг байв.

"Хөөе, найзаа! Чи гарцаагүй хамгийн шилдэг жүжигчин болох болно. Чи заавал тэр мөрөөдлөө биелүүлж чадна."

17 нас хүрээд Чаплин 'Фред Карно' гэдэг театрт ажилд оров. Эхэндээ шууд л жүжигчин болж, тайзан дээр гараагүй ч тоглолтын талбайг цэвэрлэн, гар хөлийн үзүүрт зарагддаг байв.

"Чарли, миний хувцсыг аваад ир."

"За, ойлголоо." "Чарли, ус асгарсан юм уу тайз гулгаад байна. Алчуураар арчаадах."

"За, тэгье."

Чаплин өдөржин ийш тийш зарагдаж, бүхий л хар бор ажлыг хийх гэж их завгүй байдаг байсан. Гэхдээ сэтгэл санаа нь үнэхээр сайхан өөдрөг, баяр хөөртэй байдаг байв. Тэрээр мөрөөдөл рүүгээ нэг нэг алхмаар ойртож байна гэдэгтээ итгэж байсан юм.

'Хэдийгээр одоо тайзан дээр гарч чадахгүй байгаа ч хэзээ нэг өдөр би заавал тайзан дээр гарах болно. Харж л байгаарай. Жүжиг төдийгүй кинонд ч тоглох болно. Энэ дэлхийд хамгийн их хайр хүндлэлийг хүлээсэн кино жүжигчин болно, гоё гоё кинонуудыг ч хийх болно.'

Тэрээр мөрөөдөлтэй байсан болохоор ямар ч хүнд ажил байсан бүгдийг нь хийж даван туулж байсан. Тэгээд чин сэтгэлээсээ хүсэх юм бол биелдэг гэдэг үг шиг эцсийн эцэст олон кинонд тоглож дэлхийд алдартай кино жүжигчин болсон юм.

Чарли Чаплин 165 см өндөртэй, эрэгтэй жүжигчин гэхэд намхан талдаа байсан ч ядуу зүдүү, гадуурхагдсан хүмүүсийн зовлонг ойлгож тийм хүмүүсийн дүрд тоглосоор түүний жүжиглэлт бусдаас илүү гэрэл гэгээтэй байсан юм. Ядуу зүдүү, хүчгүй сул дорой хүмүүст үргэлж анхаарлаа хандуулж, тэдний амьдралын уйтгар гуниг, баяр баясгаланг тусган харуулсан жүжиг болон киног хийдэг байв. Чаплины хувьд ядуу хүмүүс гэр бүл нь байсан төдийгүй найз нөхөд нь байв. Тэрээр энэхүү гавьяатай үйлсээрээ Английн Хатан Хаанаас хөлөг баатрын хэргэм шагнал авсан юм.

Хүн тодорхой мөрөөдөлтэй байвал ямар ч хүнд зовлон бэрхшээлийг даван туулж чаддаг. Эсрэгээрээ тодорхой хүсэл мөрөөдөлгүй бол зовлон бэрхшээл бодит байдлаасаа хэд дахин илүү хэцүү мэт санагдаж, шантарч цөхрөх нь амархан байдаг. Тиймээс өөрийн гэсэн мөрөөдөлтэй болоорой.

Мөрөөдлөө тодорхойл сон хүүхэд бол тэр мөрөөдлөө биелүүлэхийн төлөө алхам алхмаар урагшилж хичээхэд л болно. Мөн хараахан мөрөөдлөө тодорхойлоогүй байгаа хүүхэд байгаа бол нэг өдрийн өмнө ч гэсэн хурдхан мөрөөдлөө тодорхой болгоорой. Мөрөөдөлтэй байх, мөрөөдөлгүй байх гэдэг асар их ялгаатай.

Мэдээж мөрөөдлөө тодорхой болголоо гээд хүн бүхэн түүнийгээ биелүүлж чаддаггүй. Тэгвэл, яавал мөрөөдлөө биел үүлж чадах вэ? Зөвхөн мөрөөдөл рүүгээ чиглэн тасралтгүй хичээл зүтгэл гаргах хэрэгтэй.

Бага ангид байхдаа их сахилгагүй, муу сурдаг байсан Эдисон хамгийн шилдэг зохион бүтээгч болно гэсэн мөрөөдөлтэй байсан ба тэр мөрөөдлөө биелүүлэхийн тулд тасралтгүй хичээсэн учраас дэлхийн хамгийн шилдэг зохион бүтээгч болж чадсан тэрээр зохион бүтээгчдийн хаан билээ.

Та нар өнөө шөнө өөрийн хүсэл мөрөөдлийн тухай эрэгцүүлэн бодоод, тэр мөрөөдлөө биелүүлэхийн тулд юуг хийх ёстой гэдгийг бодоорой. Тэгээд ирээдүйд хүсэл мөрөөдлөө биелүүлж чадсан аугаа хүн болохыг хүсье.



## **Ногоон нахиа нахиалуулцгаая**

"Хорвоо ертөнцийг харж чадахгүй байгаа хараагүй хүнээс ч илүү аз жаргалгүй нэгэн бол хүсэл мөрөөдөлгүй хүн юм." гэж Хелэн Келлер хэлсэн байдаг. Тиймээс мөрөөдөл гэдэг үнэхээр үнэ цэнэтэй зүйл юм. Мөрөөдлөө биелүүлэхэд тус болох таван арга замыг энд дурдъя. Энэ таван аргыг сэтгэлийнхээ гүнд сийлээд, түүнийгээ үйлдэл болгон хэрэгжүүлээрэй.

### **Мөрөөдлөө биелүүлэх 5 арга зам**

1. Мөрөөдлийнхөө үрийг сэтгэлдээ суулгаарай.
2. Мөрөөдлийнхөө үрийг өдөр бүр харж, сайтар услаж тордон ургуулаарай.
3. Суут ухаантнаас илүүтэй, их дасгал сургуулилт хийж илүү мундаг болоорой.
4. Цөхрөл болон алдааны гүнзгий нүхийг тойрч гараад өөдрөг үзлийн шатан дээр зогс
5. Шуурга болсон ч хүсэл I мөрөөдлийнхөө оосороос хэзээ ч бүү тавь.

Эдгээр нь тийм амархан биелүүлэх зүйл биш ч та бүхэн гарцаагүй биелүүлж чадна. Өөрийн үгээр мөрөөдлөө бичээд ханандаа наан, өдөр бүр нэг удаа чанга дуугаар уншиж байгаарай. "Би чадна" гэж бодоод баяр хөөртэйгөөр дахин дахин оролдоод үзээрэй!

## Хоёр: Тууштай чанар

### Тэсвэр тэвчээртэй хүн л үр жимс хураадаг!

"Ёох ёох, би цаашаа явж чадахгүй нь ээ." "Жаахан л тэвччих. Одоо жаахан л явах юм бол оройд нь хүрлээ."

"Бүр амьсгаадаад хөл өвдөөд байна. Одоо больё."

"Жаахан л тэсчих. Чи чадна!."

"Ёоо~. Ааваа, чадахгүй нь ээ."

Та нар аавтайгаа ууланд гарч байсан удаатай юу? Уулын орой хүртэл гарах үнэхээр хэцүү. Хамаг бие хөлөрч, хоолой хатан хөл өвдөж бүр чичирдэг. Уулын оройд бараг гарж байхад цааш явж чадахгүй цөхөрч орхисон удаа ч байгаа байх. Мэдээж юу ч бодох сөхөөгүй хэцүү байдаг учраас хэд хэдэн удаа дундаас нь буцахыг хүсдэг.

"Буцаад буухаас цааш яагаад ийм хэцүү замаар өөдөө явах хэрэгтэй гэж? Зүгээр л уулнаас буугаад сүүдэрт амарч мөхөөлдөс иддэг ч юм бил үү?"

Ийм бодол төрдөггүй гэж үү?

Нэгэн улсад алт олохын төлөө хэсэг хүмүүс олон газраар хэрэн хэсэж байлаа. Нэг өдөр тэд нэгэн жижиг цөөрмийн хажууд түр зогсчээ. Нэг эр хашгирав:

"Бидний хайж буй газар мөн байна! Газрын зураг

дээр энэ цөөрмийн ойролцоо гарцаагүй алт байгаа гэж тэмдэглэсэн байна!"

Гэтэл хүмүүс гүйлдэн ирж цөөрмийн эргэн тойрныг хүрзээр" хичээнгүйлэн ухааж эхлэв. "Нэг хоёр!, нэг хоёр!"

Хөлсөө дуслуулан байж амралтгүй хүрзэдсээр л байв. Алтыг эхэлж олсон хүн эзэн нь болж дийлэнх алтыг авдаг учраас тэр.

Ингээд бараг 2 цаг гаруй болоход. Аажмаар хүмүүс туйлдаж эхлэв. Нэг хоёроороо эргэлзэж эхэлсэн хэдий ч дахин 30 минут ухав. Гэвч урьдын адил алт гарч ирэхгүй л байлаа.

"Ёох~. Ингэхэд алт хаана байна аа!"

"Харин тийм ээ. Их л ухлаа, алт байтугай шар чулуу ч харагдахгүй байна!"

"Ингэж байгаад бид нар өөрсдөө сульдаж унах нь байна!"

"Энэ газар алт байхгүй нь тодорхой!"

"Одоо больцгооё."

Хүмүүс бүгд ам амандаа үглэн хүрээ газар хаяцгаав. Эцэст нь газар ухахаа больж буцацгаав.

"Энд ч бас биш байна. За тэгвэл, бүгдээрээ өөр газар руу явцгаая."

"Тэгье. Энэ газар алт байхгүй юм байна. Ухаад байхад олдохгүй байгаа биз дээ."

Бүгд шантран тэр газраас явцгаав.

Нэг жилийн дараа нэгэн залуу худалдаачин жижиг цөөрмийн хажуугаар өнгөрөн явж байгаад гүн нүх ухсан байхыг хараад гайхан тэнд зогсов. "Яагаад ийм газар нүх байгаа юм бол?"



Худалдаачин нүх рүү тонгойн юу байгаа юм бол хэмээн сонирхон харав. "Хүүе? Хүрз биш үү?"

Худалдаачин юу ч бодолгүй зүгээр л зэвэрсэн хүрзээр газрыг ухаж эхлэв. 5 минут орчим ухаж байтал хүрзний үзүүрт нэг хатуу юм мэдрэгдлээ.

"Юу байдаг билээ?"

Худалдаачин гайхаж үргэлжлүүлэн газрыг ухав. Тэр үед, нэг юм гялалзаж нүдэнд нь тусав.

"Энэ чинь?! Алт байна шүү дээ!"

Худалдаачин ихэд гайхжээ. Тэр газарт асар их хэмжээний алт булсан байлаа.



1 жилийн өмнө энэ газар ирээд газар ухаж байсан хүмүүс ердөө 5 минут л тэсж үргэлжлүүлэн ухсан бол асар их алт олж баян болох байсан ч, тавхан минут л тэвчээгүйгээс болоод алт өөр хүнийх болж орхисон нь тэр.

Тууштай байдал нь гайхамшигтай хүчтэй байдаг. Тууштай байдал нь хүнд хэцүү нөхцөл байдлыг сайн тал руу нь эргүүлж, мөрөөдлийг биелүүлж аз жаргал авчирдаг. Та бүхэн ч бас ямар нэг зүйлийг хийж эхэлсэн л бол хичнээн хэцүү байсан ч дундаас нь орхиж болохгүй шүү. Тууштай зан үгүй бол юунд ч хүрч чадахгүй, юуг ч авч чадахгүй. Зорилгод хөтлөх зам нэг, харин зорилгоос буцах зам мянга байдаг гэдэг шүү дээ.

Уран зохиолын салбарт Нобелын шагнал хүртсэн зохиолч Хэмингуэй<sup>Х</sup>Өвгөн тэнгис хоёр» гэдэг гайхамшигт бүтээлээ туурвиж үлдээсэн байдаг. Тэрээр энэхүү бүтээлээ бичихийн тулд маш их цаг хугацаа, хичээл зүтгэл гаргасан юм. Бараг 80 удаа бичиж, зассаны эцэст сая нэг бүтээл нь дууссан байна.

Суут зураач төдийгүй суут эрдэмтэн, шинжлэх ухаанч байсан Леонардо Да Винчи "Сүүлчийн оройн зоог" гэдэг бүтээлээ бүтээхдээ бүтэн 10 жилийг зориулсан гэдэг. Хэрвээ тэдэнд нэг бүтээлийг төгс сайн дуусгах тууштай тэвчээртэй зан байхгүй байсан бол магадгүй аугаа бүтээлүүд төрөхгүй байсан.

Ямар нэгэн зүйлийг хийхдээ хэцүү санагдаж дундаас нь орхимоор санагдвал 5 минут л тэвчээд үзээрэй. Хичээлээ хийхдээ ч мөн адил. Тогломоор санагдаад байвал 5 минут л тэсээд хичээлээ хийгээрэй. Тэр 5 минут та нарын ирээдүйг өөрчлөх болно.

### **Ногоон нахиа нахиалуулцгаая**

Тасралтгүй тууштай зан биднийг илүү бат бөх болгож өгдөг ба яг л төмрийн дархантай зүйрлэмээр. Төмрийн дархан төмрийг илүү бат бөх болгохын тулд халуун галд хийж дараа нь алхаар нүддэп Үүнийгээ олон удаа давтан хийдэг. Үүний үр дүнд төмөр илүү бат бөх болдог шиг тасралтгүй тууштай чанар хүнийг илүү их төлөвшүүлж эрч хүчтэй болгож өгдөг билээ.

### **Тууштай байдлаа хөгжүүлэх арга**

1. Зовлон бэрхшээлийг даван туулж мөрөөдөлдөө хүрсэн хүмүүсийн түүхийг олж унш.

2. Толинд өөрийгөө хараад өөртөө итгэж байна гэж, өөрийгөө урамшуулж бай.
  3. Цөхрөлийн цаана I үргэлж хүсэл мөрөөдөл хүлээж байдаг гэдгийг санаж яв.
  4. Хэцүү биш. Зөвхөн 5 минут л тэвчээр гарга.
  5. Алдаа нь амжилтанд хүрэх нэгэн шат гэдгийг бүү март.
- Хийж байгаад дундаас нь орхисон зүйл байгаа бол тэр зүйл чинь юу байсан бэ гэдгийг бичээрэй.
  - Тэсэж тэвчээд дуустал нь хийж дуусгасан ажил байна уу? Тэр ажил чинь юу байсан бэ? Гайхуулаарай.

## Гурав: Бэлтгэл

### Аз, амжилт хоёр бэлэн болсон хүнд л оногддог!

Та бүхнээр нэг оньсого таалгая» Энэ бол нүдэнд харагддаггүй, салхинаас хурдан бөгөөд над дээр ирээд тэр даруй алга болж орхидог. Зөвхөн үүнд бэлэн болсон хүн л барьж авч чадна. Энэ бол нэг л удаа алдчих юм бол тийм амар дахиж ирдэггүй. Алдсанаа мэдэх үедээ их харамсдаг. Мөн түүнчлэн бэлэн болсон хүнд л олон янзын дүр байдлаар дахин эргэж ирдэг. Энэ юу вэ? Мэдэхгүй байна гэнээ? Хариултыг нь хэлж өгье. Зөв хариулт нь 'БОЛОМЖ' юм.

Хүнд хэцүү нөхцөл байдалд сүүлчийн боломжийн үзүүрээс тавилгүйгээр хайгуулын ажлаа амжилттай дуусгаж чадсан хүмүүс байдаг. Английн судлаач Эрнест Шеклтон 1914 оны 8 сард өмнөд туйлыг гатлахын тулд 27 хүний бүрэлдэхүүнтэйгээр өмнөд туйл руу чиглэн явжээ.

Ахлагч аа,! Тэнд цав цагаан мөсөн уул харагдаж байна.!

Ахлагч үзэсгэлэнт өмнөд туйлын төрхийг хараад маш ихээр сэтгэл нь хөдөлж байв. Тэгээд тэрээр сэтгэл хөдлөлөө даран, хоёр гараа салаавчилж атган хэсэг зуур чин сэтгэлээсээ залбирч байв.

"Бурхан минь, биднийг өмнөд туйлыг гатлах аялалаа дуусгаад аюулгүйгээр гэртээ харихад туслаач..."

Гэхдээ түүний хүссэнээр болоогүй ба аялалд олон хүндрэл бэрхшээлүүд тулгарч байв. Мөс тас хөлдсөн байсан болохоор усан онгоц мөсөн уул руу ойртох боломжгүй байв. Хүйтэнтэй тэмцэх ч бас амаргүй байсан бөгөөд хоол хүнс бага багаар дуусч өлсөхтэй тэмцэх шаардлага гарчээ. Тэгээд бүр сууж явсан усан онгоц нь мөсөн хана мөргөж хэдэн хэсэг болж орхив. Эцэст нь арай гэж Шеклтон болон түүний багийнхан заан арал гэдэг газар хүрч чадсан юм. Тэрээр яаж багийнханы хамт аюулгүй гэртээ харих вэ гэсэн гүн бодолд автаж байв. Тэгээд ийм шийдвэр гаргажээ.

-Эхлээд би 5 хүнтэй хамт аврах завиар арлаас явж тусламж дуудан ирэх болохоор бусад нь эндээ хүлээж бай. Бид заавал эргэж ирнэ!"

Эрнест Шеклтон болон түүний багийнхан Өмнөд Жоржиа арлын баруун зүгийн далайн эрэгт хүрээд, тэндээсээ дахин 2000 метр гаруй бартаатай замыг туулав. Халим агнуурын багийнхан дээр очоод үнэн учраа хэлэн, том завь аваад зааны арал руу зүглэн явжээ. Гэтэл энэ удаад ч бас далайн ус тас хөлдөөд зааны аралд ойртож очиж чадсангүй, хоёр удаа бүтэлгүйтэж осолдсоны эцэст нь 4 сарын дараа арай гэж зааны аралд хүрч чадсан байна.

"Бид ирлээ! Хурдан сууцгаагаарай! Жаахан л удах юм бол дахиад далай хөлдөж орхино шүү.



Хурдалцгаагаарай!"

Арал дээр үлдсэн байсан багийнхан яаравчлан завин дээр гарч сууцгаав. Аз болоход багийн бүх гишүүд аюулгүйгээр гэртээ эргэж ирж чадсан байна.

Сүүлд ярилцлагын үеэр сэтгүүлч Шеклтоноос ийн асуусан байна:

"Яаж бүх хүнийг аюулгүйгээр аварч чадсан бэ?"

Гэтэл тэрээр хэлсэн юм:

"Багийн гишүүдийн маань л ач гавьяа юм. Багийн гишүүд маань эсэн мэнд эргэж ирэх боломж заавал гарна гэж багтай итгэж байсан юм. Тиймээс өглөө болгон Аигли руу буцан явах бэлтгэлээ базаадаг байсан. Хамгийн хурдан хугацаанд завинд суухад бэлтгэж ачаа тээшээ баглаж завинд асар хурдан суух сургуулилтыг үргэлж хийдэг байсан. Тиймээс далай хөлдөхөөс өмнө завинд сууж тэр газраас хурдан гарч чадсан юм. Боломж ирнэ гэдэгт итгэж бэлэн байсан учраас л боломж ирсэн юм."

Боломж гэнэт тэнгэрээс бууж ирдэггүй. Сайтар бэлдэж, тасралтгүй хичээж зүтгэдэг хүнд л

ирдэг. Хамгийн чадварлаг мужаан болохын тулд сайн багажыг үргэлж бэлдсэн байх ёстой. Хөл бөмбөг, сагс зэрэг спортыг сайн тоглож сурахын тулд сайн дасгал сургуулилт хийж бэлдэх хэрэгтэй. Мөн хичээлдээ сайн болохын тулд үндсэн ухагдахууныг нэвт шувт мэдэж байх ёстой шүү дээ. Та бүхэн үргэлж тууштай байж, өөрийгөө бэлдээрэй. Тэгвэл нэг л өдөр гэнэт боломж гэдэг бэлэгийг авах болно. Тэр үед боломжийг ухасхийн барьж авахад л болно.

## **Ногоон нахиа нахиалуулцгаая**

### **Бэлтгэлтэй байснаар боломжоос барьж авч чадсан хүн-Тосканини\***

Би симфони найрал хөгжмийн чуулгад морин хийл хөгжимддөг байлаа. Гэтэл нэгэн өдрөөс эхлээд нүд минь сайн харахгүй болсон юм. Нотоо харж чадахгүй болоод эхэлмэгц маш их ганцаардаж билээ. Гэхдээ шантарч няцалгүйгээр бүх нотыг цээжилсэн юм. Концерт тоглох өдөр боллоо. Гэтэл ерөнхий удирдаач маань гэнэтийн маргаанаас болж ажлаасаа гарах болоход орлох удирдаач болон найрал хөгжмийн удирдаач нар ч бас хамт хөөгдөж орхив. Надад ерөнхий удирдаачийн оронд симфони найрал хөгжмийг удирдах боломж олдов. Учир нь бүх нотыг цээжилсэн хүн ганцхан би л байсан юм. Тэр үед би 19 настай байж билээ. Тэр цагаас хойш би ерөнхий удирдаач болж, шинэ амьдралын гараагаа эхэлсэн юм. Би дэлхий дахинаа алдартай удирдаач болж чадсан. Урьдчилан бэлдсэний ачаар л боломжийг барьж авч чадсан юм.

\*Артуро Тосканини (1867-1957): Италийн удирдаач бөгөөд хөгжмийн нотыг бүгдийг нь цээжээр мэддэг гэдгээрээ дэлхийд алдаршиж чадсан удирдаач.



## Дөрөв: Авьяас чадвар

### Дотор чинь унтаж буй чадвараа сэрээ!

Энэ мэтчилэн хүн бүрийн дотор өөрөө ч мэддэггүй авьяас чадвар нуугдаж байдаг.

Биеийн тамирын хичээл дээр өндрийн харайлт хийж байсан удаа бий юу?

Эхлээд эхний шатыг амархан давдаг ч нэг нэг шатаар өндөрсөөд ирэхээр жаахан эргэлзэж эхэлдэг.

"Хэтэрхий өндөр болохоор харайж чадахгүй юм шиг санагдаад."

"2 дахь шатыг давчихмаар санагддаг ч 3 дахь нь үнэхээр хэцүү юм шиг ээ."

Зарим хүүхдүүд харайж үзээ ч үгүй байж толгой сэгсрэн оролдлого ч хийж үздэггүй. Мөн зарим нь шүд зуун гүйж оччихоод харайж чадахгүй өмнө нь тулаад зогсдог. Гэвч сул дорой, аймхай харагддаг зарим хүүхэд өнөөх хүүхдүүдийн чадахгүй байгаа давааг давж хүүхдүүдийг гайхшруулах нь бий.

"Хөөх, ёстой гайхалтай. Чи яаж тийм өндөр юман дээгүүр харайж чадваа?"

"Зүгээр л харайж чадах юм шиг санагдаад."

Энэ мэтчилэн хүн бүрийн дотор өөрөө ч мэддэггүй авьяас чадвар нуугдаж байдаг.



Нэг жаахан охин байжээ. Тэр охин сайхан дуу хоолойтой юмсанж. Том болоод дуучин болно гэсэн мөрөөдөл тээж дууны дугуйланд явдаг байв.

Хамаатан садныхан нь бүгд цугласан нэгэн өдөр тэрээр энэ хугацаанд сурсан зүйлээ харуулья

ГЭЖ СЭТГЭЛ ШУЛУУДАЖ ГЭНЭ.

"Би нэг дуу дуулъя."

"За тэг, нэг дуу дуулаадах."

Охин хоолойгоо засаад дуулж эхлэв. Гэтэл санаснаас өөрөөр хоолой нь сайн гарахгүй байлаа. Тэгээд бүр хоолой нь солгойтож, өнгөө алдаж эхлэв. Энд тэндээс инээдээ барьж ядан байгаа чимээ сонсогдоно. Тэгэж байснаа хамаатнууд нь бүгд л ам амаа булаацалдан ингэж хэлэв.

"Чамд дуулах авьяас алга."

"Харин тийм, сайн дасгал сургуулилт хийгээгүй юм уу?"



"Ха ха ха."

Хамаатнууд нь инээдээ барьж чадалгүй пис хийтэл инээлдэцгээв. Охин ичсэндээ нүүр нь улайхын оронд толгойд нь өөр бодол орж иржээ. Охин дуулахаа болиод харин оронд нь инээдтэй бүжиг бүжиглэж эхлэв. Гэтэл хамаатнууд нь элгээ хөштөл инээцгээж маш хөгжилтэй байв.

"Хахаха."

Тэр мөчид охин ухаарчээ. Өөрийгөө дуулахаас илүү бусдыг инээлгэх авьяастай юм байна гэдгийг! Тэр үеэс эхлэн охин хошин шогийн жүжигчин болно гэж сэтгэл шулуудан, бусдыг инээлгэхийн тулд судалгаа хийж эхэлжээ. Цаг зав гарах бүрт богино хэмжээтэй оновчтой үгнүүдийг олж цээжлэн ашигладаг байв. Алдартай хошин шогийн жүжигчдийг дуурайн, орчин тойрныхоо хүмүүсийн онцгой сонирхолтой царай, үйл хөдлөл зэргийг харж, тэднийг сайтар ажиглан, дараа нь ганцаараа толинд харан үргэлж сургуулилт хийдэг байв. Тэгээд том болоод хошин шогийн жүжигчин болсон төдийгүй нэвтрүүлэгт ордог болж, хорь гараад хошин шогийн жүжигчин төдийгүй кино, жүжиг зэрэг олон төрлийн жанарт тоглож ихэд

алдартай болж чадсан юм. Тэр бол нэгэн цаг үеийг донсолгож байсан америкийн алдарт хошин шогийн жүжигчин 'Боб Хоп' байсан билээ.

Хүн бүр өөрөө ч мэддэггүй тийм гайхалтай авьяас чадвартай байдаг. Мэдээж та нар ч адилхан тийм. Зөвхөн хараахан тэр авьяас чадвараа нээж чадаагүй л байгаа юм. Та нарын дотор нуугдаж буй 'Нууц чадвар' нь 'Мөсөн уулын нэгээхэн хэсэг'- тэй адил. Өмнөд туйлд, эсвэл хойд туйлд л харж чадах мөсөн уулнууд гэж байдаг. Ойролцоогоор мөсөн уулын 90% нь усан доор байдаг байна. Үлдсэн 10% орчим нь усан дээр ил гарсан байдаг. Тиймээс бидний нүдэнд харагдаж байгаа мөсөн уул бол мөсөн уул бүтнээрээ биш зөвхөн нэгээхэн хэсэг нь л гэсэн үг юм. Энэ нэгээхэн хэсэг гэдэг нь маш өчүүхэн жижиг хэсэг бөгөөд бодит байдал дээр дийлэнх хэсэг нь усан доор харагдахгүйгээр оршиж байдаг байна.

Та бүхэнд маш гайхалтай далд авьяас чадвар бий. Хүн өөрийн ашиглаж чадах авьяас чадварынхаа зөвхөн тавны нэгийг л ашиглаж амьдардаг гэдэг. а бүхэн өөрийн онцгой авьяас чадвараа зүгээр л далд байлгаад байлгүй ил гаргахыг хичээгээрэй. Хүн бүхэнд хамгийн сайн хийж чадах заавал нэг зүйл байдаг гэдэг. Бидний эргэн тойронд багаасаа л эхлэн өөрийн явах ёстой замыг олж, тэр замаараа явж ирсэн хүн байдаг ч, хожим хойно өөрийн авьяас чадвараа нээж, амьдралын замаа өөрчилж амжилтанд хүрсэн тохиолдлууд ч их байдаг. Та бүхэн оройтсон гэж бодолгүй, өөрийн авьяас чадвараа юу болохыг одооноос эхлэн хайгаад үзээрэй.

"Хмм, Надад бусдаас илүү сайн чадах зүйл нэг ч байхгүй!"

"Ингэхэд ийм юмыг яаж хий гээд байгаа юм болоо!"

Цаашид өөрөө өөртөө итгэдэггүй, амархан бууж өгдөг, сул дорой хүүхэд биш байгаарай. Харин оронд нь өөрийнхөө дотор байгаа бусдаас илүү авьяас чадвараа юу болох, бусдаас илүү сайн хийж чадах зүйлээ юу болохыг хайхад цаг заваа зарцуулаарай. Эхэндээ хэцүү байх ч өөрийнхөө дотоод ертөнц руу өнгийн харвал заавал ямар нэг сайн чадах зүйлээ олох болно. Түүнийгээ олсон бол зөвхөн олоод л зогсолгүй улам ил үү хөгжүүлж, хүчирхэг болгоорой. Чадвараа хөгжүүлэхэд зөвхөн хичээл зүтгэл болон дасгал сургуулилт хэрэгтэй. Үүнийг л санаж явбал та бүхэн гарцаагүй хамгийн шилдэг нэгэн болж, хамгийн сайхан амьдралаар амьдрах болно.

### **Ногоон нахиа нахиалуулцгаая**

#### **Өөрийнхөө дотор нуугдаж буй нууц авьяас чадвараа нээх 8 арга**

1. Хоёр нүдээ том гэгч нээгээд өөрийн сайн талаа олж хар!
2. Өөрийн авьяас чадвараа бусдын өмнө үргэлж хэлж бай!
3. Өөрийн сониуч зангаа өдөөж, сонирхолыг чинь татах зүйлийг ол!
4. Хэн ч юу ч гэж хэлсэн өөрөө өөртөө л итгэ!
5. Айдаг зүйлтэйгээ зоригтойгоор нүүр тулж түүнийгээ ялан дийл!

. Хөл чинь өвдөж байсан ч хүрэхээр зорьсон газартаа

заавал хүрч бай! 7. Өөрийн муу ба сул талын тухай үргэлж бодох хэрэггүй!

. Бусдыг ялах гэсний хэрэггүй, зөвхөн өөрөө өөрийгөө ял!

## Тав:Хичээл зүтгэл

### Суут ухаантнуудаас илүү дасгал сургуулилт хийдэг хүн агуу байдаг!

'Ээж намайг IQ сайтай гэдэг, яагаад миний дүн дээшлэхгүй байна аа?'

'Сүүлийн үед яагаад хөл бөмбөг тоглох чадвар маань сайжрахгүй хэвэндээ л байгаад байгаа юм бол?'

Тэр хүүхэд яагаад төгөлдөр хуур надаас илүү сайн тоглодог юм бол?'

Ийм бодолд авгаж үзээгүй хүүхэд гэж байхгүй байх. Гарцаагүй өөрийгөө бусдаас илүү, төрөлхийн авьяастай гэж бодож байтал яг бусадтай чадвараараа уралдаад үзэхээр харин ч хожигдож орхих тохиолдол байдаг. Яагаад тийм үр дүн гарсан юм бол? Бэйсболын тамирчин И Сын Ёб-оос үүний хариултыг сонссон юм.

Одоогоор И Сын Ёб тамирчин японд мэргэжлийн бэйсболын багт гайхамшигтай амжилтыг үзүүлж байгаа билээ. Тэрээр 1995 онд мэргэжлийн бэйсболын баг болох Самсунг Райондс-д орсон юм. Тэрээр одоо хоум ран цохигч болсон ч тухайн үед тэрээр шидэгч байсан юм.

Тэрээр хамгийн шилдэг шидэгч болно гэсэн мөрөөдөлтэй байжээ. Тэр мөрөөдлөө биелүүлэхийн тулд шөнө орой хэдэн зуу, мянга дахин бөмбөг шидэж сургуулилт хийдэг байжээ.

Гэтэл нэг өдөр түүнд азгүй явдал тохиолдож. Шидэгч маань тохойндоо маш хүнд гэмтэл авчээ.

'Одоо ингээд бүх зүйл дууслаа. Одоо дахин бөмбөг шидэж чадахгүй боллоо. Шидэгч болох мөрөөдөл маань ингээд өнгөрлөө/

Цөхөрсөн тэрээр хэдэн өдөр санаа алдан, сэтгэлээр унаж байжээ. Өдөр бүр хийдэг байсан сургуулилтаа ч хийхээ больсон байна. Түүнийг ийм байдалтай байхыг харсан дасгалжуулагч нь түүний хажууд ирээд ингэж хэлсэн байна:

"Сын Ёб аа, Бэйсболд ганцхан шидэгч байдаг юм биш. Цохигч ч байдаг, баригч ч байдаг. Шидэгч болох боломжгүй байсан ч өөр юм хийж болно шүү дээ. Тиймээс хүчтэй бай."

Дасгалжуулагчийнхаа хэлэхийг сонсоод тэрээр бас нэгэн шинэ мөрөөдөлтэй болсон байна.

Тийм ээ, шидэгч болж чадахгүй бол одооноос эхлээд цохигч болохын төлөө хичээнэээ.'

Хэдийгээр оройтож цохигч болохоор шийдсэн ч, тэрээр зөвхөн хөлс хүч шаардсан хичээл зүтгэл л өөрийг нь хамгийн шилдэг болгож чадна гэж бодсон байна. Тиймээс ямарч амралтгүйгээр дасгал сургуулилтаа хичээнгүйлэн хийдэг байжээ.

"Дасгалжуулагч аа, миний байрлал болж байна уу?»

"Сын Ёб аа, бөгсөө хэтэрхий хойш нь болгоод байна.

Тэгээд цохиураа хэвтүүлэлгүй өшөө жаахан босго.

Ойлгов уу?"



"За."

Дасгалжуулагч нь биеийн байрлалаа яаж авах талаар анхааруулга өгсөн өдөр тэрээр сургуулилтаа улам илүү хичээнгүй хийдэг байжээ. Өдөрт 1,000-аас илүү удаа цохилт хийж сургуулилдаг байв.

"Өнөөдөр ингээд болно. Гарын чинь алга бүр болохоо байлаа."

"Үгүй ээ, дасгалжуулагч аа. Мөрөөдөлдөө хүрэхийн тулд энэ зэргийн юм бол юу ч биш."

И Сын Ёб дасгал сургуулилтаа зогсоогоогүй бөгөөд маргааш нь дасгалжуулагчдаа шалгуулжээ. Дасгалжуулагч нь толгой дохин:

"Тийм ээ, яг энэ байрлал чинь зөв байна. Ахиад л шөнөжингөө дасгал хийсэн бололтой."

Ингэж амрах ч чөлөөгүй хичээл зүтгэл гаргасны ачаар азийн хамгийн шилдэг хоум ран цохигч(Бэйсболын тэмцээнд бүтэн тойрч оноо авахыг хоум ран гэдэг.) гэсэн алдрыг олж авч чадсан байна. Одоо тэрээр японд солонгос улсынхаа нэрийг өндөрт өргөж яваа юм. Тэрээр ингэж хэлсэн:



"Чин сэтгэлээс гарсан хичээл зүтгэл хэзээ ч эзнээ орхидоггүй. Урсгасан хөлс хүч эргээд заавал их хүч болон ирдэг."

2008 оны Бээжингийн олимпоос солонгосын бэйсболын баг тамирчид алтан медаль авахад И Сын Ёб тамирчин тэмцээний чухал мөчид шийдвэрлэх үүргийг гүйцэтгэсэн билээ.

Цаашид И Сын Ёб тамирчинд дахин хүнд үе тохиож ч болно. Гэхдээ И Сын Ёб тамирчин тэр үед ч бас урьдын адил бүх хүч чадлаа дайчлан, зовлон бэрхшээлийг даван туулж чадах болно.

Амжилт, алдаа хоёрыг ялгадаг хэмжүүр бол зөвхөн 'Хичээл зүтгэл' юм. Төрөлхийн суут ухаантан болон хичээл зүтгэл гаргасан хүн хоёрын хэн нь хожим илүү агуу хүн болдгийг мэдэх үү? Тэр бол хичээж зүтгэсэн дасгал сургуулилт хийдэг хүн юм. Хичнээн төрөлхийн суут ухаантай байлаа гээд хичээхгүй бол эцэстээ чадвар нь алдагдаж, зэвэрч орхидог. Тиймээс суут ухаантан шиг төрөлхийн авьяас чадваргүй гээд гомдоллож суулгүй, суут ухаантныг давж гүйцэх хэмжээний тууштай хичээл зүтгэлтэй байгаарай. Хичээл зүтгэлээр өөрийн нууц авьяас чадвараа нээж, илүү сайн хөгжүүлээрэй. Тэгвэл гарцаагүй хамгийн шилдэг нь болж чадах болно.

Үнэхээр би аливаа зүйлд өөрийн бүх чадлаа дайчилдаг байсан уу? Хамгийн шилдэг нь болохын тулд зовлон бэрхшээлийг хэр тэвчиж туулж чадсан бэ? гэж өөрөөсөө асуугаарай. Энэ асуултандаа өөртөө итгэлтэйгээр Тийм ээ' гэж хариулж чадах хүртлээ хичээл зүтгэлтэй байхыг хүсэж байна.

**Ногоон нахиа нахиалуулцгаая**

**Номон дотроос олсон эрхэм нандин үгс**

Зохиолч болохыг хүсч байгаа бол хоёр л зүйлийг заавал хийх ёстой. Их уншиж, их бичих

хэрэгтэй. Энэ хоёроос зайлах арга байхгүй. Дөт зам ч байхгүй.

Стивен Кинг «Бусдыг татах увидастай зохиол бичих» номноос



## Зургаа:Өөрийн гэсэн онцлог

### Бусдаас ялгарах өөрийн гэсэн өнгөтэй бай!

"Сонин юм аа, гудамжаар явж байгаа хүмүүс бүгд ижил төстэй өнгийн хувцастай байх юм аа? Энэ хүн ч бас цагаан хувцастай, тэр хүн ч бас цагаан хувцастай? Яагаад бүгд ийм байгаа юм бол?"

Хэрэв энэ хорвоогийн бүх хүмүүс бүгд хар юм уу, цагаан, саарал зэрэг нэг л төрлийн өнгөтэй хувцас өмсдөг байсан бол ямар байх вэ? Магадгүй уйтгартай, сонирхолгүй байх байх. Гудамж талбай яг л хар цагаан телевизор шиг л харагдах болно. Мөн бүгд ижил төстэй өнгийн хувцас өмссөн болохоор хэн явж байгаа нь ч мэдэгдэхгүй танихад хэцүү байх болно. Өөрийгөө бусдаас ялгах хүчин зүйл, өөрөөр хэлвэл зөвхөн тухайн хүний л өнгө болох онцгой чанар үгүй болох байх.

Төмрийн хаан гэдэг нэрээр алдартай Карнеги төрөлхийн удирдах чадвараараа компани өдөр өдрөөр хөгжүүлэн цэцэглүүлж байлаа. Компани нь томрохын хэрээр ажилчид нэмж авах шаардлагатай болов.

"Ажилтан нэмж шалгаруулж авах хэрэгтэй байна. Ямар аргаар шалгаруулж авбал дээр вэ?" гэж нарийн бичгээсээ асуужээ.

"Ихэвчлэн сурлага,идэвхи сайтай байсан хүмүүсийг шалгаруулж авсан нь дээр байх. Хичээлдээ сайн байсан хүмүүс ихэвчлэн шударга, хичээнгүй, толгой сайтай байдаг болохоор ажлыг ч гэсэн сайн хийх байх." гэж нарийн бичиг нь хэлэв.

Тэрээр хэсэг бодолхийлж байснаа толгой сэгсрэн ИНГЭЖ хэлэв.

"Мэдээж тийм л дээ, гэхдээ түүнээс илүү өөрийн гэсэн үзэл бодолтой хүнийг сонгож авмаар байна. Өөрийн гэсэн онцлогтой, өөрийн байр сууриндаа бат зогсдог хүн л хийж байгаа зүйлдээ хариуцлагатай байж, бат зогсох ба тэр нь шинэ бүтээгдэхүүн гаргахад их тус болно."

Карнеги ажилтан авахдаа 'өөрийн гэсэн онцлог' гэсэн өөрийн стандартыг баримталдаг байв. Хичээлдээ сайн байсан, даруу төлөв ажилтнаас илүү өөрийн гэсэн онцлогтой ажилтан хайж байв.

Ажилд авах ярилцлагын өдөр боллоо. Хүмүүс ярилцлагад орох гэж компани дээр цугларцгаав. Карнеги дарааллын дагуу орж ирэх хүн бүрт нэг нэг боож багласан хайрцаг өгөөд ингэж хэлэв.

"За, хайрцгийг нээгээд үзээрэй."

Ярилцлаганд оролцогсод бүгд адилхан нямбай гэгч ньбоолтыгтайлцгаав. Энэ байдлыг хараад Карнегигийн царай тийм ч баяртай байсангүй. Тэрээр дотроо ингэж бодов:

'Яагаад бүгд адилхан байдаг байна аа? Яагаад өөр бодолтой байж, өөр үйлдэл хийх хүн

байдаггүй байна аа?'

Гэтэл нэг дадлагын оюутан түр бодолхийлснээ зоригтойгоор хутгаар боолтыг таслаж орхив. Гэтэл Карнегигийн царай гэрэлтэн.

Тийм ээ, сайн байна. Яг тэр хүн мөн байна. Бусдаас өөр юм!'

Карнеги тэр залуу хүүг ажилтнаар авчээ.

Энэ хорвоод маш олон өнгө байдаг. Улаан, цэнхэр, шар, ногоон, улбар шар, хар, цагаан.....

Та бүхэн энэ олон өнгөнөөс өөртөө тохирох, бусдаас өөр харагдах өнгөтэй болох хэрэгтэй.

Нэвтрүүлэгч Ну Хун Чол их хурдан ярьдаг. Тэгээд 'хурдан хулгана' гэдэг хочтой болсон юм. Тэрээр өөрийн онцлогоо илүү сайн хөгжүүлсэн байна. Мөн онцгой үсний өнгө, хувцаслалт зэргээрээ өөрийн гэсэн онцлог байдлаа харуулж чаддаг. Тэгснээр хүмүүст өөрийгөө арай илүү амархан таниулах боломжтой байв. Ингэж бусдаас өөр, онцгой харагдахын тулд хичээл зүтгэл их чухал.

Загвар зохион бүтээгч Андре Кимийн тухайд гэвэл бас үүнтэй төстэй. Та бүхэн Андре Ким гээд бодохоор хамгийн түрүүнд юу бодогддог вэ? Арван хүний ес нь АндреКим гэхээр цагаан хувцсыг нь санаж байна гэж хэлэх байх. Тэрээр албан ёсны үйл ажиллагаанд үргэлж цагаан хувцастай гарч ирдэг байв. Загвар зохион бүтээх чадвар нь



гайхалтай байсан ч, хэрвээ одоогийнх шигээ тайзан дээр цагаан өнгийн л хувцас үргэлж өмсдөггүй, олон янзын өнгөтэй хувцас өмсдөг байсан бол магадгүй онцгой чадвартай загвар зохион бүтээгч гэж хүлээн зөвшөөрөгдөхгүй байсан ч байж магад.

Та бүхэн толины өмнө нэг зогсоод үзээрэй. Энэ хорвоод адил төстэй зүйл олон ч яг адилхан зүйл нэг ч байдаггүй. Ихрүүдийг ч гэсэн сайтар ажиглан харах юм бол гарцаагүй өөр зүйл байдаг. Төдий чинээ 'би' энэ хорвоод цорын ганц оршихуй юм. Өөрийн гэсэн онцлог, онцгой чанар, өөрийн гэсэн өнгө аяс гэж юу болохыг сайтар бодоод үзээрэй. Тэгээд бусдаас ялгарах өөрийн гэсэн онцгой өнгөтэй байгаарай.

## **Ногоон нахиа нахиалуулцгаая**

### **Өөрийн гэсэн онцлогоо олох 5 арга**

1. Найзуудыгаа л хочлоод байлгүй өөрийн хочтой бол
2. Бусдын өмнө айж хулчийлгүй өөрийн үзэл бодлоо илэрхийл
3. Өөрийн сул талаа нуулгүй зоригтойгоор илчил
4. Моод загвар хөөх гэхийн оронд өөртөө зохидог хувцас өмс
5. Өөрийгөө үнэхээр хөгжөөж чадах хоббитой бол

## Долоо:Сониуч зан

### Хорвоо дэлхийн бүх зүйлд анхаарлаа хандуулж сонирхож бай!

Та бүхэн одоогийнхоосоо жаахан байсан үеэ санах эсэхийг мэдэхгүй ч, та нар үргэлж 'яагаад?' гэдэг асуултыг асуудаг байсан.

"Яагаад хоол идсэний дараа гэдэс дүүрдэг юм бэ?"

"Цэцэг яагаад дэлгэрдэг юм бэ?"

"Мөхөөлдөс яагаад хүйтэн байдаг юм бэ?"

"Би яаж төрсөн юм бэ?"

"Би яагаад жижигхэн байгаа юм бэ?"

"Аав яагаад ийм их үстэй юм бэ?"

Би яагаад ийм  
намхан юм бол?

Аав аа, та яагаад ийм их  
үстэй юм бэ?

Таны хоолойд  
яагаад ийм товгор  
яс байдаг юм бэ?



Та нар одоо ч гэсэн яагаад гэдэг асуултыг их тавьдаг уу?

Шөнийн тэнгэрийн тоо томшгүй олон одод шиг гэрэлтэж байсан та нарын сониуч зан чинь хаашаа одоо вэ?

Компьютерт маш дуртай нэг хүү байжээ. Хүү компьютерийг анх харсан мөчөөс л эхлэн маш их сонирхох болж. Тиймээс үргэлж компьютертэй ойр байдаг болжээ. Шөнөжин компьютер оролдож, бүр сургуулийнхаа компьютерийг хакердсанаас болж бөөн асуудал үүсгэж байсан ч удаатай.



Тэр хөвгүүн америкийн хамгийн алдартай Харвардын Их Сургуулийн хуулийн ангид тэнцэж орсон ч дундаас нь сургуулиа хаясан байна. Учир нь хичээлийн цагаар сонирхол нь үргэлж компьютерт л төвлөрдөг байж. Тэрээр найзтайгаа компьютерийн компани байгуулаад түүнээс хойш компьютерийн т программ зохион бүтээж, дэлхийн С хамгийн баян хүн болж чадсан юм. Тэр хүн бол Билл Гейтс билээ.

Билл Гейтсын аав нэгэн сонинд ярилцлага өгч байхад сэтгүүлч ингэж асуужээ.

"Билл Гейтсийг ийм том амжилтанд хүрэхэд юу нөлөөлсөн бэ?" Гэтэл аав нь ингэж хариулжээ. "Миний хүүд бусдаас өөр нэг зүйл байдаг. Тэр нь юу вэ гэвэл маш их сониуч зантай. Сургуульд сурахад хичээлийн дүн чухал ч, сониуч зан бас чухал гэж би боддог.

Сониуч зан бол амжилтын хаалгыг нээх түлхүүр юм."

1759 онд Английн эзэнт гүрний музей үүдээ нээсэн. Энэ музей 1753 онд эмч төдийгүй музей судлаач эрдэмтэн Ханс Слоун гуайн хандив болгон өгсөн өөрийн насан туршдаа цуглуулсан ном, эх зохиол, ургамлын хатаамал, урлагийн бүтээл зэргээр суурь нь тавигдсан юм. Тэрээр бага байхаасаа л маш сониуч хүүхэд байсан байна. Тэгээд сонин хачин зүйлүүд олж нээн, тэднийхээ нэгийг нь ч хаялгүй бүгдийг нь цуглуулдаг байжээ. Тэрээр 'уудаг сүүтэй шоколад'-ыг анх нээж байсан түүхтэй. Ямайкад ажиллаж байхдаа нутгийн иргэд какаог усанд найруулаад ууж байгааг хараад сонирхол нь төрж эхэлсэн гэдэг. Какаог усанд бишсүүнд найруулж уувал илүү амттай байх байхдаа.'

Ханс Слоун гуа-ийн хэзээч дуусашгүй сониуч зангийн ачаар Английн эзэнт гүрний музей үүсгэн байгуулагдсан бөгөөд мөн бид амттай шоколадтай сүүг уух болсон юм.

Сониуч зан хэдийгээр жижигхэн зүйлээс эхэлдэг ч ирээдүйг өөрчилж, түүхийг өөрчлөх гайхалтай хүчтэй байдаг. Сониуч зангүй байна гэдэг нь магадгүй мөрөөдөлгүй байхтай адил ч байж болно. Тиймээс жижигхэн зүйлийг ч гэсэн сонирхож байгаарай. Сонирхож мэдмээр байгаа юм байвал ялгаж салгалгүй бүгдийг нь асууж лавлаж байгаарай. Багшаасаа ч байж болно, аав ээжээсээ, ахаасаа, эгчээсээ бүгдээс нь асуугаарай. Тэгвэл мэддэг зүйлээ дуртайяа та нарт хэлж өгөх болно. Тэгээд хариулт хангалтгүй санагдах юм бол өөрсдөө түүнийхээ хариултыг хайгаарай. Ном юм уу, тайлбар толь, интернэт зэргээс хайж болно. Сонирхсон зүйлээ нэг нэгээр нь мэдэж аваад байх юм бол хорвоо дэлхийн талаар илүү олон зүйлийг мэдэх юмсан гэсэн хүсэл улам төрнө. Тэгээд тэр дундаас өөрийнхөө үнэхээр дуртай зүйл юу болох, хийхийг хүсэж байгаа зүйл юу болохыг ухаарч ойлгох болно.

## **Ногоон нахиа нахиалуулцгаая**

### **Сониуч зангаа нэмэгдүүлэх 10 арга**

1. “Яагаад” гэдэг асуултыг үргэлж санаж бай
2. Бүх зүйл боломжтой гэсэн нээлттэй бодол санаатай бол
3. Нэг шоргоолж, нэг навч байсан ч анхааралтай ажиглаж бай
4. Сониуч зангаа толгойдоо л хадгалаад байлгүй шууд хэрэгжүүл
5. Аливааг туршиж үздэг бай
6. Алдаанаас бүү ай
7. Идэвхитэй, өөдрөг амьдар
8. Энэ хорвоод тогтсон зөв хариулт байхгүй гэж бод
9. Өөрийн дотор нуугдсан чадвар байгаа гэдэгт итгэ
10. Шинэлэг зүйлийг нээсэн эрдэмтэнтэй уулзаж үз

## БҮЛЭГ 2: ЗӨВ ЗУРШИЛТАЙ БОЛГОХ ӨГӨХ ӨӨДРӨГ ҮЗЛИЙН ҮР



**Найм: Ном унших**

**Үргэлж номтой нөхөрлөөрэй!**

Аугаа их үйл хэргийг бүтээсэн хүмүүс ихэнх нь ном их уншдаг хүмүүс байсан байдаг. Тиймээс эцэг эхчүүд маань үргэлж ном сайн унш гэж хэлдэг. Томчууд ном уншихыг шаарддаг нь өчигдөр өнөөдрийн хэрэг биш ч ном уншихад саад болдог зүйлүүд та нарын эргэн тойронд зөндөө их байдаг. Сонирхолтой хүүхэлдэйн киноны суваг, тоглоом, өнгө алагласан комик ном зэрэг зугаатай зүйлүүд маш их байдаг. Ном уншихаа бага багаар больж байгаа шалтгаан өшөө байна уу? Анги ахих тусам номны зураг нь багасаж, үг нь ихсэж, улам зузааран, агуулга нь ч ойлгоход хэцүү болоод ирэхээр ном унших сонирхолгүй болдог гэж үү?

"Хичээлийн даалгавар гэж зөндөө их байхад юун ном унших вэ?"

"Ном унших ёстой яршигтай!"

Хошуугаа унжуулчихаад ингэж гоншигонож суугаа хүүхдүүд ч байгаа байх. Гэхдээ хичээл эхлэхийн өмнө 10-20 минут 'өглөөний уншлагын цаг' хийдэг болсон сургуулиуд ихсэж байгаа нь богинохон ч гэсэн өдөр бүр

Иим унших нь чухал учраас л тэр билээ.



I Ном хүний амьдрал, ирээдүйг ч өөрчлөх хүчтэй бийдаг. Америкийн зохиолч Марк Твен ч бас тэгэж ХЭЛСЭН ЮМ.

<<Том Сойерын адал явдал>> болон <<Хаклбери Фпннд тохиолдсон адал явдал>> зэрэг зохиолыг бичсэн Марк Твен ганц номоор л өөрийнхөө амьдралыг йорчилж чадсан хүн юм. Марк Твен гэдэг нь алдартай яохиолч болсон нэр нь бөгөөд түүний жинхэнэ нэр бол I .имуэл Лэнгхорн Клеменс юм.

Тэрээр 12 настайдаа хүнд хэцүү амьдралтай гэр бүлийнхэндээ туслахын тулд хэвлэлийн газар ажил хийдэг байв.

-Самуэл, аль хэдийн үд болчихож. Хоолоо идчихээд ажлаа хийцгээе. ШЦ "За." •

Марк Твен хоол идэхдээ нэг гартаа сэрээ, нэг гартаа Ном барьсан байдаг байжээ. Үүнийг нь харсан захирал НЬ инээмсэглээд ингэж хэлжээ.

"Одоогхүртэл би чам шиг ийм номонд дуртай хүүхэд Хараагүй. Сайн байна. Сайн ном уншиж байгаарай. Номонд хүний төсөөлөө ч үгүй хязгааргүй их хүсэл мөрөөдөл байдаг юм."

Марк Твен ажлаа хийж байхдаа ч сиймхий л гарвал ном уншдаг байв.

Нэгэн өдөр ажлаа дуусгаад гэр рүүгээ явж байх замд нь түүний өмнө нэг цаас салхинд хийсэн унасан байна.

"Энэ цаас чинь юу вэ?"

Тэрээр цаасан дээр бичсэн зүйлийг уншив. Цаасан дээр 15-р зууны францыг аюулаас аварсан баатарлаг бяцхан охины тухай түүх болох «Жанна Де Аркын дайн» зохиолын нэг хэсэг байв.



Уншаад үзтэл үнэхээр сонирхолтой түүх байлаа. Тэгээд тэрээр дараагийн хуудсанд юуны тухай гарах бол гэж ихэд сонирхов. Тэрээр шууд номын дэлгүүр рүү гүйв.

"Ах аа, «Жанна Де Аркын дайн» гэж ном байгаа юу?"

"Мэдээж байгаа. Гэхдээ 10 янзын төрөл байдаг. Аль хэвлэлийн газраас гаргасныг нь авах вэ?"

Марк Твен хэсэг бодолхийлснээ ингэж хэлэв. "Бүгдийг нь авъя." "Бүгдийг нь үү?" "Тийм ээ."

Марк Твен Жанна Де Аркын тухай номыг бүгдийг нь уншчээ. Тэгээд ингэж шийдсэн байна.

Тийм ээ, би Жанна Де Аркын тухай ном бичье!"

Тэрээр Жанна Де Аркын амьдралыг судлахаар ханцуй шамлан оров. Тэгээд олон арван материал, ном цуглуулж түүнийгээ сайтар судалсны үндсэн дээр Жанна Де Аркын тухай ном бичжээ. Хэвлэх үйлдвэрийн туслах ажилчнаас зохиолч болсон нь тэр. Хөлс хүчээ урсгаж хичээл зүтгэл гаргасны эцэст «Жанна Де Аркын дурдатгал» гэдэг номоо гаргасан ба үүнээс хойш хойч үедээ үлдээх олон сайхан бүтээлүүдийг туурвисан билээ.

Амжилтанд хүрсэн хүмүүс, түүхэнд алдар нэрээ үлдээсэн хүмүүс бүгд л номтой нөхөрлөж маш их ном уншдаг байсан гэж ярьцгаадаг. Үнэхээр гайхалтай биш гэж үү? Ном бидэнд мэдлэг болон төсөөлөн бодох чадвар, шууд бусаар туршлагыг өгдөг. Мөн ном их уншвал хүсэл мөрөөдөлтэй болдог. Одоо, та нарын ширээн дээр ямар ном байна вэ? Тэр ном та нарын амьдралыг өөрчилж ч магад. Та нар ч гэсэн одооноос эхэлж номтой дотносоорой. Бусдаас илүү гайхалтай зүйлийг бодож, онцгой нөхцөл байдалд ухаалаг зөв шийдвэр гаргаж аюулыг давж туулах хүчийг зөвхөн номноос л олж авдаг. Номтой нөхөрлөх арга маш хялбар. Номыг хоол гэж бод. Хүн хоол идэхгүй бол өлсөж үхдэг биздээ?

Ном уншихгүй нэг л өдөр л болох юм бол тархи өлсөж үхнэ гэж бодоорой. Тархиа өлсгөж үхүүлэхгүйн тулд өдөр бүр ном унших хэрэгтэй байгаа биз дээ?

### **Ногоон нахиа нахиалуулцгаая**

#### **Номонд дуртай болох 10 сануулга**

1. Номын дэлгүүрийг өөрийн гэр шигээ бодож ойр ойрхон очиж бай
2. Унших ёстой номныхоо жагсаалтыг бич
3. Номоо бүгдийг нь уншсаны дараа зөвхөн өөртөө төрсөн мэдрэмжээ энгийнээр бичиж үлдээ
4. Гараа сунгахад л хүрч болох газарт номоо тавь
5. Хэн нэгэн чихэн дээр чинь орилж хашгирч байсан ч анхаарлаа сарниулалгүй номоо л унш
6. Уншсан номоо дахин нэг удаа унш

7. Номон дотор эрдэнэс байдаг гэдэгт бат итгэ
8. Уншсан номны тухай хэлэлцүүлэг юм уу зохион бичлэгийн уралдаанд оролц
9. Хэрвээ би гол дүр нь байсан б\$л ишЙЙёя йсан даа гэж төсөөлөн бод
- 10.Өөрөө бие дааж зохион бичлэг бичиж өөрийн гэсэн ном бүтээ

## Ес: Төлөвлөгөө

### Цагийн хуваарийн төлөвлөгөө гаргаарай!

"Энэ чинь юу вэ? Чи зуныхаа амралтын төлөвлөгөөг гаргаж байгаа юм уу? Наадахаа яах гэж хийж байгаа юм бэ?"

"Амралтаараа юу хийхээ бодоод төлөвлөгөө гаргаж

байж л амралтаа хамгийн гоёор өнгөрөөж чадна шүү

дээ. Би өдөр бүр өглөө 8 цагт босоод 9 цаг хүртэл

өглөөний цайгаа уугаад, 10-аас 12 цаг хүртэл хичээлээхийнэ. Тэгээд..... "

"Ийм юм хийж яадаг байна аа. Зуныхаа амралтаа зүгээр л сайхан тоглоод л, амарч өнгөрөөж болно шүү дээ. Тэгэж өөрийгөө ядраах ямар хэрэгтэй юм бэ?"

Та бүхэн амралт эхлэхээр амралтаараа хийх ажлаа төлөвлөдөг үү? Хийх ажлаа төлөвлөдөг хүүхэд ч байгаа байх, эсвэл ядаргаатай гэж бодоод төлөвлөгөө гаргадаггүй хүүхдүүд ч байгаа байх. Бүх цагаа хувиарлан, хийх ажлаа хувааж бичээд, гоё гэгч нь өнгө алаглуулан будсан төлөвлөгөөгөө харахад хичнээн гоё байдаг гээч. Өдөр тутмын амьдралын төлөвлөгөөгөө ширээнийхээ өмнө наасан ч нэг ч өдөр биелүүлжүзээгүй гэж үү? Тэгсэн ч гэсэн амьдралынхаа өдөр тутмын төлөвлөгөөг гаргаж хэвших нь маш чухал. Цагийг дэмий өнгөрүүлэлгүй цагаа үр ашигтай ашиглах боломжтой болох юм.

Велингтон нь Английн улс төрч төдийгүй дайнд францын Наполеоны армийг бут цохиж чадсан алдартай жанжин билээ. Тэрээр цагийг маш сайн удирдаж чаддаг хүн байв. Нэгэн өдөр тэрээр найзтайгаа Лондонгийн гүүр хавьцаа уулзахаар болзжээ.

"Болзсон цаг бараг болох гэж байна. Одоо гарах болж."

Тэрээр яг болзсон цагтаа очихын тулд түргэн түргэн алхана. Тэгээд хэсэг хугацааны дараа яг цагтаа болзсон газартаа хүрэв. Гэтэл болзсон газраа найз нь харагдахгүй байлаа.

"Энэ хүн чинь яагаад одоо хүртэл ирэхгүй байгаа юм бол оо?"

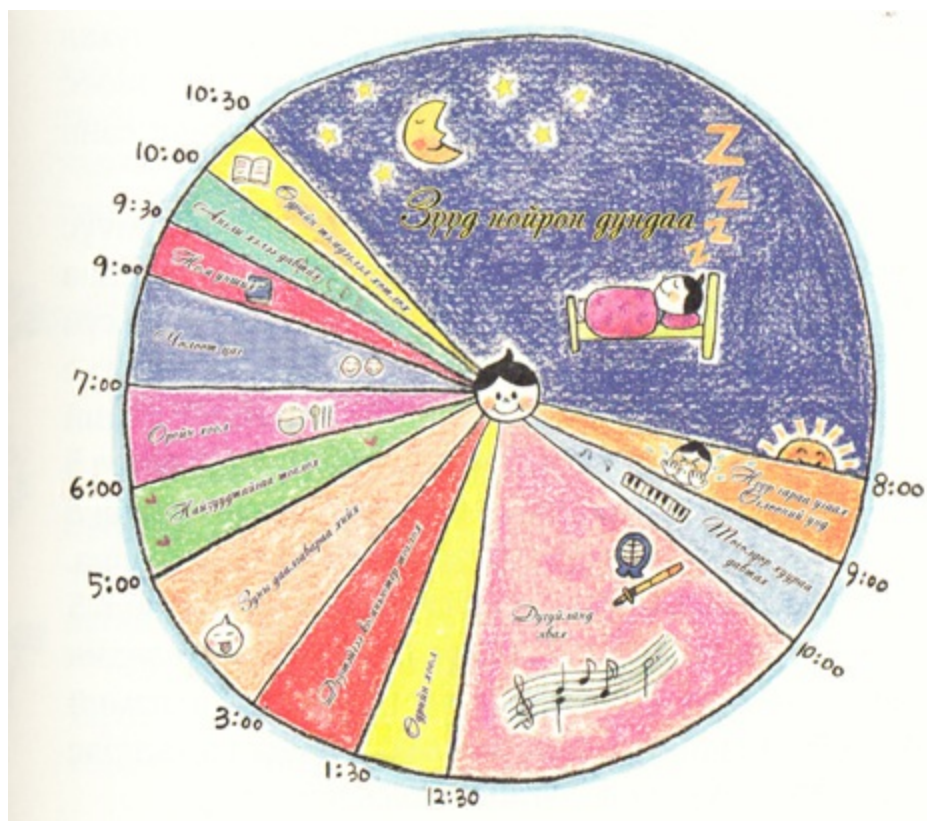
5 минутын дараа найз нь ирэв. Велингтон бугуйн цагаа хараад ёозгүйхэн хэлжээ. "Чи 5 минут хоцорлоо!"

Гэтэл найз нь юу ч болоогүй юм шиг түүний мөрийг цохин хэлэв.

"Юундаа уурлаа вэ? Ердөө л 5 минут хоцорлоо шүү дээ. Яагаад байгаа юм бэ?" Гэтэл тэрээр ихэд уурлан,

"Ердөө л тавхан минут гэнэ ээ? Юу гэсэн үг вэ! 5 минут ч гэсэн алтан цаг. Дайны талбарт 5

минутанд ялагдаж ч болох, ялж ч болох цаг байдаг. Ердөө л 5 минутад үхэл амьдрал шийдэгдэж болдог."



Найз нь толгой дохин түүнд :

-Уучлаарай. Дараа дахин хоцрохгүй ээ.

Хоёул дараа дахин уулзахаар тохиров. Велингтон өмнөх шигээ яг цагтаа болзсон газартаа ирлээ. Гэтэл өмнө нь 5 минут хоцорч ирж байсан найз нь аль хэдийн болзсон газартаа ирсэн байлаа. Тэрээр инээд алдаад Велингтонд:

"Чи одоо л ирж байгаа юм уу? Би 5 минутын өмнө ирсэн. Одоо болов уу?"

Гэтэл тэрээр толгой сэгсрэн

"Чи үнэхээр 5 минутын үнэ цэнийг мэддэггүй хүн юм байна. 5 минутын өмнө ирсэн болохоор чи 5 минутыг дэмий өнгөрөөсөн байна. Тэр 5 минутад чи маш чухал ажлыг амжуулж ч болох хангалттай цаг юм. Одооноос эхлэн 5 минутыг ч гэсэн эрхэмлэж, тэр цагийг сайн ашиглаж байгаарай."

Та бүхэн 5 минутыг юу гэж боддог вэ? Ихэнх хүмүүс зөвхөн 5-хан минут шүүдээ гэж, нэг их эрхэм цагхугацаа гэж боддоггүй. Гэхдээ 5 минут гэдэг бол огтоос ялихгүй цаг хугацаа биш юм. 100 ажилтантай үйлдвэрт хүн тус бүр 5 минутыг сул өнгөрөөхөд л нийт 500 минут дэмий сул өнгөрөөсөн гэсэн үг юм. Мөн гал түймэр гарсан үед 5 минут бол маш чухал цаг байдаг. Гал командын машин 5 минутын өмнө л ирэхэд галыг тэр даруй унтрааж чадна. Түргэн тусламж яаралтай хэрэгтэй байгаа өвчтөнд 5 минут гэдэг амь насыг нь аварч болох эрхэм нандин цаг билээ. Үүний адил бид ямар ч бодолгүй дэмий өнгөрөөдөг 5 минутыг яаж

ашиглаж байна вэ гэдгээс хамааран маш чухал цаг хугацаа болж ч болдог.

Хүн бүрт өдрийн 24 цаг өгөгдсөн байдаг. Баян, ядуу, эрэгтэй, эмэгтэй, хүүхэд, хөгшин бүгдэд адилхан ноогддог. Тэр цагийг яаж удирдаж, хэрхэн ашиглаж байна вэ гэдгээс тэдний ирээдүй өөрчлөгддөг.

Та бүхэн одоогоор жаахан хүүхэд байгаа болохоор цагийг үр бүтээлтэй, төлөвлөгөөтэй ашиглах тал дээр тааруу байж болно. Сургуульд явахдаа сургуулийнхаа хичээлийн цагт тааруулан багшийнхаа хэлснээр л амьдрахад болох ч, чөлөөт цаг их байдаг зуныхаа амралтаа яаж өнгөрөөхөөс шалтгаалан шинэ хичээлийн жил эхлэхэд хүүхэд их өөрчлөгдсөн байдаг. Амралтаа хэрхэн өнгөрөөх талаар төлөвлөгөө гаргах нь зарчимтай амьдрахад тусладаг. Гэр бүлээрээ аялалд явах юм уу, хүүхдийн зуслан явах зэрэг онцгой үйл явдал тохиолдон төлөвлөгөөнийхөө дагуу хийх боломжгүй өдөр гарсан ч хамаагүй амралтаараа хийх зүйлийнхээ төлөвлөгөөг заавал гаргадаг зуршлыг өөртөө бий болгоорой.

### **Ногоон нахиа нахиалуулцгаая**

'Цагийг хий дэмий өнгөрөөх шиг том гэм нүгэл гэж байхгүй.' гэдэг английн сургамжит үг байдаг. Энэ үгийн\* эсрэг утгыг нь бодох юм бол Цагийг сайн ашиглах шиг ^ аугаа зүйл байхгүй.' гэж хэлж болох байх.

Та бүхэн одоо гэм үйлдэж байна уу, эсвэл аугаа үйл хэрэг бүтээж байна уу? Өнөөдөр хийх ёстой ажил, 7 хоногийн турш хийх ёстой ажлаа төлөвлөөд үзээрэй.

## Арав:Өөдрөг хандлага

Хорвоо дэлхийн бүхий л зүйлийг өөдрөгөөр хараарай

Шилэн аяганд дундуур ус үлдсэн байна. Ам чинь цангаж байгаа үед бол та нар юу гэж бодох байсан бэ?

"Ашгүй дээ. Аяганд тал ус үлдсэн байна." гэж баярлах уу, эсвэл гүнзгий санаа алдан "Өө, тал аяга л ус үлдсэн байна." гэж гоншигонох уу?

Үүнтэй адил нөхцөл байдалд тухайн зүйлийг харж буй сэтгэл зүй болон хандлагаас шалтгаалан 'өөдрөг' болон 'гутранги' гэж хуваагддаг.

Нэгэн багш сагс бариад цэцэгт тал руу явав. Тэгээд сагсандаа цэцэг түүгээд хийж байв. Нэг шавь нь багшийнхаа дэргэд ирээд асуужээ.

"Багш аа, та юу хийж байгаа юм бэ?"

"Хараад мэдэхгүй байна уу? Цэцэг түүж сагсанд хийж байна."

Гэтэл багш мэдээжийн асуулт эргээгээд тавив.

"Чамд энэ сагс юуны сагс шиг харагдаж байна?"

Шавь инээгээд мэдээжийн юм асуух юм гэсэн байртай хариулав.

"Цэцэг хийчихсэн байгаа юм чинь мэдээж цэцэгний л сагс шүү дээ."

Гэтэл багш толгой дохин, "Тийм ээ, чиний хэлсэн зөв."

Тэгээд багш цэцэгтэй сагсаа бариад гал тогоо руу зүглэлээ. Шавь багшийгаа дагаад явав.

Гэнэт багш сагснаасаа цэцгээ гаргаад, энэ удаад өнөөх сагсандаа 5 ширхэг загас хийв.

"Одоо энэ сагс юуны сагс шиг харагдаж байна?" Шавь нь толгойгоо майжин зогсож байснаа ингэж хэлэв.

"Дотор нь загас байгаа юм чинь загасны сагс л байх даа."

"Тийм ээ. За намайг дагаад яв." Багш дахин цэцгэн тал руу явлаа. Тэгээд сагсанд байгаа загасыг гаргаад дахин сагсандаа цэцэг хийв. "За, одоо энэ сагс ямар сагс болж харагдаж байна?" Шавь мэдээжийн юм асуух юм гэсэн байртай, "Одоо дотор нь цэцэг байгаа болохоор дахиад цэцэгтэй сагс болж байна." Гэтэл багш инээд алдан,

"Тийм ээ, чиний зөв. Түрүүхэн загастай сагс байж байгаад одоо цэцэгтэй сагс болж байна."

Гэхдээ багшаа, та яг юу хэлэх гэж сагсанд цэцэг хийж, бас загас хийсэн юм бэ?"

"Сайн сонс. Энэ сагсанд цэцэг хийчихээр цэцэгтэй сагс болж, загас хийхээр загастай сагс болно. Бидний бодол ч гэсэн адилхан.



Бид бодлоо юугаар дүүргэнэ түүнийгээ дагаад бидний амьдрал өөрчлөгддөг. "Би болохгүй!" "Би чадахгүй" гэсэн сөрөг, гутранги бодлоор дүүргэх юм бол гутранги амьдралаар л амьдрах болно. "Би чадна" "Би хамгийн шилдэг нь!" гэсэн өөдрөг бодлоор дүүргэх юм бол өөдрөг амьдралаар л амьдарна, Ойлгов уу?"

'Бүх зүйл юу гэж бодож сэтгэхээс л хамаарна.' гэдэг үг сонсож байсан байх. Хичнээн хүнд хэцүү нөхцөл байдалд орсон ч энэ бол зөвхөн надад тохиолдож байгаа зүйл биш хүн бүрт тохиолддог л зүйл гэж бодон өөрийн хүчээр даван туулж чадна гэж бат итгэх юм бол, юу ч байсан даван туулж чадах болно. Харин сул дорой, гутранги бодол тээвэл хичнээн жижиг, амархан хэрэг байсан ч шийдвэрлэж чадахгүй. Бодлын ялгаа тэр хэмжээгээр чухал байдаг. Дахин хэлэхэд амархан гэж бодвол үнэхээр амархан, хэцүү гэж бодвол үнэхээр хэцүү болдог. Болохгүй гэж бодвол үнэхээр болохгүй, чадна гэж бодож байвал санаснаас ч илүү амархан шийдэж чаддаг.

Та бүхэн ямар нэг бодож байгаагүй хүнд хэцүү нөхцөл байдалд орох үед олон арван бодол толгойд чинь эргэлддэг байх. Айснаасаа болж зугтмаар санагдах юм уу, эсрэгээрээ шүдээ тас зуугаад 'тэсээд гарнаа!' гэсэн бодол төрж ч болно. Ямар бодолтой байж тухайн нөхцөл байдлыг зохицуулах вэ гэдэг их чухал. Өөдрөг үү, гутранги уу даван туулах уу шантрах уу, зорилгодоо хүрэх үү, няцах уу гэсэн сонголт зөвхөн та нарын л гарт байдаг. Учир нь та нарын амьдралыг бий болгож, удирдаж авч яваа хүн бол зөвхөн та бүхэн өөрөө юм.

### **Ногоон нахиа нахиалуулцгаая**

### **Номон дотроос олсон эрхэм нандин үгс.**

Бид "Болно оо, болно" гэж ирээдүйн амжилт руугаа өөрийгөө чиглүүлж, эсвэл "Би чадахгүй" гэж алдаа эндлийн зүг рүү өөрийгөө залж чиглүүлж ч болно.



Зарим хүмүүс бусдаас ямар нэг зүйл хүсэхдээ, "Саад учруулсанд уучлаарай....." гэх маягаар үгээ эхэлдэг. Мөн зарим хүмүүс ямар нэг юм хийж болох уу гэж асуухдаа "Үүнийг хийж болохгүй биз?" гэж асуудаг.

Та бүхэн ийм хүмүүсийг харж байсан удаатай биз дээ?

Тэд өөрийн хүслээ татгалзуулах тал руу нь харилцагчаа чиглүүлж байгаа хэрэг.

Энэ бол төлөв даруу хандлага биш. Санамсаргүй л тийм үйлдэл гаргаж байгаа хэрэг билээ.

Бернард Вербер «Тархи» зохиолын хэсгээс

## Арван нэг: Удирдагч

### Хүн ба хорвоо ертөнцийг өөрчлөх жинхэнэ удирдагч болоорой!

Ангид ямар нэг чухал том зүйлийг шийдвэрлэх хэрэгтэй үед ангийн дарга нь эхлээд ангийнхаа хүүхдүүдээс саналыг нь асуудаг. Тэгээд олонхийн саналаар шийдвэрлэдэг. Гэхдээ заримдаа санал 50%, 50%-аар тэнцэх тохиолдол ч байдаг. Энэ үед ангийн даргын үүрэг маш чухал.

Ангийн дарга хүүхэд тус бүрийн саналыг сонсоод зөв шийдвэр гаргаж чадах юм бол ямар ч асуудал гарахгүй ч, эсрэгээрээ ангийн дарга буруу шийдвэр гаргах юм уу, шийдвэрээ гаргаж чадахгүй эргэлзэх юм бол анги эмх замбараагүй байдалд ордог. Хөлөг онгоцны ахмад хөлгөө хаашаа залахаас шалтгаалан хөлөг онгоц боомт руу чиглэж явж ч болно, эсвэл бүр шүрэн хад мөргөж сүйрч ч болно, далайн шуурганд ч өртөж болно.

Дэлэсайд алдартай нэгэн найрал хөгжмийн хамтлаг байв. Тэр найрал хөгжимчид концерт тоглох болоход "үзэгчид бөөн бөөнөөрөө хуран цуглардаг байв. Үзэгчид концертийг нь үзэж дуусаад бүгд суудлаасаа босон алга нижигнүүлэн ташиж хүндэтгэл үзүүлдэг байлаа.

"Үнэхээр гайхамшигтай! Хөгжимчид нь үнэхээр чадварлаг юм аа!"

"Үнэхээр төгс байлаа! Ёстой л хамгийн шилдэг хөгжимчид байна!"

Найрал хөгжмийн хөгжимчид бүгд их бардам хүмүүс байсан. Хэд хэдэн хөгжимчид нь өөрсдийгөө хамгийн шилдэг хөгжимчин гэж онгирцгоодог байв.

"Над шиг төгөлдөр хуур сайн тоглох хүн байхгүй."

"Тэгэлгүй яах вэ. Бас над шиг сайн хийл тоглодог хүн энэ дэлхийд байхгүй байх."

"Тийм шүү. Манай найрал хөгжимчид ингэж нэр алдарт гарсан нь хөгжимчид нь бүгд гайхамшигтай чадвартай учраас л тэр."

Гэтэл нэг өдөр өнөөх найрал хөгжимчидийн багийг удирддаг удирдаач нэг их нэрд гараагүй найрал хөгжимчдийг удирдан концерт тавихаар болжээ. Удирдаач тэдэнтэй хамт нэг сарын турш бэлтгэл хийсний эцэст концертоо тавих болов. Гэтэл гайхалтай нь нэг их нэрд гараагүй найрал хөгжимчдийн концерт үнэхээр гайхамшигтай, яруу сайхан болов.

Нөгөө найрал хөгжмийн багийн хөгжимчид тэдний хөгжимдөхийг сонсоод үнэхээр гайхацгаажээ. Өөрсдийнх нь хөгжим тоглох чадвар нь дэлхийд хамгийн шилдэг нь гэж бардамнаж байтал, нэрд гараагүй хөгжимчдийн концерт тэднээс нэг их ялгарахааргүй болсон байна.

"Ингэхэд яагаад ийм юм болов оо?"

"Харин тийм ээ. Нэрийг нь ч мэдэхгүй тэр найрал хөгжимчид яаж ийм сайн концерт тоглож

чадав аа?"

"Чадвар нь ч биднээс нэг их ялгарахааргүй юм байна."

Тэр үед өмнө нь онгирч байсан хөгжимчид өөрсдийнх нь хөгжимдөх чадвар нь чухал ч, тухайн гишүүн нэг бүрийн чадварыг сайн удирдан чиглүүлж чадах удирдаачийн ачаар өөрсдийнх нь концерт илүү сайхан болдог юм байна гэдгийг ухаарсан юм.

Удирдагч бол симфони найрал хөгжмийн удирдаачтай адилхан. Өөр хоорондоо ялгаатай, онцлог бүхий хөгжмийн зэмсэгийн эгшгийг зохицлоож, аялгуу сайхан болгож чадах нь жинхэнэ удирдаачийн үүрэг юм.

Та бүхэнд хожим том болоод удирдагч болох, компанийн захирал ч болох, эсвэл ямар нэг бүлгийн ерөнхийлөгч ч болж болно. Хожим удирдагч болоход тус болох үүднээс удирдагч хүнд байх ёстой чанаруудыг хэлж өгье.

Мундаг удирдагч болохын тулд эзэмших ёстой зүйлүүд үнэхээр их байгаа ч, та бүхэнд тэдгээрийн зөвхөн хоёрыг нь л хэлж өгье. Нэг нь 'Шинэлэг зүйлийг олж харах нүд'-тэй болох юм. Хүмүүсийн өөр өөрийнх нь онцлог, чадварыг нь олж нээн тэрхүү онцлог, чадварт нь тохируулан удирдахыг хэлж байгаа юм. Хидинг дасгалжуулагч 2002 оны хөл бөмбөгийн дэлхийн аварга шалгаруулах тэмцээний үеэр солонгосын тамирчдын тус тусынх нь сайн талыг нь сайтар ажиглан харж тоглолт бүрт тохирсон тамирчдыг талбайд гаргаж байв. Тиймээс тамирчид хамгийн шилдэг уур амьсгалаар гайхалтай амжилт гаргаж чадсан ба шөвгийн 4-т үлдэж гайхамшиг гэж хэлж болохоор амжилт үзүүлсэн билээ.



Хоёрдахь нь бусдад тушаал, заавар өгөхөөс илүүтэй магтаж урамшуулж байх юм. Магтаал сонссон хүний сэтгэл санаа сайхан болдог ба өөрийн үүргээ хариуцлагатай биелүүлж, илүү сайн хийхийг хүсдэг. Мэдээж үр дүн нь ч сайжирна. Одооноос эхлэн сул талыг нь харахаас илүү сайн талыг нь олж нээдэг нүдтэй, мөн тушаалаас илүүтэй урамшуулдаг зуршилтай болохыг хичээгээд үзээрэй.

## **Ногоон нахиа нахиалуулцгаая**

### **Сайн удирдагчийн 10 чанар**

1. Удирдагч хүн бусдад хүсэл мөрөөдлийг санал болгодог байх ёстой.
2. Удирдагч хүн эргэлзэж тээнэгэлзэлгүй манлайлах ёстой.
3. Удирдагч хүн үгээ багасгаж, чихээ үргэлж нээлттэй байлгах ёстой.
4. Удирдагч хүн ямар ч хүнтэй чин сэтгэлээсээ харилцаж, чин сэтгэлээ дамжуулж байх ёстой.
5. Удирдагч хүн зовж зүдэрч байгаа нэгэнд хүч чадлыг өгдөг байх ёстой.
6. Удирдагч хүн инээмсэглэлээ гээхгүй байх ёстой.
7. Удирдагч хүн өөрийнхөө хөгжилд зориулан хангалттай цаг зав гаргадаг байх ёстой.
8. Удирдагч хүн ганцаараа л мундаг юм шиг царайлахгүй бусадтайгаа сайн нийцэж зохицдог байх ёстой.
9. Удирдагч хүн зөв гэж л шийдсэн бол зоримог байх ёстой.
10. Удирдагч хүн өөрийн 1 хариуцсан I ажилдаа хариуцлага хүлээж чаддаг байх ёстой.

Эдгээрийн хамгийн их сэтгэлд чинь ойр зүйл аль нь байна вэ? Дугуйлаад үзээрэй. Мөн итгэлтэйгээр хамгийн сайн хийж чадах зүйл болон өөрт чинь хамгийн дутагдалтай чанар байна уу гэдгийг олоод, явал илүү сайн болж чадах вэ гэдгийг бодоод үзээрэй.

## Арванхоёр: Үйлдэл

### Бодоод л байлгүй хэрэгжүүл

"Би дугуй унаж сурнаа!" "Хөөе, чи дугуй унаж сурна гээд байсан яасан бэ? Өчнөөн сар боллоо. Чи ч ярихаас цаашгүй юм аа."

"Ойлголоо доо. Юутай ч би дугуй сайн унадаг болноо."

"Хм, үнэн үү? Чи амаараа л дугуй унах юм уу? Хөлөөрөө дөрөөгөө жийж байж л урагш явна шүү дээ."

Та бүхэн магадгүй ямар нэг юм хийнэ гэж амаараа л ярьчихаад, эхлэх ч үгүй орхиж байсан удаа бий юу? Зөвхөн бодоод л хэрэгжүүлэхгүй хэрнээ янз бүрийн шалтаг тоочиж байсан удаа их байдаг. "Би хийх гэж байсан чинь зав гарсангүй.", "Мөнгө байхгүй болохоор хийж чадсангүй." гэх мэт. Гэхдээ зөвхөн ярьснаар, бодсоноор юу ч бүтэхгүй.

Тахианы фермер ажиллуулдаг нэгэн эмэгтэй ухаан суугаагүй нэг хүүтэй байжээ. Тэр хүү нь том болоод нас бие гүйцсэн ч урьдын адил юу ч хийж бүтээхгүй, бодлоо үйлдэл болгодоггүй нэгэн байв.

Гэтэл нэг өдөр ээж нь хүүдээ хэлэв.

"Чи хэзээ урдах ажлаа хийх юм бэ? Хэзээ хүртэл ийм бодлогогүй амьдрах хүн бэ? Айн?"

"Ээж та ёстой. Намайг юу ч боддоггүй гэж бодоо юу? Би тахианы өндгийг зах дээр гаргаж зарна. Тэгээд их мөнгө олж ээжийнхээ ачийг хариулна. Бас хуримынхаа мөнгийг ч олно."

Ээж нь ...(шогшров) хэлнэ.

"Санаа чинь сайхан л байна. Гэхдээ чи хэдэн жилийн өмнөөс л өндөг зараад, их мөнгө олно гэж ярьж байсан ч, 3 жил өнгөрч байхад хэрэгжүүлсэн юм байхгүй зөвхөн ярьсаар л байна. Ингэхэд хэзээ тэр ажлаа эхлэх хүн бэ?"

"Ойлголоо. Заавал эхэлнэ."

Ээжийнхээ ажилд тусалж бизнесийнхээ суурийг тавихаар фермер руу очсон хүү нь ажлаа хийж байгаад түр амрахаар өндөг савал сан хайрцагнуудыг налан сууна. Овоолсон өндгүүдийг харангаа сэтгэл нь хангалуун болж, өөрийн бизнесээ толгойдoo төсөөлөн бодолдоо авган сууна.

'Манай фермерийн эрүүл тахиануудад хамгийн сайн чанарын тэжээл идүүлэх юм бол хамгийн сайн чанарын өндөг гаргаж авч чадах юм байна. Тийм өндөг өдөрт 100 ширхэгийг л авч чадвал 3 өдрийнхийг цуглуулж байгаад зах дээр гаргаж зараад үнэ хүргэж болох юм байна. Тэгвэл тэр мөнгөөрөө амттай хоол авч идэж бас хоёр хонь худалдаж авна. Хоёр хонь маань хэсэг хугацааны дараа үржээд гурав дөрөв болж өснө, өсөж үржсээр зургаа, арав, хорь

гээд олон хоньтой болох байх. Тэгээд дараа нь хоёр эм үхэр аваад сүү болон тугалыг нь зарна.



Тэгэж Чадвал би баян болно. Тэгвэл хуримаа хийж том байшинд нүүж ороод бас зарцтай болно. Зарц маань үгэнд орохгүй бол бөгс рүү нь өшиглөнө дөө. Ха ха ха.'

Хүү бодолдоо бүр хөөрөөд босож ирээд хөлөөрөө зарцаа өшиглөж байгаа мэт дүр эсгэлээ.

Тэгэж байгаад хүү тэнцвэрээ алдаад өндөг савласан хайрцган дээрээ унаж орхив. Эцэст нь, нэг ч өндөг үлдээгүй бүгд хагарч орхив.

"Одоо үүнийг яалтай вэ! Миний өндөг! Миний өндөг!"

Ганц мөчид хүүгийн мөрөөдөл ч бас хагарч орхив.

Ихэнх хүмүүс ярихаа урьтал болгож түүнийгээ үйлдэл болгодоггүй. Тэгснээр худалч нэгэн болж хүмүүсийн итгэлийг алдана. Эцэстээ юу ч хийж бүтээж чадахаа болино.

'Маргааш хийнэ ээ.', 'Дараагийн долоо хоногт л хийе даа.', 'Дараа хийнэ ээ.', 'Хэзээ нэг өдөр хийх байлгүй дээ.', 'Цагийг нь тулгаж байгаад хийчихнэ ээ.' гэсэн бодол сэтгэлд чинь өчүүхэн жаахан ч гэсэн байгаа бол одоо тэр бодлоо арчиж хая. Тэгээд арчигдсан тэр зайндаа 'яг одоо' гэсэн үгийг сийлээрэй. Хичнээн жижиг зүйл байсан ч бодож төлөвлөж байгаа ажил байгаа бол бодлогоширч, тээнэгэлзэлгүйгээр одоо шууд үйл хэрэг болгоорой.

Хэрэгжүүлэхгүй төлөвлөгөө бол ямар ч хэрэгцээгүй зүйл юм. Хичнээн сайхан бодол санаа толгойд чинь дүүрэн байсан ч түүнийгээ үйлдэл болгохгүй бол тэр бодол чинь хоосон цааснаас ялгаагүй болно. Хичнээн сайхан сэтгэлтэй байлаа гээд нөгөө хүндээ тэр сэтгэлээ илэрхийлэхгүй бол нөгөө хүн чинь тэр сэтгэлийг чинь мэдэж чадахгүй.

Дугуй унаж сурья гэж бодож байгаа бол амаараа л яриад байлгүй дугуйн дээр гарч суугаад хоёр дөрөөг нь жийх хэрэгтэй. Тэгэж байж л дугуй унаж сурна. Үүн шиг сэтгэл санааны байдал болон төлөвлөгөөнөөс ялгаагүй чухал зүйл бол 'хэрэгжүүлэлт' юм. Хэрэгжүүлдэг хүнийг л амжилт дагаж байдаг. Хааяа алдах үе байх ч тэр алдаа нь амжилтанд хүрэх гишгүүр

бөгөөд үнэтэй туршлага болж өгдөг.

Амьдралд алдсан хүн болон амжилтанд хүрсэн хүн хоёрын ялгаа нь хэрэгжүүлэлтэндээ л байдаг гэдгийг санаарай. Алдсан хүн өдөр бүр төлөвлөдөг ч түүнийгээ үйлдэл болгодоггүй, амжилтанд хүрсэн хүн төлөвлөөд зогсдоггүй түүнийгээ нэн даруй үйлдэл болгодог. Та бүхэн ямар хүн болохыг хүсэж байна вэ? Сонголтыг чи өөрөө л хийнэ.

## **Ногоон нахиа нахиалуулцгаая**

### **Сэтгэлдээ байгаа хайраа үйлдлээрээ харуулж чадсан хүн – Одри Хепберн\***

Би кино жүжигчин. Би одболж өндөрлөгт гарч чадсан ба бүх хүмүүсийн хайр хүндлэлийг авсан. Би сэтгэлдээ үргэлж ингэж боддог.

'Би бусдаас авсан хайр энэрлээ ядуу, өвчтэй хүмүүст буцааж өгөхийг хүсэж байна/ Би өөрийн хайр энэрлээ амьдралын талбарт хэрэгжүүлэхийн төлөө кино жүжигчний амьдралаа орхиж Африк руу явсан. Тэр газар ядуу, өвчтэй хүүхдүүдийн төлөө буяны ажил хийж байсан.

Ойр дотныхон маань бүгд л болиулах гэж оролдоцгоож байсан. Зүгээр л амар тайван амьдрахгүй яах гэж заавал ингэж хэцүү ажил хийх гээд байгаа юм бэ? гэж. Гэхдээ би тэгэж амьдрахыг хүсээгүй. Хайраа үйлдлээр харуулах үе хамгийн гайхамшигтай сайхан байдаг гэдгийг сайн мэдэж байсан юм. Би буяны ажил хийж байхдаа хүндөвчин туссан. Гэхдээ би эмчлүүлэнгээ үргэлжлүүлэн хүүхдүүдэд тусласаар л байсан.

Би хойч үедээ ингэж дурсагдахыг хүсэж байна. Кино жүжигчин байсан ч жинхэнэ хайрыг хэрэгжүүлж чадсан үзэсгэлэнтэй эмэгтэй байсан гэж.

\*Одри Хепберн (1929-1993): Бельги гаралтай Английн жүжигчин, топ модель. <Ромын амралтын өдөр>, <Дайн ба энх>, <Тифанигийн өглөө> зэрэг кинонд тоглосон ба тэтгэвэрт гарсныхаа дараа Юнисефт энхийн тайвны элч төлөөлөгчөөр ажиллаж байсан.

## Арвангурав: Дайчин сэтгэл

### Хязгаарыг даван туулж эцсийн мөчид ялагч болоорой!

Та бүхэн нуруундаа ямар нэг юм үүрээд явж байгаа шоргоолжийг харж байсан удаатай юу? Өөрийнхөө биенээс хамаагүй том навчны нахиа ч юм уу, жигнэмэгний үүрмэг үүрээд явж байгаа шоргоолж. Шоргоолж нуруундаа үүрсэн ачаа нь хэтэрхий хүнд болохоор дэн дун хийж, зогсож бас авч яваа зүйлээ унагаах ч тохиолдол байдаг. Гэхдээ хэзээ ч түүнийгээ орхидоггүй. Эцсээ хүртэл нуруундаа үүрсэн ачаагаа гэр рүүгээ заавал аваачдаг. Шоргоолжны тэр байдлыг хараад хүмүүс ингэж боддог.

"Чадахгүй байх гэж бодсон чинь чадчихлаа. Үнэхээр гайхалтай золиг шүү."

Үүний адилаар хийнэ гэсэн чин эрмэлзэл байвал хийж чадна. Түүхэнд том үйл хэрэг бүтээсэн хүмүүс шантарч орхилгүй эцсээ хүртэл хичээж зүтгэдэг адил төстэй чанартай байдаг. Бэрхшээл дунд үргэлж ялна гэж итгэн, цөхөрч унахаар байсан ч тэр дундаас хүсэл мөрөөдлийг ухаж гаргаж ирдэг. Үүний үлгэр жишээ бол Английн улс төрч Винстон Черчилль билээ.

Винстон Черчилль 1910 онд 36 насандаа дотоод хэргийн сайд болж байсан юм. Тэр жилдээ дэлхийн хамгийн хүчирхэг английн усан цэргийг удирдах тэнгисийн цэргийн захирагч болсон юм. Англи улс германтай байлдах болоход тэрээр усан цэргийн флотоо удирдан байлдааны талбар руу явав.

"Урагшаа. Одоо дайраад."

Черчилль усан цэргийн флотын хамгийн урд нь зогсоод удирдаж байв.

"Захирагч аа, хэрэг мандлаа. Германы усан цэргийн флот араас дайрч байна. Бид занганд орсон бололтой."

"Юу? Юу гэсэн үг вэ?"

"Захирагч аа, одоо яах вэ?"

"Юутай ч эхлээд ухрах хэрэгтэй. Онгоцоо хажуу тийш нь эргүүл."

Черчилийн удирдаж байсан английн усан цэрэг арай чамай амиа алдалгүй дайснаас зугтаж чадсан юм. Тэгээд тэрээр 4 жилийн хугацаатай тэнгисийн цэргийн армийн захирагчийн албан тушаалаас хөөгдсөн билээ.

Тэрээр хэсэгхугацаанд цөхрөлд оржээ. 'Надаас болж дайнд ялагдлаа. Би энэ улсад том нүгэл үйлдлээ.'

Тэгээд өөрөө өөртөө дургүй нь хүрч байв.



Гэтэл нэгэн өдөр тоглоомын талбайд дондогмаа хүүхэлдэйгээр тоглож байгаа хүүхдийг харав. Хүүхэлдэй унасан ч дахин босч ирж байв.

Тийм ээ, дахин босох хэрэгтэй. Би ингэж бууж өгч болохгүй/

Тэрээр цэргүүдтэйгээ хамт дайны талбар руу явав. Цэргүүд нь түүнийг гайхсан нүдээр харцгаана.

"Өмнөх захирагч одоо ямар ч албан тушаалгүй байж дайны талбарт ирэх гэж..." "Харин тийм ээ." Черчилль тэнгисийн цэргийн захирагч байхаа больсон шалтгаан нь буруу байсан гэж бодоод дахин конгресст иржээ. Тэгээд 1917 онд цэргийн хангамжийн сайд, 1924 онд сангийн яамны сайдаар томилогдож байсан юм. Гэвч түүнийг аз дагадаггүй байсан. Сайдын тушаалд гарах бүрт гэнэтийн таагүй үйл явдал тохиолддог байснаас болж удаа дараа суудлаасаа огцрох шаардлага гарч байв.

"Ингэхэд би яагаад ийм азгүй байдаг байна аа? Сайд болох бүрт ингэж суудлаасаа огцорч байх гэж..."

Тэрээр ямар ч хүчгүй болж, гэр рүүгээ арай ядан явж байх замд сар яг л инээж байгаа мэт өөдөөс нь мишээж байжээ. Тэр сарыг хараад дахин өөртөө амласан байна.

Тийм ээ, би хэзээ ч бууж өгөхгүй. Дондогмаа хүүхэлдэй учраас! Заавал хамгийн шилдэг нь болж ард түмнийхээ төлөө ажиллах болно.'

Ийм бат хатуу сэтгэлийн тэнхээ, хичээл зүтгэлийн ачаар тэрээр 64 насандаа дахин тэнгисийн цэргийн захирагчаар томилогдсон юм. 1940 онд ерөнхий сайдаар сонгогдсон. Олон саад бэрхшээлийг туулсан ч эцэстээ өндөрлөгт хүрч чадсан нь түүний сэтгэлийн гүнд заавал дахин босох болно гэсэн дайчин чанар байсан учраас тэр билээ.

Ялах болон түрүүлсэн үед л бусдаас магтаал урамшуулал авдаг юм биш. Хэдийгээр түрүүлж чадаагүй ч өөрийн хязгаарыг давж чадсан бол өөрөөр хэлбэл өөрийгөө ялж чадсан хүн л баяр хүргүүлж, алга' ташилтыг хүлээж авах ёстой нэгэн гэсэн үг юм. Ийм үг байдаг.

"Хүн зөвхөн түрүүлсэн хүнд л алга ташдаг ч, бурхан өөрийгөө ялсан хүний төлөө алга ташдаг."

Амьдрал гэдэг өөрөө өөртэйгөө тулалддаг тулаан ч байж магад. Сул дорой болсон би болон түүнийг даван туулах гэсэн би, эргэлзэж тээнэгэлздэг би, хүсэл тэмүүлэлд итгэдэг би, шантардаг би, зорилгодоо хүрэх гэж тэмүүлдэг би, алийг нь сонгосноос шалтгаалж амьдрал өөрчлөгддөг.



Бид ихэнхдээ бусдыг ял сан хүнийг ялагч гэж нэрлэдэг. Гэхдээ жинхэнэ ялагч бол өрөөлийг бус өөрийгөө ялсан хүн билээ. Магадгүй цаашид ямар нэг зүйл дээр алдах үе ирэхэд ингэж бодоорой.

'Би алдаагүй. Зүгээр л нэг удаа унасан төдий л юм. Дахиад босоод ирэхэд л болно.'

Ойлгов уу? Унасан сэтгэлээ дахин нэг удаа босгоно гэсэн тэр сэтгэл, хамгийн шилдэг нь болохыг хүсэхээс илүү бүхнээ дайчилна гэдэг тэр сэтгэл өөр ямар ч зүрх сэтгэлээс илүү аугаа их хүчтэй байдаг.

### **Ногоон нахиа нахиалуулцгаая**

#### **Гал халуун дайчин сэтгэлтэй хүн-Ленс Армстронг\***

Би дугуйн тамирчин. Гэвч 25 настай байхдаа гэнэт хорт хавдартай болсон. Хорт хавдар тархи болон уушгаар тарж эцэстээ том хагалгаанд орсон юм. 1 жил хагас өнгөрч, бие маань тодорхой хэмжээнд тэнхэрмэгц эргэн тойрны хүмүүс юу гэх нь хамаагүй би дахин дугуйн спортоо эхэлсэн. Би өндөр уул руу авираад бууж ирэх хамгийн хүнд тэмцээн болох Тур Де Франс Tour de France'-д оролцсон юм. Түүхэнд анх удаа 7 жил дараалан нэгдүгээр байранд орж рекорд тогтоосон. Би өөрийгөө ялж чадсан. Энэ бол би жинхэнэ ялагч болон шинээр төрсөн үе байсан юм.

\*Лэнс Армстрон (1971 -): Америкаас гаралтай мэргэжлийн дугуйн тамирчин. 7 жил дараалан Tour de France' тэмцээнд ялалт байгуулсан. Тусламжийн байгууллага байгуулаад хорт хавдартай өвчтөнүүдэд тусладаг ажил хийж байгаа.

## Арвандөрөв: Бүтээлч чадвар

### Гайхалтай бүтээх чадвараараа хорвоо ертөнцөөс түрүүлж алхаарай!

Та нар бүр дээр үед төрсөн гэж бодоод үзье. Тийм бол магадгүй машин ч юм уу, галт тэргэнд сууж явах тухай төсөөлөх ч үгүй байсан байх. Тэр ч бүү хэл хүн тэнгэрт ниснэ гэж мөрөөдөх ч үгүй байх байсан. Гэхдээ өнөөдөр бидний амьдарч буй цаг үе ямар байна вэ? Гадаа гудамжинд энд тэнд машинууд сүлжилдэж, агаарын болон усан онгоцоор далайг гатлан холын хол улсад ч очиж чаддаг. Мөн түүнчлэн гайхамшигт сансар огторгуйн уудамд хүртэл зочилж чаддаг.

Үүнтэй адил олон боломжгүй гэгдэж байсан зүйлс бүгд биелэлээ олж дэлхий ертөнц, хүн төрөлхтөн аажим аажмаар хөгжиж буйн шалтгаан юу вэ? Тэр бол зөвхөн хүн төрөлхтний бодож сэтгэж, шинэ нээлт хийж чаддаг гайхалтай чадвар болох бүтээх чадвар юм.

Японы Асахикава амьтны хүрээлэнд болсон явдал юм:

Амьтны хүрээлэнгийн захирал гүн бодолд автжээ.

Учир нь амьтны хүрээлэнг зорин ирэх үйлчлүүлэгчдийн тоо багассаар байв.

4Яаж хүмүүсийг дахин амьтны хүрээлэнг зорин ирдэг болгож чадах бол?"

Захирал маш их бодсон боловч, ямар нэгэн шинэ, сайхан санаа орж ирэхгүй л байв. Хэд хоногийн дараа захирал бүх ажилчдаа цуглуулан, "Өнөөдөр та бүхнийг цуглуулсан учир нь сүүлийн үед амьтны хүрээлэнг зорьж ирдэг үзэгчдийн тоо багасаж байгаатай холбоотой юм. Хэрэв энэ байдлаараа яваад байвал манай амьтны хүрээлэн хаалгаа барихаас өөр аргагүй болж ч мэднэ. Үзэгчдийг татах ямар нэг сайхан санаа байвал хэлж өгөөч. Бодох хугацаа 10 өдөр өгье. Тиймээс сайтар бодож үзэцгээгээрэй!"

Ажилчид амьтны хүрээлэнгээ яаж урьд өмнөх шиг алдартай болох вэ гэж өдөр шөнөгүй бодоцгоов.

10 өдөр өнгөрлөө. Ажилчид янз бүрийн шинэлэг сайхан санаануудыг хэлж байв.

"Хачин жигтэй, сонирхолтой амьтдыг хүрээлэндээ авчрая."

"Амьтны хүрээлэн их заваан учир маш гоё цэвэрхэн болгоё."

"Хүүхдүүдэд зориулсан хүүхэлдэйн жүжиг тавибал зүгээр юм шиг байна."

Захирал толгой дохин сонсож байлаа. Гэхдээ илүү гоё шинэ санаа гарч ирэхийг л хүлээж байв.

Тэр үед нэг ажилтан нь ингэж хэллээ:

"Ийм арга хэрэгжүүлвэл ямар вэ?"

"За, таныг сонсож байна."

"Хүмүүс амьтны хүрээлэнг ирж үздэг хамгийн том шалтгаан нь юу вэ?"

"Мэдээж хэрэг амьтад үзэх гэж л ирдэг."

"Тийм ээ. Хүмүүс амьтдыг илүү ойроос харахыг хүсдэг. Гэтэл одоо ямар байна вэ? Амьтад болон хүн хоёрын хооронд төмөр хаалт байгаа учраас амьтдыг ойроос үзэж сонирхож чадахгүй байна. Тиймээс амьтан, хүн хоёрыг илүү ойртуулж өгвөл ямар вэ?"

"Амьтад үйлчлүүлэгч хоёрыг илүү ойртуулах ямар арга байна?"

"Аан за. Жишээ нь: - хойд туйлын баавгайн үүрэн дунд нь асар том тунгалаг шилэн хорго байрлуулна. Тэр шилэн хоргонд үйлчлүүлэгчид орж яг дэргэдээ хойд туйлын баавгайг харж чадах юм."

"Хачин жигтэй боловч ямартай ч сайхан санаа байна. Туршаад үзэцгээе."

Ажилчид нь бат бөх сайн чанарын шилэн хоргохийгээд хойд туйлын баавгайн үүрэн дунд нь байрлуулжээ. Тэгээд далайн муурны аквариумд асар том шилэн багана барьж тэр дотор хүмүүс орж болохоор хийсэн байна. Тэр дотроос далайн муурыг яг хажуунаас нь харах боломжтой болов.

Шинээр өөрчлөл хийсэн амьтны хүрээлэнд зочилсон хүмүүсийн сэтгэгдэл асар өндөр байлаа.

"Яг нүдний өмнө далайн муур байх гэж, ёстой сонирхолтой юм аа!"

"Хойд туйлын баавгайтай яг л нэг гэр бүл юм шиг санагдаж байна!"

Ийнхүү Асахикава амьтны хүрээлэн дахин олны хөлд дарагдсан тухайн нутгийнхаа хамгийн алдартай газар болж чадсан юм.

Гайхалтай шинэ санаа болон шинэ нээлтийг онцгой хүн л хийдэг юм биш. Хэн ч хийж чаддаг. Та бүхэн 'Би ч бас бүтээгч болж чадна.' гэсэн бодолтой болоорой. Толгойдоо төсөөлөн бодсон зүйлээ өөрөө хийж үзэж ч болно, нэгэн хэвийн хүрээнд л хашигдаад байлгүй, өөрийн гэсэн хууль дүрэм, онолыг гаргаж ирж болно. Аливааг бусдаас өөрөөр хардаг, онцгой бодолтой, бусдаас өөр үг яриатай байх хэрэгтэй. Эдгээр зүйлүүд магадгүй та нарын амьдралыг өөрчилж ч мэднэ.

Хачин жигтэй гэдэг үг сонссон ч хамаагүй битгий тоо. Толгой нь нэг л юмтай, яачихсан юм бэ? гэсэн үг сонссон ч битгий санаа зов. Хожим бусдаас өөр онцгой шинэ ямар нэгэн зүйлийг хийж чадах л болно.



### **Ногоон нахиа нахиалуулцгаая**

### **Бүтээлч чадварыг хөгжүүлэх 10 арга**

1. Хорвоо ертөнцийн бүхий л зүйлд асуулт тавьж сонирхож бай
2. Өөрөө өөрийнхөө бодлыг бүү хязгаарла
3. Тав тухгүй зүйл байвал түүнийг шийдэхийн тулд Хичээ
4. Олон янзын зүйлийг нэгтгэ
5.  $1 + 1 = 2$  биш ч байж болно гэдгийг мэдэж ав
6. Ном их унш
7. Хачин, сонин хүүхэд гэж шоолуулж байсан ч битгий анхаар
8. Өөрийн бодлоо толгойноосоо гаргаж ирээд хэрэгжүүл
9. Шинээр гарсан бүтээгдэхүүнүүдийг сонирхож бай
- 10 .Алдаанаас айлгүй юу ч байсан хийх гэж оролдож үзэж бай

### БҮЛЭГ 3: АЗ ЖАРГАЛТАЙ БОЛГОХ ӨӨДРӨГ ҮЗЛИЙН ҮР



**Арвантав: Сэтгэл ханамж**

**Илүү ихийг авах гэсэн, илүү ихийг дүүргэх гэсэн шуналаа хая!**

Зуны халуун цагт маш их бодогддог нэг зүйл байдаг. Тэр бол 'мөхөөлдөс'. Халуун зун мөхөөлдөс идэхэд сайхан сэрүү татуулам мэдрэмж өгөхийн зэрэгцээ амттай гоё байдаг. Гэхдээ буруудвал мөхөөлдөснөөс болж гэдсээ өвггөж ч болно. Нэгийг идэхэд зүгээр боловч, хүүхдүүд дахин дахин хэл амаа дарвигнатал, гэдсээ дотроо эвгүйртэл идэж орхидог. Мөхөөлдөсийг нэгийг л идэхэд хангалттай байхад илүү ихийг идэх гэж шунасанаасаа болж гэдсээ өвггөдөг шиг өөр юу ч байсан шунал хэтрэх юм бол муу үр дүнг дагуулдаг.

Ойн гүнд зэрлэг бодон гахай амьдардаг байжээ.

"Ёоох, гэдэс өлсөж байна."

Өдөржин идэх юм хайж, ойгоор хэрэн хэсээд ч идэх юм олж чадаагүй учраас бодон гахайнд сүүлдээ ясхөдлөх ч тэнхээ байсангүй. Тэгээд бодон гахай нэг модны доор лаг хийтэл муураад уначихав.

. Бодон гахай хоёр нүдээ ийш тийш эргэлдүүлж хэвтэнэ. Гэтэл хажууханд нь маш их боргоцой унасан байв.

"Тиймээ, тэнгэр бурхан намайг хаяагүй л юм байна! Баярлалаа!"

Бодон гахай ухаан жолоогүй боргоцойнуудыг идэж эхлэв. Өөр нэг амьтан ирээд идчихвий гэж байдаг хурдаараа идэж байв. Хоромхон хугацаанд л газар байсан бүх боргоцойг нэгийг ч үлдээлгүй идсэн боловч гэдэс нь цадахгүй л байв. Тэрээр газараар хөглөрсөн навчнуудыг ийш

тийш болгож хараад:

"Өө? Энэ дотор ч гэсэн боргоцой байна шүү дээ."

Ийнхүү навчин доор дарагдсан олон боргоцойг ч бас идэв. Гэсэн ч урьдын адил гэдэс нь цадахгүй л байв.

"Ийм ихийг идчихээд байхад гэдэс нэг л хоосон санагдаад байна. Дахиад л идмээр....."

Нээрээ тийм, газар ухаад үзвэл хэрэмнүүдийн нуусан боргоцой байж магад."

Бодон гахай илүү их боргоцой идэх гэсэн хүсэлдээ автан, газрын хөрсийг сэндийчэн ухаж эхлэв. Гэтэл боргоцой гарч ирэхгүй л байлаа.

"Илүү их ухах ёстой юм болов уу?"

Ховдог гахай газрын хөрсийг сэндийчин идэвхитэй гэгч нь ухаж байлаа.

"Хэхэхэ, одоо л боргоцой гарч ирэх байх даа". хэмээн бодон ухсаар..

Гэтэл яг тэр мөчид мод шажигнах чимээ сонстов. Тун удалгүй том мод бодон гахайн дээр унаж орхилоо.

"Аа ааа~! Авраарай!"

Тэгээд бодон гахай боргоцойн модонд дарагдан зовж шаналсаар өрөвдөлтэйгөөр амиа алджээ.

Ингээд бодоход бид үргэлж 'Дахиад, өшөө' гэдэг үгийг амны уншлага болгож, эцэг эхээ даган хоолны газар оччихоод одоо л идэж чадахгүй бол дахиад олдохгүй юм шиг л маш их порцтой хоол аваад түүнийгээ идэж чадахгүй үлдээдэг. Бусдаас илүү их тоглоом, хүүхэлдэй, хувцасаар өрөөгөө дүүргэчихээд илүүг хадгалах зай ч байхгүй байхад үргэлж шинэ юм харахаараа авах гэдэг. Шуналаа хорьж хязгаарлах, хэрэгтэй үед нь зогсоож чадах ухаан хэрэгтэй байдаг.

Эртний гүн ухаанч Сократ ингэж хэлсэн байдаг:

"Энэ хорвоод хамгийн баян хүн бол өчүүхэн зүйлд ч сэтгэл хангалуун байж мэддэг хүн юм."

Та бүхэн ч гэсэн өөрийн тухай нэг эргэцүүлэн бодоорой. Амьдрал чинь уйтгартай, сонирхолгүй, гунигтай мэт санагдаж байгаа бол магадгүй шуналаа дүүргэж чадахгүй байгаа болохоор сэтгэл чинь ханахгүй байгаа юм биш биз. Найз нөхөд болон дүүтэйгээ өөрийн зүйлээс хуваалцаж байгаарай. "Шуналаа хаяж ийм байхад л хангалттай болно" гэсэн сэтгэлтэй байх юм бол гарцаагүй сэтгэлд чинь аз жаргал дүүрээд ирэх болно.



**Ногоон нахиа нахиалуулцгаая.**

**Номон дотроос олсон эрхэм нандин үгс**

Хоосон гэдэг нь юу ч үгүй гэсэн үг биш!

Хувхай хоосон ядуу ч гэсэн үг биш!

Хоосон гэдэг нь юу ч байхгүй гэсэн үг ч биш!

Хэрэгцээгүй зүйлийг агуулахгүй байх гэсэн утгатай!

Хоосонгийн жинхэнэ утгийг мэдэх үед бид илүү сэтгэл тэнэгэр сайхан амьдралыг цогцлоож чадна.

Гэрэл гэгээтэй ядуу байдал нь бялхаж цалгисан, баян тансаг байдлаас хамаагүй илүү үнэ цэнэтэй зүйл юм.

Энэ нь идэвхигүй үхээнц амьдралын хэв маяг биш, ухаалаг амьдралын сонголт юм.

Боб Жон лам «Ууланд цэцэг дэлгэрч байна» номноос



## Арван зургаа: Хүсэл мөрөөдөл

### Үүлний цаана нар байдаг

Энэ юу вэ? Үүнийг сэтгэлдээ тээж байх юм бол цөхрөнгөө барах үед дахин эхлэх хүч чадалтай болдог. Гуниж гутрах үед нулимс урсахад үүний ачаар инээх хүч чадалтай болдог. Хахир хүйтэн өвлийн улиралд үүнд итгэх юм бол жижигхэн галын дөлийг ч олж чадах ба далайн шуурган дунд ч энэ байхад холын холоос гэрэлтэх гэрэлт цамхагийг олж харж чадна. Мэдээж хэрэг энэ бол 'Хүсэл мөрөөдөл' юм.

Лондонгийн нэгэн гудамны үзүүрт нэг жаахан хүү өрөвдөлтэй, бодолхийлэн сууж байлаа. Хүүгийн аав нь маш их өрнөөс болж шоронд орсон байв. Хүү яах ч аргагүй гэрийнхээ хамгийн том нь болохоор мөнгө олох шаардлагатай болжээ. Гэхдээ яг юу хийж яаж мөнгө олох аргаа мэдэхгүй байв.

"Ингэхэд яаж мөнгө олох вэ? Хэмээн бодон сууна.."

Гэтэл яг тэр үед хажуугаар өнгөрсөн жентлемений гутал нь заваан байхыг харав. Хүү өвдгөө цохин ингэж хэлэв:

"Тиймээ, яг зөв! Гутал арчиж тослох ажил хийе."

Дараа өдөр нь хүү гутал тослох хэрэгсэл аваад хотын гудамжинд гарч ирэв.

Тутлаа арчуулаарай. Тутлаа арчуулаарай! Ялаа суугаад хальтирч унахаар цэвэрхэн гялгар болтол арчиж өгнө. Тутлаа арчуулаарай."

- Хэрэггүй, цаашаа зайл!

- Уучлаарай, миний гутал одоохондоо цэвэрхэн байна.

Хүү тууштайгаар зөндөө явсан ч тутлаа арчуулах нэг ч хүнтэй таарсангүй.

Тэгэх тусам хүү илүү чанга - дуугаар хашхирч. Байлаа.



Гутлаа арчуулаарай! Таны гутлыг энэ дэлхийд хамгийн гоё, цэвэрхэн болтол нь арчиж өгнө."

Гэвч тэр өдөр нэг ч үйлчлүүлэгчтэй таарсангүй.

Дараагийн өдөр, хүү дахин хотын гудамжинд ирэв.

Гутлаа арчуулаарай. Гутлаа арчуулаарай !"

Өдөржин хашгирсан боловч урьдын адил нэг ч үйлчлүүлэгч таарсангүй. Дайран дээр давс гэгчээр гэнэт бороо орж эхлэв.

"Золиг гэж! Бороо орох ч гэж дээ. Өнөөдрийн ажил ч талаар боллоо доо."

Хүү нэг барилгын дээврийн доор бороо зогсохыг хүлээх зуураа амандаа бувтнаж байлаа.

"Удахгүй нар гарна, удахгүй нар гарна.."

Хүүгийн хэлж байсанчлан удалгүй бороо зогсож нар гарлаа. Хүү баярлан шүгэлдэж байв. Тэгээд өмнөхөөсөө илүү чанга дуугаар хашгирна.

Гутлаа арчуулаарай! Гутлаа арчуулаарай!"

Тэр үед нэгэн настай жентелмен ойртон ирээд,

Тутлыг минь арчаад өгөхгүй юу?"

Хүү нүүрэнд нь мишээл тодрон гутлыг нь арчиж өгөв.

Өнөөх жентелмен хүүд ингэж хэлэв.

"Энэ гудамж руу ирж байхдаа чамайг харлаа. Үүрийн гэгээнээс үдшийн бүрий болтол ажиллах байсан ч, гутлаа арчуулаарай гэж хэлж байхдаа ч үргэлж баяр хөөртэйгөөр

инээмсэглэж байна. Хэцүү биш байна уу?"

Гэтэл хүү цангинатал инээгээд хэлэв:

"Огтхон ч хэцүү биш байдаг. Би одоо гутал арчиж байгаа биш 'ирээдүй'-г арчиж байна."

Гэрэл гэгээтэй маргааш ирнэ гэсэн хүсэл мөрөөдлөөр дүүрэн байсан тэр хүү бол "Зул сарын баярын дуу", "Оливер Хвист" зэрэг аугаа романыг бичиж үлдээсэн дэлхийн алдарт зохиолч Чарльз Диккенс юм.

Хичнээн хүнд хэцүү амьдралыг туулж байсан ч хэзээ ч битгий цөхрөлийн намагт тийчилж хэвтээрэй. Заавал даван туулах болно гэж итгэн, хичээх юм бол хүнд хэцүү цаг үеийг давж чадна. Цөхрөлөөс илүү хүсэл мөрөөдөл хүчтэй байдаг. Та нарын дунд бусдад хэлж чадахгүй зовлон тээж түүндээ шаналж байгаа хүн ч байгаа. Тэглээ гээд санаагаар унан цөхөрч болохгүй шүү. Хүсэл мөрөөдөлд итгэдэг бол хүнд байдлаас гарах арга зам гарцаагүй байгаа. Сорилт болон зовлон зүдгүүр биднийг зовоодог нь нэг талаасаа бидэнд илүү том хүсэл мөрөөдлийг өгөхийн тулд байж ч болох юм. Тиймээс цөхөрч унамаар нөхцөл байдалд орох үедээ илүү их хүсэл мөрөөдлийг сэтгэлдээ тээж яваарай.

## **Ногоон нахиа нахиалуулцгаая**

### **Хүсэл мөрөөдлийн тухай алдартай үгс**

- Мөрөөдлөө биелүүлэх хүч оюун ухаанд бус хүсэл мөрөөдөлд байдаг ба уураг тархинд бус зүрх сэтгэлд байдаг. - Достоевский (19-р зууны оросын алдарт зохиолч)

Хүсэл мөрөөдөл заримдаа худал хэлж байгааг харж болно. Тэгсэн хэдий ч хүсэл мөрөөдлийг дэмий чалчигч гэж битгий хэлээрэй. Яагаад гэвэл тэр бол өдөр бүр биднийг хөгжилтэй зам руу хөтөлдөг бөгөөд амьдралын сүүлчийн өдрийг хүртэл хамт алхдаг жинхэнэ хамтрагч юм. - Ларошфуко (17 зууны францын зохиолч)

Айдас чамайг түгждэг, хүсэл мөрөөдөл чамайг эрх чөлөөтэй болгодог. - (Шоушенкийн шоронгоос оргосон нь ) киноны хэсгээс

Хүсэл мөрөөдөл хэзээ ч чамайг орхихгүй. Зөвхөн чи л хүсэл мөрөөдлөө орхидог. - Ричард Брикнерийн зохиолоос " Эвдэрсэн өдрүүд "

Хүсэл мөрөөдөлгүйгээр хичээл зүтгэл гаргадаг хүн байдаг болов уу? Зорилгогүйгээр ажилладаг хүн бариагүй марафонд гүйж байгаатай адил.

Самуэль Жонсон (18 зууны Английн зохиолч, шүүмжлэгч)

## Арван долоо: Даруу зан

### Даруу төлөв зан биднийг илүү их үнэ цэнэтэй болгодог

Сургууль дээр чинь, ангид эсвэл биеийн тамирын зааланд хаа хамаагүй хаясан цааснууд хөглөрч байдаг уу? Та бүхэн тэр цаасыг хараад яах вэ? Аваад хогийн саванд хийх үү, эсвэл зүгээр л хараагүй мэт дүр эсгэх үү? Цаасыг аваад хаядаг бол бусдыг бодож чаддаг хүүхэд юм байна. Гэхдээ заримдаа цаасыг аваад хаяхад ийм бодол төрдөг байж болох юм.

"Намайг энэ цаасыг авч хаяж байхад хэн нэгэн хараасай... Багш олж харвал бүр сайнсан. Тэгвэл магтаалын үг ч сонсоно, магадгүй бүр сайн үйлсийн төлөөх шагнал ч авахыг хэн мэдэх вэ дээ? "

Үүний адил хүн бүр өөрийнх нь сайн үйлдлийг бусад хүн мэдээсэй гэж боддог төдийгүй энэ үйлдлийнхээ хариуд магтаалын үг сонсохыг хүсдэг.

Мэдээж сайн үйл хийх юм бол багш ч юм уу, эцэг эхээсээ магтаалын үг сонсож болно. Тэглээ гээд бусдад сайн хүн болж харагдахын тулд, мөн магтуулахын тулд сэтгэлдээ байхгүй зүйлийг хүчээр хийх нь тийм сайн хэрэг биш. Сэтгэлээс ундрэн гарсан сайн үйл бол жинхэнэ сайн үйл байдаг.

Цагаан хувцаст тэнгэр элч гэж дууддаг сувилагч Найтингейл-ийн тухай түүх юм.

1853 онд дайн гэнэт дэгдэхэд тэрээр дайны талбарт очин шархадсан цэргүүдийг асарч сувилахаар сэтгэл шулууджээ.

"Найтингейл, тэнд маш аюултай. Бууны сум толгой дээгүүр чинь эсгэрч байдаг маш аюултай газар. Зүгээр л эндээ үлд."

Ахлах сувилагч нар түүнийг болиулах гэж оролдоно.

Гэвч "Би тэгэж чадахгүй. Дайнд шархадсан цэргүүд түргэн тусламжийн эмчилгээг ол игтой сайн авч чадахгүй байгаа гэж бодохоор сэтгэл маш их өвдөж байна. Тэдний зовлонг мэдээгүй юм шиг өнгөрч чадахгүй нь ээ."

"Тэнд очвол чи өөрөө ч үхэж мэднэ, битгий яв. Гуйж байна."

Түүнийг таньдаг мэддэг бүх л хүн боль гэж байв. Дайны талбар аюултай газар учраас тэр билээ. Гэхдээ түүний гаргасан хатуу шийдвэр, сэтгэлийн тэнхээг хориглож чадсангүй.

Дайны талбар бодож байснаас нь илүү нүд хальтрам байв. Энд тэндгүй цус нь гоожсон, гэмтэж бэртээд ачигдаж ирсэн цэргүүд хэвтэж байлаа.

"Аа! Миний хөлөнд сум зоогдчихсон! Туслаарай."

"Миний хөл гэмтсэн байна. Хэн нэгэн намайг авраач."

"Ус өгөөч, гуйж байна!"

Тэрээр толгой эргэм хүнд нөхцөлд байсан ч шархадсан цэргүүд нэг бүрийг чин сэтгэлээсээ асарч сувилаж байв.



"Жаахан л тэвчээрэй. Би танд туслая. Тэгээд бас заавал амьд буцна гэсэн хүсэл тэмүүлэлтэй байгаарай. Тун удахгүй эдгэрнэ ээ."

Түүний ачаар олон шархадсан цэргүүдийн амийг аварч чадаж байсан төдийгүй сэтгэлийн амар тайвныг олж чадаж байв.

Тэгээд нэгэн уртаас урт хүйтэн дайн дуусч, тэрээр англи руу гаа буцахаар онгоцонд суухаар онгоцны буудал руу явлаа. Онгоцонд суух гэж байтал нисгэгч түүнд ингэж хэлэв.

"Сувилагч аа, одоо Англид бөөн юм болж байна."

Тэрээр гайхан асуув:

"Яагаад тэр вэ? Ямар нэг муу юм болоо юу?"

"Үгүй ээ тийм биш, Сувилагч таныг гэртээ эргэн ирж байгаа гээд ард түмэн том хүлээн авах ёслолд бэлдэж байгаа."

"Миний төлөө хүлээн авах ёслол уу?"

"Тийм ээ, аюулыг сөрөн цэргүүдийг сувилаж байсан сувилагч та жинхэнэ магтаал

хүндэтгэлийг авах ёстой хүн. Би ч гэсэн сувилагч таныг маш их хүндэлдэг. Та онгоцондоо суул даа."

Тэрээр хэсэг бодолд автаад, ингэж хэлэв:

"Үгүй ээ, би онгоцонд суухгүй. Англи биш Франц руу явах онгоцонд суулаа."

Тэгээд тэрээр Францыг зорин одов. Английн ард түмний урам маш ихээр хугарчээ. Учир нь асар том хэмжээний хүлээн авах ёслолд бэлдсэн боловч гол эзэн нь ирээгүй болохоор бүх юм хоосон зүйл болж орхив.

"Бидний бэлдсэн хүлээн авах ёслолд оролцсон бол гоё байх байсан юм. Гэхдээ Найтингейл яагаад ирээгүй юм бол оо?"

Ард түмэн яагаад түүнийг Англи руу биш Франц руу явсныг маш их сонирхож байлаа.

Тэрээр англи руу буцаагүй нь онцгой шалтгаантай байв. Тэрээр өөрийгөө ийм их хүндэтгэл хүлээх үйл хэрэг хийгээгүй гэж үзсэн ажээ. Тэрээр ингэж хэлэв:

"Би зөвхөн зүрх сэтгэлээ даган энэ ажлыг хийсэн. Өвдөж зовж байгаа хүмүүсийг сувилах нь сувилагчийн үүрэг. Тиймээс заавал том хэмжээний хүлээн авах ёслол хийх шаардлагагүй."

Тэр цагаас хойш ард түмэн Найтингейлийн даруу төлөв занг мэдэж түүнийг илүү их хүндлэх болжээ.

"Тутрага болох тусмаа толгойгоо гудайлгадаг " гэдэг үгийг мэдэх үү? Бас нэг ийм үг байдаг. " Усан үзмийн багц хүндрэх тусам доош унждаг " Үүний адил хүн ч гэсэн даруу төлөв байж сурах хэрэгтэй. Чин сэтгэлээс гарсан даруу төлөв зан бусдын сэтгэлийг татдаг. Мөн даруу төлөв байдлыг харахад хүний сэтгэл сайхан болдог Та бүхэн бусдаас илүү их юмтай гээд, бусдаас илүү ихийг мэддэг гээд, бусдаас хавьгүй илүү гээд онгирч сагсуурах юм уу, бусдыг битгий үл оошоож болохгүй. Хүмүүсийг ялгаварлалгүй харыдаж бусдын төлөө санаа тавьдаг хүн болоорой. Тийм байж л чи өөрөө ч аз жаргалтай болох төдийгүй бусдын хайр хүндлэлийг хүлээсэн хүн болно.

## **Ногоон нахиа нахиалуулцгаая**

### **Даруу зангийн тухай алдартай үгс**

• Даруу зан диваажингийн үүдийг нээдэг, бардам зан тамын үүдийг нээдэг. / Андре Жид /

Даруу төлөв хүнийг үргэлж сайн хүмүүс хүрээлдэг, харин бардам хүн үргэлж атаа жетөө, хардалт сэрдэлтийн бай болж байдаг. Даруу төлөв гээд аймхай үхээнц байлгүй, бардамналаас хол бай!

Толгойгоо хэтэрхий өндөрт бүү өргө. Бүх хаалга намхан байдаг хуультай / Английн зүйр үг /

Хэн нэгэнтэй уулзахаараа толгойгоо бөхийлгөн мэндэлж үргэлж төлөв даруу бай.

Биеээ даруу төлөв авч явдаг хүн бусдад сайхан сэтгэгдэл төрүүлдэг төдийгүй хүндэтгэл хүлээдэг.

• Бусдаас сайхан үг сонсохыг хүсэж байвал өөрийгөө хэтэрхий их магтах хэрэггүй!. / Паскаль/

Өөрийнхөө сайн талыг бусдын амнаас сонсох нь ил үү үнэ цэнэтэй байдаг. Та бүхэн ч гэсэн бусдын сайн талыг нээж харан, түүнийг нь магтдаг хүн болоорой.

## Арван найм: Инээмсэглэл

### Ямар ч хүйтэн хана инээмсэглэлийн өмнө нурдаг!

Дөнгөж төрсөн хүүхдийг харж байсан уу? Дөнгөж төрсөн хүүхдийн нүүр инээмсэглэлээр дүүрэн байдаг. Түгү' гэхээр ход ход инээдэг. Тэгээд бас гараа дохин янз бүр болгох, хэлээ гаргаж өхөөрдөн тоглоход инээж баярладаг.

Та бүхэн ч гэсэн дөнгөж төрсөн жаахан байхдаа үргэлж инээдэг байсан байх. Тэгвэл одоо өдөрт хэдэн удаа инээдэг болохоо нэг бодоод үзээрэй. Арваас илүү олон удаа инээдэг үү? Үгүй гэнэ ээ? Тэгвэл таван удаа? Дөрвөн удаа? Харамсалтай үнэн гэвэл нас ахих тусам инээх тоо багасаж, инээх хэцүү болдог.

Үгүй энэ чинь, ганц ч инээгээгүй өдөр байсан гэж үү? Инээх шаардлага байхгүй байсан болохоор тэр гэнэ шүү? Инээхээр сэтгэл санаа ч сайхан болж, хөгжилтэй баяр хөөртэй үйл явдлууд тохиолддог. Гэхдээ заавал инээх үйл явдал тохиолдож байж л инээдэг юм биш.

Норман Казинс гэдэг эмч байжээ. Нэг өдөр түүн дээр сээр нурууны үрэвсэлтэй өвчтөн иржээ.

"Эхлээд шинжилгээ хийцгээе."

Норман эмч төрөл бүрийн шинжилгээ хийв. Гэхдээ өвчин нь аль эрт хүндэрсэн байлаа. Өвчтөн санаа зовинонгүй байдалтай эмчээс асуув:

"Эмч ээ, Надад ямар нэг муу юм тохиолдсон тийм үү? Танаас гуйхад намайг өвтгөхгүй эмчилж өгөөрэй."

Эмч толгой дохин:

"Хийж болох бүхнээ хийнэ ээ. Сайжрах болно оо," Норман эмч орчин үеийн анагаах ухааны бүх л аргыг ашиглан өвчнийг эмчлэхийг оролдож байсан ч өвчтөний өвчин жаахан ч гэсэн сайжрахгүй л байв. Тэрээр уртаар санаа алдан гүн бодолд автлаа.

'Явал дээр вэ? Гайгүй сайн арга байхгүй л юм байх даа? Тийм ээ, сүүлчийн арга байна. Үүнийг л хэрэглэж үзье

Инээдээр эмчлэх аргын талаар ихэд сонирхдог байсан Норман эмч өвчтөнд инээдээр эмчлэх аргыг туршиж үзэхээр шийджээ.

Дараа өдөр тэрээр өвчтөнийг дуудаад ингэж хэлэв.

Тэртээ очоод инээгээд л бай. Амралтгүй инээ. Инээж байхад чинь гунигтай явдал, сэтгэлээр унах явдал тохиолдсон ч түүнийгээ мартаад зүгээр л инээ."

Норманы хэлснээр өвчтөн гэртээ очоод инээгээд л байв. Юу ч болоогүй байхад тэнэг юм шиг



инээгээд л байжээ.

Тиймэрхүү байдалтай хэдэн сар өнгөрсний дараа өвчтөн Норман эмч дээр дахин ирэв. Гэтэл гайхамшиг гэлтэй явдал тохиолджээ. Өвчтөний өвчин эдгэрсэн байлаа. Тэр цагаас хойш Норман эмч инээдийн талаар эрчимтэй судлаж эхэлсэн ба дэлхийд алдартай инээдээр эмчлэгч эмч болсон гэдэг.

Инээд өвчтөний өвчинг гайхамшиг мэт эмчилж, эмчийн амьдралыг ч бүхлээр нь өөрчилсөн хэрэг. Та бүхэн ч мөн адил хичнээн хэцүү, гунигтай байсан ч инээмсэглэлээ хэзээ ч битгий мартаарай. Инээдэнд сөрөг, гутранги зүйлийг эерэг, өөдрөг болгож өөрчлөх хүч байдаг. Амьдралын ямар ч хүнд бэрхшээл, зовлон инээдийг ялан дийлж чадахгүй.



Нүүр дүүрэн инээмсэглэж явдаг хүн шиг эрүүл саруул хүн гэж байдаггүй. Мөн тийм хүмүүс аз жаргалгүй байна гэж байдаггүй. Өөрийн амьдралдаа сэтгэл хангалуун бус байдаггүй. Инээд зөвхөн нүүрний хувирал биш. Ганцхан инээмсэглэл л алдааг амжилтаар өөрчлөх, гунигийг баяр хөөр болгож ч өөрчилж чаддаг.

Та бүхэн үргэлж инээмсэглэж байгаарай. 'Инээмсэглэдэг тэнгэр элч' гэдэг хочтой болоорой. Тэгвэл найз нар дундаа ч нэр хүндтэй болох болно. Хүн бүхэн уурлаж ундууцдаг, муухай аашилдаг, гомдоллодог хүнээс илүү нүүр дүүрэн инээмсэглэж явдаг хүнтэй ойр дотно нөхөрлөхийг хүсдэг.

Толинд хараад ямар ч шалтгаангүйгээр инээгээд үзээрэй. Ямар байна? Инээж буй дүр төрх чинь гоё, үзэсгэлэнтэй харагдаж байгаа биз дээ? Тийм ээ, ингэж инээж байгаарай. Энэ бол чиний жинхэнэ дүр төрх юм.

**Ногоон нахиа нахиалуулцгаая**

**Аз жаргалтай болгодог инээдийн 10 тушаал**

1. Дэлхийг доргитол чанга дуугаар инээ !
2. Нойрноосоо сэрээд нуухаа авахаасаа өмнө инээ!
3. Өдөр бүр хамгийн хөгжилтэй байсан мөчөө эргэн сана!
4. Хажуудаа байгаа хүнтэй хамтдаа инээ!
5. Нөхцөл байдал, орчноос үл хамааран инээж бай!
6. Инээх боломж олдвол зогсолтгүй элгээ хөштөл инээ!
7. Мөрөөдлөө биелүүлсэн байна гэж төсөөлөн бодож инээ!
8. Лифтэнд танихгүй хүнтэй таарвал түрүүлж инээмсэглэ!
9. Хүнд хэцүү зүйл тохиолдсон ч эсрэгээрээ бүр илүү идэвхитэй инээ!
10. Онигоотой ном өдөр бүр уншиж бусдад ярьж өгч бай!

## Арван ес: Хайр

### Хайраа харамгүй хүнд түгээдэг халуун дулаан сэтгэлтэй хүн болоорой

Та бүхнээс нэг асуулт асууя. Таагаарай. Өгсөн ч гэсэн дахиад л өгмөөр санагддаг, хариу нэхдэггүй бөгөөд хэзээ ч өөрчлөгддөггүй, хүмүүсийг холбож өгдөг, энэ дэлхийд хамгийн сайхан эрхэм нандин, ингэхэд энэ ямар сэтгэл вэ? Гярхай хүүхдүүд аль хэдийн хариултыг нь мэдэж байгаа байх.

Тийм ээ, энэ бол 'хайр' юм. Үүн шиг хайр хүний мэдэрдэг асар олон сэтгэл дундаас хамгийн сайхан, аз жаргалтай, үнэ цэнэтэй нь билээ.

Нэгэн тосгонд нас дээр гарсан нэгэн эмч байжээ. Тэрээр хүнд өвчин туссан. Бодож байснаас өвчин нь хүндэрсэн байлаа. Түүний шавь нар нь түүн дээр ирцгээв.

"Багш аа, ингээд байгаад байж болохгүй. Би таныг эмчлээд өгье. Манай эмнэлэг рүү явцгаая."

"Үгүй ээ, багш аа, би таныг аваад явъя."

"Багш аа, яарах хэрэгтэй. Байдал маш аюултай байна."

Шавь нар нь байж сууж ядаж байлаа. Харин багш нь тайвнаар ингэж хэлжээ:

"Та нар завгүй л байлтай, ингэж бүгд ирж надад санаа тавьсанд баярлалаа. Би өөрийнхөө өвчинг мэднэ. Би эмч шүү дээ.! Надад амьд байх хэдхэн өдөр үлдсэн юм шиг байна."

"Багшаа, та юунд ийм юм ярина вэ? Та заавал эдгэрэх болно."

Хэдий ингэж хэлж байсан ч шавь нарынх нь нүдэнд нулимс цийлэгнэж байлаа.

Тэрээр өвчнөө арай ядан тэвчиж инээмсэглэн,

"Ингээд бүгд цугласан юм чинь, би та нарт хэлэх захиасаа хэлье."

"За, багш аа."

Тэрээр арай ядан ам нээж үгээ хэлж байв.

"Би 50 жил эмчийн ажил хийлээ. Энэ хугацаанд олон арван мэс засал, эмчилгээг хийсэн. Тиймээс та нарт нэг нууц хэлж өгье гэж бодсон юм. Энэ бол хүмүүсийг эдгээх хамгийн сайн эмний нууцын тухай юм."

Шавь нар нь бүгд түүний үгийг чих тавин сонсож суув.

"Өвчтнийг эдгээх хамгийн сайн эм бол зөвхөн ..... хайр юм." >

Шавь нар нь бүгд толгой дохин, түүнээс "Багш аа, нэг асуух юм байна. Асууж болох уу?" "Болно оо, юун тухай асуух вэ?" "Хэрвээ хайраар ч гэсэн өвчтөн эдгэхгүй бол түүний дараа яах вэ?"

Гэтэл эмч инээмсэглэн ингэж хэлэв.

"Маш зөв асуулт байна. Хайраар ч гэсэн эдгэхгүй бол түүнээс илүү хүчтэй эм бий. Энэ нь илүү их хайр юм."



Хайр шиг бүх л өвчин, ялангуяа эдгэршгүй хүнд өвчнийг эдгээдэг үр дүнтэй эм өөр хаана байх билээ? Хайранд ямар ч өвчин, зовлон, азгүйтэл гээд бүгдийг ыь үгүй хийдэг хүч байдаг. Ямар байна? Та нар хэр их хайраа түгээж байгаа вэ? Үнэндээ хүмүүс хайраа өгөхөөс илүү авахад дассан байдаг. Хайр авна гэдэг хэн нэгэн надад анхаарч байгаагийн илрэл төдийгүй аз жаргалтай явдал билээ. Гэхдээ зөвхөн хайрлуулахыг л хүсээд байх юм бол аягүйтвэл хувиа хичээгч гэж хэлэгдэж мэднэ шүү. Хайрлуулах нь аз жаргалтай ч, хайрлах ч бас аз жаргалтай байдаг гэдгийг мэдэж байх хэрэгтэй. Жинхэнэ хайр гэдэг бол би өгсөн юм чинь өгснийхээ хэрээр авах ёстой гэх биш хамгийн нандин зүйлээ өгсөн ч өшөө ихийг өгч чадахгүй байгаадаа харамсах сэтгэлийг хэлнэ.

Та бүхэн ч гэсэн хайрлуулж, хайрлаж амьдраарай. Найз чинь хүнд хэцүү байгаа бол чин сэтгэлээсээ чанга тэвэрч, үргэлж нэг тал болж, сайхан үг хэлж байгаарай.

## **Ногоон нахиа нахиалуулцгаая**

### **Хайраа хуваалцах 10 арга!**

1. 100°C-с илүү халуун дулаанаар тэврэх!

2. 'Баярлалаа.', 'Уучлаарай, 'Хүчтэй байгаарай.' зэрэг өөдрөг үгсийг хэлж байх!
3. Сэтгэл шингэсэн, зөвхөн түүнд л зориулсан бяцхан бэлэг өгөх!
4. Өөрийнхөө дуртай зүйлээ харамлахгүйгээр хуваалцах!
5. Хэлж чадахгүй байгаа сэтгэлээ захидлаар илэрхийлэх!
6. Найз чинь буруу зүйл хийсэн бол дуугүй өнгөрөөлгүй ухаалгаар анхааруулах!
7. Үргэлж инээмсэглэж харьцах!
8. Найзынхаа сонирхол, онцлог, бодлогошрол зэргийг мэдэхийг хичээх!
9. Хүнд хэцүүг нь мэдээгүй юм шиг царайлахгүйгээр хамтдаа даван туулах!
10. Өөрт байгаа нандин зүйлээ зоригтоогоор өгөх!

## Хорь: Амлалт

### Хүмүүсийн харилцаанд хамгийн чухал зүйл бол итгэлцэл!

"Орой 5 цагт сургуулийн урд байдаг номын дэлгүүрт уулзацгаая."

Найзтайгаа уулзахаар болзчихоод өөр ажил гараад цагтаа очиж чадахгүй байсан удаа бий юу? Эсвэл компьютерээр нэгхэн цаг тоглоод л хичээлээ хийнэ гэж ээждээ амлачихаад амлалтандаа хүрч чадаагүй удаа бий юу? Хүн бүхэнд магадгүй ийм явдал ганц нэг тохиолдсон л байх. Таг мартаад болзоондоо очиж чадаагүй тохиолдол ч байна, эсвэл ядаргаатай санагдаад болзоондоо очихгүй явдал ч гардаг.

Гэхдээ амлалт өгсөн л бол түүнийгээ юу юунаас илүү эрхэмлэж сурах хэрэгтэй.

Нэгэн хорих газар болсон явдал юм. Тэнгэр цоорсон юм шиг л аадар бороо асгарч хормын зуурт хорих газар тэр чигээрээ усанд автаж эхлэв.

Генерал аа, болохоо байлаа. Хорих газар тэр чигтээ усан далай боллоо. Яавал дээр вэ?"

Ямар нэг арга хэмжээ авахгүй бол хоригдлууд бүгд үхэх дээрээ тулаад байлаа.

'Ингээд байгаад байж болохгүй. Хоригдлуудыг суллаж явуулах хэрэгтэй! Эхлээд хүний амийг аварчихаад дараагийн ажлаа бодъё.'

Генерал хоригдлуудыг бүгдийг нь суллахаар сэтгэл шулууджээ. Гэтэл шоронгийн хуягууд бүгд тэр шийдвэрийг эсэргүүцэв.

"Хоригдлуудыг суллаж болохгүй. Тэдэнд яаж итгэх юм бэ? Хоригдлууд эргэж ирэхгүй."

Гэвч генерал шийдвэрээсээ буцсангүй. Генерал хоригдлуудыг суллаж явуулахдаа ингэж хэлэв.

"Одоогоор цаг агаар тун муу байна. Аадар бороо маш хүчтэй орж байна. Ялангуяа энэ хавийн газар нутагт бусад газартай харьцуулахад харьцангуй их аадар орж байна. Бид бүгд энэ газрыг орхиж явах хэрэгтэй. Эхлээд гэр гэр рүүгээ явцгаа. Тэгээд 10 өдрийн дараа үер намдмапд заавал эргэж ирцгээхийг хүсэж байна."

Хоригдлууд бүгд гайхсан царайтай байлаа. Тэгээд генерал өөрсөдтэй нь гэмт хэрэгтэн биш хүн гэдэг утгаар харьцсанд нь сэтгэл нь хөдөлцгөөв. Өөрсдөд нь итгэсэн учраас тэр. Хоригдлууд шоронгоос гарч явахдаа шоронгийн хуягуудад амлалт өгчээ.

"Үер намдахаар бид заавал эргэж ирнэ."

Хоригдлууд бүгд гэр гэр рүүгээ явцгаав. Тэгээд арав хоногийн дараа асгаран орж байсан аадар бороо ч зогсов. Генерал болон шоронгийн хуягууд өөрсдийнхөө үүргийг биелүүлэхээр хорих газар руугаа эргэж ирцгээв.

Генерал аа, одоог хүртэл нэг ч хоригдол эргэж ирээгүй байна. Одоо яах вэ?"

"Жаахан хүлээцгээе."

Маргааш өглөө болоход нэг хоригдол эргэж ирэв.

"Уучлаарай, генерал аа! Арай эрт ирэх гэтэл манай гэр бас үерт автаад гэр орноо янзлахад туслаж байгаад хоцорчихлоо."

Үдийн хоолны цаг болоход хоригдлууд нэг хоёроороо ирцгээж байлаа. Зарим хоригдол нь ирж байх замдаа ойр хавийн үерт автсан айлуудад туслаж байгаад хоцорч ирцгээсэн байлаа. Тэгээд тэр орой гэхэд бүх хоригдлууд эргэж ирсэн байв. Генерал эргэж ирсэн хоригдлуудыг хараад чимээгүйхэн эргэж хараад нулимсаа нуун байв.



'Ингээд бүгдийг нь эргэж ирнэ гэж бодсонгүй. Үнэндээ би тэдэнд бүрэн найдаж, итгээгүй байсан. Тэд миний урмыг хугалахгүйн тулд бүгд амлалтандаа хүрсэн байна. Би тэднийг бүрэн таниагүй байж.'

Амлалт гэдэг бие биедээ итгэж байж л бий болдог бөгөөд биелэгддэг зүйл. Итгэлгүй амлалт бол хардалт, сэрдэлтийг л бий болгодог ба эцэстээ буруу ойлголт, үзэн ядалтыг төрүүлдэг. Жижигхэн амлалтанд хайхрамжгүй хандаж амлалтандаа хүрэхгүй байвал хожим хэн ч тэр хүнд итгэхээ больж, гадуурхагдан ганцаардах болно. Тиймээс амлалт өгөхөөсөө өмнө би амлалтандаа хүрч чадах уу гэдгээ бодож үзэх хэрэгтэй. Тэгээд хэн нэгэнд ямар нэг зүйлийг амлаж байгаа бол түүнийгээ маш чухалд тооцох хэрэгтэй. Биелүүлж чадахгүй бол амласны хэрэггүй. Амласан бол заавал биелүүлэх ёстой гэсэн бодол, сэтгэлтэй байх хэрэгтэй.

Бусдад өгсөн амлалт чухал ч бас өөртөө өгсөн амлалт чухал байдаг.

'Би төгөлдөр хуур сайн тоглож сурна.'

'Өглөө эрт босч байна.'

'Ээж, аавынхаа үгэнд орж байна.'

'Хичээлийн цагаар ярихгүй хичээлдээ л анхаарна.'

Өөртөө өгсөн амлалтандаа хүрч чадахгүй байвал хэнийчөмнөбардамбайжчадахгүйбөгөөдчинийөөрийн байр суурь ч аажим аажмаар ганхах болно. Бусдад өгсөн амлалтаа зөрчсөн бол уучлалт хүсэж дараагийн удаа заавал амлалтандаа хүрэхийн тулд хичээж итгэлийг нь олж авч болдог харин өөртөө амласан амлалтандаа хүрч чадахгүй бол амьдралынхаа олон зүйлийг алдах болно. Тиймээс өөртөө өгсөн амлалтаа сайн биелүүлж байгаарай.

## **Ногоон нахиа нахиалуулцгаая**

### **Өөртөө өгсөн амлалтаа биелүүлэх**

Амьдрал хэмээх цагаан цаасан дээр гоё зураг зуръя гэвэл эхлээд суурь зураг чухал байх тийм үү? Суурь зурганд ордог зүйл бол төлөвлөгөө юм. Төлөвлөгөө нь амлалт болно. Өөртөө өгсөн амлалт! Одоо байгаагаасаа илүү ихээр өөрийгөө хөгжүүлэхийн тулд өөртөө өгөх амлалтаа бичээд үзээрэй.

1. Компьютерээр 1 цаг л тоглох.
2. Ээжийн даалгасан ажлыг сайн хийх.
- 3.....
- 4.....
- 5.....



## Хорин нэг: Сонголт

### Шийдвэр гаргахдаа ухаалаг, няхуур байж сураарай!

'Амьдрал сонголтоор дүүрэн байдаг' гэж ярьдаг.

Ямар сонголт хийж байгаагаас шалтгаалан хожим гарч ирэх нөхцөл байдлууд маш их өөрчлөгддөг. Даалгавраа эхлээд хийх үү, дараа нь хийх үү, муудалцсан найзаасаа эхлээд уучлал гуйх уу, эсвэл найзыгаа уучлал гуйх хүртэл хүлээх үү, өдөр бүр явдаг замаараа сургууль руугаа явах уу, эсвэл шинэ замаар явах уу, компьютерээр нэг цаг л тоглох уу, эсвэл ном унших уу.....

Ийм маягаар бид өдөр бүр сонголтоор дүүрэн амьдардаг. Будаатай хуурга идэх үү, цуйван идэх үү гэдгээ шийдэх сонголт нь үр дүн нь тийм их чухал биш сонголт юм. Дайны талбарт удирдагч буруу сонголт хийвэл хэдэн арав, бүр хэдэн мянган цэрэг амь насаа алдаж болох ба бүх хүчээ дэмий үрж ч болно. Ерөнхийлөгч буруу сонголт хийх юм бол ард түмний амьдрал хүнд болно. Хамгийн сайн сонголт хийхийн тулд шийдвэр гаргах чадвар маш чухал.

Нэг асуулт асууя. Та бүхэн ухаалаг сонголт хийгээрэй.

За, одооноос эхлээд та нар өөрсдийгөө том хүн гэж бод.

Тэгээд маш хүчтэй шуургатай нэгэн орой хоёр л хүн суух боломжтой машин жолоодоод явж байна гээд төсөөлөөрэй. Автобусны буудлын хажуугаар явж байтал тэнд 3 хүн автобус хүлээж байна. Нэг нь амь нас нь аюулд орсон эмээ, бас нэг нь чиний амийг аварч байсан эмч, сүүлийн нэг хүн нь чамд үнэхээр таалагддаг эсрэг хүйстэн. Хэрвээ чиний машинд нэг л хүн суух боломжтой бол тэдгээр гурван хүний алийг нь суулгах вэ?

Ухаалаг сонголтыг харцгаах уу? Шийдвэрээ гаргасан

Олон янзын санаа гарах ч бүх сонголт учир шалтгаантай байх байх.

1. Эмээг суулгана.

Амь нас нь аюулд орсон эмээгээс нүүр буруулах боломжгүй тул эхлээд эмээг суулгаад эмнэлэгт хүргэж өгнө.

2. Эмчийг суулгана.

Өөрийнх нь амийгаварсан эмчийг суулгаад талархсан сэтгэлээ илэрхийлнэ.

3. Таалагддаг хүнээ суулгана.

Таалагддаг эсрэг хүйстнээ хажуудаа суулгаад сайхан сэтгэгдэл төрүүлнэ.



Энэ 3 сонголтын аль алинд өөрийн гэсэн учир шалтгаан байна.

Тэгвэл 4 дэх сонголт байж болно.

4. Эмчид машины түлхүүрээ өгөөд эмээг суулгаад эмнэлэгт хүргүүлнэ. Тэгээд би таалагддаг эсрэг хүйстэнтэйгээ хамт автобус хүлээнэ.

Ямар байна? Автобус хүлээж байсан бүх хүмүүст баяр хөөр, тайтгарлыг өгч чадах ухаалаг, сонголт биш гэж үү?

Ямар нэг ажлыг хийхдээ чухалчилж, эргэцүүлж бодож байж сонголт хийх хэрэгтэй. Тэгэхийн тулд юу хэрэгтэй вэ? Мэдлэг, мэргэн ухаан, туршлага, шийдвэр гаргах чадвар зэрэг хэрэгтэй. Мэддэг зүйл их байх тусмаа сонголт хийхэд илүү дөхөмтэй байдаг. Мөн алдаа гаргахгүйн тулд шийдвэр гаргахын өмнө миний гаргасан шийдвэр үнэхээр зөв үү, хамгийн сайн сонголт мөн үү гэдгийг бодож цэгнэх хэрэгтэй.

Эдгээрийг эзэмшсэн байхад гарцаагүй зөв сонголтыг хийж чадах болно. Мөн зөвхөн нэг хүрээнд л баригдаад байлгүй илүү өргөн хүрээтэй бодож, сэтгэж байх хэрэгтэй. Тэгэж байж үр дүнтэй ухаалаг сонголт хийж чадна.

Хорвоод асуудлыг шийдэх ганцхан арга зам байдаггүй. Бодож тунгаах тусам шийдвэрлэж болох илүү олон арга замууд гарч ирдэг. Ямар ч нөхцөл байдалд орсон маш няхуур хандаж хамгийн сайн сонголтыг хийдэг ухаалаг хүн болоорой.

## Ногоон нахиа нахиалуулцгаая

### Би байсан бол яах байсан бэ?

Хэрвээ би үлгэрт гарч буй гол дүр байлаа гэж бодъё. Ямар шийдвэр гаргах вэ? Доор бичээрэй.

«Лусын дагина»-ийг уншаад

Хэрвээ би лусын дагина байсан бол хүн болохын тулд дуу хоолойгоо оронд нь өгөх байсан уу, эсвэл лусын дагина хэвээрээ амьдрах байсан уу?

---

«Алтан загасны үлгэр»-ийг уншаад

Хэрвээ би эмгэн байсан бол алтан загаснаас илүү ихийг хүсч хатан хаан болох байсан уу, эсвэл өгсөн зүйлд нь талархаад өвгөнтэйгээ сайхан амьдрах байсан уу?

---

## БҮЛЭГ 4: САЙХАН ДЭЛХИЙГ БҮТЭЭХ ӨӨДРӨГ ҮЗЛИЙН ҮР



### Хорин хоёр: Талархал

#### Өөрт байгаа зүйлдээ гомдоллохын оронд талархаж сураарай!

Ихэнх шашинд, эргэн тойрныхоо бүх хүмүүст болон байгаль орчиндоо талархах сэтгэлтэй байхыг сургадаг. Та өдөрт хэдэн удаа талархсан сэтгэлээ илэрхийлдэг вэ?

Талархахаар зүйл төдийлөн байдаггүй гэж үү? Тийм биш юм аа. Нүдээ томруулан эргэн тойрноо хараад үзээрэй. Хайж үзвэл талархах зүйл олон байх болно. Ээж чинь өглөө бүр хоцруулахгүйн тулд чамайг сэрээж, амттай өглөөний хоол бэлдэж өгч байгаа биз дээ? Тэр бол талархахаар хэрэг юм. Авахыг хүссэн зүйл байлаа ч мөнгө дутсанаас авч чадаагүй үед аав чинь халаасны мөнгө илүү өгөх үе байдаг шүү дээ? Тэр үед аав чинь сайхан санагдахгүй гэж үү? Хөлөө бэртээгээд алхаж чадахгүй үед, найз чинь цүнхийг чинь барьж өгөөд түшиж туславал? Тэр ч бас талархахаар зүйл биш үү. Зургийн хичээл дээр зургийн хэрэгслээ авч ирээгүй загнуулах байхдаа гээд айж суух үед хамт суудаг найз чинь хамтдаа минийхийг хэрэглэ гэж хэлж байсан удаа байгаа л байх. Үнэхээр баярламаар байдаг шүү.

Амьдралынхаа турш уяман өвчтэй хүмүүсийг харж хандаж буй сайхан сэтгэлтэй нэгэн эмэгтэй байв. Тэр эмэгтэй тэдгээр өвчтэй хүмүүсийг асрахын тулд, тэдний амьдардаг газар руу нүүхээр болжээ. Гэхдээ орчин тойрных нь хүмүүс түүнийг болиулахыг оролдож байв. Энэ өвчинг тусвал гарын эсвэл хөлийн хуруугүй болдог, нян нь нүд рүү орвол хараагүй ч болох аюултай өвчин юм.

"Хатагтай, та алдаа гаргавал өөрөө ч өвчин тусаж магадгүй шүү дээ."

"Би зүгээрээ. Тиймээс санаа бүү зов."

"Тэдгээр хүмүүсийн өвчин хоёрдугаар шатандаа ороод арьс нь үрэвсэж идээлж ч магадгүй аюултай нөхцөл байдалтай байгаа. Магадгүй идээ бээр нь таны биед хүрвэл өвчин халдварлаж магад."

"Идээ гарлаа гээд явал гэж дээ, Тэглээ гээд идээнээс болоод би өвчин туссан ч хамаагүй ээ."

Эцэст нь тэр эмэгтэй өвчтөнүүдийн байгаа газар очлоо. Гэтэл өвчтөнүүд хүртэл түүнд санаа тавьж, түүний төлөө санаа зовниж байв.

"Хатагтай, бид нартай амьдарвал та ч бас өвчин тусна " гэхэд нь эмэгтэй инээмсэглэн,

"Хамтдаа өвчин тусаад хамтдаа даван туулвал ямар вэ? Та нарын сэтгэлийг илүү сайн ойлгож чадах учраас харин ч талархмаар хэрэг болно."

Түүний чин сэтгэлийн хайранд өвчтөнүүд бүгд нулимс унагаж байв.

Гэвч эцэстээ тэр эмэгтэй ч бас аймшигт өвчинг тусав.



'Өө, миний бие яагаад байнаа? Ингэж болохгүй юмсан..... Бие маань өвдсөн ч ухаан минь саруул байх

хэрэгтэй. Эцсээ хүртэл би өвчтөнүүдийг асрах хэрэгтэй. Тэдэнд миний тусламж хэрэгтэй.'

Тэрээр өвчин туссан боловч хэнд ч гомдоллоогүй юм. Эсрэгээрээ өвчтөнүүдийн төлөө биеийнхээ сүүлчийн хүчийг шавхартал тэднийг асарсан бөгөөд улмаар түүний өвчин хүндэрч тэр нас барсан байна. Нас барахынхаа өмнө тэрээр өнгөрсөн өдрүүдээ дурсан ийм бичээс үлдээжээ.

"Бүх зүйлд талархаж байна. Хөмсөг минь унахад хөмсгөндөө талархахыг ойлгож, бие өвдөхөд өнгөрсөн хугацаанд эрүүл байсандаа талархах ёстойг ойлголоо. Бурхан надад, өвчин туссанаар талархах сэтгэлийг ойлгуулсан нь юу юунаас илүү үнэхээр талархалтай байлаа."

Түүний амьдрал гайхамшигтай, эрхэм байсны учир юу вэ? Бусдын төлөө өөрийгөө золиослох нь эрхэм дээд хэрэг боловч бүх зүйлд талархаж амьдарч байсанд л байгаа юм.

Бид үргэлж бусдаас дутуу байна гэж гомдоллож, байгаа зүйлдээ талархахыг мэддэггүй. Тийм биш гэж үү?

Та бүхэн, одооноос эхлэн өчүүхэн зүйлд ч гэсэн талархан амьдраарай. Дутуу дулимаг байлаа ч тэр хэмжээгээрээ : сэтгэл ханамжтай байж талархаж амьдраарай.

Бодол санаагаа даган дутуу дул имаг зүйлд ч талархаж болно. Биед хэрэгтэй шим тэжээл хэтэрч өөх болоогүйд талархаж, хувьдаа машин байхгүй учир нийтийн унаагаар явж хөл чинь илүү эрүүл чийрэг байгаад талархаарай. Мөн гэнэт ядуурвал, өмнө нь сонирхдог ч үгүй байсан ядуу хүмүүсийн сэтгэлийг ойлгох нь ч бас талархах зүйл мөн юм.

Одоо хурдхан ойр байгаа хүмүүстээ талархсан сэтгэлээ илэрхийлээрэй. Талархах сэтгэлийг удаан хугацаанд дотроо хадгалвал сүүлд нь гаргаж хэлэхэд улам л хэцүү болно.

"Ээжээ баярлалаа.", "Найзаа баярлалаа.", "Багшаа баярлалаа.", "Модоо баярлалаа." гэж хэлээрэй. Талархах сэтгэл өвөрлөн бусадтай харилцах юм бол тэрхүү талархал нь эргээд чам дээр ирэх болно.

### **Ногоон нахиа нахиалуулцгаая**

#### **Талархах сэтгэлийг хуваалцах дүрэм**

1. Үг хэлээр илэрхийлэхээс илүү сэтгэлээрээ талархлаа илэрхийл!
2. Үнэтэй бэлэгнээс илүү үнэн сэтгэл шингэсэн бэлэг бэлд!
3. Бусдын юманд атаархахын оронд өөрийнхөө зүйлд сэтгэл ханамжтай бай!
4. Уулзсан хүн бүртэй эелдэгээр мэндэл!
5. Эрүүл саруул сэтгэл, эрүүл бие мах бододоо таларх!

Энэ хорвоод талархахаар зүйл үнэхээр их байдаг. Өнөөдрийн Талархах зүйлсээ бичиж үзээрэй.



## Хорин гурав: Хуваалцах

### Өөрт байгаа зүйлсээ харамгүй хуваалцдаг байгаарай!

"Найзуудаа, хүнд хэцүү амьдралтай хүмүүст туслацгаая. Ядарсан хүмүүст туслацгаая."

Зул сарын баяр болоход улаан өнгийн ижил хувцас өмсөөд урдаа сав тавин хонх дуугарган дуулдаг хүмүүсийг харж болно. Тэр хүмүүсийг зул сарын найрал дуучид гэж нэрлэдэг. Тэр хүмүүс яагаад хүйтэнд өдөржин хонх дуугарган дуу дуулдаг вэ? Ядуу хүмүүст туслах мөнгө олохын тулд юм. Та нар хандивын хайрцаг, найрал дуучдыг хараад яадаг вэ? Зүгээр л хараагүй юм шиг өнгөрөөд явах уу, эсвэл 100 төгрөг ч болтугай тэр дотор нь хийх үү? Бага мөнгө байсан ч бусдад өгнө гэж бодохоор хайран санагддаг уу?, 'Энэ мөнгөөр модон чихэр ч юм уу, РС тоглоом тоглож болно шүү дээ' гэх мэт бодол төрдөг үү?. Ийм бодол төрвөл ядуу хүмүүсийн тухай түр ч гэсэн бодож үзээрэй. Ядуу хүмүүс өвлийн хүйтнийг өнгөрөөх үнэхээр хэцүү байдаг. Халаалт ч байхгүй хүйтэн оромжиндоо өдөр хоногийг өнгөрөөж, өдрийн 3 хоолоо ч идэж чаддаггүй өлсөж суудаг.



Миний өгсөн мөнгө хүнд хэцүү амьдралтай хүмүүст тус нэмэр болно гэж бодвол огтхон ч хайран санагдахгүй.

Зул сарын баяр болоход хэн хамгийн түрүүнд санаанд ордог вэ? Яах аргагүй үнэгүй бэлэг өгдөг Санта Клаус шүү дээ. Бага Азид Санта Клаусыг Рикиа(одоогийн Турк)-гийн Патара хотод үүссэн гэж ярьдаг.

Тэнд Хутагт Николас гэдэг тусархаг сайхан сэтгэлтэй нэгэн өвөө амьдардаг байжээ. Тэр өвөө хөршүүдээ хайрлаж, ялангуяа хүүхдүүдэд их сайн байжээ. Гэтэл нэгэн удаа, тэдний хөрш айлын 3 охин амьдрал нь хүнд хэцүүгэФс болон хурим хийж чаддаггүй болохыг нь мэдээд



тэдэнд туслахаар шийджээ.

'Ямар аргаар туславал дээр вэ?' гэж өвөө гүн бодолд автав. Эгч дүүд гуравт шууд л мөнгө өгөхийг хүсч байсан ч тэр арга нь эгч дүүсийн сэтгэлийг шархлуулах юм шиг санагдлаа. Тиймээс мэдэгдэхгүйгээр туслахаар шийдэв.

Тиймээ, сайхан санаа орж ирлээ! Яндангаар нь алтан зоос унагачихъя. Өвөө эгч дүү гурвын амьдардаг гэрийн дээвэр рүү авирж гарлаа. Тэгээд яндан руу алтыг мэдэгдэхгүйгээр унагаав. Гэтэл тэр алт санаандгүйгээр ханын зууханд өлгөсөн оймсон дотор орсон байжээ.

"Хөөх, эгчээ оймсны дотор алт байна!"

"Үнэхээр тийм байна. Энийг хэн өгсөн юм бол оо?"

"Магадгүй бид сайхан сэтгэлтэй, даруухан амьдарч ирсэн болохоор бурхан бидэнд өгсөн байх."

Тэр цагаас хойш оймсон доторх алтны тухай яриа тосгон даяар яригдаж, цаашлаад дэлхий даяар тархжээ.

19-р зуунд Зул сарын баяр дэлхий даяар тархаж Николас өвөө сайн хүүхдүүдэд бэлэг өгдөг гэсэн домогт хүн болсон ба олон хүмүүсийн ам дамжсаар 'Санта Клаус' нэртэй болжээ. Ийнхүү Санта Клаус үүссэн гэдэг.

Хэрвээ Николас өвөө хөршүүддээ тусладаггүй байсан бол магадгүй Санта Клаус ч байхгүй ядуухан Зул сарын баярыг тэмдэглэх байсан байх.

Та бүхэн ямар хүнийг баян гэж боддог вэ? Мэдээж хөрөнгө мөнгө ихтэй байх л юм бол баян гэж боддог байх. Зөв л дөө. Бид мөнгө ихтэй хүнийг баян гэж хэлдэг. Тэгвэл жинхэнэ баян хүн гэж ямар байдаг вэ? Жинхэнэ баян хүн гэдэг бол бусдад өөрийнхөө зүйлийг харамгүй сэтгэлээр хуваалцаж чаддаг хүнийг хэлнэ. Ганц ширхэг шошийг ч хувааж иддэг байгаарай гэдэг эртний үг шиг өөрийнхөө эрхэмлэн дээдэлдэг хөлс хүчээ зарцуулан байж олсон зүйлээ бусдын төлөө эргэлзэлгүйгээр өгч чаддаг хүн л жинхэнэ баян хүн юм.

Хүн бүр амин хувиа хичээж, бусдын хүнд хэцүү байдлыг үл ойшоон мэдээгүй юм шиг өнгөрдөг байвал бидний амьдарч буй энэ дэлхий үнэхээр ядуу, харанхуй болох болно. Гэхдээ аз болоход бидний эргэн тойронд бусдын төлөө өөрт байгаа зүйлээ харамгүйгээр хуваалцдаг сайхан сэтгэлтэй хүмүүс маш олон байдаг.

Билл Гейтс болон Уоррен Баффет нар өөрсдийнхөө асар их мөнгийг ядуу, хүнд хэцүү амьдралтай хүмүүст тусладаг байгууллагад хандивласан. Бас тэр бумтан биш ч гэлээ Солонгосын алдарт дуучин Ким Жан Хүн шиг "өглөгийн сахиусан тэнгэр" гэж дуудагддаг хүмүүс олон байдаг. Их мөнгөтэй байлаа гээд хүмүүст тусладаг юм биш, бага мөнгөтэй байсан ч түүнийгээ хэмнэж бусдад тусладаг хүмүүс бага багаар нэмэгдэж байна. Дуучин Ким Жан Хүн телевизийн нэвтрүүлгээр ярилцлага өгөхдөө "Хандив гэдэг нэгдүгээр байр болон сүүлийн байрт орно гэсэн харыдангуй үнэлгээ биш үнэмлэхүй үнэлгээтэй байдаг. Хэдийг

хандивласан нь хамаагүй хандив өгч байгаа нь л хамгийн сайн үнэлгээ болно" гэж хэлээд солонгосын нийгэмд хандив өгдөг соёлыг дэлгэрүүлэхийн тулд хичээж байгаа гэсэн.

Та бүхэн хайраа хөршдөө, найздаа харамгүй өгч байгаарай. Том зүйл биш байсан ч болно. Маш жижигхэн зүйл байсан ч хуваалцаарай. Заавал мөнгө биш байсан ч болно. Өчүүхэн бага зүйл байсан ч бусадтай хуваалцаж байвал тэр нь аз жаргал бөгөөд жинхэнэ баян болох зам болдог.

### **Ногоон нахиа нахиалуулцгаая**

Бусадтай хуваалцах гэдэг, зөвхөн материаллаг зүйлээр хязгаарлагдахгүй. Тэгвэл хэцүү амьдралтай найздаа хуваалцах зүйл олдохгүй шүү дээ. Зовж зүдэрсэн юмуу өвдөж шаналсан найздаа гараа сунгах, бие биенээ хүндэтгэн хайрлах гэдэг нь хуваалцахын утга учир юм.

Доор байгаа өдөр тутмын амьдралдаа хялбархан хийж чадах, бусадтай хуваалцах дүрмийн 3 аргыг нь бичсэн байгаа. Үлдсэн 4 аргыг та нөхөж бичээрэй. Тэгээд түүнийгээ заавал хэрэгжүүлээрэй.

1. Шоовдор найзуудтайгаа хамт тоглоё гэж дуудаж бай
2. Итгэл муутай найздаа урам зоригийн үг байнга хэлж бай
3. Халаасны мөнгөнөөсөө үлдсэн хариулт мөнгөө хандивын хайрцганд хий
4. ....
5. ....
6. ....
7. ....

## Хорин дөрөв: Тэгш эрх

### Ямар ч шалтгаанаар бусдыг бүү шоовдорлож, ялгаварлаж хандаарай!

Ийм үг сонсож байсан удаа бий юу? "Жаахан хүүхэд байж томчуудын ярианд битгий ороод бай!"

“Эмэгтэйчүүдийн яриа.....”

"Хичээлдээ муу байж надтай яаж тэмцэлдэж чадаж байна аа?"

"Чи хэтэрхий бүдүүн байна, тураач!"

Хүн бусдад ялгаварлан гадуурхагдахгүй байх эрхтэй ба, тэгш хүнлэг харьцааг авах эрхтэй. Гэвч эмэгтэй, хичээлдээ муу, бүдүүн, арьсны өнгө өөр гээд, олон шалтгаанаар ялгаварлан гадуурхагддаг. Ийм шалтгаанаар гадуурхагдвал ямар байх вэ? Сэтгэл бачимдаж гомдох болно. Гадуурхаж байгаа хүн нь амархан мартчих үгүйг мэдэхгүй ч гадуурхагдаж байгаа хүн цаг хугацаа өнгөрсөн ч тэр шарх нь амархан анидаггүй.

Арьс өнгөөр ялгаварлах үзлийн эсрэг тэмцэгч Мартин Лютер Кинг гэдэг илтгэгч байдаг. Одоо ч дэлхийн газар газарт хар арьстнуудыг ялгаварлах явдал үлдсэн боловч өмнөхөөсөө хамаагүй багассан.

Нэгэн удаа хар арьстан эмэгтэй ажлаа тараад гэртээ харихдаа автобусанд сууж явжээ. Тэгээд урд хэсэгт сул сандал байхаар нь очиж суув. Дараагийн буудалд зогсоход нэг цагаан арьстай хүн орж ирэв. Тэр хүнийг орж ирмэгц автобусны жолооч хар арьстай эмэгтэйд ийнхүү хэлжээ

"Сая суусан зорчигч суух хэрэгтэй тул тэр хар арьстай эмэгтэй сандал тавьж өгөөрэй!". Тэр үеийн Америкт цагаан арьстан, хар арьстан нар тус тусдаа суудаг байжээ. Урд хэсэгт цагаан арьстнууд, хойд хэсэгт хар арьстнууд суудаг байж. Арын хэсэгт сул сандал байгаагүй учраас эмэгтэй автобусны жолоочид хариу ингэж хэлэв:

"Арын хэсэгт сул сандал байгаагүй. Тиймээс би энд суух гэсэн юм."

Тэр эмэгтэй цагаан арьстанд өөрийн сандлаа тавьж өгсөнгүй. Автобусны жолооч маш их уурлалаа. "Негр минь хүний хэлэхийг сонсохгүй байна уу? Ухаан санаа чинь солиорчихоо юу?"

Автобусны жолооч цагаан арьстан хар арьстан хоёрын зэрэглэл адцл биш гээд бүр цагдаа дуудав. Хэсэг хугацааны дараа цагдаа ирээд хар арьстай эмэгтэйд баривчилжээ.

Ийм хэргийг мэдмэгцээ, Мартин Лютер Кинг хар арьстнуудыг арьсны өнгөөр ялгаварлахыг яагаад ч ойлгож чадахгүй бөгөөд тэвчиж чадахгүй гэсэн юм.

"Бүх хүн төрөлхтөн тэгш эрхтэй төрдөг байхад зөвхөн арьсны өнгө хараас болж яагаад дорд

үзэгдэх ёстой гэж! Үүнийг зүгээр өнгөрүүлж чадахгүй. Бид тэмцэх хэрэгтэй. Тэгээд хүний эрхээ олж авах хэрэгтэй!"



Тэрээр 'автобусанд суухгүй байх хөдөлгөөн'-ийг гаргасан ба хар арьстанг ялгаварлах үзлийг эсэргүүцэн жагсчээ. Мөн хар арьстны үг хэлэх эрхийг хязгаарлах нь шударга бус зүйл гэж тунхагласан байна. Кинг болон хар арьст хүмүүсийн жагсаалын тэмцлийн ачаар аажимдаа тэднийг ялгаварлах үзэл багасчээ. Энэ сайн үйлсийнхээ ачаар тэрээр 35 насандаа Нобелийн шагнал хүртсэн юм. Зүй бус шалтгаанаар дорд үзэгдвэл, тэр үед зоригтойгоор сөрөх хэрэгтэй. Тэмцэхгүйгээр ялгаварлах үзлийг тэвчин хүлээн авбал ямар ч өөрчлөлт гарахгүй. Ялгаварлах үзлийг хялбархан даван туулах чадвартай байгаарай. Жусон улсын үед шилдэг эрдэмтэн Жан Ён Шир хэргэм зэргээр ялгаварлан үзэх байдлыг хялбархан даван туулсан юм. Түүний хэргэм зэрэг зарц боолтой ижил байсан боловч тэрээр шинжлэх ухаанд маш их сонирхолтой байсан бөгөөд тууштай өөрийгөө хөгжүүлсээр маш их чадвартай болжээ. Тэгээд тэрээр Сэжүн хааны хүсэлтээр хур тунадас хэмжигч багаж, усан цаг зэргийг бүтээж том гавьяа байгуулсан юм.

Та нар хэн нэгэнд ялгаварлан гадуурхагдаж байсан ч эрх тэгш нийгмийг бүтээхийн төлөө тэрхүү ялгаварлан гадуурхлын өмнө өвдөг сөгдөн бууж өгөлгүй бат зогсон тэмцэж чадах зоригтой хүн болоорой. Мөн ялгаварлан гадуурхлыг даван туулах хэмжээний чадвартай болоорой. Тэр нь энэ хорвоо дэлхийг арай илүү гэрэл гэгээтэй болгох үйл хэрэг төдийгүй ялгаварлан гадуурхлын эсрэг маш хүчтэй өшөө авалт болно.

### **Ногоон нахиа нахиалуулцгаая**

Мартин Лютер Кинг-ийн илтгэлийг танилцуулж байна.

**“Надад мөрөөдөл бий.”**

Нэг л өдөр манай үндэстэн сэргэж "Бид бүхэн хүн бүр тэгш эрхтэй амьдрах ёстой гэсэн өнөөдрийн үнэний гэрч болсон" шударга нийгэмд амьдрах болно гэж би мөрөөддөг.

Жоржийн улаан толгод дээр өвс ногоо ургаж тэрхүү ногоон толгод дээр боол, боолын эздийн

хөвгүүд эв найрамдлын гагнаатай ахан дүүсийн ширээнд сууж зоог барина хэмээн би мөрөөддөг.

Нэг л өдөр шударга бус ёс, дарамт мөлжлөгөнд хувхайран цөлжсөн Миссисипи мужид эрх чөлөө, шударга үнэний баян бүрд цэцэглэх болно гэж би мөрөөддөг.

Нэг л өдөр миний дөрвөн бяцхан хүүхдийг арьсных нь өнгөнөөс болж биш, буруу зүйл хийснийх нь төлөө бусдын адил шийтгэл хүлээлгэдэг тийм нийгэмд рамьдарнаа гэж би мөрөөддөг.

Тиймээ энэ мөрөөдөл маань одоо ч хүртэл оргилж байна.

## **Хорин тав: Үлгэр дуурайл үзүүлэх.**

### **Захирч тушаахаасаа өмнө эхлээд үлгэр дуурайл үзүүлээрэй!**

"Хөөе, цэвэрлэгээгээ хурдан хийгээч."

Хэрвээ цэвэрлэгээний цагаар ангийн дарга чинь ингэж хэлвэл яах вэ? Ангийн даргын хандлагыг дагаад хариу үйлдэл чинь өөрчлөгдөх болно. Ангийн дарга өөрөө цэвэрлэгээгээ хийж байгаад ингэж хэлсэн бол та нарт ч мөн адил цэвэрлэгээгээ сайн хийе гэсэн сэтгэгдэл төрнө. Гэхдээ ангийн дарга өөрөө юу ч хийхгүй дэмий сэлгүүцэж байж ийм тушаал өгсөн бол магадгүй дургүй чинь хүрэх байх.

"Хн, өөрөө хийхгүй байж хэнд тушаагаад байгаа юм.

Тийм ээ, өөрөө зөв үйлдэл гаргахгүй хэрнээ бусдыг хүчээр хий гэж тулгавал хэн тэр үгийг дагах билээ. Ээж хавч жижигДхавчидаа, өөрөөтэгэжл явдагатлаа яагаад дандаа хажуугаараа алхаад байдаг юм бэ, чигээрээ алх гэж хэлэхтэй л адил.

27 жилийн турш хятадыг удирдсаар ирсэн Жоу Энълай ерөнхий сайд дагалдагч нартайгаа хамт гадаад руутомиллолтоорявахадтохиолдсонявдал юм. Ерөнхий сайд нэг залуу туслахыг өрөөндөө дууджээ.

"Уучлаарай чи миний зараалд явах хэрэг гарлаа. Цамц маань урагдчихаж. Ойр хавьд байдаг оёдын газар очоод оёулаад аваад ирээч."

"За, ойлголоо. Ерөнхий сайд аа."

Туслах цамцыг нь аваад ойр хавьд байдаг оёдлын газар руу явав.

"Энэ цамцны урагдсан хэсгийг оёод өгөөч."



Оёдлын газрын эзэн цамцыг эргүүлж тойруулж харж байснаа толгой сэгсрэн хэлэв.

"Үгүй ээ, ямар их хуучраа вэ. Боломжтой бол шинэ цамц авсан дээр дээ. Хэтэрхий хуучин болохоор оёлоо гээд нэг их дээрдэхгүй байх."

Туслах ерөнхий сайдын цамцыг сайтар харав. Үнэхээр цамц маш их хуучирсан байсан ба олон дахин нөхөж оёсон мөр байв.

"Яах вэ? Оёод өгөх үү?"

"Тэг тэг, оёод өг."

Туслах оёулж дуусаад ерөнхий сайдад цамцыг нь аваачиж өгөөд ингэж хэлэв.

"Ерөнхий сайд аа, таны цамц хэтэрхий хуучирсан болохоор оёдлын газрын эзний царайг харах тун хэцүү байлаа. Сайд та манай улсын нүүр царай. Ийм хуучин цамцыг дахиад л өмсөх хэрэг үү? Яг одоо цамцаа солих хэрэгтэй. Би яваад шинэ цамц худалдаж аваад ирье."

Гэтэл Жоу Энълай толгой сэгсрэн хэлэв.

"Тэгэх шаардлагагүй. Засаад оёчихсон юм чинь одоо хэдэн сар өмсөх боломжтой болчихлоо. Тэгээд би эхлээд үлгэр дуурайл үзүүлэх хэрэгтэй. Би мөнгөө хамаагүй зарж үрчихээд, ард түмнээ эгэл жирийн амьдар гэж шаардаж чадахгүй. Би эхлээд үлгэр дуурайл үзүүлж байж ард түмэн ч надад итгэж, намайг дагах бус уу?"

Ерөнхий сайдын үгийг сонсоод, туслах толгой дохив. Тэгээд яагаад Жоу ерөнхий сайдыг ард түмэн хүндэтгэдэг болохыг дахин ухаарсан байна.

Үлгэр дуурайл нь хүний сэтгэлийг төдийгүй хүндлэлийг хүртэл хүлээж чаддаг хүчтэй.

Тиймээс ямар ч ажил байсан та бүхэн эхлээд үлгэр дуурайл үзүүлж байгаарай. Сайн найзтай болохыг хүсвэл эхлээд өөрөө найзтайгаа ойр дотно болж, дүүгээ үгэнд чинь сайн ордог болгоё гэвэл эхлээд өөрөө ээж аавынхаа үгэнд сайн ордог байх хэрэгтэй. Мөн бусдаас магтаал сонсохыг хүсч байвал эхлээд бусдыг магтаж өгдөг, бас инээмсэглэлийг хүсэж байвал эхлээд өөрөө бусад хүмүүс рүү харж инээмсэглэж байгаарай. Эхлээд өөрөө үлгэр дуурайл үзүүлж байж л бусад хүмүүс чамд итгэж чамайг дагах болно.

Бидний өвөг эцэг 'Усны эх нь булингартай бол адаг нь булингартай', 'Эх нь хээр алаг бол унага нь шийр алаг' гэж ярьдаг байсан. Мөн бусдаар хүндлүүлж, дайлуулахыг хүсэж байгаа бол эхлээд бусдыг хүндэлж, дайлах хэрэгтэй гэж заадаг.

Швейцарь доктор өөрийнхөө үнэ цэнийг дээшл үүлэх гурван сургамжит үйлийг ингэж хэлсэн байдаг. Нэгдүгээрт үлгэр дуурайл үзүүлэх, хоёрдугаарт үлгэр дуурайл үзүүлэх, гуравдугаарт үлгэр дуурайл үзүүлэх.

Та бүхэн сайн үлгэр дуурайл үзүүлдэг хүн болоорой. Гэртээ сайн хүүхэд, сургуул ь дээрээ хичээлээ сайн хийдэг сурагч, тэгээд энэ нийгэмд зөв, шударга хүн болохын тулд хичээгээрэй. Тэгэж сайн үлгэр дуурайл үзүүлдэг байвал гарцаагүй өөрийн мөрөөдлөө биелүүлж чадах ба олон хүний хайр хүндлэлийг хүлээсэн хүн болох болно.

## **Ногоон нахиа нахиалуулцгаая**

### **Наполеоны үлгэр дуурайл болж чадсан удирдах чадвар**

Наполеон халуун бүс нутаг руу дайнд явж байхад тохиолдсон явдал юм. Элсэн цөлийн халуунд амьсгалах ч хэцүү байлаа. Шархдагсад дараалан нэмэгдэж, дайчин зориг нь ч мохож байв. Энэ үед Наполеон тушаал буулгав.

"Бүгд морьноосоо бууцгаа. Одооноос эхлэн шархадсан цэргүүдийг л моринд суулган үлдсэн нь бүгд алхана."

Гэтэл туслахууд нь гүйж ирээд асуув. "Жанжин таны морийг яах вэ?" "Би ч гэсэн жагсаалын хамгийн түрүүнд алхаж явна."

Найз нартаа үзүүлэх үлгэр дуурайлаа бичих

Бусад найз нартаа сайн үлгэр дууриал үзүүлээд магтуулж байсан зүйл байгаа бол доор бичээрэй.

.....



## Хорин зургаа: Нөхөрлөл

### Насан туршдаа нөхөрлөх жинхэнэ сайн найзтай болоорой!

"Чи хэдэн найзтай вэ?"

Хэн нэгэн та нараас ийм асуулт асуухад та бүхэн дотроо найз нараа тоолж эхлэх байх. Байрны найз, сургуулийн найз, дамжааны найз..... Магадгүй арван хуруунд багтахааргүй олон найзтай байгаа.

"Тэгвэл тэр найз нар дунд чинь жинхэнэ сайн найз хэд байгаа вэ?"

Ингэж асуувал та нар хэд гэж хариулах вэ? Магадгүй тийм ч амархан хариулахгүй байх.

Нэг сурагч цусны цагаан бөөмний өвчин тусаад эмнэлэгт хэвтжээ.

"Эмч ээ, Миний үс ч бас бусад хүмүүсийнх шиг унах УУ?"

Сурагч нүдээ эргэлдүүлэн айсан янзтай эмчээс асуув.

Эмч толгой дохин арай гэж ам нээн хэлэв.

Тийм ээ, тэгнэ. Чиний үс ч бас унана. Хавдрын эсрэг тариа их хүчтэй болохоор тэр."

Сурагчийн нүдэнд нулимс цийлэгнэж нүд нь улайв. Үсээ унасан өөрийнхөө дүр төрхийг бодож үзээд маш их гуниглав.

Тэгээд эмчилгээ эхэллээ. Хэдэн өдрийн дараагаас эмчийн хэлснээр өнөөх сурагчийн үс нь туг тугаараа унаж эхлэв. Өдөрт хэдэн зуугаараа үс нь унаж байлаа. Тэгээд хэдэн сар өнгөрч, эмчилгээгээ сайн тэсч гарсны ачаар өнөөх сурагчийн бие нь овоо сайжирчээ. Гэвч хүчтэй эмнээс болж үс нь бараг бүгд унасан байлаа.

Сурагч толинд өөрийгөө хараад ихэд барайв. Тэгээд маш их гутарч, шаналж байлаа.

'Найз нар маань намайг хараад гайхаад шоолвол яана аа?'

Гэхдээ дахиад сургуульдаа явахгүй удаж болохгүй болохоор яах ч аргагүй сургуульдаа явжээ. Бодож байснаар хэд хэдэн найзууд нь түүнийг шоолж эхлэв.

"Хөөе, халзан толгойт!"

"Лам гуай, аль хийдээс ирсэн юм бэ?"

Ангийнх нь хүүхдүүд түүнийг шоолоод байсан болохоор тэвчсээр тэвчсээр эцэстээ уйлж орхив. Бие нь өвдөж байсан ч сэтгэл нь илүү их өвдөж байлаа. Найз нар нь юу ч хэлэлгүй нүднийхээ булангаар харахад л түүнд эвгүй санагдах байсан ч, харин найз нар нь бүр ч их

шоолж байв.

Гэтэл дараа өдөр нь хамгийн сайн нэг найз нь үсээ хусчихсан ирэв. Ангийх нь хүүхдүүд үсээ хуссан найзаасаа асуув.

"Чи чинь үсээ яачих аа вэ?"

Гэтэл үсээ хуссан сурагч үс нь унасан өвчтэй найзыгаа ойлгоосой гэж бодсондоо ч тэр үү чанга дуугаар хэлэв.

"Сүүлийн үед үсээ хусах моод болсон шүү дээ."

Хэдэн өдрийн дараа, ангийнх нь найзууд нэг хоёроороо үсээ хусацгаав. Үүнийг хараад өвчтэй сурагч халуун сэтгэлийн нулимс унагаж байв. Өвдсөн найздаа үгээр илэрхийлсэн ямар ч тайтгарлаас илүү найзынх нь үйлдэл маш ихээр зүрхэнд нь хүрдэг. Сурагч урам зориг авч эцсээ хүртэл эмчилгээгээ сайн хийлгэж бие нь бүрэн эдгэрсэн гэдэг.



Та бүхэн найзынхаа төлөө үсээ хусаж чаддаг хүүхэд үү, эсвэл үсгүй болсон найзыгаа шоолдог хүүхэд үү?

'Найз гэдэг миний гуниг зовлонг нуруундаа үүрч явдаг хүн юм' гэдэг үг байдаг. Баяр хөөртэй үед баяр хөөрийг хамтдаа хуваалцах найз чухал байдаг ч, жинхэнэ найз гэдэг зовлон гунигтай үед хамтдаа байдаг найз юм. Та бүхэнд хүнд хэцүү явдал тохиолдсон үед, бүх зүйлээ хаяад чам дээр гүйж ирдэг найзыг хэлж байгаа юм.

Хэзээ ч өөрчлөгдөхгүй нөхөрлөлийг бий болгохын тулд эхлээд бие биедээ үнэнч найз болох хэрэгтэй. Үнэнч найзтай болохын тулд хэд хэдэн зүйл хийх хэрэгтэй.

Нэгдүгээрт, хэвшсэн үзлээ хаях хэрэгтэй. Найзыгаа сайн таниагүй байж гаднаас нь хараад л дүгнэж болохгүй. Хоёрдугаарт шударга байх ёстой. Найздаа худал хэлэх юм бол найз чинь ч

бас чамд худал хэлэх болно. Тэгвэл чин сэтгэлийн нөхөрлөл үгүй болдог. Гуравдугаарт, зарим үед анхааруулга хэлж мэддэг байх хэрэгтэй. Найз гээд юу ч хэлэхгүй байгаад байлгүй, буруу зүйл хийсэн үед нь сануулж анхааруулдаг байх хэрэгтэй. Хамгийн чухал зүйл бол сайн найзтай болохын тулд чи өөрөө сайн найз байх хэрэгтэй байдаг.

### **Ногоон нахиа нахиалуулцгаая**

Та бүхэн ямар найзыг “жинхэнэ найз” гэж боддог вэ? “Жинхэнэ найз”-ын тухай тодорхойлолт гаргаад үзээрэй.

Найзынхаа сайн хийсэн зүйлийг магтан урамшуулж, найзынхаа яриаг чих тавин сонсдог байх.

.....

Ийм найз л 'жинхэнэ найз' юм.

## Хорин долоо: Уучлал

### Бусдын бурууг уучилдаг уужуу сэтгэлтэй болоорой!

"Уучлаарай, чиний тоглоомыг унагаагаад эвдчихлээ. Үнэхээр уучлаарай."

Хэрвээ чиний хамгийн хайртай тоглоомыг найз чинь эвдчихвэл чи яах вэ?

"Хөөе, чи миний хамгийн их хайрлаж нандигнадаг тоглоомыг эвдчихлээ. Төлж өг!"

Юутай ч хамгийн түрүүнд хөлнөөс тол гой хүртлээ уур чинь хүрч дэлбэрэх шахах байх. Хайрлаж нандигнадаг байсан зүйл нь эвдэрчихээд байхад уурлахгүй хүүхэд гэж байхгүй. Тэглээ гээд юу юугүй найз руугаа дайрч хамаа намаагүй хандаж болохгүй. Учир нь найз чинь санаатай буруу зүйл хийгээгүй шүү дээ.

Нэгэн америк залуу байшингийнхаа өмнөх цэцэрлэгт юм уугаад зогсож байж. Тэр үед ноорхой хувцастай нэг индиан хүн өнгөрч явахдаа өнөөх залуугаас хоёр гараа сунган ингэж хэлэв.

Танц зүсэм талх өгөөч. Гэдэс маш их өлсөж байна."

Гэтэл өнөөх залуу ярвайн:

"Далд ор, чамд өгөх талх байхгүй! Зайл эндээс!"

Индиан хүн дахин нэг удаа чин сэтгэлээсээ гуйв.

"Талх байхгүй бол одоо ууж байгаа зүйлээсээ ганц балгыг ч болов өгч болох уу? Би хэдэн өдрийн турш юу ч идээгүй болоод л тэр. Унааны мөнгөөр туслаач."

Залуу маш хүйтэн царай гарган толгой сэгсрэв.

Индиан хүн дахин нэг удаа гуйв.

"Ус ч болтугай жаахныг өгч туслаач..... гуйж байна."

Залуу ихэд ууртай царайгаар хартал индиан хүн хойшоо ухрав.

"Азгүй амьтан! Зайлж үз!"

Индиан хүн ихэд гуниглаад явж одов.

Тэгээд өнөөх залуу хэдэн өдрийн дараа анд явж байхдаа ойн гүнд төөрч орхилоо. Хэдэн цагийн турш ойд хэрэн явсан ч ойгоос гарч чадсангүй. Эцэстээ ядарч туйлдаад ууланд ухаан алдан унав. Эвгүйтвэл догшин араатны хоол ч болж мэдэх аюултай нөхцөл байдалд байв. Гэтэл тэр үед тэрүүгээр өнгөрч явсан хүнтэй таарчээ. Тэр хүн огтхон ч эргэлзэлгүй өнөөх

залууг нуруундаа үүрээд өөрийн гэр рүүгээ авч явав. Тэгээд чин сэтгэлээсээ асарчээ.

"Одоо л нэг ухаан орж байна уу?"

Арай гэж ухаан орсон залуу хоёр нүдээ нээв. Тэр мөчид залуу бүр балмагдаж орхилоо.

"Үгүй ээ, та чинь..... "

Хамгийн хачирхалтай нь хэдэн өдрийн өмнө залуугаас гуйлга гуйж байсан индиан хүн байв. Залуу маш их ичиж балмагдан, яах учраа олохгүй байлаа.



Индиан хүн залууд халуун дулаан үгээр ингэж хэлэв.

"Би чиний надад яаж хандсан шиг чамайг тоохгүй орхисон бол магадгүй чи одоо ууланд үхсэн ч байж магадгүй. Гэхдээ би аль хэдийн чамайг уучилсан. Тиймээс битгий санаа зов."

Залуу индиан хүний гараас барин юу ч хэлж чадахгүй уйлж байлаа.

Уучлал гэдэг хайраас ч илүү хүчтэй сэтгэгдэл төрүүлдэг ч байж магад. Намайг зовоож, намайг шархлуулж, хохироосон хүнийг сэтгэлээсээ уучилж хүлээж авах нь тийм амар хэрэг биш. Уучлал дотор хайр байсан цагт л боломжтой байдаг. Тиймээс уучлал нь хайрын хамгийн өндөр үнэ цэнэ гэж хэлж болно.

Виктор Гюгогийн «Шоовдор хүмүүс» романд уучлалын тухай гардаг.

Жан Бальжан сүмээс лааны мөнгөн суурь хулгайлан зугтаж байгаад цагдаад баригдахад хамба лам цагдаад ингэж хэлжээ.

"Энэ лааны мөнгөн суурь сүмийн эд зүйл байсан юм. Харин би энэ хүнд өгсөн."

Хамба лам Жан Бальжаныг буруутай гэдгийг мэдэж байсан хэрнээ түүнийг уучилжээ.

Тэр номонд ингэж бичсэн байдаг.

"Энэ хорвоод өргөн уудам зүйл их байдаг. Далай эх газраас илүү уудам, тэнгэр ч газраас илүү уудам. Гэхдээ үүнээс илүү уудам зүйл бол 'уучлал' гэх аугаа их сэтгэл юм."

Та бүхэн, магадгүй хэн нэгнийг маш их үзэн ядан өшөө авна даа гэж бодож байсан бол тэр сэтгэлээ таягдан хаяж, далай шиг уудам сэтгэлээр тэвэрч аваарай. Уучлах сэтгэл нь үзэн ядалтаар дүүрсэн хар шороотой газрыг амар тайван, аз жаргал гэдэг тунгалаг усаар сольж өгөх болно.

Ойлгосон уу? Уучлах сэтгэл хамгийн чухал. Тэгээд бас чин сэтгэлээсээ хайрлаарай.

### **Ногоон нахиа нахиалуулцгаая**

### **Сэтгэлдээ сийлэх гайхалтай үгс**

Хамгийн аймаар гэм бол айдас

Хамгийн сайхан өдөр бол өнөөдөр

Хамгийн аймаар луйварчин бол өөрийгөө хуурдаг хүн

Хамгийн том алдаа бол ухарч няцах

Хамгийн хүнд завхрал бол бусдыг үзэн ядах

Хамгийн том тэнэглэл бол бусдын сул талыг л хайдаг явдал

Хамгийн сайхан итгэлийн үр жимс бол баяр хөөр болон эелдэг зөөлөн байдал

Хамгийн муу сэтгэл бол хардалт

Тэгээд хамгийн сайхан бэлэг бол уучлал

Френк Крейн(1861 -1928, Америкийн калломнист, Пастор)

## Хорин найм: Ачлал

### Эцэг эхээ баярлуулж, хүндэтгэж, хайрлаарай!

Яагаад сэрээгээгүй юм бэ? Ээжээс болж хичээлээсээ хоцорчихлоо!"

"Миний гутал хаана байна аа?"

"Надад өгч байгаа хэрэглээний мөнгө хэтэрхий бага байна!"

"Манай найз гоё шинэ гуталтай байхад миний гуталны байж байгааг хар. Бүр хуучирчихсан. Даалгавараа хийх хэрэгтэй байхад битгий юм яриад байл даа."

Та нарын уур ундууцал, гомдол бүгдийг хүлээж авдаг, түүгээр зогсохгүй харин ч урдаас чинь сайхан инээмсэглэж өгдөг хүн. Тэр хүн хэн бэ гэдгийг мэдэх үү? Зөвхөн та нарын ээж, аав юм.

Ээж чинь та нарын төлөө хоол хийж, даалгавраа хийхэд чинь туслаж, бас найз чинь ч болж хамт тоглож, хувцсыг чинь ч угааж, усанд оруулж өгдөг. Санаа зовоосон зүйл байвал шийдвэрлэх арга замыг зааж, бас бороотой өдөр шүхэр аваад сургууль дээр чинь ирдэг. Ингэж эцэг эхчүүд бол нэгээс арав хүртэл нэгд нэгэнгүй та нарын нарийн бичгийн үүргийг гүйцэтгэж, бас та нарын төлөө маш их хөдөлмөрлөдөг. Та нарт амттай юм, хичээлийн хэрэгсэл, хувцас худалдаж авч өгөхийн тулд нэг ч удаа хэцүү байна гэж гомдоллолгүй, өглөөнөөс орой хүртэл хичээнгүйлэн ажилладаг. Эцэг эх чинь та нарын төлөө ямар их хүч хөдөлмөр, хичээл зүтгэл гаргадгийг ойлгосон уу?

Нэгэн улсын хаан анд яваад буцах гэтэл нар жаргаад буцаж чадахгүй жижиг тосгонд амьдардаг тариачны гэрт түшмэлүүдтэйгээ оройн хоол идэхээр болжээ.

"Тавтай морил, хаантан минь."

Тариачин болон түүний гэр бүлийнхэн хаан, түшмэл нарыг ширээнд хүндэтгэлтэйгээр залав.

Тун удахгүй хоол аваад ирнэ. Ширээнд сууж байгаарай."

Тариачин хааны суух суудлыг зааж өгөв. Гэтэл хамгийн сайхан суудлыг үлдээгээд хуучин хатуу сандлыг заав.

Хаан дургүйцсэн царай гаргаагүй ч маш таагүй байлаа.

'Аймшиггүйгээр хаан намайг ийм суудалд суулгах гэж! Намайг хэн гэж бодоод

Хаанд ая тухгүй байгааг анзаарсан түшмэл тариачинг чанга дуугаар зандчин хэлэв.

"Энэ хүн бол эзэнт гүрний хаан. Гэтэл яаж ингэж хандаж чадаж байна аа? Тэнд тухтай суудал үлдээгээд яагаад хатуу сандал дээр хааныг суулгаж байгаа хэрэг вэ? Чи одоо өөрийн ухаантай

байна уу?"

Гэтэл тариачин ингэж хариулав.

"Өршөөгөөрэй, ингэх шалтгаан байсан юм аа."



"Шалтгаан? Тэр шалтгаан чинь юу юм бэ? Хэрвээ тэр шалтгаан чинь зүй зохистой биш байх юм бол чамайг өршөөхгүй!"

Тариачин тайвнаар хэлэв.

"Тэр хоёр зөөлөн сандал бол манай аав, ээж хоёрын суух сандал юм. Улс оронд хаан хамгийн өндөр байр суурьтай боловч манай гэрт миний аав, ээж хоёр хамгийн өндөр эрхэм хүмүүс юм. Тиймээс хаан таниас тунгаан болгоохыг хүсэж байна."

Энэ үгийг сонссон хаан толгой дохив.

"Үнэхээр ачлалтай юм. Эцэг эхээ хүндлэх сэтгэл чинь үнэхээр аугаа юм." Хаан хоолоо идэж дуусаад хоолоор дайлсны хариу болгож мөн эцэг эхээ боддог сэтгэл нь үнэхээр аугаа байсан тул тариачинд том шагнал өгчээ.

'Ачлал' гэхээр их хэцүү гэж боддог. Тийм хэцүү зүйл биш шүү дээ!. Эцэг эхээ үргэлж хүндэтгэж, үгэнд нь сайн орж, сэтгэлдээ сийлж чин сэтгэлээсээ хандахад л болно.

Сургууль дээрээ болсон явдлаа ээждээ ярьж өгөх, өөрийнхөө санаа зовоосон зүйлээ хуваалцах, дэлгүүрээс авсан жигнэмэгээ хамгийн түрүүнд өгөх, аавынхаа мөрийг базаж өгөх, аавынхаа хацар дээр үнсэх, ээж аавынхаа хэлсэн үгийг анхааралтай сонсох эдгээр нь ачлал юм. Ердөө иймхэн зүйлд л эцэг эх сэтгэл хангалуун байж аз жаргалтай болох болно. Ойлгов уу? Эцэг эхээ баярлуулах зүйл юу болохыг бодож нэг нэгээр нь хэрэгжүүлээд үзээрэй. Тэгвэл



танай гэр бүл үргэлж инээд хөөрөөр дүүрэн байх болно.

## Ногоон нахиа нахиалуулцгаая

### 5 дугаар сарын 8-ны өдөр ээж аав нарын баярын өдөр, Улаан лиш цэцгийн түүх

- Ойролцоогоор 100 гаруй жилийн өмнө америкийн нэгэн тосгонд Анна Жарвис гэдэг охин ээжтэйгээ хамт амьдардаг байжээ. Гэтэл нэгэн өдөр хайртай с ээж нь нас барав. Охин ээжийгээ санан ээжийнхээ шарилын хажууд улаан лиш цэцэг тарьжээ. Тэгээд нэг цуглаанд очихдоо цагаан лиш цэцэг энгэртээ © зүүж ирсэн байна.

"Энгэртээ зүүсэн цагаан лиш цэцэг чинь ямар учиртай юм бэ?"

Найз нь асуухад охин хариулав.

"Ээжийгээ санаад ээжийнхээ шарилны хажууд тарьсан цэцэгтэй адилхан цэцэг зүүсэн юм."

Тэр цагаас хойш охин ээждээ ачлалтай байцгаая гэдэг хөдөлгөөн эхлүүлжээ. Энэ цагаас хойш америкад жил бүрийн 5 дугаар сарын хоёр дахь долоо хоногийн ням гариг бүрийг ээж нарын баярын өдөр болгосон юм. Ээж нарын баярын өдөр болоход амьд байгаа ээж нартаа улаан лиш цэцэг зүүн өгч, ээж нь нас барсан хүмүүст зориулан өөрийнх нь энгэрт цагаан лиш цэцэг зүүж өгдөг болсон гэдэг.

# Table of Contents

## ОРШИЛ

Зүрх сэтгэлдээ өөдрөг үзлийн үрийг суулгацгаая

Хүүхдүүдээ энэ хүн хэн бэ?

## БҮЛЭГ 1: МӨРӨӨДЛИЙГ БИЕЛҮҮЛДЭГ ӨӨДРӨГ ҮЗЛИЙН ҮР

Нэг: Мөрөөдөл

Хоёр: Тууштай чанар

Гурав: Бэлтгэл

Дөрөв: Авьяас чадвар

Тав: Хичээл зүтгэл

Зургаа: Өөрийн гэсэн онцлог

Долоо: Сониуч зан

## БҮЛЭГ 2: ЗӨВ ЗУРШИЛТАЙ БОЛГОХ ӨГӨХ ӨӨДРӨГ ҮЗЛИЙН ҮР

Найм: Ном унших

Ес: Төлөвлөгөө

Арав: Өөдрөг хандлага

Арван нэг: Удирдагч

Арванхоёр: Үйлдэл

Арвангурав: Дайчин сэтгэл

Арвандөрөв: Бүтээлч чадвар

## БҮЛЭГ 3: АЗ ЖАРГАЛТАЙ БОЛГОХ ӨӨДРӨГ ҮЗЛИЙН ҮР

Арван зургаа: Хүсэл мөрөөдөл

Арван долоо: Даруу зан

Арван найм: Инээмсэглэл

Арван ес: Хайр

Хорь: Амлалт

Хорин нэг: Сонголт

## БҮЛЭГ 4: САЙХАН ДЭЛХИЙГ БҮТЭЭХ ӨӨДРӨГ ҮЗЛИЙН ҮР

Хорин хоёр: Талархал

Хорин гурав: Хуваалцах

Хорин дөрөв: Тэгш эрх

Хорин тав: Үлгэр дуурайл үзүүлэх.

Хорин зургаа: Нөхөрлөл

Хорин долоо: Уучлал

Хорин найм: Ачлал