

# Хайрын 10 нууц

[Hairiinhur.bblog.mn](http://Hairiinhur.bblog.mn) Бид харилцаанаас итгэж хүлээдэг зүйлээ л авдаг.



## Цэцэн ухаан, хайрын тухай амьдралыг тань өөрчлөх орчин үеийн сургааль

### Оршил

*Хорвоогийн хамгийн сайн сайхан зүйлсийг*

*харж ч, сонсож ч биш, харин зүрхээрээ л мэдэрч болно.*

*Хелен Келлер*

Бид бүгд хайрын сэтгэл, хайраар дүүрэн харьцааг магадгүй хорвоо дээрх юунаас ч илүү хүсч, түүнд л тэмүүлцгээдэг билээ. Тэгвэл яагаад өчнөөн хүмүүс ганцаардал, эцэс төгсгөлгүй эрэл хайгуул, итгэл найдвараар амьдарч, эрсэнэ олж буй нь ховорхон байна вэ. Хэрвээ бид юунаас ч илүү хайрыг хүсдэг юм бол салж сарнисан гэр бүл хагас өнчирсөн хүүхдүүдийн тоо юунд урьд үзэгдээгүйгээр өсч байна вэ. Яагаад түг түмэн язганасан хотуудад олон хүн өөрийгөө ганцаардмал, тусгаарлагдмалаар мэдэрнэ вэ? Магадгүй бид хайрыг буруу газраас эрээд байгаа юм биш биз! Хайр сэтгэл гэдэг нь нийтийн дунд өргөн тархсан төсөөлөл шиг хувь заяа, аз хиймориос шалтгаалдаг зүйл биш, мөн “ирдэг ч, явдаг ч” юм биш, бид өөрсдөө бүтээх ёстой зүйл бөгөөд бидний хэнд нь ч ийм чадвар бий.

Ганцаардал цөхрөлд ч бай, аз жаргалгүй, улиг болсон харьцааны занганд баригдсан ч бай бид одоо яаж амьдарч байгаа нь гол биш, амьдрал өнөөгийнхөөс өөрчлөгдөж болох бөгөөд бид өөрсдөө л үүнийг хийж чадна.

Энэ номд гарах олон баатрууд бол нэрийг нь өөрчилсөн бодит хүмүүс юм. Тэдний яриа танд амьдрал байх ёстой тэр байдлаараа, өөрөөр хэлбэл баяр баясгалан, гайхамшиг, хайраар бялхсан байж болно гэдгийг ойлгуулж надад урам зориг өгсөн шигээ танд бас өөдрөг сэтгэл, урам зориг хайрлана гэдэгт итгэж байна.

Адам Жексон

Хартфордшир, 1995 оны зургаадугаар сар

### Хуриман дээрх зочин

Та хэрэв тэнд байсан бол магадгүй бусад хоёр зуугаад зочдын л адилаар түүнийг анзаарахгүй байсан биз. Хорин хэд орчим насны, дунд зэргийн нуруу, олны дундаас үл ялгарах ердийн л бие галбир, гадаад төрхтэй, тэнд ирсэн бусад эрчүүдийн нэгэн адил ёслолын хар хувцастай тэр залуу өрөөний булан дахь ширээний ард ганцаархнаа сууж байв. Тэгээд өөрөө бусдаас сондгойрон, хэт ялгараад байгаа юм шиг санагдан эвгүйрхэнэ. Бусад зочид нэгэнт бүжиглэж эхлэхэд, угаас зожиг, тэгээд ч найз бүсгүйгүй ганцаар ирсэн мань залуу ширээнийхээ ард үлдэж үдэшлэгийг ажиглахаар шийджээ. Энэ бол бүх л талаараа элбэг дэлбэг, сайхан хүлээн авалт байлаа. Шампан дарстай коктейлийн араас зургаан төрлийн хоолтой оройн зоог барьж, долоон хөгжимчний тоглох хөгжилтэй жааз хөгжмийн аянд зочид бүжиглэнэ. Байр нь ч тун тансаг. Хотын төвийн урдаа барих зочид буудлуудын нэгний “Хааны дайллагын танхим” байсныг яана. Гэвч залуу энэ бүхнийг үл хайхрах бөгөөд болж буй бүхэнд баярлаж хөөрсөн нь төдий их биш. Тэр хэзээ ч нийцтэй байж үзээгүй бөгөөд зугаа цэнгэл гэдгийг нэг танхимд хоёр зуун хүнтэй байхаас өөрөөр төсөөлдөг байлаа. Энд түүний таних ганц хүн бол удаан уулзаагүй хуучин найз нь болох сүйт хархүү л байв. Өөрийг нь урьсан явдал ч хачирхалтай санагдана.



Найзыгаа харвал сүйт бүсгүйгээ тэврэн бүжиглэж байв. Тэд тун ч аз жаргалтай харагдаж байсан тул залуу маань тэдэнд атаархахгүй байж, би хэзээ нэгэн цагт ингэж чадах болов уу гэж өөрөөсөө асуухгүй байж чадсангүй.

“Яагаад ийм байна вэ? Бусад хүмүүс эхнэр авч, гэр бүл, үр хүүхэдтэй болж байхад би бүсгүйчүүдтэй хэдэн сараас илүү харилцаагаа үргэлжлүүлж чаддаггүй”. Түүнд уулзаж учрах бүсгүйчүүд олдохгүй дээ ч биш, бүх насаараа хамт өнгөрүүлэх цорын ганц хүнээ олж авахад л хамаг бэрхшээл байлаа. Заримдаа энэ тухай бодох нь ч түүнд хүнд санагдана. Урт удаан үргэлжлэх гүнзгий харьцаа тогтоож чадахгүй байгаа бол өөрт нь л нэг юм болохгүй байна гэж түүнд санагдана. Магадгүй найз нарынх нь хэлдгээр энэ бүхэн тохиолдлын хэрэг ч байж болох юм. Харин түүнд бол хайр сэтгэл гэдэг нь заяа тавилангаас л шалтгаалах зүйл ажээ. Тэгээд заяа байвал ирнэ, эсвэл хэзээ ч үгүй.

Хоёр жилийн өмнө үнэнээсээ дурласан юм шиг санагдсан ганц л тохиолдол байсан боловч уг харьцаа гуравхан сар л үргэлжилсэн. Тэгэхэд тэр тайтгарч чадахгүй, дотор нь хөндий хоосон болсон мэт санагдаж хэдэн долоо хоногийн турш нойр нь ч хүрэхгүй, хоол унд ч хоолойг давахгүй байсансан. Тэр үеэс л өөрийгөө ингэж шархдуулахыг хойшид хэнд ч зөвшөөрөхгүй гэж хатуу шийдсэн билээ. Хэрэв тэр ганц биеээр байвал ядаж л хагацал салахын зовлонг амсахгүй юм. Тэр бие даасан, эрх чөлөөтэй байж дуртай цагтаа хүссэн зүгтээ явж чадна... “Иймэрхүү зүйл бодон танхим дотуур харцаа хэсүүлж байтлаа гэнэт бодлын хэлхээг нь алдагдуулж, жинхэнэ бат бөх хайрын харьцаа байдаг гэдгийг түүнд сануулсан нэгэн зүйлийг олж харсан нь бүжгийн талбайн голд бие биенийхээ нүд рүү ширтэлцэн инээмсэглэж, тэврэлдэн эргэх ахимаг насны хос байлаа. Тэдний бүжиглэхийг ажиглангаа магадгүй, ямар нэг ид шидээр хаа нэгтээ түүнийг хэн нэгэн хүлээж байгаа юм биш биз хэмээн өөрөөсөө асуухад хүрэв.

### Уулзалт

Та ганцаараа ирсэн юм уу? Залуу эргэж настай ази хүнийг олж харав. Тэр бол намхан нуруутай, толгойнх нь оройн халзанг тойрсон буурал үстэй, хар нүднийх нь инээмсэглэл нүүрийг нь гэрэлтүүлсэн хүн байв. Танхим дахь ихэнх эрчүүдийн адил хар смокинг, цагаан цамц өмсөж, эрвээхэй зангиа зүүжээ. – Тийм ээ, би ганцаараа ирсэн гэж залуу хүн өөдөөс нь инээмсэглэн хариулав. – Би ч бас адилхан, тантай хамт суувал болох уу гэж өвгөнийг асуухад залуу: - Тэгэлгүй яахав, та суугаач гэнэ.

- Сайхан хурим байна шүү, тийм үү?
- Үгүй яахав дээ, танд иймэрхүү юм таалагддаг бол... хэмээн залууг түдгэлзэхэд,
- Танд яагаад хурим найр таалагддаггүй билээ? Гэж өвгөн асуув.
- Өнөө үед ч энэ бүхэн хошин жүжиг төдий л болж дээ, тиймгүй гэж үү хэмээн залуу асууж суудлынхаа түшлэгийг налав.
- Юу тэр вэ? Гэж өвгөн асууна.
- Гэр бүл!
- Хоёр хүн бие биеэ хайрлаагүй үед л гэр бүл хошин жүжиг болно шүү дээ гэж өвгөн хариуллаа.
- Бас л нөгөө хайр! Гэж залуу залхсан байртай дуу алдав. – Хайр гэж юу юм бэ? Хүмүүс үргэлж дурлацгааж л байдаг, хөрцгөөж л байдаг. Салж хагацаж чадахгүй байснаа нэг л мэдэхэд бие биеэ тэсвэрлэж чадахаа больчихдог. Хэрвээ надаас асуувал зовлон шаналалаас өөр юу ч авчирдаггүй хайрыг дэмий л хэт өндрөөр үнэлцгээх юм гэж би хариулахсан.
- Ийм цэвдэг байх амархаан. Гэхдээ хайр сэтгэлд цэвдэг хүйтэн хандахаас том алдаа амьдралд байхгүй гэж би танд хэлмээр байна. Залуу өвгөн рүү эргэж,
- Яагаад? Гэлээ.
- Надад итгээрэй! Таныг амьдралынхаа төгсгөлд хүрэх тэрхэн үед утга учиртай байх цорын ганц юм бол таны бусдад өгсөн болоод бусдаас амссан хайр л байх болно. Нөгөө ертөнцөд одох аяндаа таны авч явж чадах цорын ганц зүйл тань хайр. Энэ хорвоод үлдээх цорын ганц үнэ цэнэтэй зүйл тань мөн л хайр. Өөр юу ч биш. Би амьдралдаа өчнөөн зовлон бэрхшээлийг давж туулаад аз жаргалтай байсан олон хүнийг мэднэ. Харин хайргүйгээр өнгөрүүлж чадсан хүнийг одоогоор мэдэхгүй л байна. Иймээс хайр бол амьдралын агуу их хишиг юм шүү дээ. Хайр л амьдралд утга учир өгдөг. Үүнд л амьдралын үнэ цэнэ байдаг юм даа.
- Би ч үүнд нэг их итгэхгүй л байна гээд залуу цааш эргэв.
- Яагаад тэр вэ? Гэж өвгөнийг асуухад залуу хэсэг бодолхийлснээ:
- Миний бодоход дурлана гэдэг ч романтик домог л байх даа. Нэг л өдөр хэн нэгэнтэй учирч түүндээ дурлана гэж биднийг итгүүлдэг. Гэхдээ энэ нь тийм ч элбэг тохиолдоггүй. Тохиолдлоо ч уддагүй шүү дээ.
- Хайр өөрөө бидэнд хүрээд ирдэггүй л дээ гэж өвгөн инээмсэглэн яриу. – Бид түүнийг өөрсдөө бүтээдэг. Бидний хэнд нь ч түүнийг бүтээх чадвар бий. Хүмүүс өөрсдийгөө “дурлаж байна” гэж буруу боддог. Гэд төсөөлөхдөө нэг нартай өдөр гудамжаар алхаж яваад хэн нэгнийг олж харна. Тэгээд л .... гэж боддог. Гэхдээ энэ бол хайр биш л дээ.
- Тэгээд юу юм бэ? гэж залууг асуухад,
- Шохоорхол. Бие махбодоороо л татагдаж байгаа нь тэр. Хайр ямар ч л байсан биш! Мэдээж бие биедээ татагдсан байдлаас хайр үүсч болно л доо. Гэхдээ жинхэнэ хайр зөвхөн бие махбодынх байдаггүй. Жинхэнэ хайрыг мэдрэхийн тулд цаад хүнээ сайн мэддэг, ойлгодог, хүндэлдэг байх хэрэгтэй л дээ. Түүнийхээ сайн сайхны төлөө чин сэтгэлээсээ санаа тавьдаг байх ёстой. Энэ ч алимтай бялуурхуу л юм даа. Залууг “Энэ чинь юу гэсэн үг вэ? “ гэжэд өвгөн,
- Та алимтай бялууг гаднаас нь хараад амтыг нь мэдэж чадахгүй биздээ? гэж хариу асуув.

- Мэдээж үгүй, амталж үзмээр л санагдана шүү дээ.
- Тэгэлгүй яахав. Өөр үгээр хэлбэл гаднаасаа төдийгүй дотроосоо ямархуу юм бэ гэдгийг нь мэдэхийг хүснэ биз дээ?
- Тиймээ.
- Хүмүүс ч мөн адил. Зөвхөн гадаад төрхөөр нь өмнөө байгаа хүнийг тодорхойлоход хэцүү. Хэн нэгнийг үнэхээр хайрлахын тулд түүний дотоод мөн чанарыг нь, сэтгэлийг нь харах хэрэгтэй. Нүдээр харж чадахгүй юм гэж байдаг. Жинхэнэ хайр сэтгэлд хамгийн гол зүйлийг зүрхээрээ л олж хардаг юм. Ийм учраас л насан туршийн хайрын харилцаа нь тохиолдлын зүйл биш байдаг. Тэр нь зүгээр л нэг тохиолдчихдоггүй, аз дайрсан хэрэг ч биш. Түүнийг ургуулдаг бүтээдэг юм даа.
- Яаж? Хэмээн залуу хүнийг сониучлахад,
- Намайг бяцхан хүү байхад ээж минь хайрын алтан дүрэмд сургасан юм. Ээж минь хэлэхдээ “ Энэ тун амархан. Хайрлуулахыг хүсч байвал чи өөрөө хайрла” гэж билээ. Бидний хэнд нь ч хайрлах, хайрлуулах, хайр дүүрэн харьцааг амьдралдаа бий болгох чадвар бий. Гэтэл хэн нэг хүн хайргүйгээр амьдралаа өнгөрөөхийг дээрд үзэж байхыг харахад үнэхээр хайран.
- Та яаж ингэж хэлж чадна вэ? Ямар хүн хайргүйгээр амьдрахыг дээрд үздэг байна аа.:
- Зарим нэгэн хүмүүс салж хагацахын зовлон шаналалыг амсахгүй байхын тулд огт хайрлахгүй байхыг дээрд үздэг л юм гэж өвгөн залуугийн нүд рүү эгц ширтэн хариулав.  
Эдгээр үгсийг сонсоод залуу хүний нүүр нь халуу оргин хоолой нь давчдах шиг боллоо. Өвгөн доторхи бодлыг нь нэвт уншихсан мэт эвгүй оргив.
- Хүн бүр хайрыг хүртэх боломжтой. Гэхдээ сонголт хийх хэрэгтэй гээд өвгөн зэргэлдээх ширээний ард нилээд шургуу маргалдаж буй хос руу дохив.
- Таны өмнө бэлэн жишээ байна. Энэ хоёр хайр сэтгэлд ялалт байгуулахаас маргаанд ялахыг дээрд үзжээ. Амьдрал сонголтоор дүүрэн. Дийлж гарах уу эсвэл хайрлуулах уу, өршөөх үү, өс санах уу, ганцаар байх уу эсвэл олон дунд байх уу гээд л олон сонголт бий шүү дээ. Энэ амьдралдаа хайрыг олоогүй байгаа хүмүүс амьдралынхаа нөхцөл байдлыг ухамсартайгаар буюу зөнгөөрөө өөрсдөө сонгох нь элбэг байдаг.
- Хүмүүс амьдралынхаа нөхцөл байдлыг өөрсдөө сонгоно гэнэ ээ?
- Тэгэлгүй яахав. Таны амьдрал аль ч үедээ байг, таны одоогийн нөхцөл байдал ямар ч байсан та өөрөө сонгосон учраас л тийм байгаа хэрэг шүү дээ. Та ганцаардмал уу, үгүй юу, жаргалтай байна уу, үгүй юу, эдгээрт ганцхан л шалтгаан байгаа. **Та өөрөө сонгосон учраас л ийм байгаа хэрэг. Үүнийг зөвхөн та л өөрчлөх чадалтай!**  
Олон хүмүүс хайрыг өөр хэн нэгнээс олсон үедээ л амсана гэж боддогоороо алддаг. Тэр нэг цорын ганц хүн амьдралд нь орж ирмэгц л хайрыг мэдрэнэ гэж хүлээцгээдэг. Гэтэл үнэн хэрэгтээ тэд хайрыг өөрөөсөө олохоос нааш эргэн тойрноосоо олж чадахгүй л байдаг юм.  
Бид амьдралд юу өгнө, түүнээ л буцааж авдаг. Харьцаа нь бидэнд хайрыг авчрах биш, бид хайрыг харьцаандаа оруулж өгдөг. Бид хайрлаж сурвал хайраар бялхсан харилцаа өөрөө бий болох нь дамжиггүй. **Ийм л учраас хүн бүр хайрлаж, хайрлуулж чадах бөгөөд амьдралынх нь нөхцөл байдал ямар байгаагаас үл хамааран хүн бүр жинхэнэ хайрын харьцааг бүтээж чадна.**
- Тийм ч байж магадгүй л юм. Гэхдээ хэн нэгэн тохирох хүнээ... яагаав дээ нөгөө татагдах хүнээ олохын тулд аз ч бас хэрэгтэй биз дээ? хэмээн залууг асуухад өвгөн:
- Аз энд ямар ч хамаагүй гэв.
- За яахав. Тэгвэл хувь заяа?  
Өвгөн инээмсэглээд,
- Хувь заяа гараа сунгаж болно л доо, ер нь ч эзэн хичээвэл заяа хичээдэг гэдэг шүү дээ. Гэхдээ та өөрт оногдсон үүргээ биелүүлэх ёстой. Та өрөөний буланд ганцаар суугаад байвал хэн нэгнийг олж учрах нь юу л бол. Үүний тулд эхлээд босох хэрэгтэй шүү дээ.
- Энэ ч үргэлж тийм амар байдаггүй л дээ.
- Амархан гэж хэн ч хэлээгүй байна. **Хэрвээ та хайрыг хүсч байвал айдсаа орхиж, амьдралын өгч буй боломжийг ашиглах л хэрэгтэй.**
- Юун боломж вэ?  
Манай нутагт нэг ийм эртний үлгэр байдаг юм. Нэгэн хүн дээр тэнгэрийн элч шөнөөр ирж өмнө нь хүлээж буй их үйл хэргийн тухай ярьжээ. Түүнд их эд баялаг олж, нийгэмд хүндтэй байр суурь эзлэн, сайхан эмэгтэйтэй гэрлэх боломж олдоно гэж хэлж л дээ. Тэр хүн насан туршдаа амласан сайн сайхныг хүлээсээр ганцаардал, гуйлгачлал дунд нас барав.  
Тэр диваажингийн хаалган дээр явж очихдоо нөгөө тэнгэрийн элч байж байхыг хараад “Чи надад их баялаг, байр суурь, сайхан эхнэр амласан. Би насан туршдаа хүлээсэн боловч юу ч биелсэнгүй” гэж гомдолложээ. Тэнгэрийн элч хариуд нь “Би чамд үүнийг амлаагүй шүү дээ. Би чамд их эд баялаг олох, нийгэмд дээгүүр байр суурь эзлэх, эхнэр чинь болж болох сайхан эмэгтэйтэй уулзах боломжийг амласан. Тэр бүх боломж байсан боловч чи өөрөө өнгөрөөчихсөн шүү дээ” гэжээ. “Чиний юу хэлэх гээд байгааг би сайн ойлгохгүй л байна” гэж нөгөө хүн гайхан бодлогошироход, “Чамд нэг удаа аз турчсан худалдааны ажил эрхлэх санаа төрснийг санаж байна уу? Чи айгаад больчихсон биз дээ? хэмээн тэнгэрийн элч асуулаа. Хүн толгой дохив.” “Чи санаагаа гүйцэлдүүлэхээс татгалзсанаас болоод тэр санаа чинь хэдэн жилийн дараа биелүүлэхээс айгаагүй өөр хүнд очиж, түүний хаант улсдаа хамгийн баян хүмүүсийн нэг болсныг чи санаж байгаа биз дээ? Үүнээс гадна хотод их газар хөдлөлт болоход олон байшин нурж, дарагдсан хэдэн мянган хүмүүс гарч чадахгүй байхад чамд тэднийг эрж олох, туслах боломж байсан. Гэтэл чи гарсан хойгуур эд хогшлыг чинь хулгайлж орхихоос айгаад тусламж хүссэн дууг үл хайхран гэртээ үлдсэн биз дээ”. Хүн

ичгүүрт явдлаа санан дуугүй болов. “Энэ бол хэдэн зуун хүнийг аварч хотын амьд үлдсэн бүх хүний хүндлэлийг хүлээх боломж чинь байсан юм шүү дээ” гэж тэнгэрийн элч хэллээ.

“Бас чамд тун их таалагдсан улбар үстэй үзэсгэлэнт эмэгтэйг санаж байна уу. Тэр чиний урьд өмнө харсан нэг ч эмэгтэйтэй адилгүй байсан. Харин чи түүнийг өөр шигээ хүнтэй гэрлэхийг хэзээ ч зөвшөөрөхгүй гэж бодоод гологдохоос айн хажуугаар нь өнгөрсөн биз дээ?”. Хүн толгой дохихдоо нүдэнд нь нулимс хурсан байв.”Тийм ээ найз минь, тэр чиний эхнэр болж чамд олон сайхан хүүхэд төрүүлж өгөх байсан. Та хоёр насан туршдаа аз жаргалтай амьдрах байсан даа” гэсэн гэдэг.

Бидний хэнийг ч өдөр бүр иймэрхүү боломжууд хүрээлж байдаг, тэдний дотор хайрын боломж ч байж л байдаг. Гэтэл бид саяын үлгэрт гарсан хүн шиг айдас эргэлзээндээ хүлэгдсээр тэдгээр сайхан боломжийг алдаж орхидог.

- Айдсандаа хүлэгдээд гэнэ ээ? гэж залууг гайхан давтахад,
- Тийм ээ. Айдас. Бид гологдох, татгалзсан хариу сонсохоос айгаад бусад руу очдоггүй. Доог тохуу болохоос айгаад сэтгэл зүрхээ уудалдаггүй, алдахын шаналангаас айгаад өөрийгөө хэн нэгэнд зориулдаггүй шүү дээ.

Залуу хүн татгалзсан хариу авахаас айгаад таалагдсан бүсгүйчүүлтэйгээ яриа өдөөж ч чадахгүй байсан олон тохиолдлоо санахгүй байж чадсангүй. Тэр алдсан боломжууддаа харамсан санаа алдана.

- Гэхдээ бидэнд үлгэрт гарсан хүнээс давуу тал бий юм шүү.
- Ямар давуу тал? хэмээн залууг итгэл муутайхан асуухад өвгөн бид амьд байна. Бидэнд боломжуудаа ашиглаж эхлэх хугацаа байна. Бид мөн боломжуудаа бүтээж бий болгож чадна.

Өвгөний яриад байгаа зүйлсийн ихэнх өөрт нь шууд хамаатай гэдгийг залуу хүн ойлгож байлаа. Тэр урьд нь хайр сэтгэл, жинхэнэ хайрын харьцааг аз завшаан, хувь тохиоллын хэрэг гэж үздэг байсан юм. Тохирох хүнээ нэг бол олно, нэг бол үгүй. Хэн нэгнийг анзаарангуут тэр чамд шууд л таалагдаж, тэгээд л дурлал эхэлнэ. Бүх зүйл ингэж л болдог гэж тэр боддог байсан бөгөөд одоо харин өвгөний яриаг сонсох зуур зарим нэг эргэлзээ төрж эхлэв.

Өвгөн босч,

- Өөрөө хайрлаж сурахгүйгээр жинхэнэ хайрын харьцааг бүтээх аргагүй. Чи бусдыг хайрлаж эхэлмэгц харилцаа холбоо аяндаа л тогтоно гэлээ.
- Та тэгээд хүн бүр хайрлаж сурах боломжтой гэж байгаа юм уу?
- Тэгэлгүй яахав хэмээн өвгөн инээмсэглээд: - Хайрлах гэдэг бол энэ хорвоогийн хамгийн энгийн зүйл. Өөрийгөө, бусдыг, амьдралыг хайрла. Нөхцөл байдал, амьдрал дахь байр суурь ямар ч байсан бидний хэн нь ч хайрлах, хайрлуулах, жинхэнэ хайрын харилцааг бүтээх боломжтой. Үүний тулд нууцуудыг л мэдэх хэрэгтэй дээ.
- Ямар нууцууд?
- Жинхэнэ хайрын нууцууд,
- Жинхэнэ хайрын нууцууд аа! Тэр чинь юу юм бэ?
- Жинхэнэ хайрын нууцуудыг эртний мэргэд олон мянган жилийн өмнө хүмүүст хэлж өгсөн юм. Энэ нь зүгээр нэг хайрыг ч биш бүх л амьдралд чинь хүрэлцэхүйц тийм элбэг дэлбэг хайрыг бий болгоход туслах арван зарчим юм л даа.
- Та тоглож байгаа биз дээ? Хүн бүр хайрыг, хайраар дүүрэн харьцааг олж чадна гэж та нотолж байна уу?
- Олж чадахгүй. Харин би хүн болгон түүнийг бүтээж чадна гэж нотолж байна хэмээн өвгөн хариулав.
- Та яагаад ийм итгэлтэй байгаа юм бэ? гэж залууг асуухад,
- Би одоо алгаа ташивал чимээ гарна биз дээ. Хэрвээ би энэ ширээг түлхвэл хөдлөхгүй гэж үү? Энэ бүхэн чинь тодорхой зүй тогтолтой юм. Усны давалгаанаас нар шингэх хүртэл орчлонгийн бүх л зүйлийг зохицуулж байдаг үнэмлэхүй хуулиуд байдаг юм даа. Бүгд тэр яг таг, нарийн хуулиудад захирагддаг. Эрдэмтэд эдгээрээс физикийн, хөдөлгөөний, таталцлын гээд олон хуулиудыг нээсэн. Гэхдээ бас өөр хуулиуд: хүний мөн чанар, эрүүл мэнд, аз жаргалын хуулиуд, тэрчлэн хайрын хуулиуд байдаг юм шүү дээ.
- Хайрын хуулиуд гэнэ ээ? Хэрвээ таны хэлээд байгаа тийм “хуулиуд” байдаг юм бол бид яагаад юу ч мэддэггүй билээ гэж залуу гайхан асуув.
- Яагаад гэвэл хүмүүс бид заримдаа амьдралд замаа алдан төөрч будилдаг. Заримдаа урам хугарч цөхрөн урьд нь мэдэж байсан олон зүйлийг мартдаг. Иймд бидэнд мартсан зүйлсийг маань үе үе сануулж байх хэрэгтэй байдаг. Энэ бол “мартагдсан хуулиуд”. Амьдралд хайр байгаагүй бол энэ хорвоо уйтгартай хүйтэн байхсан. Хайр байхад хорвоо диваажин болдог. Америкийн их зохиолч Торнтон Уайлдер “Амьдын ба үхэгсдийн ертөнц нь үнэхээр оршдог бөгөөд хоорондох гүүр нь хайр юм. Энэ бол аврагдах цорын ганц зам, амьдралын цорын ганц утга учир” гэсэн байдаг. Жинхэнэ хайрын зарчмуудыг дагавал чи энэ цор ганц утга учрыг олж аваад өөрийн ертөнц, өөрийн амьдралыг бүхэлд нь өөрчлөх болно гэж настай эрхмийг хүүрнэхэд залуу:
- Би хаанаас тэр хуулиудыг олж мэдэх юм бэ? хэмээн гайхлаа. Өвгөн инээмсэглээд хуудас цаас залууд гардуулж орхив. Залуу түүнийг нь анхааралтай харсан боловч арван хүний нэр, утасны жагсаалтаас өөр юу ч олсонгүй. Цаасны ар талд ч хов хоосон.
- Энэ чинь юу вэ? Гээд залууг толгойгоо өндийлгөтөл... өвгөн байсангүй. Залуу босч, танхим доторхийг гүйцэд харахын тулд бүр сандал дээрээ гарсан боловч өвгөн огт үзэгдсэнгүй. Тэр буцаж суугаад өвгөний эргэж ирэхийг хагас цаг хэртэй хүлээснийхээ эцэст өнөөдөр түүнийг дахин олж харахгүйгээ гэнэт ойлгов. Залуу явахынхаа өмнө гэрлэсэн хостой очиж салах ёс гүйцэтгэлээ. Урьсанд нь баярласнаа илэрхийлж, сайн сайхныг хүсээд настай ази хүнийг сураглавал тэдний хэн нь ч танихгүй бөгөөд уригдагсдын нэрс дотор нэг ч гадаад хүний нэр байгаагүйд тэд итгэлтэй байлаа. Өвгөнийг эндхийн ажилчин байж хэмээн дүгнээд үйлчлэгчдийн ахлагчаас очиж асуусанд тэр бас л тийм хүнийг мэдэхгүй, түүний дүрсэлсэн шиг хүн энд хэзээ ч ажиллаж байгаагүй гэж нотолно. Залуу хүн гайхаж, сонирхож эхлэв. Тэр дорнын өвгөн хэн байв аа? Хаанаас гараад ирэв? Түүний яриад байсан хайрын хуулиуд гэдэг нь

юу юм бол? Арван нэрс, арван утасны дугаартай цаасаа атган хуримнаас гарч явахдаа эдгээр асуултад хариу олох цорын ганц л аргыг мэдэж байлаа.

*Нэг дэх нууц*

## БОДЛЫН ХҮЧ

Маргааш өглөө нь залуу жагсаалтад байсан бүх хүмүүстэй ярилаа. Тэр ор танихгүй хүмүүс рүү угасдаж, Жинхэнэ Хайрын Нууцын тухай асууж байгаадаа зовж, аягүйрхэж байлаа. Хачирхалтай нь тэдгээр хүмүүс юун тухай асууж байгааг мэдэж байсан төдийгүй түүний угасдсанд үнэн сэтгэлээсээ баярлаж байх шиг байв. Тэгээд залуу маань ирэх хэдэн долоо хоногийн туршид бүгдэнтэй нь дараалан уулзахаар тохирч чадлаа. Жагсаалтын эхний хүнтэй уулзах нь залууд гойд сонин байв. Доктор Хьюго Пачиа нь хүмүүсийн хоорондын харьцааны тухай үзэл бодлоо илэн далангүй дэлгэдгээрээ эрдэмтдийн дунд алдаршсан тэтгэвэрт суугаа нийгмийн ухааны профессор байв. Тэр энэ талаар хэд хэдэн ном бичиж гаргасан бөгөөд радио, телевизээр үе үе ярилцлага өгдөг байлаа. Доктор Пачиа, хүмүүс шинжлэх ухаан, эдийн засгийн хөгжлийн хойноос хэт хөөцөлдөөд амьдралынхаа хамгийн гол зүйлийг хайхрахгүй байна гэж үздэг байв. Доктор Пачиа жаран таван настай, биеэрхүү, яриа хөөрөөтэй хүн байв. Өргөн мөр, урт буурал үстэй түүнийг сайхан сэтгэл нь ил харагдах, бараг л хүүхдийн гэмээр нүүр царай нь дор хаяж хорин насаар залуу харагдуулах аж. Тэр залууг гар дэлгэн угтаж удаан хүлээсэн нөхөр шигээ тэврэн авав. Залуу яахаа мэдэхгүй балмагдаж орхив. Тэр танихгүй хүмүүстэй тэврэлдэж сураагүй, үнэндээ хэнийг ч, бүр эцэг эхээ ч тэврэч сураагүй байлаа. Түүний мэндчилгээ нь даруухан гар барилтаар л хязгаарлагддаг байв.

- Чи тэгээд өчигдөр өвгөнтэй уулзаа юу, тэр ямар шуу байна даа? Гэж доктор Пачиа залууг суухыг урингаа асуув.
- Миний харахад тэр гялалзаж л байх шиг байсан. Тэр хэн юм бэ? Хаанаас ирсэн юм бэ? гэж залуу асуув,
- Би танаас илүү юм мэдэхгүй л дээ. Би түүнтэй гучин жилийн өмнө ганц удаа л уулзсан. Тэр зааж буй хичээлдээ болон амьдралдаа хандах хандлагыг минь бүрэн өөрчилсөн хүн дээ. Би их сургуульд хичээл зааж эхлээд удаагүй байхдаа түүнтэй уулзсан юм. Надад тавдугаар курсийн зургаан группийг хариуцуулж өгөөд байлаа. Хичээл эхлээд гурван сар болж байтал нэг эмэгтэй оюутан алга байгааг би гэнэт анзаарав. Тэр бол хөгжилтэй, ухаалаг, хөөрхөн бүсгүй байсан ба даалгасан ажилд нарийн мэдрэмжтэй ханддаг байсан юм. Тэгээд би ойролцоо суудаг оюутнуудаас нь асууж сураглав. Та лав үнэмшихгүй биз, тэд түүний хоёр долоо хоног гаруй алга байгааг анзаараагүйгээр барахгүй нэрийг нь ч мэдэхгүй байв! Хичээлийн дараа би оюутнаа хаачсан, хичээлд яагаад ирэхгүй байгааг олж мэдэхээр сургуулийн захиргаа руу очлоо. Захирал намайг хажуу тийш аваачин, “Өршөөгөөрэй, би таныг мэдсэн л гэж бодсон юм” гэх нь тэр. Тэгээд захирал намайг өрөөндөө оруулж хоёр долоо хоногийн өмнө тэр оюутан бүсгүйн амиа хорлосныг яриу. Тэр залуу сайхан бүсгүй 10 давхар байшин дээрээс үсэрсэн байлаа.

Би үүдний өрөөнд сонссон зүйлдээ гайхаш тасран сууж, тийм авьяслаг оюутныг амиа хорлоход хүргэсэн зүйл нь юу байв аа гэж өөрөөсөө асуув. Дэргэдээ хэн нэгэн хүн байгааг анзаарах хүртлээ би хэр удаан сууснаа ч бүү мэд.

- Хэний байгааг? Гэж залуу яриаг нь таслахад доктор Пачиа:
- Ази өвгөн ... гээд, - Тэр миний юунд ингэж зовсныг асуухад нь би болсон явдлыг ярьж өгөв. Тэр хэдэн хором дуугүй сууж байснаа над руу харж, миний хэзээ ч мартаггүй болсон тэр үгийг хэлсэн юм. Өвгөн хэлэхдээ: “Бид оюутнуудыг бичих, нэмж хасах гээд л сайн боловсролын үндэс гэж үзсэн зүйлүүддээ сургадгийг та мэднэ шүү дээ. Харин бид хамгийн гол зүйлийг ... яаж хайрлахыг сургах талаар огт анхаардаггүй л дээ” гэв. Түүний үг нь надад аянга ниргэх мэт нөлөөлөхийг би зөнгөөрөө мэдэрсэн боловч үгээр илэрхийлж чадахгүй байлаа. Бид хайр, амьдралын тухай ярилцаж, анх удаа би тэр өвгөнөөс жинхэнэ хайрын нууцуудын тухай, өөрийн болон эргэн тойрныхоо хүмүүсийн амьдралд хайрыг бий болгоход туслах мөнхийн арван зарчмын тухай сонссон юм даа.
- Та тэгээд тэр зарчмуудыг үнэхээр тус болдог гэх гэж байна уу? Хэмээн залууг асуухад,
- Тийм ээ, надад үнэхээр тус болсон. Мөн өөрсөд нь тус болсныг нотлох хэдэн зуун оюутан надад бий гэж доктор хариулав.
- Үнэмшмээргүй гайхалтай юм. Үнэн гэхэд хэтэрхий сайхан байна. Хэрвээ тийм амархан юм бол хүн бүр үүнийг яагаад хэрэглэдэггүй юм бэ?
- Энэ ч сайхан асуулт байна. Сэтгэлийнхээ гүнд хүн бүр хайрыг л хамгаас их хүсдэг. Гэхдээ бид заримдаа энэ тухай зүгээр л мартчихдаг юм. Бид албан тушаал, мөнгө, эд баялгийн хойноос хөөцөлддөг. Бид амралт, зугаа цэнгэл рүү тэмүүлж амьдралынхаа хамгийн гол зүйлийг орхидог. Амьдралд хайраас илүү чухал зүйл юу байх билээ? Доктор Пачиа яриагаа үргэлжлүүлэх зуур залуу тэмдэглэлийн дэвтэртээ ямар нэг юм бичнэ.
- Тэгээд явахынхаа өмнө өвгөн надад хүмүүсийн нэрс, утасны жагсаалт бүхий хуудас цаас өгсөн юм. Үүний дараа хэдэн долоо хоногийн турш би тэр жагсаалт дээрх хүмүүстэй уулзаж, тэд надад хайраар дүүрэн энгийн, бодит амьдралын нууцыг зааж сургасан. Энэ бол хайраар дүүрэн насан туршийн харьцаа тогтоож сурахад туслах аргууд байлаа. Жинхэнэ



Хайрын арван нууцууд бүгд л чухал үүрэгтэй, гэхдээ миний амьдралд нэг нь л ... бодол санааны хүчний нууц хамгийн ихээр нөлөөлсөн юм даа.

- Бодол санаа гэнэ ээ? хэмээн залууг давтахад,
- Тийм ээ. Бид юун тухай бодож байна, түүнтэйгээ адил болж хувиргадаг нь маргашгүй баримт юм. Та муу санаа агуулбал муу муухайг мэдэрч, баяр баясгалантай зүйл бодвол баяр баясгаланг мэдэрч, хэрвээ та аз жаргалтай бодол санаанд автвал өөрөө аз жаргалтай болно ... Хэрвээ таны бодол санаа хайраар дүүрвэл та хайрыг амсана. Бодлоо өөрчилбөл амсах, мэдрэх зүйл тань мөн өөрчлөгдөнө гэсэн үг шүү дээ. Энэ ч уг нь их амархан л даа. Залуу хүн гайхан нүдээ их болгож,

- Хэлэхэд ч амархан л юм, харин биелүүлэхэд юу л бол гэлээ.
- Таны зөв өө. Энэ тэр бүр амар байдаггүй. "Бүхэл бүтэн хотыг яаж чадсан хүн агуу их. Харин өөрийгөө ялж чадсан хүн л жинхэнэ агуу" гэж зүйр үг байдаг шүү дээ. Гэхдээ энэ нь боломжтой зүйл юм шүү. Бид санаа бодлоо өөрсдөө сонгодог шүү дээ. Харин биднийг хүүхэд байхаас эхлээд буруу бодол санааг сонгож авахад сургадаг. Бусдыг буруутгах, өөрөөсөө ялгаатай бүхэнд таагүй хандахад биднийг сургадаг. Уг нь хүүхдүүдэд шашин шүтлэг, арьсны өнгөний ялгаа огт хамаагүй, тэд хүнийг л олж хардаг юм. Хүүхдийг хайрлавал хүүхэд ч чамайг хайрлах болно. Учир нь бие биеэ хайрлана гэдэг нь хүний мөн чанарын нэг хэсэг нь. Хүүхэд хайрыг хэрхэн ойлгохыг эцэг эх нь тодорхойлж өгдөг л бэрхшээл байгаа юм даа.
- Та үүгээрээ юуг хэлэх гээд байна вэ? гэж залуу асуув.
- Эцэг эхчүүд хоорондоо болон хүүхдүүдтэйгээ хэрхэн харилцаж байгаа нь хүүхдийн хайрыг мэдрэх, хүлээж авах үндэс болдог. Хүүхдүүд рүүгээ үргэлж хашгарч, зодоод байвал тэд бие биеэ хайрладаг хүмүүс хашгиралдаж, зодолдох нь зүйн хэрэг гэж ойлгоно. Ийм учраас л хайр гэж үнэн хэрэг дээрээ юу болохыг, бусдад хайраар хандана гэж юу болохыг хүн бүр зөвөөр ойлгох, суралцах хэрэгтэй байдаг юм. Хайрын тухайд өөрийн буруу төсөөлөл, буруу зарчмаа өөрчлөх хэрэгтэй. Олон жилийн турш нэгэнт тогтсон хүмүүжлийг яах билээ?
- Өөрийн итгэл үнэмшил, зарчмаа, өөрөөр хэлбэл бодол санаагаа эерэг нотолгооны (аффирмаци) тусламжтайгаар өөрчилж эхлэх хэрэгтэй.
- Эерэг нотолгоо гэж юу юм бэ?



- Эерэг нотолгоо гэдэг бол таны дотроо, эсвэл дуулдахаар дахин эхлэх замаар өөрийн санаа бодол, итгэл үнэмшлээ өөрчилж чадах тэр үгнүүд юм. Жишээ нь, хэрэв та өөрийгөө урт удаан хугацааны хайрын харьцаа тогтоож чадахгүй гэж үзэж байгаа бол: "Би бусдыг хайрласнаар өөрийн амьдралд хайрыг бүтээнэ. Би өнөөдөр уулзсан хүн бүртээ хайраар хандах болно, эсвэл "Хайр дүүрэн харьцааг би амархан тогтоодог" "Би амьдралдаа ' хайрыг бий болгож чадна" гэсэн нотолгоонуудаас эхэлж болох юм. Хэрвээ өөртөө тохирох хатран ажиллагч, ойр дотнын найз нөхөртэй болж чадна гэдэгтээ итгэлгүй байвал: "Миний хамтран ажиллагч хэрэгтэй үед, хэрэгтэй газар өөрөө гарч ирэх болно" гэж давтаж болно.
- Аффирмациуд нь хүний бодол санаа, далд ухамсар дахь итгэл үнэмшлийг өөрчилдөг. Бодол санаа нь уйл хөдлөлийг, үйл хөдлөлүүд нь зан үйлийг, зан үйл нь хувь заяаг бүтээдэг шүү дээ.
- Эерэг нотолгоонууд нөлөөлж эхэлтэл хэр олон дахин давтах хэрэгтэй вэ? гэж энэ арга сонирхлыг нь татаж эхэлсэн залууг асуухад,
  - Аль болох олон, ойр ойрхон. Зарим хүмүүс байнга харж, уншиж байхыг тулд цаасан дээр бичээд машин дотроо, аль эсвэл хөргөгчнийхөө хаалган дээр ч юм уу нүдэнд өртөх газраа тогтоодог. Хамгийн цөөндөө өдөрт гурван удаа: Өглөө сэрээд, өдөр нэг, унтахынхаа өмнө бас нэг удаа давтах хэрэгтэй дээ.
  - Тэгээд бодол санаагаа өөрчлөхийн тулд зөвхөн давтаад байх л хангалттай гэж үү?
  - Үгүй. Нотолгоонууд нь далд ухамсар дахь итгэл үнэмшлийг өөрчлөхөд тусална. Үүний хажуугаар таны хувьд хайр гэж юу вэ, хүнийг хайрлана гэж юу вэ гэдгийг ухамсарлаж ойлгох хэрэгтэй. Энэ хэдий ойлгомжтой мэдээжийн зүйл мэт боловч миний анзаарснаар их л цөөхөн хүмүүс үүнд анхаарлаа хандуулдаг юм. Жишээ нь та үүнд яаж хариулахсан бол? Залуу хүн түгдчин,
  - ... За... , юу ч гэмээр юм дээ... Хэн нэгнийг хайрлана гэдэг бол тэр хүнийхээ талөө санаа тавих, хэрэгтэй үед хажууд нь байж туслахыг л хэлэх болов уу.
  - Маш сайн байна. Өөр үгээр хэлбэл түүндээ аль болох сайн сайхныг хүссэн сэтгэлээр хандана гэсэн үг. Гэхдээ та эхлээд түүнд чухам юу хэрэгтэй байгааг мэдэхгүйгээр санаа тавьж, тусалж чадна гэж үү?
  - Үгүй. Үгүй л байх.
  - Тэгээд хэн нэгнийг хайрлана гэдэг нь юуны өмнө түүний хүсэл сонирхол, хэрэгцээг харгалзан түүний тухай бодно гэсэн үг болж байна шүү дээ. Би ажиллаж эхэлж байхдаа багш хүн математик, физик, газарзүй, социологийн аль нь ч байсан оногдсон хичээлээ л заах ёстой гэж гэнэхнээр бодож байлаа. Гэвч удалгүй сайн багш зөвхөн хичээлээ заагаад зогсохгүй оюутнуудыг бүтээлчээр сургадаг юм гэдгийг ойлгосон. Оюутан бүр өөрийн хэрэгцээ, түвшин, ойлгох арга замтай бөгөөд сайн багш энэ бүхнийг тооцож байхгүй бол тэд уйдаж, урам нь хугардаг. Амьдралд ч мөн ийм. Хэрвээ жинханэ хайрын харьцааг хүсч байвал бусдыг хэрэгцээг тооцох ёстой. Ингэхийн тулд тэдний оронд өөрийгөө тавьж, тэдний нүдээр хорвоог харах хэрэгтэй. Жишээ нь олон хүмүүс хайр сэтгэлгүй харьцаанд баригдсанаа мэдэрч, нөгөө хүнээ өөрийг нь хайрлахгүй байна хэмээн гомдоллодог. Гэхдээ тэд "Энэ яагаад миний төлөө үүнийг, эсвэл түүнийг хийхгүй байна вэ?" гэхийн оронд "Би түүний төлөө



юу хийж чадах вэ?" гэж өөрсдөөсөө асуудагсан бол нөгөө хүн нь хайрлуулж байгаагаа заавал мэдэрч, хариу хайрлах болно шүү дээ. Доктор Пачиа цааш нь ярьсан нь: - Та харж байгаа биз дээ, бүгд л санаа бодлоос эхэлж байгааг. Хайраар дүүрэн санаа бодол нь хайраар дүүрэн үйл хөдлөл, мэдрэмжид хүргэж байна. - Тийм ээ, гэхдээ нэг асуудал байна шүү даа гээд залуу хүн: - Зөвхөн бодол санаа хайрын харьцааг олох, бий болгоход туслахгүй биз дээ?

- Та ч гайхах байх даа, гэхдээ таны хэлж байгаагаас огт эсрэгээр, таны бодол санаа тийм харьцааг олоход туслаад зогсохгүй мөрөөдлийнхөө эмэгтэйтэй уулзах үед түүнийгээ олж танихад тусална гээд бодооч.

Нэг л ойлгохгүй байна. Яаж тэр вэ?

Хун бүр л мөнх үргэлжлэх тэр нэг онцгой хайрыг л хүлээдэг шүү дээ, та үүнийг зөвшөөрч байна уу? Залуу толгой дохив.

Тэгээд таны цорын ганц, онцгой хайр чинь хэн юм бэ дээ?

- Би мэдэхгүй байна. Үүнд л миний хамаг бэрхшээл байгаа юм л даа. Одоогоор тэр тань надад алга.

- Байгаа... гэж доктор Пачиа хэлэв. - Заавал байгаа. Зүгээр л та түүнтэйгээ уулзаагүй яваа хэрэг. Хамгийн гол бэрхшээл нь тэр бүсгүй таны амьдралд орж ирэх тэр цагт та түүнийг хэрхэн таних вэ гэдэгт л байгаа юм шүү дээ.

- Уулзаж байгаа хүнээ танд л зориулагдсан гэдгийг ер нь яаж мэдэх вэ? Хэмээн залуу асуув.

- Миний хэлж чадах ганц найдвартай арга бол уулзахаасаа өмнө хэнийг мөрөөдөж байгаагаа мэдэх. Үүнийг мэдэх цор ганц арга нь түүнд байх ямар чанарууд өөрт чинь хэрэгтэй юм бэ гэдгийг бодох явдал юм.

- Та ямар чанаруудын тухай та яриад байна аа?

- Бие бялдар, оюун ухаан, зан ааш, сэтгэл санааны гээд бүх л талын. Жишээ нь: Тэр цайвар үстэй байх уу, эсвэл баралн үстэй байх уу? Өндөр үү, нам уу? Нүд нь ямар өнгөтэй байх вэ? Магадгүй бие бялдар нь нэг их чухал биш ч байж болно. Тэгвэл ямар ажил алба, сонирхол таашаалтай байх вэ? Сэтгэл санааны тодорхой штэл үнэмшилтэй байх уу, үгүй юу? Зан ааш нь ямар байх вэ. нээлттэй хүн байх уу, дотогшоо чиглэсэн битүүдүү хүн байх уу? Ухаалаг байх шаардлагатай юу? гэх мэт.

- Би ч үнэндээ энэ тухай нэг их бодож байгаагүй юм байна шүү. Энэ бүхэн тэгээд тийм чухал уу? гэж залууг асуухад,

- Тэгэлгүй яах вэ. Хэрэв та ямар хүнтэй амьдралаа хамт өнгөрүүлэхээ мэдэхгүй юм бол түүнтэйгээ уулзахдаа яаж таних болж байна?

- Мөн үү, биш үү гэдэг нь уулзангуут л шууд ойлгомжтой болохгүй гэж үү?

- Зарим нэг хүний хувьд тийм ч байж болно. Гэхдээ тэр хүн өөрийн бодолдоо ямар нэг дүрийг бий болгосон байдаг. Түүнд байх ёстой чанаруудыг сайн бодоогүй тохиолдолд гадаад төрхөнд нь татагдах, түр зуур шохорхох зэргээр, эсвэл зүгээр л ганцаардлаас айснаас ч юм уу буруу хүнийг олоод авчихаж мэднэ л дээ. Жишээ нь танд

амьтанд хайртай хань хэрэгтэй байж болно. Танд хэн нэгэн анхны харцаар таалагдлаа гэхэд тун ч удалгүй түүний амьтдыг үзэн яддаг нь ил болно. Тэр үед та өөрөө түүнд хичнээн их татагдаж байсан ч насны тань хань болох хүн биш гэдгийг ойлгоно шүү дээ. Та мэдэж байна уу, хайр сохор биш, харин дур хүсэл,бэлгийн сонирхол л сохор байдаг. Хэрвээ танд ямар чанарыг агуулсан хань хэрэгтэйг сайтар бодож байгаагүй бол огт тохирохгүй хэн нэгэнтэй учирч болзошгүй. Нөгөө талаас, та амьдралаа хамт дүрийг ухаан санаандаа бүтээсэн бол түүнээ нэмэгдэнэ.

Гэхдээ тийм дүр бүтээх нь тодорхой хязгаарлалыг бий болгоно биз дээ? Тэгээд яг тэр дүртэйгээ бодитойгоор учрах боломж байгаа юм уу?

Доктор Пачиа инээмсэглээд,

Энэ бодитойгоор ч зогсохгүй... Зайлшгүй юм шүү! Бодол санааны хүч чадлын утга учир үүнд л байгаа юм. Хэн нэгнийг, ямар нэг зүйлийг амьдралдаа бий болгохын тулд түүнийг байна гэж төсөөлөх хэрэгтэй. Таны бүтээсэн хамгийн сайн тохирох хүний дүрээс зарим шинж чанар нь тийм ч чухал биш байж болно. Гэхдээ ингэж ухаан санаандаа дүр бүтээх нь ямар чанарууд танд үнэхээр хэрэгтэй юм бэ гэдгийг бодож олоход тань тусална.

Энэ нь зарим нэг талаараа их дэлгүүрээс юм худалдаж авахтай төстэй юм. Юу авахаа сайн шийдээд орохгүй бол зар сурталчилгаанд толгой эргээд өөртөө огт хэрэггүй юм худалдаад авчих явдал гардаг. Хэрвээ юу авахаа яг таг мэдэж байвал хэрэгтэй тасаг руугаа шууд очоод л худалдаад авчихна.

Хүмүүсийн харилцаанд ч мөн адил. Ямар шуу хүн өөртөө хэрэгтэйг сайн мэдэхгүйгээр алхаж явглаа хэн нэгний гадаад төрх, өнгө үзэмжид татагдаж, тэр бүхэн нь гандсан хойно танд хэрэгтэй чанар сонгосон хань тань алга гэдэг нь тодорхой болно. Хэрвээ ханьдаа байх ёстой үнэт чанаруудын тухай урьд нь бодож байсан бол уулзах үедээ түүнийг олж танихад хавьгүй амар байх болно шүү дээ.

Залуу дэвтэртээ тэмдэглэл хийх зуур доктор Пачиа ярьсан нь: - Амьдрал, харьцаан дахь хайр нь тэмцэл байх ёсгүй боловч ажиллахыг шаардана. Хэрвээ хайрыг хүсч байвал түүнийг бүтээх хэрэгтэй. Миний бодлоор үүнд л Жинхэнэ Хайрын Нууцуудын утга учир байгаа юм. Энэ нууцууд нь хайрыг бүтээхийн тулд бидний хийх ёстой чухал зүйлсийг сануулж байдаг.

Санаа бодлоо зөв сонгох нь тэдний нэг үү?

Яг тийм! Хайрлах, хайрлуулах чадварыг олж авах, урт удаан хугацааны жинхэнэ хайрын харьцааг бүтээх, хэрэгтэй ыхүнээ олж өөртөө татах, эд бүгд санаа бодлын хүчээс л эхэлнэ шүү дээ.

Орой нь залуу доктор Пачиатай уулзаад хийсэн тэмдэглэлээ дүгнэв.



*Жинхэнэ Хайрын анхдагч нууц нь бодол санааны хүч болно.*

*Хайр бодлоос эхэлнэ.*

*Бодлыг маань эзэмдэж байгаа эцйл биднийг тодорхойлж байдаг. Хайр дүүрэн бодол санаа нь хайр дүүрэн амьдралыг, хайр дүүрэн харьцааг бий болгоно.*

*Эерэг нотолгоонууд нь верийнхөв болон бусдын тухайд хадгалж яедаг итгэл үнэмшлийг өөрчилнэ.*

*Хэн нэгнийг хайрлахыг хэсч байвал түүнийхээ хүсэл, хэрэгцээг анхаарч тооцох хэрэгтэй.*

*Заяаны ханийн тухай тогтон сууж бодох нь уулзах үедээ түүнийгээ олж танихад тусална.*

Залуу заяаны ханиа ямар хун байх тухай бодож эхлэв. Гадаад дүр төрхийнх нь тухай, хувийн зан чанар, юуг таалдаг болон үл таалдаг байх, итгэл үнэмшлийнх нь тухай бодлоо. Нүдээ анитал өөрөөс нь арай намхан, мөрөө хүрсэн алтлаг хүрэн үс, том ногоон нүдтэй сайхан инээмсэглэсэн үзэсгэлэнт бүсгүйн дүр нилээд тод томруунаар сэтгэлд нь буулаа. Энэ бол өөртөө итгэлтэй, сайхан сэтгэлтэй өгөөмөр эмэгтэй байж таарна. Ухаалаг боловч хэтэрхий дүнсгэр ноцтой биш. уян зөөлөн, амьтанд хайртай, орчин тойрондоо анхаарал тавьдаг, ойд зугаалах, өвлийн хүйтэн үдэш галын дэргэд суух гэх мэт амьдралын аар саар баяр баясгаланг мэдэрч чаддаг хүн байна.

-Залуу энэ бүхнээ хуудас цаасан дээр бичээд суудлынхаа түшлэгийг налж ахин уншив.

- Хм... Хэрвээ үнэхээр... Тэгээд тэр уг цаасаа эвхээд номын тавиур дээр нямбайлан тавилаа.

*Хоёр дох нууц*

## **ХҮНДЭТГЭЛИЙН ХҮЧ**



Жагсаалтын хоёрдахь хүн нь доктор Милли Хопкинс байв. Доктор Хопкинс нь хотын их сургуулийн сэтгэл судлалын профессор, гэхдээ сургуулийнхаа түүхэнд анхны эмэгтэй профессор ажээ. Тэр бол багшлах арга барилаараа нэрд гарч, оюутнууд ба хамтран ажиллагсдынхаа хайр хүндэтгэлийг хүлээсэн эмэгтэй юм.

Залуу хүний утасдсанд баяртай байгаа нь түүний дууны өнгөнөөс илт. Тэр маргааш нь яаж ийгээд зав гаргаж залуутай уулзана гээд их сургууль дээрх ажлын өрөөндөө оройн таван цагт хүлээж байхаар боллоо.

Доктор Хопкинс залуугийн яриаг 64 настай хүн биш, харин нэгдүгээр курсын оюутан шиг л идэвхийлэн сонирхож, өнөөх өвгөний тухай ярихад илт сэргэн догдолж байв. Тэр бол цагаан цамц, сонгодог мягийн хар хөх коспом өмссөн тэгш сайхан биетэй намхавтар эмэгтэй аж. Алтлаг хүрэн үсээ шилэн дээрээ овоолжээ. Нүүр нь үрчлээгээр дүүрэн боловч үнэн сэтгэлийн нөхөрсөг инээмсэглэлээр гэрэлтэнэ.

Би тэр өвгөнтэй хориод жилийн өмнө уулзсан юм хэмээн тэр яриагаа эхэллээ. - Тэгэхэд би огт өөр хүн байлаа. Би орох оронгүй тэнэмэл, хар тамхичин байсан.

Залуугийн эрүү нь бүр унжиж орхиод,

- Та лав тоглож байгаа биз дээ гэж арай ядан асуулаа.

- Огтхон ч үгүй гэж тэр эмэгтэй ичиж зовсон өчүүхэн ч шинжгүй хариулаад,

- Би хар тамхи хэтрүүлэн хэрэглэсэнээс болж олон удаа эмнэлэгт хэвтсэн боловч дахиад л гудамжинд гарч,

бүх зүйл эхнээсээ давтагддаг байлаа. Нэг удаа би ходоодоо угаалгаад эмнэлгийн орон дээр ухаан ортол эмч гарыг минь бариад хажууд минь сууж байв. Тэр энхрий зөөлөн, сайхан сэтгэлтэй хүн надад үнэн сэтгэлээсээ анхаарал тавин аяархан ярилцлаа. Өчнөөн олон жил болоход анх удаа л хэн нэг нь надтай нүүр тулан хүн шиг харьцаж байгаа нь энэ байсан учраас би тэр ази өвгөнийг хэзээ ч мартаж чадахгүй. Бид удаан ярилцлаа. Би түүнд гэр бүл, хүүхэд насныхаа тухай, гудамжин дахь амьдралынхаа тухай урьд өмнө хэнд ч нээгээгүй бүхнээ ярилаа. Тэгээд энэ бүхнийг түүнд ярьсны эцэст дотор минь нэг л сайхан уужраад ирэхийг мэдэрсэн юм. Надад тус болж чадах найз нөхөд өөрт нь байгаа гээд тэр өвгөн арван хүний нэрс, утасны жагсаалт өгч билээ. Тэд нь хэрхэн шинээр амьдрахыг надад зааж өгсөн тул би тэр сайхан хүмүүстэй уулзсандаа бурханд талархдаг юм.

- Та Жинхэнэ Хайрын Нууцуудыг хэлж байна уу? гэж залуу хүн асуув.

- Тийм ээ. Миний амьдралд хайр байгаагүйн үндсэн шалтгааныг би тэгэхэд л олж мэдсэн. Би өөртөө хайргүй байлаа. Ийм ч учраас надад хайрын нууцуудаас хоёр дахь нь болох хүндэтгэлийн хүч хамгийн чухал нь байсан юм. Би хэнийг ч, юуг ч хүндэлдэггүй байв. Хүндэтгэхгүй болохоор мэдээж хайрлахгүй. Хэн нэгнийг, ямар нэг зүйлийг хайрлахын тулд эхлээд заавал



хүндэтгэх хэрэгтэй. Юуны өмнө өөрийгөө хүндлэх хэрэгтэй. Өөрийгөө хүндлэхгүй бол өөрийгөө хайрлаж чадахгүй. Хэрвээ өөрийгөө хайрлаж чадахгүй бол бусдыг хайрлах маш хэцүү.

Залуу ямар нэг зүйл тэмдэглэж, хагагтай Милли цааш үргэлжлүүлэн ярив.

- Миний хамгийн гол бэрхшээл бол өөрийгөө хүндэлдэггүй, өөрийгөө хайрладаггүй л байсан юм.

- Яагаад тэр вэ?

- Миний бодлоор үүний эх сурвалж нь миний хүүхэд насанд байгаа юм. Би бутач хүүхэд байлаа. Намайг гурван нас хүрэхэд ээж маань хүнтэй суусан бөгөөд надаас болж ичдэг, харин хойд эцэг маань миний үл ойлгох ямар нэг шалтгаанаар намайг илт үзэн яддаг байв. Намайг зургаан настай байхад ээж дүү нарыг маань тэврэхэд би ч бас тэврүүлэхээр гүйж очсоноо санаж байна. Гэнэт миний нуруу руу хүчтэй түлхсэнээс би шалан дээр унасан. Дээрээс тонгойгоод "Энэ бол одоо миний хүүхдүүдийн ээж. Мэдэв үү! Эрэмдэг новш минь" гэж хашгарч байсан хойд эцгийн царайг хэзээ ч мартахгүй.

- Ээж тань юу гэсэн бэ? гэж залуу асуугаад итгэхэд бэрхтэй хариу сонсов.

Юу ч гээгүй. Тэр намайг оггхон ч анхааралгүй, би гэдэг хүн огт байхгүй юм шиг шиг л дүү нарыг минь энхрийлсээр байв.

Хүний эцэг эх ийм харгис хатуу байна гэхэд итгэмээргүй байгаа биз? Гэхдээ би эцэг эхээсээ болж үүнээс ч илүү хор хохирол амссан хүмүүстэй уулзаж байсан юм шүү. Намайг байнга зоддог байсан гэж би хэлэхгүй л даа. Гэхдээ надад ямар ч хайр энхрийлэл ноогддоггүй байсан. Миний эцэг эх намайг анхаардаггүй, өөрсдөөсөө түлхдэг байв.

Би өөрийгөө шоовдор, хүний хайр хүлээхээргүй хүүхэд хэмээн мэдэрч үүнээсээ болоод амьдралыг үзэн яддаг байлаа. Энэ ч нэлээд элбэг тохиолддог асуудал гэдгийг та мэднэ биз дээ. Олон хүн өөрийгөө хүндэлдэггүй. Тэдний гадаад төрх, дуу хоолой, оюуны чадавхи нь өөрсдөд нь таалагдахгүй болохоор өөрийгөө хүндлэхээ больж, бусадтай харьцуулахад дутуу дулимаг амтан шигээр төсөөлдөг. Чухам ийм л учраас хэн нэгний хайрыг мэдрэхээсээ өмнө өөрийгөө хүндэлж, хайрлаж сурах нь надад тун чухал байлаа.

- Та тэгээд яаж өөрийгөө хүндэлж сурсан юм бэ? Энэ ч амаргүй байсан байх аа гэж залууг асуухад Милли инээмсэглээд,

- Таны зөв өө. Энэ тийм ч хялбар байгаагүй шүү. Гэхдээ болж бүгэхгүй зүйл ч биш. Бусад хүмүүс чиний тухай юу ярьж байгаагаас үл хамааран өөрийгөө үнэлж, ойлгож сурах хэрэгтэй. Хорвоо дээр хүн бүрт орон зай бий гэдгийг ойлгох хэрэгтэй. Хүн бур давтагдашгүй өвөрмөц. Жишээ нь та, яг өөр шигээ хүн хэзээ ч байгаагүй, хэзээ ч бий болохгүй гэдгийг мэддэг үү? Баян, ядуу, хар, цагаан, эрэгтэй, эмэгтэй хэнийг ч бай зөвхөн үүнийх нь төлөө хүндэлж болно. Иудайн шашинд: "Сэтгэл зүрхээ аварсан хүн ертөнцийг аварна" гэсэн эртний сайхан сургааль үг байдаг юм. Энэ бол арьсных нь өнгө, шашин шүтлэг ямар ч байсан хүн бүр амьдрах эрхтэй, хүн бүр үнэлж баршгүй эрдэнэ гэсэн үг.

Онолын хувьд сайхан л сонсогдож байна. Амьдрал ч арай л өөр шүү дээ гэж залуу хүн хэлэв.

- Мэдээж. Бүх зүйлийн тухайд ингэж хэлж болно л доо. Гэхдээ энэ бол боломжгүй гэсэн үг биш. Би үүнийг хийж чадсан байхад бусад хүн чадах л болно. Ганцхан өөрөөсөө болон бусдаас хүндлэл хүлээх тэр зан чанарыг, шинжийг л олох хэрэгтэй.

- Энэ чинь юу гэсэн үг вэ? гэж залуу хүн асуув.

- Та ойлгож байна уу. Бидний уураг тархи гэдэг бол гайхалтай машин. Орчин үеийн анагаах ухааны түвшинд бид түүний боломжийн өчүүхэн хэсгийг мэддэг. Ямар ч асуултанд хариу олох чадвар нь уураг тархины гайхалтай чанаруудын нэг. Тэгэхээр жишээ нь та өөрийгөө хүндэлдэг үү, хайрладаг уу гэж өөрөөсөө асуувал уураг тархи тань дор нь хариулна. Үнэн хэрэгтэй тэр дорнын өвгөн надаас үүнийг л асуусан юм. Эхлээд би юуг ч хүндэлдэггүй, надад юу ч таалагддаггүй гэж хариулсан. Тэгэхэд тэр: "Би мэдэж байна. Гэхдээ хэрэв хүндлэхээр ямар нэг юм байсансан бол, тэр нь юу байж болох вэ?" гэж асуулаа.

Энэ тухай хэсэг бодсоны дараа хэдэн зүйл санаанд минь оров. Би толгой сайтай байсан. Ангидаа үргэлж шилдэг нь байлаа. Би бас хичнээн хэцүү байсан ч хулгай хийлгүй, хуурч мэхлэлгүй явж, амьд гарснаа үнэлж байлаа. Аажмаар би өөртөө арай гайгүй хандаж эхэллээ.

Залуу хүн дэвтэртээ хэдэн зүйл тэмдэглээд доктор Хопкинс руу харж,

- Би өөрийгөө хүндэлж байна уу, хайрлаж байна уу гэж өөрөөсөө асуух нь өөрийгөө хүндлэх сэтгэлийг бий болгох, төлөвшүүлэх арга гэсэн үг үү? хэмээн асуув.

- Надад л ямар ч гэсэн тусалсан юмдаг. Тэгэхээр бусдад ч тусалж болно гэсэн үг. Иймд "Би өөрийнхөө юуг хүндэлдэг вэ?" гэж асуухад уураг тархи тань аяндаа хариу өгнө гэдгийг санагтун.

- Хэрвээ хүндлэхээр зүйл юу ч байхгүй бол яах вэ?

- Ямар нэг юм заавал байдаг. Сайн бодвол хэд хэдээрээ санаанд орж ирнэ гээч. Жишээ нь та үнэнч шударга, ажил төрөлтэй, биеийн тамирын дасгалаа тогтмол хийдгээ хүндэлж болно. Хэрвээ хүндэлмээр ямар нэг зүйл олдож л байвал түүний их бага нь гол биш. Бусад хүмүүсийн тухайд, ялангуяа танд таалагддаггүй хүмүүсийн тухайд энэ асуултыг өөртөө тавих нь бүр ч ашигтай.

- Яагаад?

- Яагаад гэвэл, ингэснээр ухаан санаа тань хүмүүсийн танд таалагддаггүй талууд дээр нь биш, хүндэлмээр тал дээр нь төвлөрч эхэлнэ. Үүний дүнд та тэдэнтэй хайраар харьцах болно.

- "Хайраар" гэдэг тань юу гэсэн үг вэ?

- Тэдэнд анхаарал тавьж, сайхан сэтгэлээр хандана гэсэн үг.

Олон хүмүүс бусадтай өчүүхэн амьтад шиг хандаж харьцдагийг цөөнгүй анзаарсан биз. Үнэндээ бол биднийг нэг л зүйл бий болгосон бөгөөд, бид бүгд л бурхны дүр төрхийн дагуу бүтээгдсэн шүү дээ. Нэг хүний хүч чадлыг дутуу үнэлэх нь хамгийн ноцтой алдаануудын нэг юм. Хүн бүр ертөнцийг өөрчлөх чадалтай бөгөөд бага ч гэсэн өөр өөрийнхөөрөө өөрчилж л байдаг. Бид хүний жинхэнэ үнэ цэнийг ойлгож, хүндэлж сурсан цагтаа тэдэнтэй өөрөөр харьцаж эхэлнэ. Би нэг шөнө гудамжинд унтаж байгаад сэртэл нэг цагдаа миний нүүр рүү шээж байсныг санаж байна.

- Юу уу! гэж залуу хүн дуу алдав. - Тэр яаж.... яаж ингэж чадав аа?

- Тэр над шиг гэр оронгүй хүмүүсийг жигшдэг байсан байх л даа хэмээн доктор Хопкинс хариулаад, - Тэр намайг хүн гэж үзэхгүй байсныг би хэзээ ч мартахгүй. Тэр миний дээр зогсоод инээж байсан. Түүний хувьд энэ бол сайхан зугаа байлаа. Бид өөртөө, бусдад, амьдралд хүндэтгэлгүй хандсанаас хорвоогийн олон зовлон бэрхшээл үүсдэг гэдэгт би итгэлтэй байна. Тэгээд тэр бүхний дүнд бид хайрыг алджээ... Үүний үр дагаврыг энэ дэлхийн хаанаас ч олж харж болно. Арабууд ба еврейчүүд, хар цагаан арьстнууд, протестан болон католик шашинтнууд бид бүгд харилцан бие биесээ хүндэлдэг л байсан бол бие биеэ хайрлаж эхлэх л байсан.

Та өөрийнхөө үнэ цэнийг ойлгосон цагтаа бусдын үнэ цэнийг ойлгож, хүндэлж чадна. Хэн нэгнийг хүндэлж байвал түүнийг хайрлаж эхлэх боломжтой. Жишээ нь би хүмүүсийг хүндэлж, хайрлаж эхэлсэн тэр үеэс л хүмүүстэй харьцах нь надад тааламжтай зүйл болсон. Би хүмүүсээс хүндэлж болохуйц шинж чанарыг олохыг хичээж, ингэснээр тэдэнд хандах миний хандлага өөрчлөгдөн, тэдэнд хайраар хандахад надад амархан байх болсон.

Залуу хүн дороо инээмсэглэн тэмдэглэл хийж байв. Энэ бүхэн үнэхээр энгийн бөгөөд ухаалаг сонсогдож байлаа. Гэтэл тэр урьд нь хэзээ ч хайр, хайр дүүрэн харилцаа бүтээхэд хүндэтгэл ийм их үүрэгтэй байдаг тухай бодож байсангүй.

- Та надад нэг зүйл хэлж өгөөч, гэж тэр хүсэв. - Та гудамжинд амьдарч байсныхаа дараа яаж профессор болж чадав аа? Доктор Хопкинс инээмсэглэв.

- Өвгөний өгсөн жагсаалтанд нэг гэлэнмаагийн нэр байсан юм. Тэр сайн хүн миний төлөө их зүйл хийсэн. Намайг гудамжнаас татан авч хийддээ суулгаад, би тэнд амьдарсныхаа хариуд хоол унд хийж, цэцэрлэг арчилж цэвэрлэгээ хийхээр тохиролцсон юм. Би бүгдийг хийж байсан. Эхний өдрөөс л тэд намайг өөрсдийнхөө нэг гэж тооцон, гэр бүлийн гишүүн мэт үзэж байлаа. Тэд надтай хэзээ ч мансуурах бодист нэвчсэн, шалдаа унаж гүйцсэн эмэгтэй гэж хандаагүй, ойр дотныхоо хүн шиг үзэж тусалж байсан. Өөрийгөө хэн нэгэнд хэрэгтэй гэдгийг мэдрэх нь надад шинэ зүйл байлаа. Тэр гэлэнмаа надад боловсролтой болохыг зөвлөж, намайг саруул ухаантай юм, үүнийгээ ашиглах хэрэгтэй гэж итгүүлсэн. Урьд нь хэн ч намайг ингэж урамшуулж байсангүй. Би оройн сургуульд явах боллоо. Бүгд л миний зүгтэлийг дэмжиж долоон жилийн дараа би онц дүнтэй нэгдүгээр зэрэглэлийн диплом гардаж авсан. Дараа жил нь би магистрын зэрэгтэй болж, гурван жилийн дараа надад доктор цол өгсөн. Энэ миний амьдралын хамгийн гайхамшигтай өдөр байлаа. Нэрийг минь дуудахад дипломоо авахаар тайзан дээр гарсан тэр мөчөө би хэзээ ч мартахгүй. Дипломоо аваад эргэхэд минь хорин гэлэнмаа инээлдэн алга ташиж, шүгэлдэж байсныг би мартахгүй. Харин тайзнаас буухдаа танхимын нөгөө үзүүрт зогсож байсан өөр нэг хүнийг би олж харсан юм. Тэр бол гараа өргөөд инээмсэглэн алга ташиж байсан ази өвгөн байлаа.

Орой нь тэр Милли Хопкинсыг сонсонгоо хийсэн тэмдэглэлээ цэгцлэв.

*Жинхэнэ Хайрын хоёр дахь нууц нь хүндэтгэлийн хүч болно.*

*Хэн нэгнийг хайрлахын тулд эхлээд түүнийг хүндэлж сурах хэрэгтэй.*

*Юуны өмнө өөрийгөө хүндэлж сур.*

*Өөрийгөө хүндлэхийн тулд “Надад хүндлэхээр юм юу байна?” гэж өөрөөсөө асуу.*

*Бусдыг хүндлэх, ялангуяа өөртөө таалагддаггүй хүмүүсийг хүндэлж сурахын тулд “Тэдний юуг нь би хүндэлж байна вэ?” гэж өөрөөсөө асуу.*

### *Гурав дахь нууц* **ӨГЛӨГИЙН ХҮЧ**

Хатагтай Жеральдина Вильямсын амьдралын төлөө, хайрын төлөө тэмцэл нь эхээс хоёр хөлгүй, өрөөсөн гартай төрсөн тэр л мөчөөс эхэлсэн байлаа. Тэр бол жараад оны үед талидомид хэмээх эмнээс болж эрэмдэглэгдсэн мянга мянган хүүхдийн нэг байжээ. Жирэмсэн эмэгтэйчүүдэд тайвшруулах зориулалтаар бичиж өгдөг байсан энэ эм нь хүүхдийг бие эрхтний аймшигт гажигтай болгодог нөлөөтэй байсан байна.

Тахир дутуу хүний тэргэнцэртэй Вильямс хатагтайг мэндлэн хиймэл гараа сунгахад нь залуу хүн эвгүйрхэхгүй байж чадсангүй.

- Таны утасдсанд би тун их баярлаж байна гэж Вильямс хатагтай залуугийн эвгүйрхэхийг үл анзааран хэлээд дотогш урьж, - Ази өвгөнтэй уулзсанаас минь хойш арваад жил өнгөрлөө. Гэхдээ би тэр уулзалтыг өчигдөрхөн болсон мэт л санаж байна хэмээн яриагаа эхэллээ.

- Вильямс хатагтай залууг буйдан дээр суухыг урин зангаад өөрөө тэргэнцэртэйгээ өөдөөс нь харан байрлав.

- Би түүнтэй зуны үдэш цэцэрлэг хүрээлэнд уулзсан юм. Коллежийн бүжгийн үдэшлэг болж байлаа. Би шингэж буй нарны туяанд суугаад эцэг эхээс минь өөр хэн ч намайг байгаагаар минь хайрлахгүй дээ гэж бодож байлаа. Хэн нэг нь намайг бүжигт урина гэж төсөөлөхөд ч бэрх байв. Тэгээд би үйлж эхэллээ. Гэнэт намайг “Охин минь зүгээр үү?” гэж асуух эрэгтэй хүний дууг сонслоо. Би толгойгоо өргөөд дэргэд минь зогсох хүнийг ... ази төрхтэй нэгэн өвгөнийг олж харлаа. Тэр надад нулимсаа арчих алчуур өгөөд дэргэд минь байсан модон вандан дээр суув. Тэр гарт минь гараа аяархан хүргэж:

- Би танд юугаар тус болохсон бол? гэлээ.

- Надад хэн ч тусалж чадахгүй гэж намайг бувтнахад тэр, - Яагаад? хэмээн гайхна.

- Миний зовлонд тусалж чадах хэн ч байхгүй.



- Манай нутагт аливаа зовлон нь амьдралыг баяжуулах улам их хишиг авчирдаг гэж үздэг юм даа.  
- Та ойлгооч дээ. Миний зовлонд амьдрал баяжуулаад байх юу ч байхгүй гэж би хариуллаа.  
- Надад нэг найз бий. Тун сайн хүн гээд өвгөн ярьсан нь: - Арван жилийн өмнө тэр найз маань мотоциклоор давхиж явтал өмнөх зам дээр нь гэнэт том ачааны машин гарч иржээ. Мөргөлдөхөөс зайлсхийх хугацаа байхгүй тул ядахдаа амиа аврахын тулд ачааны машин доогуур хажуугаараа гулсаж орохоос өөр арга байсангүй. Энэ нь бүтээн боловч түүнийг гулсаж явахад түлшний савны нь бөглөө мулгарч түүнийг гал бүрхэн авсан байна. Гурван өдрийн дараа тэр эмнэлэгт биенийх нь далаас илүү хувийг хамарсан гуравдугаар зэргийн түлэгдэлттэй ухаан ороход нүүр нь авах юмгүй болж, хуруунууд нь мухар болтлоо түлэгдэн бүсэлхийнээс дооших бие нь мэдээгүй болсон байв. Гэхдээ найзад маань бусдад байхгүй нэг зүйл байсан нь түүний нугаршгүй хатан зориг нь байлаа. Эхнэр нь "шарагдсан эрэмдэг"-тэй хамт амьдрахыг хүсэхгүй гээд хаяж явсны дараа ч тэр бууж өгөлгүй амьдралын төлөө тэмцсээр эцэст нь саятан болж чадсан юм. Тэр тахир дутуу хүний тэргэнцэр дээр суусан хуруу ч үгүй аймшигтай эрэмдэг хүн болсон байсан гээд бодооч. Үүнээс илүү шархдана гэж төсөөлөхөд ч бэрх. Түүний танилуудын хэн нь ч түүнийг хэвийн амьдралаар амьдарч, дахин хайр сэтгэлтэй учирна гэж бодоогүй. Тэд мэдээж түүнийг хувь заяандаа гомдож гугарсан, хэрцгий ярдаг болсон биз гэж ярьцгааж байв. "Хөөрхий тэр юуны ч төлөө амьдрах билээ дээ? гэгцгээдэг байлаа л даа. Гэхдээ л тэд бүгд алдсан юм. Тэр гомдож гутраагүй, хэрцгий ярдаг болоогүй бөгөөд дотор тал нь ямар байсан, тэр л чигээрээ үлдсэн гэдгийг өөрөө мэдэж байсан. Түүнд хүрэхээр тэмүүлж байсан, цаашид ч тэмүүлэх хүсэл мөрөөдөл нь үлдсэн байлаа. Тэр тун амжилттай бизнес эрхэлж, өөрийгөө таньж мэдэх хэн бүхэнд урам зориг өгөх болсон юм. Тэр ч байтугай мөрөөдлийнхөө эмэгтэйг олж уулзаад түүнтэйгээ гэрлэсэн гээд бодооч!

Би өвгөн рүү харж,

- Ийм хүн үнэхээр бий гэж үү? гэж асуулаа.

- Энэ хүн амьдралд энгийн, зөвөөр ханддаг байсан юм. Тэр амьдрах, үхэхийн аль нэгийг сонгох ёстой байсан. Гэвч тэр үхэхэд бэлэн биш байжээ гэж тэр хариулсан юм.

Би өвгөнөөс яаж тэр хүн хайр сэтгэлтэйгээ учирсныг асуухад тэр байдаг л ердийн зүйлийн тухай ярьж байгаа мэтээр:

- Бусдын л адилаар. Тэр хайрын зарчмуудыг амьдралдаа мөрдлөг болгосон юм гэлээ. Тэгэхэд л би анх удаа тэр ази өвгөний хэлснээр хүн бүрт элбэг дэлбэг хайрыг олоход нь тусалж чадах хайрын зарчмуудын тухай сонсож билээ.

- Үнэн гэхэд хэтэрхий сайхан сонсогдож байна шүү гэж залууг эргэлзэхэд,

- Би ч тэр үед мөн л ингэж бодож байлаа. Гэхдээ тэр зарчмууд надад үнэхээр тусалсан юм шүү. Над шиг хүнд тусалж чадсан юм чинь миний бодоход хэнд ч тусалж чадна байх гэж Вильямс хатагтай өгүүлэв. Миний амьдралд хамгийн хүчтэйгээр нөлөөлсөн нууц нь... өглөгийн хүчний нууц байлаа.

- Өглөг өө? гэж залуу хүнийг лавлахад,

- Тийм ээ. Миний хувьд өглөгийн хүч нь хайрын бүх нууцуудаас хамгийн гайхамшигтай нь. Энэ бол их энгийн л дээ... Та хайрыг авахыг хүсвэл өгөхөд л болно. Хэр ихийг өгнө, төдий чинээгээр л авна гэсэн үг шүү дээ.

- Би таны үгийг сайн ухахгүй л байна гээд залуу дэвтрээ гаргаж, тодорхой жишээ хэлж өгөөч хэмээн хүслээ.

- Бололгүй яах вэ. Та хэн нэгэн рүү инээмсэглэхэд юу болдог билээ.

- Над руу хариу инээмсэглэдэг.

- Үүнтэй адилаар та хэн нэгнийг тэвэрвэл тэр хүн заавал хариу тэвэрнэ. Сайхан сэтгэлийн үг, утасны яриа, захидал... хүний төлөө анхаарал тавьж байна гэдгээ харуулсан бүхэн тань танд буцаж ирнэ.

Хүн бүр ингэж хариулахгүй шүү дээ хэмээн залууг эсэргүүцэхэд,

- Хүн бүр биш ээ, гэхдээ ихэнх нь. Хайр бол бумеранг л гэсэн үг. Үргэлж л буцаад ирнэ. Заавал яг өгсөн хүнээс чинь биш л дээ. Бүр өсч үржээд буцаж ирнэ шүү. Харин, эд агуурс, мөнгөнөөс ялгаатай нь таны хайрын нөөц хязгааргүй. Бид өгөхдөө түүнээсээ хороодоггүй Харин хайрыг дотроо байлгасаар аажмаар алдах ганц зам бол хэнд ч өгөхгүй байх.

- Гэхдээ зарим хүнийг хайрлах гэж оролдох нь цаг, чадлын гарз төдий болдог шүү дээ гэж залууг хэлэхэд,

- Яагаад? гэж Вильямс хатагтай асуув.

- Яагаад гэвэл... Хүмүүсийн ихэнх нь үзэн ядалтаар сэтгэлээ дүүргэсэн байдаг. Тэд сэтгэл зүрхгүй юм шиг л байдаггүй гэж үү?

- Танаас нэг зүйл асуухыг минь зөвшөөрнө үү гээд хатагтай

Вильямс:

- Танд сайхан цэцэгний үр байлаа гэж бодоход та түүнийгээ хаана суулгах вэ? Сайхан ой, ногоон нугад уу, эсвэл хоосон талбайд уу?

- Таны хааш нь хандуулаад байгааг чинь нэг л сайн ойлгохгүй байна хэмээн залуу гайхав.

- Хаана суулгасан үр хамгийн өгөөжтэй ургац өгөх вэ, ямар газарт тийм үр илүү хэрэггүй вэ? гэсэн үг л дээ.

- Нүцгэн талбайд л байх.

- Тэгэлгүй яах вэ. Хэрвээ тэр үр нь хайр гэвэл хэнд илүү хэрэгтэй байх вэ? Хайраар аль хэдийнэ дүүрсэн зүрхэнд үү, аль эсвэл ганцаардмал, бусадтай нийцэж чадаагүй яваа хүмүүсийн зүрхэнд үү?

- Би таны юун тухай ярьж байгааг ойлгож эхэллээ. Гэхдээ энэ ч тийм амаргүй л дээ гэж залуу хэлэв.

- Инээмсэглэхэд ярвайхтай л адилхан хүч орно. Сэтгэлийн дэм өгөх, нөхөрсөг үг хэлэхэд шүүмжлэхтэй л адилхан цаг орно. Бусдад хайраар хандах нь муу санаж, хайхрамжгүй хандахтай л адил амархан тул бид сонголт хийх боломжтой. Бид эхэлж өгөхийг хүсдэггүй, бидэнд өгсний дараа л хариу барих гэдэгт хамаг бэрхшээл байгаа юм л даа. Хайр гэрээ хэлцэл шиг болох нь хэтэрхий элбэг байдаг. "Хэрэв чи намайг хайрлавал би чамайг хайрлана" гэгцгээдэг. Хэн нэг хүн эхний алхам хийхийг л бид хүлээж суудаг шүү дээ. Хүмүүс хайрыг бага амсдагийн гол шалтгаан нь энэ л дээ. Гэхдээ энэ нь хөгжимчин хүн "Хүмүүсийг бүжиглэж эхэлбэл л би хөгжимдөж эхэлнэ" гэхтэй адил утгагүй байгаа биз дээ.

Жинхэнэ хайр хариу нэхдэггүй. Би нэг удаа ясны чөмөг суулгах чухал шаардлагатай байсан жижигхэн охины тухай олж уншсан юм. Аз болоход түүний бяцхан дүү нь донор болоход яг тохирч байжээ. Эгчид нь шинэ цус, гэхдээ хэний ч хамаагүй

цус биш дүүгийнх нь цус хэрэгтэй байгааг эмч нар бяцхан хүүд тайлбарлахад тэр үг дуугүй зөвшөөрсөн гэдэг. Харин түүнийг хагалгаанд оруулахын өмнө тэр мэс засалч руу ширтэн байж: "Би үхэхдээ өвдөх үү?" гэж асуужээ. Долоохон настай тэр хүү бүх цусаа, өөрөөр хэлбэл амьдралаа эгчдээ өгнө гэж бодсон хэрэг. Энэ хүүгийн эгчдээ өгсөн хайр шиг тийм цэвэр ариун, жинхэнэ хайрыг одоо олоход бэрхтэй л дээ.

- Тийм ээ. Гэхдээ гэр бүлийнхээ хүнийг хайрлах бол тийм ч хэцүү биш шүү дээ гэж залуу хүн хэлэв.

- Үргэлж ч бас тийм амар биш. Зарим хүмүүс гэр бүлийнхнээ хайрлахгүйгээр барахгүй бүр үзэн ядах нь ч байдаг шүү дээ.

- Залуу толгой дохив. Хүүхэд насандаа ямар ч анхаарал халамж үзэлгүй өсч эцэг эхээ үзэн яддаг байсан Милли Хопкинсыг тэр санаж байлаа.

Хатагтай Вильямс үргэлжлүүлэн:

- Биднийг нэг л бурхан бүтээсэн. Бид бүгд нэгэн адил мах цустай. Үнэн хэрэгтээ бид цөм нэг л гэр бүл. Миний бодоход бусдаас өөрийгөө олж харахад л хайрын утга учир байгаа юм. Тэгэхлээр Жинхэнэ хайрыг мэдрэхийн тулд хайрыг ямар ч болзолгүйгээр, хариуд нь юу ч шаардахгүйгээр бусдад өгөхөд бэлэн байх ёстой. Үгүй бол энэ нь хайр биш болно. Үнэ хөлс бодвол бэлэг бэлэг биш, болзол тавивал хайр хайр биш болно. Тийм учраас өгөхийн, хайрлахын баяр баясгаланг мэдрэх хамгийн гайхамшигтай арга бол зүгээр л сайн үйлс хийх явдал юм.

- Юу гэсэн үг вэ? гэж залуу асуув.

- Амьдралын баяр баясгалангаас гадна зүгээр л сайн үйл хийх, шалтгаангүйгээр өгөх. Гудамжинд уйтгарлан яваа хүнийг хараад баглаа цэцэг өгөх. Эсвэл хэн нэгний хийснийг, гадаад төрхийг нь урамшуулж магтах. Хүнийг гайхуулж, нүүрэн дээр нь инээмсэглэл тодруулж байгаа бүхэн сайхан сэтгэлийн илрэл бөгөөд энэ нь хайрыг бий болгодог. Энэ хайр нь өгсөн хүнд тань насан туршид нь үлдэнэ. Залуу хүнд энэ санаа таалагдаад тэмдэглэж авав: "Зүгээр л сайн үйл бүтээ".

- Өглөг өгөх, "зүгээр л" сайн үйл бүтээх нь таны амьдралд хайрыг авчирсан гэж та үнэхээр бодож байна уу? хэмээн залуу асуув.

- Тэгэлгүй яах вэ. Энэ нь юуны өмнө өөртөө хандах хандлагыг минь өөрчилсөн юм. Үүнээс өмнө насан туршдаа би өөрийгөө хохирогч

гэж бодож явсан. Харин би хэдий тахир дутуу ч гэсэн өглөгийн хүчээр хүмүүсийн төлөө их зүйл хийж чадна, бусдын амьдрал дахь олон зүйлийг сайнаар өөрчилж чадна гэдгээ олж мэдсэн юм даа.

- Ингэхэд та урьд өмнө нь ямар нэг далд бодолгүйгээр хэн нэгнийг зүгээр л халамжилмаар санагдаад ямар нэг зүйл хийж байсан уу?

Залуу хүн толгой дохив. Хэдхэн долоо хоногийн өмнө тэр нэгэн залуу эх шатаар хүүхдийн тэрэг гаргаж ядаж байгааг олж харсан юм. Ид хөл хөдөлгөөний цаг байж, хүмүүс тэр эмэгтэйд анзаарах ч үгүй хажуугаар нь яаран одоцгооно. Харин тэр зогсоод түүнд тусалсан.

- Та юу мэдэрсэн бэ? Өөртөө баярлаж байсан биз дээ, тийм үү? Залуу мөн л толгой дохив. Тэр өөртөө тун их баярлаж байсан. Эмэгтэйд тусалснаар хүч чадалтай болчих шиг санагдаж билээ.

- Энэ бол өглөгийн хүч шүү дээ гэж хатагтай Вильямс хэлэв. Энэ нь бидэнд хайрыг мэдрээд эогсохгүй хайрын харьцааг жинхэнэ ёсоор бий болгоход тусалдаг. Өглөг гэдэг бол хоёр хүний насан туршийн амьдрал дахь аз жаргал, хайрын баталгаа болж чаддаг.

- Яагаад? хэмээн залуу хүн асуув.

- Энэ бол их энгийн. Хэрвээ та харьцаанаас юу авч болох тухайд биш өөрөө юу өгч чадах вэ гэдэгт анхаарлаа хандуулбал хэзээ ч алдахгүй. Харьцааны утга учир нь өгөөд авахад байдаг шүү дээ, та үүнтэй санал нийлж байна уу?

- Тийм ээ.

- Хэрвээ та өгөхийг хүсч байгаагаасаа илүүг авахыг хүсч байвал ямар ч харьцаанд бэрхшээл гарна. Нөгөө талаас хэрэв та нөгөө хүндээ юу өгч чадах вэ гэдгээ бодож байвал алдаа гарахгүй юм. Насан туршийн холбоо харилцаанд орохын өмнө ихэнх хүмүүс нөгөө хүнээ өөрийнх нь төлөө юу хийж чадах бол гэж л бодогдоодог. Хэрвээ тэд үүнийхээ оронд юмыг нөгөө талаас нь харж, "Би түүний төлөө юу хийж чадах вэ?" гэж асуудагсан бол тэд харилцаанаасаа юу олж авахдаа биш, юу өгч, юу нэмж чадахдаа анхаарлаа хандуулахсан. Зөвхөн ийм харилцаа л хамтын амьдралд хэрэгтэй насан туршийн хайрыг бий болгоно.

Залуу хүн энэ тухай бодож эхлэв. Хэдий чинээ их бодох тусам энэ нь улам л ухаалаг, зөв зүйтэй юм шиг санагдаж эхлэв. Тэр урьд нь хайрыг бусдаас авах тухай л боддог байжээ. Хайрыг өгснөөр түүнийг мэдрч болох юм гэж түүний толгойд хэзээ ч орж байсангүй. Магадгүй үүнээс болж урьд өмнө тогтоосон харьцаанууддаа алдаж байсан байх. Тэр нөгөө хүнээсээ өөрт нь юу хэрэгтэйг л бодож байснаас биш өөрөө хэн нэгэнд юу өгч чадах тухайгаа хэзээ ч бодож байсангүй.

Таван жилийн өмнө болсон нэгэн гайхалтай явдлыг би танд ярьж өгье. Би эмийн бодисоос болж Мексикт гарсан шуугианы тухай баримтат кино үзэж байлаа. Талидомидыг барууны орнуудад хориглосноос хойш хорин таван жил өнгөрөөд байхад Мексикийн эмч нар бичиж өгсөөр байсан гээд бод доо.

- Ямар муухай хэрэг вэ? гэж залуу хүнийг толгой сэгсрэн өгүүлэхэд,

- Харин тийм. Би нүдэндээ ч итгэхгүй байлаа. Хичнээн олон нялх хүүхдүүд утга учиргүйгээр аймшигтай эрэмдэглэгдээ вэ. Нэг жижигхэн охин миний анхаарлыг гойд татсан юм. Долоо, найман настай тэр охин над шиг хоёр хөлгүйгээс гадна нүүр нь эрэмдэглэгдсэн байлаа. Тэр энэ бүхэнтэйгээ эвлэрч чадсан боловч өдөр бүр өвдөж шаналах тул ирээдүй нь тун баргар харагдаж байв. Охины эцэг эх нь маш ядуу байсан тул түүнийг хөдөлгөөнтэй болгох эмчилгээ, нүүрэнд хийх гоо сайхны мэс заслын аль аль нь боломжгүй байжээ. Түүний хиймэл хөл нь болхи баарагаас гадна эвгүй хийгдсэн, явахад нь их өвтгөж байсан. Түүнээ тайлахгүйгээр сууж ч чаддаггүй байлаа. Та ч итгэхгүй байх даа, сургуулийн автобусны жолооч түүнийг хиймэл хөлөө тайлахгүй бол сууж чаддаггүй гэж түвэгшээгээд авч явахаас татгалздаг байсан юм билээ.

Залуу хүн үүнд итгэж ч чадахгүй толгой сэгсэрнэ.

- Би түүнд туслах ёстойгоо шууд л ойлголоо. Нэг удаа би хайр гэдэг бол бусдаас өөрийгөө олж харах, өөрийгөө танихын баяр баясгалан гэдгийг уншсан юм. Энэ нь юу гэсэн үг болохыг би тэр өдрийг хуртэл гүйцэд ойлгохгүй явсан байж. Би зөвхөн азгүй эрэмдэг охиныг ч биш өөрийгөө түүнээс олж харлаа. Бидний эовлон нэг байв Амьдралдаа анх удаа би зовлон шаналгаандаа ямар нэг зорилго, утга учир байгааг ойлголоо. Тэгээд дараагийн хэдэн сарын турш би энэ охинд шинэ хиймэл хөл хийж өгөх, сууж чаддаг болгох физик эмчилгээний зардал цуглуулах компанит ажлыг эхэлсэн юм. Би бас түүний нүүрний гажгийг засах гоо сайхны хагалгаанд хүрэлцэхүйц мөнгө цуглуулахыг маш их хүсч байв. Тиймээс үдэшлэг, уулзалт, сугалаа, буяны худалдаа зохион байгуулж хүрч чадах байгууллага, хүн бүрээсээ хандив гуйж эхэлсэн.

Арван найман сарын дараа би хангалттай мөнгө цуглуулаад зогсохгүй нэртэй гоо сайхны мэс засалчаар үнэгүй хагалгаа хийлгэхээр ятгаж чадсан байлаа. Эмчилгээ хийж, шинэ хиймэл хөл тааруулсны дараа би тэр охинтой уулзахаар очсон юм. Тэр нүдэндээ нулимстай гүйж ирээд намайг тэврэн авч "Баярлалаа, баярлалаа, баярлалаа" гэж дахин дахин хэлж байсансан. Тэгэхэд би анх удаа хайрыг тийм элбэг дэлбэгээр мэдэрсэн тул тэсэлгүй уйлж орхив. Тэр нэг өдөр, бяцхан охиныг тэврээд байхдаа уйлсан шиг баярын нулимс би урьд нь хэзээ ч гаргаж байсангүй. Тэгэхэд л би нөгөө өвгөн "Явж, ярьж, сонсож чаддаггүй хүмүүс ба инээж, уйлж, хайрлаж чаддаггүй хумүүсийн хэн нь илүү хөөрхийлэлтэй вэ?" гэж надаас юунд асуусныг нь ойлгосон юм даа. Гадаад төрхөөрөө эрэмдэг ч гэсэн дотроо бол бусдын л адил гэдгээ би тэгэхэд л ухаарсан. Өөрт тохиолдсон зовлон бэрхшээл, хорвоогийн бүх худал хуурмаг, хүнд хүчир аж төрлөөс үл хамааран зүрх сэтгэлээ хайраар дүүргэж чадвал амьдрал гэдэг тун сайхан зүйл гэдгийг би тэр өдөр л ойлгосон юм.

Үүнээс хойш нэг жилийн дараа би сайхан сэтгэлтэй, уян зөөлөн, гайхалтай хүнтэй учирлаа. Тэр бол миний очдог байсан орон нутгийн төвийн нийгмийн халамжийн асуудал хариуцсан ажилтан байв. Бид бие биедээ тун их таалагдаж, анхны харцнаас л юу ч юм бэ нэг юм боллоо. Удалгүй бид дотнын нөхөд болоод хэдэн сарын дараа миний мөрөөдөж байсан гайхамшиг биелж... Тэр намайг бүжигт урилаа!

Жилийн дараа бид гэрлэж хоёр сайхан хүүхэдтэй болсон юм. Өвгөний зөв байсныг та одоо харж байгаа биз дээ. Зовлон бэрхшээл болгон өөрөөсөө илүү их бэлэг авчирч амьдралыг баяжуулдаг гэж тэр хэлсэн шүү дээ. Өөрийнхөө нэг хэсгийг өгч чадах л бол, бусдад юухнаар ч бол тус болж чадах л бол та хайрыг заавал олж авна.

Орой нь залуу хүн хатагтай Вильямстай ярилцахдаа хийсэн тэмдэглэлээ эмхлэв.

*Жинхэнэ Хайрын гурав дахь нууц, нь өглөгийн хүч болно.*

*Хэрвээ та хайрыг авахыг хүсч байвал эхлээд өөрөө өгөх ёстой! Хичнээн их хайр өгнө, төдий чинээ ихийг авна.*

*Хайрлана гэдэг нь өөрийнхөө нэгэн хэсгийг цнэ өртөг, болзолгүйгээр өгнө гэсэн цг.*

*Сайн үйлийг зүгээр л бицээ.*

*Харьцаанд орохоосоо өмнө нөгөө хцнээ танд юу өгч чадах тухай биш та өөрөө тцнд юу өгч чадах тухайгаа бод.*

*Насан туршийн аз жаргалтай хайрын холбооны нууц томьёо нь авч болох зцйлдээ биш, өгч чадах зцйлдээ анхаарлаа хандуулах явдал юм.*

### *Дөрөв дэх нууц* **НӨХӨРЛӨЛИЙН ХҮЧ**



Залуу хүний уулзах дараагийн хүн нь Вильям Бэкмен байлаа. Ноён Бэкмен бол өгүүллүүд нь хэвлэлд байнга гардаг чөлөөт сэтгүүлч, "Найз нөхөд ба амрагууд" номыг зохиогч байв. Тэр өндөр туранхай эрийн ясархаг ёнхигор нүүр нь гэрийнхээ үүдэн дээр залуу хүнтэй уулзан мэндлэх үедээ баяр баясгалангаар гэрэлтэнэ.

- Жинхэнэ Хайрын Нууцууд нь миний амьдралыг бүрэн өөрчилсөн юм хэмээн тэр яриагаа эхлэв. Би бүх насаа хамт өнгөрөөх хүнээ олохын тулд цорын ганц онцгой харьцааг хайн арав гаруй жилийг өнгөрөөсөн. Энэ нь хэзээ ч бүтэхгүй юм шиг санагдах болоод удсан байлаа. Гэхдээ Жинхэнэ Хайрын Нууцуудыг эзэмшсэнээс хойш ганцхан жилийн дараа би мөрөөдлийн эмэгтэйгээ олоод эогсоогүй, гэр бүл, найз нөхөдтэйгөө харьцах харьцаа минь ч эрс өөрчлөгдсөн юм шүү.

- Юугаараа өөрчлөгдсөн юм бэ? гэж залууг асуухад,

- Миний бүх харьцаа холбоо илүү бат бөх, нягт болсон гэв. Залуу нэг л эргэлзээд байлаа.

- Жинхэнэ Хайрын Нууцууд таны амьдралд тийм ихээр нөлөөлсөн хэрэг үү?

Ноён Бэкмен инээмсэглээд,

- Яг тийм. Биелшгүй мэт санагдаж байгааг би ойлгож байна л даа. Гэхдээ та өөрөө хэрэглээд ирэхээрээ үнэхээр нөлөөлдгийг нь мэдэх л болно доо. Хайрын арван нууц бүр надад өөр өөрийнхөөрөө тус болсон ч гэсэн миний хувьд хамгийн чухал нь байж, бусдаасаа илүү хэрэг болсон нь... нөхөрлөлийн хүч байсан юм.

- Нөхөрлөлийн хүч гэнэ ээ? Энэ тань юу гэсэн үг вэ?

- Та ойлгож байна уу, би хайр дурлалын утга учрыг хоёр хүний хоорондох романтик холбоонд л байдаг гэж үздэг байсан юм. Та буруугаар бүү ойлгоорой,

үнэхээр ч тийм л дээ. Гэхдээ хайр гэдэг бол олон талтай зүйл шүү дээ. Түүний утга учир нь халамжинд, чи өөр хэн нэгэнд хэрэгтэй үедээ дэргэд нь байж байхад оршдог. Иймээс жинхэнэ хайр гэдэг нь романтик холбооноос илүүтэй нөхөрлөл юм л даа.



Залуу хүн дэвтрээ гарган тэмдэглэл хийж, ноён Бэкмен Үргэлжлүүлсэн нь:

- Бусад олон хүмүүсийн адилаар хайрлаж чадах хүнээ хаа сайгүй, явсан газар бүрээсээ хайж байлаа. Би ганц бие хүмүүсийн кафе үдэшлэгт очиж, шөнийн клубүүдээр хэсэн олон эмэгтэйчүүдтэй танилцсан боловч хэрэгтэй хүнээ олохгүй л байсан. Нэгэн үдэш хотын төвийн цайны газар цаг нөгцөөж суутал намхавтар ази хүн дэргэд минь сууж байсныг санаж байна. Тэр аягаа өргөөд "Сайн уу! гэхэд нь би өөрийнхийгөө хариу өргөлөө. Бид яриа өрнүүлж, тэр надаас эхнэртэй эсэхийг минь асуув. Намайг "Үгүй" гэхэд тэр "Яагаад?" гэнэ. Би түүнд "Хэрэгтэй хүнээ олоогүй л явна" гэвэл тэр надад нэлээд зүйл бодуулсан үгийг хэллээ. Тэр: "Магадгүй чи буруу газар эрээд байгаа юм биш биз" гэсэн юм.
- Буруу газар гэнэ ээ? "Буруу газар" гэдэг чинь юу гэсэн үг вэ? гэж залуу гайхав.
- Би ч бас л ингэж асуусан гээд ноён Бэкмен:
- Би түүнд нөхөргүй эмэгтэйчүүд олноороо цуглардаг цайны газар, шөнийн клубүүдээр явснаа ярьтал тэр намайг гайхан харснаа инээж гарав. Би түүнээс "Үнд чинь инээдтэй юм юу байгаа юм бэ?" гэж асуувал тэр: "Чи тэгээд шөнийн клуб, цайны газар хэн нэгэнтэй танилцав уу?" гэлээ. "Хэдэн бүсгүйтэй танилцсан" гээд би тэр харьцаанууд нь хэдэн долоо хоногоос хэтрээгүй гэдгийг ч хүлээн зөвшөөрлөө.
- Хүнтэй танилцахыш тулд цайны газар, шөнийн клубээр явах нь буруу гэж үү? хэмээн залуу гайхав.
- Үгүй л дээ заримдаа аз дайрч ч болох л юм. Гэхдээ ази өвгөний хэлснээр насан туршийн хайрын холбоог эрж байгаа үед бүдэг гэрэлтэй тамхины утаа дүүрсэн, яриагаа бусдад сонсгохын тулд хашгирахаас өөр аргагүй чимээ шуугиантай газар нэг ч их тохиромжтой биш байж л дээ.
- Тэгвэл хаана тохиромжтой юм бэ? хэмээн хэн нэгэн бүсгүйтэй танилцах найдлага өвөрлөн шөнийн клуб, зоогийн газраар хэсдэг залуу маань асуув.
- Энэ бол танаас л хамаарах зүйл шүү дээ.
- Юу гэсэн үг вэ?
- "Хэрвээ жинхэнэ хайрыг олохыг хүсч байвал эхлээд жинхэнэ нөхөрлөлийг олох хэрэгтэй" гэж тэр өвгөн надад хэлсэн юм. Энэ нь их энгийн санаа мэт боловч би урьд нь энэ тухай үнэхээр бодож байгаагүй билээ. Бие махбодоороо татагдаж байх нь хайртай байхын гол шаардлага гэж бид үздэг. Гэхдээ энэ нь жинхэнэ гэр бүл үүсч бий болоход бие махбодоороо харилцан татагдах албагүй гэсэн үг биш шүү. Францын их зохиолч Антуан де Сент-Экзюпери: "Хайрлана гэдэг нь өөд өөдөөсөө харахыг биш, нэгэн зүгт харахыг хэлнэ" гэсэн байдаг. Хоорондоо зөвшилцөхгүй бол хоёр хүн хамт аялж чадахгүй гэж Библид хүртэл бичсэн байдаг шүү дээ. Нэг итгэл үнэмшил, нэгдмэл зорилго, сонирхол, харилцан хүндлэл, бишрэл - эдгээр нь насан туршийн хайрын үндэс юм.
- Энэ бүгд тийм чухал юм уу? гэж залууг дэвтрээсээ нүд салган асуухад,
- Эргэлзэх хэрэггүй. Нэг удаа америкийн их сургуулийн хэсэг социологичид жинхэнэ хайрын харьцаа тогтооход нөхөрлөл хэр их үүрэгтэйг нотолсон. Тэд тавиас дээш жилийг хамтдаа аз жаргалтай өнгөрүүлсэн хосуудаас энэ амжилтынх нь нууц юунд байгааг асуухад нөхөрлөл л гол нөлөөтэй гэдэг нь тэдний хариултаас харагдсан гэдэг. Асуулгад оролцсон хүн бүр ханиа өөрийн хамгийн сайн найз нөхрөө гэж хэлж байлаа. Хос бүр нэгдмэл итгэл үнэмшил, сонирхол, зорилго, чиглэлтэй байсан. Бие бялдарын гоо сайхан, эд баялаг зэрэг бусад зүйлс эцсийн дүнд тийм ч чухал биш байлаа. Насан туршийн хайрыг нөхөрлөл л гагнаж байв.
- Чухам энэ л намайг "Найз нөхөд ба амрагууд" номоо бичихэд минь хөтөлсөн юм шүү даа. Олон хүмүүс бие махбодын сонирхлоос хайр үүсдэг гэж өнөөг хүртэл буруу ойлгосоор ирсэн. Гэтэл гоо үзэмж мөнх биш, өдрөөс өдөрт л гундаж байдаг зүйл. Нөгөө талаас нөхөрлөл, хүндэтгэлээс үүссэн хайр өдрөөс өдөрт бэгжиж байдаг. Худалч, хуурмаг эмэгтэй хэр үзэсгэлэнтэй болохыг, найз эмэгтэйдээ зоддог эр хэр сэтгэл булаам болохыг та хэлж чадах уу? Иймээс өөрийн харьцаандаа бие махбодын сонирхолд л анхаарлаа хандуулахын оронд таны үзэл бодол, үнэлэмж, зорилгыг тань хуваалцах хань хайвал дээр биз дээ.
- Залуу хүн зөвшөөрөн толгой дохив. Тэр үүнийг зүйтэй гэдгийг зөнгөөрөө мэдэрч байв. Доктор Пачиатай уулзсаныхаа дараа тэр мөрөөдлийн эмэгтэйдээ төсөөлөн бодсон бөгөөд түүнд байх ёстой гэж үзсэн чанарууд дотор тэр эмэгтэй байгальд зугаалах сонирхлыг нь хуваалцдаг байх ёстой байлаа.
- Би таныг ойлголоо. Гэхдээ ийм найзыг ч бас л олох хэрэгтэй биз дээ?
- Тийм ээ. Хүн найз нөхөдтэй болохын тулд нөхөрсөг байх л хэрэгтэй дээ. Ойр дотнын нөхөдтэй болохын тулд өөрийн чинь итгэл үнэмшил, сонирхлыг хуваалцдаг хүмүүстэй нөхөрсөг байх хэрэгтэй.
- Үүнийг ярих ч хийхээс хавьгүй амархан л даа гэж залууг хэлэхэд,
- Яалаа гэж. Ингэхэд та юу сонирхдог билээ?
- Надад бол амралтын өдөр явган аялах, дуурь үзэх таалагддаг.
- Тэгээд танд найз нөхөд хаанаас олдох юм шиг санагдаж байна даа. Утаагаар дүүрсэн цэнгээний газраас уу, аялагчдын клуб, дуурь сонирхогчдын нийгэмлэгээс үү?
- Би таныг ойлголоо, гээд залуу хүн, - Ямар нэг тодорхой сонирхолгүй бусад хүмүүс харин яах болж байна вэ?
- Тэд юуны өмнө өөртөө тохирох сонирхолтой зүйл олох тухайгаа л бодох ёстой доо. Юу байх нь гол биш, спортын ямар нэг төрөл, бүжиг, театр, аялал, улс төр ч байсан болно. Хамгийн гол нь өөрсөд нь үнэхээр сонирхолтой л байх хэрэгтэй. Түүнээ олсны дараа сонирхол нийлэх найз нөхдөө олох нь хэцүү биш. Танд хэн нэгэнтэй нийцэх зүйл байхгүй бол дотно харьцаа тогтоож чадахгүй.
- Таны яриаг сонсоход ч энэ бүхэн их л амархан санагдаж байна. Харин бодит амьдрал дээр бол ч...
- Энэ үнэхээр амархан. Гэхдээ бид сайн анзаардаггүй. Хүмүүс эхнэр, нөхөр олох тухай хэт санаа зовохын оронд бусадтай нөхөрсөг харьцаа тогтооход анхаарвал тэр нь сүүлдээ хайрын харьцаа болж чадна.
- Гэхдээ та хэн нэгэнтэй нөхөрлөж байна гэдэг чинь заавал ийм харьцаа үүснэ гэсэн үг биш шүү дээ хэмээн залуу татгалзав.
- Таны зөв өө. Үнэхээр тийм биш. Гэхдээ та нар найз нөхөд биш бол харьцаа чинь тийм ч удаан үргэлжлэхгүй биз дээ.

Хоёр хүн эхлээд бие биедээ дурлаж, за магадгүй бие махбодоороо татагдаж, дараа нь найз нөхөд болох тохиолдол байдаг л биз дээгэж залуу зүтгэнэ.

- Тийм ээ, энэ ч байж болно л доо. Гэхдээ нөхөрлөл бол урт хугацааны хайрын холбоонд заавал байх ёстой зүйл, энэ нь хайрын чухал бүрэлдэхүүн хэсэг юм. Чухам ийм учраас л хэн нэгэн хүнийг хамт амьдралаа өнгөрүүлэхэд тохирох эсэх тухай бодохдоо "Энэ миний сайн нөхөр мөн үү?" гэж өөрөөсөө асуух хэрэгтэй юм.

Залуу хүн дэвтэртээ үүнийг тэмдэглээд асуусан нь:

- Нэгэнт гэр бүл болчихсон хүмүүс яах билээ? Тэд найз нөхөд болоход нэгэнт оройтоо биз дээ гэв.

- Яалаа гэж гээд ноён Бэкмен: - Олон харьцаа нөхөрлөлөөр аврагдсан байдаг. Ямар нэг нийтлэг зүйл, нийтлэг сонирхол, хамт хийж болох зүйл олбол нөхөрлөлийг үүсгэж болно. Хоёр хүн ахин найз нөхөд болж, харьцаагаа сэргээвэл хайрын сэтгэл нь ч мөн сэргэж ирнэ.

Залуу хүн гарахынхаа өмнө:

- Сүүлчийн асуулт... гээд: - Та мөрөөдлийн бүсгүйгээ олсон уу? хэмээн асуув.

Доктор Бэкмен инээмсэглээд,

Тэгэлгүй яах вэ. Тэгээд түүнтэйгээ гэрлэсэн. Би Рейчелтэй аялагчдын клубт танилцсан юм. Бид эхлээд бие биедээ нэг ч их татагдаагүй боловч сайн танилцсаны дараа байдал өөрчлөгдсөн л дөө. Бидэнд цуг байх нь аятайхан байдаг байлаа. Тэр миний хувьд амин чухал зүйлийнхээ тухай илэн далангүй ярилцаж болох анхны эмэгтэй байсан. Бидэнд нийтлэг зүйл их байгааг, бид адилаар бодож сэтгэгдийг олж мэдэцгээсэн. Бид маш дотнын найз нөхөд болж нэг л өдөр би түүнд хайртайгаа, үлдсэн бүх амьдралаа түүнтэй өнгөрүүлэхийг хүсч байгаагаа ойлгосон юм даа.

Залуу хүн гэртээ ирээд хийсэн тэмдэглэлээ уншив.

*Жинхэнэ Хайрын дөрвөдэх нууц нь нөхөрлөлийн хүч болно.*

*Жинхэнэ хайраа олохын тулд жинхэнэ нөхрөө олох хэрэгтэй.*

*Хайрлана гэдэг нь өөд өөдөөсөө харахыг биш нэгэн зүгт харахыг хэлнэ.*

*Хэн нэгнийг үнэнээсээ хайрлахын тулд түүнийг яаж харагдаж байгаагийнх нь төлөө биш, байгаа хэвээр нь хайрлах хэрэгтэй.*

*Нөхөрлөл бол хайрын үрийг соёолуулдаг хөрс юм.*

*Харьцаандаа хайр бий болгохыг хүсвэл эхлээд нөхөрлөлийг бий болго.*

### *Тав дахь нууц* **ХҮРЭЛЦЭХИЙН ХҮЧ**

Маргааш өглөө нь залуу хүн маань мэс засалч Питер Янг эмчтэй уулзахаар хотын эмнэлэг рүү явлаа. Тэр бол богинохон тайрсан давирхай мэт хар үстэй, гүн хар нүд, өндөр нуруутай хар арьстан эр байлаа. Залууг өрөөнд нь ороход Янг эмч ширээнийхээ араас босч гарыг нь зөөлөн боловч халуунаар атган мэндчилэв.

- Сайн байна уу. Тантай уулзсандаа баяртай байна гэж Янг эмч хэллээ.

- Би ч мөн адил, Надтай уулзах цаг зав олсонд тань талархлаа хэмээн залууг хариулахад,

- Таныг ирсэнд би бас их баярлаж байна гээд суухыг урин, - Та цай юм уу кофе уухсан болов уу? гэв.

- Янг эмч хаалгаа онгойлгон нарийн бичгийн даргаас хоёр аяга цай хүсээд,

- За та надад хэзээ, яаж ази өвгөнтэй уулзсанаа яриач дээ гэлээ.

Залууг ярьж дуусахад эмч түүнийг цайгаар зочилж,

- Би тэр эрхэмтэй арван таван жилийн өмнө уулзсан юм. Би тэгэхэд мэс засалчийн мэргэжил дөнгөж эзэмшээд өөртөө бол бүхнийг мэдэж байгаа юм шиг л санагдаж байлаа. Би хийх ёстой ажилдаа л, өөрөөр хэлбэл өвчтөнүүдийг хагалж, огтлоод, буцааж оёхдоо л анхаардаг, үүнийгээ ч сайн чаддаг байсан. Харин би нэг ч удаа өвчтөнтэй орных нь дэргэд суун ярилцаж байсангүй.

- Тийм гэж үү. Яагаад тэр вэ? гэж залууг асуухад,

- Яагаад гэвэл би үүнийг цагийн гарз гэж үздэг байсан юм. Өвчтөнүүдийн хажууд сууж саатуулах нь асрагч, сувилагч нарын ажил гэж боддог байсан бөгөөд өвчтөнүүдтэй хэт их зууралдсан Дадлагын эмч нарыг ч зэмлэдэг байлаа. Энэ нь буслад инээдтэй сонсогдохыг мэдэж л байна л даа. Гэхдээ надад сайн мэс засалчийн ур чадвар гартаа л байдаг гэж сургасан байлаа. Буруугаа ухаарч, сайн мэс засалчийн ур чадвар нь гартаа биш, харин... зүрхэндээ байдгийг ойлгоход минь тэр ер бусын өвгөнтэй хийсэн яриа тус болсон юм. Залуу хүн анхааралтай сонсож байсанд Янг эмч үргэлжлүүлэн:

- Нэг удаа би өглөөний үзлэг хийж байлаа. Нэг өрөөнд орж өвчтөн эмэгтэйн дэргэд гараас нь бариад сууж байгаа санитарыг харах хүртэл бүх зүйл байдгаараа л байлаа.

- Та яагаад өөрийнхөө ажлыг хийхгүй байна? гэж намайг асуухад тэр над руу аажуухан эргэж харсан бөгөөд тууний царайг би хэзээ ч мартажгүй. Хариу хэлж байхдаа хар нүд нь над руу цоргин ширтэж байсан юм.

- Тийм ээ. Та өөрийнхөө ажлыг хийхгүй байгаа учраас л хэн нэг нь таны орноос хийх болж байна даа гэж тэр хэллээ.

Миний уурласныг хэлээд яах вэ.

- Тэгвэл та одоо намайг сонс... гэтэл тэр гар занган тасалж шивэглэсэн нь: - Одоо хэрэггүй, танаас гуйя. Энэ хатагтайд тусламж хэрэгтэй байна гэв.

- Би бүр шатаж, энэ санитар надтай ингэж ярьж яаж чадаж байна аа гэж бодлоо. Тэр өвчтөн эмчилгээгүй хорт хавдартай байсан юм. Бид түүнийг хагалсан боловч тархины хавдрыг нь авч болохгүй байлаа.

- Энэ хүн удахгүй... гэтэл тэр намайг ахин тасалж, дахиад л:

- Одоо хэрэггүй. Хэрэггүй! гэлээ.

- Би хаалганы цаана гарч түүний тухай юу бодож байгаагаа бүгдийг хэлэхээр бэлдэн зогстол тэр гарч ирээд нүд рүү минь ширтэн байж:

Эмч ээ, тэр одоо амьдарна гэв.

- "Тэр одоо амьдарна" гэсэн чинь юу гэсэн үг вэ? Түүний тархины хавдар нь эмчилгээгүй шүү дээ гэхэд минь,

- Өнгөрнө гэж бодсон өвчтөн тань эдгэсэн тохиолдолд хэзээ ч гарч байгаагүй гэж үү? хэмээв.

- Байсаан. Гэхдээ ...

- Тэднийг яагаад эдгэсэн гэж та бодож байна даа?

- Мэдэх юм алга. Ер бусын тохиолдлууд байсан.

- Үгүй дээ, эмч ээ. Тэр бол гайхамшиг байсан! Юу тийм гайхамшигийг бүтээдэг билээ дээ. Хайр шүү дээ. Хайр! Энэ бол хорвоогийн бүх эмнээс ч илүү анагаах хүчтэй зүйл. Хайрлах сэтгэлгүй мэс засалч бол эмч биш, механик л гэсэн үг. Тэгээд тэр надад хуудас цаас өгч,

- Хэрвээ та жинхэнэ эмч болохыг хүсч байвал энэ хүмүүстэй уулзах хэрэгтэй гэлээ. Хуудсыг хартал арваад хүний нэрс, ард нь дугаарууд байв. Толгойгоо өргөтөл өвгөн аль хэдийнэ алга болжээ.

Би уурандаа шатаж өвгөнийг олоод юу бодож байгаагаа хэлэхээр шууд л захиргаа руу орж очив. Тэнд манай тасагт ажилладаг ази хүний тухай ямар ч мэдээ байсангүй. Эхлээд би компьютерийн алдаанаас ч юм уу ямар нэг будлиан гарсан биз гэж бодлоо л доо. Гэхдээ хятад өвгөний тухай хаанаас ч сураг гаргасангүй тул маргааш өдрийг хуртэл энэ ажлыг орхихоор шийдлээ.

- Тэгээд яасан бэ? хэмээн залууг тэсч ядахад,

- Гэртээ очоод байж байтал сувилагч над руу утасдаж яаралтай хүрч ирэхийг хүслээ. Тэр хэлэхдээ нөгөө эдгэшгүй хавдартай эмэгтэй орон дээрээ босч суугаад "Бие минь сайжирлаа, хоол идье" гээд байна гэв. Би нүдэндээ ч итгэсэнгүй. Тэр хүн олон сар дотор нь муухайран толгой нь эргэж байсан ба хоёрхон өдрийн өмнө ямар ч хэрэггүй хагалгааг түүнд би өөрийн гараар хийсэн билээ. Тэр эмэгтэй надад "Хагалгаа лав амжилттай болсон шиг байна" гээд талархал илэрхийлж байлаа. Энэ ч гайхамшиг боллоо! Өвгөн энэ эмэгтэйг яаж орхисныг төсөөлөх ч юм алга, гэхдээ л ямар нэг юм хийсэн байлаа. Жагсаалтад байгаа хүмүүстэй уулзах нь үүнийг тодруулах цор ганц арга гэдгийг би ухаарав. Мэдээж тэд бүгд л ази өвгөнтэй уулзсан байлаа. Тэд бүгд л Жинхэнэ Хайрын Нууцуудын тухай ярьж байв. Би энэ тухай урьд нь сонсоогүй бөгөөд нэг ч их итгэхгүй, харин тэр өвгөн өвчтөнийг минь хэрхэн эмчилснийг л мэдэхийг хүсч байлаа. Урьд нь би хэзээ ч эмчилгээ, эрүүл мэндэд хайр ямар нэг үүрэгтэй гэж бодож байсангүй.

Учир нь анагаахын дээдэд эдгэрэх үйл явц нь хайр, нинжин сэтгэлтэй холбоотой байдаг тухай огт заадаггүй шүү дээ. Гэхдээ ийм холбоо үнэхээр байдаг юм билээ. Өвгөний түмэн зөв байсан. Хайр бол хамгийн хүчтэй эм юм.

- Үнэхээр тийм гэж үү? хэмээн залуу асуув.

- Тийм ээ. Үнэхээр тийм. Үүнийг нотлох судалгаанууд ч хийгдсэн. Жишээ нь аз жаргалтай гэр бүл бүхий хүмүүсийн ноцтой хүнд өвчнөөр өвдөх магадлал бусдаас арван хувиар бага байжээ. Өөрсдийг нь хайрлаж байна гэдгийг мэдэрсэн өвчтөнүүд хавьгүй түргэн эдгэрч байсан байна.

- Үнэмшмээргүй юм.

- Тийм ээ, үнэмшмээргүй. Гэхдээ над шиг эмчилгээ эрхэлдэг хүмүүст энэ нь тун сайхан мэдээлэл байлаа. Жинхэнэ Хайрын нууцуудыг олж мэдсэний дараа өөрийн минь амьдрал ч мэдэгдэхүйц "өөрчлөгдөж байгааг би анзаарсан шүү.

- Юу нь өөрчлөгдөө вэ?

Олон зүйл дээр. Би гэр бүл, найз нөхөдтэйгөө аятайхан харьцах болж найз бүсгүйтэйгээ учраа ололцон, хамгийн гол нь ажил төрөл маань сайжирлаа. Би өвчтөнүүдээ өвчний түүхийн дугаарууд биш, хүмүүс болохыг олж харсан бөгөөд ялангуяа анагаах ухааны хувьд тун чухал хүрэлцэхүйн хүчийг олж мэдсэн юм.

- Хүрэлцэх нь хайртай ямар хамаатай юм бэ? гэж залууг гайхахад,

- Хүрэлцэхэд гайхалтай хүч оршдог. Тэр нь хүмүүсийн хоорондох зааг хязгаарыг үгүй болгож тэднийг нэгтгэдгээрээ өөр юутай ч зүйрлэх аргагүйгээр хүмүүст нөлөөлдөг юм. Хүрэлцэх үед гайхамшигийг бүтээдэг зарчим үйлчлэн нөлөөлж байдаг. Лондоны нэгэн эмнэлэгт саяхан сонин туршилт хийгдсэн байсан. Ахлах мэс засалч нь хагалгааны урьд орой өвчтөнүүдтэй уулзан бүх асуултанд нь хариулж, хагалгааны тухай ерөнхийд нь ярьж өгдөг байв. Ярилцах үедээ өвчтөний гарыг атгадаг байлаа. Энэ өвчтөнүүд бусдаасаа гурав дахин хурдан эдгэж байсанд та үнэмших үү! Бид хэн нэгэнд энхрийлэн гар хүрэхэд бидэнд ч, тэр хүнд маань ч стрессийн гормоны хэмжээ багасах, мэдрэлийн систем тайвшрах, дархлалын систем сайжрах зэрэг физиологийн өөрчлөлт гарахаас гадна бидний зан байдалд нөлөөлж сэтгэл санаа дээшилдэг. Энэ бүгдийг мэдсэний дараа би өвчтөнүүддээ "хүрэлцэх" хөтөлбөр хэрэгжүүлж эхэллээ. Өвчтөнүүдтэй ажилладаг хүн бүрт тэдний гарыг барих, тэврэхийг зөвлөв. Энэ хөтөлбөр нь тун амжилттай болсон тул бүр сэтгэл мэдрэлийн тасагт ч хэрэглэж эхэллээ. Манайд нугасны саа дайрсан нэг жижигхэн хүү байлаа. Тахир дутуу хүний тэргэнцэрт хадагдсан түүнтэй би уулзаж тэвэрсэнд тэр гэнэт ярихыг оролдон нүдэнд нь нулимс дүүрч намайг хариу тэвэрч билээ. Гурван жил болоход анх удаа энэ хүү хэн нэгэнд хариу өгч байгаа нь энэ гэж ажилтнууд надад хэлсэн юм.

- Энэ ч үнэхээр гайхалтай юм аа гэж залуу хүн хэлэв.

Янг эмч инээмсэглээд,

-Анагаах ухааны их сургуулийн сэтгэл судлалын факультет хүрэлцэхийн хүчийг ихэд сонирхож хэдэн жилийн өмнө дүүрэн хүнтэй гудамжинд дараах туршилтыг хийсэн юм. Автомат утасны бүхээгний хажууд нэг эмэгтэй зогсоод хажуугаар өнгөрөгсдөөс утсаар ярих задгай мөнгө гуйж эхэллээ. Их л цөөхөн хүн түүнд тусалж байв. Дараа нь тэр эмэгтэй гуйж байгаа хүнийхээ гарт хүрч эхэлтэл, төсөөлөөд үзээч, олонхи нь түүнд тусалж эхэлсэн шүү. Одоо танд хайрыг өгөх, авахад биед нь хүрэх, тэврэх, гар барих ямар их ач холбогдолтойг ойлгов уу. Энэ бидний биеийг төдийгүй, оюун ухаан, сэтгэл санааны байдлыг өөрчилдөг юм. Ийм л учраас хайрыг элбэг дэлбэгээр өгөх, авахад хүрэлцэх нь чухал байдаг байна шүү дээ.

Залуу хүн толгой дохиод өөр тийш харж тэр өөрийн гэр бүл, найз нөхөддөө биеэрээ хүрэх нь их л ховор байдаг тухай бодож байлаа. Тэр ээжтэйгээ уулзахдаа хацар дээр нь хурдхан үнсэж, эцэгтэйгээ гар барих бөгөөд үүнд нь жинхэнэ халуун дулаан уур амьсгал байдаггүй байлаа.

- Өөр хүнд хүрэх, тэврэх чинь тийм ч амаргүй шүү дээ гэж тэр Янг эмч рүү харан хэлэв.

- Яагаад? хэмээн эмч гайхаад, - Гараа дэлгэхэд л хангалттай. Хүн бүр үүнийг хийж чадна.

- Тийм л дээ. Гэхдээ цаад хүн чинь хариуд нь яахыг мэдэхгүй шүү дээ. Тэр магадгүй түлхэж, эсвэл дургүйцэж болно шүү дээ.

Тэгэх тусмаа тэр саадыг давахыг оролдох хэрэгтэй. Хайрлахад зориг хэрэгтэйг мартаж болохгүй. Чамайг түлхэж, сэтгэлийг чинь өвтгөж ч магадгүй тул аз туршихад бэлэн байх хэрэгтэй. Гэхдээ л чи ихэнх тохиолдолд ялна. Хүмүүс чамд илэн далангүй, халуун дотно хандах болно. Хэрвээ бид нөгөө хүнээ эхний алхам хийхийг үргэлж хүлээгээд л суувал юу болох билээ. Хүмүүс рүү гараа дэлгэснээрээ чи сэтгэл зүрхээ дэлгэж байна гэсэн үг. Тэр үедээ чи хүчээр бадарсан хайрын эрч хүчийг мэдрэх болно.

Орой нь залуу тэмдэглэлээ уншив:

*Жинхэнэ Хайрын тав дахь нууц нь хирэлцэхийн хич болно.*

*Хүрэлцэх нь саадыг давж, харилцааг бэхжээцлэдэг хайрын хамгийн хичтэй илэрхийлэл юм.*

*Хирэлцэх нь хичмэцсийн биеийн ба сэтгэл санааны байдлыг өөрчилж хайрыг хичлэн авах чадварыг нь дээшилцлэдэг.*

*Хүрэлцэх нь биеийг эмчилж, сэтгэлийг дулаацуулна.*

*Гараа дэлгэх нь сэтгэл зирхээ дэлгэж байна гэсэн үг.*

### Зургаа дахь нууц

## "ЭРХ ЧӨЛӨӨ ОЛГОХ" ЗАРЧМЫН ХҮЧ

Хоёр өдрийн дараа залуу хүн жагсаалтын зургаадахь хүн болох Жудит Реншоугийн өөдөөс харан хотыш төвийн жижигхэн цайны газарт сууж байв.

Хатагтай Реншоу бол гуч дөнгөж гарсан залуухан эмэгтэй байлаа. Тэр нөхөр, хоёр хүүхэдтэй. Нэлээд өндөр нуруу, сайхан бие галбиртай тэр бүсгүйг сонгодог маягийн гоо сайхан гэж болохооргүй боловч том хар нүд, жижигхэн шантгар хамар, сайхан инээмсэглэл нь аятайхан харагдуулна.

- Жинхэнэ Хайрын Нууцуудын тухай би арван нэгэн жилийн өмнө олж мэдсэн юм, гээд тэр ярьсан нь: Надад бэрхшээл их байлаа. Би хагас жил хэртэй үерхсэн хүнээсээ салаад удаагүй байлаа. Тэр надад "Бид уулзахгүй байсан нь дээр юм шиг байна" гэсний дараа би бүр хоосорчихсон юм шиг байж билээ. Би идэж ч, унтаж ч, ажилдаа ч анхаарч чадахгүй, зарим хүнд танигдахгүй болтлоо турсан юм. Бүтэн сар өнгөрсний дараа ч бидний харьцаа дууссан гэдэгтэй эвлэрч чадахгүй л байлаа.

- Нэг удаа би сүмийн өмнөх талбайд байдаг сандал дээр сууж байтал настай ази хүн хүрч ирээд дэргэд минь суулаа. Тэр халааснаасаа цаасан ууттай юм гаргаад тагтаануудыг хооллож эхлэв. Тагтаанууд түүнийг тойрон талхны үртэс тоншиж, нисэн ирсээр удалгүй хэдэн зуу болж орхив. Тэр над руу харж мэндлээд:

- Та тагтаанд хайртай юу? гэлээ. Би мөрөө хавчин,

- Нэг ч их биш. Харин та тун их хайртай юм шив дээ, гэлээ.

Тэр инээмсэглээд,

- Намайг жижигхэн байхад тосгонд маань тагтаа тэжээдэг нэг хүн байсан юм. Тэр шувуунуудаараа тун их бахархаж, найз нартаа тэднийг хичнээн их хайрладгаа ярьдаг байлаа. Нэг удаа тэр надад болон бусад хүүхдүүдэд тагтаануудаа үзүүлэхэд нь би түүнийг үнэхээр тэдэнд хайртай юм бол яагаад далавчаа дэлгэж ч болохгүй барьж байдгийг нь гайхан асуусанд тэр,

Хэрвээ торонд хийхгүй бол тэд нисээд явчихна шүү дээ гэсэн юм. Би үүнийг ойлгож чадахгүй байлаа. Яаж хэн нэгнийг хайрлах мөртлөө, торонд хорьж байж болдог байна аа. Манай нутагт: "Хэрвээ хэн нэгнийг хайрлаж байвал түүнийгээ чөлөөтэй тавь. Буцаад ирвэл тэр таных, хэрэв ирэхгүй бол тэр хэзээ ч таных байгаагүй гэсэн үг" гэж хэлэлцдэг юм гэлээ.

Залуу дэвтрээ гарган тэмдэглэж, хатагтай Реншоу цааш үргэлжлүүлэн хүүрнэсэн нь:

- Өвгөний ярианд надад зориулагдсан ямар нэг утга байх шиг сонин сэтгэгдэл төрөөд явчихлаа. Үнэндээ тэр надад учирсан бэрхшээлийн тухай юу ч мэдэхгүй шүү дээ. Түүний яриа өөрт минь тохиолдсон явдалд их л ойр байсан нь намайг догдлуулав. Би хайртай хүнээ буцааж авчрахыг оролдсон. Тэр надтай л байвал бүх зүйл сайн сайхан байх болно гэж би итгэдэг байв. Харин эргээд харвал би ердөө л ганцаараа үлдэхийг хүсээгүй байлаа. Гэхдээ энэ чинь хайр биш шүү дээ. Зүгээр л ганцаардахаас айсан хэрэг.

Өвгөн цааш эргэн тагтаануудаа хооллоно. Түүний үгийг хэдэн минут бодсоны дараа би "Хайртай хүндээ эрх чөлөө өгөөд явуулчих ч амаргүй шүү дээ" гэж хэлсэнд тэр толгой дохисон боловч,

- Гэхдээ та түүнд эрх чөлөө өгч чадахгүй бол хайрлахгүй л байна гэсэн үг гэлээ.

Бид энэ тухай бага зэрэг ярилцаж, тэгэхэд л тэр "Жинхэнэ Хайрын нууцуудын тухай надад хэлсэн юм. Би хайр гэдгийг заяа төөргийн дагуу л тохиолддог зүйл гэж боддог байсан учраас энэ нь надад ер бусын, байж боломгүй сонсогдож байв. Бидэнд хайр, хайрын харьцаа байх эсэхэд өөрсдөө нөлөөлж болох юм гэдэгт би итэхгүй байлаа. Бүр сүүлд нь л амьдралын хуудсаа бид өөрсдөө бичдэг гэдгийг ойлгосон юм даа. Хувь заяагаас од гаригаас гадна бидний бодол санаа, шийдвэр, үйл хөдлөл маань удирддаг ажээ.



Жишээ нь би хайраар бялхсан харьцааг олсон цагтаа хайрын баяр баясгаланг амсана гэж боддог байлаа. Гэтэл би эсрэгээр нь ойлгож байсан аж. Бид жинхэнэ хайрын харьцааг бий болгож байж л хайрыг амсдаг шүү дээ.

Явахынхаа өмнө өвгөн надад хуудас цаас өгсөн юм.

Түүн дээр арван хүний нэр, утас байсан биз дээ? хэмээн залууг асуухад хатагтай Реншоу инээмсэглэн,

Тэгэлгүй яах вэ. Би тэдэнтэй ээлж дараалан уулзаж Жинхэнэ Хайрын нууцуудын тухай улам бүр ихийг мэдэж авч байлаа. Тэд ч надад үнэхээр тусалсан юм шүү.

Яаж тусалсан юм бэ?

Би амьдралын тоглоом биш, би өөрөө хувь заяаныхаа эзэн гэдгийг ойлгосон минь л магадгүй хамгийн ихээр тусалсан байх. Бүх л нууцууд надад хэрэг болсон ч тэр "Эрх чөлөө олгох" зарчмын хүч л хамгийн ихээр тусалсан юм. Хайрлахыг албадаж болохгүй. Бид хайртай хүмүүстээ эрх чөлөө олгох ёстой. Эс тэгвэл нөгөө тагтаа тэжээгчээс ялгарах юмгүй болно. Хэн нэгнийг хайрлаж л байвал эрх чөлөөтэй байхыг нь зөвшөөрөх ёстой. Өөрийн шийдвэр гаргах, бидний хүссэнээр биш, өөрийнхөө хүссэнээр чөлөөтэй амьдрах боломж олгох ёстой.

Хайртай хүндээ эрх чөлөө олгох нь үргэлж амар байдаггүй ч өөр арга байхгүй. Хэрвээ тэгж чадахгүй бол хэрцгий, муу санаатай, сэтгэлийн дарамтанд орсон хүн болж хувирна. Гэхдээ би эвххөн харьцаа дууссан хойно эрх чөлөө олгох тухай биш, хайрын харьцаатай байхдаа ч эрх чөлөө олгох тухай хэлж байгаа юм шүү.

- Энэ чинь юу гэсэн үг вэ? Хэрвээ хайрын холбоотой л байгаа юм бол нөгөө хүнээ дураар нь тавьж яаж болох юм бэ?

- Яагаад гэвэл бид бүгдэд тодорхой орон зай хэрэгтэй байдаг. Хүмүүс харилцаа холбоонд ч чөлөөтэй байгаага мэдэрэх ёстой, тэгэхгүй бол занганд орсон юм шиг санагдана. Хэрвээ хэн нэгнийг үнэнээсээ хайрлаж л байвал түүний хүсэл, хэрэгцээг нь хүндлэх хэрэгтэй л дээ. Хэн нэгнээс зууралдаад л байвал сэтгэл санааны хувьд түүнийг багалзуурдаж эхэлнэ. Энэ нь хайрласнаас биш, харин өөртөө итгэлгүй байснаас, алдахаас айснаас, хардалтаас л голцуу үүддэг.

Тэгэхээр та "Эрх чөлөө олгох" гэдгээрээ "Хүнийг чөлөөтэй байлгах тухай хэлж байна уу? гэж залуу хүнийг асуухад, - Тийм ээ. Энэ ч бас дутуу. Бие махбодоор нь төдийгүй хайрлахад саад болж байгаа бүхнээс чөлөөлөх хэрэгтэй.

- Жишээлбэл?

Жишээлбэл буруу итгэл үнэмшлээ орхиж, хүмүүсийг буруугаар боддогоороо чөлөөлөгдөх хэрэгтэй.

Нэг л ойлгохгүй байх шиг байх чинь гэж залуу дэвтрээсээ нүд салган өндийж хэлэв.

Хэрвээ танд тодорхой нэг хүний тухайд, аль эсвэл тодорхой хэв загварын хүмүүсийн тухайд өөрийн гэсэн сэжиглэл, таамаглал байдаг бол тэр тань тэдэнтэй харьцахад ямар нэг хэмжээгээр зайлшгүй нөлөөлнө. Үзэл бодлоо хэвээр хадгалахыг эрмэлзэж байгаа үедээ бид хэн нэгнийг хайрлаж чадах нь юу л бол. Урьдчилсан итгэл үнэмшилтэй байна гэдэг нь хэн нэгнийг таньж мэдэхээсээ өмнө шүүн хэлэлцэхтэй л адил. Ихэнх сэжиг, тааврууд тодорхой бүлэг хүмүүст өгсөн инээд хүрэм нэмэлт тодорхойлолт төдий буруу зүйл байдаг. Хүмүүст ер нь хичнээн олон буруу ойлголт байдаг нь гайхалтай,

Жишээ нь?

Жишээ нь, "Бүх хар арьстнууд гэмт хэрэгтнүүд", аль эсвэл "Бүх эмэгтэйчүүд тааруухан жолоочид", "Жүүд биш бүх хүн семитийг эсэргүүцдэг", "Бүх жүүдүүд харамч амьтад" гэх зэрэг. Энэ бүхэн бол шал дэмий үгс! Эдгээр нь хүмүүсийг хайрлахад саад болохоос цаашгүй. Энэ бүхнээс өөрийгөө чөлөөлөх хэрэгтэй. Жинхэнэ Хайртай тулгардаг хамгийн том саадуудын нэг нь эго гэдгийг ойлгодог хүн цөөхөн.

Яагаад?

Таны таньж мэддэг хүмүүст огт хэрэггүй юман дээр ч үхэн хатан маргалддаг биз дээ. Тэр маргаанд хүргээд байгаа зүйл нь огт хэрэгцээгүй юм байсан ч, бүр юун тухай маргаж байгаага марталаа ч хамаагүй эцсээ хүртэл зүтгэцгээсээр байдгийг нь яана! Тэдэнд харьцаагаа тасалсан ч хамаагүй өөрийнхөө зөвийг нотлох нь л чухал байдаг шүү дээ.

Гэхдээ заримдаа хүний бурууг шууд засах нь дээр байдаггүй гэж үү? Тэр хүн ямар нэг зүйлийг буруу ойлгож байгаа бол түүнийг нь хэлэх нь дээр биш үү? Гэж залуу асуухад хатагтай Реншоу: Өөрийнхөө бодлыг хэзээ ч хэлэх хэрэггүй гэж байгаа юм биш. Ялангуяа өөрт чинь чухал зүйлсийн хувьд энэ нь мэдээж хэрэгтэй. Гэхдээ хэний зөв бэ гэдэг нь онц ач холбогдолгүй үед цаг зав, хүч чадлаа маргаанд үрээд яах билээ. Өөрийнхөө зөв, нөгөө хүнийхээ буруу гэдгийг л нотлохоос өөр энэ нь ямар ашиг өгөх юм бэ? Энэ хүний юу гэж бодож байгаа нь үнэхээр чухал уу? Гэдгийг өөрөөсөө асууж байх хэрэгтэй юм. Өөрийн зөвийг нотлох гэж оролдон харьцаагаа муутгах шаардлагатай юу? Хэрвээ дээрхи асуултуудад үгүй гэсэн хариу гарч ирж байгаа бол маргаанд хүчээ барах хэрэггүй биз дээ.

Залуу хүн дээрх ярианд үнэхээр ямар нэг утга учир байгааг ойлгож эхэллээ. Энэ бол үнэндээ их л энгийн зүйл аж. Тэр найз нөхөдтэйгөө шал дэмий зүйлээс болж байнга маргадаг байснаа санаад эвгүйрхэв. Хатагтай Реншоу цааш үргэлжлүүлсэн нь:

Нэг ийм зүйр үг байдаг шүү дээ. "Хайрлуулах уу, ялагч байх уу гэдгийн хооронд сонгох шаардлага амьдралд заримдаа гардаг". Маргаанд ялж зөв гэдгээ нотлох, эсвэл бусдын хайрыг татахын аль нэгэнд та өөрийн хүчийг зарцуулах боломжтой. Хэрвээ хайрыг илүүд үзэж байвал аар саар зүйл дээр өөрийн зөв гэдгийг тэр болгон нотлоод байх шаардлагагүй. Үүнээс салж чадах хэрэгтэй. Хайрыг хадгалж үлдээхийн тулд түүнд саад болох бүхнээс салж ангижрах ёстой гэдгийг санавал зохино. Бидний эго бол саад бэрхшээлийн зөвхөн нэг нь л юм. Миний бодоход хорсол, гомдол, догшин ширүүн зангаа орхих нь хамгийн чухал.

Хорсол, гомдлоо яаж орхих юм бэ? хэмээн залууг асуухад,

Хариулт ганцхан үгэнд л багтана." Уучлах". Жинхэнэ хайрыг хүсч байвал уучилж, өршөөж чаддаг байх хэрэгтэй.

Өшөөгөө авах, тооцоо дуусгах нь дээргүй юу. Нүдний оронд нүд, шүдний оронд шүд гэдэг шүү дээ.

Бид бүгд энэ зарчмыг баримталдаг байсан бол хорвоогоор дүүрэн сохор, шүдгүй хүмүүс л байх байсан. Гомдол нь сэтгэлийг эвддэг бол өршөөл, уучлал нь хайранд орон зай гаргаж өгдөг юм.

Хорвоо дээр хэн ч өөрийгөө төгс гэж нотолж чадахгүй боловч өршөөж сурвал төгс харьцааг бий болгож болно. Бид бүгд л алдаа гаргадаг. Тэр үед чамайг хүмүүс уучлаасай гэж хүсч байвал чи өөрөө ч мөн тэднийг уучлахад бэлэн байх ёстой.



Хамгийн дүүрсэн гэмт хэрэгтэн ч амьдралаа эхлэхдээ гэм зэмгүй хүүхэд л байсан шүү дээ. Хэрвээ түүнийх шиг орчинд хүмүүжсэн бол би түүнээс дээр байх байсан гэж бидний хэн нь нотолж чадах билээ. Эрх чөлөө өгөх нь хайрын арван зарчмын нэг нь л боловч чөлөөлөхийн хүч хамгийн чухал бөгөөд хэрэгтэй үед бусдад хайраар хандахад тусалдаг юм.

- Гэхдээ та хүмүүс хорсол, гомдлоо дарахыг оролдох хэрэгтэй гэсэн биз дээ?

- Мэдээж үгүй гээд хатагтай Реншоу: - Айдас, хорсол, гомдол эд бүгд хүнд байдаг л сэтгэлийн хөдөлгөөний хэлбэрүүд бөгөөд амьдралд өөр өөрийн үүрэгтэй байдаг. Би зөвхөн хайрыг мэдрэхийг хүсвэл эдгээрээс чөлөөлөгдөх хэрэгтэй гэдэг тухай яриад байна л даа. Айдас эргэлзээ, хорсол гомдлоо хадгалаад л байвал хайрлахад саад болох сэтгэл зүйн шоронг өөрсдөдөө бий болгож байна гэсэн үг Чөлөөлөхийн хүч нь чухал харьцаагаа тасалсан үед намайг сэтгэлийн шаналангаас аварч, сүүлд ч бас олон удаа тус болсон юм. Аавынхаа эмнэлэгт нас барсан тэр өдрийг би сайн санаж байна. Түүний хорт хавдар нь сүүлчийн шатандаа орсноос их л шаналж байсан юм. Энэ бол миний амьдралын хамгийн гунигтай өдөр байлаа. Би түүнийг бүү үхээсэй гэж маш их хүсч байсан ба нөгөө талаас түүний ингэж шаналахыг тэвчиж чадахгүй байв. Хайрлах гэдэг нь заримда чөлөөлөх гэсэн үг байдгийг би тэгэхэд л зүрхээрээ мэдэрч билээ. Энэ өдрийн орой залуу хүн тухлан сууж бух тэмдэглэлээ эргэн уншсанд амьдралынх нь дурсамжууд нүдний нь өмнө хөвөн гарч ирэх шиг болж байв. Түүнийг зургаахан настай байхад эцэг эх нь салсан, сүүлийн хэдэн жилийн турш бүсгүйчүүдтэй харьцахдаа амжилт олохгүй байсан гэх мэт. Өвгөнтэй уулзсанаас хойш тэр өөрийгөө хэн нэгэнд бүрэн зориулахаасаа айж байгаага ойлгосон боловч ганцаардахаас бүр ч илүү айж байлаа. Тэр өнгөрсний зовлон шаналгааг тээн цаашид амьдарч чадахгүй болжээ. Айдас шаналгаанаас өөрийгөө чөлөөлж, шинэ өдөр бүрийг цэвэрхэн хуудас шиг угтах цаг ирлээ. Гэхдээ яаж тэр вэ? Тэр доктор Пачиатай хийсэн ярилцлагынхаа тэмдэглэлийг эргэж хараад өнгөрсөн амьдралдаа олж авсан сөрөг итгэл үнэмшил, сэжиг таавраасаа салах аргаа оллоо. Аффирмаци буюу эерэг ноголгоонууд! Гэнэт "Би өнөөдөр өнгөрсөн амьдралынхаа бүх айдсаас чөлөөлөгдөнө. Нэгэнт болоод өнгөрсөн зүйл намайг захирч чадахгүй. Өнөөдөр миний шинэ амьдралын эхлэл!" гэсэн өгүүлбэрүүд ид шидийн юм шиг зурсхийн орж ирэв. Тэр үүнийгээ өнөөдрийн тэмдэглэлийнхээ төгсгөлд бичээд дахин уншлаа.

*Жинхэнэ Хайрын зургаа дахь нууц нь "Эрх чөлөө олгох" зарчмын хүч болно.*

*Та хэн нэгнийг хайрлаж байгаа бол түүнд эрх чөлөө олго. Хэрэв тэр буцаад ирвэл таных, ирэхгүй бол хэзээ ч таных байгаагүй гэсэн үг.*

*Жинхэнэ хайрын харьцаанд ч хүмүүст өөр өөрийн орон зай хэрэгтэй.*

*Хайрлаж сурахыг хүсвэл эхлээд өршөөж, өнгөрсөн үеийн гомдол хорсол, уйтгар гунигаасаа ангижирч сур.*

*Хайр гэдэг нь айдас, сэжиг таавар, эго, эндүүрлээс чөлөөлөгдөх гэсэн үг.*

*"Би өнөөдөр өнгөрсөн амьдралынхаа бүх айдас түгшүүрээс чөлөөлөгдөнө.*

*Өнгөрсөн зүйл намайг захирч чадахгүй. Өнөөдөр миний шинэ амьдралын эхлэл"*

### **Долоо дахь нууц ХАРЬЦААНЫ ХҮЧ**

Хүмүүст тохиолддог хамгийн том бэрхшээлүүдийн нэг нь тэд хайрлаж чадаагүйд биш, харин өөрсдийн мэдрэмжээ илэрхийлэн гаргаж чадаагүйд байдаг юм. Хайрыг, хайрын харьцааг бүтээхийн тулд өөрийн сэтгэлийг илэрхийлж чадах хэрэгтэй. Энэ бол надад тулгарсан хамгийн том бэрхшээл байлаа. Ийм ч учраас Жинхэнэ Хайрын Нууцуудаас харьцахын хүч миний хувьд хамгийн чухал нь болсон юм.

Залуу хүн жагсаалтын долоо дахь хүн болох Крис Палмерийн өдөөс харан сууж ийн хүүрнэнэ. Буурал үс цэнхэр нүдтэй энэ навхавтар хүн таксийн жолооч бөгөөд тавь орчим настай мэт харагдаж байлаа.

Үд дунд болж, тэд таксийн зогсоолын хажуугийн сандал дээр хачиртай талх идэж сууцгаав.

- Ази өвгөнтэй уулзталаа надад энэ бэрхшээл тулгараад байгааг огт ойлгохгүй явсан минь хачирхалтай гээд эрхэм Палмер: - Би шөнө орой болсон хойно гэр рүүгээ харьж явтал тэр гараа дохин намайг зогсоосон юм. Тэр, 11.20-д Нью-Йорк явах галт тэргэнд амжих хэрэгтэй байна. Буудал руу хүргээд өгөхгүй биз гэж асуусан юм. Энэ нь миний замаас нэлээд гажиж байсан ч би зөвшөөрлөө. Бид телевизийн мэдээ, цаг агаар, спортын тухай цаг нөгцөөн ярилцаж байснаа нэг л мэдэхэд хүмүүсийн хоорондын харьцаа, хайрын тухай сэдэв рүү орсон байв. Би тэр үед эхнэртэйгээ харьцаа муудаад байсан ба энэ тухайгаа бодохыг хүсэхгүй байсан тул дээрх сэдвээр ярилцахыг хүсэхгүй байна гэдгээ хэллээ л дээ. Гэтэл тэр миний огт мартаж чадахааргүй үгийг хэлсэн юм. Тэр: - Хүмүүсийг шаналгаж байдаг хамгийн түгээмэл өвчин бол бие биетэйгээ харьцаж чадахгүй байх явдал юм шүү дээ гэлээ. Намайг үүнээ тайлбарлаж өгөхийг хүсэхэд тэр над руу эргэж, - Эхнэртэй хайртай гэж хамгийн сүүлд хэзээ талархсанаа ч хүртэл мэддэггүй нэг хүнийг би мэднэ.: Тэр өөрийнх нь төлөө хийсэн бүхэнд эхнэртэй хамгийн сүүлд хэзээ талархсанаа ч хүртэл мэддэггүй юм. Хэдий тэр өөрийгөө хүч чадалтай гэж боддог боловч эхнэртэй хайртай гэдгээ хэлэх зориг зүрх дутдаг юм даа. Та ийм юмыг төсөөлж чадах уу? гэдэг байна шүү.

Түүний хэлсэн бүхэн нь надай яг таарч байсан тул би төсөөлж чадаж байлаа. Тэгээд, - Гэхдээ эхнэр нь түүнийг өөртөө хайртай гэдгийг мэдэж л байгаа шүү дээ гэв.

- Мэдэж ч байж магадгүй, үгүй ч байж магадгүй. Магадгүй түүнд энэ тухай сануулах хэрэгтэй ч байж болно. Хэн нэгнээс зүгээр л нэг "баярлалаа" гэдэг үг ч юм уу эсвэл өөртөө хайртай гэдгийг сонсох нь хичнээн чухал гэдгийг та төсөөлж байна уу. Энэ чинь хүний төрөлх араншин. Хүн бүр өөрийг нь үнэлж байна гэдгийг мэдрэх хэрэгтэй байдаг юм.

Би энэ тухай хэзээ ч бодож байсангүй гэдгээ хэллээ. Тэр над руу хараад:

- Энэ бол Жинхэнэ Хайрын нууцуудын нэг нь... харьцахын хүч юм л даа гэлээ.

Би түүнээс тайлбарлаж өгөхийг хүссэн боловч нэгэнт буудал дээр хүрээд ирчихжээ. Өвгөн бууснаа над руу эргэж хэлсэн нь:

- Хүргэж өгсөнд баярлалаа. Та их сайхан явах юм. Ийм жолоочтой явахад аятайхан байлаа шүү гэв.

Би бүр цочирдож орхилоо. Миний таксийн жолооч байсан олон жилийн туршид хэн ч миний машин жолоодох чадварыг ингэж магтаж, үнэн сэтгэлээсээ талархаж байсангүй. Дараа нь би мөнгөө тоолтол тэр миний хөлсийг хоёр дахин нугалж төлсөн байлаа. Би түүний араас дуудаж илүү мөнгө өгснийг нь хэлтэл тэр эргэн харж инээмсэглээ “Үгүй ээ, ялаа гэж” гээд цааш одов. Би мөнгө рүү ахин хартал “Жинхэнэ хайрын нууцууд” гэсэн гарчигтай арваад хүний нэрс, утасны жагсаалт бүхий цаас харагдав. Би түүнийг ямар нэг чухал бичгээ орхиж гэж бодсон тул машинаасаа үсэрч буугаад хойноос нь гүйлээ. Би буудал руу орж лавлах руу шуудхан очоод 11.20-д Нью-Йорк явах галт тэрэг аль замаас хөдлөхийг асуулаа. Лавлах товчооныхон хувиараа шалгаж үзээд намайг эндүүрсэн байх, 11.20-д Нью-Йорк явах галт тэрэг байхгүй байна гэв. “Нью-Йорк явах дараагийн галт тэрэг маргааш өглөө л хөдөлнө шүү дээ” хэмээн тэд хэллээ.

Маргааш нь би жагсаалтад байсан хүмүүс рүү утасдал тэд гайхалтай нь тэд бүгд л өвгөнийг таньдаг, Жинхэнэ Хайрын нууцуудын тухай мэддэг байв. Дараагийн хэдэн долоо хоногийн туршид би тэдэнтэй ээлж дараалан уулзаж тэдгээр нууцуудын тухай тодорхой мэдэж авсан юм. Тэр үедээ би энэ бүхэнд нэг ч их итгэхгүй байсан боловч жинхэнэ хайрын нууцууд үнэхээр надад тусалсан л юм даа. Тэд бүгд л сайн сайхан өөрчлөлтийг авчирсан ч надад харьцахын хүч илүү тус болсон гэж би боддог. Харьцааны асуудал дээр бэрхшээлтэй байгаа хүмүүсээс өөрсдийнх нь бүтэлгүй байгаагийн шалтгааныг асуухад тэд бүгд л: “Бусадтай харьцахад бэрхшээлтэй байна” гэсэн адилхан хариу өгдөгийг та мэдэх үү? Энэ нь ч үнэн л дээ, Бид бие биедээ юу мэдэрч байгаагаа ярьдаггүй, бусдын бидэнд юу хэлэх гээд байгааг ч анхаарч сонсдоггүй. Зарим нь хоолныхоо үеэр ч ярилцдаггүй, харин телевиз үзэн сууцгаадаг. Өдрөөс өдөрт энэ нь үргэлжилсээр бид жинхэнэ ёсоор харьцахгүй болж, эцэст нь жинхэнэ ёсоор хайрлалцаж чадахаа больдог шүү дээ.

Залуу хүн ямар нэгэн зүйл тэмдэглэж эрхэм Палмер цааш ярив. – Хайрлаж сурахын тулд эхлээд харьцаж сурах хэрэгтэй. Харин би үүнийг хэзээ ч олигтой чаддаггүй байсан юм. Би бүхнээ дотроо хадгалаад л байдаг, сэтгэл санаагаа бусадтай ховорхон хуваалцдаг байв. Өвгөнтэй уулзсаныхаа маргааш нь эхнэртэй хайртай гэдгээ хэлэхээр шийдлээ. Би түүнд хамгийн сүүлд энэ тухай хэзээ хэлсэн ч санахгүй байв. Тэгээд би хэлэхээр хэд дахин оролдсон боловч нэг л болохгүй байлаа. Эцэст нь би гүнзгийхэн амьсгаа аваад “Би чамд хайртай” гэж орхив. Эхнэр маань над руу дайрлагад дайруулсан юм шиг мэлэрлээ. Дараа нь тэр ойлгоогүй бололтой юу гэснийг минь лавлан асуув. Энэ удаад надад хэлэхэд арай амархан байлаа л даа. Түүний минь нүдэнд нулимс гялтганаж намайг тэврээд “Би ч бас чамд хайртай” гэсэн юм.

Энэ бүхэн тун сайхан байсан тул хэдий орой болсон байсан ч би коллежид сурч байсан хүү рүүгээ түүнд хайртай гэдгээ хэлэхээр утасдлаа. Түүнийг жижигхэн хүү байхаа больсноос хойш энэ гурван үгийг би түүнд хэлсэн эер нь санахгүй л байлаа. Түүнийг утас авахад нь би “Саймон, би зүгээр л чамд хайртай гэдгээ хэлэх гэж утасдсан юм. Энэ тухай хэлэх цаг болсон байх гэж бодож байна” гэв. Харилцуурт хэсэг чимээгүй байснаа: “Аав аа та чинь одоо уучихаа юу даа. Хэдэн цаг болж байгааг мэдэж байна уу” гэх нь дуулддаг байна шүү. Би түүнд: “Хүү минь, сэрээсэнд уучлаарай. Гэхдээ би цоо эрүүл байна. Би зүгээр л чамд хайртай гэдгээ хэлэх л гэсэн юм” гэв. Гэтэл тэр: “Би мэднээ аав аа. Гэхдээ сонсоход таатай л байна. Би ч бас танд хайртай шүү. Харин одоо би унтаж болох уу?” гэлээ.

Энэ гуравхан үг ийм их зүйл өөрчилж чадна гэж бодож байгаа минь зарим хүмүүст инээдтэй санагдах байх л даа. Гэхдээ тэд үүнийг хэрэглэж үзээгүй нь лавтай.

Залуу санаа алдав. Тэр өөрөө тэдний нэг байлаа. Тэр энэ гурван үгийг найз бүсгүйдээ байтугай ээждээ ч хэлчихэж чаддаггүй байлаа.

- Хэрвээ бид харьцаж, сэтгэлээ илэрхийлж чадахгүй л юм бол хайрыг өгч ч, авч ч чадахгүй шүү дээ. Би энэ тухай бодох тусмаа чухлыг нь улам бүр ойлгох болсон юм. Би өөрийн зан байдлаа шүүж үзээд хайртай гэдгээ хэнд ч хэлж байгаагүйгээр барахгүй хүмүүсийг магтаж, хэр их үнэлж байгаагаа ч ховорхон хэлдэг байснаа олж мэдлээ. Миний эхнэр хорин жил хувцсыг минь угааж, хоолыг минь хийсэн боловч би түүнд нэг ч удаа баярлалаа гэж хэлээгүй байлаа.

Цаашаа бүр ч санаанд багтамгүй явдлууд болсон доо. Би эхнэртэй, эргэн тойрныхоо хүмүүст хайртай, тэднийг хэр их үнэлдэг, тэдний тухай санаа зовдог гэдгээ илэрхийлж эхэлмэгц тэдний надад хандах хандлага өөрчлөгдөж эхлэв. Тэд өөрсдөө надад хайртай гэдгээ, намайг хэрхэн үнэлдгээ ярьж, удалгүй миний бүх л харьцаа сайжран, би хүмүүстэй нээлттэй, шударга харьцах болов.

- Та өөрийн зовлон бэрхшээлийг бусадтай хэзээ ч хуваалцдаггүй байсан гэсэн шүү дээ. Хуваалцаж сурах нь үнэхээр чухал уу?

Тийм ээ. Надад сануулсан чинь сайн боллоо. Хайрлана гэдэг нь харилцана, санаа бодлоо хуваалцана гэсэн үг шүү дээ. Гэхдээ энэ нь зөвхөн хэн нэгний тухайд юу мэдэрч байгаагаар чинь хязгаарлагдахгүй юм. Үүнд таны итгэл найдвар, болгоомжилж буй, санааг чинь зовоож буй зүйлүүд ч хамаарна. Та сэтгэлээ дотроо түгжээд байвал өөрөө зожиг, дарамттай хүн болоод зогсохгүй ойр дотнын хүмүүстээ танд туслах, таныг дэмжих боломж олгохгүй гэсэн үг.

Залуу хүн дорнын өвгөний “Зовлон бэрхшээл бүр амьдралыг баяжуулах хишиг авчирдаг” гэсэн үгийг саналаа. Вильямс хатагтай ч энэ тухай ярьж байсан. Тэгээд тэр үүнд ямар нэг утга учир байгааг ойлгож эхэллээ.

Палмер цааш ярихдаа: - Хайрыг мэдэрч, харьцаагаа сайжруулахын тулд хүмүүс хоорондоо зөв харьцаж сурах хэрэгтэй гэдэгт би огтхон ч эргэлзэхгүй байна. Хүмүүст өөрсдийгөө үнэлж байна гэдгийг мэдэх, хайрлуулж байгаагаа мэдрэх нь их хэрэгтэй. Миний хийсэн хамгийн гол нээлт бол “Хайр гэдэг нь ямар нэг тунгаамал зүйл биш. Хүмүүс хэн нэгнийг хайрласан л бол гүйцээ, өмнө аз жаргалаар дүүрэн амьдрал байна гэж бодогноодог. Гэтэл хайр нь үнэн хэрэгтэй хөдөлгөөнгүй хувирч өөрчлөгддөггүй зүйл биш харин нэг бол урган цэцэглэж эсвэл гундан үхэж байдаг урагамалтай адил. Биднээс л бүх зүйл шалтгаална. Харьцаа нь ургамалд амин чухал ус л гэсэн үг. Залуу хүн харцаа буруулан хайрладаг хүмүүстээ хэрхэн ханддагаа хэлэхээс айж байсан мөчүүдээ эргэн саналаа. – Би таны ярьж байгааг ойлгож байна аа. Гэхдээ урьд нь нэг их сайн чаддаггүй байсан юм бол яаж харьцаж сурах вэ? Би өөрөө ч тааруухан л байсан Харин энэ хүчийг эзэмшсэнээр миний харьцаа сайжирч амьдрал минь бүрэн өөрчлөгдсөн юм. Хичээл хэн ч чадна гэж танд би амлая. Зөвхөн айдсаа л давах хэрэгтэй. Хэлсэн үгээ тэнэг сонсогдох хариу авахгүй түлхэгдэж орихоос зарим хүмүүс айдаг л даа. Надад нэг сайн зөвлөгөө өгсөн юм. “Хэрвээ чи

удахгүй үхэх болоод хүссэн хүн рүүгээ утасдах боломжтой байсан бол хэр рүү утасдаж юу хэлэх байсан бэ? Яг одоо үүнийг хийж яагаад болохгүй гэж?" гэдэг асуултыг өөртөө тавих хэрэгтэй.

Хэн нэгэнтэй уулзахдаа энэ нь сүүлчийн удаа ч байж магадгүй гэдгийг үргэлж санах хэрэгтэй. Ийм учраас хэлэх гэж хүссэн зүйлээ боломжтой дээр нь хэлж байх хэрэгтэй. Хүнийг нас барахаас нь өмнө түүнд хэрхэн ханддагаа, чиний хувьд хэр чухал хүн болохыг нь хэлж байгаагүйдээ харамсах нь амьдралд тохиолддог хамгийн том харууслын нэг байдаг шүү дээ.

Мөн харилцаандаа хуримтлагдаж буй бэрхшээлийг цаг тухайд нь арилгахын тулд бас л харьцах хэрэгтэй. Үнэн хэрэгтээ иймэрхүү бэрхшээлийн шалтгаан нь хүмүүс бие биедээ сэтгэлээ уудалж чадаагүйгээс болдог. Ингээд хорсол гомдол хуримтлагдсаар хэн нэг нь тэсэж чадахгүйд хүрдэг. Хэрвээ бид харьцаж сурвал бэрхшээлийг шийдэгдэх боломжтой байхад нь, бага дээр нь учрыг нь олж чадах болно. Энэ нь хайрладаг хүмүүстээ санаа бодлоо, сэтгэлээ илэрхийлж бусдын илэрхийлж байгааг ч сонсож сурна гэсэн үг. Хүмүүс бусдын үгийг сонсдог боловч чухам юун тухай ярьж байгааг нь олигтой анхаардаггүй.

Мэдээж бид сэтгэлээ илэрхийлж чадахгүй юм бол харьцаа тогтоож чадахгүй шүү дээ хэмээн эрхэм Палмер тайлбарлав. Өөрөөр хэлбэл бүсгүй хүнтэй болзохгүй бол уулзахад хэцүү шүү дээ, тийм үү?

Залуу толгой дохиод сэтгэлээ илэрхийлэхээс айсаар хичнээн боломжоо алдсанаа харамсан бодов.

Залууг хэсэг хугацаанд өөр тийш харан бодлогоширсны эцэст, - Та яав аа, зүгээр үү? Хэмээн эрхэм Палмер асуулаа. – Зүгээр, бүх юм зүгээр. Юм бодоод л ... гэж залууг сулхан дуугарахад, Бид харьцаж, санаа бодлоо бусадтай нээлттэй, илэн далангүй хуваалцаж сурахтай хамт амьдрал ч өөрчлөгддөгийг чи ойлгож байна уу? Энэ бол ойд төөрсөн хүний тухай явдалтай адил л даа. – Юу болсон юм бэ? хэмээн залуу асуув. Нэг хүн ойд төөрөөд энэ нь л зөв байх гэж найдан хэд хэдэн жим дагаж үзсэн боловч эхэлсэн газартаа л буцаж ирчихээд байжээ. Явж үзээгүй бас хэдэн жим үлдсэн боловч өлсөж ядарсан тэр хүн дороо суугаад алийг нь сонгохоо бодож эхэлж л дээ. Тэр бодолд автан сууж байтлаа гэнэт нэг аяны хүн дөхөн ирж явааг харлаа. “ Та надад туслаач! Би төөрчихлөө” гэж аяны хүн рүү хашгирсанд нь "Би ч бас төөрчихөөд байна" гэв. Тэгээд тэд тус бүртээ тохиолдсон явдлаа ярилцсаны дараа хоёул нийлээд нэлээд олон замаар явж үзсэн нь тодорхой болжээ. Тэд нэгнийхээ явж үзсэн буруу замаар нөгөөгөө явахаас сэрэмжлүүлж чадаад удалгүй зөв замаа ч олж өлсөж ядарснаа умартан инээлдэн явж одоцгоосон гэдэг.

Амьдрал бол ойтой л адилхан юм. Заримдаа бид төөрөлдөж яахаа ч мэдэхээ больдог. Хэрвээ хоорондоо санаа бодол, туршлагаа хуваалцвал аялал тийм ч хүнд хэцүү биш болж хамгийн сайн, товчхон жим, замыг олох нь ч байдаг шүү дээ.

Орой нь залуу өдрийн хийсэн тэмдэглэлээ уншив:

*Жинхэнэ Хайрын долоо дахь нууц нь харьцахын хич болно.*

*Бид нээлттэй, илэн далангүй харьцаж сурвал амьдрал маань өөрчлөгдөнө.*

*Хэн нэгнийг хайрлана гэдэг нь түүнтэй сайнаар харьцана гэсэн үг юм.*

*Та хүмүүсийг хайрлаж, үнэлж байгаагаа тэдэнд мэдэгд.*

*"Би чамд хайртай" гэсэн гурван шидэт үгийг хэлэхээс хэзээ ч бүү ай.*

*Хэн нэгнийг магтах боломжийг хэзээ ч бүү алд.*

*Хайрладаг хүндээ хайрын үгээ заавал хэлж бай. Магадгүй та түүнийг сүүлчийн удаа харж байж ч болно.*

*"Хэрвээ чи удахгүй үхэх болоод хүссэн хүн рүүгээ утасдах боломжтой байсан бол хэн рүү утасдаж юу хэлэх байсан бэ? Яг одоо үүнийг хийж яагаад болохгүй гэж?"*

### *Найм дахь нууц* **ҮНЭНЧ БАЙХЫН ХҮЧ**

Маргааш өдөр нь залуу жагсаалтын наймдахь хүнтэй уулзахаар болзсон байлаа. Стэнли Конран бол хотын гэмт хэрэг, ажилгүйдлийн үзүүлэлтээрээ нэлээд дээгүүр ордог хуучин хорооллын томоохон сургуулийн захирал байв. Энэ дүүргийн байрнууд нь хуучирч муудсан, дэлгүүрийнх нь цонхнууд зарлалын самбараар дүүрсэн, зам талбай нь хог новшинд дарагдсан ажээ. Энэ бол манай залуугийн ажиллаж амьдрахыг явч хүсэхээргүй газар байв. Харин сургуульд ойртон очиж хашааны үүдээр ортол өөр ертөнцөд ирсэн юм шиг санагдлаа. Нямбайлан хяргасан ногоон зүлэг, сайхан цэцгийн мандлуудын хоорондуур цэвэрхэн зөргүүд зурайж байх нь эргэн тойрны навсгар байдлаас тэс өөр харагдана.

Залууг захирлын өрөөнд ороход хэт өргөн хүрээтэй шилнээсээ болоод нүд нь нүүрэндээ жижигдсэн юм шиг харагдах өндөр, цэх нуруутай хүн суудлаасаа босон ирж мэндэлсэн нь эрхэм Конран байлаа.

-Та замаа амархан олов уу^ гэж түүнийг асуухад,

- Зовлонгүй олсоон хэмээн залуу хариулав.

- Та суугаач гэж эрхэм Конран уриад, - Та тэгээд ази өвгөнтэй хэзээ уулзав даа? хэмээн асуув.

- Хэдэн долоо хоногийн өмнө. Тэр ер нь хэн юм бэ?

- Би ч түүний хэн болох, хаанаас гарч ирснийг нь мэдэхгүй. Харин түүнтэй уулзаагүй бол өнөөдөр энд сууж байхгүй байснаа л сайн мэдэж байна.

- Яагаад? гэж ямар нэг шинэ зүйлийг мэдэж авахаар сонирхсон залуу асуув.

- Би өвгөнтэй хориод жилийн тэртээ уулзсан юм хэмээн эрхэм Конран тайлбарлаж эхлэв. Шинэ жилийн баярын өмнөх орой би байгууллагынхаа үдэшлэг дээр ганцаараа суугаад шил дарс дуусгаж байх үед хажууд минь тэр гэнэт гарч ирсэн юм. Би түүнд хундага дарс санал болготол тэр эелдгээр татгалзлаа. Бидний дунд яриа өрнөж нэг л мэдэхэд би түүнд байдгаа дэлгэж суух нь тэр. Амьдрал минь бүр мухардчихаад байв. Гуч дөнгөж гарч байсан боловч нэг ажлаас нөгөө рүү, нэг харьцаанаас нөгөө рүү гулссаар явлаа. Тэгэхэд л өвгөн Жинхэнэ Хайрын арван нууцын тухай хэлж өгсөн юм. Тэр үедээ надад энэ бүхэн

зүгээр л тоглоом шиг санагдаж байсан бөгөөд маргааш өглөө нь би тэр яриаг бүдэг бадаг л санаж байлаа. Надад бүр тэр өвгөн зүүдлэгдсэн ч юм шиг санагдаад урьд орой нь өмсөж байсан хувцасныхаа халаасыг ухтал арван хүний нэрс, утасны жагсаалт бүхий хуудас цаас гарч ирсэн юм.

Залууд энэ бүхэн танил түүх болсон тул инээмсэглэв. – Хэрэгт дурлах сэтгэл минь давамгайлсныг хэлээд яах вэ. Нууцлаг ази өвгөний тухай илүү ихийг мэдэж авахыг хүсч жагсаалтад байсан хүмүүстэй уулзаад тэднээс л Жинхэнэ Хайрын Нууцуудын тухай олж мэдлээ. Өнгөрснөө эргэн харахад тэдгээр нь миний амьдралд хэрхэн нөлөөлсөн нь ойлгогдож л байна. Тэд миний амьдралд хандах хандлагыг төдийгүй амьдралыг минь эрс өөрчилсөн юм. Би өөрийгөө болон хүмүүсийг огт өөр нүдээр харах болж, хорвоо бохирдуу саарал байснаа өнгөлөг тод болж хувирсан юм.

Залуу хүн тэмдэглэл хийж эхлээд эрхэм Конран цааш залган ярьсан нь: - Гэхдээ надад хамгийн их тус болсон нь үнэнч байхын хүч байлаа. Хүмүүс хайрыг нэг тийм уян зөөлөн, романтик зүйл гэж ихэнхдээ төсөөлдөг. Хайр бол үүнээс хавьгүй илүү их зүйл юм шүү. Хайр гэдэг бол үнэнч байх явдал юм. – Та арай тодорхой тайлбарлаж өгөхгүй юу? гэж залуу гуйв. – Энэ ч үнэндээ тун хялбар л даа. Хэрвээ та жинхэнэ хайрыг хүсч байвал, хэрвээ та хайрлаж, хайрлуулахыг, насан туршийн хайраар бялхсан харьцааг хүсч байвал, бусдад мөн хайраар хандах зарчмыг сүслэн баримтлах ёстой. Миний харьцаанууд удаан үргэлжилдэггүй байсны нэг шалтгаан нь би үүрэг хариуцлагаас айдагт байлаа. – Яагаад? гэж залуу хүнийг асуухад: - Би танд ганц л үгээр хариулъя. Айдас!

Энэ үгийг залуу сүүлчийн хэдэн долоо хоногийн турш хэд хэд дахин сонссон байлаа. Өвгөний түүнд: “ Айдас бол хамгийн том саад” гэж хэлж байсныг саналаа. Тэгээд ч хайрын нууцуудын олонхи нь татгалзсан хариу авах, доог тохуу болох, алдах, хагацахаас болгоомжлох зэрэг айдсуудыг даван туулахтай холбоотой байлаа.

Үүний эх сурвалж нь миний хүүхэд насанд байх шиг санагддаг хэмээн эрхэм Конран тайлбарлав. - Миний эцэг эх намайг арван настай байхад салцааж би хагацлын зовлон шаналгааг харж, мэдэрч байлаа. Би бат бэх гэр бүл, амар амгалан гэр орон гэж юу байдгийг мэдэлгүй өнгөрсөн юм. Миний бодоход энэ нь надад тохиолдсон бэрхшээлд багагүй үүрэгтэй байж би өөрийгөө ажил, бусадтай тогтоосон харьцаа холбоо, ер нь юунд ч бүрэн зориулж чадахгүй байлаа.

Өөрийгөө харьцаанд бүрэн зориулахгүйгээр урт удаан хугацааны хайрын холбоо тогтоох боломжгүй гэдгийг би ойлгодоггүй байлаа. Хэрвээ та хэн нэгнийг үнэнээсээ хайрладаг бол түүнд болон түүнтэй харьцах харьцаандаа үнэнч байна. Тэр хүндээ туслахад үргэлж бэлэн байхын тулд та боломжтой бүхнийг хийж, тэр л хүнээ бүхнээс дээгүүрт тавих болно. Хэрвээ та амьдралаас ямар нэг зүйлийг, ялангуяа хайрыг хүсч байвал айж болгоомжлохоо орхихыг хичээж, өөртөө үнэтэй тэр зүйлд бүхнээ зориулахад бэлэн байх ёстой гэдэгт би бүрэн итгэсэн юм.

Тууштай биш байх нь түгээмэл тохиолддог бэрхшээл байдаг. Мэдээж та өнгөрүүлсэн амьдралдаа татгалзах, доог тохуу болох, шаналахын зовлонг амссан бол энэ туршлагаа давтахгүйг хичээнэ шүү дээ. Ийм л учраас амьдралдаа зовлонг амссан хүмүүс хэн нэгэнтэй дахин ойр дотно харьцаанд орохгүй байхаар далд ухамсраараа шийдсэн байдаг. Тэд дахин хагацах, алдахын шаналгааг амсах, аз туршихад бэлэн биш байдаг. Тэдний зовлон шаналгаанаас айх сэтгэл хайрыг хүсэхээс нь хүчтэй тул өөрсдийн хайр энэрэлгүй саарал ертөнцөд алдахын зовлон, хайрын баяслын алийг ч амсахгүйгээр амьдарч байдаг. Эцэст нь тэд мэдрэмжээ мохоож, сэтгэлээ даран, хайрыг амсах боломжтойгоо мэдэж байсан ч аз турших, алдахын шаналангаас айгаад чимээгүй цөхрөл дунд амьдардаг.

- Гэхдээ зарим талаар тэдний зөв шүү дээ гэж залууг хэлэхэд,

- Үнэн хэрэгтэй тийм биш ээ. Тэд дараа нь алдахаас айгаад шинэ жилээр бэлэг авахгүй гэж байгаа хүүхэдтэй л адил.

Хүмүүсийн харилцааны гол бэрхшээл нь тэдний тууштай биш явдал байдаг гэж би хувьдаа боддог. – Яагаад тэр билээ?

Ямар ч харьцаанд хөөрөл ба уналт, сайн муу, цаг үе тохиолддог биз дээ? Залуу зөвшөөрөн толгой дохив. – Ийм үеүдийг бид даван туулснаас харьцааны амьдрах чадвар шалтгаална. Жишээ нь, хоёр хүн маргалдах бүртээ хэн нэг нь харьцаагаа таслахаар сүрдүүлээд байвал эрт орой хэзээ нэгэн цагт энэ харьцаа нь төгсөж л таарна. Учир нь тэд үүнийгээ үнэлж, хайрлахгүй байна. Энэ хүмүүс хайрыг өөрсдөдөө байгаа хамгийн үнэ цэнэтэй зүйлээ гэж үзэхгүй, түүндээ үнэнчээр хандахгүй байна шүү дээ.

Харьцаа амжилттай үргэлжлэхийн тулд тэр нь хоёр хүний хувьд бусад бүх зүйлсээс, албан тушаал, мөнгө, машин, хувцаснаас илүү чухал байх ёстой. Товчоор хэлбэл салж сарнихыг нэг хувилбар байдлаар ч авч үзэх ёсгүй. Хэрүүл маргаан хэдий халуун байсан ч, хэн нэг нь салахаар далайлгаж болохгүй. Хэр удаан хугацааны дараа ч бай салж сарнихыг асуудлаа шийдэх боломжуудын нэг гэж үзмэгц өмнө тань таагүй явдлууд гарч ирнэ. Хэрвээ та ажил төрөл, хувийн харилцаа, хөл бөмбөгийн баг ч юм уу ямар нэг зүйлд үнэнч л бол, хүнд хэцүү үед ч түүнээсээ салах хувилбар байх ёсгүй.

Хүн бүр л хайрыг, жинхэнэ хайрын холбоог хүсдэг боловч нөгөө хүндээ хайраар хандахдаа, мөн тэр цорын ганц онцгой хайрын харьцаагаа олж авахдаа хэр тууштай вэ гэдэгт л асуудал байгаа юм. – Энэ тань юу гэсэн үг вэ? гэж залууг дэвтрээсээ өндийн асуухад, - За тэгвэл ингэж хэлье л дээ. Та амьдралдаа хайрыг бий болгохын төлөө азгүйтэхээс эмээсэн айдсаа дарахад бэлэн үү, та үүндээ тууштай байж чадах уу? Учир нь Жинхэнэ хайрыг хүсч байвал та ингэж л олж авна. Тодорхой нэг харьцааг танд тохирох эсэх тухай бодож шийдвэр гаргахдаа “Би энэ хүнд болон түүнтэй харьцах харьцаандаа үнэнч байж чадах уу?” гэж өөрөөсөө асуух хэрэгтэй юм.

Та харж байгаа биз дээ. Үнэнч байх гэдэг нь амьдралд тун чухал зүйл. Хүүхдэдээ хайртай эх хүн: “Өнөөдөр би чамайг хайрлана, харин маргааш яахыгаа мэдэхгүй байна” гэж хэлдэггүй шүү дээ. Тэр хүүхдээ сайн ч бай, муу ч бай үргэлж л хайрлаж байдаг. Бид харьцаандаа ийм үнэнч байж чадахгүй болоод ирэх үед л бэрхшээлүүд гарч ирдэг юм.

Нэг ийм жишээ дурдахыг зөвшөөрнө үү: Надад тус бүр эхнэр, хоёр хүүхэдтэй хоёр танил байлаа. Нэг нь бүх цагаа ажил дээрээ, эсвэл гольфын талбайд өнгөрүүлнэ. Нөгөө нь эхнэр хүүхдүүдтэйгээ аль болох удаан хамт байх боломжтой ажил эрж олсон юм. Хэн нь гэр бүлдээ жинхэнэ хайрын харьцаа тогтоож чадсаныг таахад төдий л их оюуны чадавхи шаардагдахгүй биз.

Энэ чинь өөрийнхөө болон хайрладаг дотно хүмүүсийнхээ амьдралд хайрыг, бат бөх байдлыг бий болгохыг хүсвэл түүндээ өөрийгөө зориулах чадвартай байх ёстой гэсэн үг үү?

Би өөрөө ч үүнээс дээрээр хэлж чадахгүй байсан юм, гээд эрхэм Конран инээмсэглэж: - Хайр, хайрын харьцаа нь бүхнээс чухал байх ёстой гэдэгт л бүх зүйл чиглээд байна л даа. Үнэнч байдал л хайрыг сайн харьцаанаас ялгаж өгдөг юм. Би хэзээ ч билээ нэгэн сенатч дэлхийн хоёрдугаар дайны үед өөрт тохиолдсон явдлыг телевизийн нэвтрүүлгээр ярьж байхыг үзсэн юм. Тэр нуруундаа гүнзгий, хүнд шарх олжээ. Түүнийг ярьж байхад нүдэнд нь нулимс хурж байлаа. "Аав маань надтай уулзахын тулд гурван өдөр галт тэргээр явж ирсэн юм. Тэр өндөр настай, хөл муутай хүн байсан ч надтай уулзахын тулд гурван өдөр галт тэргэнд босоогоороо явж ирсэн байлаа". Ингэж ярихдаа түүний хоолой чичирч байлаа. "Аавын минь хөлийн тавхай хөөж хавдаад битүү цэврүү болж, маш их өвдөж байх шиг байсан. Гэсэн ч тэр хүрээд л ирсэн юм".

Үнэнч байх гэж үүнийг л хэлдэг байх. Хүүхдүүдийнхээ төлөө чадах бүхнээ хийхийн тулд өдөр тутам өөрсдийгөө золиосолж байдаг сая сая эцэг эхчүүд ч мөн л адил. Тэдний хувьд хүүхдүүдийнх нь хүсэл, хэрэгцээ өөрсдийнхөөс нь, бусад бүх зүйлээс дээгүүр тавигддаг. Үнэнч чанар нь жинхэнэ хайрын шалгуур юм. Хэрвээ та хүнд үнэнч биш бол түүнийг үнэнээсээ хайрлахгүй байна гэдэгт л энгийн үнэн байгаа юм.

- Энэ ч сонин дүрэм байга даа. Үүнд хамаарахгүй тохиолдол гэж байх уу?

- Хамаарахгүй тохиолдлыг төсөөлж чадахгүй нь. Энд би яагаад багш болсон тухайгаа ярих хэрэгтэй болж байх шиг байна. Би хэний ч, юуны ч өмнө хариуцлага хүлээлгүйгээр амьдралын урсгалаар хөвж явснаа хэлж байсан. Өвгөнтэй уулзаж жинхэнэ хайрын нууцуудыг таньсны дараагаар олж авсан мэдлэгээ хэн нэгэнтэй хуваалцаж, амьдралдаа ямар нэг зүйл бүтээхээр шийдсэн юм. Анх энэ ажлыг гардаж авахад зарим нэг эргэлзээ төрж л байлаа. Хорин жилийн өмнөх тэр үед бидэнд маш их бэрхшээл тулгарч байсан. Зарим хүүхдүүд мансуурах бодис наймаалж, зарим нь хэрэглэж, өдөр бүр л сургууль дээр болон сургуулийн гадна бүлгүүдийн хооронд зодоон болж, хүүхдүүдийн ихэнх нь дөнгөж уншиж сураад л сургууль төгсөж байлаа. Гэхдээ ийм л учраас би энд ирэхийг хүссэн.

- Та яагаад ийм сургуульд багшлахыг хүссэн юм бэ?

- Яагаад гэвэл би хүчээ үзэхийг хүссэн юм. Энэ хүүхдүүдийн амьдралыг өөрчлөхийг би маш их хүсч байлаа. Би Балтиморын хамгийн аймшигтай дүүргэгт явуулсан нэгэн судалгааны төслийн түүхийг урьд нь уншсан юм. Хотын их сургуулийн социологийн профессор оюутнуудаа энэ дүүргийн сургуулиуд руу илгээж хүүхэд бүрийн ирээдүйд үнэлгээ бичихийг хүсчээ. Бүх тайлангууд "найдваргүй" гэсэн тодорхойлолттойгоор ирж байв. Хорин таван жилийн дараа профессор дээрх хүүхдүүдийн тухай олж мэдэхийг даалгав. Хүүхдүүдийн хорин тав нь өөр тийш явсан тул юу болсныг мэдэх боломжгүй, үлдсэн зуун наян хүүхдүүдээс зуун далан зургаа нь дээд зэргийн амжилтанд хүрч хуульч, эмч, олны хүндэтгэл хүлээсэн мэргэжилтнүүд болсон байлаа. Профессор ихэд гайхаж судалгаагаа улам гүнзгийрүүлэхээр шийджээ. Тэдэнтэй нэг бүрчлэн ярилцаж "Амжилтанд чинь юу тус болов оо?" гэж асууж байлаа. Хариулт нэг л янз "Багш маань л!" гэж байв. Гайхалтай нь тэр багш эмэгтэй амьд сэрүүн, ерэн насгай боловч саруул ухаантайгаа байлаа. Профессор түүнтэй уулзаж, ядуусын дүүргийн 180 хүүхдээс 176-г нь амьдралын хүнд нөхцөл байдлаас ийм амжилтанд хүргэхийн тулд юу хийснийг нь асуухад:

Үнэндээ энэ чинь энгийн л юм л даа гээд настай хатагтай инээд алдан, - Би тэдэнд хайртай байсан юм! гэжээ. Энэ түүхийг уншаад сэтгэл минь хөдөлж тэр багш эмэгтэйн жишээг дагах урам зориг орлоо. Үнэнч тууштай байхын хүчээр бүхнийг давж болохыг мэдэж байсан тул үргэлжлүүлэн суралцаж багш болоод ядуусын хорооллын сургуульд ажиллахаар очлоо. Эхлээд тийм ч амаргүй байж, олон удаа няцахад бэлэн байсан боловч хэн нэгэнд үнэнч л бол ухрах хувилбар байж болохгүйг үргэлж санаж байлаа. Одоо бол та манай сургуулиар бахархаж болохоор болсныг харж байгаа биз дээ. Энэ хүүхдүүд бүгд сайн, хичээл зүтгэлгүй учраас биш, харин бид тэднийг хайрлаж, анхаарч, авьяас чадвараа нээх, ашиглахад нь туслахад үнэнчээр бэлэн байгаа учраас л тэдэнд амьдралдаа амжилт олох бага ч гэсэн боломж байгаа шүү дээ. Уулзалтын орой нь залуу тэмдэглэлээ уншив.

***Жинхэнэ Хайрын найм дахь нууц нь үнэнч байхын хүч болно.***

***Хайр жинхэнэ байхын тулд түүнд үнэнч байж, энэ нь бодол санаа, үйл ажилд нь хэрэгжиж байх хэрэгтэй.***

***Үнэнч чанар бол хайрын жинхэнэ шалгуур юм.***

***Жинхэнэ хайрын харьцаатай байхын тулд уг харьцаандаа үнэнч байх хэрэгтэй.***

***Та хэн нэгэнд, ямар нэг зүйлд үнэнч л юм бол түүнээ орхих хувилбар хэзээ ч байх ёсгүй.***

***Үнэнч чанар бат бөх харьцааг хэврэг харьцаанаас ялгаж өгдөг.***

### ***Ес дэх нууц ХҮСЛИЙН ХҮЧ***

Дараа өдөр нь залуу хүн жагсаалтын ес дэх хүний өрөөнд сууж байв. Түүний нэр нь Питер Сергент. Эрхэм Сергент зар сурталчилгааны томоохон байгууллагын дарга бөгөөд ажлын өрөө нь хотын зүүн өмнөд хэсэг тэр чигээрээ харагдах барилгын дээд давхарт байрлажээ.

Жинхэнэ Хайрын Нууцуудын тухай би арваад жилийн өмнө анх сонссон юм. Гэхдээ өчигдөр л юм шиг санагдаж байна. Би орой найман цагийн үед ажил дээрээ сууж байлаа. Би ширээн дээрхээ эмхлэнгээ эхнэртээ сална гэдгээ яаж хэлэхээ бодож байв. Сүүлийн хэдэн долоо хоног л энэ тухай бодлоо. Хэзээ ч юм бэ бид бие биедээ ухаангүй дурласан байж билээ. Хэзээ, хаана эхэлснийг бүү мэд, энэ бүхэн нэгэнт нурж эхлээд байв. Бид бие биеэ хайрлахаа больсон тодорхой мөч, цаг, өдөр байсан гэж үү? Би л тодорхой юм юу ч санахгүй байв. Бид байгаа бүхнээ нэгэнт алдсан, үүний эсрэг ямар нэг юм хийх гэж оролдохоо ч больсон гэдгийг л би мэдэж байлаа. Манай гэр бүлд хайр сэтгэл гэж байсангүй, бид хиймэл дүр л эсгэж байв. Амралтын өдрийг ч хамтдаа өнгөрүүлэх маань ховор болсонсон. Энэ утгагүй явдлыг дуусгах цаг болсон гэж би тэр орой шийдлээ. Салах л зам үлджээ.





Гэнэт тасалгааны хаалга онгойн ази төрхийн цэвэрлэгч өвгөн Бетховены тавдугаар симфонийг исгэрсээр орж ирэв. Залуу хүн инээмсэглэнэ.

- Намайг яагаад ийм аз жаргалтай байгааг нь асуутал,- Дурласан хүн яаж аз жаргалгүй байх билээ" гэв.

- "Дурласан гэнэ ээ? Таны насан дээр үү?"

- "Яагаад болохгүй гэж? Хайрын хүчээр л би өөрийгөө амьд, залуу байгаагаар мэдэрдэг юм даа

- "Энэ ч тун сайхан байх даа" гэхэд минь тэр инээмсэглээд,

- "Тийм шүү. Гэхдээ би тань шиг хүн дурлах гэж юу болохыг мэдэж байгаа гэдэгт итгэлтэй байна".

- "Үнэнийг хэлэхэд ч тэр зүйл өнгөрөөд удаж байна аа".

- "Та ч яг л миний нэг танил шиг ярих юм аа. Гэр бүлийн харьцаа нь таагүй болсон найз минь эхнэрээсээ салах гэж байгаа юм л даа".

- Хоолойд минь бөөн юм тээглэж амьсгал давчдахыг би мэдрэв. Харин өвгөн үргэлжлүүлэн: "Тэд урьд нь бие биедээ тун хайртай байснаа жил ирэх тусам холдоцгоосоор байсан юм. Яагаад гэдгийг нь та мэдэж байна уу?" гээд толгойгоо сэгсрэхэд минь, - "Яагаад гэвэл тэд Жинхэнэ Хайрын Нууцуудыг мартсан юм даа" гэлээ.

- Тэгэхэд л би анх удаа Жинхэнэ Хайрын Нууцуудын тухай сонссон юм. Тэр надад тэдгээр нууц бол хайрыг, хайраар бялхсан харьцааг амьдралдаа бүтээхэд туслах мөнхийн арван зарчим юм.

Би энэ бүхэнд тэр үедээ нэг ч их нтгэхгүй л байлаа. Энэ нууцууд нь ямар ч байлаа гэсэн эхнэр бид хоёрын харьцааг өөрчилж чадахгүй гэдэгт итгэлтэй байв. Бидний гэр бүл аврагдахаасаа өнгөрсөн гэж бодож байсан ч нэг талаас эелдэг занг барин, нөгөө талаас сонинч зандаа хөтлөгдөн өвгөнийг сонссоор л суулаа. Тэгээд түүний ярианаас олон зүйл зүйтэй мэт санагдсаныг хүлээн зөвшөөрөхөөс өөр аргагүй. Өвгөн надад арван хүний нэрс, утасны жагсаалт бүхий хуудас цаас улдээгээд, хэрвээ Жинхэнэ Хайрын Нууцуудын талаар илүү их зүйл мэдэж авахыг хүсч байвал эдгээр хүмүүстэй уулзаарай гэж хэлээд гарч одлоо.

Би хуудсыг халаасандаа хийж юмаа цуглуулж аваад гарахаар завдтал хаалга онгойн өөдөөс минь цэвэрлэгч эмэгтэй орж ирлээ. Би түүнд өрөөг нөгөө цэвэрлэгч ирээд цэвэрлэхсэн гэтэл тэр өөрөөс нь өөр хэн ч байхгүй шүү дээ гэж хариулсанд нуруугаар минь хүйт оргих шиг болов.

Би тэр даруй ахуйн үйлчилгээний пүүс рүү утасдсанд тэднийд тийм хүн байхгүй гэж нотолцгоов. Энэ ч тэр чигтээ л оньсого байлаа. Миний амьдралд иймэрхүү догдлуулсан зүйл тохиолдолгүй уджээ. Би бүр гайхаж орхиод хэн нэгэн хүнд яримаар санагдлаа. Тэгээд сүүлийн үед ховорхон утасдах болсон эхнэр рүүгээ эалгалаа. Тэр эхлээд ямар нэг таагүй зүйл сонсохоор бэлдсэн боловч юу болсныг ярьсны минь дараа мөн л над шиг сонинчирхан гайхав. Би гэртээ харьж сүүлийн хэдэн сарын туршид анх удаа оройн хоолны цагийг ширээнийхээ ард ярилцаж өнгөрүүлээ. Бид цуг ямар нэг адал явдалд орооцолдсон мэт болж, тэр өвгөний хэн болохыг, жинхэнэ хайрын нууцууд гэж юу болохыг мэдэхийг хүсч байлаа. Дараагийн хэдэн долоо хоногийн турш эхнэр бид хоёр жагсаалтад байсан хүмүүстэй уулзаж, дараа нь тэр нууцууд бидний амьдралд хэрхэн нөлөөлж байгааг гайхахад ч барахгүй байв. Ийм энгийн зүйлүүд амьдралд хичнээн чухал байдагт би урьд өмнө нь хэзээ ч итгэхгүй байлаа. Янз бүрийн л зүйл тохиолдсоны дотор бидний харьцаа сайжраад зогсоогүй манай гэр бүлд урьдын хайр дурлал эргэн ирж, найз нөхөд, төрөл төрөгсөд, ажлынхантайгаа харьцах харьцаа маань ч эрс өөрчлөгдсөн шүү. Нэг удаа би сэрээд юу болсныг гэнэт ухаарав: Би эхнэртээ дахин дурласан төдийгүй амьдралд хайртай болсон байлаа.

- Тэдгээр нууцууд нь танд тийм хүчтэйгээр нөлөөлсөн гэж үү? хэмээн залууг асуухад,

- Тийм ээ. Нууц бүр миний амьдралд шинэ хэмжээсийг бий болгож үүнээс хамгийн ихээр нөлөөлсөн нь... дур хуслийн хүч байсан юм.

- Хүсэл ээ? гэж залуу дэвтрээсээ нүд салган дуу алдаад, - Би хайр, бэлгийн харьцаа хоёрыг ангид зүйл гэж ойлгож эхлээд байсан юм гэлээ.

- Зөвшөөрч байна аа. Гэхдээ дур хүсэл нь бэлгийн харьцаагаар хязгаарлагддаггүй юм. Дур хүсэл гэдэг бол гүн сонирхол урам зориг юм. Та ямар нэг зүйлд, хэн нэгэнд үнэхээр дур хүсэлтэй бол түүнийхээ төлөө үнэн сэтгэлээсээ санаа тавьж, түүнийгээ сайн сайхан байлгах сонирхолтой байх болно. Хэн нэгний тухайд сонирхол, урам зоригоо алдвал түүнийг хайрлахад хэцүү байх болно,

- Тийм ээ. Үнэхээр хэцүү гэж залуу хэлэв.

- Жинхэнэ хайрын харьцаанд дур хүсэл зайлшгүй хэрэгтэй. Ихэнх харьцаа тун сайхан эхэлдгийн учир нь энэ л дээ. Эхлээд хоёр хүн бие биеэ хүсэн хайрлаж, бие биедээ баяр баясгалан, сэтгэлийн догдлол, урам зоригтойгоор ханддаг. Бэлгийн дур хүсэл нь дангаараа удаан оршин тогтдоггүйд л бэрхшээл байгаа юм. Тодорхой хугацааны дараа уйтгартай, сонирхолгүй болчихдог.

Дур хүсэл гэдэг нь хайрыг бадрааж, тэтгэж байдаг шидэт цог юм.

Хэрвээ энэ цогоо алдчихвал харьцаа аажмаар бөхдөг. Шууд биш ч тодорхой цаг хугацааны дараа энэ нь заавал тохиолдоно. Хайраас харьцаа холбоо эхлээд бүх зүйл гайхалтай болж байтал нэг л өглөө сэрэхэд дур хүсэл ч байхгүй болж хайрлахаа ч больсон байдаг. Чухам энэ л эхнэр бид хоёрт тохиолдсон юм. Бүх л дур хүсэл, ид шид романтик байдал нэг л мэдэхэд алга болчихсон.

- Нэгэнт алга болчихсон зүйлийг буцааж авчрахын тулд юу хийх хэрэгтэй вэ? хэмээн залуу хүн асуув.

- Ахин бүтээх! гэж эрхэм Сергент хэлэв.

- Дур хүслийг бүтээж яаж болох билээ гэж залууг гайхан, - Би түүнийг биед явагддаг химийн урвалархуу л юм гэж төсөөлж байсан юм. Тодорхой нөхцөл бүрдэхэд явагддаг, эсвэл үгүй.

- Дур хүсэл гэдэг бол тодорхой нэг зүйлд чиглэсэн хорьшгүй баяр баясгалан, урам зориг юм шүү дээ. Хүний биед явагдах химийн урвалууд ба бэлгийн дур хүсэл түүнийг өдөөж болох боловч зөвхөн бие махбодын дур хүсэл нь удаан оршиж чадахгүй бөгөөд насан туршийн хайрын үндэс болж бүр ч чадахгүй. Хавьгүй хүчтэй дур хүсэл биед явагдах химийн урвалаас биш ухаан бодлоос, мэдрэхүйгээс гардаг юм. Бид хэн нэгэнд сонирхол, догдлол, урам зоригтойгоор хандахад түүндээ дур

хүсэл төрдөг. Хүмүүсийн хоорондох харьцаанд бол энэ нь нөгөө хүнийхээ сонирхлыг тань татдаг, баярлуулдаг тэр онцлог чанарт анхаарлаа байнга хандуулна гэсэн үг л дээ.

- Энэ бүхэн ч тун зөв сайхан л сонсогдож байна. Гэхдээ заримдаа нөгөө хүнд маань сонирхол татах, тэр тусмаа баярлуулах зүйл юу ч үгүй болж орхидог биз дээ.

- Тэгвэл түүнээс сонирхолыг чинь татаж, баярлуулах шинэ зүйл нээж олох л хэрэгтэй. Ингэхгүй бол харьцаа дур хүсэлгүй болж, нэгэнт ингэсэн хойно хоёр хүний хэн нь ч аз жаргалтай байх нь юу л бол.

- Таны зөв юм шиг байна аа гээд залуу хүн:

- Миний тогтоосон ихэнх харьцаа эхэлж ч амжилгүй дуусчихаад байдаг юм. Учир нь надад нэг л уйтгартай санагдаж би нөгөө хүнээ огт сонирхохоо больчихдог. Эхлээд ч бүх л зүйл шинэ сэргэг, догдлом байснаа бие биеэ сайн мэдэх тусмаа харьцаа уйтгартай, үхширмэл болдог шүү дээ. Үүнээс яаж сэргийлэх вэ? Дур хүслийг унтраахгүй байхын тулд юу хийх хэрэгтэй вэ?

Хүмүүсийн харьцаанд дур хүслийг тэтгэх хэдэн арга байдаг юм. Нэгдүгээрт дур хүслийг мэдэрч байсан тэр үеэ эргэн санаж сэргээх замаар түүнийг тэтгэж болно. Жишээ нь эхнэртэйгээ бал сараа өнгөрүүлсэн зочид буудал, анх уулзсан зоогийн газартаа очих гэх мэт. Мөн харьцаандаа гэнэтийн санамсаргүй байдлыг бий болгож болно. Нөгөө хүндээ гэнэтийн бэлэг барьж инээд инээмсэглэлийг бэлэглэ. Энэ үед гайхалтай зүйл болж нөгөө хүн тань мөн ийм байдлыг танд бий болгохыг хичээх болно. Удалгүй та нарын харьцаа гэнэтийн бэлгээр дүүрнэ. Жишээ нь би эхнэртэйгээ ядаж сард нэг удаа болзоо тавихыг хичээдэг юм. Нэг сар нь би юу хийхээ шийдэж эхнэр минь хаана очих гэж байгаагаа гэнэт мэднэ. Дараагийн сард нь эхнэр маань сонголт хийж надад нэг гайхамшигт оройг бэлэглэнэ. Юу ч тохиолдсон сард нэг удаа заавал сонирхолтой болзоо тогтоож байхаар бие биедээ амласан юм.

Би дур хүслийн хүчний тухай анх сонссон үеэсээ эхлээд эхнэрт минь таалагдаж болох аар саар бэлгийг худалдан авах, түүнтэй хамт оройг хамт өнгөрүүлэх, түүний амьдралыг сонирхдоггүй байсаг гэсэн үг үү? гэж залууг гайхан асуухад, - Мэдээж эхний үед сонирхолгүй яахав. Дараа нь уйтгартай болж хувирсан. Өдөр болгон өмнөхтэйгөө адил болж энэ нэг хэвийн байдлаар өнгөрүүлсэн он жилүүд бидний дур хүслийг унтраасан юм. Би ажилдаа бүхнээ зориулж эхнэрээанзаарахаа ч больсон. Түүний өдрийг яаж өнгөрүүлсэн, юу хийсэн, хаана очсоныг нь асуух гэж зовлон болдоггүй байлаа. Харин би түүний амьдралыг сонирхож эхэлмэгц ... тэр ч бас намайг, миний амьдралыг илүүтэй сонирхож эхэллээ. Тэгээд л уулын уруу өнхрөх цасан бөмбөлөг адилаар энэ бүхэн маань өсч байлаа.

Аз жаргалтай байхын тулд хайрлаж байх хүн, хайрлаж байх зүйлс хүн бүрт хэрэгтэй байдаг. Бид ажил төрөл, итгэл үнэмшил, амралтанд үнэхээр дур хүсэлтэй, дуртай байж болох боловч бидний хувьд эрхэм хүмүүсээ үнэнээсээ дурлаж хайрлах нь тун чухал. Хайр болоол аз жаргалын утга учир нь нэг юм. Өдөр бүрийг дур хүсэлтэйгээр амьдрах хэрэгтэй.

Энэ орой залуу хүн эрхэм Серженнтэй ярилцахдаа хийсэн тэмдэглэлээ уншив.

*Жинхэнэ Хайрын ес дэх нууц нь хүслийн хүч болно.*

*Дур хүсэл нь хайрыг бадраан, унтраахгүйгээр тэтгэж байдаг.*

*Насан туршийн хүсэл нь зөвхөн бие махбодын сонирхлоор биш, тууштай үнэнч чанар, урам зориг, үнэн сэтгэлийн сонирхол, сэтгэлийн догдлол, баяр хөөрийн тусламжтайгаар бий болно.*

*Дур хүслийг мэдэрч байсан тэр үеэ эргэн санаж сэргээх замаар түүнийг дахин асааж болно.*

*Гэнэтийн зүйлс, гэнэтийн бэлэг нь дур хүслийг бий болгоно.*

*Хайр болоод аз жаргалын утга учир нь нэг юм.*

*Өдөр бүрийг дур хүсэлтэйгээр амьдрах хэрэгтэй.*

### **Арав дахь нууц ИТГЭЛИЙН ХҮЧ**



Залуу хүн нууцлаг ази өвгөнтэй уулзаж Жинхэнэ Хайрын Нууцуудын тухай сонссоноос хойш сар гаруй хугацаа өнгөрчээ. Амьдралд нь сайн сайхан өөрчлөлт гарна гэдэгт тэр эргэлзэхгүй байлаа. Гэхдээ итгэж найдаж байсан цорын ганц онцгой харьцаагаа олж чадалгүй ганцаараа л байсаар, олох эсэхтээ заримдаа эргэлзсэн хэвээр байв. Хаа нэгтээ, хэн нэгэн түүнийг хүлээж байгаа гэдэгт итгэхийг хүсч байсан боловч үүнд бүрэн үнэмшиж чадахгүй л байлаа.

Жагсаалтын сүүлчийн хүн нь хотоос хойш хориод километрийн зайтай тосгонд жижигхэн байшинд суудаг Дорис Купер байв. Залуу өглөө эрт машинаараа гараад 45 минутын дараа хүрч очив. Хатагтай Купер 87 настай ч гэсэн гэр бүлийн зөвлөхөөр ажилласаар байгаа бөгөөд харваас ажилдаа дуртай, амьдралын эрч хүчээр дүүрэн эмэгтэй байлаа. Түүний олон юм нь нөгөө өвгөнийг санагдуулж байв. Тэр сайхан инээмсэглэл, эрүүл саруул байдлыг илтгэсэн далайн давалгааны өнгөт цоглог нүдтэй аж. Түүний юу нь ч юм бэ нэг л танил санагдана. Залуу түүнийг урьд нь хаа нэгтэй харсан юм шиг санагдаад чухам хаана харснаа олохгүй л суув. Хатагтай Купер залууг гар дэлгэн угтав.

- Хүрэлцэн ирсэнд тань баярлалаа. Та замдаа сайн явж ирэв үү?

- Тун сайн. Цаг хүрэхгүй л явлаа.

- Орооч дээ. Гэртээ байгаа юм шиг л тухал гээд хатагтай Купер залууг гэртээ оруулав.

- Та надад нэг л танил санагдаад байх юм. Урьд нь бид хаа нэгтэй уулзаж байгаагүй биз гэж залууг асуухад,
- Үгүй байх аа. Би заримдаа эмэгтэйчүүдийн сэтгүүлд өгүүлэл бичдэг юм гээд үйлчлүүлэгчдэдээ хувийн зөвлөлгөө өгөх өрөө болгон ашигладаг тасалгаандаа залууг оруулж,
- Та юу уух вэ? Манайд алимны, амтат жүржийн шүүс, янз бүрийн цай байна. Та алийг нь уухаа л хэлнэ үү гэлээ.
- Баярлалаа. Амтат жүржийн шүүс ууя гэж залуу хүн хариулав.

Хатагтай Купер залууг ганцаар үлдээн жимсний шүүсэнд явлаа. Өрөөг тойруулан харгал хоёр ханыг эзэлсэн тавиур дээр байх олон тооны номууд залууг гайхуулав. Тэдгээрийн ихэнх нь сэтгэл судлал, харьцаа, хайрын тухай номууд байв. Өрөөг гүйлс, бүйлсийн дулаан өнгөт цаасаар доторлож том царсан ширээ, буйдан, гурван зөөлөн сандал тавьжээ. Мандах нар, далай тэнгисийг дүрсэлсэн зургууд өлгөж хоймрын ханан дээр залуугийн ямар нэг бичигтэй гоёлын самбар байрлуулсан харагдана. Босч очоод түүнийг унших юм уу гэтэл хатагтай Купер хоёр шилэн аяга, амтат жүржийн шүүстэй гүц бүхий тавиур барьсаар орж ирлээ. Тэр залуугийн дэргэдэх зөөлөн сандалд сууж аягатай ундааг өгөөд,

- Би Жинхэнэ Хайрын Нууцуудыг анх тавиад жилийн тэртээ олж мэдсэн юм. Би нөхөрт гараад хоёр жил болж байсан ч аз жаргалгүй байлаа. Нөхөр маань намайг богино хугацаагаар ч гэсэн орхих нь надад огт таалагдахгүй байв. Тэр найз нөхөдтэйгөө оройг хамт өнгөрүүлэх, бүтэн сайн өдөр гольфын талбайд очихыг хүсэх бүрд нь би гомдож гутардаг байлаа. Үүгээрээ тэр надаас урваж байгаа юм шиг санагддаг байв. Бид энэ тухай үргэлж маргалдан надгүйгээр ямар нэг зүйл хийхийг оролдож байгаагаараа надаас хөндийрөх гэж байна хэмээн түүнийг буруутгаж, харин тэр намайг өөрт нь чөлөөтэй амьсгалах ч боломж олгохгүй байна гэдэг байлаа.

Бид нэг удаа тэнгисийн эргийн буудалд хоёр өдөр амрахаар ирээд арван минут ч болж амжаагүй байтал тэр цайвар үстэй царайлаг үйлчлэгч бүсгүйтэй дотно яриа өрнүүлж байв. Мэдээж би тэвчээр алдан буудлын үүдний өргөөнд айхтар маргаан дэгдээв. Тэгснээ би гадагш харайж гараад буудлын хажуугийн цэцэрлэг рүү явлаа. Цэцэрлэгийн төгсгөлд тэнгис рүү харсан сандал байсанд түүн дээр суугаад асгаруулан уйллаа. Бид харьцаагаа гайгүй болгох санаатай амралтын өдрөөр ийшээ ирээд арван минут ч болоогүй байхад маргалдаж орхидог!

Миний ардаас хэн нэгэн: - Өршөөгөөрэй. Та зүгээр үү? гэж асуух хүртэл хэр удаан сууснаа ч бүү мэд.

Би эргэж дэргэдээ зогсох дорно зүгийн төрхтэй өвгөнийг хараад,

- Зүгээр, бүх юм зүгээр гэж бувтналаа. Тэр өвгөн тэнгис рүү харж байснаа:

- Тун сайхан байна шүү гэсэнд би толгойгоо өргөөд шингэх нарны туяанд тэнгисийн мандал улайран байхыг олж харлаа. Энэ нь хэдий сайхан байсан боловч би үдшийн тэнгэрийг анзаарахтай мантай байв. Би хэтэрхий бухимдсан байлаа.

Гэтэл өвгөн хэлсэн нь:

- Миний эх оронд "Зовлон шаналгаа бүр амьдралыг баяжуулах сургамж авчирдаг" гэсэн зүйр үг байдаг юм.

Намайг дуугүй байхад өвгөн цааш үргэлжлүүлэн: "Бусадтай харьцах харьцаанд маань бэрхшээл учраад байх үед ч үүнд завал нэг сургамж байдаг. Ганцхан түүнийг олох л хэрэгтэй" гэлээ. Би өвгөн рүү харж нөхөртэйгөө маргахыг минь лав харсан биз гэж бодон,

- Та мэдээж сайныг хүсч байгаа байх л даа. Гэхдээ би... гэтэл тэр үгийг минь таслан:

- Надад наг танил байлаа. Гайхалтай сайн хүнтэй суусан тун аятайхан эмэгтэй л дээ. Гэрлэх үедээ тэд бие биедээ ухаангүй дурлаж байсан боловч хэдэн жилийн дараа өдөр бүр л маргалдаж байдаг болсон юм. Бэрхшээл юунд байсан гэж бодно? Эхнэр нь нөхөртөө итгэдэггүй, иймээс түүнд өөрийн өмч мэтээр хандаж нүднээс нь далд орох бүрд, өөр эмэгтэйчүүдтэй ярилцах бүрд нь харддаг байлаа. Үүнээс болоод нөхөрт нь чөлөөтэй амьсгалж ч чадахгүй занганд орсон мэт санагдах болж тэр эмэгтэй айдсаараа хайртай хүнээ өөрөөсөө түлхсэн юм даа гэж ярилаа.

Би өвгөн рүү эргэж, - "Түүнд лав ингэх шалтгаан байсан биз" гэлээ.

- "Үгүй ээ. Байгаагүй юм. Нөхөр нь түүнийг хуурдаггүй байсан. Харин тэр эмэгтэй л түүнд бүрэн итгэдэггүй байсан хэрэг. Үүнийг ч ойлгож болно л доо. Тэр эмэгтэйн эцэг нь сээтэгнэх дуртай нэгэн байж нэлээд түр зуурын хэдэн холбооны дараа ээжийг нь орхиж одсон байлаа. Амьдралынх нь хамгийн гол эр хүн ээжийг нь хаяж одсон тул бусад эрэгтэйчүүдэд ч далд ухамсраараа итгэхээ больсон байж л дээ" гэж өвгөн тайлбарласанд цээж минь халуу оргин дотор хөндүүрлэв. Өвгөн яг л миний амьдралыг яриад байх шиг санагдлаа.

Өвгөн цааш нь, - "Та нэг сонин зүйлийг мэдэх үү! Бидний харьцаанд өнөөдөр тохиолдож байгаа бэрхшээлүүд нь бидний хүүхэд наснаасаа хадгалж үлдсэн таагүй явдлын үр дагавар байдгийг мэдэх үү? гэхэд нь би, - "Магадгүй таны зөв байх. Бид бүгд л хүүхэд насандаа амсаж өнгөрүүлсэн зүйлийнхээ эрхшээлд байдаг шүү дээ" гэлээ.

Гэтэл тэр, - "Энэ нь бид өөрсдөө ннэгхийг зөвшөөрсөн тохиолдолд л тэр шүү дээ. Энэ бол гэр бүлдээ тохиолдсон бэрхшээлээс тэр эмэгтэйн олж авсан чухал сургамж байсан юм. Ирээдүй завал өнгөрсөнтэй адил байх албагүй. Өнгөрсөн цдг хугацаа, туулж өнгөрүүлсэн амьдрал ямар ч байсан бид бүгдэд өөрчлөгдөх чадвар бий" гэсэн юм.

Би түүнээс тэр эмэгтэйн хэрхэн өөрчлөгдөж чадсаныг асуулаа. Тэр тэгээд гэр бүлээ аварч чадсан уу? гэсэнд өвгөн надад хариулахдаа - "Тэр эмэгтэй гэр бүлээ авраад зогсоогүй тэр хоёр гэрлэсэн өдрөөсөө ч илүүгээр бие биеэ хайрлах болсон юм даа" гэлээ.

- "Тэр яаж ингэж чадав аа?" гэж асуухад минь.

- "Жинхэнэ Хайрын Нууцууд" гэлээ.

Би түүний юун тухай яриад байгааг нь ойлгохгүй байсан тул тэр надад хуудас цаас өглөө. Түүн рүү нь харгал арван нэрс ба утасны жагсаалт байв. Толгойгоо өргөхөд минь өвгөн алга болсон байлаа.

Би аль өрөөнд ази өвгөн буудалласныг асуухаар амралтын газар руу буцаж очлоо. Миний нөхөртэй ярилцаж байсан өнөөх эмэгтэй жижүүрлэсэн хэвээр байв. Би түүнээс шуугиан тарьсандаа уучлалт гуйтал тэр нөхрнийг минь ойролцоо аятайхан зоогийн газар бий эсэхийг асууж байсныг хэллээ. Тэр надад бэлэг барьж баярын оройн хоолонд урих гэж байжээ! Өвгөний зөв байлаа. Миний айдас л зовлонгийн минь шалтгаан болж байв.

Би өрөөндөө ортол нөхөр минь бухимдаж гутарсан хэвээр сууж байлаа. Би түүнээс уучлалт гуйж жижүүрээс намайг оройн хоолонд урихаар зоогийн газар сураглаж байсныг нь мэдэхдээ хичнээн ичиж зовсноо ярилаа. Би түүнд нэг хачин өвгөнтэй уулзсанаа, Жинхэнэ Хайрын нууцуудын тухай ярьсанд өнгөрсөн хоёр жилийнх шиг хэрүүл маргаан дунд цаашид амьдрах боломжгүй тул ямар нэг зүйлийг өөрчлөх л хэрэгтэй байна гэж тэр надад хэллээ.

Тэгээд дараа долоо хоногоос нь би жагсаалт дахь хүмүүстэй уулзаж өвгөний хэлсэн нууцуудын тухай, түүний ярьсан зүйл боломжтой эсэхийг мэдэхийг хүслээ.

- Юу боломжтой эсэхийг мэдэх гэж?

- Хүн бүр өөрчлөгдөх боломжтой гэдгийг.

- Тэгээд үнэхээр тийм байсан уу? гэж залууг асуухад

- Мэдээж. Жинхэнэ хайрын бүх л нууцууд чухал. Тэд бүгд хайрыг бүтээж, жинхэнэ хайрын харьцааг цогцлуулахад тусалдаг.

Гэхдээ тэднээс миний амьдралд итгэлийн хүч л хамгийн ихээр тус болсон юм.

- Итгэл гэнэ ээ? Энэ чинь хайр сэтгэлд ямар хамаатай юм бэ?

- Бид хэн нэгэнд итгэхгүй бол түүнийг хайрлаж чадахгүй.

- Яагаад тэр вэ?

- Яагаад гэвэл итгэл байхгүй бол бид амгалан тайван бус, хартай, сэжиглэмтгий болж нөгөө хүндээ хууртахаас байнга айж байх болно. Энэ нь харьцаанд тэсэхийн аргагүй дарамт болж нөгөө хүн тань өөрийгөө занганд орсон мэт төсөөлөх, эсвэл байнгын түгшүүрт автах болно.

- Нэг л зүйлийг санаж явах хэрэгтэй юм. Хэрвээ та Жинхэнэ Хайрын Нууцуудыг мэддэг, хэрэглэдэг бол жинхэнэ харьцааг бүтээхэд хэрэгтэй бүхнийг эзэмшсэн тул таны гэр бүлийн аз жаргалтай байх боломж олон дахин нэмэгдэнэ гэсэн үг. Та харьцаандаа зуун хувь үнэнч болсон үедээ л гэрлэх хэрэгтэй. Та түүнд хайртай гэдгээ мэдрүүлж харьцах юм бол нөгөө хүн тань хайр, итгэл дугааж байгааг, сэтгэлийн түгшүүрийг хэзээ ч мэдрэхгүй.

- Та тэгээд хэн нэгэнд бүрэн итгэхгүй л юм бол харьцаа үргэлжлэх аргагүй гэж нотолж байна уу? гэж залуу хүн асуув.

- Яг тийм. Та сонголтондоо итгэл төгс биш байгаа бол "Би түүнд ямар ч болзолгүйгээр бүрэн итгэж чадаж байна уу?" заавал асуух хэрэгтэй, Хариу нь "үгүй" гэж байвал түүнд өөрийгөө зориулахаас өмнө сайн эрэгцүүлж бодох хэрэгтэй. Энэ нь харилцан үйлчилж байх хэрэгтэй л дээ. Нөгөө хүн тань ч бас танд бүрэн итгэдэг байх шаарлагатай.

Миний олж авсан сургамж бол хоёр хүний харьцаанд амин чухал үүрэгтэй. Нөгөө хүндээ итгэхээс гадна харьцаандаа итгэж чаддаг байх хэрэгтэй.

- Та үүгээрээ юу хэлэх гээ вэ? гэж залууг асуухад,

- Зарим хүмүүс харьцаа нь тасрах вий гэхээс үргэлж айж байдаг. Тэд дотроо: "Энэ ч үнэн гэхэд хэтэрхий сайхан юм болж байна даа. Хэзээ л дуусдаг бол доо" гэж байдаг. Манай үед гэр бүл салалтын үзүүлэлт өндөр байгаагаас л болж хүмүүс өөрсдийнхөө харьцаанд санаа зовох болжээ. Тэд бүр харьцаа тогтоож эхлээгүй байхдаа салахаас айж байдаг болж шүү!

- Залуу хүн нүүрээ улайж эхлэхийг мэдрэв. Тэр хэдхэн долоо хоногийн өмнө өвгөнтэй уулзахдаа яг л ингэж бодож байсансан. Тэр хоолойгоо засаад,

- Тийм ээ. Гэхдээ зарим талаар тэдний зөв шүү дээ. Тийм биш гэж үү? гэлээ.

- Аль талаар? гэж хатагтай Купер гайхан асууна.

- Гэр бүл салалтын үзүүлэлт үнэхээр өндөр. Энэ чинь аз жаргалтай бат бөх гэр бүл зохиох боломж нэг их биш гэсэн үг биз дээ.

- Тийм ээ. Гэхдээ гэр бүл салах магадлалаас бат бөх гэр бүл бүрдэх магадлал нь хавьгүй их шүү дээ. Анхаарлаа салалтад хандуулснаар түүнийг илүү магадлалтай болгож байна гэсэн үг. Иймд харьцаандаа итгэж сураад, галав юүлсэн ч та нарын харьцаа төгсөхгүй юм шигээр амьдрах харэгтэй.

- Энэ нь ямар хэрэгтэй юм бэ?

- Айдас түгшүүр байна гэдэг таны бодол биелэх магадлалтай болж ирнэ гэсэн үг гэдгийг санаж байна уу. Хэрвээ та тохиолдож магадгүй бэрхшээлүүдийг төсөөлөөд эхэлбэл үйл хөдлөлд тань түгшүүр илэрч эхлээд нэг л мэдэхэд тэр бэрхшээлүүд биеллээ олно. Надад яг энэ чинь л тохиолдсон юм шүү дээ. Би нөхөртөө бүрэн итгэхгүй байснаас хартай болж, үүгээрээ нөхрөө түлхэж байсан.

- Би таныг ойлгож байна аа гэж залуу хэлэв.

- Олон хүмүүс амьдралд нь бэрхшээл гарч ирэхээс өмнө түүнийг бодож олдог. Гэхдээ ийм харьцаа нь хайр аз жаргалыг авчрахгүй.

Эдгээр бэрхшээлийг шийдэх цорын ганц арга зам нь - өөртөө, ханьдаа амьдралд итгэж сурах. Нөгөө талаас өөрийн зан үйлээрээ нөгөө хүнийхээ итгэлийг олж, өөртөө эргэлзүүлэхгүй болгох нь чухал.

- Бидний бэрхшээлийн үндэс нь хүүхэд насанд байгаа юм бол яаж хүмүүст итгэж сурах юм бэ? Лав хэдэн жилийн сэтгэл зүйн эмчилгээ хэрэгтэй биз?

- Заавал ингэх хэрэггүй. - Та наашаа ойрт доо гээд хатагтай Купер гар занган залууг өрөөний мухар руу аваачив. Тэр залуу хүний урьд нь анзаарсан гоёлын самбар руу заав. Түүн дээр "Бид өөрсдөө өөрчлөгдвөл амьдрал өөрчлөгддөг" гэж бичсэн байлаа.

- Энэ бичиг бол миний амьдралдаа олж үзсэн бүх ишлэлээс хамгийн яруу тод нь юм. Учир нь түүнд заавал өнгөрсний боол байх хэрэггүй гэдгийг хэлсэн байдаг. Бид бүгд л өөрчлөгдөх боломжтой. Өвгөний надад хэлснээр "Ирээдүй заавал өнгөрсөн шиг байх албагүй". Бид амьдралын номоо өөрсдөө бичдэг. Дараагийн хуудас нь урьдахтайгаа адил байх албагүй. Амьдралыг ном гэвэл бид шинэ бүлгийг эхлэх боломжтой. Жинхэнэ Хайрын Нууцуудыг мэдэх нь чухам үүнд л, өөрчлөгдөн шинэчлэгдэхэд тусалдаг юм. Урьд өмнө юу болсон нь чухал биш. Таны харьцаанд бэрхшээл учирсан байсан ч, Жинхэнэ Хайрын харьцааг олох нь танд хэцүү байсан ч - Жинхэнэ хайрын нууцуудын тусламжтайгаар та өөрчлөгдөж чадна.

Би ганцаардалдаа дарамтлагдаж, насан туршийн хайрын харьцааг хэзээ ч олохгүй гэж боддог байсан олон хүнтэй уулзсан. Тэд итгэл найдвараа алдаад урам хугарч, хүйтэн, цэвдэг болсон байсан. Тэд өөрсдийгөө амьдралд хохирогч гэдэгт үнэмшээд үүгээрээ жинхэнэ хохирогчид болон хувирч өөрсдийгөө хөндий хүйтэн, ганцаардмалаар, занганд байгаагаар мэдрэн амьдарч, хэзээ нэгэн цагт ямар нэг ер бусын юм амьдралд нь орж ирэн бүхнийг өөрчлөхийг хүлээн сууцгаадаг байсан. Үнэн хэрэгтээ тэдний амьдралыг өөрчилж чадах хүн нь тэд өөрсдөө бөгөөд өөр хэн ч биш байлаа.

Энэ үед хаалга онгойн урт пальтотой настай хүн орж ирлээ. Хатагтай Купер залууд нөхрөө танилцуулав. Тэр хүнийг гадуур хувцсаа тайлахад нь залуу гэнэт таньж тэр хоёрыг урьд нь хаана харснаа санав.

Би одоо л саналаа. Та нар сар гаруйн өмнө хуриман дээр байсан шүү дээ. Марк Элкин, Сони Спейд хоёрын хуриман дээр гэсэнд хатагтай Куперийн нүд том болж,

- Тийм ээ, бид тэнд байсан. Та яагаад асууж байгаа юм бэ? гэлээ.

- Би тэнд бас байсан юм. Би та хоёрын бүжиглэж байгааг харсан. Та хоёр бие биедээ тун хайртай харагдаж байсан тул би нууц нь юунд байгаа юм бол гэж бодож байснаа санаж байна.

- Тэгвэл та одоо мэдэх боллоо шүү дээ гэж хатагтай Купер инээмсэглэнэ.

- Та нар тэнд ази өвгөнийг харсан биз дээ? гэж залууг асуухад,

- Өвгөн Марк, Сони хоёрын хуриман дээр байсан хэрэг үү? хэмээн хатагтай Купер дуу алдав.

- Тэнд л би түүнтэй уулзсан шүү дээ гэж залуу хэллээ. Орой нь тэр тэмдэглэлээ уншлаа:

***Жинхэнэ Хайрын арав дахь нууц нь итгэлийн хүч болно.***

***Жинхэнэ хайрын харьцаанд итгэл амин чухал.***

***Түүнгүйгээр нэг нь хардамтгай, түгшүүр болгоомжлолоор дүүрэн болж, нөгөө нь өөртөө чөлөөтэй амьсгалах ч боломж өгөхгүй байна гэж бодсоноор сэтгэл зүйн занганд ордог.***

***Бүрэн итгэлээ өгөхгүйгээр хэн нэгнийг хайрлах боломжгүй.***

***Хайртай хүнтэйгээ харьцаа холбоогоо хэзээ ч таслахгүй юм шигээр амьдар.***

***Тухайн хүн танд тохирох эсэхийг шийдэх нэг арга нь: “Би түүнд ямар ч болзолгүйгээр бүрэн итгэж байна уу?” гэж байвал үүрэг хариуцлагыг өөртөө авахаасаа өмнө сайн тунгааж бод.***

## ТАЙЛАЛ

Залуу хүн хуримын цэнгээнийг ажиглан сууж байлаа. Энэ бол түүний очиж үзсэн зарим хурим шиг тийм баян тансаг биш боловч нөхөрсөг дулаан уур амьсгалтай бөгөөд цугларсан зуугаад зочид бүгд л баяр хөөртэй байгаа харагдана. Хөгжим тоглож эхлэхэд залуу хоёр жилийн өмнө ази өвгөнтэй уулзсан тэр нэгэн хуримыг эргэн дурслаа. Тэр үед хайр, хайр дүүрэн харьцаанд хичнээн эргэлзсэнгүй, хүйтнээр хандаж байснаа санаад инээмсэглэхгүй байж чадсангүй.

Мөн жагсаалтад байсан хүмүүстэй уулзсанаа дурсав. Тэд бүгд л Жинхэнэ Хайрын Нууцуудын тухай үнэн сэтгэлээсээ ярьцгааж байсан боловч залуугийн сэтгэлд эргэлзлийн сүүдэр хадгалагдсаар л байсан. Тэр өөрт нь Жинхэнэ Хайрын Нууцууд тусалж чадна гэдэгт итгэл муутай байсан. Гэхдээ тэр нууцууд өөртэй нь адил хайрыг, жинхэнэ хайрын харьцааг эрж хайсан, урам зориггүй, ганцаардмал, бүүдгэр саарал хорвоод амьдарч байсан хүмүүст, мөн аз жаргалгүй, харьцаандаа аз хийморьгүй байгаа хүмүүст хүртэл тусалж байсныг олж мэдсэн билээ.

Залуу хүн дэвтэртээ Жинхэнэ Хайрын Нууцуудыг, мөн тэднийг амьдралын янз бүрийн тохиолдолд хэрхэн хэрэглэхийг гурван хэсэг болгон дүгнэж бичээд энэ дэвтрээ биедээ үргэлж авч явдаг болжээ.

Дүгнэлтүүд нь дараахь байдалтай байв.

### **Жинхэнэ хайрын арван нууц – Амьдралдаа хайрыг бүтээ:**

1. Хайр дүүрэн бодол санаатай байхыг хичээ.
2. Өөрийгөө болон бусдыг хүндэлж сур.
3. Юу авч болох вэ гэдэгт биш, юуг өгч чадахдаа анхаарлаа хандуул.
4. Хайрыг олохын тулд эхлээд найз нөхрөө ол.
5. Хүмүүсийг тэвэр. Гараа дэлгэхийн хамт зүрх сэтгэлээ дэлгэ.
6. Айдас, сэжиг таавар, буруу үнэлгээнээс ангижир.
7. Сэтгэлээ илэрхийл.
8. Үнэнч бай. Хайр таны хувьд хамгийн үнэ цэнэтэй зүйл байг.
9. Дур хүсэлтэйгээр амьдар.
10. Бусдад, өөртөө болон амьдралд итгэ.

### **Жинхэнэ хайрын арван нууц – Амьдралын ханиа яаж таних вэ?**

1. Амьдралын ханд чинь байх ёстой бие бялдар, сэтгэл санаа, оюун ухааны шинж чанарууд түүнд байна уу?
2. Та түүнийг хүндэлж байна уу?
3. Түүний хүсэл, хэрэгцээг хангахын тулд та түүнд юу өгч чадах вэ?
4. Тэр таны хамгийн сайн нөхөр мөн үү? Та хоёрт нэгдмэл зорилго, эрмэлзэл, нэг үнэт зүйлс, нэг итгэл үнэмшил байна уу?
5. Та хоёр тэврэлдэхдээ нэг цогц зүйл гэдгээ мэдэрч байна уу?

6. Та хоёр бие биедээ өсч хөгжих, сурч боловсрох эрх чөлөөг олгож байна уу?
7. Та хоёр хоорондоо нээлттэй, илэн далангүй харьцдаг уу?
8. Та хоёрын хэн хэн нь харьцаандаа үнэнч үү?
9. Та харьцаандаа шийдвэртэй, дур хүсэлтэйгээр хандаж чадаж байна уу? Тэр тань таньд бусад бүх зүйлээс үнэтэй байж чадаж байна уу?
10. Та хоёр бие биедээ бүрэн итгэдэг үү?

### **Жинхэнэ хайрын арван нууц – Харьцаандаа хайрыг хэрхэн сэргээх вэ?**

1. Ханийхаа хүсэл эрмэлзэл, хэрэгцээний тухай өөрийнхөөсөө дутуугүйгээр бод.
2. Ханиа хүндэлж сур. “Би өөрийнхөө юуг хүндэлж байна вэ?”, “Би түүнийхээ юуг хүндэлж байна вэ?” гэж өөрөөсөө асуу.
3. Танд харьцаанаас юу хэрэгтэй байгаад биш, та өөрөө юу өгч байгаадаа анхаар.
4. Ханийхаа сайн найз нөхөр бай. Нэгдмэл сонирхол, эрмэлзлийг эрж ол.
5. Бие биедээ эелдгээр хүрч, тэврэлдэж бай.
6. Өнгөрснөөсөө салж, түүнтэй салах ёс гүйцэтгэ. Амьдралаа шинээр эхэл.
7. Сэтгэлээ нээлттэй, шударгаар илчил.
8. Харьцаандаа өөрийгөө бүрэн зориул. Өөрийн үнэт зүйлсийн жагсаалтын тэргүүнд ханиа тавь.
9. Харьцаандаа дур хүслийг бий болго.
10. Ханьдаа, харьцаандаа итгэж сураад, түүнээ хэзээ ч алдахгүй юм шиг бай.

Амьдралдаа Жинхэнэ Хайрын Нууцуудыг аажмаар оруулах тусмаа тэр өөрчлөлтийг мэдрэх болжээ. Нэг ч их илт тодорхой биш л дээ. Гадаад төрх нь өөрчлөгдөөгүй бөгөөд хэн ч түүний чухам юу нь өөрчлөгдсөн тухайд тодорхой зүйл хэлж чадахааргүй байсан боловч тун чухал, гүн гүнзгий өөрчлөлтүүд түүнд гарсан юм.

Гэр бүл, найз нөхөд, хамт ажиллагсад нь хүртэл түүний зан байдал өөрчлөгдсөнийг мэдрэх боллоо. Тэр тэдэнтэй албархуу байдлаар гар барихаа больж тэврэлдэн уулзах болов. Хүмүүсийг урьдахаасаа илүү анхаарал, хүндэтгэлтэйгээр, нүд рүү нь харан сонсох болов. Тэр бусдын төлөө цаг зав гаргаж, үнэн сэтгэлээсээ тэднийг сонирхон санаа тавих болов. Найз нөхдийнхөө төрсөн өдрөөр баяр хүргэн, удаан уулзаагүй нөхөд рүүгээ "Сайн уу" гэж хэлэхээр угасдаж тэднийг санаж байгаагаа мэдэгддэг болжээ. Хамгийн гайхалтай нь өөрөө ч мэдэлгүйгээр сайн үйлсийг хийж эхлэв.

Тэр заримдаа баглаа цэцэг худалдаж аваад, нүүрэнд нь тодрох гайхашрал, ичингүйрлийг харахын тулд л юу ч хэлэлгүйгээр гудамжинд явж байсан танихгүй бүсгүйд өгнө. Хэн нэг нь зүгээр л инээмсэглэхэд түүнд таатай байдаг байлаа.

Ойр дотнын нөхөд нь түүнийг хайртай бүсгүйгээ олоход нэг их санаа зовохоо больсныг нь анзаарлаа. Тэд түүнийг бусдад хайраар хандахад анхаарлаа чиглүүлж, энэ хайр нь өөрт нь заавал буцаж ирнэ., хэрэгтэй цагт, хэрэгтэй газраа мөрөөдийнхөө бүсгүйтэй уулзана гэдэгтээ итгэх болсныг нь мэдсэнгүй.

Зарим нь түүнээс юу чамайг ингэж их өөрчлөөд байна аа хэмээн асууна. Ямар нэг шинэ шашинд орсон юм биш биз? Их мөнгөтэй болчихоо юу? Ямар нэг сэтгэл санаа дээшлүүлдэг эм тан хэрэглээд байгаа юм биш биз? Түүний нууцлаг дорнын өвгөний тухай, жинхэнэ хайрын нууцуудын тухай ярихад нь итгэх хүн цөөхөн л байлаа. Гэхдээ урьдчилсан сэжнг тааваргүйгээр сонсож, итгэн үнэмшиж чадсан нэг нь хэдэн сарын дараа түүн рүү угасдаж тэдгээр нууцууд амьдралд нь хичнээн их тус болсныг талархан ярьцгаадаг байв.

Дараа нь цэлмэг тэнгэрт аянга ниргэх мэт гэнэтийн явдал боллоо. Нэг орой угас дуугарахад автал түүнтэй уулзаж болох эсэхийг асуусан нэг бүсгүй ярьж байлаа. Түүний угасны дугаарыг нэг ази өвгөн өгснийг тэр бүсгүй хэлэв. "Жинхэнэ Хайрын Нууцын тухай л нэг юм яриад байсан" гэнэ. Залуу түүнтэй маргааш нь уулзтал тэр бүсгүй зөвхөн гоо үзэсгэлэн, эелдэг байдлаараа ч биш, ер нь л түүнд тун их таалагджээ. Түүнтэй уулзах зуураа хамгийн чухал зүйлсийнхээ тухай чөлөөтэй, илэн далангүй ярилцаж болох сэтгэл нэгтнээ олсноо залуу хүн ойлгосон юм. Одоо тэр хүн нь залуу руу гар сунган ойртож, түүний гадаад гоо сайхныг сэтгэлийнх нь халуун дулаан, сайн сайхантай л зүйрлэж болохуйц гэдэг нь мэдрэгдэнэ. Бүх зүйл нэг л удааширсан юм шиг болчихож билээ. Түүн рүү хараад хайрыг гэнэт мэдрэсэндээ залуу хүн хэсэг зуур амьсгалж ч чадахгүй болох шиг болов. Энэ мөчийг тэр насан туршдаа мартахгүй. Учир нь энэ бол түүний жинхэнэ хайр гэдгийг ойлгосон анхны мөч байсан юм. Энэ бол түүний үргэлж мөрөөдөж байсан ч, өвгөнтэй уулзахаасаа өмнө өөрт нь тохиолдоно гэдэгт итгэж чадахгүй байсан тэр мөч байлаа.

Одоо тэр өвгөнтэй ахин уулзаж талархлаа илэрхийлэхийн тулд, амьдралаа өөрчлөхөд нь хичнээн их тусалсныг нь хэлэхийн тулд юугаа ч өгөхөд бэлэн байлаа. Тэр түүнийг хуримандаа урихыг яасан их хүсч байна вэ.

Танхимд байсан бүх хүмүүс босч алга ташихад тэр сүйт бүсгүйгээ хөтлөн гарав. Тэр сайхан оёсон цайвар саарал костюмтай байсан боловч бүх хүний нүд бүсгүй рүү нь чиглэж байлаа. Тэр төрөлхийн гоо үзэсгэлэнг нь улам тодруулсан задгай энгэртэй энгийн боловч гоёмсог цагаан торгон даашинз өмсчээ.

Бүжгийн талбай дээр гараад тэд нүдээрээ харилцан ширтэлцэх зуур дуу шуугиан, алга ташилт намжин хөгжим тоглож эхлэв. Залуу хүн өөрийг нь дэмжин алга ташиж буй найз нөхөд, төрөл төрөгсдийнхөө инээмсэглэл дүүрэн царайг харахаар толгойгоо өргөв. Өрөөг тойруулан хартал үүдний дэргэд ганцаар зогсох нэгэн хүн түүний анхаарлыг татсан нь өнөөх дорнын өвгөн инээмсэглээд зогсож байлаа!

*Амьдрал дахь хайр, жинхэнэ хайрын харьцаанаас олж авах баяр баясгалан бидэнд бүтэшигүй үлгэр мэт санагдах нь элбэг. Гэхдээ бидний хэн нь ч хайрлах, хайрлуулах, өөрийн амьдралд чин сэтгэлийн харьцааг бий болгох чадвартай билээ. Байгаль ертөнц болон хүний амьдралыг зохицуулагч ерөнхий хуулиуд байдаг бөгөөд тэдгээрт эртний мэргэдийн хэлж байсан, өнөөдөр бүх дэлхийн эмч, сэтгэл зүйчдийн хүндэтгэлийг хүлээж буй жинхэнэ хайрын нууцууд, мөнхийн зарчмууд оршиж байдаг.*



Энэ жижигхэн номонд бичигдсэн амьдралдаа хайрыг бий болгоход тань тус болох 10 зөвлөгөө нь ач холбогдлоороо 10 зузаан боть номтой тэнцэх бөгөөд танд амьдралынхаа хамгийн чухал хүнээ эрж олох, ойр дотныхоо хүмүүстэй хайр дүүрэн харьцаа тогтоохдоо амжилт олоход тань бүрэн хангалттай юм.

Нууцлаг ази өвгөний зөвлөгөөг даган өөрийн сэтгэл зүрхний ертөнцөд гайхалтай аян хийжэ буй ганцаардмал, урам зориггүй залуу хүний тухай сонирхолтой түүх нь танд ажил дээрээ болон гэртээ, ойр дотнын болон харь хүмүүстэй харьцахад тулгарч буй олон асуудлаа шийдэхэд тань тусална.

**Бид харилцаанаас итгэж хүлээдэг зүйлээ л авдаг.**

[www.hairinhur.bblog.mn](http://www.hairinhur.bblog.mn)