A person in a light-colored shirt and dark trousers is walking away from the camera down a hallway. The wall is made of large, light-colored rectangular tiles. The floor has a striped pattern. The lighting is dramatic, with strong shadows and highlights.

ХАРИУЦЛАГА  
ХҮЛЭЭХИЙН  
ИД ШИД

МОНГОЛ  
АМЬДРАЛЫН  
ДАСГАЛЖУУЛАГЧ

*ХАРИУЦЛАГА ХҮЛЭЭХИЙН ИД ШИД хэмээх энэхүү цахим ном нь Монгол Амьдралын Дасгалжуулагчийн ажил уран бүтээлийн нэг хэсэг бөгөөд оюуны өмчийн бүх эрх хуулиар хамгаалагдсан болно.*

*Зөвшөөрөлгүйгээр хэсэгчлэн болон дахин хэвлэх, хайлтын системд байршуулах, цахим, механик, фото зэрэг ямар ч хэлбэрээр хувилж олшруулах, тараан түгээхийг хатуу хориглоно.*

Copyright © 2012 Monica Batsukh



Амьдралдаа 100% хариуцлага хүлээ.....	4
Бүх юмандаа 100% хариуцлага хүлээ.....	6
Шалтаг тоочихоосоо татгалз.....	8
1. Та болсон үйл явдалыг буруутгаж болно. (Е буюу Болсон Үйлдэл) таны гаргасан Үр Дүн буюу (О)-г бий болгосон. ....	10
2. Үүний оронд та Болсон явдал (БЯ) буюу (Е) тохиолдоход хүссэн Үр Дүн (ҮД) буюу (О) гаран гартал нь Хариу Үйлдэл (ХҮ) буюу (R) -ээ бодолтойгоор өөрчлөх сонголт хийж болно. ....	12
Хэрэв танд гарч буй үр дүн таалагдахгүй бол, хариу үйлдэлээ өөрчил. ....	13
Санхүүгийн хямрал болохыг мэдэж байсан учраас би эртнээс бэлтгэл хийсэн. ....	14
Өнөөдөрийн таны туршлага бол өнгөрсөн хийж байсан сонголтуудын үр дүн ....	15
Хэрэв та хийдгээ хийгээд л байвал урьд олж авдаг байснаа л олж авна. ....	16
Та буруутгаахаа зогс. ....	17
Та гомдоллохоо боль. ....	19
Та буруу хүнд гомдоллоод байна. ....	23
Та өөрөө бүтээнэ гэвэл тохиолдож буй бүх юмыг хүлээн зөвшөөр. ....	24
Санамж дохио ....	26
Амьдрал улам л амархан болдог ....	28
Энэ бол хялбархан ....	29
Энгийн боловч хүмүүс хэрэгжүүлж чаддаггүй. ....	30
Анхаарлаа төвлөрүүл... Таны үр дүн худлаа байдаггүй. ....	32
Яагаад энд байгаагаа тодруул ....	33
Та энэ дэлхий дээр юу хийх гэж ирсэн юм бол? ....	34
Хувийн амьдралын зорилго ....	35
Таны хийдэг ажлуудын ард “Яагаад” гэдэг асуултын хариу юундаа байна? ....	37
Таны дотоод ертөнцийн хүсэл бол аз жаргал ....	39
Амьдралын зорилго дасгал ....	41
Зорилгынхоо төлөө тууштай зогсох ....	43

## АМЬДРАЛДАА 100% ХАРИУЦЛАГА ХҮЛЭЭ

Та амьдралдаа хувийн хариуцлага хүлээх нь маш чухал. Хэрэв та хариуцлага хүлээж чадахгүй бол таны хүсээд байгаа амьдралын нөхцөл байдал, хэзээ ч өөрчлөгдөхгүй. Өөрчлөлт өөрөөс эхэлнэ.

Монголын өнөөгийн амьдралын хамгийн гашуун бөгөөд харамсалтай зүйлийн нэг нь бид амьдралынхаа өдөр тутмын асуудалд хэн нэгэн хүн эсвэл нийгэм улс төр буруутай гэж үзэх үзэл юм. Гэр бүлийн хүндээ “Чамаас болж миний амьдрал бүтэлгүйтлээ. Чамтай суух ёсгүй байсан юм” гэх мэтээр буруутгадаг. Тэд хэн нэгнийг буруутгаж муулах атлаа өөрийнхөө ажил мэргэжил, гэр бүл, хувийн амьдралынхаа аз жаргалын төлөө юу ч хийдэггүй, ямар ч хариуцлага хүлээхийг хүсдэггүй. Хийж буй ажилдаа бусдад буруугаа тохсон, хариуцлагаас зайлсхийсэн хандлагаар ханддаг нь харамсалтай.

Яг үнэндээ, амьдралын дасгалжуулагчтай хувьчлан ажиллаж, эсвэл дасгалжуулагчийн бүх ажил мэргэжил бүтээлд ганцхан чухал юмыг л заадаг. Энэ нь юу вэ гэвэл, таны өнөөдөр амьдарч байгаа нөхцөл байдал чанар чансаанд цорын ганцхан хүн л хариуцлагатай. Тэр хүн бол та өөрөө.

Та үнэхээр амжилтанд хүрье гэвэл өөрийн амьдралдаа 100% хариуцлага хүлээхээс өөр арга зам байхгүй. Үүнд таны амжилтын түвшин, гаргаж буй үр дүн, таны орлогын хэмжээ, таны өр шир, таны юу бодож мэдэрч буй бүхэн орно гэсэн үг. Энэ бол тийм ч амар юм биш.

Шударгаар хэлэхэд, бидний амьдралд тохиолдож буй бидэнд таалагддаггүй бүх юмандаа бусад ямар нэгэн юмыг оруулж ирж буруутгадаг. Бид өөрсдийн эцэг эхийг буруутгадаг, дарга захиралаа муулдаг, найз нөхдөө буруутгадаг, мэдээлэлийг буруутгадаг, хамтран ажиллагсадаа буруутгадаг, үйлчлүүлэгчээ муулдаг, ханилсан хань ижлээ буруутгадаг, эдийн засгийн байдлыг

буруутгадаг, хороскоп дээр юу хэлсэн байгаагаар нь тайлбарладаг, мөнгөгүй байгаадаа бурууг тохдог, хэн ч бай, юу ч бай хамаагүй тухайн үед санаанд орсон, нүдэнд туссан зүйлээ нэрлээд бид буруугаа тохдог. Гэтэл бид хэзээ ч бидний жинхэнэ асуудал хаана нуугдаад байгаад харахыг хүсдэггүй. Энэ асуудал бол бид өөрсдөө, би өөрөө, чи ч бас өөрөө.

Нэгэн гайхалтай түүх байдгийг хуваалцая л даа... Нэг хүн харанхуйд явж байгаад гудамжны гэрлийн дор өвдөг сөгдөн мөлхөөд юм хайж байгааг олж харжээ. Зөрж өнгөрч байсан мань хүн ихэд гайхаж, туслахаар шийдээд юу хайгаад байгааг нь лавлаж асуужээ. Нөгөө хүн хариулахдаа гэрийнхээ түлхүүрийг гээчихсэн гэж. Тэгэхээр туслахаар шийдээд зэрэгцэж мөлхөж эхэлжээ. Цаг гаруй хайгаад олохгүй цөхрөхдөө манай хүн “Бид энүүгээр хаа сайгүй л үзлээ, олсонгүй. Чи энд хаясан нь яг үнэн юм уу?” гэж асуув. Гэтэл нөгөө хүн, “Үгүй, би түлхүүрээ гэртээ гээчихсэн юм. Гэхдээ энд гудамжны гэрэл асаалттай болохоор нь л...” гэж тайлбарлажээ.

Бид яг үүнтэй адилхан зүйлийг хийдэг, бидний гадна талд байгаа зүйлээс асуултынхаа хариултыг олохыг хүсдэг. Одоо би яагаад өөрийнхөө хүссэн чанартай сайхан амьдралаа өдий хүртэл бүтээж чадаагүй вэ гэдэг асуултандаа хариултыг гаднаас хайхаа зогсооё!

Хариулт нь Танд бий! Өөр хэнд ч биш. Амьдралдаа амжилт гаргахад та өөрөө 100% хариуцлагыг үүрэх зайлшгүй шаардлагатай. Үүнээс бага хариуцлага хүлээх гэж хөөцөлдөх шаардлага байхгүй.

## БҮХ ЮМАНДАА 100% ХАРИУЦЛАГА ХҮЛЭЭ

АНУ-ын тэрбумтан У. Клемент Стоне (W. Clement Stone) 1969 онд нэгэн залуугаас

“Чи 100% хариуцлага хүлээж чаддаг уу?” гэж асуухад залуу бодолхийлж байснаа, “Би тэгж л боддог шүү дээ” гэж хариулжээ.

Тэгэхэд тэрээр, “Чи тэгээд хариуцлага хүлээдэг юм уу эсвэл үгүй юм уу?” лавлахад, залуу “Би сайн мэдэхгүй байна л даа.” гэж ая засчээ.

“Чи урьд нь өөрийнхөө золгүй явдалд хэн нэгэн хүнийг буруутгаж байсан уу? Тэр тухайгаа бусдад гомдоллож байсан уу?” гэхэд

“Хммм, Би тийм байх л гэж таамаглаж байна” гэж залууг хэлэхэд

“Битгий таамагла, бод”

“Тийм юм байна”

“Тэгвэл чи өөртөө 100% хариуцлага хүлээдэггүй гэсэн үг юм байна. 100% хариуцлага хүлээнэ гэдэг нь өөртөө тохиолдох бүх юмыг өөрийнхөө гараар бүтээхийг хүлээн зөвшөөрч байна гэсэн үг. Энэ нь чиний амьдралд туулсан туршлагын бүх учир шалтгааныг ойлгож ухамсарлаж байгаагийн шинж. Хэрэв чи үнэхээр амжилтанд хүрэхийг хүсч байгаа л бол?! Би чамайг хүсч байгааг мэдэрч л байна. Тэгвэл чи яг одооноос эхлээд биеэ буруутгаж, гомдоллохоо болиод амьдралынхаа төлөө 100% хариуцлагыг хүлээ, үүн дотор чиний гаргасан амжилт ч, алдаа ч аль аль нь багтана. Энэ бол амжилт уналт 2ын алийг сонгох сонголтын гарааны чинь эхлэл. Энэ бол өнөөдрийг хүртэл чиний хийсэн бүх юмсийг чи өөрөө бий болгосон гэдгээ хүлээн зөвшөөрсөн ухамсар, өнөөдрөөс хойш ирээдүйд бүтээх хүссэн бүх юмаа чи өөрийнхөө гараар

бүтээнэ гэсэн хариуцлага. Чи ойлгож байна уу? Чи өнөөдрийг хүртэл бүх юмаа бүтээсэн гэдгээ бүрэн ухамсарлаж хүлээн зөвшөөрвөл ирээдүйд дахин үүнийгээ бүтээх эсвэл нураах бүрэн боломжийг гартаа төвлөрүүлж чадах чадвар чинь чамд орж ирнэ гэсэн үг. Хүсвэл чи бүтээж чадна гэсэн үг. Чи ойлгов уу?”

“Тийм ээ, Ноёнтон. Би ойлголоо”

“Чи өөрийнхөө амьдралд 100% хариуцлага хүлээхэд бэлэн байна уу?”

“Тийм ээ, Ноёнтон. Би бэлэн байна!” хэмээн залуу нэг дуугаар хашгирчээ. Энэ цагаас хойш энэ залуу 100% хариуцлага хүлээж эхэлсэн, түүгээрээ ч тэрээр амжилтанд хүрсэн гэдэг. Энэ залуу хүний нэрийг Жэйк Канфиэлд гэдэг. Магадгүй НУУЦ номын хамтран бүтээгсэдийн нэг гэдгээр нь та таних байх.

## ШАЛТАГ ТООЧИХООСОО ТАТГАЛЗ

Уналтын 99% нь шалтаг тоочдог зуршилтай хүнээс болж үүсдэг.

Хэрэв та амьдралдаа хүссэн мөрөөдөлдөө хүрье гэвэл, та өөртөө 100% хариуцлага хүлээх зайлшгүй шаардлагатай. Энэ нь бүх хэлдэг шалтагуудаа зогсоож, хохирогчийн үлгэр ярьдагаа больж, яагаад хийж чадахгүй байгаагаа дурьдахаас татгалзаж, өнөөдрийг хүртэл яагаад амжилтанд хүрээгүйгээ хэлэхээ харзнаж, гаднах нөхцөл байдлыг буруутгааа зогсооно л гэсэн үг. Та энэ бүхнийг насан туршдаа дахин хэзээ ч хэрэглэхгүйгээр таягдан хаях шаардлагатай.

Оронд нь та өөрийгөө урьд байнга хүч чадал нь байсан, сонголт нь байсан гэдгийн ялгааг олж таних хэрэгтэй байгаа юм. Та өөртөө өөрчлөлт хийх боломжийг олгох, хүссэн үр дүнгээ гаргахын тулд бүхнийг зөв болгоход туслах хариуцлагыг гартаа оруулж авах нь чухал. Ямар нэгэн байдлаар аливааг үгүйсгэх, анхаарал болгоомжгүй хандлага, буруу зөв байх вий гэсэн сэтгэлийн зовнил, аюулгүй байхын тулд та тухайн үед тулгараад байсан хариуцлагыг анзаараагүй, тэр хүч чадал, эрх мэдлийг мэдрээгүй өнгөрсөн байж болно. Гэхдээ одоо энэ чухал биш. Өнгөрсөн асуудал. Юу чухал вэ гэвэл, одоо энэ мөчөөс эхлээд та өөрөө сонгоно. Юу нь зөв бэ гэж бодсоноо хариуцлагатайгаар сонгоно. 100% хариуцлага, унасан ч боссон ч таны бүрэн хариуцлага өөр хэний ч буруу биш, зөвхөн таны хариуцлага гэдгийг мэдэрч хийсэн шийдэлүүд. Энэ мөчөөс хойш юу ч болсон ч, болоогүй ч 100% хариуцлага хүлээн шийдвэр гаргах тэр их хүч чадал танд энэ мөчөөс орж ирж байна.

Хэрэв энэ бүхэн таны хүссэнээр болоогүй бол, гээд та өөрөөсөө ингээд асуугаад үз, “Би яаж явж байгаад үүнийг хийчихэв?! Би юу бодоод явсан юм бол? Би юунд итгэж байсан юм бол? Би юу гэж хэлээд эсвэл юу гэж хэлээгүй



юм бол? Би юугий нь хийгээд, юугий нь хийгээгүй юм бол? Би юу бүтээгээд байсан мөртлөө, юуг бүтээхээс зайлсхийгээд байсан юм бол? Би юу хийгээд тэр хүнийг надтай ингэж харилцах нөхцөлийг бүтээчихсэн юм бол? Дараагийн удаад би яаж өөрчлөлт хийж байж хүссэн үр дүнгээ бий болгох хэрэгтэй вэ?”

Ноён Стоне, Лос Анжелосийн сэтгэл зүйч Доктор Робэрт Ресник нарын гаргасан нэгэн томъёоллыг өнөөдөр танд хүргэе. Энэ томъёо 100% хариуцлага гэж яг юуг хэлдэг вэ гэдгийг улам тодорхой болгож өгсөн юм.

Томъёо нь,

Англи хэл дээр

***E + R = O (Event + Response = Outcome)***

Монгол хэл рүү хөрвүүлвэл,

***БЯ + ХҮ = ҮД (Болсон Явдал + Хариу Үйлдэл = Үр Дүн)***

Үүний суурь ухагдахуун нь таны амьдралдаа туулж буй бүх үр дүн (амжилт байна уу, эсвэл уналт байна уу хамаагүй, баян байна уу эсвэл ядуу байна уу хамаагүй, эрүүл байна уу эсвэл өвчтэй байна уу хамаагүй, янагийн дотно холбоотой байна уу эсвэл танихгүй хүйтэн харилцаатай байна уу ялгаагүй, аз жаргалтай байна уу эсвэл зовж зүдэрч байна уу хамаагүй) гарч ирж байгаа үр дүн нь урьд нь тохиолдсон болсон явдал дээр та ямар хариу үйлдэл хийж байснаас шалтгаалж байгаа юм.

Хэрэв танд одоогийн болж байгаа үр дүн таалагдахгүй бол ерөнхийдөө маш энгийн 2 янзын аргаар сонголт хийж болох юм.

*1. Та болсон үйл явдалыг буруутгаж болно. (Е буюу Болсон Үйлдэл) таны гаргасан Үр Дүн буюу (О)-г бий болгосон.*

Нөгөө утгаар нь хэлбэл, та эдийн засгийн хямралыг буруутгаж болно, цаг агаарын байдлыг буруутгаж болно, мөнгөгүй байгаагаа буруутгаж болно, боловсролгүйгээ хэлээд байж болно, арьс өнгөний үзэл, хүйсний ялгаа, төрийн бодлогын бурууг дурьдаж болно, таны дарга захиралын бурууг харж болно, нөхрөө эсвэл эхнэрээ ч үүнд тохоож буруутгаж болно, хамтран зүтгэгчдийнхээ бүтэлгүйг гайхаж болно, улс төрийн таагүй уур амьсгалыг хэлээд байж болно, системийн бүтэлгүйг эсвэл гээд л юу л бол юу, нүдэнд харагдсан, санаанд буусан юм болгоныг дурьдаад байж болно. Эдгээр шалтагууд байдаг гэдгийг огтхон ч үгүйсгэхгүй. Гэхдээ эдгээр нөхцөлүүд л зайлшгүй бидний амьдралыг шийдэж байгаа юм бол өнөөдрийг хүртэл хэн ч амжилтанд хүрч чадахгүй.

Жэйкие Робинсон хэзээ ч сагсан бөмбөг тоглохгүй байсан

Сиднэй Пойтиэр, Дензел Вашингтон нар хэзээ ч кино од болохгүй.

Дианнэ Фэйнштэйн, Барбара Боксэр нар хэзээ ч АНУ-ын сенаторууд болохгүй.

Эрин Брокович хэзээ ч хортой усны бохирдлыг олж илрүүлэхгүй байх байсан.

Билл Гэйтс хэзээ ч Микрософтийг үүсгэн байгуулахгүй.

Стиев Жобс хэзээ ч Аппле Компютерийг эхлэхгүй байх байсан.

Яагаад энэ бүхэн боломжгүй гэж? гээд бүх л талаас нь бодоод үзэхээр, хичнээн зуун мянган хүмүүс яг адилхан нөхцөлд байж байгаад амжилтанд хүрсэн. Хичнээн зуун хүмүүс өнөөдөр тэднийг хязгаарлаж зааглаад байдаг хүчин зүйлсийг давж гарсан. Бидний гадна талд байгаа нөхцөл байдал

биднийг зогсоодог юм биш, энэ бол зөвхөн Чи өөрийгөө зогсоодог! Бид өөрсдийгөө л зогсоодог! Бид ямар нэгэн хязгаар, үл итгэсэн бодолдоо хөтлөгдөж, бууж өгсөн хүний зан чанар руу хөтлөгддөг. Бид өөрсдийнхөө энэ бууж өгсөн энэ ялагдагчийн байр сууринд байгаагаа үгүйсгэж дарахын тулд өөрийгөө хамгаалсан өөр нэгэн төрлийн шалтаг тайлбарлаж, өөрийгөө тайвшруулахын тулд өөр төрлийн хамгаалалтаа алдсан дадал (тамхи татах, архи уух гэх мэт) руу шилждэг. Бид хэрэгцээтэй мэдээлэлийг үгүйсгэж эхэлдэг, өөрсдийгөө дайчлахаас зайлсхийж эхэлдэг, бид шинэ зүйл сурч өөрийгөө хөгжүүлж боловсруулах хүсэлгүй болдог, бид олж байгаа орлогоосоо илүү зарлагадаж эхэлдэг, бид ирээдүйдээ хөрөнгө оруулахаа орхигдуулдаг, бид үнэнгээ хэлэхээс зугтдаг, бид маргаан зөрчилдөөнөөс зайлсхийж асуудлаа шийдэлгүй өнгөрүүлдэг, бид өөрсдөө юу хүсэж байгаагаа асуулгүйгээр яагаад энэ бүхэн бүтэлгүйтдэг вэ гэдэгт л гайхшралаа төвлөрүүлдэг.

Гашуун боловч үнэн, энэ бол дийлэнх хүмүүсийн хийдэг зүйлс. Тэд асуудал байгаа жинхэнэ газраа ухаж үздэггүй, өөрөөсөө гаднах өөр газар руу чиглүүлж түр зуурын тайтгарал авдаг. Тэдний хийх бүх юманд шалтаг л мундахгүй их гарч ирдэг.

*2. Үүний оронд та Болсон явдал (БЯ) буюу (Е) тохиолдоход хүссэн Үр Дүн (ҮД) буюу (О) гаран гартал нь Хариу Үйлдэл (ХҮ) буюу (R) - ээ бодолтойгоор өөрчлөх сонголт хийж болно.*

Та боддог бодлоо өөрчилж болно, харилцдаг харилцааныхаа аргыг өөрчилж болно, өөрийнхөө болон хорвоо дэлхийн тухай толгойдоо эргэлдүүлдэг үзэл бодлоо өөрчилж болно, та өөрийнхөө гаргадаг зан авираа өөрчилж болно. Яг үнэндээ та ийм юмнуудыг л хянаж чадна. Харамсалтай нь бидний ихэнх нь өдөр тутмын дадал зуршилдаа автагдаад зан авираа өөрчилж чаддаггүй. Бид хуучин нөхцөл байдалдаа ханддаг хариу үйлдэл зуршилдаа барьцалдаад өөрчлөлт хийж чаддаггүй. Хүүхдүүддээ ханддаг эцэг эхийн харилцаа, ажил сургууль дээрээ харилцдаг хамт олон гээд л бүх харилцаа холбооны орчин нөхцөлдөө барьцалддаг. Бидний гаднах орчинд нөлөөлж байгаа зүйлстэй холбогддог рефлексээрээ бид холбогддог. Та өөрийн чухалчилж үздэг юмс, зорилгодоо тохируулж юу хэлэх, юу хийх бүх юмсаа бодолтойгоор хянаж болно.

*ХЭРЭВ ТАНД ГАРЧ БУЙ ҮР ДҮН ТААЛАГДАХГҮЙ БОЛ, ХАРИУ  
ҮЙЛДЛЭЭ ӨӨРЧИЛ.*

Жишээ аваад энэ талаар ярилцая л даа.

Одоогоос хэдэн жилийн өмнө Английн нисэх онгоцны буудал дээр цаг агаарын байдлаас саатсан онгоцны зорчигчдоос хийсэн нэгэн сурвалжлага BBC телевизийн мэдээний сувгаар гарч байсан юм. Саатсан зорчигчдийн нэг нь ихэд л бухимдаж, “British Airway” дандаа л ингэж нислэг хойшлуулдаг, Лондонгийн нисэх онгоцны буудал гэж байнгын асуудалтай, би энд ирэх болгондоо цаг ажил алдаж оройтох юм” гэх мэтчилэн гомдоллож байсан бол. Өөр нэгэн зорчигч “Агаарын байдал сайжраад нислэг сайжрахыг хүлээн зуураа ном л уншиж сууна. Ер нь надад ингэж тайван суух цаг зав олддоггүй юм байна гэдгийг сая л мэдлээ. Би зүгээрээ” хэмээн тухалсан зорчигч тайван хариулж билээ.

Одоо үүнээс харахад нэгэн ижил төрлийн үйл явдал тохиолдоход энэ хоёр хүн хоёулаа ижил нөхцөлд баймаар л юм. Гэтэл энэ 2 хүн шал өөр хандлагатай. Нэг нь уур бухимдалтай, нөгөө нь аз жаргалтай байна. Цаг агаарын байдлыг тэдний аль аль нь хянаж өөрчилж чадахгүй. Онгоцны нислэгийг ч ялгаагүй. Үйл явдал нь яг адилхан тохиолдсон боловч энэ 2 хүн өөр өөр Хариу Үйлдэл үзүүлж, өөр өөр Үр Дүнг бий болгож байна. Нэг нь бухимдан гомдоллож сөрөг хандлага илэрхийлж байхад, нөгөө нь өөдрөг сэтгэл хангалуун хандлага гаргаж байна. Эдгээр 2 хүний тухайн цаг мөчид бий болгож байгаа Үр Дүн ч бас харьцангуй ялгаатай.

## *САНХҮҮГИЙН ХЯМРАЛ БОЛОХЫГ МЭДЭЖ БАЙСАН УЧРААС БИ ЭРТНЭЭС БЭЛТГЭЛ ХИЙСЭН.*

Нэгэн брэндийн машины худалдах цэгийн борлуулалтын хэмжээ санхүүгийн хямралаас шалтгаалж эрс буурчээ. Хүмүүс тэр машиныг худалдан авах нь багасан багассаар санхүүгийн хямралд өртөх магадлал өндөр (Үр Дүн) гарч байгаа нь тодорхой болж эхлэв. Ийм гарах нь тодорхой болж буй тул хэрэв тэд Хариу Үйлдэлээ өөрчлөхгүй л бол удахгүй тэд бизнесээ алдах аюултай. Тэдний ердийн Хариу Үйлдэл дотор урьдынхаа адил сонин, радиогоор реклам сурталчилгаагаа хийгээд л хүмүүс ирэхийг хүлээдэг байлаа. Энэ арга хүссэн Үр Дүнг авчрахгүй байгаа нь ойлгомжтой. Ийм Хариу Үйлдэл хийсний Үр Дүнд борлуулалт буурч байна. Тиймээс тэд хэд хэдэн шинэ зүйлсийг туршиж үзжээ. Тэдгээр аргуудын хамгийн амжилттай байсаны нэг нь гэвэл, тэр шинэ машинуудыг баян хүмүүс амьдардаг, очдог, зугаалдаг үнэтэй тансаг газруудад аваачиж үнэгүй бага зэрэг аялал хийхийг урьжээ. Бодоод үз дээ, хэрэв Та цоо шинэ үнэтэй гоё машин унаад хэдэн цаг зугаалж байгаад буугаад өөрийнхөө хуучин машин руугаа ороод суухаар ямар санагдах вэ? Мэдээж хуучин машиндаа суугаад л сэтгэл ханамж авдаг байсан тааламжтай байдал нь өөрчлөгдөөд ирнэ. Өнөөдрийг хүртэл хуучин машин боломжийн давгүй байсан боловч, шинэ машин унаад туршаад үзсэний дараа хуучнаа голж эхэлнэ. Энэ хүмүүст яг л ийм юм тохиолджээ. Туршиж унаж үзсэнийхээ дараа л тэр хүмүүсийн нилээн өндөр хувь нь машиныг худалдаж авахаар болж, зарим бүр лийзинг үүсгэж өөрийн болгон авчээ.

Машин борлуулагчид энэ тохиолдолд санхүүгийн хямрал (Болсон Явдал) болсон ч, борлуулалт муудаж, дэлгүүрээ хаах (Үр Дүн)-г хүсээгүй, иймээс машины борлуулалтаа сайжруулах (Үр Дүн) -ын тулд олон янзын шаардлагатай (Хариу Үйлдэл)-г хийж эхэлсэн. Өнгөрсөн жилүүдийнхээ тооцоотой харьцуулахад энэ Үр Дүн нь санхүүгийн хямрал ирэхээс ч өмнө байсан Үр Дүнгүүдээс харьцангуй өндөр гарчээ.

*ӨНӨӨДРИЙН ТАНЫ ТУРШЛАГА БОЛ ӨНГӨРСӨНД ХИЙЖ  
БАЙСАН СОНГОЛТУУДЫН ҮР ДҮН*

Өнөөдөр таны мэдэрч буй бүх туршлага, дотоод ертөнцдөө ч тэр, гадаад ертөнцдөө ч тэр, өнгөрсөн хугацаанд болсон Үйл Явдалуудад хэрхэн Хариу Үйлдэлүүд хийсний үр дүн. Жишээлбэл

Үйл Явдал, Танд 400 долларын шагнал өгч гэж бодъё

Хариу Үйлдэл, Та түүнийг оройд нь зугаалаад л үрэн таран хийчихэж

Үр Дүн, *Та одоо ядуу*

Үйл Явдал, Танд 400 долларын шагнал өгч гэж бодъё

Хариу Үйлдэл, Та хувьцаанд хөрөнгө оруулсан

Үр Дүн, *Та үр ашгийг нь өсгөсөн.*

Та энэ яваа насандаа гуравхан зүйл дээр л хяналт тавьж чадна, энэ нь, таны бодол оюун санаа, таны төсөөлөл, таны хийх үйлдэл (таны зан авир). Одоо та эдгээр гурван зүйлсийг хэрхэн ашиглаж туршлагаа өөрчлөх эсэх нь таны гарт. Хэрэв та одоогоор туулж өнгөрүүлж буй туршлагаа өөрчлөө гэвэл эдгээр аргуудаар Хариу Үйлдэлүүдээ өөрчилж болно. Гутранги сөрөг үзлээ өөдрөг эерэг үзэл болгон өөрлөх. Мөрөөддөг мөрөөдлөө өөрчлөх. Дадал зуршилаа өөрчлөх. Юу уншихаа өөрчил. Ямар хүнтэй найзалж явахаа өөрчил. Ярьдаг хэлбэр загвараа өөрчил.

*ХЭРЭВ ТА ХИЙДГЭЭ ХИЙГЭЭД Л БАЙВАЛ УРЬД ОЛЖ АВДАГ  
БАЙСНАА Л ОЛЖ АВНА.*

Ийм нэгэн мэргэн үг байдаг юм, “Хийдэг зүйлээ давтан хийсэн атлаа өөр үр дүн хүснэ гэдэг бол тэнэг хүний шинж”. Архичин хүн архиа уугаад амьдралаа сайжирна гэж найдвал тэнэгийн шинж. Үүнтэй яг адилхан та урьдын хийдэг байсан зан авираа гаргасан атлаа амьдралаа өөрчлөгдөнө гэдэгт найдна гэдэг бол яг л галзуу хүнээс ялгаагүй.

Хийдэг юмаа өөрчилж эхэлсэн л мөчөөс таны амьдралд өөрчлөлт орно! Хэрэв таны өнөөдрийг хүртэл хийсэн эсвэл одоо ч үргэлжлүүлэн хийж байгаа бол үйлдлүүд таны хүссэн “үр дүн”-г ямар нэгэн талаараа бүтээсэн л байгаа. Хэрэв таны амьдралд өнөөг хүртэл гарч байгаа үр дүн нь танд таалагдахгүй байгаа л бол, та ямар нэгэн байдлаар өөр үйлдэл хийх хэрэгтэй болох нь! Мэдээж өнөөдрийг хүртэл хийж байгаагүй шинэ зүйлийг туршиж үзнэ гэсэн үг.



## ТА БУРУУТГАХАА БОЛЬ

“Бусдыг буруутгана гэдэг тэр чигээрээ цагийн гарз! Бусдын гаргаж буй алдааг харлаа гээд таны амьдрал сайжирч өөрчлөхгүй.” - Уайне Дайэр

(“Үнэхээр үнэхээр үнэхээр их хүссэн юмаа Хэрхэн олж авах вэ?” номын зохиолч)

Та хэн нэгнийг буруутгаад, эсвэл танд ямар нэгэн юм нь дутагдаад, эсвэл өөр бусад зүйл таныг хянаад байгаа мэт бол та эрх дураараа чөлөөтэй амжилтанд хүрэхгүй. Хэрэв та ялагч болохыг хүсвэл, үнэн бодит байдлаа хүлээн зөвшөөр, та өөрөө эдгээр сонголтуудыг хийсэн, бодлуудыг бодсон, одоо байгаа нөхцөл байдлыг бий болгосон гэдгээ хүлээн зөвшөөр! Энэ бол зөвхөн таны өөрийн сонголтууд!

1. Та өөрөө буруу хоол хүнс хэрэглэсэн.
2. Та өөрөө Үгүй гэж хэлж чадаагүй.
3. Та өөрөө дургүй ажлаа хийнэ гэж амалсан.
4. Та өөрөө л дургүй ажилдаа үлдсэн.
5. Та өөрөө хэрэггүй зүйлд орооцолдсон.
6. Та өөрөө л гэнэдэж итгэсэн.
7. Та өөрөө дотоод сэтгэлээ сонсолгүй үгүйсгэсэн.
8. Та өөрөө мөрөөдлөө хаясан.
9. Та өөрөө тэр бүхэнд мөнгөө зарцуулсан.



10. Та өөрөө анхаарлаа хандуулаагүй.

11. Та өөрөө ганцаараа хийх гэж зүтгэсэн.

12. Та өөрөө л хүмүүс тийм хандах боломж олгосон.

13. Та өөрөө эрхээ хамгаалаагүй.

14. Та өөрөө урсгалаараа явсан.

15. Та өөрөө сул дорой зан гаргасан.

## ТА ГОМДОЛЛОХОО БОЛЬ

“Бөмбөг унасанд гомдоллож буй хүн өөрөө л бөмбөгөө унагасан хүн нь байж таардаг.” - Луи Холтз (6 удаагийн коллежуудын сагсан бөмбөгийн аварга багуудыг бүрдүүлсэн дасгалжуулагч)

Одоо бүгдээрээ гомдоллоно гэж яг юу байдаг талаар илүү тодорхой үзье. Ямар нэгэн юманд гомдоллоно гэдэг чинь ардаа та ямар нэгэн байдлаар үүнээс дээр юм байгаа гэдэгт итгэсэн байна гэсэн үг. Таны хүсэхгүй байгаа ямар нэгэн юм, орчин нөхцөлийг бүтээсэнд нь та хариуцлага хүлээхийг хүсэхгүй байгаа. Дахиад жоохон тодруулах гээд үзье. Хэрэв та үүнээс дээр юм байдаг гэж итгээгүй бол та ингэж гомдоллохгүй байсан байх. Магадгүй та арай л ахиухан мөнгө, томхон байр, сэтгэл ханамж авчрах ажил, илүү баяр баясгалан, арай дотно хайрын харилцаа гэх мэтийг та хүсээд байсан байж болно.

bitgii med zarim zuiliig ter n deerur dund hurgene

Нөгөө талаар хүмүүс гомдоллохдоо ихэвчлэн үүнийг сайжруулахын тулд ямар нэгэн юм хийхийг хүсэж байгаагаа илэрхийлдэг. Бид ямар нэгэн юманд чадваргүйдээ гомдоллодоггүй, харин үүнийг өөрөөр хийх боломж байгаа гэдгийг мэдрэхдээ гомдоллодог.

Дэлхийн таталцалын хүчний тухай хүмүүс гомдоллож байхыг та сонсоогүй биз дээ? Мэдээж, үгүй. Яагаад иймэрхүү юманд гомдоллоод байдаггүй гэдгийг та мэдэх үү? Газрын таталцалын хүч байгаагүй бол хүмүүс өндрөөс доошоогоо унахгүй, аяга таваг газар унахдаа хагарахгүй гэх мэт. Гэхдээ хэн ч дэлхийн таталцалын хүчийг зогсоож чадахгүй гэдгээ мэддэг. Ийм зүйл оршин тогтнодог гэдгийг хүн бүр хүлээн зөвшөөрсөн. Бид гомдоллоод юу ч өөрчилж чадахгүй гэдгээ мэддэг учраас гомдоллоод байдаггүй. Яг үнэндээ бид таталцалын хүчний давуу талыг ашиглаж сурцгаасан. Бид бохироо хүртэл таталцалын хүчийг ашиглаж муу усны сувгийг бүтээж чадсан. Бүр сонирхолтой нь бид

дэлхийн таталцалын хүчийг ашиглаад тоглож сурсан. Бүх спорт таталцалын хүчийг ашигладаг. Сагсан бөмбөг, гольф, цанаар гулгах, өндөрт харайх, гимнастик гээд бүх л спортод таталцалын хүч хэрэглэгддэг.

Таны гомдоллодог бүх юмсыг та өөрчилж болдог юм байдаг. Байгалаас заяасанаараа, нөхцөл байдлаараа ч та өөрчилж чадах боловч өөрчлөхгүй байх сонголт хийсэн. Та илүү сайн ажил хийж болно, хайрлах хань олж болно, мөнгө хийж болно, сайхан байшинд амьдарч болно, боломжийн хөршүүдтэй тухлаг орчинд очиж болно, эрүүл хүнс идэж болно гэх мэт. Гэхдээ эдгээр бүх юмс таныг өөрчлөлт хийхийг шаарддаг.

Магадгүй таны шаардаад байгаа зүйлсийг бүтээхийн тулд та хариу үйлдэлүүд хийж болно. Дээр дурьдаж байсан бусдыг буруутгадаг шалгаануудад зориулж хийж болох зүйлсийг бичихэд л...

1. Та хэрэглэдэг хоол хүнсээ өөрчилж болно.
2. Та хүсээгүй зүйлдээ Үгүй гэж хэлж болно.
3. Та дургүй ажилд амлалт гаргахгүй байж болно.
4. Та ажлаасаа гараад, дуртай сонирхдог ажлаа олж болно.
5. Та тодорхой зорилготойгоор юу хийхээ шийдэж болно.
6. Та итгэл өгөх эсэхээ нухацтайгаар шийдэж эрсдэлийг тооцож болно.
7. Та дотоод сэтгэлд байгаа үнэн мэдрэмжээ сонсож, шийдэж болно.
8. Та мөрөөдлөө итгэж түүнийг хэрэгжүүлэх гараагаа хийж болно.

9. Та юунд ямар зорилгоор мөнгөө зарцуулахаа хариуцлагатайгаар бодож болно.

10. Та орчин нөхцөлдөө анхаарлаа төвлөрүүлж болно.

11. Танд хүч нэмэх хамт олон баг бүрдүүлж болно.

12. Та өөрийгөө хүндэлж, хайрлаж, харилцан хүндэтгэл бүтээж болно.

13. Та өөрийн байр сууриа хамгаалж болно.

14. Та өөртөө итгэж, тууштай зүтгэж болно.

15. Та өөрийгөө ялан дийлж болно.

Та яагаад эдгээр зүйлсийг хийж болохгүй гэж? Учир нь эдгээр хариу үйлдэлүүд бүгд тодорхой хэмжээний эрсдэлтэй тулгардаг учраас л тэр. Та ажлаасаа гарчихвал, ажилгүй болчихно гэдэг эрсдэлээс айсан, гав ганцаараа үлдэж, бусдын өмнө эвгүй байдалд орохоосоо айсан. Та алдахаасаа айсан, нүүр тулж үзэлцэхээс айсан, буруу болж таарах вий гэдгээс айсан. Та эцэг эх, эргэн тойрны хүмүүсийн хэлэх үгнээс айсан.

Өөрчлөлт хийнэ гэдэг тодорхой хэмжээний оюун ухаан, мөнгө, цаг шаарддаг.

Заримдаа энэ бүхэн эвгүй, хэцүү эсвэл жоохон толгой эргэмээр санагдаж ч болох юм. Тиймээс ийм эвгүй байдлууд эрсдэлээс зайлсхийхийн тулд тухайн нөхцөл орчиндоо үлдэж, гомдоллож эхэлдэг.

Өмнө нь бидний ярьж байсанчлан, гомдоллоно гэдэг бол ямар нэгэн зүйлийг сайжруулахыг хүссэн үүнээс дээр юм байгаа гэдэгт итгэсэн итгэлээс үүдэлтэй

боловч эрсдэлийг давахаас зайлсхийж байгаагаараа ялгардаг. Одоо байгаа байдлаа хүлээн зөвшөөрөөд, хийсэн сонголтондоо хариуцлага хүлээгээд, гомдоллохоо болиод, хүссэн амьдралаа бүтээхийн тулд эрсдэл хүлээхийн алийг нь ч хийж болно.

Хэрэв та өөрийнхөө байгаа газраас хүссэн газар хүртэлээ өөрчлөлт хийнэ л гэвэл, ямар нэгэн байдлаар эрсдэл хийхээс ч өөр аргагүй.

Тиймээс гомдоллохоо болих шийдвэр гаргаад, гомдолоод байдаг хүмүүсээс зай барьж эхлээд, амьдралдаа хүсээд байгаа бүхнээ бүтээх их аяндаа орж болно.

## ТА БУРУУ ХҮНД ГОМДОЛЛООД БАЙНА.

Заримдаа хүмүүс огт асуудлыг нь шийдэж чадахгүй буруу хүмүүс рүү гомдолоо илэрхийлээд байдгийг та анзаарсан уу? Тэд ажил дээрээ очоод эхнэр, нөхрийнхөө тухай гомдоллоцгоодог, тэд гэртээ хариад ажил дээрээ байгаа асуудлуудаа гомдоллоцгоодог. Яагаад? Учир нь ингэхэд их амархан учраас, энийг хийхэд эрсдэл байдаггүй учраас. Гэртээ эхнэр нөхөртэйгөө нүүр тулж таалагдахгүй байгаа асуудлаа ярихад тодорхой хэмжээний зориг шаарддаг учир. Даргаасаа илүү сайн төлөвлөгөө гаргаач гэж шаардахад зориг шаарддагаас гадна, зөвхөн дарга л тэр өөрчлөлтийг хийж чадах учраас. Эхнэр нөхөр чинь ийм өөрчлөлтийг чадахгүй.

Гомдоллох хүнээ олж гомдоллоход хүсэж буй үр дүн гаргахад тодорхой үйлдэл өөрчлөлт өгдөг. Амжилттай яваа хүмүүс үүнийг л хийдэг. Ийм үйлдэл илүү үр дүн өгдөг. Хэрэв та хүсээгүй орчин нөхцөлд байгаа бол үүнийгээ өөрчлөх юм хий, эсвэл тэр ажлаасаа гар. Хэрэв танай гэр бүлийн харилцаа таны дургүй тааламжгүй орчин бүрдүүлдэг бол та үүнийгээ сайжруулах юм хийх эсвэл гэр бүлээсээ салсан нь дээр. Ажлын байр чинь таалагдахгүй бол мөн л адил ажлаа сайжруулах юм хий эсвэл цоо шинээр ажил хай. Аль нь ч бай, та амьдралдаа нөлөөлөхгүйц дорвитой өөрчлөлт хийнэ. Хуучны нэг үг байдаг, “Зүгээр суухаар, зүлгэж суу” гэж. Ямарваа нэгэн асуудал муухан нөхцөл байдалтай эвлэрч сууснаас сайжруулах өөрчлөлт хийж эхэлсэн нь хавьгүй дээр. Дэлхий ертөнц таны өмнө өртэй юм биш. Бүх юм таны хүссэнээр биш байж болно. Харин та өөрөө энэ бүхнийг бүтээх ёстой.

**ТА ӨӨРӨӨ БҮТЭЭНЭ ЭСВЭЛ ТАНД ТОХИОЛДОЖ БУЙ БҮХ ЮМЫГ ХҮЛЭЭН ЗӨВШӨӨРӨХӨӨС ӨӨР АРГАГҮЙ.**

Хүчтэй байхын тулд та өөртөө шаардлагатай байр суурийг бүтээх эсвэл байгаа бүх юмыг хүлээн зөвшөөрөхөөс өөр аргагүй. Бүтээнэ гэдэг утгыг таны өөрийн хийсэн болоод хийгээгүй ажлын сонголтоор уг зүйлийг танд тохиолдуулахыг хэлж байгаа юм. Хэрэв та бааранд танаас том биетэй согтуу хүн рүү дөхөж очоод доромжилж өдвөл тэр хүн уурандаа таныг барьж аваад зодох нь ойлгомжтой. Зодуулсан та эмнэлэгт хүргэгдэж ч болно. - Энэ бол таны бүтээсэн үр дүн, шууд ойлгомжтой.

Гэтэл зарим нөхцөлийг хүлээн зөвшөөрөхөд хэцүү ч үе тохиолддог. Та өдөр бүр оройтож ажиллаад, стрестэж ядарсан хүн дуугүйхэн хоолоо идээд, ядарсандаа юу ч хийхийг хүсэхгүй зурагт үзээд, салхинд гарч алхалгүй, хүүхдүүдтэйгээ тоглох ч хүсэлгүй хэдэн жил болж гээд бод. Эхнэр чинь юм асуухад дуртай дургүй “Дараа больё!” гээд хэлчихдэг. 3 жилийн дараа нэг өдөр ажлаа тараад ирэхэд эхнэр чинь ширээн дээрээ салах хүсэлтээ бичээд хүүхдүүдээ аваад ээж аав руугаа явсан байж болно. Энийг ч гэсэн та л бүтээдэг! Хүлээн зөвшөөрөхөд хэцүү ч та л бүтээсэн.

Заримдаа бид огт юм хийхгүй байсаар байгаад зарим нэг зүйлсийг бидэнд тохиолдох нөхцөлийг олгодог. Тухайлбал,

Хүүхдүүдээ бие дааж сургаагүйгээс болж хүүхдүүд нас биед хүрсэн ч амьдралаа авч явж чадахгүй. Та насны эцэст тэднийхээ төлөө сэтгэл шаналж дутууг нь өөрөө нөхөхөөс өөр аргагүй байдалд орно.

Нөхөр чинь анх удаа гар хүрэхэд нь та нухацтай ярилцаж зогсоох юм хийгээгүй учраас та түүнд дахиад л зодуулна.

Та өөрийгөө эрин үетэйгээ тохируулж хөгжүүлээгүй учраас, шинэ залуучууд гарч ирээд танаас өндөр цалин олгоход та нөгөө л хуучин хэвээрээ.



Машинаа багахан доголдолтой байхад нь үзэж засвар хийлгээгүйгээс болж, гэнэт гудамжинд суугаад эвдэрсэн машинаа хараан зүхнэ.

Эндээс харахад та өөрийгөө хохирогч биш гэдгээ хараарай. Та аливаа юм буруу эргэхэд шаардлагатай гэсэн үйлдэлийг хийгээгүй орхигдуулсанаас л ийм юм болсон. Та юу ч хийгээгүй, хэлээгүй, шаардаагүй, асуугаагүй, Үгүй гэж хэлээгүй, шинэ юм туршиж хийж үзээгүй...

## САНУУЛГА ДОХИО

Ямар нэгэн юмс үйл явдал танд санамсаргүй тохиолддоггүй. Сануулга дохио шиг ямар нэгэн урьдчилсан түгшүүр мэдрүүлэх дохионууд өгдөг. Заримдаа хэн нэгэн хүний сануулга үг, дотоод сэтгэлийн тавгүй мэдрэмж, зурвас бодол гэх мэт олон янзын хэлбэрээр хүсээгүй юм бий болох вий гэсэн ямар нэгэн хамгаалалт үйлдэл хийхийг сануулсан санамж дохио болж орж ирдэг.

**Та санамж дохиог байнга хүлээн авдаг. Заримдаа таны санамж дохионууд гаднаас ирдэг.**

Нөхөр чинь гэртээ ирэх нь улам л оройтсоор, хааяа үнэртүүлсэн ирдэг болж.

Ээж чинь чамд сануулж л байсан.

Найз чинь чамд хэлж л байсан.

**Заримдаа таны санамж дохионууд дотроосоо мэдрэгддэг.**

Нэг л зүрх түгшээд байсан.

Таагүй мэдрэмж орж ирээд байсан.

Нэг л айж зүрхшээгээд байсан.

Шөнө дунд хар дарж зүүдлээд л

**Заримдаа бид тэр болгоноо үгээр илэрхийлэхдээ иймэрхүү аргаар ярьдаг.**

Нэг л сэжиг төрөөд, сонин санагдаад, эргэлзээтэй юм шиг...

Надад нэг тийм юм бодогдоод...

Миний дотроос нэг л тийм юм хэлээд байх шиг...

Эдгээр санамж дохионууд орж ирэхдээ таныг  $YЯ + XY = YД$  томъёоны

Хариу Үйлдэл (ХҮ)-дээ ямар нэгэн өөрчлөлт хийх агшинг мэдрүүлдэг. Гэсэн ч маш олон хүмүүс энэ хариу үйлдэлүүдийн авчрах эрсдэлээс зайлсхийж өгөгдсөн санамж дохиог үл тоомсорлодог. Өөртөө эвгүй таагүй санагдсан тэр зүйлийг нүүр тулан дэлгэн ярихад хэцүү байдаг.

Үнсний саванд байгаа тамхины иш уруулын будагтай байна гээд нөхөртэйгөө тулж ярихад эвгүй. Төлөвлөөд байгаа ажил бүтэхгүй гэдгийг уулзалтын үеэр ам ангайж түрүүлж дуугарахад эвгүй. Итгэдэггүй хүн рүүгээ эгцэлж хараад үнэн үгээ хэлэхэд хэцүү.

*АМЬДРАЛ УЛАМ Л АМАРХАН БОЛДОГ.*

Тиймээс та эдгээр зүйлсийг харсан ч хараагүй юм шиг, мэдсэн ч мэдээгүй юм шиг өнгөрөх нь илүү хялбар, илүү өөрт амар, эвгүй байдалд орохгүй, амар амгаланг сахина, таныг эрсдэлээс хамгаалдаг тул...

## ЭНЭ БОЛ ХЯЛБАРХАН

Амжилтанд хүрсэн хүмүүс бодит байдлыг шууд нүүр тулж хэлж шийдэж чаддаг. Тэд өөртөө эвгүй байсан ч эрсдэлийг хүлээн авч, хариуцлагатайгаар хариу үйлдэл хийж хүссэн үр дүнгээ бий болгодог. Амжилтанд хүрсэн хүмүүс хямрал болтол нь хүлээж, хэн нэгэн хүн эсвэл бусад нөхцөл байдлыг гарсан асуудал дээрээ буруутгадаггүй.

Нэгэнт эхэлсэн л бол, санамж дохио мэдрэгдсэн даруйд нь лавшрахаас нь өмнө хариу үйлдэл хий. Амьдрал илүү хялбар болдог. Та сайжирсан үр дүнг дотроосоо ч гаднаасаа ч мэдэрч эхэлдэг. Урьд нь та дотроо бодохдоо “Би хохирогч шиг санагдаад байна. Би ашиглуулаад ч байгаа юм шиг.” гэж боддог байсан бол, үр дүн сайжраад ирсэний дараа бол “Надад одоо таалагдаж байна. Би хянаж өөрчлөлт хийж чаддаг юм байна. Би аливаа зүйлийг бий болгож чадна” гэж дотроо бодож эхэлдэг.

Гадна гардаг үр дүнгүүдээс заримдаа “Манай дэлгүүрт ордог хүн ч гэж байхаа байж, хүмүүс улам л мөнгөгүй болоод байна. Манай шинэ бараа сайн борлогдохгүй байгаа, энэ янзаараа бид алдагдалтай ажиллаж байна.” гэх мэтийн ярьдаг байсан ярианууд хариуцлагатай Хариу Үйлдэл хийсний дараагаар “Одоо манай дансанд арай ахиухан мөнгөтэй боллоо. Бид энэ салбарыг борлуулалтаараа тэргүүлэх боломжтой. Манай бараа тавиур дээрээсээ дорхноо алга болох юм” гэх мэтчилэнгээр солигдож болно.

## ЭНГИЙН БОЛОВЧ ХҮМҮҮС ХЭРЭГЖҮҮЛЖ ЧАДДАГГҮЙ

Амьдралдаа 100% хариуцлага хүлээж сурсаны төгсгөлд та өөрийн сэтгэл хангалуун байх орчин, амьдралдаа хүссэн болгоноо ид шидийн юм шиг л бүтээж чадна. Одоо таны амьдарч буй амьдралын түвшин, нөхцөл байдал бол өнөөдрийг хүртэл хийж байсан, урьдны бодлууд, түүнд тохирсон Хариу Үйлдэлүүдийн Үр Дүн юм. Та одоо өөрийн бодол оюун санаанд байгаа бүхнийг удирддаг, гаргах зан авиртаа ч мэдрэмжиндээ ч бүрэн хариуцлага хүлээж чадна. Та юу хэлж байгаадаа бүрэн хариуцлага хүлээнэ. Та юу хийж байгаадаа бүрэн хариуцлага хүлээнэ. Та өөрийн оюун санаандаа болж буй бүх юманд хариуцлага хүлээнэ. Таны уншдаг ном, сэтгүүлүүд, үздэг кинонууд, телевизийн нэвтрүүлгүүд, уулздаг хүмүүс бүгд л таны хяналтан дор байдаг. Бүх үйлдэл таны хяналтан дор байгаа. Амжилттай болохын тулд, хүссэн юмаа бүтээхийн тулд хариуцлагатай үйлдэл хийх нь чухал. Ийм л энгийн, энэ бол ийм л хялбархан!

Энэ бүхэн маш энгийн боловч, ихэнх хүмүүс хэрэгжүүлж чаддаггүй. Энийг хэрэгжүүлэхэд таны оюун санаа төвлөрч, өөрөөсөө гаргах хатуужил, оролдон хийж туршиж үзэх эрмэлзэл, зоригтойгоор эрсдэл даах бүхэн ордог. Та хийж байгаа юмандаа бүх оюун санаагаа дайчилж зориулж байж хүссэн үр дүнгээ бий болгож чадна. Та өөрөөсөө ч, гэр бүлээсээ ч, найз нөхдөөсөө ч, хамт олноосоо ч, амьдралын дасгалжуулагчаасаа ч, үйлчлүүлэгчээсээ ч, менежерээсээ ч, багшаасаа ч гэсэн “Би үүнээс дээр юм хийж чадах болов уу? Би юугаар нь дутуу хийгээд байж болох вэ?” гээд санаа оноог нь асуугаад үзэхэд бас л хэрэгтэй байх.

Асуухаасаа бүү ай. Ихэнх хүмүүс сэтгэгдэл асуухаасаа айдаг. Тэд эргээд юу сонсох бол гэхээсээ айдаг. Айгаад байх юм огт байхгүй. Үнэн бол үнэн. Үнэнийг мэдсэн нь мэдээгүй байснаасаа илүү. Нэгэнт л мэдсэн тохиолдолд та ямар нэгэн юм хийж л таарна. Та хүмүүсийн санаа оноо сэтгэгдэлийг сонсохгүйгээр хувийн харилцаа, тоглодог тоглоом, амьдралаа сайжруулж чадахгүй. Хурдаа бага зэрэг сааруулаад, анхаарлаа төвлөрүүл. Амьдрал танд зайлшгүй үр дүн өгөх л ёстой. Та анхаарлаа төвлөрүүлж л чадвал амьдрал үргэлж таны зан чанарын байдлаас гарч буй нөлөөг мэдрүүлдэг. Хэрэв та хангалттай борлуулалт хийж чадахгүй, хэрэв та сургуульдаа дандаа дунд дүн аваад байвал, хэрэв танай гэр үргэлж бохир, замбараагүй байгаад байвал, хэрэв танай хүүхдүүд танд дургүйцээд маргалдаан үүсгээд байвал, хэрэв та өөрөө аз жаргалгүй байвал - энэ бүхэн бүгд л таны үйлдэлд тохирсон хариу үр дүн буюу танд гаднаас өгч буй бусад юмсын илэрхийлж буй хариу үр дүн - сэтгэгдэл. Энэ бүхэн ямар нэгэн юм буруу гэдгийг танд хэлж байдаг. Таныг анхаарлаа тавиад юу болж буйг ажиглахыг сануулж байдаг.

“Би яаж явж байгаад энэ бүхнийг бий болгочихов оо? Миний хийж буй зүйлсээс юу нь зөв бөгөөд үргэлжлүүлээд хийгээд байхад илүү сайн үр дүн авчрах бол?” (Би арай их дадлага хийгээд, бясалгал хийгээд, зөвлөлгөөн хийгээд, итгээд, сонсоод, асуулт асуугаад, үр дүнд илүү төвлөрөөд, зар сурталчилгаан дээр төвлөрөөд, Хайртай гэдгээ хэлэх ёстой юм болов уу) гээд өөрөөсөө асуугаад үз.

“Би юу буруу хийгээд байгаа юм бол? Юу хийхээ болих хэрэгтэй байна?” (Би хэт их чалчаад байдаг юм болов уу, оройтож ирээд байдаг юм болов уу, хов жив зөөгөөд байдаг юм болов уу, бусад хүмүүсийг доошоо хийгээд байгаа юм болов уу?)

## АНХААРЛАА ТӨВЛӨРҮҮЛ... ТАНЫ ҮР ДҮН ХУДЛАА БАЙДАГҮЙ.

“Надад хийгээгүй, хийж үзэхэд илүүдэхгүй юм юу байна?” (Би илүү их сонсох, ойлгох хэрэгтэй юм болов уу?, илүү амрах хэрэгтэй юм болов уу? ус уух хэрэгтэй юу?, тусламж авах хэрэгтэй юу? маркетинг хийх хэрэгтэй юу? унших хэрэгтэй юу? төлөвлөх хэрэгтэй юу? харилцаа үүсгэх хэрэгтэй юу? даган мөрдөх хэрэгтэй юу? дасгалжуулагч авах хэрэгтэй юу? сайн дураар ажиллах хэрэгтэй юу? талархал илэрхийлэх хэрэгтэй юу?)

Амьдралын дасгалжуулагч танд амжилтанд хүрсэн хүмүүсийн туршлага, амжилтанд хүрэх хуулийг цаг тутамдаа хүргэж, таныг амьдралдаа энэ бүхнийг ашиглахад дэмжлэг туслалцаа үзүүлж байх болно. Та өөрийнхөө шүүмж хийдэг бодлуудаа гээж, үнэн сэтгэлээсээ итгэж, эдгээрийг амьдралдаа хэрэгжүүлэхийн тулд туршин үзэх нь чухал. Зөвхөн ингэсэн тохиолдолд л та өөрийн биеэр туулан мэдэрч, амьдралдаа үр нөлөөг нь гаргаж чадна. Та өөрөө туршиж үзэхээс нааш юу ч мэдэхгүй. Үнэнийг хэлэхэд, таныг танаас өөр хэн ч амжилтанд хүргэж чадахгүй. Зөвхөн та л чадна.

Томъёолол нь бол ойлгомжтой, маш хялбархан, - үр дүн авчирч байгаа зүйлсээ илүү ихээр нь хий. Үр дүн багатай зүйлсээ хас эсвэл таслан зогсоо. Шинэ зүйлсийг туршин үзэж, шинэ зан чанарыг өөртөө төлөвшүүлж сайжирсан үр дүнг бий болго.

Хамгийн амархан, хурдан, шилдэг арга нь юу вэ гэвэл, юу болж байна, юу болохгүй байна гэдэг дээр анхаарлаа төвлөрүүлж гаргаж байгаа үр дүнтэй нь жигшиж үзэх. Та нэг бол баян, эсвэл үгүй. Та нэг бол аз жаргалтай эсвэл үгүй. Та хүндэтгэлийг бусдаас шаарддаг эсвэл үгүй. Та хүссэн биеийн жингээ барьж байгаа эсвэл үгүй. Та хүссэнээ авдаг эсвэл үгүй. Ийм л хялбархан. Үр дүн таныг хуурдаггүй!

Та шалтаг төлөхөө зогсоогоод гаргаж буй үр дүндээ шүүлт хийгээд үз.

Хэрэв та асуултуудад эргэлзээтэй, асуулттай бол дэлхийн ямар ч сайхан боломжууд таныг өөрчлөхгүй. Таны өөрчилж чадах цорын ганц арга бол зан авираа өөрчлөх явдал юм. Мэргэн ухаанд суралц, борлуулалтын аргад суралц, хоол хүнснийхээ жорыг өөрчил, бага калори хэрэглэ, тогтмол дасгал хий - энэ бүхэн таны амьдралд өөрчлөлт оруулж чадна.

## ЯАГААД ЭНД БАЙГААГАА ТОДРУУЛ

Гэхдээ одоо та өөрийнхөө хүссэн үр дүнг гаргахыг хүсэх шаардлагатай. Цорын ганц эхлэх аргачлал бол бодит байдлаас л эхэлнэ. Тиймээс хэлэгдэж буй бүх үг, яригдаж буй сэдэв дээр анхаарлаа төвлөрүүл. Эргэн тойрны амьдралаа хүмүүстэй нь нийлүүлээд сайн ажигла. Тэр хүмүүс болоод та аз жаргалтай байна уу? Энэ бүхэн тэгш хэмнэлтэй, гоо сайхантай, тав тухтай, үнэлгээ нь сайжирч байна уу? Таны систем ажиллаж байна уу? Та хүссэнээ авч чадаж байна уу? Таны гаргаж буй дүн сэтгэл ханамж авчирч байна уу? Та эрүүл саруул, чийрэг, зовлон зовиургүй байж чадаж байна уу? Та бүх амьдралынхаа салбар бүрт амьдралаа сайжруулж чадаж байна уу? Хэрэв үгүй бол, зарим нэгэн зүйлсийг бий болгох шаардлагатай. Өөрийгөө бүү хуур. Шударгаар өөртөө хэл. Өөрийн бүтээлч сэтгэхүйг өсгө.



## *ТА ЭНЭ ДЭЛХИЙ ДЭЭР ЮУ ХИЙХ ГЭЖ ИРСЭН ЮМ БОЛ?*

Бүх юмс өөрийн шалтгаантай, өөртэйгөө чимээгүй холбоо тогтоо. - Элизабет Кюблэр-Росс М.Д. “Үхлийн Ирмэг ба Үхэл” сонгодог номын зохиолч, сэтгэл судлаач

Хүн бүхэнд амьдрал ямар нэгэн учир шалтгаантай ирдэг гэдэгт би итгэдэг. Түүнийг тодорхойлох, танин мэдэж, хүлээн зөвшөөрөх нь амжилттай хүмүүсийн хийдэг хамгийн чухал шийдлүүдийн нэг юм. Тэд бүгдээрээ дотроо энд юу хийх гэж ирсэнээ мэддэг, түүнийгээ өөдрөг үзлээр, хүсэл эрмэлзэлтэйгээр биелүүлдэг.

## ХУВИЙН АМЬДРАЛЫН ЗОРИЛГО

Олон жилийн өмнө, би өөрийгөө энэ ертөнцөд ямар нэгэн юм бүтээх гэж ирсэн гэдгээ мэдсэн. Би өөрийнхөө үнэн амьдралын зорилгыг зөв амьдрал руу чиглүүлэхийг хүссэн. Би өөрийн хүсэл тэмүүлээ биелүүлэхийн тулд үйлдэлүүдээ шууд хийж, хийсэн үйлдэл болгонд маань тууштай зүтгэл л шингэсэн байсан. Хүний зорилго, итгэл ямар их аз жаргал, хүсэл эрмэлзэл, сэтгэлийн тааламж авчирдагийг өөрөөсөө олгосон. Хийсэн бүх юмнаасаа би үүнийгээ мэдэрдэг.

Би эдгээр нууцаас заримыг нь өнөөдөр тантай хуваалцая. Зорилго байхгүй хүн маш амархан хажуугаар явсан замын салхинд хийсдэг. Зорилгогүй байхад хүн маш амархан шантардаг, бага бүтээмж гаргадаг.

Зорилготой байхад бүх юм өөр өөрийн зохих байр сууриа олоод ч байх шиг. Зорилготой байна гэдэг нь та өөрийнхөө дуртай юмыг хийгээд, чаддаг юмаа хийгээд, чухалчилж үздэг зүйлсээ амжуулж явдаг. Та үнэхээр л зорилготой бол хүмүүс, боломжууд, эх ундаргууд бүгд л байгалиасаа тан руу татагдаж эхэлдэг. Дэлхий ч үүнээс үр ашгийг нь хүртдэг. Учир нь та үнэхээр л өөрийнхөө амьдралын туйлын зорилгод тэмүүлж яваа бол, бидний бүх үйлдэлүүд бусдад үйлчлэхэд чиглэгддэг.

Миний амьдралын зорилго бол Монгол ард түмнийхээ зовлон бэрхшээлийг хөнгөлж, боломж чадвараа нээн илрүүлж ашиглахад нь урам зориг, эрч хүч өгч, гэгээн хүсэл тэмүүлэл, хайр дурлал, аз жаргалаа мэдэрч явахад нь туслах явдал юм.

“Бэрхшээл ба Боломж” - Намайг Ядуурлын Ангалаас Амжилтын Оргилд Хүргэсэн НУУЦ номыг бичиж дуусгаад Монгол уншигчдийнхаа гарт хүргэсэн билээ. Ном маань хэвлэгдэж гарсанаасаа хойш дэлхийн өнцөг булан бүрт амьдарч буй Монголчуудын амьдралд бэрхшээлийг туулах эрч хүч, боломжийг нээх арга зам, амжилтанд хүрэх тууштай тэмцэл бэлэглэж байна. Би өдөр бүр олон арван уншигчдийнхаа сэтгэл хөдлөм амжилтын түүхийг уншиж суудаг. Миний явуулдаг “Амжилтанд Хүргэх Бодолтой Алхам” цахим хичээл, Удирдах Ур Чадварын Сургалтууд, Амьдралын Дасгалжуулагчийн хувьчилсан зөвлөгөө бүгд л миний амьдралын зорилго, хүсэл эрмэлзэлийг шингээсэн учраас өөр өөр нөхцөл байдалд байгаа Монголчуудад оновчтой хүрэхэд тусалж байдаг.

Дэлхийн хамгийн алдартай, амжилтанд хүрсэн тэроумтангуудын туршлага, тэмдэглэлээс үндэслээд би хэдэн тэмдэглэл энд бичиж оруулья гэж бодлоо. Тэд бүгд л өөрийн хувийн амьдралынхаа зорилгыг бүтээх гэж тэмүүлэх явцдаа зах хязгааргүй өндөр амжилтыг бий болгож чадсан.

Бусдад урам зориг, хүч чадал өгч, тэдний хүсэж буй зорилгодоо хүрэхэд нь тусалдаг.

Бизнесийн аргачлалаараа хүн төрөлхтөний амьдралын чанар чансаа нөөц бололцоог арвижуулж өгдөг.

Чин үнэн гэгээн сэтгэлээрээ хайр, энэрэл, хүч чадал, хүсэл эрмэлзэлээ шингээж үйлчилж өгдөг. Тэд өөрсдийн Дэлхий ертөнц, Бурхандаа үнэн сэтгэлээ зориулж чаддаг.

Тэдний амьдралын түүх, дэлхий ертөнцөд хийсэн бүтээлтэй, хүрсэн амжилттай, хүн төрөлхтөнд ч, амьтанд ч, ургамалд ч эерэг нөлөө үзүүлдэг.

## *ТАНЫ ХИЙДЭГ АЖЛУУДЫН АРД “ЯАГААД” ГЭДЭГ АСУУЛТЫН ХАРИУЛТ НЬ ЮУ БАЙНА?*

Тэд нийгмийн хүнд хэцүү байдлыг ойлгож, ядууралтай тэмцэх, хүнд нөхцөлөөс ангижрахад туслан дэмжих буяны байгууллагуудад хандив, сэтгэлийн гэгээнээ зориулж байдаг.

Тэд боловсролыг дэмжиж, залуу эрин үеийг өсөн хөгжиж, урам зориг, хүч тэнхээ, арга ухаан сууж айдас, зовлон түгшүүртэй үеээ даван гарахад нь зөв тулгуур үлгэр жишээ болж байдаг.

Нэгэнт л амьдралынхаа зорилго чиглэлээ тодорхойлсон бол та түүнийгээ дэмжих бүх төрлийн үйл ажиллагаануудыг хооронд нь зохицуулж төлөвлөж чаддаг. Хэрэв таны үйлдэлүүдийн аль нэг нь таны хүссэн үр дүнг авчирч чадахгүй, таны амьдралын зорилгод нийцэхгүй бол даруйхан өөрчлөлт хийчихэж болно. Ийм л шулуухан бөгөөд амархан юм.

Та яагаад энэ бүхнийг хийдэг вэ? Амьдралын зорилго, чиглэл, ямар нэгэн юм хийх төлөвлөгөө байхгүй бол амьдрал сэтгэл ханамж авчрахгүй. Амжилтанд хүрэх гэж тэмүүлээд, өндөр шатан дээр гарч зогссоныхоо дараа буруу газар руу ганцаараа очсоноо мэдэхийг та хүсэхгүй байх.

Жулие Лэйпли хүүхэд байхдаа, амьтанд их хайртай байсан. Хүмүүс түүнийг “Чи гэрийн амьтаны эмч болвол таарах юм байна. Чамд ийм л ажил хамгийн тохирно” гэж хүн болгон магтдаг байж. Тэгээд Жулие Охайо мужийн Их Сургуульд орж, биологи, анатоми, хими үзээд амьтаны эмч болохоор шамджээ. Сургуульдаа сайн сурсан болохоор Английн Манчестер хотод төгсөх жилдээ сурах эрхээр шагнагдав. Гэрээсээ холдоод хичээлийн ачаалалдаа дарагдаад, биологийн ном овоолоостой ширээн дээр, бороотой үдшийн цонхоор ширтэн гиюрч суугаагаа гэв гэнэт мэдэрсэн. Тэр үдэш тэрээ “Би ер нь яагаад ийм аз жаргалгүй гунигтай болчихов? Би яагаад амьтаны эмч болох гээд зүтгээд байгаа юм бол? Би эмч болмооргүй байна!” гэж өөрөөсөө дахин дахин лавлаж асуулаа. Тэгээд “Хэрэв би үнэгүй ч хамаагүй сайн дураараа хийхийг хүсэх тийм л дуртай ажлаа хийе гэвэл би яг юу хийх юм бол? Амьтаны эмч лав л биш. Надад тохирох ажил лав л биш.” гэж өөрөөсөө асуужээ. Асуултынхаа хариултыг олохын тулд Жулие амьдралдаа хийсэн бүх юмнуудаа дахин бодоод, хамгийн аз жаргалтай байсан үедээ өргөн дурсаж хийж эхлэв. Гэтэл түүний хамгийн их аз жаргалтай байсан үе бол Охайод болсон залуу удирдагчдийн чуулганд сайн дураараа оролцож, харилцаа холбоог зохицуулж, сонгуулийн ажил зохьцуулж байсан тэр ажлууд байлаа. “Би яагаад ийм анзааргагүй байсан юм бол? 4 жил сурч сурчихаад сүүлд нь буруу зам руу чиглээд явж байгаагаа мэдэж байгаа юм бол? Хүссэн юм маань яг миний өмнө байнга байгаад байсан атал би хүлээн аваагүй, юу ч мэдээгүй л яваад байсан юм байна.” Ийм нэгэн шинэ бодолтойгоор Жулие курсээ Англид харилцаа холбоо, медиа чиглэлээр нэмэлт курсууд суралцаад төгсчээ. Охайо муждаа буцан ирсэнийхээ дараа тэрээр мужийнхаа удирдлагад очоод “Удирдагын сургалт” бэлдэж явуулахаар ятгаад, дахиад 2 жил үүн дээрээ чиглэж суралцасныхаа эцэст төгсөв. Тэрээр удирдлагын менежментийн ажил, удирдлагын дадлага, хөгжлийн чиглэлд Пентагонд ахлах зөвлөхөөр ажиллажээ. Удалгүй АНУ-ын Виржиниа мужийн Мисс тэмцээнд түрүүлсэнээр 2002 онд муж даяар хүүхэд залуучуудтай уулзах боломж олгогджээ. Сүүлд нь тэрээр Залуучуудыг дэмжих сангууд байгуулж,

## *ТАНЫ ДОТООД ЕРТӨНЦИЙН ХҮСЭЛ БОЛ АЗ ЖАРГАЛ*

тэдгээрийг дэмжих ментор хөтөлбөрүүд боловсруулаад амжилттай хэрэгжүүлж чадсан байна. Жулие дөнгөж 26хан настайдаа өөрийн амьдралын зорилгыг тод томруул болгож, түүнийгээ дэмжих бүх төрлийн үйл ажиллагаагаа хэрэгжүүлж амжилтыг дагуулж чадсан.

Энэ жишээнээс сурах юм нь гэвэл, та заавал Англи руу очиж, өөрийнхөө буруу газар очсоноо мэдэх алба байхгүй. Та өөрийнхөө амьдралын зорилгыг маш энгийн дасгалжуулалтын аргаар танин мэдэж болно. Амьдралын Дасгалжуулагч тэр утгаараа таны хүссэн ертөнцийг нээн бүтээхэд тусалж өгч чадна.

“Таны дотоод ертөнцийн хүсэл, аз жаргал бол таны зүрх сэтгэлийн жинхэнэ орон зайгаа үнэнчээр сонсож, хүсэл эрмэлзэлийнхээ төлөө өөрийгөө зориулсан байхыг хэлдэг.” Дайме Ребека Уэст, зохиолч

Таны дотоод ертөнц өөрийн гэсэн чиг баримтлалтай, таныг аз жаргалтай зорилготой явж байгаа эсэхийг энэ чиг баримтлал танд мэдрүүлж өгдөг. Таны зорилготой яваа үед аз жаргал илүү ихээр дагалдаж зэрэгцэн орж ирдэг.



Энэ бүхнийг эхлэхийн тулд таныг юу баярлуулж баясгадаг, юу илүү их аз жаргал, сэтгэлийн таашаал авчирдаг? Ямар үед та аз жаргалтай байгаагаа илүү ихээр мэдэрдэг вэ?

Handwritten notes in red ink on lined paper:

Мунд Сайн ад  
 Хүүхдүүд байгаагүй  
 Өдгөө Илүү  
 Дундаж

Пат Уиллиамс бол Орландогийг “Magic” буюу “Ид Шид” бэйсболийн багийн ахлах ерөнхийлөгч. Мэргэжлийн лекторынхоо хувьд тэрээр 36 ном бичсэн хүн. “Амжилтанд хүрэх агуу нууц нь юу вэ?” гэсэн асуултанд тэрээр, “Аль болох залуу байхдаа юуны төлөө ямар зорилготой амьдраад байгаагаа таньж мэдээд түүнийхээ эргэн тойронд тохирох зохицуулалт хийж яаж арай дээр амьдралын чанар чансааг бий болгох вэ гэдэг дээр төвлөрч чиглүүлвэл илүү тохиромжтой болов уу гэж боддог” хэмээн хариулжээ. Залуу Патын хувьд энэ нь спорт байсан, ялангуяа бэйсбол байсан. Түүний аав нь анх Филадельфиад болсон анхны бэйсбол тоглоход дагуулж явсан цагаас хойш тэрээр бэйсболд дурлаж эхэлжээ. Нью Йорк Таймс сонингийн спортын буланг уншихын тулд ном уншиж сурсан. Том болоод спортоор хөөнө гэдгээ ч мэдэж

Handwritten notes in red ink at the bottom:

Зүүн аалмаг хэрхэн  
 үүснэ

## АМЬДРАЛЫН ЗОРИЛГО ДАСГАЛ

байсан. Өглөө болгон мөч бүхнийг тэрээр спортод зориулсан. Бэйсболын карт цуглуулж, спортоор тоглож, спортын сэдвээр сургуулийнхаа сониндоо нийтлэлүүд бичдэг байсан. Пат Филадельфия Филлиес бэйсболын багийн өмнөх оффист ажиллахаар мэргэжлээ сонгосон, мөн Филадельфиан 76дагч бэйсбол багт ажилласан. NBA өөрсдийн Орlando дахь багийг тэлж бизнес франчайз эхлүүлэхэд Пат анхлан зүтгэгчдийн нэг байлаа. Одоо бол Пат 60аад насныхаа 40өөс илүү жилийг дуртай ажлаа хийж, өдөр бүрийг аз жаргалтай өнгөрөөсөн. Нэгэнт таны сэтгэлийг баясган гэгэлзүүлж байдаг тийм тэмүүлэл агуулсан зүйлээ олж таньсан бол, та амьдралынхаа зорилгыг олчихлоо гэсэн үг.

Энд бичсэн 2 дахь дасгал энгийн атлаа маш хүчтэй үр нөлөө өгч чаддаг дасгал байгаа. Зорилго чиглэл тань таны зан чанартай нийцэхүйц тийм тодорхойлолт гарган бичихэд туслах болно. Одоо та өөртөө цаг гаргаад энэ дасгалыг хийгээд үзээрэй.

Амьдралынхаа зорилгыг тодорхойлох олон янзын аргууд байдаг. Энэ удаад бидний хэрэглэж буй арга бол “Та бүхнийг авч болно” номын зохиолч, амьдралын дасгалжуулагч Арнолд М.Патентийн бичсэн “Аялал” хэмээх шинэ номон дээрээс авч танилцуулж байна.



АНХААРЛАА ТӨВЛӨРҮҮЛ... ТАНЫ ҮР ДҮН ХУДЛАА БАЙДАГГҮЙ.



1. Өөрийнхөө 2 давтагдашгүй сайн чанарыг бичнэ үү. Тухайлбал, өөдрөг, бүтээлч чанар гэх мэт

Сайн хүн сэтгэл

Сэтгэл мөргөл

2. Эдгээр сайн чанаруудыг тань дэмжиж, гадагшаа гаргахад тусалж байдаг, бусадтай харилцахад хэрэглэгддэг сайн чанаруудыг дурьдана уу. Тухайлбал, тусламж дэмжлэг үзүүлэх, сайхан сэдэл төрүүлэх гэх мэт

Сэтгэл мөргөл

чөлөөтэйгээр зорилго

3. Хэрэв та дэлхийг төгс төгөлдөр, бүх юм болж бүтэж байна гэж үзвэл дэлхий ямар байх бол? Хүмүүс хоорондоо ярьж харилцаж, тэрэн дунд амьдрахад ямаршуухан сэтгэгдэл төрж, та юу мэдрэх бол? Та өөрийнхөө бодлоороо тодорхойлолт бичиж тавина уу. Одоо цаг дээр, яг бүх юм өрнөж байгаа, та өөрөө тэр дунд амьдарч бүтээж яваагаар төсөөллөө бүтээнэ үү. Таны төсөөллийг бий болгоход дөхөм болох хамгийн тохиромжтой үг хэллэг, нөхцөл байдлыг тодорхойлно уу. Энэ төгс төгөлдөржсөн газар их сонирхолтой адал явдал, аз жаргал баяр баясгалантай байгаагаар төсөөллөө өрнүүлэхээ бүү мартаарай. Жишээлбэл, Хүн өөрийн үзэл бодол, авъяас чадварийг эрх чөлөөтэйгөөр илрэхийлж байна. Хүмүүс харилцан ойлголцож, эерэг өөдрөг харилцаатай.

Five horizontal lines for writing answers to question 3.

ЗОРИЛГЫНХОО ТӨЛӨӨ ТУУШТАЙ ЗОГСОХ

Дээр бичсэн эдгээр өгүүлбэрүүдээ нийлүүлээд нэгэн бүхэл өгүүлбэр болгон тодорхойлж бичнэ үү.

Жишээлбэл, Миний амьдралын зорилго бол өөрийн өөдрөг бүтээл чадвараа ашиглан бусдад дэмжлэг үзүүлж, урам сайхан сэдэл төрүүлснээр хүн бүртэй үзэл бодлоо эрх чөлөөтэй хуваалцаж, өөдрөг өөрэг уур амьсгал бүрдүүлдэгт байдаг.

- бүтээгч зөвхөн эерэг үзэлтэй хүн бүртэй үзэл бодлоо эрх чөлөөтэй хуваалцаж, өөдрөг өөрэг уур амьсгал бүрдүүлдэгт байдаг.
- хүн бүртэй үзэл бодлоо эрх чөлөөтэй хуваалцаж, өөдрөг өөрэг уур амьсгал бүрдүүлдэгт байдаг.
- бүтээгч зөвхөн эерэг үзэлтэй хүн бүртэй үзэл бодлоо эрх чөлөөтэй хуваалцаж, өөдрөг өөрэг уур амьсгал бүрдүүлдэгт байдаг.



Бэрхшээл тулгарсан үедээ  
**Б**эрхшээл  
**а**  
**О**ЛОМЖ  
номыг уншаарай.  
Таны амьдралыг өөрчлөнө.

Бэрхшээлдээ шантарч суух уу?  
ЭЗЭВЭЙ  
Боломжийг шүүрч авах уу?  
**СОНГОЛТ ТАНЫ ГАРТ**

Намайг Мөнгөнтуяа гэдэг.  
Одоогоор Англи улсад, Амьдралын Дасгалжуулагч мэргэжлээр ажиллаж байна. Би хүнд мөрөөдлөө биелүүлэх ур чадварыг бэлэглэдэг. Миний мэргэжил, хувийн амьдралын түүхийг давхар агуулсан анхны номоо танд хүргэж байна.

- ✓ Бэрхшээлээсээ хэрхэн ангижрах вэ?
- ✓ Өөртөө итгэж, өөрийгөө үнэлүүлж сурмаар байна яах вэ?
- ✓ Амьдрал үнэхээр хэцүү бэрхшээлтэй болсон үед яах вэ?
- ✓ Амьдралдаа итгэх итгэлээ олж авахын тулд яах вэ?
- ✓ Хэрхэн амьдралын зорилгоо тодорхойлох вэ?
- ✓ Айдсаа хэрхэн давж зоригтой алхаж сурах вэ?

**ХОЛБОО БАРИХ УТАС**

☎ 463398  
☎ 99156053

MEDEELEL Co. LTD  
THE TVT  
BIR Training Center  
AMERICA  
AMERICAN COUNCIL  
NT Realty, Inc

Цэдэвдамбын Оюунгэрэл (УБ, зохиолч, улс төрч)  
Хүмүүст шударгаар, ухаалаг амьдрах ур чадварыг сургасан чухал ном болжээ. Хамгийн сайхан амжилт бол эргээд харахад ичих юмгүй, харамсах зүйлгүйгээр амьдарч бүтээсэн амжилт байдаг. Моникагийн уншигчид дотроос Монголчуудын жийхэнэ бахархал болох хүмүүс төрөх нь гарцаагүй.

**Б.Батчулуун (УБ)**  
Таныг би агуу уран бүтээлч, сэтгэл зүйч, гүн гүнзгий нийгмийн шинэчлэн залуурдах хүсэл эрмэлзэлтэй хүн гэдэгт би итгэдэг энэ надад таалагддаг юм. Хүн төрөлхтөнд яг таны үзэл бодолтой хүмүүс үргэлжид дутагдсаар л байсан.

**С. Энхбаяр (АНУ)**  
Үнэхээр ийм чадварлаг Монгол хүн байдаг гэж би бахархдаг. Моника хувь хүний амьдралыг ч, бизнесийн амьдралыг маш сайн мэргэжлийн түвшинд ойлгож чаддаг юм билээ.

**Ука Төмөр (АНУ)**  
Саад бэрхшээлдээ хөтлөгдсөн бидний амьдралд олж авч, бодсон болгоныг хэрэгжүүлнэ гэдэг тийм амар байдаггүй. Моника Батсүхийн бичсэн энэхүү "Бэрхшээл ба Боломж" ном нь саад бэрхшээлээ хэрхэн даван туулж аз жаргалтай, сэтгэл хангалуун, амжилттай амьдрах нууцыг гайхамшигтайгаар тайлбарлаж өгсөн. **ЗААВАЛ УНШИХ ЁСТОЙ НОМ.**

**Д. Даваасүрэн (Их Британи)**  
Monica Batsukh is an absolute fantastic and a great friend. "Бэрхшээл ба Боломж" reveals The SECRET of turning your biggest setback into your greatest strength and opportunity. If you would like to have a lot more money, happiness and freedom in your life. This is the book for you. Don't just read this book, but apply and embrace the principles that you will learn within those pages.

**Г. Танзул (УБ)**  
As you know that most of people are shy to talk their problems which they face during their life. Although I was one of them, I could open my eyes and heart with her assistance. The advice she gave me has changed my life.



• УБ хотын бүх номын дэлгүүрүүдээр зарагдаж байна

• Цахим ном хэлбэрээр

<https://www.inom.mn/detail/556>

<http://book.gogo.mn/book/detail.html?code=EB05000033>

<http://www.bookstore.mn/more/219>

• Их Британи, Бельги, Цшвед, Өмнөд Солонгос улсуудад болон Ebuy дээр зарагдаж байна

• Фэйсбүүк хуудас <https://www.facebook.com/Berhsheel.Ba.Bolomj>

## БЭРХШЭЭЛ БА БОЛОМЖ PODCAST

- ? *Та тулгараад байгаа Бэрхшээлээ шийдэх аргыг суралцахыг хүсч байна уу?*
- ? *Та ажил гэр, амралтаараа өөртөө анхаарал тавьж өөрийгөө хөгжүүлэхийг хүсдэг үү?*
- ? *Таны зүрх сэтгэлд шингэсэн ухаарал бэлэглэсэн дуу хоолой хэрэгтэй юу?*
- ? *Та биднээс цоо шинийг сурч бидэнтэй хамт алхахыг хүсч байна уу?*

Тэгвэл та манай Бэрхшээл ба Боломж Podcast-ыг маань Itunes дээрээс Subscribe хийж сонсож аваарай. Энэхүү нэвтрүүлгийг Бэрхшээл ба Боломж номынхоо идэвхтэй уншигчид, сонирхогчиддоо зориулан Вашингтон хотын Дуулал Радиогийн хамт олонтой хамтран бэлтгэдэг юм.

<https://itunes.apple.com/gb/podcast/berhseel-ba-bolomz-podcast/id652409389>

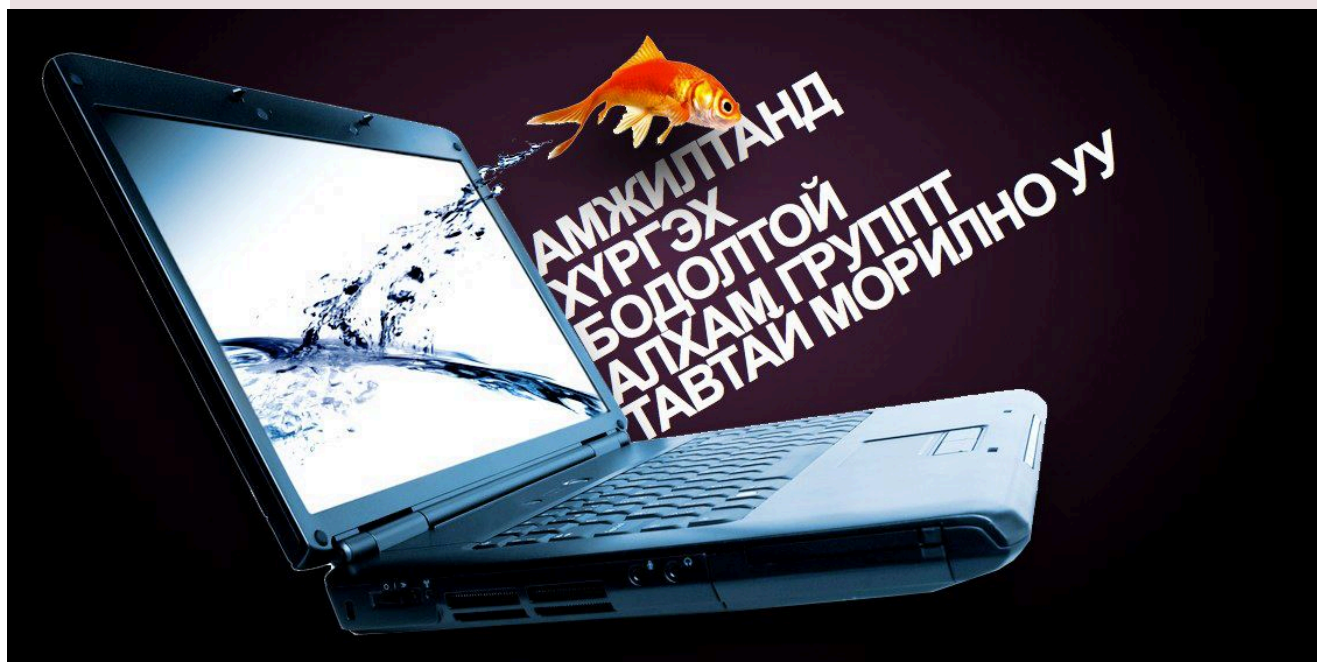


## ОНЛАЙН ХАМТ ОЛОН

- ? *Таны амжилтын төлөө аянд сэтгэлийн дэм хэрэгтэй байдаг уу?*
- ? *Таныг амжилтанд хүрэхэд бусдыг дэмжиж, бусдад туслахыг хүсдэг үү?*
- ? *Таныг дэмжиж чадах өөдрөг дулаан уур амьсгалтай хамт олон хэрэгтэй байна уу?*
- ? *Та тулгарсан асуудлаа хааяа нэг бусадтай хуваалцаад бусдын арга барилаас суралцах хэрэгтэй байна уу?*

Тэгвэл та манай онлайн хамт олонд тавтай морилно уу. Амжилтанд Хүргэх Бодолтой Алхам нэртэй манай файсбүүк групп 2011 оны 1 сараас хойш тасралтгүй идэвхтэй ажиллаж байна. Файсбүүк групп рүү орохыг хүсвэл

<https://www.facebook.com/groups/MongolianLifeCoach/>



# “Амжилтанд Хүргэх Бодолтой Алхам”

## Цахим хичээл

**?** Та цахим хэлбэрээр, хэзээ боломжтой үедээ өөрийгөө хөгжүүлэхийг хүсч байна уу?

**?** Та амьдралаа өөрчлөхөд өдөр тутам бие даан хичээл зүтгэл гаргахад бэлэн үү?

**?** Танд амьдралдаа тулгарч буй асуудлуудыг ойлгоход чиглүүлэх тусламж хэрэгтэй байна уу?

Тэгвэл танд Амжилтанд Хүргэх Бодолтой Алхам цахим хичээл хамгийн тохиромжтой. "Амжилтанд Хүргэх Бодолтой Алхам" цахим хичээл нь одоогоор 3 дахь жилдээ явагдаж байгаа онлайн имэйлээр цацагддаг маш шинэлэг хэлбэрийн хичээл юм. Хичээлийн курс бүр 50 хичээлээс бүрдэх бөгөөд танд эдгээр хичээлүүдийг 3 сарын хугацаанд бие дааж эрчимтэй суралцах боломж бий. Бүтэн сургалт 6 цувралаас бүрдсэн. Сэтгэхүйн цар хүрээг тэлэх, гүнзгий дасгалууд таныг томоор сэтгэхэд туслах болно.

### АМЖИЛТАНД ХҮРГЭХ БОДОЛТОЙ АЛХАМ

#### 51-р хичээл

#### СЭТГЭЛИЙН ХӨДЛӨЛӨӨ ТЭЛЭХ ДАСГАЛ

Өөрийнхөө амьдралын баяжуулах хамгийн шилдэг арга бол сэтгэлийн хөдлөлүүдийнхээ хэлбэр цар хүрээг тэлэх явдал юм. Та дунджаар хэр олон тооны сэтгэл хөдлөлийг та долоо хоногийн туршид мэдэрдэг вэ? Жагсаалт гаргаад үз дээ.

---



---



---

Одоо түүнийгээ шалгаад үз. Хэрэв таны жагсаалт цөөхөн санагдвал, байнга мэдэрч үзмээр байгаа өөр бусад төрлийн сэтгэлийн хөдлөлүүдийг нэмж бичээрэй.

---

happens for a reason,  
even when we're not  
wise enough to see it."  
- Oprah Winfrey



Удирдах Ур Чадварын  
Сургалтууд таныг  
өөртөө итгэлтэй  
болгоно.



Монгол Амьдралын  
Дасгалжуулагч



## Гэрээт Амьдралын Дасгалжуулалт

**?** Та Амьдралын Дасгалжуулагчтай тусгаарласан цаг авч ярилцахыг хүсч байна уу?

**?** Та сайхан амьдрахыг хүсэвч яг ямар учраас, юун дээр нь алдаа гаргаад байгаагаа эсвэл яаж амьдралаа өөрчлөхөө мэдэхгүй байна уу?

**?** Та том мөрөөддөг боловч мөрөөдөл тань биелнэ гэхэд нэг л итгэж чадахгүй, халгаад байна уу?

**?** Та санхүүгийн эрх чөлөөнд хүрэхийг хүсч байвч, хэрхэн стратеги боловсруулахаа мэдэхгүй байна уу?

Амьдралын дасгалжуулагчтай ажиллахад хамгийн өндөр үр дүнтэй, хамгийн ойрхон ажиллах сайхан боломж таны өмнө нээгдлээ. Дасгалжуулагч таны дотоод ертөнцөд нэвтрэн орж, таны хувийн орчинг таны сэтгэлгээний түвшинд хуваалцаж таны зорьсон тодорхой зорилгод хүргэхийн тулд тууштай зэрэгцэн ажиллах болно. Амьдралын Дасгалжуулагчаас хувийн зөвлөгөө авах алхам хийнэ гэдэг бол амжилтанд хүрэхэд маш том алхам. Та 1, 3, 6, 12 сараар дасгалжуулалт авч болно.

Амьдралын дасгалжуулагч хувь хүнийг ганцаарчлан дасгалжуулахдаа тухайн хүний

- Хүсэл мөрөөдөлөө таних, мөрөөдлийн ертөнцийн загварыг бий болгох
- Хувь хүний онцлог, давуу чанарууд, дүр төрхөө тодорхойлох
- Амьдралын хамгийн учир утгатай том зорилгоо
- Тулгарч буй бэрхшээл, одоогийн бодит байдлыг судлах
- Ирээдүйд хийх боломжтой бүх зүйлсийг олж илрүүлэх
- Оюун санаагаа төвлөрүүлэх, бүтээмжтэй ур чадварыг төлөвшүүлэх
- Хийх ажлын стратеги боловсруулах, үе шаттай алхамууд хийх

гэх мэт таны амжилтанд хүрэхэд нөлөөлөхүйц амьдралын бүх салбаруудад харилцан уялдаатай, таны хүссэн гайхалтай амьдралыг бүтээхэд шаардлагатай ур чадварыг олгоход тулж ажилладаг.

1. Өөртөө итгэлтэй болох
2. Өөрийгөө танин мэдэх, дүр төрхөө сонгох
3. Ирээдүйн амьдралын зорилгоо тодорхойлох
4. Гэр бүлийн харилцаагаа зохицуулах
5. Нийгмийн харилцаагаа сайжруулах
6. Ажил мэргэжилдээ амжилт гаргах
7. Өдөр тутмын амьдралын зохион байгуулалтаа сайжруулах
8. Бизнесийн эх үүсвэрээ тавих
9. Санхүүгийн эрх чөлөөнд хүрэх стратеги гаргах
10. Айдсаа даван туулах

## Бизнесийн Дасгалжуулагч

**?** Та өөрөө өөртөө ажиллаж, өөрийн хийх дуртай, чаддаг зүйлээрээ бизнес босгохыг мөрөөддөг үү?

**?** Та бизнестэй байхыг хүсдэг боловч яаж хаанаас нь эхлэхээ мэдэхгүй байна уу?

**?** Та хэд хэдэн бизнесийн санаа байгаа атлаа цаашдаа хөгжүүлж чадахгүй цалгардаад байна уу?

**?** Та одоогийн амжилттай бизнесийнхээ түвшинг улам өндөр амжилтанд хүргэхийг хүсдэг үү?

Тэгвэл Бизнесийн Дасгалжуулагч танд хамгийн тохиромжтой. Гэрээт Амьдралын Дасгалжуулагчтай ажиллахад хамгийн өндөр үр дүнтэй, хамгийн ойрхон ажиллах болно. Дасгалжуулагч таны дотоод ертөнцөд нэвтрэн орж, таны хувийн орчинг таны сэтгэлгээний орчинд ойлгон хуваалцаж таны зорьсон тодорхой зорилгод хүргэхийн тулд тууштайгаар тантай зэрэгцэн ажиллах болно. Бизнесийн Дасгалжуулагчаас бизнесийн зөвлөгөө авах алхам хийнэ гэдэг бол таны бизнесийг амжилтанд хүргэхэд маш том түлхэц өгдөг.

Бизнесийн Дасгалжуулагч таныг бизнес эрхлэгчийн хувьд нь авч үзэж, ганцаарчлан дасгалжуулахдаа таны бизнесийн

- Хувь хүний зүгээс бизнест хөтлөгдсөн тэмүүлэл эрч хүч
- Хувь хүнийхээ онцлог, давуу чанарууд, дүр төрхөөрөө дамжуулан бизнесийнхээ давуу чанар, онцлог, үнэт зүйлсийг бүтээх
- Бизнесийн алсын харааг олж таних
- Бизнестээ хамгийн тохиромжтой загварыг бүтээх
- Бизнесийн хэтийн болон богино хугацааны зорилгыг бий болгох
- Бизнесийн төлөвлөгөө, зах зээлийн анализ судлах
- Санхүүжилтийн төлөвлөгөө боловсруулах
- Бизнесийн бүтэц зохион байгуулалтийг гаргах
- Бизнесийн үйл ажиллагааны үр дүн сайтай систем боловсруулах
- Бизнесийн доторх ур чадварын хуваарьлалт
- Баг хамт олон бүрдүүлэх
- Оюун санаагаа төвлөрүүлэх, бүтээмжтэй ур чадварыг төлөвшүүлэх дадал
- Хийх ажлын стратеги боловсруулах, үе шаттай алхамууд хийх
- Зах зээлийн эрэлт хэрэгцээтэй, бараа бүтээгдэхүүний хөгжүүлэлт стратеги боловсруулах

гэх мэт таны бизнесийн амжилтанд хүрэхэд нөлөөлөхүйц амьдралын бүх салбаруудад харилцан уялдаатай, таны хүссэн гайхалтай амьдралыг бүтээхэд шаардлагатай ур чадварыг олгоход тулж ажилладаг.





ГАЙХАЛТАЙ АМЬДРАЛ БҮТЭЭХЭД **ТАНЫГ ЧАДВАРЖУУЛНА**

*Холбоо барих:*

99156053, 88770338

[info@monicabatsukh.com](mailto:info@monicabatsukh.com)

[monica@monicabatsukh.com](mailto:monica@monicabatsukh.com)

[www.monicabatsukh.com](http://www.monicabatsukh.com)