

Сүлөө хүчтэй болжээ ...

ЭРЧҮҮД

ЯАГАД МУУ
ТӨЙГ

Эрчүүд яагаад муу эмэгтэйг хайрладаг вэ?

Зохиолч: Шерри Аргов

Орчуулсан: С.Түвшинжаргал

ISBN: 978-99929-984-3-1

© Энэхүү бүтээлийн эрх нь Монгол Улсын Зохиогчийн Эрхийн тухай хуулиар хамгаалагдсан болно. Бүтээлийг цахим хэлбэрээр түгээх эрхийг bookstore.mn цахим хуудас эзэмших бөгөөд зөвшөөрөлгүйгээр бүтнээр нь буюу хэсэгчлэн хувилах болон бусад ямар нэгэн хэлбэрээр олшруулах, ашиглахыг хориглоно.

www.bookstore.mn

Өмнөх үг

Эрчүүд яагаад муу эмэгтэйг хайрладаг вэ? хэмээх энэхүү ном маань “хэт сайн” бүсгүйчүүдэд зөвлөгөө болон гарч байгаа юм. Муу эмэгтэй гэдэг үгийг энд шууд утгаар нь ойлгох хэрэггүй бөгөөд гагцхүү номныхоо утга агуулгад зохицуулан ёгт хэлбэрээр оруулсан болно.

Ном маань гарчигнаасаа авахуулаад л доторх утга санаа бүхэн нь олон эмэгтэйн дотроо боддог хэдий ч ил гаргадаггүй зүйлийг өөртөө агуулсан байгаа. Эмэгтэй хүн бүр хэн нэгэн эр хүнд ямар нэгэн байдлаар илүү нээлттэй хандаж, сэтгэл зүрхээ илэрхийлснээсээ болоод эвгүй байдалд орж үзсэн байдаг. Хэдийгээр хэн нэгэн эрийн сэтгэлийг эзэмдэж чадсан ч, түүнийг хайрлаад ирэхийн цагт нөгөөх нь хүйтэн хөндий зан гаргаж байсан удаа бишгүй л тохиолддог. Эмэгтэй хүн бүр л эр хүн өөрийг нь сонирхохоо болих үед ямар мэдрэмж төрдгийг мэднэ. Эдгээр асуудал нөхөртэй, нөхөргүй ялгаагүй ихэнх бүсгүйд тохиолдсон байдаг.

Тэгэхээр ер нь яагаад эрчүүд муу эмэгтэйд хайртай байдаг юм бол? Гэхдээ энэ номонд хэрэглэгдэж буй “муу эмэгтэй” гэсэн нэр томъёог сөрөг утга бүхий жинхэнэ нэрээс нь ялгаж ойлгох хэрэгтэй юм. Тэрээр ямар ч атугай хорон муу санаатай эмэгтэй биш юм шүү. Энд өгүүлж буй “муу эмэгтэй” телевизийн олон ангит “Овог” кинонд Жоан Коллинзын тоглосон дүр болох шулам мэт хорон муу санаатай хүүхнээс тэс өөр нэгэн. Тэр бас хамт ажиллагсдынхаа дургүйцлыг төрүүлсэн хувиа хичээгч, хүнд сурталтай эмэгтэй ч биш.

Миний номонд дүрсэлж буй “муу эмэгтэй” бусадтай эелдэг харьцдаг бөгөөд хүчирхэг зан чанартай нэгэн билээ. Тэрээр эелдэг зөөлөн хэдий ч өөрийн хүчирхэг зангаа ямагт харуулж байдаг. Хэн нэгэн залуугаас болж зорьсон зорилгоосоо татгалздаггүй бөгөөд эр хүн түүнийг хэзээ ч өөрийнхөөрөө байлгаж чаддаггүй. Тэр бол эр хүн хурдаа хэт нэмээд байсан ч өөрөөрөө байж чаддаг, шаардлагатай бол түүнээс холдож чаддаг бүсгүй.

Муу эмэгтэй юу хүсэж байгаагаа сайн мэддэг, гэвч түүндээ хүрэхийн тулд өөрийгөө хуурдаггүй. Хамгийн гол нь тэрээр эмэгтэйлиг, яг л замбага цэцэг мэт нэгэн. Гаднаас нь харахад эмзэгхэн хэдий ч дотроо төмөр шиг бат бөх. Тэр өөрийн энэ эмэгтэйлиг чанараа хэрэгтэй үед л ашигладаг. Гэхдээ энэ нь эр хүнийг урьдаас төлөвлөж байгаад ашигладаг гэсэн үг огт биш юм шүү. Учир нь “манай” эмэгтэй шудрага тоглодог. Бусад эмэгтэйгээс юугаараа ялгардаг вэ? гэхээр тэрээр үргэлж эрүүл ухаанаар бүхнийг шийддэг бөгөөд хэзээ ч сэтгэл хөдлөлөөсөө болж өөрийгөө эвгүй байдалд оруулдаггүй. Орчин тойрноо мэдэрсэн эрүүл ухаан нь түүнд шаардлагатай үед өөрийнхөө хүчирхэг чанарыг ашиглах боломжийг өгдөг.

үүнээс гадна тэр хэзээ ч хэн нэгний нөлөөнд орж, өөрийн толгойг алддаггүй. “Сайн эмэгтэй” өөрийнхөө бүх зүйлийг бусдад өгөөд л байдаг, өгөөд л байдаг эцэст нь юу ч үгүй хоцордог бол орчин тойрноо мэдэрч, зөв үнэлэлт өгөх чадвартай эмэгтэй хэрэгтэй үед өөрийгөө татаад авчихаж чаддаг байна.

Миний бие энэхүү номонд зориулан зуу гаруй эртэй ярилцлага хийсэн бөгөөд тэдний 90% нь эхэндээ инээж хүлээж авсан ч номны нэртэй ямар ч эргэлзээгүйгээр санал нийлж байсан юм. Зарим нэг нь бүр тэдний хамгийн чухал нууцыг задруулсан аятай жуумалзаж байсан

гээч. Гэсэн ч тэд “Сонирхлыг нь татаж байхад эрчүүд дуртай байдаг” гэдгийг нэгэн дуугаар баталж байсан шүү.

Ярилцагчид маань хэдийгээр өөр өөрийнхөөрөө илэрхийлж байсан ч “нэг л юм”-ыг хэлээд байсан юм.

Тэдэнд “хумстай, хумсаа нууж чаддаг” бүсгүйчүүд илүү таалагддаг гэнэ. Мөн бидний ярилцлагын үр дүнд ерөнхийдөө хоёр зүйл их тодорхой болж байлаа. Нэгдүгээрт, эрчүүдийн сонирхлыг араас нь улайран хөөцөлддөггүй бүсгүйчүүд татдаг. Хоёрдугаарт, “муу эмэгтэй” гэсэн нэр тэдэнд таалагдаж байсан юм. Тэгэхээр тэд номны маань гарчгийг эерэгээр хүлээж авсан гэсэн үг шүү.

“Сонирхол татах” гэсэн хоёр үгийг хэрэглэх үед эрчүүд юун тухай ярьж байгааг шууд ойлгож байсан бол бүсгүйчүүд маань харин бүрэн дүүрэн ойлгохгүй байлаа. Энэ бүх ярилцлага миний бодож байсныг батлаад зогсоогүй зорилгыг маань улам бүр тодорхой болгож байсан. Эрчүүдийн хувьд маш тодорхой байгаа зүйлс манай бүсгүйчүүдэд нууц чигээрээ үлдэхийг би хүсээгүй юм.

Тэгэхээр энэхүү номонд эрчүүдийн амнаас тэр бүр гараад байдаггүй зүйлсийн талаар хөндсөн болно. Хайрт чинь чамд хэзээ ч “Хонгор минь, битгий ийм сул дорой бай. Битгий үргэлж за гэж хэлж бай. Бүхий л санаа бодол чинь зөвхөн над руу чиглэсэн байхыг өөртөө бүү зөвшөөр” гэж хэлэхгүй. Ямар ч эр хүн хайртай бүсгүйдээ тайлбарлаж хэлээд байдаггүй зүйлсийн тухай өгүүлж байгаагаараа энэ ном маань үр өгөөжтэй байх юм.

Дараагийн бүлгүүдээс чи маш тодорхой нэг зүйлийг олж мэдэх болно. Хайр дурлалын асуудал дээр азтай байхад гаднах төрх биш харин үйл хөдлөл, байгаа байдал чинь л нөлөөлдөг гэдгийг ойлгож авна. Хэвлэл, мэдээллийн хэрэгслүүд харин үүнээс тэс өөр зүйлд биднийг итгүүлэхийг хичээж байдаг. Жишээ нь, өсвөр насны охин өнгөт сэтгүүлүүдээс юуг олж уншиж байна вэ? “Тэр хүүгийн анхаарлыг ямар нэгэн чамин хувцас, онцгой төрхийнхөө тусламжтайгаар тат” гэж тэд зөвлөнө. “Энэ ч хумсны будаг, тэр ч уруулын будаг чиний өмнө эрчүүдийг сөхрүүлэх болно” гэх мэтээр сэтгүүлүүдэд бичсэн байдгийг анзаараарай. Энэ бүхнээс тэгээд хөөрхий охин юуг олж мэдэх вэ? Эмэгтэй хүн хэн нэгэн залууд таалагдахын тулд өөрийгөө шавхаж, дотоод мөн чанараа алдах ёстой гэсэн буруу зүйлд л тэр суралцана гэсэн үг.

өөр нэгэн асуудал бол мэдээллийн хэрэгслүүд хөгшрөлтийн талаарх буруу ойлголтыг хүмүүст хэрхэн төрүүлдэг тухай юм. Арван хэдтэй охин хорин хэдтэй бүсгүй болж хувирах бөгөөд тэд түүнийг хөгшрөлтийн тухай сөрөг мэдээллүүдээр бөмбөгдөж гарна. “Хоёр зураасан үрчлээс дээр нэмэх нь нэг арьсны язралт... Энэ бол яг л нөгөө улирал нь өнгөрөхөөр хямдардаг бараа шиг эмэгтэй хүний үнэ цэнэ буурсны гэрч!”. Гэтэл энэ бүхний эцэст өнөөх азгүй охин яах бол? өөрийгөө хөгширсөн гэж бодон, хэн нэгэнд таалагдахгүй байгаадаа сэтгэлээр унаж эхэлнэ.

Тэгвэл энэ ном бүсгүйчүүдэд юуг хүргэх вэ? өөрийн үнэ цэнийг мэдэрч байхын тулд тэдгээр сөрөг мэдээллийг тоохгүй өнгөрч бай. Гэхдээ хүмүүсийг үл тоох биш, харин чиний тухай тэдний бодлыг битгий анзаар л гээд байгаа юм. Муу эмэгтэй бол маш хүчирхэг бүсгүй.

Тэрээр сөрөг бүхний цуглуулга болсон дэлхий дээр амьдарч байгаа хэдий ч хүч, энергиэ өөрийн бие даасан бодол, ухаанаас олж авч байдаг хүчирхэг нэгэн. Тэр бол бусдын зохиосон стандартад нийцүүлж амьдардаг хүн биш. Яагаад гэвэл түүнд өөрийн гэсэн стандарт бий.

Тэр бол өөрөө тоглоомын дүрмийг зохиодог, өөртөө итгэлтэй, эрх чөлөөтэй эмэгтэй. Яг үүнийг л бүсгүйчүүд маань энэхүү номноос олж авна гэдэгт би итгэлтэй байна.

Эрчүүдтэй эерэг харилцаатай байдаг эмэгтэй хошин шогийн мэдрэмжтэй байдгийн дээр эр хүн түүний хажууд байхдаа үргэлж “Би жолоо атгаж байна” гэж боддог. Энэ эмэгтэй эрүүл сэтгэхүйтэй байж өөртөө хамгийн сайн гэсэн зүйлээ л хийдэг. Тэрээр үйл хөдлөлөөрөө “Би энд байх албагүй. Гэвч би өөрөө үүнийг сонгосон учир энд байна” гэж хэлдэг.

Эрчүүдийн хайрладаг муу эмэгтэйчүүд жижиг сажиг зүйлд огтхон ч санаа зовдоггүй. Тэд “хумс”-аа нуудаг нь үнэн ч эрчүүдэд тэдний энэ байдал таалагддаг. Гэхдээ тэд ямарваа нэгэн зүйлийг хүчилж хийдэггүй бөгөөд бас дүр эсгэдэггүй. Тэдэнд эрчүүдийг татах онцгой “нэг зүйл” байдаг. үүгээрээ л тэд бусдаас ялгарч чаддаг юм.

Анхаар: Ярилцагчдынхаа хүсэлтээр энэхүү номонд орсон зарим нэрийг өөрчилсөн болно.



1-р Бүлэг

Нойтон хамуу шиг хүүхнээс супер эмэгтэй болох нь

Өөрийгөө өндөрт үнэл

Тэр цагт чамтай байгаадаа өөрийгөө хамгийн

азтай хүн гэдэгт залуу чинь итгэх болно.

Тачаангуй байхын 50% нь чамд өөрт чинь бий.

Харин үлдсэн 50% нь чамайг тачаангуй

гэж бодсон бусдын бодлоос үүддэг юм.

Софи Лорен

Сайн охин

Бүгд л ямар нэгэн “сайн охин”-ыг танина. Тэр бол бараг танихгүй шахам залууд хариу нэхэлгүйгээр бүхнээ зориулж, түүгээрээ өөртөө итгэлгүй байдлаа нөхөхийг хичээдэг нэгэн. Тэр бол хэт их хичээл зүтгэл гаргаж, яг тийм хариуг эргүүлэн авна гэж сохроор итгэн, өөрийгөө шавхдаг бүсгүй. Тэгээд ямар ч хамаагүй үнээр харилцаагаа тогтоож үлдэх гэж,

залуугаа сэтгэл хангалуун байлгах гэж, хүссэн бүхнийг нь гүйцэлдүүлдэг.

Танил санагдаж байна уу? Учир нь бид бүгдээрээ энэ замаар өмнө нь ямар нэгэн байдлаар алхчихсан байдаг шүү дээ.

Нэр хүндтэй сэтгүүлүүд дээр хайр сэтгэл, эрэгтэй эмэгтэй хүмүүсийн харилцааны талаар инээд хүрэм, бас утгагүй зөвлөгөөнүүд бичигдсэн байдгийг мэдэхийн хувьд яагаад бүсгүйчүүд маань өөрсдийн хүсэлтээр эрчүүдийг тэгж эрхлүүлдгийн учрыг би ойлгодог. “Түүнтэй байхдаа үргэлж хөгжилтэй бай. Түүндээ зориулж дөрвөн янзын хоол бүхий зоог бэлтгэ... Валентины баярт зориулан өвөрмөц амт бүхий малайз бялуу жигнэ. Гоёмсог амны алчуур болоод экологийн цэвэр бүтээгдэхүүн гүзээлзгэнэ авахаа мартав аа. Тэгээд тэр бүхнээ аваад хотоос зайдуу гарч (хоёр цаг орчим явахаар тооцоолж) хээр хоолло. Хоёрдахь болзоон дээрээ түүнийгээ гэртээ урьж, тансаг оройн хоолоор дайлаарай. Мэдээж хар торон даашинзаа чи өмссөн байх учиртай шүү...” гээд л үргэлжилнэ дээ.

Гэтэл энэ бүхэн үнэн чанартаа юунд хүргэдэг гээч? Сүйрэлд...

Сэтгэл татах нэгдүгээр дүрэм

Хэрвээ чи араас нь гүйсээр байвал тэр чамаас зугтсаар л байх болно.

Эрчүүдтэй харилцах харилцаанд энэ дүрэм илүү тод харагдаж байдаг. Хэрвээ чи эр хүний араас чиний бодлоор тачаангуй харагдуулдаг, торон цамцтайгаа гүйж байгаа бол тэр эхлээд чамтай унтана. Тэгээд дараа нь чамаас зугтах болно.

Яагаад энэ байдал эрчүүдийг зугтахад хүргэдэг вэ? Учир нь бүсгүйн зүгээс гаргаж байгаа иймэрхүү үйлдэл өөрийгөө маш доогуур үнэлдэг болохыг нь харуулж байдаг. өөрийгөө дутуу үнэлдэг эмэгтэй л тачаангуй, өдөөсөн хувцас өмсөж, түүгээрээ эр хүнийг татахыг оролддог. Залуутайгаа танилцаад удаагүй байгаа бол үүнийг бүр ч анхаарах хэрэгтэй. Учир нь тэр үед та хоёрыг маш хэврэгхэн зүйл холбож байдаг. Гэтэл яг тийм үед бүсгүй өөртөө байгаа бүх хөзрөө урдаа дэлгээд тавьчихсан байгаад л гол учир байгаа юм.

Бараг танихгүй шахуу залууд хамаг юмаа зориулахад бэлэн байна гэдэг нь нэг бол бүсгүй түүнтэй хамт байхын тулд яахаас ч буцахгүй болсных, эсвэл ямар ч хамаагүй эр хүнтэй нэг оронд орох гэж яарсны шинж гэхээс өөр аргагүй юм. Аль нь ч байсан байж болох ч харамсалтай нь бүсгүй өөрийн энэ онцгой хичээл зүтгэлээс болоод залуудаа үнэлэгдэх боломжоо алдана. өөрийнхөө үнэ цэнийг мэддэггүй бүсгүйг эр хүн хүндэлдэггүй бөгөөд бас түүнтэй хамт байх хүсэлгүй болж эхэлдэг. Энэ үед өнөөх ганган, торон цамц ашиг тусаа өгч чадахгүй.

Супер эмэгтэй бол үүнээс тэс өөр. Хэн нэгэнд таалагдах гэж тэр хэзээ ч хөлөөрөө толгой хийхгүй. Тийм ч учраас эр хүний удалгүй дурлах тэр эмэгтэй хэзээ ч дөрвөн янзын хоол хийгээд түүнийг дайлахгүй. Эхэндээ тэр чанасан эрдэнэ шишээр л залууг дайлна. Хээ хуар болсон аяга таваг хийгээд цэцгэн хээтэй амны алчуур зэргийг супер эмэгтэй хэрэглэхгүй. Нэг удаагийн хуванцар таваг байхад л түүнд хангалттай. Гэхдээ залуу нь цаасан тавгийг илүүд үздэг бол тэрийг нь сонгож магадгүй юм. Тэгээд нэлээд удаж байж, магадгүй хагас жилийн

дараа супер бүсгүй маань тийм ч их ажиллагаа орохооргүй халуун хоолыг ердийн тавганд таваглаад өнөөх залуугаа дайлах байх. Харин тэр үед залуу нь юу гэж бодно гээч? “Бурхан минь, би үнэхээр түүнд таалагддаг юм байна!”.

Уг хоолыг муу эмэгтэй ойролцоох зоогийн газраас худалдан авч, гэртээ халаагаад залуугаа дайлсан байж ч магадгүй юм. Гэхдээ л хариуд нь “Миний амьдралдаа идэж үзсэн хамгийн сайхан хоол байна” гэсэн үгийг сонсоно.

Харин залуу нь өөрийгөө яг л хаан болсон мэт бодож эхэлнэ. Нэг онцлог нь гэвэл уг харилцаанд эр хүн маш их цаг, хөлс хүчээ зарцуулсан. Энэ бүхнийг тэр хялбархан олж аваагүй. Тийм ч учраас тэрээр муу эмэгтэйтэй хамт байгаадаа, тэдний хооронд үүссэн харилцаандаа маш их сэтгэл хангалуун байх болно.

Сэтгэл татах хоёрдугаар дүрэм

Эрчүүдийг араасаа үхэн хатан гүйлгэдэг бүсгүйчүүд

ихэвчлэн тийм ч онцгой төрсөн нэгэн байдаггүй.

Тэд зүгээр л эр хүн өөрсдийнх нь амьдралд чухал

байр суурь эзэлдэг гэдгийг нууж чаддагаараа бусад эмэгтэйтээс ялгардаг.

Энд ямар нэгэн жүжиг тоглож, бусдад нөлөөлөх тухай яриа огтхон ч гараагүй юм шүү. Чи үнэхээр яахаас ч буцахгүй бүсгүй юу? эсвэл залуудаа өөрийгөө эн тэнцүү хамтрагч нь байж чадна гэдгээ харуулж чадаж байна уу? гэдэг тухай л яриад байгаа хэрэг. Хамгийн гол нь чи өөрийн байр суурийг хамгаалж чадах чадвартай эсэхийг л авч үзэж байгаа юм.

Дөнгөж танилцангуутаа түүнд өөрийнх нь төлөө юу ч хийхэд бэлэн гэдгээ харуулбал яах вэ? Тэр чамайг яахаас ч буцахгүй юм байна гэж бодно. Тэгээд өөрийнх нь төлөө юу хийхэд бэлэн байгааг чинь харахыг хүснэ. Энэ бол хүний байгалиас заяасан зан чанар. Түүнд толгойгоо мэдүүлэх тусам тэр чамаас илүү ихийг шаардах болно. Яг л Duracell (дурасел) батарейг шалгаж байгаа мэт. “Чи хэр удаан тэсэх вэ? Чамаас хэр их цэнэг гарах бол?” хэмээн чиний тэвчээрийн хязгаарыг шалгана гэсэн үг.

Муу эмэгтэйн маш сайн ойлгодог эдгээр зүйлийг сайн охид ч бас мэдэж байх учиртай. Эр хүнийг сэтгэл хангалуун байлгах гэж хэт их хичээвээс харин ч өөрөөсөө түлхэж, харилцаагаа цэглэхэд хүргэдэг юм шүү.

өөрсдөд нь таалагдах гэж хэтэрхий хичээдэг бүсгүйчүүдийг эрчүүд ихэнхдээ нэг их сонирхоод байдаггүй. Маш ухаалаг, боловсролтой эмэгтэйчүүд ч эрчүүдтэй харьцахдаа алдаа гаргадаг. Магистр цолоороо, улс төрийн үзэл бодлоо хамгаалах чадвараараа эсвэл санхүүгийн зах зээлийн сүүлийн үеийн үнэ ханшийн талаарх мэдлэгээрээ эрчүүдийг гайхашруулж, өөртөө татна гэж тэд боддог. Гэвч сонирхол татна гэдэг ямар нэгэн зүйлийн талаар нухацтай яриа өрнүүлж чадаж байгаа эсэхээс огт хамаардаггүй.

Ерөнхийд нь авч үзвэл эр хүнийг өөртөө татна гэдэг нь ч түүний хүндлэлийг хүлээн, та хоёрын яриа нийлж, түүнгүйгээр амьдарч чадна гэдгийг чинь тэр мэдэрч байгаа эсэхээс л хамаардаг зүйл юм.

Гэтэл сайн эмэгтэй үргэлж залуугийнхаа хүслээр байснаараа алдсан байдаг. “Надад тоглож байх сонирхол алга” гэж тэр хэлнэ. үүгээрээ тэр залуугаа алдахаас ямар их айж байгаагаа харуулдаг. Тун удалгүй залуу нь түүнийг 100% өөрийн болгосон гэдгээ мэдрэх болно. Яг л энэ үед ихэнх бүсгүй “Тэр надад хангалттай цаг гаргахгүй байна. Тэр урьдынх шигээ тийм ч их романтик байхаа больсон” гэх мэтээр үглэж эхэлсэн байдаг юм.

Муу эмэгтэй эр хүнд маш бага цаг зарцуулдаг. Тэр залуудаа хааяа л цаг гаргана. Харин бусад үед бол үгүй. Гэхдээ тэр маш эелдэг. Тийм болохоор залуугаа хэзээ өөртэй нь уулзах боломжтойг харгалзан үзэж, болзоогоо тохируулдаг. үр дүн нь юу вэ? Хэн нь ч энэ харилцаанд давамгайлахгүй.

Харин эр хүнтэй уулзах гэж хамаг юмаа орхин гүйдэг бүсгүйг юу хүлээж байдаг вэ? Залуу нь түүнтэй хүссэнээрээ харьцаж болно гэдгийг мэддэг. Хэдхэн болзооны дараа тэрээр найзуудтайгаа гадуур гарахыг илүүд үзнэ. Тэгээд шөнө дундын үед гэртээ ирчихээд, бүсгүй рүү утасдах нь ойлгомжтой. Бүсгүй үүнийг л хүлээж байсан болохоор харилцуураа тавьсан уу, үгүй юу залуугийнх руу яаран явна. Шөнө дунд эр хүнтэй уулзах гэж яаравчлан яваа бүсгүйд машин дээрээ ГЭРТ НЬ ХҮРГЭЖ ӨГӨХ ҮЙЛЧИЛГЭЭ гэсэн бичиг хадах л дутаж байгаа юм.

Сэтгэл татах гуравдугаар дүрэм

Бүсгүй өөрийнх нь болоогүйн хэрээр эр хүний сонирхол түүнд татагдаж байдаг.

Түүнтэй цагийг хэрхэн өнгөрөөж байгаа чинь маш чухал. Сайн охин нэг залуутай танилцаад долоо хоног өнгөрөхөд л буйдан дээрээ уйдаад сууж байдаг. Гэтэл энэ хооронд залуу нь дуртай зүйлээ хийж л байх болно.

Хөл бөмбөгийн тэмцээн үзэн, загасны уурга, дэгээгээ цэвэрлэж, эсвэл машинаа засаж байна. Гитараа хөглөж байж ч магадгүй. Харин бүсгүй аз жаргалгүй байх болно. Гэхдээ тэрийгээ хэлэхгүй. Зөвхөн тэр залуутай хамт байхын тулд өөрт нь таалагдахгүй юм гарсан ч сайн эмэгтэй инээмсэглээд л сууж байдаг.

Муу эмэгтэй харин үүнээс тэс ондоо зан гаргана. өөрт нь таалагдахгүй л бол тэр тухай үгээр хэлээд зогсохгүй, үйлдлээрээ харуулна. Энэ нь тийм ч муу зүйл биш юм. үүний ачаар залуу нь түүнийг өөрийнхөөрөө байлгаж чадахгүй болохоо ойлгоно. Гэхдээ болгоомжтой байх хэрэгтэй. Эр хүний сонирхлыг татна гэдэг нь хурц, ширүүн үгээр түүн рүү дайр гэсэн үг огтхон ч биш шүү. Чиний үйлдэл болоод түүнд хэр зэрэг буулт хийж байгаагаас л бүх юм шалтгаална. Жишээ нь, тэр шаргал үстэй бүсгүйчүүдэд дуртай гэж хэлжээ. Гэтэл чи бордуу царайтай, хар нүдтэй, хар үстэй байж л дээ. Дараа өдөр нь түүнтэй уулзахдаа чи үс, хөмсөгөө цайруулчихсан ирвэл үр дүн нь юу болох вэ? Тэр чамайг өөрийнхөөрөө байлгаж чадаж байна гэж ойлгоно.

Эр хүний зүрх рүү ходоодоор нь дамжуулж хүрдэг гэсэн үг байдаг. үнэн л дээ. Гэхдээ хэн ч

чамайг бүтэн зургаан цагийн турш хоол хийж түүнийг тэжээ гэж хэлээгүй шүү дээ. Та хоёр хамт гадуур хооллосон ч бай, эсвэл чи түүнд зориулж гаднаас хоол авчирсан ч бай түүний гэдэс цаггалан, зүрх сэтгэл нь нээлттэй л байх болно. Практик зөвлөгөө: Халуун хоол идсэндээ тэр сэтгэл хангалуун байна. Харин бусад нь бол дэмий хөлс хүч болно гэсэн үг.

Эр хүнд өөрийнхөө бүх зүйлийг зориулах ёстой гэсэн ойлголт бүсгүйчүүдийн дунд байдаг. Хэзээ нэгэн цагт эрчүүдэд зориулсан сэтгүүл дээр гарах “Хайртай бүсгүйдээ зориулан дөрвөн төрлийн нарийн хоолыг хэрхэн хийх тухай заавар” -ыг үзэхийг би маш их хүсдэг юм. Бодибилдингээр хичээллэдэг залуусын буланд хэрхэн гэрийн нөхцөлд уураг бэлдэх тухай жор байдаг шиг л нэг тиймэрхүү гарчиг байгаасай гэж боддог шүү.

Хүүхнүүд маань хэт их хичээж байгаагаа хамгийн наад зах нь хийсэн хоолоороо харуулж байдаг. Мэдээж чамайг хоол хийхээ боль гэж байгаа юм биш л дээ. Та хоёр уулздаг болоод жил болж байгаа бөгөөд өнөөдөр чиний төрсөн өдөр бол хоол хийхэд буруудах юмгүй. Эсвэл залуугийн чинь төрсөн өдөр болж, чи түүнд онцгой зүйл бэлдэхийг хүссэн байж болно.

Ямар нэгэн онцгой баяр, тэмдэглэлт өдрийг тохиолдуулан өөрт нь зориулж (мэдээж түүнд зориулж хоол хийхүйцээр тэр сайн байсан бол шүү дээ) хоол бэлдэхэд залуу чинь маш их баярлана. Харин чи танилцангуутаа түүнд хоол хийж өгвөл энэ нь түүний хувьд ямар ч гоц гойд зүйл болж чадахгүй. Энэ маань бүсгүйчүүдэд зориулсан ном. Тиймээс эхний хэдэн долоо хоногт түүнд зориулж хийж болох хоолны жорыг номондоо оруулахгүй бол миний зүгээс хайхрамжгүй хандсан хэрэг болох болов уу.

Зууш

Popcorn a la carte

Идэхэд эвтэйхэн бас хийхэд амархан тул шарсан эрдэнэ шиш зүгээр гэж бодож байна. Ууттай эрдэнэ шишээ шарах шүүгээнд хийж, үрнүүд нь задарч, өнгө нь шарлаад ирэхийн цагт гаргаарай. Гэхдээ маш халуун тул болгоомжтой байх хэрэгтэй. Гартаа заавал бээлий өмсөж, хормогч зүүх ёстой шүү. Ингэснээрээ түүнд өөрийгөө мэргэжлийн тогооч шиг харагдуулах боломж чамд олдож байгаа юм. Зочиндоо чи улам ч илүү таалагдана даа.

Хэрвээ бага зэрэг түлэгдсэн байвал аль тал нь түлэгдсэн болохыг сайн хараарай. Хар болсон хэсгийг нь хусаад авчих. Ингэж түлэгдээгүй хэсгийг нь аварч байгаа юм. Эцэст нь бэлэн болсон эрдэнэ шишээрээ зочноо дайлах л үлдлээ.

Хоёрдугаар хоол

Амтат сүмстэй жигнэсэн мах

Саванд ус хийн, буцалгаад дээрээс нь хоёр ширхэг герман зайдас хийж, таван минут орчим чанаад гаргана.

Хэрэв та хоёр зөөлөн зайдсанд дуртай бол бага зэрэг удаан чанаж болно. Зочиндоо жүржийн шүүс аягалж өг. Дараа нь түүнийг тагт руугаа явуул. Залуу чинь тагтан дээрээс орчны байр

байдалтай танилцаж байх хооронд чанасан зайдсаа нимгэн хэрчээд, бүгдийнх нь дээр шүдний чигчлүүр зоож тавиарай. Гоё сайхан харагдуулахын тулд өнгө өнгийн чигчлүүр ашиглаж ч болно. үүнийгээ амтат сүмс болох кетчуп, гич хоёртой хамт ширээн дээр тавих ёстой шүү. Харин энэ хоолыг хэрчсэн хيام гэж хэзээ ч нэрлэж болохгүй. Энэ бол амтат сүмстэй жигнэсэн мах гэдгийг санаарай.

Эцэст нь гаднаас худалдаж авсан амтат жигнэмэг болоод кофе байхад болно.

Дараагийн удаа залуу чинь аятайхан ресторанд оройн хоол идье гэж гуйж байгаа бол чиний хийсэн хоол үнэхээр амжилттай болсныг гэрчлэх нь тэр. Харин дахиж хэзээ ч түүний амнаас “өнөөдөр оройн хоолонд юу хийх гэж байна даа?” гэсэн үг унахгүй.

Хэрэв залуу чинь чамаас ямар нэгэн хоол хийгээч гэж хүсвэл түүнд өөрийн гарын хоол болох эрдэнэ шиш, хيام, жүржийн ундаа тэгээд бас кофе, жигнэмэгээ санал болгоорой. Харин дараа нь гарахдаа бэлдэх хэрэгтэй. Учир нь та хоёрыг захиалсан ширээ чинь хүлээж байгаа шүү.

Муу эмэгтэй бол гэртээ суугаад, эр хүнийг өөртөө татах гэж хамаг хүчээ шавхдаг бүсгүй биш. Тэрээр залуу нь түүнтэй хамт байгаадаа баяртай байх ёстой учир өөртөө л анхаарал тавих хэрэгтэй гэдгийг сайн мэддэг. Залуу нь түүнд өөрийгөө онцгой хүн гэдгээ харуулах хүртэл энэ л байхад хангалттай.

Түүнтэй дөнгөж танилцсан бол маш хянуур бай. Тэгээд нэг зүйлийг сайн санаж ав. Хэрвээ та хоёр танилцаад удаагүй байгаа, ёстой л салж хагацахааргүй байх учиртай энэ үед тэр чамд таалагдах гэж хуруугаа ч хөдөлгөхгүй байгаа бол ирээдүйд түүнээс ямар ч сайхан зүйл хүлээх хэрэггүй гэсэн үг. Мөн түүний гаргаж буй зан авир нь чиний үнэ цэнэтэй огтхон ч хамаагүй зүйл гэдгийг санаарай. Зөвхөн түүнийг ямаршуухан залуу болохыг нь л харуулж байгаа хэрэг. Гэхдээ бас чиний байгаа байдалтай ч холбоотой байж болох юм. Чи хэрээс хэтэртэл хичээгээд байна уу? Уг нь чамд зориулах маш их энерги, эрч хүч залууд чинь байгаад байдаг. Гэтэл чи түүнд өөрийгөө илэрхийлэх ямар ч боломж өгөхгүй байна шүү дээ. Тэгэхээр хөөрхий залууд хойш ухрахаас өөр зам үлдээгүй болж таарна. Хэт их хичээж буй сайн эмэгтэй “Надад өгөөд байх онц гойд юу ч байхгүй. Би хэнд ч хэрэггүй нэгэн” гэсэн дохиог нөгөө хүндээ үргэлж өгч байдаг. Харин муу эмэгтэйдээс огт өөр дохио ирнэ гээч. “Би бол гайхалтай эмэгтэй. Хэрвээ хүсэж байгаа бол намайг ав. үгүй бол бүү ойрт”.

Энэ хоёр бүсгүйг хооронд нь харьцуулбал:

“Би хэнд ч хэрэггүй”.

Ихэнхдээ залуу руугаа утасдаж “Гуйя, эргүүл залгаарай” гэж хэлдэг.

Яг л шинээр ажилд орсон онгоцны үйлчлэгч шиг утаснаасаа тэр сална гэж байхгүй.

Залуутайгаа сайн танилцаж амжаагүй байхдаа л хамгийн том зорилго нь үүрдийн ханьтайгаа учрах гэж хэлнэ.

Залуугаа утасдахад эрт залгасангүй гэж уурлана.

Ихэнхдээ өөрийнхөө машинаар явдаг.

“Бидний харилцаа хаашаа явж байна вэ?” гэж асууна.

Хэдэн хүүхэдтэй болохыг хүсэж байгаагаа ярина.

Түүний хуучин найз бүсгүйн тухай асууна.

Энэ бол = нойтон хамуу

“Би бол гайхалтай эмэгтэй. Хэрвээ хүсэж байгаа бол намайг ав. үгүй бол бүү ойрт”.

Завтай болохоороо залуу руугаа эргүүлж залгадаг.

Өөрт нь боломжтой үед л залуутайгаа уулздаг.

Дөнгөж танилцсан залуутай хөгжилтэй байх гэж л уулздаг. Ямар ч амлалт энээ тэрээг түүнээс хүлээдэггүй.

Залуу нь түүн рүү залгаж байхдаа бүсгүйг хаана байгаа хийгээд гэртээ яагаад байхгүй байгааг нь сонирхож байдаг.

Залуу нь түүн рүү хүрч ирдэг. Эсвэл тэр бүсгүйгээ хүссэн газарт нь баяртайгаар хүргэж өгдөг.

Тэдний харилцаа хаашаа явж байгааг тэр мэддэггүй.

Зүгээр л хувь тавилангаа дагадаг.

Залуугийнхаа овгийг мартчихдаг.

Залуу нь хуучин найз бүсгүйнхээ тухай ярьж эхэлбэл тэрээр цагаа харна.

Энэ бол = муу эмэгтэй шиг эмэгтэй

Эрэгтэй, эмэгтэй хүмүүсийн харилцааны суурь нь танилцсан эхний өдрөөс л бий болж байдаг. Эр хүн анхнаасаа (тиймээ, бүр анхнаасаа) л өөрийгөө аль хэр хол явж (даварч) болохоо мэдэхийг, хэмжиж үзэхийг хүсэж байдаг.

Утсаар ярилцаж байгаа чинь ч бас их учиртай. Чи түүний утасдахыг эхлээд хүлээж, дараа нь ямар нэг зүйл хийхээр төлөвлөдөг үү? Чи түүнийг залгана гэж хүлээгээд л байдаг. Гэтэл тэр огтхон ч ярихгүй, өөрийнхөө амьд, үхсэнийг ч мэдэгдэхгүй алга болчихвол чи уурлаж, түүнээс учрыг нь асуудаг уу? Хэрвээ тийм бол чи түүнд ямар ч сургамж өгөхгүй. Харин ч тэр чамд нөлөөлж чадаж байгаагаа мэдрэх болно. Хэрэв та хоёр саяхан танилцсан бол энэ маш

муу дохио шүү.

Яг үнэндээ бол тэр албаар, ямар хариу үйлдэл үзүүлэхийг чинь харахын тулд л утасдахгүй уддаг. үүнд чиний дургүй байгаа эсэхийг мэдэхэд маш хялбар. Энэ харилцаа нь бүсгүйн хувьд хэр зэрэг чухал болохыг мэдэхийн тулд эр хүн бага зэрэг алгуурладаг. Тийм ч учраас эрчүүд яагаад утасддаггүй болохыг тайлбарласан өнгөт сэтгүүлүүдийг зүгээр л мартаж хэрэгтэй юм.

Сэтгэл татах дөрөвдүгээр дүрэм

Заримдаа эр хүн чиний хандлагыг мэдэхийн тулд албаар утасддаггүй.

Эр хүн байгалиасаа л аливаа зүйлийн хөрс суурийг, бас өөрийн боломжийг шалгаж үзэхийг хүсдэг. үүнийг бяцхан хөвгүүд дээр ч, мөн эрэгчин амьтад дээр ч ажиглаж болно.

Эрчүүд өөрийн байр суурийн баталгааг олж авахын тулд алгуурлах алхмыг харилцаандаа хийх дуртай байдаг. “Хайрт минь, би өөрийнхөө хаана байгааг итгэл төгс мэдмээр байна” гэж тэдний хэн нь ч, хэзээ ч хэлэхгүй. Харин түүний оронд ямар үйлдлээр хариу барихыг чинь тэрээр хойд талын суудлаас ажиглаж байх болно. Чи сэтгэл хөдлөлөөр хандах аваас өнөөх залуу өөрийгөө нөхцөл байдлыг гартаа атгасан гэж ойлгоно гээч. Хэрвээ чи маш ойрхон зайтайгаар сэтгэл хөдлөлөө гаргаад байвал чиний төлөө тийм ч их хүч гаргах хэрэггүй юм байна гэсэн дүгнэлтэнд тэр хүрэх болно. Чиний зүгээс үзүүлэх хариу үйлдлийг тэр урьдчилан мэдээд байдаггүй бол түүний хувьд чи хүсэл зорилго нь хэвээрээ байсаар байна гэсэн үг юм шүү.

Мөн энэ нь түүнд хамгийн ихээр хэрэгтэй байдаг эрх чөлөөг нь өгч байгаа хэрэг юм. Хэрвээ тэр чамтай урьдынхаасаа арай удаж байж холбоо барьж байгаа бол түүнийг нь огтхон ч тоогоогүй мэт бай. үүний ачаар залуу чинь чамд үгүйлэгдэж байгаа гэдэгтээ итгэлтэй байхаа больж, урьд урьдынхаасаа илүү хичээл чармайлт гаргах болно. Яагаад гэвэл чи түүний хувьд зүгээр нэг бүсгүй биш.

“Яагаад утасдаагүй юм бэ?”, эсвэл “Яагаад ийм удаан таг чиг байсан юм бэ?” гэж асуухгүйг хичээгээд үзээрэй. Хэрвээ чи түүний чимээгүй байсан энэ хугацааг ердөө ч анзаараагүй өнгөрсөн бол (учир нь аз жаргалтай өнгөрсөн цаг хугацааг хэмжиж болдоггүй) залуу чинь чамд таалагдах гэж хичээнэ. Яагаад гэж үү? Яагаад гэвэл чамайг өөрийн болгосон гэдэгтээ одоо тэр тийм ч итгэлтэй бус байгаа.

өсвөр насны охидод зориулсан нэр хүндтэй сэтгүүлүүд сүүлийн үед ямар зөвлөгөө өгч байна вэ? “Түүний хувцасны шүүгээнд, эсвэл үүргэвчинд нь хайрын захиа сэм шургуул”, “Түүнд зориулан шүлэг бичээд машиных нь шил арчигчинд хавчуул” ч гэх шиг. Энэ бүхэн харин ч цаад хөвгүүнийх нь хүсэл сонирхлыг юу ч үгүй царцааж орхино гэдгийг сэтгүүлийн зөвлөгчид мэддэггүй л юм байх даа. Хүлээгээрэй. Бас “Гэрт нь пицца захиалж гэнэтийн бэлэг барь” гэсэн зөвлөмж байсныг санаж байна. Энэ бүгд нийлээд ямар үр дүнд хүргэх вэ? Тэр чамайг түүний араас гүйдэг, магадгүй сэтгэл мэдрэлийн өвчтэй, нойтон хамуу гэж л дүгнэх болно.

Сэтгэл татах тавдугаар дүрэм

Эхнээсээ л “чамд бол би бүхнээ зориулна” гэсэн

байдалтай байвал тэр чамаас зугтана. Учир нь түүний

хувьд өөрийн болгож чадахгүй байгаа зүйл л зорилго

нь болдог юм шүү дээ.

Энд ямарваа нэгэн тоглоом тоглох тухай огтхон ч яригдаагүй юм шүү гэдгийг дахин хэлье. Хүний байгалийн мөн чанарыг танин, түүнд нь тааруулж харьцах тухай л тайлбарлаад байгаа хэрэг юм. Эр хүн үргэлж өөрт нь байхгүй зүйлийг өөрийн болгох гэж хичээх болно. Галзуу биш бүсгүйтэй танилцсан залуу түүнд таалагдахыг зорилгоо болгодог.

Эр хүн танилцсан бүсгүйгээ өөрийнхөөрөө байлгахыг хүсдэг. Гэтэл нөгөөх нь өөрийн нэр төр, бардам зангаа хэвээр хадгалж байгаа цагт асуудал эсрэгээрээ эргэх нь тэр. Байнгын харилцаанаас айдаг өнөөх залуу чинь гэнэт чиний жинхэнэ шүтэн бишрэгч болж хувирахыг чи харах болно. Муу эмэгтэй гэгддэг бүсгүй өөрт нь зориулан хоол бэлдэж, оймсыг нь хураан, толгойгоо алдталаа дурлаасай хэмээн тэрээр мөрөөдөж эхэлнэ. Харин чи анхнаасаа өөрийгөө ялагдсан хүний байранд тавьчих юм бол түүнд хичээгээд байх ямар ч хэрэггүй болно шүү дээ.

Эмэгтэй хүний гаргаж болох өөр нэг алдаа бол өөрийнхөө дутагдалтай талыг ярих явдал юм. Гоо сайхны мэс засал хийлгэх гэж байгаагаа ч юмуу, эсвэл өөрийн илүүдэл жингийн талаар болзоон дээрээ хэзээ ч бүү ярь. Хэрвээ тэр чамд магтаалын үг хэлсэн бол түүнийг нь хэзээ ч бүү эсэргүүц. Энэ бол чиний өөрөө өөрийгөө үнэлэх цаг.

Тэгэхээр яах ёстой вэ? “Би бол тэр чигээрээ гайхамшиг.. Надад засаж янзлаад байх ямар ч юм байхгүй” гэж өөртөө хэлж бай. Сэтгэл зүйчид хамаг мөнгөө зарцуулах хэрэг огт байхгүй. үүнийг өөртөө байнга хэлж, өөрийгөө итгүүл. Эцэст нь чи үүнд итгэх болно. Залуу чинь ч бас.

өөртөө итгэлгүй байна уу? Бүү санаа зов. Энэ бол сэтгэл зүйн жижигхэн асуудал бөгөөд үүнийг эмчилж болно. Хэрэв чи өөрийгөө царай муутай, үл үзэгдэгч, хэн ч биш гэх мэтээр бодож байгаа бол энэ бодлоосоо яг одоо салаарай. өөрийгөө гайхалтай хүүхэн гэдэгтээ итгэж эхэл. Тэгээд л боллоо. Асуудал шийдэгдлээ. Хэрвээ өөртөө итгэлтэй байдал чинь бусдад таалагдахгүй байгаа бол тэдний л асуудал. Яагаад гээч? Яагаад гэвэл чиний тухай яригдаж байгаа болохоор тэр.

Нэг жишээ: Найз бүсгүйнх нь араас маш олон залуу гүйдэг байсан тухай хэн нэгэн эр хүн чамд ярьж байсан уу? Түүний яг л үлгэрийн дагина мэтээр яриад байсан тэр эмэгтэйн зургийг хараад чи ухаан алдах дөхнө. Чи түүнд “Хонгор минь, энэ чинь одоо хэн бэ? Арай нөгөө хүүхэн чинь биш биз дээ?, үгүй байлгүй дээ” гэж хэлмээр санагдаж байгаа биз дээ. Гэхдээ битгий тэгж хэлээрэй. Яагаад гэвэл өнөөх залуу “Тэр амьдрал дээрээ илүү гоё харагддаг юм” гэх мэтээр бүсгүйг хамгаалж эхэлнэ. Эсвэл “Тэр үед илүү хөөрхөн байсан юм (чимээгүй болно). Энэ үнэхээр муухай гарсан зураг байна” гэх болов уу.

Эр хүн бүсгүйгээ азаар олж авсан гэж бодож байгаа цагт бүсгүйн царай зүс түүний хувьд тийм ч чухал биш байна. Учир нь сэтгэл зүйн маш энгийн механизм энд үйлчилж буй хэрэг юм. Тэгээд ч цаадах нь лавтай өөрөө өөрийгөө үнэлж чаддаг эмэгтэй байж таарна. Тиймээс бүсгүй бусдын нүдэнд яаж харагддаг нь залуугийн хувьд сонин биш. Залуу түүнийг хайрласаар байх болно. Яагаад гэвэл бүсгүй түүнд ямар ч үед юу юунаас илүү таалагддаг.

Сэтгэл татах зургадугаар дүрэм

Эр хүн чамайг хэрхэн харах нь чиний өөртөө хандах хандлагаар шийдэгдэнэ.

Энэ нь хоёр талтай ойлголт юм. өөртөө итгэлгүй л бол хөөрхөн хүүхэн ч эр хүний нүдэнд сайхан харагдахгүй. Тэр залуу чамтай байхыг хичээж байна. Тэгэхээр чи түүнд таалагдаж байна гэсэн үг. өөрийн үнэ цэнээ мэддэг байх хийгээд бусдыг өөртөө татах чадвар чинь л түүний нүдэнд чамайг гайхалтай эмэгтэй болгон харагдуулж байдаг.

өөрийгөө тийм ч сэтгэл татам биш гэж хэзээ ч бүү бод. Хүнд таалагдах, таалагдахгүй гэдэг маш харьцангуй ойлголт юм. Хэн нэгэнд царай муутай мэт харагдаж байгаа эмэгтэй өөр залуугийн хувьд гайхалтай үзэсгэлэнтэй нэгэн байдаг. Мэдээж эхний болзоон дээр гаднах байдал, анхны сэтгэгдэл маш чухал. Харин тэр чамд дурласны дараа бол бүх юм чиний байгаа байдлаас шалтгаална. Чамайг өөрийнхөө үзэл бодолд бат зогсож байгаа эсэхээс хамаарна. Энэ бүгд нийлээд чамайг өөрийгөө хэрхэн үнэлдгийг чинь харуулдаг гэдэгт итгээрэй.

Сэтгэл татах долдугаар дүрэм

өөрийгөө өндөрт үнэл. Чамайг азаар өөрийн болгосон гэдэгтээ залуу чинь итгэх болно.

Эмэгтэйхүнөөрийгөөбусадхүүхэнтэйхарьцуулснаараа доош нь хийж байдаг. Тиймээс өрөөнд хэн нэгэн царайлаг бүсгүй орж ирлээ ч гэсэн түүний дэргэд эвгүй байдалд орж байгаагаа хэзээ ч бүү ил гарга. Харин жирийн нэгэн хүүхэн найз залуугийн чинь нүдээр хоёр дахин илүү дур булаам болж харагдаасай гэж чи хүсэж байгаа бол ч яая гэхэв. Ядах юм огт байхгүй. Тэр эмэгтэйн дэргэд чи тайван биш байгаагаа харуулахад л хангалттай. Харин тэр хүүхнийг чи огтхон ч анзаарахгүй байгаа бол залуу чинь чиний өөртөө итгэлтэй байдлыг үнэлж, түүний чамайг гэх сэтгэл улам нэмэгдэх болно. Тэр үед өөр нэгэн сонирхолтой зүйл ажиглагдана гээч. Гэнэт өнөөх бүсгүй огтхон ч гоё сайхан харагдахаа больж эхэлнэ. Чи түүнийг хэр үзэсгэлэнтэй гэж бодно, тэр бүсгүй яг л тийм харагдах болно.

Саманта хэмээх найз маань нэгэн залуутай танилцсан юм. Анхны болзоон дээрээ өнөөх залуу боксын тэмцээн үзэхээр найзыг маань дагуулан явжээ. Эхний завсарлагааны дараа бараг нүцгэн шахуу, тайчигч бүсгүй тоглолтын дараагийн үеийг харуулсан тоо бүхий самбарыг барин рингэн дээр гарч ирэв гэнэ. Тэр бүсгүйг харсныхаа дараа болзоот залуу нь соёлтой зан гарган найз руу маань жуумалзаж л дээ. Гэтэл Саманта тэр үед юу ч болоогүй юм шиг сууж байсан бөгөөд харин ч залуугийн өөдөөс гайхсан нүд гаргасан гэдэг.

Дараагийн завсарлагаар тайчигч бүсгүй рингэн дээр гарч ирэхэд Саманта залуугаас “Уснаас чинь ууж болох уу?” хэмээн маш тайван асуужээ. Залуу нь мэдээж “Бололгүй яахав” гэж

хариулсан байж таарна. Түүгээр ч барахгүй найз бүсгүй маань цаад хүүхнийг огтхон ч байхгүй мэт зан гаргаж байлаа. Харин гуравдугаар үе дуусахад залуу нь рингэн дээр гарч ирсэн хүүхэн рүү хялам ч гэж хараагүй гэдэг.

Эцэст нь тэрээр Самантад ухаан алдталаа дурласан юм. Боксын тэмцээнээс харих замдаа тэр залуу найзын маань гоо үзэсгэлэнг биширч, түүнд ямар их татагдаж байгаа тухайгаа ярьсаар харьсан гэдэг. Гэхдээ тэр нь хий хоосон үг байгаагүй юм. Өнөөх залуу ингэж л эрчүүдийн сонирхлыг татахын тулд хамаг юмаа ил гаргасан тайчигч бүсгүйн араас биш харин найзын маань араас гүйх болсон юм даа.

Найз маань үнэхээр гайхалтай байж чадсан учир тэр залуу илүү романтик байх гэж хичээх болсон. Эр хүн эхний болзоондоо тийм ч тохиромжтой газрыг сонгодоггүй гэдгийг анзаарахгүй өнгөрч болохгүй. Хэрвээ тэр боксын тэмцээн, тайчих үзүүлбэр үзүүлдэг клуб гэх мэтийн найзуудтайгаа очиж болох газруудаар чамайг дагуулан явж байгаа бол чамтай тийм ч чухал харилцааг төлөвлөөгүй буйн шинж юм. Хэрэв эр хүн тиймэрхүү газруудад чамайг урьсан бол дараагийн удаа түүнтэй битгий уулзаарай.

Чи тийм ч таатай бус байдалд орчихоод байгаа бол өөр эмэгтэйтэй өрсөлдөх гэж бүү яар. Түүнээс гадна эр хүний хүслийг өдөөхийн тулд биеийнхээ ихэнх хэсгийг ил гаргаж, хамаг байдгаараа хичээхийн хэрэг огт байхгүй. Бусад бүсгүйн хувцаслалтаас хамааран өөрийн хувцсаа тайлдаг нэгэн эмэгтэйг би танина. Энэ нь өөрсдийгөө доогуур үнэлдэг хүүхнүүдийн дутуу орон зайгаа нөхөх нэгэн төрлийн арга шиг байгаа юм. Гэхдээ үнэндээ өөртөө л хүндрэл учруулж байгаа хэрэг шүү дээ.

Өөрийн тачаангуй байдлыг ил гаргах нь эр хүнийг өөртөө татах тийм ч оновчтой арга биш юм. Түүний хүсэл тачаалыг төрүүлэх нь сүрхий том амжилт биш байдаг. Тиймэрхүү сайхан мэдрэмжийг эр хүн магадгүй мотоцикл унаад давхиж явахдаа, эсвэл нойрон дундаа ч авчихаж болно шүү дээ. Тэгэхээр залуугийн сэрэл мэдрэмжийг төрүүлэх тухай асуудал энд яригдаагүй нь ойлгомжтой болов уу гэж би найдаж байна. Гол асуудал бол түүний сэтгэлийг хэрхэн үргэлж өөртөө татаж чаддаг байх вэ? гэдэгт л байгаа юм.

Бүх зүйл их биш бага байх тусмаа өөрийгөө хүндэлдэг эрчүүдэд таалагддаг. Үсээ толийтол нь самнаж, ар дээрээ боосон нарийн бичиг хүүхнийг харсан эр хүн түүнийг задгай тавьсан үстэй байхдаа ямар харагдах бол гэж өдрийн цагаар ч төсөөлөн бодно. Хэрвээ бүсгүй битүү хувцастай, цамцан дотуураа юу нуусныг нь харах боломжгүй байгаа бол түүнийг нь харахыг хүсэх сэтгэл эр хүнд давамгайлдаг. Харин анхнаасаа л бүсгүйн бүх юм ил гарах шахам байвал эр хүнд дээрх шиг мэдрэмж төрөх нь юу л бол. Чи өөрийн галбирыг гаргасан хувцас өмссөн, гэхдээ биеийн хэсгүүд чинь тийм ч их ил гараагүй бол “боодолтой бэлэг” илүү тачаангуй харагдана гэдгийг санаарай. Хэрвээ тэр хүссэн зүйлдээ хүрэх гэж хэд хэдэн товч мултлах шаардлагатай байгаа бол энэ нь түүний хүслийг харин ч улам их төрүүлэх болно.

Эр хүний сонирхлыг татах бол тийм ч хэцүү зүйл биш. Харин гол урлаг нь тэр сонирхлыг яаж тогтоон барих вэ? гэдэгт л байгаа юм.

Илүү өргөн хүрээгээр авч үзвэл та хоёрын харилцаанд чи ямаршуухан байр суурьтай оролцдог, чи өөрийгөө хэрхэн үнэлж байгаагаас л бүх зүйл шууд шалтгаалах тал бий. Хэт их

хичээх гэдэг бол хэт их хичээх л гэсэн үг юм. Энэ нь чи залуудаа зориулж олон төрлийн хоол бэлдэхээс эхлэн, хэтэрхий задгай хувцас өмсөхөөр дуусгавар болох хүртэл бүгдийг хамарсан ойлголт. “Бусдаасаа тод гэрэлтэж байгаа дэн хурдан унтардаг” гэсэн үг байдаг даа.

Хэрвээ чи залуутайгаа танилцаад нэлээд удсаны дараа тачаангуй хувцаслаж байгаа бол өөр хэрэг. Тэр чамайг өөрт нь зориулж ингэж хувцаслан, гэнэтийн бэлэг барьж байна гэдгийг ойлгоно. Тиймдээ ч эрчүүдийн амнаас зочны өрөөндөө хатагтайтай, унтлагын өрөөндөө биеэ үнэлэгчтэй байгаа мэт байхыг хүсдэг гэсэн үг гардаг хэрэг шүү дээ. үргэлж нүдэнд нь ил байдаггүй зүйлс эрчүүдийн хүслийг өдөөдөг гэдэг нь тэр юм.

Телевизээр гарч буй зар сурталчилгаанууд өөрийг чинь төөрөгдүүлэхийг бүү зөвшөөрөөрэй. Хамгийн сүүлийн үеийн загварын богино банзал өмсөж, хүйсэндээ цагираг зүүсэн, эсвэл цээжээ ил гаргасан гоёмсог цамц өмссөнөөрөө өөртөө итгэлтэй мэт харагдах бүсгүйг эр хүний сонирхлыг тогтоож байдаг эмэгтэй гэж хэлэхгүй. Бүсгүй хүнийхээ хувьд, бас өөртөө сэтгэл хангалуун байхын тулд муу эмэгтэйчүүд үнэтэй чамин хувцас руу хошуурдаггүй. Харин тэд өөрийнхөө үнэ цэнийг мэддэг учраас үүнээсээ сэтгэл ханамж авч, үргэлж баяртай, өөдрөг байдаг.

“Намайг байгаагаар минь хүлээн зөвшөөрөх ёстой!” гэж хэт сайн охин хэлдэг. Чамайг тэр хүлээн зөвшөөрөх ёстой гэнэ ээ? үгүй шүү, дүү минь. Наадахаа март. Тэр чамд галзууртлаа дурлах ёстой. Хүлээн зөвшөөрнө гэдэг чинь огт өөр зүйл. Эр хүн магадгүй нойтон хамуу шиг эмэгтэйг хүлээн зөвшөөрч болох юм. Гэхдээ тэр супер эмэгтэйд л дурладаг. Хэрвээ чи хэн нэгнээр хүлээн зөвшөөрүүлмээр байгаа бол ямар нэг бүлэг хүмүүсийн дунд орж, магадгүй холбоо эвсэлд элсэх хэрэгтэй юм биш үү? Харин энд бид эр хүний хүсэл сонирхлыг татдаг зүйлсийн талаар ярьж байна шүү дээ.

Энэ бүхний үндэс суурь түүнийг балчирхан хөвгүүн байхаас нь л тавигдсан байдаг. Төсөөлөөд үз л дээ. Зул сарын баяраар өөрөө нэг их хүсээгүй тоглоом бэлгэнд аваад бяцхан хүү түүгээр их сайндаа л таван минут тоглоно. Харин түүний хувьд хамгийн хайртай тоглоом нь бүтэн хоёр сарынхаа халаасны мөнгийг цуглуулан байж худалдаж авсан тэр л машин нь байсаар байх болно. Хангалттай мөнгөтэй болох хүртлээ дэлгүүрийн хамгийн өндөр тавиур дээр байрлах уг тоглоомыг зөвхөн харах гэж жаал хүү өдөр бүр тэр дэлгүүрт орж ирдэг байв. Хайртай машинаа авахын тулд хүү өглөө бүхэн эртлэн босож, хөршүүддээ сонин тараадаг байсан. Тэр бол түүний насан туршдаа санаж байх цорын ганц тоглоом нь юм. Яагаад гэвэл хүү хөлс хүчээ шавхан байж тэрийг өөрийн болгосон.

Бүсгүй бодож байна.

“Би чадлаараа хичээж байна”.

“Би тоглоом тогломооргүй байна”.

“Би халамжтай”.

“Би түүнд бүхнийг зориулж байна. Тийм болохоор энэ удаа бүтэх ёстой”.

Эр хүн бодож байна.

“Тэр хэтэрхий хичээх юм.

Үнэхээр яахаас ч буцахгүй хүүхэн байна шүү”.

“Тэр дэндүү их ярих юм”.

“Надтай яг л хүүхэдтэй харьцаж байгаа мэт байх юм”.

“Тэр үнэхээр сайн эмэгтэй.

Гэхдээ бидний дунд ямар ч оч алга”.

Харин эр хүн муу эмэгтэйтэй хамт байгаа бол дурлалын оч нь улам өнгө орон гялалзаж байх болно.

Түүнд бусдыг татах нэг юм байдаг.

Энэ нь түүнд үгээр илэрхийлж боломгүй, тийм онцгой зүйл байдаг гэсэн үг юм. Энэ бол түүний бусдыг татах тэр гайхалтай далдын хүч юм. Түүний ачаар эмэгтэй хүн өөртөө сэтгэл хангалуун байж чаддаг бөгөөд баяр баясал, сайн энергийг нь хэн ч булааж авч чаддаггүй билээ.

Гэхдээ энд гаднах гоо сайхан, царай зүс хамаагүй юм. үнэхээр үзэсгэлэнтэй бүсгүйчүүд ч хэн нэгэнд хаягдсан байдаг шүү дээ. Мөн оюуны чадамжаас ч хамаараад байдаггүй зүйл. Маш ухаалаг, оюунлиг эмэгтэй, эсвэл бүр хөлдүү толгойтой гэж гоочлогддог нэгэн гээд янз бүрийн л хүүхэн хамтын амьдралдаа амжилттай байж чаддаг. Учир нь энд нууцлаг байдал, бусдыг татах чадвар л хамгийн чухал юм.

Бүсгүй хүн өөрийнхөө “хумс”-ыг нууж байх ёстой. “Хумс”-аа нууж чадахаа болиод ирэхээр харилцаанд нь оч үгүй болдог. Та хоёр өөрсдийгөө шүдэнз байна гэж бодоод үзвэл, залуу чинь шүдэнзний мод, харин чи хайрцаг нь. Хайрцагны зуруул элэгдэж, үгүй болсон бол шүдэнзийг яаж ч зураад гал гарахгүй.

Залуу нь “Энэ бүхнийг сайн бодохын тулд надад хугацаа хэрэгтэй байна. Би энэ хооронд ганцаараа баймаар байна” гэж хэлсэн гэж бодъё. Сайн эмэгтэй “Гуйя, намайг битгий ганцааранг минь үлдээгээч” гэж хариулах бол муу эмэгтэй түүнд хувцас, ойр зуурын зүйлсээ цүнхлэхэд нь туслана. Яагаад тэр вэ? (А, Б, В хариултуудаас сонгоно уу).

А. Тусч учраас

Б. Залуу нь цүнхэндээ юм хийж чаддаггүй болохоор

В. Тэр өөртөө хайртай.

Зөв хариулт нь В. Муу эмэгтэй өөртөө хайртай. Тийм учраас өөртэй нь хамт байхыг хүсэхгүй байгаа хүнтэй тэр ч бас хамт байхыг хүсэхгүй. Тэр хэзээ ч залуугийнхаа хөлд сөгдөн, өршөөл эрж, өөрийгөө доош нь хийхгүй. Харин түүний энэ байдлыг хараад залуу нь явна гэсэн шийдвэртээ эргэлзэх болно.

Муу эмэгтэйн гаргаж байгаа энэ зан нь түүнд залуугийн хэрэг тийм ч их байхгүй, залууд тэр тэгтлээ татагдчихаагүй, бас дурлачихаагүй байгаа гэдгийг харуулж байдаг. Яагаад гэвэл тэрээр жолооны хүрдийг гартаа атгасан байна. Муу эмэгтэй жолоогоо хүссэн зүгтээ хөнгөхөн гэгч нь залж чадна. Яг энэ л чөлөөтэй байдалд нь түүний бусдыг өөртөө татах хүч нуугдаж байдаг юм.

Надад ямар ч хамаагүй гэсэн хандлага нь өнөөх бусдыг татах “нэг юм” чинь шүү дээ. Муу эмэгтэй эр хүнийг өөрийн болгох гэж уйлан хайлан зүтгэдэггүйгээс гадна түүнд тийм ч их анхаарал хандуулдаггүй.

Уулздаг залуутайгаа чи утсаар хөндийдүүхэн ярихад гэнэт тэр чиний гарыг үнсэж, анхаарлыг

чинь өөр лүүгээ татах гэж хичээж байсныг санаж байгаа биз дээ? Бодит байдал дээр тийм л байдаг. Түүнийг тоохгүй байхад тэр чамайг гэнэ. Харин түүнд чи анхаарлаа хандуулахад тэр зугтаж эхэлнэ.

Сэтгэл татах наймдугаар дүрэм

Айдас нь муу болон сайн эмэгтэйчүүдийн хоорондын

ялгааг улам тодруулж байдаг. Муу эмэгтэй найз

залуугүй байхаас айдаггүй гэдгээ хэнээс ч нуухгүй.

“Айдас яг л хайр дурлал шиг өөрийн гэсэн үнэртэй” гэж хэн нэг нь хэлсэн байдаг. Сэтгэл хөдлөл болоод айдас нь хүний тархины яг нэг хэсгээс бий болдог гэж сонссон санагдана. Эр хүн бүсгүйгээ алдахаас бага зэрэг эмээж байгаа бол энэ нь түүний сэтгэл хөдлөлийг улам өдөөдөг.

Эрчүүдийн сэтгэл зүйг ургамалтай зүйрлэж болох юм. Тэдэнд ус хэрэгтэй. Амьсгалах агаар ч бас хэрэгтэй. Эр хүнд хэмжээлшгүй их амар, тайван байдлыг өгөх нь яг л ургамлыг хэт их усаар услахтай адил юм. Хэтэрхий усалснаас болж ургамал үхдэг биз дээ.

Бүсгүйчүүд маань муу эмэгтэй гэхээр л сөрөг муу зүйлсийг төсөөлдөг тэр бодлоосоо салах хэрэгтэй юм. Муу эмэгтэй бол сайхан ааштай, бас эелдэг нэгэн. Тэр яг л амтат жимс гэсэн үг. Сайхан инээмсэглэдэг. Тэгээд бас маш эмэгтэйлиг. Тэр зүгээр л үлдсэн амьдралаа эр хүнгүй өнгөрөөх вий гэсэн айдсаасаа болж аливаа шийдвэрийг гаргадаггүй эмэгтэй.

Муу болоод сайн эмэгтэйн гол ялгаа нь тэдний байгаа байдал хийгээд зан төлөвт байдаггүй. Хурц, ширүүн дүр төрх хэнд нь илүү байгаа эсэхтэй ч хамааралгүй зүйл юм.

Муу эмэгтэй өөрийн үйлдлээрээ МУУ ЭМЭГТЭЙ гэдгээ харуулдаг. Түүнд бууж өгнө гэсэн ойлголт байхгүй.

Сэтгэл татах есдүгээр дүрэм Хэрвээ муу эмэгтэй өөрийн нэр төр болон харилцаагаа авч үлдэх хоёрын аль нэгийг нь сонгох хэрэгтэй болбол нэр төрөө л сонгодог.

Муу эмэгтэй найз залуутай, нөхөртэй болсон ч өөрөөрөө үлдэж чаддаг. Хэзээ ч найзуудаа алддаггүй. Тэр хэзээ ч ажил, болон сонирхдог зүйлсээсээ татгалзахгүй. өөрийн бүхий л цаг завьг залуудаа зориулахгүй, залуугаа сэтгэл хангалуун байлгах гэж хамаг хүчээ шавхахгүй. Сайн охиноос ялгардаг өөр нэг зүйл гэвэл тэр өөрт нь хүндэтгэлгүй хандахыг хэзээ ч, хэнд ч хүлээн зөвшөөрдөггүй юм.

Тэр өөрийгөө хүндэлдэг. Хэрэгтэй үед “хумс”-аа харуулахад ч бэлэн байдаг нэгэн. Тэр гаргаж байгаа шийдвэрүүдээрээ л өөрийгөө хэр зэрэг үнэлдэг болохоо ямагт харуулж байдаг. Яагаад гэвэл тэр залуугаа алдах вий гэж хэзээ ч айдаггүй. Харин залууд нь түүнийг алдах вий гэсэн айдас байнга байдаг. Муу эмэгтэй ганцаараа үлдсэн ч амьдарч чадна гэдгээ залуудаа үргэлж харуулж байдаг учраас залуу нь түүнтэй хамт байхыг улам бүр хүсдэг. Тиймдээ ч

бүсгүй залуугаасаа хараат бус, харин залуу нь түүнээс хараат болж эхэлдэг. Яг л хоёр талт соронз гэсэн үг. Хэн нь харилцааны эхэн үедээ хичээл зүтгэл бага гаргана тэр нь нөгөө хүнээ өөртөө илүү их татна.

Шинэ бас сайжирсан муу эмэгтэй

“Муу эмэгтэй” гэсэн нэрийг шинээр тодорхойлохын тулд энэ бүлэгт бичигдсэн зүйлсийг дүгнэж үзье.

Муу эмэгтэй бол сөөнгө хоолойгоор ярьдаг бүсгүй биш юм. Тэр бусдад муу санадаггүй. Бас хүмүүжилгүй эмэгтэй ч биш. Тэр бол эелдэг бас шулуун зантай. Эрчүүд өөр хоорондоо ойлголцдог шиг муу эмэгтэй эр хүнтэй маш тодорхой ярьдаг. үүний ачаар түүнтэй харилцах нь эр хүний хувьд хэт эмзэг, үглээ бүсгүйчүүдтэй харилцахаас амар, хялбар байх болно. Учир нь үргэлж гомдоллосон эмэгтэйтэй хамт байхдаа эр хүн яахаа ч мэдэхээ больж, дарамтанд орж эхэлдэг. Муу эмэгтэй өөрийнхөө юунд дуртайг сайн мэддэг, түүнийгээ хажуудах хүндээ маш тодорхой ойлгуулж чаддаг. үр дүнд нь тэр өөрийнхөө хүссэн зүйлийг л авна. Энэ бол түүнийг тодорхойлох арван шинж юм.

1. өөрийн хараат бус байдлаа хадгалж үлддэг.

Тэр компаний захирал, эсвэл эгэл жирийн зөөгч ч байж болно. Ямар ч ажил хийдэг бай хамгийн гол нь тэрээр өөрийгөө аваад явчих чадвартай. өөрийн нэр төрийг байнга боддог. Тэр хэзээ ч бусдын туслалцааг хараад сууж байдаггүй.

2. Эр хүний араас хөлөө хугалах шахам гүйдэггүй.

Түүний хувьд нар, сар, одод залууг нь тойрч эргэлддэггүй юм. Тэр хэзээ ч од гарагсын эрхшээлийг харж байж эр хүнтэй болзохгүй. Эрчүүдийг агнах гэж тэр хөөцөлдөхгүй, бас залуугаа үргэлж хажуудаа байлгаад байхыг хүсэхгүй. Залуу нь түүний хувьд цорын ганц эрдэнэ биш.

3. Тэр нууцлаг.

Илэн далангүй, ичгүүр сонжуургүй гэсэн хоёр ойлголт бол үнэндээ тэс ондоо зүйлс юм. Муу эмэгтэй бол илэн далангүй нэгэн. Гэхдээ бүх зүйлээ ил гаргаад байдаггүй. Тэр хэзээ ч гартаа байгаа хамаг хөзрөө ширээн дээр дэлгэж тавихгүй. Итгэмтгий байдал нь үл хүндлэлийг төрүүлдэг бол нөхцөл байдлыг урьдаас тааж болж байгаа нь уйтгартай байдлыг бий болгодог.

4. Залуугаа хэзээ ч сэтгэл хангалуун байдалд үлдээдэггүй.

Залуутайгаа тэр орой бүр уулздаггүй. Бас түүнд хэзээ ч урт хэмжээний дуут шуудан үлдээдэггүй. Эр хүний хувьд санана гэдэг хайрлана гэсэн үг тул энэ нь тийм ч муу зүйл биш юм.

5. Залуугийнхаа хажууд байхдаа тэр өөрийгөө хянаж байдаг.

Уурласан үедээ залуутайгаа харилцахаас зайлсхийдэг. Бас харилцаандаа таагүй байдал үүсэхийг тэр зөвшөөрдөггүй. Тиймээс тайвширч байгаад асуудлыг маш тодорхой, голыг нь олсон богино үгээр илэрхийлдэг.

6. Өөртөө цаг зав хангалттай гаргадаг.

Залуу нь тэсвэр алдаж байлаа ч яарахгүй. Залуугийнхаа биш харин өөрийн амьдралын хэмнэлээр тэр амьдардаг бөгөөд энэ хэмнэлийг нь өөрчлөх эрхийг хэнд ч өгдөггүй.

7. Тэр хошин шогийн мэдрэмжтэй.

Хошин шогийн мэдрэмжтэй байх нь бүгдийг хяналтандаа байлгаж чадаж байгааг харуулж байдаг. Гэхдээ хүндлэл үзүүлэхгүй байна гэдэг түүний хувьд инээх шалтгаан болдоггүй.

8. Өөрийгөө өндөрт үнэлдэг.

Эр хүнээс магтаалын үг сонсоод тэр үргэлж баярлалаа гэж хэлдэг. Хэзээ ч түүнийг нь эсэргүүцдэггүй. Хуучин найз бүсгүй нь ямар царай зүстэй байсан тухай тэрээр залуугаасаа асуухгүй. Бас хэзээ ч бусад хүүхэнтэй өөрийгөө харьцуулж өрсөлдөхгүй.

9. Түүнд эр хүнээс гадна хүсэл сонирхол, тэмүүлэл гэж бий.

Эр хүн бүсгүйнхээ хувьд хамгийн чухал нэгэн биш гэдгээ мэдэх тусам түүнтэй хамт байхыг хүсдэг. Муу эмэгтэй өөрийн сонирхож хийдэг зүйлстэй тул залуугийнх нь утас холбогдох боломжгүй байсан гэж гомдоллохгүй.

10. Тэр өөрийнхөө биеийг хамгийн төгс төгөлдөр гэж боддог.

Муу эмэгтэй өөрийн эрүүл мэнд, гадаад төрхөндөө анхаарч байдаг. Гадаад байдалдаа хэр зэрэг анхаарал тавьж байгаагаас нь тухайн хүн өөрийгөө хүндэлдэг эсэхийг мэдэж болно гэдгийг тэр сайн мэднэ. Хэдий тийм ч зөвхөн өөртөө таалагдсан зүйлийг л тэр хэрэглэдэг. Залуу нь түүнд улаан уруулын будганд дургүй гэж хэлсэн байлаа ч, өөрт нь таалагддаг болохоор тэрээр уруулаа улаанаар будсан хэвээрээ л байх болно.



2-р Бүлэг

Эрчүүд яагаад муу эмэгтэйг илүүд үздэг вэ?

Сайн охин болгоны мэдэж авах ёстой зүйлс.

*Аз жаргал гэж юу вэ? Сайн навчин тамхи,
сайн хоол, сайн навчин тамхи тэгээд сайн эмэгтэй, эсвэл муу эмэгтэй.*

Гэхдээ энэ бцхэн хэр хэмжээний аз жаргалыг үүрэх тэнхээтэй байгаагаас

чинь л хамаарч байдаг зүйлс юм.

Жорж Борнс

Муур хулгана болж тоглох нь

Эрчүүд байгалиасаа л эрсдэл дагуулдаг зүйлсэд дурлаж, хүчээ үзэх сонирхолтой байдгийг бүсгүйчүүд маань ойлгох хэрэгтэй юм. Тэд машинаар хурдтай давхин, спортоор хичээллэж, ан ав хийдэг. Тэд бас эвдэрсэн эд зүйлсээ засварлаж, аливаа асуудлыг шийдвэрлэхдээ тун ч дуртай.

Муур хулгана болж тоглох нь бүсгүйчүүдийг галзууруулдаг бол эрчүүдэд харин ч ихээр таалагддаг байна. үүнийг л эрчүүд, бүсгүйчүүдийн хооронд байх хүйсийн ялгаагаар тайлбарлаж болох юм. Ихэнх эмэгтэй байнгын харилцааг эрхэмлэж, тэр нь заримдаа тэдний амьдралын хамгийн гол зорилго болсон байдаг. Харин эрчүүд ажил мэргэжилдээ амжилт олохыг л илүүд үздэг.

Эр хүн ямар нэг зүйлийг өөрийн болгохыг хүсвэл араас нь хөөцөлдөж эхэлдэг. Тэгээд улам бүр хөөцөлдөхийг хүснэ. Хэрвээ санаснаар нь бүтэхгүй байвал уг зүйлээ улам илүү сонирхох болно. Энэ зуур түүний сонирхол, төсөөлөн бодох чадвар нь нэмэгдсээр л байна. Сайн эмэгтэй үүнийг нь ойлголгүйгээр түүнд амархан бууж өгдөг. Эрчүүд авах гэсэн юмандаа тийм ч их хүч зараагүй бол тэр хэмжээгээр хурдан гэгч нь уг зүйлээсээ уйдаж эхэлдэг.

Хэн ч, аль ч салбарт үнэгүй олдсон, хандивын зүйлсэд хүндэтгэлгүй ханддаг нь нууц биш юм. Хэрвээ бүсгүй дөнгөж мэнд мэдэв үү, үгүй юу эр хүнтэй нэг оронд орсон бол цаадах нь үүнд тийм ч таатай хандахгүй. Миний ярилцсан эрчүүдийн дийлэнх нь ингэж амархан олдсон сексийг ихэвчлэн чанар муутай байсан гэдэг дээр санал нэгдэж байлаа.

Хүмүүс мөрийтэй тоглоомын юунд нь болдог вэ? Хэрвээ хэн нэгэн ямар ч завсаргүйгээр хожоод, хамаг мөнгийг нь хураагаад байвал бусад нь яаж дуртай байх билээ. Тэгсхийгээд л гэр гэр лүүгээ харьцгаах болно. Харин тоглоомонд өгөө, аваа тэнцүүхэн байвал байдал огт өөрөөр эргэнэ. Сэтгэлийн хөөрөл ч дээд зэрэг байх бөгөөд тоглогчдын хэн нь ч тоглоомын ширээнээс хөндийрөхийг хүсэхгүй. Учир нь хожиход нэг л хуруу дутуу байна шүү дээ. Бага зэрэг хожигдсон байлаа ч хор шар нь тэднийг үргэлжлүүлэн тоглуулсаар л байх болно.

Сэтгэл татах аравдугаар дүрэм

Хэрвээ эмэгтэй өөрийнхөөрөө байж, хэн нэгэнд

амархан автахгүй байвал эр хүн түүнийг өөрийн болгох гэж улам хичээх болно.

Энд нэг жишээ авъя. Чиний залуу найзуудынхаа хамт долоо хоног анд явжээ. Тэр тав тух муутай аяны хөнжилд хээр унтаж, шөнөжин шумууланд хазуулан хононо. Магадгүй хүн дурлахааргүй хоол идэж, заримдаа ч хоолгүй өлсөж, ядарч явах болов уу. Гэтэл түүнийг юу

тэгтэл нь тэнд чангаагаад байна вэ? Ан шүү дээ. Ингэж явсаар буга агнажээ гэж бодъё. Тэрээр гэртээ тун ч сэтгэл өндөр, бардам буцаж ирэх болно. Тэгээд агнасан бугынхаа эврийг ханандаа бахархалтайгаар өлгөх вий. (өнөөх анчин маань одоо интерьер дизайнер болох нь энэ дээ).

Одоо нэг чухал зүйл дээр анхаарлаа төвлөрүүлцгээе. Хэрвээ чи түүнд зориулан үхсэн бугыг гэрийнхээ гадаа авчирвал тэрээр баярлах нь юу л бол. Түүний агнасан бугатай хэмжээний хувьд адилхан байсан ч үр дүн нь энэ удаа өөр байх болно. Эмэгтэй хүнийг сонирхох эр хүний сонирхол яг л үүнтэй адил зарчмаар явагдана. Хэрвээ бүсгүй залууг өөрөө эргүүлж байгаа бол үр дүн нь яг л үхсэн бугыг гэрийнх нь гадаа авчирсантай адил байх болно гэдэгт эргэлзэх хэрэггүй юм.

Энд эр хүнтэй харилцахдаа далд санаатай байж, заль гарга гэсэн утга агуулагдаагүй юм шүү. Гол нь түүний сэтгэл хөдлөлийг өдөө. Түүнд эр хүн байх боломжийг нь өг. Бас түүний байгалиас заяасан анчин ааш араншинг ойлгох хэрэгтэй юм. Зөвхөн эрчүүд ч бус хүмүүс бүгдээрээ л дотроо анч сэтгэхүйтэй байдаг шүү дээ.

Сэтгэл татах арван нэгдүгээр дүрэм

Эр хүн хүссэн зүйлээсээ ердөө нэг алхам хол байгаа бол түүнд хүрэх хүсэл нь улам оргилдог

бөгөөд заавал хүрч байж л санаа нь амардаг юм.

“өөрийн болгох нь боломжгүй байх тусам түүнийг илүү их хүсдэг” гэдэгтэй эрчүүд ихэнхдээ санал нийлж байдаг. Муу эмэгтэй залуугийнхаа халаасанд байнга байгаад байдаггүй. Залуу нь түүнийг хэзээ ч өөрийн өмч болгож чадахгүй бөгөөд бүсгүйнхээ араас тэр гүйсээр л байх болно.

Хэрвээ найз залуу чинь санасандаа хүрч, чамайг өөрийн болгосон гэж бодох болсон бол хааяа түүнд хурдаа нэмэхийг нь сануулж байхад илүүдэхгүй.

Нэгдүгээр үзэгдэл: Чамайг гэртээ байгаа гэдэгт итгэлтэй байгаа тэрээр танайх руу утасджээ.

Сайн эмэгтэй гадагшаа гарах хэрэгтэй болбол эхлээд залуу руугаа утасдаж хаашаа явах гэж байгаагаа, бас хэзээ эргэж ирэхээ хэлнэ.

Түүн рүү утасдаж магадгүй учраас сайн эмэгтэй ихэнхдээ залуу руугаа түрүүлж залган, гар утас нь нээлттэй байгаа гэдгийг мэдэгдэнэ.

Муу эмэгтэй хааяа найз залуу нь түүнийг хаашаа явсан юм бол гэж гайхаж, хайхад хүргэдэг.

Муу эмэгтэй өөрийн төлөвлөсөн ажлаа тэр бүр хэлээд байдаггүй. Тиймээс залуу нь түүнийг холбогдох боломжтой байгаа эсэхэд санаа зовж байдаг.

Хоёрдугаар үзэгдэл: Залуу нь хаа нэг газар очоод, хэдэн цагийн дараа ярина гэж хэлжээ.

Тэгээд утасдах байсан цагаасаа 4 цагийн дараа залгаж байна.

Сайн эмэгтэй түүнийг яасан юм бол гэж санаа зовсон тухайгаа хэлнэ. “Чи утасдана гэж хэлээ биз дээ ?

Муу эмэгтэй тийм ч амархан уурлаад байдаггүй. Залуугаа утасдахад бүсгүй утсаа авч ч магадгүй, авахгүй ч байж магадгүй.

Ингэснээрээ залуу нь түүнийг санаж эхлэх болно.

Гуравдугаар үзэгдэл: Залуу дуугаа хураасан байна. Ямар нэгэн зүйлд санаа нь зовсон бололтой.

Сайн эмэгтэй гайхаж эхэлнэ. “Юун тухай бодож байгаа юм бэ?” гэж асууна.

Залуу нь түүнээс холдож байна гэсэн бодлоор тэр санаагаа зовоох болно.

Харин муу эмэгтэй өөрийн бодол, хийж байгаа зүйлдээ завгүй байх болно.

Огтхон ч сандрахгүй. Энэ нь залуугийн сонирхлыг эргээд татаж эхэлнэ.

Дөрөвдүгээр үзэгдэл: Залуу болзооноосоо хоцорч байна.

Сайн эмэгтэй түүнийг хүлээсээр л байна. Гар утас руу нь дөрвөн ч удаа залгаж, өөрт нь илүү санаа тавьж байхыг шаардана.

Муу эмэгтэй магадгүй хагас цаг хүлээнэ. Харин дараа нь өөр зүйл хийх болно.

Энэ хоёр эмэгтэйн ялгаа гэвэл: Муу эмэгтэй залуудаа биш өөртөө илүү санаа тавьж байна. үүгээрээ хүслийг нь биелүүлэхийн тулд өөрийгөө гаргуунд гаргахгүй гэдгээ ямар ч үгний тусламжгүйгээр залуудаа ойлгуулж байгаа юм.

Чи хэтэрхий сайн эмэгтэй юү?

Бяцхан сорил

1. Чи “үгүй” гэж хэлснийхээ дараа өөрийгөө буруутгаж, яах гэж тэгж хэлэв дээ гэж боддог уу? Тийм үгүй

2. Хааяа найз залуудаа өөрийг чинь хүндэлж байхыг хэлэхийг хүсдэг үү? Тийм үгүй

3. өөрийнхөө хүсэл, хэрэгцээний талаар түүнтэй тохиролцоонд хүрч, зөвшилцөхийг чи оролддог уу? Тийм үгүй

4. Олон удаа түүний хүсэлтийг биелүүлэхийн тулд чи нойрноосоо, эсвэл өөртөө зориулах

байсан цагаасаа хугаслаж байсан уу? Тийм үгүй

5. Түүнийг дуудангуут, эсвэл түүнд тохиромжтой цагаар л та хоёр ихэнхдээ уулздаг уу? Тийм үгүй

6. Чи түүнээс ямар нэгэн юм гуйхдаа тэр тухайгаа нэг биш удаа давтан хэлэх шаардлагатай болж байсан уу? Тийм үгүй

7. Ямар нэгэн хэрүүлийн дараа чи л дандаа түрүүлж буулт хийдэг үү? Тийм үгүй

8. Чи түүнээс илүү их мэдрэмжтэй мэт чамд санагдаж байсан уу? Тийм үгүй

9. Түүнтэй уулзсаны дараа чи ихэвчлэн ядарсан байдаг уу? Тийм үгүй

10. Тэр чамайг тийм ч их сонирхохгүй, сэтгэл гаргахгүй байгаа мэт сэтгэгдэл чамд олон удаа төрж байсан уу? Тийм үгүй

Хэрвээ уг сорилын таваас илүүд нь тийм гэж хариулсан бол чи авдгаасаа илүү ихийг түүнд өгдөг юм байна.

өөрийнхөөрөө байх нь яагаад чухал байдаг юм бэ? Бүсгүйчүүд ажил, амралтаа ялгахын чухлыг ойлгодог. Гэр бүлийн үүрэг хариуцлагаа ухамсарлаж, найз нөхдөдөө ч анхаарал үзүүлж амждаг. Тэд бас сурч хөдөлмөрлөхөө ч мартдаггүй. Энэ бүхнийг амжуулж, амжилтанд хүрсэн маш олон эмэгтэй бий. Харин эр хүн амьдралд нь ороод ирэхээр сайн эмэгтэй тэнцвэрээ алдан алдсаар нэг л мэдэхэд залуу нь түүний бүхий л амьдрал болж хувирсан байдаг. Харин муу эмэгтэйн хувьд тэр залуу амьдралынх нь нэгэн шинэ хэсэг л болдог. Бусад нь хуучин хэвээрээ үлдэж чаддаг гэсэн үг юм.

Энэ бүхэн маш гэм хоргүйгээр эхэлсэн байдаг. Залуу гар утсаараа залгаж “Юу хийж байна?” гэж асуухад бүсгүй “Найзуудтайгаа кино үзэхээр явах гэж байна” гэж хэлнэ. Гэсэн хэдий ч залууг “Хоёулаа уулзъя л даа” гэж гуйхад, бүсгүй хоёр секунд чимээгүй байснаа “Тэгье” гэж хариулна.

өөрийг нь дуудах болгонд чамайг ирж байхыг эр хүн хүснэ. үүнд буруу юм байхгүй шүү дээ. Энэ байдал нь түүнд илүү тав тухтай байгаа болоод л тэр. Энэ зорилгодоо хүрэхийн тулд, чамайг өөрийн хүслээр байлгахын тулд тэрээр дараах үгсийг хэрэглэнэ.

“Би юмыг урьдаас төлөвлөх дургүй”

“Би гэнэтийн шийдвэрт дуртай”

“Нэмэр хачиртай амьдралд би дуртай”

өөрөөсөө хэр зэрэг татгалзаж байгаагаар нь сайн, муу эмэгтэйн ялгааг мэдэж болох юм. Найз залуутай бүсгүйн хувьд ч ялгаагүй. Залуу чинь чамайг анхаарах анхаарлаа сулруулаагүй байлаа ч түүнд хааяа нэг гэнэтийн бэлэг барьж байхад буруудах юмгүй шүү. өөрийн цаг заваа хүндэл. Түүнийг дуудах болгонд нь бүү оч. Яагаад гэвэл залуу чинь дүрмээ өөрийнхөөрөө

зохиодог болчихно.

Найз залуу нь түүнтэй уулзахыг хүссэн учраас сайн эмэгтэй найзуудтайгаа уулзах уулзалтаас татгалзана. Харин муу эмэгтэй анх төлөвлөсөн төлөвлөгөөгөө өөрчлөлгүй найз бүсгүйчүүд рүүгээ явах болно. Миний танил нэг муу эмэгтэй бий. Жишээ нь, тэр хумсаа будаж байхад нь найз залуу нь утасдаж, сайхан санал тавьбал “Их баярлалаа. Гэвч одоо би завгүй байна” гэж хэлж чадахаар бүсгүй шүү.

Сэтгэл татах арван хоёрдугаар дүрэм

Ямар эмэгтэй хүссэнээр нь байхыг эрчүүд мэдэж байдаг.

Заримдаа эрчүүд сүүлийн мөчид үзвэрийн билет худалдаж авах явдал байдаг. Хайртай бүсгүйдээ гэнэтийн бэлэг барих нь ч бий. Яагаад гэвэл чи түүний хувьд хамгийн чухал хүн учраас тэр. Тиймээс энэ тийм ч ноцтой зүйл биш юм. Хэрвээ тэр байнга утасдаж, чамтай ойр ойрхон уулзахыг хүсэж байгаа бол сайн хэрэг.

Гэхдээ түүнд өөр хийх юм байхгүй учраас чамтай уулзахыг хүсэн, утас цохиж байгаа бол анхаараарай. Тийм бол түүний хийсэн дуудлага, уулзах санал болгонд нь ач холбогдол өгөөд байх хэрэггүй гэдгийг санах хэрэгтэй. Зарим дурласан эмэгтэй дээрх хоёрыг ялгаж чадахаа больчихдог.

Чамайг нөөцөнд байлгадаг, гэнэтийн явдалд дуртай залуу

Хоёр долоо хоногийн турш тэр үхсэн мэт таг чиг байснаа гэнэт гарч ирж чамтай уулзах санал тавина.

Тэрээр найз нартайгаа гадуур гарч, наргиж цэнгэхийг чамтай уулзахаас дээгүүрт тавьдаг.

Найз нөхөдтэйгээ салхинд гарахдаа тэр чамайг хэзээ ч дагуулж явдаггүй.

Чамтай байх үедээ тэрээр нэг л тогтворгүй байдаг. Ганцаараа байх цаг байхгүй байна гэж тэр үглэнэ.

Оройн уулзалтаа цуцлахаар тэр чам руу утасдана. Шөнө гэр лүү нь залгахад гэртээ байхгүй байх бөгөөд харин маргааш өглөө нь сайхан шалтаг олчихсон байж байна.

Тэр чамайг дагуулж кино үзэхээр, хоол идэхээр гарахгүй. Тэгээд ч тэр үргэлж мөнгөгүй байдаг.

Хэдийгээр чи түүнд амралтын өдрүүдэд орой завтай байхаа ойлгуулсан ч, бас тэр ажилдаа явахгүй гэртээ байх ч чамтай уулзах зав түүнд байхгүй

Чамайг шүтэн биширдэг, гэнэтийн явдалд дуртай залуу

Та хоёр үргэлж төлөвлөж байж уулздаг. Тэгж уулзах хоорондоо ч тэр чамд дахин гэнэтийн болзоог санал болгодог.

Найз нар нь түүнийг газрын хөрснөөс алга болсон гэцгээх болно. Гэвч найз нарынх нь гомдол түүний санааг огтхон ч зовоохгүй.

Хааяа ч болов чамтай хамт хаа нэг тийш аялахын тулд чамайг ажлаасаа чөлөө авахыг тэр үргэлж ятгана.

Тэр чамтай хамт байхдаа баяртай байх болно. Найз нөхөд, гэр бүлийнхэн нь түүнийг хэзээ ч ийм аз жаргалтай байгаагүй гэлцэнэ.

Хэрвээ та хоёрын оройн болзоо цуцлагдсан бол тэр гэртээ ирэнгүүт чам руу ярих бөгөөд уулзаж чадаагүйдээ ихэд харамсах болно. Хаана ч байсан гэсэн тэр чамд бүх учир шалтгаанаа тайлбарлана.

Тэр чамайг баярлуулахын тулд бүгдийг хийнэ.

Чи л завтай байгаа бол тэр чамтай уулзахыг үргэлж хүснэ. Түүнд ямар нэгэн гэнэтийн ажил гараагүй л бол шүү дээ.

Зарим үед эрчүүд бүсгүйчүүдтэй дуудлагын хүүхэнтэй харьцаж байгаа мэт харьцах тохиолдол байдаг. Чамтай уулзах эсэхээ хэлэхээсээ өмнө тэр хэн нэгний утасдахыг хүлээж байдаг. Таван цагт чам руу утасдахдаа гарах арай бэлэн болоогүй байна, удахгүй шүршүүрт ороод гарлаа гэнэ. Тэгж байснаа долоон цагийн үед дахин утасдаж “Трой сая над руу ярилаа. Яаралтай уулзах хэрэгтэй байна гэнэ ээ” гэж хэлнэ. Тэгээд бас Тройтой маш хурдан уулзаад чамтай уулзах бодолтой байгаагаа ч хэлэх болов уу. Гэсэн ч тэр гэртээ их оройтож ирэх бөгөөд “Хоёулаа уулзъя, чи манайд хүрээд ир” гэж хэлэхээр чам руу шөнө дундын үед залгана.

Чи уулзахыг маш их хүсэж байсан ч түүн рүү битгий оч. Харин ч энэ тохиолдолд чи түүнтэй цаашид уулзах эсэхээ сайн бодож тунгаах нь зүйтэй юм. Хэрэв чи тэднийд очвол тэр чамайг арай илүү хүндэлдэг болно гэж ердөө ч байхгүй. Харин ч чамайг хүндлэхээ болино.

Миний нэгэн найз Кристал яг ийм байдалд орсон ч маш хялбараар уг асуудлыг шийдэж чадсан юм. Түүний уулздаг байсан залууг Брет гэж нэрлэе. Тэрээр нэгэн Бямба гарагт шөнө дунд өнгөрч байхад найз руу маань утасджээ. Гадаа ширүүн бороо орж байсан ч Кристалыг Брет гэр лүүгээ дуудаж чадсан юм. Мэдээж тэр үүнийгээ маш эелдгээр хүссэн байж таараа. Мөн тэд шөнө уулзаад юу хийх нь ч тодорхой байсан хэрэг шүү дээ. Түүнээс өмнө найз руу маань тэр бүхэл бүтэн хоёр долоо хоногийн турш утасдаагүй байсан бөгөөд шалтгаан нь маш энгийн. Брет ердөө “өөр хүмүүстэй уулзахыг илүүд үзсэн” болоод л тэр. Мөн тэд нэг нэгнээсээ нэлээд хол дүүрэгт амьдардаг байсныг энд дурьдах нь зүйтэй болов уу.

Кристал түүнд “Тэгэлгүй яахав хонгор минь. Одоохон хамгийн тачаангуй харагдуулдаг дотуур хувцсаа өмсөж, гадуур нь цуваа нөмрөөд гарлаа. Хагас цагийн дараа гэхэд очно. Намайг гаднаа хүлээж байгаарай” гэж хариулжээ. Брет тэгээд гадаа зогсоод хүлээгээд л байж, хүлээгээд л байж. Гурван цагийн дараа л тэр Кристал ирэхгүй нь гэдгийг ойлгосон байгаа юм.

өглөө нь Кристалд гурван дуудлага ирсэн бөгөөд хөөрхий Брет аргаа барахдаа бороонд хүлээж байхдаа ханиад хүрсэн тухайгаа хүртэл дуут мессежээр илгээсэн байна гэнэ (Бүсгүйн буруу гэж юу байхав. Тэр залуу өөрөө л бороонд норж, ханиад хүрэхийг хүсээ биз дээ).

Тэгэхээр муу эмэгтэй бол эелдэг нэгэн. Амтат жимс л гэсэн үг. Гэхдээ амттай жимс бүхэн дотроо хатуу ястай байдаг шүү дээ. Тийм болохоор түүнийг хүндэтгэхгүй байгаа эр хүнд тэр хэзээ ч тайлбар хэлэхгүй. Бүдүүлэг занг нь тэвчиж, хүлээн зөвшөөрснөөрөө харилцаагаа мэдээж аварч чадахгүй. Өөртөө итгэлтэй ямар ч эр хүн өөрийгөө үнэлдэггүй эмэгтэйтэй байхыг хүсдэггүй юм. Тиймээс хамгийн чухал нь чи өөрөө өөрийгөө хүндлэх явдал бөгөөд нөхцлийг зөвхөн чи л тодорхойлох ёстой.

Нэгдүгээр нөхцөл

Тэр чамтай уулзах болзоогоо урьдаас тохирч байх ёстой.

Яагаад гэвэл: чи болоод чиний цаг үнэ цэнэтэй учраас тэр.

Хэрэв чи өөрийгөө үнэлдэг бол чамайг өөрийн болгохын тулд тэр ч бас хичээх болно. Тэр чам руу утасдаж “Хоёулаа хэзээ уулзах вэ?” гэж асуухад “Чи хэзээ уулзмаар байна? Миний хувьд хэзээ ч байсан болно” гэж чи хариулдаг байжээ. Залуугаа Баасан гарагт уулзъя гэвэл чи “тэгье” гэнэ. Ням гарагт гэвэл чи бас “тэгье” л гэсэн хариу өгдөг байсан.

Тэгвэл чи одоо энэ байдлыг өөрчлөх цаг болжээ. Хариу өгөхдөө маш эелдгээр завтай байх хоёр оройг хэлээд, аль нэгийг нь сонгох боломжийг залуудаа үлдээ. Харин залуу чинь хоёуланд нь чамтай уулзахыг хүсэх болов уу.

үүнтэй яг адил жишээ авч үзье л дээ. Нэгэн эмч хувийн эмнэлэг нээж гэнэ. Эмнэлэг нь шинэ ч, тэрээр хүлээн авахын сувилагчдаа “үзлэгийн цаг авахыг хүссэн хүмүүст бүх өдрийн бүх цагт боломжтой гэж бүү хэл. Харин “Та Пүрэв гарагт орой 4 цагт, эсвэл Баасан гарагийн үдээс хойш 2 цагт ирж болно. Та аль өдөр нь ирмээр байна? гэх мэтээр асуугаарай” гэж зөвлөжээ.

Энэ тохиолдолд эмчийн зөв юм. Учир нь хэн ч гэсэн 24 цаг ажилладаг хүнсний дэлгүүр шиг хүссэн үедээ очоод, үзүүлж болох эмч дээр очсоноос олон хүн ирж эмчлүүлдэг эмнэлгийг л бараадахыг бодно шүү дээ.

Хоёрдугаар нөхцөл Чамд өөр төлөвлөгөө байгаа бол түүнтэй битгий уулз

Яагаад гэвэл: чиний хувийн хамгийн чухал хэрэгцээ шаардлагаас тэр залуу дээгүүр байж болохгүй.

Тэр чам руу утасдаж орой 9 цагт уулзахыг санал болгоно. Харин чи гэртээ оройтож харимааргүй байдаг. Тийм үед түүнд арай эрт уулзъя гэж хэл. Хэрвээ тэр ажилтай байгаад 9 цагаас өмнө амжихгүй гэвэл дараа уулзахыг түүнд санал болгоорой.

Гуравдугаар нөхцөл

Түүнтэй байх нь чамд тийм ч их таалагдахгүй байгаа бол ямар нэг шалтаг хэлээд болзоогоо аль болох хурдан өндөрлө.

Яагаад гэвэл: Тэр чамтай чиний сэтгэлд нийцэхээр харьцах ёстой.

Анхны болзоон дээрээ л тэр согтууруулах ундаа хэтрүүлэн ууж, аймшигтай зан авир гаргажээ. Ямар ч үед согтууруулах ундаа уусан хүнтэй нэг машинд бүү суу. үргэлж таксины мөнгөтэй явж бай. Тэгээд эрт харих хэрэгтэй боллоо гэж түүнд хэл. Бүр болохгүй бол 00-ын өрөөнд түр ороод ирье гэж хэлээд тэр хоорондоо такси дуудаж болно шүү дээ.

Миний нэг найз Кели олон хүүхнийг араасаа гүйлгэдэг сайхан залууг үүрд өөрийн болгож чадсан юм. Хэрхсэн нь тун энгийн. Тэр бол царайлаг, ажилдаа амжилт гаргадаг ирээдүйтэй нэгэн байсан юм. Тийм болохоор түүний араас олон эмэгтэй гүйдэг байлаа. Залуу ч энэ байдалдаа дассан байсан юм. Тэд анх нэгэн жижиг кафед тааралдаж байсан гэдэг. Залуу Келийг бусад эмэгтэйн нэгэн адил болзоонд хялбархан урьж дөнгөнө гэж бодсон ч түүний санаснаар болсонгүй. Хэдийгээр залуу анхаарлыг нь татах гэж ихэд хичээж байсан боловч Кели түүнийг огтхон ч анзаарахгүй байжээ. Дараагийн хэдэн өдөр ч бас залуу кафед сууж Келигийн анхаарлыг татахыг хичээсэн боловч мөн л тусыг эс олов. Эцэст нь тэрээр танилцаж, болзоонд урихыг хүсэж байгаагаа найзад маань шууд хэлсэн бөгөөд хариуд нь “Би танихгүй хүнтэй болздоггүй” гэсэн үгийг сонсчээ. Түүнтэй болзох нь тийм ч амар биш болохыг мэдсэн залуу улам бүр хичээх болсон. үүгээрээ Кели бусад эмэгтэйгээс ялгарч сайхан залуугийн хайрыг татаж чадсан юм.

Сэтгэл татах арван гуравдугаар дүрэм

Нөхцөл байдлыг өөрийнхөөрөө өөрчилж чадаж байгаа

эсэхээр чинь чамайг супер эмэгтэй юу? Эсвэл жирийн

“сайн” эмэгтэй юу? гэдгийг таньж болох юм.

Хэтэрхий сайн эмэгтэйчүүдийн хувьд бусдад өөрийн нөхцлийг тулгана гэдэг бол шинэ содон зүйл байх нь ойлгомжтой (гэсэн ч өөрийн нөхцөлгүйгээр чи гэрээсээ ч гарсны хэрэггүй гэдгийг л би энд зөвлөе). Намайг зөвөөр ойлгоорой. Ямар ч шалтгаан, нөхцөлгүйгээр хэн нэгнийг хайрлана гэдэг бол гайхамшигтай зүйл л дээ. Гэхдээ энэ нь чиний тавьсан шаардлага биелэгдсэний дараа л жинхэнэ гайхамшигтай зүйл болж хувирна.

“Ээж” эсвэл “Янаг бүсгүй”

Сэтгэл судлаачид эрчүүд эмэгтэй хүнийг хоёр хувааж харьцдаг болохыг тодорхойлсон байдаг. “Ээж” эсвэл “Янаг бүсгүй”. Янаг бүсгүй гэсэн ангилалд эрчүүд секс хийсэн, секс хийдэг, секс хийхийг хүсдэг бүх эмэгтэйдгээ оруулдаг. Харин янаг бүсгүйн эсрэг нэр томъёо гэвэл ээж болж байгаа юм. Энэ ангилалд тэдэнд сайхан, дулаан мэдрэмж төрүүлдэг яг л ээж шиг нь санагддаг эмэгтэйчүүдийг багтаадаг. Яагаад гэвэл түүнд сайн эмэгтэйдг өөрийн болгох гэж хичээх хэрэг байхгүй. Тийм эмэгтэй түүний хүссэн цаг, минут болгонд дэргэд нь байдаг. Эрчүүд үүнийг “Тэр үнэхээр сайн эмэгтэй. Гэхдээ бидний дунд ямар ч хайр сэтгэлийн харилцаа байхгүй” гэж тайлбарладаг.

БҮХНЭЭ ЗОРИУЛДАГ + УЙТГАРТАЙ + ЭЭЖ =

ХАЙР СЭТГЭЛИЙН ХАРИЛЦАА ҮҮСЭХГҮЙ

УРЬДЧИЛАН ТААХАД БЭРХ + СОНИРХОЛТОЙ + ХАЛУУХАН ЯНАГ БҮСГҮЙ =
ГАЙХАМШИГ

Эр хүн хэдийгээр хэнээс ч хамааралгүй байдаг эмэгтэйчүүдэд унан тусдаг ч үргэлж чамайг ээжтэйдгээ адилхан болгох гэж оролдоно. Тэр чамаар хувцсаа угаалгаж, гэрээ цэвэрлүүлэн, бас өөртөө амттай хоол хийлгэж байхыг хүсэх болно.

Миний нэгэн танил угаалга хийх асуудлыг маш сайн зохицуулж чадсан байдаг. Гэрлэснийхээ дараахан тэрээр нөхрийнхөө даавуун цагаан цамцнуудыг өөрийн улаан цамцтай хамт угаалгын машинд хийгээд, усны температурыг хамгийн өндөр байхаар тохируулан, угаалгаа эхэлжээ. Тэгээд хөөрхий нөхөр нь өмсөж байсан цамцнаасаа өөр хувцасгүй болсон гэнэ. Учир нь өөрийгөө хүндэлдэг, сексийн зөв чиг хандлагатай ямар ч эр хүн ягаан өнгийн цамц углахгүй нь мэдээж. өөрийнх нь цамц юу болсныг харсан тэрээр эхнэртээ “Миний хувцсыг дахиж хэзээ ч битгий угаагаарай” гэж хэлсэн гэдэг.

Чи хэдийгээр үлгэр жишээ гэрийн эзэгтэй байхыг чадлаараа хичээдэг байлаа ч хаалганы цаана “халуухан” бүсгүйг л тэр хүсэх болно. Юм бүхэн өөрийн учир шалтгаантай байдаг. Яагаад? Ээж шиг нь байнга бөөцийлөөд байвал, нэг л өдөр тэр чамаас холдох болно. Тийм ээ, эр хүн бүр дотроо ээжийгээ хайдаг юм гэсэн. Сонирхолтой онол байгаа биз. Гэхдээ энэ нь ямар ч тохиолдолд чамайг залуугийнхаа ээж нь болоод, хамаг цэвэрлэгээг нь хийж, түүнийг асар гэсэн үг биш шүү. Хэрвээ хэт их зүтгэл, анхаарал халамжаасаа болж түүнийг өөрөөсөө холдуулахыг хүсэхгүй л байгаа бол дараах таван зүйлийг маш сайн анхаарах хэрэгтэй. Учир нь нэг л өдөр залуу чинь ээжийнхээ хараа хяналтнаас уйдаж, эрх чөлөөг хүсэмжлэх өсвөр насны хүү шиг л уурлаж, чамаас залхах болно.

-өөрийг нь хянаад байгаа юм шиг мэдрэмжийг залуудаа хэзээ ч бүү төрүүл.

-Болсон бүх процессыг нэгд нэгэнгүй ярихыг түүнээс бүү шаард.

-Чөлөөт цагаараа зөвхөн чамтай л хамт байх шаардлагатай юм байна гэсэн бодол түүний

толгойнд орж ирэх ёсгүй.

-Чамтай хамт байгаагүй цаг, минут бүрээ хэрхэн

өнгөрөөснийг нь нэг бүрчлэн мэдэхийг бүү хичээ. -Юм болгон дээр түүний толгойг бүү ил.

Түүнд хүлээтэй, эрх чөлөөгүй байгаа мэт сэтгэгдлийг хэзээ ч бүү төрүүл.

Эгчтэйгээ утсаар яриад дөнгөж дуусангуут нь чи түүн рүү үсэрч очоод хэн залгасан?, юу гэж байна? гэх мэтчилэн байцааж эхлэх юм бол залуу чинь яг л өсвөр насны хөвгүүн шиг чадлаараа эсэргүүцэх болно. Учир нь чи түүний ээжээс ямар ч ялгаагүй байгаа болохоор тэр шүү дээ.

Эмэгтэйчүүд өөрийн мэдэлгүй л ээж шиг нь үг хэлж байдаг. “Жаахан амар”, “Битгий их оройтож бай”, “Очингуутаа залгаарай” эсвэл “Тарахаасаа өмнө ядаж жаахан юм идчих” гэх мэт.

Эр хүний явсан, хийсэн бүрийг нэг бүрчлэн тайлбарлахыг шаардах нь өөрөө ээж зан гаргаж байгаагийн тод илрэл юм. Тэр ердийнхөөсөө хагас цагийн дараа гэртээ иржээ. Магадгүй түүнээс нэг найз нь тусламж хүссэн ч байж болно. Эсвэл харих замдаа эртний танилтайгаа тааралдаад нэг нэг лонх пиво уусан ч байж болох юм. Гэхдээ энэ бүхнээ чамд тайлбарлах шаардлагатайг мэдмэгцээ тэрээр өөрийгөө эрх чөлөөгүй болсон юм байна гэж бодох болно. Тэгээд л эрх чөлөөгөө юу юунаас илүү эрхэмлэж эхэлнэ дээ. Магадгүй дараа нь тэр нуугаад байх шаардлагагүй зүйлийг ч чамаас нуухын тулд худал түүх зохион ярьдаг болно. Зөвхөн өөрийн хил хязгаараа хамгаалахын тулд л тэр шүү дээ.

Сэтгэл татах арван дөрөвдүгээр дүрэм

Тэр хэрвээ ямар нэгэн дарамт шахалтанд байна гэж үзвэл өөрийгөө хамгаалахыг хичээх болно.

Тэгээд эрх чөлөөгөө эргүүлэн авах бүхий л арга замыг хайж эхэлнэ.

өөрийн дуртай хамгийн энгийн зүйлийг хийхдээ хүртэл чамаас зөвшөөрөл авах хэрэгтэй юм байна гэсэн ойлголтыг түүнд бүү өг. Залуугийн чинь хувьд энэ нь маш дарамттай санагдах болно. Учир нь чи түүнд чөлөөтэй амьсгалах ч боломж олгохгүй байна шүү дээ. Тэгэх тусам тэр эрх чөлөөг хүсэж, энэ бүхнээс хурдан зугтахыг хичээнэ.

Хэрвээ залуу чинь ажилдаа хожигдох гээд яарч байгаа бол угаалгын өрөөнд сахлаа хусаж байхад нь түүний хажуугаар бүү дайр. Машиных нь урд хайрцаг зэргийг ямар нэгэн сэжигтэй эд зүйлс хайж байгаа юм шиг бүү шалга. Утсаар ярьж байхад нь түүний яриаг бүү чагна. Хэрвээ та хоёр гэрлээгүй, нэг гэрт ороогүй байгаа бол гал тогооных нь өрөөнд юу юугүй өөрийндөө байгаа мэт бүү загна. Угаалгын өрөөнд нь ч дотуур хувцсаа орхисны хэрэггүй. Бүхий л чөлөөт цагаа өөрт чинь зориулахыг залуугаасаа бүү хүс. Та хоёр салаад хоёр цаг ч болоогүй байхад түүнд “Санаж байна” гэж хэзээ ч бүү хэл. Энэ бүх үйлдлээрээ чи түүнийг улам л эрх чөлөөгүй нэгэн болгож орхино.

“Костюмны өмдөн дээр сорочкан цамц өмс”, “Гараа угаа”, “үсээ самна” гэх мэт үгийг чи бүрмөсөн мартсан нь дээр. Хэрвээ тэр өвдчихөөгүй л бол урдуур хойгуур нь байнга бөхөлзөж, “өлсөж байна уу?” гэж дахин дахин асуусны хэрэггүй. Харин залуу чинь ганц удаа найтаасан л бол үхлийн аюултай хүнд өвчин туссан юм шигээр түүндээ анхаарал тавихаа мартав аа”.

Амралтын өдрүүдээ түүнтэй хамт өнгөрөөнө гэж бүү төлөвлө. Залуу чинь загасчлахаар явахдаа хүртэл чамаас зөвшөөрөл авах хэрэг болно. Түүндээ цөөхөн ч болов загас барих боломж олго.үгүй бол тэр чамтай уулзахаас төвөгшөөх болно шүү. Хийх ажил бүрийг нь түүний оролцоогүйгээр төлөвлөөд байгаа болохоор ээжийнхээ өмнөөс эсэргүүцэх өсвөр насны хүүгийн араншинг тэр хэзээ нэг цагт гаргах л болно. Тиймээс тэр цаг заваа төлөвлөхдөө чиний хэлсэн, хүссэний яг эсрэгээр хийх болно гэдгийг санаарай.

Та хоёрын хамт өнгөрүүлэх амралтын өдрүүдийг чи найз залуудаа алба мэт тулгаад байх юм бол түүнд харин ч дарамт болох болно. Хэрвээ чи сайн эмэгтэй байлаа гэхэд түүнтэй хамт байхад 100% өөрийгөө зориулж, сэтгэл гаргах гэсний хэрэггүй. Учир нь чи хэт их хичээснийхээ хариуг залуугаасаа хүсэж хүлээх болно.

Харин энэ нь түүнийг улам айлгадаг болохыг чи ойлгох нь чухал юм. Хэрвээ тэр үргэлж чамтай хамт байх ёстой гэсэн мэдрэмжийг чи түүндээ төрүүлээд байвал нэг л өдөр энэ бүхэн түүний хувьд үүрэг, даалгавраас огтхон ч ялгагдахааргүй зүйлс болж хувирсан байна. Тэр цагт чамтай уулзахгүй байх нь дарамт шахалтаас хол амралтанд байгаа мэт сэтгэгдлийг залууд чинь төрүүлэх болно шүү.

Сэтгэл татах арван тавдугаар дүрэм

Хэт ихийг хүссэнээрээ бүсгүйчүүд өөрөөсөө эрчүүдийг холдуулж байдаг. Тиймээс хэр ихийг авахыг хүснэ, тэр

хэмжээгээр чамд өгөх боломжийг түүндээ олго. Тэгээд үр дүнг нь хараарай.

Эрчүүд хийхэд хэцүү зүйлсийг барьж аван, учрыг нь олохдоо маш дуртай байдаг. Тэд механик машин барихыг илүүд үздэг. Тэд ууланд авирч, аз туршсан, тэсвэр тэвчээр шаардсан спортоор хичээллэх дуртай. Тэд боломжгүй зүйлийг оролдох дуртай. Тиймээс хамтдаа байхыг өөрөө ихэд хүсэж, хамаг хүчээ дайчилсны эцэст чамтай уулзсандаа залуу чинь баяртай байх болно.

Энэ бүхэн залуу чинь чам руу утасдахад ч, чамтай хамт байхад ч, та хоёрын сексийн амьдралд ч чухал үүрэгтэй.

Хэрвээ чи түүнд дуртай зүйлсээ хүссэнээрээ хийж чадах тэр л боломжуудыг нь хангалтай өгвөл залуу чинь чамд маш их талархах болно. Тэр үед чи түүний хувьд ээж нь биш амраг бүсгүй нь болсон байна. Алба үүрэг биш, харин түүнд аз жаргалыг авчрагч хэмээн чамайг харах бөгөөд чиний хүсэл сонирхлыг ч бас тэр анхаарч байх болно гэдэгт бүү эргэлзээрэй.

Нээлттэй хаалганы онол

Хайр сэтгэлийн тухай, тэр тусмаа үүрдийн амьдрал, хариуцлага зэргийг яриад эхэлбэл ихэнх эр айдаст автагддаг. Жишээ нь, нэгэн сайхан бүсгүйтэй танилцлаа гэж бодоход өнөөх бүсгүй нь түүнтэй “үүрд” хамт байхаар шийдсэн болохыг мэдсэн эр хүн сандрахгүй байх нь юу л бол. Эсвэл “Хамтын амьдрал” гэсэн үгийг чи түүнтэй байхдаа хэд хэдэн удаа хэлчихсэн байхад л хангалттай. Залуу чинь тусламж хүсэхэд бэлэн болсон байна. Учир нь тэр чамайг түүнтэй насан туршдаа хамт байж, хүүхэд гаргахыг хүсэж байна гэж ойлгосон байгаа. За тэгээд чи айлын жаахан хүүхдүүдийг түүний дэргэд өхөөрдөж харагдсан бол бүр өнгөрлөө л гэсэн үг. Залуу чинь одоо хар дарж зүүдлэх болсон. Сэрэнгүүтээ “Жирэмслэлтээс хамгаалах өөр аргыг сонгох хэрэгтэй юм байна” гэж бодож байж ч мэднэ шүү.

Зарим тохиолдолд “Би өөртөө сонголт хийх боломжтой баймаар байна”, “Гараа хүлүүлсэн мэт баймааргүй байна” эсвэл бүр “өөрийн толгойтой баймаар байна” гэсэн үгсийг чи эр хүний амнаас сонсож магадгүй.

Сэтгэл татах арван зургадугаар дүрэм

Муу эмэгтэй залуудаа торонд байгаа мэт сэтгэгдэл төрүүлэхгүйн тулд түүнд маш их эрх чөлөөг өгдөг. Харин дараа нь... Залуу нь түүнийг үүрд өөрийн болгохын тулд хамаг л арга чаргаа хэрэглэхэд хүрэх болно.

Эрчүүд эрх чөлөөгөө алдахаас үхтлээ айцгаадаг. Ганц л эмэгтэйтэй насыг барна гэсэн бодол тэдний айдсыг бүр ч хүндрүүлдэг. Хэрвээ бүсгүй анхнаасаа л түүнтэй үүрд хамт байхыг хүсэж байна гэж ойлгуулах юм бол залуу түүнээс аль болох хурдан, бас маш хол зугтах болно. Сайн эмэгтэйтэй хэдхэн удаа болзоонд явахад л хангалттай. Залуу нь өөрийгөө гарах гарцгүй болсон мэт санах болно. Тиймээс тэр өөрийгөө хамгаалж эхэлнэ.

Бүсгүй хэлж байна.

“Хэрвээ чи хаашаа гарах гэж байгаагаа надад хэлдэг бол сайхан байхсан. Зүгээр л бид бие биенийгээ илүү ойлгохын тулд шүү дээ”.

“Чамайг утасдахгүй болохоор тайван байж чадахгүй байна.”

“Бид хамтдаа цагийг өнгөрөөх ёстой. Би байхад чи тэр найзуудтайгаа уулзах ямар хэрэгтэй юм бэ?”

“Би нөхөрт гарч, хүүхэдтэй болохыг хүсэж байна”.

Залуу бодож байна.

“Гадагшаа гарах хориотой.

Зайлшгүй тохиолдолд даргадаа заавал энэ тухайгаа мэдэгдэж, зөвшөөрөл авах ёстой гэнэ

шүү”.

“Хөлөндөө хүнд гинж зүүсэн мэт санагдаж байна.

Бас түүн рүү утасдах ёстой гэж байгаа”.

“Гэрийн хорио, бас дээр нь шөнө болсон тул чимээ гаргаж болохгүй!”

“Эрх чөлөөгүй болох л дутаад байж гэнэ”.

Гэтэл гэнэт! үлдсэн амьдралаа шоронд байгаа мэт өнгөрүүлэх нь гэсэн айдас залууг зовоож эхэлнэ. Харин муу эмэгтэй юу юуны туханд хүрээгүй байж залуугийн эрх чөлөөг хасаж, гар хөлийг нь дөнгөлөхийг урьтал болгохгүй. үүгээрээ л тэр сайн эмэгтэйдээс ялгарч байдаг.

Чи өөрөөсөө доорх асуултуудыг асуугаад үзээрэй.

-Урьд нь чи хэн нэгэнтэй дэрээр байлдаж байсан уу? Хэрвээ чи анзаарсан бол тэр үед та хоёрт хоёуланд чинь маш таатай мэдрэмж төрж байсан.

-Та хоёр барилдаж тоглож байхад түүний сэрэл хөдөлж байгааг чи анзаарсан уу?

-Та хоёр машинаар давхиж явна. Чи түүнд хэтэрхий хурдан байна, одоо больё гэхэд тэр улам хурдалж байгааг анзаарч байна уу?

-Чиний сонирхлыг татаад байдаггүй залуу одоо хэр нь араас чинь гүйгээд байдагт чи гайхдаг уу?

-Болзож буй залуудаа чи нэг их анхаарал хандуулахгүй байж. Гэтэл өнөөх залуу чамайг улам их сонирхон, сэтгэлийг чинь татахын тулд илүү их хүч чармайлт гаргаж байсныг чи санаж байна уу?

-Ямар нэгэн амьтанд эсвэл айлын бяцхан жаалд илүү их анхаарал тавин, түүнтэй тоглоход найз залуу чинь чамайг харамлаж байгаа мэт сэтгэгдэл чамд төрж байсан уу?

Энэ бүгдийн учрыг ойлгохын тулд цаад эх үүсвэрийг нь бид мэдэх шаардлагатай болно. үүний тулд бид одоо амьтдын ертөнцийн тухай нэвтрүүлэг үзэх хэрэгтэй болж байна.

Эрчүүд бол байгалиасаа л анд дуртай, анч сэтгэхүйтэй хүмүүс юм. Тэд маш их хүч, хөдөлмөр, эр зориггоо шавхан байж ан авлах дуртай. Ихэнх эр муу эмэгтэйд илүү сонирхдог. Учир нь хүчирхэг эмэгтэйчүүдийг буулган авч, өөрийн болгохыг тэд хүсдэг юм.

Бодит байдал дээр нэг жишээг авч үзье. Нэнси нэртэй төгсөх курсын оюутан охин байжээ. Түүхийн хичээлд хамт суудаг нэгэн залуу түүнд таалагддаг байв. Залууд ч бас Нэнси таалагддаг байсан болохоор нэг лекцэн дээр тэрээр бүсгүйг болзоонд урьж гэнэ. Нэнси хариуд нь “Болох л юм. Гэхдээ би хичээлийн үеэр өөр юманд анхаарлаа хандуулдаггүй” гэж л дээ. Бүсгүй түүнд нэлээд эртнээс таалагддаг байсан учир энэ үг залууд саад болсонгүй. Харин ч “Нэнсийг өөрийн болгох” гэсэн шинэ зорилготой болох нь тэр.

Сэтгэл татах арван долдугаар дүрэм

Хамт байх эсэхдээ эргэлзэж байна гэж чи түүнд

хэлсэн бол тэр чиний бодлыг өөрчлөхийн тулд бүгдийг хийх болно.

Залуугаа жаахан ч болов идэвхжүүлэе гэж чи шийдсэн бол үүрд хамт байх хүнээ хайх арай эрт байна гэж бодож явдгаа түүнд ойлгуулахад л хангалттай юм. Өөрийг нь сонирхож эхэлтэл тэр чиний анхаарлыг татах гэж хамаг байдгаараа хичээнэ. Бүсгүйчүүд тогтвортой харилцааг л хүсдэг гэдэгт 100 % итгэлтэй байсан тэрээр арай өөр бүсгүйтэй учирсандаа балмагдаж орхиод, чамтай хэрхэн харилцах ёстойгоо мэдэхээ больчихсон яваа.

Ийнхүү жолооны ард суух эрх чамд олдож байгаа юм. Чамтай нэг машинд явахын тулд залуу чинь бүгдийг хийх болно. Харин тэр жолоо барьж байсан бол түүний сэтгэгдэл зорчигчийн суудалд сууж байгаа энэ үеийнхээс нь өндөр байхгүй л байхсан. Яагаад гэвэл тэр хаана хүрэхээ мэдэж байна. Харин чи жолоог атгаж байгаа цагт тэр хаана очихоо мэдэхгүй. Энэ байдал нь түүний хувьд илүү сонирхолтой байна.

Түүнийг өөрөөсөө үргээхгүйн тулд дараах зүйлсийг хэлсэн байхад илүүдэхгүй.

-Анхны болзоон дээрээ түүнд “Одоохондоо найз залуутай болохыг хүсэхгүй байна” (Мэдээж бодол чинь дараа нь өөрчлөгдөж болно шүү дээ).

-Хэрвээ та хоёр хамт ажилладаг бол “Албаны харилцаагаа хувийн харилцаанд шилжүүлэх тийм ч сайхан санаа гэж бодохгүй байна” (Юу гэхийг нь харж л байя).

-Та хоёр бие биенээсээ хол байдаг бол “Холоос бие биетэйгээ харилцах нь тийм ч их утгатай байна гэдэгт би эргэлзэж байна” (Итгэл муутай байна гэдэг бас сайн хэрэг).

Эсрэг тэсрэгийн таталцлын хууль гэж бий. Чамд огтхон ч таалагддаггүй нэг залуу байна гэж бодъё. Чи түүнээс салахыг хүсэж байна уу? Тэгвэл түүнд “Би хүүхдэд хайртай. Би дор хаяж зургаан хүүхэдтэй болохыг хүсдэг. Миний биологийн цаг намайг хүүхэд гаргах болсон гээд байгаа. Ойрын хэдэн жилдээ зургаан хүүхэд гаргаж чадах болов уу...” гээд л яриад бай.

Залуу чамд таалагдахгүй байгаа ч, чи түүнийг гомдоохыг хүсээгүй бол дээрхийн адилаар л яриад байх нь хамгийн оновчтой байдаг. Түүнийг өөрөөсөө үүрд холдуулах үүнээс өөр арга байхгүй шүү. “Хүүхдийн живх солих уу? Тэрэн шиг амархан юм байхгүй. Чи хурдан сурчихна. Тэгээд ч удалгүй тэд өөрсдөө суултуур дээр сууж чаддаг болно шүү дээ”. Ингэж ярьж байхдаа нэг зүйлийг анхаараарай. Та хоёрын яриа нэг давхрын өрөөнд болох ёстой шүү. Учир нь тэр бачимдсандаа өндрөөс үсэрчихэж магадгүй юм (Цонхнуудаа ер нь урьдчилаад хаачихсан байх нь дээр дээ).

Яг л торонд байгаа амьтан шиг, торноосоо мултарч аль болох хол зугтахыг тэр хүсэх болно. Тийм болохоор түүнд гар хөлийг нь хүлсэн мэт сэтгэгдэл төрүүл. Тэр чамтай дахиж уулзахыг хүсэхгүй.

Эрчүүд яагаад муу эмэгтэйчүүдэд татагддагийн нууц энд л байгаа юм. Эр хүн юм болгоныг хүндээр тусгаж аваад байхааргүй “муу” бүсгүйтэй танилцаад “Болж байна. Цугтаа цагийг сайхан өнгөрөөцгөө” гэж бодно. Цагийг сайхан өнгөрөөнө гэдэг бол түүний хувьд эрх чөлөө. Ер нь эрчүүд өөрөө хүсэж байж л хэн нэгэн эмэгтэйд дурладаг. Мэдээж эхэн үедээ түүнд өөр төлөвлөгөө байсан. Тэр зөвхөн цагаа сайхан өнгөрөөхийг л хүссэн... Гэвч нэг л өглөө залуу өөрт нь эрх чөлөөг бэлэглэдэг тэр бүсгүйд дурласан гэдгээ ухаардаг байна.

Сэтгэл татах арван наймдугаар дүрэм

Түүнд маш их эрх чөлөө байгаа мэт сэтгэгдлийг

залуудаа үргэлж төрүүлж бай. Ингэснээр тэр илүү тайван байж, биеэ барихаа болино.

Эрчүүд эрх чөлөөтэй, сэтгэл амар байх тусам өөрийгөө хянахаа больдог. Чи бага зэрэг хүлээхэд л хангалттай. Нэг л мэдэхэд түүний зүрх сэтгэл эргэж буцалтгүйгээр чинийх болсон байна. Тэр чамд галзууртлаа дурласан байхад “Чи хаашаа явж байгаа юм бэ?”, “Юу хийх гэж байгаа юм бэ?” гэх мэт асуултыг залуугаасаа асуугаад байх нь илүүц болох биз ээ. Залуу чинь өөрөө чамд бүгдийг нэгд нэгэнгүй ярьж эхэлнэ. Найзуудтайгаа гадуур наргихаар гарлаа ч залуу чинь гэр лүүгээ, чам руу ирэхээр яарах болно.

Сонголтын хүч

Нью Йоркийн Ханхүү кинонд Ханхүү (Эдди Мерфи) бусдын шахалтаар нэгэн сайхан бүсгүйтэй хуримлахаар болдог. Тэгээд яг хурим хийх ёслолын өмнө тэрээр бүсгүйгээс “Чи юунд дуртай вэ?” гэж асуув. Бүсгүй “Чиний дуртай бүх юманд”. Ханхүү асуугаад л байна. Бүсгүй яг л өөрийн толгойгүй юм шиг хариулаад байлаа. Сүүлдээ бүр нохой шиг хуцаж, нэг хөл дээрээ үсрэхийг хүсэхэд үг дуугүй биелүүлэв. Ханхүү энэ бүхний эцэст уг бүсгүйтэй хуримлахыг хүсэхгүй байгаагаа ойлгоно. Энэ хэсгийг бараг бүгд л санаж байгаа байх.

Эрчүүд өөрийн гэсэн үзэл бодолтой, ухаантай эмэгтэйчүүдэд дуртай байдаг. өөрөө өөрийнхөө үнэ цэнийг мэддэг эсэхийг чинь тэр чиний үйл хөдлөлөөс тун амархан олж мэднэ. Тийм ч учраас түүнд өөртэй нь эн тэнцүү хүн гэдгээ ойлгуулах нь чухал байх болно. Хэрвээ тэр чамайг үл тоож байгаа бол чи ч бас түүнийг үл тоо. Эрчүүд өөрийн үзэл бодолдоо үнэнч, тэрийгээ хамгаалж чаддаг бүсгүйчүүдийг илүү хүндэлдэг юм шүү.

Чи түүнтэй үргэлж санал нийлж байх албагүй. Гэхдээ эр хүн өөрийнхөө нөгөө талыг олсон гэж бодох яг тэр мөчдөө бүсгүйдээ дурласан байдаг юм.

Хэрвээ чи ямар нэгэн зүйлд үнэхээр итгэлтэй байгаа бол тэр тухайгаа хэлэхдээ огтхон ч бүү ай. Тэр “өнөөдөр ямар кино үзэх вэ?” гэвэл “Харин чи юу үзмээр байна?” гэж асуухын оронд “өмнө нь хоёулаа байлдаантай кино үзсэн шүү дээ. Харин энэ удаа хайр дурлалын тухай романтик кино үзье” гэж хэл. Учир нь эрчүүдэд юу хүсэж байгаагаа хэлдэг эмэгтэйчүүд таалагддаг. Энэ тухай “Хүүхдүүдтэйгээ гэртээ үлд гэж нөхөртөө хэлээд хувцсаа өмсөөд гарч од. Нөхрөөсөө битгий гуй. Зүгээр л түүнд хэл” гэж гэр бүлтэй нэгэн эр нууцаа дэлгэж байсан юм шүү. Тун сонирхолтой нь бас өөр нэг залуу “Яг үнэндээ эрчүүд гэртээ эхнэртээ захирагдахдаа тийм ч их дургүйцдэггүй. Хамгийн гол нь энэ тухай хэн ч мэдэхгүй байх ёстой юм” хэмээн надад аминчлан ярьсан удаа бий.

Энэ бүхнээс бид юуг ойлгох ёстой вэ? Анхны болзооноосоо эхлээд л өөрийн хүссэнээр бай. Бүү эргэлз. өөрийн санаа бодлоо илэрхийл. Түүнтэй сайхан харилц. Гэхдээ өөрийнхөөрөө л бай.

Олон киноноос та хоёр зөвхөн нэгийг нь л сонгож үзэхээр тохирсон байсан гэж бодъё. Чиний өмнө нь үзчихсэн киног тэр үзэхийг хүсэж байгаа бол “Би хоёрдахь удаагаа үзсэн ч болно л доо” гэсэн үгийг амнаасаа бүү унагаарай. Та хоёрт өөр олон сонголт байгаа шүү дээ.

Найз залуу чинь энэтхэг хоол идмээр байна гэнэ. Гэтэл чи энэтхэг хоолонд үнэн голоосоо дургүй. Энэ тохиолдолд чи түүнд ойрхон шинэ хоолны газар нээгдсэн тухай хэлж болно шүү дээ. өөрийнхөө хүслийг илэрхийлэхдээ хэзээ ч бүү эмээ. Соёлтой эр хүн гэдгээ чамд харуулах боломжийг хайртай залуудаа хааяа ч болов өгч бай. Тэр соёлтой зан гаргахыг хичээж байгаа нь чамд таалагдахыг хүсэж байна гэсэн үг юм шүү.

Муу эмэгтэй сайн эмэгтэйгээс юугаараа ялгардаг вэ? гэвэл тэр эр хүнтэй адил тэгш эрхтэй байхыг чухалчилдаг. Хэрвээ залуу нь түүний хүслийг үл харгалзан хамт үзэх киногоо, хооллох зоогийн газраа сонгосоор байвал муу эмэгтэй түүнтэй дахиж уулзахгүй. Асуудал хятад эсвэл

итали хоолондоо байгаа юм биш. Бас ганц, хоёр киноноос ч үл хамаарна. Гол нь залуу өөрийнхөө хувиа хичээгч зангаа алхам тутамдаа харуулсаар байгаад л байгаа юм. Энэ занг нь муу эмэгтэй хэзээ ч тэвчээд байж чадахгүй.

Нэг хөгжилтэй түүхийг энд дурсъя. Швед гаралтай найз маань нэгэн залуутай оройн хоол идэхээр болжээ. Өнөөх залуу хавч захиалсан байгаа юм. Гэтэл зөөгч тэдний ширээн дээр хоёр амьд хавч аваад ирж. Тэгээд “Энэ хоёр байж болох уу?” хэмээн асуув гэнэ. Найз маань цагаан хоолтон биш л дээ. Гэвч тэрээр Шведэд сайхан зуслангийн байшинтай, тэндээ янз бүрийн амьтны дунд өссөн эмэгтэй. Ширээн дээр нь хөдлөн байх тэр хавчнууд найзыг маань бүр айлгаж орхижээ. Тэгээд “Энэ хоёр амьтныг удахгүй чанана гэж бодохоор энд удаан сууж үнэхээр чадахгүй нь ээ. Бушуухан өөр юм захиал” гэж залуугаас шаардсан гэдэг.

Энэ бүхний дараа найз маань тэр залууг дахиж өөр лүү нь залгахгүй гэдэгт итгэлтэй байлаа. Гэвч долоо хоногийн дараа өнөөх залуу найз руу маань утасдсан. Дараа нь бараг өдөр бүр найзын маань гар утас руу залгадаг болсон гэдэг. Учир нь түүний хувьд хавчны мах идэхээсээ илүү найзад маань таалагдах л чухал байсан юм. Хавчны тухай дээрх түүхийг болзоот залуу дээрээ туршаад үзээрэй гэж хэлж байгаа юм биш шүү. Гэхдээ л Эдди Мерфигийн сүйт бүсгүй шиг “Чиний дуртай бүх юманд би дуртай” гэж хэзээ ч бүү хэлээрэй.

Сэтгэл татах арван есдүгээр дүрэм

Эр хүн хамгийн түрүүнд чамайг түүнээс хамааралтай байгаа эсэхийг сонирхдог.

Хэт өөрийнхөөрөө, дураараа зан авир гаргадаг, бас бүтэлгүйтэж байсан тухайгаа үргэлж гонгинох дуртай хүүхнүүдийг эрчүүд үнэхээр тэвчиж чаддаггүй. Харин тэд өөртэй нь санал зөрөхөөс айдаггүй, өөрийнхөө үзэл бодлыг илэрхийлж чаддаг эмэгтэйг үнэлж байдаг.

Тэгэхээр хэрвээ “Чи юунд дуртай вэ?” гэж тэр чамаас анхны болзоон дээрээ асуусан бол “Мэдэхгүй ээ, юм юманд л дуртай” гэж яарч бүү хариулаарай. Гэхдээ мэдээж ууланд авирч, өндрөөс үсрэх дуртай гэх мэт худлаа зүйлсийг ярьсны хэрэггүй юм. Түүний оронд амьдралд хайртай гэдгээ л түүнд ойлгуул. Өөрийнхөө амьдралыг эрхэмлэдэг гэдгээ түүнд хэлээрэй.

үүнээс гадна өөрийнхөө бодлыг зөв илэрхийлж байх хэрэгтэй байдаг. “Хааяа нэг ном унших дуртай” гэснээс “Хамгийн сүүлд Сусан Фалудийн нэгэн сонирхолтой номыг уншсан. үнэхээр гайхамшигтай зохиолч шүү” гэж хариулах нь хамаагүй дээр сонсогдож байгаа биз дээ.

Эрчүүд өөрөөс нь илүү ихийг шаардаад, хүсээд байдаг эмэгтэйгээс яагаад зугтдагийг ойлгохын тулд дараах жишээг авч үзье. Зөвхөн хэрэгцээтэй үедээ л чамтай уулзахаар ирдэг найз бүсгүй чамд байсан уу? Магадгүй бүтэн хоёр сарын турш амьд үхсэнээ ч мэдэгдэлгүй таг чиг байснаа залуудаа хаягдчихлаа гэж чамд уйлан, хайлан ярьж тайвширдаг найз байсан уу? Дараа нь тэр дахиад алга болчихно.

Эцэст нь чи түүнээс залхах болно. Тэр найз чинь та хоёрын нөхөрлөлийн төлөө юу ч хийхгүй байна шүү дээ. үүний нэгэн адил залуу чинь чамайг өөрөөс нь хэт их хамааралтай байгааг мэдрээд ирэхийн цагт та хоёрын харилцаа бүтэхгүй юм байна гэж бодно. Түүнээс хэт ихийг хүсдэгээрээ чи түүнд зөвхөн дарамт л болдог. Гэтэл тэр ч бас хүн шүү дээ. Залууд чинь

өөрийн гэсэн асуудал бий гэдгийг чи ойлгох ёстой. Тиймээс залуудаа дарамт биш хамтрагч нь байж чадна гэдгээ харуулаарай. Чи ч бас өгч чадна гэдгийг тэр мэддэг байг л дээ.

Сэтгэл татах хорьдугаар дүрэм

Чамд тэр хэрэгтэй болохоор л түүнтэй байгаа юм биш

харин чи түүнийг сонгосон учраас та хоёр хамт байгаа

гэдгийг залуудаа ойлгуул. Тэгж байж л тэр чамайг жинхэнэ хамтрагчаа гэж бодно.

Муу эмэгтэй өөрийгөө хэн бэ гэдгийг найз залуудаа харуулж дөнгөнө. өөртэй нь хамт байх гэж үхэн хатан зүтгэхгүй гэдгээ тэрээр хааяа нэг залуудаа ойлгуулчихдаг. Яагаад гэвэл муу эмэгтэй өөрөөрөө л байдаг. Тэр ганцаараа байх бүрэн чадвартай. Тиймээс залуу нь өөрийгөө эрх чөлөөгүй боллоо гэж бодохоосоо илүү, хүчтэй эмэгтэйтэй хамт байгаадаа баярлах болно. Ингэж байж л хоёр хүн бие биедээ дараа биш, харин ч түшиг тулгуур нь болж чадна шүү дээ.

үүнээс гадна түүнийг өөрийнхөө хажууд уяд байх сонирхолгүй гэдгээ харуулаарай. өөртөө итгэлтэй байдлыг чинь тэр үнэлэх болно. Ингэснээрээ чи түүний сэтгэлийг эзэмдсэн бүсгүй хэвээрээ байна гэсэн үг. Яагаад гэвэл чамд өөр арга байгаагүй болохоор биш харин чи хүссэн болохоор л та хоёр хамт байгаа юм. Дэргэд чинь тэр залуу байсан эсэхээс үл шалтгаалан чи өөртөө итгэлтэй хэвээрээ л байна. Бас хамгийн гол нь чи хэнээс ч хамааралгүй байж чаддаг. Чухамдаа энэ бүхний ачаар тэр чамайг “үнэ цэнэтэй” нэгэн гэдгийг маш сайн ойлгох болно.



3-р Бүлэг

Амттаны дэлгүүр

Өөрийнхөө эмэгтэйлиг байдал, тачаангуй дүр төрхийг хэрхэн ашиглах вэ?

Секс бол үргэлж анхаарал тавьж байх шаардлагатай хувийн бизнэс л гэсэн үг

Мей Уэст

Чихрээ нэг нэгээр нь өг

“Эмэгтэй хүний чухам юу нь илүү таалагддаг вэ?” хэмээн эрчүүдийн дунд хийсэн санал асуулгын дүнг дэлгэсэн сэтгүүлийн хуудсыг чи харж байна. “Эрчүүд бүсгүйчүүдийн гоо үзэсгэлэн, тачаангуй төрх, үйл хөдлөлд нь илүү их анхаарал хандуулдаг” гэх мэт өнөөх л улиг болсон зүйлс бичигджээ. өөр шинэ сонин зүйл алга уу?!

Сэтгүүлийн дараагийн хуудсыг нь эргүүлээд үзээрэй. “Зовхины шинэ будаг худалдан ав... Хөмсгөө хусаад шинэ хөмсөг зур... Бас уруулаа улам бүр тодруулж будаад бай...” гээд л зөндөө юм байх болно. Энэ бүх зааварчилгааг дагавал ямар үр дүнд хүрнэ гээч? Тэдний бичсэнээр эрчүүд араас чинь унан тусан гүйж байна уу? үгүй ээ. үүн шиг худлаа юм байхгүй. Харин ч чи энэ бүхнийг ойлгохын цагт хөмсөггүй болсон байх вий.

үнэхээр сайхан залуу жирийн л нэг эмэгтэйтэй суусан байхыг хараад чи заримдаа гайхаж байсан уу? Чинийхээр бол тэр эмэгтэй хүний нүдэнд тусаад байхааргүй нэгэн. Харин нөхөр нь түүнийг “байгалиасаа заяасан үзэсгэлэнтэй” бүсгүй гэж хардаг. Бусдын нүдээр эхнэр нь яаж харагддаг байх түүнд хамаагүй. Хамгийн гол нь залуу эхнэртэйгээ цуг байхдаа, түүнтэй нэг оронд орохдоо аз жаргалтай байдаг.

Эр хүн бүсгүйд галзууртлаа дурлахад хоёр зүйл л нөлөөлдөг. Нэгдүгээрт, бүсгүй эротик төсөөллийг нь төрүүлдэг. Хоёрдугаарт, бүсгүй түүний хайрыг татах гэж яардаггүй. Амттан зардаг дэлгүүрийн онол энд яг тохирно. Чи түүнд дэлгүүрийнхээ бүх амттанг нэгэн дор бүү өг. Ганц ганцаар нь цувуулж өг.

Сэтгэл татах хорин нэгдүгээр дүрэм

Хэрвээ эр хүн таалагдсан бүсгүйтэйгээ нэг оронд

орохын тулд хүлээх шаардлагатай болбол тэрээр энэ

хооронд бүсгүйнхээ гоо сайхныг бишрээд зогсохгүй

бас дотоод ертөнцийг нь үнэлэх боломжтой болж байгаа юм.

Эрчүүд эмэгтэй хүнтэй анх танилцахдаа л түүнийг хөнгөмсөг эмэгтэй юу эсвэл хүндэлж болох бүсгүй юу гэдгийг бараг автоматаар шийдэж орхидог. Гэхдээ тэд энэ тухай чамд хэзээ ч хэлэхгүй. Чи энэ тухай ямар ч эр хүний амнаас сонсохгүй. Хэрвээ тэр чамайг хөнгөмсөг эмэгтэй байна гэж харсан бол энэхүү сэтгэгдэл нь тийм ч амархан өөрчлөгдөхгүй гэдгийг санаарай.

Гэвч муу эмэгтэй заавал хуучинсаг бас даруу төлөв байх ёстой гэсэн үг биш юм шүү. Тэр ямар ч хувцас өмсдөг байж болно. Нүүрэмгий нэгэн ч байж болно. Хамгийн гол нь тэрээр өөрийгөө хүндлүүлж чаддаг бүсгүй. Бас нууцлаг, тачаангуй байдлыг нь аажим аажмаар олж, мэдэх боломжийг залуудаа байнга өгч байдаг.

Тиймээс муу эмэгтэй бүх хяналтыг гартаа авч чаддаг. Залуу түүнийг амархан хүүхэн биш гэдгийг нь ойлгохын зэрэгцээ, бусад эр бүсгүйг тийм ч хялбар өөрийн болгож чадахгүй гэдгийг мэдэх болно. Яг үнэндээ бол тэр өөрөө чиний сонирхлыг татаж байгаа эсэхдээ итгэлтэй биш байгаа болохоор чамайг шууд хөнгөмсөг гэсэн ангилалд оруулахгүй гэсэн үг.

Сайн эмэгтэйчүүд сексийн хувьд ихэнхдээ “амархан” гэсэн ангилалд багтдаг. Яагаад гэвэл тэд ихэвчлэн тодорхой хүндэтгэх шалтгаангүйгээр, зарим үед эр хүнтэй хэтэрхий эрт нэг оронд орчихдог. Энэ тохиолдолд бүсгүйн хуучинсаг хувцас өмссөн эсэх тийм ч чухалд тооцогдохгүй. Түүний урт банзал өмсөж, үсээ ардаа боон, гэрийн сайн эзэгтэйн сургалтанд хамрагдсан эсэх, эсвэл тэр тачаангуй хувцасладаг бас нэлээд шоудах дуртай байлаа ч үр дүн нь яг адилхан. Хэрвээ бүсгүй залууг өөрийн болгохын тулд л түүнтэй нэг оронд орсон бол цаадах нь учрыг амархан ойлгоно. Тэгээд удалгүй бүсгүйг хүндлэхээ болих болно.

Брэд хэмээх нэгэн залуу энэ бүхний учрыг “Эмэгтэйчүүдийг тачаангуй дүр төрхөөр нь хоёр

бүлэг болгон хувааж болно. Эхнийх нь тачаангуй харагдахыг хичээдэг бүсгүйчүүд. Харин үлдсэн нь тэгж харагдах гэж хичээдэггүй ч байгаа байдал нь тачаангуй гэж хэлээд байдаг хүүхнүүд. Ихэнх эр хүнд сүүлийнх нь бүлэгт багтдаг бүсгүйчүүд илүү таалагддаг. үгүй юм шиг санагдаж магадгүй л юм. Учир нь тачаангуй харагдах гэж их хичээсэн эмэгтэй эрчүүдийн нүдийг өөр дээрээ тусгаж чадна. Гэхдээ л тэгж хичээгээгүй бүсгүй эрчүүдийн хувьд илүү сонирхолтой. Тийм л эмэгтэйг эр хүн үнэлдэг” хэмээн тайлбарлаж байсан юм.

Хамгийн сонин нь Брэд саяхан их сургуулиа төгссөн. Дөнгөж хорь гарсан залуу ийм бодолтой байдаг бол ихэнх эр хүн түүнтэй ижил боддог гэж хэлэхэд буруудахгүй биз ээ.

Дараах маш энгийн мэдээллүүдийн тусламжтайгаар эрчүүд бүсгүйчүүдийг аль ангилалд багтаах ёстойгоо мэдэж авдаг. Гэхдээ доорх хоёр бүсгүй хоёулаа л дур булаам, тачаангуй харагддаг гэдгийг энд онцлох нь зүйтэй болов уу. Ялгаа нь гэвэл нэг нь тийм байх гэж хичээдэг, харин нөгөөх нь үгүй.

Зугаацаад л өнгөрөх бүсгүй

Эхний болзоон дээрээ, эсвэл анх удаа утсаар ярьж байхдаа л бүсгүй сексийн тухай их ярина.

Тэр маш богино хормойтой, энгэр задгай, нуруу нь ил гарсан даашинз өмсөнө.

Хувцаслалтаараа тэр бусдыг өдөөдөг. Бас түүний хувцас үргэлж хамгийн сүүлийн үеийн загварынх байдаг.

Тэрээр уулзаж байгаа залуудаа байнга наалдаж, бараг минут тутамд найрсаг үг хэлнэ.

Хүндлэх ёстой эмэгтэй

Тэрээр маш гэмгүй сээтэгнэх бөгөөд биеийн хөдөлгөөн нь түүнийг улам бүр чимж байна

Тэр эр хүнд биеийнхээ нэг хэсгийг л харуулна.

Магадгүй түүний цамц гэрэлтдэг. Гэхдээ л байгаа байдал нь илүү тачаангуй.

Түүнд байдгаараа хичээсэн шинж алга.

Секс хийнэ гэж найдаж байх зуур нь урмын үг хэлэнгээ залууг хүлээлгэсээр л байна.

Найдах хэрэггүй юм байна гэсэн ойлголтыг түүнд өгөхгүй.

Секс хийлгүйгээр хэр удаан явах ёстой вэ? Дор хаяж нэг сар. Түүний тухай илүү ихийг олж мэдэх цаг өөртөө үлдээ. Энэ хооронд чи түүний талаар олон зүйл мэдэж авч болно шүү дээ. Магадгүй тэр эхнэртэй, эсвэл түүний хуучин найз бүсгүй байсхийгээд л машинаа энд тэнд юм мөргүүлчихдэг болохоор залуу түүнд туслахаар явах хэрэгтэй болдог. Хамт амьдарч байсан бүсгүйнхээ дүүтэй нь унтсан болохоор тэр хаягдсан ч байж болно.

Амттаны дэлгүүрийн бүх чихрийг биш, харин хааяа ганц нэг чихэр өгч бай гэдэг зарчим нь

чамайг урьд өмнө хэнтэй ч унтаж үзээгүй охин шиг бай гэж хэлж байгаа хэрэг огтхон ч биш. Эсвэл зөвхөн нөхөр болох хүнтэйгээ л унтах ёстой гэсэн хатуу дүрмийн тухай нурушаагүй юм. Хамгийн гол нь энэ хугацаанд чи тэр залуугаа үнэхээр нэг оронд хамт орохоор хүн мөн үү, үгүй юу гэдгийг олж мэднэ. Харин тэр чиний хүссэнээр чамтай харьцах гэж үнэн сэтгэлээсээ хичээх болно.

Сексийн харилцаанд орох гэж тэгж их яараагүйгээрээ та хоёр маш энгийн зүйлд ач холбогдол өгч, анхааралтай хандана. Олны хөлийн газар чи түүний гарыг зөөлхөн атгахад залуу чинь цахилгаанд цохиулсан мэт л болно. Эсвэл тэр чамайг түр зуур ч болтугай харахыг хүсэж, танайх руу яарна. Яагаад гэвэл чи түүний хувьд дэлхий дээр байгаа хамгийн үзэсгэлэнтэй эмэгтэй. Гол учир нь та хоёрын дунд ассан тэр гайхамшигтай, ер бусын очинд л байгаа юм. Эрчүүд чухамдаа тэр л очны төлөө амьдарцгаадаг хүмүүс шүү дээ.

Сэтгэл татах хорин хоёрдугаар дүрэм

Эрэгтэй, эмэгтэй хоёр хүний дунд үүссэн дурлалын оч

хийгээд сексийн харилцаа нь ялгаатай ойлголт юм.

Хамгийн амттай ялалт

Эхлээд өөрийн эршүүд, хошин зан болон сэтгэл татах авьяасаараа чамайг өөртөө татах ёстой гэдгийг эр хүн мэдсэн цагт чамайг улам ихээр үнэлэх болно. Маш ихээр хүсэж, тэмүүлж байгаа зүйлд нь түүнээс өөр хүн тийм ч амархан хүрч чадахгүй гэдгийг мэдэж байхдаа эрчүүд тун чиг дуртай байдаг. Яг л Кристофер Колумб лугаа урьд өмнө нь олон хүн очиж байгаагүй, болж өгвөл цоо шинэ газар нутгийг олж авахыг эр хүн бүр хичээдэг. Түүнд өөрийгөө хэр зэрэг хурдан өгснөөр чинь л тэр чамайг үнэлэх болно.

Хоёр хүн нэг оронд орох гэнэтийн бөгөөд санамсаргүй тохиолдлууд байдаг л даа. Тэдний харилцаа улам гүнзгийрч сайхан хос болсон байх нь ч бий. Гэхдээ энэ бол дүрмийн гадуурх онцгой тохиолдол гэдгийг санах хэрэгтэй.

Хамгийн сайн найз бүсгүйчүүдийн маань нэг Британни бол эм найруулагч мэргэжилтэй, өөрөө өөрийнхөө үнэ цэнийг мэддэг, эрчүүдийн хүндлэлийг хүлээхүйц сайхан бүсгүй. Гэхдээ тэр маань эрчүүдтэй бараг эхний хэдэн болзоон дээрээ л унтчихдаг зантай нэгэн.

Хамгийн сүүлд л гэхэд Британни өөрт нь ихэд таалагдсан залуутай унтсан гэнэ. Гэтэл өнөөх нь секс хийж дууссаныхаа дараа найз руу маань нэлээд бодлогошронгүй харж “Чи бүх эрчүүдтэй ийм хурдан унтдаг уу?” гэж асуусан байгаа юм. Энэ үг мэдээж найзад маань таалагдаагүй нь ойлгомжтой.

Хэрвээ залуутай эргэлзэж тээнэгэлзэлгүйгээр нэг оронд орчихвол, тэр эхлээд “Би их таалагдсан учраас үгүй гэж хэлж чадсангүй” гэж бодно биз. Гэвч дараа нь “өөр хэчнээн залуу чамд таалагдаж, унтсан бол?” хэмээн бодож эхлэх болно гэдгийг санаарай.

Сэтгэл татах хорин гуравдугаар дүрэм

Секс хийхээс өмнө эр хүн юу болоод байгааг ухаарах тэнхэлгүй байдаг бол бүсгүй ухаанаа алдаагүй байдаг.

Харин секс хийсний дараа байдал эсрэгээрээ эргэнэ.

Бүсгүй ухаарах тэнхэлгүй болдог бол залуу нь юу болоод өнгөрснийг аль хэдийн мэдэж байдаг.

Нэг оронд төвөггүйхнээр орсон бол эр хүний сэтгэл амардаг. Учир нь тэр зорилгодоо хүрсэн. Бүсгүйтэй унтсанаар тэр хүссэн зүйлдээ хүрсэн болохоор одоо санаа нь амарч, болсон хийгээд болж байгаа зүйлсийн талаар сайтар бодох тэнхэлтэй болдог. Гэтэл бүсгүй одоо л замдаа гарч байна. Одоо л залууг агнахаар зэхнэ. Гэтэл өнөөх нь зугтана...

Чамд таалагдах эсэхээс үл хамааран хэлэхэд болзож байх эхний үедээ л хойшид та хоёрын харилцаа ямар түвшинд байх талаар түүнтэй эелдгээр тохиролц. Хэрвээ чи хэлэлцээрийн эхэнд л тамга дараад, гарын үсэг зурчих юм бол өнөөх хүчин зүтгэл чинь талаар болж байна гэсэн үг. Муу эмэгтэй эр хүнтэй ямар нэгэн гэрээ байгуулж, түүндээ тамга дарах нь байтугай

аливаа шийдвэрийг гаргахдаа хэзээ ч яардаггүй. Тэр яасан ч эр хүний түр зуурын зугаа болоод өнгөрөхгүй, унтсан эмэгтэйчүүдийнх нь тоог нэгээр нэмэхгүй.

үнэндээ бол танилцсан даруйдаа тэр чамтай унтахыг л хүснэ. Юу хийдэг чинь түүнд огтхон ч хамаагүй. Чиний ямар машинтай хийгээд өглөө бүр тослоггүй сүүтэй кофе уудгийг чинь ч тэр сонирхохгүй. Тиймээс чи энэ байдлыг өөрчил.

Хүлээ гэж хэлснээрээ бусдаас өөр гэдгийг чинь анзаарах боломжийг чи түүндээ өгч байгаа юм. Харин одоо л тэр ямар кофенд дуртайг чинь сонирхож эхэлнэ дээ.

Сэтгэл татах хорин дөрөвдүгээр дүрэм

Ямар ч эр хүн эхлээд чамтай унтахыг л хүснэ. Дараа нь чамайг найз бүсгүйгээ болгохыг хүсэж байгаа эсэхээ бодно.

Харин чи хүслийг нь төвөггүй биелүүлж, нэг оронд ороогүйгээрээ өөрөө ч анзаараагүй байхад нь

түүний найз бүсгүй болчихсон байх вий.

Бүсгүйчүүдийг галзуурахад хүргэдэг тоглоомонд эрчүүд дуртай байдаг. Төсөөлөөд үз дээ. Найз залуу чинь телевизээр хөл бөмбөгийн шөвгийн тоглолт үзэж сууна. Дэмждэг баг нь илт давуу байгаа болохоор тэр одоо баяртай л байна. Харин хоёр баг хоорондоо тэнцэж байгаа бол... цаг сунгаж... дараа нь “арван нэгийн” цохилт болох гэж байгаа бол... Залуугийн чинь нүд улайчихсан байгаа ч телевизорынхоо өмнөөс холдохгүй. Баг нь хожиж эхэлсэн учир тэр “тиймээ, алив алив” хэмээн орилж байх вий. Тэгээд биширдэг тамирчид нь талбайд баяр хөөр болон тэврэлдэж байх үед найз залуу чинь шар айраг задалж баяраа тэмдэглэж суух болно.

Арван жилийн дараа чи энэ тоглолтын тухай асуувал тэр яг л өчигдөр болсон мэт бүгдийг нэгд нэгэнгүй ярьж өгнө гээч. үүний адил хэрвээ тэр чамайг өөрийн болгохын тулд удаан тэмцсэн бол амжилт нь түүний хувьд илүү амттай санагдана.

Энэ бүхэн магадгүй хэт хоцрогдсон мэт санагдаж болох ч олон эртэй хийсэн ярилцлаганд тулгуурласан зөвлөгөө юм шүү. үүнийг батлахын тулд охидыг өөртөө татах онцгой авьяастай, 25 настай Натаны хэлсэн бүхнийг доор сийрүүлье.

“Хэрвээ эмэгтэй хүн амархан буугаад өгчихвөл бидний харилцаа түр зуурын янаг амрагийн явдлаас хэтрэхээ больчихдог. Бид цааш хичээх шаардлагагүй болсон гэсэн үг. үнэнийг хэлэхэд эрчүүд аливаа зүйлд хүчин чармайлт гаргасандаа сэтгэл хангалуун байдаг. Тэр дундаа бүсгүй хүнтэй дөнгөж танилцсан эхний мөчүүд бидэнд сайхан санагддаг. Сэтгэл хөдлөл дээд цэгтээ хүрсэн тэр л үе... Гэтэл юу ч болоогүй байхад хүссэн зүйлээ авчихвал юу нь тийм сайхан байх билээ? Хэдийгээр бид таалагдсан бүсгүйгээ маш хурдан өөрийн болгохыг хүсдэг ч, тэр хүсэл маань ямар ч төвөггүй биелэх нь сонирхолтой биш байдаг. Мэдээж эхний нэг хоёр удаад бол сайхан л байна байх, харин дараа нь бид өөр хэн нэгэнтэй шинээр учирч, бүгдийг эхнээс нь эхлүүлэхийг илүүд үзэх болно”.

Гэтэл хамаг хүчээ дайчлаад байхыг хүсдэггүй эрчүүд бас бий. Бүсгүй өөртэй нь гурван болзооны дараа нэг оронд орохгүй л бол тэд зүгээр л яваад өгнө. Гэсэн ч ихэнх эр хамтдаа цагийг зугаатай өнгөрөөх эмэгтэйг хайж байдаг юм. Гурван болзооны дараа надтай унтахгүй бол би явлаа гэдэг залуучууд анхнаасаа л байнгын харилцааг хүсээгүй байж таарна. Тэд хүссэнээ авна, тэгээд л явна. Чамтай гурван удаа болзоод, хүссэн зүйлээ авч чадаагүйдээ чамайг орхиж байгаа бол тэр залуу эрт орой, хэзээ нэгэн цагт чамайг хаях л байсан гэдгийг харуулж байгаа юм.

Сайн эмэгтэй залуугийн үг яриа, үйлдэлд автан богинохон хугацааны дараа түүнтэй нэг оронд орчихдог. Залууг сексээр өөртөө татна гэж андуурснаас болоод л тэр шүү дээ. Орон дотроо эр хүнд зориулах зүйл нь алтан гулдмай байна гэж андуурснаас энэ бүхэн болдог. Харин муу эмэгтэй түүнтэй нэг оронд тийм ч амар ороогүйгээрээ залуугийн хувьд өөрөө алтан гулдмай болж хувирдаг болохоо маш сайн ойлгодог.

Ер нь эрчүүд хүссэн зүйлээ хялбархан авдагтаа бүр дасчихсан байдаг. Тэд боломж л гарвал бүсгүйг ямар үнээр өвөртөө оруулахаа мэдэхийг хичээцгээнэ. “Аан гээч, хонгор минь! Би хоёр оройн хоол, баглаа цэцэг, мөн киноны хоёр билет, нийтдээ хоёр зуун тавин доллар ерэн хоёр цент гаргахад бэлэн байна. Илүүг бол үнэндээ чадахгүй” гэж залуу бүсгүйтэй анх уулзахдаа л бодно. Тэд үүнийгээ хэлэхгүй ч, сайн эмэгтэйтэй яаж ийгээд тохиролцож дөнгөдөг.

Эр хүн хэр хэмжээний зардал гаргахаа эртнээс тооцоолдог бөгөөд цаашдаа бүсгүйн аль хэр үнэ хүрэхийг мэдэхийг хүсэж байдаг.

Муу эмэгтэй илүү ухаалаг учир залуу түүнтэй хамт байхыг үнэн сэтгэлээсээ хүсээгүй л бол өөр нэгний араас хөөцөлдөөд явчихна гэдгийг сайн мэднэ. Тиймээс залуугийн төлөвлөсөн төсөв их бага байхаас үл хамааран, бүх зүйлээ зөвхөн өөрт нь л зориулахыг муу эмэгтэй эр хүнээс шаарддаг. Учир нь залуугийн амьдралдаа оруулах хамгийн оновчтой хөрөнгө оруулалт нь тэр өөрөө болно гэдэгт огтхон ч эргэлздэггүй.

Гурван удаа уулзаад нэг оронд орно гэж бодож байгаа залууг муу эмэгтэй хэрхэвч авч хэлэлцэхгүй. Цаад залуу нь явж л байг. Энэ бол түүний эрх. Харин муу эмэгтэй хэн нэгэнтэй наймаалцаад байх дургүй. Эцэст нь явж, явж эрчүүд өөрийнх нь зохиосон дүрмээр тоглодоггүй бүсгүйчүүдтэй л гэрлэдэг. Зөвхөн өөрөө дүрмээ зохиодог бүсгүйчүүдэд тэд татагддаг. Яагаад гэвэл тийм бүсгүй хэзээ ч “Тэгвэл баяртай” гэж хэлж чадах учир залуу түүнийг юу юунаас илүү хүндэлдэг.

Сэтгэл татах хорин тавдугаар дүрэм

Бүсгүй тачаангуй болох гэж хичээсэн үү?

Эсвэл үнэхээр байгаа байдал нь тийм юм уу? гэдгийг эрчүүд зөн совингоороо л мэдчихдэг.

Бүсгүй зөвхөн өөрт нь таалагдахын тулд түүнтэй нэг оронд орсон бол эр хүн төвөггүйхэн мэдэж орхино.

Муу эмэгтэй сайн эмэгтэйгээс юугаараа өөр вэ? Тэрээр эр хүнийг өөртөө сексээс өөр олон зүйлээр татаж чадна гэдгээ мэддэг. Бүх юм зөвхөн түүнийхээр болж байгаа тохиолдолд, эсвэл өөрөө секс хийхийг үнэхээр хүссэн үедээ л тэр эр хүнтэй нэг оронд орно. Өөрийгөө халуухан эмэгтэй гэдгээ тэр маш сайн мэддэг ч ил гаргах гэж яардаггүй.

Муу эмэгтэй залуутай нэг оронд орсон байлаа ч байдал өөрчлөгдөхгүй. Залуу түүнтэй дахиж хэзээ учрахаа, Мягмар, Лхагва гарагийн алинд нь уулзахыг урьдаас мэдэхгүй. Яг үнэндээ тэрээр бүсгүйг өөрийн болгосон эсэхдээ хэзээ ч бүрэн итгэлтэй байж чадахгүй учир бүсгүйн араас гүйсээр л байна. Муу эмэгтэй эр хүнтэй зөвхөн өөрийн дүрмээр л харьцдаг юм.

Тэд хэрэв секс хийж танилцсан бол, дараа нь залууг өөрийнхөө дэргэд байлгах гэж бүсгүй чадлаараа хичээх болно. Харин залуу нь түүнтэй урьдынхаасаа огт өөрөөр харилцаж эхэлнэ. Юун хамт кино үзэх, тансаг оройн хоол идэхтэй манатай. Залуу, бүсгүйг романтик болзоонд урихын оронд кино үзэхээр DVD бариад гэрт нь гэнэт орж ирнэ. Киноны дараа юу болохыг тэр сайн мэдэж байгаа шүү дээ.

Харин бүсгүй түүнд хүлээхийг тулгавал тэр цэцэг барьж гүйсээр л байх болно. Яагаад гэж үү? Хүссэн зүйлээ өөрийн болгохын тулд хийж байсан бүхий л зүйл нь нэг л мэдэхэд түүний хувьд дадал зуршил болсон байдаг болохоор л тэр.

Сэтгэл татах хорин зургадугаар дүрэм

Муу зуршлууд сайнаасаа амархан дадал болсон байх

нь элбэг. Учир нь сайн зуршил илүү их хүч хөдөлмөр шаарддаг.

Хүлээж байх зуураа тэрээр сайн дадлуудтай болсон байна.

Соёлтой залуу удаан хүлээж чадна. Хонгилын үзүүрт гэрэл харагдаж байхад тэр өөр зүгт явахыг хүсэхгүй л болов уу.

Гэвч болгоомжтой байхгүй бол чиний яах гээд байгааг залуу чинь ойлгохоо больчихож магадгүй юм. Тэр чамайг өөрөөр нь тоглож, янзыг нь үзэж байна гэж бодоод сэтгэлээр унаж мэднэ. Тийм байдалд хүрэхгүйн тулд доорх зүйлийг анхааралтай уншаарай.

Чихэр хуваах төлөвлөгөө

Сексгүй харилцааг үргэлжлүүлэх нь тийм ч амар зүйл биш юм. Та хоёрын зорилго тэс өөр. Чи бүх юмыг хяналтандаа байлгахыг хичээж байхад, тэр харин эсрэгээрээ чиний толгойг эргүүлж, хүсэл тачаалыг чинь өдөөхийг хичээнэ гэдгийг энэ үед байнга санаж явах хэрэгтэй.

Дээр нь чи түүнд бараг галзууртлаа дурлаад байдаг! Чи ч бас түүнтэй адил илүү сайхан зүйлийг хүсэж л байгаа. Тэгэхээр байдал улам хэцүү болно. Тэр их халуухан эр учир түүнийг хүсэж байгаагаа мэдэгдэх тун амархан. Тэр ч энэ байдлыг алдахгүйг хичээх ба ногоон гэрэл аслаа л гэж хүлээж авах болно. Тиймээс түүнд илгээх чиний дохио маш тодорхой байх нь үнэхээр чухал юм.

Улаан гэрэл - үгүй

Ногоон гэрэл - тийм

Шар гэрэл – тодорхойгүй. Залууд энэ байдал таалагдахгүй.

Та хоёр буйдан дээр тэврэлдээд сууж байна. Та хоёр халуунаар үнсэлцэнэ. Тэгээд бас чи дээгүүрээ нүцгэн. Хэдхэн минутын дараа гэхэд л залуу чинь чамайг бэлэн байна гэж бодох болно. Харин энэ үед чи “үгүй ээ, одоо биш” гэж хэлэх нь үнэхээр тохиромжгүй юм. Ийм байдлыг хүсээгүй л бол анхнаасаа болгоомжтой хандах нь зөв байдаг. Яг л жаахан хүүхдэд чихэр амсуулчихаад, дараа нь хурааж авч байгаа мэт байх болохоор залууд чинь шудрага бус санагдана.

Эр хүний хамаг хүслийг өдөөчихөөд, дараа нь “Ингэж болохгүй гэж бодож байна” гэж хэлэх нь утгагүй юм. “Ингэж болохгүй гэдэг чинь юу гэсэн үг юм бэ? Чи хагас нүцгэн байна шүү дээ!” хэмээн тэр гайхах болно.

Сэтгэл татах хорин долдугаар дүрэм

Хамгийн сүүлийн мөчид секс хийхээс татгалзвал өөрөөр нь тоглож байна гэж тэр ойлгох болно.

Хүсэл тачаал нь үгүй болсон болохоор залуу дургүйцэж цаашид чамтай ийм байдлаар наадаад байхыг хүсэхгүй. Яагаад гэвэл чи түүний хамаг сайхан юмыг баллачихлаа шүү дээ. өөртэй нь шударга биш харьцаж байна гэж тэр бодох тул чамд гомдож эхэлнэ. Хэрвээ түүнд өөрөөр нь тоглож байна гэсэн бодол төрвөл бүсгүйг сонирхох сонирхол нь тэгсгээд л дуусчихдаг. Тэр өөртөө “Больё доо” гэж хэлээд гарч одно.

Сайн бодоод үзээрэй. Хэрвээ чи бүтэн өдрийн турш нохойндоо сайхан махтай яс харуулчихаад дараа нь түүнд өвс шидээд өгвөл юу болох вэ? Хөөрхий нохой маш ихээр гомдох болно. Тиймээс чи залуудаа хүндлэгдэхийг хүсэж байгаа бол түүнтэй шударга тогло.

Шинэ танилцсан залуутайгаа яаран нэг оронд орохгүйн тулд чи юуг анхаарвал зохих вэ?

-Нэгдүгээрт, танайд эсвэл тэднийд хоёулхнаа байхаас зайлсхий. Орой болсон хойно бол бүр ч дэмий.

-Түүнтэй аль болох олон нийтийн газар болзож байхыг хичээ. Хэрвээ тэр танайд хүрээд ирсэн бол чи гарах хэрэгтэй болсноо түүнд дуулга.

-өдрийн цагаар түүнтэй зугаалахыг зөвшөөр. Хэрвээ чи түүнтэй дугуй унана гэж тохиролцсон бол залуу чинь үүнийг улаан гэрэл гэж хүлээж авна. Харин та хоёр шөнө майхны гадаа, сартай тэнгэрийн доор улаан дарс шимэн суухаар болсон бол ногоон гэрэл гэж хүлээж авна шүү.

-Түүнтэй халуунаар үнсэлцэх гэж байгаа бол удаан үргэлжлэх боломжгүй газрыг сонгосон нь дээр. Хоёулхнаа байхдаа түүний сэрлийг төрүүлэхээс зайлсхий.

-Романтик болзооны дараа залуу чинь чамайг хүргэж ирлээ. Чи түүнийг гэртээ оруулж болох ч тэр танайд удаан байж болохгүй. Хэрвээ тэр илүү юм хүсээд байгааг чи мэдэж байгаа бол гэртээ оруулалгүйгээр “сайхан амраарай” гэж эелдгээр хэлээд салахад буруудахгүй.

-Түүнтэй байхдаа инээмсэглэж бай. Ярьж байгаа онигоог нь сонсоод инээ. Сайн найз шиг нь бай. Яагаад гэвэл чи түүний хувьд зөвхөн амраг бүсгүй байхыг хүсэхгүй байгаа биз дээ? Хэрэв тэр өөрийнхөө тухай ярьж байгаа бол сайн хэрэг. Бага зэрэг сандарч байгаа бол бүр ч сайн. Чамтай байх нь түүнд таалагдаж байгаа л бол тэр улам бүр нээлттэй болох болно.

-Түүнтэй сээтэгнэхдээ хязгаартай бай. Залуу чамд онигоо ярьж байгаа бол тэр нь сексийн тухай байж болохгүй. үнэндээ бол тийм онигоо байдаггүй юм. Эрчүүд ихэнх тохиолдолд бүсгүйчүүдийг барьц алдуулахын тулд л иймэрхүү сэдвийг сонгодог. Гэхдээ тэр хэдийн яриад эхэлсэн бол дургүйцлээ илэрхийл гэсэн үг биш юм шүү. үнэхээр инээдтэй байвал инээхээс бүү ай. Харин чамд эвгүй байгаа бол яриаг аль болох хурдан өөр тийш нь эргүүлээрэй. үгүй бол тэр энэ бүх байдлыг “ногоон гэрэл” аслаа гэж хүлээн авах болно.

-Түүнд магтаалын үг хэлэхээс бүү татгалз. Чамд таалагдаж байгаагаа тэр ч бас мэдэх эрхтэй. Хэрвээ чамайг тэвэрч байгаа бол хацар дээр нь зөөлөн үнс. Сайхан харагдаж байгааг нь хэл. Ингэснээрээ чи гаднах төрхөөс нь болоод түүнтэй унтахыг хойшлуулаад байгаа юм биш гэдгийг залуудаа ойлгуулах болно.

-өөрийгөө сэтгэлийн хөдлөлтэй гэдгээ харуул. Түүнд санаа тавьдаг гэдгээ үзүүл. Хамт байх үедээ залуугийнхаа гараас зөөлөн атга. Мөрийг нь дэрлээд суу. үр дүнд нь залуу чинь өөрийгөө эр хүн гэдгийг илүү мэдрэнэ. Театрт хамт кино үзэж байхдаа өвдгөн дээр нь гараа тавьж бас болно. Гэхдээ илүү хөдөлгөөн хийхээс болгоомжлоорой. Залуу чинь “ногоон гэрэл” аслаа гэж ойлгож магадгүй юм шүү.

-Гэрийн чинь гадаа та хоёр түүний машинд сууж байгаа бол хэт ойртож, халуун дулаан байдал үүсгэхээс болгоомжил. Тэр бараг л чамайг гутлаа арчиж байж суухыг шаардах шахуу байдаг түүний шинэ BMW -д та хоёр сууж байлаа ч ялгаагүй. Арьсан суудлыг нь хойш хэвгүүлэхийг битгий зөвшөөрөөрэй. Угтаа бол тэгэх гэж л цаадах чинь машинаа авсан хэрэг шүү дээ.

-Хэрвээ шөнө дунд болсон байгаа бол “За за, манайд түр ороод гар даа” гэж бүү хэлээрэй. Кофе уухыг санал болгох эсвэл мууртайгаа танилцуулахын тулд түүнийг гэртээ бүү урь. Шөнө дунд болчихсон байхад “түр ороод гарна” гэсэн ойлголт байдаггүй юм.

-үнэхээр тийм байлаа ч, түүнийг туршиж байгаа гэдгээ залуудаа бүү хэл. Дор хаяж сар хүлээх ёстойг нь бас хэлсэний хэрэггүй. Түүний хувьд бүх юм нааштай болж байгаа тухай ярих гэж яарсны хэрэг байна уу? Удахгүй түүнтэй нэг оронд орохоор шийдсэн тухайгаа ч түүнд мэдэгдэхээс татгалзаарай. Хэрвээ чи ямар нэгэн зүйлийг болоосой гэж хүсэж байгаа эсэхдээ эргэлзэж л байгаа бол боломжийг бүү нээ.

-“Зүгээр л тэврэлдээд хэвтье” гэж хэлж буй түүний үгэнд итгэх нь дэмий хэрэг. Та хоёр бие биенийгээ сайн мэддэг болсон байлаа ч, бас тэр үнэхээр соёлтой залуу байсан ч бүү зөвшөөр. Түүнийг шалгаж үзэх нь чиний гол зорилго биш шүү дээ.

-Олон нийтийн газар байхдаа түүнтэй илүү дотно бай. Яагаад гэвэл та хоёр аюулгүй газар байна.

Болзоот залуудаа буруу дохио өгсөн Пам найзын маань жишээг энд бичмээр санагдлаа. өвөл болсон явдал юм. Сайхан болзооны дараа Пам түүнийг гэртээ урьж л дээ. Залуугийн машин дотор үнэхээр хүйтэн байсан болоод л тэр. Найз маань гэртээ оронгуутаа унтахдаа өмсдөг, биед эвтэйхэн цамцаа өмсөөд өнөөх залууг халуун шоколадаар дайлж гэнэ. Ямар нэгэн бодолгүйгээр унтлагын хувцас өмссөн боловч залуу тэрийг нь илүү дотно харьцаанд урьж байна гээд бодчихож. Мэдээж тэд үнсэлцсэн. Гэвч залуу яагаад өөрөөс нь илүү юм хүсэх болсныг найз маань тухайн үед ойлгоогүй гэдэг.

Эмэгтэй хүний дотуур хувцсыг эр хүн зөвхөн ортой л холбож боддог. Унтахдаа өмсөж болохоор юу ч байсан (хамгийн уйтгартай, томдсон цамц байлаа ч тэр) эрчүүд үүнийг “ногоон гэрэл” гэж хүлээж авна.

Чи залууд үнэхээр таалагдаж, тэр чамтай дотносохыг эелдэгээр гуйж байгаа ч үнэндээ бол өөрийг нь жаахан хүлээлгээсэй гэж бодож байдаг юм. Яагаад гэвэл тэр чамайг бусдаас өөр гэдэгт итгэхийг хүсэж байна. Тэр өөрийг нь боловсон, царайлаг, дажгүй залуу гэж бодоосой, ярьсан онигоог нь сонсоод инээгээсэй, бас хөгжилтэй залуу гэдгийг нь мэдрээсэй гэж бодож байгаа. Учир нь ямар ч эр хүн маш онцгой эмэгтэйтэй л хамт байхыг хүсдэг.

Түүнд яавал тийм сэтгэгдэл төрүүлэх вэ? Маш амархан. Араас чинь хөөцөлдөж, тэмцэн байж чамайг өөрийн болгох боломжийг түүнд олго. Харин амархан бууж өгч хэзээ ч болохгүй. Уралдахад нэн тохиромжтой спорт гутал өмсчих. Тэгээд гүйгээд л бай. Тэгж байтал нэг

л мэдэхэд чи түүний мөрөөдлийн бүсгүй болсон байна.

Тэр чигээрээ амттан

Эрэгтэй, эмэгтэй хоёр хүн амрагийн холбоотой болсон ч сайн, муу эмэгтэйчүүдийн хооронд ялгаа их байдаг.

Сайн эмэгтэйн хамгийн их гаргадаг алдаа нь тэр үргэлж бусад эмэгтэйтэй өөрийгөө харьцуулж байдаг. Залуутайгаа хамт байхдаа “Тэр эмэгтэй сайхан хүүхэн байна уу?” гэж асуудаг. Тэр ч бүү хэл сэтгүүл дээр гарсан загвар өмсөгч, жүжигчин, порно киноны одтой хүртэл өөрийгөө харьцуулан, хаа хамаагүй тэдэнтэй залуугаа хардаж байдаг.

Сэтгэл татах хорин наймдугаар дүрэм

Түүний хажууд байхдаа чи өөртөө итгэлгүй байдаг аваас эхлээд энэ дутагдлаа арилгахаар тэмц.

өөртөө итгэх итгэл нь тогтворждог учир эмэгтэй хүн гуч гараад өөрийнхөө гоо сайхныг мэдэрдэг гэх нь бий.

Сексийн амьдралдаа ч сэтгэл ханамжтай байх нь элбэг. Яагаад гэвэл гуч гарсан эмэгтэйчүүд юу хүсэж байгаагаа хамтрагчдаа хэлж чаддаг, өөрийн үнэ цэнийг юу юунаас ч илүү мэддэг. Тэд илүү нээлттэй. үзэл бодлоо хэнээс ч айж эмээлгүйгээр илэрхийлж чадна. Сэтгэл хөдлөлөө төвөггүйхэн барьж дөнгөнө. Тиймээс ч тэд бусдын өмнө ичиж, сандрах нь бага байдаг.

Бүсгүйчүүд ихэвчлэн хэн нэгэн хүнтэй ижил төстэй болох гэж хичээж байдаг. Орон дотроо ч тэд жүжиглэх нь олонтаа. Учир нь тэд тийм байх ёстой гээд бодчихсон, тэрэндээ хүрэхийг хичээдэг болоод тэр. “Чанга орилох тусмаа сайн” гэж ойлгодог зарим эмэгтэйн талаар эрчүүд шоолон ярилцаж байхыг би нэг биш удаа сонсож байсан шүү.

Орчин үеийн порно кинонуудаас болоод сексийн амьдралд бодит биш нормууд бий болсон гэдэгтэй секс судлаачид санал нэг байдаг. Гэтэл тэдгээр кинонд ч дуу оруулсан байх нь бий. Порно кинонд “Тийм ээ, яг болж байна, дахиад...” гэх мэт орилох нь дуу бичлэгийн студид, түшлэгтэй сандал дээр сууж буй хэн нэгэн махлаг эмэгтэйн, микрофон руу хашгирсан үг байдаг байна.

Муу эмэгтэй ямарч нормд баригддаггүй. Гэтэл сайн эмэгтэй их хичээснээсээ болоод өөрийгөө алдаж, өөр хүн болчихсон байгаагаа мэддэггүй. Орон дотроо хэн нэгэн болж жүжиглэхдээ сайн эмэгтэй юу хийж буйгаа ч мартчихсан байдаг. Тэгэхээр үүнийг юуных нь секс гэх вэ?! Ямар нэгэн эвлүүлэг л болж таарч байна шүү дээ.

Муу эмэгтэй орон дотор жүжиглэдэггүй. Харин ч маш шударга, чин сэтгэлээсээ байдаг. Юу хүсэж байгаагаа тэр хэлдэг. Хэрвээ хамтрагч нь зөвхөн өөрийгөө л бодоод байвал дахиж түүнтэй уулзахгүй. Учир нь бүсгүй хүн ч бас өөрийгөө бодох эрхтэй.

Хэрвээ тэр залуугийн хажууд байхад ямар нэгэн тэмцээн уралдаанд орж буй мэт сэтгэгдэл

чамд төрдөг бол түүнтэй дахиж битгий уулз. Тэр чамайг порно киноны жүжигчин шиг байхыг тулгаж байгаа бол түүнтэй дахин бүү унт.

Эмэгтэй хүн өөрийнхөө юунд дуртай, бас юунд дургүйг ил хэлэхэд эрчүүд бүгд л дуртай байдаг. Яг өөрийнхөөрөө байгаа эмэгтэйчүүдтэй байх нь тэдэнд илүү таатай байна. Эр хүн бүсгүйгээ дур тавьж байгааг харахыг хүсдэг. Тэгээд ч энэ чинь жүжиглэхээс хавьгүй дээр шүү дээ.

Сэтгэл татах хорин есдүгээр дүрэм

үнэн хэрэгтээ эрчүүд секст дуртай бүсгүйг мөрөөддөг.

Чиний дур тавилт түүнд маш их таашаалыг авчирдаг. Гэхдээ жүжиглэлт биш шүү. Эр хүний өөрөөрөө бахархах сэтгэлийг зүлгэн, өнгө оруулж өгч байх хэрэгтэй байдаг. Унтлагын өрөөний гадна мөрдөгддөг дүрэм дотор нь ч бас үйлчилдэг гэдгийг санаарай. Муу эмэгтэй өөртөө тааламжтай байгаа зүйлийг хийдэг учраас залуу нь түүнтэй хамт байхдаа сэтгэл хангалуун байдаг. Учир нь тэрээр бүсгүй нь түүнтэй байхдаа үргэлж сэтгэл ханамжтай байдаг гэдгийг мэддэг. үүнээс өөр сайхан зүйл гэж эр хүнд байхгүй.

Сайн эмэгтэй жижиг гэлтгүй зүйл дээр ч шударга бус байдгаараа алдаа гаргаж байдаг юм. Жишээ нь, тэр ердөө хоёрхон удаа уулзсан залуутайгаа нэг оронд орсон гэж бодъё. Залуу түүнээс өмнө нь хэдэн хүнтэй унтаж байсан бэ? гэж асууна. Энэ үед харин сайн эмэгтэй үлгэр зохиож эхлэх ба “Ердөө л гурав” гэж хариулна.

Харин муу эмэгтэй хэзээ ч ийм байдлыг өөртөө хүлээн зөвшөөрөхгүй. Тэр хэзээ ч бараг танихгүй шахуу залуутай унтчихаад дараа нь өөрийгөө юу ч үзээгүй охин мэтээр ойлгуулах гэж оролдохгүй. “Би гурван л хүнтэй унтсан. Анхны удаа их өвдсөн... хоёрдахь нь чамтай байсан шиг гоё байгаагүй... гуравдахь нь маш жижиг эрхтэнтэй байсан. Тэгээд хагас минут ч бололгүй дуусчихсан... Харин дөрөвдэх нь... яанаа... дөрөвдэх гэж байхгүй ш дээ. үгүй ээ, үнэндээ байсан. Гэхдээ бид хоёр хувцсаа тайлаагүй ш дээ... тавдахийг бараг тооцсоны хэрэггүй... би тэгэхэд согтуу байсан юм” гэх мэт утгагүй яриа хэзээ ч муу эмэгтэйн амнаас гарахгүй.

Яг үнэндээ чи нас биед хүрсэн эмэгтэй байтал “ердөө гурав” гэсэн үгэнд чинь тэр залуу итгэх байсан гэж үү? өөрийгөө ямар эмэгтэй вэ гэдгийг харуулахын тулд түүнд хүлээ гэж хэл. Хэрвээ тэр чиний хувийн амьдралын талаар асуугаад байвал “ямар ч гэсэн чинийхээс бага байж таараа” гээд л хариулчих. Харин чи түүнээс ямар нэгэн зүйлийг нуух гэж байгаа мэт өөрийгөө хамгаалаад эхлэх юм бол тэр чамд эргэлзэх болно гэдгийг санаарай.

Хэрэв тэр өмнөх амьдралаараа гайхуулаад эхэлбэл яах ёстой вэ? Хэлж ярьж байгаа юмандаа тэр мэдээж хачир нэмж таарна. Гэтэл чи аажимдаа түүнийг “ортой” зүйл ярьж байна гэдэгт итгэж эхэлнэ гээч. Тэгвэл чамд үүнээс гарах шилдэг арга бий. Ердөө л түүний яриаг бүү сонс. Хэн хэн гээч хүүхэнтэй, хэрхэн уулзаж, дурлалцаж явсан нь чамд ямар ч хамаагүйн дээр тэр тухай сонсож хайран цагаа үрэхийг чи хүснэ гэж үү?

Залуу нь өөр эмэгтэйн тухай яриад эхлэх л юм бол муу эмэгтэй бугуйн цагаа хардаг. Учир нь

тэр өөрийнхөө үнэ цэнийг мэднэ. Тиймээс “Хүсэж байвал ав, үгүй бол боль” гэсэн зарчмыг мөрддөг. Цаад залуу нь ярианыхаа сэдвийг өөрчлөхгүй байвал бүсгүй “Хонгор минь, би чиний найзуудын нэг биш. өмнөх найз хүүхнүүдийнхээ тухай надад ярьсны хэрэггүй” гэж хэлж чадна.

Сэтгэл татах гучдугаар дүрэм

өөр эмэгтэйтэй өөрийгөө харьцуулах болгондоо

эмэгтэй хүн өөрийгөө доош нь хийж байдаг.

Орон дотор ч бай, үгүй ч бай эрчүүд бүсгүйчүүдийн өөртөө итгэлгүй байдалд бараг дасчихсан байдаг. Тийм болохоор л чи тэр бүсгүйчүүдээс өөр байж өөртөө итгэлтэй байх хэрэгтэй. Чи өөрийнхөө үнэ цэнийг мэддэг учраас хэн нэгэн эмэгтэй чамаас илүү байх, эсвэл найз залууг чинь булаах вий гэдгээс айдаггүй гэдгээ түүнд ойлгуул.

Хэрвээ өөр эмэгтэйн тухай яриа гарч ирэх л юм бол “Хэн нэгэн хүүхэн гарч ирээд найз залууг маань булаах гээд байвал тэгнэ л биз. Надад тийм залуугийн хэрэг байхгүй” хэмээн яриаг дуусгасан нь дээр. Тэгээд хундагатай дарсаа шимэн, инээмсэглэж “Чи ойрдоо гоё кино үзсэн үү?” гэж асуухад буруудах юмгүй.

Чи түүнд итгэхгүй байгаа бол уулзахаа л больчих. Харин тэр чамд өөрт нь итгэхгүй байх ямар нэгэн шалтаг гаргаж өгөөгүй байгаа цагт түүнд итгэж байх хэрэгтэй. Яг л “Чи надтай хамт байхыг хүсэх чинь аргагүй шүү дээ” гэсэн байдалтай байж, өөртөө итгэлтэй нэгэн болохоо түүнд харуулаарай.

Сэтгэл татах гучин нэгдүгээр дүрэм

Хэрвээ та хоёрын дунд яах аргагүй тэр гал халуун дурлал, “оч” байгаа л

бол өөр хэн нэгэнтэй өрсөлдөнө гэсэн ойлголт гарч ирэхгүй.

өөрийгөө хүндэлдэг эрчүүд найз бүсгүйгээ өөрт нь итгэдэг гэж боддог. Учир нь түүнд итгэнэ гэдэг түүний зан аашинд итгэж буйн шинж юм. Чиний итгэлийг эвдчихээгүй л бол түүнд итгэж бай. Тэр чамд дурласан үедээ хэзээ ч “чамтай хамт баймаар байна” гэж хэлэхгүй.

Гэхдээ л чи тэрийг нь мэдрэх болно. Тэр өдөр бүр утасдаж, зөвхөн чамтай уулзахыг хүсэх болно. Яагаад гэвэл дурлалдаа шатсан эр хүн мөрөөдлийн бүсгүйнх нь дэргэд өөр хэн нэгэн гарч ирэхийг тэвчдэггүй.



4-р Бүлэг

Үнэг шиг заль гаргах нь

**Чи хэдийгээр жолоо барьж байгаа ч, бүх зүйл зөвхөн түүний
хяналтан доор байна гэдгийг залуудаа хэрхэн итгүүлэх ёстой вэ?**

Хэн нэгэн эмэгтэй дэгээдсэн залуугаа 100%

буулгаж авахын тулд "Бүсгүй хүн сул дорой байдаг" гэсэн үгийг зохиосон гэж би боддог.

Огден Неш

Үнэг шиг зальтай бүсгүйчүүд

Эрчүүдийн өөрөөрөө бахархах сэтгэлийг нь байнга хөглөж байдаг.

өмнөх бүлгүүдэд бид бүсгүйчүүдийг романтик байдал хэрхэн татдагтай адил эрчүүдийг хүчтэй эмэгтэйчүүд татдаг гэж уншсан. үүнийг тун ойроос аваад үзвэл:

Эрчүүд өгч байхдаа түүнээсээ сайхан мэдрэмж авч байх ёстой. Энэ нь тэднийг улам бүр

өглөгч болгож орхидог гээч. Тэд бүсгүйдээ үнэлүүлж, хүндэтгэлийг нь олж авахыг л хүсдэг. Эрчүүд өөрөөрөө бахархахын тулд, бусдыг байлдан дагуулахын тулд л аймшигтай тулаанд морддог юм шүү дээ. Бусдаар хүндлүүлэхийг хүсэх хүсэл нь тэднийг агуу үйлсийг бүтээхэд хүргэж байдаг. Тэд бол амжилтын төлөө төрсөн хүмүүс. Бусдаар хүндлүүлэхийн тулд тэд бялдаржуулах зааланд өдрийг өнгөрөөж, булчингаа хөгжүүлцгээдэг. үгүй бол хэнд ч хэрэггүй амьтан болчих мэт санагддаг учраас л тэр гэж хэлэхэд буруудахгүй болов уу. Чухамхүү бусдад хүндлэгдэх, өөрөө өөрөөрөө бахархах, агуу үйлсийг бүтээх тэр хүсэл нь тэднийг ажлынхаа төлөө улайрахад хүргэдэг. Эдгээр хүсэл нь цаашлаад тэдний хайрлаж дурлахад нь хүртэл нөлөөлж чадна.

Мэдээж мэт санагдаж болох ч хүн бүр бас мэдээд байдаггүй нэг зүйл байдаг юм. Эр хүн өөрийгөө ЭР хүн гэдгээ байнга мэдэрч байхыг хүсдэг. Тийм ч учраас тэд хэзээ ч зам асуухын тулд машинаа зогсоохгүй. Таван уулзварын өмнө баруун эргэх ёстой байсан гэж хэлэхийг чинь тэр сонсохгүй. Харин ч залуу чинь хаазаа нэмэн буруу чигт давхих болов уу. Яагаад гэвэл эр хүн явах замаа андуурдаггүй юм. Тэр зүгээр л:

-“Урьд нь явж байгаагүй газраараа аялж байгаа нь энэ”.

-“Аялалынхаа маршрутыг гэнэт өөрчлөв бололтой”.

-“Хотын нөгөө хэсэгт юу байдгийг л сонирхож байгаа юм”.

-“Шинэ газартай танилцахыг хүссэндээ л ингэж давхиж байгаа хэрэг”.

Тэр хэзээ ч төөрөх учиргүй. Тэр зүгээр л очих газраасаа 50 км гадагш тойргийг нь шалгаж байгаа хэрэг.

Хэрвээ чи залуугаа баруун тийшээ эргээсэй гэж хүсэж байгаа бол “Хайрт минь зүүн тийшээ эргэхгүй билүү?” гэж асуу. Эр хүн өөрийгөө эмэгтэй хүнээс илүү зүг чигийн баримжаатай гэдэгт маш итгэлтэй байдаг. Энэ бүхэн өнөөх бардам зангаас нь л болж байгаа юм.

Ямар ч эр хүнд урам өгч чадахуйц “чиний зөв” гэсэн хоёрхон үгэнд маш их учир бий. Чи түүнд өөрийнхөө зөв гэдгийг хэзээ ч нотолж чадахгүй учир тэр тухай бодсоны ч хэрэггүй биз ээ.

Тиймээс түүний зөв гэдгийг хүлээн зөвшөөр. Бяцхан заль хэрэглэхэд буруу юм огт байхгүй. Манай зальтай бүсгүй залуудаа “Би бол гол хүн” гэсэн бодлыг байнга төрүүлж байдаг. үүгээрээ чи залуугаа улам цэнэглэж байгаа хэрэг. Тэр өөрөө мэдэхгүй байгаа ч үүгээрээ чи түүнд хүссэн зүйлийг нь өгч байгаа хэрэг юм шүү.

Сэтгэл татах гучин хоёрдугаар дүрэм

Нөхцөл байдлыг гартаа атгасан гэж итгэхэд нь

түүндээ тусал. Хэдийгээр тэр хүслийг чинь маш удаан

биелүүлж байгаа ч, тэрийгээ заавал хийж дуусгана.

Учир нь тэр үргэлж чиний өмнө хүчирхэг баатар байхыг хүсдэг.

Хэрвээ тэр зөвхөн чамайг л гэдэг, чамд сайхан зан гаргадаг бол долоо хоногтоо хааяа ч гэсэн өөрийгөө мундаг эр хүн гэдгийг мэдэрдэг байг л дээ. Хамгийн хүчирхэг эр хүн гэдгээ мэдрэг. Тэр өмд өмсдөг тэгээд бас эр хүн. Харин энэ хооронд хэн бүх зүйлийг өөрийн хүссэнээр байлгадаг болохыг таах гээд үз дээ!

Анетта хэмээх найз маань энэ бүхнийг нэгэн хөгтэй явдлын дараа сайн ойлгосон юм. Учир нь тэрээр шинэ найз залуудаа цэцэрлэг дотор байсан могойг хэрхэн алсан тухайгаа ярьж маш том алдаа гаргасан билээ. “Могой алсан гэдэг чинь юу гэж байгаа юм бэ? Яаж тэр вэ?” гэж залуу нь асууж л дээ. Хариуд нь манай найз хүрзний тусламжтайгаар тэр муу могойг тасдаж хаяснаа хэлжээ. Энэ бүхнийг сонссон найз залуугийнх нь царай хувхай цайв гэнэ. Тэгээд бүтэн оройжин тийм царайтай явсан гэсэн шүү.

Чи Тарзан шиг зан гаргах тусам залуу чинь сул дорой нэгэн болж хувирна. Залуугийнхаа дэргэд ялаа ч бүү ал. Түүнийг байхад машиныхаа дугуйг битгий соль. Чийдэнгийн шил байсан ч дэргэд нь бүү ав. (Бүсгүй минь, Бурхан чамайг ивээлдээ багтаахыг зөвшөөр л дөө!)

Ямар ч залуугийн хувьд эр хүн гэдгээ мэдрэх нь юу юунаас ч илүү чухал. Энэ нь тэдний оршихуй эс оршихуйг тодорхойлсон хэрэг юм. Гэхдээ энэ нь чамайг сулбагар бай гээд байгаа юм биш шүү. Түүнд ямар нэгэн ажил үүрэг өгч байхдаа ч гэсэн түүний бардам занг өнгөлж байх нь чухал юм. Түүнд урам өгч, өөрөөрөө бахархах сэтгэлийг нь өдөөх хийгээд түүнээс хараат байх нь тэнгэр газар шиг өөр ойлголтууд гэдгийг бүү мартаарай. Хамгийн гол нь чи:

-эрүүл ухаанаар аливаа зүйлд ханддагаараа

-өдөр тутмын, эрч хүчтэй амьдралаараа

-ямар ч тохиолдолд сэтгэл хөдлөлөө барьж чаддагаараа

-өөрөө өөрийгөө хүндэлдгээрээ

-өөрийнхөө үнэ цэнийг мэддэгээрээ түүнгүйгээр амьдарч элбэгхэн дөнгөнө гэдгээ залуудаа харуулдаг юм шүү. үгүй бол чамайг яахаас ч буцахгүй, солиотой амьтан байна гэж тэр бодож мэднэ.

Залуугийн чинь хүч чадал чамд хэрэгтэй, түүнийг нь чи үнэлдэг гэдгээ түүнд үргэлж ойлгуулж бай. Түүний 100% эрэгтэйлиг байдал чамд таалагддаг, эр зоригийг нь биширдэг болохыг мэдэх учир залуу чинь чамайг гар дээрээ бөмбөрүүлэх болно.

Сэтгэл татах гучин гуравдугаар дүрэм

Чи түүний өөртөө итгэх итгэлийг өнгөлж байдаг

учраас залуу чинь эрх мэдлийг гартаа авахын тулд хэзээ ч хүч хэрэглэхгүй.

Чи түүнийг ямар байгаасай гэж хүсдэг вэ? Энд зөвхөн эелдэг магтаалын үгс л тусална. Цэцэг авч өгсөнгүй гэж найз залуудаа үг бүү хая. Энэ мөчөөс эхлээд түүний авч өгсөн ганц цэцэг ч чиний амьдралдаа харсан хамгийн гоё нь байг. үнэтэй ресторанд чамтай маш цөөн удаа орсон гэж түүнд бүү гомдолло. Харин түүний оронд залуу чинь чамайг урьсан ресторан бүхэн “гайхамшигтай”, “тансаг” нь байг.

Хэрвээ тэр чамаас урьд нь энэ газар ирж байсан уу гэж асуувал хуучин найз залуутайгаа ирж байсан болоод булангийн ширээнд романтик зоог барьсан тухайгаа ярих гэж бүү яар (Гэхдээ уг газар дахиж ирэхийг чи хүсэхгүй байвал ч өөр хэрэг л дээ).

Сэтгэл татах гучин дөрөвдүгээр дүрэм

Ялдам зөөлөн, илүү их эмэгтэйлиг харагдсанаараа чи түүний асран хамгаалах хүслийг төрүүлэх болно.

Харин догшин ширүүн зан гаргах тусам тэр чамтай өрсөлдөж, хэн нь илүү болохоо харуулахыг хичээнэ.

“өмд” өмсдөг гэдгээ чи түүнд мэдрүүлбэл эр хүн өөрийг нь тулаанд дуудаж байна гэж ойлгоно. Одоо харин баяр хүргэе. Чи түүний хувьд өрсөлдөгч нь болж хувирсан байна гээч. Хэрвээ эр хүн чамтай өрсөлдөхөөр нэгэнт шийдсэн бол ялахын тулд чамайг хөлдөө чирэхэд ч бэлэн болсон байна гэсэн үг. Энэ аргаар амжилтанд хүрэхийг оролдоод үз л дээ! үгүй л болов уу.

Харин эр хүнийг гаргасан сайн үйлдлийнх нь төлөө байнга магтаж, түүнд урам өгч байснаараа чи хожно шүү. Эрчүүдийн хамгийн их сонсох дуртай үг юу вэ? “Хамгийн мундаг”. “Хайрт минь, чи үнэхээр хамгийн мундаг нь шүү. Чамаас өөр хэн ч ингэж чадахгүй байх байсан” гэж хэлэхэд чамаас нэг их юм шаардагдахгүй шүү дээ. “Хамгийн мундаг” гэсэн үгийг байнга хэрэглэ. Залуу чинь чамд хамаг анхаарлаа хандуулах болно.

Түүний бардам зантай нөхөрлө. Та хоёр хамт амьдардаг бөгөөд тэр чамд гэрээ тохижуулахад чинь туслахыг хүсчээ. Тэгээд залуу чинь аль 1968 оны Дэлхийн хөл бөмбөгийн аврага шалгаруулах тэмцээний (ямар ч зохимжгүй) зурагт хуудас эсвэл Африкаас авчирсан яг юу гэдгийг нь хэлэхэд хэцүүхэн нэгэн зүйлийг ханандаа өлгөн, эр хүн гэдгээрээ бахархахыг хүсэж магадгүй юм. “Тийм шүү хайрт минь, наадах чинь үнэхээр гайхамшигтай санаа байна” гэж түүндээ хэлээрэй. Тэр заавал үнэнийг мэдэх албагүй шүү дээ. Харин дараа нь залуудаа гаражид түүний туслалцаа маш их хэрэгтэй байгааг ойлгуулаарай.

Гэрийн ажилд залуугаа оролцуулахыг чи хүсэж байна уу? Тэгвэл түүндээ өөр юугаар ч сольшгүй, үнэхээр хэрэгтэй хүн болохыг нь ойлгуул. Тохирсон ажлыг нь хайртдаа даатгачих. Хананд зураг өлгөх ажил ч байж болно шүү дээ. Цахилгаан өрөмдөгчийн дууг пижигнүүлэнгээ тэр өөрийгөө жинхэнэ Рэмбо гэж бодог. Хэрвээ тэр зургаа хазгай өлгөсөн байвал (ер нь хазгай л байх болно) үнэхээр сайхан харагдаж байна гэж хэл. Тэгээд өөр өрөөнд орсон хойно нь сэмхэн засчихаж болно шүү дээ.

Хайрт чинь цалингаа аваад чамд авирч өглөө. Тэр үед хайртдаа “Чи минь үнэхээр гэр бүлийнхээ төлөө шаргуу ажилладаг шүү” гэж хэл. Тэгээд өөр өрөөнд орсон хойно нь түүний илүү цагийн мөнгийг бодож өгсөн эсэхийг нь шалгаарай.

Санамж: Залуу чинь чамд сайхан хандаж, эр хүн шиг байвал түүнийхээ эршүүд, өөртөө итгэлтэй, бардам занг нь өндрөөр үнэлж сур. Долоо хоногт хэд хэдэн удаа эрэлхэг баатар гэдгээ тэр мэдэрч байхад илүүдэхгүй.

Гэртээ үнэхээр хэрэгцээтэй байсан аливаа зүйлийг хийх болгонд нь залуугаа магт. Түүнийгээ урмын үгээр тэтгэ. Хайртын чинь тогтоосон ханын тавиур хазгай, дээр нь тавьсан бүхэн унаад байсан ч хамаагүй, баярласан сэтгэлээ түүндээ илэрхийл. Харин залуугаа гэртээ байхгүй үед нь мэргэжлийн хүнийг дуудаж, яг байх ёстойгоор нь янзлуулах хэрэгтэй. “Далий байна” гэж хэлснээрээ харин чи ялагдаж байгаа нь тэр. Залуу чинь гэртээ дахиж хэзээ ч юм хийхгүй. Хөдөлмөрийн хичээл дээр муу дүн авсан дунд сургуулийн хөвгүүнээс ч дор мэт сэтгэгдэл түүнд төрнө.

Эр хүний өөртөө итгэх итгэл маш эмзэг байдаг. Түүнийг нь байнга зүлгэж, өнгө оруулж байх нь чухал. Муу эмэгтэй үүнийг маш сайн мэддэг. Тэрээр өчүүхэн зүйлээр ч атугай түүний амьдралын Кинг Конг гэдгийг нь залуудаа мэдрүүлж байдаг юм. Залуугийнхаа өөртөө итгэх итгэл, бардам занг өнгөлөхөд дараах зүйлс чамд заавал тус болох болно.

-Бүрэнхий болсон хойно нохойгоо салхилуулах гэж байгаа бол залуугаа хамт гарахыг гуй. Түүнтэй хамт байхдаа чи илүү аюулгүй байдаг шүү дээ.

-Залуу чинь шавьж алах гэж байгаа бол нүдээ ань. Бүх юм болоод өнгөрсөн, айх аюулгүй гэж залуу чинь хэлэх хүртэл нүдээ бүү нээ.

-Шөнө ямар нэгэн чимээ сонсогдвол сүртэй зүйл биш байсан ч айж байгаа мэт дүр эсгэ. Тэгээд юун дуу чимээ байсныг шалгахыг залуугаасаа гуй.

-Залуу чинь тэр дуу чимээний учрыг олсны дараа түүнтэй хамт байхдаа ямар их баяртай байдгаа хэл. Учир нь чи түүний хажууд юунаас ч айдаггүй шүү дээ.

-Ямар нэгэн юмны таглааг онгойлгохдоо (чи онгойлгож чадах байлаа ч гэсэн), мөн даашинзныхаа арын цахилгааныг татахдаа (чи өөрөө чадах ч) залуугаасаа тусламж хүс. Эсвэл чиний өмнөөс жижиг ч болов хайрцаг өргөх боломжийг залуудаа өг.

-Киноны түгшүүртэй хэсгийг үзэж байхдаа хайртынхаа гараас чанга атга. Аймшгийн хэсэг гарч байгаа бол гараараа нүүрээ халхал. Дуусахаар нь хэлээрэй гэж залуугаасаа хүс.

-Гадаа хүйтэн байгаа бол түүний пальтон дотор ор. Тэгээд шүдээ хавирсан ч болно.

-өрөөнийхөө мебелийн байрлалыг солих гэж байгаа бол түүний туслалцааг ав. Чи өөрөө өргөж чадах байсан ч хамаагүй. Их хүч гаргалгүйгээр өргөж байгааг нь хараад “Бурхан минь, чи ямар хүчтэй юм бэ?, Яаж өргөж чаддаг байна?” гэж асуу.

-Машинаа явган хүний замтай параллелиар тавиулахаар, эсвэл зай багатай газраас гаргуулахаар залуугаа гуй. өөрөөс чинь хэд дахин мундаг жолооч болохыг нь хайртдаа хэл. Тэр чамд хайлан, урсах болно. Машиныг чинь угааж, шатахуунаар дүүргэх бол энүүхэнд л гэж мэдээрэй.

Эрчүүдийн бардам сэтгэлийг өнгөлөх нь цагаан толгойн үсэг сурахаас ч амархан зүйл. Бяцхан хүү цэцэрлэгтээ зурсан зургаа гэртээ авчрахад, хэчнээн муу байсан ч ээж нь шүүмжилдэггүй. Ээж нь хүүдээ “Энэ чинь нохой юм уу? үхэр юм уу?”, “Гоё зураач” гэж хэзээ ч хэлдэггүй, харин ч “Ямар гоё зураг вэ?!” гэж магтана. үүнийг сонссон хүү өөрийгөө бяцхан “Пикассо” гэж бодон төд удалгүй дараа дараачийн зургуудаа зурж дуусгана.

Магтаал бол үнэхээр чухал зүйл. Эр хүн чамайг ресторанд дагуулж очвол түүнд талархлаа илэрхийл. Салж явахдаа бас дахин нэг удаа баярласнаа хэлэхэд буруудахгүй. Тэгээд л болно. Харин сайн эмэгтэй алхам тутамдаа баярлалаа гэж хэлснээрээ маш том алдаа хийж орхидог. Урьд өмнө нь хэзээ ч халуун хоол идэж байгаагүй мэтээр аашилбаас залуу чинь уйдна. Тэгээд маргааш нь оройн хоол хамт идсэнд баярлалаа гэж дуут шуудан үлдээсэн бол бүх юм өнгөрлөө л гэсэн үг. Гэвч сайн эмэгтэй яг л ийм замналаар замнадаг.

Эхэн үедээ залуугаараа даалгахаас бүү татгалз. Хэсэг хугацааны дараа чи тооцоог хийж болно шүү дээ. Харин түүнд тооцоогоо хувааж төлөхийг, эсвэл өөрөө өөрийгөө даахыг хэзээ ч бүү санал болгоорой. Яагаад гэвэл тэр олон жилийн дараа уулзсан эртний танил чинь биш.

Эр хүн бүсгүйд ухаан алдталаа дурласан бол “Чи салат идсэн, харин би стейк авсан. Тиймээс чи төлчих” гэж хэлэхгүй. Хэрвээ бүсгүй түүнд үнэхээр л таалагдсан бол тэр төлбөр тооцооны тухай биш харин бүсгүйг яаж өөрийн болгох тухай бодож байгаа.

Хэрэв түүнд хангалттай мөнгө байхгүй байгаа бол арай хямд газрыг сонгож яагаад болохгүй гэж. Эсвэл төлбөр төлөх шаардлагагүй газраар зугаалж болно шүү дээ. Хамтдаа дугуй унаж, цэцэрлэгт хүрээлэнгээр зугаалах ч бас сайхан. Нэг порц хоол аваад хувааж идэхэд болохгүй гэсэн газар үгүй. Дараа нь согтууруулах ундаа захиалахгүй л байхад болно шүү дээ. Гэвч тэр анхны болзоон дээрээ л чиний халаасыг хараад байгаа бол түүнтэй дахиж хэзээ ч бүү уулз. Хамаг учир мөнгөндөө байгаа юм биш. Харин тэр чамд сайхан сэтгэгдэл төрүүлэхийг хүсээгүйд л байгаа юм. Энэ бол муу дохио шүү.

Сэтгэл татах гучин тавдугаар дүрэм

Эр хүн бүсгүйг тийм ч их хүндлэхгүй байгаа бол

эхний хэдэн болзооны үеэр л түүний халааснаас мөнгө

гаргуулдаг. Харин супер эмэгтэйтэй тэр хэзээ ч тэгж харьцахгүй.

Энэхүү яриа намайг радиогийн шууд нэвтрүүлэг хөтөлж байх үеэр өрнөж билээ. Нэгэн сонсогч эмэгтэй өөрийнх нь өмнөөс тооцоо хийхийг эр хүнд зөвшөөрч болох эсэх талаар асуусан юм. “Эхэн үедээ бол болно” гэж хариулахад минь зочноор оролцож байсан залуу, дууны инженер хоёр нэгэн дуугаар “Шударга биш байна шүү дээ” гэж дуу алдаж байсан

санагдана. Тэгэхэд нь би “Харин ч шударга. Ш У Д А Р Г А” гэж үсэглэж хэлсэн гээч. Би тэднийг ойлгож байна л даа. Гэхдээ л бүсгүйчүүд биднийг биеэ барьсан хөхөвч зүүж, хөлөнд эвтэйхэн биш өндөр өсгийт өмслөө гэж эсвэл бүр жирэмсэн болж, хүүхэд төрүүллээ гэж нэг доллар ч өгдөггүй нь шударга биш шүү дээ. Тиймээс тэдэнд эр хүн байх, соёлтой залуу болох боломжийг өгөх нь бүсгүйчүүд бидний үүрэг гэж би боддог.

Харин хамт хоол идсэнийхээ дараа түүнд баярлалаа гэж чин сэтгэлээсээ хэлж байх нь чухал юм шүү. Түүний сонгосон газар, сонгосон дарсыг бид үнэлэх ёстой. Тийм сайхан сонголт биш байлаа ч магтаалын үг хэлснээр бидэнд алдах юм байхгүй шүү дээ.

Бага шүүмжлэх нь илүү дээр гэдгийг муу эмэгтэй үргэлж санаж байдаг. Тиймээс тэр хэзээ ч шүүмжлэхгүй. Нөхцөл байдлыг сайн мэдэрдэг учраас л тэр.

Хэрвээ тэр орны дэргэд хувцсаа тайлаад хаясан байвал түүнийг нь бүү анхаар. Залуу чинь өглөө эрт босоод тайлж хаясан хувцсаа хураачихаж мэднэ шүү дээ. Дараа нь түүнийгээ эргүүлээд өмсөж ч магадгүй.

Тайлаад хаясан хиртэй оймс, дотуур өмднүүдийг яах вэ? Хиртэй хувцсаа хийх тагтай сагс авсан нь чиний буруу болж байгаа юм. (Хэн тэр сагсны тагийг авч, дотор нь хиртэй хувцсаа хийе гэж бодох билээ. Хэтэрхий их ажиллагаа шаардаж байна шүү дээ). Тиймээс сагс чинь таггүй байг. Тэгээд бас тэрийг стратегийн чухал газар байрлуулахаа бүү мартаарай. Маш сайн. Хиртэй хувцсаа сагсанд шидэж оруулах болгонд нь залуудаа хоёр оноо өгч байх хэрэгтэй шүү.

Ариун цэврийн цаасыг чи л ганцаархнаа 00-ын өрөөнд тавьж байна уу? Залуу чинь бүтэн боодол цаас хэрэглэж, харин чи бараг дуусах гэж байгаа, нугаларсан, тал нь наалдсан цаас хэрэглэхээс өөр аргагүйд хүрээд байгаа биз? Энэ бүхнийг өөрчлөхөд багахан хичээл зүтгэл гаргахад л хангалттай.

Нэгэн Ням гарагийн өглөө залуу чинь гартаа спортын сонин бариад 00-ын өрөөнд орлоо. Орсноосоо хойш эхний 20 минутанд цаас байхгүй байгааг тэр анзаарахгүй. Учир нь тэр өмнөх өдрийн хөл бөмбөгийн тэмцээний дүнг уншиж байна. Уншиж дуусангуутаа залуу чинь “Хайрт минь, хайрт минь. Намайг сонсож байна уу?” гэнэ. (Хариу өгөх гэж яарсны хэрэггүй шүү!).

Харин энэ бол чамайг хогоо асгахаар гэрээсээ гар гэсэн дохио болохыг санаарай. Тэгээд ч гадаа нар ээж, шувууд жиргэж байна шүү дээ (Нэгэн асуулт: Ариун цэврийн цаас байхгүй байгааг залуу чинь хэр удаж байж мэдсэн бэ?).

Залуу нь гэр орны ажилд оролцохгүй байлаа ч гэсэн муу эмэгтэй үглэхгүй. өөрийнх нь ажлыг үнэлсэнгүй гэж гомдоллохгүй. Бяцхан заль гаргахад л бүх юм номондоо орно. Амархан байгаа биз дээ? Одоо залуу чинь гэр орондоо ямар их зүйлийг хийдгийг чинь үнэлээд зогсохгүй, биеэрээ мэдэрсэн. үүнээс хойш байнга ариун цэврийн цаас дууссан эсэхэд тэр анхаарал тавьж байх болно гэдэгт мөрий тавьж болно шүү.

өөр нэгэн жишээ: Шарон хэмээх найз маань гэртээ хүүхдүүд болон нөхрийнхөө тарьсан

хогийг цэвэрлэхэд хамаг цагаа зарцуулдаг байсан юм. Тиймээс найз маань ядаж долоо хоногтоо нэг удаа гэрийн ажилд туслах үйлчлэгч авахыг хүсдэг байлаа. Гэсэн ч нөхөр нь зөвшөөрдөггүй байв. Түүнийхээр бол хүн хөлсөлж, сардаа л нэг удаа гэрээ цэвэрлүүлж байхад хангалттай гэнэ.

Тиймээс Шарон үнэгний заль гаргахаас өөр аргагүй болсон юм. Мэдээж сард нэг удаа л гэрийн үйлчлэгч авч байхаар нөхөртэйгээ тохиролцож гэнэ. Гэвч үлдсэн гурван долоо хоногт нь үйлчлэгч эмэгтэй нөхрийг нь байхгүй үеэр ирж, Шаронд тусалдаг болов. Ийнхүү жижиг сажиг зүйлээс болоод нөхөртэйгээ муудалцахаас найз маань зайлсхийж чадсан бол долоо хоног бүр цэвэрлэдэг гэртээ нөхөр нь сэтгэл хангалуун орж ирдэг болжээ.

Муу эмэгтэй маргаанаас зайлсхийдэг. Гэсэн ч бүх юм зөвхөн түүнийхээр л болж байдаг. Учир нь тэр:

-Бүх зүйл дээр хайрттайгаа санал нийлдэг

-Юуг ч тайлбарладаггүй

-өөртөө хамгийн чухал гэж бодож байгаа зүйлээ л хийдэг. Тэгсний ачаар бүх зүйл амар хялбар байх болно.

Муу эмэгтэй ухаантай учир аливаа зүйлийг урьдаас тохируулчихдаг. Тиймээс ч тэр хоёр тусдаа ариун цэврийн өрөөтэй байхыг чухалчилна. Учир нь эрчүүдэд зочны алчуур, гоёл чимэглэлд зориулж тавьсан алчуур гэх мэт ойлголт хол хөндий сонсогддог. Тэгэхээр банны алчуур ч бай, гар нүүрийн алчуур ч бай тэдний хувьд алчуур л бол алчуур. Тэр ч бүү хэл тоос арчдаг алчуур, машины тос солиход хэрэглэдэг алчуур гэж байхгүй. Бүгд л ижил. Ягаан цэцгэн хээтэй тэр алчуураа чи хайрладаг байсан байж болно. Гэхдээ л нэмэргүй. Нүүр гарны алчуур яасан бэ гэж үү? Тэгвэл шалны шинэ алчууртайгаа танилц даа.

Магадгүй өөгүй цэвэрч залуутай хааяа нэг таарч болох л юм. Гэхдээ л эр хүнтэй ариун цэврийн өрөөгөө хуваана гэдэг бол үнэхээр аз туршсан хэрэг шүү. Аравхан минутын өмнө толь болон угаалтуурыг чи гялалзтал нь цэвэрлэсэн байг. Залуу чинь орлоо. Харин дараа нь энд тэндгүй ус цацагдсан, бүх зүйл халтар болчихсон байгаа биз? Яг л далайн гахайтай хамт амьдарч байгаа мэт, хамаг юм чинь ус болсон байна. Гэвч одоог хүртэл эрдэмтэд эрчүүд яагаад ариун цэврийн өрөөнд бөөн ус цацаж орхидгийн нууцыг олоогүй л байгаа юм. Тиймээс боломж л гарвал өөрийн гэсэн ариун цэврийн өрөөтэй байхыг хичээгээрэй гэж зөвлөө.

Бяцхан зальтай бүсгүй маань гэр доторх эд зүйлсээ хуваахдаа маш ухаалаг ханддаг. Хэрвээ тэр хувцасны шүүгээнийхээ дөнгөж хорин хувийг хайртдаа өгсөн бол харин гараж бас агуулахыг бүхэлд нь залуугийнхаа мэдэлд үлдээнэ. үүнээс гадна залуу нь багаж хэрэгслүүд болоод машиныг, түүнчлэн аялалын хэрэгслүүдийг өөрийнхөө мэдэлд байлгадаг. Хэрвээ та хоёр хувийн байшинтай бол хашаан доторхыг ч бас залуудаа даатгачихад гэмгүй. Эрчүүд өөрийн гэсэн газар нутагтай байхыг юу юунаас ч илүү эрхэмлэдэг гэдгийг санаарай. Энэ нь өөрийн гэсэн ариун цэврийн өрөөтэй болоход чинь тус болж ч болох юм шүү.

Японд “Ухаант эм бүргэд савраа бусдад харуулдаггүй” гэсэн зүйр үг бий. Япон бүсгүйчүүд нөхрийнхөө өмнө бөхөлздөг, гудамжинд араас нь дагаж явдаг гэх мэтээс болоод Америк бүсгүйчүүд тэднийг нөхөртөө хэтэрхий бууж өгч өөрийгөө зориулдаг гэж ойлгох нь бий. Гэсэн ч тэнд эр нөхөр нь бүх цалингаа эхнэртээ өгдөг байгаа юм. Япон эхнэр нөхрийнхөө мөнгийг гартаа барьж, юунд зарцуулахаа шийддэг.

Халаасандаа их мөнгөтэй явах хэцүү шүү дээ. Тийм болохоор л тэд нөхрийнхөө алхааг гүйцдэггүй, араас нь дагаж явдаг байж таараа.

Эр хүний хэлсэн үг үнэн байх ёстойн адил хийж байгаа бүхэн нь зөвхөн түүний л санаа байсан гэдгийг залуу чинь мэдэрч байх учиртай. Тэгэхээр бүх юм үргэлж түүний л санаа байдаг гэдгийг сайн санаж ав. Биш байлаа ч ялгаагүй, түүний санаа байсан гэдэгт залуугаа итгүүл.

Найз нартайгаа хамт байхдаа тэрээр хийсэн зүйлийг чинь өөрийн болгож яривал түүнийг нь бүү эсэргүүц. Залуу чинь энд манлайлагч байх ёстой. Найз нарынхаа дунд хэлсэн үгийг нь бүү зас. Түүнийгээ битгий шүүмжлээрэй. үгүй бол залуу чинь үнэхээр ичгэвтэр байдалд орох бөгөөд энэ бүхэн ангийн найз нарынх нь дэргэд бяцхан хүүгийн толгойг ээж нь угаасантай адилхан зүйл болох юм. Бусдын өмнө залуу чинь чанга, хатуу ЭР ХҮН шиг эр хүн байх ёстой.

Гаргаж буй зан, хэлж буй үг нь дургүйг чинь хүргээд байгаа бол түр хүлээж байгаад хоёулхнаа болох үедээ тэр тухай залуудаа сэмхэн хэл. Гэрчийн хэрэг энд огт байхгүй. Хэрвээ түүний хэлсэн, ярьсан нь нэг их ач холбогдолгүй зүйл бол битгий тоо. Залуу чинь сэтгэл хангалуун байг. Тэглээ гээд чамд муу юм болно гэж байхгүй. Муу эмэгтэй бүгдийг сайн мэдэж байдаг. Жижиг, сажиг зүйлээс болж хэзээ ч хэрүүл бүү эхлүүл. үгээр сөргөлдөн, нэгнээсээ давахыг хичээснээр ямар ч амжилтанд хүрэхгүй гэдгийг чи сайн мэдэж байгаа бол бүр ч дэмий. Муу эмэгтэй өөрийнхөө хүч чадлыг арай өөрөөр гаргадаг. Тэр хэдийгээр өөрийн үзэл бодлоо хамгаалдаг ч, залуудаа тулгадаггүй. Муу эмэгтэй тохиролцох аргыг тун нарийн ашигладаг нэгэн. Тэрээр эрх мэдлийг хайртдаа өгч байгаа ч, бүгдийг хяналтандаа байлгаж байдаг.

Сэтгэл татах гучин зургадугаар дүрэм

Бэлгэ тэмдгийн чанартай эрх мэдэл бол зөвхөн өнгөн

тал юм. Харин жинхэнэ эрх мэдэл бусдаас далд байдаг.

Энэ л чухал.

Түүний эмзэг, мэдрэмтгий өөртөө итгэх итгэлийг мэддэгийн хувьд бусад хүний дэргэд хайртыгаа жинхэнэ эр хүн гэдгээ мэдрэхэд нь тусалж бай. Ресторанд оронгуутаа заал зохион байгуулагчтай уулзаж, захиалга өгөх боломжийг залуудаа өг. Залуу чинь чиний өмнөөс “Дөрвөн хүний ширээ” гэж хэлэхэд буруу зүйл юу байх вэ? Хэдий нэг их ач холбогдолгүй ч үүнийг л өнгөн талын эрх мэдэл гэж нэрлээд байгаа юм.

Цаад үзүүрийг нь л барьж байхад болно. Хэрвээ залуу чинь чамайг мөрөөдлийн бүсгүй нь гэж бодож, чамд ханддаг бол бүх эрх мэдэл чиний гарт байгаа хэрэг юм. Эмэгтэйлиг байх нь

өөрөө маш хүчирхэг зүйл гэдгийг санаарай. Эрчүүд дэлхий ертөнцийг захирч байгаа бол бүсгүйчүүд эрчүүдийг захирч байдагт гол учир утга нь байгаа юм.

Нас тогтож буй ч сэтгэл татам сайхан эмэгтэй болох Алиса нөхөрт гараад олон жил болж байгаа нэгэн. Тэрээр нэг удаа надтай ярилцаж байхдаа өөрийн нууцыг дэлгэсэн юм. “Би ямар нэгэн зүйлийг хиймээр санагдвал, тэр нь миний нөхрийн санаа байсан гэж нөхөртөө хэлдэг. - Хайрт минь хоёулаа аль ресторанд хооллох вэ? гэж асуудаг. Эр хүн хоолны тооцоог хийх учир түүнд сонголт хийх боломжийг олгоход буруу юм байхгүй. Хооллож дууссанахаа дараа би нөхөртөө – Энд ирнэ гэдэг үнэхээр сайхан санаа байлаа гэж хэлдэг”.

Ихэнх залуу бүсгүйчүүд романтик байдалд дуртай гэдгийг мэдэж байдаг. Яг үүн шиг эрчүүд эрх мэдлийг гартаа атгах дуртай байдгийг бүсгүйчүүд харин сайн ойлгодоггүй. Тэр мэдрэмжийг нь төрүүлж байгаа бүсгүйчүүдэд тэд тос шиг л хайлж, урсана гэж мэд. Эрэгтэй, эмэгтэй хүмүүсийн харилцаанд эрх мэдлийг олж авахад энэ арга маш чухал.

Эрчүүд ч бас яг ингэдэг. Тэд биднийг сарнайнд дуртай гэдгийг мэднэ. үхэн үхтлээ ганц ширхэг ч цэцэг олж харахгүй байх боллоо гэхэд энэ нь тэдний хувьд сүртэй зүйл огт биш юм. Гэсэн хэдий ч тэд сарнай худалдаж авсаар л байдаг.

Бүсгүйчүүд ихэнхдээ эр хүнээс сайхан боосон сарнай цэцгийн баглаа аваад, тэдний гуйсан боломжит хүслийг биелүүлэхээс татгалзахгүй. Яг л энэ чинь эргээд эр хүний бардам сэтгэл, өөрийгөө хүндлэх хүслийг өдөөснөөр бидний хүсэл биелэлээ олж байдагтай адилхан зүйл юм. Урам орсон хайрт чинь зөвхөн чиний хүссэнээр байх болно. Чамайг баярлуулахыг хичээнэ. Бүсгүйгээсээ “Чи минь хамгийн мундаг нь”, “Чамайгаа биширч байна” гэсэн үгийг сонсохын тулд эрчүүд бүхий л амьдралынхаа турш хичээж, ажилладаг юм шүү. Зөвхөн хайртай бүсгүйгээ алмайруулахын тулд тэд өндөр уулын оройд авирахад ч бэлэн байдаг.

Сэтгэл татах гучин долдугаар дүрэм

Түүндээ эрх мэдэлтэй гэдгийг нь мэдрүүлэх л юм бол

хайрт чинь чамайг хамгаалахад бэлэн байна. Хорвоо

ертөнцийг зөвхөн чамд бэлэглэхийг тэр хичээх болно.

Жолоо чиний гарт л байгаа бол залуудаа хэрэгтэй зүйлийг нь өг. Залуу чинь (магадгүй тэр энэ тухайгаа мэддэггүй ч байж болно) эрх мэдэл түүний гарт байгаа гэж бодож байх ёстой. Энэ чинь суут эрчүүдэд ч гэсэн хамааралтай зүйл шүү. Альберт Эйнштейн хуримынхаа 50 жилийн ойгоор эхнэрийнхээ тухай ингэж ярьж байжээ. “Эхнэр бид хоёр дөнгөж хуримаа хийснийхээ дараа нэгэн гэрээ байгуулсан юм. Гэр бүлийн томоохон асуудлуудыг би шийдэж байна, харин жижиг асуудлуудыг эхнэр маань шийдэж байна гэж тохирцгоож билээ. Хамтдаа амьдарсан энэ тавин жилийн турш бид тэр гэрээний дагуу асуудлаа шийдсээр ирсэн. Тийм ч учраас бид аз жаргалтай гэр бүлийг бүтээн босгосон юм. Гэхдээ нэг сонин зүйл гэвэл өнгөрсөн тавин жилийн турш ганц ч томоохон асуудал гарч байгаагүй юм”.

“Манай зальтай” бүсгүйчүүд эр нөхрөө дандаа дуулгавартай дагаад байдаггүй. “Биднийг үхэл

салгах хүртэл нөхөр чамайгаа хайрлаж, хүндэтгэж, дуулгавартай байна гэдгээ тангараглая” гэж тэд хэлэхгүй. Түүний оронд “Нөхрөө хайрлан, хүндэлж хааяа түүнтэй санал нийлэхгүй байна гэдгээ тангараглаж байна” гэж хэлдэг.

Дээр дурьдагдсан бүхэн эр хүнд хамаг эрх мэдлийг өгч, түүнд дуулгавартай захирагдаж бай гэж заагаад байгаа хэрэг биш юм. Харин ч залуугийнхаа сэтгэл зүрхийг мэдэрч, түүний энергийг өөртөө чиглүүлэнгээ харилцаандаа өөрийн байр суурийг бэхжүүлэх талаар л тайлбарлаад байгаа нь энэ. Сэтгэл хөдлөлийн тухайд гэвэл эрчүүдэд бага зэрэг дэмжлэг хэрэг болж байдаг. Учир нь тэд сэтгэл хөдлөлөө юунд зориулахаа мэддэггүй юм. Тиймээс хайртдаа хөлөг онгоцны ахмад гэсэн мэдрэмжийг төрүүлж бай. Тэр үед залуу чинь чиний төлөө илүү анхаарал халамж тавих болно. Чамайг сэтгэл хангалуун байлгахын тулд тэр улам хичээж эхэлнэ. Асуудлыг хяналтандаа байлгадаг гэсэн мэдрэмж нь эрчүүдийг хөглөж байдаг. Түүний ачаар биднийг гэх тэдний сэтгэл нь хэвээрээ байсаар байна. Харин дараа нь тэд өөрсдийн хүслээр жолооны хүрдийг бидэнд шилжүүлэх болно гээч. Ингэж л эрх мэдэл бидний хүссэн хэмжээгээр өөрөө халаасанд ороод ирж байгаа юм.

Үнэг шиг зальтай бүсгүй өөрөө шилдэг тохиролцогч байдаг.

Хөдөлмөрийн зах зээл дээр бүсгүйчүүд өөрийн гэсэн байнгын ажилтай болсноос хойш эрчүүдийн хэрэг багассан байж болох юм. Хэдийгээр тэд бүсгүйчүүдийн адилаар шаргуу ажилладаг ч гэр бүлд гэрийн эзний үүрэг роль багасаж, гэрийнхэндээ зориулж хийсэн ажлыг нь хүмүүс үнэлэхгүй байгаа мэт санагддаг болжээ. “Эмэгтэйчүүдийн эрх чөлөөний төлөө хөдөлгөөнийг дэмжиж байдаг эрчүүдээс хол бай. Хэсэг хугацааны дараа тэд ажлаа хаяад зугтах болно” гэж Эрика Жон хэлсэн байдаг.

Ажил хөдөлмөр дээрээ амжилт гаргаж байгаа бүсгүйчүүд “Хүч чадалтай төрсөндөө би бусдаас уучлалт гуйх шаардлагагүй” гэж хэлэх нь олонтаа тохиолддог. Гэхдээ ингэж хэлээд магадгүй долоо хоногийн дараа яагаад сайн эр хүнтэй учрахгүй байгаагаа тэд гайхашран бодно. Учир нь сайн эрчүүд өөрийг нь ойлгодог бүсгүйчүүдийг л хүсдэг. Муу эмэгтэй байна гэдэг эмэгтэйлиг байдлаасаа татгалзана гэсэн үг биш юм. Гэртээ эр хүний үүрэг ролийг ав гэсэн үг ч бас биш. Муу эмэгтэй байна гэдэг зүгээр л хэнд ч толгойгоо мэдүүлэхгүй байхыг хэлнэ.

Амжилттай сайн яваа ихэнх бүсгүй эр хүнтэй хамт амьдарч, тэдэнтэй эрх тэгш үүрэг хариуцлагатайгаар харилцаанд оролцохыг хүсдэг. Сайхан сонсогдож байгаа байх. Гэвч амьдрал дээр ийм харилцаа маш хурдан аль нэг тал руу хэвийчихдэг юм.

Сэтгэл татах гучин наймдугаар дүрэм

Эмэгтэй хүн бүгдийг хийж чадна гэсэн ойлголтыг бусдад төрүүлснээрээ яваандаа бүгдийг хийдэг болчихдог.

Залуутайгаа дөнгөж танилцаад байгаа бол яг энэ үед хийж байгаа зүйлсдээ маш анхааралтай хандаж бай. Ирээдүйд дандаа хийхийг хүсэхгүй байгаа зүйлээ хэзээ ч битгий эхэлж хий. Хэрвээ өдөр бүр хоол хийгээд байхыг хүсэхгүй л байгаа бол залуутайгаа танилцсаны дараагаас түүнд зориулж өдөр бүр хоол хийхээс зайлсхий. Хоол хүнсээ байнга цуглуулдаг байхыг хүсээгүй л бол хүнсний дэлгүүрүүдээр гүйж, үүндээ залуугаа дасгах гэсний хэрэггүй. Залуу чинь чамд тохируулж ажлаа зохицуулж байг л дээ.

Эрчүүд эхэн үедээ бүсгүйдээ сайхан сэтгэгдэл төрүүлэхийг хичээнэ. Тийм ч учраас тэд бүгдийг бүсгүйнхээ хүсэлд нийцүүлэх гэж чармайдаг. Энэ л үед нь чи залуугаа сайн зүйлд сургах хэрэгтэй. Хэрвээ түүний хүссэн бүхнийг өмнүүр нь барьж гүйгээд байвал залуу чинь тэр байдалд дасчихна. Дараа нь чи түүний тэр дадал зуршлыг тийм ч амархан өөрчлөхгүй шүү.

Төсөөлөөд үз дээ. Хэд хэдэн болзооны дараа та хоёр танай гэрийн гадаа үнсэлцэж байна гэж бодъё. Бүх юм сайхан байгаа биз дээ. Тэнгэрт одод түгж, сар гийсэн шөнө. Та хоёр хамт зогсоод, тэртээд гялалцах оддыг ширтэж байна. Ийм байхад залуу чинь зүүн гартаа танай гал тогоонд байсан ууттай хогийг бариад зогсож байгаагаа анзаарах ч үгүй.

Залуу чинь чамайг өдрийн хоол, эсвэл оройн хоолонд урьсан бол сайхан хэрэг. Тэгээд тэр

чамд зориулж ямар нэгэн юм худалдаж авах уу? гэж асуувал юу хүсэж байгаагаа заавал хэлээрэй. Хэрвээ залуу чинь танайд хүнсний зүйл худалдаж авч өгөхийг хүссэн бол өөрийн хамгийн дуртай амттанаа заавал захиарай. Гэхдээ залуугийнхаа мөнгийг үрэх нь тийм ч чухал зүйл биш шүү. Хамгийн гол нь тэр чиний хүсэлтийг биелүүлж байгаадаа баяртай байна. Залуу чинь өөрийгөө чамд хэрэгтэй, нөлөөтэй хүн гэж бодох болно. Гэвч яг үнэндээ хамгийн нөлөөтэй хүн нь чи л байсаар байна.

Сайн эмэгтэйд бусдаас юм авч сурах нь хамгийн хэцүү зүйл байдаг. Залуу чинь чамд бэлэг өгөхдөө дуртай байвал тэр боломжийг түүнд өг. Учир нь тэр эр хүн учраас өөрийгөө чиний өмнө хариуцлага хүлээсэн гэж бодож байгаа юм.

Муу эмэгтэй хэзээ ч эрх мэдлийг гартаа авах гэж тэмцдэггүй. Залуу нь л бүгдийг мэдэж байгаа мэт сэтгэгдлийг түүнд төрүүлж байдаг. Тиймдээ ч тэдний харилцаа бат бөх байдаг юм. Тиймдээ ч тэр өөрийнхөө хүссэнийг залуугаасаа авч чаддаг.

Энд нэгэн жишээ байна. Саяхан надтай танилцсан нэгэн эмэгтэй энэ тухай ярьсан юм. Түүнийг Мишел гэж нэрлэе. Мишел нэгэн залуутай танилцаад түүнтэй ердөө ганц удаа л болзоонд яваад байлаа. Дараа нь өнөөх залуу түүн рүү утасдаж хоёрдахь болзоонд урьж л дээ. Тэгэхдээ “Манайд хүрээд ирж чадах уу?” хэмээн Мишелээс асууж. Мэдээж бүсгүйд энэ санал тийм ч их таалагдсангүй. Тиймээс тэрээр бяцхан заль хэрэглэсэн байна. Залуугийн тавьсан саналыг үл тоон, гэхдээ маш эелдэгээр “Хоёулаа дараа уулзах уу? Хэрэв өнөөдөр уулзах боломжгүй байгаа бол дараа уулзаж болно шүү дээ” гэж хариулжээ.

Мишел үнэндээ залуугийн саналыг тоосонгүй. Түүнд уурласан ч үгүй, эмэгтэй хүнтэй яаж харьцах тухай лекц уншсан ч үгүй. Тэрээр өнөөх залууд хоёр зүйлийг л санал болгосон. Нэг нь гэвэл уулзахгүй байх. Ингэснээрээ түүнд сонголт хийх боломж өгч байгаа юм.

Хамгийн гол юм гэвэл муу эмэгтэй маш эелдэг нэгэн. Тэр хэзээ ч уурлахгүй. Гэхдээ маш бодлоготой. Тийм ч учраас эр хүн түүнтэй харьцахдаа өөрийгөө бүх асуудлыг хяналтандаа байлгаж байна гэж боддог (Яг үнэндээ бол хяналт муу эмэгтэйн гарт л бий). Хүн харахад муу эмэгтэй юмны учрыг сайн олохгүй байгаа мэт боловч үнэндээ бүгдийг ойлгож байдаг. Тэрээр бизнес хэлэлцээрүүдийг амжилттай хийж чаддаг ажил хэрэгч нэгэн л гэсэн үг.

1.Тэр бол сайн тохиролцогч өөрийнхөө цаад учир шалтгааныг нөгөө талдаа хэзээ ч ил гаргахгүй.

2.Хэрвээ тавигдаж байгаа нөхцөл түүний хувьд ашигтай биш санагдвал хэлэлцээ хийхээс тэр татгалзаж чадна.

Муу эмэгтэй дээрх хоёрыг зарчмаа болгодог. Хамтарч ажиллах сонирхлоо илэрхийлэн (сонирхолгүй байж болох юм) тохиролцоонд хүрч чаддаг. Залуугийн гаргаж буй санал сонирхолтой бол “Дуртайяа” гэж хэлж чадах ба сонирхолгүй санагдвал “Дуртайяа, гэхдээ өнөөдөр би их ядарч байна.” гэж хариулна. Залуу нь соёлтой нэгэн байж таарвал бүсгүй дараа уулзах санал тавьдаг. үгүй бол тэр маш эелдэгээр татгалзсан хариу барьдаг нэгэн.

Сэтгэл татах гучин есдүгээр дүрэм

Эрчүүд бүсгүйн хэлж байгаа зүйлийг тоодоггүй.

Харин чимээгүй байвал л тэд анзаарч эхэлдэг.

Эр хүн өөрт нь бага ч гэсэн хүндэтгэлгүй хандахад

муу эмэгтэй байдлыг өөрчилж чаддаг. Анхны болзоон дээрээ та хоёр ресторанд сул ширээ хүлээн зогсож байхад тэр чиний бүсэлхийнээс доогуур гараа тавьжээ. Хэрвээ түүний гар нэг л хуруу доор байрласан бол тэр чамайг ямар дотуур хувцас өмссөнийг чинь төвөггүй мэдэх байлаа. Энэ үед огт санамсаргүй мэт боловч бага зэрэг зайлсхийсэн хөдөлгөөн хийхэд л хангалттай шүү дээ. Тэгээд дараа нь “өө, уучлаарай” гэж хэлж болно.

өөр нэгэн түүх найз Талид маань тохиолдсон юм. Хоол идэж дууссны дараа зөөгч ширээн дээр тооцооны хуудас авчирчээ. Тэгэхэд болзоот залуу нь зөөгчид хандан тоглоомоор “Наад тооцоогоо энэ бүсгүйд өгчих” гэж хэлээд найзыг маань юу гэхийг нь хүлээн харж гэнэ. Найз маань урьд өмнө хэзээ ч ийм юм сонсож байгаагүй гэдгээ мэдэгдэхүйцээр гайхан, нүдээ том болгон харсан гэдэг. Тэгээд толгой нь эргэж байгаа юмуу гэлтэй нүдээ цавчлан суужээ.

Муу эмэгтэй хэзээ ч бүгдийг ил хэлдэггүй. Гэтэл сайн эмэгтэй зүрхээ алган дээрээ тавьсан мэт хамаг бүхнийг тоочиж, алдаа гаргадаг. Пол гэдэг нэгэн залуу “Хүүхнүүд хэтэрхий их ярьдаг. Ямар нэгэн асуудал тулгарвал тэр тухай байнга ярьж эхэлдэг. Нэг зүйлийг зуун удаа давтаж ярьдаг эмэгтэйг сонсохын оронд Майк Тайсонтой зургаан үеийн турш рингэн дээр тулалдсан нь дээр” гэж ярьж байсныг санаж байна.

Эр хүн чиний өмнө хамгийн сүүлд хэзээ хамаг юмаа уудалж ярьсан бэ? Эхэндээ бол үүгээр дамжуулж илүү бат бөх харилцаатай болж байна гэж чи бодоо биз. Харин шинэ юм маш хурдан хуучирдаг жамтай. Эр хүнд мэдээж бат бөх харилцаа хэрэгтэй. Гэхдээ бүсэлхийнээс доогуурх шүү.

Чи хэдий хүссэн ч залуутайгаа утсаар хэт удаан ярих нь алдаа болдог. Эхэндээ тэр дуртай байх нь мэдээж. Яагаад гэвэл түүнийг сонирхож байгаа чинь залууд таалагдаж байгаа. Харин сүүлдээ энэ байдлаас тэр залхаж эхэлнэ шүү. Утсаар ярихдаа яриагаа аль болох хурдан дуусга. Түүнд тээр дараа бүү бол. Тиймээс түүнтэйгээ дотно боловч хурдан ярьж сурах хэрэгтэй.

Сэтгэл татах дөчдүгээр дүрэм

Харилцааныхаа талаар хэт их ярилцсанаар чи түүний хувьд нууц

оньсого мэт байхаа больж сонирхлыг нь бууруулах болно.

Хэрвээ чи яахаас ч буцахгүй нэгэн биш л бол өөрсдийн харилцааны талаар түүнээс асуугаад байх шаардлагагүй. Чи өөртөө бүрэн итгэлтэй байдаг учир залуу чинь чамайг 100% өөрийн болгосон гэж хэзээ ч бодохгүй. Чи 100% түүнийх биш байгаа цагт залуу чиний харцны аясаар л хөдлөх болно.

“Хоёулаа ярилцах хэрэгтэй байна” гэсэн үгийг өөрийнхөө үгсийн сангаас хассан нь дээр. Жанет гэдэг нэгэн найз маань эрчүүдийн талаар ямар дүгнэлт гаргаснаа надтай хуваалцсан юм. “Эрчүүдэд нууцаар ойртох хэрэгтэй. Тэдэнд хоол өг, дараа нь шар айргаар дайл. Тэгээд санамсаргүйгээр ярилцахыг хүссэн сэдэв рүүгээ хазай. Яг л сэмээрхэн машиных нь арын хаалгаар орж ирээд түүнийг юу болоод өнгөрснийг сэхээрч амжаагүй байхад нь л гараад явчихтай адил”.

Эрчүүд хоорондоо хэрхэн ярилцдагийг мэдэх үү? Нэг нь эхлээд ярина. Дараа нь нөгөөх нь хариулна. Энэ зуур нэг нь толгой дохино. Нөгөөх нь хамраа дуугаргана. Нэг нь өмнөх шар айргаа балгана. Нөгөө нь найздаа пиво авч өгнө. Эрчүүдийн яриа маш цөөхөн үгэнд багтдаг. Нэг нь нүдээ цавчсан... Одоо тэд ойлголцсон гэсэн үг.

Эр хүн жижиг зүйлд их сайндаа л хоёр минут анхаарлаа төвлөрүүлж чадна. Харин дараа нь “Бурхан минь, ямар их өлсөж байна аа. Ямар хоол хийсэн байгаа бол” гэж дотроо бодож эхлэх вий.

Сэтгэл татах дөчин нэгдүгээр дүрэм

Хэлэх гэсэн зүйлээ цөөн үгээр илэрхийлж чаддаг

бүсгүйчүүдийг эрчүүд хүндэлдэг.

Учир нь тэд өөр хоорондоо тэгж л харилцдаг.

Муу эмэгтэй сайн эмэгтэйг бодвол эрчүүдтэй маш амархан ойлголцдог. Цөөн хэдэн үгээр, тойруулалгүйгээр гол асуудлын талаар ярилцаж чаддаг. Харин сайн эмэгтэйн зүрх сэтгэл гар дээр нь ив ил байдаг учир тэрээр сэтгэл доторхоо уудалж ярилцах дуртай. Эр хүн тэрнээс нь юуг сонсдог вэ? Юуг ч биш. Харин ч бүсгүйгээс уйдаж эхэлнэ.

Заль гаргаж чаддаг бүсгүй илүү нууцлаг байдаг.

Итгэмтгий зангаасаа болж залуудаа үл тоогддог гэдгийг мэдэх учир муу эмэгтэй анхны болзоон дээрээ сэтгэл зүрхээ нээдэггүй. Тэдний хоорондын харилцаа гадны ямар ч шахалт, хичээл чармайлтгүйгээр аяндаа дотно болохыг тэр хүлээдэг.

Эр хүнтэй анх удаа уулзаж байгаа бол хоёр хүний өмнөөс бүү ярь. өөртөө итгэлгүй байдлаа яриагаараа нөхөх гэж бүү хичээ. Сандарч байгаагаа ч бас яриагаараа нуух гэсний хэрэггүй. Тайван байх нь чамд маш өндөр оноог авчирна.

Би дөнгөж танилцсан залуутайгаа болзоонд явж байснаа санаж байна. Тэр залуу хуучин найз охиныхоо тухай сайн, муу бүхнийг л надад ярьж гарсан санагдана. Надад үнэндээ тэрийг нь сонсоод байх сонирхол байхгүй байлаа. Гэхдээ би түүнийг шүүмжлээгүй, яриаг нь ч тасалдуулаагүй юм. Би түүнтэй эелдэг харьцсан. Тэгээд зүгээр л “Жон, чи энэ долоо хоногт их ажилтай байсан уу?” гэж асуусан.

Муу эмэгтэй энэ тохиолдолд “Хоёулаа сэдвээ өөрчлөх үү?” гэж асуухгүй. Тэгээд ч зөвшөөрөл авах шаардлага юу байхав дээ.

өмнөх харилцааныхаа тухай түүнд бүү ярь. Чи бол сугалааны маш том хонжвор. Тэгээд ч чамд яриад байх азгүй хайр дурлалын олон түүх байхгүй. Чиний хуучин нөхөр танай гэрээс ямар нэгэн юм хулгайлсан, хүүхдэдээ мөнгө өгдөггүй, түүний ах нь мафийн толгойлогч байх эсэх тухай болзоот залуу чинь мэдэх албагүй. Сүүлд салсан залуу чинь чамайг тайван байлгахгүй байгаа тухай ч хөөрхий залуу мэдэх шаардлагагүй. Тэгээд ч хэрвээ өөрийгөө хүндэлдэг л бол түүнд энэ бүхэн хамаагүй гэдгийг тэр мэдэж байгаа.

Харин тэр өөрөө чиний өмнөх найз залуугийн тухай асуувал “Бид хоёр зүгээр л хоёр тийшээ болсон”, “Бид огт өөр сонирхолтой байсан юм” гэж хариулахад л хангалттай. Бусад хүнд тийм ч хамааралгүй юмны тухай бол муу эмэгтэй ерөнхийд нь л ярьдаг.

Хэр зэрэг нээлттэй байх ёстой вэ? өөрийгөө буруу өнцгөөс бүү танилцуул. Чи өөрийнхөө хөлийг бүдүүн гэж боддог байлаа ч энэ тухай түүнд хэлэх хэрэггүй. Мөн сүүлийн долоон сар болзоонд яваагүй тухайгаа ч ярих гэсний хэрэггүй байдаг.

Эр хүн чамайг өөрт нь татагдаж байна, тэгээд түүнтэй хамт байхын тулд яахаас ч буцахгүй болжээ гэж ойлгож хэзээ ч болохгүй. өөрийг нь оосорлож аваад, удахгүй гэрлэж, бас олон хүүхэд төрүүлэх бодолтой байна гэж тэр бодвол шууд л зугтах болно. Гэтэл үнэндээ бол тэр чамайг бусдаас өөр, өөртөө итгэлтэй, зорьсон зорилготой нэгэн гэдэгт л итгэхийг хүссэн байдаг.

Сэтгэл татах дөчин хоёрдугаар дүрэм

Чамайг сэтгэл хангалуун байхад залуу чинь сул чөлөөтэй байж чадна.

Тиймээс тэр үргэлж өөрийгөө азтай гэж бодож байх болно.

Хэрвээ чи өөрийн дуртай мөхөөлдөсний тухай ярих гэж байгаа бол асуудал байхгүй. Парис руу явах аяллын тухай бол бүр ч болж байна. Харин ажил дээр чинь гарсан асуудлууд, бүр цаашлаад үргүйдлээ эмчлүүлэхийн тулд эмэгтэйчүүдийн эмч дээр хэрхэн очсон, ямар их өвдсөн тухай бол ярих хэрэггүй юм.

Түүний асуусан зарим асуултыг хариултгүй үлдээж болно шүү дээ. Харин ч чи түүний сонирхлыг улам төрүүлнэ. Хэдий тийм ч эмэгтэйчүүд, эрчүүд бүгд л үйлдлээрээ өөрийн хэн болохыг харуулж байдаг. Тэрийг нь л сайн ажиглах хэрэгтэй.

Залыг шар өөртөө үнэнч байж чаддаг.

үнэг бол жижигхэн биетэй амьтан. Амьтдын ертөнцөд бол жижиг амьтад том амьтдынхаа саварт өртөх нь хэвийн зүйл юм. Тийм учраас үнэг өөртөө юунаас ч илүү анхаарал тавьж, хянамгай байдаг. Танилцсан эхэн үедээ эрчүүд худлаа ярих хандлагатай байдаг учир муу эмэгтэй түүнтэй болгоомжтой харьцдаг. Гэтэл сайн эмэгтэй залуугийн ярьсан, сонсоход аятайхан бүхэнд итгэчихдэг бөгөөд харин дараа нь түүнээсээ болоод шаналахад хүрдэг.

Тэр юуг хэлдэггүй тэр юу гэж хэлэх вэ?

“Ямар ч хариуцлага хүлээхгүйгээр, зөвхөн сексийг л хүсэж байна”.

“Надтай хамт нэг оронд орооч. Тэгвэл би долоо хоногийн турш чиний найз залуу мэт байх болно”.

“Хөөе, надад дахиад гурван бүсгүй байна. Нэрийг нь хэлэх үү?”

“Чи энэ зуны хит болмоор байна уу?”

Тэр юу гэж хэлэх вэ?

“Би үүрдийн харилцааг л хүсэж байна”.

“Надад итгэ”.

“Чи бусдаас үнэхээр өөр юм аа”.

“Янз бүрийн эмэгтэйтэй уулзахаас үнэхээр залхаж байна”.

Шалгах асуулт: Хэн илүү олон бүсгүйг өөрийн болгох вэ? Бүгдийг шулуухан хэлдэг залуу юу? эсвэл нууцлаг залуу юу? Гол учир нь түүнд ямар нэгэн нууц санаа байгаа бол түүнийгээ яасан ч хэлэхгүй. Тиймээс бүсгүйчүүд өөрсдөө тэдний юу бодож байгааг таах хэрэгтэй болж байгаа юм.

Муу эмэгтэй залуугийн талаарх дүгнэлтээ зөвхөн өөртөө зориулан хийж байдаг. өөрийг нь хэн нэгэн ажиглаж байна гэдгийг анзаараагүй байхдаа эрчүүд мөн чанараа маш хурдан таниулчихдаг. Хэрвээ болзоот залуу чинь өөрийнхөө болоод хуучин найз бүсгүйнхээ тухай ярьж байгаа бол чамайг түүний тухай мэдэж аваасай гэсэндээ тэр юм. Надад хэлээч гэх мэтээр байцаалт явуулахын оронд муу эмэгтэй яриаг маш хөнгөн үргэлжлүүлдэг бөгөөд зөвхөн “яагаад?” гэсэн асуултыг л тавьж байдаг. Тоглоом шоглоомоор хэлсэн зүйл л хамгийн үнэн байдаг гэдгийг санахад илүүдэхгүй. Чиний сонсохыг хүссэн зүйлийн талаар залуу чинь яриан дундаа л хэлчихнэ. Хааяа бага зэрэг хошигнож болох л юм. Хэрвээ тэр чонын арьс нөмөрсөн хонь бол түүнийг нь анзаарах тун ч амархан.

Залыг шар маань залуугийн зан араншинг нэг л биш байна гэж бодсон бол түүнийгээ шууд ил гаргадаггүй.

Хэрэв чи хийсэн дүгнэлтээ чамайг хуурахыг оролдсон нэгэнд хэлбэл “Чи өөртөө итгэхгүй байна”, эсвэл “Чи яагаад намайг шүүгээд байгаа юм бэ?” гэж хариулах болно. Чи түүнийг шүүсэн гэж үү? Зөв өө! Гэхдээ түүнд өөрийн дүгнэлтийг хэлсэн чинь л алдаа юм.

Бяцхан зальт шар маань илүү биеэ даасан нэгэн. өөрийн туршлага дээр үндэслэн бусдыг ажиглаж, тэдний тухай дүгнэлтээ олж авдаг. Учир нь тэд асуудалд яарч, хөнгөн ханддаггүй. Залуугийн хөдөлгөөнийг л хүлээж байдаг. өөрийн сонор сэрэмж, амьтны зөн совиндоо л тэд илүү итгэдэг.

Амьтад аюулаас зугтаж байхдаа хэзээ ч эргэлзэж боддоггүй. үнэг аюулыг мэдэрсэн л бол нуугддаг. Бусдыг гомдоож чаддаг гэдгээ харуулсан эр хүнтэй хэзээ ч дахиж бүү уулз. Тэр чамайг санамсаргүйгээр гомдоосон бол өөр хэрэг юм. Харин зорилготойгоор тэгсэн бол тоглоом дууссан л гэж бод. Чи мэдэх ёстой бүхнээ мэдэж авсан.

Танилцаад удаагүй байгаа бол түүнтэй болзоонд яв. Цагийг сайхан өнгөрөө. Гэхдээ чиний хөзрүүд түүний хувьд нууц хэвээрээ л байг. Хамгийн чухал нь хэзээ ч бүү яар. Ингэснээрээ чи зальт шар үнэгтэй адил болоод зогсохгүй тэр залуугаас хараат бус байх болно.

Сайн эмэгтэй амьдралыг шударга гэж боддогоосоо, бүр түүнд ямар нэгэн муу зүйл тохиолдлоо ч үлгэрт гардаг шиг хэн нэгэн шидтэн түүнд тусална гэдэгт итгэснээсээ болоод юу юуны туханд хүрэлгүй хамгаалалтын хамгийн чухал механизмаа алдаж орхидог. Харин муу эмэгтэй үнсгэлжингийн үлгэрт гардаг аз жаргалтай төгсгөлд итгэдэггүй. Эр хүнээс хариуцлага нэхэхээсээ илүүтэйгээр муу эмэгтэй өөртөө анхаарал тавьж байдаг.

Ямар ч зэрлэг амьтан бусдын өгөөш болохгүйн тулд өөртөө анхаарал тавьж, болгоомжтой байдаг. үүнийг зальт шар сайн ойлгодог. Тийм ч учраас “Амьтад зөвхөн өөрийнхөө өмнө хариуцлага хүлээдэг” гэсэн байгалийн хуулийг тэр мөрдлөгөө болгодог юм.



5-р Бүлэг

Хэт ихийг хүсэж, Хүлээх нь өөрөө нүгэл юм

Бүсгүйчүүд хөзрөө дэлгэсэн үедээ яахаас ч буцахгүй нэгэн болж хувирдаг.

Айдас байгаа бол тохиролцоонд хүрнэ гэсэн ойлголт байхгүй

Жон Ф.Кеннеди

Шинэ хичээл: хэн нь энд эзэн бэ?

Сайн эмэгтэй эр хүнтэй танилцаад өөрт нь тийм ч чухал биш мэт санагдах зүйлсээсээ татгалзаж орхидог. өдөр тутмын амьдралаасаа хөндийрч, найзуудтайгаа ч уулзахаа больдог. Иогийн дасгалд явж, теннис тоглодгоо ч мартаж орхино. Залуутайгаа танилцахаас өмнө хийдэг байсан бүхэндээ сайн эмэгтэй цаг гаргаж чадахгүй болдог. Тэрээр:

-Залуутайгаа уулзахын тулд үсчинд очихоо хойшлуулна.

-Залуудаа цаг гаргахын тулд ажлаа тараад явдаг байсан фитнес клуб руу зүглэхээ болино.

-Залуу нь л түүний хувьд чухал учир найз нөхөдтэйгээ ч уулзахгүй

-Орой гадуур гарахгүй, залуугаа утасдахыг л хүлээнэ.

-Хичээлээ ч анхаарахаа болино. Яагаад гэвэл минут тутамд өнөөх залуугаас дуут шуудан ирсэн эсэхийг шалгана.

-Байсхийгээд л интернетэд орж, шуудангаа шалгадаг учир ажлаа ч олигтой хийхгүй.

-Залуудаа ахиж дэвшихэд нь тусалсаар өөрөө ажил дээрээ амжилт гаргахгүй.

-Залуу нь түүний цорын ганц мөрөөдөл болсон учир бусад мөрөөдлөө мартах болно.

Харин муу эмэгтэй өөрийн амьдралын хэв маягийг хэзээ ч өөрчлөхгүй. Сайн эмэгтэй өдөр тутмын ажил, дадал зуршлаасаа хөндийрснөөр маш амархан барьц алддаг бол муу эмэгтэй хэзээ ч тийм байдалд ордоггүй.

Сэтгэл татах дөчин гуравдугаар дүрэм

Эмэгтэй хүн өөрийн амьдралын хэмнэлийг алдагдуулснаар хоосон орон зайг бий болгочихдог.

Дараа нь тэр зайг дүүргэхийн тулд залуугаасаа илүү ихийг хүсэн, хүлээж, шаардах болдог.

Үүний том жишээг би Терезаг гэж хэлнэ. Тэрээр долоо хоногт хоёр удаа салса бүжгийн хичээлд явдаг байлаа. Харин сүүлийн залуутайгаа танилцангуут бүжгээ хаясан юм. Учир нь тэр залуу бүжгэнд дургүй нэгэн байв. Тереза бас теннис тоглодог ч залуу нь тоглодоггүй учир бас л дуртай зүйлээсээ татгалзах болсон. Нэг их сүртэй зүйл биш мэт санагдаж байгаа биз? Гэхдээ тийм биш юм. Тереза өөрийн дуртай зүйлээсээ татгалзсан. Сайн эмэгтэй өөртөө итгэлгүйгээсээ болоод хийж байсан бүхнээсээ татгалзах болдог. Учир нь залууд байгаагаараа таалагдахгүй гэсэн айдсаасаа болоод л сайн эмэгтэй өөрийн гэсэн бүхнээ орхиход хүрсэн байдаг.

Гэтэл хамгийн муу нь бүсгүй дуртай бүхнээсээ татгалзсанаараа огт өөр хүн болж орхидог. Бүсгүй өөрөө ч анзаараагүй байхад залуу түүнийг өөрөөс нь хараат болсныг мэдчихнэ. Чухам үүнээс болоод залуу сайн эмэгтэйгээс зугтаж эхэлдэг.

Эмэгтэй хүн бие даасан байдлаа алдахаар юунд хүрдэг вэ? Терезад юу тохиолдсоныг ойроос харвал: “Бид бараг орой бүхэн хамтдаа байдаг болсон. Дөнгөж танилцаад л тийм байдалд орчихсон байх. Тэр хэзээ ч залхаж байна гэж хэлж байгаагүй. Гэхдээ л тэр инээмсэглэхээ больсон. Түүнд хөгжилтэй биш байгаа нь харваас л илт болж эхэлсэн. Харин намайг айдас нөмрөх болов. Тэгэх тусам би улам их хичээж байлаа. Түүнийг өмнөх шигээ байгаасай гэсэндээ л тэр шүү дээ” хэмээн тэрээр ярьж байсан юм.

Сэтгэл татах дөчин дөрөвдүгээр дүрэм

Ихэнх бүсгүй өөрөө өөртөө өгч байх ёстой тэр л

зүйлийг залуугаасаа авахыг хүсэж байдаг.

Шагналд нь илүү сайхан зүйлийг хүртэнэ гэж бодсон сайн эмэгтэй өөрийн хүсэл сонирхлоос татгалзаж амьдралаа гаргуунд нь орхино. Тэгээд одоо л миний авах ээлж болсон гэж бодох үед нь бүх юм түүний хүссэнээр байхгүй байгааг мэдэж, урам нь ихэд хугарах болдог. Юу ч үгүй хоосон хоцорсон тэрээр одоо яах ёстойгоо ч мэдэхээ байсан байна.

Сайн эмэгтэй өөрийнх нь төлөө хэчнээн их зүйлээ золиосолсныг эр хүн барагтай л бол мэдэхгүй. Яагаад гэвэл тэр өөрөө бүсгүйд тийм хэмжээний зүйлийг хэзээ ч зориулахгүй байх байсан. Сайн эмэгтэй түүнтэй байхыг юу юунаас илүү хүсэх учир, залуугийнхаа аяыг харна. Тэгээд өөрийн гэсэн юмгүй болоод ирэхийн цагт залуугаасаа ихийг хүсэж эхэлдэг. Залуугаа гэрийнхэнтэйгээ, бас найз нөхөдтэйгээ уулзахгүй байхыг сайн эмэгтэй хүснэ. Бүхий л цаг заваа зөвхөн өөрт нь зарцуулахыг залуугаасаа шаардана. Тэр ч бүү хэл залуу нь бялдаржуулах клуб руу явах гэж байгаа бол бүсгүй ч бас хамт явна гэж зүтгэнэ гээч.

Эр хүн муу эмэгтэйтэй хамт байхдаа хэзээ ч тийм дарамт, шахалтыг мэдрэхгүй. Тиймээс тэр бүсгүйтэйгээ байнга хамт байхыг хүснэ. Бүсгүй нь хийх юмтай, амьдралдаа сэтгэл хангалуун байгаа учир үүнийх нь төлөө түүнийг улам бүр хүндэлж, хайрлах болно. Жишээ нь, бүсгүй усан спортын клуб рүү явах ёстой учир залуудаа уулзаж чадахгүй гэдгээ хэлнэ. “Надтай уулзахаас бассейнд сэлэхийг тэр илүүд үзэж байна” гэсэн бодол залуугийн толгойноос нэг хэсэгтээ л гарахгүй. Энэ байдал нь залууд таалагдаж, бүсгүйгээ илүү их үнэлэх болно.

Сэтгэл татах дөчин тавдугаар дүрэм

өөрийн амьдралаас татгалзаагүйгээрээ эмэгтэй хүн

залуугийн өмнө улам л өөртөө итгэлтэй нэгэн болж

харагдна. Учир нь бүсгүй амьдралдаа сэтгэл хангалуун байж чаддаг.

Чи түүнтэй хамт байсан, байгаагүй сэтгэл хангалуун байдаг бол залуу чинь чамайг улам их үнэлэх болно.

ЭНД ХЭН НЬ ЗАХИРАГЧ ВЭ?

Сайн эмэгтэй

Амьдралд нь чухал байр эзэлж байсан зүйлээсээ татгалздаг. Залуу түүнийг захирч байна.

Хамт байх нь түүнд уйтгартай байгаа эсэхийг мэдэхийн тулд залуугаа байнга анхааралтай ажиглаж байдаг. Залуу түүнийг захирч байна.

Залуугаа хажуугаас нь байнга ажиглаж байдаг учир сэтгэл хэр зэрэг хангалуун байгааг нь тэр мэдэрч байдаг. Залуу нь түүнийг хүлээн зөвшөөрдөг эсэхэд тэрээр итгэлтэй бус байдаг.

Энд залуу нь түүнийг захирч байна.

Залуу нь сайхан ааштай байвал тэрээр баяртай байдаг. Өөрийг нь тоохгүй бол уйтгарлаж эхэлдэг.

Залуу түүнийг захирч байна.

Өөрийн хүсэл сонирхлыг тийм ч чухал зүйл гэж боддоггүй. Залуу түүнийг захирч байна.

Сайн эмэгтэй эхэндээ өөрийн гэсэн бүхнээ залуудаа зориулдаг. Дараа нь залуугаасаа хариу хүсдэг. Залуу нь түүнийг захирч байна.

Муу эмэгтэй

Өөртөө чухал гэсэн зүйлийг, өөрийн үнэ цэнэ, хүсэл сонирхлоо үнэлдэг.

Тэр өөрөө өөрийгөө мэддэг.

Өөрөө өөртөө хөтөч байдаг.

Залуу нь түүний хажууд байхдаа хэзээ ч уйтгарлахгүй.

Бүсгүй өөрийгөө мэддэг.

Залуу нь юу гэж бодож байгаа бол гэж өөрийгөө зовоодоггүй.

Залуудаа хүлээн зөвшөөрөгдөх эсэх нь түүнд огт хамаагүй.

Тэр өөрийгөө мэддэг.

Өөртөө маш их итгэлтэй учир бусдын сэтгэл хөдлөл түүнд нөлөөлөхгүй.

Дэмий зүйлд өөрийгөө зовоохын оронд тэрээр теннис тоглохоор явна.

Тэр өөрийгөө мэддэг.

Түүний сонирхол огтхон ч жижиг зүйл биш.

Харин ч хамгийн чухал нь.

Тэр өөрийгөө мэддэг.

Муу эмэгтэй харилцан тэгш байгаа нөхцөлд л өгдөг.

Тэр өөрийгөө мэддэг.

Харилцаа нь цахилгаан цахих мэт хурдан гүнзгийрээд ирэхээр эр хүн гэнэт хурдаа хасахыг хүсдэг бөгөөд тэр мөчид бүсгүй тэнцвэрээ алдаж эхэлдэг. Сайн эмэгтэй залуугийнхаа сэтгэлийг эргүүлэхийн тулд юу ч хийхэд бэлэн болно. Тэгээд өөрийн гэсэн бүхнээ залуудаа зориулж эхэлнэ. Гэвч анхаарлыг нь татахаар улайран зүтгэх бүсгүйг харсан эр хүний толгойд зугтах хүсэл л төрдөг.

Бүсгүйдээ өөрийгөө зориулах хэрэгцээ эр хүнд байгалиасаа л заяасан байдаг. Түүнд бага зэрэг хөдөлгөгч хүч л хэрэгтэй. Эр хүн өөрийн өмссөн зүүсэндээ анхаарал хандуулж байх ёстой юм шүү. Хэрвээ бүсгүйдээ машины хаалга онгойлгон өгч, хэлэх ярихдаа анхаарал хандуулж байгаа бол залуу бүсгүйгээ хүндэлдэг гэсэн үг. Тэгж байж л бүсгүй нь түүний нүдэнд үзэсгэлэнтэй болж харагддаг. Тиймээс түүний толгойд бүсгүйтэйгээ зүй бусаар харьцах гэсэн ойлголт хэзээ ч орж ирэхгүй.

Сэтгэл татах дөчин зургадугаар дүрэм

Бүсгүй залуудаа таалагдахын тулд хэт их хичээснээр

хоорондын харилцаагаа нурааж байгаа юм.

Бүсгүй нь анх ямар байсан тэр хэвээрээ байгаа цагт залуу түүнийг хүссэн хэвээрээ л байх болно. Эр хүн өөрөөрөө байгаа эмэгтэйг бодох бүрийдээ түүний хүсэл сонирхол хийгээд яавал түүнийгээ баярлуулах талаар бодож байдаг.

Бүсгүйчүүд төлөвлөсөн ажлаасаа татгалзахдаа амархан байдаг бол эрчүүд хэзээ ч найзуудтайгаа уулзахаас татгалзахгүй. Тэд хэзээ ч нойроо хугаслахгүй, дуртай хоолноосоо татгалзахгүй бас ажлаа гаргуунд нь хаяхгүй (Бас ихэнх нь ээжээсээ хөндийрөхгүй). Тийм ч учраас тэд чухал зүйлээсээ татгалздаггүй бүсгүйг өөрийн эрхгүй хүндэлж байдаг.

Эр хүн үсчин рүүгээ утасдан “Аан гээч Сэм, би 2.30-д үсээ засуулна гээд цаг авчихсан байсан юм. Гэхдээ очиж чадахгүй болчихлоо. Салли бид хоёр харилцаагаа бат бөх болгоход анхаарах хэрэгтэй байна” гэж хэлж байхыг чи ер нь сонсож байсан уу? Тийм юм хэзээ ч байдаггүй юм. Хэдийгээр та хоёр мартагдашгүй шөнийг хамт өнгөрөөсөн байлаа ч, залуу чинь чамд маш их хайртай ч байсан ялгаа байхгүй. 2.30-д үсчин орохоор цаг авсан л бол залуу чинь чамайг орхиод явах болно. Эрчүүд романтик байдлаасаа практик амьдрал руу араагаа шилжүүлж чаддаг. Муу эмэгтэй ч бас чадна. Тийм ч учраас тэр залуутайгаа өөрийнх нь хэлээр ойлголцдог.

Харамсалтай нь сайн эмэгтэй араагаа салгахад дэндүү оройтсон бас сохорсон байдаг бөгөөд “Тэр гуйгаад байсан юм” гэж тайлбарладаг. үнэхээр тийм байж болох ч эцсийн шийдвэрийг чи л гаргадаг гэдгийг санаж байх нь чухал. Тиймээс залуугаасаа болж ажлаа хойш тавьж байгаа бол энэ нь өөрөө өөрийгөө мэдэхээ больсны л илрэл юм.

Авто машины уралдаанд ч гэсэн хэсэг хугацааны дараа түр зогсож дугуйгаа сольдог шүү дээ. үгүй бол цааш уралдах боломжгүй болно. Эрчүүд тэр бүр урт удаан хугацааны юмыг бодоод байдаггүй. Тиймээс хэрэв та хоёрын харилцаа сүйрээсэй л гэж хүсэхгүй байгаа бол залуудаа хурдаа тохируулах боломжийг нь олго. “Бусдаасаа илүү гэрэлтэж байгаа дэнлүү амархан

унтардаг” гэсэн үг байдаг даа. Тийм учраас чи өөрийнхөө хурдыг алдахгүй байх нь юунаас ч илүү чухал. Хэт их хурдалсны хэрэггүй. Эс бөгөөс чи түүнээс бүрэн хамааралтай болж, ихийг хүлээж, харсан хүн болж хувирна. Тэр чамтай үргэлж хамт байхыг хүсэж байлаа ч, тэр үнэхээр сайхан залуу, чи түүнд маш их татагдаж байлаа ч түүнд өөрийнхөө бүхий л цагийг хэзээ ч бүү зарцуулж бай. үүнийг үргэлж санаж яваарай.

Эхэн үедээ залуу чинь чамтай уулзахыг санал болгосон бол 2/3-т нь л зөвшөөрч бай. үлдсэн 1/3-т нь ямар нэгэн зүйл хийх ёстой гээд татгалзсан хариу өгч сур. Гэртээ бүү суу. Түүний утасдахыг хүлээн гэртээ холхих хэрэггүй. Чамайг чанга хатуу бай гээд байгаа юм биш шүү. Хамгийн гол нь чи байдгаараа л бай. Түүнтэй танилцахаас өмнө хийж байсан бүхнээ үргэлжлүүлэн хийхийн тулд өөрийгөө хүчил. өөрийн амьдралын хэвийн хэмнэлийг алдагдуулснаар сэтгэл санааны хувьд тэнцвэргүй болж эхэлдэг гэдгийг санаж байхад илүүдэхгүй болов уу.

Олон жилийн өмнө хамт амьдарч байсан Гали гэдэг найз маань энэ тал дээр үнэхээр шилдэг нь байсан. Хааяа тэр гар утасныхаа хонхыг хаагаад, хэний ч дуудлаганд хариу өгдөггүй байлаа. үдээс хойш гэрээсээ гармааргүй санагдсан бол найз маань болзоогоо хойшлуулж чаддаг байсан. Тэгээд өөртөө дарс хундагалан, сайхан ном уншихаар сууна, эсвэл дуртай нэвтрүүлгээ үздэг байв. Бас тэр үргэлж л өөрийг нь хүндэлдэг, соёлтой, дажгүй залуустай найзалдаг байсан гэдгийг энд тэмдэглэх нь зүйтэй санагдана.

Муу эмэгтэй байх нь өөрийгөө бусдаас илүү гэдгийг хүчээр харуулах явдал биш юм. Учир нь муу эмэгтэй өөрийгөө мэдээллийн хэрэгслүүдээр ярьж, бичиж байгаагаас огт өөрөөр авч явдаг. Чи хэчнээн гоё ганган харагдаж, сүүлийн үеийн загвараар хувцаслаж болно. Бусдын нүдэнд халуухан, бас хүчирхэг эмэгтэй болж харагдаж болно. Гэсэн ч өөрөө өөрийгөө захирч байх нь илүү хүчирхэг байдлыг бий болгодог юм шүү.

Грегори Корс “Байшингийн өнцөгт хэнийг ч хүлээлгүйгээр зогсох нь хүчирхэг байдлын нэг шинж юм” гэж хэлсэн байдаг. Чи хэрэв хэн нэгнийг хүлээгээгүй байгаа бол чамд хэний ч хэрэг байхгүй байна гэсэн үг юм. Чи эр хүнтэй ингэж харьцаж чадаж байгаа тохиолдолд чамд ойртохын тулд нэг алхам хийсэн хэн ч байсан чамтай чиний түвшинд харилцах хэрэгтэй болно. Гол нь түүнд таалагдах гэж хичээх хэрэггүй. Тэр цагт л залуу чинь чиний цаад хүсэл сонирхлыг илүү анхаарах болно.

Кевин нэртэй нэгэн гоо сайхны мэс засалчтай болздог байсан Лин гэгч бүсгүйд юу тохиолдсоныг доор өгүүлье. Тэд тусдаа амьдардаг байв. Лин нэг орой залуудаа зориулан хоол хийжээ. Тэд энэ оройг аль эртнээс төлөвлөсөн байсан боловч Кевин болзсон цагаасаа ердөө ганцхан цагийн өмнө өөр нэг мэс засалчийн оронд шөнийн жижүүрт гарах болсноо утсаар хэлж гэнэ. Тэр үед Линий маш их сэтгэл гаргаж, удаан гэгч нь бэлдсэн хоол бэлэн болчихсон байлаа. Хэрвээ Кевин хамт ажилладаг найзтайгаа жижүүрээ сольсон даруй бүсгүйдээ хэлсэн бол Лин тэгж их цаг, хүч хөлсөө гаргахгүй л байх байсан юм.

Лин хэт их хичээснээрээ хэрхэн алдаа гаргасан бэ гэвэл тэрээр энэ хоолоо маргааш нь, гэхдээ бүр залуугийн гэрт хийж өгөхөөр тохирчээ. Уг нь бол дахин хоол хийнэ гэсэн бодлоо бүсгүй бүрмөсөн орхих ёстой байсан юм. Тэгээд “Аан гээч Кевин, үнэхээр амттай хоол болсон байсан юм. Чи юу алдаж байгаагаа мэдэхгүй байна даа” гэж хэлэх хэрэгтэй байлаа.

Эр хүн өөртэй нь үл тоосон байдлаар харьцаж байгааг бүсгүй хүлээн зөвшөөрч байгаа бол энэ байдал цаашид ч үргэлжилнэ гэсэн бичигдээгүй хууль байдаг. Лин маргааш нь тохирсон ёсоор Кевины гэрт очиж өнөөх хоолоо дахин хийжээ. Гэтэл залуу түүний тэр их хичээл зүтгэлийг огтхон ч үнэлээгүй болохоор Лин үнэхээр их гомдсон байна. Угтаа бол иймэрхүү зүйл болох нь анхнаасаа л ойлгомжтой байсан бөгөөд тэд удалгүй уулзахаа больсон юм.

Муу эмэгтэй залуугийнхаа хоёр талд гарч, хамаг юмаа барьж гүйхийн оронд өөрөөрөө байхыг илүүд үздэг. Тэр “үгүй” гэж хэлсэн бол үгүй, “за” гэж хэлсэн бол за байдаг. Энэ нь залуугаа өөрөөсөө үргэлж түлх гэсэн үг огт биш бөгөөд харин ч өөрийгөө зөв, тодорхой илэрхийл гэсэн санаа юм. Маш эелдэг бай, гэхдээ бас тодорхой бай. Эр хүн өөрийн хэрэгцээ, сонирхлыг шууд хэлж чаддаг, элдвээр үглээд байдаггүй бүсгүйг илүү хүндэтгэдэг. Хэрвээ залуу нь болзоондоо хоцорч ирвэл муу эмэгтэй дургүй байгаагаа илэрхийлдэг. Гэхдээ дургүйцлээ илэрхийлнэ гэдэг уурлаж, хашгирахын нэр биш юм. Харин тэрээр “Миний цагийг битгий үр. Хэрэв чи хоцрохоор бол түүнийгээ эрт хэлж бай. Энэ хооронд чинь би илүү үр дүнтэй юм хийж болох байсан” гэсэн утгатай зүйлийг хэлж дөнгөнө.

Дараагийн удаа муу эмэгтэй залууг арван тав, хорин минут хүлээгээд л ирэхгүй бол явчихна. Яагаад гэвэл тэр цаг хугацааг үнэлдэг, өөрт нь юу чухал болохыг мэддэг. Чухал ажлаа тэр юугаар ч солихгүй.

Хэрвээ чи дээрхийн адил байдалд орвол өөрөөсөө асуугаад үзээрэй. Энэ бүхэн түүний хувьд ямар утга учиртай вэ? өөрийн үйлдлээрээ чи түүнд юуг ойлгуулж байна вэ?

Дараах зүйлс чиний жинхэнэ хүч чадалтай эсэхийг тодорхойлж чадна.

-өөрийн амьдралын хэмнэлийг мэдэрч, түүнийгээ хадгалах

-Хэн болохоо, юуг хүлээн зөвшөөрч, юуг хүлээн зөвшөөрч чадахгүй болохоо мэдэх

-Сэтгэл хөдлөлөө барьж, асуудлыг хүндрүүлэлгүйгээр шийдвэр гаргах чадвартай байх

-өөрийгөө хянаж чаддаг байх нь хамгийн хүчирхэг шинжүүдийн нэг юм.

өөрийн үйлдлийг хянаж байгаа цагт сэтгэл хөдлөл тийм ч амар ил гараад байхгүй. Сэтгэл хөдлөлөө харуулахгүй байгаа цагт чи өөрөө өөрийнхөө эзэн хэвээрээ л байна. Залуу чинь ч бас чинийх хэвээрээ үлдэнэ.

Сэтгэлийн хэт хөдлөлтэй нэгнээс сэтгэлийн хаттай бүсгүй болох нь

Хэт эмзэг, сэтгэлийн хөдлөл ихтэй бүсгүйтэй хамт байх нь эрчүүдэд хэцүү санагддаг. Тэр тусмаа эмэгтэйтэй танилцаад удаагүй байгаа бол бүр ч хүндрэлтэй байх болно. Сэтгэл хөдлөлөө гаргаад байдаггүй, хаттай бүсгүйтэй хамт байхдаа эр хүн илүү чөлөөтэй байдаг. Эр хүн тийм бүсгүйтэй бусад эртэй харьцдаг шигээ харьцаж, ойлголцож чаддаг учир бүх юм илүү амархан байна.

Танилцаад удаагүй бүсгүйн сэтгэлээ уудалсан яриа эр хүнийг өөрөөс нь зугтахад хүргэдэг тухай нэгэн залуу хэлж байсныг санаж байна. Дөнгөж танилцсан бүсгүй нь янз бүрийн уйтгартай үг, зурагтай ил захидлыг түүнд илгээдэг байсан гэнэ.

өөр нэгэн залууд шинэхэн танил бүсгүй нь шүлэг уншиж өгдөг байжээ. Залуу тэр тухай ярихдаа “Тэр шүлгүүд нь маш урт, бас нэгэн хэвийн уйтгартай байсан. Зарим нь богинохон байсан байх л даа. Гэсэн ч бөөн уйтгар болсон ойлгомж муутай шүлгүүд байдаг байлаа. Миний хайр зөвхөн чамайг л гэнэ... эсвэл Зүрх минь хайраар дүүрч Цээжинд багтахдаа байлаа... Ингэж уншиж байхдаа тэр бүсгүй бүр уйлсан гээч. Түүнээс хойш би түүнтэй дахиж утсаар ярихаа больсон” гэж билээ.

Бас нэг залуу сүүлд танилцсан бүсгүйтэйгээ хэрхэн болздог байснаа ярилаа. “Бараг хагас минут тутам хэн нэгнээс хайртай гэсэн үг сонсох шаардлага эр хүнд байхгүй. Гэтэл тэр бүсгүй ямар ч завсарлагагүйгээр би чамд хайртай гэж хэлдэг байсан. Сүүлдээ бүр надад хүнтэй биш тотьтой уулзаад байгаа юм шиг бодогдох болсон шүү. Би чамд хайртай... Хайртай... Хайртай... гээд л...”

Хэрвээ чи байнгын харилцааг юу юунаас илүү хүсээд байгаа бол тэрийг чинь эр хүн хялбархан мэдчихнэ. Чи хайр дурлалын тухай, уйтгартай, арван хоёр зөвлөгөөг орныхоо хажууд байнга байлгадаг уу? Интернетийн танилцах хуудаснуудад чиний мэдээлэл тогтмол байдаг уу? Чамд яахаас ч буцахгүй найз бүсгүй бий юу? Чи нэгэн залуутай болзоод түүнийг дагуулан гэртээ иртэл өнөөх найз бүсгүй чинь чамд дуут шуудан үлдээсэн байв. Тэр нь “Сайн уу найз аа, энэ Ням гарагт ганц бие хүмүүст зориулсан үдэшлэг машин угаалгын газарт болно гэнэ. Кофе үнэгүй. Саяхан эхнэрээсээ салсан хэдэн залуу ирнэ гэсэн. Хэн түрүүлнэ, тэр хожно гэдэг дээ” гэсэн байвал яах вэ?!

Сэтгэл хөдлөлгүй, чулуу шиг зүрхтэй байна гэдэг ямар нэгэн юм болоход амархан галзуурахгүй гэсэн үг юм. Хэтэрхий их хичээж, хамаг хүчээ шавхаж байгааг чинь хараад чамайг гэх сэтгэлээ эр хүн гээж орхино. Чи түүний хувьд зорилго нь байхаа болино. Бүх юм дууслаа л гэсэн үг. Хэрвээ чи санамсаргүй энэ зам руу орчихсон бол өөр хүн болохоо залуудаа харуулах хэрэгтэй. Чамд өөрийн гэсэн амьдрал бий. өөрөөс нь чухал зүйлс чиний амьдралд бас байдаг гэдгийг залуудаа харуулаарай.

Сэтгэл татах дөчин долдугаар дүрэм

Бүхнээ зориулах нь хэт их хичээсэн нүгэл үйлдэж буйн хэрэг юм.

-Анхны болзооноосоо өмнө түүнтэй утсаар удаан бүү ярь. Хөгжилтэй байж, түүний сэтгэлийг тат. Тэгээд хэзээ, хаана уулзахаа тохироод эелдгээр яриагаа дуусга.

-Ямар нэгэн сэдвээр удаан бүү ярилц. “Хүн төрөлхтөний сэтгэл зүрхийг анагаагч” болохыг хүсдэг тухайгаа заавал ярих хэрэггүй юм.

-Хэрвээ чи од эрхсийн нөлөөлөлд итгэдэг бол тэр тухай ярихаа азнаарай. Буд гараг Сартай ойртож ирэхэд та хоёр уулзаж болно. Бархасбадь гараг эрхшээж байгаа үед болзоонд явахад гэмгүй гэж хэлэх хэрэггүй шүү.

-өмнөх төрөлдөө хэн байсан, дараагийн төрөлдөө юу болохоо залуудаа хэлэх хэрэггүй. Тэр чамайг галзуу хүн байна л гэж бодно.

-Эхэндээ түүнтэй өдөр бүр уулзахаас зайлсхий. Долоо хоногт нэг юм уу, хоёр удаа л уулзаж эхлэхэд хангалттай.

-Тэр хэрвээ утасдахгүй байвал бүү гомдолло. Түүнгүйгээр чиний юу хийж явдгийг залуу чинь л сонирхох ёстой. Уулзах хугацааг чи тогтоодог бол тэр чамтай уулзах гэж тэсэн ядан хүлээх болно. Тэр хэрээр түүний чам руу тэмүүлэх тэмүүлэл улам нэмэгдэнэ.

-Хэрвээ чамайг аятайхан ресторанд урьсан бол зүгээр нэг салат бүү захиалаарай. Эс бөгөөс чамд түүний таваг руу өлийж харах хэрэг гарна гэсэн үг. Биеэ бүү барь. Огтхон ч өө сэвгүй харагдах гэж, бас түүнд таалагдах гэж бүү хичээ. Харин амьдралд хайртай хүн болохоо түүнд мэдрүүл.

-Хүүхэд байх үеэсээ одоог болтол өөрийнхөө ямар муу зуршилтай тэмцэж байгаа талаар анхны болзоон дээрээ түүнд бүү хэл.

-Түүний муу зуршилтай тэмцэх гэж бүү оролд. Миний нэг танил бүсгүй дөнгөж танилцсан залуудаа “Мягмар гарагт Морртой уулзана” хэмээх (гол баатар эдгэшгүй өвчинтэйгээ тэмцэж байгаа нэгэн професортой ярилцаж буй тухай өгүүлсэн) ном бэлэглэсэн гэж байсан. Залуу хэт их ажилладаг байсан учир өөрийнх нь бэлэглэсэн ном түүнд тус болно гэж тэрээр бодож л дээ.

-Найзуудтай нь уулзахаар түүнтэй цуг бүү яв. Найзуудынх нь нэг болохыг чи хүсэхгүй байгаа биз дээ.

-Зөвхөн гэртээ байгаа эсэхийг нь шалгах гэж бага хэмжээний аялал битгий хийгээрэй.

-Найз нартайгаа байж байгаад ирлээ гээд тэр шөнө орой болсон хойно чам руу утасдаж, чамайг гэртээ уривал баяр хөөр болон яаран явахаас татгалзаарай.

-Ямар нэгэн итгэл найдвар өөртөө тээж, муу зуршилтай нэгэнтэй бүү уулз. Түүнтэй хамт архианаас гаргах эмчилгээнд явна гэж бодсоны ч хэрэггүй. Асуудлаа тэр өөрөө л шийдэх ёстой. Хэрэв тэр өөрийгөө хайрладаггүй бол чамайг ч бас хайрлахгүй гэсэн үг. Өөрийгөө аваад явчихаж чадахгүй байгаа хүн чамайг сайн сайхан авч явна гэж байх уу?

-Түүн рүү нэг дор гурваас илүү бүү залга. Автомат хариулагчид нь үг үлдээж амжаагүй байлаа ч дахин дахин залгах хэрэггүй. Хэрэв үг үлдээх бол хэлсэн бүхэн чинь цоглог, найзархаг өнгөтэй байхаас гадна хамгийн гол нь товч, тодорхой байх ёстой шүү.

-Түүнд нэгээс илүү и-майл бүү илгээ. Сэтгэл зовоож буй асуудлынхаа талаар битгий бич. Залуугаасаа юуг хүсэн хүлээж байгаагаа илэрхийлэх гэж яарсны хэрэггүй юм. Тэр чамайг огтхон ч ойлгодоггүйн тухайд бол бүр ч дэмий биз. Түүнээс ирсэн захидлын хариуг тэр дор нь бичих гэж бүү яараарай.

-Унтах, идэхээ бүү хойш нь тавь. Дасгалаа хийдгээрээ л хий. Урьд нь юу хийдэг байсан тэр бүгдийгээ л хий. Хэрвээ залуу чинь чамтай илүү олон уулзахыг хүсэж байгаа бол зарим нэг зүйлийг түүнтэй хамт хийхийг зөвшөөр. Жишээ нь, та хоёр хамтдаа нохойг чинь салхилуулж болно. Эсвэл тэр Ням гараг болгон чамтай дугуйн аялал хийж байг л дээ.

-Хэдийгээр чи түүнийг санаж байгаа ч, уулзах саналыг урьтаж бүү тавь.

-Гэрт орж ирэнгүүтээ түүнээс дуудлага ирсэн эсэхийг битгий шалгаарай. Хувцсаа солихоосоо өмнө түүн рүү эргүүлж залгах гэж яарсны хэрэг огт байхгүй. Тайван суу. Шүршүүрт эвсэл баннд ор. Дараа нь оройн хоолоо идэж, сайхан амар. өөрийн хэмнэлдээ орсон хойноо л түүн рүү залгаж болно гэдгийг сана. Чамайг өдөр бүр өөрийн гэсэн амьдралтай байдаг гэдгийг тэр мэдэх ёстой.

-Түүнтэй утсаар ярьж байхад дуудлага орж ирлээ. “Хүлээгээрэй. Утсаа барьж байгаарай. Хэн юм бол мэдэхгүй. Гэхдээ одоохон учрыг нь олоодохё” гэж бүү хэл. Залуу руугаа дахиж залгах гэж байгаа бол сая хэн ярьсан тухай яаран хэлэх хэрэггүй. “Малын эмч байна. Нохойны маань чих өвдөөд байгаа юм” гэх мэтчилэн тайлбар хэлэх гэсний хэрэг байна уу?

-Чи хэн нэгэнтэй хамт амьдардаг байж. Харин тэр ганцаараа амьдардаг. Тэгэхээр тэднийд очиж, түүнтэй уулзахын тулд чи үргэлж замын түгжрээнд 40 минут зогсоод байх хэрэггүй юм. Газрын зураг аваад хар даа. Танайхаас тэднийд, тэднийхээс танайд хүрэхэд яг ижил зай байгаа биз. Тиймээс хааяа түүнийг хүчилж гэртээ авчрахдаа буруу зүйл хийсэн мэт санаа зовох хэрэггүй.

-Түүнийг халамжтай болгох гэж бүү хичээ. Чиний төлөө санаа тавьдаг болгох гэж өөрийгөө зовоох хэрэг байхгүй. Хэрвээ тэр чамайг халамжилдаггүй бол түүнийг бүү халамжил. Чамайг тоохгүй байгаа хүнээс “Хонгор минь, нурууг чинь маажаад өгөх үү?” гэж асуухын хэрэг байхгүй биз дээ.

-Гар утасны боол бүү бол. Ямар байдалд байгаагаа найз бүсгүйчүүдээрээ шинжүүлэхийн тулд залуугаасаа ирсэн мессежийг тэдэнд үзүүлэх хэрэггүй. Хамгийн чухал зүйлд л анхаарлаа хандуул. Тэр залуу амьдралд чинь сайн сайхан зүйлийг авчирсан уу? Түүнтэй цагийг өнгөрөөсний дараа чамд сайхан сэтгэгдэл төрдөг үү? (Хэрвээ үгүй бол түүний мессежийг нэн даруй устга).

-Түүнтэй танилцсан эхний долоо хоногийн дотор гар утасных нь дугаарыг бүү цээжил. Бас энд тэндээс түүн рүү утасдаж, харилцуураа авангуут нь таслаад байж бүр ч болохгүй. Чамайг

залгасан гэдгийг тэр мэдэж л таараа.

-Хэрвээ тэр муухай ааштай байгаа бол ямар нэгэн шалтаг хэлээд түүнээс холд. Түүнийг ганцааранг нь орхиод өөрийн ажлаа бод.

-Хамаг анхаарлаа зөвхөн өөрийн амьдралд төвлөрүүлэхийг хичээ. Тэгж гэмээ нь чи түүний хувьд сэтгэл татам, сайхан эмэгтэй хэвээрээ үлдэнэ.

Сэтгэл татах дөчин наймдугаар дүрэм

Анхаар! өөрийн газар нутгийг хэзээ ч, хэнд ч бүү алд.

Чи өөрөө өөртөө эзэн болж чадахгүй юм бол та хоёрын харилцаа азгүйтэхэд хүрнэ.

Муу эмэгтэй байхын цагаан толгой

Залуу бүсгүйнхээ гэр лүү утасдтал анх удаа автомат хариулагч нь авч байна. Гэлээ ч бүсгүйн хэтэрхий их хичээгээд байгаа эсэхийг залууд нь мэдрүүлэх “юу ч гэмээр юм” нэг зүйл байдаг юм. Бүсгүй залууг гайхашруулан, түүнийг өөрийн болгохын тулд, эсвэл түүнд тачаангуй харагдах гэж хэтэрхий их хичээгээд байж болох. Бүсгүй яахаас ч буцахгүй нэгэн болсон, эсвэл зүгээр л хэт хичээдэг байсан ч бүгд л сөрөг үр дүнг авчирдаг. Харин муу эмэгтэй хэзээ ч бусдад таалагдах гэж хичээдэггүй.

Залуу бүсгүйн гэр лүү залгажээ. Дугаараа орууллаа... Автомат хариулагч дуугарч байна... Бийб... Дараа нь бүсгүйн нойрмоглосон сөөнгө хоолой сонсогдоно. “Одоогоор би гэртээ алга байна. Би жаахан завгүй байна л даа... юу хийгээд гэж үү?... тэр хэнд хамаатай юм бэ?... Надад хэлэх гэсэн үгээ дохио дуугарсны дараа үлдээгээрэй. Аль болох хурдан залгахыг би хичээнэ ээ. Португалиас дөнгөж ирээд, тээшээ задалж амжаагүй байсан ч хамаагүй. Боломж гарангуут би эргүүлж залгана. Дохио дуугарна шүү. Хүлээж байгаарай. Баяртай... үнсье... өдрийг сайхан өнгөрөөгөөрэй... Утасдсанд баярлалаа...” Бийб... Энэ бүсгүйд утсаар ярьдаг ажил илүү тохирох байж дээ. Хэдхэн секундын дотор маш олон үг урсгаж байгаа биз?

Эрчүүд бүгд нэгэн дуугаар “Бидэнд энгийн бүсгүйчүүд таалагддаг” гэж хэлдэг. Гэхдээ үүнийг нүүр будалт, үсний будагтай холбон ойлгож болохгүй. Бас энэ нь эрчүүдэд тунгалаг өнгөлөгчөөр уруулаа буддаг, цагаан хоолтон эмэгтэй таалагддаг гэсэн үг биш юм. Гол нь хэтрүүлэгтэй юм бүхэн эрчүүдийг өөрөөсөө түлхэх шалтгаан болдог гэдгийг санаж байх хэрэгтэй бөгөөд бүсгүйчүүд маань залуугийнхаа анхаарлыг татах гэж хэт их хичээснээрээ алддаг гэдгийг мартаж болохгүй!

Сэтгэл татах дөчин есдүгээр дүрэм

Эр хүний анхаарлыг татах гэж хэт их хичээвээс үр дүн нь эсрэгээрээ эргэх явдал бий.

Тэр чамтай хамт байхыг хүсэж, хүлээхээ болино.

Харин чи залуутайгаа алсын зайнаас харьцдаг бол тэр чамд таалагдахын тулд үлгэр жишээч нэгэн болж эхэлнэ.

Бүсгүй нь залууг өөрийн болгохын тулд бүхнээ зориулсны эцэст юу болдог тухай нэгэн хосын түүхээс жишээ аван сонирхуулъя. Сара Майктай уулзахаар дөрвөн зуун долларын үнэтэй билет авч, онгоцонд суулаа. өмнө нь Майк нэг удаа амралтын өдрүүдээр Сарагийн амьдардаг хотод ирснээр тэд танилцсан бөгөөд түүнээс хойш утсаар ярьж, интернэтээр харьцдаг болжээ. Тэгээд л Майкыг өөрийн мөрөөдлийн эр хүн гэдэгт бүрэн итгэсэн Сара түүнтэй уулзахыг хүссэн нь энэ байв.

Онгоцны билет Сарагийн халааснаас гарсан тул түүний байрлах дэн буудлын хөлсийг залуу төлөхөөр тохирчээ. Гэвч тэр нь ердөө дөчин долларын л үнэтэй өрөө байв. Тэгээд Сараг дөнгөж ирэнгүүт тэд нэг оронд орчихож. Дараа нь Майк бүсгүйгээ хоолонд урилаа. Гэвч тэр хоолных нь үнэ өрөөний хөлсөнд багтсан байсныг энд онцлохгүй өнгөрч болохгүй биз.

өрөөндөө буцаж ирээд тэд дахин секс хийв. Энэ хооронд Маик бас бейсболын аварга шалгаруулах тэмцээн үзэж амжсан гэж байгаа.

Дэндүү гайхалтай дүр төрх байгаа биз? Ямар ч романтик орчин, лаа, сайхан хөгжим тэнд байсангүй, тэд хамтдаа халуун баннд орсонгүй. Харин ч бүсгүйтэй нэг оронд байхдаа Майк телевизорын дэлгэцнээс нүдээ салгасангүй бөгөөд “Тоглолт хоёр гурвын харьцаатайгаар дууслаа...” гэдгийг ч алдалгүй сонсож байж. Ямар ч эр хүн, тэр ч бүү хэл олон жил шорон дамжсан бүтэлгүй нөхөр ч секс хийж байхдаа телевиз үзэх нь бүдүүлэг хэрэг гэдгийг сайн мэднэ. Мэдээж хоёуланд нь романтик биш санагдсан болохоор хоёр хоноод л тэд бие биенээсээ залхсан байгаа юм.

Харин одоо тэдний гаргасан зардлыг тооцож үзье. өнөөх залуу хангалттай хоол идэж, секс хийсэн. Тэгээд бас бейсболын тэмцээн үзээд амжчихсан гэж байгаа (40 доллар зарцуулсан гэхэд муугүй шүү). Харин Сара 400 доллараас ч илүү зардал гаргасан. Бас ч яахав ээ, аз болоход онгоцонд хоёр уут самар өгсөн. Нэг уутанд нь хоёр бүтэн нэг хагас самар байсан гэж бодвол нийт таван ширхэг самар болно. Гэвч тавууланг нь таллаж хуваалаа ч 400 долларын үнэ хүрэхгүй шүү дээ.

Муу эмэгтэй хэзээ ч ийм байдалд орохгүй. Харин ч тэр залуугаа өөр лүүгээ дуудаж дөнгөнө. Тэгээд бас гэрээс нь холгүй байх маш тохилог буудалд буухыг түүнд санал болгоно.

Харин сайн эмэгтэй залуутайгаа хэрхэн бие биенийхээ дутууг нөхөж, аз жаргалтай амьдрах талаар аль эрт төлөвлөчихсөн учир ихэд хичээх ба үүгээрээ залуугийн нүдэн дээр яахаас ч буцахгүй нэгэн болж хувирдаг. Гэтэл та хоёрын дунд үүссэн хайр дурлалын тэр очийг унтраачихгүйн тулд заримдаа залуугаа өөрөөсөө хол байлгаж байх нь чухал байдаг юм шүү дээ. Тэгээд ч энэ хооронд хайрт чинь шинээр цэнэглэгдэх боломжтой болж байгаа юм.

Сайн эмэгтэй залууг нэг биений нөгөө тал, хүлээж байсан ханхүү нь мөн гэж төсөөлснөөсөө болоод түүнийг тийм ч амархан орхиж чаддаггүй. Харамсалтай нь энэ төсөөлөл үнэхээр аюултай зүйл бөгөөд түүнээс болоод хөөрхий бүсгүй сохорч, тэр залууг өөрийнхөө амь амьдрал гэдэгт итгэх болдог.

Байнгын харилцаанд орох гэж яаравчлахад хүргэдэг бас нэг шалтгаан бол бүсгүйн айдас юм. Мари хэмээх нэгэн бүсгүй “Би найз залуудаа үгүй гэж хэлж чаддаггүй. Жишээ нь, би тэдний гэрийн гадаа түүнийг ажлаасаа иртэл нь машиндаа суугаад хүлээдэг. Тэгээд бид нэлээд оройтсон хойно оройн хоол идэж, өглөө эрт босохоо мэдэж байсан ч шөнө дунд өнгөрөөж унтдаг. Харин маргааш нь би үнэхээр их ядарсан байдаг” гэж ярьж байсан.

“үгүй ээ, хайрт минь, өнөөдөр чадахгүй нь. Би амрах хэрэгтэй байна гэж чи яагаад хэлдэггүй юм бэ?” хэмээн асуухад минь тэрээр “Ингэж хэлэхэд тэр дургүй байдаг. Бас дээр нь би түүнийг өөр бүсгүйтэй болчих вий гэж айдаг” гэж билээ.

Муу эмэгтэй залуугаа алдана гэж огтхон ч айдаггүй. Түүний хувьд өөрөө өөрийгөө алдах л хамгийн аймшигтай байх болно гэдгийг тэр сайн мэднэ. Бүсгүйчүүд жижиг асуудлууд дээр залуудаа маш амархан бууж өгч байдаг. Ингэснээр дараа нь хүнд байдалд орно гэдгээ тэд тийм ч сайн ухамсарладаггүй нь харамсалтай.

Энэ бүхэн яаж өрнөдөг юм бол?

-Залуугийн түүнд зориулж байгаа зүйлсийг мөнгөөр үнэлшгүй гэж бүсгүй сохроор итгэдэг.

-Ингэж хоосон зүйлд итгэснээр тэр өдөр тутмын хэрэгцээгээ гаргуунд нь хаядаг.

-өдөр ирэх тусам бүсгүй бие, сэтгэлийн хувьд ядарч эхлэх боловч тэрээр улам илүү хичээж, ирээдүйд сэтгэл хангалуун болно гэж найдсаар л байна.

-Харин бүсгүй өөрийнх нь төлөө бүхнээ зориулахад бэлэн байгааг мэдэх тусмаа эр хүн улам назгайрах болно.

-үүнийг нь бүсгүй мэдрэх учир түүний гаргаж байгаа зан авирыг өөрчлөхийн тулд улам илүү хичээх болно

-Асуудал хүндэрсээр л... Бүсгүй туйлдаж, цөхөрсөөр л байна.

Энэ бүхний учрыг яаж олох вэ? Хоосон зүйлд л итгэхээ боль. Хэрвээ чи дараа нь харамсах болно гэж бодож байгаа бол тэр залууг орхи. Тэр залууд бүхнээ бус зөвхөн өгөхийг хүссэн зүйлээ л зориул. үүнийхээ ачаар чи илүү өөртөө итгэлтэй, бие даасан байж чадна.

Бусадтай хэрхэн харьцах тухай алтан дүрмийг цэцэрлэгт байхад чинь зааж байсныг санаж байна уу? Сайхан номлол шүү. Гэхдээ бодит амьдрал дээр түүнийг бага зэрэг өөрчлөх хэрэгтэй байдаг юм.

Үүнийг...

“Бусад хүн чамтай яаж харьцахыг чи хүснэв, бусадтай яг тэгж харилц”.

“Хайр дурлал бүхнийг ялна”.

“Авахаас өгөх нь дээр”.

“Хайр хүндэтгэл гэр бүл дотор үүсэж бий болдог”.

“Сайнаар дуусаж байгаа бүхэн сайн”.

“Хөршийгөө хайрла”.

Гэж солих хэрэгтэй...

“Хүндэтгэлийг чинь хүлээж чадахаар хүн байвал түүнд сайн ханд”.

“Өөрийн бүх зүйлээ эр хүнд зориулсан эмэгтэй хайр дурлалдаа дийлддэг”.

“Өгч бас авч байх нь дээр”

“Хэрэв тэр гэрт хайр хүндэтгэл үгүй бол энэ тухай дурсаад ч нэмэргүй юм”.

“Яг ямар төгсгөлд хүрэхээр тэмүүлж байгаагаа нууж чаддаг хүмүүсийн бүх зүйл нь сайн сайхан байж чадна”.

“Өөрийгөө хайрла. Хөрш чинь чиний хажуудамьдардагтаа баяртай байх болно”.

Сэтгэл татах тавьдугаар дүрэм

Сайн эмэгтэй залуудаа бүхнээ зориулдаг. Тэгж явсаар

нэг л мэдэхэд залуугаа сэтгэл хангалуун байлгах нь

бүсгүйн хувьд хүсэл сонирхлоос ч чухал зүйл болсон байна.

Энэхүү дүрэм нь өдөр тутмын амьдралын нэлээд ээдрээтэй асуудлуудад хамаатай байдаг. Маш их ачаалалтай ажилладаг тул өөртөө ч бараг цаг гаргаж чаддаггүй, амардаггүй эмэгтэй байлаа гэж бодъё. Залуу нь түүнтэй Лхагва гарагт уулзахыг хүснэ. Маргааш өглөө нь чухал ажилтай тул уулзах боломжгүй гэж бүсгүй хэлнэ. Гэтэл залуу “Тэгвэл Мягмар эсвэл Пүрэв гарагт уулзъя” гэнэ. Бүсгүй зөвшөөрнө. Ийнхүү бүсгүй өөрт нь хамгийн их хэрэгцээтэй зүйлээс буюу өөртөө цаг гаргахаас татгалзаж байна. Хамгийн харамсалтай нь бүсгүй өөрөө ийм байдлыг бий болгож байгаа юм. Бүсгүй хэдий ядарсан ч орой нь залуутайгаа уулзана. Маргааш нь ядарч байгаагаа мэдэрч, бухимдана, бас үглэнэ. Яагаад гэвэл бүсгүй хэтэрхий их ажиллаж байна. Дээр нь түүнд амрах цаг зав алга.

Муу эмэгтэй хэзээ ч хүнд хэцүү замыг сонгохгүй. Аль болох өөртөө амар замыг л сонгоно. “Амралтын өдрүүдээр уулзах нь илүү тохиромжтой” гэж хэлэхэд хэцүү байна гэж үү? Харин ч хэн хэнд нь илүү таатай байх болно. Учир нь муу эмэгтэй эрүүл ухаандаа хөтлөгддөг.

Кэти нэгэн залуутай танилцаад, болзоонд явжээ. Гэтэл тэр залуу түүнд хоол сонгох боломж огт өгөхгүй байв гэнэ. “Чи үүнийг идээд үзэх хэрэгтэй...” гэх мэтээр өөрийнхөөрөө зүтгээд байж. Гэсэн ч Кэти эелдэг гэхдээ шийдэмгий байж чадсаны хүчинд өөрийн хүссэн зүйлийг захиалсан юм. Бас хэдийгээр Кэти “Машин барьж байгаа... градустай юм уумааргүй байна... тэгээд ч Ням гарагийн орой болохоор бүр ч болохгүй” гэсэн боловч залуу зүтгэсээр шил вино задлав гэнэ. Тэгээд хоёр биендээ хундагалан, уулзсаны төлөө уухыг хүсчээ. Кэти энэ үед эсэргүүцсэнгүй. Харин ч дарснаас нь амсаад тавьсан. Гэхдээ дахиж ам хүрээгүй бөгөөд хундага дүүрэн чигээрээ үлдсэн юм.

Хамгийн гол нь Кэти ямар нэг тайлбар хийхийг оролдоогүй, бас өөрийнхөөрөө байхын тулд залуугаас зөвшөөрөл авсангүй. Гэсэн ч өөрийн хүслийг ямар нэг хүндрэлгүйгээр биелүүлж чадсан гэдгийг анзаараарай.

Дөнгөж хоёрхон удаа уулзаж байгаа залуу нь түүнээс өглөө 4 цагт онгоцны буудал хүргэж өгөхийг хүссэн тухай нэгэн бүсгүй надад ярьж байсан. (Тийм шүү, өглөөний 4 цагт). Залуу бүгдийг нарийвчлан тооцсон байв гэнэ. Тэгээд тэрийгээ ярьж гарчээ. Бүсгүй ч сонсоод л байж. “Чи өглөө 4 цагт босоод, 5 гэхэд манай гадаа хүрээд ирнэ. Тэгэхээр хоёулаа 6 гэхэд

онгоц буудал дээр оччих байх. 7 цагт чи гэртээ ирчихсэн байна. Тэгээд шүршүүрт ороод 8 цагаас өмнө ажил дээрээ очиж амжина”. Уг нь бол залуугийн толгойд орж ирээгүй л болохоос биш бүсгүйгээ өглөө хар үүрээр босгох гэлгүйгээр, долоон доллар төлөөд метрогоор явчихаж болох байв. Бүсгүй хариуд нь “Надад их харамсалтай байна. Гэхдээ би тэр үеэр завгүй байна” гэж хэлэхэд залуу үнэн сэтгэлээсээ гайхаж орхисон гэнэ. Тэгээд “Завгүй гэнэ ээ? Юу хийнэ гэж? Унтана гэж үү?” гэсэнд бүсгүй “Тийм” хэмээн хариулжээ.

Хэрэв хамаг байдгаа барин эр хүнийг тойрон гүйх нь чиний хийх ёстой зүйл мэт ойлгон, чамайг сургах гэж хичээж байгаа бол түүнийг бүү сонс. Тэр чалчиж л байг. Бүү тоо. Залуу өөрийгөө нэг л их соёлтой амьтан мэтээр ярьж байгаа бол тэрийг нь хайхрах хэрэггүй. Зүгээр л түүний үйлдлийг ажигла. өөрийгөө соёлтой хүн гэж танилцуулсан хэрнээ өмнөөс нь ичмээр зүйлсийг чамаас шаардаад байгаа бол зөн совиндоо л итгээрэй.

Залуу нь утасдах эсэхээс хамааран хийх зүйлээ төлөвлөж байгаа бол тэр эмэгтэй галзуурахад тун дөхсөний шинж юм. Уулзаж, хамтдаа ярьж сууя гэж хэн нэгэн найз бүсгүй рүүгээ утасдтал, хариуд нь “Найз залуугаа утсаар ярьсны дараа гарах эсэхээ шийдье” гэсэн үгсийг чи хэдэн удаа сонсож байсан бэ?

үнэндээ яг тэр найз шиг чинь бүсгүйчүүд залуугийнхаа хүндлэлийг хүлээдэггүй юм. Тэд залуутайгаа уулзах эсэх нь бүрэн тодорхой болтол юуг ч төлөвлөдөггүй. Тийм ч учраас тэд их ядарсан, бас цөхөрсөн байдаг. үргэлж залуугаа хүлээж, “Юмыг яаж мэдэх вэ?” гэж байнгын бэлэн байдалд байдаг болоод л тэр шүү дээ. Тэгээд нэлээд удаж байж өнөөх найз чинь чам руу утасдан “За за, хоёулаа уулзъя” гэнэ. Гэвч дараа өдрийнх нь өглөөний арван цаг болсон байна.

Хэрвээ тэр залуу чамтай удаан хугацаанд холбоо барихгүй, чиний үнэтэй цагийг огтхон ч хүндлэхгүй байгаагаа маш тод харуулж байгаа бол энэ байдлыг өөрчлөх амархан арга бий. Ердөө түүнд дахиж цаг гаргахаа л больчих.

Залуугийнхаа төлөө бүхнийг хийхэд бэлэн нэгэн охин байв. Нэрийг нь Карла гэх бөгөөд түүнд эрчүүдийг өөртөө татах нас, зүс царай гээд л бүх юм байлаа. Маш олон сэтгүүлийн нүүрэнд ямар ч засваргүйгээр зургаа авахуулж чадахаар, үзэсгэлэнтэй, арван есхөн настай тийм л охин. Нэг удаа тэрээр найз залуу Бартынхаа тухай надад ярин, уйлж байсан юм. Залуу нь найзуудтайгаа гадуур явахдаа арван зургаан настай охидыг шохоорхон хардаг гэдгээ түүнд хэлсэн учраас хөөрхий охин уйлахад хүрчээ.

Харин Барт “Тэр надад дурласан шиг би түүнд тийм ч их дурлаагүй” хэмээн учирласан бөгөөд Карла нэг удаа гэрт нь түүний хувцсыг угааж өгсөн тухай ярьсан юм. “Би тэр үед түүнтэй үнэхээр адгийн шаар шиг харьцаж байсан. Гэтэл тэр юу гэж хэлсэн гээч? “Энд байгаа хувцсуудыг чинь угааж дуусчихаад би гэртээ харина аа” гэсэн. Гэтэл тэнд миний маш олон хиртэй хувцас байсан шүү дээ. Тэгээд Карла бүгдийг нь угааж дуусгаад харьсан. Харин түүний оронд “Зайл цаашаа!” гэж хэлээд, хаалга тас саваад гарсан бол би түүнийг илүү хүндлэх байсан юм шүү”.

Зөвлөмж: Чи тэднийд байгаа бол, шөнө ч бай өдөр ч бай гэрийнх нь ажлыг бүү хий. Хэрэв чи хувцас хунар угаах ёстой бол өөрийнхийгөө л угаа, арчиж зүлгэх шаардлагатай байгаа бол

зөвхөн гэрийнхээ шалыг л зүлгэ. Хэн нэгний хаясан хогийг цэвэрлэмээр байгаа бол өөрийнхөө тарьсан хогийг л цэвэрлэ. Хэрэв тэдний гэр заваан, эмх цэгцгүй байгаа бол гэртээ оч. Залуу чинь гэрээ цэвэрлэхдээ чиний туслалцааг хүссэн бол түүнд зөвхөн хань болж чадна гэдгээ хэлээрэй. Гэхдээ их эелдэг хэлэхээ мартав аа.

Сэтгэл татах тавин нэгдүгээр дүрэм

Чи харилцаандаа хэт их анхаарал тавьж, хичээгээд байгаа бол та хоёрын харилцаа ирээдүйгүй болжээ гэсэн үг.

Сайн сайхан байсан бол чамд бүх юм амар санагдаж, чи ядарч байгаагаа мэдрэхгүй л байх байсан.

Эр хүний тухай энд огтхон ч яриагүй байна гэдгийг сана. Энэ чиний л амьдрал шүү дээ. Дэндүү үнэ цэнэтэй учир гаргуунд нь хаяж хэзээ ч болохгүй. Бүх зүйлийг тохирсон цагт нь л хийж бай. Тэр тусмаа хэнийг өөрийн амьдралд урьж оруулах вэ? хэнтэй хамт байх вэ? гэдгээ шийдэх сонголтон дээр бол бүр ч анхааралтай хандах хэрэгтэй. Зөв хөрөнгө оруулалт бодсоноос чинь ч илүү үр шимээ өгнө гэдгийг санаарай. Чамд аз жаргалтай амьдрах эрх бий.



6-р Бүлэг

Үглэхээ болих цаг болжээ

Тэр чамайг анхаарахаа больж, чи хэчнээн үглэсэн ч тусыг эс олж байгаа үед яах ёстой вэ?

Сайн хэлснээс сайн хийсэн нь дээр.

Бен Франклин

Амраг бүсгүй юу? ээж үү?

Нэлээд нийтлэг дүр төрхийг эндээс харж болно. Толгой нь жаахан эргэсэн сайн эмэгтэй өөрийн залууг сэтгэл хангалуун байлгахын тулд бүхнийг хийнэ. Залуу нь ажлаасаа их оройтож ирлээ. Бүсгүй яриа өдөхийг хичээхэд залуу нь “Ядарч байна” гэж төвөгшөөнө. Бүсгүйн бэлдсэн оройн хоолыг залуу телевизорынхоо өмнө, хөл бөмбөг үзэнгээ иднэ. Бүсгүй залуудаа аль болох сайхан харагдах гэж хичээнэ. Залуу түүнийг нь ердөө ч анзаарахгүй мөртлөө усны хувцасны катологи хараад яаж сэргэж байгааг хараач. Ингээд бүсгүй өөрийгөө хэнд ч тоогдохооргүй нэгэн болсон байна гэж бодож эхэлнэ.

“Ажил хайж байна. Хөлсөнд нь хоол байхад болно” гэсэн самбар зүүгээд гудамжинд зогсох хөөрхийлөлтэй хүн шиг “Бага зэрэг анхаарал хандуулах юм бол ямар ч хамаагүй ажил хийнэ”

гэсэн самбар бариад зогсоход тэрээр бэлэн болсон байна. Тэгвэл бүсгүй минь одоо энэ бүхэн хангалттай. үглэж гомдоллохоо боль. Бас өчүүхэн зүйлээр сэтгэлээ тайтгаруулдгаа ч зогсоо. Шинэ амьдралаа эхэл. өөрт чинь анхаарал хандуулахгүй байна гэж чи түүнд үглэдэг байсан. Гэтэл ингэж үглэх нь ямар ч үр дүнд хүргээгүй гэдгийг чи бараг гадарласан байх. Тийм ч учраас энэ бүлэгт бичигдсэн зөвлөгөө бүхэн чиний дадал зуршлыг өөрчлөхөд чиглэгдсэн юм. Ер нь чамайг үглэх тусам залуу чинь хаалттай болно гэдгийг санаж байхад илүүдэхгүй шүү.

үүнээс гадна залуу хэдий насанд хүрсэн эр хүн ч гэлээ түүний дотор үргэлж анхаарлын төвд байхыг хүсэх, гурван настай бяцхан хөвгүүн байдаг гэдгийг санаж байх хэрэгтэй. Чамайг үглэж эхлэнгүүт түүний дотор байх балчир хүү сэрчихдэг. Түүний анхаарал одоо хагас минут л төвлөрнө гэсэн үг.

Чамайг богино долгионы радио мэтээр ойлгосон тэрээр гучин секунд болоход аль хэдийн үелзлийг чинь сольчихсон байна. Тэгээд чамайг үглэхээ больтол ярьсан, хэлснийг чинь хүлээж авахгүй. Хажууд нь бөмбөр нүдсэн ч сонсохгүй. үг яриа чинь хоосон агаарт замхарч одох вий. Тийм болохоор олон үгний оронд үйлдлээрээ үзүүлсэн нь дээр гээд байгаа юм. Эрчүүд юу мэдэрч байгаа тухайгаа хүүхнүүд шиг сэтгэлээ уудлан, ярьж чаддаггүй хүмүүс. Нэг ярьсан зүйлээ дахиж ярих чинь түүнд ядаргаатай санагдаж эхэлнэ. Тиймээс залуудаа нэг зүйлийг хоёроос илүү удаа бүү хэл. Ээждээ зэмлүүлж байгаа хүүхэд мэт сэтгэгдэл түүнд төрөх бөгөөд дээр нь чамайг үглэж эхлэнгүүт тэрээр яг л өсвөр насны хөвгүүн шиг зөрүүдэлж, өөрийнхөөрөө зүтгэх болно гэдгийг санаарай.

Сэтгэл татах тавин хоёрдугаар дүрэм

Чамайг үглэж эхлэхэд залуу чинь шууд чихээ бөглөх болно.

Харин үйлдлээрээ хэлэх үед тэрээр чамд бүхий л анхаарлаа төвлөрүүлсэн байна.

Ихэнх эмэгтэй жаахан хөвгүүд ямар өхөөрдөм харагддаг тухай ярьцгаадаг. Гэтэл тэд дандаа тийм өхөөрдөм байдаггүй гэдгийг хэн бүхэн мэднэ. Яагаад тэр вэ? Сэтгэл зүйчдийн үзэж байгаагаар хүү анх биеэ дааж бие засдаг болсон цагаас л асуудал эхлэлтэй гэнэ. Тиймээс эрчүүд яагаад бүсгүйчүүдийн хэлж ярьж байгааг үл тоодог болохыг ойлгохын тулд бяцхан хүүгийн үйлдлийг анхааралтай ажиглах хэрэгтэй болж байгаа юм.

Гурван настай хүү ээжээсээ хамааралгүй байхыг хичээдэг ч бас анхаарлын төвд байхыг хүснэ. Түүгээр ч зогсохгүй тэд ээжийнхээ тэвчээрийг үргэлж шалгаж байдаг. өөрийн дураар загнаж, ээжээсээ зугтан, булангийн ард нуугдах ч удалгүй доороо дэвслэн чимээ гаргана. Дараа нь ээжийгээ байгаа эсэхийг шагайж харна.

Насанд хүрсэн эр хүн үүнтэй яг адил араншин гаргадгийг ажиглаж болох юм. Гэхдээ тэр ээжээсээ зугтсаныхаа дараа, бас дахин анхаарлыг нь татахаасаа өмнө, ээж нь яаж байгааг “үглэж байна уу? Ууртай байна уу? Араас нь хөөх нь үү?” гэдгийг нүднийхээ булангаар хянаж байдаг. Тэгэхээр залуу чинь чам руу эргэх үү эсвэл цааш нэг алхах уу гэдэг нь чиний хийх хариу үйлдлээс шалтгаална гэсэн үг.

Сэтгэл татах тавин гуравдугаар дүрэм

Хэдийгээр бүсгүйд залуу тэгж их анхаарал тавьдаггүй ч, түүнийг хажуудаа байлгах сонирхолтой байдаг.

үглэх нь ямар ч утгагүй зүйл гэдгийг сайн бод. Тэр чамтай зайнаас харьцаад байж болох юм байна гэдэгтээ улам л итгэлтэй болох болно. Тэгээд ч чамайг өөрөөс нь холдож чадахгүй гэдгийг тэр мэдэж байгаа. Тэр чамд хэзээ ч “Намайг сонс. Бидний энэ харилцаанд би тийм ч их ач холбогдол өгдөггүй. Гэсэн ч би чамайг надад хоол хийж өгдөг, намайг хүссэн үед надтай нэг оронд ордог хэвээрээ байгаасай гэж боддог. үнэнийг хэлэхэд яг одоо би чамайг маш их хүсэж байна. Хоёулаа хурдхан шиг нэг хийчих үү?...” гэж хэлэхгүй.

Мансууруулах бодис хэрэглэчихсэн хүүхэн л ийм нөхцлийг хүлээн зөвшөөрөх байх даа. Гэтэл бүсгүйчүүд ийм байдлыг өдөр тутам хүлээн зөвшөөрсөөр л байдаг. NON STOP. Дараа нь өөрөөсөө “Яагаад ийм байдалд хүрэх болов оо?” гэж асуух болдог. Залуу анх танилцахдаа чамд таалагдах гэж, соёлтой нэгэн болох гэж маш их хичээдэг байсан. өмнө, хойгуур чинь гүйж, машины хаалга онгойлгон өгч, хүссэн газар болгонд чинь хамт явдаг байсан гэх мэт зөндөө сайхан дурсамжийг чи санаж байгаа. Тэгэхээр залуу чинь эмэгтэй хүнтэй хэрхэн харьцах ёстойг сайн мэддэг гэсэн үг. Эр хүн хэнтэй ч зөвшилцөлгүйгээр, тэр тусмаа бүсгүйдээ мэдэгдэлгүйгээр, аажим аажмаар түүнийг тоохоо больж эхэлдэг. Тиймээс бүсгүй бүх юм хяналтнаас нь гарах хүртэл юуг ч мэдээгүй явж байх нь олонтаа. Тэгээд тэр өнгөрсөн хойно бүгдийг байранд нь эргүүлэн аваачих гэж үглэж эхэлнэ.

Бүсгүйчүүд залуугаа залхуурах болсныг нь мэдэрч эхлэнгүүтээ “Чи намайг хаашаа ч дагуулж гарахгүй юм. Надад цэцэг авчирч өгөхөө ч больж” эсвэл “Бид хамтдаа байхаа больсон байна” гэх мэт тунирхсан үгсийг чулуудаж эхлэх нь элбэг ба энэ нь залуугийн хувьд бүсгүй байх ёстой газартаа очсоны дохио болж өгдөг. Ингээд залуу өөрийгөө хажууд нь л байж байхад болно, бүсгүйд өөр хэрэгтэй юм байхгүй гэж бодож эхэлнэ. Тэгээд тоглоом шоглоомоор “Тэгээд би хажууд чинь байж л байгаа биз дээ” гэж хэлэх нь олширно.

Гурван настай хүү ээжийгээ холдохыг харж байгаад араас нь гүйгээд очдог. үүний нэгэн адил үргэлж үглэдэг эмэгтэй залуугийнхаа гарт бүр мөсөн орчихсон байдаг. Бүсгүй яг л газарт хадаатай мэт өөрийг нь хүлээж байгаа гэдгийг залуу мэднэ. Магадгүй бүсгүй залуугаа өөрт нь санаа тавьдаг, өөрийг нь анхаардаг, бүхнээ зориулдаг болно гэж хүлээж байгаа. Ямар үр дүнд хүрэхээ мэдэхгүй ч тэр хүлээсээр л байх болно.

Хэрвээ тэр чамайг өрөөндөө цоожилж орхисон бол энэ нь дуугаа хураасан түгжигдмэл залуугаас ч илүү аймшигтай зүйл бөгөөд чухам энэ байдлыг л 180 градус өөрчлөх шаардлагатай гэж би хэлээд байгаа юм.

Залуу чинь чамайг хүссэн үедээ хажуудаа байлгаж чадна гэж боддог бол чамайг ээжтэйгээ эсвэл өөрийг нь өсгөсөн хэн нэгэн авгайтай адилаар хайрладаг гэсэн үг. Чи түүнд үнэнч авгай болж хувирсан байна. Чи маш их уурлан, хашгичиж байлаа ч түүнийг хэзээ ч орхихгүй гэдгийг тэр сайн мэдэж байгаа. “Тэр намайг цохиод авч ч магад. Гэсэн ч надад хайртай хэвээрээ л байна. Харин би хүссэнээ хийж болно” гэж залуу чинь бодох болно. Чи ийм байдалд хүрэхийг хүсэхгүй байгаа биз дээ.

Эрчүүд ингэж болохгүй гэдгийг сайн мэдэх ч хэр хол явж чадахаа шалгаж байдаг. “Эмэгтэй

хүн хүлээн зөвшөөрч байгаа цагт эр хүн даварсаар л байдаг” гэж нэгэн залуу надад ярьж байсан юм. Гэхдээ энэ нь эрчүүд бүгдээрээ муу хүмүүс гэсэн үг огтхон ч биш. Ямар ч зөв эр хүн, үгүй ээ ямар ч зөв хүн өөрт нь тохироогүй зүйлийг авахыг хүсдэггүй. Тиймээс өөрийгөө хүндэлдэг эр хүн, өөрийгөө хүндэлдэг бүсгүйтэй хамт байхыг хүснэ.

Хэрвээ тэр чамайг хүссэн үедээ дуудаж болно гэж бодож байгаа бол чи ямар ч тайлбар хийлгүйгээр, ердөө түүнээс жаахан зай барихад л хангалттай. Энэ нь түүнийг цочроох бөгөөд тэрээр хамаг анхаарлаа чамд төвлөрүүлж эхэлнэ. Түүний хувьд аль эрт дасал болсон зангаа гээснээрээ чи ээж нь биш гэдгийг залуудаа сануулж байгаа хэрэг юм. үүний ачаар залуу чинь чамайг амраг бүсгүйгээ гэж дахин харж эхэлнэ. Хэрвээ чи түүний хувьд үнэнч хөгшин эмэгтэй байсаар л байвал тэр чамайг ээж шигээ бодож, чиний хичээл зүтгэлийг үнэлдэггүй хэвээрээ л байна.

Зөвхөн өөрийг нь анхаарахгүй байгаагаас болоод бүсгүйчүүд үглээд байдаг юм биш ээ. Гэр доторх ажил үүргийн хуваарилалтаас болоод үглэх нь ч бий.

Давтан хэлье: үг хэлээд тусыг эс олно. Зөвхөн үйлдлээрээ аливаа зүйлийг зөв хийхэд нь залуугаа сурга. Ихэнх эр хүн гэр нь заваан, эмх замбараагүй байгаад анхаарлаа хандуулдаггүй. Тэд ихэвчлэн суудлын ор гарч хонхойсон буйдан дээрээ амрах гэж л гэртээ ирдэг. Аз жаргалтай байхад нь энэ л тэдэнд хангалттай. Урд өдрийн орхисон угаагаагүй аяга тавгаар угаалтуур дүүрсэн байгаа эсэх нь тэдэнд огт хамаагүй байдаг.

Сэтгэл татах тавин дөрөвдүгээр дүрэм

Хэрвээ амьдралын өдөр хоног нэгэн хэвийн

үргэлжлээд байвал эр хүн чамайг ээжийгээ хайрладаг

шиг хайрлах магадлал өндөр. Тэр хэрээр чамайг хайхрахаа болих вий.

Дэлгүүрийн кассны хажууд дараалалд зогсож байхдаа хүүхэдтэй эмэгтэйчүүдийг анзаараарай. Хүүхдээ захирч чаддаг ээжүүд хэзээ ч үглэдэггүй бас хашгирдаггүй. Нэг үг хэлэхэд л эсвэл хүүхэд рүүгээ ганц харахад л хангалттай. Ээжийгээ хүндэлдэг учраас, бас ээж нь яаж ч магадгүй учир хүүхэд нь томоотой байж чаддаг. Залуугаа зөв харилцаанд сургахад чамд ямар ч үг хэрэггүй юм. Чамайг чимээгүй болоход эсвэл түүнээс бага зэрэг хөндийрөхөд л бүх зүйл эмх цэгцдээ орох болно.

Түүний амраг бүсгүйн хувьд, чи заримдаа өөртөө бас “бяцхан хүү”-д ч таатай байх нөхцлийг бий болгож байхад илүүдэхгүй. Тэр бол эр хүн. Түүний дотор гурван настай хүү үргэлж байсаар л байх болно.

Энэ бүлэгт өгүүлсэнчлэн хэв маягаа өөрчилснөөр чи өөртөө илүү амар тайван байдлыг авчирна. Бас түүний хүндлэлийг хүлээх болно. Хамгийн гол нь ээж шиг нь байхаас үргэлж зайлсхийх хэрэгтэй.

Эрчүүд ээжийгээ хайрладаг хайраа, янаг амрагийн сэтгэлтэй хэзээ ч хольж хутгадаггүй.

Тиймээс түүний хувьд ямар эмэгтэй нь болж байгаагаа анхаараарай. үүрд амраг нь байхын тулд чи түүнтэй өөрийн дүрмээр харьцаж байх хэрэгтэй. Энэ байдал чинь түүний сонирхлыг улам бүр төрүүлээд зогсохгүй, тэр чиний хэрэгцээ, хүсэл сонирхолд нийцүүлж харьцах болно. Түүгээр ч үл барам амраг залуу чинь өөрийгөө азтайд тооцно. Харин чи ээж шиг нь байвал тэр тийм ч баяр хөөртэй байхгүй л болов уу. Мэдээж сэтгэл амар буйдан дээрээ хэвтэж байх боловч чамд талархахгүй. Учир нь чи түүний ээжийн дүрд хувирсан үед хайрт чинь амраг бүсгүйгүй, харин чи амраг залуугүй болчихсон байна шүү дээ.

Залуу чинь өөр зүйлд анхаарлаа нэгэнт хандуулах болсон бол түүний сонирхлыг хэрхэн эргүүлэн өөртөө татаж болох тухай дараа дараагийн бүлгүүдэд тодорхой зөвлөсөн байгаа. Эр хүн цаанаасаа л ан авд дурлагч байдаг. Ээжийнх нь хайр, халамжийг үзүүлдэг сайн эмэгтэй рүү тэмүүлэх залуугийн хүсэл тачаал үгүй болдог. Тэр яалаа гэж ээжийнхээ араас хөөцөлдөхөв дээ. Айх аюулгүй, нэгэн хэвийн уйтгартай байдлаас болоод залуу нь түүнийг хүсэж мөрөөдөхөө больдог гэдгийг сайн эмэгтэй ойлгох ёстой юм.

Бүсгүйчүүд ихэнхдээ эрчүүдийг аргадан байж өөртөө татахыг хүсэж байдаг. Харин муу эмэгтэй түүнтэй, түүнгүй сайхан амьдарч чадна гэдгээ залуудаа харуулдаг. Түүнээс бага зэрэг хөндийрснөөр чи залуудаа шинэ эрч хүчийг өгнө. Мөн энэ аргыг дараах тохиолдолд ч хэрэглэхэд буруудахгүй.

-Хэрвээ тэр өөртөө хэт сэтгэл хангалуун байвал

-Тэр хамтын амьдралдаа эргэлзэж эхэлсэн мэт санагдвал

-Чамд хүндлэл үзүүлэхээ больсон бол

-Чиний хүсэл сонирхлыг үл тоогоод эхэлбэл

Тэгэхээр одооноос эхэлцгээе. Гэхдээ найз минь, одоохондоо өөрийгөө ялагч болсон гэж бодох хэрэггүй. үүний тулд бидэнд нэлээд цаг хугацаа хэрэгтэй.

Эмийн жор: найзтайгаа байгаа юм шиг түүнтэй харьц

Залуутайгаа анх танилцаж байсан үеэ эргэн сана даа. Тэр үед чи огтхон ч үглэж яншдаггүй байсан. Та хоёрын дунд маш нөхөрсөг, найрсаг харилцаа байсан. Чи нээлттэй байж, өөрийнхөө үзэл бодлыг түүнд чөлөөтэй илэрхийлдэг, та хоёр инээж, хөгжилддөг, бас тэр чиний амьдралын цорын ганц утга учир болоогүй байсан.

үглэдэг болсноосоо чинь хойш гаргаж байгаа чиний зан авир болгон түүнд “үйлдэл, хийж байгаа бүхэн чинь надад хамааралтай” гэж хэлж байдаг. Ийм учраас, чухам ийм л учраас үглэснээрээ чи түүнийг улам өөртөө итгэлтэй болгодог. Түүнд таатай мэдрэмж төрүүлдэгтээ биш харин түүн рүү чи хамаг анхаарлаа хандуулдаг болжээ гэсэн баталгааг өгч байгаад гол учир нь байгаа юм.

Сэтгэл татах тавин тавдугаар дүрэм

Уурлаж байлаа ч түүнийг сонирхдог хэвээрээ гэдгээ чи давхар илэрхийлээд байдаг.

Тиймээс залуу чамайг яг энэ байранд чинь байлгаад л байхыг хүснэ.

Чи хэдийгээр зөвхөн үнэнийг ярьдаг, чадварлаг шүүгч байлаа ч энэ удаа тэр чинь чамд тус болохгүй. Чи түүнийг үгээрээ булж, залуу чинь хэлэх үггүй зогсож байгаа ч үр дүнд эс хүрнэ. Хамгийн гол нь, үглэж байхад чинь тэр чамайг, бас өөрийгөө ямар байрлалд байгааг улам илүү мэдрэх болно. Чамайг үглэлээ гээд түүний санаа зовохгүй. Хэлсэн үгийг чинь эргэцүүлж бодох шалгаан байхгүй байна шүү дээ. Тэр чамайг сонсож байгаа мэт боловч яриаг чинь чихнийхээ хажуугаар өнгөрөөж байгаа.

Чи хэдий түүнтэй та хоёрын өмнө тулгараад буй асуудлуудын тухай ярилцахыг хүсэж байгаа ч, тэр хүсэхгүй. Чамтай урт удаан маргаан үүсгэхгүй л бол бусад бүх зүйлийг хийхэд залуу чинь бэлэн байгаа. Тийм боловч өөрийг нь хүчлээд байгаа болохоор мэдээж түүнд өөр зам үлдэхгүй. Гэсэн ч тэрээр яаж ийж байгаад өөрийгөө хамгаалах аргаа олчихно.

Энэ үед эрчүүдэд өгөх зөвлөгөө:

-Ярилцахад тохиромжтой цаг биш гэдгийг бүсгүйдээ хэл. Гэхдээ ер нь тохиромжтой цаг гэж хэзээ ч байдаггүй болохыг санаарай.

-Амнаас нь нэг үг унахаас өмнө амжиж бүсгүйдээ юм болгоныг бүруугаар хүлээж авч, хэт эмзэг болсон байна гэж хэл.

-Түүнд барих чиний хариултууд ээлжлэн, солигдож байх учиртай. Даваа, Лхагва гарагт “Ялихгүй зүйлийг дэвэргэж байна” гэж хэл. Мягмар, Пүрэв гаргуудад “Хэтрүүлэг нь дэндсэн”-ийг сануул. Харин амралтын өдрүүдэд түүнийг “Санаанаасаа юм зохиож байна” гэж зүтгэ.

-Сэдвийг өөрчил. “Сарын тэмдэг чинь ойртож байгаа юм байна, тийм үү?” гэж асуу.

-Хэрвээ дээрх аргууд үр дүнгээ өгөхгүй байвал ханцуйгаа шамла. Бууж өгч болохгүй шүү. Гэхдээ түүнийг хэрүүл эхэлсэн гэдгийг нь байнга сануулах хэрэгтэй.

-Түүний талд маш том 6 оноо, харин чамд бүсгүйн чинь гаргасан ганц алдаа байгаа бол хамаг анхаарлаа тэр алдаан дээр нь төвлөрүүл. Эсрэг талынхаа сул байдлыг ашиглана гэж үүнийг л хэлдэг юм.

-Чиглэлээ битгий өөрчил. Тэр сул талыг нь сөхөөд, шалтгааныг нь асуугаад бай. Бас хурдан хариулахыг шаардах хэрэгтэй. Хэрвээ бүсгүй чинь үл ялиг эргэлзэж байвал тэрийг нь өөрийнхөө зөв байсныг нотлохдоо ашигла.

-Хэрвээ тэр илт зөв юмны тухай яриад байвал үүнтэй огт хамаагүй зүйл дээр гаргасан түүнийг алдааг хайж ол. Тэгээд түүнийгээ сэргүүлэн тавь.

-өөрийн гэсэн шинжээчдийн нэрийг бодож олохоо мартав аа. (Мэдээж бүсгүй чинь тэднийг танихгүй байх учиртай). Тэгээд “Жое, Жим хоёр хүртэл надтай санал нийлж байгаа. Чи үнэхээр юмыг бодитоор харахгүй байна” гэх мэтээр ярь.

-Хэрвээ тэр нэг хэлсэн юмаа арай өөрөөр тайлбарлах гэж оролдвол буруу тийш хар.

-Бүсгүйнхээ хувийн сэтгэл зүйч нь болж хувир. “Чи яагаад ингэдэг юм бэ? Чи өөрөө өөрийгөө л зовоогоод байна” гэх мэт үгийг ашигла.

-Нэг үгээ хэдэн удаа давтаж байгааг нь сайн тоолж ав. Тэгээд түүнд энэ тухай сануул.

-Яг л бокс гэсэн үг. Эхлээд шууд цохь, дараа нь хажуу талаас нь даллаад цохь. Тэгээд булт...

-Мухаммед Али хэлдэг шиг “Эрвээхэй шиг бултаж, зөгий шиг тууштай дайр”. Ярианаас нь булт. Тэгээд “Чи яагаад үүнийг зүгээр өнгөрөөчихөж боддоггүй юм бэ?” гэж асуу.

-Бэрхшээлээс үл айж, өөртөө итгэлтэй бай.

-Тэгээд сайн санаж ав. Дандаа түүний буруу байдаг. Энэ бол чиний хариулт. Энэ үзэл дээрээ бат зогсоорой.

Харин дараа нь залуу чинь орчноос өөрийгөө шууд тусгаарлана. Тэр чиний амны хөдөлгөөнийг харах ч, юу хэлж байгааг чинь сонсохгүй. Яг л телевизорын дууг чимээгүй болгосон мэт. Одоо харин тэр чамайг үглэж, үглэж ядраад, цэнэг чинь дуусахыг, тэгээд түүнийг тайван орхихыг л хүлээж суугаа.

Уур хилэнгээ илэрхийлэхдээ хүүхнүүд харилцан адилгүй байдаг. Миний ярилцсан эрчүүдийнхээр бол бүсгүйчүүд өмссөн хувцас, үнэртэй ус, сексээрээ өөр хоорондоо ялгардаг шиг тэдний үглэж, уурлах нь ч бас өөр өөр байдаг гэнэ. Хэдхэн жишээг доор сийрүүлье:

Марафон үглэгч: Удаан хугацаагаар үглэдэг. Хоёр гурван цаг бол өлхөн үглэнэ.

Богинын зайд үглэгч: Маш богино хугацаанд үглэдэг. Огцом тэсэрдэг учир ядрах нь амархан.

өөрөө өөрийгөө өдөөн уйлагч: Гэмгүй анхааруулгаас эхлэх бөгөөд яваандаа үглэж, хашгичиж сүүлдээ уйлж гарна. Байдал улам хурцдах учир түүнийг зогсооход хэцүү.

үглээ шаазгай: Нар уулын толгой дээр гарахад л бүсгүй үглэж эхэлнэ. Залуу дөнгөж нүдээ нээсэн үү, үгүй юу бүсгүйнхээ үглэхийг сонсох хэрэгтэй болно. Хэрвээ залуу нь унтаж байгаа бол бүсгүй яг л тахиа шиг үглэж, түүнийг нойрноос нь сэрээнэ.

Дэртэй яригч: Залуу дөнгөж гүн нойрондоо автаж байна. Гэсэн ч бүсгүй түүний чихэн дээр маргааш юу хийх ёстойг нь сануулан ярьж гарна.

Довтлогч: Санамсаргүйгээр гэнэт үглэж эхэлдгээрээ бусдаасаа ялгаатай. Залуу руугаа өдрийн аль ч цагт дайрч мэднэ. Бүх юм сайхан байж байтал гэнэт, ямар ч урьдчилгаа сануулгагүйгээр довтолж эхэлнэ.

Мэргэн буудагч: Эртнээс төлөвлөж байгаад ганцхан зүйлээр маш хүчтэй цохилт хийдэг. Ихэнх тохиолдолд түүний дайралт байгаа онодог онцлогтой.

Заримдаа эр хүн бүсгүйнхээ сэтгэлд ямар юм хийснээ ч мэддэггүй. Тиймээс залуу чинь чамд таалагдахааргүй зан ааш гаргасан байлаа гэхэд тэр нь ихэнхдээ санамсаргүй үйлдэгдсэн байдаг гэдгийг санаж байх хэрэгтэй юм.

Тэр ямар нэгэн байдлаар чиний дургүйг үнэхээр хүргэсэн бол чи эхлээд тайван байх хэрэгтэй бөгөөд дараа нь “Би чамд нэг юм тайлбарлаж болох уу?” гэж асуу. Ингэж байхдаа залуу чинь чамайг гомдооё гэж үнэн сэтгэлээсээ бодоогүй гэдгийг анхаарах нь зүйтэй. Учир нь ихэнх тохиолдолд эрчүүд бүсгүйнхээ юун тухай яриад байгааг ойлгодоггүй юм.

Нэрт сагсан бөмбөгч Шакил О’Нил “Заримдаа тоглолт үнэхээр ширүүн болж өнгөрдөг. Чи гэмтсэн байлаа ч гэсэн, өвчнөө үл тоон цааш тоглох хэрэгтэй болдог. өвдөлтийг тэсэж гарахаас өөр аргагүйд хүрдэг” гэж хэлсэн байдаг. өвдөлтийг үл тоон тэмцэхийн гол шалтгаан нь үүнээс дараа дараагийн шийдвэр хамаарч байдагт байгаа юм. Тэгэхээр залуутайгаа хэрхэн ярилцаж байгаа чинь урт хугацааны явцад эсвэл та хоёрыг холдуулна, эсвэл улам ойртуулна.

өнөөх л улиг болсон байдлаар залуутайгаа харилцах нь сүүлдээ түүнийг өөрөөсөө түлхэх гол шалтгаан болдог. Учир нь бүсгүй залуутайгаа нэг багийн гишүүд гэхээсээ илүү эсрэг талынхан болчихсон байдаг. Тэгэхээр: үглэлт = Нэгэн хэвийн зан гаргадаг эмэгтэй = үүрэг хариуцлага=Хүсэл сонирхлыг бууруулна Тоохгүй байх = Ямар хариу үйлдэл барих нь тодорхойгүй эмэгтэй = Сонирхлыг төрүүлнэ

Сэтгэл татах тавин зургадугаар дүрэм

Түүнтэй найз шиг нь харьц. Залуу чинь үргэлж чам руу тэмүүлж, романтик байхыг хичээх болно.

Учир нь тэр үргэлж байлдан дагуулагч байхыг хүсдэг.

Түүнтэй найз шиг нь харьцдаг болсноороо чи түүнд үглэх шаардлагагүй болно. Гэхдээ энэ нь

“Сайн уу, хөгшөөн?, юутай байна?” гэх мэтээр мэндэл гэсэн үг биш юм. Түүний өмнө хүйтэн пиво тавьж, хуурамчаар инээмсэглэх гэж эсвэл хамтдаа охидын зураг үзэх гэж оролдсоны ч хэрэггүй. Юуг ч, хэзээ ч бүү хэтрүүл.

Зүгээр л залуугаа өөрийн дотны найз гэж бод. Хэрвээ чи урьд нь түүний хажууд байхдаа биеэ барьдаг, хэт их хичээдэг, залуугийнхаа хүслээр байдаг байсан бол илүү чөлөөтэй, байгаагаараа байж түүнтэй харьцахдаа хичээхгүй, тоомсоргүй хандаж эхэлбэл залуу чинь гайхах болно.

Түүнд чамтай хамт байхгүй байх ямар нэгэн шалтаг гарч ирээд байдаг бол чи ч бас түүнтэй уулзахгүй байх шалтгаан олчих. Нууц тоглоом уу гэж үү? үгүй ээ. Залуу чинь үргэлж завгүй байдаг, чамд энэ нь ямар таагүй санагддаг тухай түүнд тайлбарлах гэж хичээдэг байсан бол одоо үүнийг өөрчлөх цаг болсон байна. Нөхцөл байдлыг тэр дахин захирч чадахгүй болсон гэдгийг түүнд өөрийн үйлдлээрээ харуул. Яагаад гэвэл залуугийн чинь тулгаж байсан тэдгээр нөхцөл эргээд та хоёрын асуудлыг улам хурцатгах болно. Харин чи мэдээж тийм байдалд хүрэхийг хүсэхгүй байгаа.

Сэтгэл татах тавин долдугаар дүрэм

өөрөө өөрийгөө мэддэг болж, түүнээс зай барьснаараа чамайг алдаж магадгүй гэсэн айдсыг залуудаа төрүүлэх болно.

Бодит жишээ: Чи залуутайгаа байнга уулзахыг хүсдэг учир амралтын өдрүүдэд хамтдаа салхинд гаръя гэж түүнд хэлжээ. Харин тэр “үгүй ээ, боломжгүй. Би маш их ажилтай байгаа” гэж хариулна. Чи мэдээж чамд цаг гаргахгүй байна гэж гомдоллож эхэлнэ. Гэтэл яг үнэндээ тэр чамайг баруун тийшээ явна гэж бодож байтал чи зүүн тийшээ явснаараа түүний анхаарлыг татаж, сонирхлыг нь төрүүлэх юм.

Чи урам хугарсан гэдгээ харуулахгүй бас салхинд гарах санаа чинь бүрмөсөн алга болсон мэт сэтгэгдэл түүнд төрүүлбэл тэр сандарч эхэлнэ. Ихэнх эр хүн тэдэнтэй үргэлж хамт байхыг хүсдэг бүсгүйчүүдэд дасчихсан байдаг. Тэгэхээр маш их ажилтай байгаагаа гайхахад нь чи түүнийг том асуудал болгохгүй байгаад залуу чинь гайхан, санаа зовних болно. Тэрээр “Хнн. Яагаад хамт явсангүй гэж дургүйцэхгүй байгаа юм бол? Нэг л биш байна даа” гэж бодож эхэлнэ. Харин одоо чамд нөлөөлж чаддаг байсан тэрбээр нэлээд том асуудалд орчихоод байгаа нь энэ. Залуу чинь чамайг 100% өөрийн болгосон гэдэгтээ тийм ч их итгэлтэй байхаа болино. өөрийгөө зөв юм хийгээгүй гэдгээ мэдэх тэрээр чиний хариу үйлдэлд маш их гайхаж байгаа.

Тэр чамтай долоо хоногт хоёр удаа уулздаг, тэгээд бас амралтын өдрүүдийг зөвхөн өөртөө зориулахыг хүсдэг байсан гэж бодъё. Яахав зарим нэг амралтын өдрүүдэд та хоёр хамт байх боловч ихэнх тохиолдолд тэр чамайг орхиод найзуудтайгаа цагийг зугаатай өнгөрөөхөөр хаа нэгтээ явдаг байг. Яг л тэр чиний эзэн, харин чи түүнд үнэнч нохой шиг нь “Эзэн минь, өнөөдөр хоёулаа юу хийх вэ?.. За за!” гэж үгийг нь дуулгавартай дагадаг байсан сонин харилцаагаа өөрчлөх цаг нэгэнт болсон байна.

Түүний хувьд нэн таатай энэхүү харилцааг чи ямар ч анхааруулга, ямар ч сэтгэлийн

хөдөлгөөнгүйгээр өөрчилж болно. Чамд хэлдэг тэр үгсийг нь эргүүлээд өөрт нь хэл. Түүний хүсэж байгаагаас хоёр дахин цөөн уулзаж бай. “Пүрэв гарагт дуртайяа уулзмаар л байна. Даанч ойрдоо ажил их байгаа. Ажлаа тараад фитнес клуб руу явна. Дараа нь би мэдээж ядарсан байх болохоор ирэх долоо хоногт уулзацгаая” гэж хэлснээрээ урьд өмнө яаж ч үглээд хүрч чадаагүй үр дүндээ чи хүрнэ. Та хоёрын дунд гайхамшигт оч бадамлан асахыг чи мэдэрнэ.

Ирээдүйд чиний зүгээс ямар зан байдал гарахыг мэдэхгүй болсноороо залуу чинь өөрийгөө өөрчилж эхэлнэ. Чамтай хүссэн хугацаагаараа байж чадахгүй болсон тэрээр чамайг дэргэдээ байлгахын тулд сонирхолтой зүйлсийг сэднэ. Чи түүнд олдохоо болихын хэрээр тэр чамд илүү их цаг зарцуулах гэж хичээнэ.

Тоть сургагчаас “Шувууг хэрхэн сургах вэ?” гэж асуувал тэр чамд “Шувуу суух мөчрийг өөрийнхөө мөрний хавьцаа байрлуул” гэж хэлнэ. Шувуу чамаас дээр байрлалтай байж болохгүй. Тэгвэл тэр өөрийгөө чамаас илүү гэж бодно. Тэгээд хөөрхий тоть чамд хэчнээн их хайртай байсан ч чамаас өндөр байрлалд байгаа л бол түүнд хүрэхээр хуруугаа явуулахад тэр чиний гарыг тонших гэж оролдох болно. Томоотой тоть нүдэн дээр чинь “азарган тахиа” болж хувирахыг чи харна гээч.

Харин шувууг чи газар тавьсан бол тэр өөрийгөө хамгаалах чадваргүй болно. Тоть сургагчид сурагчаа дуулгавартай болгохын тулд энэ аргыг хааяа хэрэглэдэг гэнэ. Чи шувуу руу хуруугаа дөхүүлбэл тэр чамайг тонших нь байтугай бушуухан чиний гар луу авирч, улмаар мөрөн дээр чинь суухыг хүснэ. Хэрвээ залуу чинь үйлдлээрээ чамаас өөрийгөө илүү гэж харуулах гээд байвал “шувуухай”-г болгоомжтой газарт буулгангаа харилцаан дахь тэнцвэрт байдлаа эргүүлэн аваарай.

Сэтгэл татах тавин наймдугаар дүрэм

Эр хүн даллах болгонд нь гарч ирдэг бүсгүйг өөртөө аль тааламжтайгаар ашиглаж байдаг.

Тэгсэн хэрнээ бүсгүйн төлөө тэр юу ч хийхгүй.

Ронда найз залуудаа ямар ч тайлбаргүйгээр ашиглагддаг байлаа. Нэгэн орой бүсгүйг залуу гэртээ дуудаж гэнэ. Харин Ронда машинаа засварын газар үлдээсэн гэж хэлж л дээ. Уг нь залуу бүсгүй рүү ирэхэд ердөө есөн минут л зарцуулах байв. Түүний гэрийн гадаа машин нь зогсож байлаа. Гэтэл залуу “Тэгээд Ронда, машин чинь засвараас хэзээ гарах юм бэ?” хэмээн уулзах тухай яриаг өндөрлөсөн гэнэ.

Энэ тохиолдолд залуугийн хувьд Ронда хэн ч биш байсан нь харагдаж байна. Гэрт нь ирж, орыг нь дулаацуулж өгөхөд л бүсгүй хэрэгтэй байв. Харин өөрөө долоохон минут зарцуулаад бүсгүй рүү оччихож чадсангүй. Уг нь Ронда залууд хэн болохоо үзүүлээд өгч болох л байлаа. Гэсэн ч тэр тэгсэнгүй. Хэд хоногийн дараа залуу нь утасдахад Ронда яг л хуучин танил, эртний андтайгаа ярьж байгаа юм шиг маш энгийн байлаа. “Сайн уу? Чамайг утасдсанд баяртай байна. Чи жаахан байж байгаад дахиад залгаж болох уу? Би нөгөө шугамаар өөр хүнтэй ярьж байна” гэж хэлжээ. Дараагийн удаа залууг утас цохих үеэр Ронда шүршүүрт орж

байлаа. Тиймээс залуу дахин залгах хэрэгтэй болж. Тэгээд тэд нэг их ач холбогдолгүй юмны тухай ярьцгаасан байна. Ингэж Ронда анх удаа энэ харилцаанд өөр байр сууринаас хандан, нэг их ач холбогдол өгөөд байхаа болив. Тэгээд дундуур нь өөр нэг дуудлага орж ирэхэд “Баяртай хонгор минь. Удахгүй ярина аа” гээд бүсгүй утсаа тавьжээ. Гэтэл бараг тэр даруй залуу илүү их хичээдэг болсон байна.

Одоо энэ бүгдийг түр зогсоож, пауз (pause) аваад, бичлэгийг дахин эхнээс нь удаан гэгч үзье. Хичээхгүй бол болохгүй болохыг Ронда залуудаа ямар амархан ойлгуулж чадсаныг анзаараарай.

1. Залуу онцгүй зан гаргасан.
2. Тэр үүнийгээ мэдэж байгаа.
3. Бүсгүйг өөрт нь гомдоллоно гэж бодсон.
4. Бүсгүй гомдоллоогүй.
5. Залуу өөртөө итгэх итгэлгүй болсон.
6. Харин бүсгүй илүү эрх чөлөөтэй, өөртөө итгэлтэй болсон.
7. Тэр ямар ч тайлбар хийгээгүй. Бас сэтгэлийн хөдлөлөө харуулаагүй.
8. Залуу өөртөө “Хичээхгүй бол болохгүй нь” гэж хэлсэн.

Сэтгэл татах тавин есдүгээр дүрэм

Гомдоллож эхлэхдээ л чи өөрөө асуудал болж хувирдаг.

Тэр чамайг сонсохгүй. Хэрвээ чи гомдоллохгүй бол тэр харин асуудалтай болно.

Ямарваа нэг бэрхшээл гарч ирэхэд эрчүүд нүүр тулж, асуудлыг тэр дор нь шийдвэрлэхийг хүсдэг. Харин чи гомдоллож, үглэж эхэлснээрээ чамд асуудал байна гэсэн ойлголтыг түүнд өгөх болно.

Угаалгын машины хаалгыг засаад өгөөч гэж Диана нөхрөөсөө гуйжээ. Бас хэлж үзэж. Ингээд гурван удаа сануулсны эцэст нөхрийнх нь зөрүүд зан хөдөлж, яагаад ч нэмэргүй болох нь тэр.

Нэгэн орой тэднийд найзууд нь иржээ. Яриаг нь сонсож болохуйц газар хайртыгаа байх үед Диана найз бүсгүйнхээ нөхрөөс ямар ч эр хүн уярам дуугаар угаалгын машины хаалгыг засч өгөхийг гуйжээ. Гэтэл түүнийг халив авч өгөх гээд эргэх хооронд нөхөр нь дээд давхар луу гүйж гараад, тун удалгүй өнөөх хаалгыг засчихсан гэнэ.

Эрчүүд өөрийнх нь ажлыг өөр эр хүн хийхийг тэвчиж чаддаггүй. Тэд яг л өөрийн газар нутгаа хамгаалах эрэгчин амьтан шиг зан гаргадаг. Хэрвээ чи ямар нэгэн юм хийлгэхээр залуугаа хэд хэдэн удаа гуйсан ч, тэр огт хөдлөхгүй байвал зүгээр л “За за, зүгээрээ хайрт минь. Битгий

үүнд санаа зов. Манай хөрш Эд маргааш орой ирээд хийгээд өгнө гэсэн” гэж хэл. Хэрвээ танайд тийм хөрш байхгүй бол залуугийнхаа дотны найзын нэрийг хэлчих. Энэ аргаар эр хүний гар хүрэх хэрэгтэй болсон бүхнээ чи залуугаараа хийлгэх боломжтой болно.

Миний дотны найз Люси нөхрөөрөө ямар нэгэн юмыг хийлгэхээр гуйхад цаадах нь заавал нэг ажилтай гэж хариулдаг байсан тухай ярьж билээ. Жишээ нь, Люси хүнсний дэлгүүрээс худалдаж авсан тортой юмнуудыг машинаас гэрт оруулаад өгөөч гэж нөхрөө гуйдаг байж л дээ. Гэтэл яг тэр үед нөхөр нь заавал ямар нэгэн ажилтай болж таардаг байж. “Одоохон” гэж хариулсаар орой болгоно. Люси энэ хооронд “Тэнд байгаа хүнсний юмнууд муудлаа”, “Хоол муудчихлаа ш дээ. Оруулах юм бол яг одоо оруул. Гуйж байна” гэж олон удаа хэлэх шаардлагатай болох бөгөөд түүнийг хүнсний дэлгүүр орсон өдөр болгон нэг иймэрхүү хэрүүл болдог байжээ.

Эцэст нь тэрээр нөхрөө гуйхаа больчихож. Гэтэл өөрчлөлт гарав гэнэ. өөрөө хүнсний зүйлсээ бариад гэртээ орж ирэхэд нөхөр нь туслахыг хүсжээ. Харин Люси “үгүй ээ, хайрт минь. Би өөрөө дөнгөнө” гэж хариулж. Нөхөр нь тэр даруй өөрийн хүсэлтээр гарч гүйн хамаг хүнсээ оруулсан гэдэг.

Риана гээд бас нэг найз маань хүүхдүүдээ сургуульд нь хэн машинаар хүргэж өгөх талаар нөхөртэйгээ байнга тэмцэлддэг байжээ. Нөхөр нь үргэлж л завгүй байж таарна. Гэвч Риана нөхөртэйгээ удаан маргалдсангүй. Хөрш айлын ганц бие аавтай хүүхдүүдээ ээлжлэн сургуулиас нь авчирч байхаар тохирчээ. Хэн нэгэн танихгүй эрэгтэй хүүхдийг нь сургуулиас авч байгаа гэдгийг сонсонгуутаа эцэг Баавгай жолоочийн үүрэг гүйцэтгэхээр шийдсэн гэдэг шүү.

Сэтгэл татах жардугаар дүрэм

Хэрвээ чи түүнийг гэрийн ажлаас чөлөөлөн, оронд нь

тэр ажлыг хийсэн хүнийг магтах юм бол залуу чинь

үүрэгт ажлаа өөрөө л хийхийг хүсэх болно.

Эрчүүдэд зөөлөн тайлбар байнга шаардагдаж байдгийг санаарай. Гэр бүл авч явах тал дээр тэд тийм ч авъяаслаг хүмүүс биш. Эцэг баавгай болохоосоо өмнө тэрээр ганц бие, зэрлэг баавгайн амьдралаар амьдарч ирсэн. Тэднийд анх очиж байснаа санаж байгаа биз дээ. Ороо хураагаагүй, ор хөнжлийн даавуунууд нь өөр өөр өнгөтэй. Дэрний уут гээч юм бүр ч байхгүй байсан. Бүх юм нь маш энгийн бөгөөд хоорондоо зохилдлого багатай, бас эмх цэгцгүй тийм л гэрт тэр амьдардаг байсан.

Тэгэхээр өнөөх зэрлэг баавгайг гаршуулж, хамт амьдарна гэдэг чамаас нэлээдгүй тэвчээрийг шаардах болно. Гэхдээ тавьж байгаа шаардлагаа зөөллөх гэсний хэрэггүй шүү. Нэг их асуудал бололгүй амархан гэгч нь залуугаа өөрчлөх боломж чамд зөндөө олдоно.

Залуугаа сургаж байгаа нь энэ гээд үглэж болохгүй. Тэр болгоноос болоод залуу чинь өөрийгөө буруутай гэж бодож энэ нь түүнийг зовоох болно. Харин түүний оронд залуудаа

“мундаг” гэдгийг нь ойлгуулбал тэр маш баяр баясгалантай байна. Эр хүн магтуулах ёстой. Хаалганы бариул засахад нь “Баярлалаа хайрт минь” гэж хамгийн сайн сайхнаар магт. Тэр цагт залуу чинь “Угаалгын машины хаалгыг засчихдаг ч юм билүү?” гэж өөрөө хэлэх болно шүү.

Сэтгэл татах жаран нэгдүгээр дүрэм

Чамайг гомдоллоход тэр чиний сул дорой байдлыг мэдэрнэ.

Нэгэн уйтгартай Ням гарагийн орой нөхрөө хэрхэн өөртөө туслуулсан тухай хөгжилтэй түүхийг Барбара ярьсан юм. Тэрээр гараж дотор байсан гал хамгаалагч дахь байшингийн гэрлийг тусгаарладаг хэсгийг нь унтраачихжээ. Тэгээд ихэд гайхаж сандарсан царай гарган нөхөр дээрээ очоод “Хайрт минь юу болсон бэ? Гэрэл яачих нь энэ вэ? Би айж байна” гэж л дээ. Мэдээж нөхрийнх нь толгойд Барбара гал хамгаалагчийг зүгээр л унтраачихсан гэсэн бодол хэзээ ч орж ирэхгүй. Буйдан дээрээ тухалж байсан нөхөр нь маш хурдан ажилдаа оров гэнэ. Учир нь эцэг баавгайгаас Барбара тусламж хүссэн. Тэр одоо гэрийн эзэн гэдгээ илүү мэдэрч байгаа.

Гал хамгаалагч байдаг шүүгээ рүү тэрээр гар чийдэн бариад явлаа. Тэгээд эхнэртээ “маш хүнд” даалгавар болох гар чийдэнг “үүнийг барьж бай, хөдөлгөж болохгүй шүү” хэмээн өгчээ. Гал хамгаалагчийг асаахад нь Барбара нөхрөөрөө бахархан “өө бурхан минь, итгэхэд ч бэрх юм. Чи яаж ийм хурдан засч чадав аа?” гэж дуу алдав. Дараа нь хадам ээж рүүгээ утасдаж “Ээж ээ, тэр үнэхээр мундаг юмаа...” хэмээн ярьж гарчээ.

Түүнд эр хүн, баатар эр, супермэн гэдгийг нь мэдрүүлэхэд ямар үр дүн гарах вэ? Тэр чамайг юу л хүснэ, тэрийг чинь биелүүлэх гэж хичээж, хамаг хүчээ дайчлах болно. үглэж, яншсанаар чи залуудаа урам зориг өгөхгүй. Хайрт чинь ямар нэгэн зүйлийг зөвхөн өөрөө хүссэн болохоороо л хийсэн байх учиртай. Тийм ч учраас дараа нь тэр хийсэн зүйлдээ сэтгэл ихэд ханамжтай байх болно.

Үгээр хэлснээс үйлдлээр үзүүлсэн нь дээр

Хэрвээ чи үргэлж яншин, түүний анхаарлыг татахыг хүсдэг байсан бол одоо арай өөр арга хэрэглээд үзээрэй. Нэг хэсэгтээ өөрийнхөө сэтгэл хөдлөлийг бүү гарга. Яагаад ингэх болсон шалтгаанаа хийгээд шинэ хүн болж байгаа тухайгаа битгий хэлээрэй. Эргэн тойрноо шинээр харж эхэлсэн гэдэг ч юмуу, эсвэл үүнээс хойш бүх юм өөр байх болно ч гэх мэт ямарваа нэг тайлбар энд хэрэггүй. “Юун сэтгэл хөдлөл?!”. Юу бодож, мэдэрч байгаагаа түүнд дэлгээд байх шаардлага байхгүй бөгөөд үүнийг үгээр биш үйлдлээрээ үзүүл.

Бусдыг хошууруулдаг сэтгэл зүйчид чамд болоод чиний залууд юу бодож, мэдэрч байгаа тухайгаа нууцлах хэрэггүй, ил гарга гэж зөвлөнө. Сэтгэл хөдлөлөө гаргахыг та хоёроос шаардана. “Би.... мэдэрдэг” гэсэн үгийг амнаасаа гарах үг болгоныхоо завсар хавчуулж байх ёстой гэж тэр хэлнэ. Тэгээд та хоёр түүний өмнө гар гараа барилцаж суугаад харин ч нэг дотроо уудалсан шиг уудлах хэрэгтэй болно. Нулимс арчих салфетка өөр хоорондоо дамжуулахаа бүү мартаарай. Бүгдийг ойлгож, гэмшсэн та хоёр дахиж тийм байдал гаргахгүй гэдгээ харилцан амлана. Тэгээд бүх юм сайхан болж, та хоёр аз жаргалтай амьдран суух л үлдэнэ дээ. Гэвч та хоёрыг сэтгэл зүйчийн өрөөнөөс гарахад 175 долларын төлбөрийн хуудас хүлээж байгаа шүү. Гайхалтай биш гэж үү? Сэтгэл санаагаа уудална гэдэг үнэхээр сайхан зүйл байх. Энэ нь хүнд амар тайван бас дулаан мэдрэмжийг төрүүлдэг байж болох юм. Зарим тохиолдолд сэтгэл зүйчид хандсан нь тус болсон гэдэгт би итгэлтэй байна. (Дор хаяж арван удаа сэтгэл зүйн зөвлөгөө авсан хүнд энэ бүх төлбөрийг төлсний дараа ямар ч үр дүн гараагүй гэж хэлэхэд бас хэцүү л дээ). Гэхдээ битгий хууртаарай. Ямар ч эр хүн гэр бүлийн сэтгэл зүйчийн нөлөөгөөр өөрчлөгддөггүй. Харин ч бүсгүйтэйгээ сэтгэл зүйч дээр очихыг ямар нэгэн ялд тулгагдсан мэт, өөрийгөө олзлогдсон эсвэл барьцаалагдсан мэтээр бодох болдог. Хэрвээ хайрт чинь өөрчлөгдөж байгаа бол их мөнгө зарцуулахыг хүсээгүйдээ л тэр. Сэтгэл зүйн зөвлөгөө өгдөг төв рүү нэг, хоёр удаа явсан тэрээр “За за. Би илүү сайн эр хүн болчихлоо. Хоёулаа дахиж тийшээ явахаа больё. Би бүгдийг ойлгосон” гэж хэлэх болно.

Залуу чинь чамайг анзаарахгүй байгаа үед түүнд сэтгэл санаагаа уудлах нь ямар ч үр дүнд хүрэхгүй. Харин оронд нь үйлдлээрээ түүнд хэл. Байнга хамаг байдгаа дэлгээд байх нь сүүлдээ улиг болж эхэлнэ. Ингэснээр чиний нэр хүнд гээч юм улам байхгүй болж түүний нүдэнд чи яахаас ч буцахгүй эмэгтэй магадгүй бүр галзуу нэгэн болж харагдана. Хэрвээ тэр арай хэтрээд байгаа бол түүнээс хөндийрснөөрөө чи өөрийн нэр төрийг эргүүлэн авчирна. Бас даварсан залууг байх ёстой байранд нь тавина гэдгийг санаарай.

Ширээ дүүрэн дэлгээтэй хөзөр байхгүй байгааг анзаарсан, бас гайхсан залуу чамайг өөрөөр харж эхлэхээс өөр аргагүйд хүрнэ. Энэ бол түүний ээжийгээ, эгчийгээ, эмээгээ хайрладаг хайр биш. Урьд нь түүнд бүх юм бэлэн, санаа зовох юм байдаггүй байсан бол харин одоо бүх зүйл өөрчлөгдсөнөөр залуу чинь чамайг өөрөөр харж, чамд татагдана.

Энэ бол огтхон ч заль мэх биш юм. Харин ч энэ байдал нь эрчүүдэд таалагддаг. Нас биед хүрч байгаа залуу хөвгүүдийн эротик мөрөөдлийнх нь нийтлэг баатар хэн байдгийг мэдэх үү? Тэдэнд ямар нэг байдлаар нөлөөлж, захирч чаддаг байсан хэн нэгэн эмэгтэй. Наймдугаар ангийнх нь багш, эмчлүүлж байсан эмнэлгийнх нь сувилагч, бага байхад нь хааяа илүү жигнэмэг өгдөг байсан хүүхэд асрагч эсвэл бороохой барьсан цагдаа эмэгтэй ч байж

магадгүй. Тэр бүсгүйчүүд өөрийн эмэгтэйлиг байдлаараа залуу хүүгээс илүү хүчирхэг, эрх мэдэлтэй байсан болоод л тэр шүү дээ. Эр хүн тийм л хүчирхэг бүсгүйг мөрөөддөг.

Чамд ямар мэдрэмж төрсөн тухай ярьж эхлэхэд ихэнхдээ тэр чиний юу яриад байгааг ойлголгүй үлддэг. Магадгүй чи түүнийг зүгээр л хүнд байдалд оруулж орхих байх. Харин тэр юуг ойлгож авдгийг дараагийн дүрмээс уншиж мэдээрэй.

Сэтгэл татах жаран хоёрдугаар дүрэм

Сэтгэл хөдлөл ихтэй бүсгүй эр хүний нүдэнд маш аймшигтай харагддаг.

Уралдааны машины жолооч Гарри гэдэг сайн найз маань түүнийг гомдож, туньсан үгээрээ зовоодог байсан нэгэн бүсгүйн тухай надад ярьж байсан юм. Нэг удаа уралдаж ирснийхээ дараа найз бүсгүйтэйгээ үзэгчдийн суудалд сууж байж л дээ. Тэдэн дээр хэдэн царайлаг охин ирээд Гарригаас гарын үсгийг нь хүсэж гэнэ. Гэтэл Гарриг гайхашруулж орхисон нэгэн зүйл болсон нь өөрийг нь найз бүсгүйгээ гэж танилцуулсангүй хэмээн бүсгүй уурласан явдал байв. “Би зүгээр л танилцуулахаа мартчихсан хэрэг шүү дээ. Гэтэл тэр гомдоллоод л байсан, гомдоллоод байсан. Сүүлдээ бүр үглэж эхэлсэн”. Хамгийн сонирхолтой нь ярианыхаа төгсгөлд Гарри “Тэс хүйтэн шүршүүрт орж байгаа мэт мэдрэмжийг эрчүүдэд яг юу төрүүлдэг вэ? - Залхаалт” гэж хэлж билээ.

Гарриг тэр охидтай илт сээтэгнэсэнд дургүйцсэн нь арай хэтэрсэн хэрэг болсон эсэхийг би хэлж мэдэхгүй юм. Харин энэхүү түүхээс сонирхол татаж байгаа зүйл нь Гарри “Залхаалт” гэсэн үгийг хэрэглэсэн явдал байв. Бүсгүй түүнд нөлөөлөхийн тулд “буруу зүйл хийсэн” гэдгээр нь дайралт хийж л дээ. Гэтэл эрчүүд нөлөөнд автах маш дургүй байдаг. үүний оронд эвтэйхэн зайгаа барьсан бол эр хүн бүсгүйнхээ нэр төр, бардам занг олж харах байлаа. Бүсгүй хүний энэ хоёр эрхэм чанар бол эрчүүдийг татах хүч юм.

Сэтгэл татах жаран гуравдугаар дүрэм

Итгэмтгий байдал нь үл тооход хүргэдэг бол өөрөө

өөрийгөө хянаж чаддаг байх нь эр хүний анхаарлыг татдаг.

Хэрвээ залуу болзоон дээрээ тийм ч соёлтой биш байвал түүнээс эвтэйхэн салж, гэртээ эрт харихад л хангалттай. “Маргааш намайг үнэхээр хүндхэн өдөр хүлээж байгаа (эвшээлгэ). өнөөдөр эртхэн унтахгүй бол болохгүй”. Дараагийн удаа тэр язгууртан шиг л байх болно.

Танил бүсгүй маань надад найз залуугийнхаа тухай инээдтэй нэгэн түүхийг ярьсан юм. Тэд дандаа хоёулхнаа уулздаг байж л дээ. Гэтэл нэгэн орой залуу нь түүнийг дагуулаад тайчих үзүүлбэр үзүүлдэг газар очсон гэнэ. Танил маань мэдээж үүнд дуртай байгаагүйн дээр залуугаа дахиж тийш нь очуулахгүй байх санаа олохоор шийдэж. Хэдэн өдрийн дараа залуудаа тайчих үзүүлбэр үзүүлдэг клубт ажилд орсон тухайгаа хэлжээ. Мэдээж худлаа л даа. Бүсгүй “Хувцасны өлгүүр дээр л ажиллана. Гоё байгаа биз?” гэж ярингаа тэнд тохирох зузаан ултай гутал авах ёстой гэдгээ ч хэлжээ.

Тэгээд дараагийн удаа залуутайгаа уулзахаар очихдоо уруулаа цайвар ягаан өнгөөр будаж, үсээ яг л тогонд цохиулсан мэт янзалсан байв гэнэ. Бас цэнхэр өнгийн тенээр зовхио тод гэгч нь будаад иржээ. Залуу нь тачаангуй бүсгүйчүүдийг харахыг хүссэн үү? Хүссэн. Тэгвэл найз бүсгүй нь залуудаа өөрийгөө тачаангуй болгоод аваад ирсэн нь энэ байлаа.

Залуу маш хурдан бууж өгч “Миний бүсгүй иймэрхүү газруудаар явахыг би хүсэхгүй байна” гэжээ. Тэгээд тэдний яриа “иймэрхүү” газраас хоёулаа хол явж байхаар тохиролцсоноор өндөрлөсөн гэнэ. (Харж байна уу? Чи түүнд биш харин тэр чамд хэлж ойлгуулахад хүргэж болж байгаа биз дээ).

Заримдаа маш чухал яриа шаардагдах хүнд асуудал гарч ирдэг. Тэглээ ч нэг үгийг олон удаа давталгүйгээр бас үглэлгүйгээр өөрийгөө хамгаалах арга бий гэдгийг санаарай. Залуу чинь “Ямар нэгэн юм болохгүй байна уу?” гэж асуувал гүнзгий санаа алд, тэгээд “Тийм ээ, болохгүй байна. Гэхдээ энэ тухай дараа ярья. Одоо надад энэ тухай ярих ямар ч сонирхол алга” гэж хэлэхэд л хангалттай.

Тэр чиний дууг намсгахын оронд харин ч хамгийн чанга дээр нь тавина. Илүү үг хэлэх шаардлага чамд одоо гарахгүй. Чамайг түүнтэй ярилцахаас өмнө л залуу чинь дахин хэзээ ч тэгэхгүй гээд өөртөө хэлчихсэн байх болно. Харин ч тэр чамайг гомдоосон учир баярлуулах аргаа хайж байгаа. Энэ бүхэн чамайг нэг ч үг нэмж хэлээгүй байхад болно гээч. Хялбархан байгаа биз дээ?

Яг л хатуу дискээ форматалж байгаа мэт, ямар ч асуудалгүйгээр залуугаа шинэчилж байгаа чинь энэ дээ. Түүнээс холдоод, өөрийнхөө ажлыг хийж бай. Энэ хооронд залуу чинь автоматаар өөрийгөө засчихна.

Сэтгэл татах жаран дөрөвдүгээр дүрэм

Хэрвээ чи түүнд сануулж байхгүй л бол чамайг өөрт

нь ямар чухал хүн болохыг залуу чинь мартчихна.

Малыг шилбүүрээр туухгүй бол болдоггүй шиг чихэнд нь байнга хонх уяж байж л залуугаа хүн шиг байлгана гэж ихэнх эмэгтэй боддог. Заримдаа тэд өөрсдөө ч залуугийнхаа чихэнд байнга хонх уядаг гэдгээ мэддэггүй.

Гэхдээ “Залуу чинь бас хүн” гэдгийг хааяа ч болов санаж байх хэрэгтэй юм. өөрийгөө түүний оронд тавиад үз л дээ. Ээж шиг нь байнга үглэж байдаг хүнтэй өдөр бүр хамт байна гэдэг тийм ч хөгжилтэй биш биз дээ?

Харин үгээрээ биш үйлдлээрээ түүний анхаарлыг өөр лүүгээ эргүүл. Тэгээд ч тэдний ганц мөрөөддөг зүйл нь хүчтэй эмэгтэй гээ биз дээ. “Хөл бөмбөг, хот дог (hot dog) ... бас ширүүн охид” . үүнээс илүү сайхан зүйл энэ ертөнц дээр байх уу?!



7-р Бүлэг

Өрсөлдөгч багийн чинь нууц төлөвлөгөө

Чи таамагладаг ч, түүний амнаас унахгүй үгс

Гар урлалын нууцад биш харин гар урлал хийхэд суралц

Үл таних хүн

Бүсгүйчүүдийн ярилцах саналын талаар эрчүүд юу гэж боддог вэ?

Эрчүүд ихэвчлэн өөр долгион барьдаг, тэдний хамтын амьдралд чухам юу болоод байгааг, бүсгүй нь юу мэдэрч байгааг ердөө ч мэддэггүй гэж хүүхнүүд боддог. Яагаад гэвэл эрчүүд өөрийн сэтгэл хөдлөлөө ил гаргаж, санасан бодсон бүхнээ уудлаад байдаггүй. Тийм болохоор бүсгүйчүүд үүнийг залуу нь юу болоод байгааг ойлгодоггүй гэж хүлээж авдаг.

Эрчүүд сэтгэл, зүрхний асуудлаар ярилцахаас бултаж байдаг. Тийм ч учраас тэд хэзээ ч тиймэрхүү уянгын, эмгэнэлт төрлийн киног үзэхгүй. Майк надад нэг удаа хүүхнүүдийн үзэх дуртай сэтгэл зүйн сэдэвтэй кинонд ямар дургүй болохоо ярьж байсан юм. “Бүгд адилхан. Ээж, охин бас ээжийн найз эмэгтэй гэсэн дүрүүд байна. Тэгээд кино дуусан дуустал тэр хүүхнүүд далайн эрэг дээр эсвэл хачин жигтэй малгай өмсөцгөөгөөд цэцэрлэгт улаан лооль арчлангаа нэг юмны тухай яриад л байна... Бүгд уйлцгаана. “Ээж ээ?”.... ийн... ийн... Ээж нь бас уйлна. Баахан уйлсан хүүхнүүдийг үзэх юу нь сайхан байх юм бэ? Ямар ч сонирхолтой

үйл явдал гарахгүй. Би яасан ч тийм юм үзэх гэж хоёр цаг суухгүй”.

Эрчүүдийг машинаа ухан, мотороо засаж байхыг нь харах эмэгтэйчүүд бидэнд ямар уйтгартай байдаг билээ. үүний адилаар тэдний хувьд сэтгэл хөдөлгөм түүх ярилцах, эсвэл нулимс арчихад хүргэдэг эмгэнэлт, уянгын кино үзэх зэрэг нь огтхон ч сонирхолтой биш байдаг. Эрчүүдийн хувьд тиймэрхүү зүйлийг үзэхээр явна гэдэг маш том шийтгэл хүлээж буй хэрэг юм. Крис хэмээх нэгэн залуу ярихдаа “үнэхээр аймаар. Би зөвхөн өөрийгөө тэнэг хүн биш гэдгээ нотлохын тулд тэр хачин, ямар ч утгагүй зүйлийг бүтэн гурван цагийн турш үзэх хэрэгтэй болж билээ” гэж байсан. Гэтэл түүний хажууд зогсож байсан залуу “Хөгшөөн, чамайг би маш сайн ойлгож байна. Яг л Майкл Болтоны дууг албан хүчээр сонсох гэж байгаа юм шиг. Тэр их орь дуу, уйлаан, майлааныг яаж үздэг байна? Би ёстой ойлгодоггүй юм” гэж билээ.

Сэтгэл хөдлөл, мэдрэмжийн талаар эрчүүд хэрхэн ярьж байгааг сонсох маш сонирхолтой байдаг юм байна лээ. Энэ үгийг чангаар хэлэхийг чи залуугаасаа гуйж дөнгөсөн бол түүний хоолойнд айдас мэдрэгдэхийг анзаарч болно. “Мээээ-д-рэээмжж”. Чи залуудаа юу мэдэрч байгаагаа, юунд сэтгэл дундуур явдгаа ярьж эхэлсэн бол тэр яг л хүнд мэс засалд орох гэж байгаа хүн шиг бараан царайлна. Түүний хувьд асуудал хүндэрч байгаа нь яаж ч илэрч болох талтай. Гэвч ихэнх эрд гэдэс базлах шинж тэмдэг илэрдэг. (Тиймээс иймэрхүү яриа өрнүүлэхээр нэгэнт шийдсэн бол эхлээд залуугийнхаа ходоодыг сайн дүүргэх нь чухал шүү). Энэхүү “мэдрэмжгүй” байдлыг нь хараад бүсгүйчүүд эрчүүдийг ярилцах чадваргүй гэсэн дүгнэлтэнд хүрдэг. Гэхдээ энэ нь үнэнээс хол зөрүүтэй зүйл юм. Би энэ номоо бичихийн тулд янз бүрийн насны олон эр хүнтэй ярилцсан. Тэдний хамгийн залуу нь арван наймтай байсан бол хамгийн ахмад нь далан настай байв. Эхнэртэй, эхнэргүй янз бүр. Намайг хамгийн ихээр гайхашруулсан зүйл юу вэ? гэхээр тэд найз бүсгүйчүүдээс минь ч илүү үзэл бодлоо маш тодорхой илэрхийлж байсан. Эрчүүд нээлттэй, шулуухан ярилцаж чаддаг юм байна лээ.

Эрчүүдийн бодож санадаг юмыг бүсгүйчүүддээ маш ойлгомжтойгоор хүргэхийн тулд тэдний ярьсан зүйлсээс хамгийн сонирхолтой, гол хэсгүүдийг нь авч та бүхэндээ хүргэж байна. үүгээрээ яахаас ч буцахгүй болсон хүүхнүүд болон өөрийн байр суурин дээр бат зогсож чаддаг хатуу эмэгтэйчүүдийн талаар эрчүүд юу гэж боддог тухай дэлгэхийг хичээлээ. Тэд юунд татагдаж, юунаас зугтдаг болохыг ч эндээс харж болно. Эрчүүдийн нүдээр:

Бүсгүй яахаас ч буцахаа больсны арван таван шинж

1. “Зүрх сэтгэлээ үргэлж алган дээрээ тавиад байдаггүй эмэгтэйчүүд аливаа юманд сэтгэл хөдлөл багатайгаар ханддаг. Энэ байдал нь илүү дур булаам байдаг гээч. Ийм бүсгүйтэй хамт байх нь илүү хялбархан. Залуу ажил руугаа явах хэрэгтэй болсон нь бүсгүйтэйгээ хамт байхыг хүсээгүйдээ биш шүү дээ. Ихэнхдээ зүгээр л хамт байх боломжгүй байгаа болохоор тэгдэг. Тиймээс эмэгтэй хүн чамд өөрийн амьдралаар амьдрах боломжийг өгч, түүнийгээ том асуудал болгохгүй байгаа бол тэр бүсгүй чиний амьдралд их зүйлийг авчрах хүн байна гэдгийг чи мэднэ”.

2. “Заримдаа юу ч ярьдаггүй бүсгүй надад таалагддаг. Түүний юу бодож байгааг мэдэхгүй болохоор л тэр. Дуу цөөнтэй эмэгтэйчүүд илүү өөртөө итгэлтэй юм шиг санагддаг. Тэд өөрийгөө бас сэтгэл хөдлөлөө хянаж чадаж байгаа нь илт. Эхлээд бодоод дараа нь ярьдаг хүнтэй хамт байхыг хэн ч хүснэ шүү дээ”.

3. “Зарим эмэгтэй хэт их болгоомжлоод байх шиг байдаг. Энэ ч бас өөртөө итгэлгүй байдлын нэг илэрхийлэл. Анхны болзоонд урьж амжаагүй байхад л хамаг зүйлийг баллаж орхисон нэгэн бүсгүйтэй би саяхан танилцсан юм. Бид анх удаа утсаар ярьж байхад тэрээр юуг хүлээн зөвшөөрч чадахгүй болохоо хэлж амжсан. “Юмыг яаж мэдэх вэ” гээд хамгийн сүүлд уулздаг байсан залуугаасаа ямар асуудлаас болж салснаа урьдчилан хэлсэн нь тэр гэнэ. Бид хоёр болзож эхлээ ч үгүй байхад тэр надад өөрийгөө хамгаалах боломж өгөөгүй. Би замын хөдөлгөөний дүрэм зөрчөөгүй байхад тэр бүсгүй аль хэдийн надад цаазаар авах ял оноочихож байгаа юм. Гэтэл би түүнийг болзоонд урихыг хүссэнээс өөр ямар ч буруу зүйл хийгээгүй шүү дээ”.

4. “Надаас байцаалт авахыг хүссэн нэгэн бүсгүйтэй би болзож билээ. өмнө нь аймшигтайгаар хууртсан байх гэсэн бодол тэр үед надад төрж байсан. Ямар ч хүн бусдын буруу үйлдлээс болж шийтгүүлэхийг хүсэхгүй шүү дээ”.

5. “Амаа хамхина гэдгийг мэддэггүй нэгэн охинтой би уулздаг байлаа. Унтахад л тэр ярьж байна. өглөө сэрэхэд бас л ярьсан хэвээр. Явж, явж түүнийг надад ямар нэгэн зүйлийг хэлэх гэсэндээ биш зүгээр л амаа хамхиж чаддаггүй юм байна гэдгийг нь би ойлгосон”.

Сэтгэл татах жаран тавдугаар дүрэм

Олон эмэгтэй сандарснаасаа болоод маш их зүйлийг ярьж орхидог.

Гэтэл үүнийг нь эрчүүд өөртөө итгэлгүй байгаагийн шинж гэж үздэг байна.

6. “Уулздаг байсан бүсгүй маань үнэхээр яахаас ч буцахгүй нэгэн байсан. Гэр бүлийнх нь асуудал, найз нөхдийн нь тухай эсвэл ажилтай нь холбоотой гээд л бүх зүйлийнхээ талаар надад ярьдаг байсан. Нэг удаа бүр сексийн үеэр –өнөөдөр манай ажил дээр юу болсон гээч? – гээд л эхэлсэн. Тэгэхэд нь би “За, ёстой биш юм аа!” гэж бодсон шүү”.

7. “Мэдээж хамт байгаа хоёр хүн хоорондоо ярилцалгүй яахав. Гэхдээ л энэ нь тийм ч чухал

зүйл биш шүү дээ. Юу мэдэрч байгаа тухай яриагаараа хүүхнүүд үнэхээр “хэтрүүлж” орхидог. Хэрвээ энд чиний үүрэг роль дууссан, яриад байх юм байхгүй гэсэн бодол чамд төрж байгаа бол энэ сайн хэрэг биш шүү. Хоёр хүний харилцаанд тэнцвэр байх ёстой”.

8.“Нэгэн эмэгтэй намайг өөрчлөхийг оролддог байлаа. Намайг юу мэдэрч байгаагаа ярьж сураасай гэж тэр хүсдэг байсан. Гэвч азнаарай! Би өөрийнхөө асуудлыг шийдчихэж дөнгөнө”.

9.“Хэрэв надад ярих сонирхол байхгүй байгаа бол эмэгтэй хүн яагаад ч намайг хүчилж чадахгүй. Надаас үг унагах гэж хичээх тусам нь би улам хаалттай болчихдог бөгөөд энэ үед эмэгтэй хүний тусламж надад хэрэггүй”.

10.“Бүсгүй нь түүнд найз нартайгаа хамт гарахыг зөвшөөрдөг, тэрнээс болж асуудал үүсгэдэггүй бол эр хүн үнэхээр аз жаргалтай байдаг. Жишээ нь, би цаг тулсан үед хоккейн тэмцээн үзэх билет авсан байлаа гэж бодъё. Хэдийгээр бид өөр юм хийхээр төлөвлөсөн байсан ч найз бүсгүй маань надад уурлахгүй бол би түүнийг улам их хүндлэх болно. Мэдээж тэр өөртөө итгэлтэй, бас намайг аз жаргалтай байлгахыг хүсэж байгаа нь харагдаж байна”.

11.“Би хэт их яриа найз бүсгүйтэй байсан. Намайг өөр өрөөнд орчихоод байхад ч тэр ярьсаар л байдаг байсан. Нэг удаа намайг жаахан амсхийх гээд банны өрөөнд сууж байхад хаалганы завсраар тэр яриад байсан. Түүнийг үнэхээр зүгээргүй байсан гэж би одоо боддог шүү”.

Сэтгэл татах жаран зургадугаар дүрэм

Эр хүн юу мэдэрч байгаа тухай яриаг ажил үүрэгтэйгээ адилтгаж боддог.

Харин эмэгтэй хүнтэй байхдаа тэр өөрийгөө амарч байна гэж бодохыг хүсдэг гэдгийг санах хэрэгтэй.

12.“Ямар нэг зүйлийн тухай хэлэхээр бол эр хүнд хагас минут хангалттай. Тэгээд л яриа дуусна. Гэтэл эмэгтэйчүүд яриад л байна, яриад л байна. Эр хүний хувьд инээдтэй зүйлс эмэгтэй хүний хувьд үхэл амьдралыг нь шийдэхүйц чухал юм байдаг. Эцэст нь чи түүнд туслахаар шийдлээ. Тэгээд “Хайрт минь, энэ чинь тийм ч чухал юм биш шүү дээ” гэж хэлнэ. Гэтэл чиний хэлсэн энэ үг асуудлыг бүр ч хүндрүүлж мэднэ. Учир нь түүний асуудал чамд хамаагүй юм байна гэж тэр одоо бодож эхэлнэ”.

13.“Бага ярьдаг эмэгтэйчүүд илүү нууцлаг, сэтгэл татам байдаг. Тоть шиг үглэх бол тийм ч сайн юм биш. Ярианд үгний тоо биш харин чанар нь чухал. Хэрвээ бүсгүйд тааламжтай биш байвал, түүнийг ямар нэгэн юм зовоогоод байгаа бол үүнийг эр хүн ямар ч үгний туслалцаагүйгээр мэдрэх ёстой”.

14.“Нэг эмэгтэй надтай үргэлж хамт байхыг хүсдэг байлаа. Миний чөлөөт цагийг тэр булаахыг хүсдэг байсан. Гэтэл ямар ч эр хүнд өөрийн гэсэн ажил, сонирхдог зүйл байна биз дээ. Миний огтхон ч хүсэхгүй байгаа зүйлсийг тэр надаар хийлгэхийг тулгадаг байв. Жишээ нь, тэр урлагийн мэдрэмжтэй хүн биш гэдгийг минь мэдсээр байж, намайг зүгээр л байгаагаар минь орхих ёстой байсан юм. Намайг уран зургийн галерей, музейгээр дагуулаад

гүйгээд байх хэрэггүй байлаа. Хэрвээ эр хүн бүсгүйгээ хүндэлдэг ч, түүнд зориулан шүлэг бичиж, тэнэг ил захидлуудыг худалдаж авахгүй байгаа бол түүнийг зүгээр л өөрийнхөөр нь орхих хэрэгтэй”.

15.“Эмэгтэй хүн манай гэрийн бүх юмыг өөрчлөөд байвал би дургүйцэхгүй. Харин намайг өөрчлөх гээд зүтгээд байвал би үүнийг хэзээ ч зөвшөөрөхгүй. Миний амьдралыг хянах гэж хамаг энергиэ зарцуулдаггүй, амьдралдаа зорилготой эмэгтэйтэй хамт байхыг би хүсдэг”.

Энэ бүхнээс ямар дүгнэлт хийж болох вэ? Эмэгтэй хүн сэтгэл зүрхээ онгойтол ярихыг хэчнээн их хүссэн ч үр дүнд хүрэхгүй. Тэр тусмаа залуугийн төрөлх чанарыг өөрчлөхгүй. Хий дэмий цагаа үрсэн хэрэг гэдгийг эрчүүд хэлээд байна. Хэт их сэтгэл хөдлөлтэй ярианд ихэнх эр хүн дургүй байдаг. үүнийг тэд хүүхнүүдийн хоосон яриа гэж үздэг. Цөөн үгээр, гол сэдвээсээ хазайхгүйгээр ярих хэрэгтэй. үгүй бол эр хүнд чиний амнаас гарсан ганц ч үг хүрэхгүй шүү.

өөрийнхөө юу мэдэрч, юу хүсэж байгаа тухай хэт их ярих, эсвэл хамтрагчаараа яриулахыг хүчлэх нь харин ч сөрөг үр дүнг авчирах болно.

Яагаад гэвэл:

Сэтгэл татах жаран долдугаар дүрэм

Юу мэдэрч байгаа тухайгаа ярихыг ямар ч зай завсаргүйгээр түүнд тулгах нь чамайг яахаас ч

буцахгүй болсныг харуулаад зогсохгүй, чи түүний хүндлэлийг алдана гэсэн үг. Хэрвээ тэр чамайг

хүндлэхгүй бол чиний юу бодож, санаж явдгийг тэр харин ч бага сонирхох болно.

Залуу чинь чамайг тоохгүй байна гэдгийг чи мэдэрч байгаа бол бяцхан заль гарга. Хэрвээ тэр чиний хүссэнийг биелүүлэхгүй байвал нэг алхам хойш ухар. Тэгээд юуг ч битгий тайлбарла. өмнөх бүлэг дээр бид юу гэж уншлаа? Эр хүнд үг яриа нөлөөлдөггүй юм.

Зарим эмэгтэй залуугийнхаа анхаарлыг татахын тулд юу бодож, мэдэрч байгаагаа ярилцахыг тулгадаг. Мэдээж эрчүүд түүнээс нь зугтаадаг. Ээж нь хүүхдээ өөр дээрээ ирүүлэхийг хүсэж байгаа бол эхлээд түүний араас гүйхээ болих ёстой шүү дээ.

Тэгэхээр чи юу ч шаардахгүй, анхаарлыг нь өөртөө татах гэж зүтгэхгүй, аймаар уйтгартай яриа эхлүүлэхгүй байж гэмээ нь тэр чамайг хүндэлнэ. Чи хэлэх гэснээ товчхон, бас эелдгээр хэлж, хэрэгтэй үед нь нууцлаг байж чадвал түүнд гүн сэтгэгдэл төрүүлэх болно. Ямар ч үгний туслалцаагүйгээр залуу чинь чиний бодож, мэдэрч байгаа зүйлийг сонирхож эхэлнэ.

Эр хүн хатуу чанга байх гэж хичээдэг арван таван шалтгаан

Яагаад юу бодож байгаагаа нууж, юу ч болж байсан тоодоггүй, хатуу сэтгэлтэй хүн мэт харагдахыг хичээдэг болохыг нь би эрчүүдээс асууж байсан. Ямар учраас тэд бодлоо нууж, ямар ч сэтгэлийн хөдөлгөөнгүй хөлдүү мэт байдаг, яагаад маск зүүдэг болохыг нь тодруулсан юм. Асуултын хариулт гэвэл: Тэд бүсгүйчүүдтэй хамт байхдаа илүү хаттай байж, сэтгэл хөдлөлөө бусдад харуулах ёсгүй гэж боддогоос тэгж дүр эсгэдэг гэнэ.

Эрчүүд яагаад удаан хугацаагаар утсаар ярихгүй таг болдгийг эмэгтэйчүүд ойлгодоггүй. Жишээ нь, нэгэн залуу утасны дугаарыг нь аваад, зургаан өдөр өнгөрсний дараа бүсгүй рүү залгажээ. Тэгээд тэд уулзан, цагийг маш сайхан өнгөрөөсний дараа бүсгүй дахиад л түүний утасдахыг таван өдөр хүлээх хэрэгтэй болов. Харин энэ хооронд нь эмэгтэй “Ямар учиртай юм бол?” гэж өөрөөсөө асуун, сандарч гарна.

Эрчүүд ихэнхдээ бүсгүйчүүдэд тоогдохгүй, хана мөргөж үлддэг гэдэгтээ дасчихсан байдгаас бодит байдалд үнэлэлт дүгнэлт өгөхийн тулд бүсгүйчүүдтэй харьцахдаа хойрго ханддаг. Эхэндээ тэд бүгд маш болгоомжтой байж, байдлыг бодитойгоор харна. Тэдний хувьд хэт ойлгомжтой байх болон, их сэтгэлийн хөдлөлөөр хандах нь өөрийн сул дорой байдлаа харуулж байгаа хэрэг юм. Тиймээс эр хүн Мягмар гарагт “Пүрэв гарагт түүн рүү ярина” гэж өөртөө хэлдэг. Гэтэл цаад бүсгүй нь түүнийг Мягмар гарагт утасдаасай гэж бодож байгааг ихэнх эр мэдэлгүй өнгөрдөг байна.

Тэгэхээр тэд яах гэж тэгдэг байна? Байдлыг хяналтандаа байлгаж байна гэдгээ харуулахын тулд, өөрийн сэтгэл хөдлөлийг нуухын тулд тэгдэг. Стивен хэмээх маш царайлаг нэгэн залуу өөрийн шулуухан яриагаараа намайг бүр алмайруулж орхисон юм. Тэрээр “Хэн нэгэн бүсгүйд ойртон очиж, яриа өдөх гэж байгаа бол чи өөртөө итгэлтэй байж, энэ бүхэн чиний хувьд жирийн л нэг зүйл мэт түүнд харагдуулах ёстой. Харин маш чухал зүйл гэдгээ чи түүнд ойлгуулчихвал тэр чамтай огт өөрөөр харьцах болно” гэж байсан. Тийм ч учраас эрчүүд утсаар ярих гэж яардаггүй, бүсгүйн араас галзуу мэт гүйхгүй. Тэднийхээр бол сул дорой, мэдрэмтгий байдлаа харуулсан эрчүүдийг бүсгүйчүүд хүндэлдэггүй.

Тэгэхээр бид эндээс юуг сурах ёстой вэ? Хэрвээ тэр чам руу утасдалгүй нэг, хоёр хонож байгаа бол хүндээр бүү тусгаж ав. Заримдаа тэр чамтай тоохгүй байгаа мэт мэдрэмж чамд төрдөг ч энэ нь үнэн чанартаа эсрэгээрээ байдаг. Тэр чамд маш их татагдсан учраас түүнийгээ нуух гэж хичээж байгаа нь энэ. Тэр чамд хэр зэрэг таалагдаж байгаагаа мэдэхийг хүснэ. Тиймээс чиний хэрхэхийг харахын тулд заримдаа албаар хурдаа сааруулдаг. Хэрвээ надад итгэхгүй байгаа бол үүнийг үргэлжлүүлэн уншаарай. Эрчүүд өөрсдөө хэлж байгаа юм шүү.

1. “Эр хүн өөрийгөө сонголт хийх боломжтой (тийм сонголт байхгүй байсан ч) гэдгээ бүсгүйдээ харуулахыг хүсдэг. Түүнийгээ өөртөө татахын тулд л шүү дээ”.
2. “Ийм байх нь бүсгүйчүүдэд таалагддаг гэж боддог учраас эрчүүд хатуу чанд, зориг зүрхтэй хүн болох гэж дүр эсгэдэг. Зөвхөн найз бүсгүйгээ бага зэрэг сандралд оруулахын тулд тийм ч хөөрхөн биш хүүхэн рүү харж байсан залууг би танина”.

3.“Хэн нэгэн эмэгтэй өөрийг нь эрхэндээ оруулж болно гэдгийг эрчүүд хэзээ ч хүлээн зөвшөөрөхийг хүсдэггүй. Бидний амьдралд бүсгүйчүүд тэгж их нөлөө үзүүлдэг гэж бодохыг бардам зан маань бидэнд хэзээ ч зөвшөөрөхгүй. Хяналтаа алдсан гэж бодохыг эрчүүд бид хүсэхгүй”.

Сэтгэл татах жаран наймдугаар дүрэм

Эхэндээ тэр чиний хажууд эргэлдэж байгааг

анзаарахад л хангалттай. Яагаад гэвэл энэ үед тэр

сэтгэл хөдлөлөө нууж, өөрийгөө татаж чадаж байдаг.

4.“Араас нь хэт их гүйгээд байгаагаа мэдэгдүүлэхийг хүсдэггүй болохоороо л эмэгтэй хүн рүү би утасдах гэж яардаггүй”.

5.“Ил гаргадаггүй л болохоос эрчүүд бүсгүйчүүдийн нэгэн адил мэдрэмтгий. Гэтэл нийгэм биднийг мэдрэмж, сэтгэл хөдлөлөө харуулж болохгүй гэж хэлээд байна шүү дээ. Эр хүнийхээ хувьд өөрийгөө хянаж чаддаг гэдгээ бид харуулж байх ёстой болж байгаа юм”.

6.“Хэрвээ бүсгүй чамайг өөрт нь огт хамаагүй мэт зан гаргаж байгаа бол чамд айдас төрж эхэлнэ. Бүсгүйчүүд эрчүүдийн урмыг хугалахдаа маш чадварлаг гэдгээ өөрсдөө ч мэддэггүй. Хэрвээ тэр бүсгүй өөрийхөөрөө зүтгэж, чамайг орхиод явбал яах вэ? Магадгүй эр хүн сэтгэлээр унана”.

7.“Эр хүн жинхэнээсээ дурласан бол тэрийгээ нуух гэж хичээдэг. Тэгээд ч эрчүүд хэрхэвч эмэгтэй хүний өмнө сул дорой зан гаргаж, өвдөг сөгдөн уйлахгүй”.

8.“Эрчүүд бид бүсгүйчүүдэд таалагдахын тулд төмрөөр хийсэн мэт байх гэж жүжиглэдэг. Бид бүсгүйчүүдийн сэтгэлийг татахыг хүсдэг. Харин тэд биднийг дурлалынхаа халуунд шатаж байна гэдгийг мэдээсэй гэж хэн маань ч хүсэхгүй. Хэрвээ чи түүнтэй байхыг хүсэж байгаагаа юу юуны туханд хүрэлгүй бүсгүйдээ мэдэгдчихвэл тэр чамайг галзуу амьтан байна гэж бодох болно”.

9.“Заримдаа би бүсгүйн сонирхлыг төрүүлэхийн тулд түүнийг нэг их тоохгүй байгаа мэт загнаж, бас утсаар ярихгүй уддаг. Ямар ч эр хүн өөрийгөө улайран дайрдаг нэгэн болж харагдуулахыг хүсэхгүй”.

10.“Эрчүүд сексийн дур хүсэл ихтэй байдаг. Бүсгүйчүүд өөрсдийн биологийн хэрэгцээ, шаардлагыг хянаж чаддаг бол харин тэр хэрэгцээ нь эрчүүдийг хяналтандаа байлгаж байдаг”.

11.“Эрчүүд бүсгүйчүүдэд таалагдахын тулд жүжиглэдэг. Бидний ихэнх нь сул дорой эр хүн ялагддаг гэдэгт итгэдэг. Мөн бүсгүйчүүд үнэн хэрэгтэй хүмүүжилгүй, муу залууд дуртай гэдэгт бид бас итгэдэг”.

12.“Хэрвээ чи өөрийн сул дорой байдлыг бусдад харуулах юм бол хүмүүс түүнийг чинь

ашиглана. Эр хүний хэтэрхий их нээлттэй занг эмэгтэй хүн өөрийнх нь эсрэг ашиглах болно гэж зарим залуу боддог”.

13.“Хэрвээ чи найз бүсгүйгүй нэлээд удаан байсан гэдгээ мэдэгдчихвэл тэр чамайг эсвэл ной, эсвэл ямар ч эмэгтэйтэй уулзахад бэлэн хүн байна гэж бодох болно”.

14.“Бүсгүйчүүд байдлыг хяналтандаа бүрэн байлгаж чадна. Яагаад гэвэл тэд сексийг хянаж байдаг. Бүсгүйчүүдэд тэдний бодсоноос ч илүү давуу тал бий. Ихэнх эр үүнээс болж өөрсдийгөө ялагдсан гэж үздэг юм”.

15.“өөрийн хүч чадал, эрх мэдлээрээ бүсгүйгээ өөртөө татна гэж боддог учраас эр хүн дүр эсгэдэг. Тэд эргэн тойронд нь юу болж байгааг мэдэж, цаг хугацаатай уралдан яваа гэдгээ харуулахыг хүсдэг. Яагаад гэвэл ямар ч эр хүн өөрийгөө ээжийн эрх хүү, энгийн нэг хулчгар амьтан гэж харагдуулахыг хүсдэггүй болоод л тэр”.

Сэтгэл татах жаран есдүгээр дүрэм

Эр хүн бүсгүйчүүдтэй бусад эртэй харилцдаг шигээ л харьцдаг.

Сул дорой, эсвэл яахаас ч буцахгүй галзуу залуу болж харагдахгүйн тулд тэд хатуу хүн болж жүжиглэдэг.

Хоёр хүний дунд үүссэн гал халуун дурлалын очийг хадгалах эрчүүдийн арван таван жор

Зарим эр, тэр дундаа эхнэртэй болон урьд нь гэрлэж байсан залуус гал халуун байдлыг хэрхэн хадгалах тухай надад ярьж байлаа. Ярилцлагын үед бид үгээр наадаж байгаа мэт сэтгэгдэл надад төрж байсан шүү. Намайг “хайр дурлал” гэж хэлэхэд тэд “секс” –ийн тухай бодож, харин “гал халуун оч” гэхэд минь тэд бас л “секс” гэж хүлээн авч байв. “Шинэ мэдрэмж” гэхэд тэд мөн л “секс” –ийн тухай ойлгон, “харилцаагаа баяжуулах” гэсэн үгийн хариуд тэд “Сексийн харилцаагаа баяжуулах тухай ярьж байна, тийм үү?” гэж асууж билээ. Тэгэхээр эндээс нэг зүйл маш тодорхой харагдаж байгаа биз?! Эрчүүд гал халуун харилцаагаа хэвээр нь авч үлдэхийн тулд ... мэдээж чи зөв таалаа... сексийг онцгойлж авч үзэхийг хүсдэг. Хэдийгээр өөрийнхөө юу бодож, мэдэрч байгааг ярихдаа тийм ч таатай бус байдаг ч, тэд дурласан хүнтэйгээ дотно харилцаанд байхыг хүсдэг. Энэ нь бүсгүйчүүд бидэнд гал халуун, романтик байдлыг хадгалан үлдээх нь ямар чухал байдаг билээ тэдний хувьд яг л тийм зүйл юм. Эр хүн сексийн идэвхгүй байдалд байгаа бол өөртөө итгэхээ больж, сэтгэл татах чадвартаа эргэлзэж эхэлдэг.

1. “Эр хүн эхнэрийнхээ эсвэл найз бүсгүйнхээ дур хүслийг байнга төрүүлж байдаг гэдгээ мэдэрч байх ёстой. Энэ мэдрэмж нь бидний хувьд юунаас ч илүү чухал юм”.

2. “Орондоо шинэ зүйл хий. Юу ч байж болно. Хамгийн гол нь байнга хийдгээс чинь л өөр юм байх учиртай. Гайхашрал төрүүлнэ гэдэг нь өөрөө сэрлийг өдөөж байдаг. Хэрвээ чи үргэлж дээр нь гардаг бол хажуу байрлалыг сонгоод үз”.

3. “Шөнө оройн цагт хүн маш их ядарсан байдаг. өдөр тутмын ажил үүрэг нь хоёр хүний харилцааг хөргөж болох аюултай. Тиймээс өөрсдөдөө цаг зав гаргаж бай. Хэрвээ шаардлагатай бол хүүхэд асрагч авч ч болно шүү дээ”.

4. “Гал халуун, дотно харилцаа нь үгүй болоод ирэхийн цагт хүмүүс түүнийг мөнгө, цаг зав бага байсантай холбож тайлбарладаг. Эсвэл хүүхдүүдээ харуулж орхих хүн байгаагүй гэдэг. Гэтэл хоорондын харилцаандаа анхаарах нь юу юунаас ч чухал зүйл юм”.

5. “Эрчүүд хамтын амьдралаа сонирхолтой болгож чаддаг, уран сэтгэмжтэй, урьдаас таахын аргагүй нууцлаг бүсгүйчүүдэд дуртай байдаг. Хэрвээ бүсгүйн бүх зүйл тодорхой, бас дээр нь тэр үргэлж үглэдэг бол залуу нь тун удалгүй уйдаж эхэлнэ”.

6. “Сүүлийн үед эхнэр бид хоёр сардаа нэг удаа хүүхдүүдээ эмээ өвөөд нь орхиод Баасан юмуу Бямба гарагт хоногоор гэрээсээ хол явдаг болсон. Ингэснээр бидний хоорондын харилцаа үргэлж халуун дотно хэвээрээ байгаа. Нэг үгээр хэлбэл бид хоёулхнаа суугаад өөрсдийнхөө тухай ярилцах боломжтой болсон”.

7. “үнэтэй ресторанд хооллоход, амралтын өдрүүдээр гэрээсээ хол явахад санхүүгийн хувьд бидэнд боломж байхгүй гэж хэлэх шиг амархан зүйл байхгүй. Магадгүй толгойг чинь төлбөрийн хуудсууд зовоож, хүүхдүүдээ мөнгө зарцуулах ёстой гэдгээ та хоёр мэдэж байж болох юм. Гэхдээ л сексийн амьдрал болоод романтик байдлаасаа та хоёр хэзээ ч татгалзаж

болохгүй. Энэ бол үнэхээр чухал зүйл”.

Сэтгэл татах далдугаар дүрэм

Унтлагын өрөөнд, өөр бусад газар ч эмэгтэй хүн

оньсого шиг байх нь эрчүүдийн сэтгэлийг ихээр хөдөлгөдөг.

8. “Эрчүүдийг гайхашруулж байгаа бүхэн тэдний дур хүслийг өдөөж байдаг. Шинэ зүйлийг туршаад үзэх тухай энд ярьж байгаа юм шүү”.
9. “Хэрвээ эр хүн орон дотроо үргэлж хоосон хана мөргөдөг бол гал халуун харилцаа нь унтарч эхлэхийн шинж юм. Эрчүүд долоо хоногт дор хаяж хэд, хэдэн удаа секс хийхийг хүсдэг бөгөөд гуйлгадаггүй бүсгүйчүүдийг тэд эрхэмлэдэг”.
10. “Бүсгүй хүн ядаж нэг удаа ч болов гараас минь татаж, унтлагын өрөө рүү ороосой гэж би хүсдэг. Эрчүүд үргэлж л санаачлагыг гартаа авах шаардлагатай болдог. Бид л бүсгүйчүүдийг тэр ажилд бэлдэх гэж хамаг хөлсөө гаргадаг шүү дээ. Гэтэл заримдаа тэгж их хичээх хүсэл бидэнд байдаггүй юм”.
11. “Хааяа орон дотор санаачлагыг гартаа авдаг бүсгүйчүүдэд би дуртай. Мэдээж хэрэг анх удаа унтах гэж байгаа тохиолдолд үгүй байж болох ч бид удаан хамт байгаа бол “Тийм ээ” л гэж хэлмээр байна. Тэр үед намайг гэх түүний сэтгэлийг би илүү мэдрэх болно”.
12. “Хэрвээ хамт амьдардаг бол харилцаагаа улиг болгохгүйн тулд хосууд хааяа бие биенээсээ холдож байх хэрэгтэй. Бүсгүйчүүдийн үглэж яншихаас хол, ганцаараа байна гэдэг бол үнэхээр чухал. Жишээ нь, би загасчлахаар явж байхдаа эхнэрээ маш их санаж байгаагаа анзаардаг. Энэ чухал зүйл биз дээ, тийм үү?”
13. “Бүсгүйчүүд хайртай залуугаасаа юу хүсэж байгааг нь асууж, дуртай зүйлийг нь сонирхож байгаагаа харуулснаараа залуудаа урам зориг өгч байдаг. Жирийн үед нэг их хийгээд байдаггүй зүйлийг хааяа туршаад үзэхэд буруу юм байхгүй. Та хоёр хоёулаа тэсэн ядан хүлээх тийм сайхан аяллыг хамтдаа төлөвлөх хэрэгтэй гэж миний зүгээс зөвлөх байна”.
14. “Амралтын өдрүүдэд гэрийн ажил, хүүхдүүдтэйгээ гадагш гарах гэх мэт хийх ёстой олон ажил байдаг. Хосуудын хувьд зарим нэг уйтгартай ажлыг тус тусдаа хийх нь илүү чухал гэж би боддог. Заримдаа өглөөгүүр би хүүхдүүдээ аваад гадагш гардаг. Тэр үеэр эхнэр маань гэрийн ажлаа хийнэ. үдээс хойш би эхнэрийгээ хүүхдүүдтэй гадуур зугаалж байх хооронд гэр доторх өөрийн үүрэгт ажлыг хийх болно. үүний ачаар орой нь бид хамтдаа цагийг сайхан өнгөрөөх боломжтой болж байгаа юм. Толгойдоо алчуур зүүсэн эхнэрээ шал угааж байхыг би заавал хараад байх шаардлагагүй шүү дээ”.
15. “Удаан хамт байсан хүн чинь орон дотор чиний дуртай гурван зүйлийг хийж байгаа бол мэдээж сайхан хэрэг. Гэхдээ энэ байдал удаан үргэлжилбэл улиг болно гэсэн үг. Тиймээс ямар нэгэн шинэ зүйлийг бодож ол. Бага ч болов хачир оруул. Заавал онцгой байх албагүй. Чиний урьд өмнө хийж байгаагүй зүйл байхад л болно”.

Сэтгэл татах далан нэгдүгээр дүрэм

Унтлагын өрөөндөө байнга нэг зүйлийг давтаж хийхээс зайлсхий.

Нэгэн хэвийн байдлаас татгалзаж санаачлагатай бай.

Эрчүүдийг үргээдэг арван таван зүйл

Бусад асуудлын тухайд маш бага анхааруулга эрчүүдийн зүгээс ирсэн. Дараах зүйлс магадгүй зарим нэгэнд маань хэтэрхий ойлгомжтой зүйл мэт санагдаж болох ч ихэнх эмэгтэйн хувьд бол тийм биш байдаг. Юутай ч залуу чинь энэ тухай шууд хэлэхгүй учир чи үүнийг мэдэхийг хүсэх байх.

1. “Эмэгтэй хүн бие засах өрөөнд орохдоо хаалгаа үргэлж хааж байх ёстой. Миний хувьд жорлонгийн суултуур дээр сууж байгаа эмэгтэйд харах шиг муухай зүйл байхгүй. Мөн ариун цэврийн хэрэглэл гэх мэт зүйлээ битгий ил тавьж байгаач. Бид тиймэрхүү зүйлийг харах үнэхээр дургүй. Телевизийн реклам байлаа ч бид эмэгтэй хүний ариун цэврийн хэрэглэлийг үзэх дургүй”.

2. “Бүсгүйчүүд эд материалд хэтэрхий их шуналтай байх нь биднийг зугтахад хүргэдэг. Хэрвээ бүсгүйн нүд миний өмссөн гутал, зүүсэн цаг, унасан машинд унаж байгаа бол би харьцаагаа дахин бодож үзэх хэрэгтэй болдог”.

3. “Хартай бүсгүйчүүд хамаг хүслийг унтрааж орхидог. Би нэгэн бүсгүйтэй болзоод, машинаар явж байлаа. Бидний хажуугаар нэг машин өнгөрсөн бөгөөд дотор нь урт шаргал үстэй хүн сууж байсан юм. Болзоот бүсгүй маань намайг тэр хүн рүү гөлөрлөө гэж буруутгадаг юм байна. Гэтэл тэр нь эрэгтэй хүн байсан гээч”.

4. “Нууцлаг байна гэдэг маш чухал. Дөнгөж танилцсан нэгэн эмэгтэй надтай анх удаа утсаар ярьж байхдаа, секс хийхийн тулд турж байгаа гэдгээ хэлсэн гээч. Намайг өдөж байна гэхээс өөрөөр үүнийг ойлгож болно гэж үү?”

5. “өөрийн гэсэн ажил, амьдралгүй эмэгтэй надад таалагддаггүй. Тэгээд бас зээлийн картыхаа төлбөрийг төлөөгүй ч юмуу, эсвэл хуучин харилцаандаа цэг тавьж чаддаггүй, үргэлж асуудалтай байдаг бүсгүйчүүдэд би дургүй. Яагаад гэвэл би хариуцлагатай эмэгтэйчүүдэд илүү дуртай”.

6. “Ямар ч дарамт, шахалтгүйгээр уулзаж болдог бүсгүйчүүдэд би дуртай. Хэрвээ эр хүн чөлөө завгүй ажилладаг, дээр нь бүсгүй нэрмээс болж байгаа бол үүнийг занганд орсон гэж л тайлбарлах байх даа”.

7. “Хүмүүсийн өмнө намайг эвгүй байдалд оруулдаг бүсгүйд би үнэхээр дургүй. Хэрвээ би ямар нэгэн зүйлийг буруу хийсэн бол тэр тухай гэртээ ирсэн хойноо хэлж болно шүү дээ”.

8. “Хэрвээ нөхөр чинь өдөржин гадуур ажилтай явж байгаад ирсэн бол хагас цаг ч болов хугацааг өөртөө зориулах боломжийг түүнд өг. Түүнийгээ хажууд чинь байгааг мэдэр, үнс.

Дөнгөж орж ирэнгүүт нь түүнийг ямар ажил хүлээж байгааг сануулах гэж бүү яар”.

9. “Амьдралын чинь утга учир болсныг залуудаа хэзээ ч бүү хэл. Надтай анх уулзах гэж бүтэн гурван цаг бэлдсэн тухайгаа нэг охин хэлж байсан. Арай л их хугацаа зарцуулсан байгаа биз?!”.

10. “Хуримынхаа дараа бүсгүй нь үсээ ардаа шууж аваад, хамаг эрх мэдлийг гартаа оруулан, түүнд өөрийгөө ч өгөхөө болино гэхээс эрчүүд бүгд л айж байдаг”.

11. “Бүсгүй хэрэв боломжийн эртэй холбогдохыг хүсэж байгаа бол түүнтэй хэзээ ч согттолоо уух хэрэггүй юм. Гэртээ ууж суугаад, бага зэрэг халсан байхад буруу зүйл байхгүй л дээ. Харин та хоёр олон нийтийн газар байгаад, чи согтож өөрийгөө тэнэг байдалд оруулсан бол өнгөрлөө л гэсэн үг. Хэн ч согтуу эмэгтэйтэй хамт байгаадаа баяртай байхгүй”.

12. “Эмэгтэй хүн намайг эргүүлэх нь миний дур хүслийг унтраадаг. Оюутны байранд охид эрэгтэй оюутнуудын тасгаар эргэлддэг байсныг санаж байна. Мэдэхгүй юм. Гэхдээ л тэд надад манай талбай дээр бэлчиж яваа үнээнүүд шиг сэтгэгдэл дөрүүлдэг байсан. Хэтэрхий хялбархан байж болохгүй шүү дээ”.

13. “Хаана, хэнтэй юу хийж байгаагаа бүсгүйд мэдэгдэх ёстой юм байна гэж мэдсэн даруйдаа эр хүн түүнээс зугтах аргаа хайж эхэлдэг”.

14. “Хов жив хэт их хөөцөлддөг эмэгтэйчүүдээс эрчүүд үргэлж зугтаж байдаг”.

15. “Эмэгтэй хүн ямар ч тохиодолд урьдчилж мэдэгдэлгүйгээр залуугийнхаа гэрт болон ажил дээр нь очих ёсгүй. өөрт нь хэт дурласан юм байна гэж залуу чинь хүлээж авах болно”.

Эрчүүд ааш гаргаж чаддаг бүсгүйчүүдэд татагддаг болохын арван таван нотолгоо.

Эмэгтэй хүнийг цэцэрлэгийн бяцхан охин байхаас нь л сайхан ааштай байх ёстой гэж сургадаг. Ном, жүжиг, кино бүгд л өөрийн гэсэн ааш авиртай бүсгүйчүүдийг муу муухайгаар дүрсэлж, сайхан зантай, төлөв даруу байх нь аз жаргалын түлхүүр гэж онцолдог. Мэдээж сайхан аальтай байх нь сайн хэрэг. Гэвч хүн өөртэй нь яаж харьцаж байгаагаас үл хамааран эмэгтэй хүн сайхан ааш гаргах ёстой бол асуудал гарч ирж байна гэсэн үг юм. Заримдаа бүр өөрийгөө золиослон байж сайхан зангаа гаргахад хүргэдэг шүү дээ.

өмнөх бүлгүүдэд гарч байсан зүйлийг дахин давтъя. өөрийн үзэл бодол, байр сууриа хамгаалж чаддаггүй бүсгүйчүүд эрчүүдийг өөрөөсөө түлхэж байдаг. Доорх зүйлсийг уншаад асуудлын гол учгийг олж харна гэж итгэж байгаа билээ. Надтай ярилцсан эрчүүдийн хэлсэн үгс ямар нэгэн нэмэлт хачиргүйгээр та бүхэнд маань хүрч байгаа нь энэ. Эр хүн үнэн чанартаа муу эмэгтэйд буюу өөрийнх нь эрхэнд амархан ороод байдаггүй бүсгүйчүүдэд татагдаж байдаг юм. Тэгэхээр бид эсрэг тамирчныхаа тактикийг мэдээд авлаа гэсэн үг. Энэ бол эр хүн яагаад муу эмэгтэйд татагддаг болох нууцыг задалж байгаа хэрэг юм.

1. “Хэрэв түүнийг цаашлуулж, өдөхөд тэр эмэгтэй уурлаж байгаа бол миний сэтгэл хөдөлдөг”.

2. “Намайг байранд минь тавьж чаддаг бүсгүйчүүд надад таалагддаг. Би яг л өөдгүй амьтан мэт зан гаргахад тэр бүсгүй хэрвээ надад анхааруулга өгөх юм бол би түүнийг илүү хүндэлж эхэлдэг”.

3. “Хүүхэд байхын л бид байдлыг өөртөө ашигтайгаар эргүүлэн, хүссэнээрээ байж чаддаг байсан. Харин үүнийг хайртай бүсгүй минь зөвшөөрөхгүй байгааг мэдэхэд тааламжтай байдаг шүү”.

4. “Тиймээ, үнэн. Би заримдаа хэрүүл өддөг. Түүнийгээ ямар ч зорилгогүйгээр уурлуулахыг хүссэндээ биш л дээ. Зүгээр л миний хувьд муу өдөр байсан байж болно.

Эсвэл хамт ажилладаг хүмүүстэйгээ муудсан ч байж магадгүй. Харин тэр үед миний эхнэр байх ёстой байрыг минь надад зааж чаддаг. Тэгэх тусам нь би түүнийгээ илүү их хүндэтгэдэг гээч”.

5. “Ямар нэгэн тоглоом тоглодоггүй, байгаагаараа байдаг бүсгүйчүүдэд би дуртай. Түүний өөртөө итгэлтэй байдал нь миний мэдэхгүй зүйлийг тэр мэдэж байгаа мэт сэтгэгдэл төрүүлдөг. Тэр үед би өөртөө “Энэ бүсгүй үнэхээр алдаж болохгүй, үнэ цэнэтэй хүн байна шүү” гэж хэлдэг”.

6. “Эмэгтэй хүн үргэлж сайхан зантай, эелдэг байгаад байвал энэ нь уйтгартай болж эхэлдэг”.

7. “Хэрвээ эр хүн бүсгүйг тэнэг гэж боддог бол түүнийг хэзээ ч чухал хүн гэж үзэхгүй бөгөөд бүсгүй юу ч хэлсэн тэрийг нь үнэлэхгүй. Тэр хурдан сэтгэдэг, ухаалаг бөгөөд намайг бас магтаж чаддаг бол би түүнийг надтай хамт байхыг хүсэж байгааг нь мэдэрч үнэхээр үнэ цэнэтэй эмэгтэйтэй болсон гэдгээ ухаарах болно”.

Сэтгэл татах далан хоёрдугаар дүрэм

Ихэнх эр өөрийнх нь аяар байдаг бүсгүйчүүдийг үл хүндлэх хандлагатай байдаг.

8. “Мэдсээр байж буруу зүйл хийхээр завдахад бүсгүй чинь: -Тэгэхгүй шүү, надад чамтай зууралдаж байх зав алга гэж байгаа бол энэ нь үнэхээр сэтгэл татам байж чаддаг. Мэдээж тухайн нөхцөл байдлаас шалтгаална л даа. Гэхдээ л би өөрийн үзэл бодолдоо үнэнч бас хэрэгтэй үед ааш гаргаж чаддаг бүсгүйчүүдэд дуртай”.

9.“Бүсгүй хүн нуусан хумсаа ил гаргаж байхдаа илүү тачаангуй байдаг. Надтай санал нийлэхгүй буйгаасаа эмээдэггүй, бас бодсоноо хэлж чаддаг бүсгүйчүүдэд би дуртай. Бас үргэлж надад долигоноод байдаггүй, хааяа намайг чангалж чаддаг эмэгтэйчүүд үнэхээр дур булаам байдаг”.

10.“Найз бүсгүй маань хэзээ ч бууж өгдөггүй. Хааяа би мэдээж дургүйцлээ илэрхийлдэг л дээ. Гэхдээ л надад түүний энэ зан нь таалагддаг”.

Сэтгэл татах далан гуравдугаар дүрэм

өөрийнхөө үзлийг хамгаалахаас бүү ай. Бодсоноо чөлөөтэй хэл.

Энэ байдал залуугийн чамайг хүндлэх хүндлэлийг нэмэгдүүлээд зогсохгүй,

заримдаа энэ шулуун зан чинь түүний сэтгэлийг улам өдөөх болно.

11. “Намайг тэнэг зан гаргахад бүсгүй хүн миний байх ёстой газрыг зааж өгч байхад би дуртай. Эмэгтэй хүн өөрийн эрх мэдлийг сайн мэдэж байгаа нь надад илүү их таалагддаг. Зоригтой байж, хэрэгтэй үед газар хүчтэй дэвсэлж чаддаг тийм л бүсгүйчүүд үзэсгэлэнтэй харагддаг”.

12. “үл хүндэтгэсэн байдлыг хүлээн зөвшөөрдөггүй бүсгүйчүүдэд эрчүүд дуртай”.

13. “Бүсгүйчүүдтэй би эрчүүдтэй байгаа юм шиг харьцдаг. Заримдаа тэдэнтэй тоглоом шоглоом хийж, наргих дуртай. Бүсгүй хүн хошин шогийн мэдрэмжтэй байж, надтай тоглож, ухаанаараа уралдахад би дуртай. Хэдий тоглож байгаа ч энэ нь өрсөлдөөн болж байна гэсэн үг шүү дээ”.

14. “Яг үнэндээ ааштай бүсгүйчүүд надад таалагддаг. Тийм эмэгтэй хэзээ ч намайг ашиглахыг хүсэхгүй. Нэр төрөө эрхэмлэнэ гэдэг чинь маш чухал шүү”.

15. “Ааштай эмэгтэй маш тачаангуй байдаг. Орон дотроо тэр илүү чөлөөтэй байна гэдэгт итгэлтэй байж болно шүү. Сайн охинтой хамт байх хэцүү шүү дээ. Юу хийснийг чинь тэр ээж рүүгээ гүйж очоод хэлчихэж магад гэж чи айсаар байгаад таарах болно”.

Сэтгэл татах далан дөрөвдүгээр дүрэм

Заримдаа эрчүүд муу эмэгтэй орон дотроо чөлөөтэй

байж чадна, харин сайн эмэгтэй илүү өөртөө итгэлгүй,

ичингүйрсэн байдалтай байна гэж автоматаар бодох нь бий.

Эр хүн дурласан эсэхийг мэдэх арван арга

Эрчүүд өөрийнхөө дотоод сэтгэлийг нуухдаа тун ч гаргуун. Тиймээс ч бүсгүйчүүд эр хүн өөрт нь үнэхээр дурласан уу? эсвэл худлаа дүр эсгэж байна уу? гэдэгт эргэлзэж байдаг. Тийм болохоор үүнийг маш сайн санаж ав. Та хоёр уулздаг болоод нэлээд удаж байгаа ч, түүний чамд хайртай эсэхэд тийм ч итгэлтэй биш байдаг бол магадгүй чи өчүүхэн жижигхэн зүйлээр сэтгэлээ хуурдаг байж болох юм.

Эр хүн дурласан сэтгэлээ хайртай бүсгүйдээ маш жижиг зүйл дээр ч харуулж байдаг гэдгийг би ярилцагч нараасаа мэдэж авсан.

1. “Бүсгүй нь “Хамтдаа энийг хийе, тэрийг хийе” гэхэд залуу нь түүний хүссэнээр хийж байгаа бол эр хүн дурласны шинж юм. Бүсгүй найз нараас нь илүү чухал байх болсон бол залуу дурласан байна гэсэн үг”.

2. “Тэр үнэхээр баяр жаргалтай болж, урьдынхаасаа өөр болсон байх ба гэр бүлийнхэн, найз нөхөд нь түүний энэ өөрчлөлтийг анзаарч байгаа бол дурласан байна гэсэн үг”.

3. “Бүсгүйн жижиг сажиг зүйлс түүний гэрт байхыг залуу зөвшөөрч байгаа бол дурласны шинж. Гэр орон нь эмэгтэй хүний үнэрээр дүүрсэн байгаад тэр гэнэт л сэтгэл хангалуун болж орхих вий. Мөн тэрээр бүсгүйдээ таалагдсан тавилгыг гэртээ авах болно. Бас эмэгтэй хүний ариун цэврийн хэрэгсэл угаалгын өрөөнд нь байхыг тэр зөвшөөрнө. Бүсгүйг өөрийн амьдралдаа урьж оруулж байгаа бол тэр дурласан гэсэн үг юм”.

4. “Санхүүгийн асуудлууд зэрэг бүхий л зүйлийг тэрээр урт удаан хугацааны өмнөөс төлөвлөж эхлэх бөгөөд бас өөрийн гадаад төрхөнд илүү анхаарч эхэлнэ”.

5. “Бүсгүйн төлөө тэр бүгдийг хийнэ. Бүсгүйтэйгээ уулзахаар тэрээр яг л далавчтай мэт хурдлах болно. Хэрвээ бүсгүй нь хүсэх юм бол шөнө дунд ч орноосоо босоод түүнд мөхөөлдөс авчрахаар гарах болно”.

6. “Эр хүн галзууртлаа дурлатлаа олон бүсгүйд татагддаг. Хэдий өөр олон хүүхэнтэй хамт байж болох ч зөвхөн ганцхан эмэгтэйтэй л байхыг хүсэж, тэмүүлж байгаа бол тэр дурлажээ гэсэн үг. Хэрвээ чи түүний зүрх сэтгэлийг нэгэнт булаасан бол бусад эмэгтэй чамтай өрсөлдөх боломжгүй болж байгаа юм. Тийм учраас санаа амар бай. Чамд дурласан залууг өөр ямар ч бүсгүй өөртөө татаж чадахгүй”.

7. “Хэрвээ эр хүн бүсгүйнхээ тухай цаг үргэлж бодон, түүндээ санаа тавьж, түүнийгээ баярлуулахын тулд байнга ямар нэгэн юм сэдэж байгаа бол тэрээр дурлажээ”.

8. “Тэр гэнэт л бусад эмэгтэйд харах сонирхолгүй болно”.

9. “Бүсгүйгээ баярлуулахын тулд ямар нэг онцгой зүйл хийхдээ үргэлж бэлэн байна. Магадгүй тэр хэзээ ч эхнэр хүүхэдтэй болно гэж бодож байгаагүй байх. Гэхдээ дурласан бүсгүйтэйгээ бол эр хүн аль алинд нь бэлэн байж чаддаг”.

10. “Бүсгүй нь түүнээс хайртай юу гэж асуух шаардлагагүй болно. Яагаад гэвэл зөн совин нь түүнд тийм гэж хэлнэ”.

Сэтгэл татах далан тавдугаар дүрэм

Хэрэв эр хүн дурласан бол өөр хэний ч төлөө

хийдэггүй байсан зүйлээ зөвхөн тэр л бүсгүйн төлөө хийх гэж байдгаараа хичээж эхэлнэ.

Энэхүү номонд байгаа бүхий л зөвлөгөө нь эрчүүдийн хэлсэн үгэнд үндэслэгдсэн зүйлс юм. Нэг удаа би Жорж гэдэг эмчээс яагаад энэ нууц мэдээллүүдээ найз бүсгүйдээ хэлж болдоггүй болохыг нь асуухад тэрээр “Яагаад гэвэл чамд ярьснаар ямар нэгэн сөрөг үр дагавар гарахгүй. Харин найз бүсгүйдээ хэлэх юм бол гарч болзошгүй шүү дээ” гэж хэлж билээ. Сөрөг үр дагавар гэж Жорж эмчийн хэлсэн тэр зүйл нь эрчүүдийн хувьд эрх мэдлээ алдахтай адил зүйл юм. өөрөөр хэлбэл тэд хэрэгтэй үед ааш гаргаж чаддаг муу эмэгтэйд татагддаг болохоо хэзээ ч бүсгүйдээ ил гаргаж хэлэхийг хүсдэггүй.

Ярилцагчид маань бүгдээрээ надтай илэн далангүй байсан бөгөөд тэдний хувьд ярилцлага тийм ч амар байгаагүй гэдгийг би мэднэ. Хэлэх үг нь хоолой давахаас өмнө “хөөх... юу гэж хэлдэг юм билээ...” гэх зэрэг бол энүүхэнд. Тэдний ихэнх нь өөрсдийнх нь нэр усыг ил гаргахгүй байхыг хүссэн бөгөөд бусад нь тэднийг нууц задалсан гэж буруутгах учраас тэр гэж тайлбарлаж байлаа.

Мэдээж эр хүн юу бодож явдгийг мэдэх нь сайн хэрэг юм. Гэхдээ энэ мэдлэг эрчүүдийг дураар нь тавьж, эрхлүүлэхэд хэрэглэгдэхгүй байх учиртай юм шүү. Сайн эмэгтэй энэ бүхнийг өөрийнхөө эсрэг хангалттай хийж байдаг. Хоёр өндөг шарлаа гэхэд аль түлэгдснийг нь өөртөө үлдээж, гайгүйг нь залуудаа барина. Бас хоёр жигнэмэг жигнэсэн бол хэлбэр муутайг нь өөртөө үлдээгээд, гоё харагдаж байгаагаар нь хайртыгаа дайлдаг. өдөр бүр гаргаж буй хичээл зүтгэл нь эсрэгээрээ эргэдэг болохыг сайн эмэгтэй ойлгодоггүй. Хэт их хичээснээсээ болоод үр дүнд нь өөрийгөө, бас залуугаа алддаг болохыг тэр мэддэггүй юм.

Эрчүүд юу боддог болохыг анхааралтай сайн унш, дахин унш. Гэхдээ залуугийнхаа хүссэн бүхнийг биелүүлэх гэж илүү ихээр бүү хичээ. Оронд нь өөрийгөө сэтгэл хангалуун байлгахыг л зорь... Учир нь үнэндээ энэ чинь л түүний сэтгэлийг хангалуун байлгадаг зүйл юм шүү дээ.



8-р Бүлэг

Өөрөө өөрийнхөө эзэн байж үлдэх нь

Санхүүгийн хувьд хараат бус байх нь хүчирхэг оршихуйн шинж юм.

Дэгжин байна гэдэг шинэ даашинз өмсөхийн нэр биш юм.

Коко Шанель

Эд материалын хувьд хараат бус байхад хэн чамайг өөрийн өмч мэтээр хандах юм бэ?

Эрэгтэй, эмэгтэй хүмүүсийн хоорондын харилцаанд хараат бус байдлыг тодотгож байдаг маш чухал зүйл бол мөнгө юм. Ихэнх бүсгүй өмнөөс нь бүх төлбөр тооцоог хийчихдэг, гялалзсан илд бамбайтай ханхүүг мөрөөдөж байдаг. Гэхдээ чи үлгэрийн ханхүүдээ хайргүй болсон үед яах ёстой вэ? гэдгээ бас мэдэж байх нь чухал шүү. Хэрвээ тэр ордныхоо бүх зардлыг даадаг бол нэг л өдөр чамд юу ярьж, хийх ёстойг чинь заах болно. Тэр үед харин гүнжид маань өөрийгөө гүнж биш харин түүний зарц болсон мэт мэдрэмж төрж эхлэх нь гарцаагүй юм.

Энэхүү бүлэгт бүсгүй хүн сайн дураараа санхүүгийн хараат байдалд орж, өөрийн гэх зүйлгүй болоод ирэхээр ямар үр дүнд хүрдэг болохыг тайлбарлах гэж хичээлээ.

Сэтгэл татах далан зургадугаар дүрэм

Чи санхүүгийн хувьд хөл дээрээ бат зогсоогүй бол

залуу чинь чамайг хэзээ ч эн тэнцүү хамтрагчаа хэмээн хүндлэхгүй.

“Хэрэв чи бие дааж амьдрахаас татгалзаж, санхүүгийн хувьд нөхрөөсөө хараат байдалд орох юм бол чамд амьдралаа өөрийнхөөрөө шийдэх маш бага боломж үлдлээ гэсэн үг” гэж олон ээж охидууддаа захидаг. Энэ нь ч үнэний ортой байдаг. Чи нөхрийнхөө хүссэн бүхнийг хийх хэрэгтэй болно. Яагаад гэвэл чи түүний ивээл дор амьдарч байгаа. Тийм учраас эмэгтэй хүн бусдаас хараат бус амьдрахын тулд, өөрөө өөрийнхөө эзэн байхын тулд боломжтой бүгдийг хийх ёстой.

Ажил = Мөнгө=өөртөө эзэн байх эрх=Бусад хүн чамтай хэрхэн харьцах ёстойг шийдэх чадвар=Нэр төр

Бүсгүйнхээ бүхий л зардлыг даадаг залуу сүүлдээ ямархуу зан гаргадаг тухай ээж нар хэлэлгүй өнгөрсөн байх нь бий. Эрт орой хэзээ нэгэн цагт залуу нь бүсгүйгээ “үнэт эрдэнэ” гэж бодохоосоо илүү “том асуудал” гэж харах болж, түүнтэй хамт байгаадаа сэтгэл хангалуун биш болж эхэлнэ.

Харин энд хүүхдээ хардаг бүсгүйчүүдийн тухай яриагүй юм шүү. Гэр бүлийн асуудал дээр эмэгтэй хүн ачааны талыг өөрийн нуруун дээр авч зүтгэдэг... Гэхдээ хамгийн хүндийг нь гэж мэдээрэй! Тиймээс эр хүн бүсгүйгээ “нэмэлт ачаа” гэж үзэхгүй. Эхнэрийнх нь хийж байгаа зүйлс заримдаа түүний ажлаас ч хүнд байдаг гэдгийг мэддэг болохоор тэр юм. Ингэхээр аав хүн ажлаа хийгээд, хийж байгаа бүхнийх нь төлөө эхнэрээ хүндэтгээд явахаас өөр арга байхгүй гэж хэлж болох юм.

Хүссэнээрээ амьдрахад чинь хүрэлцэхүйц мөнгө байгаа цагт чи хараат бус байж, өөртөө тохиолдсон асуудлыг өөрийнхөөрөө шийдвэрлэж чадна. Хэрвээ чи түүнээс салж явахыг хүсвэл, ямар ч үед хувцсаа цүнхэлж аваад “баяртай” гэж хэлж болно. Ийм боломж чамд байгаа учраас залуу чинь чамайг явуулахыг хүсэхгүй.

Чи хэдийгээр хатуу чанга ааш зантай, дур булаам, бас үлгэр жишээ болохуйц муу эмэгтэй байлаа ч чамайг өөрөө өөрийгөө аваад явж чадахгүй гэсэн залуугийн чинь бодол өөрчлөгдөхгүй. Чамайг хараат бус байдлаа алдах яг тэр мөчид дөнгөнд орсон мэт сэтгэгдэл хайртад чинь төрнө. Яагаад гэвэл чи одоо түүний хувьд баяр баясгалан нь биш харин хүнд дарамт болж хувирсан болохоор л тэр. үүнийг тэр яг л хөлдөө дөнгө, хүнд төмөр гинж чирч яваа мэт хүлээн авах болно. Тэр одоо хоёр хүн хооллож, бас дээр нь хоёр хүний өмнөөс төлбөр тооцоо хийх болж байна. Зөвхөн өөрийгөө биш бас дахиад нэг хүнийг авч явах нь түүнд хоёр дахин илүү дарамт болдог.

Муу эмэгтэй өөрийн хараат бус байдлаа хадгалж үлдэхээс гадна хамтын амьдралд нь гарч ирэх төлбөр тооцоог хувааж төлдөг. Яагаад гэвэл бардам зан нь түүнийг хэн нэгэнд дараа болохыг зөвшөөрдөггүй юм. Тэрээр үг хэлэх боломжгүй нөхцөлд өөрийгөө хэзээ ч оруулдаггүй. өөрт нь хангалттай хүндлэл үзүүлээгүй үед өөрийн үгийг хэлэх эрхтэй байхыг

бүсгүй юу юунаас ч илүү хүсдэг болохоор л тэр.

Маш чинээлэг нэгэнтэй холбоотой болсон байлаа ч нэр төрөө юунаас ч илүү эрхэмлэдэг гэдгээ чи түүнд ойлгуулах нь ихээхэн чухал шүү. Хэрвээ чамтай үл тоомсорлож харьцах л юм бол чи түүний тансаг өргөөнөөс хэдэн хувцсаа баглаж аваад, өөрийнхөө хөлсний байр луу нүүж чадна гэдгийг тэр мэдэж байх учиртай. Мерседес унахын тулд түүний үл хүндэтгэсэн байдлыг хүлээн зөвшөөрөх ёстой бол тэр сайхан тансаг машинаас нь буугаад явган таваргаж чадна гэдгийг чинь тэр мэдэх ёстой.

Энэ бүхнийг чи түүнд ихэнхдээ үйл хөдлөлөөрөө ойлгуулж болох ч, заримдаа үг хэлээрээ ч ойлгуулах хэрэг гардаг. Та хоёр кино үзэнгээ, эрдэнэ шиш идэн, буйдан дээр тухалж байна гэж бодъё л доо. Уг кинонд нэг гэрийн эр эм хоёр гарах бөгөөд нөхөр нь гэр бүлээ тэжээдэг, түүнийхээ төлөөсөнд эхнэрээ үргэлж дээрэлхдэг нэгэн байж. Энэ үе бол хайрт руугаа харан “Би л байсан бол түүнийг хаяад л явчих байсан” гэж хэлэх хамгийн тохиромжтой цаг шүү. Тэр чиний юу гэх гэснийг маш сайн ойлгох болно.

Сэтгэл татах далан долдугаар дүрэм

Чамайг үл хүндэтгэж харьцахыг хэрхэвч хүлээн

зөвшөөрөхгүй гэдгээ чи түүнд харуулах ёстой.

Тэгж чадваас түүний хүндлэлийг алдахааргүй болж байгаа юм.

Эр хүн биеэ даасан эмэгтэйтэй уулзаж байгаа бол юун уйдахтай манатай, бүсгүйгээ баярлуулах гэж хичээсээр завгүй явах болно. Харин эдийн засгийн хувьд хараат бүсгүйтэй хамт байгаа бол тэр тийм ч их зүтгэл гаргахгүй. Яагаад гэвэл бүсгүй нь маш энгийн зүйлд ч сэтгэл хангалуун байх болохоор тэр. Залуу хэдийгээр хүнтэй бүдүүлэг харьцах хүн биш ч гэлээ, бүсгүй нь түүний тулгасан ямар ч нөхцлийг хүлээж авна гэдгийг мэдэж байгаа учраас тэрээр уйдах болно.

Чи заавал баян байх албагүй. Гагцхүү өөрөө өөрийгөө болгоод байж чадахуйц чадалтай байх ёстой. Чухам үүнээс л залуу чинь чамайг ямар ч нөхцөлд хүндэлдэг байх эсэх шууд хамаарч байдаг юм. Чи өлсөж байгаа учраас эр хүн чамайг хоолонд даах ёсгүй. Харин тэр нь залуу өөрөө чамд өгөхийг хүссэн, чи хүлээн авъя гэж шийдсэн бэлэг байх ёстой юм шүү. Тэр цагт юм зөвхөн нэг бэлгээр дуусахгүй.

Жанетыг ажил хийдэггүй байхад хуучин нөхөр нь түүнтэй хэрхэн харьцдаг байсан тухай сонслоо. “Тэр мэс заслын эмч болохоор маш өндөр орлоготой байв. Гэсэн ч би бүхэл бүтэн дөрвөн жилийн турш нэг л цувтайгаа явсан. Яагаад гэвэл би өөрөө тэр мөнгийг олоогүй болохоор хэдэн зуун долларыг нэг цув авахад зарцуулж зүрхэлдэггүй байсан юм. Тиймээс би хуучин муусайн цув, хүрэмнээсээ салахгүй. Тэр ч бүү хэл дунд сургуульд байхдаа өмсч байсан цамцаа хүртэл тайлдаггүй байсан санагдана. Хааяа бас нөхрийнхөө хувцсыг зээлж өмсдөгсөн. Харин гэрээсээ явсны дараа, цалинтай ажил хийдэг болсондоо би маш их баярласан. Шинэ хувцас авах боломжтой болсондоо биш, харин хуучин нөхрөөсөө дахиж хэзээ ч юм гуйх шаардлагагүй болсон гэхээс сэтгэл минь хөөрч байлаа”.

Чи өөрөө өөрийгөө болгочихдог бол түүний чамд өгсөн бүхэн онцгой зүйл болж хувирна. Тэр чамайг тэжээдэггүй болохоор чи түүнд тээр болохгүй.

Сэтгэл татах далан наймдугаар дүрэм

**Залуу чинь чиний хажууд байх эсэхээс үл хамааран
хөл дээрээ бат зогсож байна гэдэг нь өөрийгөө өмчлөх
эрхээ хадгалж байгаа хэрэг юм. Эр хүн хэзээ ч чамайг
өөрийнхөө ивээлд байлгаж байгаа мэт бодох ёсгүй.**

Сузан Б. Антони: “Хэн нэг эр хүний гэрийн авгай болохын төлөө эрх чөлөөт амьдралаасаа би яасан ч салахгүй” гэж хэлсэн байдаг. Эмэгтэй хүн гэрийн эзэгтэй байлаа ч, ажил хийж, нөхөртэйгээ адил гэртээ мөнгө олж ирдэг, эсвэл хүүхдүүдээ хараад гэртээ суудаг байсан ч түүнд хэрэв хүсвэл ямар ч үед яваад өгөх боломж, санхүүгийн эх үүсвэр байх нь чухал юм.

Бүсгүй санхүүгийн хувьд эр хүнээс бүрэн хараат бол дараах зүйлсийн аль нэг нь заавал тохиолддог.

1. Ямар нэгэн дөнгөнд байгаа мэт, эсвэл ямар ч гарцгүй хүнд байдалд орсон мэт сэтгэгдэл залууд төрөх болно.
2. Тэгээд тэр бүсгүйгээ жаахан охин гэж харж эхэлнэ.

Сэтгэл татах далан есдүгээр дүрэм

**Эр хүн хэрэв харж хандах ёстой жаахан охин, эсвэл
дүү нь мэтээр бүсгүйтэйгээ харьцах болсон бол тэдний
хооронд үүссэн хайр дурлал унтарч байгаа юм.**

Тэр мэдээж дүү охинтойгоо амрагийн харилцаатай байхгүй шүү дээ.

Эр хүн яахаа ч мэдэхгүй охиныг биш харин хүчирхэг эмэгтэйг хүсэмжилдэг гэсэн өнөөх л зүйл рүүгээ эргэж орьё. Энэ нь түүний сексийн дур хүсэлд ч ач холбогдолтой зүйл юм.

Би хүүхэдгүй нэгэн гэр бүлийг таньдаг байв. Нөхөр Майкл нь ганцаараа ажил хийж, гэр бүлээ тэжээдэг байлаа. Тийм болохоороо эхнэр Нэнси нь шинэ хос гуталтай гэртээ орж ирэх болгондоо хоёр хөлний тухай нөхрийнхөө номлолыг сонсоно.

Хоёр хөлний тухай номлол

“Чи ердөө хоёрхон хөлтэй. Чамд ийм олон гутлын хэрэг юу байгаа юм бэ? Жил гурван зуун жаран таван хоногтой. Гэтэл чамд зуун хос гутал байна. Тэгэхээр нэг хос гутлыг чи 3,65 өдөр

өмсөх хэрэгтэй болж байна уу? Надад гэхэд зуны сандал, спорт гутал тэгээд ажилд өмсөх хэдхэн гутал бий. Чамд тийм их гутлын хэрэг юу байгаа юм бэ? Чи намайг одоо юу өмссөн байгааг харж байна уу? Би энэ гутлыг сүүлийн хоёр жил өдөр бүр өмсөж байна. Би ердөө ч ойлгохгүй байна. Чи ийм олон гутлаар яадаг байна аа?”

Хэрвээ Нэнси ажил хийдэг байсан бол дээрхийн адил номлолыг сонсох байсан гэж үү? үгүй л болов уу. Харин эр хүн бүхий л төлбөр тооцоог хийдэг бол байдал ямар байх вэ? “Хэнд мөнгө байна, түүнд эрх мэдэл байна”. Хэрвээ Нэнси ядаж долоо хоногт нэг удаа зөөгч хийдэг байсансан бол түүний нөхөр тиймэрхүү зүйлийг ярихгүй л байх байсан. Тэгээд Нэнси шинэ гутлаа өмсөөд, толгойгоо өндөрт өргөж, хэний ч өмнө тайлбар хийхгүйгээр алхах байв.

Сэтгэл татах наядугаар дүрэм

өөрийгөө хэрхэн амьдрахыг хийгээд хүмүүс өөртэй

нь хэрхэн харилцахыг шийдэх чадвар нь ямар ч

материаллаг хангамжаас илүү эрх мэдлийг өгдөг юм.

Эр хүн чамтай яг л жаахан хүүхэд мэт харьцдаг бол чамайг хүндлэхээ больсныг илчлэх зан байдал гаргаж эхэлнэ. Магадгүй тэр чиний халаасны мөнгөний хэмжээг тогтоон, хэр хэмжээний зардал гаргаж болохыг хэлэх болно. Эсвэл тэр чиний юуг худалдаж авч болох, эс болохыг шийдэж ч магад. Ямар ч байсан энэ бүхэн эрх чөлөөгөө болон сонголт хийх боломжоо алдаж байгааг чинь харуулж байгаа хэрэг юм. Яагаад энэ тийм их ач холбогдолтой байдаг юм бэ? гэвэл:

-Бие дааж бодож, шийдвэр гаргах чадвараа хадгалж үлдсэнээрээ бүсгүй залуугийнхаа сонирхлыг тогтоож байгаа хэрэг бөгөөд хичээж, зүтгэхэд нь түлхэц болж байдаг.

-Сонголт хийх эрх чөлөө нь чиний гол зэвсэг байх болно. Чухамдаа энэ л чиний хүчирхэг байдлыг илэрхийлж байдаг юм.

Чиний өмнөөс бүхий л төлбөр тооцоог хийдэг эр хүн юу авахыг чинь заагаад зогсохгүй, эцэст нь чиний юунд дуртай, юунд дургүй болохыг хэлэх болно. Тэр чиний саналыг асуухгүй, харин ямар саналтай байхыг өмнөөс чинь хэлж эхэлнэ. Тэр чамайг өөрийнхөө хяналтанд бүрэн байлгаж болох Барби хүүхэлдэй болгож орхих вий. Дараагийн үйл явц хэрхэн өрнөх вэ? гэвэл:

-Бүх шийдвэрийг зөвхөн өөрөө гаргадаг гэж залуу чинь бодож эхэлнэ.

-Түүний үг тушаал байх ёстой мэт авирлах болно.

-Чиний баяр баясгалан хийгээд уйтгар гуниг зөвхөн түүнээс хамааралтай болж эхэлнэ.

-Тэр чамтай доод тушаалын хүнтэйгээ харьцаж байгаа дарга шиг л харилцах болно.

-Залуу чинь өөрөө нөхцлийг нь тодорхойлон байж, чамд тусламжийн гараа сунгана. Харин чи

түүний хайр ивээлийг хүлээгээд суухаас өөр аргагүй болж байгаа юм.

Сэтгэл татах наян нэгдүгээр дүрэм

Хэрвээ хос хоёрын нэг нь хамтын ширээндээ юу ч авчирдаггүй бол нөгөөх нь түүнийг үл тоох болно.

Залуу чинь та хоёрын ихэнх зардлыг дааж байна уу, үгүй юу гэдэг тухай яриагүй юм шүү. Шаардлагатай үед чи хөл дээрээ зогсож чадах нь л гол юм. Тэр цагт залуу чинь янз бүрийн юм ярьж болох ч, чамайг өмчилж чадахгүй. Гэхдээ эр хүн өөрийгөө гэрийн эзэн гэж бодож байхад буруудах зүйл байхгүй. Тэр өөрийгөө сүргийн манлай, газар нутгийнхаа эзэн нь гэдгээ мэдэрч байх ёстой хэдий ч чиний оршин байх эсэх өөрөөс нь хамаардаг гэж бодох учиргүй юм.

Түүний байсан, байгаагүйгээс үл хамааран чи өөрийгөө аваад явчих чадвартай байна гэдэг нь доорх үнэт зүйлсийг хадгалан үлдэж буй хэрэг.

1. Түүний чамайг гэх идэвх санаачлага
2. Чамайг хүндлэх хүндлэл
3. Та хоёрын харилцааны үргэлжлэх хугацаа
4. Бие биенийгээ хүсэмжлэх сэтгэл

Жишээ: Роксана бол мөнгөтэй залуусын араас гүйдэг бүсгүйчүүдийн нэг бөгөөд Малибугийн Кент хэмээх нэгэн залуутай хамтран амьдардаг байлаа. Тиймдээ ч бүсгүй мерседес бенз унаж, дээд зэрэглэлийн дэлгүүрүүдээр хэсэж явдаг байв. Энэ бүх зардлыг нь Кент даадаг байсан бөгөөд харин Роксана түүнд тийм ч их хайртай байгаагүй юм. Тэрээр Кентээс санхүүгийн хувьд бүрэн хараат байдаг байсан. Өнгөц харахад Роксанад дутагдах зүйл байхгүй мэт боловч тэрээр өөрийгөө мэдэх эрхгүй байлаа.

Нэгэн өдөр би Роксанатай өдрийн хоол идэхээр тэднийд очиж билээ. Гэрээсээ гарахаас өмнө тэрээр хаалганы дэргэд байсан шүүгээг онгойлгож дотроос нь бэлэн мөнгө авангуутаа дансандаа мөнгө хийх хэрэгтэй болсноо хэллээ. Тэгээд “Кент намайг нэр төрөө хадгалж үлдэхийг минь зөвшөөрдөг юм. Тийм болохоор намайг өөрөөсөө мөнгө гуйлгахгүйн тулд миний шүүгээнд үргэлж мөнгө орхидог” хэмээн тайлбарласан.

Энэ тохиолдолд үнэндээ түүнд хадгалаад байх нэр төр гээч юм байхгүй байлаа. Нэр төр гэдэг бол өөрийн гэсэн орлоготой байхыг л хэлдэг.

Харин Роксанагийн тухайд бол санхүүгийн байдал нь гол асуудал болоод байсан юм. Тэр ч бүү хэл Кент түүнийг бага цагаар ч болтугай ажиллахыг санал болгож байв. Тэгээд “Хэрвээ чи ажил хийдэг байсан бол чамайг би илүү хүндлэх байсан” гэж хүртэл хэлсэн байгаа юм. Гэсэн хэдий ч түүнийг нь Роксана нэг чихээрээ оруулаад нөгөө чихээрээ гаргадаг байлаа. Тиймээс ч тэрээр тун удалгүй Gucci-гийн цүнхэндээ хувцаснуудаа хийгээд, залуугийн гэрээс

уйлан гарч одохоос өөр замгүй болсон билээ.

Мөнгөтэй эрчүүдийг ангуучлах нь хэзээ ч ашиг тусаа өгдөггүй гэдгийг нэр нөлөө бүхий сэтгүүлүүдийн өнгөт хуудаснаас харж болно. Сүүлийн үед виаграгаас болоод мөнгөтэй эрчүүд рүү хошуурцгаадаг бүсгүйчүүдийн нөхцөл байдал улам ч дордох болов. Тэд одоо урьдынхаасаа хоёр дахин илүү хүнд ажлыг хийхэд хүрч бас дээр нь тэдний гоо сайхны мэс заслын төлбөрийг даатгалаас өгдөггүй болохоор... асуудал улам л хэцүү болж байна.

өөрийн тэнцвэрт байдлыг хадгалж үлдэхийн тулд хааяа ч болтугай чи халааснаасаа хамт амьдардаг байрныхаа цахилгааны төлбөрийг төлдөг, эсвэл хүнсний зүйлсээ авдаг байх хэрэгтэй юм. Эмэгтэй хүний энэхүү үйлдэл нэг талаас түүний талархсан сэтгэлийн илэрхийлэл болдог ба үүнд залуу нь туйлаас их баярлах учир үлдсэн бүх төлбөрийг хийхдээ баяртай байх болно. Тэр хэзээ ч бүх зардлаа хувааж төлөхийг чамаас хүсэхгүй. Хааяа хариутай байх нь л түүний хувьд хангалттай байна.

Сэтгэл татах наян хоёрдугаар дүрэм

Санхүүгийн хараат байдалд байх нь сэтгэл зүйн хувьд хамааралтай байхаас огтхон ч ялгаагүй зүйл юм.

Аль нь ч байлаа гэсэн эр хүн чамайг 100% өөрийн мэдлийн болгосон гэж үзнэ.

Миний бас нэг танил Мишел нэгэн залуутай дөрвөн жил хамт амьдарсан юм. Энэ бүх хугацаанд залуу нь л бараг бүх төлбөрийг хийдэг байлаа. Яагаад гэвэл Мишел ямар ч орлогогүй байв. Гэсэн ч залуу нь бүх зардлыг дааж байгаадаа хэзээ ч дургүйцдэггүй байсан. Гэтэл нэг өдөр Мишел өв залгамжлагч боллоо. Тэрээр зуун хорин мянган долларын хадгаламжийг өвлөж авсан юм. үүний дараа залуу нь түүнээс гэрийнхээ төсөвт бага боловч тусалж байхыг хүссэн гэнэ. Тэдний хамтдаа гаргадаг зардлын ихэнхийг төлөөчээ гэж гуйсангүй, хагасыг нь ч төл гэж хүсээгүй юм. Зүгээр л бага боловч нэмэр болооч л гэж залуу хэлжээ. Мишел уг нь хадгаламжинд байгаа мөнгөнийхөө хүүнээс бага боловч нэмэр болж, хамтын амьдралдаа санаа тавьдаг гэдгээ л харуулсан бол болох байлаа. Гэсэн ч Мишел өвлөж авсан хөрөнгөө тэтгэвэрт гарсан хойноо зарцуулна гэж зөржээ.

Энэ явдал болсноос хойш тун удалгүй залуу нь түүнээс салахыг хүсэж Мишелийг “тэтгэвэрт нь эрт гаргасан” юм. Хөөрхий Мишел залуугийнхаа байрнаас нүүх хэрэгтэй болсон. Тэгээд ганцаараа амьдарч, хэд дахин их мөнгө зарцуулах шаардлагатай болж билээ. Уг нь бол хамтын төсөвтөө бага боловч мөнгөөр нэмэр болчихоод байсан бол л асуудалгүй байх байлаа. Гэхдээ гол учир нь мөнгөнд байгаа биш юм. Хэрвээ Мишел хамтын амьдралынхаа тэнцвэрт байдлыг хадгалахын тулд бага ч болов хичээл зүтгэл гаргаж, өөрийнхөө зардлыг төлөхөд хувь нэмэр оруулсан бол тэдний харилцаа удаан үргэлжлэх байсан нь ойлгомжтой.

Бенжи хэмээх саятан залуу надтай өөрийн бодлыг хуваалцсан юм. Тэр бол бизнесээ тэгээс эхэлсэн ч амжилтанд хүрч чадсан чадварлаг нэгэн билээ. Тэрээр хэлэхдээ “Амжилттай яваа эр хүн мөнгөтэй байхад хүүхнүүдийг амархан өөрийн болгож болно гэдгийг мэддэг болчихдог. Хүүхнүүд мөнгөнд нь болоод дараалал үүсгэн зогсож байгааг харна. Ердөө үнэтэй машин унаж, том байшинд амьдардаг гэдгээ харуулахад л хангалттай. Хүүхнүүд араас чинь

оосорлуулсан мэт дагах болно” гэж байсан.

Гэхдээ нөлөө бүхий олон эр гоё, ганган чимэглэлд дуртай байдаг. Магадгүй хэзээ нэгэн цагт үлгэр жишээч сайн эхнэр болно гэж төсөөлөөд (магадгүй урхидуулаад) хэн нэгэн Барби хүүхэлдэйд дурлах явдал ч бас бий. Гэвч тэр эр хэзээ ч тэргүүлэгчдийн нэг байж чаддаггүйн адил, бүсгүйд ч бас үлгэр жишээ эмэгтэй болох хүч чадал байхгүй байх нь элбэг. Тэгээд залуу хуучирч байгаа загвараа, шинэ загвараар солих болно. Яагаад гэвэл эмэгтэйчүүдийг тэр тоглоом гэж боддог. Харин өөртөө итгэлтэй, ажил хэрэгч эр хүн үргэлж хүчирхэг эмэгтэйг сонгодог юм. Тэр өөртэйгөө адилхан, бусдын хүндлэлийг хүлээдэг тийм л эмэгтэйтэй хамт байхыг хүсдэг. Магадгүй тэр бүсгүйгээсээ илүү их орлоготой, бүсгүй нь хүүхдээ хараад гэртээ байдаг байж болно. Гэсэн ч бүсгүй нь хамтын амьдралдаа өөрийнхөө хувь нэмрийг оруулдаг. өөрөөр хэлбэл бүсгүй нь спонсорынхоо гарыг хардаггүй. үргэлж хөл дээрээ бат зогсож чаддаг. Учир нь бүсгүй өөр аргагүйдээ биш, харин хүссэн болохоороо л залуутайгаа хамт амьдарч байгаа юм.

Сэтгэл татах наян гуравдугаар дүрэм

Бүсгүй хэчнээн үзэсгэлэнтэй байгаад ч байдлыг өөрчлөхгүй юм.

Дан ганц гоо сайхан нь залуугийн хүндлэлийг хадгалахад нэмэр болохгүй.

Хөөрхөн царайгаараа эр хүнийг өөртөө дурлуулж болох ч, биеэ

даасан байдал л тэдний дунд үүссэн гал халуун очийг хадгалан үлдэхэд тус болдог.

Үнэндээ бол чи шүүгээнээсээ боодол мөнгө гаргаж байна уу, шуудай эсвэл төмс гаргаж байна уу гэдэг нь нэр төр, бардам зантай огтхон ч хамаатай зүйл биш юм. Чамайг зээлийн карт ашигладаг эсвэл бэлэн мөнгөөр тооцоо хийдэг бол гээд байгаа хэрэг бас биш ээ. Гол нь чиний өөрийн гэсэн тэр орлого чамд:

1. Хүссэнээрээ байхад чинь
- 2.Түүний тоглосон аянд бүжиглэх биш харин өөрийн хэмнэлээр амьдрахад чинь
3. Түүнийг өөртэйгээ хэрхэн харьцахыг шийдэхэд чинь
4. Зөвхөн хүссэн зүйлээ л хүлээн зөвшөөрдөг байхад чинь
- 5.Та хоёрын хамтын амьдрал хүссэнээр чинь болохгүй байгаа үед чамайг түүнээс явахад туслах болно.

Дээрх таван зүйлийг муу эмэгтэй юунаас ч илүү эрхэмлэдэг юм. Тэрээр ямар ч тохиолдолд өөрөө өөрийнхөө эзэн байсаар л байх болно. Хенри Кессинжер “Эрх мэдэл бол хүчтэй татах хүч юм” гэж хэлсэн байдаг шүү дээ.

Мөнгө ба ичгүүргүй байдал

Эр хүн бүсгүйтэй болзож байгаа бол гарсан тооцоог төлөхөө асуудал гэж хэзээ ч боддоггүй болохыг би ярилцагчдаасаа олж мэдсэн юм. Тэдний дургүйцлийг төрүүлдэг ганц зүйл бол эмэгтэй хүн “тэгэх ёстой” гэсэн байдлаар хандах явдал гэнэ.

Хэрвээ бүсгүйг “ингэх л ёстой” гэсэн байдлаар хандаж байгааг эр хүн мэдвэл, өөрийг нь үнэлэхгүй байна гэж боддог. Тиймээс хэрэв тэр оройн хоолны тооцоог хийж байгаа бол хичээл зүтгэлийг нь үнэлж, баярлаж байгаагаа заавал түүнд хэлээрэй.

Эр хүнд талархаж мэддэггүй, төлбөр тооцоог эрчүүд л хийх ёстой гэсэн байдлаар ханддаг бүсгүйчүүдэд дургүйцдэг болохоо олон эр илэрхийлж байсан шүү. Тэр ч бүү хэл залуугийнхаа төрсөн өдрөөр үнэтэй ресторанд урьж оруулчихаад, тооцоо хийх болохоор нүдээ ч цавчилгүйгээр харж байгаад төрсөн өдрийн эзнээр төлүүлчихдэг бүсгүйчүүд байдаг гэнэ. Эр хүн бүх төлбөрийг төлөх нь ойлгомжтой зүйл мэт байсан тиймэрхүү янзын төрсөн өдөр хийгээд, хамтын аяллын тухай би олон удаа сонссон билээ.

Найз залуугийнхаа төрсөн өдрөөр танилуудаа ресторанд урьсан бүсгүй байв. Тэрээр бүх төлбөрийг найз залуугаараа төлүүлэхээр шийдсэн байж л дээ. Зөөгч залуу ширээн дээр тооцоо авчрахад бүгд түрийвч рүүгээ гараа явуулав гэнэ. Энэ үед харин өнөөх бүсгүй “өө үгүй дээ, хонгорууд минь, Марк бүгдийг нь зохицуулчихна” гэж хэлээд баяртай нь аргагүй инээмсэглэж байсан гэдэг. (Марк үүнд нь баярлаагүй гэдгийг хэлэх нь илүүц биз ээ). Бүсгүй энэ бүхнийг байх ёстой зүйл гэж үзэж л дээ. Гэвч Маркийн хувьд энэ бол өөрийг нь доромжилсон хэрэг болсон юм.

Бэлэг дурсгалын зүйлс хийгээд цэцэг авахад ч бас энэ нь хамааралтай байдаг. үнэхээр их баярлаж, хөөрч байгаагаа чи илэрхийлдэг үү? Эсвэл зүгээр л баярлалаа гэж хэлчихээд, вааранд хийсэн болдог уу? Тэр чамд супермаркетаас хямд үнэтэй, үрчгэр баглаатай цэцэг авчирсан байлаа ч дурамжхан байгаагаа бүү харуулаарай. Залуудаа баярласан сэтгэлээ инээмсэглэж илэрхийлээд, авчирсан цэцгийг нь устай саванд хийвэл зохино.

Хайртын чинь өгсөн бэлгийг солиулах хэрэг гарсныг яаран бүү хэлээрэй. Яагаад гэвэл түүний чамайг баярлуулах гэж хичээх сэтгэл унтарч орхино шүү. Хэрвээ үнэхээр солих шаардлага байгаа бол тэрийг нь ойролцоодуу зүйлээр сольчиход буруу юм байхгүй. Тэгээд залуудаа авч өгсөн бэлэг нь энэ мөн гээд л хэлчих. “Надад арай өөр харагдаж байна, тийм ээ?” гэж асуусан ч болно. (Тэр хэзээ ч ялгааг нь анзаарахгүй).

Хэрэв чи түүнээсээ үнэт эдлэл бэлгэнд авахыг хүсэж байгаа бол “ломбард” гэсэн үгийг түүний дэргэд хэзээ ч хэлж болохгүй. өмнөх найз залуугийнхаа, эсвэл салсан нөхрийнхөө чамд бэлэглэсэн үнэтэй ээмэг, зүүлтийг ломбарданд тавьсан бол энэ тухайгаа залуудаа хэзээ ч бүү хэлээрэй.

Хичээл зүтгэлийг нь үнэлнэ гэдэг бол эрчүүдийн хувьд маш чухал зүйл. Миний нэг танил Кэти хэмээх бүсгүйтэй үерхдэг байлаа. Түүнийг Жон гэх бөгөөд хэдийгээр тэр их хичээсэн боловч Кэти түүнийг нь үнэлээгүй, талархаж хүлээж аваагүйн учир тэд хоёр тийшээ болсон

юм. Энэ явдал Жоныг Кэтийнд байх үеэр болсон байна. Бүсгүй хуучин телевизороо өөр өрөө рүү оруулахад нь туслахыг Жоноос хүсэж л дээ. Аавынх нь бэлэг байсан учир Кэти уг телевизорыг ихэд нандигнадаг байж. Гэтэл түүнийг нь нөгөө өрөө рүү зөөж явахдаа Жон санамсаргүй унагаад эвдчихэж гэнэ. Жон тэр тухай “Надад маш харамсалтай байсан. Тэгээд би тэр дороо гүйж гараад Кэтид мянга зургаан зуун долларын үнэтэй супер телевизор, гэрийн театрын хамт худалдаж авч өглөө. Түүнээс хойш долоо хоногийн дараа хэдэн найз нь тэднийд ирэхээр болов. Тэд дөнгөж орж ирэнгүүтээ л “Хөөх, ямар гайхалтай эд вэ?” гэж дуу алдацгаасан. Гэтэл Кэти огтхон ч тоосон шинжгүйгээр “өмнөхийг нь Жон эвдэлчихсэн юм” гэж хариулдаг байгаа. Би бараг л сандлаасаа унах дөхсөн”.

Жон тэр оройдоо Кэтийнхээс гарч явсан бөгөөд тэд дахиад хэзээ ч уулзаагүй юм.

Яагаад гэвэл эр хүн сэтгэл хөдлөлөө, юу бодож байгаагаа тэр бүр ил гаргаад байдаггүй. Бас заримдаа эрчүүдийн хувьд мөнгө зарцуулах нь ямар ч асуудал биш, тэд мөнгийг зовлонгүй олдог гэж бүсгүйчүүд боддог нь зөрчил үүсгэхэд хүргэдэг байна. Тэгэхээр эр хүн чамд ямар нэгэн зүйлийг бэлэг болгож байгаа бол түүнийг нь заавал талархаж хүлээж авч бай. Тэр чамтай хүндэтгэлтэй хандаасай гэж хүсэж байгаа бол шалтгаан нөхцөлийг нь чи өөрөө бий болгох ёстой. Түүнийг өгөөмөр, сайхан зангаа гаргах болгонд онцгой, чухал хүн болохыг нь залуудаа байнга мэдрүүлж бай. үгүй бол түүний идэвх сулрах болно.

Угийн л бийлэг зан гаргах дуртай Винни хэмээх залуу Шавна бүсгүйг үнэтэй ресторанд дагуулж орсон тухайгаа надад ярьж байсан юм. Бүсгүй хавч захиалж л дээ. “Түүнийг хавч захиалсанд нь би огтхон ч дургүйцээгүй. Гэтэл дараа нь тэр захиалсан хавчнаасаа амссан болчихоод “Яг үнэндээ, би огтхон ч өлсөөгүй байсан юм” гэж хэлсэн гээч. Тэрийг сонсоод миний дургүй үнэхээр их хүрсэн”.

Эр хүнээс ямарваа нэг зүйлийг хүлээж аваад чи ингэх ёстой гэсэн байдлаар ханддаг уу? Хичээл зүтгэл, сайхан зангийнх нь хариуд талархал илэрхийлж чаддаг уу? гэдгээс их юм шалтгаалж байдаг. Эрчүүд өгөөмөр зан гаргахдаа дуртай байдаг. Гэхдээ үүнийг нь бүсгүй хүн үнэлээсэй гэж тэд хүсдэг юм.

Эр хүн өмнө чинь маш том хаалгыг нээн өгч байгаа бол хариуд нь талархаж байгаагаа заавал илэрхийлээрэй. Хүч чадал, нөмөр нөөлгийг нь биширч байгааг мэдрэх бүрдээ тэр үргэлж шагнуулсан мэт байдаг. Түүнд урам зоригийг бэлэглэх арга бол чухамдаа энэ юм.

Чамайг гэх эр хүний хандлагыг мэдэх гол хэмжүүрүүдийн нэг нь мөнгө байх нь бий. Карла гэдэг нэгэн танил маань болзоондоо мөнгө зарцуулах сонирхолгүй байгаагаа маш тодорхой ойлгуулдаг Гая гэгч залуутай уулздаг байсан юм. Залуу үргэлж л яагаад мөнгө гаргаж чадахгүй болохоо маш хялбархнаар тайлбарладаг байлаа. Тэд хаана ч байсан гэсэн үргэлж өөр өөрсдийнхөө тооцоог хийдэг байв.

Нэг удаа Гая найзуудтайгаа уулзахдаа Карлаг дагуулан явж л дээ. Гэтэл Гая найзуудынхаа уусан дарсны тооцоог төлж Карлагийн гайхлыг төрүүлж орхижээ. Ердөө хорин минутын дотор тэрээр ямар ч асуудалгүйгээр наян долларын зардал гаргаж байна гэнэ. өглөөхөн найз бүсгүйгээрээ найман долларын шарсан өндөгний үнийг төлүүлж байсан залуу “Зөөгчөө, манай найз Стив ахиад нэг Long Island уумаар байна гэнэ” гээд л өгөөмөр загнаж байв.

Карла ч түүнийг ямар залуу болохыг нь таньсан учраас тэд тэгсхийгээд уулзахаа больцгоосон юм. Эр хүн эхний хэдэн болзоон дээрээ л чамаас мөнгө гаргуулах гээд зүтгээд байгаа бол чамайг гэж боддоггүй болохоо ойлгуулж байгаа хэрэг билээ.

Мэдээж өөрийнх нь өмнө эр хүн өргөн хаалга нээхийг зөвшөөрдөггүй, ресторанд идсэн хоолныхоо мөнгийг төлүүлэх дургүй бүсгүйчүүд байдаг. Яагаад гэвэл тэд “хэн нэгэнд дараа болохыг” хүсдэггүй. Эр хүн өөрийг нь хүндэлж байгаагийн илэрхийлэл болох тэдгээр зүйлээс муу эмэгтэй харин татгалздаггүй. Тийм ч учраас эр хүн өөрт нь зориулж мөнгө гаргахыг тэр зөвшөөрдөг, тааламжтайгаар хүлээж авдаг. Оройн хоолоо даалгахыг хүсэхгүй байгаа сайн эмэгтэй үнэн чанартаа эр хүний өмнө хариуцлага хүлээхийг хүсдэггүй нэгэн. Хэрэв залуу оройн хоолных нь мөнгийг төлбөл түүнд өртэй болсон мэт сэтгэгдэл төрнө гэдгийг сайн эмэгтэй мэддэг болохоор тэр. Харин муу эмэгтэйд тиймэрхүү айдас байхгүй. Тэрээр “баярлалаа” гэж эелдгээр хэлж чаддаг.

Тэглээ гээд муу эмэгтэй хэзээ ч эр хүнд өртэй мэт, эсвэл түүний өмнө буруутан мэт өөрийгөө бодохгүй. Бас ямар ч тохиолдолд тэр үүнийг ямар нэгэн зүйлийн төлөөс гэж хүлээж авахгүй ээ.

Хэрвээ найз залуу чинь оюутан бол түүнд санхүүгийн асуудал байх нь гарцаагүй. Гэвч чамайг баярлуулахын тулд тэр бага үнэтэй ч, үнэхээр гайхалтай зүйлсийг чамд санал болгох болно. Эсвэл ямар ч мөнгө зарцуулахгүй зүйлд урьж ч болох юм. Хямдхан дарс, орны бүтээлэг аваад чамтай хамт цэцэрлэгт хүрээлэнд суухыг тэр санал болгож магадгүй. Чамайг тэр кинонд урьж, хамтдаа үдэшлэгт явахыг хүснэ. Хэрвээ тэр чамд үнэн сэтгэлээсээ дурласан бол чамаар ямар ч тооцоо хийлгэхгүй, зөвхөн өөрийнхөө тооцоог хийхийг чинь ч зөвшөөрөхгүй.

Сашей нэртэй нэгэн эмч бүсгүй Жорж хэмээх мэргэжил нэгтэнтэйгээ хамт амьдарч байж л дээ. Бүсгүй дөнгөж дипломын ажлаа хамгаалсан, дадлагажигч эмч байсан учир хагас цагаар ажилладаг сувилагчаас ч бага цалин авдаг байлаа. Харин Жорж бол нэр алдартай мэс заслын эмч бөгөөд орлого нь ч тэр хэмжээгээрээ том тоонд багтдаг байв.

Тэд хамтдаа Жоржийн Hollywood Hills-д байрладаг харшид амьдардаг байжээ. Хэдийгээр Жорж байшингийнхаа төлбөрийг бараг бүгдийг нь төлсөн байсан ч, Сашейгээр байшингийн төлбөрт хэмээн сар бүр мөнгө төлүүлдэг байв. Тэрнээс гадна тэд цахилгааны төлбөр, хоол хүнсний зардал гэх мэт бүхий л төлбөрөө хувааж төлнө. Гэхдээ муурны хоолыг Сашей авах ёстой байв. (Учир нь тэр Сашейгийн муур байжээ).

Сэтгэл татах наян дөрөвдүгээр дүрэм

Хэрвээ эмэгтэй хүнд ашиглуулахгүй гэж эр хүн маш

их хичээж байгаа бол ирээдүйгүй нэгэн болохыг нь харуулж байгаа хэрэг юм.

Жоржийн хувьд жилдээ хагас сая долларын орлоготой байдаг. Харин Сашейгийн хамаг орлого оюутны зээлээ төлөхөд нь зарцуулагддаг байв. Тэдний тус тусдаа олдог орлого, байшиндаа төлдөг зардлыг нь харьцуулж үзвэл:

-Жоржийн жилийн орлого: 500 000 доллар

-Сашейгийн жилийн орлого: 25 000 доллар

-Тэд байрны жилийн төлбөрт тус бүр: 20 000 долларыг төлдөг

-Харин муур туулайчилж амьдардаг.

Дээрх жишээн дээрээс харахад Жорж Сашейгаас хорь дахин илүү орлого олдог ч, Сашей нийт зардалын тэн хагасыг төлдөг. Тэр ч бүү хэл Сашейгийн халааснаас байрны төлбөр болон гарч буй мөнгө Жоржийн байшинд (халаасанд) хөрөнгө оруулалт хэлбэрээр ордог байв. Энэ юу гэсэн үг вэ? Сашей шиг ухаантай, боловсролтой эмэгтэй хүртэл хэтэрхий сайн эмэгтэй болчихдог байна.

Ямар ч хосын амьдрал санхүүгийн хувьд харилцан өгч, авах зарчим дээр тулгуурлах ёстой. Хэн нь ч байсан үргэлж өгөөд байдаг байж болохгүй. Хэрвээ залуу чинь чамайг маш үнэтэй тоглолт, эсвэл бүжгийн жүжигт урьсан, гэтэл та хоёрт оройн хоол идэх зав байхгүй бол яагаад чи гэртээ хятад хоол захиалаад, хайртыгаа орж ирэнгүүт халаагаад өгчихөж болохгүй гэж. Хэрвээ тэр чамайг оройн хоолонд урьсан бол чи ч бас фитнесээсээ ирэх замдаа киноны билет авчихаад, залуудаа гэнэтийн бэлэг барьж болно шүү дээ.

Залуу чинь хамтдаа гадагш гарч, цагийг сайхан өнгөрөөе гэж санал тавиад чамайг бүх юмыг зохицуулахыг хүссэн бол хамгийн түрүүнд түүнийхээ юунд дуртайг нь бодолцох хэрэгтэй. Нэг жишээг энд дурьдахад: Хамтдаа театрт очиж юм үзье гэж Линда найз залуу Бенээсээ гуйдаг байж л дээ. Бен бол ямар ч балет, жүжиг энэ тэрийг сонирхож үздэггүй ёстой л нөгөө бүдүүн, хадуун эр хүн. Гэсэн ч Линда өөрийнхөөрөө зүтгэсэн хэвээр байж. Тэгээд эцэст нь юу болсон тухай Бен ярьж билээ. “Би түүнд зээлийн картаа өгч, тэр билет авсан. Бас надад зориулж смокинг зээлж авсан байв. Тэгээд би тэнд яг л хөшчихсөн юм шиг, бас болоогүй ээ гартаа урт гэгчийн бариултай дуран бариад суух хэрэгтэй болсон. Энэ чинь эр хүний хувьд доромжлол л гэсэн үг шүү дээ. Тэр юм хурдан дуусахыг нь хүлээхийн тулд маш их мөнгө зарцуулсандаа би итгэж ч чадахгүй байлаа. Тэр цагаас хойш би найз бүсгүйдээ зээлийн картаа өгөхөө больсон”.

Хайрт чинь чамд хамт аяллаар явах санал тавьбал маш анхааралтай байх хэрэгтэй. Хэрэв бүх зардлыг тэр өөрөөсөө гаргахаар болж, харин чамд зочид буудлын өрөө захиалахыг даалгавал очих газрынхаа буудлуудын үнийн талаар түүнтэй зөвлөлд. Шийдвэр гаргах боломжийг залуудаа өгөөрэй. Эрчүүд өөрсдийгөө шийдвэр гаргагч, тэдний хэлсэн үг яг л хууль гэсэн үг гэж мэдрэх дуртай байдаг. (Бүр болохгүй бол тийм дүр эсгэхэд буруудахгүй). Хэрэв аяллын бүхий л зардлыг тэр дааж байгаа бол гэнэтийн бэлэг болгон, өглөөний цайгаа өрөөндөө авчруулсны төлбөрийг чи төлж яагаад болохгүй гэж. Эсвэл баярласан сэтгэлээ илэрхийлэхээр түүнийгээ оройн зоогонд урьж бас болно. Та хоёр халуун орон руу аялах гэж байгаа бол түүндээ цайвар өнгийн цамц авчих. Харин цанаар гулгахаар явах гэж байгаа бол дулаахан цамцаар түүнд бэлэг бариарай. Энэ болгоноороо чи түүний хийсэн зүйлийг үнэлж байгаа гэдгээ харуулдаг болохыг санаарай. Эрчүүд эмэгтэйчүүдийн л нэгэн адил хичээл зүтгэлийг нь үл тооход дургүй байдаг.

Түүний өгсөн бэлгэнд ч энэ хамааралтай юм шүү. Хайрт чинь чамд ямар нэгэн зүйл өгсөн, тэр нь чамд таалагдахгүй байлаа ч, баяртайгаар хүлээж ав. “үнэхээр гоё юм байна” гэж хэлж сур. Нэг найзад маань нөхөр нь подволк бэлэглэж л дээ. Тэр нь хиппи стилийн цэцэг, навч гээд л эрээн мяраан зурагтайгаас гадна, найзад маань томдож байсан бөгөөд тэр подволкийг өмсөөд жаахан хүүхдүүд айлгаж болохоор байв. Хэдий тийм ч найз маань нөхөртэйгээ хамт гэртээ байхдаа тэрийг нь өмссөн гэнэ лээ.

Ихэвчлэн хэтэрхий сайн эмэгтэйчүүд өөрөөсөө ихийг өгөх гэдэг зантай байх нь бий. Тэд хамгийн түрүүнд өгөхөө л боддог. Хэтэрхий сайн эмэгтэй залууд нь түүний тус хэрэгтэй байгааг мэдэж олоод Улаан Загалмайн Нийгэмлэгийн сайн дурын ажилтан шиг түүнд туслахаар гүйдэг. Бүсгүй сохроор хамаг юмаа эр хүнд зориулахад бэлэн байдаг.

Аббигийн жишээ гэвэл тэрээр Франко нэртэй нэгэн итали эртэй ногоон карт авахад нь туслахын тулд гэрлэсэн юм. Хэсэгхэн хугацаа өнгөрөхөд тэр залуу бүсгүйд ухаангүй дурласан болохоо итгүүлэх болжээ. Аббиг цагаан хоолтон гэдгийг нь мэдээд тэр ч бас махнаас гарч, гоймонгоо ногоогоор хачирлаж иддэг болов. Бүсгүй явган аялалд дуртай байсан учир залуу ч бас түүнтэй хамт явганаар аялах болжээ. Бас бүсгүй нь нэлээд шашинлаг хүн байсан учир тэр ч бас өөрийн сүсэг бишрэлдээ анхаарах болсон гэнэ. Тэднийг жинхэнэ гэр бүл мөн эсэхийг нь шалгасан цагаачлалын албаны шалгалт ч амжилттай өнгөрчээ. Залуу ч ногоон карттай болж. Харин маргааш өдөр нь тэрээр хувцсаа цүнхэндээ хийгээд “Ciao bella!” гэж хэлээд бараа сураг ч үгүй алга болсон гэнэ. Аббид сүйн бөгж ч гэж байсангүй. Удалгүй тэрээр гэрлэлтээ цуцлуулах төлбөрт ихээхэн хэмжээний мөнгө төлөх хэрэгтэй болсон юм.

Тийм их орлогогүй ч, хөлсөө урсган байж олсон мөнгөө эр хүнд маш амархан зээлдүүлдэг олон эмэгтэйтэй би уулзаж байлаа. Жишээ нь, залуудаа машины радио авахад тусалсан гэх мэт. Мөнгө зээлдүүлэхийн тухайд ямар дүрэм байх ёстой вэ? Хэзээ ч бүү зээлдүүл.

Муу эмэгтэйн маш тод жишээ болох Черил надад өөртөө тохиолдсон явдлыг ярьж өгсөн юм. Тэрээр Рик гэгч залуутай хэдхэн удаа болзсон байв. Тэгээд ч тэд тогтмол уулзаад байдаггүй байлаа. Учир нь Рик аяллаар маш их явдаг байсан гэнэ. Гурван удаа уулзсанахаа дараа Рик түүнээс мөнгө зээлүүлээч гэж гуйжээ. “Тэр над руу Тохоеос утасдаад “Маш чухал асуудал гарчихлаа” гээд намайг түүн рүү Western Union-оор дамжуулан мянган доллар шилжүүлээч гэж байна. Гэтэл Western Union-ы төв нь голын нөгөө эрэг дээр байсан хэрэг шүү дээ. Түүнд тийм хэмжээний мөнгө ямар хэрэгтэй болохыг нь асуухад тэр олон янзаар тайлбарлаж байв. Түүний ярьсан түүхийн нэг нь: Тэр Бэб хэмээх хүүхэнд хүүхдийн тэтгэвэр өгөх ёстой гэнэ. Би тийм хүүхэд байдаг тухай мэдээ ч үгүй байхад шүү. Голын нөгөө эрэг дээр байгаа Western Union-ы төв рүү усан онгоцоор хөвж очно гэж байгаа. Гэтэл тэгж явахад нэг талын билет нь мянга таван зуун долларын үнэ хүрнэ. Тэгэхээр нь би: - За тэгье! Би чам руу мөнгө шилжүүлчихье. Харин усан онгоцноосоо хоцорчихов доо гэж хэлсэн”.

Гэсэн ч Рик бүсгүйн хэлсэн үгний учрыг ойлгосонгүй.

Тэрээр голын нөгөө эрэг дээр гарсныхаа дараа оройхон нь Черил рүү утасдаж, мөнгө ирээгүй байна хэмээн хэлжээ. Бүсгүй гайхсан царай гарган, хараал хэлж, “Мөнгөн гуйвуулга хийж байхдаа маш анхааралтай байхгүй бол болохгүй юм байна шүү. Би маргааш явуулсан газар дээрээ очоод, ямар учиртай болохыг нь асууя!” гэж хариулсан гэнэ.

Маргааш өдөр нь Рик бас л голын нөгөө эрэг дээр очиж, өөрт нь мөнгө ирсэн эсэхийг лавлажээ. Хачирхалтай нь түүний нэр дээр ямар ч мөнгө ирээгүй байлаа.

Черил мэдээж тэр залуугийн барааг дахиж харахыг хүсээгүй. Яагаад гэвэл тэр залуу бараг танихгүй шахуу хүн рүү утасдаж, тиймэрхүү янзын гуйлт гуйсан шүү дээ. Энэ бүхнийг харин одоо Черил хөгжилтэйгээр дурсдаг. “Цэвэр агаарт явах нь түүний хувьд маш сайн хэрэг болсон байх. Тэгээд ямар нэгэн амжилтанд хүрэхгүй бол усан онгоцонд ажил хийж болох талаар тэр мэдэж аваа биз”.

Сэтгэл татах наян тавдугаар дүрэм

Эмэгтэй хүн өөрийгөө хүндэлдэг эсэхийг бие даах

чадвартай байхыг хүсэж байгаа эсэхээс нь харж болно.

Муу эмэгтэй бол муу санаатай нэгэн биш. Гэхдээ тэр хэзээ ч эзэн нь байхгүй үед бусдын машинд суухгүй. Хэрвээ эр хүн ямар ч зорилгогүйгээр түүнтэй хаа нэгтээ явахыг хүссэн бол бүсгүй хүлээж авахгүй ч байж магад. Мэдээж бусад хүн чамтай хэрхэн харьцахыг чи хүсэж байна тэдэнд яг л тэгж хандах ёстой. Тийм ч учраас залуугаа өөрийнхөө хүссэнээр харьцахыг шаардаж бай.

Муу эмэгтэй очих газаргүй болохоороо л өөртэй нь хамт байгаа гэсэн бодлыг найз залуудаа хэзээ ч төрүүлэхгүй. Санхүүгийн хараат бус байдал нь түүнийг хэрвээ хүсвэл явчихаж чадна гэдгийг залууд маш эелдгээр сануулж байдаг. Чухамдаа энэ л тэдний харилцаа эрх тэгш, бие биенийгээ хүндэлсэн, халуун дулаан уур амьсгалтай байдгийн баталгаа болдог юм.



9-Бүлэг

Шинэ эрч хүч

Хоёр хүний дунд үүссэн очийг шинээр бадраах нь

Ижил түвшинд харилцана гэдэг эр хүн шиг бай гэсэн үг биш.

Харин эр хүнд ханддаг шигээ өөртөө ханд гэсэн үг юм.

Марло Томас

Нэгдүгээр алхам: надад анхаарлаа хандуул гэж залуудаа хэлэхийн оронд өөрөө өөртөө анхаарал тавь.

Эрчүүд өөрөөс нь хараат бус, бие даасан бүсгүйчүүдэд дуртай байдаг. Учир нь бусдаас хараат бус бүсгүйтэй хамт байхдаа эр хүн өөртэйгээ ижил хамтрагчтай болсноо мэддэг юм. Харин хамтрагч нь өөрийнх нь төлөө дуртай зүйлсээ орхисон бол залуугийн сонирхол улам л буурна гэсэн үг. Яагаад гэвэл тэрээр бүсгүйн хажууд байгаадаа өөрийгөө азтайд тооцохын оронд харин ч түүнийг өөрт нь хүндрэл учруулж байна гэж бодох болно.

Харилцаанд байсан халуун дулаан уур амьсгалаа эргүүлэн олж авахын тулд эмэгтэй хүн хамгийн түрүүнд өөрийн санаа бодол, энергийг өөр лүүгээ чиглүүлэх ёстой. Залуутайгаа дөнгөж танилцаж байхдаа ямар байсан яг л түүн шигээ, тэр эрч хүчээрээ өөрийн сонирхдог зүйлсийг хөгжүүлэх хэрэгтэй. Эрчүүдэд өөрийн гэсэн сонирхолтой, хүсэл тэмүүлэлтэй бүсгүйчүүд илүү таалагддаг. Бүсгүй заавал залуугийнхаа дуртай зүйлийг сонирхдоггүй байж болно. Гэсэн ч бүсгүй нь өөрийн гэсэн амьдралтай байгаад эр хүн тааламжтай ханддаг.

Сэтгэл татах наян зургадугаар дүрэм Түүнээс хараат бус байх тусам тэр чамайг сонирхох болно.

Энэхүү дүрмийн үнэн болохыг дараах түүх баталж байгаа юм. Ажил мэргэжлээрээ, зүс царайгаараа ямар ч сайхан бүсгүйг өөрийн болгож чадах Роб хэмээх залуу маш сонин нэгэн бүсгүйд сэтгэл алдрах болжээ. Тэр бүсгүйг Лаура гэх бөгөөд тэрээр зузаан гэгчийн харааны шил зүүж, урт банзлаас салдаггүй нэгэн байв. Роб бүсгүйтэй хэдэн удаа уулзсаны дараа түүнийг маш сонирхолтой, далайн аялалд урьжээ. Энэ аяллаараа Роб Лаурад амьдралын амтыг мэдрүүлэх болно гэдэгтээ итгэлтэй байлаа. Бүсгүйг өдөр тутмынх нь амьдралаас хөндийрүүлэхийг хүссэн нь тэр байж. Гэвч Лаура татгалзсан хариу өгчээ. Ямар шалтгааны улмаас гэж үү? Turperware хэмээх аяга тавагны сурталчилгаанд зориулан хүлээн авалт хийхээр бүсгүй эртнээс төлөвлөсөн байснаас тэр гэнэ.

Дараа нь юу болсон тухай Роб надад ярьж билээ. “Лаураг бодлоо өөрчлөх байх гэж би найдсаар л байв. Тэгж, тэгж би ганцаараа далайн аялалд гарлаа. Гэхдээ нэг өдөр өнгөрөхөд л би тэсэлгүй буцаад ирсэн. Тийм чухал зүйл нь юу байсан болохыг би мэдэхийг хүсэж байсан юм. Сурталчилгаанд зориулсан хүлээн авалт гэнэ үү? Шал утгагүй юм гэж би бодож байлаа. Маш тансаг аялалд надтай явж амрахаас turperware-ийн үдэшлэг гэгчийг илүүд үзсэнийг нь би огтхон ч ойлгож чадахгүй байв. өөр залуутай юм байна л гэж бодож байсан болохоор тэр залууг нь харахыг хүссэн юм”.

Роб гэртээ буцаж ирээд маргааш нь буюу Бямба гарагт, яг өнөөх хүлээн авалт ид өрнөж байх үеэр Лаурагийн дунд ирлээ. Гэтэл Лаура үнэхээр л хуванцар аяга, таваг сурталчилсан үдэшлэг зохиосныг нь хараад тэрээр гайхаж орхисон гэнэ. Мэдээж Лаура Робыг хараад баяртайгаар угтсан. Тэгээд бас өөрийн хийсэн хачиртай талхаар дайджээ. Яг үнэндээ Роб үүний оронд тансаг амттай хавч ч юмуу, эсвэл далайн ургамлаар хийсэн гойд сайхан хоол идэж, үзэсгэлэнт бүсгүйчүүдтэй хамт усан онгоцоор хөвж байх байлаа. Гэтэл тэрээр гоц гойд гээд хэлчихээр амтгүй, жижиг, дөрвөлжин хэлбэртэй хэрчээд, шүдний чигчлүүр зоосон тийм л хачиртай талх идэж байв. Turperware фирмийн үйлдвэрлэдэг зүрхэн бас саран хэлбэртэй гээд янз янзын хуванцар аяганы оронд тэрээр Лас Вегас стилийн шоу үзэж байх байсан юм.

Роб тийм зүйл болсон гэдэгт одоог хүртэл итгэж чаддаггүй гэсэн шүү. “Хуванцар аягануудыг л харахын тулд ажлаасаа хэрхэн зугтаж ирсэн тухайгаа ярилцах бүсгүйчүүдийн шуугиан дунд инээдтэй аяганаас кофе жижигхэн халбагаар хутган, ууж байгаадаа би өөртөө үнэхээр итгэж чадахгүй байлаа. “Байж боломгүй юм. Энэ бүхэн тэгээд надаас илүү юм гэж үү?” гэж өөрөөсөө асууж байсан шүү”.

Энд Лаура бяцхан заль хэрэглэсэн гэж үү? Огтхон ч тийм биш ээ. Залуу нь хэдийгээр ятгаж байсан ч тэр зүгээр л сайн бүсгүйн замаар оролгүйгээр, өөрийн төлөвлөсөн зүйлээсээ

татгалзахыг хүсээгүй юм. Робтой хамт Бахамад аялан, цагийг зугаатай өнгөрөөх боломжтой байсан ч Лаура өөрийн төлөвлөсөн ажлаа илүүд тавьсан нь Робын сонирхлыг ихэд татсан байна. “Тэр цагаас хойш Лаура намайг гайхашруулсаар байгаа” гэж Роб хэлж билээ. Тэд өнгөц харахад хоорондоо тохироогүй мэт боловч, маш аз жаргалтай хос.

Роб бусад залуугийн адилаар бүсгүйгээ гайхашруулахыг хүссэн боловч Лаура түүнд нь автсангүй. Сайн эмэгтэй залуугийн урхинд амархан орж, догдолдог бол муу эмэгтэйн сэтгэл тийм ч хурдан хөдлөхгүй. Сайн эмэгтэй залуутайгаа байнгын харилцаанд орохыг хүсэж байгаагаа юу юуны туханд хүрэлгүй мэдэгдэж орхидог бөгөөд энэ нь ихэнх тохиолдолд залуу түүнтэй бүдүүлэг харьцахын эхлэл болж байдаг.

Сэтгэл татах наян долдугаар дүрэм

Хэрвээ чиний сонирхлыг ямар нэгэн зүйл гойд ихээр

татаж байгаа бол үүний ачаар залуу чинь чамайг шинээр сонирхож эхэлдэг байна.

Хэрвээ чи амьдралдаа сэтгэл хангалуун байж, чөлөө завгүй байдаг бол сэтгэл хөдлөлөөр асуудалд хандан, огцом шийдвэр гаргах шаардлага чамд гарахгүй. Чи илүү тайван болсон учраас духан дээр чинь байсан “яахаас ч буцахгүй” гэсэн үгс арчигдаж одно. Чи хэт их хичээж, улайрч дайрахгүй байгаа болохоор та хоёрын унтраад байсан харилцаа сэргэж эхэлнэ.

Чи залуугаа араасаа дахин гүйлгэхийг хүсэж байгаа бол түүнийг гарч ирэхээс өмнө байсан тэр идэвхтэй амьдралаа эргүүлэн авчир. Чамд өөр хийх ажил байгаа учраас түүнтэй уулзаж чадахгүй гэдгийг чи түүнд хэлэхэд л анх удаа өөрчлөлт гарсныг тэр анзаарах болно. Надад итгээрэй. Морь унахад ташуур ямар их хэрэгтэй болдог билээ яг л тийм үр дүнг авчирна шүү.

Цэцэг тарих, хатгамал хийх зэрэг аар саархан зүйлс гэнэт өөрөөс нь чухал болоод ирэхээр залуу чинь тайван байж чадахгүй л болов уу. Эр хүний бардам зан нь түүнд бууж өгөхийг зөвшөөрөхгүй. Тиймээс залуу чиний хувьд номер нэг байхыг хичээх болно.

Чиний сонирхлыг юу ч татсан байж болно. Хамгийн гол нь чиний анхаарал түүнд биш өөр зүйлд төвлөрсөн байгаа тул түүний анхаарал чам дээр төвлөрөх болно. Энэ бол баттай зүйл юм шүү. Чамтай дөнгөж танилцаад удаагүй байсан шигээ хайрт чинь “Надтай хамт байхын оронд яагаад тэр энийг хийнэ гэж зүтгээд байгаа юм бол?” гэж өөрөөсөө асууж эхлэх болно.

Түүнтэй хамт байхын тулд хамаг юмаа орхихгүй байна гэдэг нь амьдралдаа маш их зүйлийг хийж бүтээхээр хичээж байгааг чинь гэрчилж байгаа хэрэг юм. үүний ачаар чамайг ямар их үнэ цэнэтэй хүн болохыг залуу чинь ойлгох болно. Тэгээд бас чиний хүсэл мөрөөдлийг анхаарч эхэлнэ.

Хоёрдугаар алхам: Хэвшмэл байдлаасаа сал

Эр хүний сонирхлыг шинээр татахын тулд түүний хувьд улиг болсон хэвшмэл байдлыг заавал өөрчлөх хэрэгтэй. Бүх юм тодорхой байхад тэр хэзээ ч хичээл зүтгэл гаргахгүй бөгөөд бүх юм түүний хүссэнээр л байх болно. Магадгүй тэр чамтай байхдаа огт өөр зүйлийн тухай бодож байж ч болох юм. Учир нь чи түүнд тийм ч их хүчтэй нөлөөлөхгүй байна.

Харри Труман: “Хэрвээ чи тэднийг ятгаж чадахгүй байгаа бол толгойд нь тайван бус бодлыг төрүүл” гэж хэлсэн байдаг. Яаж гэж үү? өөрийнхөө үйлдлийг орвонгоор нь өөрчил. Түүнд үглэж, уурлахаа боль. Түүнтэй тогтмол уулзахын оронд хааяа нэг уулздаг бол. Хамгийн гол нь чамтай хэзээ уулзахаа, бас чи түүн рүү хэзээ ярихыг залуу урьдчилж мэдэж чадахгүй байх ёстой.

Сэтгэл татах наян наймдугаар дүрэм

үргэлж түүнийг хүлээж байдаг байсан тэр л байрандаа байхгүй байгааг чинь тэр хараад чамайг үгүйлэх болно.

Эр хүнд үгээр нөлөөлөх боломжгүй. Харин өөртэй нь харьцахаа болиод ирэхийн цагт тэд анхаарч эхэлдэг.

Энэ бол гэр бүлийн амьдралд ч, залуу хосуудад ч хамааралтай дүрэм юм. Хэрвээ чи залуугаа очроохоор шийдсэн бол өөрийнхөө зан байдлыг өөрчил. Залуу чинь өөртөө хэтэрхий итгэлтэй байдаг бол энэ бүхнийг эцэслэх цаг иржээ. Нөхөрт гараагүй бүсгүйчүүд ихэвчлэн найз залуугийнхаа утасдахыг хүлээж, хамаг төлөвлөгөөгөө түүнээс хамааралтай болгож орхидог. Харин айлын эхнэр болсон нэг нь нөхрөө гэртээ ирэхийг хүлээж, өөрийн хүсэл зорилгоо гаргуунд гаргана. Тэд бүгдээрээ л утасныхаа хажууд уяатай мэт суун, залуугаа, нөхрөө ярихыг хүлээдэг.

Трэйси бол хэвшмэл болсон үйлдлээсээ салж, гэр бүлийн амьдралаа шинэ түвшинд авчирч чадсан бүсгүй. Нөхөр нь ажлаар, амралтаар ийш тийшээ явах болгонд бүсгүйд нөхөртөө тоогдохгүй байгаа мэт сэтгэгдэл төрдөг байжээ. Орой бүр л Алены утасдахыг хүлээж, тэр ч бүү хэл төлөвлөсөн ажлаасаа татгалзах дээрээ тулдаг байв. Харин нөхөр нь гэргий рүүгээ утасдахыг яг л хүнд даалгавар мэт үздэг байлаа. Тэрээр орой бүр ойролцоогоор долоо хагаст эхнэртэйгээ яриад дараа нь найзуудтайгаа хамт шар айраг уухаар гардаг байж.

Харин нэг найз нь Трэйсид энэ бүхнийг өөрчлөх цаг болсон гэдгийг сануулжээ. Яаж? “Холбогдох боломжгүй болж”. Трэйси Аленыг дараагийн удаа ажлаар өөр хот руу явахад нь онгоцны буудал хүргэж өгөөд “Очоод утасдаарай” гэж хэлсэн гэнэ. Гэвч бүсгүй нөхрөөсөө холдсоны дараахнаас утасдсан дуудлагуудынх нь зөвхөн талд нь л хариу өгчээ. Бусад цагийг тэрээр удаан уулзаагүй байсан найз бүсгүйндээ очиж өнгөрөөсөн байгаа юм. Найзынхаа гэрээс гарсан хойноо ч Трэйси гэртээ эрт харьж нөхрийнхөө утасдахыг хүлээх гэж яараагүй гэдэг.

Трэйси утсаа аваагүй эхний орой л Ален сандарч эхэлжээ. Яг л дэлхий ертөнц орвонгоороо

өөрчлөгдсөн мэт түүнд санагдах болж. Тэр эхлээд долоо хагаст эхнэр лүүгээ утасджээ. Тэгээд хагас цаг тутам залгасаар арав хагас болгосон гэнэ. Хөөрхий залуу зочид буудлын өрөөнөөсөө гарч хагас литр пиво уугаад, буцаж орж ирэн эхнэр лүүгээ дахиад залгаж гэнэ. Трэйси арван нэгт нэг минут дутуу байхад гэртээ ирсэн бол нөхөр нь түүн рүү арван нэгэн цаг нэг минутанд ярьжээ.

өмнө нь үүрэг даалгавар мэт байсан бол харин одоо Ален эхнэрийнхээ дууг сонсоод баярлаж байгаагаа нууж чадсангүй. Трэйси ч мөн адил сэтгэл өндөр байлаа. Учир нь автомат хариулагч дээр нь есөн дуудлага ирсэн байв. (үүнээс зургаа нь түүний нөхрийн үлдээсэн дуут шуудан байсан бол харин дугаараа нууцалсан гурван дуудлага байв гэнэ). Дараа нь тэр хоёр хоёулаа сэтгэл хангалуун орондоо орцгоосон гэсэн.

Гэнэт Ален Трэйсийг санаж эхэлжээ. Яагаад гэвэл эхнэрт нь гэр бүлээс нь гадна өөр амьдрал байгаа болохоор тэр юм.

өөрийн амьдралаараа амьдрахаас хэзээ ч бүү татгалз. Ямар нэгэн сургалтанд хамрагд. өөрийнхөө хоббиг олж нээ. Бусадтай уулз. Чиний сонирхлыг ямар нэгэн зүйл хэр ихээр татаж байна, тэр чинээгээрээ чи сонирхолтой болж байгаа хэрэг.

Амьдралдаа сэтгэл хангалуун байгаа чинь л чамайг сонирхолтой хамтрагч болгож байгаа юм. Чи түүнтэй байхдаа ч, түүнийг байхгүйд ч сэтгэл хангалуун байж чадаж байна гэдэг чинь л... чамайг түүний аясаар байхгүй гэдгийг гэрчилж байгаа хэрэг шүү дээ.

Энд Эллений жишээг авч үзье. Тэрээр өдөр бүр нөхөр Сидней болон гурван хүүхдэдээ хоолыг нь бэлдэж, гэрийн хамаг л ажлыг хийдэг байсан боловч хэн ч түүнийг үнэлдэггүй байв. Эллен хүүхдүүдээ хардаг байсан учир Сидней ганцаараа ажил хийдэг байж л дээ. Тийм ч учраас тэрээр зарим өдөр маш их оройтож, оройн хоолоо тэр бүр гэр бүлтэйгээ хамт сууж идэггүй байв. Тэгээд болоогүй Сидней хэдэн цагт гэртээ ирэхээ эхнэртээ хэлдэггүй байв. Тийм болохоор Эллен нөхрөө хүлээн, халуун хоол идүүлэх гэсэндээ заримдаа бүр гурав, дөрвөн удаа хоолыг нь халаах хэрэгтэй болно.

Эллен үргэлж л өнөөх улиг болсон “Сидней хүүхдүүдэд чинь эцэг нь хэрэгтэй. Ядаж хамтдаа суугаад хооллодог байя л даа” гэж үглэнэ. Гэсэн ч тэрээр бараг шөнө болгон хүүхдүүдээ унтсаны дараа хоолыг нь халаан, нөхрөө хүлээсээр байлаа.

Эллен бусад сайн охины нэгэн адилаар эрчүүдэд хүлээцтэй ханддаг байв. Харин түүний оронд муу эмэгтэй байсан бол улиг болсон энэ байдлаасаа гарч, гэр бүлийн иймэрхүү муу заншлуудыг өөрчлөх байсан. Муу эмэгтэй тайван ярилцаж болох аятайхан үед нөхөр лүүгээ харж байгаад “Хайрт минь аан гээч, ажлын өдрүүдэд чи ажлаасаа эрт ирэх боломж бараг байхгүй юм байна. Тиймээс би чамд хоол хийж илүү ажил болоод яах вэ. Хэрвээ хүүхдүүдийн хоолноос үлдвэл би хөргөгчинд хийчихэж байя. Гэхдээ чи замдаа бэлэн хоол аваад идчихэж байвал илүү дээр байх” гэж хэлэх байсан.

Тэгээд нөхөр нь эхний өдөр гэртээ ирэх замдаа түргэн хоолны газраас ханбүргер авч иднэ. Дараагийн өдөр ажлынхаа ойролцоох нэгэн газраас шарсан төмс, хачиртай талх авч идээд, цээж нь гашуун оргих учир эм авч ууна. Ингээд удалгүй тэрээр ажлаасаа эрт гарч, халуун

хоолон дээрээ ирж гэрийнхэнтэйгээ хамт хооллон, сэтгэл хангалуун явдаг болно.

Сэнди хэмээх нэгэн эмэгтэй надад өөрийн түүхийг ярьж байсан юм. Тэрээр нөхөртөө хоолыг нь бэлдэж өгснийхөө дараа гал тогооны өрөөний шалыг мөлхөөд угааж явж л дээ. Гэтэл нөхөр нь хоол идэхээр ширээний ард суух гэж байснаа түүн дээр ирж “Яг одоо шал угаана гэдэг ямар тэнэг санаа вэ? Намайг хоол идсэний дараа наадахыгаа угаачихаж болохгүй юу?. Ямар муухай үнэртэй юм бэ?” гэж хэлжээ. Ийм үг сонссон хэнд ч гомдмоор санагдах байсан биз.

Сэнди үүнээс хойш хэдэн өдрийн турш нөхөртэйгээ зайнаас харьцаж, хүйтэн хөндий байх болжээ. Нөхөр нь түүнээс маш олон удаа “Яагаад байгаа” учрыг нь асуух болж, эцэст нь Сэнди нөхөртөө юу бодож байгаагаа хэлэв. Ингэж л тэрээр хэдхэн өдрийн дотор ажилчин зөгийнөөс хатан зөгий болон хувирч чадсан юм.

Сэнди ямар шаардлагыг нөхөртөө тавьсан бэ? Нэгдүгээрт, гэрийн туслахтай болох. Хоёрдугаарт, хоолны ширээний ард нөхрийнхөө гаргадаг байсан занг засах. Нөхөр нь Сэндийг ширээнд суухаас өмнө хоолоо идчихээд, босоод явчихдаг байж. Тиймээс тэрээр нөхөртөө ганцаараа хооллохын тулд хоёр хүний хоол хийдэггүй гэдгээ хэлжээ. Тэгээд мөн хааяа ч болов заавал үнэтэй ресторанд биш юм аа гэхэд гадуур хооллодог байхыг хүсдэг болохоо ч дурьдаад авчээ. Мэдээж энэ бүх шаардлагаа биелүүлэх тал дээр бүсгүй тууштай зогссон. үүний ачаар өнөөдөр тэд гэрийн ажилд туслах хүнтэйгээс гадна, долоо хоногийн нэг өдрийг зөвхөн хоёр биедээ зориулж, аятайхан газруудаар хамтдаа орох болсон гэнэ лээ.

Дээрх хоёр бүсгүй гал тогоонд тогтоод байсан хэвшмэл байдлыг халж нөхрөө хүмүүжүүлж чадсан байгаа юм. Тэд өөрсдийн үйлдлээрээ “Нэг бол бие биенийгээ хүндэлж, адил тэгш эрхтэй байя. үгүй бол больё, харин энэ тохиолдолд чи бас идэхээ болих ёстой болно” гэж хэлж чадсан болоод л хүссэн зүйлдээ хүрсэн юм.

Сэтгэл татах наян есдүгээр дүрэм

Муу зан, муу үйлдлийг хэзээ ч бүү өөгшүүл.

Ихэнх эмэгтэй өөрийг нь хүндлэхгүй байхад ч “ходоодоор нь дамжуулж зүрх сэтгэлийг нь эзэмдэнэ” гэдэгт итгэн алдаа гаргаж байдаг. үүний нэг жишээ бол саяхан миний радиогийн нэвтрүүлэгт оролцсон Ларина юм. Тийм ч их орлого олдоггүй, ганц бие ээж тэрээр Валентины өдөр найз залуудаа зориулан өөрийн гараар бялуу жигнэж өгөхийг хүсэн, бүтэн хоёр өдрийн турш зүрхэн хэлбэртэй хэв олох гэж дэлгүүрээр хэсжээ.

Нэг асуулт: Эрчүүд бялууг зүрхэн хэлбэртэй байгаа эсэхэд анхаарлаа хандуулна гэж үү?

үнэндээ зүрхэн хэлбэртэй биш телевизорын удирдлагын хэлбэртэй байвал тэд илүү их баярлах болов уу. Тэгээд ч Валентины баярын өмнөхөн болдог хөл бөмбөгийн тэмцээний үеэр бөмбөг хэлбэртэй бялуунуудыг зардаг шүү дээ. Хэрэв хүсвэл дээр нь байгаа чимэглэлүүдийг бага зэрэг өөрчлөөд, Валентины уур амьсгал оруулахад ядах зүйл байхгүй болов уу. Ингээд бүтэн хоёр өдрийн ажлыг үсрээд л арван хоёр минутанд хийж байгаа юм.

Тэр чамайг хүндлэхгүй байна гэж чи бодож л байгаа бол сайхан хоолоороо түүнийг татах гэсэн оролдлогоо зогсоох хэрэгтэй. Эрчүүд өөрсдөө тэдний зүрхэнд ходоодоор нь дамжуулж хүрдэг гэсэн үг үнэн болохыг баталдаг ч, эр хүний ходоодонд орох хоолыг чи заавал хийх ёстой гэсэн дүрэм хаана ч бичигдээгүй байна шүү дээ. Тэгэхээр хэн хоол хийх болж байна? гэсэн асуулт гарч ирэх нь тодорхой. Гэвч чамд маш олон сонголт бий.

өнөө цагт гэртээ сууж байхдаа л хүссэн хоолоо захиалаад авчруулчих боломжтой болсон. Нэг бол чи ажлаасаа ирэх замдаа аль нэг газраар ороод хоёр биендээ зориулан хоол авчихаж болно, эсвэл тэр чамайг хоолонд урьж болох юм. Магадгүй залуу чинь чамд зориулан шорлог, эсвэл мах шарж өгөхийг хүсдэг ч байж болно шүү дээ. Тэр үед залуу чинь ямар сэтгэл хангалуун байгааг чи өөрөө харах болно. Эр хүн бүр л гадаа цэвэр агаарт, мах шарж зогсох дуртай байдаг юм.

Хэрвээ залуу чинь чамаас тусламж хүсвэл, ширээ засах ажлыг хийе гэж чи хэлж болно. Хамгийн гол ажлыг залуу чинь л хийх учиртай. Харин чи энэ хооронд жинхэнэ хатагтайн ёсоор ширээгээ бүтээн, таваг, сэрээ, хутга зэргээ бэлд. Нэг удаагийн аяга, таваг тэгээд хутга, сэрээ байхад л болно доо. Мэдээж ам арчих салфетка хэрэгтэй. Амны даавуун алчуур байвал бүр ч сайн. Тавагны хажууд гурвалжин хэлбэртэй болгоод тавихаа надаар хэлүүлэлтгүй мэдэх биз ээ.

Залуугаа гал тогооны ажилд оролцуулахад хэзээ ч эртдэхгүй. Түүнийг гэртээ анх оруулахдаа л эхэлсэн нь дээр гэж би зөвлөнө. Ерөнхийдөө та хоёр өмнө нь хоёр, гурван удаа уулзсан байх учир биеэ бариад байх зүйл нэг их гарахгүй.

Түүнийг гал тогооны өрөөндөө оруулан, орчин тойронтой танилцуул. “Энд тавагнууд... энд аяга байдаг. Уух юм энд бий. Хэрвээ ямар нэгэн юм уумаар санагдвал битгий санаа зовоорой. Яг л гэртээ байгаа юм шиг байгаарай” гэж хэл.

Зочиндоо уух юм хаана байгааг зааж өгөнгөө “Гэхдээ нэг л гуйлт байна. Аягаа тэр дор нь угаахгүй бол манайд шоргоолж яваад байдаг юм” гэж хэлэх хэрэгтэй. Гэвч үүгээрээ чи түүнд үйлчилж чадахгүй гэдгээ хэлсэн гэдгийг залуу чинь мэдээ ч үгүй байх болно. Ямар нэгэн юм уумаар, эсвэл идмээр санагдвал хаана юу байгааг тэр одоо мэдэж байгаа. Тиймээс тэр өөрөө өөртөө үйлчилнэ.

Түүнд үйлчлэх гэж бүү яар. Хэрвээ чи автоматаар урдуур нь орж, үйлчлэгчийн үүрэг гүйцэтгээд байвал тэр чамайг удахгүй үнэлэхээ болино. Харин тэр чамд зориулан хичээж байгаагийн хариуд чи түүнийгээ баярлуулах зүйлс хийж болно шүү дээ. Тэр үед чиний түүнд зориулж хийсэн болгонд залуу чинь баярлах болно.

Сэтгэл татах ердүгээр дүрэм

өөрт нь таалагдах гэж байдгаараа хичээдэг бүсгүйг

эр хүн хүндэлдэггүй.

Та хоёрын дунд нэгэнт тогтсон хэвшмэл байдлыг өөрчлөхийн тулд заримдаа гал тогооны

үүргээсээ чөлөөлөгдөх хэрэг чамд гарна. Харин бусад үед нь уулзалтынхаа давтамж болоод, цагийг өөрчилж байх хэрэгтэй.

Анхнаасаа л харилцаа нь хаашаа яваад байгааг анхааралтай харж чадаагүйн жишээ болгож коллежийн оюутан Анитагийн түүхийг сөхье. Нэг л биш байгаагийн хамгийн эхний шинж бол хүнд байдалд байгаа мэт мэдрэмж чамд төрнө.

Анита өөрсдийн харилцааны тухай ийнхүү ярьсан юм. “Давид бид хоёр долоо хоногт хэдхэн удаа уулздаг байсан. Тэр ихэвчлэн хичээлээ тараад ойролцоогоор дөрвөн цагийн үед над руу утасдаж, тэгээд бид хамтдаа юу хийхээ тохирдог байсан. Гэтэл түүний над руу залгадаг цаг нь аажмаар хойшилсоор л... Харин би бүтэн оройжин Давидтай уулзах эсэхээ мэдэхгүй, түүний утасдахыг хүлээн суусаар л байдаг байв. Түүнээс болоод төлөвлөсөн олон ажлаасаа татгалзах хэрэгтэй болж билээ. Яагаад гэвэл Давид гэнэт над руу утасдаж, одоо уулзъя гэдэг байсан”.

Анита шиг бүсгүйчүүд хүлээхэд бэлэн байдгаараа өөрсдийгөө асуудалд оруулж байдаг. Хүлээж байгаагаа залуудаа мэдэгдэх л юм бол, чи түүнийг үргэлж хүлээх хэрэгтэй болно гэсэн үг юм. Тийм болохоор чи энэ тогтсон, нэгэн хэвийн байдлаасаа салах ёстой.

Анитагийн асуудлыг амархан шийдэж болно. Залуугаа дуудах болгонд яаран очдог бол одоо болих хэрэгтэй. Тэгээд бас ямар нэгэн юм хамтдаа хийх бол ядаж нэг өдрийн өмнө төлөвлөж байх ёстой байдаг. “Яг хэдэн цагт хоёулаа уулзах вэ?” гэж асуухад л хангалтай байх болно. Магадгүй Давид хариуд нь “Ажлаасаа ирээд чам руу би залгая” гэж хэлэх байх. Гэхдээ тэгж хариулахыг нь зөвшөөрч огтхон ч болохгүй гэдгийг сана. “Би гэртээ байхгүй байж магадгүй. Хэрвээ чи бид хоёр уулзахгүй бол надад харамсалтай байх болно” гэх мэтээр бүсгүй өөрийн хүслээ тулгаж болно шүү дээ.

өдөр ч бай, орой ч бай уулзахаасаа нэг өдрийн өмнө болзооны цагаа тохирч байсан нь дээр байдаг. Хэрвээ тэр яг хэдэн цагт уулзахаа дараа хэлье гээд зүтгээд байвал гар утас чинь ажиллахгүй байгаа гэдэг юмуу, эсвэл ажил дээрээ хувийн дуудлага авч болохгүй гэж чи хэлж болох юм.

Сэтгэл татах ерэн нэгдүгээр дүрэм

Тэр чамд уулзах цагаа тодорхой хэлэхгүй байгаа бол

болзоо хүчинтэй биш гэсэн үг.

Заримдаа эрчүүд хамаг бурууг найзууддаа тохож орхидог. Хэрвээ тэр “Маргааш нэг найз маань манайд ирнэ гэсэн. Бид хоёр удаан уулзаагүй учраас хэр удахыг би хэлж мэдэхгүй байна. Бүдүүлэг зан гаргаж найзыгаа гэрээсээ хөөгөөд гаргачихаж би чадахгүй ш дээ” гэж хэлж байгаа бол “За за, тэгвэл та хоёр цагийг сайхан өнгөрөөгөөрэй” гээд, ямар нэгэн дургүйцсэн байдал гаргалгүйгээр “Хоёулаа дараа л уулзъя” гэж хэлээрэй. Тэгээд анхаараарай: Чимээгүй байх нь хүссэнээ илэрхийлэх хамгийн сайн арга байдаг.

үгүй бол чи хоёр цаг утас чагнан, дэмий хүлээх байсан. Гэтэл тэр хоёр цагийн дотор чи

фитнесдээ явдаг ч юмуу, өөртөө хэрэгтэй ямар нэг зүйл амжуулчихаж болох байлаа. Мэргэжлээрээ ажилладаг ихэнх бүсгүйд, бас ээжүүдэд, оюутан бүсгүйчүүдэд өдөрт өөртөө зарцуулах хоёр цаг байдаггүй. Гэтэл энэ үнэтэй цагаа тэд ямар ч саадгүйгээр хэн нэгэн эр хүний утасдахыг хүлээж өнгөрөөсөн байх нь бий.

Хэвшсэн байдлаасаа салах, тогтсон загварыг эвдэх гэдэг нь бүх зүйлийг эмх цэгцтэй болго гэсэн үг гэж ойлгож болно. Чи залуу руугаа бүтэн өдрийн турш хоёр удаа утасддаг, харин залуу чинь утсаа авахдаа тийм ч баяртай биш байдаг бол түүн рүү тогтмол ярихаа больж, дуудлага хийх тоогоо цөөл. Хэрвээ та хоёр ихэнхдээ амралтын өдрүүдэд уулздаг бол энэ долоо хоногт зөвхөн Мягмар, Пүрэв гарагуудад уулзаж чадна гэж түүнд хэл. Дараагийн долоо хоногт нь яах вэ? Лхагва, Бямба гарагуудад түүнтэй уулзах боломжтой гэдгээ хэлээрэй.

Гэрлэлтэндээ сэтгэл хангалуун байдаг найз Маргарет маань нэг удаа надад өөрийнхөө нууцаас дэлгэсэн юм. “Нөхөр маань надтай хөндий харьцаж байгаа мэт санагдах л юм бол би амралтын өдрүүдэд найзууд руугаа, эсвэл эцэг эхийнх рүүгээ зугтчихдаг. Баасан гарагт гэрээсээ яваад, Ням гарагийн орой ирнэ гэдгээ Пүрэв гарагт би түүнд дуулгадаг. Тэгээд гэрээсээ хол байхдаа би нөхөр лүүгээ нэг л удаа хаана байгаагаа хэлэх гэж залгадаг. Миний энэ арга хэзээ ч хуучирдаггүй. Гэртээ эргээд ирэхэд надад хайртай нөхөр минь намайг халуун, дотноор угтаж авдаг”.

Тогтсон уйтгарт байдал хийгээд түүнээс салахын тухайд гэвэл:

-Чи үргэлж нөхрийнхөө ажил руу утасдаж, гэртээ хэзээ ирэхийг нь асуудаг бол заримдаа түүнийг ирэхээс өмнө гадагш гарч бай.

-Бүтэн өдрийн турш юу хийсэн тухайгаа бүгдийг нь нэгд нэгэнгүй түүнд ярьдгаа боль.

-Хэрвээ залуу чинь чиний гар утас руу залгаж байгаа бол утсаа авах гэж бүү яар.

-Залуугаа утасдах үед чи ярих боломжгүй байсан бол дараа нь эргүүлж залгах гэж бүү яар. Огт утасдахгүй байсан ч болно. Тэр хүсэж байгаа бол танайд хүрээд ирж ч болно шүү дээ. Заавал чамайг чухал ажилтай байхад чинь тэр холбогдох албагүй.

-Тэр гэр лүү чинь залгаж байгаа бол утсаа авах гэж хамаг юмаа хаян гүйсний хэрэггүй. Тэр автомат хариулагчинд чинь хэлэх үгээ үлдээг л дээ. Эсвэл чи эртнээс бодлоготой хандаж, түүнд гэртээ байхгүй байж магадгүй гэдгээ хэлчихсэн байхад илүүдэхгүй.

-Хэрэв чи утаснаасаа огтхон ч салахгүй, түүнээс ирэх дуудлагыг хүлээж, минут тутам утас руугаа хардаг, түүнээс шалтгаалж хамаг амьдрал чинь шийдэгдэх гээд байгаа мэт байдаг бол гар утсаа унтраа. Ном унш. Шинэхэн гарсан киноны DVD авч гэртээ үзэж болно шүү дээ.

-Та хоёр хамт амьдардаг бол гэрээсээ ганцаараа гарч, жаахан ч гэсэн амсхий. Түүний бодож байснаас хэдэн цагийн дараа гэртээ эргэж ир. Хэрвээ чи тогтсон цагт гэртээ ирдэг бол хааяа жаахан оройтож ирж бай.

Эр хүн өөрийнх нь бүсгүй хаана, юу хийж байгааг мэдэхгүй байх яг тэр агшинд түүнийгээ

хайж эхэлдэг. Тэр бол анчин. Тиймээс ч чиний араас хөөх болно. Байгалиасаа түүнд өөрийн газар нутгийг бусдаас хамгаалах араншин бий. Энэ газар нутагт нь чи багтдаг. Харин чи хэт их хичээснээрээ байгалиас заяасан зан авираа гаргахад нь түүнд саад болж байгаа хэрэг юм. Хэрвээ чи түүнд хамаг юмаа тавган дээр бариад өгч байгаа бол тэр энэ байдалд ханачихна. Энэ юу гэсэн үг вэ гэвэл тэр ихийг хүсэмжлэхээ болино.

Сэтгэл татах ерэн хоёрдугаар дүрэм

Аливаа асуудлыг шийдвэрлэх хамгийн сайн арга бол залуудаа асуудлыг шийдэх гэж хичээж байгаагаа

мэдэгдүүлэхгүй байх явдал юм. Чи хэвшсэн байдлаасаа салж, залуудаа олдохоо болиод, тэр чиний яахыг тааж

мэдэх боломжгүй болж байвал энэ чинь л түүнийг эмх цэгцэнд нь оруулж байгаа хэрэг юм.

Гуравдугаар алхам: хошин шогийн мэдрэмжээ эргүүлэн олж ав.

Хошин шогийн мэдрэмжгүй болж эхэлсэн бол энэ чамайг сул дорой болж байгааг гэрчилж байдаг. Энэ юу гэсэн үг вэ гэвэл чи бүх зүйлээс залхсан, найз залуугийн чинь үйлдэл бүр чамайг галзууруулахад хүргэдэг болсон байгаа нь тэр чиний хүссэн зүйлийг чамд өгч чадахгүй байгаагаас болсон байж магадгүй юм.

Хошин шогийн мэдрэмжтэй байх нь үнэхээр дур булаам зүйл юм. Эр хүн хэзээ ч үүнийг шууд хэлэхгүй. Гэсэн ч тэр тэвчээр алдаж байгааг чинь мэдэж байдаг. Эхэн үедээ чи залуутайгаа хөгжилдөж, бие биенийгээ явуулж, тоглоом шоглоом хийдэг байсан. Гэтэл энэ бүх хөгжөөнтэй байдал та хоёрын харилцаа удах тусам үгүй болох хандлага ажиглагддаг.

Хошин бас мэдрэмжтэй байх нь эр хүнийг барьж байх маш том арга болж чаддаг. Өөрөөс нь салахаас айдаггүй гэдгээ чи түүнд хошин, хөгжилтэй байдлаар ойлгуулчихаж болно.

Хошин шогийн мэдрэмжтэй байна гэдэг нь онигоо ярьж чадах, эс чадахаас огт өөр ойлголт юм. Энэ бол өөрөө өөрийгөө хянах, өөртөө итгэлтэй байдлаа илэрхийлэх чадвар билээ. Өөрөөр хэлбэл ямар ч тохиолдолд чи барьц алдахгүй гэсэн үг юм. Бас энэ нь чамайг алиалагч шиг бай гэсэн үг огт биш бөгөөд тийм байх нь чамайг хэт их хичээгээд байгааг харуулах учир ямар ч үр дүнг авчирахгүй.

Сэтгэл татах ерэн гуравдугаар дүрэм Инээж байхдаа чи эрүүл байна.

Чи хошигнож байхдаа илүү дур булаам харагдах болно. Яагаад гэвэл чиний хошин шогийн мэдрэмж чамайг бие дааж сэтгэдэг гэдгийг чинь харуулж байгаа юм. Чи өөрийнхөө тусын тулд бодож, сэтгэдэг. Тэр ч байтугай эргэн тойронд болж байгаа зүйлсийг хараад чи бас инээж чаддаг. Залуутайгаа хошин байдлаар ярьдаг бол тэр чамайг яахаас ч буцахгүй, галзуу хүүхэн гэж бодох магадлал маш бага байна гэсэн үг.

Залуу чинь чиний дургүйг албаар хүргээд байгаа бол энэ нь “Нуусан хумснууд чинь байна уу?” гэж чамаас асууж байгаатай л адил юм. Гэхдээ чи амархан уурлахгүй байх нь чухал. Энэ нь хамгийн сайн хариулт болж байгаа хэрэг шүү дээ.

үүгээрээ чи залуудаа үргэлж түүнийхээр байддаггүй гэдгийг ойлгуулж байгаа юм.

Нэг жишээ: Дотны найз бүсгүй маань нэг залуутай хэдэн удаа болзоонд явсан байлаа. Өнөөх залуу найзын маань хумсны будагны өнгийг шүүмжилж л дээ. Хариуд нь манай найз “өргөдөл хүлээн авах хэлтэс одоо энэ цаг мөчид хаалттай байна. Гэхдээ наад бодлоо маргааш өглөө над руу факсаар явуулчихаарай. Бид тэрийг чинь санал гомдлын тасаг руу шилжүүлэх болно” гээд хуруугаараа хогийн сав руу заажээ. Одоо тэд хамт байгаа бөгөөд тэр залуу манай найзад галзууртлаа дурласан хэвээрээ. Бас өнөөг хүртэл найз маань тэр өнгөөр хумсаа будсаар л байгаа юм.

Хошин шогийн мэдрэмжтэй байх нь асуудлыг амархан шийдэхээс гадна хүнд байдлаас гарахад тусалдаг. Том Хэнкс нэгэн удаа Барбара Волтерт өгсөн ярилцлагаараа дээрх дүгнэлт

зөв болохыг нотолсон гэж хэлж болно. “Том, би чамайг гомдоох гэсэн юм биш шүү. Гэхдээ л өөрийг чинь секс бэлгэ тэмдэг гэж хүмүүс хардаггүй” гэсэн Барбара Волтерийн өдсөн асуултанд тэрээр “Тэр үнэн. Гэхдээ энэ нь харин ч надад ашигтай байдаг юм. үүний ачаар би өөрийнхөөрөө тачаангуй байж чаддаг гэж боддог шүү” хэмээн хариулжээ. Том Хэнкс өөрийгөө хамгаалсан хариулт хэлж болох л байсан. Гэвч энэ нь түүнийг сул дорой болгож харагдуулахаас өөр ямар ч үр дүнд хүргэхгүй байх байв.

өөрийгөө хамгаалах гэж яарахын оронд заримдаа асуудлыг хошин байдалд шилжүүлж бай. Ингэснээрээ чи залуугийнхаа хүндэтгэлийг улам хүлээх болно. өөртөө итгэх итгэл чинь хэвээрээ байгааг чи түүнд харуулж байгаа болохоор тэр юм. Машинаа зогсоолд хэрхэн байрлуулж тавьдагийг чинь тэр шооллоо гэж бодъё. Иймэрхүү тоглоом, шоглоом түүнийг эр хүн гэдгээ мэдрэхэд нь улам хүч өгч байдаг. Бүсгүй өөрийгөө шоолон инээж чадаж байгаа бол, тэр чөлөөтэй байдал нь эр хүнийг маш ихээр татдаг бөгөөд энэ бүсгүйтэй амьдрахад хөгжилтэй байх юм байна гэж тэр бодож байгаа.

Чи төмсний шуудай угласан байж ч болно. Гэхдээ хэрэгтэй үед ааш гаргаж чаддаг байна гэдэг нь эр хүнд таалагдах гэж бие барьсан хар, торон цамц өмссөнөөс илүү тачаангуй харагдуулдаг (Тийм шүү, тийм. Хэт гоё харагдах гээд эрүүл мэндээрээ хохирох явдал ч гардаг шүү дээ).

Олон түмний дунд нэр хүнд нь түгсэн улс төрчид хүртэл өөртөө итгэлтэй байдлаа батлан, харуулах гэж хошин шогийн мэдрэмжид суралцдаг юм шүү. Ноён Рональд Рэйган ерөнхийлөгчийн суудлын төлөө өрсөлдөж байхдаа, сонгуулийн өмнөх халз мэтгэлцээний үеэр өөрийг нь Нэгдсэн Улсын түүхэн дэх хамгийн өндөр настай, улсын хамгийн өндөр албан тушаалд нэр дэвшигч болохыг нь нэлээд сөрөг утгатайгаар асуулт болгон тавихад тэрээр “Улс төрийн энэ тулаанд би өрсөлдөгчийнхөө залуу нас, туршлагагүй байдлыг нь ашиглахгүй” гэж хариулж байжээ.

Залуугаа өөрчлөхийг хүсэх болгондоо үүнийгээ хошин байдлаар илэрхийлж байгаарай. Хэрвээ чиний хайрт ямар нэгэн таагүй зүйлийн чинь талаар ярьсан бол “Хоёулаа наадахыг чинь чимээгүй байж байгаад дарчихъя, тэгэх үү?” эсвэл “Чи тэгвэл яагаад тэвчээд байдаг юм бэ?” гэж хэлж болно шүү дээ. Эсвэл бүр “Чи нэг хөлөө хугалуулмаар байна уу?, эсвэл хоёр хөлөө юу?” гэж тоглоом болгон өнгөрөөж ч болно.

Дарла гэдэг нэг найз маань гэрийг нь аймаар завааруулдаг найз залуутай байлаа. Гэхдээ тэр хоёрын сексийн амьдрал үнэхээр гайхалтай байдаг байсан гэдгийг энд тэмдэглэх нь зөв болов уу. Нэг удаа найз залуу нь Дарлаг ор луу чангааж гэнэ. Бүсгүй түүнийг тоглоом шоглоомоор түлхэж хаяад, гал тогоондоо орж аяга тавгаа угааж эхэлжээ. Тэгээд инээмсэглэж “Энэ бүхнийг цэвэрлэхэд би хэчнээн хэмжээний цаг зарцуулна, тэр хэмжээгээр бидний орон дотроо өнгөрөөх цаг багасах болно” гэж хэлжээ. үүнийг сонссон залуу найзад маань туслахаар ханцуй шамлан орсон гэдэг.

Сэтгэл татах ерэн дөрөвдүгээр дүрэм

Хүйтэн царай гаргах гэж яарахаасаа өмнө хошин

шогийн мэдрэмжээ жаахан ч болов ашиглаад үзээрэй.

Чамайг өөрийнхөө үзэл бодлыг яаж хамгаалж байгааг залуу чинь ажиглаж л байгаа. Тэр өөрөө эсвэл хэн нэгэн чамайг шүүмжлэхэд, чиний дургүйг хүргэхэд хариуд нь чиний ямар үйлдэл хийхийг залуу чинь харж л байдаг. Энэ бүгдийг чамайг өөрөө өөрийнхөө төлөө тэмцэж чаддаг уу, үгүй юу гэдгийг мэдэхийн тулд тэр ажигладаг.

Нэгэнтээ бид хошин шогийн мэдрэмжийн талаар ярьж эхэлсэн учир дараагийн бүрлэгт “муу эмэгтэй” гэсэн нэр томъёонд анхаарлаа хандуулцгаая. Залуу чинь чамайг “муу эмэгтэй” гэж нэрлэх тэр нэгэн өдөр ирлээ гэж бодоход чи яах ёстой вэ? Тайван байж, гүнзгий амьсгаа ав. Энэ мөчийг баяртай өнгөрөөгөөрэй. “За за, Тэр үнэхээр надад хайртай юм байна” гэж өөртөө инээмсэглэн хэл.



10-р Бүлэг

Шинэ сайжирсан муу эмэгтэй

Хэт сайн эмэгтэйчүүдэд зориулсан хүмүүжүүлэх сургууль

Чи ямар ч үед, бутарсан мөс мэт болсон үедээ ч үргэлж халуухнаараа байж, эрчүүдийг өөртөө соронз мэт татдаг бай

Этел Мермэн

Муу эмэгтэй өөрийгөө хамгаалдаг

Шинэ, сайжирсан муу эмэгтэй байна гэдэг муухай зүйл биш юм. Энэ нь муу эмэгтэй гэсэн улиг болсон тодорхойлолтын шинэчлэн, сайжруулсан хувилбар болно. Түүнд муу санаа байхгүй, тэр зальтай биш. Хүссэнээ авахын тулд тэр үглэж яншдаггүй. Өөрийн хэн болохыг үйлдлээрээ харуулдаг. Зөвхөн шаардлагатай үед л тэр муу эмэгтэй болдог. Хамгийн гол нь тэр өөрийгөө л биш бол, хэзээ ч хэн нэгэн эрийг болон өөр хэнийг ч сэтгэл ханамжтай байлгахын тулд улайран дайрдаггүй. Тэгэхээр шинэ, сайжирсан муу эмэгтэй гэж хэн бэ?

Муу эмэгтэй (нэр үг) – Эр хүнд, бас өөр хэн нэгэнд таалагдахын тулд толгойгоороо хана

мөргөдөггүй эмэгтэй. Хэрвээ хэн нэгэн түүнийг байгаагаар нь хүлээн зөвшөөрөхгүй бол энэ нь зөвхөн нэг л хүний бодол, ямар ч онцгой ач холбогдолгүй зүйл гэдгийг бүсгүй сайн мэддэг. Бусдын шаардлагад нийцүүлэх гэж тэр хичээдэггүй. Өөрийнхөө шаардлагад л нийцэж амьдардаг. Тэр яг энэ байгаагаараа эрчүүдтэй харьцдаг.

Муу эмэгтэй өөрийгөө онцгой үнэлдэг. Тэрээр боксын талбай дээр эр хүнтэй эн тэнцүү өрсөлдөхөд бэлэн байдаг. Харин сайн эмэгтэйтэй хамт байхдаа эр хүн өөрийгөө хүнд жингийн боксчин, бүсгүйгээ ямар ч хүч чадалгүй нэгэн гэж автоматаар дүгнэлт хийдэг. Тэгвэл өөртөө итгэлтэй эмэгтэй рингэн дээр гарч ирээд хэзээ ч бууж өгдөггүй. Тэр ялагдаж болох ч эр хүний хүндэтгэлийг бүрэн дүүрэн хүлээдэг. Яагаад гээч? Залуу түүнийг чадалтай эмэгтэй гэдгийг нь ойлгодог. Тэр хэдий ялагдсан ч толгой өөдрөг рингээс бууна. Харин энэ үед бүсгүйг залуу улам ихээр хүндлэх болно.

Муу эмэгтэйн байгаа байдал эр хүнд ойлгомжтой байдаг. Тэрээр эрчүүдтэй тэдний өөр хоорондоо ярьдаг хэлээр нь ойлголцдог. Тийм ч учраас залуу нь түүнийг өөрийн талын хүн гэдэгт улам итгэлтэй байна. Тэр тойруулж, гуйвуулалгүйгээр юмыг шулуухан хэлдэг. Энэ бүхэн чамд утгагүй мэт санагдаж байна уу? Тэгвэл дараах хоёр төрлийн бүсгүйг хооронд нь харьцуулаад үз.

САЙН ЭМЭГТЭЙ

Өөрийн хүссэнийг авахын тулд эелдэг байх бөгөөд авч чадахгүй бол уурлаж, уйлж бухимдлаа илэрхийлдэг.

Залуугаа үргэлж буруутан болгодог. Эсвэл бүсгүй өөрийн дотор байх бяцхан охины тухай маш дэлгэрэнгүй ярина. Тэр яг хүүхэд шиг зан гаргадаг.

Эр хүн түүнийг гомдоовол тэр уйлж гарна. Тэгээд уучлалт гуйхыг, дахиж хэзээ ч тэгэхгүй гэсэн ам өчиг өгөхийг залуугаасаа шаарддаг.

“Тэр ингэхийг хүсээгүй” гэдэг ч юмуу эсвэл өөр ямар нэг зүйлээр залуугийнхаа гаргасан бүдүүлэг зан авирыг зөвтгөдөг.

Өөрт нь таалагдахгүй байлаа ч хүчээр инээмсэглэдэг. Эр хүнд таалагдахын тулд тэрээр өөртөө тохироогүй үйлдлийг ч хийдэг.

МУУ ЭМЭГТЭЙ

Тэр ямар ч юманд хачир нэмдэггүй, далд утга агуулдаггүй. Түүний хувьд юу чухал болох, бусад хүн өөртэй нь хэрхэн харьцаасай гэж хүсэж байгаагаа маш тодорхой ойлгуулдаг.

Тэр насанд хүрсэн бүсгүй учир түүний дотор бяцхан охин нуугдаж байдаггүй.

Тэрээр эрүүл ухаанаар бүгдийг шийднэ гэсэн философийг мөрдлөг болгодог.

Хэлэх гэсэн зүйлээ дуугаа хурааж, залуудаа ойлгуулдаг. Харин бэлэн болсныхоо дараа тэрээр өөрийн нөхцлөөр залуутайгаа тохиролцоонд хүрч чаддаг ба тиймэрхүү явдлыг хэзээ ч хүлээн

зөвшөөрч чадахгүй гэдгээ ойлгуулдаг. Хэрвээ тийм байдал давтагдвал тэр ч бас өөрийнхөөрөө байх болно.

Залуу муу эмэгтэйг үл хүндэлж байгааг тэр анзаарах л юм бол түүнийг нь хэзээ ч хүлээн зөвшөөрөхгүй.

Өөрт нь тааламжгүй байх ямар нэг зүйлийг тэр хийдэггүй. Үүнийгээ залуудаа ямар ч эргэлзээгүй, маш тодорхой ойлгуулдаг. Тэрээр залуутайгаа тэнцүү хүчээр талбай дээр үзэлцэхэд бэлэн байдаг.

Насанд хүрсэн хоёр эр хоорондоо үл ойлголцсон бол тэдний дунд тэр тухай яриа бараг л гарахгүй бөгөөд гарсан байлаа ч “Би тэгэхэд чамд үнэхээр гомдсон” биш “Тэгэхэд чи миний дургүйг их хүргэсэн” гэх байсан.

Нэг залуу найзаасаа мөнгө зээлээд, буцааж өгөөгүй юм гэж бодъё л доо. Тэдний хооронд удаан, сунжирсан яриа өрнөхгүй. Харин түүнээс болоод тэд муудалцлаа гэхэд маш тодорхой, бас богино хугацаанд болж өнгөрнө. “Новш минь, зайлаарай” гэх маягийн үгээр маргаан өндөрлөж, тэд дахиж уулзахгүй. Ингээд л асуудал шийдэгдэх нь тэр.

Асуудал юунд байгааг муу эмэгтэй маш тодорхой ойлгуулдаг учир залуу нь бүсгүйнхээ бусадтай ойлголцдог тэр чанарыг нь хүндлэх болно. Эр хүний нүдэнд уур хилэн бол сул байдлын илрэл биш. Харин ч тийм эмэгтэй сэтгэл хөдлөлөө ил гаргаж, уйлдаг хүүхнүүдээс илүү өөрийгөө хянаж чаддаг гэж эрчүүд дүгнэдэг. Сэтгэл хөдлөлөө ил гаргаж байдаг эмэгтэйг эр хүн сарын тэмдэг нь ойртож байгаа учраас дэлбэрч тэсэрч байна гэж ойлгоно. Эсвэл түүнийг зүгээр л сул дорой эмэгтэй байна гэж үзнэ. Харин муу эмэгтэйг юу хүсэж байгаагаа мэддэг гэж эрчүүд үнэлдэг. Учир нь муу эмэгтэй юунд дуртай, юунд дургүй болохоо мэддэг. өөрийн амьдралыг бүрэн жолоодож чаддаг. Тиймээс ч эр хүн түүнийг “хэзээ ч хүссэнээрээ байлгаж чадахгүй” болохоо мэднэ.

Цорын ганц нэр хүндтэй өргөмжлөл бол “дээд зэрэглэл”-ийн муу эмэгтэй гэсэн цол юм. Учир нь тийм бүсгүйг үүрд өөрийн болгохыг эр хүн үргэлж хүсэж байдаг. Бүсгүйтэй хамт байхын тулд залуу маш их зүйл хийсэн болохоор л тэр гэж маш энгийнээр тайлбарлаж болох юм. Тэрээр бүсгүйг өөрийн болгох гэж хичээсээр л байна.

Сэтгэл татах ерэн тавдугаар дүрэм

Бүсгүйг залуу өөрийнхөөрөө байлгаж чадаж байгаа л бол түүнийг өөрийн болгосноо мэдэрдэг.

Тэгээд л бүсгүйгээс уйдаж эхэлдэг.

Муу эмэгтэй залуугийнхаа мэдэлд бүрэн ордоггүй.

Тэгэхээр эрчүүд яагаад муу эмэгтэйд хайртай байдаг вэ? Муу эмэгтэйтэй хамт байхдаа тэд бүсгүйг 100% өөрийн болгосон гэж боддоггүй учраас түүний араас гүйсээр л байна. Зарим эр бүсгүйгээ өөрийн болгох гэж насан туршдаа гүйх нь ч бий.

Эр хүн өөрийнх нь төлөө гал руу ороход ч бэлэн бүсгүйтэй хамт байгаа бол аажмаар түүнтэй эвгүй харьцаж эхэлдэг.

Шарлот өөрийн найз залуу болох Томыг тойрон бараг ямар ч завсарлагагүйгээр үсэрч, цовхочдог байж л дээ. үүнээс нь болоод бүсгүйг сонирхох залуугийн сонирхол нь буурах болж.

Томын сэтгэлийг өөртөө илүү татахын тулд Шарлот түүнд зориулан далайн эрэг дээр үдэшлэг зохиосон байгаа юм. Залуугийнхаа найз нарыг урин, үдэшлэгийн бүхий л ажлыг ганцаараа амжуулж, жижиг сажиг зүйлсийг ч эртнээс бэлдсэн гэнэ. Тэр ч бүү хэл үдэшлэгийн үеэр тэнгэрт утаат хоёр онгоцоор “Би чамдаа үүрд хайртай байх болно” гэсэн үгсийг бичүүлэхийн тулд тэрээр гурван мянган доллар төлжээ. Энэхүү гайхамшигт үгсийг бүтээхийн тулд хоёр онгоц хагас цаг тэнгэрт хөөрөх ёстой. Мэдээж үдэшлэгт ирсэн хүн бүхэнд энэ үзүүлбэр таалагдсан учир бүгд сэтгэл маш хангалуун байцгаажээ. Харамсалтай нь тэр гайхамшигт үзүүлбэрийг үдэшлэг эхлэхээс ердөө ганцхан цагийн өмнө Шарлот руу утасдаж, ирж амжихгүй болсноо хэлсэн Том л ганцаараа харж чадаагүй юм. Харин Шарлотын хувьд салхинд хийсгэж орхисон мөнгөө эргүүлэн олж авахад дэндүү оройтсон байлаа. Учир нь Томыг утсаар ярих үед хоёр онгоц аль эрт ажлаа хийхээр замдаа гарчихсан байв.

Шарлотын энэ үйлдэл бол бусдад тохиолддоггүй зүйл биш юм. Залуудаа таалагдахыг хэт их хичээж, эр хүний хүссэнээр байх бүрийдээ сайн эмэгтэй дээрх шиг байдал руу өөрийгөө түлхсээр байдаг. Эцэст нь өөрөө л энэ бүхний буруутан болж таардаг юм.

Сайн эмэгтэй эр хүнээс болоод ухаан санаагаа алддаг байхад муу эмэгтэй тийм биш. Эр хүн л муу эмэгтэйн төлөө өөрийгөө золиосолдог юм. Бүсгүйн эрүүл ухаанаар бүгдийг шийдэж байгаа байдал нь залуугийн сонирхлыг улам татаж байдаг. Залуу нь түүний тухай алхам тутамдаа бодож бас санаж эцэстээ түүнгүйгээр амьдарч чадахгүй юм байна гэдгээ ойлгоход хүрдэг.

Эрчүүд адал явдал, сэтгэл түгшээсэн байдал болоод урьдаас тааж мэдэх боломжгүй зүйлсэд тэмүүлдэг бол эмэгтэйчүүдэд аюулгүй, ойлгомжтой байдал юу юунаас илүү хэрэгтэй байдаг. Эрэгтэй, эмэгтэй хүмүүсийн ялгаа чухам үүнд оршдог юм даа.

Сайн эмэгтэй хүүхэд байхаасаа л Барби болон Кен (царайлаг залуугийн төрхтэй хүүхэлдэй) хоёроор тоглож, өөрийгөө аз жаргалтай, амар сайхан амьдарна гэсэн мөрөөдөлтэйгээр өсөж том болдог. Гэтэл бяцхан хөвгүүд хэзээ ч өөрийгөө Кен шиг болно гэж төсөөлдөггүй. Харин ч Батмэн, Хүн аалз, Супермэн (Batman, Spiderman, Superman) зэрэг аюулыг сөрөгч баатрууд шиг болохыг хүсдэг.

Ээжүүдээс асуугаарай л даа. Аль хүүхэд нь илүү их асуудал тарьдаг вэ? Хүү юу? охин уу? Ихэнх ээж хүү гэж хэлнэ. Тэр тусмаа олон хүү бол бүр ч хүнд. Яагаад тэр вэ? Ихэнх эрд аюулгүй байдал гэдэг бол уйтгартай зүйл юм. Тэд хүнд, эрсдэлтэй зүйл рүү тэмүүлж, түүнийг даван туулах гэж бүх хүчээ дайчилж байдаг. Аюултай байдал руу тэмүүлдэг энэ чанар нь тэднийг муу эмэгтэйд татагдахад нөлөөлдөг байна.

Сэтгэл татах ерэн зургадугаар дүрэм

Муу эмэгтэйн зүгээс үзүүлж буй бага зэргийн шахалт нь эр хүнд хөнгөхөн аюулыг мэдрүүлж байдаг.

Бүсгүйг хэзээ ч өөрийн болгож чадахгүй байгаа учраас тэр өөртөө тийм ч итгэлтэй байхгүй.

Эрчүүдийн сонирхдог, цуглуулдаг зүйлсийг бодоод үз дээ. Буу, зэвсэг, сум, спорт машин, зөгнөлт ном, сэтгүүл, халаасны эвхдэг хутга, тоглоомон машин, цэрэг зэвсгийн холбоотой цуглуулга, гар чийдэн гэх мэт. Мэдээж тугалган цэргүүдийг мартаж болохгүй. Тэгээд бас хурд хүчийг гайхуулдаг моторт хөлгүүдийг ч бас хамруулах ёстой. Моторт завь, мотоцикл гээд л үргэлжлэх вий.

Насанд хүрсэн эр хүнд хэт их халамж үзүүлэн, түүнд амар тайван байдлыг бий болгож өгдгөөрөө сайн эмэгтэй алдаа гаргаж байдаг. Эрчүүд маш уйдаамтгай учир бүх юм ойлгомжтой, тайван энгийн байх нь тэднийг залхааж орхидог. Найз бүсгүйтэйгээ, эхнэртэйгээ нэгэн хэвийн харицаанд байх нь эрчүүдэд уйтгартай санагдаж эхэлнэ. Харин тэр муу эмэгтэйтэй хамт байгаа бол хэзээ ч харилцаагаа нэгэн хэвийн гэж бодохгүй. Байнгын хөдөлгөөнд байх, адал явдалд дурлах, өөрийгөө сорихыг хүсэх эр хүний зан чанарыг тоохгүй байна гэдэг яг л элсэнд толгойгоо нуухтай адил юм. Сайн эмэгтэй тэмээн хяруул шиг ингэж өөрийнхөө эсрэг үйлдэл хийж байдаг. Өөдөөс нь араатан амьтан дайраад ирэхэд тэр нүүр тулан үзэлцэхийн оронд ердөө толгойгоо элсэн доор хийчихээд л зогсож байдаг. Тиймээс тэмээн хяруул маш хялбархан махчин амьтны идэш болдог байна.

Муу эмэгтэй толгойгоо элсэнд нуудаггүй. Харин ч залууг ямар үйлдэл хийхийг ажиглаж байгаад өөдөөс нь хариу барьдаг. Бодит байдал дээр юу болоод байгааг тэр харж чаддаг. Гэтэл сайн эмэгтэй бодит байдлыг биш харин өөрийн хүссэнийг л олж хардаг.

Тэд танилцаад дөнгөж сар болж байхад сайн эмэгтэй залуудаа аль хэдийн хөлийн массаж хийж өгсөн байна.

Тэгээд зогсохгүй бүсгүй зургаан өөр янзаар өндөг шарж, залуугаа дайлна. Залуугийн хувцсыг угааж, индүүднэ. Тэр ч бүү хэл шөнө унтахад нь үлгэр уншиж өгнө. Харин өөрөө залуудаа тэврүүлэхийг л хүсдэг. Эцэст нь өнөөх залуу түүнийг хаяж одоход “Тэр надад ийм зан гаргасан гэдэгт итгэж чадахгүй байна” гэж бүсгүй гомдоллосоор үлддэг.

Эрчүүд хэлсэн бүхнийг нь хийдэг бүсгүйтэй хамт байхыг хүсдэг гэж ихэнх эмэгтэй итгэдэг. Онолын хувьд бол тийм л дээ. Гэхдээ бодит байдал дээр хүссэн бүхнийг нь биелүүлдэг бүсгүйтэй хамт байхдаа эр хүн маш хурдан уйдаж эхэлдэг. Түүний гаргасан бүхий л зан

авирыг чи хүлээн зөвшөөрдөг бол, чиний нүдэнд тэр залуу ямар ч гэм зэмгүй нэгэн болж харагддаг бол, чамайг тэр залууд бууж өгчээ гэж бодохоос өөр аргагүй болж байгаа юм. Харин тэр үед залуу чинь чамайг хүсэж, тэмүүлэхээ больсон л байх болов уу.

Эрчүүдэд хүнд хэцүү байдлаас үзэсгэлэнт гүнжийг аврах нь таалагддаг гэх мэт үлгэрийг бүү сонс. “Хүнд байдлаас үзэсгэлэнт хатагтайг аварна гэдэг яахаас ч буцахгүй эмэгтэйг л өөрийн болгож байгаа гэсэн үг” хэмээн нэгэн залуу надад ярьж байсан юм шүү. Жинхэнээсээ хайрлахын тулд эмэгтэй хүн өөрийн сэтгэл зүрхээ нээх ёстой гэсэн бодлоосоо сал. үүнийг хайрын илэрхийлэл гэхгүй. Харин ч зүгээр л бусдын өгөөш болж байгаа хэрэг гэж нэрлэж болох юм. Эр хүн энхрий ялдам эмэгтэйг хараад “За байз. Энэ зөөлөн чихэртэй би хэр удаан хамт байх бол?” гэж өөрөөсөө асууна. Бүсгүйтэй нэг оронд орсны дараа залуу түүн рүү маш цөөхөн утасдана. За бараг л удалгүй утасдахаа болих байх даа.

Сэтгэл татах ерэн долдугаар дүрэм

Бусдын нөлөөнд амархан автдаг эмэгтэй хэтэрхий ихийг өгдөг ба

өөртөө итгэхээсээ илүү эр хүнд хамаг итгэл найдвараа өгч байгаа мэт сэтгэгдэл төрүүлдэг.

Эрчүүдийн хувьд энэ нь хүндэтгэл үзүүлээд байх зүйл огтхон ч биш

бөгөөд харин ч сул дор байдлын илэрхийлэл болж байдаг.

Сайн эмэгтэй залуудаа хамаг байдгаа зориулахын зэрэгцээ түүнийг өөрийн үлгэрийн баатар болгож орхидог. Энэ бүхэнд хэтрүүлэг дэндүү их байгааг залуу нь хүртэл харах болно. Бүсгүйг ингэх тусам залуу бүр ч тавгүй байдалд ордог. Учир нь залуу өөрийгөө цагаан морьтой баатар биш гэдгээ (бусдаас илүү) мэддэг учраас тэр. Бас энэ бол зөвхөн найз бүсгүйнх нь төсөөлөл гэдгийг тэр мэдэж байгаа. Тиймээс залуу эхэндээ хичээж, хамаг чадлаараа романтик байх гэж оролдоно. Гэвч хэсэг хугацааны дараа тэрээр энэ бүхэнд, бас бүсгүйдээ эргэлзэж эхэлнэ. “Яг үнэн төрх нь юу юм бол? үргэлж ийм сайхан ааштай байна гэж байх уу?” гэж бодно. Эхэндээ сайн ажиллах ч хэсэгхэн хугацаа өнгөрөхөд цэнэг нь дуусдаг хямдхан зайг үнийг нь хямдруулж байгаад өөрт нь худалдах гэж байгаа мэт мэдрэмж залууд төрнө. Энэ нь мэдээж ашигтай наймаа болж чадахгүй.

Харин муу эмэгтэй хэзээ ч хуурамч дүр эсгэхгүй. Түүнтэй байхад “Алдаж болохгүй боломж” гэх мэтээр хэрэглэгчээ татаад оронд нь хэрэгцээ багатай бараа зарах вий гэсэн айдас хэзээ ч төрөхгүй. Тэрээр эрчүүдийг хэд, хэдэн удаа сорилтондоо оруулах бөгөөд байх ёстой байрыг нь тэдэнд зааж өгдөг. Энэ үед хоёр зүйл тодорхой болно. Нэгдүгээрт: Залуу “Энэ чинь харин тэнэг хүүхэн биш байна шүү” гэж бодно. Хоёрдугаарт: Бүсгүй түүнийг эр хүнийх нь хувьд үнэлж байна гэж залуу ойлгоно. Учир нь бүсгүй түүний хамгийн муу өнцгийг олж харсан ч залуугийн хажууд байна. Бүсгүйн сул талыг ч залуу харсан учраас ямар гээч гэнэтийн зан авир гаргах бол гэж болгоомжлох шаардлагагүй болно. Эр хүн муу эмэгтэйтэй уулзаж эхэлсэн бол түүнтэй байхад заримдаа асуудал хурцдаж магадгүй гэдгийг мэдэж байдаг. Гэхдээ тэднийг холбож байгаа энэ бүхэн нь жинхэнэ гэдгийг тэр бас мэдэрдэг юм.

Муу эмэгтэй өөрийгөө хэн болох, юу хүсдэгээ үргэлж мэддэг.

“Миний сонсож байсан зөвлөгөөнүүдээс хамгийн шилдэг нь “Ямар ч зөвлөгөөг бүү дага” гэсэн үг байсан” гэж Эдди Мерфи нэгэн ярилцлагандаа хэлсэн байдаг. Энэ үг өөрөө агуу гүн ухаан болж байгаа юм. Бусдын бодлыг бүү дага. өөрийнхөө зорилгыг тодорхойлж, өөрийн амьдралаа жолоодох нь л хамгийн чухал зүйл шүү дээ. Тэр үед л чиний бусдаас хамааралгүй, бие даасан байдлыг залуу чинь хүлээн зөвшөөрнө. Харин өөрийнхөө өмнөөс бодохоо больж эхлэх цагт залуу чинь чиний өмнөөс бодох шаардлагатай болно гэсэн үг. Ингэж чи жолооны ард биш зорчигчийн суудал дээр суугч ялдамхан нэгний дүрд хувирах болно. Чиний юу бодож, юу мэдрэх ёстойг хэн нэгэн чамд зааж байгаа цагт чи түүний далавчин доор хоргодсон, сул дорой нэгэн байсаар байна гэдгийг санаарай.

Энэ байдал бусад салбарт гаргаж болох чиний бүхий л амжилтанд нөлөөлнө гэж бод доо. өөрийн ирээдүйн ажлын амжилт, хүсэл мөрөөдөлтэй холбоотой шийдвэрүүдийг хэн нэгэнд шилжүүлснээр өөрийн боломжоо автоматаар хязгаарлаж байгаа хэрэг юм. Тэр хүн чамд ахиж дэвших ямар боломж олгоно чиний амжилт тэр хүрээнээс хэтрэхгүй.

Сэтгэл татах ерэн наймдугаар дүрэм

өөрийн үзэл бодлыг чамд тулгаж, чамайг хязгаарлах

гэж оролдсон хэнбугайн ч үгийг үл тоо. Бие дааж бодож, сэтгэ.

Чиний хувцаслах стиль, эр хүнээс хүлээх халамж хайр, хэр хэмжээний орлоготой байхыг хүсэх алинд ч өөрийн чинь өмнөөс шийдвэр гаргах боломжийг хэнд ч бүү өг. Энэ бүгдийг өөрийнхөөрөө л тодорхойл. Бие дааж шийдвэр гаргаж эхлэх тэр цагт хоёр зүйл бий болно. Нэг нь үнэ цэнэтэй хүмүүс болоод эд материалыг чи яг л соронз мэт өөртөө татна. Хоёрдахь нь, зорилгодоо хүрэхэд чинь саад болохыг хүссэн муу бодолтой хүмүүсээс чи яг л хуяг өмссөн мэт өөрийгөө хамгаалж чадна. Хэрвээ чи тэдэнд зөвшөөрөх аваас чиний цэцэрлэгт муу үр цацахад бэлэн хүмүүс үргэлж байсаар байдаг гэдгийг санаж явах хэрэгтэй шүү.

өөрийн бие даасан байдлаа бусдад харуулахын тулд үг хэлээр сөргөлдөөд байх шаардлага чамд тийм ч их гарахгүй. Заримдаа муу бодол санаатай хүмүүстэй маргалдаж, хамаг энергийг барах хэрэг байдаггүй юм.

Сэтгэл татах ерэн есдүгээр дүрэм

Хүчирхэг хүмүүс бусдын хүндлэлийг хүлээх ёстой

болохоо тайлбарлаад байдаггүй. Тэд зүгээр л өөрсдийг

нь үл хүндэтгэдэг хүмүүстэй уулздаггүй юм.

Энэ нь өөрийгөө хүндэлдэг хүн бүхэнд мэдээжийн зүйл мэт боловч сайн эмэгтэйчүүд үүнийг өөрөөсөө гээсэн байдаг. Тэд өөрийгөө эр хүнд маш амархнаар бэлэг болгон өгдөг. Бүр

нөгөө залуугийнхаа овог нэрийг нь ч тодорхой мэдэхээсээ өмнө түүнтэй нэг оронд орсон байдаг. Тэгээд зогсохгүй өөрийнх нь үнэ цэнийг тодорхойлохыг тэр залууд зөвшөөрнө гээч.

Эхэндээ мэдээж эелдэг бас найрсаг байх хэрэгтэй. Харин дараа нь чамд бүдүүлэг зан гаргаж байгаа залууд эелдэг байж хэрхэвч болохгүй. Харин өөртөө л эелдэг бай. Тэр чамтай муухай харьцсан бол хариуг суурин дээр нь барь. Нэг бол чи түүнтэй дахиж уулзахгүй, эсвэл тэр нэн даруй буцаж өөрийн байранд очих ёстой. Муу эмэгтэй эмзэг туяхан, эмэгтэйлиг нэгэн байж болно. Гэхдээ тэр хэзээ ч нэр төрөө алддаггүй. өөрийн бардам зангаар хэн нэгний нөлөөнд автахгүй гэдгээ маш тодорхой илэрхийлдэг. Юу ч байсан муу эмэгтэй хэзээ ч бусдын хүслээр, хүүхэлдэй шиг амьдрахгүй.

үүний хамгийн тод жишээ бол миний япон найз Масае. Тэрээр Америкт жил хүрэхгүй хугацаанд амьдарч байгаа бөгөөд англиар муухан бас жаахан аялгатай ярьдаг бүсгүй билээ. Гэсэн ч тэр тайван болоод өөртөө итгэлтэй, хүчтэй байдлаараа энэхүү дүрмийн гайхалтай нэгэн жишээ болж чадсан юм. Масае маань Стивен хэмээх нэгэн америк залуутай уулздаг болоод хэсэг хугацаа өнгөрч байлаа. Тэрээр Стивений төрсөн өдрийг япон маягийн зоог барьж, тэмдэглэхээр бүх найз нараа гэртээ цуглуулсан байв. Мисо шөл, хэд хэдэн төрлийн суши болон гурван төрлийн хоёрдугаар хоол бэлдэж, үнэхээр гайхалтай эзэгтэй болохоо харуулсан юм. Гэтэл энэ бүхнийх нь хариуд Стивен соёо сос нь хэтэрхий давстай байна гэсэн цорын ганц дүгнэлтийг хэлж орхив. “Дараа авахдаа ногоон тагтайг нь аваарай. Арай давс багатай байдаг юм” гэж тэр хэллээ.

Найз залуу нь ингэж хэлсэнд Масае маш их гайхсан ч юу ч болоогүй юм шиг тайван байлаа. Тэгээд тийм ч сайн биш англи хэлээрээ “Би чамд зориулан хийж байна. Хэрвээ чи ингэж ярьж байгаа бол би дахиж хийхгүй ээ” хэмээн хариулав. Харин дараа нь тэрээр бусдаас зөвхөн магтаалын үг л сонссон юм даг.

Элеонора Рузвельтийн хэлсэнчлэн “Бидний зөвшөөрөлгүйгээр хэн ч биднийг доромжилж чадахгүй”. Эерэг бодолтой залуу бол ялангуяа сэтгэл санаагаар унасан үед чинь чамд эерэг зүйлсийг л хэлнэ. Дараа нь чи өөрийгөө илүү их энергитэй болсон байгааг мэдрэх болно. Хэн нэгэн гайхамшигтай хүнтэй танилцсан үед чи ч бас гайхамшигтай хүн болж болно гэсэн итгэл чамд төрдөг шүү дээ. Ийм л залуу чамд хэрэгтэй бөгөөд тийм л харилцаа бий болно гэдэгт итгэ.

Хэдий хэр урт хугацаанд чи бусдаас хараат бус байж, бие дааж бодож сэтгэнэ тэр хэмжээгээрээ чи бусдыг өөртөө татна. Эрчүүдийг татах ид шидийн хүч чамд хуримтлагдсан байна гэсэн үг. өглөө сэрээд чи урьд урьдынхаасаа илүү аз жаргалтай байгаагаа мэдэрнэ. Аажим аажмаар чи өөрийн гэсэн дахин давтагдашгүй орчин, хүч чадлыг олж авах болно.

Хэвлэл мэдээллийн хэрэгслүүд иймэрхүү хүчтэй дүрийг хэзээ ч олон нийтэд дэлгэрүүлдэггүй. Харин үүний оронд тэд бүсгүйчүүдийн нэгэн хэв загварт баригдсан байдлыг сурталчилж байдаг. “үүнийг өмс. Яагаад гэвэл энэ нь одоо моданд байгаа” (сувгаа солиорой), “Чи ингэж харагдах ёстой” (сувгаа соль), “өөрөө өөртөө урам өгөх уриаг байнга хэл: Би үүнээс ч илүүг хийж чадна. Би бол онцгой” (сувгаа соль), “өнгөний олон сонголт бий.... Арьсаа залуугаар нь байлга...”

өөртөө итгэлтэй эмэгтэй үзэл бодлоо хамгаалахаас хэзээ ч айдаггүй. өөрийн хүссэнээр гадаад өнгө үзэмжиндээ анхаарал тавьж, өөрийн гэсэн хэв загвар, хувцасны стиль, онцлог шинж, дахин давтагдашгүй дүр төрхтэй байна. Эр хүн өдөр бүр хараад байдаггүй зүйлсийг хүсдэг. Бүх эмэгтэй шаргал үстэй бол эсрэгээр нь чи хүрэн үстэй байх ёстой гэсэн яриа энд огт гараагүй юм шүү. Эрчүүдэд өөрөө өөрийнхөө өмнөөс бодож, шийдвэр гаргаж чаддаг, онцгой бүсгүй илүү таалагддаг.

Ихэнх эр бүсгүйчүүдтэй хамт амьдарч байхдаа өөрсдийгөө заримдаа сандлаа бариад “Холд...холд...” гэж арслангаа өөрөөсөө хөөх шаардлагатай болдог арслан сургагч мэт төсөөлдөг юм. өөрийн байр сууриа хамгаалж чаддаг бүсгүйтэй уулзаж байгаа эр хүн хэзээ ч дээрх шиг зан гаргахгүй. Тэрээр ийм байдалд, ийм эмэгтэйд дасаагүй учир бүсгүй түүний сонирхлыг улам бүр төрүүлэх болно.

Муу эмэгтэй бусдаас өөр байгаадаа санаа зовдоггүй. Тиймээс тэр хэзээ ч дуудлагын хүүхэн, нойтон хамуу шиг нэгэн эсвэл тайчигч болохгүй, бас гуч гарахаас, дөч хүрэхээс айхгүй. Хэдэн настай ч бай тэрээр өөрийгөө онцгой гэдгээ мэднэ. Түүнтэй уулзах залуу бусдаас азтай нэгэн байна. үрчлээний эсрэг тэмцэж чадна гэх хэвлэл мэдээллийн хэрэгслүүдээр цацагдах реклам, сурталчилгааны нөлөөнд бүсгүй автахгүй. Дөнгөж хорь хүрч байгаа охин биш ч гэлээ тэр хэзээд өөрийгөө сэтгэл татам, сайхан бүсгүй гэдгээ мэддэг. Нөхөрт гарсан, салсан эсвэл огт гэрлээгүй байлаа ч тэрээр хэзээд өөртөө сэтгэл хангалуун байх болно.

Хурц ширүүн зан авиртай бүсгүй бол миний яриад байгаа өнөөх муу эмэгтэй маань огтхон ч биш юм. Италичуудын нэг зүйр цэцэн үг байдаг: “E tutto fumo e niente arrosto” буюу орчуулбал: “Гарсан утаа их ч, болсон юм үгүй”. өөрөөр хэлбэл утаа гараад байдаг гэтэл хангалттай гал байхгүйгээс болоод хоол нь түүхий хэвээрээ л байна гэсэн утгатай. Эмэгтэй хүн юм болгонд хэтрүүлэгтэй хандаж, өөрийгөө хамгаалж байгаа нь энэ гээд бусад руу дайрч, довтлоод байвал хүчгүй, сул дорой байгаагийн л шинж юм. Шинэ бас сайжруулсан муу эмэгтэй бол харин маш эелдэг нэгэн. Тийм ч учраас тэрээр үргэлж хүчтэй байдаг. Гэхдээ тэр бусдыг өөртэй нь эелдэг харьцахыг бас шаардаж чаддаг юм.

Муу эмэгтэй өөртөө маш итгэлтэй байдаг.

Энэхүү номоо бичих гэж эрчүүдтэй ярилцлага хийхээр төлөвлөж байхдаа ямар үр дүнд хүрэхээ би мэдэхгүй байв. Эрчүүд яагаад муу эмэгтэйг хайрладаг вэ? гэсэн номны маань нэрийг сонсоод нэг хэсэг нь дургүйцэж, “Эрчүүд муу эмэгтэйг хайрладаггүй!” хэмээн үг сөрөх байх гэж бодож байлаа. Гэтэл миний бодсоноос тэс ондоо зүйл болсон юм. Тэд нэгэн дуугаар хүчтэй эмэгтэйчүүдэд татагддаг гэдгээ хүлээн зөвшөөрч байв. Нэг хэсэг нь яагаад муу эмэгтэйд хайртай байдгаа ярьж байхад, нөгөө хэсэг нь “тийм байна шүү... Бид яагаад муу эмэгтэйг хайрладаг юм бол?” гэж асууж байлаа. Гэхдээ л тэдний 90% нь эрчүүд хүчтэй эмэгтэйчүүдэд сэтгэл алдардаг гэдэгтэй санал зөрөөгүй юм.

өөрийгөө нэгдүгээрт тавих нь эрчүүдийг өөрөөсөө түлхэх шалтгаан болохгүй бөгөөд харин ч эрчүүд бүсгүй хүний энэ байдлыг л хүндэлдэг. Хэрвээ чи бусдаас хамааралгүй байж чаддаг бол залуугийн чинь нуруун дээр хүнд ачаа буухгүй гэсэн үг. Цаг үргэлж чамайг баярлуулах шаардлагагүй учраас түүнд амар байна. өөрөө юу хүсээд байгаагаа ч мэдэхгүй тэнэгхэн амьтан гэж тэр чамайг бодохгүй. Харин ч өөртөө итгэлтэй эмэгтэй гэж хүндэлнэ.

өөрийгөө нэгдүгээрт тавихын тулд эхлээд тоолох урлагт суралцах хэрэгтэй юм. Математикийн шинжлэх ухаанд нэгийн тоо хоёрын тооны өмнө байнга байдаг (нэг. хоёр, ахиад тоол нэг, хоёр). Чи бол нэг номерын хүн. Чи сандал дээр сууж байна уу? Тэгвэл хажууд байгаа залуу чинь хоёр номерынх. өнөөг хүртэл чи алдаа гаргадаг байсан байна. Учир нь чи дандаа хоёрын тооноос эхэлж тоолдог байж. Нэг гэсэн дугаарыг орхигдуулдаг байсан байна шүү дээ. үргэлж би яахав гэдэг байсан учраас нэг дугаар буюу numero uno –г чи орхигдуулдаг байжээ.

Амьдрал бол дунд сургуулийн бага ангийн үргэлжлэл юм. Гурав дугаар ангийн нэг сурагчийг үеийнх нь жаал шоглон, халаасанд байсан мөнгийг нь булааж аваад зугтав. Гэсэн ч амархан айж хулчийдаггүй хүү өнөөх танхай нөхрийн араас гүйн, барьж авч, шангий нь хүртээгээд мөнгөө буцааж авна.

Шинэ бас сайжирсан муу эмэгтэй маань дээрх аргыг өөрийн өдөр тутмын амьдралд хэрэгжүүлж байдаг. Янз янзын хүн яг л тэр бяцхан дээрэмчин шиг чам руу элдвээр дайрч, зугтахыг оролдоно. Тэр нь чиний хамт ажилладаг хүн, ах дүүгийн чинь нэг, найз, тэр ч бүү хэл амраг залуу чинь ч байж магадгүй. Гэхдээ мэдээж тэдний хэн нь ч чиний өдрийн хоолны мөнгийг чамаас хулгайлах гэхгүй. Харин түүний оронд санаатай, санамсаргүйн алин боловч чиний өөртөө итгэх итгэлийг үгүй хийхийг оролдоно. өөртөө итгэлтэй байхын тухайд гэвэл нэгэн зүгийг онилоод нүдээ цавчилгүй хар. Хэрвээ чамд зорилго, хүсэл мөрөөдөл, тэмүүлэл ... байгаа л бол өөрийн хүч чадалд итгэ. Итгэж чадаж байгаа бол зорьсон зорилгодоо чи хүрлээ гэсэн үг.

Бүхий л амьдралын чинь туршид хүмүүс чиний өөртөө итгэх итгэлийг үгүй хийхийг оролдох болно. Тэр үед чи л зөвшөөрөхгүй бол тэд хэзээ ч зорьсондоо хүрч чадахгүй гэдгийг санаарай. Сайн сайхан амьдрал руу урагшаа тэмүүлж байхдаа толгойгоо үргэлж өөд нь өргөж яв, хэзээ ч бүү зогс. өөртөө итгэх итгэлийг чинь үгүй хийхийг хэнбугайд ч бүү зөвшөөр. Учир нь өөртөө итгэх итгэл чинь чамд байгаа цорын ганц эрдэнэ юм шүү.

Сэтгэл татах зуудугаар дүрэм

Хүний нэр төр гэдэг бол хамгийн сэтгэл татам зүйл байдаг.

Сэтгэл татах нэгдүгээр дүрэм

Хэрвээ чи араас нь гүйсээр байвал тэр чамаас зугтсаар л байх болно.

Сэтгэл татах хоёрдугаар дүрэм

Эрчүүдийг араасаа үхэн хатан гүйлгэдэг бүсгүйчүүд ихэвчлэн тийм ч онцгой төрсөн нэгэн байдаггүй.

Тэд зүгээр л эр хүн өөрсдийнх нь амьдралд чухал байр суурь эзэлдэг гэдгийг нууж чаддагаараа бусад эмэгтэйгээс ялгардаг.

Сэтгэл татах гуравдугаар дүрэм

Бүсгүй өөрийнх нь болоогүйн хэрээр эр хүний сонирхол түүнд татагдаж байдаг.

Сэтгэл татах дөрөвдүгээр дүрэм

Заримдаа эр хүн чиний хандлагыг мэдэхийн тулд албаар утасддаггүй.

Сэтгэл татах тавдугаар дүрэм

Эхнээсээ л “чамд бол би бүхнээ зориулна” гэсэн байдалтай байвал тэр чамаас зугтана. Учир нь түүний хувьд өөрийн болгож чадахгүй байгаа зүйл л зорилго нь болдог юм шүү дээ.

Сэтгэл татах зургадугаар дүрэм

Эр хүн чамайг хэрхэн харах нь чиний өөртөө хандах хандлагаар шийдэгдэнэ.

Сэтгэл татах долдугаар дүрэм

өөрийгөө өндөрт үнэл. Чамайг азаар өөрийн болгосон гэдэгтээ залуу чинь итгэх болно.

Сэтгэл татах наймдугаар дүрэм

Айдас нь муу болон сайн эмэгтэйчүүдийн хоорондын ялгааг улам тодруулж байдаг. Муу эмэгтэй найз залуугүй байхаас айдаггүй гэдгээ хэнээс ч нуухгүй.

Сэтгэл татах есдүгээр дүрэм

Хэрвээ муу эмэгтэй өөрийн нэр төр болон харилцаагаа авч үлдэх хоёрын аль нэгийг нь сонгох хэрэгтэй болбол нэр төрөө л сонгодог.

Сэтгэл татах аравдугаар дүрэм

Хэрвээ эмэгтэй өөрийнхөөрөө байж, хэн нэгэнд амархан автахгүй байвал эр хүн түүнийг өөрийн болгох гэж улам хичээх болно.

Сэтгэл татах арван нэгдүгээр дүрэм

Эр хүн хүссэн зүйлээсээ ердөө нэг алхам хол байгаа бол түүнд хүрэх хүсэл нь улам оргилдог бөгөөд заавал хүрч байж л санаа нь амардаг юм.

Сэтгэл татах арван хоёрдугаар дүрэм

Ямар эмэгтэй хүссэнээр нь байхыг эрчүүд мэдэж байдаг.

Сэтгэл татах арван гуравдугаар дүрэм

Нөхцөл байдлыг өөрийнхөөрөө өөрчилж чадаж байгаа эсэхээс чинь чамайг суперэмэгтэй юу? Эсвэл жирийн “сайн” эмэгтэй юу? гэдгийг таньж болох юм.

Сэтгэл татах арван дөрөвдүгээр дүрэм

Тэр хэрвээ ямар нэгэн дарамт шахалтанд байна гэж үзвэл өөрийгөө хамгаалахыг хичээх болно. Тэгээд эрх чөлөөгөө эргүүлэн авах бүхий л арга замыг хайж эхэлнэ.

Сэтгэл татах арван тавдугаар дүрэм

Хэт ихийг хүссэнээрээ бүсгүйчүүд өөрөөсөө эрчүүдийг холдуулж байдаг. Тиймээс хэр ихийг авахыг хүснэ, тэр хэмжээгээр чамд өгөх боломжийг түүндээ олго. Тэгээд үр дүнг нь хараарай.

Сэтгэл татах арван зургадугаар дүрэм

Муу эмэгтэй залуудаа торонд байгаа мэт сэтгэгдэл төрүүлэхгүйн тулд түүнд маш их эрх чөлөөг өгдөг. Харин дараа нь... Залуу нь түүнийг үүрд өөрийн болгохын тулд хамаг л арга чаргаа хэрэглэхэд хүрэх болно.

Сэтгэл татах арван долдугаар дүрэм

Хамт байх эсэхдээ эргэлзэж байна гэж чи түүнд хэлсэн бол тэр чиний бодлыг өөрчлөхийн тулд бүгдийг хийх болно.

Сэтгэл татах арван наймдугаар дүрэм

Түүнд маш их эрх чөлөө байгаа мэт сэтгэгдлийг залуудаа үргэлж төрүүлж бай. Ингэснээр тэр илүү тайван байж, биеэ барихаа болино.

Сэтгэл татах арван есдүгээр дүрэм

Эр хүн хамгийн түрүүнд чамайг түүнээс хамааралтай байгаа эсэхийг сонирхдог.

Сэтгэл татах хорьдугаар дүрэм

Чамд тэр хэрэгтэй болохоор л түүнтэй байгаа юм биш харин чи түүнийг сонгосон учраас та хоёр хамт байгаа гэдгийг залуудаа ойлгуул. Тэгж байж л тэр чамайг жинхэнэ хамтрагчаа гэж бодно.

Сэтгэл татах хорин нэгдүгээр дүрэм

Хэрвээ эр хүн таалагдсан бүсгүйтэйгээ нэг оронд орохын тулд хүлээх шаардлагатай болбол тэрээр энэ хооронд бүсгүйнхээ гоо сайхныг бишрээд зогсохгүй бас дотоод ертөнцийг нь үнэлэх боломжтой болж байгаа юм.

Сэтгэл татах хорин хоёрдугаар дүрэм

Эрэгтэй, эмэгтэй хоёр хүний дунд үүссэн дурлалын оч хийгээд сексийн харилцаа нь ялгаатай ойлголт юм.

Сэтгэл татах хорин гуравдугаар дүрэм

Секс хийхээс өмнө эр хүн юу болоод байгааг ухаарах тэнхэлгүй байдаг бол бүсгүй ухаанаа алдаагүй байдаг. Харин секс хийсний дараа байдал эсрэгээрээ эргэнэ. Бүсгүй ухаарах тэнхэлгүй болдог бол залуу нь юу болоод өнгөрснийг аль хэдийн мэдэж байдаг.

Сэтгэл татах хорин дөрөвдүгээр дүрэм

Ямар ч эр хүн эхлээд чамтай унтахыг л хүснэ. Дараа нь чамайг найз бүсгүйгээ болгохыг хүсэж байгаа эсэхээ бодно. Харин чи хүслийг нь төвөггүй биелүүлж, нэг оронд ороогүйгээрээ өөрөө ч анзаараагүй байхад нь түүний найз бүсгүй болчихсон байх вий.

Сэтгэл татах хорин тавдугаар дүрэм

Бүсгүй тачаангуй болох гэж хичээсэн үү? Эсвэл үнэхээр байгаа байдал нь тийм юм уу? гэдгийг эрчүүд зөн совингоороо л мэдчихдэг. Бүсгүй зөвхөн өөрт нь таалагдахын тулд түүнтэй нэг оронд орсон бол эр хүн төвөггүйхэн мэдэж орхино.

Сэтгэл татах хорин зургадугаар дүрэм

Муу зуршлууд сайнаасаа амархан дадал болсон байх нь элбэг. Учир нь сайн зуршил илүү их хүч хөдөлмөр шаарддаг юм. Хүлээж байх зуураа тэрээр сайн дадлуудтай болсон байна.

Сэтгэл татах хорин долдугаар дүрэм

Хамгийн сүүлийн мөчид секс хийхээс татгалзвал өөрөөр нь тоглож байна гэж тэр ойлгох болно.

Сэтгэл татах хорин наймдугаар дүрэм

Түүний хажууд байхдаа чи өөртөө итгэлгүй байдаг аваас эхлээд энэ дутагдлаа арилгахаар тэмц.

Сэтгэл татах хорин есдүгээр дүрэм үнэн хэрэгтээ эрчүүд секст дуртай бүсгүйг мөрөөддөг

Сэтгэл татах гучдугаар дүрэм

өөр эмэгтэйтэй өөрийгөө харьцуулах болгондоо эмэгтэй хүн өөрийгөө доош нь хийж байдаг.

Сэтгэл татах гучин нэгдүгээр дүрэм

Хэрвээ та хоёрын дунд яах аргагүй тэр гал халуун дурлал, “оч” байгаа л бол өөр хэн нэгэнтэй өрсөлдөнө гэсэн ойлголт гарч ирэхгүй.

Сэтгэл татах гучин хоёрдугаар дүрэм

Нөхцөл байдлыг гартаа атгасан гэж итгэхэд нь түүндээ тусал. Хэдийгээр тэр хүслийг чинь маш удаан биелүүлж байгаа ч, тэрийгээ заавал хийж дуусгана. Учир нь тэр үргэлж чиний өмнө хүчирхэг баатар байхыг хүсдэг.

Сэтгэл татах гучин гуравдугаар дүрэм

Чи түүний өөртөө итгэх итгэлийг өнгөлж байдаг учраас залуу чинь эрх мэдлийг гартаа авахын тулд хэзээ ч хүч хэрэглэхгүй.

Сэтгэл татах гучин дөрөвдүгээр дүрэм

Ялдам зөөлөн, илүү их эмэгтэйлиг харагдсанаараа чи түүний асран хамгаалах хүслийг төрүүлэх болно. Харин догшин ширүүн зан гаргах тусам тэр чамтай өрсөлдөж, хэн нь илүү гэдгийг харуулахыг хичээнэ.

Сэтгэл татах гучин тавдугаар дүрэм

Эр хүн бүсгүйг тийм ч их хүндлэхгүй байгаа бол эхний хэдэн болзооны үеэр л түүний халааснаас мөнгө гаргуулдаг. Харин суперэмэгтэйтэй тэр хэзээ ч тэгж харьцахгүй.

Сэтгэл татах гучин зургадугаар дүрэм

Бэлгэ тэмдгийн чанартай эрх мэдэл бол зөвхөн өнгөн тал юм. Харин жинхэнэ эрх мэдэл бусдаас далд байдаг. Энэ л чухал.

Сэтгэл татах гучин долдугаар дүрэм

Түүндээ эрх мэдэлтэй гэдгийг нь мэдрүүлэх л юм бол хайрт чинь чамайг хамгаалахад бэлэн байна. Хорвоо ертөнцийг зөвхөн чамд бэлэглэхийг тэр хичээх болно.

Сэтгэл татах гучин наймдугаар дүрэм

Эмэгтэй хүн бүгдийг хийж чадна гэсэн ойлголтыг бусдад төрүүлснээрээ яваандаа бүгдийг хийдэг болчихдог.

Сэтгэл татах гучин есдүгээр дүрэм

Эрчүүд бүсгүйн хэлж байгаа зүйлийг тоодоггүй. Харин чимээгүй байвал л тэд анзаарч эхэлдэг.

Сэтгэл татах дөчдүгээр дүрэм

Харилцааныхаа талаар хэт их ярилцсанаар чи түүний хувьд нууц оньсого мэт байхаа больж сонирхлыг нь бууруулах болно.

Сэтгэл татах дөчин нэгдүгээр дүрэм

Хэлэх гэсэн зүйлээ цөөн үгээр илэрхийлж чаддаг бүсгүйчүүдийг эрчүүд хүндэлдэг. Учир нь тэд өөр хоорондоо тэгж л харилцдаг.

Сэтгэл татах дөчин хоёрдугаар дүрэм

Чамайг сэтгэл хангалуун байхад залуу чинь сул чөлөөтэй байж чадна. Тиймээс тэр үргэлж өөрийгөө азтай гэж бодож байх болно.

Сэтгэл татах дөчин гуравдугаар дүрэм

Эмэгтэй хүн өөрийн амьдралын хэмнэлийг алдагдуулснаар хоосон орон зайг бий болгочихдог. Дараа нь тэр зайг дүүргэхийн тулд залуугаасаа илүү ихийг хүсэн, хүлээж, шаардах болдог.

Сэтгэл татах дөчин дөрөвдүгээр дүрэм

Ихэнх бүсгүй өөрөө өөртөө өгч байх ёстой тэр л зүйлийг залуугаасаа авахыг хүсэж байдаг.

Сэтгэл татах дөчин тавдугаар дүрэм

өөрийн амьдралаас татгалзаагүйгээрээ эмэгтэй хүн залуугийн өмнө улам л өөртөө итгэлтэй нэгэн болж харагдна. Учир нь бүсгүй амьдралдаа сэтгэл хангалуун байж чаддаг.

Сэтгэл татах дөчин зургадугаар дүрэм

Бүсгүй залуудаа таалагдахын тулд хэт их хичээснээр хоорондын харилцаагаа нурааж байгаа юм.

Сэтгэл татах дөчин долдугаар дүрэм

Бүхнээ зориулах нь хэт их хичээсэн нүгэл үйлдэж буйн хэрэг юм.

Сэтгэл татах дөчин наймдугаар дүрэм

Анхаар! өөрийн газар нутгийг хэзээ ч, хэнд ч бүү алд. Чи өөрөө өөртөө эзэн болж чадахгүй юм бол та хоёрын харилцаа азгүйтэхэд хүрнэ.

Сэтгэл татах дөчин есдүгээр дүрэм

Эр хүний анхаарлыг татах гэж хэт их хичээвээс үр дүн нь эсрэгээрээ эргэх явдал бий. Тэр чамтай хамт байхыг хүсэж, хүлээхээ болино. Харин чи залуутайгаа алсын зайнаас харьцдаг бол тэр чамд таалагдахын тулд үлгэр жишээч нэгэн болж эхэлнэ.

Сэтгэл татах тавьдугаар дүрэм

Сайн эмэгтэй залуудаа бүхнээ зориулдаг. Тэгж явсаар нэг л мэдэхэд залуугаа сэтгэл хангалуун байлгах нь бүсгүйн хувьд хүсэл сонирхлоос ч чухал зүйл болсон байна.

Сэтгэл татах тавин нэгдүгээр дүрэм

Чи харилцаандаа хэт их анхаарал тавьж, хичээгээд байгаа бол та хоёрын харилцаа ирээдүйгүй болжээ гэсэн үг. Сайн сайхан байсан бол чамд бүх юм амар санагдаж, чи ядарч байгаагаа мэдрэхгүй л байх байсан.

Сэтгэл татах тавин хоёрдугаар дүрэм

Чамайг үглэж эхлэхэд залуу чинь шууд чихээ бөглөх болно. Харин үйлдлээрээ хэлэх үед тэрээр чамд бүхий л анхаарлаа төвлөрүүлсэн байна.

Сэтгэл татах тавин гуравдугаар дүрэм

Хэдийгээр бүсгүйд залуу тэгж их анхаарал тавьдаггүй ч, түүнийг хажуудаа байлгах сонирхолтой байдаг.

Сэтгэл татах тавин дөрөвдүгээр дүрэм

Хэрвээ амьдралын өдөр хоног нэгэн хэвийн үргэлжлээд байвал эр хүн чамайг ээжийгээ хайрладаг шиг хайрлах магадлал өндөр.

Тэр хэрээр чамайг хайхрахаа болих вий.

Сэтгэл татах тавин тавдугаар дүрэм

Уурлаж байлаа ч түүнийг сонирхдог хэвээрээ гэдгээ чи давхар илэрхийлээд байдаг. Тиймээс залуу чамайг яг энэ байранд чинь байлгаад л байхыг хүснэ.

Сэтгэл татах тавин зургадугаар дүрэм

Түүнтэй найз шигээ харьц. Залуу чинь үргэлж чам руу тэмүүлж, романтик байхыг хичээх болно.

Учир нь тэр үргэлж байлдан дагуулагч байхыг хүсдэг.

Сэтгэл татах тавин долдугаар дүрэм

өөрөө өөрийгөө мэддэг болж, түүнээс зай барьснаараа чамайг алдаж магадгүй гэсэн айдсыг залуудаа төрүүлэх болно.

Сэтгэл татах тавин наймдугаар дүрэм

Эр хүн даллах болгонд нь гарч ирдэг бүсгүйг өөртөө аль тааламжтайгаар ашиглаж байдаг. Тэгсэн хэрнээ бүсгүйн төлөө тэр юу ч хийхгүй.

Сэтгэл татах тавин есдүгээр дүрэм

Гомдоллож эхлэхдээ л чи өөрөө асуудал болж хувирдаг. Тэр чамайг сонсохгүй. Хэрвээ чи гомдоллохгүй бол тэр харин асуудалтай болно.

Сэтгэл татах жардугаар дүрэм

Хэрвээ чи түүнийг гэрийн ажлаас чөлөөлөн, оронд нь тэр ажлыг хийсэн хүнийг магтах юм бол залуу чинь үүрэгт ажлаа өөрөө л хийхийг хүсэх болно.

Сэтгэл татах жаран нэгдүгээр дүрэм

Чамайг гомдоллоход тэр чиний сул дорой байдлыг мэдэрнэ.

Сэтгэл татах жаран хоёрдугаар дүрэм

Сэтгэл хөдлөл ихтэй бүсгүй эр хүний нүдэнд маш аймшигтай харагддаг.

Сэтгэл татах жаран гуравдугаар дүрэм

Итгэмтгий байдал нь үл тооход хүргэдэг бол өөрөө өөрийгөө хянаж чаддаг байх нь эр хүний анхаарлыг татдаг.

Сэтгэл татах жаран дөрөвдүгээр дүрэм

Хэрвээ чи түүнд сануулж байхгүй л бол чамайг өөрт нь ямар чухал хүн болохыг залуу чинь мартчихна.

Сэтгэл татах жаран тавдугаар дүрэм

Олон эмэгтэй сандарснаасаа болоод маш их зүйлийг ярьж орхидог. Гэтэл үүнийг нь эрчүүд өөртөө итгэлгүй байгаагийн шинж гэж үздэг байна.

Сэтгэл татах жаран зургадугаар дүрэм

Эр хүн юу мэдэрч байгаа тухай яриаг ажил үүрэгтэйгээ адилтгаж боддог. Харин эмэгтэй хүнтэй байхдаа тэр өөрийгөө амарч байна гэж бодохыг хүсдэг.

Сэтгэл татах жаран долдугаар дүрэм

Юу мэдэрч байгаа тухайгаа ярихыг ямар ч зай завсаргүйгээр түүнд тулгах нь чамайг яахаас ч буцахгүй болсныг харуулаад зогсохгүй, чи түүний хүндлэлийг алдана гэсэн үг. Хэрвээ тэр чамайг хүндлэхгүй бол чиний юу бодож, санаж явдгийг тэр харин ч бага сонирхох болно.

Сэтгэл татах жаран наймдугаар дүрэм

Эхэндээ тэр чиний хажууд эргэлдэж байгааг анзаарахад л хангалттай. Яагаад гэвэл энэ үед тэр сэтгэл хөдлөлөө нууж, өөрийгөө татаж чадаж байдаг.

Сэтгэл татах жаран есдүгээр дүрэм

Эр хүн бүсгүйчүүдтэй бусад эртэй харилцдаг шигээ л харьцдаг. Сул дорой, эсвэл яахаас ч буцахгүй галзуу залуу болж харагдахгүйн тулд тэд хатуу хүн болж жүжиглэдэг.

Сэтгэл татах далдугаар дүрэм

Унтлагын өрөөнд, өөр бусад газар ч эмэгтэй хүн оньсого шиг байх нь эрчүүдийн сэтгэлийг ихээр хөдөлгөдөг.

Сэтгэл татах далан нэгдүгээр дүрэм

Унтлагын өрөөндөө байнга нэг зүйлийг давтаж хийхээс зайлсхий. Нэгэн хэвийн байдлаас татгалзаж санаачлагатай бай.

Сэтгэл татах далан хоёрдугаар дүрэм

Ихэнх эр өөрийнх нь аяар байдаг бүсгүйчүүдийг үл хүндлэх хандлагатай байдаг.

Сэтгэл татах далан гуравдугаар дүрэм

өөрийнхөө үзлийг хамгаалахаас бүү ай. Бодсоноо чөлөөтэй хэл. Энэ байдал залуугийн чамайг хүндлэх хүндлэлийг нэмэгдүүлээд зогсохгүй, заримдаа энэ шулуун зан чинь түүний сэтгэлийг улам өдөөх болно.

Сэтгэл татах далан дөрөвдүгээр дүрэм

Заримдаа эрчүүд муу эмэгтэй орон дотроо чөлөөтэй байж чадна, харин сайн эмэгтэй илүү өөртөө итгэлгүй, ичингүйрсэн байдалтай байна гэж автоматаар бодох нь бий.

Сэтгэл татах далан тавдугаар дүрэм

Хэрэв эр хүн дурласан бол өөр хэний ч төлөө хийдэггүй байсан зүйлээ зөвхөн тэр л бүсгүйн төлөө хийх гэж байдгаараа хичээж эхэлнэ.

Сэтгэл татах далан зургадугаар дүрэм

Чи санхүүгийн хувьд хөл дээрээ бат зогсоогүй бол залуу чинь чамайг хэзээ ч эн тэнцүү хамтрагчаа хэмээн хүндлэхгүй.

Сэтгэл татах далан долдугаар дүрэм

Чамайг үл хүндэтгэж харьцахыг хэрхэвч хүлээн зөвшөөрөхгүй гэдгээ чи түүнд харуулах ёстой. Тэгж чадваас түүний хүндлэлийг алдахааргүй болж байгаа юм.

Сэтгэл татах далан наймдугаар дүрэм

Залуу чинь чиний хажууд байх эсэхээс үл хамааран хөл дээрээ бат зогсож байна гэдэг нь өөрийгөө өмчлөх эрхээ хадгалж байгаа хэрэг юм. Эр хүн хэзээ ч чамайг өөрийнхөө ивээлд байлгаж байгаа мэт бодох ёсгүй.

Сэтгэл татах далан есдүгээр дүрэм

Эр хүн хэрэв харж хандах ёстой жаахан охин, эсвэл дүү нь мэтээр бүсгүйтэйгээ харьцах болсон бол тэдний хооронд үүссэн хайр дурлал унтарч байгаа юм. Тэр мэдээж дүү охинтойгоо амрагийн харилцаатай байхгүй шүү дээ.

Сэтгэл татах наядугаар дүрэм

өөрийгөө хэрхэн амьдрахыг хийгээд хүмүүс өөртэй нь хэрхэн харилцахыг шийдэх чадвар нь ямар ч материаллаг хангамжаас илүү эрх мэдлийг өгдөг юм.

Сэтгэл татах наян нэгдүгээр дүрэм

Хэрвээ хос хоёрын нэг нь хамтын ширээндээ юу ч

авчирдаггүй бол нөгөөх нь түүнийг үл тоох болно.

Сэтгэл татах наян хоёрдугаар дүрэм

Санхүүгийн хараат байдалд байх нь сэтгэл зүйн хувьд хамааралтай байхаас огтхон ч ялгаагүй зүйл юм. Аль нь ч байлаа гэсэн эр хүн чамайг 100% өөрийн мэдлийн болгосон гэж үзнэ.

Сэтгэл татах наян гуравдугаар дүрэм

Бүсгүй хэчнээн үзэсгэлэнтэй байгаад ч байдлыг өөрчлөхгүй юм. Дан ганц гоо сайхан нь залуугийн хүндлэлийг хадгалахад нэмэр болохгүй. Хөөрхөн царайгаараа эр хүнийг өөртөө дурлуулж болох ч, биеэ даасан байдал л тэдний дунд үүссэн гал халуун очийг хадгалан үлдэхэд тус болдог.

Сэтгэл татах наян дөрөвдүгээр дүрэм

Хэрвээ эмэгтэй хүнд ашиглуулахгүй гэж эр хүн маш их хичээж байгаа бол ирээдүйгүй нэгэн болохыг нь харуулж байгаа хэрэг юм.

Сэтгэл татах наян тавдугаар дүрэм

Эмэгтэй хүн өөрийгөө хүндэлдэг эсэхийг бие даах чадвартай байхыг хүсэж байгаа эсэхээс нь харж болно.

Сэтгэл татах наян зургадугаар дүрэм

Түүнээс хараат бус байх тусам тэр чамайг сонирхох болно.

Сэтгэл татах наян долдугаар дүрэм

Хэрвээ чиний сонирхлыг ямар нэгэн зүйл гойд ихээр татаж байгаа бол үүний ачаар залуу чинь чамайг шинээр сонирхож эхэлдэг байна.

Сэтгэл татах наян наймдугаар дүрэм

үргэлж түүнийг хүлээж байдаг байсан тэр л байрандаа байхгүй байгааг чинь тэр хараад чамайг үгүйлэх болно. Эр хүнд үгээр нөлөөлөх боломжгүй. Харин өөртэй нь харьцахаа болиод ирэхийн цагт тэд анхаарч эхэлдэг.

Сэтгэл татах наян есдүгээр дүрэм

Муу зан, муу үйлдлийг хэзээ ч бүү өөгшүүл.

Сэтгэл татах ердүгээр дүрэм

өөрт нь таалагдах гэж байдгаараа хичээдэг бүсгүйг эр хүн хүндэлдэггүй.

Сэтгэл татах ерэн нэгдүгээр дүрэм

Тэр чамд уулзах цагаа тодорхой хэлэхгүй байгаа бол болзоо хүчинтэй биш гэсэн үг.

Сэтгэл татах ерэн хоёрдугаар дүрэм

Аливаа асуудлыг шийдвэрлэх хамгийн сайн арга бол залуудаа асуудлыг шийдэх гэж хичээж байгаагаа мэдэгдүүлэхгүй байх явдал юм. Чи хэвшсэн байдлаасаа салж, залуудаа олдохоо болиод, тэр чиний яахыг тааж мэдэх боломжгүй болж байвал энэ чинь л түүнийг эмх цэгцэнд нь оруулж байгаа хэрэг юм.

Сэтгэл татах ерэн гуравдугаар дүрэм

Инээж байхдаа чи эрүүл байна.

Сэтгэл татах ерэн дөрөвдүгээр дүрэм

Хүйтэн царай гаргах гэж яарахаасаа өмнө хошин шогийн мэдрэмжээ жаахан ч болов ашиглаад үзээрэй.

Сэтгэл татах ерэн тавдугаар дүрэм

Бүсгүйг залуу өөрийнхөөрөө байлгаж чадаж байгаа л бол түүнийг өөрийн болгосноо мэдэрдэг. Тэгээд л бүсгүйгээс уйдаж эхэлдэг.

Сэтгэл татах ерэн зургадугаар дүрэм

Муу эмэгтэйн зүгээс үзүүлж буй бага зэргийн шахалт нь эр хүнд хөнгөхөн аюулыг мэдрүүлж байдаг. Бүсгүйг хэзээ ч өөрийн болгож чадахгүй байгаа учраас тэр өөртөө тийм ч итгэлтэй байхгүй.

Сэтгэл татах ерэн долдугаар дүрэм

Бусдын нөлөөнд амархан автдаг эмэгтэй хэтэрхий ихийг өгдөг ба өөртөө итгэхээсээ илүү эр хүнд хамаг итгэл найдвараа өгч байгаа мэт сэтгэгдэл төрүүлдэг. Эрчүүдийн хувьд энэ нь хүндэтгэл үзүүлээд байх зүйл огтхон ч биш бөгөөд харин ч сул дор байдлын илэрхийлэл болж байдаг.

Сэтгэл татах ерэн наймдугаар дүрэм

өөрийн үзэл бодлыг чамд тулгаж, чамайг хязгаарлах гэж оролдсон хэнбугайн ч үгийг үл тоо. Бие дааж бодож, сэтгэ.

Сэтгэл татах ерэн есдүгээр дүрэм

Хүчирхэг хүмүүс бусдын хүндлэлийг хүлээх ёстой болохоо тайлбарлаад байдаггүй. Тэд зүгээр л өөрсдийг нь үл хүндэтгэдэг хүмүүстэй уулздаггүй юм.

Сэтгэл татах зуудугаар дүрэм

Хүний нэр төр гэдэг бол хамгийн сэтгэл татам зүйл байдаг.

Table of Contents

Өмнөх үг

1-р Бүлэг. Нойтон хамуу шиг хүүхнээс супер эмэгтэй болох нь

Сайн охин

Түүнд бусдыг татах нэг юм байдаг.

Шинэ бас сайжирсан муу эмэгтэй

2-р Бүлэг. Эрчүүд яагаад муу эмэгтэйг илүүд үздэг вэ?

Муур хулгана болж тоглох нь

“Ээж” эсвэл “Янаг бүсгүй”

Нээлттэй хаалганы онол

Сонголтын хүч

3-р Бүлэг. Амттаны дэлгүүр

Чихрээ нэг нэгээр нь ег

Хамгийн амттай ялалт

Чихэр хуваах төлөвлөгөө

4-р Бүлэг. Үнэг шиг заль гаргах нь

Үнэг шиг зальтай бүсгүйчүүд

Эрчүүдийн еереее бахархах сэтгэлийг нь байнга хөглөж байдаг.

Үнэг шиг зальтай бүсгүй еерее шилдэг тохиролцогч байдаг.

Заль гаргаж чаддаг бүсгүй илүү нууцлаг байдаг.

Зальт шар еерее үнэнч байж чаддаг.

5-р Бүлэг. Хэт ихийг хүсэж, Хүлээх нь өөрөө нүгэл юм

Шинэ хичээл: хэн нь энд эзэн бэ?

Сэтгэлийн хэт хөдлөлттэй нэгнээс сэтгэлийн хаттай бүсгүй болох нь

6-р Бүлэг. Үглэхээ болих цаг болжээ

Амраг бүсгүй юу? ээж үү?

Эмийн жор: найзтайгаа байгаа юм шиг түүнтэй харьц

Үгээр хэлснээс үйлдлээр үзүүлсэн нь дээр

7-р Бүлэг. Өрсөлдөгч багийн чинь нууц төлөвлөгөө

Бүсгүйчүүдийн ярилцах саналын талаар эрчүүд юу гэж боддог вэ?

Бүсгүй яахаас ч буцахаа больсны арван таван шинж

Эр хүн хатуу чанга байх гэж хичээлдэг арван таван шалтгаан

Хоёр хүний дунд үүссэн гал халуун дурлалын очийг хадгалах эрчүүдийн арван таван жор

Эр хүн дурласан эсэхийг мэдэх арван арга

8-р Бүлэг. Өөрөө өөрийнхөө эзэн байж үлдэх нь

Эд материалын хувьд хараат бус байхад хэн чамайг еерийн смч мэтээр хандах юм бэ?

Мөнгө ба ичгүүргүй байдал

9-Бүлэг. Шинэ эрч хүч

Нэгдүгээр алхам: надад анхаарлаа хандуул гэж залуудаа хэлэхийн оронд еерее еерее анхаарал тавь.

Хоёрдугаар алхам: Хэвшмэл байдлаасаа сал

Гуравдугаар алхам: хошин шогийн мэдрэмжээ эргүүлэн олж ав.

10-р Бүлэг. Шинэ сайжирсан муу эмэгтэй

Муу эмэгтэй өөрийгөө хамгаалдаг

Муу эмэгтэй залуугийнхаа мэдэлд бүрэн ордоггүй.

Муу эмэгтэй еерийгөө хэн болох, юу хүсдэгээ үргэлж мэддэг.

Муу эмэгтэй еертөө маш итгэлтэй байдаг.

Сэтгэл татах зуудугаар дүрэм