

# АЛТАН ДЕЙЛ КАРНЕГИ



**1** НӨХДӨӨ ХЭРХЭН  
ӨӨРТӨӨ ТАТАЖ ХҮМҮҮСТ  
НӨЛӨӨЛӨХ ВЭ?

**2** ОЛНЫ ӨМНӨ ҮГ ХЭЛЭХДЭЭ  
ӨӨРТӨӨ ХЭРХЭН ИТГЭЛТЭЙ БОЛЖ  
ХҮМҮҮСИЙГ ДАГУУЛАХ ВЭ?

**3** ЯАЖ САНАА ЗОВОХОО  
БОЛЖ ТАЙВАН АМЬДАРЧ  
ЭХЛЭХ ВЭ?

Дейл Карнеги

**ЯАЖ САНАА ЗОВОХОО  
БОЛЬЖ ТАЙВАН АМЬДАРЧ  
ЭХЛЭХ ВЭ?**

**1-Р ДЭВТЭР**

*ОЛНЫ ӨМНӨ ҮГ ХЭЛЭХДЭЭ  
ӨӨРТӨӨ ХЭРХЭН  
ИТГЭЛТЭЙ БОЛЖ ХҮМҮҮСИЙГ.  
ДАГУУЛАХ ВЭ?*

*2-Р ДЭВТЭР*

*НӨХДӨӨ ХЭРХЭН ӨӨРТӨӨ ТАТАЖ  
ХҮМҮҮСТ НӨЛӨӨЛӨХ ВЭ?*

*3-Р ДЭВТЭР*



## ЭНЭХҮҮ НОМ ХЭРХЭН БИЧИГДСЭН ТУХАИ

Америкийн хэвлэлийн газрууд сүүлийн 30 жилд 2000 гаруй төрлийн ном хэвлэж гаргасны ихэнх нь дэндүү уйтгартай ном байсан тул хэвлэлийн газруудыг алдагдалд оруулжээ.

Би “ихэнх нь” гэж хэллээ. Харин дэлхийн томоохон хэвлэлийн нэгэн газрын ерөнхийлөгч надад өөрийнх нь компани далан таван жилийн хугацаанд хэвлэсэн найман ном бүрийн долоод нь алдагдал хүлээж байгаа тухай илэн далангүй ярьсан юм. Гэлээ ч иймэрхүү нөхцөлд би чухам яагаад ном бичих болов.

Энэ асуултанд би хариулахыг хичээе.

Би 1912 оноос ажил хэрэгч хүмүүс болон шаардлагатай мэргэжлийн хүмүүст зориулан Нью-Йорк хотноо цуврал лекц уншиж эхэлсэн билээ. Өөрөөр хэлбэл, би насанд хүрсэн хүмүүсийг олны өмнө болон гэрээ хэлэлцээрийн үеэр санаа бодлоо чөлөөтэй, итгэлтэй, зоригтой илэрхийлж сургах зорилго тавьж байлаа.

Эдгээр хүмүүст итгэлтэй ярих урлагт суралцах хэчнээн хэрэгтэй байлаа ч өдөр тутам харилцаж байдаг хүмүүстэйгээ арга эвээ олж сурах нь илүү чухал болохыг аажимдаа ойлгосон юм. Энэ нь мөн надад нэгэн адил хэрэгтэй байгааг мэдсэн билээ. Өнгөрсөн он жилүүдээ эргэн дурсахдаа ямар бодлогогүй зан гаргадаг байснаа ойлгож өөрөөсөө эмээх шиг болж билээ. Би үүн шигээ номыг хорин жилийн өмнө олж үзсэн бол хичнээн сайхан байх вэ?. Надад ямар их хэрэг болох байсан гээч. Хүмүүстэй сайн харилцаатай байх чадвар нь ажил хэргийн гэрээ хэлэлцээр хийдэг хүмүүсийн үндсэн асуудал төдийгүй бид бүхэнд өдөр тутам тулгарч байдаг билээ. Гэрийн эзэгтэй, уран барималч, инженер хэний ч хувьд энэ нь чухал ач холбогдолтой нь дамжлггүй. Багш нарын мэргэжил дээшлүүлэх байгууллагаас хэдэн жилийн өмнө хийсэн судалгаа маш чухал нэгэн зүйлийг илрүүлсэн юм.

Энэхүү судалгаа хүний үйл ажиллагааны чухал салбарууд, бүр инженерийн мэргэжилд хүртэл амжилтын 15 хувь нь мэргэжлийн мэдлэгээс, харин 85 хувь нь хүний хувийн чанар, бусдыг удирдах чадвараас хамаардаг болохыг харуулсан билээ. Дараа нь Карнегийн институт мөн давхар нотлон харуулсан юм.

Олон жилийн туршид би Филадельфи хогын инженерийн клуб, америкийн цахилгаан техникийн институтийн Нью-Йоркийн салбарын ажилтнуудад лекц уншдаг байлаа. Энэ хугацаанд миний хичээлийг мянга таван зуу гаруй хүн сонссон билээ. Тэд инженерүүд зөвхөн техникийн өндөр мэдлэгтэй нь илүү мөнгө олдоггүй гэдгийг ойлгосон учраас л над дээр ирдэг байсан юм.

Мэргэшсэн инженер, нягтлан бодогч, уран барималч хүмүүс өөрийнхөө мэдлэгийг долоо хоногт хорин таван доллараар худалддаг. Ийм мэдлэгтэй хүмүүс хэтэрхий олон. Хэрэв мэдлэгийнхээ зэрэгцээ бодол санаагаа оновчтой илэрхийлж, хүмүүсийг удирдаж, тэднийг



самбаачилж чаддаг бол илүү их монго олох байсан. Жон Рокфеллер ажил торлоо ид цэцэглэж байх үедээ “Хүний арга эвийг олох чадвар зах дээр кофе, элсэн чихрийн нэгэн адил үнэлэгддэг» гэж Мэтын Брашид хэлжээ.

Чикагогийн их сургууль 2 жилийн турш насанд хүрэгчдэд зориулан тусгайлан судалгааг Мериден хотод хийжээ. Судалгаанд жинхэнэ америк хүмүүс юунд санаа зовж буйг илрүүлэх зорилгоор 156 асуулт асуухад насанд хүрэгчдийг зовоож байдаг гол асуудал бол тэдний эрүүл мэнд, хүмүүстэй хэрхэн харилцах, тэдэнтэй учир зүйгээ олох, яаж таалагдах, мэднийг хэрхэн удирдах асуудал болохыг энэхүү асуулгын дүн харуулсан байна.

Ингээд үүний үр дүнд Мериден хотын насанд хүрсэн оршин суугчдыг хүмүүстэй харилцах урлагт сургаж эхлэхээр шийдвэрлэжээ. Гэвч энэ зорилгод тохирох сурах бичиг нэг ч байсангүй. Эцэст нь комиссын гишүүд насанд хүрэгчдийн боловсролын асуудлаар мэргэжсэн дэлхийн томоохон мэргэжилтэнд хандаж тэдгээр хүмүүсийн сонирхсон асуудлаар шаардлага хангахич гарын авлага байгаа эсэх тухай асуужээ. “Байхгүй. Насанд хүрэгчид юу мэдэхийг хүсдэг тухай би мэднэ. Гэвч тэдэнд тус болж чадах гарын авлага энэ дэлхий дээр байхгүй” гэж хариулсан байна.

Энэ нь үнэн болохыг би ч өөрийнхөө туршлагаас мэдгэ. Хүмүүсийн харилцааны асуудалд зориулсан ямар нэгэн лавлах, сургалтын материалыг олон жил хайсан билээ. Ийм ном байхгүй тул хичээлдээ хэрэглэхийн тулд би энэ асуудлаар ном бичихийг хичээсэн нь энэ. Ном маань ч бичигдсэн нь энэ. Танд таалагдана гэдэгт найдаж байна.

Энэхүү номыг бичихэд бэлтгэх явцад би Дороти, Дикс, гэр бүл салалтын тухай шүүхийн тайлан, эцэг эхчүүдэд зориулсан сэтгүүлээс эхлээд профессор Оверстрит, Алфред, Адлер, Жеймсийг хүртэл сонирхож байгаа асуудалтай холбоотой бүх зүйлийг олж уншив. Тэрчлэн зохих хөлсөөр номын сангуудаар явж уншиж амжаагүй зүйлийг минь олж үзэх талаар нэгэн эрдэм шинжилгээний ажилтантай тохиролцсон юм. Бүтэн хагас жилийн туршид энэхүү эрдэм шинжилгээний ажилтан сэтгэл зүйн тоймгүй олон ном үзэж, хэдэн зуун өгүүлэл уншиж бусад хүмүүстэй харилцахдаа хэрхэн биеэ авч явагийг нь тогтоох зорилгоор маш олон суут хүний намтрыг судалсан байна. Бид түүнтэй хамтран Юлий Цезариас эхлээд Томас Эдисон хүртэл бүх үеийн нэрт хүмүүсийн намтрыг уншсан. Миний санахад бид хоёр зовхон Теодор Рузвельтийн зуу гаруй намтрыг уншсан байсан. Хүмүүсийг оортоо татаж тэдэнд нөлөөлөхтэй холбоотой хэлсэн, бичигдсэн зүйлийг эрж олоход цаг, хоронго хайрлахгүй байхаар бүрэн шийдсэн юм.

Энэхүү ном ер бусын аргаар бичигдсэн болно. Тэрээр хүүхэд өсөж бойждогийн нэгэн адил томорсоор байлаа. Тэрээр мянга мянган хүний туршлага дээр тулгуурлан өсөж, хөгжиж байв. Олон жилийн өмнө бид, ил захидлын хэмжээтэй хатуу наасан дээр бичсэн хэсэг санамжаас

эхэлсэн билээ. Дараа жил нь бид уг хуудсыг арай томоор хэвлүүлж яваандаа санамж маань бүтэн хуудас эзлэх болж, бүр сүүлдээ бүхэл бүтэн товхимол болж хувираад хэмжээ нь нэмэгдсээр байв. Ингээд 15 жилийн судалгааны дараа энэхүү ном төрлөө. Энэхүү номд байгаа санамжууд зөвхөн онолын үндэслэл, таамаглал төдий зүйл биш билээ. Эдгээр нь үнэмшилгүй юм шиг сонстох боловч үнэхээр ид шидийн нөлөө үзүүлдэг. Эдгээр зарчмыг хэрэглэснээр олон хүний амьдрал үндсээрээ өөрчлөгдсөнийг би ажигласан юм.

Жишээ хэлье л дээ. Өнгөрсөн жил гурван зуун ажилчинтай нэгэн үйлдвэрийн эзэн миний хичээлд ирэв. Олон жил тэрээр хүмүүстэй бүдүүлгээр харилцаж, тэднийг шүүмжилж зэмлэж буруутгадаг байжээ. Сайшаах урамшуулах үг мэддэггүй байв. Энэхүү номд өгүүлсэн зарчмуудыг уншаад тэр амьдралынхаа философийг эрс өөрчилсөн юм. Одоо түүний үйлдвэрийн ажилчид урьд өмнө байгаагүй их урам зоригтой, гар нийлэн ажилладаг болжээ. Гурван зуун арван дөрвөн дайсан нь гурван зуун арван дөрвөн нөхөр болж хувирчээ. Манай хичээл дээр энэ үйлдвэрийн эзэн “Урьд нь намайг хонгилоор явж өнгөрөхөд хэн ч надтай мэндэлдэггүй байлаа. Намайг дөхөж явааг харвал ажилчид маань ихэвчлэн бунаад явчихдаг байв. Одоо бол тэд бүгд л миний найз, манаач хүртэл нэрээр минь дуудна” хэмээн ярьж байлаа. Энэхүү үйлдвэрийн эзэн их ашиг олж, чөлөөт цаг нь нэмэгдэж, хамгийн гол нь ажил дээрээ ч гэр орондоо ч аз жаргалтай байх болсон юм даа.

Эдгээр зарчмыг хэрэглэснээр олон зуун худалдаачны наймааны ажил эрс оргөжиж олонх нь урьд өмнө байгаа ч үгүй банкинд тооцооны харилцах данс нээсэн.

Пүүсийн захирагч нарын эрх чөлөө өргөжиж, тэд илүү цалин авцгаах болсон. Ийм захирагч нарын нэг өнгөрсөн жил надад эдгээр зарчмыг хэрэглэснээр цалин нь жилд таван мянган доллар нэмэгдсэн тухай ярьж билээ.

Бүдүүлэг аашилж, хүмүүсийг удирдаж чаддаггүйгээсээ болж “Филдельфи Уоркс компани”-ийн захирагч ажлаасаа өөрчлөгдөхөд хүрч байв. Харилцааны сэтгэл зүйд суралцсан нь түүнийг жаран таван насандаа ажлаасаа халагдахаас нь авраад зогсоогүй амжилт гаргаж цалингаа нэмэгдүүлэх хүчин зүйл болсон байна.

Дамжаа дүүргэж байгааг тохиолдуулан зохион байгуулдаг олон тооны дайллага дээр сонсогчдын маань гэргий нар нөхрүүд нь курст орсны дараа гэр бүлийн амьдрал аз жаргалтай болсон тухай ам ураллан ярьсгаадаг.

Хичээлээр зааж сургасан зарчмуудыг хэрэглэснээр гарч байгаа үр дүнг хүмүүс ихэвчлэн гайхацгаадаг. Энэ бүхэн тэдэнд ид шил юм шиг л санагдана. Тэд заримдаа дөчин найман цаг өнгөрч, ээлжит хичээл эхлэхийг хүлээж тэсэлгүй бүтэн сайн өдөр гэр рүү маань утастаж амжилтаа илтгэнэ.

Өнгөрсөн жил нэгэн сонсогч эдгээр зарчмыг тэгтлээ их сонирхож,



шөнө орой болтол бусад сонсогчидтой хэлэлцэж, шонийн гурван цагт тарсан билээ. Харин онөөх сонсогч маань оөрийнхөө өмнөх жилүүдэд гаргасан алдаагаа ухамсарлахдаа тэгглээ догдолж өмнөө нээгдэж байгаа хэтийн төлөвдөө тэгглээ урамшин тэр шоно ч, дараа шоно ч унтаж чадахгүй байв.

Та түүнийг хэн гэж бодно. Аль нэг шинэ онолыг гайхан биширч байдаг боловсролгүй гэнэн амьтан гэж санана уу? Ердоо ч үгүй. Тэрээр амьдралд далсан, гурван хэл гаргуун мэддэг, гадаад оронд хоёр их сургууль тогссон язгууртан хүн байсан юм.

Эгэхүү номыг бичиж эхэлсний дараа би өвог дээдэс нь олон үеийн гурийд Гогенцоллерны дэргэд офицер байсан, хуучныг баримтлагч үзэлтэй герман язгууртнаас захидал авлаа. Тэрээр Атлантын далайг гаглах замдаа надад захидал бичсэн юм. Уг зарчмуудыг хэрэглэсэн тухайгаа огуулсэн түүний энэхүү захидал нь сүжиг бишрэл дүүрэн байж билээ.

Хүндэт уншигч минь Нью-Йорк хотын ахмад оршин суугч Гарвардын их сургуулийг төгссөн, хивсний томоохон үйлдвэрийн эзэн арван дөрвөн долоо хоног дамжаанд суухдаа хүмүүст нөлөөлөх урлагийн тухай дөрвөн жил их сургуульд сурснаас хамаагүй их зүйлийг мэдэж авснаа ярьж билээ. Утгагүй зүйл үү? Инээдтэй хэрэг үү? Уран сэтгэмж үү?

Та дуртай зүйлээ л бод. Хуучныг баримталдаг аз завшаантай яваа, Гарвардын их сургуулийн тогсөгч тэр хүний Нью-Йоркийн Иель клубын зургаан зуун сонсогчдын өмнө 1933 оны хоёрдугаар сарын 23-нд хийсэн мэдэгдлийг ямар ч тайлбаргүйгээр хэлж байгаа минь л энэ.

Гарвардийн их сургуулийн профессор Уильям Жеймс «Бид өөрсдийн болон оюуны чадавхынхаа өчүүхэн хэсгийг л ашигладаг. Ингээд бодоход хүн чадах хэрээрээ амьдардаггүй. Хүн маш олон янзын авьяастай боловч ашиглаж чаддаггүй юм» гэж ярьдаг байв.

“Ашиглагдаагүй авьяас!” — Эл номын цорын ганц зорилго бол энэхүү авьяасаа нээж, хөгжүүлж, түүнээсээ дээд зэргийн ашиг олоход тань танд туслахад оршино. Пиринстонын их сургуулийн ректор, доктор Жон Хиббен “Боловсрол гэдэг бол хувь заяаныхаа хувирлыг давж туулах чадвар юм” гэж ярьдаг байв.

Хэрэв та энэхүү номын эхний гурван бүлгийг уншаад амьдралын бэрхшээлтэй тулалдахад илүү бэлэн байгаагаа мэдрэхгүй бол би танд ямар ч тус нэмэр болсонгүй гэж үзнэ.

“Боловсролын үндсэн зорилго нь мэдлэг бус, харин олж авсан мэдлэгийнхээ үндсэн дээр үйлдэх явдал юм” гэж Герберт Спенсер ярьдаг. Энэхүү ном бол үйлдэл хийх удирдамж билээ. Энэхүү оршил бусад бүх оршлын нэгэн адил хэтэрхий урт болчихлоо. Гол асуудалдаа орьё. За ингээд эхний бүлгээс эхэлж уншина уу.

## Энэ номоос ашиг тус олох есөн зөвлөгөө

1. Хэрэв та энэ номоос аль болох их ашиг тус олохыг хүсэж байгаа бол аливаа журам, арга барилаас хамаагүй чухал нэг л зайлшгүй нөхцөл, үндсэн шаардлага байдгийг харгалзан үзэх хэрэгтэй болно. Та энэхүү үндсэн нөхцөлийг үл ойшоовол ном судрыг уншиж судлах мянган журам ч танд тус үл үзүүлнэ. Харин та тэрхүү үнэт чадварыг эзэмшсэн бол номноос хэрхэн яаж ашиг тус олох тухай аливаа зөвлөгөөг уншихгүйгээр гайхамшгийг бүтээж чадна.  
Энэ ер бусын нөхцөл гэдэг чинь тэгээд юу юм бэ? Тэр нь: Суралцах гүн гүнзгий, дийлэгдэшгүй их хүслэн, хүмүүстэй харилцах чадвараа хөгжүүлэх хатуу шийдэмгий байдал.
2. Ерөнхий төсөөлөл авахын тулд эхлээд тухайн бүлгийг уншаад өнгөрөх хэрэгтэй. Магадгүй уншиж дууссаны эцэст дараачийн бүлэгт орох хүсэл төрж мэднэ. Хэрэв та энэхүү номыг зугаацахын тулд л уншаагүй бол битгий ингээрэй. Хүмүүсийн хоорондын харилцааны асуудлыг сайн ойлгож сурах зорилго тавьсан бол уншаад өнгөрсөн бүлгийг дахиад анхааралтай гэгч нь эргэж харна уу. Эцсийн дүнд энэ нь цаг хэмнэх бөгөөд үр дүнгээ өгөх болно.
3. Уншсан зүйлээ тунгаан бодохын тулд унших явцад аль болохоор зогсосхийж байх хэрэгтэй. Зөвлөгөө нэг бүрийг хаана, хэрхэн хэрэглэж болохыг өөрөөсөө асуух. Ингэж унших нь туулай хөөсөн анч нохой шиг загнаснаас илүү их тус хүргэнэ.
4. Улаан өнгөтэй болоод ердийн харандаа гартаа барьж унших. Хэрэглэх боломжтой санагдсан зөвлөгөө тааралдмагц хажууд нь босоо зураасаар тэмдэглэх. Хэрэв энэ нь их чухал зөвлөгөө байвал түүнийг доогуур нь зурах буюу эсвэл хажууд нь дөрвөн таван хошуу зурах. Мөрүүдийг тэмдэглэх буюу доогуур нь зурах нь унших үйл явцыг сонирхолтой болгохын зэрэгцээ түргэн хугацаанд сэргээж харах боломж олгодог.
5. Даатгалын томоохон концернын хэрэг эрхлэх газрыг 15 жил удирдсан нэг хүнийг би мэддэг байв. Тэрээр сар болгон пүүсийнхээ байгуулсан бүхий л даатгалын гэрээг дахин дахин уншдаг. Тиймээ, нэг л гэрээнүүдийг сараас сард, жилээс жилд давтан уншдаг. Яагаад тэр вэ? Яагаад гэвэл энэ нь эдгээр гэрээний зүйл анги нэг бүрийг санаж байх цорын ганц арга гэдгийг туршлагаасаа мэддэг байв.  
Илтгэх урлагийн талаар ном бичихдээ би бараг хоёр жил зарсан боловч юу бичсэнээ санахын тулд үе үе түүнийг дахин унших хэрэг гардаг. Гайхалтай байгаа биз. Бид их л хурдан мартдаг улс.  
Иймээс та энэхүү номоос үнэнхүү ашиг тусыг олохыг хүсэж байгаа бол гүйлгээд өнгөрөхөд хангалттай гэж бүү бодоорой. Анхааралтай уншсаны эцэст сар бүр хэдэн цагаар эргэж харах хэрэгтэй. Энэ бол таны ширээний ном болох ёстой. Өөрийгөө төгөлдөржүүлэх тэрхүү ихээхэн нөөц бололцоог ямагт санаж яваарай. Энэхүү номд өгүүлсэн зарчмууд зөвхөн тууштай, тасралтгүй хэрэглэсний үр дүнд л таны дадал зуршил болж үлдэнэ. Өөр зам байхгүй бөлгөө.



6. Бернард Шоу нэг удаа «Хүнийг ямарнаа зүйлд зүгээр л нэг сургавал, тэр хэзээ ч юу ч сурахгүй» гэж билээ. Шоу-гийн зөв гэдэгт эргэлзэх юмгүй. Сурах бол идэвхтэй үйл явил. Бид болит ажил дээр л суралцдаг. Иймээс энэхүү номд санал болгосон зарчмуудыг эзэмшихийг хүсэж байгаа бол тэдгээртэй холбоотой, хамаатай зүйлийг хийх хэрэгтэй. Аягай тохиолдол бүрд хэрэглэхийг хичээгээрэй. Хэрэв та ингэхгүй бол удахгүй бүгдийг мартаж орхино. Хүний толгонд практикт хэрэглэгдэж буй мэдлэг л үлдэж хоцордог.

Эдгээр зөвлөгөөг байнга хэрэглэх нь танд бэрхшээлтэй байж болох юм. Үүнийг би яагаад мэддэг вэ гэхлээр хэдийгээр энэ номыг би бичсэн ч гэлээ өөрийнхөө зөвлөж буй зүйлийг тэр бүр практикт хэрэглэж чаддаггүй юм. Жишээ нь, та ямар нэгэн зүйлд дургүй тань хүрсэн бол ярилцаж буй хүнийхээ бодол санааг ойлгохыг оролдохоос түүнийг шүүмжилж зэмлэх нь хамаагүй хялбар байдаг. Ихэвчлэн дугагдлыг олж харах нь сайшаах талархах зүйлийг нээхээс амархан. Өөрийнхөө хүсэл тэмүүллийн тухай огуулэх нь бусдын юу хүсэж байгаа тухай ярихаас хамаагүй дөхөм байх жишээтэй. Иймээс энэхүү номыг уншихдаа зөвхөн мэдээлэл олж авах зорилго тавиагүй гэдгээ санаарай. Та шинэ дадал зуршил бий болгохыг эрмэлзэж байгаа шүү дээ. Тиймээ, та шинэ замаар явахыг оролдож байгаа! Энэ нь цаг хугацаа, шаргуу зүтгэл, өдөр тутмын практик сургуулилыг шаардах нь зүйн хэрэг.

Ийм ч учраас номоо дахин дахин сөхөж харахыг зөвлөөд байгаа билээ. Энэхүү номыг хүмүүсийн харилцааны асуудалд хандах гарын авлага хэмээн үзэж, хүүхэдтэйгээ харилцах ч юм уу, эхнэрээрээ санаагаа дэмжүүлэх, уцаарласан түншээ тайвшруулах зэрэг ямар нэгэн өвөрмөц асуудалтай тулгарахдаа цочир огцом загнаж, сэтгэлийн хөдөлгөөндөө хөтлөгдөж хэрхэвч болохгүй. Ингэснээр ихэвчлэн алддаг. Харин энэхүү номын хуудсуудыг эргүүлж зурж тэмдэглэсэн зүйлээ сэргээж харсан нь дээр. Дараа нь шинэ аргаа практик дээр туршаад үз. Энэ нь ямар их гайхамшигийг бүтээж болохыг та оорийн нүдээр харна.

7. Эхнэртээ, хүүдээ эсвэл хамт ажилладаг хүндээ мөрий тавьж, тэдний хэн нэг нь таны аль нэг зарчмыг зөрчсөнийг олж харвал та тэдэнд арван цент ч юм уу эсвэл нэг доллар тухай бүр өгч байх болзол гаргаарай. Ингэснээр эдгээр зарчмыг эзэмших явдлыг хөгжилтэй тоглоом болгон хувиргаарай.

8. Уолл-стритын томоохон банкуудын нэгний захиргааны зөвлөлийн дарга миний сонсогчдод өөрийгөө төгөлдөржүүлэхдээ хэрэглэсэн маш үр дүнтэй аргынхаа талаар ярьсан юм. Тэрээр хэдийгээр албан ёсны өндөр боловсрол олж авч чадаагүй боловч америкийн хамгийн нэртэй санхүүчдийн нэгэн билээ. Өөрийнхөө бодож боловсруулсан аргын ачаар л амжилт олсноо огуулсэн юм. Тэр юу хийдгийг харья. Би түүний аргыг чадах хэрээрээ өөрийнх нь үгээр дамжуулахыг хичээе.

«Олон жил би өдөртөө болсон уулзалтуудын талаар тэмдэглэл хөтөлж ирсэн юм. Миний гэр бүлийнхэн бямба гаригийн орой намайг огт үймүүлдэггүй. Энэ цаийг өөрийгөө эргэж хянах, зан байдал, үйлдлээ эргэн харж, үнэлж цэгнэхэд зориулдгийг минь мэдэх учраас тэд надад саал болдоггүй юм. Үдийн хоолны дараа би ганцаараа үлдэж,

уулзалтын тэмдэглэлээ нээж долоо хоногт болсон бүхий л уулзалт яриа, хурал зөвлөгөөнийг эргэж тунгаан боддог. Ингэхдээ ямар алдаа би энэ долоо хоногт гаргав. Юуг би зөв хийв, юуг илүү зөв, илүү сайн хийж чадах байв гэж өөрөөсөө асуудаг.

Ингэснээр би ямар сургамж авдаг вэ? Миний зан байдлын болоод үйлдлийн энэхүү долоо хоног тутмын үзлэг ихэвчлэн намайг ихэд гуьнж гутрахад хүргэдэг. Цөөнгүй тохиолдолд би өөрийнхөө гаргасан бүдүүлэг алдааг гайхдаг байн. Мэдээжийн хэрэг он жил улирах хэрээр энэхүү бүдүүлэг алдааг гаргах минь улам бүр цөөрдөг. Одоо бол иймэрхүү үзлэгийн дараа дал мөрөө үл мэдэг алгадах нь цөөнгүй. Энэхүү миний олон жил удирдлага болгосон өөртөө дүн шинжилгээ хийх, өөрийгөө хүмүүжүүлэх цогц арга хийсэн бүх зүйлээсээ хамаагүй их ашиг тусыг надад өгсөн юм.

Энэ нь шийдвэр гаргах чадварыг минь ихээхэн дээшлүүлж, хүмүүстэй харилцахад минь хязгааргүй их тус дэм болдог билээ. Үүнийг би та нөхлөд маш шургуу зөвлөж байна».

Миний санал болгож буй зарчмуудыг хэрэглэх явцад хяналт тавихад иймэрхүү аргыг хэрэглэж болохгүй нь юу байх вэ? Хэрэв та ингэвэл дараах байдал бий болно.

Нэгдүгээрт, та сонирхолтой хэрнээ үнэлж баршгүй ач холбогдол бүхий өөрийгөө хүмүүжүүлэх үйл явцад татагдаж орно.

Хоёрдугаарт, таны хүмүүстэй холбоо тогтоох, тэдэнтэй харилцах чадвар өсөн тэлж, өргөжин дээшлэх нь гарцаагүй билээ.

9. Эдгээр зарчмыг хэрэглэсний үр дүнд гарсан амжилтыг тэмдэглэх дэвтэр нээгээрэй. Товч тодорхой байхыг хичээгээрэй. Нэр, сар, одор үр дүнг тэмдэглэх хэрэгтэй. Ийм тэмдэглэл хөтлөх нь таныг улам их хүчин чармайлт гаргахад урамшуулахын зэрэгцээ олон жилийн дараа нэгэн сайхан үдэш та түүнийг санамсаргүй олж үзвэл танд их сайхан санагдах нь гарцаагүй.

Эл номоос тун хэрэгтэй зүйл олж авахын тулд:

1. Хүмүүсийн харилцааны зарчмыг эзэмших чин сэтгэлийн халуун хүсэлтэй байх.

2. Дараачийн бүлгийг уншихын урьд өмнөхийг дахин давтан унших;

3. Аль нэгэн зөвлөмжийг амьдралд хэрхэн хэрэглэх талаар өөрөөсөө асууж, тогтож унших;

4. Чухал санаануудыг зурж тэмдэглэх;

5. Сар бүр эл номыг дахин харах;

6. Аятай тохиолдол бүр номд дурдагдсан зарчмуудыг хэрэглэх. Энэхүү номыг одөр тутмын тулгамдсан асуудлуудыг шийдэхэд тус болохуйц лавлах болгож ашиглах.

7. Эдгээр зарчмыг эзэмших явцдаа төрөл бүрийн тоглоом бодож болох тухайлбал, ойр дотнын хүмүүстээ аль нэгэн зарчмыг гажсаныг анзаарч хэлж өгвөл центээр юм уу доллараар шан харамж хүртээх гэх мэт.

8. Долоо хоног тутам хүрсэн амжилтаа дүгнэх. Гаргасан алдаагаа, тунгааж, цаашид зохих дүгнэлт хий.

9. Энэхүү номын эцэст аль нэг журмыг хэзээ, хэрхэн хэрэглэсэн тухайгаа тэмдэглэл хөтлөх.



# НЭГДҮГЭЭР ХЭСЭГ ХҮМҮҮСТЭЙ ХАРЬЦАХ ҮНДСЭН АРГА ЗАРЧМУУД

## НЭГДҮГЭЭР БҮЛЭГ

### “ХҮМҮҮСИЙГ БУРУУТГАХИЙН ӨМНӨ ЭХЛЭЭД ОЙЛГОХ ГЭЭД ҮЗЭХТҮН”

1931 оны тавдугаар сарын 7-нд Нью-Йорк хотын оршин суугчид түүхэнд байгаагүй цагдаагийнхны хомроглон баривчлах дуулиантай хэргийн гэрч болгоосон юм. Хэдэн долоо хоногийн эрэн сурвалжилсны эцэст Кроули “хоёр гар буу” гэгч нэрд гарсан алуурчин Уэстэнд-Авеню гудамжинд суудаг дурлалт бүсгүйнхээ гэрт байгаа нь илэрч, хаашаа ч үгүй болжээ.

Дээд талын давхарт орших орогнох байранд нь түүнийг зуун тавин цагдаа, тандуул бүслэн хаажээ. Тэд дээвэрт нүх гарган нулимс асгаруулах хийгээр утаж гаргахыг оролджээ. Ойр орчны байшингууд дээр пулемёт байрлуулах хамгийн баян тансаг энэхүү дүүрэгт цаг гаруй хугацааны туршид гар буу хийгээд пулемётын дуу тачигнав. Кроули сандлын ард нуугдан цагдаа нарыг буудаж байв. Энэхүү ер бусын тулааныг арван мянган гайхширсан үзэгч харцгааж байв. Нью-Йоркийн гудамжинд ийм явдал урьд өмнө хэзээ ч болж байгаагүй билээ.

Кроулиг баривчилсны дараа цагдаагийн комиссор Малруни “Кроули бол Нью-Йоркийн түүхэнд байгаагүй хамгийн аюултай “аль тааралдсанаа алдаг алуурчны нэг юм” гэж мэдэгджээ.

Кроули “хоёр гар буу” өөрийгөө хэн гэж боддог байв. Цагдаа нар түүнийг сууцыг буудах хооронд тэрээр “хэн нэгэн хамаатай хүмүүст” гэж хаягласан захиа бичсэн учраас бид энэ асуултын хариуг мэдэх юм. Түүнийг бичиж байхад цус нь цаасан дээр дусаж байжээ. Кроули захиандаа: “Миний цээжин дотор тайван бус боловч хэнд ч гэм хор хийхгүй сайн санаат зүрх цохилж байна” гэж бичсэн юм.

Энэ явдлын өмнөхөн Кроули өөрийн дурлалт бүсгүйн хамт Лонг-Айленд орохоор хотын чанд дахь нэг замаар машинаар явж өнгөрчээ. Тэрээр машинаа зогсоотол нэгэн цагдаа санамсаргүй дөхөн очиж, жолооны эрхээ үзүүлэхийг хүсжээ.

Кроули нэг ч үг хэлэлгүйгээр буугаа гарган тэрхүү цагдааг буудсан юм. Цагдааг унахад Кроули машинаасаа гаран түүнийг бууг шүүрч аван унасан биеийг нь дахин дахин бууджээ. Энэ алуурчин “Миний цээжин дотор тайван бус боловч хэнд ч гэм хор хүргэхгүй сайн санаат зүрх цохилж байна” гэж ярьж байв.

Кроулиг сахилдаан саандаг дээр шалгах ял оноосон юм. Түүнийг Сингсинг шоронгийн алах ял заагдсан хүмүүсийн хорих өрөөнд авчрахал тэрээр “Хүмүүсийг алсны төлөө л нийм болдоо” гэж хэлсэн гэж та бодно уу? Ердөө ч үгүй. Тэр “Өөрийгөө хамгаалсны минь төлөө ингэлээ” гэж хэлсэн юм.

Хэргийн учир Кроули оорийгөө юунд ч буруутгаагүйд байгаа юм.

Энэ нь гэмт хэрэгтний хувьд ер бишийн үзэгдэл үү. Хэрэв та тэгж санаж байгаа бол дараах огуулбэрийг унш л даа: “Би амьдралынхаа хамгийн сайхан он жилүүдийг хүмүүст таатай зүйл хийхэд зориулж цагийг зугаатай өнгөрөхөд нь тусалж байсан. Үүний төлөө би юу олж авав? Дан ганц доромжлол, монхийн мөрдлөг, хавчлага”.

Энэ бол Каноны үг. Тийм ээ. Америкийн томоохон гэмт хэрэгтэн, дээрэмчдийн толгойлогч байсан хүний үг. Каноне өөрийгөө буруутгаагүй. Харин ч өөрийгөө бусдаас дээгүүр үнэлж бусдын ойлгоогүй ачит хүн гэж тооцож байсан.

Шульч ч мөн ялгаагүй Нью-Йоркт дээрэмчний суманд өртөтлөө оорийнхөө тухай ингэж л бодож байсан. Нью-Йоркийн томоохон гэмт хэрэгтнүүдийн нэг болох Шульч сурвалжлагч нартай ярилцахдаа оорийгөө нвээлт хүн гэж мэдэгджээ. Үүндээ ч ингэж байсан.

Би Синг-Синг шоронгийн ажилтантай захидлаар харилцдаг байв. Тэрээр “Маш цөөн тооны гэмт хэрэгтэн өөрийгөө муу хүн гэж үздэг байсан. Тэд та бидний нэгэн адил л хүмүүс. Тэд өөрсдийнхөө үйлдэлд гайлбар өгч, яагаад томор авдар эвдэх, эсвэл бууны гох дарах болсноо ярьдаг юм. Тэдний ихэнх нь нийгэмд хортой үйлдлээ оорийнхөө өмнө ч хүргэл зөвтгөх шалтаг олж хэлэхийг хичээдэг бөгөөд ер нь биднийг шоронд суулгах хэрэггүй байсан юм гэж шийдэмгий мэдэгдсэн” гэсэн билээ.

Эль Каноне, Кроули “хоёр гар буу” Шульч мэтийн улангассан гэмт хэрэгтнүүд өөрийгөө буруутгайд тооцохгүй байхад та бидний одөр тутам нааралдаж байдаг хүмүүсийн тухай ярихын ч хэрэг алга.

Талнийгаач Жон Уэнемейкер “Би, би бүр 30 жилийн өмнө ямар нэгэн зүйлээс болж шуугнан тарих нь гэнэг хэрэг болохыг ойлгосон юм. Надад оорийн минь тааламжгүй явдал хүрэлцээтэй байхад бурхан бүгдэд ухаан заяагаагүйгээс болж сэтгэл донслох хэрэг юун” гэж бичиж байжээ.

Уэнемейкер үүнийг эрт ойлгосон бол зуун тохиолдлын ерэн есөд нь хүмүүс хэчнээн буруутай, байлаа ч өөрийг нь шүүмжлэхэд дургүй байдгийг ойлгоход надад 30 гаруй жил шаардагдсан юм даа.

Шүүмжлэл нь хүнийг зовхон нэр төрөө хамгаалахад хүргэж оорийгөө өмөөрөх сэтгэл төрүүлдэг тул ямар нэг зүйлийн төлөө хүнийг шүүмжлэх нь ямар ч ашиггүй юм. Шүүмжлэл нь хүнийг бахархлыг хөндөж, түүний эрхэмсэг занг басамжилж, гомдол төрүүлдгийн учир тун осолтой зүйл.

Германы армийн цэрэг хэн нэг нь ямар нэгэн буруу хэрэг үйлдсэний дараа түүний тухай тэр даруйд нь гомдол мэдүүлэх эрхгүй байдаг байна. Тэрээр уураа дарагдал өглөө болтол хүлээх ёстой ажээ. Хэрэв тэр дор



нь гомдол мэдүүлбэл түүнийг өөрийг нь шийтгэдэг. Ийм хууль энгийн амьдралд байдаг бол мон сайнсан. Хатуу эцэг, эх, үглээ эхнэр, хэл амтай албан хаагч, ер нь бүхий л өө сэв хайгч, гоочломтгой хүмүүсийн хувьд иймэрхүү хууль хэрэгтэйсэн.

Шүүмжлэлийн тусгүй болохыг батлах жишээгээр түүх баян. Ийм жишээний нэг нь Теодор Рузвельт ерөнхийлөгч Тафт хоёрын хооронд болсон Бүгд Найрамдах намыг хагаруулан, Вудро Вильсоныг цагаан ордонд гарч ирэх, түүхийн үйл явц өөрчлөгдөхөд хүргэсэн муудалцаан юм.

Бодит байдлыг авч үзье. Теодор Рузвельт 1908 оны Цагаан ордныг орхихдоо Тафтыг ерөнхийлөгч болгожээ. Рузвельт африкт очиж арслан ангуучилж яваад эргэж ирэнгүүт Тафтад илэрхий дургүйцэж эхэлсэн байна. Тэрээр Тафтыг хуучныг баримтлагч гэж бурууган өөрийгөө гурав дахь удаагаа ерөнхийлөгчөөр сонгуулахыг оролдон, шинэ нам байгуулж бүгд найрамдах намыг тараачих дөхсөн юм. Удаах сонгуулиар Тафт болон бүгд найрамдах нам зөвхөн Вермонт Юта хэмээх хоёрхон муж улсад ялалт олжээ. Энэ бол урьд өмнө хэзээ нэгэн цагт бүгд найрамдах намын хүлээж байгаагүй том яладал байв.

Теодор Рузвельт Тафтыг буруутгаж байв. Тафт өөрийгөө буруутгаж байсан гэж үү? Мэдээжийн хэрэг, үгүй шүү дээ. “Би өөрөөр яах байсан бэ гэдгээ төсөөлөхгүй байна” хэмээн нүд дүүрэн нулимстай өгүүлж байжээ.

Энэ тохиолдолд хэн нь зэм хүлээх ёстой вэ? Рузвельт уу, эсвэл Тафт уу? Үнэнээ хэлэхэд би мэдэхгүй байна, тэгээд ч мэдэхийг ч хүсэхгүй. Би энэхүү жишээг Теодор Рузвельтийн шүүмжлэл нь Тафтыг буруутай гэдэгт нь итгүүлж чадаагүйг харуулахын тулд л хэлж байгаа юм. Эл шүүмжлэл нь Тафт өөрийгөө өмөөрөн, “Өөрөөр би яах ёстой байснаа төсөөлөхгүй байна” гэж завсар зайгүй үглэхэд хүргэсэн билээ.

Хүний зан авир ийм л юм. Ямар ч буруутай байлаа гэсэн хүн өөрийгөө бус бусдыг буруутгахад бэлэн байдаг. Бүгд л тийм. Иймд хэн нэгнийг шүүмжлэх хүсэл төрвөл Эль Капоне, Кроули, Алберт Фолл нарыг санаарай. Шүүмжлэл бол шуудангийн тагтаа шиг ямагт эргэж ирдгийг санагтун. Таны ямар нэгэн зүйлд буруутгах гэж байгаа хүн тань өөрийгөө зовтгохийг хүсэх бөгөөд магадгүй, таныг буруутгаж ч болох юм, эсвэл сайндаа л Тафтын нэгэн адил “өөрөөр би яах ёстой байснаа төсөөлөхгүй байна” гэж хэлнэ гэдгийг ойлгогтун.

Бутын суманд өртсөн Линкольн 1865 оны дөрөвдүгээр сарын 15-ны Бямба гаригийн оглоо хямдхан тавилгатай ороонд үхэж байв. Тэрээр оорт нь хэтэрхий богинодсон орон дээр хэвтэнэ. Орны дээд талд Роза Бомерын “Морины үзэсгэлэн” хэмээх алдарт зургийн хямдхан хуулбар өлгөөстэй, эвэр сангай хийн гэрэл сүүмэлзэнэ. Цэргийн сайд Стантон “Ертөнц даяар мэдэх хамгийн шилдэг төр баригч үхэж байна” гэж хэлсэн юм.

Линкольн хүмүүстэй харилцахдаа амжилт олдгийн нууц нь юунд байв.

Би Линкольны үйл амьдралыг арван жил судалсны гурвыг нь “Нэрд гараагүй Линколын” номыг бичихэд зориулсан юм. Линкольны болон гүүний амьдралыг бүрэн гүйцэд судалсан гэж бодож байна. Түүний хүмүүстэй харилцдаг нууцыг зөрнүд судалсан юм. Тэрээр хүмүүсийг шүүмжлэх дуртай байсан уу. Тийм ээ. Залуу байхдаа хүмүүсийг элэглэн шоолсон найраглал, захиа бичиж, зам дээр хаядаг байв. Эдгээр захианы нэг нь түүнийг бүхий л амьдралын туршид мартагдаагүй тийм эвгүй байдалд оруулсан юм.

Иллинойс штатын Спрингфилдэд өмгөөлөгч хийж байхдаа ч тэр Линкольн өөрийнхөө эсрэг хүмүүсийг илээр дайрсан захиа бичиж сонинд гаргадаг байсан юм. Нэг удаа давсыг нь хэтрүүлчихжээ.

1842 оны намар тэрээр Жеймс хэмээх улс төрийн зүтгэлтэн, их зантай зөрүүд ирланд эрийг доромжилчихсон юмсанж. Линкольн “Спрингфилдцын жорнэл” сонинд гаргасан нэргүй захиалдаа түүнийг инээдмийн бай болгожээ. Хот тэр чигээрээ л элэглэж байв. Гомдомтгой, бардам Шилдс уурандаа багтарч байв. Тэр захидал бичсэн хүнийг олж мэдэн Линкольн дээр давхиж ирж, халз тулалдаанд дууджээ. Линкольн гуулахдаг дургүй байв. Тэр халз тулааны эсрэг байсан боловч цэр төроо хамгаалахын тулд бий болсон байдлаас гарах өөр арга олсонгүй. Зэвсгээ сонгож авах эрхийг түүнд олгосон юмсанж. Тэрээр урт гартай тул илд сонгож авчээ. Товлосон өдрөө Линкольн Шилдс нар Миссисипийн элсэн эрэг хавьд үхтлээ тулалдахад бэлэн уулзацгаажээ. Сүүлчийн мочил зуучлагч нар оролцож, халз тулааныг зогсоожээ.

Энэ бол Линкольны амьдралын хамгийн бараан үе болсон юм. Энэ нь түүнд хүмүүстэй харьцахад үнэт сургамж болжээ. Түүнээс хойш Линкольн доромжилсон захиа хэнд ч бичээгүй, хэнийг ч элэглэн шоолоогүй, бараг л хэзээ ч хэнийг ч шүүмжлээгүй байна.

Иргэний дайны үед Линкольн Потомак голын орчим тулалдаж байсан армийг толгойлогч генералуудыг хэд хэдэн удаа солихоос оор аргагүй болжээ. Эдгээр генерал Мак-Клеллан, Поуц Вернсайд, Хукер, Мид нар Линкольны цөхрөнг барагдуулсан ноцтой алдаа гаргацгаасан юм.

Улс орны хүн амын дийлэнх нь тэднийг буруутгаж байв. Гэвч Линкольн “нигүүлсэнгүй сэтгэл гаргаж, бүхэнд хорсол заналгүй хандаж” гайван байж чадсан. Түүний дуртай цэцэн үгийн нэг нь “Бусдыг бүү буруушаа, чамайг мөн буруутгахгүй” гэсэн үг байв.

Линкольны эхнэр юм уу, эсвэл өөр хэн нэгэн хүн өмнө зүгийн нутгийнхны тухай муугаар ярьж эхлэхэд тэрээр «Тэднийг шүүмжилж хүрээгүй. Тухайн нөхцөл байдалд та нар мөн л тэгэж байсан» гэдэг байв. Линкольноос өөр шүүмжлэх бүрэн эрхтэй хүн байгаагүй юм.

Жишээн дээр үзье л дээ. Геттисбургийн төлөө тулалдаан 1863 оны долдугаар сарын эхний гурван хоногт болсон юм. Долдугаар сарын 4 болох шөнө Ли өмнө зүг рүү ухарч эхлэв. Тэр үеэр бороо орж байлаа. Ли бут цохигдсон армитайгаа Потомак голд тулж ирээд давшгүй саадтай учирчээ. Гол үерлэн улаанаар эргэлдэж байв. Ард нь ялан дийлсэн



дайсны арми байлаа. Ли гарах газаргүй болж занганд оржээ. Линколын үүнийг ойлгож байв. Хойд зүгийнхэнд Лигийн армийн байлдан эзэлж I дайныг шуудхан дуусгах чухал боломж таарсан юм. Найдвар төгс Линколын генерал Мидэд иэргийн зөвлөлийг хуралдуулахын оронд Лигийн армийг шуудхан дайрч орохыг тушаажээ.

Линколын тушаалаа цахилгаанаар өгч, дараа нь түргэн хөдлохийг шаардан генерал руу тусгай бие төлөөлөгч илгээсэн байна. Мид генералыг юу хийсэн гэж та нар бодно? Тэр өөрт нь тушаасны яг эсрэг зүйлийг хийсэн юм. Мид цэргийн зөвлөлийг хуралдуулж, Линколын тушаалыг зөрчсөн байна. Мид эргэлзэн, тушаалыг биелүүлэхийг өдор өдрөөр хойш тавин, цахилгаанаар өөрийгөө янз бүрээр зөвтгосон мэдээ дамжуулан эцэст нь Лигийн армийг давшихаас бүрмөсөн татгалзсан юм. Энэ хугацаанд голын үер татарч Ли цэргийнхээ хамт Погромакийг гатлан оджээ.

Линколын уур хилэн буцалж байв. Тэрээр хүү Робертдоо хандаж “Юу гэсэн үг вэ? Бурхан тэнгэр минь, юу болох нь энэ вэ? Тэд бидний гарт байлаа шүү дээ. Яльгүй л чармайлт гаргасан бол тэд биднийх болох шүү дээ. Гэвч би юу ч хэллээ, юу ч хийлээ гэсэн армиа байрнаас нь хөдөлгөж чадсангүй. Иим нөхцөлд ямар ч генерал Ли-гийн армийг сөнөөж чадах шүүдээ. Хэрэв би тийшээ явсан бол өөрөө түүнийг хэмх цохих байсан юм” хэмээн дуу алдсан гэдэг.

Урам нь ихэд хугарсан Линколын генералд захидал бичжээ. Амьдралынхаа энэ жилүүдэд Линколын бодол санаагаа илэрхийлэхдээ биеэ барьдаг, намдуу болсныг санаж байгаа биз дээ. 1863 онд Линколын бичсэн энэхүү захидал хатуу донгодохтой адил байсан юм. Захидал нь энэ байна.

“Миший хүндэт генерал аа.

Ли зайлж чадсан нь ямар их тусгүй явдал болсныг Та нэг л төсөөлөхгүй байх шиг байна. Тэр бараг л бидний гарт байсан агаад түүнийг ялах нь бидний бусад амжилтын хамт дайныг дуусгах байв. Одоо бол дайн тодорхой бус хугацаагаар үргэлжлэх нь. Та өнгөрсон даваа гаригт түүнийг амжилттай довтолж чадаагүй байж одоо үүнийг голын урд биед урьд нь байснаасаа цөөн цэрэгтэйгээр яаж дийлж чадах билээ? Таныг ихээхэн амжилтад хүрч чадна гэж хүлээх нь ухаангүй хэрэг байхсан, би хүлээгээ ч үгүй. Та сайхан боломжийг алдлаа, би маш гутаж байна”.

Мид генерал энэхүү захиаг уншаад яасан гэж та бодож байна? Мид хэзээ ч захиаг үзээгүйд хэргийн гол нь байгаа юм. Линколын захидлаа явуулаагүй билээ. Түүнийг Линколын үхсэний дараа бичиг цаасан дотроос нь олсон юм. Захиаг бичиж дуусаад Линколын “Яарах хэрэггүй. Цагаан ордонд суугаад Мидэд давших тушаал өгөх надад амархан. Хэрэв би Геттисбургд байж, сүүлийн долоо хоногт Мидийн харсан шиг цус харсан бол миний чихэнд шархдагсад, үхэгдэгсдийн орилоон, ёолоон хангинасан бол магадгүй мөн л давшихад тэмүүлэхгүй байсан байж болох юм.

Хэрэв би генерал Мид шиг аймхай зантай байсан бол магадгүй мөн л тэгэх байсан биз. Ямар ч байлаа гэсэн одоо ус аль хэдийн гүүрний доогуур татсан. Хэрэв би захиаг явуулбал өөрөө тайвшрах боловч Мид өөрийгөө зөвтгөх арга саам хайж эхлэхэд хүрнэ. Захиаг авангуут тэрээр намайг буруутгаж эхэлнэ. Энэ нь дэмий яриа үүсгэж, цэргийн дотор түүний нэр хүндийг бууруулж, аягүй бол огцроход ч хүргэж мэднэ” гэж өөрөө өөртөө хэлээ болов уу хэмээн тааварладаг билээ. Энэ бол зөвхөн гаавар шүү. Эрс шүүмжлэл зэмлэл нь бараг л ямагт үр дүнгүй болохыг гашуун туршлагаараа мэдэх тул Линкольн захидлыг хажуу тийш нь тавьсан буй заа.

Та хэн нэгэн хүнийг сайн тал руу өөрчлөхийг хүсдэг үү. Маш сайн. Би үүнийг зөвхөн дэмжиж байна. Өөрөөсөө эхлэхэд болохгүй нь юу нь байхав дээ. Цэвэр амиа бодох талаас нь аваад үзсэн ч энэ нь ихээхэн тустайн дээр осол багатай билээ.

Теодор Рузвельтийн яриагаар бол тэрээр еронхийлөгч байхдаа ямар нэгэн ер бусын төвөгтэй асуудалтай тулгарахдаа иагаан ордон дахь бичгийн ширээний нь ард өлгөөстэй Линкольны том хорог рүү эргэн харж “Миний оронд Линкольн яах байсан бол? Энэ асуудлыг тэр яаж шийдэхсэн бол?” гэж өөрөөсөө асуудаг байжээ.

Танд хэн нэгнийг сургамаар санагдвал таван долларын мөнгөн гэмдэгт гарган, Линкольны зураг руу харж, тухайн нөхцөлд Линкольн яах байсан тухай бодно уу.

“Хэрэв хүн өөроо өөртэйгөө тэмцэж эхэлбэл эрх ч биш учир бий» хэмээн Броунинг өгүүлдэг байв.

Өөрийгөө өөрчлөхөд ихээхэн хугацаа шинэ жил хүртэл хугацаа хэрэгтэй байх. Жил солилцох үеэр та сайхан амарч, шинэ жилийг бусдыг шүүмжлэхэд зориулж болох шүү дээ. Эхлээд өөрийгөө өөрчлөгтүн “Өөрийн чинь үүдийг цэвэрлээгүй байж хөршийнхөө дээврийн цасыг харж бүү бачимд” гэж Күнз ярьдаг байжээ.

Хэрэв хүн өөрийнхөө зөв гэдэгт итгэл төгс бус байж бусдыг шүүмжилж муучилбал хариуд нь хэдэн арван жил, магадгүй насан гуршид шаналгах басамжлалыг хүлээж болох нь гарцаагүй. Хүмүүстэй харилцахдаа тэдгээр нь тэр бүр өөрийнхөө үйлдэлд учир зүйг удирдлага болгож чаддаггүйг санах хэрэгтэй. Хүмүүс ихэвчлэн атгаг санаа, бардам, их зандаа хөтлөгдөж байдаг. Шүүмжлэл нь “түймэр шатааж” хүнийг доромжилж, үхлийг нь ойртуулж мэдэх осолтой “оч” билээ. Жишээ нь Леонард Буд генерал айхавтар шүүмжлэгдэн, өөрийн армитай Франц явах зөвшөөрол авч чадаагүй байна. Энэ цохилт түүний амьдралыг богиносгосон бололтой.

Английн томоохон зохиолч Томас Хардиг хатуу ширүүн шүүмжлэл уран зохиолын ном бичихээс татгалзахад хүргэсэн байна. Английн яруу найрагч Томас Четтертон шүүмжлэлээс болж амиа хорложээ. Залуудаа бүдүүлгээрээ гайхагдсан Бенджамин Франклин хожим нь хүмүүстэй харилцахдаа жинхэнэ дипломат болж францад элчингээр томилогдож



байжээ. Түүний амжилтын нуун юунд байв?

“Би хэнийг ч муу хэлдэггүй бүгдийн тухай сайнаар ярихыг хичээдэг байв” гэж тэрээр дурссан юм. Тэнэг хүн болгон шүүмжилж, буруушааж, шийтгэж чадах бөгөөд ихэнх тэнэгүүд яг л ингэдэг. Гэвч ойлгож, уучилж, чадахын тулд ихээхэн тэвчээртэй байх хэрэгтэй. “Суут хүн бол агуу их байдлаа өөрийнхөө доодох хүмүүстэй харьцахад л харуулдаг” гэж Карлейль ярьдаг байв.

Хүмүүсийг буруушаахын оронд ойлгохыг хичээгтүн. Тэд яагаад тэгсэнгүй нэгэв гэдгийг ойлгох гээд оролдоод үз л дээ! Энэ нь шүүмжлэлээс тустай зүйл билээ. Энэ нь хүнд бусдад тэсвэртэй өрөвч сайн сэтгэлээр хандах чадварыг төлөвшүүлнэ.

“Бүгдийг мэднэ гэдэг бол бүхнийг уучилна гэсэн хэрэг” Доктор Жонсоны хэлсэнчлэн “Бурхан өөрөө хүнийг амьд явах насыг нь дуустал шийтгэхийг боддоггүй шүү дээ”. Ингэхэд бид чинь яах болж байна даа?

## ХОЁРДУГААР БҮЛЭГ

### ХҮМҮҮСТЭЙ ХАРИЛЦАХ ЧУХАЛ НУУЦ

Хүнийг хүссэн зүйлээ хийлгэх арга дэлхнн дээр ганц л а байдаг. Энэ хэзээ нэгэн цагт таны санаанд орж байв уу? Тийм ээ, ганц л арга. Энэ арга нь хүнийг өөрийг нь ямар нэгэн зүйл хийхийг хүсэхэд хүргэхэд оршино.

Өөр арга байхгүйг санагтун. Мэдээжийн хэрэг та хэн нэгэнд буу тулгаж байгаад цагаа танд огөхөд хүргэж болно. Та өөрийнхөө амжилтыг буудахаар сүрдүүлж ямар нэгэн зүйл хийлгэхдээ зөвхөн өөрөө дэргэд нь зогсож байж л хийлгэнэ. Та хүүхдээр өөрийнхөө хүсэж байгаа зүйлийг шийтгэлээр далайлгаж байж л хийлгэнэ шүү дээ. Гэхлээ эдгээр арга зохисгүй үр дүнд хүргэж болно.

Хүнээр ямар нэгэн зүйл хийлгэх цорын ганц арга бол хүслийг нь биелүүлэх явдал юм. Аливаа хүн юу хүсдэг вэ?

XX зууны суут сэтгэл зүйчдийн нэг доктор Зигмунд Фрейд “Бидний бүхий л үйлдэл тачаал, агуу их бөлөх эрмэлзэл дээр тогтдог” гэж хэлсэн байдаг. Америкийн философич профессор Жон Дьон (Жон Дьон прагматик философийн томоохон төлөөлөгчийн нэг, Америкийн сурган хүмүүжүүлэх сэтгэлгээ болох боловсролын системийн хөгжилд ихээхэн нөлөө үзүүлсэн хүн) хамгийн хүчтэн өгүүлбэр бол “агуу их хүсэл” юм гэжээ. Санагтун: “Агуу их хүсэл”. Эл номын дийлэнх хэсэг нь үүнд зориулагдсан тул чухал болох нь ойлгомжтой. Хүний гол хүсэл юу вэ? Ердийн насанд хүрсэн хүний хувьд хамгийн чухал нь:

1. Эрүүл мэнд, амьд байх,
2. Хоол.
3. Ноёр,

4. Мөнгө, түүгээр худалдан авч болох эд юмс,

5. Хойд нас,

6. Дур ханах.

7. Хүүхдийн сайн сайхан,

8. Өөрийн давуу талыг мэдрэх.

Энэ бүх хүсэл бараг биелдэг. Гэхдээ, нойр хоолны нэгэн адил хүчтэй нэг хүсэл тэр бүр биелдэггүй. Энэ бол Фрейдын хэлснээр агуу их хүсэлтэй байх Дьюнийнхээр бол “агуу их хүсэлтэй болох” юм.

Линкольн нэг удаа захиагаа “Тааламжтай үг сонсох хэнд ч аятай” гэж эхэлсэн байдаг. Уильям Жеймс “Бүх нийтийн хүндэтгэл хүлээх гэгцъяадсан эрмэлзэл хүний төрөлх байдалд агуулагдаж байдаг” гэсэн. Тэр хүсэл гэж хэлээгүй юм. “Тэгцъяадсан эрмэлзэл” гэсэн юм.

Энэ бол хүнийг байнга эзэмдэж байдаг давагдашгүй хүслэн. Энэхүү хүслэнгээ хангасан хүмүүс бусдын зүрх сэтгэлийг эзэмдэх бөгөөд тэр ч багтууган түүнийг үхэхэд авсчин хүртэл харамсах болно.

Ялгарах хүсэл бол хүний амьтнаас ялгагдах гол шинжийн нэг. Дараах жишээг хэлж болох байна. Намайг бага байхад Миссури дахь фермдээ авч маань дьюрокжерс үүлдрийн гахай, цагаан хошуут үржлийн мал гэжээдэг байв. Бид гахай, малаа баруун нутгийн дунд хавийн хөдөө аж ахуйн үзэсгэлэнд ихэвчлэн явуулдаг байлаа. Бид тэргүүн шагналыг хэдэн арван удаа авсан. Миний эцэг шагналын хөх туузыг цагаан гөлөнгөр давуун дээр хадаж, айлчин гийчин ирэхэд туузаа гаргаж ирнэ. Аав маань наманг нэг талаас нь бариулж, өөрөө нөгөө талаас нь барьж туузыг хэрхэн авсан тухай өгүүлдэг байв.

Гахайнууд өөрсдийн хүртсэн эдгээр хөх туузыг ердөө ч сонирхоогүй нь мэдгээж. Аавын хувьд бол өөр хэрэг. Эдгээр шагнал түүнийг өөрийнхөө чухлыг мэдрэх болгосон.

Хэрэв бидний өвөг дээдэст ийм гал халуун эрмэлзэл байгаагүй бол соёл иргэншил байхгүй байхсан. Түүнгүйгээр бид адгуус цинг л байх биш. Агуу их хүсэл л боловсролгүй, ногооны мухлагийн ядуу эрхлэгчийг цинц лентээр худалдаж авсан муу сайн новш чихсэн торхны дор байсан хуулийн ном судлахад хүргэсэн юм. Түүний нэр Линкольн.

Энэ л хүсэл Диккенсийг мөнхийн романуудаа бичихэд нь урамшуулж байв. Өөрийн чухлыг мэдрэх эрмэлзэл Кристоф Рэнийг симфони зохиоход өдсөн болно.

Мөн ийм л хүсэл эрмэлзэл Рокфеллерыг үрж барахгүй сая сая хоронгийг хураахад хүргэсэн юм. Ийм л хүсэл эрмэлзэл танай хотын хамгийн баян хүнийг түүний хувьд хэтэрхий том байшин бариулах болгосон.

Хүсэл эрмэлзлээсээ болж бид хамгийн сүүлийн үеийн загварын хушас омсөж, машин худалдан авч, өөрсдийн хүүхдүүдийн ер бусын сайн талуудын тухай ярьдаг. Энэ л хүсэл олон хөвгүүнийг дээрэмчин болгодог. Нью-Йоркийн цагдаагийн газрын комиссар байсан Малруни “Оноодор залуу гэмт хэрэгтнүүд өөрөөрөө бахархдаг. Баригдсаны дараах





Шваб суут ухаантан байсан уу? Үгүй. Эсвэл гангийн үйлдвэрлэлийг бусдаас сайн мэддэг үү. Ердөө ч үгүй Шваб надад гангийн үйлдвэрлэлийн тухай өөрөөс нь илүү сайн мэддэг ажилчидтай гэж ярьсан юм.

Энэ мөнгийг үндсэндээ хүмүүстэй харилцах чадварын нь төлөө өгдөг гэж Шваб хэлсэн. Яаж үүнд хүрсэн бэ гэж би түүнээс асуухад тэр надад хүмүүстэй харилцах нууцыг нээсэн юм. Би энд энэ нууцыг оорийнх нь үгээр буулгая. Эдгээр үгийг хүрэл дээр сийлж, айл сургууль, байгууллага болгонд өлгөж, хүүхдүүдэд латин үйл үгийн оронд цээжлүүлбэл тохилтой.

“Хүмүүст урам зориг оруулах чадвараа би өөрийнхөө хамгийн үнэт чанар гэж үздэг. Хүнд байгаа сайн сайхан бүхнийг зөвхөн сайшаах, урамшуулах замаар л хөгжүүлж болно.

Нэр хүндээ эрхэмлэх сэтгэлийг дээд тушаалын хүмүүсийн шүүмжлэл шиг үгүй хийдэг зүйл байхгүй. Би хэзээ ч хэнийг ч шүүмжилдэггүй. Хүнд урам хайрлах хэрэгтэй гэдэгт итгэдэг. Би хүнийг магтахад бэлэн байдаг, харин сул талыг нь олж харах дүргүй. Хэрэв надад ямар нэгэн үйл таалагдвал би үнэн сэтгэлийн сайшаал магтаал хэлнэ”.

Шваб яадгийг харж байгаа биз дээ. Харин ердийн хүн хэрхдэг вэ? Яг л эсрэг зүйлийг хийдэг. Хэрэв түүнд ямар нэгэн зүйл үл таалагдвал тэрээр аянга цахилгаан буулгахад бэлэн байдаг бол таалагдсан үед таг луугүй онгөрдөг.

“Энэ дэлхийн өнцөг булан бүрийн янз бүрийн хүмүүстэй учрахдаа шиг нэгэн юмыг хийхдээ өөрийгөө шүүмжилнэ гэдгээ мэдэж байгаа хүнгээс өөр ажлаа тааруу хийдэг нэг ч хүнтэй таараагүй юм байна” гэж Шваб хэлж байв.

Швабын хэлснээр үүнд л Эндрю Карнегийн амжилтын үндэс байгаа юм. Тэрээр өөрийн хамт ажилладаг хүмүүсээ нийтийн дунд хийгээд ганцаараа байх үед нь байнга магтдаг.

Э.Карнеги шарилын хөшөөн дээрээ хүртэл туслагч нараа зүй ёсоор үнэлэхээр шийдэж өөртөө зориулж “Өөрөөсөө ухаалаг хүмүүсээр хүрээлүүлж чадсан хүн нойрсож байна” гэсэн бичиг үйлджээ.

Хүмүүсийн сайн талыг үнэн сэтгэлээсээ магтаж чаддаг нь Рокфеллерийн хүмүүстэй харилцахдаа амжилт олдгийн үндэс болж байлаа. Жишээ нь: түүний хоршигчдын нэг Эдвард Т.Бедфорд сая доллар алахад хүргэсэн амжилтгүй хэлэлцээ өмнөд америкт хийхэд Рокфеллер түүнийг зэмлээгүй юм. Харин Бедфорд чадах бүхнээ хийсэн гэдгийг мэдэж байсан учраас тэрээр түүнийг магтаж болно гэж үзээд оруулсан хоронгийнхөө 60 хувийг хадгалж чадсанд Бедфордоод баяр хүргэжээ. “Маш сайн, бид хүнд байдлаас тэр бүр ийм сайн гарч чаддаггүй” гэж тэр хэлжээ.

Театрын алдарт эзэн Зигфелд америк бүсгүйчүүдийг үнэн сэтгэлээсээ шагшин бахдаж, тэдэнд нолөөлж чадсанаар нэрд гарсан юм. Тэрээр хэний ч анхаарлыг татаж байгаагүй ямар нэгэн өнгө зүсгүй амьтан олж, түүнийг тайзан дээр үзэсгэлэнт, сэтгэл булаам сайхан бүсгүй болгон



хувиргадаг байжээ. Эмэгтэйчүүдэд магтаал яаж нөлөөлдгийг маш сайн мэддэгийн хувьд Зигфелд анхаарал, наалинхай зангийнхаа хүчээр тэднийг оорсдгийг үзэсгэлэнт сайхан гэж бодоход хүргэдэг байв.

Тэрээр ажилч хичээнгүй хүн байсан бөгөөд найрал дуучдын цалинг долоо хоногт 30-аас 175 доллар хүртэл нэмэгдүүлж чаддаг байв. Тэр их уужим сэтгэлтэй хүн байв. “Фоллис” хэмээх цэнгээний газрыг нээгдэх шоно тоглолтод оролцож байгаа “одод” баярын цахилгаан илгээж, найрал дуучдыг сарнайгаар дарсан юм.

Нэг удаа би мацаг барихаар шийдэж зургаан хоног юу ч идсэнгүй. Энэ нь тийм ч элцүү биш байв. Би зургаа дахь хоногтоо хоёр дахь хоногоосоо бага олсож байсан. Гэлээ ч гэр бүлийнхнээ хийгээд албан хаагчдаа зургаа хоног өлсгөвөл өөрийгөө гэмт хэрэгтэнд тооцох атлаа анхаарал, халамж хүнд хоол мэт чухал болохыг үл ойлгон хайхрамжгүй хандсанаар зөвхөн зургаа хоног тодийгүй, зургаан долоо хоног, заримдаа жаран жил хүртэл тэднийгээ “олсгөлон” байлгаснаа юманд боддоггүй хүмүүс бий шүү дээ.

Венед нэгтгэсэн жүжгийн гол дүрд тоглож байхдаа Алфред Лунт «Би өөрийгөө хүндлэхэд минь тус болох дэмжлэгээс оор юугаар ч тэтгэлэ гачигдаагүй» гэж хэлсэн байдаг.

Бид үр хүүхэд найз нөхөд, ойр дотнын хүмүүсийнхээ биений байдал л санаа тавьдгаас биш, тэдний хүсэл сэтгэлийн тухайд боддог гэж үү. Бид хүчийг нь тэтгэхийн тулд мах, томсоор дугаахгүйг л бодохоос биш, тэдний сэтгэл зүрхэнд үүрд оршихуйц талархал халамжийн хэдхэн үг хэлэхээ мартаж орхидог бус уу. Энэ мөрийг уншаад “Дэмий ярих юм. Долигонох, ая тал засах хэнд хэрэгтэй юм бэ? Би оролдож үзсэн ямар ч тус болдоггүй юм билээ. Ялангуяа ухаантай хүний хувьд бүр ч бүтэшгүй” гэж хэлэх хүн гарна байх.

Мэдээжийн хэрэг. Гярхай хүнд зусар ямар ч нөлөө үзүүлэхгүй л дээ. Тэрээр ямагт хуурмаг байдаг тул амжилт олоход бэрх нь зүйн хэрэг. Гэвч оорнийгөө бахдан гайхуулахыг улайран хүссэн, үүний төлөө юу ч хийхээс буцахгүй хүмүүс байдгийг хэн ч үгүйсгэхгүй биз ээ. Тэд от хорхой, овс ногоо идэхэд бэлэн, өлсгөлөнгөөр үхэж байгаа хүмүүсийг санагдуулдаг бус уу.

Олон эхнэртэй ах дүү Мдивани нар хүүхнүүдийн дунд тэтгэлэ амжилт олдог байсны учир юунд байна вэ? Яагаад энэ «хан хүү нар» киноны од болсон үзэсгэлэнт сайхан хоёр бүсгүй, дэлхий даяар нэрд гарсан гоцлол дуулагч, сая саяар тоологдох монголтой Барбара Хаттон нартан сууж чадав. Яагаад тэр вэ?

Либерти хэмээх сэтгүүлд бичсэн өгүүлэлдээ Адела Рожерс Сент-Жон «Ах дүү Мдивани нарын сэтгэл татам, дур булаам увдис нь удаан хугацааны туршид нууц байв.

Эрчүүдийг сайн мэдэх, хал үзэж хашир суусан алдарт жүжигчин эмэгтэй Пола Негри ах дүү Мдивани нарын нууцыг надад тайлсан юм. Тэрээр «Тэд гоёчлон магтах урлагийг тогс эзэмшсэн үлс. Миний урьд

омно тааралдаж байсан эрчүүдтэй тэднийг зүйрлэхийн аргагүй. Манай зуулд энэ урлагийг цоохон хэдхэн хүн эзэмшсэн билээ. Ах дүү Мдивани нарын сэтгэл татах үндис үүнд л байгаа гэдэгт итгэж болно» хэмээсэн билээ.

Эцсийн дүнд үнэн голоосоо багдах бишрэх, зусардах хоёр ямар ялгаатай вэ? Үүнийг тайлбарлах хэцүү биш ээ. Жинхэнэ багдах нь чин гүрхний, ашиг хонжоо хараагүй, бүхний сайшаал хүлээж байдаг бол зусардал нь хуурамч, амнчхан тул хэн бүхэн түүнийг буруушаадаг бус уу.

Саяхан би генерал Обрегони нээж баримлыг Мехико хотын Чанультепок ордонд үзсэн билээ. Доод талд нь генерал Обрегони «Донголж буй дайснаасаа бүү ай. Долигнож буй анд нараасаа ай» гэсэн мэргэн үг сийлээстэй.

Үгүй, үгүй, бас дахин үгүй. Би зусардан долигнох тухай огт яриагүй. Би аж торох шинэ ёсны тухай ярьж байгаа минь энэ. Дахин давтан хэлбэ, аж торох шинэ ёсны тухай.

Букингемийн ордны V Георгийн кабинетын ханан дээр зургаан мэргэн үг сийлээстэй бий. Тэдний нэг нь «Намайг хямдхан магтаал хүлүүлж бүү сурга, сонсуулж бүү сурга» хэмээжээ. Зусардахын үндэс утга нь хямдхан магтаал болохыг харж байгаа биз дээ. Нэгэн удаа би хаа нэгтээ зусардлын тодорхойлолтыг уншсанаа хэлэхийг хүснэ: «Зусардах гэдэг нь бусдад өөрийнхөө тухай бодсоноо хэлэх явдал юм». «Ямар ч үг хэрэглээ ч гэсэн таны тухай хэлсэн шиг тийм үгийг та хэзээ ч үл хэлнэ» гэж Ролф Уойлдо Эмерсон хэлжээ.

Хэрвээ бид бие биеэ зусардсаар бүгд л үүнийгээ мэддэгсэн бол хүмүүсийн хоорондох харилцааны асуудалд мэргэжиж чадахгүйсэн билээ.

Бид ямар нэгэн асуудлыг тунгаан бодох завгүй биш байгаа бол нарийнхаа ерэн тав орчим хувийг өөрийнхөө тухай бодохдоо зарцуулдаг ажээ.

Хэрэв бид хэсэгхэн ч болов хугацаанд оорийнхөө тухай бодохоо больж бусдын сайн талыг бодож эхэлбэл үгээр илэрхийлж амжихаас өмнө танигдах тийм хуурамчхан, хямдхан магтаалын үг хэлэх шаардлага юун.

Миний уулзсан учирсан хүн болгон аль нэг талаараа намайг давж байдаг. Энэ л талаар би түүнээс суралцахыг хичээнгүйлдэг» гэж Эмерсон онүүлсэн байдаг. Хэрэв энэ тухай Эмерсон ярьсан бол, энэ нь та бидэнд илүү хамаатай бус уу? Өөрийнхөө хүсэл, сайн талын тухай бодохоо орхиж, бусдын сайн чанарыг түлхүү мэдэхийг хичээгээд үзэх үү. Зусрыг мартагъя. Үнэнхүү талархлаа илэрхийлцгээе л дээ. Сайшаалын үгээ үнэн сэтгэлээсээ хэлж, магтаалд үг эс хайрлацгаавал тань хүмүүс таны үгийг санаж, таныг оороо мартсаны тань хойно хүртэл дурсангаах болно.



## ГУРАВДУГААР БҮЛЭГ

### ҮҮНИЙГ ХИЙЖ ЧАДСАН ХҮНТЭЙ БҮХЭЛ ДЭЛХИЙ ХАМТДАА, ЭС ЧАДВАЛ ГАНЦААРАА ҮЛДЭНЭ

Би зун Мэн гол руу өглөө бүр загас барихаар явдаг.

Цоцгийтэй гүзээлзгэнэд би хэчнээн дуртай боловч, хачирхалтан нь загас өгийг илүүд үзнэ. Загас барихаар явахдаа би оорийнхөө хүслин тухай биш, харин загас юунд дуртай тухай л болно. Би дэгээнийхээ үзүүрт цоцгийтэй гүзээлзгэнэ бус, харин өт юм уу дэвхрэг хийн «Та үүнийг амглахыг хүсэхсэн болов уу? гэж бодно.

Хүмүүстэй харилцахдаа ийм эрүүл ухаан гаргаж болохгүй гэж үү.

Ллойд Жорж яг л ингэж байсан юм. Дайны үеийн бүх л удирдагч нар Вильсон, Орландо, Клемонсо бүгд л солигдож мартагдсан байхад төрийн эрхэнд хэрхэн үлдэж чадсан тухай нь асуухад Ллойд Жорж ямар огоош дэгээндээ хийвэл загасны хүсэлд нийцэхийг мэддэг байсантай холбоотой хэмээн өгүүлжээ.

Өөрөө юу хүсэж байгаагаа эцэс төгсгөлгүй ярих юунд хэрэгтэй юм бэ? Энэ бол хүүхэд зан, утгагүй зүйл. Мэдээжийн хэрэг. Хүн юуны өмнө оорийн хүслээ сонирхоно. Та бүхэлдээ түүнд эзэмдэгдэнэ. Харин таны хүсэл хэнд ч хамаагүй. Бусад бүх л хүн таны нэгэн адил өөрийнхөө хүсэж байгаа зүйлээ л сонирхоно.

Өөр бусад хүнд нөлөөлөх цорын ганц арга бол хүнтэй өөрийнх нь хүсэж байгаа зүйлийн талаар ярьж зорьсондоо хүрэхэд нь түүнд туслах явдал юм.

Хэн нэгэн хүнээр ямар нэгэн зүйлийг хийлгэх хэрэг гарвал энэ тухай санаарай. Тухайлбал, хэрэв та хүүгээ тамхин эс татаасай гэж хүсвэл, энэ тухай түүнд бүү хэл, түүнийг бүү сурга харин бейсбол тоглоход юм уу 100 метрийн гүйлтэд түрүүлэхэд нь тамхи саад болж болох юм гэдгийг түүнд нотолж өгөх хэрэгтэй.

Энэ тухай зөвхөн хүүхдүүдтэй төдийгүй тугал, сармагчинтай харилцахдаа ч санаж байх нь зүгтэй юм. Ральф Уолдо Эмерсон нэгэн удаа хүүгийнхээ хамт тугалаа хаших гэж арга яджээ. Тэд оорсдоо юу хүсэж байгаагаа бодон гэнэдсэн ажгуу. Тугалыг Эмерсон араас нь түлхэж, хүү урдаас нь чангааж байв. Тугал холөөрөө яг тулж зогсчихоод, бэлчээрээс явах үнэнхүү дургүй байв. Зарч эмэгтэй тэднийг ажиглан зогсжээ. Тэрээр ном, найруулал бичиж хэдий чаддаггүй боловч тугалыг Эмерсоноос түрүүн ойлгосон юм. Тэр эмэгтэй хуруугаа тугалын аманд хийж хөхүүлээд, өөрөө хашаа руу алгуур дөхсөн гэдэг.

«Хүмүүсийн зан байдалд хэрхэн нөлөөлөх вэ?» номдоо профессор Гарри А. Оверстрит «Бидний үйлдэл ихэвчлэн бидний хүслээс үүлдэг. Хүн нэг бүрд өгч болох хамгийн сайн зөвлөгөө бол хүнийг ямар нэгэн зүйл хийхийг итгүүлэхдээ! юуны өмнө түүнд үүнийг хийх асар их хүсэл

төрүү гэх хэрэгтэй. Хэн ингэж чадна тэр энэ дэлхийн сайн сайхан бүхнийг хүртэнэ. Хэн үл чаднам тэр ямагт ганцаарлана.

Цагийн хоёр цэнгийн толгоо ажиллаж амьдралаа эхэлсэн хожим нь 265 сая доллар бусдад тарааж өгсөн ядуу шотланд залуу Эндрю Карнеги хүмүүст нөлөөлж болох цорын ганц арга бол тэдэнтэй хүслийнх нь талаар ярих явдал гэдгийг эрг ойлгосон болгоо.

Карнеги ердөө л дөрөвхөн жил сургуульд явсан боловч хүмүүстэй харилцаж сурсан юм.

Жишээ хэлье. Эндрю Карнегийн хадам эгч хөвгүүдийнхээ төлөө ихэд санаа зовниж байв. Тэд оор хотод байсан бөгөөд тэр орондоо ямар ч сураг олохгүй, эхийнхээ сэтгэл түгшсэн захиаг хайхрахгүй байлаа.

Тэгэхэд Карнеги захиандаа харну бичихийг гуйхгүйгээр тэднээс харну авч чадна гэж 100 доллараар мөрийг тавьсан байна. Хэн нэгэн хүн гүүнтэй мөрийцжээ.

Ингээд тэрээр зээ нартаа ердийн захиа бичиж хүн бүрд таван доллар ил нөлөө гэж үгийн завсарт дурджээ.

Гэхдээ захиандаа мөнгөө хийгээгүй байна.

Зээ нар нь захиа прүүлж «огоомор авга ахаа» захиа бичсэнд талархаж, мон тухай бичжээ. Та оороо тэдний бичсэннийг гүйцээж ойлгож байгаа биз дээ.

Та хэн нэгэн хүнээр ямар нэгэн зүйл хийлгэхийг хүсвэл юуны өмнө оороосоо «Үүнийг хийх хүслийг би энэ хүнд яаж бий болгох вэ?» гэж асуугаарай.

Ингэвэл та эргэцүүдэн бодоогүй яаруу шийдвэр гаргахгүй болно.

Би жил бүр цуврал лекц уншихын тулд Нью-Йоркийн аль нэг зочид буудлын бүжгийн заалыг 20 үдэш холсолдог байлаа.

Нэгэн удаа надад ердийнхөөс гурав дахин илүү тийм түрээс төлөхийг мэдэгдсэн болгоо. Энэхүү мэдэгдлийг би лекцний бүхний л билетийг хөвгүүдэн тарааж, зарлал гаргасны дараа хүлээж авсан билээ.

Би илүү ондор түрээс төлөхийг хүсээгүй нь мэдээжийн хэрэг. Зочид буудлын эзэнтэй өөрийнхөө хүслийн тухай яриал ямар ч ашиггүй билээ. Тэдэнд зөвхөн өөрсдийн нь хүсэл чухал биш үү.

Хоёр хоногийн дараа буудлын эрхлэгчтэй ярилцахаар шийдэв. «Таны танин аваад би бага зэрэг гайхав. Гэхдээ би таныг ер буруутгаагүй. Хэрэв би таны оронд байсан бол мон л шимэрхүү захиа бичих байсан биз ээ. Буудлын эрхлэгчийн хувьд таны гол зорилго бол ашиг олох явдал. Хэрэв та үүнийг огоорвол таныг ажлаас тань халах бөгөөд халах ч ёстой. Хэрэв та түрээсийг нэмэгдүүлбэл таны хувьд ямар ашиг гарах, ямар хохирол учрахыг тооцож үзье» гэж хэлсэн юм.

Би шуудангийн хуудас цаас аваад голоор нь босоо шугам татаж эхний баганыг «Ашиг» хоёр дахин «Хохирол» гэж гарчиглав.

Эхний баганад би «Бүжгийн заал чөлөөтэй» гэж бичээд оорийн болдоо цааш нь үргэлжлүүлэв. «Хэрэв бүжгийн тагхимыг суллаж авбал гүүнийг үдэшлэг, хурлын зориулалтаар хөлсөлж болох бөгөөд энэ нь тэнд



ашигтай байх нь мэдээж. Энэ тохиолдолд лекцэнд зориулж ашигласнаас илүү хөлс танд толно л дөө. Хэрэв би таны танхимыг улирлын туршид хорин орой эзэлбэл та ашиг олох зүйлээ алдаж болно.

Одоо та танхимын түрээсийг нэмэгдүүлснээр өөртөө ямар хор хүргэж болохыг үзье. Нэгдүгээрт, та миний лекцээс олох ашгаа нэмэгдүүлэхийн оронд түүнийг хорогдуулах гэж байгаа бус уу. Таны хүссэн хэмжээгээр би төлж чадахгүй. Би лекцээ өөр газар хийхэд хүрч байна.

Өөр нэг ашигтай тал бий. Миний лекц танай буудалд боловсрол, соёлтой олон хүнийг цугларуулж байна.

Энэ бол таны хувьд сайн сурталчилгаа гэдгийг та зөвшөөрнө байх. Та бодоод үз л дээ. Таван мянган доллар зараад ч та ийм олон хүнийг буудалдаа татаж чадахгүй болов уу.

Энэ бол танай буудалд хэрэг болох л зүйл».

Үүнийг би хоёр дахь баганад бичээд эрхлэгчид гардуулж өгөхдөө «Би таныг асуудлын хоёр талыг сайтар тунгаан болоод надал эцсийн шийдээ огоосэй гэж хүсэх байна» гэв.

Дараа өдөр нь түрээсийг өмнө нь мэдэгдсэний дагуу гурван зуун хувь биш, харин тавин хувь нэмэгдүүлсэн тухай захиа хүлээж авсан билээ. Би өөрөө юу хүсэж байгаа тухай нэг ч үг хэлэхгүйгээр ингэж бууруулж чадсаныг анхаараа биз дээ. Би тувт нөгөө хүн маань юу хүсэж байгаа, түүнийг хэрхэн хэрэгжүүлэх тухай л ярьсан.

Намайг иймэрхүү тохиолдолд ихэвчлэн хүмүүс яадаг билээ түүн шиг л загнасан гээд төсөөлөөд үз л дээ.

Би эрхлэгчийн өрөөнд давхиж ороод, «Таны мэдэж байгаачлан тасалбараа хэвлэж бэлэн болгоод зарлалаа гаргачихсан хойно хөлсийг гурван зуун хувиар нэмнэ гэсэн чинь юу гэсэн үг вэ? 300 хувь? Тэнэг хэрэг. Утгагүй зүйл. Би төлөхгүй» гэж хэлэх байсан.

Энэ тохиолдолд юу болох вэ? Маргаан дэгдэх байсан.

Маргаан ихэвчлэн яаж төгсдогийг та мэднэ шүү дээ. Би эрхлэгчид түүний зөв биш болохыг нотолж чадлаа ч тэрээр бардам зангаасаа болж өөрийнхөөрөө зүтгэх бус уу.

«Хүмүүстэй сайн харилцаатай байх амжилтын нууц нь асуудлыг бусдын үүднээс авч үзэж, түүнийг өөрийнхөө болон өрөөлийн ашиг сонирхлын аль алиныг харгалзан шийдвэрлэх чадварт оршино» гэж Генри Форд ярих дуртай.

Энэ нь хэний ч хувьд энгийн мэдээжийн зүйл гэлтэй.

Гэлээ ч энэ дэлхийн хүмүүсийн ерэн хувь нь үүнийг огоордог юм.

Ядарч туйлдсан бүтэлгүйдэлдээ гайхаш тасарсан цалин багатай мянга мянган худалдааны төлөөлөч энд тэнд босго элээж явдаг. Яагаад? Яагаад гэвэл үргэлж зөвхөн юу хүсэж байгаагаа л боддог. Тэдний юмыг та ч тэр, би ч тэр худалдан авахыг хүсэхгүй байна гэдгийг ойлгодоггүй юм. Хэрэв бид хүсэж байсан бол очоод л авах шүү дээ. Гэвч бид бүгд л өөрийнхөө асуудлыг шийдэхийг сонирхдог. Хэрэв худалдааны төлөөлөгч түүний бараа бидний асуудлыг шийдэхэд тусална гэдгийг харуулж чадсансан

бол түүнд биднийг ятгах хэрэг гарахгүйсэн. Бид түүний барааг авахсан. Худалдан авагч өөрт нь бараа худалдаж байгаагаас бус харин худалдан авч байгаадаа сэтгэл хангадаг буй.

Гэлээ ч олон хүн амьдралын туршид худалдан авагчийн бодлыг үл харгалзан худалдаа хийдэг ажээ. Жинхэнэ хэлж чадах байна. Би Нью-Йоркийн ойролцоох Форест-Хиллс хэмээх хувийн байшингуудын багахан районд амьдардаг. Нэгэн удаа би станц руу яарч явахдаа Лонг-Айленд гудамжнаа үл хөдлөх хорөнгө олон жил худалдаалсан хүнтэй тааралдаж билээ. Тэрээр Форест-Хиллсийг сайн мэдэх тул би түүнээс миний байшин юугаар баригдсан болохыг сонирхсон юм. Тэр мэдэхгүй байна гэж хариулаад надад хариу өгч чадах байгууллагын нэрийг хэлж олон (үүнийг би мэдэж байв). Миний сонирхсон зүйлийн талаар тэр маргаан оглоо нь хариу өгсөн гэж бодож байна уу? Ердөө ч үгүй. Тэр ир дурдсан байгууллага руу утастаад л минутын дараа хариу авч болох байсан. Гэвч тэр утасдаагүй. Маргааш өглөө нь надад ирүүлсэн захидалдаа миний сонирхож байгаа зүйлд хариу өгч чадах утасны дугаарыг бичээд хорөнгөө даатгуулахыг надад санал болгосон байв.

Надал тус болохыг оролдоогүй бөгөөд зөвхөн өөртөө туслахыг хүссэн нь мэдэгдэж байв.

Хэрэв та, энэ номыг уншаад бусдын үзэл бодлыг ямагт харгалзаж байх шаардлагатайг ойлгож авсан бол өөрийнхөө амжилтад эргэлзэх хэрэггүй.

Нэгэн оюутан нялх хүүгийнхээ төлөө санаа зовниж байв. Хүү нь сул биеий, хоолонд дургүй. Эцэг эх нь ердийн арга хэрэглэдэг байв. Тэд үлгэр загнадаг. Дараа нь «Ээж чинь чамайг үүнийг идээсэй гэж хүсэж байна. Аав чинь чамайг бял чадалтай том болж өсөөсэй гэж боддог» хэмээн гуйж эхэлдэг.

Хүү нь эцэг, эхийнхээ гуйлтыг анхаардаг байсан гэж үү. Та нар далайн оршин ганц ширхэг элсийг хэр анхаардаг вэ? тэр л хэмжээгээр.

Гурван настай хүү гучин настай эцгийнхээ санал бодлыг ойлгоно гэж хүгээхэд хэцүү. Гэлээ ч эцэг үүнийг хичээж байв. Эцсийн эцэст тэрээр энэ нь утгагүй зүйл болохыг ойлгож, «Хүү юу хүсэж байна вэ? Өөрийнхөө хүсэж байгаа зүйлийг түүнтэй яаж уялдуулах вэ?» гэж өөртөө хэлсэн юмсанж.

Тэрээр ингэж бодож эхэлсэнд бүх юм маш хялбархан болов. Хүү гучинтай бөгөөд гэрийнхээ ойролцоо Бруклин дэх байшингийн явган замаар урагшаа хойшоо унаж, зугаацах дуртай байжээ. Тэднээс холгүй Говингуудын гудамжинд байдаг «Хадны мангаа» хочтой арай ахмад нэг сая хүү дугуйгний нь булаан авч унадаг байв. Мэдээж хүү эхдээ уйлан гуйж ирнэ. Эх нь гарч, дугуйг эргүүлэн авч, хүүгээ суулгах хэрэг гардаг байв. Бараг л өдөр бүр ингэнэ.

Хүү юу хүсээ вэ? энэ асуултад хариулахын тулд Шерлок Холмсд хандах хэрэггүй. Түүний бахдал өөрийгөө хүндлэх сэтгэл нь эмзэглэж байна. Эцэг нь түүнд эхийнхээ өгсөн болгоныг идээд байвал өөрийн нь



гомдоож байгаа хүүхдийг дийлэх болно гэж хэлжээ. Үүний дараа хоолны тухай асуудал сөхөгдсөнгүй. Хүү том болж, өөрийг нь дандаа гомдоодог жаалыг дийлэхийн тулд юу ч идэхэд бэлэн байв.

Энэ асуудлыг шийдмэгц эцэг нь өөр зүйлийг бодож эхлэв. Хүү орондоо шээчихдэг байжээ.

Тэр эмээтэйгээ унтдаг байлаа. Өглөө эмээ нь сэрээд «Жонни чи дахиад шөнө юу хийснээ хар даа» гэнэ.

Хүү ихэвчлэн «Би бинээ, та л байх» гэж харилуна.

Ичээх, загнах зэргээр янз бүрээр оролдсон боловч нэмэргүй байв. Тэгээд эцэг эх нь «Яаж түүнд ингэхгүй байх хүсэл төрүүлэх вэ?» гэж боджээ.

«Тэр ямар хүсэлтэй байв? Нэгд, эмээгийн нэгэн адил унтлагын хувцастай бус харин эцгийн нэгэн адил өмд цамцтай унтах дуртай байв. Эмээ нь хүүгийн шээснээс залхсан бөгөөд ач хүү нь засарна гэвэл түүнд унтлагын өмд цамц авч өгөхийг дуртайяа зөвшөөрчээ. Хосрд, хүү тусдаа ортой байхыг хүсжээ. Эмээ ч мөн үүнийг эсэргүүцсэнгүй.

Эх нь хүүгээ Бруклин дэх Лёзерын дэлгүүрт дагуулан очиж, худалдагч руу нүд ирмэн «Энэ бяцхан ноён ямар нэгэн зүйл худалдан авахыг хүсэж байна» гэж хэлжээ.

Худалдагч эмэгтэй хүүд хандан «Залуу хүн та юу авахыг хүсэхсэн бол» гэж асуув.

Хүү илт «том» болж «Би өөргөө ор авах гэсэн юм» гэжээ.

Эхийнх нь дохиогоор худалдагч эмэгтэй сонирхсон орыг нь үзүүлж түүнийг авах нь дээр гэж итгүүлэв.

Дараачийн өдөр ор хүргэгдэн иржээ. Эцгийгээ ирэхэд хүү «Аав аа, аав аа дээшээ гарч, миний худалдан авсан орыг үзээч» гэсээр угтжээ.

Эцэг нь орыг үзмэгц магтаж эхлэв. Дараа нь хүүгээсээ шөнө биеэ зохистой авч явж чадах тухай асуужээ. Хүү амласан байна.

Тэрээр хэлсэндээ хүрсэн бөгөөд учир нь энэ тохиолдолд бахдал нь хөндөгдсөн юм. Энэ түүний өөрийнх нь ор байв. Тэр өөрөө худалдаж авсан шүү дээ. Тэр одоо насанд хүрсэн хүн шиг өмд цамц өмсөн унтаж насанд хүрсэн хүн шиг байхыг хүсэх болжээ.

Уильям Уинтер нэгэн удаа «Хүний зан авирын хэрэгцээний дийлэнх нь өөрийгөө тодруулах юм» гэж тэмдэглэжээ.

Бид юуны учир энэхүү хэрэгцээг ажил хэргийн харилцаанд үл тооцно вэ? Гойд санаа ороод ирэхээр түүнийгээ хамтран яригчдаа ойлгуулж, тэрнийг бодохоос, нь өмнө хэлбэл хэн хэнд маань хамаатайсан биш үү? Тэр өөрийнх нь болговол дуртайяа авч хэрэглэнэ. Юуны өмнө сонирхлыг нь төрүүлэх ёстой. Хэн энэ бүхнийг хийж чадна тэр бүх хүнийг дагуулна, эс чалвал ганцаараа үлдэнэ гэдгийг санацгаа.

# ХОЁРДУГААР ХЭСЭГ

## ХҮМҮҮСТ ТААЛАГДАХ АРГУУД

### НЭГДҮГЭЭР БҮЛЭГ

#### ХҮН БҮРТ САЙХАН СЭТГЭГДЭЛ ТӨРҮҮЛЭХ НЬ

Хэрхэн найз нөхөдтэй болохыг мэдэхийн тулд энэхүү номыг уншихын хэрэг байна уу. Бусдаас олон ноходтэй хүний аргыг судалж юу нь болохгүй байхав. Хэн бэ тэр? Та түүнтэй маргааш гудамжинд тааралдаж болно шүү дээ. Та түүнд гурван метр хэртэй ойртоход л тэрээр тантай ирж очног. Та түүнийг саатуулж дал мөрний нь алгавал, тэрээр та өөрт нь хэргэн таалагдсаныг харуулахын тулд ихээхэн чармайлт гаргана. Тантай сэтгэл татагдсанаа илэрхийлж байгаагийн цаана түүний зүгээс ямар ч яншин хонжоо харсан санаа нуугдаагүй гэдгийг та мэднэ. Тэр танд ямар ч яншин худалдах гээгүй, тантай гэрлэх гээгүй.

Хоол олж идэхийн тулд ажиллах хэрэггүй цорын ганц амьтан бол нохой гэдэг бодол хэзээ нэгэн цагт таны толгойд торж байгаагүй юу? Тухайлбал онцлогдох, үнээ сүү саалгах, канар бялзуухай жиргэх ёстой. Харин нохой бол хүнийг хайрласнаар хоолоо олж иддэг.

Наманг таван настай байхад эцэг маань тавин центээр шаргал гөлөг авч билээ. Энэ гөлөг намайг мөн ч их баярлуулж байсан даа. Өдөр бүр дорвоо иагийн алдад зам ширтэн гэрийн гадаа сууж байдагсан. Миний лууг сонсонгуут л баярлам хуцаж намайг тосохоор гүйж ирдэгсэн. Таван жилийн туршид Типпи (түүнийг ингэж дууддаг байв) миний байнгын нохой байсан юм. Нэгэн шөнө аянгад нэрвэгдэн үхсэн билээ. Би үүнийг хэзээ ч мартахгүй. Типпийн үхэл миний бага насны эмгэнэл байсан юм.

Орчин тойрны хүмүүсээ чин сэтгэлээсээ сонирхсон хүн хоёр сарын өмнө оорийгөө сонирхуулахыг хичээсэн нөгөө нэг хүний хоёр жилийн туршид олноос илүү олон найз нөхөдтэй болох нь гарцаагүй.

Гэтлээ ч бид бүхий л амьдралдаа бусдын сонирхлыг өөртөө татахыг хичээсэн атлаа оороо хэнийг ч өчүүхэн ч сонирхдоггүй хүмүүсийг мэднэ шүү дээ. Мэдээжийн хэрэг, энэ нь үрдүн өгөхгүй. Хүмүүс таныг, намайг сонирхохгүй. Тэд юуны өмнө оореднийгөө сонирхож байгаа.

Нью-Йоркийн утсан харилцуурын нэгдэл хамгийн их хэрэглэгддэг үүнийг тодорхойлохын тулд утсаар ярьсан яриаг тодорхой судалжээ. «Би»



гэсэн өөрийгөө заах үг болохыг та таагаа биз дээ. Энэ үг таван зуун ярианд 3990 удаа давтагджээ.

Олон хүнтэй хамт авахуулсан гэрэл зургаа үзэхдээ хамгийн түрүүнд та хэнийг хардаг вэ?

Таныг хүмүүс сонирхдог гэж хэрэв та боддог бол “Та өнөө орой өөд болчихвол оршуулгад тань хэдэн хүн ирэх вэ?” гэсэн асуултад харнуулдаа.

Та хүмүүсийг сонирхдоггүй бол тэд яагаад таныг сонирхох ёстой юм бэ? Хэрэв бид зөвхөн өөрсдийгөө сонирхуулахыг эрмэлзвэл хэзээ ч жинхэнэ найз нөхөдтэй болохгүй. Жинхэнэ найз нөхдийг ийм аргаар олдоггүй юм аа.

Венийн нэрт сэтгэл зүйч, талийгаач Альфред Адлер «Амьдрал таны хувьд юу болох тухай» гэсэн ном бичсэн билээ. Эл номдоо «Бусад хүмүүсийн хувь заяаг үл сонирхсон хүн амьдралдаа ихээхэн бэрхшээл туулдаг бөгөөд бусад багагүй хор хүргэдэг юм. Ийм хүмүүсээс болж зовлон учирдаг» хэмээжээ. Сэтгэл судлалын холбогдолтой хэдэн арван боть уншлаа ч үүнээс илүү чухал зүйлтэй тааралдахгүй.

Нью-Йоркийн их сургуулийн уран зохиолын хичээлд би суудаг байв. Тэмдэглэл яаж бичих тухай сэдвээр «Кольерс» сэтгүүлийн редактор лекц уншдаг байв. Тэрээр өдөр тутам гараар нь дамждаг огуулүүдийн аль нэгнээс нь хэдэн хуудас уншихад л зохиогч нь хүмүүст хайртай буюу хайргүй болохыг тодорхойлоход хүрэлцээтэй гэж ярьдаг байсан юм. «Хэрэв зохиогч нь хүмүүст дургүй бол, огуулэл нь хүмүүст таалагдахгүй» гэдэг байв.

Энэ бүхэн бидэнд өвөрмөц шинжийн номлол уншиж байгаадаа уучлал гуйхын тулд лекцээ хоёр удаа тасалдуулдаг байв. «Та бүхний урьд олно сонссон зүйлийг би ярьж байж болох юм. Гэхдээ жинхэнэ зохиолч болохын тулд хүмүүсийг сонирхдог байх хэрэгтэй» гэж ярьдаг юм.

Хэрэв энэ нь ном бичихэд хэрэгтэй юм бол амьдралд, хүмүүстэй харьцахад бүр ч чухал биз ээ. Нэрт илбэчин Говард Терстоны хувцасны өрөөнд нэгэн үдшийг өнгөрөөсөн юм. Эл илбэчин дөчин жил ертөнцөөр аялж, ид шид үзүүлж хүмүүсийг гайхшруулдаг байв. Жар гаруй сая хүн түүний тоглолтыг үзэж, тэрээр хоёр сая шахам доллар олсон юм.

Терстоноос амжилтынхаа нууцыг хэлж өгөхийг хүссэн юм. Тэрээр багадаа гэрээсээ оргон, тэнүүлчин болж, ачааны вагоноор сэлгүүцэн, өвсөн дээр унтаж, хоол гуйж идэн төмөр замын станцын дэриг үсэглэн уншиж сурсан тул түүний боловсрол энэхүү амжилтад хүргээгүй нь мэдээж.

Терстон ид шидийн талаар бусдаас илүү мэдэж байв уу? Ерлөө ч үгүй. Ид шидийн тухай хэдэн зуун ном бичигдсэн бөгөөд олон хүн энэ талаар түүнээс дутуугүй мэддэг гэж тэр өөрөө ярьсан билээ. Гэвч Терстон бусад байхгүй хоёр давуу талтай. Нэгд, тэрээр тайзан дээр биеэ авч явж чаллаг. Тэр чадамгай жүжигчин бөгөөд хүний зан авирыг хосгүй мэддэг байв. Дохио зангаа, аялга, нүүрний хөдөлгөөн бүрээ сайтар

сүрнүүлнэ. Хоёр, Терстон хүмүүсийг жинхэнэ ёсоор сонирхдог биш. Олонх илбэчин үзэгчдийг хараад «Гэнэн хүмүүс цуглаж дээ, би тогтойг нь эргүүдчихэж дөнгөнө» гэж бодогдоодог тухай тэр нэг удаа арьсан юм. Терстон бүр өөр үзэл баримталдаг байв. Түүний хэлснээр тайзан дээр гарах тоолондоо «Миний тоглолтод хүрэлсэн ирсэн эдгээр хүн би талархаж байна. Тэдний ачаар л би амьдрах хөрөнгөтэй болж байна. Би чадах сайн бүхнээ тэдэнд үзүүлэх ёстой» гэж боддог ажээ. Би үзэгчдэдээ хайртай. Би үзэгчдэдээ хайртай» гэж хэдэн удаа оортөө хэрлэнгүйгээр тайзан дээр гардаггүй гэж тэр налад баталж байсан. Танд илэ нэгдтэй шал дэмий зүйл шиг санагдаж байна уу? Яахав дээ, юу туртайгаа бодогдоо. Би зүгээр л та бүхэнд хамгийн нэртэй илбэчний хэрлэж байсан жорыг ямар ч тайлбаргүйгээр дамжуулж байгаа нь илэ. Түүний хэлсэнчлэн амжилтыг нууцын нэг нь ямагт хүмүүсийг сонирхдог оршино.

Энэ нь мөн Теодор Рузвельтийн нэрд гарсны шалтгаан билээ. Зарц нар нь түүнд сайн байсан гэлцдэг.

Түүний зарц хар арьстан Жеймс Амос ном бичиж нэгэн явдлын тухай өгүүлсэн байдаг.

«Миний эхнэр ерөнхийлөгчөөс ятууны тухай асууж билээ.

Тэр энэ шувууг үзээгүй байв. Ерөнхийлөгч эхнэрт маань шувууг голорхой дүрслэн хэлж өгсөн юм. Хэсэг хугацаа өнгөрсний дараа манай бичшинд утасны дуу хадав (Амос Рузвельтийн Ойстер Бей дахь эдлэн газарт эхигэрийн хамт жижигхэн байшинд амьдардаг байв) Эхнэр маань утасны авсан юм. Ерөнхийлөгч өөрөө ярьж байв. Тэрээр түүнд манай понхны урд талд эр ятуу сууж байгаа тухай өгүүлээд понхоор онгийвол ил харах болно гэжээ.

Энэ бол Рузвельтийн хувьд ердийн зүйл билээ. Тэрээр хэдийд ч манай бичшингийн хажуугаар өнгөрөхдөө биднийг хараагүй байлаа ч нэрсийг (маань дуудаж сонсогддогсон).

Энэ нь ердийн нөхөрсөг мэндчилгээ байв” гэжээ. Ийм хүнийг яаж хайрлахгүй байх вэ? Рузвельт нэг удаа ерөнхийлөгч Тафт, түүний эх хоёрын эзгүйд Цагаан ордонд оржээ. Рузвельтийн жирийн хүмүүст өмнө байдаг нь тэрээр Цагаан ордны зарц нартай мэндлэхдээ бүгдийг нь аяга угаагчийг хүртэл нэрээр нь дуудсанаар илэрсэн юм. Тэр хүн бүрд урьдын нэгэн адил хандаж байв. Зарц өнөөг хүртэл энэ тухай бие биедээ ирэн аана. Айк Гувер нүд дүүрэн нулимстай «Энэ бол бидний хувьд сүүлийн хоёр жилд болсон хамгийн аз жаргалтай өдөр юм. Бидний хэн нь ч энэ өдрийг зуун доллараар солихгүй билээ» гэж өгүүлсэн юм.

Махны худалдаачин, талхчин, эзэн хаан хэнд ч байлаа гэсэн өөрсдийг нь бахдан шагширч байгаа хүмүүс таалагдах нь зүйн хэрэг. Германы Кайзерыг аваад үзье л дээ. Дэлхийн I дайны дараа тэрээр бүхнээс илүү үгүйс ядагдаж байсан хүний нэг. Тэрээр амиа аврахын тулд Голланд руу цугтахад нь эх орон нь хүртэл нүүрээ буруулсан билээ. Түүнийг тэгглээ их үзэл ядаж байсан бөгөөд сая сая хүн түүнийг тасчин хаяж, амьдаар



нь шатаахаас ч буцахааргүй байв. Дургүйцэл ид орнож байсан үед нэгэн хүү Кайзерт энэрэл, бахархал дүүрэн энгийн захиа бичжээ. Энэ хүү бусад хүмүүс Кайзерийн тухай ямар ч муу юм бодож байлаа гэсэн өөрөө Вильгельмийг эзэн хаанаа гэж үзэж ямагт хайрлах болно хэмээжээ. Кайзер сэтгэл ихэд ходоолж, хүүг урьж ирүүлжээ.

Хүү эхийн хамт ирсэн бөгөөд хожим Кайзер эхтэй нь ханилжээ. Энэ хүүд «Хэрхэн найз нөхөдтэй болох хүмүүст нөлөөлөх тухай» ном унших хэрэг үгүй байв.

Тэр үүнийг зөнгөөрөө мэдэрдэг байжээ.

Би найз нөхдийнхөө төрсөн өдрийг мэдэх зорилго тавьсан юм. Үүнийг би хэрхэн гүйцэлдүүлэв? Би зурхайн ухаанд сүжиггүй ч гэлээ анд нараасаа хүний зан төлөв төрсөн өдөртэй нь холбоотой гэдэгт итгэдэг эсэх талаар сонирхдог байв. Ингээд тэдний төрсөн сар, өдрийг нь хэлүүлж аваад, догроо хэд дахин давтан, сэмхэн бичиж авахыг хичээнэ. Дараа нь зориуд тусгай дэвтэрт бичиж хадгална.

Шинэ он гарангуут л нөхдийнхөө төрсөн өдрийг хуанли дээрээ анхаарал шууд татахуйцаар тэмдэглэж авна.

Төрсөн өдөр нь найддаа захиа юм уу цахилгаан явуулна.

Олон тохиолдолд би энэ тухай санаж байгаа цорын ганц хүн болж хувирна.

Хэрэв бид найз нөхөдтэй байхыг хүсэцгээж байгаа бол хүмүүст үнэн сэтгэлээсээ эелдэг хандаж сурцгаая. Хэн нэгэн хүн тан руу угсаар ярихад таны «байна уу» гэсэн үг та ярьсанд нь баярлаж байгааг илтгэсэн аялгатай байх ёстой.

Нью-Йоркийн харилцуур утасны нэгдлийн залгагч хүүхнүүд дууныхаа аялгыг зориуд сургуулилдаг. «Таны ярих утасны дугаар хэд вэ?» гэсэн асуулт «Өглөөний мэнд хүргөө. Танд тус болохдоо би их баяртай байна» гэсэн утгатай байхаар тийм аястай хэлэгдэх ёстой. Утас авахдаа энэ тухай ямагт санаж байгаарай.

Эгэхүү гүн ухаан ажил хэргийн харилцаанд хамаатай юу? Үүнийг нотолж чадах хэдэн арван жишээ дурдахад бэлэн байна. Гэвч цаг хугацаа хоёрыг дурдах боломж олгож байна.

Нью-Йоркийн томоохон банкнуудын нэгний албан хаагч Чарльз Р. Уолтерс нэгэн фирмийн талаар нууц илтгэл бэлтгэх даалгавар авчээ. Шаардлагатай мэдээ сэлт өгч чадах нэг л хүнийг Уолтерс мэддэг байв. Тэр нь аж үйлдвэрийн томоохон компанийн ерөнхийлөгч байв. Уолтерс түүн рүү явжээ. Уолтерсыг ерөнхийлөгчийн албан тасалгаанд оруулахад нэгэн залуу эмэгтэй хаалганы завсраар толгойгоо цухуйлган ерөнхийлөгчид нэг ч марк өгч чадахгүй болсноо мэдэгджээ.

«Би арван хоёртой хүүдээ шуудангийн марк олж өгдөг юм» гэж ерөнхийлөгч Уолтерст тайлбарлав.

Уолтерс ирсэн зорилгоо хэлж, асууж гарчээ. Ерөнхийлөгч тодорхой бус, ерөнхийдүү хариулж байв. Тэрээр ярих дургүй байсан бөгөөд яриулах ямар ч арга үгүй байсан бололтой. Сурвалжлага богинохон.

угта агуулгагүй болжээ.

«Үүгнээ хэлэхэд би яахаа мэдэхгүй байв. Дараа нь би ерөнхийлөгчийн албан тасалгаанд сонссон марк, арван хоёр настай хүүгийн тухай санав. Тэрчлэн манай банкны гадаад хэлтэс бүх л улс орноос ирдэг шуудангийн марк цуглуулдгийг ч санав.

Маргааш нь би ерөнхийлөгч рүү утасдаж хүүд нь марк олсон тухай хэлэв. Намайг яаж хүлээж авсан гэж бодно? Тэрээр намайг конгрессийн гишүүнээр сонгогдсон мэт гарыг минь урам зориг дүүрэн атгаж билээ. Түүний царай маш сайхан зантай байгааг нь илтгэн мишээж байлаа. Миний Жоржид энэ марк үнэхээр таалагдана.

Үүнийг хар даа. Энэ чинь эрдэнэ л гэсэн үг» гэж ярьж байв.

Бид гучаад минут хүүгийн зургийг харж маркны тухай ярилцацгаав. Дараа нь тэрээр цаг гаруй хэдийгээр би гуйгаагүй ч миний сонирхсон зүйлийн талаар ярьсан юм.

Тэр өөрийнхөө мэдлэг бүхнийг хэлж өгөөд дараа нь ажилтнуудаа дуудаж шалгаав. Тэр намайг бүхий л шаардлагатай мэдээ тоо баримтаар хангаж сурвалжлагчдын хэлээр би бөөн олз олж билээ» гэж Уолтерс бидэнд ярьсан юм.

Хэрэв та хүмүүст таалагдахыг хүсдэг бол «Тэднийг үнэн сэтгэлээсээ сонирхогтун» гэсэн анхны зарчмыг баримтална уу.

## ХОЁРДУГААР БҮЛЭГ

### ИНЭЭЖ БАЙВАЛ ТАНЫГ ЯМАГТ БАЯРТАЙ УГТАХ БОЛНО

Морис Шевальетэй би нэг үднийг өнгөрөөсөн юм.

Үүгнээ хэлэхэд эхлээд урам хугарч билээ. Дуугүй, дүнсгэр миний тооцож байснаас шал ондоо хүн байв. Гэвч энэ нь инээмсэглэх хүртлээ. Тэр инээмсэглэж эхлэхэд нар үүдний цаанаас гарч ирсэн юм шиг санагдаж билээ.

Хэрэв тэр тэгж сайхан инээмсэглэдэггүйсэн бол эцэг, ах нарынхаа мөрийг даган Парист мужаанаар үлдэх байсан биз ээ.

Үйлдэл бол үгнээс илүү нөлөөтэй байдаг. Инээмсэглэл нь «Та надад таалагдаж байна. Та надад аз жаргал авчирлаа. Би таныг харах дуртай байна» гэж хэлдэг билээ.

Хүмүүс нохойнд хайртай байдгийн учир энэ. Нохой биднийг харахдаа ямагт баярлан хоорч, үсчиж байдаг шүү дээ. Иймд бид түүнийг харах дуртай байдаг нь мэдээж.

Хуурамч инээмсэглэл бий л дээ. Гэвч тийм инээмсэглэлд хэн ч хүргэхгүй. Албалсан инээмсэглэл зовхон гомдол торүүлнэ. Би жинхэнэ инээмсэглэлийн тухай, таны сэтгэлд гэгээ татуулах үнэн сэтгэлийн сайн санааны инээмсэглэлийн тухай өгүүлнэм.

Нью-Йоркийн томоохон дэлгүүрийн нэгэн захирагч ажилд хүн



авахдаа гүн ухааны дүнсгэр царайтай доктороос боловсролгүй ч гэсэн сайхан инээмсэглэж чадах бүсгүйг урьтал болгоно гэж билээ.

Америкийн Каучикийн нэгэн томоохон компанийн захирлын зөвлөлийн дарга, хүн сэтгэл татагдаж сонирхол төрөөгүй бол ямар нэгэн үйл хэрэгт амжилт гаргах нь ховор байлгийг ажигласан тухайгаа ярьж билээ. Энэ хүн «Хичээл зүтгэл хоёр байвал юуг ч бүтээн» гэсэн хуучны зүйр үгтэй санал нийлдэггүй юм. «Их ажиллаж амжилт олсон хүмүүсийг би мэднэ. Төдөлгүй тэд ажил төрлөөсөө залхаж эхэлснийг харсан билээ. Ажил торол нь тэдэнд баяр баясгалан авчрахаа больж эцсийн эцэсг сүйрцгээдэг юм» гэж ярьсан.

Хэрэв хүмүүс тантай уулзахдаа сэтгэл ханамжтай байгаасай гэж хүсвэл та тэдэнтэй уулзахдаа баяр хөөрөө илэрхийлж байх ёстой.

Миний хичээлд суудаг өдий төдий хүмүүсээс би ялаж долоо хоногийн туршид хэн нэгэн хүнд инээмсэглэж, дараа нь үр дүнгийн нь ангидаа ярилцахыг гуйсан юм. Үр дүн нь ямар байв?

Энэ бол Вильям Штейнхардтын захидал. Түүний бичсэн тохиолдол онцгой бус, хэдэн зуун хүний хувьд хэвийн үзэгдэл билээ.

«Би гэрлээд арван найм гаруй жил болж байна. Энэ хугацаанд эхнэртээ тоотой инээмсэглэсэн биз ээ. Өглөөгүүр ажилдаа явахын өмнө хэдэн үг хэлсэн болдог. Би ихэнхдээ л ааш муутай байна. Таны аль болохоор инээмсэглэхийг оролдохыг хүссэний дагуу долоо хоногийн туршид туршиж үзэхээр шийдлээ. Тантай ярьсныхаа маргааш өглөө үсээ самнаж байхдаа толинд өөрийнхөө уйтгартай царайг харж «Вилл чи өнөөдөр барайх ёсгүй. Чи инээмсэглэх ёстой, чи одоохон ингэх болно» гэж өөртөө хэллээ. Би найгаа уухаар суухдаа «Миний хайрт, өглөөний мэнд хүргэе» гэж эхнэртэйгээ мэндлээд инээмсэглэв.

Тэр гайхаж магадгүй гэж та сануулж байсан, гэхдээ та түүний хариуг дутуу үнэлжээ. Тэр маань гайхаад зогсохгүй аягүйрхэн хоцров. Би түүнд дандаа ингэж байх болно гэж хэллээ. Энэ үгийг хоёр сарын туршид өглөө бүр хэлж байгаа. Миний эл өөрчлөлт орон гэрт маань хоёр сарын дотор сүүлийн бүтэн жилээс илүү аз жаргал авчирлаа. Би ажилдаа явахдаа байрныхаа цахилгаан шатны үйлчлэгчийг инээмсэглэж мэндчилнэ.

Би метроны тасалбарчнаас хариулт мөнгө авахдаа инээмсэглэнэ. Удалгүй би бүх хүн надад инээмсэглэж байгааг анзаарлаа. Надад гомдол гаргахаар ирж байгаа хүмүүсийг баяртай угтана. Тэднийг сонсож байхдаа инээмсэглэнэ, бүх л учир зүйлээ амархан олно. Инээмсэглэл надад доллар авчирч байгааг би ойлгов.

Би тэрчлэн хүмүүсийг шүүмжлэхээс татгалзахаар шийдсэн болно. Одоо би зэмлэлээс илүү сайшаал илэрхийлдэг болсон. Би юу хүсэж байгаа тухайгаа ч ярихаа больсон. Би өрөөл бусдын санал бодлыг ойлгохыг хичээх болсон. Энэ бүхэн миний амьдралыг үндсээр нь өөрчилж би одоо арай илүү аз жаргалтай, арай илүү баян, өөр хүн болсон. Баян гэдэг нь нөхөрлөл, аз жаргалын утгаараа. Энэ нь учир утгатай цорын ганц зүйлс билээ» хэмээжээ.

Энэхүү захиаг биржийн туршлагатай зуучлагч, амь зуух нарийн ухаантай, хувьцаа худалдан авч, буцаан зарж мөнгө олдог хүн бичсэн гэлийг санацгаагаарай.

Энэ ажил хэчнээн товогтэй, үүнийг эрхлэх гэж оролдсон зуун хүний эрх өс нь амжилт олдоггүйг та юу эс андах вэ?

Хэрэв та инээмсэглэх хүсэл төрөхгүй байвал яах вэ?

Энэ тохнолдолд яах вэ? Юуны омно инээмсэглэхийг оролдоод үз. Та ганнаараа байгаа бол ямар нэгэн аялгуу аялах юм уу исгэрч болно. Аз жаргалтай байгаа юм шиг загнаад үз, та өөрийгөө үнэхээр аз жаргалтайг мэдрэх болно.

Хүн бүр л аз жаргалд тэмүүлдэг. Гэвч энэ аз жаргалыг олох найдвартай ганна л арга бий. Энэ нь өөрийнхөө санаа бодлыг хянах явдал юм. Аз жаргал гаднын нохиолоос шалтгаалахгүй. Тэрээр таны сэтгэл санааны бичлэвчээс хамаарах агаад таны аз жаргал, аль эсвэл азгүй явдал танд ганнаа болон таны эрхэлж байгаа зүйлээр бус харин та аливаа хүчин үүслийг хэрхэн үнэлж байгаагаар тодорхойлогдоно. Жишээ нь, Хоёр хүн ижил ажил хийж, адил хэмжээний мөнгө авч, нийгэмд нэг байр суурь эзэлж байвч тэдний нэг нь өөрийгөө аз жаргалгүйд нөгөө нь аз жаргалтайд тооцох болно. Яагаад? Яагаад гэвэл тэд аз жаргалын тухай ганна бус ойлголттой: Нью-Йоркийн ПаркАвеню гудамжинд жаргалтай шаран хэднийг олж харж болхов төчнөөнийг тэсвэрлэшгүй халуунд холсөө дуусуулан одрийн далан центийн төлөө ажиллаж байгаа хятад ажилчдын дунд олж харж болно.

«Ихэнх хүмүүс өөртөө итгүүдсэн учраас л аз жаргалтай байдаг» хэмээн Чинколын нотолдог байв. Түүний зөв.

Энэ хөвгүүдийн өмнө малгайгаа авмаар санагдсан. Энэ явдал ганнааг их юманд сургасан агаад үүнийг би хэзээ ч мартажгүй болов уу. Бетсболын Сент муж Кардиналс, багийн тоглогч байсан одоо бол Америкийн даатгалын аз завшаантай төлөөлөгчдийн нэг Франклин Ветжер инээмсэглэж буй хүнийг дуртай хүлээж авдгийг аль хэдийн тогтоосон тухайгаа хэлж байсан. Иймд тэрээр ажил хэргийн талаар үриллах гэж байгаа хүн дээр орохын өмнө ямагт хаалганы нь өмнө мөрмын тодий зогсон, ямар нэгэн аятай зүйлийн тухай болож, нүүрэндээ мингээл төрмөгц тасалгаанд ордог байна.

Энэ нь ажлынх нь амжилтад ихээхэн түлхэц бөлдөг гэдэгт Ветжер ганна л төгс байдаг ажээ.

Хүссэний дүнд л аливаа зүйл бүтдэг бөгөөд чин сэтгэлийн гуйлт болгон гүйцэлддэг билээ. Зүрх сэтгэл маань тэмүүлж буй тэр зүйлтэй бил адилхан болшгоохыг, хичээдэг. Толгойгоо өргөж, эрүүгээ эгцэлж сэрлэн цовоо байхыг хичээцгээ. Бидний хэн маань ч бурхан байх боломжтой билээ.

Эртний хятадууд амьдралын туршлагатай ухаалаг хүмүүс байв. «Нүүрэндээ инээмсэглэл тодруулж чадаагүй хүн дэлгүүр нээх хэрэггүй» гэсэн тэдний цэцэн үгийг мэдэхэд илүүдэх юун.



Энэ энгийн үнэн «Оппенгейм, Коллинс энд компани» пүүсийн дэлгүүрүүдийн зарламжийн нэгэн билээ.

### **ЗУЛ САРЫН ҮЕЭРХИНЭЭМСЭГЛЭЛИЙН ҮНЭ ЦЭН**

Инээмсэглэл нь үнэ төлбөргүй атлаа ихийг бүтээдэг. Тэрээр авч байгаа хүнийг баяжуулдаг атлаа өгч байгааг нь үгүйрүүлдэггүй. Тэрээр хоромхон зуур болж өнгөрөх боловч заримдаа насан туршид мартагддаггүй.

Тэрээр орон гэрт аз жаргал авчирч, ажил хэрэгт тус дөхөм болж, үерхэл нөхөрлөлийг бэжүүлднэ.

Тэрээр ядрахад амралт, гунихад гэрэл гэгээ, зовоход эм.

Тэрээр худалдаглахгүй, тэрээр гуйглахгүй, тэрээр зээлэгдэхгүй, тэрээр хулгайлагдахгүй. Учир нь түүнийг өгөөмөр сэтгэлээсээ өгөхөд л сайхан байдаг.

Хэрэв шинэ жилийн баярын хуралдааны сүүлчийн өдрүүдэд манай худалдагч нарын зарим нь туйлдан, инээмсэглэж чадахаа больсон бол та бүхнийг мишээлээ билэнд орхиноч хэмээн хүсэж болохсон болов уу?

Ингээд та хүмүүст талалдаахыг хүссэн бол «Инээмсэглэлгээ» гэсэн хоёр дахь зарчмыг мөрийг болгоно уу.

## **ГУРАВДУГААР БҮЛЭГ**

### **ЭВГҮЙ ЯВДАЛТАЙ ОРООЦОЛДСОН ҮЕД ЗАЙЛСХИЙХ ЭНГИЙН НЭГЭН АРГА**

1898 онд Нью-Йорк штатын Роклендод эмгэнэлт явдал болжээ. Нэг жаал хүү нас барж, хөрсүүд нь оршуулгад явахаар бэлтгэж байв.

Жим Фарли морио хөллөхөөр явав. Цас их орж, хүйтэн байсан тул хэд хоног морио тэргэнд оруулаагүй юмсанж. Фарли морио гаргах гэж байгаад өшиглүүлж зурдаар нас баржээ. Ингэж Стони Пойнт тосгонд долоо хоногт нэгийн оронд хоёр оршуулга болсон юм. Жим Фарлигаас бэлбэсэн эхнэр, гурван хүү, даатгалын гурван зуун доллар л үлджээ.

Түүний арван настай том хүү Жим нь тоосгоны заводад ажилд оров. Жимд сурах тавилан байсангүй. Харин сайн санааныхаа ачаар хүмүүсийн таашаалыг хүлээдэг байв. Тэр өгөөмөр сэтгэлтэй ирланд хүү өөрийгөө улс төрийн бодлогод зориулахаар шийдэж, яваандаа хүний нэр тогтоох ер бусын чадвартай болжээ.

Д. Фарли дунд сургуульд ч сурч байгаагүй боловч 46 насандаа эрдмийн зэрэг хүргэж, ардчилсан үндэсний хорооны дарга, Америкийн шуудан, цахилгаан харилцааны яамны сайд байсан юм.

Би Фарлитай ярилцаж, түүний амжилтын нууц юунд байдгийг сонирхоход «Хичээнгүй ажиллагаа» гэж харуулсан билээ. Намайг «тоглоогүй биз» хэмээн лавлахад түүний амжилтын нууц миний бодлоор бол юунд байгаа тухай сөргүүлэн асуулаа. «Минийхээр бол арван мянган хүнийг нэрлэж чадаагч таны нууц байгаа юм» гэхэд «Үгүй, та эндүүрч байна. Би тавин мянган хүний нэр усыг мэднэ» гэсэн юмдаа.

Үнэхээр ч тийм байв. Энэ чадвар нь Франклин Д. Рузвельтийг цагаан оронд оруулахад Фарлид нэмэр болсон.

Голтгошийн нэгтгэлийн тоолоогч болон аялж явахдаа, тэрчлэн Флетчин Пойнтын хотын захиргаанд нарийн бичгийн даргаар ажиллаж байхдаа хүний нэр тогтоох өөрийн системийг бодож боловсруулсан байна.

Эхлээд энэхүү систем нь тун энгийн байв. Хэнтэй танилцдаа гэсэн шинэ танилынхаа бүтэн нэрийг хэлүүлж аваад гэр бүл, сонирхдог зүйл, үгс төрлийн үзэл бодлынх нь тухай асууна. Энэ бүх л мэдээг тэрээр тогтойдоо тогтоон, дахин уулзахдаа жилийн дараа ч тэр дал мөрийг нь илэрдэн гэр бүл, үр хүүхдийнх нь тухай асууна. Тэр гялалзсан амжилтал дүрсэл нь гайхалтай бин.

Рузвельт ерөнхийлөгчөөр нэр дэвшсэн сонгуулийн компанийн өмнөх үеийн сарын турш Жим Фарли өдөр хэдэн зуун захидал бичиж баруун болон баруун хойд штатаар тараадаг байв. Дараа нь 19 хоногт хорин муж үндэл орж (морин тэрэг галт тэрэг, авто хөсөг, завиар) хорин мянган ашиг туулжээ. Тэр хотуудаар орж өглөө, өдөр, оройн хоолны ширээний яри хүмүүстэй уулзан чин сэтгэлийн яриа одооно.

Фарли эргэж ирмэгц орсон хот болсон руу захиа бичиж илгээнэ. Захидал бичсэн хүнээсээ уулзаж ярилцсан бүх хүнийхээ нэр усыг бичиж төхнийг хүснэ. Бүрэн жагсаалтад хэдэн мянган нэр байвч хүн бүр Жим Фарлигаас тусдаа захиа авч, ихэд бахархана. Эдгээр захиа нь «Хүндэт Шинэ, эсвэл «Хүндэт Жоу» гэж эхэлнэ. Захидал бүрийн төгсгөл «Жим» орж гарын үсэг зурна. Жим Фарли аливаа хүн дэлхий дээрх бүх нэрийг шинлүүлж авснаас илүү өөрийнхөө нэрийг сонирхдог гэдгийг эрт олж мэджээ. Хэрэв та хүний нэрийг тун тогтоож, төвөггүй нэрлэж чадвал энэ нь түүнд тун тааламжтай байх болно. Хэрэв та нэрийг нь мартаж юм уу, эсвэл хазгай дуудвал их л эвгүй байдалд орно доо. Би яг ингэсэн юм. Би Парист курс зохион байгуулан энд амьдардаг бүх америк хүнд захидал явуулсан билээ. Англи хэл төдийлөн сайн мэдэхгүй Франц бичгээч хүүхнүүд нэрсийг бичихдээ алджээ. Парис дахь америкийн банкны захирал нэг хүн надад захиа бичиж нэрээ буруу бичлээ хэмээн гоморхсон байж билээ.

Эндрю Карнегийн толгойлж байсан «Сентрал транспортейшин» пүүс Пульманы пүүстэй өрсөлдөж байв. Аль аль нь «Юнион Пасифик» төмөр замын унтлагын вагон өгөхийн гөлөө тэмцэж байв. Карнеги, Пульман нар энэ замын захиргаатай хэлэлцээр хийхээр Нью-Йорк руу явцгаажээ. Карнеги нэгэн орой зочид буудалд Пульмантай тааралдаад «Оройн гонд хүргэе ноён Пульман! Бид хоёр бие биенээ тэнэг байдалд оруулж байна гэж та бодохгүй байна уу?» гэхэд «Та юун тухай ярьж байна?» гэж Пульман хару асуужээ.

Тэгэхэд Карнеги нийлж ажиллахыг санал болгов. Хамтын ажиллагааны харилцан ашигтай талыг тэр тод томруун дүрсэлж чаджээ. Пульман бүгдийг их анхааран сонссон боловч Карнеги түүнийг бүрэн итгүүлд чадсангүй. Эцэст нь «Шинэ пүүсээ та юу гэж нэрлэхсэн бол? хэмээн Пульманы асуухад Карнеги «Мэдээж Пульман люкс вагоны пүүс» хэмээн шуудхан харилжээ.



Пульманы царай гэрэлтэн «Миний өрөөнд очиж сайн ярилцъя» гэжээ.

Карнегийн найз нөхөд, хамт ажилладаг хүмүүсийнхээ нэрийг тогтоох, хүндлэх бодлого нь түүний амжилтын нууцын нэг байв. Тэрээр ихэнх ажилчдаа нэр усаар мэддэгээрээ бахархан, түүнийг удирдаж байх хугацаанд заводууд дээр нь нэг ч ажил хаялт болоогүй гэж гайхуулдаг байв.

Хоёр зуун жилийн өмнө баян хүмүүс ном, зохиолыг өөрсдодөө зориулахын тулд зохиолчдод мөнгө төлдөг байв.

Музей, номын сангууд нэр нь хүн төрөлхтөнд мартагдаж орхигдоно гэдэгтэй эвлэрч чадаагүй хүмүүсийн ачаарл өчнөөн төчнөөн цуглуулгатай болдог юм. Ихэнх хүмүүс хичээл зүтгэл гаргадаггүй учраас хүний нэр тогтоодоггүй юм. Тэд завгүй гэдгээр өөрсдийгөө хаацайлахыг хичээдэг боловч Франклин Рузвельтээс илүү завгүй баймааргүй л юм. Гэтэл Рузвельт хаа нэгтээ тааралдаж явсан механикийн хүртэл нэрийг тогтоох цаг гаргаж байв.

Хүмүүсийн сэтгэл татах хамгийн энгийн арга бол тэдний нэрийг тогтоон, хүндлэн хүлээвэл зохих хүн гэдгийг нь өөрт нь мэдрүүлэх явдал гэдгийг Франклин Рузвельт ойлгодог байв. Бид үүнийг ойлгодог гэж үү?

Ихэнх тохиолдолд өөрөөр эргэдэг шүү дээ. Таныг хэн нэгэнтэй ганилцуулахад, та хэдэн минут энэ хүнтэй ярилцаад салахдаа нэрийг нь хүртэл санаж чаддаггүй шүү дээ.

Улс төрийн зүтгэлтэн бүр юуны өмнө дараах үнэнийг таньж мэддэг: «Сонсогчдынхоо нэрсийг санана гэдэг нь улс төрийн зүтгэлтэн байж чадна гэсэн хэрэг. Мартана гэдэг нь өөрөө мартагдана гэсэн үг».

Хүмүүсийн нэрийг тогтоох чадвар нь ажил хэргийн хүмүүст улс төрийн зүтгэлтний нэгэн адил зайлшгүй их ажлын хажуугаар уулзсан бүхий л хүнийг тогтоодог гэж бахархан ярьдаг байв.

Тэр яаж ингэж чаддаг байв. Ядаж цөхөх юмгүй Хүний нэрийг сайн сонсож чадаагүй бол «Намайг уучилна уу. Би таны нэрийг сайн сонсож чадсангүй» гэнэ. Хэрэв өвөрмөц нэр байвал «Таны нэрийг яаж бичдэг юм бэ? гэж асууна.

Ярилцаж байх үедээ нэрийг нь хэд дахин давтан хэлж, нүүр царай, ерөнхий дүр торхтэй нь холбон тогтоохыг хичээдэг байжээ. Хэн нэгний нь царай сонирхлыг нь татвал III Наполеон овог нэрийг нь илүүтэй анхаардаг байв. Тэрээр ганцаараа үлдмэгц л овог нэрийг цаасан дээр бичиж нүдэлж сайн тогтоосны дараа цаасаа хаяна. Ингэж хүний овог нэрийг нүдэлж, сонсож тогтоодог байв. Энэ бүхэн нь цаг хугацаа ихээхэн шаардах боловч Эмерсоны хэлсэнчлэн «биеэ аятай авч явах нь өчүүхэн зүйлээс эхэлдэг».

Хэрэв та хүмүүст таалагдахыг хүсвэл гурав дахь зарчмыг бүү март. «Хүний нэр түүний мэддэг бүх үгсийн дотор хамгийн танил дотно байдаг».

## ДӨРӨВДҮГЭЭР БҮЛЭГ

### САЙН ЯРИЛЦАГЧ БОЛОХ АМАРХАН АРГА

Саяхан би бридж тоглодог үдэшлэгт уригдсан юм.

Би хувьдаа хэзэр тоглодоггүй л дээ. Тэнд мөн над шиг хэзэр тоглодоггүй нэгэн эмэгтэй байв. Тэрээр намайг Лоуэлл Томасын менежер байхдаа түүнийг дагалдаж европоор их аялсан гэж мэдээд «Ноён Карнеги, танаас явсан газар орныхоо тухай ярьж өгөөч гэж хүсэх гэсэн юм» хэмээн гуйв. Биднийг буйдан дээр суумагц тэр эмэгтэй саяхан нөхөртэйгөө Африкаас ирсэн тухайгаа хэлэв. «Африк гэнээ, ямар сонин юм бэ? Би африкийг үзэх хүсэлдээ ямагт шатаж байдаг боловч ганц удаа л Алжирт нэг өдөр өнгөрөөх аз таарсан юм. Та битүү шугуйд очсон уу? Үнэхээр үү? та яасан азтай хүн бэ? Ёстой атаархмаар байна. Та надад Африкийн тухай ярьж огохгүй юу» хэмээв. Бид хоёр дөчин таван минут ярилцсан билээ. Тэр эмэгтэй миний хаана очиж юу үзсэн тухай сонсохыг хүсээгүй аж. Харин өөрийнх нь очсон газрын сонинг сонсох хүн л түүнд хэрэгтэй байжээ.

Энэ нь гайхалтай гэж үү? Үгүй. Олонх хүн иймэрхүү шүү дээ

Жишээ нь, би саяхан Нью-Йоркт ном хэвлэгч Ж.У.Гринбергийн үүний зоогон дээр нэгэн нэрт ургамал судлаачтай тааралдав. Би өмнө нь ургамал судлаач хүнтэй ярьж үзээгүй тул тэрээр их сонирхолтой хүн санагдсан. Ургамал судлалын тухай түүний яриаг би ихэд анхааралтай сонссон. Манайх гэртээ хүлэмжтэй байсан тул түүнтэй холбоотой асуудлуудыг хэрхэн шийдвэрлэх тухай тэрээр надад ярьж өгсөн юм.

Миний хэлсэнчлэн бид оройн зоогонд уригдсан билээ.

Өөр олон зочид байсан боловч би ёс зүйг гажуудуулан бусал зочныг үл олооно хэдэн цагийн туршид зөвхөн ургамал судлаачтай ярьж өнгөрөөн. Намайг хүмүүстэй салах ёс гүйцэтгэн гарч одоход аль хэдийн орой болсон байв. Ургамал судлаач гэрийн эзэнд хандан намайг магтжээ.

Тэр дундаа “хамгийн сонирхолтой ярилцагч” гэж өгүүлжээ.

“Сонирхолтой ярилцагч нь би юу? Яагаад? Би бараг юу ч яриагүй шүү дээ. Ярианы сэдвийг өөрчлөөгүй нөхцөлд би хүссэн ч юу ч хэлж чаддаггүй байв. Учир нь би ургамал судлалын талаар олон шувууны биеийн бүтцээс илүү зүйл мэдэхгүй шүү дээ. Гэвч би их л сонирхон сонссон. Надад үнэхээр сонирхолтой байсан тул би хичээнгүйлэн сонссон нь хэрэг. Ургамал судлаач үүнийг мэдэрч байв. Мэдээжийн хэрэг, энэ нь түүнд наалагдлаа шүү дээ. Анхаарал шиг найрсаг зүйл хаана байхав дээ. Би анхааралтай сонсоод зогсоогүй ямагт дэмжинж, сайшааж байв.

Би түүнтэй ярилцсандаа сэтгэл ихэд ханамжтай байгаагаа илэрхийлсэн юм. Үнэхээр ч тийм л байв. Тэрчлэн түүний мэдэж байгаа шиг их зүйлийг мэдэхсэн, түүнтэй хамт дуртайяа хээр талаар хэсүүчлэхсэн гэж хүсэж байгаагаа хэлсэн юм. Эцэст нь дахин уулзах хүслээ илэрхийлэв. Үгэн хэрэгтээ би анхааралтай сонсогч байж түүний яриаг дэмжинж байсан боловч тэр намайг сонирхолтой ярилцагч гэсэн юм даа.



Ажил хэргийн үр дүнтэй ярианы нуун юунд байна вэ? «Ямар ч нуун энд байхгүй. Зөвхөн ярьж байгаа хүнд онцгой анхааралтан хандах нь бүхнээс чухал. Анхаарал шинг ярилцагч хүнийг хохуулэх зүйл үгүй» гэж нэрт эрдэмтэн Чарльз У.Элиот өгүүлдэг байв. Бүх юм онцгомжтой байгаа биз дээ. Үүнийг мэдэхийн тулд Гарвардын их сургуульд 4 жил суралцах хэрэггүй билээ.

Вутгоны туршлагаас нэг жишээ болгоё. Тэрээр миний хичээлүүдийн нэгэн дээр дараах тохиолдлыг ярьсан юм. Нью-Жерси муж улсын далайн эргийн үйлдвэрийн хог Ньюаркийн дэлгүүрээс костюм худалдан аваад тэр дорхноо хийсэн наймаандаа харамсжээ. Уг костюм цамцны нь захыг будаг болгосон тул костюмыг буцааж дэлгүүрт авчран, худалдагчийг олж, энэ тухайгаа түүнд ярьжээ. Би «ярьжээ» гээд хэлчихэв үү дээ. Уучлаарай, би хэтрүүлчихэж. Тэрээр ярихыг хичээсэн боловч чадсангүй. Худалдагч түүний яриаг үргэлж тасалдуулж байв.

«Бид мянга мянган ийм костюм худалдсан. Энэ бол анхны гомдол» гэж худалдагч мэдэгдэв.

Түүний ярианы өнгө нь «Та худлаа хэлж байна. Та биднийг гүтгэхийг оролдож байна. Би танд үзүүлдэг өгье» гэх аястай байв.

Ид маргааны үед хоёр дахь худалдагч хүрч ирэв. «Бүх л бараан өнгийн костюм эхэндээ будаг гаргадаг юм. Яах ч арга алга. Ялангуяа ийм хямд үнэтэй костюм бүр ч илүү. Энэ чинь будсан костюм шүү дээ» гэх нь тэр.

Ноён Вутгон энэ тухай яриагаа үргэлжлүүлэн «Миний бүр эгдүү хүрэв. Нэг нь миний үгэнд эргэлзэж, нөгөө нь намайг барааны хямдыг харж авсан байна гэсэн утгатай зүйл хэлсэнд миний уур бүр хүрэв. Би тэдэнд энэ костюмаа авч чөтгөр шулам руугаа тонил гэж хэлэхэд бэлэн байв. Гэтэл энэ мөчид уг тасгийн ерөнхий худалдагч ирэв. Тэр ажлаа мэддэг хүн байв. Тэр миний сэтгэл санааг бүрэн өөрчилж, уурлаж бүхмдсэн хүнийг сэтгэл хангалуун худалдан явагч болгон хувиргав. Тэр үүнийг яаж хийв ээ?

Юуны өмнө тэрээр ганц ч үг хэлэлгүйгээр миний яриаг сонсож дуусгав.

Хоёрдугаарт, намайг ярьж дуусмагц худалдагч нар санал бодлоо ярьж эхлэхэд тэрээр эсэргүүцэж миний талд оров. Тэр миний цамц будагдсаныг зөвхөн зөвшөөрөөд зогсоогүй энэхүү дэлгүүрт худалдан авагчийн санаанд тохирохгүй зүйлийг худалдах ёсгүй гэж баталсан юм.

Гуравт, костюм яагаад будаг гаргаж байгааг мэдэхгүйгээ хэлээд «Та яахыг хүсэж байна. Би таны хэлсэн зүйлийг гүйцэтгэнэ» гэж энгийн огуулэв.

Хэдэн хормын өмнө би костюмыг буцааж өгөхөд бэлэн байсан билээ.

Гэвч одоо «Таны зөвлөлгөөг сонсоход бэлэн байна. Костюм байнга будаг гаргах уу, эсвэл энэ түр зуурын явдал уу, ямар арга байна гэдгийг мэдэхийг хүсэхсэн» гэж харуулав.

Тэр надад костюмыг дахин долоо хоног өмсөхийг зөвлөв. «Хэрэв танд таны эс тохирвол эргээгээл аваад ирнэ үү. Таныг эвгүй байдалд оруулсан биеийг уучилна уу» гэлээ.

Бид гэлгүүрээс сэтгэл хангалуун гарч явав. Костюм ч долоо хоногийн дараа цамц будахаа больж энэхүү дэлгүүрг итгэх миний итгэл сэргэсэн юм.

Энэ хүн тасгийн эрхлэгч байсан нь гайхалтай биш ээ. Түүний туслагч нар насан туршдаа жирийн худалдагч байх болно. Эсвэл тэднийг хуваадан авагч нартай харьцдаггүй тийм ажилд шилжүүднэ.

Хамгийн шамдангүй шүүмжлэгч ч төсвөртэй, чимээгүй сонсож байгаа хүний дэргэд зөөлөрдөг.

Нэрт хүмүүсээс сурвалжлага авах талаар дэлхийн аварга гэж хэлж болох Айзек Ф.Маркоссон олонх хүмүүс анхааралтай сонсож чаддаггүй учраас аятай сэтгэгдэл торүүлж чаддаггүй тухай хэлсэн байдаг. «Тэд өөрийнхөө хэлэх ёстой зүйлийг бодоод өөрт нь ярьж байгаа зүйлийг мөн сонсдоггүй. Нэрд гарсан олон хүн сайн ярьдаг хүнээс анхааралтай сонсдог хүнийг илүүд үздэг тухайгаа надад ярьцгаасан. Гэвч хүмүүст сонсох чадвар бусад чадвараас ховор тохиолддог бололтой».

Танаас хүмүүс зайлсхийж, таныг байхгүйд шоолон инээж, тэр ч байтугай таныг үзэн ядаасай гэж хүсвэл хэзээ ч хэнийг ч удаан сонсох ёрлоггүй, харин эцэс төгсгөлгүй өөрийнхөө тухай л яривал боллоо. Өөр хүн ярьж байхад танд ямар нэгэн санаа төрвөл түүний яриагаа дуусгахыг хүснэгэд яахав. Тэр ямар таны шиг «ухаантай» биш. Түүний ямар ч хэрэггүй чалчаа яриаг сонсож «цагаа дэмий үрээд» яах юм. Түүний яриаг өүүдэрийн дунд тасалдуулахад л боллоо.

Та ийм хүмүүсийг мэднэ биз дээ. Харамсалтай нь би ийм хүн олныг мэднэ. Тэд өөрийнхөө амжилтад согтсон байдаг юм. Зөвхөн өөрийнхөө тухай ярьдаг хүн мөн л зөвхөн өөрийнхөө тухай болдог.

«Зөвхөн өөрийнхөө тухай болдог хүн бол найдваргүй амиа хичээгч, ямар ч боловсролтой байлаа гэсэн огт хүмүүжилгүй хүн байдаг» гэж Кенумбийн их сургуулийн ерөнхийлөгч, доктор Батлер ярьдаг юм.

Хэрэв та сайн ярилцагч байхыг хүсвэл сайн сонсогч байхыг хичээгтүн. Хатайтай Чарлз Нортхем Лигийн хэлсэнчлэн «Сонирхолтой байхын тулд сонирхож чаддаг байх хэрэгтэй». Дуртайяа харцулна байх гэж бодсон асуулыг л бусдаас асуух хэрэгтэй. Тэр ололт амжилтынхаа талаар ярих юм бол та түүнд нь урам хайрлаарай.

Таны ярилцаж байгаа хүн танаас 100 дахин илүү өөрийнхөө ажил хэргийг сонирхож байгаа гэдгийг санагтун. Дараачийн удаа хэн нэгэнтэй ярихдаа энэ тухай санаарай.

Хэрэв та хүмүүст таалагдахыг хүсвэл «Хүмүүсийн яриаг анхааралтай сонсож, өөрсдийнхөө талаар ярихад нь урам хайрлаарай» гэсэн дороз гэх мөрдлөгийг санах хэрэгтэй.



## ТАВДУГААР БҮЛЭГ

### ХҮМҮҮСИЙН СОНИРХЛЫГ ХЭРХЭН ТАТАХ ВЭ?

Т.Рузвельттэй Ойстер-Бее дэх эдлэнд нь ярилцаж үзсэн хэн боловч түүний олон талт өргөн хүрээгэй мэдлэгийг биширдэг байв. «Үхэрчин, эмнэг сургагч Нью-Йоркийн улс төрийн зүтгэлтэн, дипломат хэнтэй ч гэсэн Рузвельт ярьж чаддаг байсан» гэж Гамалиел Брэдфорд бичжээ.

Харин тэр яаж үүндээ хүрдэг вэ? Үүнд хариулахад маш амархан. Рузвельт зочин хүлээж авах бүрийнхээ өмнө үдэш орой болтол сууж зочинд нь онцгой сонирхолтой байж болох зүйлийн талаар уншдаг байв.

Хүний зүрх сэтгэлийг татах ганц зов зам бол түүний хамгаас илүү үнэлдэг зүйлийн тухай ярих явдал гэдгийг Рузвельт бусад бүх удирдагчдын нэгэн адил мэддэг байв.

Үүнийг Иелийн их сургуулийн уран зохиолын профессор Уильям Фелпс бага залуудаа сайн ойлгож авсан аж.

«Би наймтай байхдаа Хусатоник голын эрэгт орших Страгфордын Либби Линспи авга эгчийндээ амралтын өдрөөр айлчилсан юм. Орой нь дунд зэргийн насны хүн эгчтэй уулзахаар ирэв. Эгчтэй маань эелдэгхэнээр үг хаялцсанаа намайг анзаарч билээ. Энэ үед би завь маш их сонирхдог байлаа. Зочин маань ч энэ талаар онц сонирхолтой ярьсан тул хэлсэн ярьсан бүгд нь гойд сонин санагдаж билээ. Явсны нь дараа «Ямар сайхан хүн бэ? Завь яасан их сонирхдог юм бэ?» гэж хоёр болон ярихад минь авга эгч маань түүнийг Нью-Йоркоос ирсэн хуульч гээд, харин завь түүнд огт хамаагүй, ерөөс сонирхдог зүйл нь биш гэв. «Тэгвэл яагаад дандаа энэ тухай яриад байв аа?» гэж би асуулаа.

«Яагаад гэвэл тэр чинь жинхэнэ эр хүн байгаа юм. Чамайг завь сонирхдогийг хараад дуртай зүйлийн чинь талаар ярьсан хэрэг. Чамд аятайхан санагдахыг хичээсэн нь тэр» гэж харнулсан юм даа» гэж Фелпс «Хүний мөн чанар» гэдэг эсседээ бичжээ.

Тэрээр цааш нь «Би авга эгчийнхээ энэ сануулгыг эгнэгт тогтоож авсан билээ» хэмээн нэмж бичжээ.

Энэ бүлгийг бичих үед хүүхэд залуучуудын спортын байгууллага эрхэлж байсан Эдвард Э.Чалиф-ийн захиа миний омно дэлгээстэй байна.

Туслалцаа дэмжлэг хэрэгтэй юм даа гэсэн дүгнэлтэд би нэг удаа хүрч билээ. Европт болох гэж байгаа спортын тэмцээнд оролцох нэг хүүгийн зардлыг нэгэн томоохон корпорацын еронхийлөгчийг даагаасай гэж би хүссэн юм.

Аз болоход яг түүн дээр очихынхоо омнохон тэрээр сая долларын чек бичиж өгснийг нь төлж дуусмагц жаазанд хийж тавьсан тухай олж соносон байлаа.

Тиймээс түүн дээр ормогцоо нөгөөх сая долларын чекээ харуулахыг хүссэн юм. Ийм чек бичсэн нэг ч хүнийг мэдэхгүй богөөд хүүхдүүдлээ

үгчээр нийм чек үзсэнээ хэлэх хүсэлтэй байгаагаа түүнд хэлсэн. Тэр ч туртайяа үзүүлж, би түүнийг нь сонирхон ямар нөхцөл байдалд бичсэн тухай хэлж өгөхийг гуйв».

Ноён Чалиф Евронг болох уулзалт, зорьсон хэргийнхээ талаар ярьж хэлснүүг та лав анхаарсан биз ээ. Нөгөө хүндээ сонирхолтой зүйлийн талаар ярьж эхэлсэн. Тэгээд ямар үр дүнд хүрснийг нь хар л даа.

«Удалгүй тэрээр та ямар хэргээр надтай уулзах болов?» гэж асуулаа. Ингэж асуухад нь л хэрэг явдлаа ярилаа.

Тэрээр миний гуйлтыг дор нь биелүүлээд зогсолгүй, бүр илүү зүйл хүсээнд нь би гайхаж билээ. Ганц хүүхэд явуулж өгөхийг гуйсныг минь хариуд бүр таван хүүхэд, дээр нь намайг явуулах болж Евронг долоо хоног үлдээрэй гэж мянган долларын аккрединг нь нэмж бичиж өгсөн юм. Тэрчлэн корпорацийгаа салбарын ерөнхийлөгчөөс тусламж аваарай гэж зуучилсан захиа бичиж өгөв.

Дараа нь өөрөө бидэнтэй Парист уулзаж хотыг үзүүлж билээ. Хожим нь тэрээр гачигдалтай гэр бүлээс гаралтай хэд хэдэн хүүхэд ажил олж өгсөн бөгөөд одоо хүртэл мянган бүлгийн ажилд идэвхтэй оролцдог юм.

Хэрэв түүний сонирхдог зүйлийг урьдаас олж мэдэлгүй, өөртөө талтай болгож чадаагүй бол аргыг нь олоход арав дахин хүнд байсан гэдгийг би лийн ойлгодог билээ».

Ажил хэргийн харилцаанд үр дүн өгөх үнэт арга биш гэж үү? Та юу гэх болож байна?

Ийнхүү хэрэв та хүмүүст таалагдахыг хүсвэл «Ярилцагч хүнийхээ сонирхдог зүйлийн талаар яриа үүсгэгтүй» гэсэн тав дахь мөрдлөгийг баримтлаарай.

## ЗУРГАДУГААР БҮЛЭГ

### АНХ УУЛЗМАГЦАА ХҮНД ТААЛАГДАХ АРГА

Би баталгаатай захидал явуулахаар Нью-Йоркийн нэгэн шуудан дээр очсон юм. Баталгаат захидал хүлээн авагч дугуйг жинлэх, марк олгох, хариулт өгөх, тасалбар бичих гээд өдрөөс өдөрт, жилээс жилд давтагдсан нэг хэвийн ажлаасаа залхаж гүйцээнийг анзаарсан юм. «Энэ залууд таалагдахыг оролдоод үзье» гэж би өөртөө хэлтээ. Мэдээжийн хэрэг түүн таалагдахын тулд би өөрийнхөө тухай бус, харин түүний тухай ямар нэгэн аятай зүйл хэлэх ёстой байв. «Бахадмаар сайхан юу түүнд байна вэ?» гэсэн асуулт өөртоо тавилаа. Заримдаа, ялангуяа танихгүй хүний тухайд бол энэ асуултад хариулахад бүр ч төвөгтэй байдаг. Гэвч энэ тохиолдолд хариулахад маш хялбар байлаа. Үнэхээр хүний бахархал гөрүүлэхүйн зүйлийг дор нь олж харсан юм.

Миний захидлыг жингэж байхад нь «Ганых шиг үстэн бол мон охигнаа» гэж хэлтээ. Тэрээр над руу бага зэрэг гайхан харахад нь нүүрэнд нь инээмсэглэл гэрэлтэв.

«Үүнээс ч сайхан байсан юм аа» гэж даруухнаар хариулав. Зарим



талаараа гоё сайхнаа алдсан байж болох боловч гайхам сайхан хэвээрээ л байна хэмээн би нотлов. Тэр ч маш их баяртай байсан. Бид аятай хэдэн үг ярилсан бөгөөд эцэст нь тэр «Олон хүн миний үсийг магтан гайхдаг юм» гэсэн юм.

Тэр залуу энэ өдөр аз жаргалтай байсан, орой гэртээ хариад эхнэртээ энэ тухай хэлсэн гэдгийг би мөрний тавин хэлж чадна. Толинд хараад «Үнэхээр сайхан үс шүү» гэж өөртөө дуу алдсан гэж мөрий тавин хэлж чадна.

Хүний зан байдалтай холбоотой маш чухал нэг хууль байдаг. Хэрэв энэ хуулийг эс огоорвол бид хэзээ ч гай зовлонд унахгүй. Энэхүү хуулийг мөрдлөг болгодог хэн боловч анд нөхөд олонтой, аз жаргалтай явах болно. Харин үүнийг зөрчвөл бөөн гай зовлон ирэх болно. Эд хууль энэ байна. Ярьж байгаа хүнийхээ үнэ хүндтэйг ухамсарлан буйгаа цаг ямагт итгүүлдэгтүн.

Гүн ухаантнууд олон мянган жилийн турш хүмүүсийн харилцааны хэм хэмжээний тухай бясалгаж ирсний үр дүнд нэгэн чухал хууль тодорч иржээ. Энэ бол шинэ зүйл огт биш, хүн төрөлхтний түүхтэй оортэй нь адил урт настай зүйл юм. «Бусад хүн таны төлөө хийгээсэй гэж хүссэн тэр бүгдийг бусдын төлөө хийгтүн».

Та уулзаж учирсан хүмүүсээсээ дэмжлэг хүлээж болно. Та жинхэнэ хэр хэмжээгээрээ хүлээн зөвшөөрүүлэхийг хүсдэг байж болно. Та худал магтаал сонсохыг хүсдэггүй. Харин та хэр хэмжээгээ жинхэнээр үнэлүүлэхийг эрхэмлэн хүсдэг байж болно. Найз нөхөд, хамтран зүтгэгчид чинь чин үнэн үнэлэлт огч, огоомор магтаал хайрлахыг хүсдэг байж болно.

Бид бүгд үүнийг хүсдэг.

Тэгэхээр алган дүрмээ баримтлан хүмүүсээс хүссэн зүйлээ түгээж явах хэрэгтэй.

Харин Яаж? Хэзээ? Хаана тэр вэ? Цаг ямагт, газар сайгүй гэж хариулах байна.

Жишээ нь, би ноён Генри Сувейны албан орооний дугаарыг мэдэх гэж «Радио-Сити»-ийн лавлахад хандсан юм. Дүрэмт хувцастай албан хаагч хүмүүсийн асуултад харну өгөхдөө өнгө аясаараа илт бахархаж байлаа. Тэрээр: «Генри Сувейн... 18 дугаар давхар... 1816-р орөө» гэж оновчтой тодорхой хариулав.

Би цахилгаан шат руу ухасхийснээ эргэж «Асуултад минь сайхан хариулсан танд талархъя. Таны хариулт оновчтой, тодорхой байна. Та яг л жүжигчин шиг хэллээ.

Тэр бүр ийм юмтай таарахгүй шүү» гэж хэлсэн юм.

Түүний царай гэрэлтэн яагаад түр дуугүй болсон хийгээд энэ тэр үгийг яагаад чухамхүү тэгж дуулсанаа тайлбарлаж билээ. Энэ хэдхэн үг маань түүнийг зангиагаа засахад хүргэсэн бөгөөд би өөрөө ч магтаал хэлж түүнийг баярдуулсандаа сэтгэл ханамжтай үлдэв.

Хавь ойрын хүмүүсийнхээ үнэ хүндтэй талыг хүлээн зөвшөөрөх энэхүү гүн ухааныг хэрэглэхийн тулд Францад элчин сайдаар томилогдохоо хүлээх хэрэггүй. Үүний тусламжтайгаар ид шидийн гэмээр үр дүнг бараг

дотроо бүр амсах болно.

Тухайлбал, хоол зөөгч эмэгтэй захиалсан шарсан төмсний чинь оронд төмсний нухаш авчирвал: «Төвөг учруулсанд уучилна уу. Би шарсан төмсөнд дуртай юм л даа» гэж хэлээд үзээрэй. Зоогч танд: «Ядах юм бишхон ч үгүй» гэж хэлээд хүндэтгэн харьцсан учраас дуртайяа сольж өгөх болно.

«Төвөг учруулсанд уучилна уу», «Та сайхан сэтгэлтэй хүн юм аа», «Та дургүйцэхгүй биз дээ», «Их баярлалаа» зэрэг үг нь бидний нэг өмний амьдралыг чимэглэхийн зэрэгцээ сайн хүмүүсийн шинж тэмдэг болдог.

Бараг л таарсан болгон чинь ямар нэг талаар өөрийгөө танаас дээгүүрт гавьдаг нь гоёж гоодоогүй үнэн юм. Иймээс борхон тэр бодол дотроо гүйцэтгэдэг чухал үүргийн нь хүлээж буйгаа нэг их зүлгуйдалгүй ойлгуулж үнэн сэтгэлээсээ хүлээн зөвшоорвол сэтгэл зүрхэнд нь хүрэх зов замаа олох нь тэр.

«Таарсан хүн болгон л ямар нэг талаар надаас давуутай байдаг. Энэ талаар би түүнээс суралцаж болох юм» гэж Эмессоны хэлснийг санацгаа.

Миний хичээлд суусан зарим нэг ажил хэрэгч хүмүүс заасан зарчмыг сэрэглэн гойд үр дүнд хүрсэн тухай ердөө гурван жишээ хэлье.

Үүнийг «Люис энд Вэлентайн» пүүсийн захирагч Рай хотод ойжуулалт, төмсөг ургамал тариалалтыг эрхэлдэг Дональд Макмагон ярьсан юм.

«Би хэрхэн найз нөхдийг өөртөө татаж, хүмүүст нөлөөлөх тухай» лекц сонссоныхоо дараа нэгэн нэрт хуульчийн цэцэрлэгийг тохижуулах ажил хийж байлаа. Нэг удаа цэцэрлэгийн эзэн зарим нэг цэцгийг хаана суулгах талаар надад зөвлөгөө өгөхөөр гарч ирсэн юм. Ярианыхаа явцад би «Та нохой сонирхдог юм аа даа. Би таны сайхан нохдыг харж баяслаа. Миний мэдэхээр та жил бүр тэмцээнээс олон шагнал авдаг байхаа» гэж хэлсэн юм.

Миний хэлсэн энэ үг гайхалтай үр дүнд хүрэн.

«Тийм шүү. Ноход маань надад үнэхээр баяр өгдөг. Миний нохойн таирыг үзэх үү?» гэлээ.

Тэгээд бараг бүтэн цаг нохдоо, авсан бай шагналыг нь үзүүлэв. Бүр нохойнуудынхаа удам судрыг хүргэл ярьсан.

Ярианыхаа төгсгөлд надад хандан «Та жаахан хүүтэй юу? гэж асуув.

Би «тийм» гэв.

«Хүү тань гологтэй болохыг хүсдэг үү? гэж шүүгч асуув.

«Тэгвэл ч ёстой магнай хагартлаа баярлана даа» гэж би харнулав.

«За сайн, тэгвэл би нэг гөлөг бэлэглэнэ» гэж шүүгч хэллээ.

Тэрээр гөлгийг хэрхэн тэжээх ёстойг тайлбарлаж гарав.

Тэгснээ гэнэт дуугүй болов. «Миний хэлсэн ярьсныг бүгдийг та маргчихна даа. Ероос бичээд өгье» гэлээ.

Гэртээ орж, гөлөгний удам судар, хэрхэн тэжээх санамж бичээд зуун долларын үнэтэй гөлөг бэлэглэсэн юм. Үүнээс гадна дуртай зүйлийнх нь тухай ярьсны төлөө л үнэт цагаасаа бүтэн 1 цаг 15 минутыг надад юрлуулсан юм даа».



Тэгвэл бусдын сайн чанарыг хүлээн зөвшөөрөх энэхүү шидэт зарчмыг бид хэзээ хаана хэрэглэх ёстой вэ? Гэр орноосоо эхэлж болохгүй нь юу байхав. Гэр орноос илүү хамгийн хэрэгтэй мөртлөө хамгаас хайхрамжгүй хандаж ирсэн өөр газар би мэдэхгүй юм. Таны эхнэр заавал сайн чанартай гэдэг яриангүй. Ямар ч гэсэн та хэзээ нэгэн цагт тэгж бодож байсан. Тиймгүй бол гэрлэхгүй л байсан шүү дээ. Тэгвэл түүнийхээ сайн сайхныг магтан биширсэнээс хойш хэчнээн хугацаа өнгөрч одсон бол???

Гэр бүлд үнэнээсээ ярих нь хэрэггүй, дипломат зан хэрэгтэй.

Хэрэв өдөр бүр амттай сайхан хооллохсон гэж болвол эхнэрийнхээ гэр ахуйгаа хөтөлж буйг хэзээ ч бүү шүүмжил. Ээжтэйгээ харьцуулж бүү оол. Харин ч энэ авьяасыг нь байнга маггаж, Минерва, Венера, сайн эзэгтэй гурвын аль алины нь шинжийг тогс эзэмшсэн цорын ганц эмэгтэйтэй гэрлэсэн гэж чанга дуугаар өөргөө баяр хүргэж бай. Давтсан мах чулуу шиг хатуу, талх нүүрс болсон үед ч гомдол бүү гарга. Зөвхөн өнөөдрийн хоол өдөр тугмынх шиг дээд зэрэгт хүрсэнгүй гэдгийг нухас дурдах хэрэгтэй. Тэгвэл үнэлсэнд тань хүрэх гэж эхнэр чинь өөрөө зуухны галд орохоос холгүй зүтгэх болно».

Гэхдээ энэ аргыг дэндүү гэнэт хэрэглэж болохгүй. Тэгэхгүй бол эхнэрт чинь сэжигтэй санагдаж магадгүй.

Харин өнөөдөр биш юмаа гэхэд маргааш цэцэг юм уу, хайрцаг чихэр авч өгөөрэй. «Аль эрт авч өгөх байсан юм» гэж өөртөө хэлээд зогсохгүй заавал ингэж хэлээрэй. Дээрээс нь нэмж инээмсэглээд хэдэн эелдэг үг хэлээрэй.

Олон эхнэр нөхөр ийм тактик хэрэглэдэгсэн бол салж сарнингүй байхсан.

Эмэгтэй хүнийг өөртөө хэрхэн дурлуулж болохыг мэдэхийг хүснэ үү? За яах вэ. нууцаа хуваая. Их үр дүнтэй шүү. Үнэнийг хэлэхэд миний санаа биш л дээ.

Дороги Диксээс зээлдэж авсан юм. Тэр нэг удаа 23 эмэгтэйн зүрх сэтгэл, хадгаламжийн дэвтрийг нь эзэмдсэн олон эхнэртэй нэгэн эрийн ярилцлагыг шоронд авсан гэдгийг ташрамд тэмдэглэх хэрэгтэй. Ямар арга хэрэглэн ийм үр дүнд хүрсэн тухай нь асуухад нь нөгөөх эр хариулахдаа: «Ядаж цөхөх юмгүй. Эмэгтэй хүнтэй оорийнх нь тухай ярих хэрэгтэй» гэж харпулжээ.

Мөн энэ аргыг эрчүүлд бас хэрэглэж болох юм. «Эрэгтэй хүнтэй өөрийнх нь л тухай яригтун. Тэгвэл таныг хэдэн цагаар сонсох болно» хэмээн хэзээ нэгэн цагт Британийн эзэнт улсыг захирч байсан ухаант хүмүүсийн нэг Дизраэли хэлж байжээ.

Ингээд хэрэв та хүмүүст таалагдахыг хүсвэл:

«Ярьж байгаа хүнийхээ үнэ хүндтэйг ухамсарлан буйгаа итгүүлэхдээ чин сэтгэлээсээ хандагтун гэсэн зургаа дахь журмыг баримтална уу.

Та энэ номыг хангалттай удаан уншлаа. Харин номоо хааж тавиад бусдын сайн чанарыг хүлээн зөвшөөрөх энэ аргыг хамгийн дотны хүндээ хэрэглээд ид шидтэй үйлчлэлийг нь ажаарай.

# ГУРАВДУГААР ХЭСЭГ

## ХҮМҮҮСИЙГ ҮЗЭЛ БОДОЛДОО ХЭРХЭН ТАТАХ НУУЦ

### НЭГДҮГЭЭР БҮЛЭГ МАРГААД ЯЛАХГҮЙ

Би дайны дараахан Лондонд байхдаа нэгэн орой сайн сургамж үргэсэн юм. Тэр үед би Россо Смит ноёны менежер байлаа. Дайны үргэлжлэлээр австралийн нисгэгчээр Палестинд дайтаж байгаад энх цаг Фрэнк 30 хоног дотор дэлхийн хагасыг туулан нисэж нэрд гарсан юм. Гүүнээс өмнө хэн ч ийм гавьяа байгуулж зүрхлээгүй байлаа. Энэ нислэг миний шуугиан дэгдээсэн юм. Австралийн засгийн газар түүнд 50 мянган доллар өгчээ.

Английн ван түүнд тайж цол шагнаж, нэг үе Англи даяар хамгийн хүндийн хүн болов. Эрхэм Россод зориулан хийсэн цайллагад оролцох шинэ арга надад олдож билээ. Цайлагын үеэр дэргэд минь суусан нөхөр миний санаандаа чухамхүү тэгж бодоогүй бурхан тэнгэр бидний санааг гүнзгийрхүүж байдаг» гэсэн ишлэл дээр үндэслэсэн хөгтэй тохиолдлыг үргэсэн.

Гүүнийг Библи судраас авсан ишлэл гэж хэлэв. Тэр эндүүрч байлаа. Би энэ мэдэх юм. Эргэлзэх юмгүй байв. Тэгээд юм мэддэг үнэтэй хүн болохоо гаргаж давуу талаа харуулахын тулд түүнийг залруулж орхив. Гүүн тэр өөрийнхийгөө хатуу хамгаалав. «Юу? Шекспирээс гэнээ? Тийм байх учиргүй. Библиэс л авсан юм гэж маргав.

Баруун талд минь тэр сууж байв. Харин зүүн талд маань хуучин анд Фрэнк Гэммонд сууж байлаа. Гэммонд Шекспирийн бүтээлийг олон жил судалсан хүн. Иймээс ч бид хоёр Гэммондоор маргаанаа таслуулахаар тохиров. Тэр бидний хэлэхийг сонсоод ширээн доогуур холоороо намайг шуугиан «Дейл, чи эндүүрч, энэ эрхмийн зөв. Үнэхээр Библиэс авсан библи» гэлээ. Орой нь харьж яваад «Шекспирээс авсан гэдгийг Фрэнк минь мэдэж байсан шүү дээ» гэж би хэлэв.

"Тэгэлгүй яах вэ. Эмгэнэлт жүжиг «Гамлет» Тавдугаар бүлэг,



хоёрдугаар үзэгдэл. Бид чинь айлд зочилж байсан шүү дээ. Дейл минь. Хүний бүрүүг батлах хэрэг юу байна? Ингэлээ гээд чамд сайнаар хандана гэж үү? Нэр төрөө хамгаалах боломж яагаад түүнд олгож болохгүй гэж? Тэгээд бас чиний сагалыг асуугаагүй шүү дээ. Асуух ч хэрэг байгаагүй. Түүнтэй маргах ямар хэрэгтэй байв? Хурцадмал байдлаас ямагт зайлсхийж бай» гэв.

«Хурцадмал байдлаас ямагт зайлсхийж бай». Хэлсэн эзэн нь хорвоогийн мөнх бусыг нэгэнт үзүүлсэн ч сургамжтай үгийг нь одоо болтол санасаар.

Залуу зандан үедээ маргах дуртай явсан надад энэ нь том сургамж болсон юм. Ахтайгаа бүх зүйлийн тухай маргадаг байв. Колледжид сурч байхдаа логик, санаагаа батлах ухааныг нэлээд судалж, олон сонирхолтой маргаанд оролцдог байв. Хожим нь Нью-Йоркт маргалдах урлагийн хичээл зааж, нэг удаа бүр ном бичихээр шийдэж байснаа одоо бодохоос ичдэг юм. Түүнээс хойш олон маргаанд оролцож, эцсийн эцэст маргаанд ялах цорын ганц зам бол түүнээс зайлсхийх явдал болохыг ойлгосон юм. Тогшуурт могойноос болгоомжлохын адил, маргаанаас зайлсхийж бай.

Арван маргаанаас есөд нь маргагчид өөрийнхөө туйлын үнэн зөв дэгдэгт улам итгэж төгсдөг байна.

Чухамдаа маргаад ялахгүй ажээ.

Түүнээс гадна худалдах жинхэнэ урлаг маргаан дунд явагддаггүй. Тэр байтугай маргааныг санагдуулах зүйл ч байдаггүй юм.

Маргаснаар хүнд итгүүлдэггүй.

Ийм жишээ хэлье. Хичээл заадаг нэг ангид маань ихээхэн «дайчин» шинжтэй Патрик Ж. О Хейр гэгч ирланд хүн сурдаг байв. Боловсрол багатай тэрээр хэн нэгтэй маргалдаж үзэлцэх ямар дуртай гэж санана! Урьд нь тэр жолооч байж. Ачааны тэрэг худалдах ажил нь бүтэлгүйтсэнээс болж миний хичээлд суух болсон юм. Түүнээс хэдхэн зүйл асуухад чухамхүү бараагаа наймаалах гэсэн хүмүүстэйгээ байнга маргаж, өөрийнхөө эсрэг тавьдаг нь мэдэгдсэн юм. Худалдан авах гэж буй хүн нь Патрын зарах гэсэн ачааны тэрэгний талаар муу үг хэлбэл улайран дайрч гардаг байжээ. Тэр үед маргаанд Пат л дийлдэг байв. «Естой үзүүлдэг өглөө дөө...» гэсээр хэн нэгний өрөөнөөс гарах нь олонтаа байсан. Үзүүлж өгсөн нь үнэнч юу ч худалдаж чаддаггүй, одоо эргээд санахад бараагаа худалдаж чадаж байсандаа гайхдаг юм. Амьдралын олон жилээ хэрүүд маргаанаар хий өнгөрөөв. Одоо бол дуугаа хураасан. Энэ нь ч ашигтай юм», байсан гэж хожим нь надад ярьсан юм.

Ухаант буурал Бенжамин Франклин хэлэхдээ: «Хэрэв та маргаж, зөрж уурладаг бол хааяа дийлж болох боловч ингэлээ гээд өрсөлдөгч тань танд хэзээ ч сайн болохгүй, ашиггүй ялалт байх болно» гэжээ.

Ингэхлээр ялалт, хүний сайн харилцаа хоёрын алийг сонгохоо өөрөө шийдээрэй. Юутай ч гэсэн аль алинд нь зэрэг хүрэх нь тун ховор шүү.

Таны зөв байж болно. Харин өөрийнхөө зөвийг нотлохдоо нөгөө

хүнийхээ санаа боллыг өөрчлөх гэсэн оролдлого тань бүтэлгүй болох бол.

Вильсоны засгийн газрын сангийн яамны сайд байсан Уильям К. Мак-Аду олон жилийн улс төрийн үйл ажиллагааны туршлагад тулгуурлан «мунхаг хүнийг үндэстэй үнэмнүүлэхэд бэрх гэдгийг тогтоожээ».

Мунхаг хүн гэнэ үү? Ноён Мак-Аду та дэндүү зөөлөн хэлж.

Оюун санааны хөгжлөөс нь үл хамааран ямар ч хүний бодлыг өөрчлөх царц боломжгүйг миний туршлага харуулсан юм шүү.

Наполеоны ордны шадар туслах Констан Жозефинатай нь байнга шилбэрд тоглодог байв. «Наполеоны хувийн амьдралын тухай дурсамж-номлоо тэрээр: «Сайн тоглодог хэргээ би дандаа ялагддаг Жозефина шил дуртай байв» гэжээ.

Констаны ингэж хэлснийг үүрд санаж авцгаая. Худалдан авагч, сэтгэлг залуус, хань гэргийдээ хааяа нэг ялимгүй маргаанд ялах боломж олгож байв.

«Үзэн ядсаныг үзэн ядалтаар биш, хайр сэтгэлээр л дарж болно» гэдэг болон Будда номложээ. Учраа олохгүй маргаанаар биш, нөгөө хүнийхээ санааг ойлгох гэсэн үнэхээр найрсаг байдал эв дүй дипломат аргаар л шингэж болно.

Ингээд эхний мөрдлөг ийм байна: «Маргаанд ялах цорын ганц арга бол түүнээс зайлсхийх явдал мөн».

## ХОЁРДУГААР БҮЛЭГ

### ГАРЦААГҮЙ ДАЙСАНТАЙ БОЛОХ АРГА БА ТҮҮНЭЭС ЯАЖ СЭРЭМЖЛЭХ ВЭ?

Зуугаас далан таван тохиолдолд өөрийнх нь зөв бол үүнээс илүүг хүсэхгүй тухайгаа Теодор Рузвельт Цагаан ордонд сууж байхдаа нэг удаа илэн далангүй хэлжээ.

Хорьдугаар зууны гарамгай хүмүүсийн нэг нь үүнээс илүүг хүсэж тохихгүй бол та бид энэ талаар ер юу хэлэх бол.

Хэрэв та зуун тохиолдлоос тавин тавд нь өөрийнхөө зөв гэдэгт итгэлтэй бол Уолл-стритэд өдөртөө саяын орлого олж, хөнгөн онгоц худалдан аван дуучин хүүхэнтэй гэрлэн, ер нь л дуртай зүйлээ хийж болохсон. Хэрэв тавин таван хувьд итгэхгүй бол бусдыг буруу хэмээх сэрэг юу билээ?

Буруу гэдгийг нь та харцаараа, өнгө аясаараа, дохио зангаагаараа илүү олгоулж чадна. Харин буруу гэмэгц хэлснийг чинь зөвшөөрнө гэж бодно му. Та түүнд оюун ухаант бие хүнийг нь хувьд саруул ухаан, өөрийгөө гэх болж, нэр хүндэд нь хүчтэй цохилт өгсөн болохоор хариу цохилт огох хүсэл төрүүлэхээс яавч бодлыг нь өөрчлөхгүй. Ингэсэн байхад Платон, Иммануил Кантын логик нотолгоог ашиглаад ч итгүүлэхгүй, яагаад гэвэл



та түүнийг гомдоосон.

«Би батлаад өгье» гэж хэзээ ч битгий ам гарч бай. Дэмий явдал. Энэ нь бараг л «Би тапаас ухаантай. Хэд гурван үг хэлээд л бодол санааг чинь өөрчилчихье» гэсэн тэй адил юм.

Энэ бол өдсөн хэрэг. Ярилцагч хүний чинь дотор эсэргүүцэл төрүүлж маргахаас чинь өмнө үзэлцэх хүсэлтэй болгоно.

Хамгийн таатай нөхцөлд ч хүмүүсийн санаа бодлыг өөрчлөх нь амаргүй. Тэгэхлээр өөртөө илүү хүндрэл учруулах хэрэг юу байна? Өөрийгөө эвгүй байдалд оруулах хэрэг юу байна?

Ямар нэгэн зүйл батлах гэвэл хэнд ч мэдэгдэлгүй хийхийг хичээ. Үнэмшүүлэх гэж байна гэхээргүйгээр урлагтай хийх нь чухал.

Хүмүүсийг сургаагүй юм шиг л сургах хэрэгтэй. Мэдэхгүй зүйлийг нь мартсаныг сануулж буй мэтээр хэлж өгч бай.

«Чадвал бүхнээс ухаантай бол, харин энэ тухайгаа бүү ярь» хэмээн лорд Честерфилд хүүдээ захисан байдаг.

Хэрэв хүний хэлсэн зүйлийг угтаагүй, тэр тусмаа алдаатай гэж үзвэл: «Үгүй ер, би харин тэс өөрөөр боддог байсан юм. Алдаж байж ч магадгүй. Би дандаа алддаг юм. Буруу бол та засаарай даа. Одоо хоёулаа баримтыг шалгая» гэвэл дээр байх.

«Би алдаж байж магадгүй». «Би дандаа алддаг юм».

«Алив баримтыг шалгаад үзье» гэдэг үгс ёстой л ид шидтэй юм шиг нөлөөлдөг юм.

«Би алдаж байж магадгүй. Алив шалгаад үзье» гэхэд хэн ч, хэзээ ч үгүй гэхгүй.

Хэрэв алдаа гаргаж магадгүй гэдгээ хүлээснээрээ хэзээ ч хүнд байдалд орохгүй. Ингэж байж л маргааныг зогсоон өрсөлдөгчөө өөрөөсөө дутахгүй бодитой, илэн далангүй хандахад хүргэнэ. Түүнд ч бас алдаж болох юм гэдгээ хүлээх хүсэл торүүлнэ.

Та нөгөө хүнээ буруу гэдэгт бат итгэн үүнийгээ шууд хэлбэл юу болох вэ? гэдгийг тодорхой жишээн дээр харуулъя.

Их хэмжээний мөнгөтэй холбоотой нэгэн томоохон хэргийн талаар Америкийн нэгдсэн улсын дээд шүүхийн хуралдаан дээр Нью-Йоркийн залуу өмгөөлөгч, мистер С саяхан үг хэлсэн юм.

Түүнийг ярьж байхад Дээд шүүхийн нэг гишүүн «Тэнгисийн хэрэг эрхлэх хуульд хөөн хэлэлцэх хугацааг зургаан жилээр тогтоосон байдаг байх аа?» гэж асуужээ.

Мистер С. яриаг таслаад Дээд шүүхийн гишүүн рүү харснаа «Эрхэм ээ тийм заалт байхгүй» гэж шууд хэлэв.

«Шүүх танхимд нам гүм болж тасалгаан дотор хүйтэн уур амьсгал орох шиг болов. Миний зөв, түүний буруу байлаа. Үүний нь ч би шууд хэлсэн. Ингэлээ гээд найрсгаар хандсан гэж санана уу? Үгүй шүү. Миний зөв байсан гэдэгт өнөөдөр ч би итгэдэг юм. Урьд өмнөхөөс хамаагүй сайн ярьснаа өөрөө хүртэл мэдэж байсан хэдний ч шүүхийг итгүүлж чадаагүй билээ. Эрдэм номтой нэр цуугай хүний бурууг хэлснээрээ би том алдаа

маргажээ» хэмээн хожим нь Мистер С. дурссан юм.

Байраа засуулахаар би нэг хүн хөлсөлсөн юм. Тэрээр надад тооцоогоо шуудсанд миний амьсгаа дээр гарч билээ.

Хэд хоногийн дараа миний танил эмэгтэй прж өндөр үнээр засуулсан өширэг минь үзлээ. Намайг төлсөн үнээ хэлэхэд тэрээр «Юу гэнээ? Арай ч дээ. Таныг монжсон байна шүү дээ» хэмээн тавласан аясгай дуу авлав.

Үнэхээр ийм байв уу? Тийм ээ, тэр эмэгтэй үнэнийг хэлсэн. Гэвч үнэн төлсөн оорт аягүй үгийг хэн сонсох дуртай байх билээ. Би ч гэсэн хүний ч нэгэн адил өөрийгөө хамгаалахыг хичээсэн юм. Эцсийн эцэст өндөр үнэ төллөө ч сайн засвар хийлгэх нь чухал, хямд төсөр үнээр үзэмжтэй сайн засуулах бололцоогүй гэх мэтээр ярьж билээ.

Маргааш нь өөр нэгэн танил эмэгтэй орж ирээд магтан шагширч, бодомжтой бол гэрээ мөн ингэж засуулахсан гэв. Гэтэл энэ удаа би төс өөр харилсан юм. «Үнэнээ хэлэхэд би ч гэсэн ингэглээ баярхаж чадахгүй билээ. Дэндүү их үнэ төлсөндөө харамсаж л байна» гэж хэлж билээ.

Хэрэв бид буруугай бол, үүнийгээ өөрөө хүлээж чадна. Харин хэн чинь нь эвлэг зөөлнөөр хэлж өгвөл үүнийгээ бусдад хүлээн зөвшөөрч гэр байтугай илэн далангүй зан, уужим дотроосоо бахархаж бас чадна. Ганцхүү хэн нэгэн хар чадлаараа хүч түрэхээс бусад тохиолдолд л тэр шүү дээ.

Хүмүүстэй харилцахад тань тус болох үнэтэй зөвлөгөө авахыг хүсдэг бол Бенжамин Франклины намтрыг уншаарай. Намтартаа тэрээр маргалдах зуршлаа хэрхэн хаяж эелдэг, дипломат хүн болсон тухайгаа ошуулсан байдаг юм.

Франклиныг туршлагагүй залуу явах үед нэг сайн найз нь түүнийг хүмүүсээс зайдуу авачин «Бен чи арай дэндүү юм. Өөрийнхөө бодлыг шуудхан хэлэхдээ өөр санаа бодолтой хүмүүсийг доромжлох юм. Юм л болбол өөрийнхөө санааг ярьлаас хэлсэн үгийг чинь хэн ч тоохоо больжээ. Найзууд чинь чамайг байхгүйд байснаас чинь хамаагүй алтайхан цаг өнгөрдөг гэж үздэг болж. Хэн ч чамд шинэ юм хэлж чалахааргүй болтол чи ихийг мэдэж. За тэгээд хэн ч ингэхийг оролдохгүй билдээ. Яагаад гэвэл ингэлээ гээд эвгүйцэж л сална. Иймд чи хэзээ ч олоогийнхоосоо илүү зүйл олж мэдэхгүй биз ээ. Харин чиний мэдлэг чинь бага шүү» гэж хэлжээ.

Франклин найзынхаа зөвлөгөөг хэрхэн хүлээж авсан нь надад маш их таалагдсан. Сонссон нь үнэн бөгөөд сайн юманд хүргэхгүй гэдгийг ошинож ухамсарлахуйц ухаантай, нас бие гүйцсэн байж тэрээр дор нь хүмүүст их зангаар гэвчихүйеэ бэрх хандгаага эрс өөрчилсөн байна.

«Бусадтай нийцэхгүй санаа бодлоо шууд хэлэхгүй байх зарчим баримтлахаар шийдэж, «мэдээжийн хэрэг», «эргэлзэх юмгүй» зэрэг үг хэлэхгүй байхыг өөртөө тунгааж, оронд нь «тэгэлгүй яах вэ?», «яг тийм», «гааж байна», «миний бодоход» гэх мэт үг хэлдэг болов.

Бусад хүмүүс миний буруу даа гэсэн зүйлийг нотлон ярихад нь энэ



тухай эрс тэс хэлэхээ, тэнэг зүйл ярилаа гэсэн байдал үзүүлэхээ болив. Годорхой нөхцөл байдалд энэ бодол зөв байж ч болох юм. Гэхдээ тухайн тохиолдолд арай оөр юм шиг санагдах юм гэх зэргээр ярьдаг болсон. Удалгүй энэ барил маань давуутай болохыг мэдэрсэн юм. Оролцсон яриа болгон маань таатай болдог болов. Өөрийнхөө бодлыг бусдад тулгааа больсноор бусад хүмүүс ихэвчлэн надтай санал нэгддэг болсон.

Миний зөв биш гэдгээ мэдэхдээ сэтгэлээр унах минь багасаж, миний зөв үед бусдыг оортэйгөө санал нэг болгоход хялбар дөхөм болсон юм гэж Франклин ярьдаг байв.

Франклины аргыг ажил хэргийн харилцаанд хэрэглэж болох уу? Хоёр жишээ авъя.

Модон эдлэл нийлүүлдэг «Гарднер У. Тейлэр ламбер компани» пүүсийн худалдааны төлөөлөгч ноён Р. Б. Кроули олон жилийн турш мод сонгох байцаагч нарыг буруутгаж шүүмжилдэг байснаа ярьсан юм. Тэр маргалдан голдуу дийлдэг байв. Гэвч энэ нь сайн юманд хүргэдэггүй юмсанж.

«Тэд ямар нэгэн шийдвэр гаргасан л бол хэзээ ч түүнгээсээ буцдаггүй» байж.

Маргаад өөрөө дийлж байлаа ч нүүс нь мянча мянган доллар алдаж буйг Кроули ойлгожээ. Миний хичээлийн дараа тэрээр аргаа өөрчилж, дахин маргахгүй байхаар шийдэв. Ингэснээр ямар үр дүн гарав? Хичээл дээр юу гэж ярьсныг дор сийрүүлье.

«Өглөөгүүр угас хангинав. Уурлаж зуухилсан нэгэн хүн манай фирмийн явуулсан мод түүний шаардлагыг хангасангүй. Пүүсийнхэн нь ачааг буулгааа зогсоосон тул даруйхан арга хэмжээ авч, материалыг буцааж ав. Ачааны дөрөвний нэгийг буулгаж байгаль байцаагч материалын тавин таван хувьд нь муу чанарын мод байгааг тогтоосон тул авахгүй!» гэж мэдэгдэв.

Би даруйхан тэр үйлдвэр рүү гарч, энэ явлыг хэрхэн аятайхан зохицуулах тухай замдаа бодож явлаа. Иймэрхүү тохиолдолд би ихэвчлэн модны зэрэг тогтоох журмаас иш татаж, нийлүүлдсэн маань мод зэрэгтээ тохирч байгааг хуримтлуулсан туршлагадаа тулгуурлан эсрэг талын хүмүүст тайлбарлаж энэ дүрмийг буруу ойлгож буйг нь ойлгуулахыг оролддог байв. Харин энэ удаа сурсан шинэ аргаа хэрэглэхээр шийдсэн юм.

Үйлдвэр дээр хүрч очоод бараа худалдан авах төлөөлөгч байцаагч хоёр нь хэрэлдэх муйхарлан зүтгэхэд бэлэн байгааг ажиглав.

Бид вагонд дөхөж очоод яаж буулгаж байгааг ажиглахын тулд ажлаа үргэлжлүүлэхийг хүсэв. Тэгэхдээ намайг ирэхээс өмнө буулгаж байсан шигээ гологдсон материалыг нэг талд сайныг нөгөө талд хураахыг байцаагчаас хүслээ. Хэсэгхэн ажигласны дараа байцаагч дэндүү хатуурхаж модны зэрэг тогтоох журмыг буруу баримталж байгааг ойлгов. Энэ удаад цагаан нарс хурааж байлаа. Яг энэ модыг байцаагч тийм сайн мэддэггүйг би мэднэ.

Харин би түүнийг арван хуруу шингээ мэддэг юм. Гэхдээ хэрхэн  
бодож байгааг нь эсэргүүцэж нэг ч үг хэлсэнгүй. Би ажигласаар  
бид зуур энэ тэр банзыг яагаад гологдсоныг асууж эхлэв. Ингэхдээ  
бид тэднийг буруу тодорхойлж байгаа талаар ганц ч үг унагаагүй бөгөөд,  
ингээд пүүс маань өөрсөд нь яг хэрэгтэй модыг нийлүүлэх үүднээс л  
буруу гуйгаа хэлсэн юм.

Агаараар бидний хооронд нохөрсөг харилцаа тогтов. Манш  
бид тооцогдон санамсаргүй мэт хэлсэн ганц нэг үг маань голсон банзны  
арх мунд зорсдийнх нь захиалсантай тохирч байгаа бөгөөд харин пүүсэд  
нийлүүлэх чанарын мод хэрэгтэй банжээ гэсэн болол төрүүлж чадлаа.  
Энэ санааг гүүнд торүүлэхдээ би их л хянамгай байсан юм.

Агаараар санаа сэтгэл нь хүртэл өөрчлөгдөн цагаан нарыг нэг их  
шинэ модонд үгүйгээ хүртэл хүлээж банз бүрийн чанарын талаар зөвлөгөө  
авч гэгдэв. Энэ тэр банз заасан зэрэглэлдээ яагаад тохирч байгааг  
тайлбарлах зуураа пүүсийнх нь шаардлагыг хангаагүй бол бид ав гэхгүй  
гэнэ гэдгээр байлаа. Эцэст нь тэрээр пүүс нь өндөр зэрэглэлийн банз  
ашиглаж чалаагүй буруутайг ойлгов.

Төгсгөлд нь намайг явсны дараа тэр бүх модыг дахин сайтар нягтлан  
үзэв, бүгднийг нь авч тооцоогоо хийсэн юм».

Өөрөөр хэлбэл худалдан авагч, эхнэр, нохөр, дайсантайгаа ч маргах  
хэрэггүй. Тэднийг буруутгах гэж бүү яар. Яльгүй дипломат зан л  
хэрэгтэй.

Шинэ эс хэрэв та хүмүүсээр санал бодлоо зөвшөөрүүлэхийг хүсвэл:  
дээр хоёрдугаар мөрдлөгийг баримтлаарай.

«Яриуцагч хүнийхээ бодлыг хүндэлж бай. Таны буруу гэж хүнд хэзээ  
ч бүү хэл».

## ГУРАВДУГААР БҮЛЭГ

### ХӨГВЭЭ ТАНЫ БУРУУ БОЛ ТҮҮНИЙГЭЭ ХҮЛЭЭЖ БАЙ

Ил Нью-Йоркийн бараг товд оршин суудаг юм. Манай гэрээс  
хормын төдий яваад хүрэх газарт цэцэг ургаж хэрэм дүүлсэн зэрлэг  
ошн зурвас байдаг. Энэхүү хүний гар хүрээгүй ойн хэсэг Форест-Парк  
хэмтэн нэрлэгдэх агаад Америкийг Колумб нээх үед байснаасаа бараг  
өвчлөгдөөгүй бизээ.

Би жижигхэн бульдог нохойтойгоо тэнд байнга зугаалдаг байв.

Реке маань гэм хоргүй нохой тул би хошуувч зүүлгүй сул тавьж орхино.

Тэгтэй ойн цэцэрлэгт хүнтэй тааралдах нь барагтай бол үгүй.

Харин нэг удаа эрх мэдлээ харуулах хүсэл нь оргилсон цагдаатай  
төвлөж билээ.

«Танай нохой яахаараа хошуувчгүй, тэгээд бас уяагүй явдаг билээ.

Хуучин харш гэдгийг мэдэхгүй гэж үү» хэмээн надаас асуув.

«Би мэднэ. Гэхдээ нохой энд хэн нэгэнд хор хөнөөл учруулж болох



«... гэж би ер бодсонгүй» хэмээн аль болох эелдэг өчив.

«Бодсонгүй гэнэ шүү! Таны юу бодсоноос үл шалтгаалан хууль хуулиараа үлдэнэ. Энэ нохой хэрэм барьж, хүүхэд хазаж мэднэ. Яах вэ? Энэ удаа би таныг явуулья. Харин энэ нохойг энд дахин хошуувчгүй авч хэргийг харвал та л шүүхэд очих болно доо» гэлээ.

Би ч дуулгавартайгаар ам өгов. Нэг хэсэг хэлсэндээ хүрч байлаа. Гэвч Рекс ч би ч тэр хошуувчинд дургүй байсан тул азаа туршихаар шийдэв.

Эхний үед бүх юм сайн л байлаа. Гэнэт нэг өдөр дов өгсөн яваад тэгээд хууль номлогчийг олж харах нь тэр. Рекс яг цагдаагийн өөдөөс байрлалгаж очив.

Ингээд яах ч аргагүй байдалд оров. Үүнийгээ ч ойлгож байлаа. Цагдаа яах гэж хэлэхийг хүлээлгүйгээр шуудхан л «Та намайг хэрэг хийсэн үзэвч дээр минь барилаа. Би буруутай. Өөрийгөө зовтгөх юм над алга. Охойгоо хошуувчгүй авч явбал торгууль ногдуулахыг өнгөрсөн долоо мянган надад сануулсан билээ» гэв.

«За яах вэ, эргэн тойрон хүнгүй үед энэ жижигхэн нохойг сул тавихад ямар их баярлахыг ойлгож л байна» гэв.

«Мэдээж, их баярлана. Гэхдээ хуульд харш» гэж би хариуллаа.

«Ийм жаахан нохой хэнд ч хор хүргэхгүй» гэж цагдаа хэлэв.

«Тийм ээ, гэвч хэрэм барьж магадгүй юм» хэмээхэд минь, «Миний одоход та юманд хэтэрхий ноцтой. Ханддаг бололтой. Миний хэлэх үйлийг сонс. Энэ нохой гүйж л яваг. Харин нүднээс минь далд довны таагуур гүйлгээрэй. Ингээд энэ тухай мартагшаа» гэсэн юм.

Энэ цагдаа бусдын нэгэн адил өөрийнхөө эрх мэдлийг мэдрэхийг үл үлсэв. Иймээс намайг өөрийгөө зэмлэж эхэлмэгц надад ивээнгүйлэн сандахаар шийдсэн хэрэг.

Хэрэв би өөрийгөө хамгаалах гэсэн бол юу болохыг төсөөлөөд үзэвч л дээ. Тааж байна уу? Ер нь танд цагдаатай маргах явдал тохиолдож байсан уу?

Би үг шөргөөцөлдөхийн оронд түүний түмэн зөв, өөрийнхөө буман бурууг хүлээсэн билээ. Илэн далангүй хүлээсэн. Би цагдаагийн, цагдаа миний талыг баримталсан учраас ямар нэгэн зөрөлдөөн гараагүй хэрэг.

Сул талаа өөрөө хүлээх нь бусад хүнээс зэмлэл сонсохоос хамаагүй амар байдаг. Хэн нэгэн хүн таны тухай таагүй зүйл бодож, хэлэхийг хүсвэл өрсөж, өөрөө хэлэх хэрэгтэй. Ингэснээрээ та түүнийг гар мухардуулна.

Цагдаа надад хандсаны адил тэр хүн өгөөмөр сэтгэл гарган өршөөж, алдааг тань уучилна гэдэгт итгэл төгс байж болно.

Тэнэг хүмүүс л алдаагаа хамгаалахыг хичээдэг бөгөөд ихэнх тэнэг хүмүүс яг л ингэдэг. Алдаагаа хүлээх нь хүнийг бусдаас илүү болгодог.

Таны зөв тохиолдолд бусдыг итгүүлэхийг оролдохдоо маш хянамгай, няхуур байцгаая. Хэрэв таны буруу бол (ихэвчлэн ийм байдаг.) тэр дор

ов алаагаа дуртайяа хүлээх хэрэгтэй.

Энэ арга гайхамшигт үр дүн өгдөг. Итгэнэ үү, байна уу оорөө өөрийн, зарим тохиолдолд өөрийгөө буруутай гэх нь хамгаалахаасаа амалгүй тааламжтай байдаг.

Ингээд хэрэв та хүнийг ооргүйгоо санал нэг болгоё гэвэл «Хэрэв та буруутай бол үүнийгээ эрс шууд хүлээгтүн» гэсэн гуравдугаар мөрдлөгийг баримдлаарай.

## ДӨРӨВДҮГЭЭР БҮЛЭГ

### САЛХИ БА НАРНЫ ҮЛГЭР

Та бухимдан биеэ барьж чадалгүй санасан бодсоноо шуудхан хэлж орхино гэж бодъё. Та ч яахав сэтгэл чинь онгойж, санаа чинь амардаг билээ. Хамаг уураа гаргасан нөгөө хүн яах бол? Сэтгэл хангалуун байдлыг үнэмлэх болов уу? Таны дайсагнасан аяс, хүйтэн харилцаа түүнийг өргөн чинь санал нэгтэй болгох болов уу?

•Хэрэв та над дээр нударгаа зангидан орж ирвэл би бас нударга чанга шийдэж чадахаа амлая. Харин «Хамт суугаад хэлэлцье. Энэ тэр зүйлээр шийт зөрвөл, чухам юун дээр яагаад зөрөв гэдгийг олохыг хичээцгээе» гэж хэлбэл удалгүй бид, бидний санал зөрсөн зүйл тийм ч их бус, чухал бууруулаар санал нэг байгаагаа мэдэх болно. Тэвчээр гарган хэл амаа тооцохыг чин сэтгэлээсээ хүсвэл олох л болно» гэж Вудро Вильсон үгэлэл байв.

Хүн ганд нэгэнт талгүй, дургүй бол юу ч гэж хэлээд санал нэг болгож, өөртөө татаж чадахгүй. Хүмүүс санал бодлоо өөрчлөхийг хүсдэггүй гэдгийг мөнхийн үглээ эцэг эхчүүд, дарангуйлагч дарга, эзэрхүү нөхрүүд, шийт эхнэрүүд ойлговол зохино. Өөрсдөө хүсэхгүй бол хүмүүсийг албан хүчээр санал нэг болгох аргагүй. Харин нөхөрсөг, зөөлөн харьвал санасандаа хүрч магадгүй юм.

Хэрэв та хүнийг өөрийн талд оруулахыг хүсвэл юуны өмнө үнэнч шохор нь болохоо харуулах хэрэгтэй. Энэ бол зүрх сэтгэлийг татах бөгөөд түүнч хэлсэн гэсэн оюун санаанд нь хүрэх дардан зам мөн гэжээ.

Ажил хаягчдад нөхөрсгөөр хандах нь хамаагүй дээр гэдгийг ажил эргэж хүмүүс ойлгож эхэлсэн байна. Тухайлбал, «Уайт Мотор» компанийн 2500 ажилчин ажил хаяхад компанийн ерөнхийлөгч Роберт Ч. Блек тэднийг зэмлэсэнгүй, заналхийлсэн ч үгүй. Оронд нь бараг л амлаж гарчээ. Сонинд нийтлүүлсэн өгүүлэлдээ «Хөдөлмөрийн багаж төгсгөл найрсгаар орхисон» хэмээсэн аж. Ажил хаягчдын харуулууд амлаж буйг хараад бейсбол тоглоход хэрэгтэй бүхнийг худалдан авч авчээ.

Бүтэцийн энэхүү элэгсэг байдал үр дүнтэй болсон юм. Нэг талаас ирмэг нөхөрсөг дотно байдал нөгөө талыг бас үүнд хүргэдэг. Ажил хаягчид хүрээ, шүүр, хогийн сав олж авчраад үйлдвэрийнхээ өрчин төрийг цэвэрлэж гарчээ. Төсөөлөхөд ч бэрх байгаа биз дээ. Ажилчил



цалингаа нэмэгдүүлэх, үйлдвэрчний эвлэлээ хүлээн зөвшөөрүүлэхийн толоо ажил хаясан хүмүүс үйлдвэрийн орчин тойрноо цэвэрлэх гэж! Америкийн ажил хаялтын түүхэнд ийм явдал болж байсангүй. Энэхүү ажил хаялт ердөө л долоо хоног үргэлжилж хоёр тал харилцан буулт хийж тохиролцсоноор төгсжээ.

Даниель Уэбстер хэдийгээр санасан хэрэг нь сайн бүтдэг омгөөлөгчдийн нэгэн боловч хамгийн итгэл төгс үгээ хэлж байх үедээ ч «Энэ асуудлыг шийдэх нь шүүгчийн хэрэг», «Энэ талаар бодох хэрэгтэй шүү, ноёд оо». «Эдгээр баримт сэлтийг анхааралдаа авна гэж найднам» гэх юм уу «Хүний мөн чанарыг сайн мэдэх та бүхэн эдгээр баримт сэлтийн ач холбогдлыг амархан ойлгоноо» гэх зэрэг үг хэлдэг байжээ. Өөрийнхөө бодлыг бусдад нялзаах өчүүхэн ч оролдлого гаргалгүй намуун тайван, нөхөрсөг хандлагыг илүүд үздэг байсан. Энэ нь ч түүнийг нэрд гаргасан юм.

Танд ажил хаягчдыг номхотгох, шүүгчийн өмнө үг хэлэх хэрэг хэзээ ч гарахгүй байж болно. Гэхдээ байрныхаа хөлсийг хямдруулах хүсэл төрөх нь лавтай. Энэхүү нөхөрсөг хандлага танд тус болж чадах бол уу? Үзээд алдъя л даа.

Инженерийн мэргэжилтэй ноён О. Л. Страуб байрны хөлсөө хямдруулахыг хүсжээ. Байрны эзэн хатуу хэцүү хүн гэдгийг тэрээр мэднэ. «Би түүнд захидал бичиж хөлсөлсөн хугацаа дуусмагц байрыг суллаж өгөх тухайгаа мэдэгдсэн юм. Үнэнээ хэлэхэд нууж гарахыг хүсээгүй юм. Хөлс нь хямдарвал дуртайяа үлдэх байв. Гэвч байдал найдваргүй байсан юм. Бусад оршин суугч мөн л байрны хөлсөө хямдруулж өгөхийг хүссэн боловч бүтээгүй билээ. Бүгд л эзэнтэй тохирох аргагүй гэлцэнэ.

Тэгэхэд би «Хүмүүст чадварлаг хандах арга ухаанд сурч байгаагини хэрэг юу билээ мэдлэгээ хэрэглээд юу болохыг нь үзье» гэж шийдсэн юм.

Миний захидлыг авмагцаа байрны эзэн нарийн бичгийнхээ даргатай над дээр ирлээ. Би түүнийг үүдэндээ баяртай нь аргагүй угтлаа. Ингэхдээ байрны хөлсний тухай ярьж эхэлсэнгүй. Юуны түрүүн байр их таалагддаг тухай хэлэв. Магтаалын үг нарийлаагүй бөгөөд түүнийгээ үнэн сэтгэлээсээ илэрхийлсэн гэдэгт итгэж болно. Байшингаа хэрхэн тордож байгаа тань над ихэд таалагддаг гээд дахин нэг жил дуртайяа амьдрах байсан боловч гагцхүү мөнгөний боломж муутайгаа нэмж хэлэв.

Түүнийг оршин суугчид хэзээ ч ингэж угтаж байгаагүй бололтой. Яахаа мэдэхгүй байх шиг санагдсан.

Байрны эзэн надад зовлонгоо тоочиж эхлэв. Оршин суугчдад гоморхож, тэдний нэг нь арван дөрвөн захиа бичсэний нэлээд нь илт доромжилсон байсан тухай өгүүлэв.

«Оршин суугчид бүгд тан шиг сэтгэл дүүрэн байвал хэцүү сайхан байх билээ» гэж мөнөөх эзэн хэлж билээ. Тэгээд миний гуйлтыг ч хүлээлгүй байрны хөлснийг бага зэрэг хямдруулж болох юм гэв. Би бүр хямдруулахыг хүсэж, толж чадах хэмжээгээ хэллээ. Эзэн нэг ч үг

хэллэггүйгээр зөвшөөрөв.

Явахдаа «Та байрандаа ямар засвар хийлгэх саналтай байна» гэж нэмж асуусан юм даа.

Хэрэн би бусад байр хөлслөгчидтэй адил аргаар хөлсийг хямдруулахыг оролцсон бол мөн л тэдэн шинг бүтэлгүйтэх байсан биз. Найрсаг, эелдэг хандсан учраас л амжилт олсон юм даа» гэж хичээл дээр ярьсан билээ.

Би хүүхэд байхдаа хэн нь хүчтэй болохоо бие биедээ нотлох гэж муудалцсан нар. салхи хоёрын тухай ёгт үлгэр уншсан юм. «Би хүчтэйгээ харуулж чадна. Тэр өвгөний хүрмийг чамаас түргэн тайлна» хэмээн салхи өгүүлжээ.

Нар ч үүлний цаагуур орж. Салхи ч хуй дэгдтэл үлээж эхлэв. Салхи хүчинтэй хүчтэй үлээх тусам өвгөн улам хүрмэндээ шургаж байв. Эцэст нь салхи ч тайтгарч бууж өгөв. Дараа нь нар гарч, найртай гэгч нь шүүмэсэглэв. Өвгөн дор нь хүрмээ тайлав. Тэгэхэд нь нар салхинд хандан эелдэг, найрсаг байдал уур хилэн, хүчирхийллээс хүчтэй гэж хэлсэн юмсанжээ.

Нар салхинаас хурдан хүрэм тайлуулна. Сайн санаа, найрсаг хандлага, шархал нь уур хилэнгээс хурдан хүмүүсийн санал бодлыг өөрчилнө.

Ингээд хэрэв та хэн нэгийг өөртэйгөө санал нэгдээсэй гэж хүсвэл дорон дэх мөрдлөгийг баримтлахаа бүү мартаарай.

«Бүр эхнээс нь найрсаг өнгөөр яригтун».

## ТАВДУГААР БҮЛЭГ

### СОКРАТЫН НУУЦ

Хүн нэгэнтэй ярилцахдаа санал зөрсөн асуудлаасаа бүү эхлэгтүн. Санаа нийлсэн асуудлаасаа эхлэн ярилцах хэрэгтэй. Боломжтой бол нэгэн зүйлд тэмүүлж буй боловч арга маань л ондоо болохоос зорилго нэгийг гэдгийг ямагт тэмдэглэж хэлээрэй.

Ярилцагч хүнээрээ эхнээс нь л «тийм, тийм» гэж хэлүүлж авахыг бод. «Үгүй» гэх бололцоо аль болохоор олгохгүй байх нь чухал.

«Үгүй» гэсэн хариулт бол хамгийн хэцүү саад гэж профессор Оверстрит номдоо өгүүлжээ. Хүн нэгэнтээ «үгүй» гээд л хэлчихсэн бол бардам зан нь эцсээ хүртэл тууштай байхыг шаарддаг. Хожим нь «үгүй» гэдэг нь ухаалаг биш зүйл байж гэдгийг ойлгосон ч бардам зангаа яаж чаддаггүй. Нэгэнтээ бодлоо хэлсэн л бол түүнийгээ баримтлах ёстой болно. Иймээс яриагаа ярилцагч хүнээрээ «үгүй» гэж хэлэхгүй байхаар санах нь чухал.

Яриагаа чадварлаг залж чаддаг хүн бүр эхнээсээ ногоо хүнээрээ зөвшөөрсөн хариу хэлүүдээд байдаг. Тэрээр сонсогч хүнийгээ оюун ухаани явагдаж буй сэтгэхүйн явцыг хүссэн зүгтээ залж буй хэрэг.

Сэтгэл зүйн хувьд үүнийг хялбархан тайлбарлаж болно. Хүн «үгүй» гэх хэлэхдээ зүгээр нэг дорвөн үсгээс бүтсэн үг хэлэхгүй түүнээсээ их



зүйлийг үйлдэж байдаг ажээ. Бүх махбод логоод шүүрлийн булчирхай, мэдрэлийн системийн булчингууд нь наашгай хангдахын эсрэг зогсдог байна. Заримдаа танаас өөрийн эрхгүй холдох мэт сэтгэгдэл төрдөг. Харин эсрэгээр «тийм ээ» гэж хэлж байхад ниймэрхүү юм огт болдоггүй. Бие сэтгэл нь бүхэлдээ таныг ойлгож зовшоороход шийдмэг байгаагаар илэрхийлдэг. Ийм учраас эхэндээ «тийм» гэсэн харнуулт хэчнээн их авна, тэр хэрээрээ өөртоо татдаг ажээ.

Энэхүү зөвшөөрүүлэх арга нь маш энгийн арга боловч хүмүүс түүнийг нэг их ойшоодоггүй нь харамсалтай.

Оюутнаараа (эхнэр, нөхөр, хүү, түншээрээ) бүр эхнээс нь «үгүй» гээд хэлүүлчихсэн бол хилэнт энэ харнуултыг зөвшөөрсөн харнуултаар өөрчлөхөд цэцэн ухаан их тэсвэр хэрэгтэй болно.

Нью-Йоркийн нэгэн банкны албан хаагч Жеймс Эберсонд «зөвшөөрсөн харнууны арга» шинэ мөнгө хадгалуулагч олох боломж олгожээ. Энэ аргыг хэрэглээгүй бол түүнийг алдах байж.

«Энэ хүн данс нээлгэхээр банкинд ирсэн юм. Би түүнд ердийн маягт бөглүүлэхээр өгөв. Гэтэл тэр зарим асуултад нь дуртайяа харнуулсан атлаа заримд нь харнуулахаас эрс таггалзав.

Хүмүүсийн харилцааны асуудлыг судалж эхлэхээсээ өмнө би ниймэрхүү тохиолдолд хадгалуулагч шаардлагатай мэдээ өгөхөөс таггалзаж байгаа бол бид хадгаламжийг хүлээж авахгүй гэж хэлдэг байлаа. Ингэдэг байсандаа одоо ичдэг юм. Ингэж тулгахад надад сайхан санагддаг байсан. Хэн нь эзэн болохыг харуулахын зэрэгцээ банкны журмыг зөрчиж үл болно гэж дүрэмддэг байв. Гэвч энэ харилцаа манайд хүмүүст тааламжгүй байсан нь зүйн хэрэг.

Энэ удаа би эрүүл ухаан гаргахаар шийдэв. Би банкинд юу хэрэгтэй тухай биш, харин түүнд юу хэрэгтэй тухай ярьж эхлэв. Үүний зэрэгцээ би бүр эхнээсээ «тийм» гэж хэлүүлэхийг оролдов. Тийм болохоор хэлэхгүй гээд байгаа зүйл нь үнэхээр бөглөх шаардлагатай зүйл биш гэдгийг хүлээж түүнтэй санал нийлэв.

«Гэхдээ таныг насан эцэслэсэн хойно хадгаламжид тодорхой мөнгө үлдэж гэж бодъё. Банк түүнийг хууль ёсны өв залгамжлагч салан төрлийн чинь хүнд шилжүүлж өгөхийг хүсэж байгаа биз дээ.

«Тийм ээ, тэгэлгүй яах вэ» гэж харнулав.

«Та ойрын төрөл садныхаа овог нэрийг бндэнд үлдээвэл сайн байхсан. Тэгвэл таныг насан эцэслэсэн тохиолдолд бид таны хүслийг удаж тодолгүй, алдаа мадаггүй биелүүлнэ гэж бодож байгаа биз дээ» гэж асуухад тэрээр дахиад л «тийм» гэв.

Энэхүү мэдээг бид өөрсдийнхөө төлөө бус түүний төлөө олж авах гэж буйг ойлгомогц тэр залуугийн хандлага шал өөр болсон юм. Би бүр эхнээсээ л түүгээр «тийм», тийм гэж хэлүүлж чадсан учраас санал зөрж байснаа мартах боломж олгосноор миний санал болгосон зүйлийг дуртайяа гүнцэтгэж билээ» гэж Эберсон ярьсан юм.

Хэзээ ч маргах хэрэггүй. Аялваа юм үзэгдлийг бусдын нүдээр харж.

түүнээс зовшоорсон хариу авахыг оролдох нь хамаагүй ашигтай болохыг байготлоо хэчнээн цаг, мөнгөө алдсан гэж санаана.

Хөл нүцгэн явдаг байсан, 40 настайдаа арван естэй бүсгүйтэй гэрлэсэн ч гэсэн Сократ гайхамшигтай хүн байжээ. Тэрээр цөөн хүний чадах үйллийг хийсэн юм. Тэр хүний сэтгэхүйн хэвшлийг оорчилсон.

Түүний арга юунд оршиж байв. Хүмүүст та нар өөрсдөө буруутай гэж хэлдэг байв уу? Огт үгүй. Тэр үүнийг хэлэхээргүй ухаантай хүн байсан. «Сократын арга» хэмээн нэрлэгдсэн хүмүүстэй харилцах түүний арга «тийм» гэж хариу авах дээр тулгуурладаг юм. Тэрээр эсрэг хүнээ ювшөөрөхөд хүргэсэн тийм асуулт тавьдаг байв. Ингээ зөвшөөрсөн хариу олныг авна. Иймэрхүү асуултаа эсрэг хүн нь өөрөө ч мэдэлгүй хэлхэн хормын өмнө байдгаараа эсэргүүцэж байсан дүгнэлтийг аяндаа хүлээн зөвшөөрөх хүртэл тавьдаг байжээ.

Хэрвээ та хэзээ нэгэн цагт хэн нэгэн хүнд таны буруутай гэж хэлмээр санагдвал хөл нүцгэн Сократыг санаж, «тийм» гэж харлуулахаас өөрцгүй асуулт тавьж байгаарай.

«Аяар явбал алс очно» гэсэн хятадын зүйр үг бий.

Хэрвээ та хүнээр санаа бодлоо зөвшөөрүүлэхийг хүсвэл тав дахь мөрдлөгийг баримтлаарай:

“Ярилцагч хүнээсээ шалавхан «тийм» гэсэн хариулт авагтун”.

## ЗУРГАДУГААР БҮЛЭГ

### ҮЗЭЛ БОДЛОО ХАМГААЛАХ БОЛОМЖИЙГ НЬ ОЛГООРОЙ

Ихэнх хүмүүс өөрийнхөө саналыг бусдаар зөвшөөрүүлэхийн тулд өөрсдөө л яриад байдаг. Ялангуяа худалдааны төлөөний хүмүүс айхавтар их гаргадаг. Нөгөө хүндээ санасан бодсоноо хэлэх боломж олгоцгооё.

Ажил хэрэг, зовлон жаргалынхаа талаар тэр танаас илүү мэднэ. Иймд асуулт тавих нь илүү ашигтай. Хэлье гэснээ хэлэх боломж түүнд олго.

Хэрэв та түүнтэй санал нийлэхгүй байгаа бол яриаг нь тасалдуулахыг санаархаж болох юм. Бүү ингээрэй. Энэ их осолтой. Яагаад гэвэл бодсон санааснаа хэлж дуустлаа тэр таныг анхаарахгүй. Иймд анхааралтай сонсож, ойлгохыг хичээ. Үнэн голоосоо бай. Бодсон санааснаа бүгдийг нь хэлтэл яриаг нь дэмжихийг оролд.

Ийм арга ажил хэргийн харилцаанд таарах уу? Үзье л дээ. Саяхан «Нью-Йорк геральд трибюн» сонин санхүүгийн асуудалд зориулсан нүүрэндээ нэгэн пүүсэд ер бусын авьяаслаг, туршлага сайтай ажилтан хэрэгтэй байгаа тухай бичжээ. Чарльз Кубеллис гэдэг хүн үүнийг олж мэдээд сонины газарт захидал бичсэн байна. Хэдэн өдрийн дараа түүнийг ярилцъя гэж урьсан байна. Тийшээ очихынхоо өмнө тэрээр нүүснийг анх байгуулсан хүний тухай боломжтой бүхнийг мэдэхийг хичээсэн аж.

Ингээд ярилцах үеэр «Танайх шиг амжилттай газар ажилладаг бол



би түүгээрээ бахархах байсан.

Та 28 жилийн өмнө нэг ширээ, таталган бичдэг бичээчээс өөр юу ч үгүй байхдаа энэ ажлаа эхэлсэн. Тийм бил үү?» хэмээн өгүүлжээ.

Зол завшаантай яваа бараг л хүн болгон амьдралынхаа замын эхэнд амссан бэрхшээлийг дурсах дуртай байдаг.

Энэ хүн ч мөн л ийм байв. Халаасандаа 450 доллар, толгойдoo сайхан бололтой ажил хэргээ хэрхэн эхэлсэн тухайгаа удаан ярьж, тэрээр хэрхэн мухардмал байдалд орж, энэст нь яаж түүнийг даван туулснаа ч бас өгүүлжээ. Одоо түүн дээр Уоллстритийн хамгийн нэр хүндтэй хүмүүс ирж зөвлөгөө авдаг тухай ч бас ярьжээ. Тэрээр амьдралынхаа түүхээр бахархдаг, ингэх ч ёстой хүн байлаа. Дараа нь ноён Кубеллисээс өмнө хийж байсан ажлынх нь талаар асууснаа дэд ерөнхийлөгчдийнхээ нэгийг дуудаад «Миний бодоход энэ хүн яг бидэнд хэрэгтэй хүн шиг байна» гэж хэлжээ.

Ноён Кубеллис энэ хүний амжилтын тухай урьдчилан мэдэхдээ залхуурсангүй. Тэрээр ярилцаж байхдаа нөгөө хүндээ ярих боломж олгосон байна.

Найз нөхөд маань ч тэр ялгаагүй биднийг амжилтаараа сайрхахыг сонсохоос илүү өөрийн амжилтын тухай ярих дуртай байдаг шүү дээ.

Францын гүн ухаантан Ларошфуко «Хэрэв та дайсантай болохыг хүсвэл нөхдөө давж гарахыг хичээ. Харин анд нөхөдтэй байхыг хүсвэл тэдэнд таныг давж гарах боломж олго» гэсэн байдаг.

Яахаараа энэ үнэн болдог билээ. Яагаад гэвэл анд нар тань таныг давбал өөрсдийнхөө эрхэм чухлыг мэдэрдэг ажээ. Харин та давж гарвал энэ нь тэднийг гутааж атаархан хорсох сэтгэл төрүүлдэг байна.

«Атаархдаг хүмүүсийнхээ бүтэлгүйтэхэд торсон баяр хөөр бол жинхэнэ баяр хөөр» гэсэн герман цэцэн үг байдаг.

Тиймээ, таны зарим анд амжилтад тань биш харин бүтэлгүйтэхэд тань баясах вий. Тийм болохоор амжилт ололтоороо гайхуулалгүй даруухан явах нь дээр. Ингэвэл хүссэндээ арай түргэн хүрэх болно.

Тийм ч сүрхий хүн биш болохоор та бид даруухан байвал таарна. Та бид хоёрын аль аль нь энэ хорвоогоос хальж зуун жилийн дараа гэхэд бүрмөсөн мартагдана.

Шалихгүй амжилтаараа бусдыг залхаахдаа хүрвэл амьдрал даан ч богинохон ажээ. Үүнийхээ оронд бусдаар яриулж авья. Энэ талаар бодож үзээрэй. Ер нь тэгээд танд гайхуулах юм бий гэж үү дээ? Таныг мангуу тэнэг болоход чинь юу татаж байдгийг мэдэх үү? Маш бага зүйл, ердөө л дусалхан иод юм. Хэрэв таны бамбай булчирхайд хагалгаа хийж жаахан иодыг чинь авчихвал мангуу тэнэг болж хонорно. Ердөө л тавхан центгийн үнэтэй иод шүү. Тэгэхлээр үүгээр нэг их гайхуулаад байхгүй биз дээ.

Хэрэв хүмүүс таны санал бодлыг дэмжээсэй гэж хүсвэл: «Өөрөө бага ярьж, бусдад илүү ярих боломж олгогтун» гэсэн зургаа дахь мөрдлөгийг баримтлаарай.

## ДОЛДУГААР БҮЛЭГ

### ЯВАЛ ХАМТРАН АЖИЛЛАЖ ЧАДАХ ВЭ?

Та «Мөнгөн цар» дээр өрж барьсан санаанаас өөртөө төрсөн санаанд илүү итгэдэг биз ээ. Үгэхээр л ийм юм бол бусдад санал бодлоо нялзаах хэрэггүй биш үү? Саналаа хэлчихээд, дүгнэлт хийх боломжийг ногоо үүндээ олгосон нь дээргүй юу?

Ямар нэг зүйлийг худалдаж авахыг нялзаах юм уу юу хийхнийг нь заахад хүн эвгүй байдаг. Харин хэрэгтэй зүйлээ худалдан авч, хүссэнийхээ илүү ажиллаж байгаагаа ухамсарлах нь илүү таатай байдаг юм. Бидний хүсэл сонирхол, хэрэгцээ бодол санааг харгалзаж үзэхэд бид дуртай.

Ноён Южин Уэссонд тохиолдсон явдлыг авч үзье л дээ. Дээр дурдсан үнэнийг ойлгохоос өмнө тэр олон доллар алдаж явжээ. Тэр тохмөлийн үйлдвэрт зориулсан зураг төсөл хийдэг товчоонд зураглал худалдаалдаг байв. Ноён Уэссон энэ салбарт ажилладаг Нью-Йоркийн нэгэн түнштэйгээ гурван жилийн турш долоо хоног бүр уулздаг байж. «Тэр намайг байнга хүлээж авдаг хэргээ зураг төслийг минь авдаггүй биш. Миний зураг төслийг анхааралтай харснаа «Ноён Уэссон минь энэ гэрээс аль нь ч надад таарахгүй нь бололтой» гэдэг байлаа.

Зуун тавиад удаа ингэж амжилтгүй очсоныхоо эцэст нэг л буруугаад бичлэгаа ойлгож хүмүүсийн хоорондын харилцааны асуудлыг судлахад болоо хоногт нэг орой зориулж байхаар шийджээ.

Ингээд нэг удаа шинэ арга хэрэглэхээр шийдэж хараахан зурж дуусаагүй хэдэн төсөл сугавчлан нөгөө нөхрийндөө очжээ. Танаас өмнөгүй зүйл хүсмээр байна.

Зурж хараахан дуусаагүй хэдэн төсөл авчирлаа. Яаж дуусгавал танд таалагдах бол саналаа хэлнэ үү гэжээ.

Зураг төсөл худалдан авагч хэсэг дуугүй харснаа:

«Хэд хоног орхи доо, би үзье» гэжээ.

Гурав хоногийн дараа дахин ирж саналыг нь сонсоод зургаа аваад анхааруулсан зүйлийг нь харгалзан зурж дуусгаа аглажээ. Тэгээд ямар үр дүн гарсан гээч. Бүх зургийг нь авчээ.

Энэ бүхэн олон сарын өмнө болжээ. Түүнээс хойш олон арван зураг төслийг захиалагчийн нь саналыг харгалзан гүйцэтгэсэн байна. Уэссон их ч ашиг олж «Юмаа яагаад түүнд зарж чаддаггүй байснаа одоо ойлгож байна. Түүнд хэрэгтэй гэж өөрийнхөө үзсэн зүйлийг худалдах гэдэг байжээ. Одоо бол тэс өөр болсон. Түүнээс санаа боллыг нь асуудаг болсон. Одоо тэр зураг төслийг чухам өөрөө л бүтээсэн мэт байдаг болон. Шанмаалах хэрэг алга болж, өөрөө л худалдан авдаг болсон» гэж ноён Уэссон хэлжээ.

Эгэхүү сэтгэл зүйн аргыг рентген тоног төхөөрөмж хийдэг нэгэн хүнд Гр. Бруклины эмнэлэгт бүтээгдэхүүнээ зарах үедээ ашиглажээ. Өөрийн



тоног төхөөрөмжөө магтсан олон хүн худалдан авах ажлыг эрхэлсэн доктор Л-ыг барьж идэхийг дөхнө.

Гэвч нэг нь бусдаасаа илүү овжин байлаа. Тэрээр хүнийг сайн мэдэх ажээ. Доктор Л-д «Манай үйлдвэр, саяхан шинэ рентген төхөөрөмж бүтээлээ. Үйлдвэрээс эхний хэсгийг хүлээж аваад байна. Бүгд сайн болоогүй нь мэдээж. Иймээс ч цаашид улам боловсронгуй болгоно. Хэрэв та зав гарган ирж саналаа хэлбэл би маш их баярлах байна. Таны зав муутайг мэдэх тул завтай цагт чинь унаагаа явуулахад бэлэн байна» гэсэн захидал илгээжээ.

«Энэ захидлыг аваад би их гайхав. Гайхсан төдийгүй, бахархах сэтгэл ч торов. Рентген тохооромж үйлдвэрлэдэг нэг ч пүүс урьд нь намайг урьж байсангүй.

Би хэрэгтэй хүн болохоо мэдрэв. Энэ долоо хоногийн турш орой болгон завгүй байсан хэрнээ, нэг удаагийн цайллагаас зориуд татгалзан уг тохооромжийг үзэхээр очсон юм. Тэр тохооромжийг үзэх тусам санаанд минь тохирч байгааг мэдрэв.

Хэн нь ч надад зарах гэж оролдсонгүй. Эмнэлэгтээ худалдаж авах санаа төрж байгаагаа би мэдрэв.

Рентгенийхээ тасгийг чухам энэ төхөөрөмжөөр тоноглохоор шийдсэн юм» хэмээн хожим нь Бруклин манай хичээлд сууж байхдаа ярьж билээ.

Хорин таван зууны тэртээ Хятадын мэргэн ухаантан Лаоцзы өнөөдөр хүртэл үнэ цэнтэй хэвээр оршиж буй үнэнийг хэлсэн юм.

«Гол мөрөн, далай тэнгис уулын горхиор тэтгэгдэж байдгийн шалтгаан нь тэд горхиноос доогуур төвшинд байдаг оршино. Үүнийхээ ачаар л тэд уулын горхийг эзэгнэдэг юм. Яг үүний адил хүмүүсээс дээгүүр байхыг хүссэн цэцэн ухаантан өөрийгөө тэлнээс доогуур тавих ёстой. Урьд нь явахыг хүсэхэд ард нь очиж зогсох ёстой. Түүний суудал бусдынхаас өндөр хэрнээ, хүмүүс хүндийг нь мэдэрдэггүй, байр нь хүмүүсийн урьд хэрнээ доромжлол гэж үздэггүйн шалтгаан үүнд л оршино.

Хүмүүс санаа бодлыг чинь дэмжээсэй гэж хүсвэл:

Уг санааг оороо гаргасан мэтээр ярилцагч хүн чинь бодож байг гэсэн долоо дахь мөрдлөгийг баримтлаарай.

## НАЙМДУГААР БҮЛЭГ

### АМЖИЛТИЙН ОРГИЛД ХҮРГЭХ АРГА

Хүн буруутай байж болно. Гэвч тэр өөрөө ингэж боддоггүй ажээ. Тэгэхлээр илчлэх хэрэггүй. Тэнэг хүн хэн боловч ингэж чадна. Ухаантай бол хүнийг буруутгах биш ойлгохыг хичээдэг.

Хүн болгонд өөрөөр байж үл болох тодорхой шалтгаан байдаг. Энэ далд шалтгааныг олж чадвал та түүний үйлдэл, магадгүй хувийн чанарыг нь тайлах түлхүүр оллоо гэсэн үг.

Өөрийгоо түүний оронд тавиад үзэхийг оролд. «Хэрэв би түүний оронд байсан бол яах байсан бэ?» гэж оорөөсоо асуувал цагаа хэмнэж, үрүүл мэндээ ч гамнахсан.

Учир нь бид шалтгааныг нь сонирхож байвал үр дүнд нь илүү хүнлэггүй ханддаг билээ. Тэрчлэн та хүмүүсийн харилцааны талаар их үүнийг ойлгох болно.

«Хэн нэгнийг буруутгах хүсэл торвөл хормын төдний бодолхийлж, өөрийн хэргийн төлөө гэсэн их хүслээ бусад бүх юманд гаргадаг хайхрамжгүй байдалтайгаа жишиж үзнэ үү. Дараа нь хүн бүхэн л иймдгийг ойлгохыг хичээ. Тэгвэл хүмүүстэй сайн харилцаатай байх эсэх нь бусдын санал бодолд хандах хандлагаас чинь хамаардгийг ойлгох болно» гэж К. Гуд «Яаж хүмүүсийг алт болгох вэ?» номдоо өгүүлсэн билээ.

Хэдэн жилийн турш би гэрийнхээ ойролцоо цэнэрлэгт морьтой явган туулаж, тааламжтай байдаг байв. Би модонд дуртай бөгөөд жилээс жилд энэс төгсгөлгүй түймрээс болж залуухан моднууд сүйдэж байгаад гутардаг байв.

Ихэвчлэн тамхичингууд л түймэр тавина. Тэрчлэн хүүхдүүдийн модны ёроолд түлсэн гал түймрийн шалтгаан болох нь цөөнгүй. Заримдаа их түймэр шатаж, гал сөнөөгчдийг дуудах ч хэрэг гарна.

Цэнэрлэгт түймэр алдсан хүмүүс хариуцлагад татагдах тухай санамж бичиг олгөөстэй байдаг. Гэвч хүн бараг олж харахгүй газар дүүжлээстэй байдаг. Цэцэрлэгийг харж байх ёстой цагдаа үүрэгтээ хариуцлагагүй хандсанаас түймэр жил бүр л гарна. Нэг удаа би түймэр гармагц гал сөнөөгчдод түргэн мэдэгдэх байх гэж итгэн цагдаа руу гүйж очсон юм. Гэвч тэр цагдаа өөрийнх нь хариуцдаг хэсэг биш учраас огт хамаагүй гал хайхрамжгүй хариулсан юм. Би ч их бухимдсан. Үүнээс хойш цэнэрлэгээр зугаалахдаа нийгмийн баялгийг хамгаалах үүрэг хүлээсэн зүйлшиг л явдаг болов. Эхэндээ би хүүхдүүдийг ойлгохыг оролддог ч үгүй байлаа. Түүдгээс болж түймэр гарч болзошгүйг харахдаа би ямар нэгэн хэрэгтэй зүйл хийх хүсэлдээ автдаг боловч буруу зүйл хийдэг байв. Хүүхдүүд рүү морьтойгоо дөхөн очоод модны ёроолд түүдэг асаасныхаа төлөө шоронд орж болохыг сануулж, галаа унтраахыг ондөр туулаар тушааж эцэст нь баривчилна гэж сүрдүүлдэг байлаа. Өөрийгөө гашвируулахын тулд л үүнийг ярьдгаас биш, санаа бодлынх нь талаар бодлоггүй байж дээ.

Үр дүн нь ямар байв? Хүүхдүүд үгэнд минь ордог байсан ч дотроо гомүүшдэг байж. Намайг холдмоги бүх л цэцэрлэгийг шатаах хүслээр шатаж, дахин түүдэг асаадаг байсан биз.

Яванддаа би хүмүүсийн хоорондын харилцааны талаар илүү ихийг мэдэх болж бусдын санал бодлыг харгалзах шаардлагатай болохыг ойлгосон юм. Одоо бол ноцож бангаа түүдэг рүү дөхөж очоод тушаахын оронд «Зугаацаж байна уу, хүүхдүүд ээ? Та нар ямар хоол хийх гэж байгаа юм бэ?» Би жаахан хүү байхдаа түүдэг асаах дуртай байсан, одоо ч хүргэл



дуртай. Гэхдээ цэцэрлэгт асаах нь их аюулгай гэдгийг мэдэх үү. Та нар ямар нэгэн хор хүргэхийг хүсэхгүй гэдгийг би ойлгож байна, гэхдээ бусад хүүхдүүд нямбай хянамжтай биш байдаг юм. Тэд түүдэг асаачихаад, явахдаа сайн унтраадаггүйгээс гал гарч, мод сүйтэх явдал олонтаа гардаг. Бид л нямбай байхгүй бол цэцэрлэгт мод үлдэхгүй нь. Хэрхэн зугаацаж байгааг чинь харахад сэтгэл минь тун ханамжтай байна. Та нарын баяр хоёрцог гутаахыг би хүсэхгүй. Одоохон хуурай навч, мөчрийг галаас холдуулж, явахынхаа өмнө түүдгээ шороогоор сайтар дарвал сайн шүү. Харин дараагийн удаа гал түлмээр санагдвал тэр харагдаж байгаа овгор дээр асаавал зүгээр. Тэнд аюулгүй. Цагаа сайхан өнгөрөөгөөрэй» гэсэндүү утгатай юм хэлдэг болсон.

Ийм яриа ямархуу үр дүнд хүргэдэг вэ? Хүүхдүүдийг надал ойртуулдаг юм. Тэднийг би огтхон ч гомдоодоггүй бөгөөд хүчээр үгэндээ оруулдаггүй байв. Тэд ч ая тухаа алдаагүй, би ч сэтгэл ханамжтай байдагсан.

Тэдний санал бодлыг харгалзаж үзсэн нь ингэж асуудлыг зохицуулах боломж олгодог байв.

Хэн нэгнээс түүдэг унтраахыг ч юм уу аль эсвэл улаан загалмайд зориулж 50 доллар өгөхийг хүсэхийн өмнө санаа бодлыг нь ойлгохыг хичээх нь чухал.

«Үүнийг хний хүсэл яагаад төрөх ёстой вэ?» гэж өөрөөс асуугаад үз. Үүнийг эргэцүүлэн бодоход хугацаа шаардагдах нь мэдээж. Гэхдээ найз нөхөдтэй болоход тань тус болж, сайн үр дүнд хүрэх болно.

«Ажил хэрэг ярих гэж байгаа хүн рүү орохынхоо өмнө цонхных нь доогуур хоёр цаг холхиж, юун тухай ярих, надал юу гэж харнуулж болохыг бодолхийлдэг» гэж Гарвардын их сургуулийн декан надад ярьсан юм.

Ийм хэрэв та хэн нэгэн хүнийг ямар нэгэн зүйлд итгүүлье гэвэл наймдугаар мөрдлөгийг баримтлаарай.

Юмыг ярилцагч хүнийхээ нүдээр харатгун.

## ЕСДҮГЭЭР БҮЛЭГ

### АЛИВАА ХҮМҮҮС ЮУ ХҮСДЭГ ВЭ?

Аливаа маргааныг зогсоож, дургүйцэл зэвүүшлийг арилгаж, хүнийг анхааралтай сонсоход хүргэдэг шидэт үгийг мэдэхийг хүсэхсэн болов уу?

Тэрхүү шидэт үг энэ байна: «Яг ингэж бодож байгааг тань өчүүхэн ч буруутгахгүй. Би таны оронд байсан бол яг л ингэх байсан».

Ийм харцу ямар ч хэрүүлч хүнийг зөөлрүүлднэ. Тэрнээс гадна та чин үнэнээсээ хэлнэ. Яагаад гэвэл түүний оронд байсан бол та яг л ингэх байсан. Дараах жишээг авъя. Таныг Аль Капоне шиг л бие махбод зан чанар, ухаантай гэж үзье. Мөн түүн шиг туршлагатай, түүнийг шиг орчинд амьдардаг гээ. Энэ тохиолдолд та яг түүн шиг л болох байсан. Яагаад гэвэл дээрх чанарууд л түүнийг одоогийнх шиг нь болгожээ.

Тэг могой болж төрөөгүйн цорын ганц шалтгаан бол таны эцэг, эх өөрийг байгаагүй явдал юм.

Үгээг үнсэж, могойг ариун амьтан гэж үздэггүйн шалтгаан нь та Арзаманутра голын эрэг хавийн энэтхэг гэр бүлд төрөөгүйнх.

Оюогийнх шигээ байгаагийн таны гавьяа гэвэл нэг их биш биз. Түүнтэйгэн уурлаж, зэвүүцэж гөжүүдлэн танд хандсан хүмүүс үүндээ Юутай гэвэл тун бага биз ээ. Хүмүүст хүлцэнгүй хандаж, өрөвч сэтгэл гаргаггүй.

Тантай маргаан гудамжинд тааралдах хүмүүсийн дөрөвний гурав нь өрөвч сэтгэлээр хандаасай гэж хүсэж байх болно. Тэдэнд өрөвч сэтгэл гарвал тэд хайртай сайн байх болно.

Америкийн театрын томоохон эзэн С. Юрок дэлхий даяар нэрд гарсан Шалыпин, Айседора Дункан, Павлова зэрэг хүмүүстэй нэлээд удаан хугацаагаар ажил төрлийн холбоотой байжээ. Эдгээр нэрд гарсан хүмүүхэн улстай харилцааар олж авсан ганц сургамжтай зүйл нь тэднийг үүдэн учиргүй аашлахад дахин дахин өрөвч сэтгэлээр хандах явдал юм гэдэгт лавал ярьсан юм.

Тэрээр гурван жилийн турш Нью-Йоркийн дуурийн хүрээлэнгийн танин алдарт дуучин Шалыпины үзмэрийн даамал байжээ. Гэвч Шалыпин үзмэрийн даамлаа байнга түгшээдэг байв. Яг л эрх хүүхэд таниаан гаргана. Энэхүү үзмэрийн даамлын үгээр бол Шалыпин төлөөрлэшгүй хүн байв». Жишээ нь Шалыпин дуулах өдрөө Юрок дууластаж, «Миний бие өнөөдөр маш муу байна. Би өнөөдөр дуулж өлснөгүй нь» гэж хэлнэ.

Юрок түүнтэй маргадаг байв уу? Ердөө ч үгүй Тэрээр үзмэрийн даамал жүжигчидтэй маргаж болохгүй гэдгийг мэддэг байв. Тэр дороо л буудал руу Шалыпин дээр харуусал илэрхийлэхээр очдог байв. «Тэгэлгүй могой яаж дуулах вэ. Юутай харамсалтай вэ? Одоохон таны тоглолтыг төрөлжихийг тушаая. Ингэснээр та ердөө л хоёр мянган доллар алдах биз. Тэгч энэ ямар хамаатай юм бэ?» гэж хэлдэг байна.

Тэгэхэд нь Шалыпин санаа алдсанаа «Жаахан байзнаад ирэхгүй юу. Оройн 5 цагт ир, бие минь дээрдэхнэ үү харзная» гэж хэлнэ.

Ноён Юрок 5 цагт дахиал л Шалыпин дээр ирнэ. Дахиал л харуусаж, бичлэгаа илэрхийлж, тоглолтыг хойшлуулахыг дахин санал болгоно. Шалыпин бас л санаа алдан: «Азнаж байгаад дахиал ирдээ. Орой тийшээ төрөлж юуны магад» гэнэ.

Оройн 7 цаг 30 минутад Шалыпин дуулахыг зөвшөөрнө.

Тэгэхдээ дуулахынх нь өмнө салхинд цохиулсан учир хоолой нь буруу байгааг зарла гэсэн болзол тавина.

Ноён Юрок зарлахгүй гэдгээ мэдэж байвч Шалыпиныг тайзан дээр гаргах порын гани арга гэдгийг мэдэх тул тэгнэ гэж худал хэлдэг байв.

«Хүмүүжлийн сэтгэл зүй» номдоо доктор Артур Гейте «Хүн торолхтон амьтат өрөвдүүлэхийг хүсэж явдаг.

Хүүхэд өрөвдүүлэхийн тулд ойчиж шалбарснаа үзүүлэх буюу



заримдаа бүр өөрөө ч шалбалж мэднэ. Энэ л зорилгоор насанд хүрснээд шарх сорвио үзүүлж өөртөө тохиролдсон золгүй явдал, өвчин зовлон, хагалгааны талаар дэлгэрэнгүй ярьдаг. «Өөрийгөө өрөвдөх» эрмэлзэл бол бүх нийтийн шинжтэй билээ.

Хэрэв хүмүүс таны санаа боллыг дагаасай гэж хүсвэл ес гэх мөрдлөгийг баримтлаарай:

Бусдын санаа бодол, хүсэл эрмэлзэлд ойлгож хандагтун.

## АРАВДУГААР БҮЛЭГ

### БҮГДЭНД ТААЛАГДАХ САНААЧЛАГА

Хүн өөрийгөө сайн сайхныг эрхэмлэгч гэж тооцдог биз ээ. Тантай тааралддаг хүн болгон, та дүрсийг нь толинд харж байгаа хүн ч ялгаагүй өөрийгөө ихэд хүндлүүлэхийг ямагт эрмэлзэж байдаг юм.

Ж. Пирлонг Морган дараах санааг хэлсэн билээ. Хүн аливаа үйлдэл хийхдээ ихэвчлэн хоёр шалтгаантай байдаг. Нэг дэх нь сайн сайхан харагдах гэж нөгөөх нь жинхэнэ үнэн санаанаасаа байдаг.

Жинхэнэ үнэн санаанаасаа үйлдэл хийж буй хүн өөрөө ухаарсан байдаг. Гэвч бид бүгдээрээ заримдаа сэтгэлээрээ сайн сайхан зүйл хийхийг хүсэж, сайхан зүйлийн тухай бодох дуртай. Иймд хүмүүс нөлөөлөхний тулд үүнийг нь ашиглаж яагаад болохгүй гэж.

Ийм зарчим албан ажлын харилцаанд тохирох уу? Орон сууц хөлслөгч Фарреллыг аваад үзье л дээ.

Фарреллд байнга л нүүж явахаараа далайлгадаг өчүүхэн нэгэн хөлслөгч байжээ. Түүнтэй хийсэн гэрээ дөрвөн сарын дараа дуусах ёстой байв. Байр хөлслөгч сард 55 доллар төлнө. Гэвч байр хөлслөгч маань гэрээний хугацаа дуусахаас өмнө явна гэв.

«Эдгээр хүмүүс миний байранд хамгийн үнэтэй улирал болох өвөлжингөө амьдарсан юм. Намар болтол байр хөлсөөр огөхөд хэцүү гэдгийг би мэдэж байна.

Би 220 доллар алдах байсан нь мэдээжээр хэцүү шүү дээ» хэмээн Фаррелл ярьж байв.

Тэрээр үргэлжлүүлэн «Зүй ёсоороо бол би тэднийд ороод гэрээгээ дахин уншихыг зовлөх байсан. Хэрэв нүүгээд явбал бүх хөлснийг нь толүүлэх болно гэж хэлэх байсан. Гэвч би ийм юмны толөө шүүхдэхийн оролд өөр арга хэрэглэхээр шийдсэн юм. Би яриагаа дараах маягаар эхлэв: «Ноён Доу, би таныг нүүх гэж байгаа хэмээн сонссон боловч нэг л итгэхгүй байна. Би олон жил байр хөлслөгчидтэй харилцахдаа тэдний байдлыг эрх биш гадарлах болсон билээ. Би анхнаасаа л таныг хэлсэн үгэндээ эзэн болох хүн гэж бодсон. Одоо ч би үүндээ итгэл дүүрэн байна.

Би танд саналаа хэлье. Та хэдэн хоног бодож байгаад шийдвэрээ хэлнэ

«Хэрэв та дараа сарын эхээр манай руу очиж нүүхээ шийдсэнээ бол, таны шийдвэрийг би эцсийн хэмээн үзэж хүлээн авна гэдгээ би мэднэ».

Би таны шийдвэрийг эсэргүүцэхгүй, харин таны тухай андуурч явснаа өмнөх болно. Гэвч би таныг хэлсэндээ хүрч, гэрээний хугацаагаа дуустал танад амьдарна гэдэгт итгэж байна. Эцсийн эцэст бид сармагчин бус хүмүүс болохоор сонголт ихэвчлэн биднээс хамаарах шүү дээ» гэж би ярьж эхлэв.

Дараа сарын эхээр энэхүү ноён холсоо толөхөөр өөрийн биеэр ирсэн юм. Тэрний өөрийн нь хэлснээр бол эхнэртэйгээ ярилцаад үргэлжлэн уухаар шийдсэн гэнэ.

Тэд шударга байж, гэрээнийхээ хугацааг дуустал амьдрах ёстой гэсэн дүнгөлт хийжээ» хэмээн ярьж билээ.

Галийгаач Лорд Нортклифф амьд байхдаа сонинд гарсан оорийнхоо шийдлүүлэхийг хүсээгүй зургаа үзээд редакторг нь захидал бичжээ. Тэрч тэрээр «Энэ зураг минь надад таалагддаггүй. Дахин нийтлэхгүй байхыг болгооно уу?» гэж бичсэнгүй, харин нэлээд аятайхан шалтгаан үрджээ.

Хэн бүхэнд байдаг эхнийгээ хайрлах сэтгэлээр хандаж «миний энэ үрнийг дахин нийтлэхгүй байхыг болгооно уу. Ээжил минь таалагддаггүй юм» гэж бичжээ. Жон Рокфеллер хүүхдүүдийнхээ зургийг сурвалжлагч шаардвар авахуулахгүй байхаар шийджээ. Тэр мөн аятайхан шалтаг олжээ. «Түүний зургийг нийтлүүлэхийг би хүсэхгүй байна гэж тэрээр хэлээгүй. Харин энэ нь хүүхдүүдийг эвддэг юм» гэж хэлсэн билээ.

Мөн муж улсад амьдардаг ядуу залуу Санрус Куртис сая сая доллар өөрт нь авчирсан (Стэрдэй Ивнинг пост сонин, «Лейдис Хоум Джорнэл» сэтгүүлний эзэн болсон) хэвлэлний ажлыг эхэлж байхдаа сэтгүүлдэд тусал хэвлэлийнхний өгч байсан шиг мөнгө өгч чадахгүй байв. Куртис өөний зохиолчдыг мөнгөөр татаж чадахгүй байсан ч тэднийг шинжин сэтгүүлээрээ л татдаг байв. Тухайлбал тэр үеийн алдрын од болсон Луиза Мэн Ликоттыг сэтгүүлдээ бичүүлэхийн тулд түүнд биш, харин түүний бусдаас илүү дотно ханддаг буяны нийгэмлэгт түүний нэрийн өмнөөс түүн долларын шилжүүлэг хийснээр санасандаа хүрчээ.

Гутрангүй үзэлтэй хүн бол энэ тохиолдолд «Энэ бүхэн Норт-клифф, Рокфеллер шиг хүмүүс эсвэл уян сэтгэлтэй зохиолч эмэгтэйд л тохирно. Иш эхийн оронд налад өртэй байгаа тэр хүмүүсийн сэтгэхүүд нөлөөлөөд үлчлээ» гэх биз.

Таны зөв ч байж болох юм. Ийм зарчим бүх тохиолдолд үр дүнтэй бишгүй байж болно л доо. Үүнийг бүх хүнд хэрэглэж болохгүй нь мэдээж. Хэрэв та өөр замаар хүрсэн үр дүндээ сэтгэл хангалуун байгаа бол аргаа өөрчлөх шаардлага юу байхав. Харин таны сэтгэл ханамжгай биш байдаг бол ийм туршилт хийгээд үзэхэд юу нь болохгүй гэж. Өөрөөр хэлбэл, хүмүүс шударга байхыг эрмэлзэж өөрийнхөө үүргийг биелүүлэхинг хүсдэгээдэг. Энэхүү журмаас гадуур тохиолдол их л ноон болов уу. Ихэнх



тохиолдолд шударга хүн ч гэсэн хэрэв та тэр хүнийг шударга үнэнч хүн гэж бодож байгаагаа харуулбал таны хүссэнчлэн биеэ авч явах болно гэдэгт би итгэл төгс байдаг.

Хэрэв хүмүүс таны санаа бодлыг дагаасай гэж хүсвэл: «Шударга сэдлийг хөгжөөх нь чухал» гэсэн аравдугаар мөрдлөгийг дагана уу.

## АРВАН НЭГДҮГЭЭР БҮЛЭГ

### КИНО, РАДИО ҮҮНИЙГ ХИЙЖ ЧАДНА, ХАРИН ТА ЯАГААД ХИЙЖ ЧАДАХГҮЙ ГЭЖ?

Хэдэн жилийн өмнө «Филадельфи ивнинг бюллетень» сонинг гүжирдсэн явуулга болсон юм. Сонин зарлал, чимэглэл хэтэрхий их, мэдээ маш бага нийтлэх болж уншигчдад сонирхолгүй болсон тухай цуу тарж байлаа. Даруйхан ямар нэгэн арга хэмжээ авч, гүжирдсэн цуу яриаг эцэс болгох хэрэгтэй байлаа. Гэвч, яаж?

Юу хийснийг харгаая. Сонины редакт нэг дугаарын төрөл бүрийн сонирхолтой материалыг сонгон авч, дотор нь ангилан, тусдаа ном болгон хэвлэчихжээ. Номыг «Нэг өдөр» гэж нэрлэсэн байна. Тэрээр 307 хуудастай, оороор хэлбэл 2 долларын үнэтэй номтой адил хуудастай байв. Сонин энэ бүх материалыг 2 доллар биш, харин 2 центийн үнэтэй нэг л дугаартаа нийтэлсэн байна. Ном хэвлэж гаргасан нь сонин сонирхолтой материалыг багагүй нийтэлдгийг нотлох хамгийн үнэмшилтэй арга болжээ.

Сурталчилгааны зарчмыг ашиглан хэрхэн үр дүнд хүрч болохын яруу год жишээ болсон «Ажил хэрэгт сурталчлахын ач холбогдол» номыг уншицгаана уу. Энэ номд «Электроюкс» нүүс хоргөгчийг хэрхэн дуу чимээгүй ажилладгийг нь худалдан авагчдад итгүүлдгийг, Уэллбаум гэгч эргэдэг лангуу ашиглаагүй үед худалдан авагчдынхаа 80 хувийг алдаагийг яаж илрүүлснийг Мики Маус хэрхэн нэвтэрхий тольд орж, түүний тоглоомон дээр бичигдсэн нэр нь фабрикийг дампуурахаас хэрхан аварсныг, Крайслер нүүс автомашиныхаа бөх батыг үзүүлэхийн тулд машин дээрээ заан тавьдгийг огуулсэн байдаг.

Үнэнийг зөвхөн үгээр илэрхийлэх нь хангалттай бус. Үнэнийг сонирхолтой, ил тод, амьд байдлаар харуулах ёстой. Та үзүүлэн таниулах хэрэглэхийг хичээх хэрэгтэй.

Кино, радио үүнийг ашигладаг шүү дээ. Хэрэв туншүүдээ татах хүсэлтэй бол үүнд зайлшгүй анхаарах шаардлагатай.

Үзэсгэлэнгийн мэргэжилтнүүд үзүүлэн таниулахын ид шидийг мэддэг. Тухайлбал, хулгана устгах шинэ хор үйлдвэрлэгчид худалдааныханд амьд хулганатай үзмэр хийхийг санал болгожээ. Ингэснээр энэхүү хорны борлуулалт бараг тав дахин нэмэгдсэн байна.

Ямар их ялгаатай байв аа» гэж Войнтон ярьсан билээ.

Иймд хэрэв таны санаа бодлыг бусад хүн дагаасай гэж хүсвэл: «Өөрийнхөө зөв болохыг нотлохдоо үзүүлэн таниулах ашиглах» гэсэн арван нэгдэх мөрдлөгийг баримтална уу.

## АРВАН ХОЁРДУГААР БҮЛЭГ

### ЮУ Ч ТУС БОЛОХГҮЙ ҮЕД ҮҮНИЙГ ТУРШААД ҮЗЭЭРЭЙ

Ажилчдын ихэнх нь нормоо биелүүлдэггүй нэгэн цехийн дарга Чарльз Швабын удирдлагад байжээ.

«Тань шиг чадварлаг хүн үйлдвэрээ ямар байх ёстой тийм болгож чадахгүй байдаг нь гайхалтай юм бэ? гэж Шваб түүнээс нэгэн удаа асуусан байна.

«Би нэг л мэдэхгүй байна. Би ажилчдыг гуйж, загнаж, ажлаас халахаар сүрдүүлж үзсэн. Юу ч тус болохгүй юм.

Тэд нормоо биелүүлэхгүй хэвээр л байна» хэмээн хариу очжээ.

Энэ яриа өдрийн ээлж дуусаж, оройн ээлж эхлэх үеэр таарчээ.

«Надад шохой өгөөч» гэж Шваб гуйсан байна. Дараа нь ойролцоо ажиллаж байсан ажилчнаас «Танай ээлж хэдэн хайлш гаргав» гэж асуужээ.

«Зургаа» хэмээн ажилчин хариулав. Шваб нэг ч үг хэлэлгүйгээр шалан дээр зургаагийн тоо биччихээд яваад өгчээ.

Шөнийн ээлж ирж ажилчид зургаагийн тоог хармагц ямар учиртай болохыг нь сонирхсон байна.

«Өнөөдөр эзэн ирсэн. Бид нараас хэдэн хайлш гаргасныг асуугаад зургаа гэж хариулахад энэ тоог шалан дээр бичсэн» гэж өдрийн ээлжийнхэн хариулжээ.

Маргааш өглөө нь Шваб үйлдвэр дээр ирсэн байна. Шөнийн ээлж бичсэн тоог арилгаж, 7-гийн тоо бичжээ.

Өдрийн ээлжийн ажилчид маргааш өглөө нь ирээд 7-гийн тоо харав. Шөнийн ээлж өөрсдийгөө биднээс илүү гэж бодож байгаа хэрэг. Тийм бичсэн гэдгийг бид тэдэнд батлаад огнө хэмээн дуу алдацгаажээ. Тэдэнд уралдах их хүсэл төрж орой тэднийг үйлдвэрээс явахад шалан дээр асар том 10-ын тоо үлдсэн дээ.

Ямагт сүүл барьдаг энэхүү үйлдвэр ийнхүү удалгүй бусдаас илүү бүтээгдэхүүн үйлдвэрлэдэг болсон юм. Үүний нууц юунд байна вэ?

Швабын өөрийнх нь үг энэ байна: — Хүмүүсээр ямар нэг зүйл хийлгэх замыг үр ашигтай арга бол тэдэнд уралдах эрмэлзэл төрүүлэх явдал. Би шинг олох зорилготой уралдааны тухай яриагүй. Харин зүгээр л давуу багц олж авах гэсэн уралдааны тухай л ярьж байна. Бусдаас давах уриа дууцлагыг хариулах эрмэлзэл бол эрч хүчтэй, дур зоргоороо хүмүүсийн чанар билээ.

Эла Смит Нью-Йоркийн захирагч байхдаа үүнийг сайн ойлгосон юм. Смит-Синг хэмээх алдарт шоронд сайн дарга хэрэгтэй байв. Зохиогчийн нууц



яриа, хэрүүл шуугиан шоронгийн хананаас хол хальж гардаг байлаа.

Смитэд шоронг захирахад зоригтой хүн хэрэгтэй байсан ч тийм хүнийг хаанаас олох билээ дээ? Тэр Люис Лоуэсийг дууджээ.

Люисийг ирэхэд нь Смит «Синг»-Синг шоронгийн даргаар таныг тавибал та ямар саналтай байна вэ? тэнд уг нь тань шиг туршлагатай хүн хэрэгтэй юм» гэж Смит асуусан байна.

Люис гарах газаргүй болов. Тэрээр Синг-Сингд ямар бэрхшээл гарч болохыг мэдэж байлаа. Энэ томилолт улс төрийн аястай богөөд янз бүрийн гэнэгийн зүйл байнга тохиолдож байх нь онлгомжтой байв. Шоронгийн дарга нар байнга солигдож, зарим нэг нь ердөө л гурван долоо хонодог байсан.

Люис: — «Би өөрийнхөө ирээдүйн тухай санаа тавих ёстой атал ингэж азаа турших хэрэг байна уу даа» гэв.

Смит түүний эргэлзэж байгааг анзаармагц «Залуу минь таныг айлаа гэж би буруутгахгүй. Энэ үнэхээр хэцүү газар. Тэнд бас эрэлхэг зоригтой хүн хэрэгтэй гэж илгээмсэглэн өгүүдсэн гэнэ».

Ингэж Смит Люисийг өдсөнд гайхах юмгүй. Люис шууд л зоригтой хүн шаардаж байгаа тэр ажлыг сонирхож эхлэв.

Тэр тэнд очихоор шийдсэн байна. Тэндээ ч үлдсэн.

«Цалин, зөвхөн цалингийн тусламжтайгаар хэрэгтэй хүнээ ажилд авах эсвэл барьж, байх боломжгүй гэдэгт би итгэсэн. Миний санахад махрах, хорхойтох, явдал чухал ач холбогдолтой» гэж автомашины дугуй үйлдвэрлэдэг нэгэн нэртэй пүүсийг үндэслэгч Файрстоун ярьдаг байлаа.

Хэрэв та хүнийг тэр тусмаа зоригтой хүнийг өөртэйгөө санал нэг болгохыг хүсвэл: «Түүнийг өдөх хэрэгтэй» гэсэн арван хоёр дахь мөрдлөгийг баримтална уу.

## ДӨРӨВДҮГЭЭР ХЭСЭГ

# МАНЛАЙЛАГЧ БОЛОХ НЬ: ГОМДООЖ, ДУРГУЙЦЭЛ ТӨРҮҮЛЭХГҮЙГЭЭР ХҮМҮҮСИЙГӨӨРЧЛӨХ АРГА

### НЭГДҮГЭЭР БҮЛЭГ

#### ХҮНД ДУТАГДЛЫГ НЬ ЗАЙЛШГҮЙ ХЭЛЭХ ТОХИОЛДОЛД ХЭРЭГЛЭХ ХЯЛБАР АРГА?

Кэвин Кулиджийг ерөнхийлөгч байх үед миний нэг танил Цагаан цонд долоо хоногийн сүүлчийн өдрийг өнгөрөөх урилга хүлээн авсан билээ.

«Та чинь яасан гоё хувцаслаа вэ? Их сайхан харагдаж байна» гэж Кулидж нарийн бичгийн дарга нэг эмэгтэйдээ хэлж байхыг ерөнхийлөгчийн өрөөнд орохдоо тэрээр сонссон байна.

Үг дуу цөөтэй ерөнхийлөгч, өөрийн нарийн бичгийн даргыг магтаж хэвлэл хамгийн том магтаал бараг энэ байлаа. Гэнэт санамсаргүй хэлсэн нэг магтаал тэр эмэгтэйг уулга аллахад хүргэв. Кулидж: «Бүү зов. Таныг өргөдөг ажиллахын тулд би үүнийг хэлсэн юм. Харин танд зөвлөж хэлэхэд өөрийн бичиж байх үедээ цэг, таслалд нэлээд анхаарвал зүйтэй шүү» гэсэн билээ. Хэтэрхий илэн далангүй хэлсэн мэт санагдах энэ явдал сэтгэл дээрх хувьд маш зөв болжээ. Магтуулсны дараах аливаа сануулга арай чөлөөт сонсогддог билээ.

Саяхад хусахад өвтгөхгүйн тулд үйлчлүүлэгчийнхээ нүүрийг үсчин өмнөд байрладаг шүү дээ. Үүнтэй л адил 1896 онд ерөнхийлөгчид нэр өгөхөд миний дэхдээ Мак Кинли энэ аргыг хэрэглэжээ. Тэр үеийн бүгд өмчлөгчид намдын нэрт нэгэн зүтгэлтэн ерөнхийлөгчийн сонгуулийн өмнөх ажиллагаанд зориулж хэлэх үг бэлтгэжээ. Түүний бодлоор, энэ үг нь Цицерон, Патрик Хэнри, Даниэль, Вебстер нарын хэлсэн үгийг өөрийн үүснээс хамаагүй илүү болсон ажээ. Тэгээд ч тэр хүн энэ үгээ Мак Кинлид дуртай нь аргагүй дуудан сонсогжээ. Хэлэх үг сайн талтай болсон үүнийг ч бүхэлдээ болоогүй байв. Шүүмжлэлийн бай болж мэдэхээр байв. Мак Кинли энэ хүнийг гомдоохыг огтхон ч бодсонгүй. Энэ хүний урмыг үргэлжлүүлж үгээр түүнд татгалзах шаардлага гарав.



Үүнийг яаж аятайхан хийснийг харья.

«Гайхалтай сайн үг болж, найз минь. Үүнээс аятайхан болно гэж яаж байх вэ. Энэ үгийг олон тохиолдолд амжилттай хэрэглэж болох юм байна, гэхдээ энэ удаа хэрэглэхэд яадаг бол. Таны бодлоор та маш ухаалаг зөв зүйтэй санаа дэвшүүлсэн байна, гэтэл намын ашиг сонирхлын үүднээс энэ бүхэн ямар сэтгэгдэл төрүүлэх бол гэдгийг би бодолцох ёстой болоод байна. Иймд та, миний хэлснийг бодолцон гэртээ харьж бичээд хуулбарыг надад илгээнэ үү?» гэж тэр хэлжээ.

Тэр хүн ч ийнхүү гүйцэтгэжээ. Хэлэх үгийг засварлаад Мак Клинт сонгуулийн өмнөх компанид хамгийн цуутай илтгэгч гэж алдаршжээ.

Ингээд гомдол төрүүлэхгүйгээр хүнд нөлөөлөхийн тулд: «Өөрийн яриаг магтаал, үнэн сэтгэлийн талархалаас эхлэгтүн» гэсэн нэг дэх мөрдлөгийг дагагтун.

## **ХОЁРДУГААР БҮЛЭГ**

### **ҮЗЭН ЯДАХ СЭТГЭЛ ТӨРҮҮЛЭЛГҮЙГЭЭР ХҮНИИГ ШҮҮМЖЛЭХ АРГА**

1887 оны гурван сарын 8-нд номч мэргэн гавж Генри Уорд Бичер нас нөгчжээ. Дараачийн ням гаригт, түүний оронд ном уншуулахаар Лайтон Эббот уригджээ.

Уншлагаа сайн болгохын тулд тэр хэдэн удаа хуулан бичлэг хийж дараа нь түүнийг эхнэртээ сонсгов. Гэвч уншлагаагаас харж уншдаг илтгэгчдийнх шинг итгэл үнэмшил муутайхан болов. Боллогогүйхэн эхнэр бол «Муу байна. Чамайг уншиж байхад чинь хүмүүс унтана даа. Энгийн үгээр хэлчихгүй дээ? Арай энгийн болгомоор юм. Ингэж уншвал ч чи олны өмнө оорийгөө л гутаана даа» хэмээн түүнд хэлэх биз. Гэвч ингэвэл юунд хүрэхийг Эбботын эхнэр мэдэж байв. Тэр эмэгтэй үг номлолыг «Норт-Амирикен ревью сэтгүүлд нийтэлбэл илүү тохиромжтой юм гэсэн санал хэлжээ. Хэдий сайн болсон боловч, олны өмнө уншихад арай учир дутагдалтай болохыг сануулжээ. Ноён Эббот ч түүний санааг ойлгов. Ингээд бэлтгэсэн гар бичмэлээ урж хаяад, юу ч харалгүй номлолоо уншсан гэдэг.

Хүмүүсийг гомдоохгүйгээр тэдний санаа бодлыг өөрчлөхийн тулд: «Өөрийн нь алдааг хүнд шууд битгий хэл» гэсэн хоёр дахь мөрдлөгийг баримтал.

## **ГУРАВДАГААР БҮЛЭГ**

### **ӨӨРИЙНХӨӨ АЛДААГ ЭХЛЭЭД ЯРЬЖ БАЙ**

Хэрэв шүүмжлэгч өөрийнхоо дутагдлыг эхлээд дурдвал ногоо хүн алдаагаа хүлээх нь хамаагүй хялбар байдаг.

Хун тайж Фон Бюлов үүнийг 1919 онд ойлгосон юм. Тухайн үед тэрээр Германы дээд канцлер байв. Германы сүүлчийн кайзер Вильгельм-П хаан ширээн д заларч байв.

Гэтэл тив дэлхийг донсолгосон үйл явдал болов, Англид айлчилаж байхдаа, Германы кайзер учир утгагүй мэдэгдэл хийж улмаар «Дейли телеграф» сонинд түүнийгээ нийтлэхийг зөвшөөрчээ. Кайзер өөрийгөө Англид нөхөрсгөөр ханддаг цорын ганц герман хүн, Японы довгодоогоноос хамгаалах флот барьж байгаа, Орос Францын явуулгаас Английг хамгаалсан. Лорд Робертсын командалсан Английн арми өмнөд америкт ялалт байгуулах боломж олгосон компанийн төлөвлөгөөг өөрөө боловсруулсан гэх мэт зарлажээ.

Тайван цаг үед европын хаадын хэн нь ч, хэзээ ч ийм зүйл ярьж байсангүй. Европ тив энэ мэдэгдэлд дургүйцэн шуугив. Англичууд хэлэгнэж германы улс төрийн зүтгэлтнүүд сандарцгаав. Энэ шуугианаас улсаа Кайзер, хамаг бурууг өөртөө авахыг хун тайж Фон Биоловоос хүсжээ. Эзэн хаанд ингэж хэлэхийг зөвлөсөн хэмээн хамаг бурууг ооргоо хүлээсэн мэдэгдэл хийхийг Кайзер Фон Биоловоос хүсжээ.

«Танд намайг ийм юм зөвлөнө гэдэг итгэх хүн Герман Английн аль шинд гарна гэж би төсөөлөхгүй байна, эзэн дээдэс минь» гэж Фон Биолов ширгүүцжээ. Яг энэ үедээ тэрээр маш том алдаа гаргаснаа ухаарав.

Кайзер хилэгнэн уурлаж:

«Та намайг таны хэзээ ч хийхгүй алдааг хийж орхисон илжиг мэт болдоо юу» гэж хашхирчээ.

Кайзерыг магтаж эхлээд шүүмжилж дуусах ёстой байтал тэгэлгүй далаа хийж одоо түүнийг засах нь нэгэнт оройтсоноо Фон Биолов мэдээд ширээр хандав. Тэрээр, өөрийг нь Кайзер шүүмжилж дууссаны дараа, түүнийг магтсанд харин ч илүү амжилт олов. «Би огтхон ч тэгж бодоогүй.

Эрхэм дээдэс Та, цэрэг, тэнгисийн цэрэгт төдийгүй, байгалийн шинжлэх ухааны салбарт ч намайг дагуулахгүй. Эрхэм дээдэс таны барометр, утсан кринуур, рентген туяаны тухай хэчнээн мэдлэгтэй ярихыг би ихэд бишрэн сонсдог. Эдгээр асуудал хими, физикийн тухай ойлголтуудад би би харанхуй бүдүүдэг амьтан» хэмээн Фон Биолов хариулаад, үрчлүүлэн, «Гэвч түүхийн талаарх зарим мэдлэг, тухайлбал улс төрийн бодлого, ялангуяа дипломат албанд хэрэг болох зарим чанарыг би үргэмшсэн юм» гэжээ.

Эзэн хаан сэтгэл хангалуун байв. Фон Биолов түүнийг магтав.

Фон Биолов түүнийг өргөмжлөн өөрийгөө муулав. Энэ бүхний эцэст эзэн хаан юуг ч уучлахад бэлэн болов. «Бид бие биендээ маш сайхан хань цохор болно, би танд тэгэх болно» гэж тэр дуу алджээ.

Тэр Фон Биоловын гарыг хэдэнтээ атгав. Дараа нь нударга зангидан «Эрвэ хэн нэгэн хүн хун тайж Фон Биоловын эсрэг элдэв юм яривал би түүнд үзүүлээд өгнө» хэмээн мэдэгджээ.

Хэдийгээр дипломат боловч Фон Биолов алдаа гарган аз болоход өөрийгөө аварч чадав. Тэрээр өөрийгөө муулж, эзэн хаанаа магтаж шанаа эхлэх байснаас биш, эзэн хаанд асрамжлагч хэрэгтэй мэт үг шүүйлгэх ёсгүй байв.

Ярилцангаа магтаж, өөрийгөө муулсан хэдхэн өгүүлдөр өрмөжлөгдсөн



Эзэн хааныг ивээлт нөхөр болгож хувиргасан бол энэхүү тактик та бидний хувьд аль хэр тус болохыг бодож үзье л дээ. Эв зүйг нь зөв олсон магтаал, эвлэрэл бол гайхамшгийг бүтээдэг юм.

Хүмүүсийг гомдоож, жигшээхгүйгээр тэдний бодол санааг өөрчлөхийн тулд: «Бусдыг шүүмжлэхээс өмнө өөрсдийн дутагдлаа дурд» гэсэн гурав дахь мөрдлөгийг баримтал.

## **ДӨРӨВДҮГЭЭР БҮЛЭГ**

### **ТУШААЛ СОНСОХЫГ ХЭН Ч ХҮСЭХГҮЙ**

Саяхан би америкийн намтар бичигсдийн нийгэмлэгийн дарга Ида Тарбелл хатагтайтай хамт хооллох завшаан тохиолдсон юм. Энэ номыг бичиж байгаа тухайгаа түүнд хэлэхэд хүмүүсийн хоорондын харилцааны тухай бидний яриа өрнөсөн юм. Оуэн Д. Янгийн намтрыг бичихийн тулд түүнтэй гурван жил нэг тасалгаанд хамт ажилласан хүнтэй уулзаж сурвалжлах хэрэгтэй болсноо надад ярьсан юм. Тэр хүн бидний хамт ажилласан хугацаанд Янг хэн нэгэн хүнд тушааж байхыг би сонсоогүй гэж билээ. Тэрээр өөрийнхөө саналаа хэлэхээс биш, тушааж байсангүй. Тухайлбал, ноён Янг «Тэг, ингэ», эсвэл «Битгий тэг» гэж хэзээ ч хэлж байсангүй.

Тэр ихэвчлэн «Та үүнийг хар даа» эсвэл «Ингэвэл арай дээр биш үү?» гэж ярьдаг байв. Гөл төлөв захиа дуудан уншаал «Та энэ талаар юу гэж бодож байна» гэж асууна. Туслагчдынхаа нэгний нь бичсэн захиаг уншаад «Хэрэв бид ингэсгээд биччихвэл арай дээргүй юу?» гэж хэлнэ. Тэр аливаа зүйлийг хүн өөрөө хийх бөлөлцоогоор хангаж, туслагчдадаа хэзээ ч тушааж байгаагүй бөгөөд алдаан дээрээ сурах бөлөлцоо тэдэнд олгодог байв.

Ингэж хандсанаар алдаагаа засах бөлөлцоо хүнд олгох юм. Энэ арга нь хүний өөрийгөө хамгаалах сэтгэл, нэр төрд огтхон ч харшлахгүй. Энэ нь уг хүнийг танаас хөндийрүүлэхгүй, харин ч тантай найрсаг харьцахад хүргэнэ.

Хүмүүсийг гомдоох юм уу уурлуулахгүйгээр тэдний санаа бодлыг өөрчлөхийн тулд «Тушаахын оронд асууж бай» гэсэн дөрөв дэх мөрдлөгийг мөрдөөрэй

## **ТАВДУГААР БҮЛЭГ**

### **БУСАД ХҮМҮҮСТ НЭР ТӨРӨӨ ХАДГАЛАХ БОЛОЛЦООГ ОЛГОЖ БАЙ**

Бид хүмүүсийн бодол санааг үл хэрэгсэн, өөрийнхөөрөө зүтгэж бусдын дутагдлыг илрүүлж, тэдэнд заналхийлж хөндлөнгийн хүний дэргэд хамаагүй шүүмжлэн, хүний нэр хүндийг ямар их хөсөрдүүлнэ вэ. Гэтэл бид ялимгүй дэмжлэг, санаа тавих төднийгөөр хүний зовлон

дүгүүрийг хөнгөвчилж чадах билээ.

Хэн нэг хүнийг ажлаас халах зайлшгүй шаардлага гарсан тохиолдолд үүнийг санах нь чухал. Жнь: Бид улирлын шинжтэй ажилд хүмүүсийг авч ижилдүүлдэг учраас тэднийг гуравдугаар сард ажлаас нь халах шаардлага гардаг.

Урьд бид халах асуудлыг аль болохоор түргэн шийдвэрлэхийг хичээдэг байв. Энэ ажлыг бид дараах журмаар гүйцэтгэдэг байлаа. «Эрхэм Смит, та сууна уу. Улирал дуусаж таныг ажлаас чөлөөлөх болов. Бид таныг ийнхөн улирлын ажилд авсан шүү дээ г.м.»

Энэ бүхэн хүний урмыг хугалж, түүнийг сэтгэл санааны зохиурт оруулдаг байлаа. Өөрийг нь өчүүхэн эргэлзээгүйгээр ажлаас халсан тийм нүүсийн талаар хүнд сайхан сэтгэгдэл үлдэхгүй нь мэдээж шүү дээ.

Ингээд би элгээр хүмүүст арай анхаарал, халамжтай хандахаар шийдсэн юм. Би хүн болгоныг өвлийн турш хэрхэн ажилласныг нь мэдээд заавал дуудан уулздаг болов. Би тэдэнтэй уулзаад, тухайлбал «Эрхэм Смит та ажлаа сайн (үнэхээр тийм бол) гүйцэтгэлээ. Нью-Йорк руу таныг явуулахад та тэнд очоод хэчнээн бэрхшээлтэй байсан ч амжилгаараа амжилттай биелүүлсэнд манай нүүс танаар зүй ёсоор бахархаж байдгийг хэлэх гэсэн юм. Та бол миний сайн ажилтан. Манай нүүс танд талархал илэрхийлэхийн хамт бидний талархлыг санаж явахыг танаас хүснэ» хэмээнэ.

Үр дүн нь? Ажлаас халагдсан хүмүүс өөрсдийгөө арай өөрөөр бодох болов. Тэд сэтгэл санааны уналтад орохоо болив. Хэрэв орон тоо байсан бол үлдээх байсан гэдгийг тэд ойлгосон байлаа. Бас бидэнд хүн хүч шаардлагатай болсон үед тэд дуртайяа эргэж ирцгээдэг байв.

Талийгаач Дуайт Морроу барилцан авахаас ч буцахгүй хэрэлдэж буй хүмүүсийг эвлэрүүлэхдээ хэчнээн авьяастай хүн байсан гээч. Учир юунд байв? Маргалдагч бүр чухам юугаараа зөв болохыг тэрээр олж, (чухам үүнийг тэр хамгаас чухалчилдаг байв) хэнийг ч хэзээ ч буруутгадаггүйд оршино. Хүмүүсийг эвлэрүүлэхдээ тэднийг муучлахгүй байх нь чухал.

1922 онд туркууд грекүүдийг нутгаасаа бүрмөсөн зайлуулахаар шийдэхээ. Мустафа Кемаль үүнтэй холбогдуулан цэргүүддээ хандаж үг хэлэхдээ: «Бидний зорилго бол газрын дундад тэнгис» гэж томъёолжээ. Ийнхүү аймшигт нэгэн дайн эхэлсэн байна. Туркууд энэ дайнд ялав. Грекийн генерал Трикупис Дионис нар бууж өгөхөөр Камелийн штабт ирэхэд Туркууд тэднийг хараал цухал урсган угтав.

Гэтэл Кемаль ялж дийлснээрээ нэг их гайхуулсангүй. Тэдэнтэй гар барин мөндлөөд «Сууцгаа эрхмүүд ээ? Ядраа биз» гэжээ. Тэгээд энэхүү дайны талаар тодорхой ярилцаад тэдний сэтгэл санааг дэмжихийг оролдов.

Тэгээд «Дайн бол заримдаа шилдэг сайн нь ч ялагдал хүлээдэг тоглоомтой л адил зүйл юм» хэмээн жинхэнэ цэрэг хүн цэрэг хүндээ хандаг байдлаар хэлжээ. «Ямар ч хүнд нэр төрөө хадгалах бололцоо олгож бай» гэсэн тав дахь мөрдлөгийг ялалт байгуулж баярлаж байх үедээ ч Кемаль мартаагүй байна.



## ЗУРГАДУГААР БҮЛЭГ

### АМЖИЛТ ГАРГАХАД НЬ ХҮНИЙГ ХЭРХЭН ЗОРИГЖУУЛАХ ВЭ?

Пит Барлоуг би таньдаг байлаа. Тэр циркэд ажиллаж, хамаг насаа явуулын байдалтай өнгөрөөжээ. Тэр нохдоо хэрхэн сургадгийг би харах дуртай. Нохой нь өчүүхэн төдий амжилт олоход л түүнийгээ магтаж, хэрчим мах өгөн урамшуулдгийг нь би ажигласан юм.

Эгэ бол шинэ зүйл биш. Амьтан сургагчид энэ аргыг хэрэглэдэг байв. Харин хүнийг хүмүүжүүлэхэд ухаалаг загналаггүй нь хачирхалтай. «Саваадахын оронд идэх юм» хайрладаггүйн учир юунд байна.

Шүүмжлэхийн оронд магтдаггүйн учир юунд оршино вэ? Ялимгүй амжилтыг ч урамшуулж бай. Ингэвэл их амжилт гаргах сонирхол хүмүүст төрүүлнэ.

Жишээ нь хагас зууны тэртээ Неаполийн үйлдвэрт арван настай балчир жаал ажиллаж байв. Тэрээр дуучин болохыг хүссэн боловч «чамд дуу дуулах хоолой заяагаагүй байна» гэж анхны нь багш хэлжээ. Гэтэл ядуу тариачин эх нь хүүгээ магтаж түүнийг дуучин болно гэдэг байв. Дууны хичээлд төлөх мөнгийг эх нь арай чүү гэж олдог байв. Эхийнх нь магтаал, дэмжлэг гайхамшгийг бүтээв. Та энэ хүүгийн тухай лав сонссон байх. Түүнийг Энрико Карузо гэдэг юм.

Хэдэн жилийн урьд Лондонд амьдардаг нэгэн залуу зохиолч бөлохыг мөрөөддөг байв. Гэтэл бүх зүйл санаснаас нь эсрэг байв.

Тэр хүү ердөө л тавхан жил сургуульд суралцав. Өрөө төлж чадаагүй учир эшгий нь шоронд суулгав. Тэр залуу өлөн зэлмүүн амьдарч байлаа. Тэгсээр арай гэж нэг ажил олж хоёр залуутай хамтран байшингийн дээвэр дор амьдрах болов. Тэрээр өөртөө үл итгэн анхныхаа гар бичмэлийг хүмүүсийг шоолохоос эмээж, шөнө нууцаар илгээдэг байв. Хэд хэдэн удаа татгалзсан хариу авав. Эцсийн эцэст түүний нэг өгүүлэл хэвлэгдэж азын од гэрэлтэх нь тэр. Нийтлэгч түүнд нэг ч шиллинг төлөөгүй боловч түүнийг магтан авьяас чадварыг нь хүлээн зөвшөөрчээ. Баярласан залуу нулимс асгаруулан удаан гэгч нь гудамжаар тэнэжээ.

Авьяасыг нь хүлээн зөвшөөрч магтсан явдал түүний бүх амьдралыг өөрчилжээ. Түүний тухай та бас сонссон биз. Тэр бол Чарльз Диккенс шүү дээ.

Бид хүмүүсийг зоригжуулах юм бол тэднийг ямар нэгэн зүйлд итгүүлэлд зогсохгүй мөн өөрчилж чадна. Хэтрүүлэг биш биз? Тэгвэл Америкийн нэрг гүн ухаанч сэтгэл зүйч профессор агсан Жеймсийн хэлсэн мэргэн үгсийг сонс доо: Тэр «Бид өөртөө байгаа биенийн болон оюуны бололцооны өчүүхэн хэсгийг л ашиглаж байна. Хүнд тэр болгон ашигладаггүй олон шинж чанар бий гэжээ». Үүнийг уншигч та ч гэсэн

төрийн авьяас чадвараа ашигладаггүй л байж таарна. Тийм чадварын нэг бид хүмүүст өөрт нь их нооц бололцоо бий гэдгийг ойлгуулж тэднийг магтаж, зоригжуулах явдал юм.

Ингээд, хэрэв та хүнийг гомдоож, жигшээхгүйгээр өөрчлөхийг хүсвэл «Очүүхэн ололт олоход нь магтаж бай. Үнэн санаанаасаа дэмжиж магтаж бишшаахдаа өгөөмөр бай» гэсэн зургаа дахь мөрдлөгийг санаарай.

## ДОЛДУГААР БҮЛЭГ

### ХҮМҮҮСТ САЙН НЭР АЛДАР БИЙ БОЛГОХЫГ ХИЧЭЭ

Миний танил хатагтай Эрнест Жент Нью-Йоркоос нэгэн зарц мэргтэйг хөлсөлж, тэр нь ч удахгүй ажилдаа орох байв. Энэ хугацаанд хатагтай Жент зарц бүсгүйн өмнөх эзэгтэй рүү утастаж лавлалат түүний талаар таагүй зүйл сонсжээ. Ингээд тэр бүсгүйг ажилдаа ирэхэд: «Нелли, би чиний өмнөх эзэгтэйгэй утсаар ярьсан. Чамайг үнэнч шударга, сайхан хоол хийдэг, хүүхэд сайн асардаг гэлээ. Гэхдээ чамайг юманд жаахан сайнгалуу гэр орон арчлахдаа тааруу гэсэн. Би ч эзэгтэйг андуурсан байх л гэж болсон. Та хараажаар аятайхан хувцасласан байна. Үүнтэйгээ нэгэн адил гэр орныг маань цэвэр цэмцгэр байлгана гэдэгт би итгэж байна. Та бид хэл амаа ойлголцоно биз» гэж хатагтай Жент хэлжээ.

Бүх юм аятайхан болж, Нелли ч нэр тороо халгалахыг хичээх болов. Гэр орон гэж гял цал. Хатагтай Жентын итгэл найдварыг хөсөрдүүлэхгүйн тулд ажлын бус цагаар ч дуртайяа арчиж цэвэрлэнэ.

«Хэрэв хүний хүндэтгэлийг хүлээж түүнийг хүндэтгэж байгаагаа өөрт нь харуулж чадвал эгэл жирийн ямар ч хүнд амархан нөлөөлж болно» гэж «Болдони лекомогив Уеркс» пүүсийн эзэн С. Воклейн ярьдаг юм. Өөрөөр хэлбэл, хүнийг сайн тийш нь өөрчлөхийн тулд та уг хүнд бий болгохыг хүсэж байгаа тэр шинж чанаруудаа аль хэдийнээ өөрт нь байгаа мэтээр түүнтэй харьцана гэсэн үг. Хүний нэр төрийг хамгаалж өргөж явбал тэр хүн чинь таны итгэлийг хугалахгүйн тулд хамаг хүчээ дайчлах болно.

«Гүтгэлэг үхэлтэй адил» гэсэн хуучны үг бий. Гэтэл хүний тухай сайн үг хэлээд үзвэл ямар их өөр болохыг та үзэх болно. Баян, хоосон, ядуу хоригдол хэн ч байсан нэр тороо эрхэмлэж, өөртөө байгаа сайн чанараа халгалахыг ямагт эрмэлздэг.

«Хэрэв та луйварчинтай учирч түүнийг өөртөө татах хэрэг гарвал, түүнтэй эрхэм дээд боловсон хүн мэт харьцах цорын ганц л арга бий. Ийнхүү хандсанд тэрээр баярлаж, итгэлийг нь хөсөрдүүлэхгүйг хичээх болно» гэж Синг-Синг шөронгийн дарга Люис Лоуэс хэлжээ.

Ингээд гомдол, эгдүүцэл төрүүлэхгүйгээр хүнийг өөрчлөхийг та хүсвэл: «Хүн бахархаж чадах сайн нэр төрийг түүнд олгохыг эрмэлз» гэсэн долоо дахь мөрдлөгийг санаж яваарай.



## НАЙМДУГААР БҮЛЭГ

### ИДААГ АМАРХАН ЗАСАЖ БОЛДОГ ГЭЖ ОЙЛГУУЛААРАЙ

Саяхан хэзээний гонь бие гозон толгой миний нэг танил минь лэсэн юм. Тэгээд залуухан эхнэр нь түүнээс бүжиглэж сурахыг ажээ.

«Үнэндээ би 20 жилийн тэртээ бүжиг анх сурч, байх үеийнх шигээ байсан болохоор над ним хичээл үнэхээр хэрэгтэй байсан юм. Эхний үнн маань үнэн ч хэлсэн байж болох юм. Тэр намайг ерөөс бүжиг сурахгүй хүн байна гэсэн юм. Энэ нь надад өөртөө үл итгэх байдлыг бий болгосон тул би хичээллэхээ бүрмөсөн больсон юм.

Дараачийн бүжгийн багш эмэгтэй маань надад худлаа хэлсэн боловч, нь надад таалагдсан юм. Юу гэвэл тэр надад таны хөдөлгөөн жаахан чин маягийн боловч үндсэндээ болж байгаа тул удалгүй хэд хэдэн хөгжлийг хийж сурна гэж хэлсэн юм. Эхний багш миний дутагдлыг зааж намайг мөхөстүүлсэн бол, шинэ багш маань харин надад шал өөрөөр үндсэн бол, энэ багш миний хийж чадсан бүхнийг магтаж, алдааг минь шуруулахыг оролдож байв. Та чинь хөгжмийн хэмнэлийг зөв мэдэрч байсан тааруулдаг төрөлхийн бүжигчин хүн юм аа» гэж тэр намайг үндсэндээ тана. Үнэн хэрэгтээ би хэзээ ч бүжигчин байгаагүй, болох ч үгүй үнэндээ бодох боловч юмыг яаж мэдэх вэ, сайхан бүжиглэхидэг болохыг үнэндээ байг гэхэв хэмээн дотроо горьдоно. Заримдаа үүний төлөө монгол хүн хэрэг байна уу даа гэж бодно. Хэрэв намайг хөгжмийн хэмнэл сайн мэддэг гэж тэр багш хэлээгүй бол энэ зэрэгтэй бүжиглэж сурахгүй байсан байх. Ингэж хэлсэн нь надад итгэл урамшил төрүүлж, бүх үнэндээ чармайхад хүргэсэн юм».

Үр хүүхэд, хань нөхөр, хамт ажилладаг хүмүүстээ ер нь хэнд ч гэсэн «Юу ч мэддэггүй» «ямар ч чадваргүй» юм болгоныг буруу хийдэг гэж үнэндээ та алдаа дутагдлаа засах гэсэн түүний бүх оролдлогыг үнэндээ раана гэсэн үг. Харин аль болохоор магтан аливаа зүйлийг оролдвол үнэндээ өөртөө итгэвэл болохгүй зүйл юу байхав энэ талын бүх бололцоо үнэндээ гэдгийг түүнд ойлгуулбал тэрээр таны хүссэн бүхнийг биелүүлэхийн төлөө үнэн сэтгэлээсээ эрмэлзэж байгааг олж харах болно.

Ингээд хүнд гомдол зэвүүцэл төрүүлэхгүйгээр нөлөөлөхийг үнэндээ: «Аль болохоор урамшуул. Гаргасан алдааг нь залуулж амархан үнэндээ болно гэдгийг түүнд ойлгуулж таны хүсэж байгаа шиг болоход үнэндээ ч хэцүү биш гэдэгт түүнийг итгүүл» гэсэн найм дахь мөрдлөгийг үнэндээ хиймтал.

## ЕСДҮГЭЭР БҮЛЭГ

### ХЭРХЭН ХҮССЭН ЗҮЙЛЭЭ ХҮНЭЭР ДУРТАЙЯА ЯАЖ ХИЙЛГЭХ ВЭ?

1915 онд Америк улсын эргэн тойрон аймшигт байдал бий болсон үнэндээ Европ тивд урьд үзээгүй цуст дайн дэгдээд жил гаруй болж байв.

Амар тайвны цаг ирэх болов уу? гэсэн асуултад хэн ч хариулж үл чадна. Гэвч асуултад Вудро Вильсон хариулахыг оролдов. Үүний тулд байлдаж буй гүрнүүдийн тэргүүнүүдтэй хэлэлцээ хийлн эхээр төлөөлөгч илгээх нь үийтэй гэж тэрээр үзэж байв.

Энэ ажлаар төрийн нарийн бичгийн дарга Уильям Женнингс Братан Европ явахыг маш их хүсэж байв. Гэвч Вильсон оорийн дотнын нөхөр хурандаа Хаузыг явуулахаар шийдсэн байна. Гэхдээ Братаныг гомдоохгүйгээр энэ тухай хэлэх үүрэг Хаузад өорт нь оногджээ.

Хауз энэ тухай өөрийнхоо өдрийн тэмдэглэлд бичихдээ:

«Ийм элчээр Европод намайг явах болсныг мэдээд Братан мэдээжээр сэтгэл гонсгор байв. Тэрээр явах сонирхолтой байснаа ч надад нуулгүй хэлсэн юм. Хариуд нь би уг төлөөлөгчөөр түүнийг томилон явуулах нь айлчлалыг хэтэрхий албаны шинжтэй болгож ямар учраас ийм элч төлөөлөгч явуулах шаардлагатай болсон талаар олны дунд элдэв шуугиан яриа дэгдэх байх гэж ерөнхийлөгч болгоомжилсон байна гэх мэтээр ириад нэг үгээр хэлэхэд ийм ажлаар явахад Братан ахдаж байгааг Хауз түүнд ойлгуулж чадсан байна.

Үүнийг сонсоод Братан ч сэтгэл ханамжтай байв.

Туршлагатай ухаалаг хурандаа Хауз «Хүссэн зүйлийн тань хүмүүс дуртайяа хийхээр та тэдэнд хандаж бай» гэсэн хүмүүсийн харилцааны чухал зарчмыг баримталдаг байсан юм.

Нью-Йоркийн нэгэн томоохон хэвлэлийн үйлдвэрийн захирал Дж. А. Уонт механикчийнхаа ажилд хандах хандлагыг түүнийг гомдоохгүйгээр оорчлох шаардлагатай болсон юм. Механикчийн үүрэг бол ямар ч цагт суурь машиныхаа эвдрэл сааталгүй хэвийн ажиллагааг хангаж байх явдал байв. Ажил ихтэй учраас туслагч хэрэгтэй байна хэмээн тэрхүү механик үргэлж үглэдэг байлаа.

Харин ноён Уонт туслагч өгөлгүй, ажлын цаг, хэмжээг ч багасгалгүйгээр уг хүнийг ажилдаа дуртай болгож чадсан юм.

Яасан гээч. Эхлээд механикийг тусдаа өрөөтэй болгов. Үүдэн дээр нь «Механикийн хэлтсийн эрхлэгч» тэр хэмээн нэрийг нь бичжээ. Ингэснээрээ тэр зүгээр нэг механик биш, хэлтсийн эрхлэгч болов. Тэгээд ч ямар нэгэн гомдол гаргааа болив.

Хүүхэд хуурч байгаа юм шиг л байгаа биз дээ. Тухайлбал, хатагтай Жент зүлэг ногоог гишгэчиж сүйтгэдэг хүүхдүүдийг яах ч учраа олохгүй байжээ. Тэдгээрийг шоолж зангаж гуйгаад ч тус болсонгүй. Тэгэхдээр нь тэр хүүхдүүдийн толгоилогчид «хэргэм» хайрлахаар шийдсэн байна. Тэгээд түүнийг «мөрдөгч» гэж нэрлэн, хэрэг төвөг гаргагсадтай тэмцэх ажлыг даалгажээ. Тэр цагаас хойш «мөрдөгч» хашааны гадна түүдэг асааж, төмөр саваа бэлтгээд, зүлэг гишгэхээр оролдогсдыг гүүгээрээ аналхийлдэг болжээ.

Хүн гэдэг ийм л амьтан даа.

Ингээд та гомдоохгүйгээр, уурлуулж уцаарлуулахгүйгээр хүнд полөөлөхийг хүсвээс: «Хүссэн зүйлийг тань хүмүүс өөрсдөө дуртайяа хийхээр тэдэнд хандаж бай» гэсэн ес дэх мөрдлөгийг санаарай.



*ЯАЖ САНАА ЗОВОХОО  
БОЛЖ ТАЙВАН АМЬДАРЧ  
ЭХЛЭХ ВЭ?*

*1-Р ДЭВТЭР*

**ОЛНЫ ӨМНӨ ҮГ ХЭЛЭХДЭЭ  
ӨӨРТӨӨ ХЭРХЭН ИТГЭЛТЭЙ  
БОЛЖ ХҮМҮҮСИЙГ  
ДАГУУЛАХ ВЭ?**

**2-Р ДЭВТЭР**

*НӨХДӨӨ ХЭРХЭН ӨӨРТӨӨ ТАТАЖ  
ХҮМҮҮСТ НӨЛӨӨЛӨХ ВЭ?*

*3-Р ДЭВТЭР*

## НӨГДҮГЭЭР БҮЛЭГ

### ХЭРХЭН ӨӨРТӨӨ ИТГЭЖ ЗОРИГЖИХ ВЭ

1912 оноос хойш миний илтгэх урлагийн курсд сууж энэхүү аргыг хэрэглэсэн сонсогчдын тоо таван зуун мянга хол давсан юм. Тэдний олонхи нь яагаад энэ сэдвийг судлах болсноо, хичээлийн эцэст юунд хүрэхээ зорьсноо бичгээр ирүүлэхийг зөвшөөрсөн юм л даа. Мэдээжийн хэрэг бодол санаагаа бүгд өөр өөрөөр илэрхийлэх нь ойлгомжтой байсан ч гэсэн тэдний гол хүсэл эрмэлзэл нь гайхам адилахан байсан юм. Нэгэн сонсогч захидалдаа “Сандлаас босоод л гарцаагүй ярих болоод ирэхээр хамаг бие хөшин, айдаст автан тархинд юм орохоо больж, ухаанаа төвлөрүүлж чадахгүй, юу хэлэх гэж байснаа санахаа больчихдог. Олны өмнө ярихдаа өөртөө итгэлтэй байж сандралгүй тайван бодож чөлөөтэй сэтгэдэг болмоор байна. Санаа бодлоо эрэмбэ цэгцтэй болгож, ажил хэргийн ч яриа байсан, клубын гишүүдтэй үг солилцож байсан, эсвэл олны өмнө үг хэлж байсан адилхан үгээ үнэмшилтэй хэлчихдэг болмоор байна.” гэж бичсэн байв. Иймэрхүү маягаар үнэнээ хэлсэн нь хэдэн мянгаараа байлаа.

Үүнийг тодорхой жишээн дээр ярья. Хэдэн жилийн өмнө Бруклиний нэгэн их эмч -Доктор Кортес гэж бидний нэрлэх эрхэм Флоридод бейсболын “Жаинтс” багийн дасгал бэлтгэлийн баазаас холгүйхэн овөлжжээ. Бейсболд учиргүй дуртай хүн болохоор багийн дасгал сургуулилтыг байнга л очиж сонирхон хардаг байж. Яваандаа бүх тоглогчтой нь үй зайгүй найзлан дотносож, тэдэнд зориулан зохион байгуулсан дайлаганд уригджээ.

Тэгээд кофе, самар орж ирсний дараа, зарим хэдэн хүндэт зочдоос “үг хэлэхийг” гуйсан байна. Дайллага хөтлөгч “Энэ үдэш энд бидэнтэй хамт эмч хүн байгаа болохоор би доктор Кортесээс бейсболтой холбоотой эмнэлгийн зарим асуудлын талаар ярихыг хүсч байна” гэж хэлэхийг эмч маань амаа ангайн сонсдог юм байна.

Тэрбээр үг хэлэхэд бэлэн байсан гэж үү? Мэдээж бэлэн. Бараг гучин таван жил эрүүл ахуй, эмнэлгийн практик ажиллагааны асуудлаар судалсан хүн чинь хорвоо дээрхи аль ч хүнээс илүү бэлэн байлгүй яахав. Сандад дээр суучихаад шөнөжингөө л хоёр хажуугийн хүндээ энэ талаар бурж чадахаар байлаа. Гэхдээ босч байгаад цөөхөн ч гэсэн хүний өмнө үг хэлнэ гэдэг өөр хэрэг. Гэнэтийн тохиолдлоос болоод хамаг бие нь хөшчих нь тэр. Зүрх нь ердийнхоосоо түргэн похилж, ганцхан энэ тухай бодохоос л цээжинд нь савчих шиг. Тэрбээр амьдралдаа хэзээ ч үг хэлж яваагүй бөгөөд одоо тархинаас нь бүх юм нисэн одох шиг санагдана.

Яадаг юм билээ? Зочид алга ташив. Бүгд түүн үрүү харжээ. Толгой



сэгрээд үзвэл алга ташилт улам ч нижигнэн, нэн шургуугаар “Доктор Кортес! Үгээ! Үгээ!” хэмээн чангаар орилолдох сонсдов.

Бүр цөхөрч орхих нь тэр. Тав зургаахан огүүлбэр ч эвлүүлж чадахгүй болохоор амаа ангайдаг л юм бол балрана гэдгээ мэдэж байлаа. Ийм болохоор босоод л нөхөддөө ч юм дуугарсангүй. шалдаа бууж ичингүйрсэн амьтан танхимаас үг дуу ч үгүй гарчээ. Бруклинд буцаж ирэнгүүтээ хамгийн түрүүнд миний илтгэх урлагийн курст бүртгүүлсэн нь хачирхмаар юм биш. Дахин нүүрээ улайлгаж, бусдын өмнө бүлх залгисан юм шиг дүйнгэтэхийг хүссэнгүй. Тэрбээр хачин их оролдоготой сурагч байсан юм. Үг хэлэх урлагт суралцахыг эрмэлзсэн эл хүсэл нь чамлахаар ч байсангүй. Хэлэх үгээ нарийн нямбай бэлтгэн, урам зоригтой хэрэглэн дадлагажиж нэг ч хичээл таслаагүй билээ.

Тэгээд иймэрхүү сурагчдын адилаар өөрөө ч гайхмаар түргэн амжилтанд хүрсэн юм. Хүсч байснаасаа ч илүү гарав. Эхний хэдэн хичээлийн дараагаар тэвдэж сандрах нь гайгүй болж өөртөө итгэх итгэл нь улам улмаар нэмэгдэж буйг мэдэрч эхлэв. Хоёр сарын дараа хэсэгтээ л толгой цохидог уран илтгэгч болж чадлаа. Удалгүй үг хэлүүлэх гэсэн урилгыг газар газраас авдаг болов. Үг хэлэх үеэр амсаж байдаг тэр урамшил мэдрэмж нь одоо түүнд таалагдах болж, нэр хүндээс гадна шинэ найзуудтай болсондоо бахархаж байлаа.

Нью-Йоркийн бүгд найрамдах намын сонгуулийн өмнөх хорооны нэгэн гишүүн доктор Кортесийн илтгэлээс нэгийг сонсчихоод энэ хотод намынхаа төлөө ухуулгын ажил явуулна уу гэж түүнийг урьж билээ. Энэ улс торч жилийн өмнөхөн сайхь уран илтгэгчийг олны өмнө гарахаасаа айн үг дуугарах ч сөхоогүй шалдаа бууж ичингүйрсэн амьтан дайллагаас гарч явсан гэдгийг мэдсэнсэн бол мон ч гайхах байсан биз.

Өөртөө итгэлтэй болж авах, олны өмнө үг илтгэх үеэр зоригтой, эв дүйтэй байж, тодорхой сэтгэх гэдэг бол олон хүний боддог шиг тийм бэрх юм ерөөсөө биш л дээ. Энэ бол гольф тоглож сурах маягийн л зүйл байгаа юм. Хүсэл байсан цагт аль ч хүн иймэрхүү төрлийн нуугдмал авьяас чадвараа өөртөө хөгжүүлж болно. Та суудал дээрээ суугаал тийм сайн бодож сэтгэсэн шигээ сонсогчдын өмнө гараад бодож сэтгэж чадахгүй байна гэдэгт очүүхэн ч учир шалтгаан байна уу? Мэдээжээр байхгүй гэдгийг та ойлгож байгаа. Үнэн хэрэг дээрээ бол та олны өмнө үг хэлэхдээ харин ч илүүгээр бодож сэтгэх ёстой. Тэдний байгаа нь таныг өдөөн сэргээж урам хайрлах ёстой. Их олон илтгэгч, сонсогчдын өмнө урам зориг нь төрж, тархи нь улам эрчимтэй ажиллахад түлхэлц болж өгдгийг танд хэлэх вий. Хэрэв та уйгагүй суралцаж, цөхрөлтгүй оролдох юм бол ингэж чадна.

Та нэг юманд л туйлын итгэлтэй байж болно юу гэвэл: сургалт, дадлага таны айдсыг алга болгож олны өмнө ямар ч үед итгэлтэй зоригтой байхад тань туслана.

Таны тохиолдол л гойд бэрх юм гэж битгий үзэж байгаарай. Үе үеийнхэн дотроос хамгийн цэцэн үгтэй уран илтгэгч болж тодорсон тэр

хүмүүс хүртэл алдаршихаасаа өмнө үл ойлгогдох айдас ичингүйрлийг амссан л байдаг.

Тулалдаан дунд хатуужсан ахмад дайчин, улс төрийн зүтгэлтэн Уильям Брайан анхны хэдэн удаа олны өмнө үг хэлэхдээ өвдөг нь чичирч байсан гэдгээ хүлээсэн байдаг.

Марк Твен анх удаа үг хэлэхдээ, аманд нь эсгий чихчихсэн ч юм шиг, ямар нэг номын төлөө уралдаанд оролцож байгаа ч юм шиг судас нь лугшиж байхыг мэдэрсэн байдаг.

“Анх удаа үг хэлэхээр оролдтол бие хачин эвгүй болоод явчихсан. Хэл тагнайнд наалдчихаад эхлээд би үг ч дуугарч чалаагүй, энэ бол дэврүүдсэн юм огт биш, чин үнэн юм шүү, надад итгээрэй таминь” гэж Ллойд Жорж үнэнээ хүлээсэн байдаг.

АНУ-ын иргэний дайны үеэр Англид юниончууд болон боол эзэмшлийг халахыг дэмждэг байсан алдартай англи эр Жон Брайт анхныхаа үгийг сургуулийн байшинд, тариачдын өмнө хэлсэн юм. Сургууль уруу очих замдаа сэтгэл нь ихэд түгшин тэвдэж, азгүй явдал учрах болов уу гэхээс айсандаа хэрэв дэндүү ихээр сандраад байгаа нь мэдэгдвэл түүнийг дэмжихийн тул алгаа ташаарай гэж нуг яваа хүнээсээ гуйсан байдаг.

Ирландын агуу улстөрч Чарлз Парнелл үг хэлэхээр гарсан анхны үедээ, догдлон тэвдсэнээсээ болоод хумсаа алгандаа цус гартал нь шигтгэн нударгаа чанга атгасан нь олонтоо.

Дашрамд хэлэхэд олон алдартай илтгэгчийн английн парламентад дахь анхны илтгэл нь амжилтгүй өнгөрсөн болохоор, одоо тэнд залуу илтгэгчийн гараа амжилттай болбол муу ёр гэж үзэх болжээ. Ийм болохоор сэтгэлээр унах хэрэг байхгүй.

Олон уран илтгэгчийг тушаал дэвшиж байгааг ажиглахад мөн тэднийг бэлтгэхэд ямар нэг хэмжээгээр оролцож байснаа бодоход энэ номыг зохиогч миний бие хэрэв сурагч маань бүр эхэндээ нилээд сүрдэн, сэтгэл нь хөдөлж л байвал ямагт баяртай байдаг.

Олны өмнө үг хэлнэ гэдэг, тэр бүү хэл таны сонсогчид ажил хэргийн зөвлөлгөөнд оролцохоор ирсэн хориодхон хүн байлаа ч гэсэн ямагт гөдөрхөй хүч, сэтгэл санааны тодорхой түгшүүр зовнил шаардсан зарим талаараа хариуцлагатай ажил юм. Үг илтгэгч бол жолоог нь татсан хатирч морь мэт тогтож ядсан байдалд байх ёстой. Хоёр мянган жилийн өмнө монхийн Цицерон, үнэхээрийн сайн илтгэл бүхэн сэтгэл догдлуулсан түгшээсэн байх ёстой хэмээн хэлж байв.

Чухам энэхүү мэдрэхүйг илтгэгч нар цөөнгүй удаа, бүр радиогоор үг хэлэхдээ хүртэл амсаж байдаг. Ийм байдлыг микрофоны өмнөх айдас гэж нэрлэдэг.

Нэртэй кино найруулагч Жеймс Керкевуд яг тийм юмыг биеэрээ туулсан байдаг. Тэр бол тайзны од байсан хүн гэхдээ үл үзэгдэх сонсогчдын өмнө үг хэлсэн радиостудээс гараад духныхаа хөлсийг арчингаа: “Үүнтэй харьцуулахад Бродвейн анхны тоглолт юу ч биш”



гэж үнэнээ хүлээсэн байдаг.

Зарим хүн үргэлж үг илтгэж байдаг мөртлөө яг үг хэлэхийнхээ өмнө ямагт өөртөө итгэлгүй санагдаж индэр дээр гараад хэдэн хором өнгөрөхөд л нчиж, аягүйрхэх нь алга болдог байжээ.

Линкольн хүртэл хамгийн анхны хэд хэдэн үг хэлэхдээ өөртөө итгэлгүй, айж байгаагаар мэдэрдэг байлаа.

Магадгүй, танд ч гэсэн ийм юм тохиолдож болох шүү дээ.

Хурдан хугацаанд сайн илтгэгч болохын тулд та дараахь дорвон дүрмийг мөрдлөгө болгох хэрэгтэй.

**Нэгдүгээрт:** Эхлэхийн тулд, амжилтанд хүрэх хүчтэй, шургуу эрмэлзэл өөрт тань байна гэдэгт итгэж аваарай.

Энэ бол магадгүй таны бодож байгаагаас хавьгүй илүү чухал болзол юм.

Хэрэв багш чинь эрмэлзэл хүсэл тань аль зэрэг хүчтэй байгааг тогтоохын тул таны бодол санааг уншаад, зүрхрүү тань өнгийж чаддагсан бол таны хэр зэрэг түргэн амжилт олохыг урьдаас бараг хэлэхсэн.

Хэрэв таны эрмэлзэл үлбэгэр, яая даа байз гэсэн маягтай байх юм бол таны амжилт ч бас тэр хирийн л байх болно. Хэрэв та муур хөөж яваа бульдог нохойн адил зорилгодоо шургуу тэмүүдэх аваас энэ хорвоод танд саад болох юм үгүй. Иймээс тийм эрмэлзэлтэй болохын тул өөрийгөө хогжоон доргиож сурах хэрэгтэй. Түүний ашиг тусыг нь бодоод үз. Танд хүчиндээ итгэх асар их итгэлийг, олны өмнө үнэмшилтэйгээр үг хэлэх чадварыг авчирна гэдгийг бодоод үзээч.

“Хэн хүний эзэмшиж чадах ямар ч өөр авьяас билиг сайхан ярьж чаддаг байх чадвар шигээр хүнийг тийм албан тушаалд хүргэж, хүндлэл сайшаал хүртэхэд нь туслаж чадахгүй” гэж Чонси Денью баталсан байдаг.

Сая сая долларын хоронго хуримтлуулчихаад, Филипп Армор “Би алдартай капиталист байснаас олонд нэртэй уран илтгэгч байхыг эрхэмлэхсэн” гэж хэлсэн нь бий.

Тиймээс ч бараг боловсролтой хүн болгон л сайхи чадварт хүрэхийг эрмэлзэж байдаг.

Нэгэн илтгэгч “Үг хэлэхээс хоёр минутын өмнө, үг хэлж эхлэснээс өөрийгөө жанчуулах нь дээр гэмээр болоод ирдэг, гэвч дуусахаас хоёр минутын өмнө бол дуугаа хурааснаас өөрийгөө буудахыг илүүд үзнэ шүү” хэмээн зөвшөөрсөн байдаг.

Зарим хүмүүс ялимгүй бэрхшээлийн өмнө сэтгэлээр унан, ажил хэргээ орхидог, ийм болохоор энэ чадвар танд ямар учиртай болох билээ гэдгийг ямагт бодож, амжилтанд хүрнэ гэсэн эрмэлзэл тань улайссан төмөр шиг халуун болтол нь бодож байх хэрэгтэй. Та сургалтандаа эрчимтэйгээр шамдан орох хэрэгтэй, тэгээд эцсийн эцэст танд ялалт ирнэ. Хэд хоног энэ номыг уншихад зориулж зав гаргаарай. Товчоор хэлэхэд зөвхөн урагшаа л гэсэн нөхцлийг өөртөө бүрдүүл. Аль болохоор л ухрахгүй байхыг хичээ.

**Хоёрдугаарт:** Хэлэхээр завдаж бун үгээ сайтар тунгаан бодоорой.

Хэрэв хүн хэлэх үгээ бодож боловсруулавгүй, толовлоогүй байвал сонсогчдын өмнө өөртөө итгэлтэй байж чадахгүй. Ийм хүн, өөр нэг хараагүй хүнийг хөтөлж яваа сохор хүн л гэсэн үг. Ийм хүн заавал аягүйрхэн бачимдаж, алдаагаа мэдрэн, хааш янш сайн зангаасаа нчиж л таараа. Харин үг илтгэж байх үед дурын үйлдэл нчиж аягүйрхэхээс ашигжихад туслана. Жишээ нь, цуглагсаад ямар нэг юм үзүүлж харуулах, аль нэг үгийг самбар дээр бичих, эсвэл газрын зураг дээр ямар нэгэн нэгийг заах, ширээ хөдөлгөх, цонх онгойлгох, ном, цаасаа шилжүүлэн гавих гээд л тодорхой зорилготой биеэр хийж байгаа ямар ч үйлдэл хэлэггүй, нчиж зовохгүй байгааг чинь мэдрэхэд тус болно” гэж нэмж хэлэх ёстой байж.

Мэдээж, ийм үйлдэл хийх шалтгийг тэр бүрийд амархан олчихгүй л дээ, гэхдээ л нэг зөвлөгөө юм даа. Гэхдээ болж л огвол, эдгээрийг самбаачлан ашиглаж, үүнийг эхний хэдэн удаа хийгээрэй. Хүүхэд яваад сурчихаараа сандлаас зүүгдэхээ больчихдог.

**Гуравдугаарт:** Өөртөө итгэлтэй байхтун

Цугларагсадын өмнө үг хэлэх зүрхтэй болохын тул, та аль хэдийнээ ийм зүрх, зоригтой болчихсон юм шиг л үзээд алд. Мэдээж та үүнд бэлтгэгдээгүй байвал ямар ч үйлдэл тус болохгүй л дээ. Гэвч, хэрэв та юу ярих гэж буйгаа мэдэж байвал шууд суудлаасаа босоод л гүнзгий амьсгаа ав. Ер нь, үг хэлэхээсээ хагас минутын өмнө хэдэн удаа гүнзгий амьсгаа авах хэрэгтэй. Хүчлэтөргөч ийнхүү ихсэх нь таны урмыг сэргээж, зоригтой болгоно. Агуу цээл хоолойг дуучин Жан де Решке ийм маягаар амьсгалахад “амьсгааг барьж” болохоос гадна сандарч тэвдэхээ больчихдог гэж хэлсэн байна.

Бүх л үеийн турш, газар сайгүй хүмүүс ямагт эр зоригийг шагшин гайхсаар ирсэн билээ. ийм болохоор таны цээжинд зүрх тань яаж ч булгилж байлаа гэсэн зоригтойгөөр урагшаа гарч, тайван зогсоод үг хэлэх нь танд ихээхэн баяр хоор авчирдаг юм шиг л ажиллахгун.

Бие, нуруугаа тэгшлэн цэх зогсоод, сонсогчдынхоо яг нүд рүү нь ширтэж байгаад, бүгдээрээ танд өртэй юм шиг л итгэлтэйгээр ярьж эхэл. Тэд танд өртэй, тэгээд танаас төлбөрийн хугацаагаа хойшлуулахын тулд энд цуглараад байна гэж сэтгэлдээ ургуулаад бодоорой. Энэ нь сэтгэлийн их дэм өгнө.

Чичигнэн татваганаж пиджакныхаа товчийг тайлж, товчлох, эрхи өргүүлэх ч юм уу эсвэл сандчин гараа сарвагануулах хэрэггүй. Та хэрэв сандарсан хөдөлгөөн хийхгүй байж чадахгүй бол гараа ардаа нуугаад, гар хөлийнхөө хурууг хөдөлгөөд үз, гэхдээ хэн ч үүнийг харахгүй байхаар шүү.

Журам ёсоор бол илтгэгч хүн ямар нэг юмны араар нуугдаж болохгүй ч анхны хэдэн удаа та ширээний ч юм уу сандлын ард түүнээсээ сайн барин эсхүл гартаа зоосон мөнгө чанга атгаад зогсож болох л юм энэ бол таныг нилээн зоригтой болгоно.



Ямар аргаар Тедди Рузвельт оорнийн эр зориг, тэвчээрийн хөгжүүлж байв аа? Аз болоход Рузвельт яаж ням эрс хувиралтанд хүрч чадсанаа бидэнд бичиж үлдээсэн юм: “Хүүхэд байхдаа би Марриетын нэгэн номын хэсгээс уншсан юм. Тэнд английн цэргийн нэгэн холог онгоцны ахмад, номын баатарг хэрхэн аймшиггүй зоригтой болох тухай тайлбарлаж байгаа юм. Эхлээд бараг хүн болгон л тулалдаанд орохдоо айж байдаг, гэхдээ биеэ барьж, юунаас ч айгаагүй юм шиг байх хэрэгтэй. Хэрэв хангалттай удаан хугацаанд ийм маягаар биеэ авч явбал сэтгэн мэдрэх энэ зохицол нь бодит байдал болж, хүн үнэхээр аймшиггүй зоригтон болчихдог нь гагцхүү айсан тэрхэн үедээ л зоригтойгоор ходоцлогт байгаа юм. (Би үүнийг өөрийнхөө үгээр л ярьж байгаа болохоос, Марриетыг үг үсэгчлэн иш татсангүй.)

Би энэ онолыг баримталж явах болсон юм. Эхэндээ гризлин баавгайнаас эхлээд эмнэг морь, дээрэмчин гээд л янз бүрийн юмнаас айдаг байлаа. Гэвч ямар ч айх юм алга гэж бодоод ирэхээр яваандаа айхаа больчихсон юм. Хүмүүс хэрэв хүсэх юм бол яг үүнийг хийж болно шүү дээ” гэж бичсэн байна.

Хүсэл байвал, та ч үүнд хүрч болно. Маршал Фош “Тулалдаанд хамгийн сайн хамгаалалт бол давшилт юм” гэж хэлсэн байдаг. Ийм болохоор зөнгөөрөө болог гээд л дайраад орчих. Тулан уулзаад л нэгийгээ үзэн, ямар ч боломж байсан зоригоороо ялаад гар.

**Доровдүгээрт: Дадлага! Дадлага! Дадлага!**

Бидний энд анхаарал тавих ёстой сүүлчийн үе бол хамгийн чухал үе болох нь тодорхой. Та энэ хүртэл уншсан бүх зүйлээ мартчихсан байлаа ч гэсэн дараахь зүйлийг заавал санах хэрэгтэй. Үг хэлж байхдаа өөртөө итгэлтэй байж чадах эхний бөгөөд энсийн эндэгдэлгүй арга бол олонтоо үг хэлэх явдал. Чухамдаа энсийн эцэст бүгд нэг л юманд, чухал үе дадлагаж, дадлагаж, дадлагаж гэдэгт очиж байгаа юм.

Сонсогчоос айх айдсаас ангижрамаар байна уу? Түүнийг юугаар нлэрдгийг харцгаая.

“Юм мэдэхгүй, итгэлгүй байдал айдсыг төрүүлж байдаг” гэж профессор Робинсон “Оюун ухааны үүсэл” номондоо бичиж байна. Өөрөөр хэлбэл, өөртөө итгэх итгэл дутмагаас л гардаг аж.

Энэхүү дутагдал юунаас болдог вэ? Энэ бол үнэндээ хийж чадах юмаа сайн мэдэхгүй байгаагийн тань үр дүн юм. Эл байдал нь туршлага дутсанаас гарна. Та хүрэлцэхүйц хангалттай туршлагатай болоод ирмэгц айдас тань зуны нарны гэрэлд шөнийн будан замхардаг шиг л замхран алга болно. Нэг юмыг гарцаагүй гэж болноо доо: Бүх хүний зөвшоорч болохуйц сэлж сурах арга бол ус уруу үсрэн орох.

Тиймээс одоо нэг сэдвийг, болж өгвөл өөрийн нилээд сайн мэдтэг сэдвийг шилж аваад, гурван минутын хэлэх үг зэхээрэй. Хэд хэдэн удаа энэ үгээ ганцаархнаа давтан сургуулнаарай. Дараа нь боломж байвал тэдний өмнө уншина гэж тооцоолж байсан бүтэг хүн ч юм уу найз нарынхаа өмнө бүхий л хүч чадлаа шавхан үгээ хэлээд үзээрэй.



## ХОЕРДУГААР БҮЛЭГ

### ӨӨРТӨӨ ИТГЭХ ИТГЭЛ НЬ БЭЛТГЭЛЭЭР ДАМЖИН БЭХЭЖДЭГ

1912 оноос эхлэн зохиогчийн мэргэжлийн албан үүргээр, миний хувьд жинхэнэ баяр хөөр болсон, жилд барагцаагаар зургаан мянган илтгэлийг сонсон, задлан шинжлэл хийсэн юм. Эдгээрийг коллежийн оюутнууд бус харин насанд хүрсэн хүмүүс, бизнесменүүд, мэргэжилтнүүд бэлдсэн байлаа. Эндээс олж авсан туршлага нь зохиогчийг юуны өмнө дараахь зүйлд итгүүлсэн юм: Хэлэх үгэндээ урьдчилан бэлтгэх явдал туйлын чухал. Үг илтгэгч ярих гэж байгаа юмныхаа тухай лавтай, тодорхой тосоолөлтэй байх ёстой. Энэ нь түүнд хүчтэй сэтгэгдэл торүүлсэн, нэг нийм хэлэлгүй байж болохгүй зүйл байх хэрэгтэй. Ухаан бодолд нь чухал санаа жинхэнэ ёсоор шингээстэй, таны зүрх сэтгэлд хүрэхээр гэгсгэлгүй хүсээд байгааг та мэдэрч байдаг тэрхүү үг илтгэгчид хүмүүс дооод ухамсраараа татагддаг нь худал гэж үү? Энэ бол амжилттай илтгэх нууцын хагас. Илтгэгч иймэрхүү оюуны болон сэтгэл хөдлөлийн байдалд ороод ирэхээрээ нилээдгүй чухал нэгэн зүйлийг анзаарна: хэрэг дээрээ түүний үг өөрөө л урсаал байна. Түүний хувьд хэлэх үг гойд бэрхшээл учруулахгүй. Сайн бэлтгэсэн үг бол аравны есийг нь хэлчихсэн үг юм.

Нэгдүгээр бүлэгт яригдсанчлан өөртөө итгэлтэй, зүрх зоригтой, биеэ барьж чаддаг болохын тул тийм дасгал олон хүнд эрхбиш чухал. Олон хүн үг хэлэх бэлтгэлдээ тоомсоргүй байснаасаа болж үйлийн үргүй алдаа гаргадаг. Дайралтанд чийгтэй дарьтай, хоосон сумтай эсвэл ероосөө гэвсэггүй орж байж, тэд яаж айдсын легионуудыг, санаа зовнилын хороодыг ялна гэж найдаж чадах ч юм билээ? Ийм нөхцөл байдалд, гэд олны өмнө бүрмөсөн таагүй байгаагаа мэдэрдэгт нь гайхаад байх хэрэггүй.

Хэрэв та өөртөө итгэлтэй болохыг хүсч байгаа юм бол энэ итгэлийг авчирдаг зүйлийг яагаад хийхгүй байдаг юм бэ? Төгс үнэн бэлтгэл айдсыг хөөдөг гэж бичсэн байдаг. Уэбстер, сонсогчдын өмнө дутуу дулмиг хувцасласан үедээ ч, муухан бэлтгэлтэй үедээ ч хэзээ ч гарахгүй гэж ярьсан байдаг.

Бид яагаад, үг хэлэхдээ дэндүү нягт нямбай бэлтгэдэггүй юм бэ? Яагаад? Зарим нэг нь бэлтгэлийн утга учир нь юундаа байгааг, түүнийг яаж ухаалгаар хийхээ тодорхой ойлгодоггүй, ногоо зарим нь цаг зав дутмагаар зөвтгөж байдаг. Ийм учраас бид бүх дурьдсан асуудлыг энэ бүлэг дэлгэрэнгүйгээр хянан үзэцгээе.

### ЗӨВ БЭЛТГЭЛ

Бэлтгэл гэж юу вэ? Ном уншлага уу? Энэ нэг арга мөн боловч, сайн нь биш. Ном унших нь ашиг тустай байж болно, гэхдээ хүн номноос дэндүү олон “хуучинсаг санааг” олж авахыг оролдоод, тэгээд тэр дороо л түүнийгээ жинхэнэ өөрийнх нь юм шиг дүр үзүүлэхээр, хэлэх үг зарим нэг зүйл дутагдснаас хохирч болно. Сонсогчид, чухам юу дутагдаад буйг анаж олохгүй байж мэдэх ч, гэхдээ л үг илтгэгчид ямар ч гэсэн хүйтнээр хандана.

Жишээ нь энэ байна. Саявтар энэхүү номыг зохиогч, илтгэх урлагийн курсыг Нью - Йоркын банкны дээд удирдлагуудын хэсэг хүмүүст зориулан зохион байгуулсан юм. Курсын сонсогчид үнэхээрийн зав чөлөөгүй ажилтай хүмүүс байгаа болохоор, зохих ёсоор нь бэлдэх ч юм уу эсвэл бэлтгэл хэмээн үзэж байгаагаа биелүүлэхэд бэрхшээлтэй байх нь олонтаа.

Тэдэнд зориулсан хичээл баасан гаригийн орой долоогоос есон цагт явдаг байлаа. Нэгэн удаа, хотын ганган тансаг хэсэгт байдаг банкинд ажилладаг нэг ноён, бид түүнийг энд мистер Жексон гээд нэрлэчихье. хэднийг дөрөв хагас болчихсоныг мэджээ, гэтэл тэрбээр өнөө орой юу хэлэхээ хараахан шийдээгүй байдаг. Албан тасалгаанаасаа гараад, сонинны мухлагаас “Форбе мэгэзин” сэтгүүл худалдаж аваад, хичээл явагддаг Холбооны нооцийн банк хүрэх замдаа метронд “Бидэнд амжилтанд хүрэхийн тул аравхан л жил байна” гарчигтай огуүллийг уншиж гарчээ. Тэр үүнийг өөрт нь гойд сонирхолтой болохоор нь уншсан юм биш харин түүнд өгсөн хугацаанд юуны тухай байх нь хамаагүй, ямар нэг юм ярих хэрэгтэй байснаас тэр. Цагийн дараа босоод л сайхь өгүүлдэлд гарсан сэдвээр итгэлтэй, сонирхолтой үг хэлэхийг оролдоод үзэв. Тэгээд зайлшгүй үр дүн нь ямар байсан гээч? Хэлэхээр оролдож буйгаа сайтар тунгаан, өөрийн болгосонгүй. “Хэлэхээр оролдсон” гэдэг нь энд хамгийн таарах үг. Тэр зөвхөн оролдсон юм. Сэтгэл санааг нь догдлуулж байгаа зүйлээ сонсогчидтой хуваалцья гэсэн үнэн сэтгэлгүйн эрмэлзэл түүнд байсангүй - үүнийг нь үг хэлж байгаа байр байдал, ярианы өнгө тодорхой гэрчлээд байлаа. Хэлж байгаа үг нь сонсогчдод нөгөө л өгүүллэгээс илүү сэтгэгдэл торүүлнэ гэж яаж ч хүлээж чадах юм билээ дээ? Байнга л өгүүллэгийн сэдвээс иш таган, ер нь хэлэхэд, зохиогч тэгж ч, ингэж ч үзэж байгааг ярина. Хэлсэн үгэнд нь “Форбе мэгэзиний” дэндүү олон санаа байвч, харамсалтай нь ноён Жексоны өөрийнх нь санаа бага байв.

Иймээс, энэхүү номын зохиогч түүнд иймэрхүү үгээр хандсан юм:

“Мистер Жексон, энэхүү өгүүллийг бичсэн тэр бишрүүлэгч хүн бидэнд сонирхолтой биш байна. Тэр хүн энд алга. Бид тэр хүнийг харахгүй байна. Гэвч бидэнд та болон таны санаа сэтгэл сонирхолтой. Та бидэнд бусдын санаа бодлыг бус өөрийн санаагаа ярина уу. Таны хэлэх үгэнд ноён Жексоны санаа бодол илүү орог л дээ. Дараагийн долоо



хоногт та хэлэх үгээ энэ сэдвээрээ сонгож ялгаад болохгүй гэж? Огүүдгээ дахин уншаад, зохиогчтой нь та санал нийлж байна уу, эсвэл үгүй юу хэмээн өөрөөсөө асуугуштай. Хэрэв нэг саналтай байвал, сайн бодож үзээд, хэлж буй санал дээр нь өөрийн туршлагаар олсон ажиглалтаараа түүнийг тодотгоорой. Хэрэв санал нийлэхгүй байвал, яагаад гэдгээ бидэнд ярьж тайлбарлаарай. Энэ огүүлэл таны хэлэх үгийг хогжүүдэн бэхжүүлэх ёстой жирийн л эхлэх цэг нь болог.”

Мистер Жексон энэ зөвлөгөөг дагаж, огүүллийг дахин уншаад, зохиогчтой нь огт санаа нийлэхгүй юм байна гэж шийджээ. Тэр дараагийнхаа хэлэх үгийг, метронд бэлдсэнгүй. Өөрийн гараар түүнийгээ “ургуулжээ”. Тэр бол оюун ухааны үр байсан юм, өөрийнх нь хүүхдүүдийн адил боловсрон өсч, хэлбэржиж байлаа. Өөрийнх нь охид шиг өдөр шөнөгүй томорч байгааг тэрбээр үргэлж ухаарч байсангүй. Ямар нэгэн сонин тэмдэглэл уншиж байхад нь нэг санаа толгойд нь орж ирнэ; тухайн асуудлыг найзгайгаа зөвлөн хэлэлцэж байхад нь өөр нэг жишээ гэнэтхэн төрнө. Тэр хэлэх үгээ долоо хоногийн турш завтай үедээ бодож боловсруулсан болохоор тэр нь аажмаар гүнзгийрэн томорч, өргөжин, нягтарсаар байв.

Дараагийн удаад, мистер Жексон энэ сэдвээр ярьж эхлэхэд, хэлсэн үг нь гойд амжилттай болсон, яагаад гэвэл тэрбээр өгүүллийн зохиогчтой нэг саналтай байсангүй. Хүнд, өөр нэгэнтэй зарим талаар санал зөрөлдөхөөс илүүтэйгээр хэрэг явдалд урам өгдөг зүйл үгүй. Ганцхан долоо хоногийн дотор ганц л сэдвээр уншсан, ганц л хүний амнаас гарсан энэ хоёр хэлсэн үг ямаршуухан гайхалтай ялгагдаж байсан гээч. Зөв бэлтгэл гэдэг ямар асар тсм ялгааг огч байна вэ!

Иймэрхүү маягаар хэлсэн үг жинхэнэ амьдрал дээр ямагт амжилтанд хүрдэг. Ийм үг амжилт олохгүй байна гэж байхгүй. Учир нь өөрийн туршлага, эргэцүүлэн бодол дээр үндэслэсэн юм шүү дээ!

## **ЖИНХЭНЭ БЭЛТГЭЛ ГЭЖ ЯГ ЮУ БОЛОХ ТУХАЙ**

Хэлэх үгээ бэлтгэнэ гэдэг, бичиж аваад ч юм уу эсвэл цээжээр хэлж сурах, хоосон сонсохыг хэлэх үү? Үгүй ээ. Таны хувьд ач холбогдол багатай, тохиолдлын хэдэн санааг эрэн хайх ажиллагаа юм уу? Бүр ч үгүй. Үг хэлэх бэлтгэл гэдэг бол таны өөрийн бодол сэтгэлэг, санаа, үзэл эрмэлзлэлийг нэгтгэн нийлүүлэх үйл явц юм. Танд энэхүү бодол сэтгэлэг, эрмэлзлэл байж л таараа. Тэдгээр нь танд өдөр бүр, сэрүүн байхад бодолд гарч ирэн, зүүдэнд хүртэл орж ирдэг. Таны бүхий л аж амьдрал, мэдрэхүй, сэтгэл догдолоор дүүрэн байдаг. Тэдгээр нь дотоод ухамсрын гүнд, далайн эргийн хайрга чулуу шиг л маш олноороо байдаг юм.

Бэлтгэл гэдэг бол юмны учрыг олох, бодол сэтгэгдэл, дурсамжаа сайтар тунгаах, тэдгээрээс танд илүү таарсныг нь шилж авах, түүнийгээ сайжруулах, боловсруулах, тэдгээрийг тодорхой эмх цэгцтэйгээр ангилах, шийтгэмэл зураг бүтээх шиг л чухам яг тэр үйл явц гэсэн үг.

Энэ танд хэтэрхий бэрхшээлтэй санагдахгүй байгаа биз? Үгнэхээр тийм. Танаас зүгээр бага зэрэг бодлоо товлөрүүлээд л, толорхой зорилготойгоор сэтгэн бодох л шаардагдана.

Шашны үзэл санааны түүхэнд орсон суут үгүүдээ Дуайт Муди хэрхэн бэлдэж байв?

“Энд ямар ч нууц байхгүй ээ” хэмээн тэрбээр энэ асуултанд хариулсан байдаг – “Би сэдвээ сонгож аваад түүний нэрийг том дугтуйн дээр бичдэг. Надад ийм дугтуй олон бий. Хэрэв уншлагын үеэр, миний хэлнэ гэж бодож байсан үгийн аль нэгэнд нь тустай ямар нэг юмтай тааралдах юм бол, би энэ өгүүлбэрийг бичиж аваад дугтуйнд хийгээд тэр чигээр нь орхичихдог. Би өөртөө байнга л тэмдэглэлийн дэвтэр авч явж, ээлжиг номлолын үеэр тухайн асуудлыг ухаарахад дөхөмтэй зүйл сонсчихвол, түүнийг дэвтэртээ хуулж бичээд авна. Дараа нь дугтуйнд хийнэ дээ. Энэ бүх хуулбар маань дугтуйндаа жил түүнээс илүү ч *хэвтэж* болно. Шинэ номлолоо бэлдэхийг хүсэхээрээ, нөгөө дугтуйндаа хураасан зүйлээ гаргана. Миний өөрийн эрэл хайгуултай хамтатгаад ирэхээр энэ маань бүрэн хангалттай. Тэгээд болоогүй ээ, би иаг үргэлж номлол дээрээ ажиллаж, хасах нэгий нь хасаад нэмэх нэгий нь нэмж байдаг. Ийм маягаар тэдгээр нь хэзээ ч хуучирдаггүй юм даа.

### ЛИНКОЛЬН ХЭЛЭХ ҮГЭЭ ХЭРХЭН БЭЛДЭЖ БАЙВ

Линкольн хэлэх үгээ хэрхэн бэлдэж байв? Аз болоход, бид үүнийг мэднэ. Линкольны хамгийн алдартай хэлсэн үгийн нэг бол түүний зөнч мэргэн тунхаг болох: “Таллан хуваасан байшин тэсэж байж чадахгүй” гэсэн тэр үг юм. Тэгээд, “манай иргэдийн хагас нь боолууд, ногоо хагас нь чөлөөтэй байгаа нөхцөлд, манай засгийн газар ч үүн лүгээ адилаар удаан тэсэж чадахгүй гэж би бодож байна.” Линкольн энэ үгээ, жирийн л ажил хэргээ хийнгээ, хоол идэж байхдаа, гудамжаар явж байхдаа, үхрийн хашаанд үнээ сааж байхдаа, өдөр болгон мөрөндөө хуучин бор алчуур нөмрөн, гартаа сийрсэн сав барьчихаад махны худалдаачны мухлаг, эсвэл хуурай хүнсний худалдаачнаар орохдоо бодож үздэг байжээ. Хажууд нь түүний бяцхан хүү нь алхалж, ам хуурайгүй чалчин, ямар нэг юм шалгаан, эрхлэн тунирхаж, эцгийнхээ ясархаг урт гараас зүүглэн, түүнийг өөргэйгөө яриулчих гэж уйгагүй оролдоно. Линкольн бодол санаандаа автсан амьтан явсаар л байна. Тэрбээр үгээ бодон тунгааж, хүүхдээ анхаарсангүй.

Ийнхүү бодлого болон явахдаа, заримдаа ямар нэг юм тэмдэглэн авч, ноорог хийн, салангид өгүүлбэрүүдийг хуучин дугтуйны цаас, өөдөс, цаасан уутны уранхай, зэрэг бүх юман дээр бичиж авна. Энэ бүгдээ бүрх малгайдаа чихчихээд хаа нэгтээ суух хуртлээ өмсөж байгаад сүүлд нь энэ бүх уранхай өөдсөө эмх цэгцтэйгээр ялган салгаж, бүгдийг нь нэг хуудсан дээр хуулан бичээд, шалгаж, амаар хэлэх болон хэвлэхэд зориулан ажлаа зохих хэлбэр маягт нь оруулна.

1858 онд хамтарсан мэтгэлнээний үеэр сенатор Дуглас газар



сайгүй ганцхан л үгээ хэлж байлаа. Харин Линкольн, цаг ямагт түүнд сонирхолтой буй асуудлын талаар мэлэх, бодож боловсруулах, эргэцүүлэн зөв тунгаахыг судлан ажиллаж тэгээд түүний хувьд байнга хуучнаа давтаж байснаас өдөр бүр шинэ үг бэлтгэх нь амар гэж ярьж байлаа. Түүний тархин дахь сэдэв нь зогсолтгүй оргожин гүнзгийрэээр байв. Цагаан ордонд шилжин очихынхоо өмнөхөн Линкольн үндсэн хуулийн эх бичиг, гурван хэлэх үгээ аваад, оор ямар ч цаас, ном чирсэнгүй, Спрингфилдийн нэгэн жижиг дэлгүүрийн дээрхи хог тоостой харанхуй ороонд шигдэж авав. Хэн ч түүнд саад болохгүй орчннд, Линкольн еронхийлогчийн ёслолын ажиллагаанд зориулсан үгээ бичсэн юм.

Христус номлолоо хэрхэн бэлдэж байв. Олноос холдон явж, үгээ эргэцүүлэн бодож, шүүн тунгаадаг байв. Тэр ганцаархнаа нолд зайлан олож, тэндээ бясалгал хийж, дөчин өдөр, дөчин шөнө мацаг барьсан юм. Энэ үеэс эхлэн Иисус ном айлдаж эхэлсэн юм гэж хугагт Матфей бичиж байна. Үүний дараа удалгүй тэрбээр хорвоогийн хамгийн алдартай үг илтгэлийн нэг уулын номлолоор ард түмэнд хандсан юм.

“Энэ бүгд сонирхолтой юм гэхдээ надад монхийн үг илтгэгч болох хүсэл алга. Би зүгээр л шаардлагатай үедээ л хэдэн энгийн хэлэх үг л бэлтгэхийг хүсэж байна” хэмээн та татгалзаж болноо. Тиймээ, энэ ийм, гэгээд ч бид таны хүслийг сайн ойлгож байна. Энэ ном танд туслах, мөн тан шиг хүмүүсийг үүнд сургах гэсэн бүрэн тодорхой зорилготой юм. Юу ч гэсэн, таны хэлсэн үг яаж ч их шаардлагатай биш байсан ч, та өнгөрсөн үеийн нэртэй үг илтгэгчдийн арга барилаас хэрэглэж чадсанаараа, энэнээс зөвхөн хожно шүү дээ.

### **ХЭЛЭХ ҮГЭЭ ХЭРХЭН БЭЛДЭХ ВЭ?**

Бэлтгэлийн хэлэх үгэнд зориулж та ямар сэдвийг авах хэрэгтэй вэ? Та дуртайгаа авч болно. Богинохон үгээр дэндүү олон юмыг хөндөж оролдонгоо, дэндүү түгээмэл алдаануудыг бүү гаргаарай. Зүгээр л сонгож авсан асуудлынхаа нэг хоёр талыг тайлбарлаж гаргахдаа, байх ёсоор нь хийх хэрэгтэй. Хэрэв та үүнийг богинохон үгээр илэрхийлж чаддагсан бол маш сайн.

Хэлэх үгнийхээ сэдвийг эртнээс сонгож завтай үедээ тунгаан бодож байх хэрэгтэй. Ийм байдлаар долёон хоног сайтар эргэцүүлэн бодвол, зүүдэнд чинь үзэгдэж болох юм. Цаг завтай үедээ бодож боловсруулж байхын тулд, хэлэх үгнийхээ сэдвийг урьдаас сайтар сонгон, тогтоож ав. Эргэцүүлэн бодоод үзэхэд, шөнө нь таны зүүдэнд үзэгдэж магадгүй л юм. Түүнийгээ унтахынхаа өмнө бодож байгаарай. Түүний тухай маргааш оглоо нь сахлаа хусаж байхдаа, усанд орж байхдаа, хотоор явж байхдаа, лифт хүлээж зогсохдоо, оглооний хоол, огсон үүргийг биелүүлж байхдаа, нагаан хэрэглээнд ндүүдэж, үдийн хоолоо бэлдэж байхдаа бодож бай. Түүнийг найз нартайгаа зөвшин хэлэлцэж, ярианыхаа сэдвийг болгож ав. Энэ сэдэвтэй холбоотон бүх л зүйлийн талаар өөрөө өөрөөсөө асуу.

Жишээ нь та гэр бүл салалтын тухай ярих гэж байгаа бол, салалтын шалтгаан нь юу болох, түүний эдийн засгийн болон нийгмийн уршиг юу билээ гэдгийг өөрөөсөө асуу. Үүнийг хэрхэн зогсоох вэ? Яаж? Салалтыг багасгахад юу хэрэгтэй вэ?

Та, үг илтгэлийн урлагт яагаад суралцах болсноо ярихаар зэхэж байна гээд бод л доо. Тэгвэл та өөртөө ийм асуултыг тавих хэрэгтэй. Миний бэрхшээл юунд байна? Энэ сургалтын ачаар би юунд хүрнэ гэж найдаж байна? Надад хэзээ ч юм олны өмнө үг хэлэх хэрэг гарсан бил үү? Хэрэв тийм бол хэзээ? Хаана? Энэнтээс юу болсон билээ? Энэ хичээлүүд бизнесийн хүнц үнэ цэнэтэй гэж би яагаад бодох болов? Худалдааны болон улс төрийн салбарт, үндсэндээ өөртөө итгэлтэй байж, биеэ барьж чадсанаас, эсвэл итгэмээр үнэмшилтэй ярьдгийнхаа ачаар товойгоод гарчихсан хүмүүсийг би мэдэх бил үү? Дээрхи чадвар үгүйгээсээ болоод хэзээ ч чухал амжилтанд хүрэн үй байгаа гэмээр хүмүүнийг би мэдэх бил үү? Тодорхой жишээнүүдийг ашиглаарай. Энэ хүмүүсийнхээ тухай ярь, тэгэхдээ нэрийг нь сохөх хэрэггүй.

Хэрэв та суудлаасаа босоод, тодорхойгоор сэтгээд, анхныхаа үг илтгэлийн үеэр хоёр гурван минут ярьчихвал шаардагдаж байгаа бүх юм энээ. Илтгэх урлагт суралцах гэсэн таны хүслийн шалтгаан бол маш амархан сэдэв, энэ бол үзгэл ил юм шүү дээ. Хэрэв та материалыг шилж авахад ялимгүй цаг зарцуулаад, түүнийгээ эмх цэгцэнд оруулаад авчихвал, ямар ч юмыг орхихгүй гэж жинхэнээрээ итгэж болно, яагаад гэвэл, өөрийнхөө ажигласныг, өөрийнхөө эрмэлзлийг болон оорийн туршлагыг ярих юм чинь.

Өөр сэдвийг авцгаая. Та өөрийнхөө бизнес болон мэргэжлийнхээ тухай ярихаар шийджээ гэж бодъё. Ийм илтгэлд та яаж бэлдэж эхлэх болж байна? Ийм сэдвийн талаар танд хэдийнэ хангалттай материал байж байгаа. Иймээс одоо таны үүрэг бол хэрэгтэйг нь шилж аваад, үүнийгээ тодорхой эмх цэгцтэйгээр байры нь олж тавих хэрэгтэй. Гурван минутанд багтаах гэж бүү улайр. Энэ бол боломжгүй. Үр дүн нь лэндүү өнгөцхон хуурай, дутуу дулимаг илтгэл болно. Энэ сэдвийн ганц, зөвхөн ганцхан талы нь сонгож аваад, түүнийгээ эргүүлж тойруулан, дэлгээрэй. Жишээ нь энэ ч юм уу тэр бизнес, ажлын төрлийг яагаад сонгож авснаа тайлбарлаарай. Энэ нь гэнэтийн эсвэл санаатай сонголт байв уу? Эхэндээ даван гарахаас оор аргагүй байсан бэрхшээлээ азгүйтэж явснаа, итгэл горьдлогоо, амжилтанд хүрснээ дурсаарай. Яриа тань жирийн хүмүүст сонирхолтой, зөвхөн таны хувийн туршлагад үндэслэсэн, бодит зураг байг л дээ. Аль ч хүний амьдралын тухай, даруу бус зан, биеэ тоон басамжилсаны үнэргүй үнэн яриа их сонирхолтой байдаг. Энэ бол үг илтгэлийн бараг гарцаагүй боломжийн материал юм.

Эсвэл таны ажлын нөгөө талыг хар л даа: түүний бэрхшээл нь юунд байна? Таны мөрөөр замнахаар шийдэж байгаа залуу хүнд та ямар зөвлөгөө өгөх вэ?

Та өөрөө гэрч нь болсон, аж амьдралын тэрхүү байдлыг сана, тэгээд



ямаршуухан тулгуур үнэнийг түүгээр үлгэрэлт үзүүлж чадах байсныг бодоод үз. Энэ тодорхой жишээгүүд хийгээр үнэгээ илүү хөнгөхнөөр санаанд бууж байгааг та анхаараач. Тэдгээр нь таны хүүргэллийг сэргээн амьдруулахад тэрчлэн тусална.

Ажил хэргээ ярьж байхдаа, зарим хүмүүс өөрт нь сонирхолтой яг тэр хэсэгт хүрэнгүүгээ зогсож уучилж боломгүй алдаа гаргадаг. Үг хэлж байгаа хүн, өөрт нь бус, харин өөрийг нь сонсож байгаа хүмүүст юу сонирхолтой байгааг ойлгохыг оролдох хэрэггүй гэж үү? Түүнд яагаад, гэдний хувийн сонирхолд нь хандахыг оролдож болдоггүй билээ? Жишээ нь хэрэв тэрбээр хүмүүсийг галын аюулаас сэргийлж байгаа бол, эд хөрөнгөө галаас яаж хамгаалах тухай яагаад ярьж болдоггүй юм? Хэрэв банкны эзэн бол, санхүүгийн асуудал болон, хөрөнгө оруулалтын талаар тэдэнд зөвлөгөө огч яагаад болохгүй байх билээ? Хэрэв эмэгтэйчүүдийн үндэсний байгууллагын удирдагч үг хэлж байвал, тухайн хотын цугларагсад, орон нутгийнхаа хөтөлбөрөөс тодорхой жишээг хэрэгжүүлэнгээ, ямар аргаар энэ хөдөлгөөнд оролцож болох тухайгаа ярьж болохгүй гэж үү?

Үг хэлэхээр бэлтгэж байх үедээ, цуглагсдаа судлаарай. Тэдний хэрэгцээ, хүслийг нь бодож үз. Заримдаа энэ нь амжилтын хагасыг хангаад огно.

Зарим сэдвийг бэлтгэх үед бусад хүмүүс энэ тухай юу гэж бодож, бичиж байгааг магадлахын тулд зарим нэг зохиолыг уншихыг ихэд зөвлөдөг. Гэвч сэдвээ өөрөө бүрэн дүүрэн тунгааж дуустлаа, уншиж эхлээд хэрэггүй. Энэ их чухал. Түүний дараагаар нийгмийн номын санд очоод танд юу хэрэгтэй байгааг номын санчид хэлээрэй. Тийм, ийм асуудлаар үг бэлтгэж байгаагаа түүнд хэл. Түүнээс шууд л тусламж гүй. Хэрэв та урьд нь шинжилгээ судалгааны ажил хийж яваагүй бол, хичнээн их хэрэгтэй зохиолыг танд санал болгосонд нь гайхаж байж мэднэ. Энэ нь таны сэдэвт хамаарах бүхэл бүтэн ном ч байж болно, эсвэл хоёр талын гол баримт, шалтгааныг дурьдсан сайхь асуудлаар хийсэн мэтгэлцээний товчхон сэдэв болон нийгмийн амьдралын өнөөдөр чухал болсон асуудлууд ч байж магадгүй.

## НӨӨН МЭДЛЭГИЙН НУУЦ

Лютер Бербанк амьсгаа хураахынхаа өмнөхөн "Би үргэлж, зөвхөн нэг юм уу хоёрхон гойд аятайхныг нь тэдэн дундаас шилж авахын тул сая сая ургамлыг ургуулж, дараа нь бүх мууг нь хаячихдаг байсан" гэж хэлсэн юм. Барагцаалбал, ийм л янзаар хэлэх үгээ байгаа олон материал дотроосоо чанга шалгаруулах маягаар бэлдэх хэрэгтэй. Таны цуглуулсан зуун санаанаас ерийг нь таягдан хаягтун.

Хүсэл л байлаг юм бол ашиглаж чадахаасаа илүү их материал, их мэдээ, мэдээллийг цуглуулаарай. Энэ нь таны оортоо илүү итгэлтэй байхад тань, хэрэг үйлдлийн үнэмшүүлэлтэнд эрхбиш хэрэгтэй. Энэ нь таны ухамсар, мэдрэхүй болон ярих маягт тодорхой үр ашгаа үзүүлнэ.

Энэ нь бэлтгэлийн хамгийн чухал үндсэн хүчин зүйл. Харин үг илтгэгчид маань олон нийтийн өмнө үг хэлэхлээ ч, хувийн яриа хоёроондоо ч адилхан үүнийг тоологгүй.

“Би хэсүүл наймаачин, худалдааны төлөөлөгч болохыг хүсэгчдийн сургалтыг эрхэлсээр ирэв. Тэгээд тэдний ихэнхэд байдаг. миний илрүүлсэн гол дутагдал нь - оорийнхөө барааны талаар бүх боломжтой зүйлийг мэдэж авах, энэ мэдлэгийг ажлаа эхлэхийн өмнө олж авахын зайлшгүйг ойлгодоггүйд байгаа юм.

Олон худалдааны төлөөлөгч над дээр ирээд, барааны тодорхойлон бичсэн заавар, худалдан авагчилтай хэрхэн ярьж хоорөх талаар заавар авчихаад тэгээд тэр дороо л ажлаа эхлэхээр зүтгэж гарна.

Би тэдэнд, Америкийн хөдөө аж ахуйн яамнаас гаргасан, дотор нь бүтээгдэхүүн бүрийн ус, уураг, нүүрс ус, өөх тос. шингэцтэй бодисыг илтгэсэн үзүүлэлттэй хүнсний бүтээгдэхүүний тодорхойлолтыг албаар судлуулдаг. Худалдаж буй бүтээгдэхүүн нь ямар язгуур махбодоос бүтдэгийг судлахийг тэднээс шаарддаг байв. Би тэднийг хэд хэдэн өдрөөр үүнийг сурахыг албаддаг байлаа. Тэгээд дараа нь тэд шалгалт өгнө: Тэд бараагаа өөр нэгэн худалдагчид “худаллах” ёстой болно, ийм төрлийн хамгийн сайн яриа хоёроонд нь би шагнал амладаг байсан юм.

Энэхүү бараа судлалын анхны үед тэвчээргүйгээ үзүүлсэн худалдагч нартай би байнга л тааралддаг байв. Тэд: “Хуурай хүнсний жирийн худалдан авагчдал энэ бүгдийг чинь ярьж байх цаг надад хэзээ ч олдохгүй. Тэр хүн чинь дэндүү завгүй байдаг. Хэрэв би уураг, нүүрс усны тухай яриад гарвал, тэр намайг сонсох ч үгүй, сонслоо ч гэсэн, адилдаа адил энэнээс чинь юу ч ойлгохгүй” гэдэг байлаа.

Тэгэхэд нь би хариуд нь:

“Та энэ бүгдийн тухай худалдан авагчийн тулд биш харин оорийнхөө төлөө мэдэж авч байгаа юм. Та бараагаа А-гаас нь Я хүртэл мэдээд авчихвал, танд тодорхойлон бичихийн аргагүй бахдах сэтгэл бий болно. Та өөртоо итгэх итгэлээ улам бэхжүүлэхүйц эергүү эрчим хүчнийг гүйцэд мэдэрснээрээ, та хариу тавьшгүй, ялагдашгүй болно” гэж хэлсэн юм.

Нэрт сэтгэл судлаач Эдвин Кэттеллийн илтгэлийг нийгдээ гучин сая хүн сонссон байна. Гэтэл, хэрвээ гэртээ харих болгондоо, замдаа, хэлсэн үгэндээ ямар нэг сонирхолтой зүйлийг оруулсангүй гэж өөрийгоо зэмлэдэггүй байсан бол, дараа дараачийн илтгэл нь огт авах юмгүй болох байсан гэж надад үнэнээ хүлээсэн билээ. Яагаад? Яагаад гэвэл амьдралын их туршлага нь - зохимжтой сайн төвшингийн хэлэх үг гэдэг - бэлтгэлийн үед, илтгэгч, хэрэглэж чадахаас хамаагүй их нөөц материал илүүдэл болон гарч ирдэг тийм л үг юм гэдгийг түүнд хэлээд өгсөн байна.



## ГУРАВДУГААР БҮЛЭГ

### НЭРТ ИЛТГЭГЧ НАР ҮГЭЭ ХЭРХЭН БЭЛТГЭДЭГ БАЙСАН БЭ?

Нэг одор би, энэ өдрийн гол илтгэгч нь нэртэн төрийн зүтгэлтэн байсан, Нью-Йоркийн "Ротари" клубийн зоогонд байлцсан юм. Түүнийг одор албан тушаал илтгэгчийн нэр хүндийг өсгөн, бид ч илтгэл эхлэхийг дуртайяа хүлээж байлаа. Тэрбээр байгууллагынхаа ажлын тухай ярихна гэж амласан болохоор, энэ нь үнэндээ Нью-Йоркийн бизнесмен болгонд сонирхолтой байв.

Энэ эрхэм юу хэлэхээр завдаж буйгаа сайтар мэддэг, ярих бололцооноосоо хавьгүй илүүг мэдэж байсан боловч, төлөвлөгөө гаргасангүй. Тэрбээр хэрэгтэй материалыг сонгож аваагүй болохоор гэдгээрийг зохих эмх цэгцтэйгээр өрж чадсангүй. Тэр ч бүү хэл тэрбээр юу ч бодолгүйгээр, зоригтойгоор урагшаа дайрсан нь туршлага байхгүйн үрж байлаа. Тэрбээр хаашаа явахаа мэдэхгүй байсан боловч энэ нь түүнийг зогсоосонгүй.

Товчоор өгүүлэхэд, толгойд нь жинхэнэ холимцог байсан агаад, бүр түүгээрээ биднийг дайлах царайтай харагдана. Эхлээд бидэнд мөхөөлдөс авчирлаа, түүний дараа нь шөл. Дараагийн хоол нь загас, самар. Тэгээд тогсголд нь шөл, мөхөөлдөс, утсан май загасны холимгог биднийг хүлээж байлаа. Би одоо хүртэл, хэзээ ч хаана үүнээс илүү мэгдэж сандарсан илтгэгчийг харж байсангүй.

Эхлээд цээжээр зохиож хэлэхээр оролдсоноо, дараа нь нөхрөөд халааснаасаа, нарийн бичгийн дарга нь энэ тэмдэглэлийг түүнд зориулан гаргаж өгсөн юм гэж үнэнээ хэлээд боён хуудас цаас гаргаж ирэв. Үүнд хэн ч эргэлзсэнгүй. Гэвч энэ тэмдэглэлд нь, мурийж сарайсан боон томрийн овооноос илүү эмх цэгц байсангүй. Тэрбээр хуудсаа чичгэнэн онгичиж чигээ олон тоймлож, энэ ширэнгээс гарах гарцыг олохын тулд нэгний нь тэгснээ ногоогий нь шагайж харна. Тэрбээр юу ч болоогүй юм шиг ярихыг оролдоод үзсэн боловч энэ нь талаар боллоо. Тэгэнгүүт тэрбээр хүлцэл өчөөд, ус өгөхийг гуйснаа, чичигнэсэн гараар шилэн аягаа авч хэд балгаснаа дахин хэдэн хэсэг бусад өгүүлбэр чадан ядан хэлээд, дахиад л нөгөө цаасаа шагайгаад эхлэв... Хором онгорох бүр тэрбээр улам л арчаагүй, мэгдэн сандчаад, улам илүү ичин, аягүйрхэж байлаа. Санаа зовсноосоо духан дээгүүр нь хөлс дааварлажээ, алчуураар түүнээ арчихлаа гар нь салганаж байлаа. Түүнийг сонсож байсан бүх хүн, энэ уналтыг ажиглан харж, түүнийг өрөвдөн, сэтгэл догдолж байлаа. Бид, бүр хачин ихээр сэтгэл зовчихсон байлаа. Би одоо хүртэл хэзээ ч, сонсогчид нь ийм энгүй байдалд орсноо мэдэрч, харин илтгэгч нь иймдээ хүртэл ичиж, шалдаа буусныг харсангүй. Тэрбээр юу ярихаа мэдэхгүй эхлээд, юу бичсэнээ ойлголгүй дуусгасан юм. Энэ түүхийн сургамжийг Герберт Спенсерийн үгээр илэрхийлж болох юм: "Хэрэв хүний мэдлэгт нь эмх цэгц байхгүй бол, тэр хүн илүү мэдэх тусмаа, тархинд нь төдий их эмх замбараагүй байдал бий болно".

Эрүүд ухаантай аль ч хүн ямар нэг тодлоогчгүйгээр байшин босгож эхлэхгүй. Тэгвэл тэр яагаад хамгийн эгэл товч хураангуй эсвэл хөтөлбөргүйгээр үг хэлээд эхэлж байна?

Үг хэлнэг гэдэг - энэ бол тодорхой зорилготой жуулчлал, замыг нь газрын зураг дээр тэмдэглэх хэрэгтэй. Хаашаа нь мэдэгдээгүйн замд гарсан хүн эцсийн эцэст байрандаа байж л байдаг.

Гэвч илтгэгч нар үүнийг ойлгодог уу, хэрэв ойлгодог бол тэд ямагц энэ дүрмийг мөрдөж явдаг уу? Үгүй. Олонтоо үгүй. Олон илтгэгч эмх цэгц, авцалдаа нь ирланд махан хуургатай тавган дээрхээс дээргүй байдаг.

Гол санааныхаа энэ ч тэр ч иж бүрдлийг ямар маягаар илүү сайн, сонирхол татахаар байрлуулан тавих вэ? Тэдгээрийг судлаагүй байж, хэн ч үүнийг хэлж чадахгүй. Аль ч үед илтгэгч бүр дахин дахин шинээр хариулж байх ёстой энэ шинэ асуудал, энэ мөнхийн асуулт. Энд, ямар нэг онцлог дүрмийг гаргаж ирж болохгүй. Гэхдээ, ямар ч байсан бид журам, цэгцтэй болгох гэдгийг ойлгож байгаагийн хувьд, тодорхой жишээ гаргаж болно.

### **ШАГНАЛ ХҮРТСЭН ҮГИЙГ ЯАЖ НАЙРУУЛСАН БАЙНА ВЭ?**

Энд дурьдагдах үгийг хэдэн жилийн өмнө, үл хөдлөх хөрөнгийн танхимын үндэсний холбооны гишүүдийн өмнө хэлсэн юм. Тэр үедээ энэ үг, янз бүрийн хотод уншсан хорин долоон үгтэй орсолдөн байж нэгдүгээр шагналыг авч байлаа. Өнөөдөр ч энэ амжилтаа давтаж чадал байх! Аятайхан өрөгдсөн, дурайтал тодорхой сонирхолтой гаргасан баримтаар дүүрсэн үг. Түүнд догоод хүч ч байна. Эрч хүчтэй үг. Энэ үгийг уншиж, судлавал зохилтой.

“Эрхэм хүнлэт дарга, найз цар аа!

Манай агуу их, Америкийн Нэгдсэн Улсын үндэс суурь нь 144 жилийн өмнө, чухам миний торсон - Филафельд хотод тавигдсан билээ, ийм учраас ийм түүхтэй хот нь, түүнийг улс орны томхон үйлдвэрийн төвийн нэг төдийгүй, бүх дэлхийн хамгийн том, үзэмжтэй сайхан хотуудын нэг болгож хувиргасан тэрхүү хүчтэй америк урам зоригоор дүүрсэн байх ёстой нь мэдээжийн хэрэг.

Филафельдийн хүн ам нь бараг хоёр саяар тоологдох бөгөөд манай хотын нутаг дэвсгэр нь Мидуок, Бостон, Парис болон Берлинийг нийлүүлсэнтэй тэнцэнэ. Манай нутаг дэвсгэрийн 130-н хавтгай дөрвөлжин миль нутгаас барагцаалбал найман мянган акр шимтэй хэсэг газрыг бид, манай иргэд амарч уйтгараа сэргээж байх зайлшгүй хэрэгтэй газартай байхын тул, хотын тойрон байгаа орчин нь аливаа хүндэт америк хүний амьдралд зохилдож байлгахын тул үзэсгэлэнтэй цэнгэлдэх хүрээлэн, цэцэрлэгт талбай, тарималт гудамж болгохоор өгсөн юм.

Ноход минь, Филадельфи бол, зүгээр л том цэвэрхэн сайхан хот бус, тэр ертөнцийн алдартай урлан гэдгээрээ газар сайгүй нэрд гарсан учир нь ажлын өдрийн арван минут дутамд, дүнгээрээ зуун сая долларын бараа үйлдвэрлэдэг 6200 үйлдвэрийн газарт ажилладаг 400 мянган хүнтэй асар том арми бидэнд байдаг. Ноос, савхи, сүлжмэл давуун эдлэл, нэхмэл бараа, эсгий бүрх, төмөр эдлэл, суурь машин, аккумулятор, ган болд усан онгоц болон бусад олон зүйлээрээ Филадельфтэй харьцуулж болмоор



хот орон даяар байхгүй гэж нэгэн нэртэй тоо бүртгэгч баталсан байдаг. Хоёр цаг дугамд бид нэг уурын тэрэг зах зээлд гаргаж, Филадельфи хотод үйлдвэрлэсэн трамвайгаар манай агуу орны хагасаас илүү оршин суугчид нь янж байна, минут дугамд бид мянган ороомол нанчин тамхи үйлдвэрлэж, өнгөрсөн жил гэхэд л манай 115 сүлжмэлний үйлдвэр, манай орны эрэгтэй, эмэгтэй, хүүхэд бүрд хоёр хос оймс оногдохоор үйлдвэрлэн гаргажээ. Их Британи, Ирландын гаргалгийг нийлүүлснээс илүү хивснийг бид үйлдвэрлэж байна. Ялдамд хэлэхэд, хотын худалдааны болон үйлдвэрийн үйл ажлын ерөнхий хэмжээ, өнгөрсөн онд манай банкуудад байгаа мөнгөний эргэлт гучин долоон тэрбум доллар болж байгаа нь улс даяар борлогдсон Эрх чөлөөний зээллэгийн бүх облигациний нийт үнэтэй тохирохуйн дүнд хүртлээ үлэмжхэн байна.

Тэгээд, найз нар минь, бид манай аж үйлдвэрийн гайхамшигтай амжилтаар ихэд бахархаж, хот маань манай орны анагаах ухаан, урлаг, соёл боловсролын томоохон төвүүдийн нэг болсон ч, Филадельфид дэлхийн аль ч өөр хотоос илүү олон хувийн байшин бий болсонд нь улам илүү бахархлыг амсаж байдаг билээ. Бид 397 мянган тусдаа коттежтэй<sup>1</sup>, эдгээрийг хорин таван футын хэмжээний газарт нэг эгнээ болгож тавих юм бол энэ эгнээ нь Филадельфээс Канзас Ситийн энэ их хурлын танхимыг дайруулан бүр Денвер хүртэл 1881 миль урт үргэлжлэх болно.

Гэхдээ, би та бүхний анхаарлыг, эдгээр сууцны арав арван мянга нь манай хотын хөдөлмөрчдийн хувийн өмч болох орон сууц юм шүү гэсэн чухал баримтад жич хан-дуулахыг хүсэж байна, хүн дээр нь амьдарч байгаа газраа өөрийн болгоод, толгойг хоргодох хувийн суунтай болчихоор, социализм, большевизм мэтийн гадаадаас орж ирдэг өвчнүүд аюултай биш болдог.

Европын анархид гишгэх тааламжтай хорс Филадельфид, байхгүй, яагаад гэвэл бидний гэр бүл, бидний сургууль соёлын газар болон аж үйлдвэрийн асар хүчин чадамж, аж амьдралаараа, манай хотод горж мэндэлсэн тэгээд үүсгэн байгуулагч-өвөг дээдсээсээ бидний ов залгамжлан авсан жинхэнэ америк урам зоригийн ачийг санаж явах ёстой. Филадельфи - энэ бол манай агуу их улсын төрсөн газар, америк эрх чөлөөний жинхэнэ эх булаг. Энэ бол, америкийн анхны далбааг хийсгэн, нэгдсэн улсуудын анхны их хурлын анхдугаар хуралдааныг явуулсан, тусгаар тогтнолын Тунхаглалд гарын үсэг зурсан, америкийн хамгийн хүндэтгэн биширдэг шүтээн, эрх чөлөөний Хонх хэдэн арван мянган манай эрэгтэй, эмэгтэй хүүхдийг урамшуулан зоригжуулсан хот. Ийм учраас бид эд мөнгөнд шүтэхгүй, харин америк урам зоригийг дэлгэрүүлэн, эрх чөлөөний бамбарын галыг таслахгүй байлгаж, Бурхан тэнгэрийн соёрхсоноор Вашингтон, Линколын болон Теодор Рузвельтийн засгийн газар бүх хүн торөлхтнийг араасаа дагуулах ариун хувь ерөөл бидэнд ноогдсон байна гэдэгт итгэдэг юм”.

Алив энэ хэлсэн үгийг шинжлэн үзэцгээе. Тэр яаж бүтсэнийг, яагаад сэтгэгдэл төрүүлээд байгааг харигаяа. Нэгдүгээрт, эхлэл болон төгсгөл түүнд байна. Энэ бол зэгсэн ховор шинж чанар, - таны бодож чадахаас ч илүү ховор. Эхнээсээ л, нисч яваа зэрлэг галуун сүрэг шиг хазайлгүйгээр

урагш хөдөлж байна. Тэр суижирсангүй. Үг илтгэгч дэмий юманд цагаа үрсэнгүй.

Энэ үгэнд шинэ, өвөрмөц зүйл байна. Илтгэгч, өөр илтгэгч нар хотынхоо тухай хэлж чадахгүй ч байж мэдэх өгүүллээр эхэлжээ: түүний хот бол үндэстний өлгий юм гэж тэмдэглэж байна.

Филадельфи бол дэлхийн хамгийн том, үзэсгэлэнтэй хотын нэг гэж баталж байна. Гэвч энэ бол ерөнхий өгүүлдэр, ер нь улиг үг өгүүлдэзрийн хувьд тэгтлээ сэтгэгдэл төрүүлэхгүй. Илтгэгч үүнийг мэдэж байсан болохоор сонсогчдод хотын том жижгийг өөртөө тодорхой тосоолөхөд нь тусалж, түүний нутаг дэвсгэр “Милуок, Бостон, Парис, Берленийг нийлүүлсэн нутаг дэвсгэртэй тэнцэнэ” гэж хэлж байна. Энэ бол бүрэн тодорхой, бодитой жишээ. Энэ сонирхолтой, энэ гайхалтай. Энэ сэтгэлд хадагдана. Энэ нь илтгэгчийн санааг ойлгоход, тоо бүртгэлтэй бүтэн хуудаснаас ч илүү тусалж байна. Дараа нь тэрбээр, Филадельфи “ертөнцийн агуу урлан” гэдгээрээ нэртэй гэж байна. Хэтрүүлэг шиг сонсогдож байгаа биз, тийм үү? Суртал ухуулга шиг. Харин илтгэгч цааш нь, хэлэх үгийнхээ дараагийн хэсэгт шууд орсон бол, хэнийг ч үнэмшүүлэхгүй байсан. Гэвч үүнийг тэр хийсэнгүй. Тэрбээр Филадельфи үйлдвэрлэлтээрээ дэлхийн бусад хотын өмнө зогсож байгаа тэр эдлэлүүдийг, чухамхүү “ноос, савхин эдлэл, сүлжмэл даавуу, эсгий бүрх, томрөн эдлэл, суурь машин, аккумулятор, ган болд, усан онгоцыг” тоочихын тул зогсоц хийжээ.

Одоо, энэ хэдийнэ тийм суртал ухуулгатай адилхан биш байгаа биз, тийм үү?

Филадельфид хоногт хоёр цаг дутамд уурын зүтгүүр гаргаж, “Филадельфи хотод үйлдвэрлэсэн трамвайгаар манай агуу орны хагасаас илүү оршин суугчид нь явж байна”.

“Хараач хөөе, би үүнийг өмнө нь мэдсэнгүй хэмээн бид, хүн бүр бодно. Өчигдөр би хотоор яг л ийм л трамвайгаар явсан байж таарах нь ээ. Маргааш, манай хотод тэдний трамвайг боонөөр худалдаж авч уу, үгүй юу гэдгийг үзэж байж мэдь”. “Минут дутамд бид мянган ороомол навчин тамхи үйлдвэрлэж... манай орны эрэгтэй, эмэгтэй, хүүхэд бүрд жилд хоёр хос оймс” Энэ үгс улам илүү сэтгэгдэл торүүлнэ... “Миний дуртай ороомол навчин тамхийг чухам Филадельфид үйлдвэрлэдэг байж болох... миний өнөөдөр өмссөн оймсыг ч...”

Илтгэгч цааш нь юуны тухай ярих? Өмнө нь хөндөж байсан, тэр үед мартчихсан зүйлийг мэдэгдэхийн тулд, Филадельфийн хэмжээний тухай сэдэвд эргэж оров уу? Үгүй, ерөөсөө үгүй.

Тэрбээр, асуудал бүрийг түүнийгээ дуусгатлаа үгээ хэлж, түүнд дахин хэдийнэ эргэж хандахгүйн тул бүгдийг ярьжээ. Бид танд үүний тань төлөө их талархаж байна, ноён илтгэгч!

Үг хэлэгч харуй бүрийн сарьсан багваахай шиг нэг сэдвээс нөгөөд тэгээд сооргоо үсчин нисэн хурдлахаар сонсогчдын бодол сэтгэлэг нь бүрэн эмх замбараагүй болж самуурдаг. Тэгэвч олон илтгэгч нар чухам ингэж байдаг. 1, 2, 3, 4, 5 гэсэн дэс дараатайгаар ярихын оронд, хөл бомбөгийн багийн ахлагч юм шигээр талбайд гарах дугаар хашгирч байгаа мэт - 27, 34, 19, 2 хэмээн ярьдаг. Заримдаа энэнээс ч дор, ярианы



тэс дараа нь 27, 37, 27, 19, 2, 34, 19 ч байна.

Гэтэл энэ илтгэгч хувиарийн дагуу урагшаа зогсолт ч байхгүй, гэдэргээ эргэж буцсан ч үгүй, хажуу тийшгээ хадуурсан ч үгүй, өөрийнх нь ярьсан уурын зүтгүүрийн адил хөдөлсөн юм.

Одоо, ингээд бүх хэлсэн үгийнхээ нэн сул хэсэг рүү тэрбээр ойртож айсуүй. Тэрбээр Филадельфи “манай орны анагаах ухаан, урлаг, соёл боловсролын томоохон төвүүдийн нэг болсон” гэж баталж байна. Тэрбээр энэ баталгааг зүгээр л хэлчихээд дараа нь тэр дороо өөр асуудал руу орж байна. Энэхүү баримтыг амь оруулан содон болгож, түүнийг сэтгэлд тогтохоор байлгахын тул тэрбээр зөвхөн арван хоёрхон үг зарцуулжээ. Энэ арван хоёр үг, жаран таван үгтэй өгүүлдэрт уусан живчихсэн байна. Энэ болсонгүй. Гарцаагүй болсонгүй. Хүний тархи гэдэг бол гангаар хийсэн хавх биш. Үг хэлэгч дэндүү бага хугацааг энэ асуудалд зориулж ерөнхий, тодорхойгүй үгийг хэрэглэж байна. Тэр түүнийг бага сонирхжээ гэсэн сэрэл төрж байна, иймээс энэ өгүүлдэр сонсогчдын сонирхолыг торүүлэхгүй. Тэр юу хийвэл зохих байв. Тэрбээр мэдээж, дөнгөж саяхан Филадельфи яагаад дэлхийн томоохон урлаг бэ гэдгийг харуулсан аргаараа өөрийн баталгааг жишээгээр тодотгож чалах байснаа ойлгосон. Тэрбээр үүнийг ойлгосон, гэхдээ тэр тэмцээн болж байгааг, түүнд нэг ч хором илүүгүй таван минут өгснийг ч ойлгож байв. Иймээс тэрбээр уг асуудлын талаар дэлгэрэнгүй тайлбарлахаасаа татгалзахад эсвэл бусдыг нь алгасахад хүрсэн байна.

“Филадельфид, дэлхийн аль ч өөр хотоос илүү олон хувийн байшин бий”, Ямар аргаар илтгэгч үгийнхээ энэ хэсгийг тод томруун, үнэмшилтэй болгов? Нэгдүгээрт, тэрбээр 397 мянга гэсэн тоог оруулж байна. Хоёрдугаарт, тэрбээр дүрсэлтэй жишээг оруулж байна: Хэрэв бүх сууцыг “хорин таван футын газарт нэг эгнээнд оруулбал, энэ эгнээ Филадельфис Канзас Ситийн энэ танхимыг дайруулан бүр Денвер хүртэл 1881 миль урт үргэлжлэх юм”.

Түүнийг өгүүлдэрээ дуусахаас өмнө сонсогчид энэ тоог, мартчихсан нь лавтай. Харин энэ жишээг мартгах гэж үү? Энэ бол огт байж боломгүй. Хүйтэн тоо, баримтын тухайд гэвэл ийм л байна. Ер нь тоо уран үгэнд тогтлээ нэмэр үзүүлэхгүй. Ингээд илтгэгч аажмаар дээд туйлд зэхэж, сонсогчдын сэтгэлийг хөндөн догдлуулахыг зорьжээ. Одоо бариа ойртонгуут тэрбээр сэтгэл хөдөлгөсөн үеийг ашиглажээ. Тэрбээр хотын оршин суугчдад амины омч түүн дээрхи сууц юу болохыг тайлбарлаж байна. Тэрбээр “социализм, большевизм мэтийн гадаадаас орж ирдэг овчнүүдийг илчилж байна. Тэрбээр Филадельфийг, “америк эрх чөлөөний булаг” хэмээн магтаж байна. Эрх чөлөө! Энэ ид шидтэй үгний голоо, сая сая хүн амьдралаа зориулсан, бахлах сэтгэлээр дүүрэн үг. Энэ өгүүлдэр уул нь амжилттай ч, түүнийг сонсогчдын зүрхэнд үнэтэй эрхэмлэж явдаг түүхт үйл явдлын жишээ баримтаар бэхжүүлж өгсөн нь мянгантаа амжилтанд хүргэсэн.

“Америкийн анхны далбааг хийсэн, Нэгдсэн Улсуудын анхны Конгрессийн анхдугаар хуралдааныг явуулсан, тусгаар тогтнолын Гунхаглаал гарын үсэг зурсан энэ хот... Эрх чөлөөний Хонх. Ариун хувь ерөөл ... Америк урам зоригийг дэлгэрүүдэх... Бурхан тэнгэрийн

соёрхосноор Вашингтон, Линкольн болон Теодор Рузвельтийн засгийн газар бүх хүн төрөлхтнийг хохуулган урамшуулж банхын тул, эрх чөлөөний бамбарыг таслахгүй байгах". Жинхэнэ дээд туйл гэдэг энэ! Сайхь үг яаж босгогдсон тухай ингээд дуусаа. Гэвч, тэр бүтцийн үүднээс хэдий гайхамшигтай болсон ч гэсэн түүнийг амжилтгүй явдал бүрэн хүлээж болох, хэрэв үг илтгэгч түүнийг хайхрамжгүй, хогжилгүйгээр, үлбэгэр ярих юм бол сонирхол төрүүлэхгүй байлаа. Гэвч тэрбээр, түүнийгээ босгосон шиг үнэнхүү сэтгэлээсээ гаргасан эрч хүчтэй ярьсан юм. Энэ үг, нэгдүгээр шагнал, Чикагогийн цом авсан нь гайхалтай биш.

## ДОКТОР КОНУЭЛЛ ХЭЛЭХ ҮГЭЭ ХЭРХЭН НАЙРУУЛДАГ БАЙСАН БЭ?

Үг хэлэх хамгийн сайн бүтцийг шилж авахад туслачихаар түгээмэл дүрэм байдаггүй юм гэж хэдийнэ хэлсэн. Бүх хэлэх үг, тэр бүү хэл ихэнх үгэнд таарсан тийм төлөвлөгөө, зураглал, тойм байдаггүй юм. Гэвч, танд ямар ч үед хэрэгтэй байж болох доорхи хэдэн төлөвлөгөөг завшаанаар гаргаж байна. Нэгэн удаа "Уран үгийн увидас" нэртэй алдартай номын зохиогч талийгаач Рассел Конуэлл, тоо томшгүй хэлсэн үгийнхээ олонхийг доорхи маягаар босгосон юм гэж ярьж билээ.

1. Баримтуудыг найруулан бичих.
2. Тэдгээрийн үндсэн дээр ямар нэгэн нотолгоо гаргах.
3. Ажил хэрэгт уриалах

Олон хүнд дараахь төлөвлөгөө үлэмжхэн ач тустай урамшуулсан мэт санагддаг:

1. Ямар нэг буруу, ташаа зүйлд анхаарлаа хандуулах.
2. Үүнийг яаж засахыг харуулах.
3. Дэмжлэг гүйх

Эсвэл энэ бүгдийг өөр үгээр хэлж болно:

1. Гарцаагүй залруулах тохироо энэ байна.
2. Үүний тулд, энэнийг, энэнийг хийх хэрэгтэй.
3. Ийм болохоор-ийм болохоор та надад туслах хэрэгтэй.

Үгээ бас өөрөөр, ингэж босгож болно:

1. Анхаарал болон сонирхлыг олох
2. Итгэлийг олох.
3. Баримтуудыг найруулж бичээд, саналынхаа давууг хүмүүст тайлбарлах.
4. Ажиллахад хүргэж байгаа шалтгааныг тоочих.

## НЭРТ ХҮМҮҮС ҮГЭЭ ХЭРХЭН БОСГОЖ БАЙВ

Сенатор асан Альберт Бевериж их цомхон, практик талдаа их ашигтай "Олны өмнө үг хэлэх урлаг" нэртэй номыг бичсэн юм. Үг илтгэгч, ярих юмаа сайн мэдэх ёстой - гэж энэ алдарт улс төрч баглаад - Энэ нь, асуудлын ганц талд хамаарагдах бус, харин бүх үндсэн хэсгийнх нь баримтыг цуглуулж, эмхлэн цэгцэлж, судалж, сайтар бодсон байх ёстой гэсэн үг. Түүнээс гадна энэ бол зүгээр нэг санал, нотолгоогүй зүйл биш, чухамхүү баримтууд гэдэгт итгэлтэй байх хэрэгтэй. Хангалттай баримтгүй юуг ч үнэнд бодож болохгүй.



Ийм учраас бүгдийг шалган үзэж, нэг бүрийн лавтайг магадлах хэрэгтэй. Энэ бол эргэлзээгүй, хүчир ажилтай судалгаа гэсэн үг боловч, шигэлээ гээд яах ч бишээ? Та нутаг нэгтнээ гэгээрүүлж, сургаж, зовлогоо олох гээгүй юм гэж үү? Та тэднийг биширүүлэхийг хүсэхгүй байна гэж үү?

Бүх баримтаа нуглуулж, эмх цэгцтэй жагсаан өрсний дараагаар тэдгээрийн үндсэн дээр ямар дүгнэлт бие даан хийж болохыг тодорхойл. Тэгсэн үед таны хэлэх үг өвөрмөц болж, өөрийн тань эрч хүчээр дүүрнэ гэдэг амьд, үнэмшилтэй болно. Түүнд таны зан толлов байлцах болно. Үүний дараагаар аль болох тодорхой эрэмбэ дараатайгаар өөрийн санааг бич".

Өөрөөр хэлбэл, баримтыг ашиглангаа, асуудлыг бүх талаас нь тайлбарлаад, тэгээд дараа нь эдгээр баримтын магад, тодорхой зааж өгч байгаа дүгнэлтийг хийгээрэй.

Вудро Вильсоноос, хэрэглэдэг аргаа тодорхойлон хэлээч гэж гуйхад гэр:

"Би хэлэх үгэндээ хөндөж ярихаар зэхсэн асуудлуудаа хоорондоо аль хур холбоотой болох дэс дарааллаар нь толгойдоо жагсаан боддог. Дараа нь түүнийгээ түргэн бичиж цаасан дээр буулгана. Энэ нь цаг их хэмнэдэг хэмээн үздэг болохоор би аль хэдийнээ таталган бичгийг хэрэглэж сураад байна. Тэгээд бичсэнээ машин дээр цохингоо, өгүүлбэрийг өөрчилж, барим нэгийг нь засаж, зарим нэг нэмэлт оруулдаг" гэж хэлсэн юм.

Теодор Рузвельт хэлэх үгээ өвөрмөц, аргаар бэлддэг байв: бүх баримтыг олоод, түүнээ шалгаад, үнэлээд, тэдгээрийн утгы нь тодорхойлоод тэгээд тодорхой дүгнэлтэнд хүрч өөрт нь байгаа зүйлийн үнэн зөвд гуйвалтгүй итгэж авдаг байв. Чингээд, тэмдэглэл хийсэн өврийн дэвтэр өмнөө тавьж байгаад цээжээр бичүүлж эхэлдэг байв. Хэлэх үгээ цээжээр бичүүлдэг үүнд нь эрчим хүч, шулуун шударга байдал, амьдралын ухаан байлгахын тул жигтэйхэн түргэн уншдаг байлаа. Үүний дараа, машинаар цохисон хувийг үзэж танилцаад, засаад нэмэхийг нь нэмж, хасахыг нь хасаад, харандаагаар тэмдэглэл хийснээ, дараа нь дахиад л цээжээр бичүүлдэг байв. "Би хэзээ ч нөр хөдөлмөр, бүхий л оюун билгийн хүч, нягт нямбай бэлтгэл, урт хугацааны урьдчилсан ажиллагаагүйгээр ямар нэг юманд хүрч байсангүй".

Тэрбээр байн байн бусад хүмүүсийг хэрхэн өөрөө хэлэн бичүүлж байгааг сонсохыг урьж, эсвэл шүүмжлэлтэй сургамж огохийг сонсохын тул тэдэнд хэлэх үгээ уншдаг байв. Бичсэн зүйлийнхээ үнэн зөвийг хэлэлцэхээс татгалздаг байв. Тэр тухайн асуудлын талаар эцсийн шийдвэрээ нэгэнт гаргахихсан болохоор, түүний юу бичихийг биш харин яаж үүнийг хийдгийг сонсохыг хүсдэг байлаа. Тэр дахин дахин цохисон хувиудыг үзэж танилцаад, хураангуйлж засварлаад зарим нэг өгүүлбэрийг сайжруулдаг байв. Хожим нь сонинд нийтлэгддэг үгнүүд ингэж бэлтгэгддэг байлаа. Тэр мэдээж, сэдвийг цээжээр уншиж тогтоодоггүй байв. Тэрбээр цээжээр зохиож хэлдэг байв. Ийм учраас, олонтоо, түүний ярьсанд нь хэвлэгдсэн сэдвээс ямар нэг талаар ялгаатай зүйл байдаг. Гэвч үгээ хэлж бичүүлэх, засварлах нь үг хэлэхийн гайхалтай бэлтгэл болдог юм. Эдгээрийн тусламжтайгаар Рузвельт хэлэх үгийнхээ

материал, бүтэцтэй танилцан байсан юм. Энэ нь түүнд, оор ямар нэг аргаар хүрэхэд бэрхтэй байсан, зохистой, итгэлтэй, төвөггүй ярих боломжийг олдог бани.

Сэр Олшвер Лож, үгээ хэлж бичүүлэх нь үг хэлэхийн өмнөх бэлтгэл, дасгалын гоёд сайн арга гэж үзвэл энэ надад ярьж байсан. (Хэрэв түүнээ та их түргэн, олны омно үг илтгэж байгаа юм шиг цээжээр бичүүлбэл)

Уран илтгэгчийн урлагийн судалж байгаа олон хүн, хэлсэн үгээ магнитофонд бичиж аваад, дараа нь оороо өөрийгөө сонсохыг ач тустай зүйл гэж тооцдог. Үнэндээ, энэ ач тустай юм уу? Тиймээ, заримдаа энэ нь бас зарим нэг бүтэнгүй санааг нураахад, өөртөө хатуухан хандахад туслдаг гэдгийг хэлэхээс дээ. Энэ бол их хэрэгтэй дасгал. Би түүнийг сайшаан зөвлөх байна.

Та хэлэхээр завдаж байгаа үгээ цаасан дээр буулгах нь, тэр сэдвийн талаар бодоход хүргэнэ. Таны тархи толгой зөвхөн тэр сэдвийн тухай бодож, ой ухаанд чинь бас халгалагдаж, эмх замбараагүй, хоорондоо авцалдаагүй, дэс дараагүй ярих аюулыг зайлуулж, таны ярих аргыг улам сайжруулна.

“Өөрийн намтар” даа Бенжамин Франклин үг хэлэх донж маягаа хэрхэн дээшлүүдсэн, үгийг яаж зовлонгүй шилж аван, санаагаа хэрхэн цэгцтэй болгож сурснаа ярьсан байдаг. Түүний амьдралын түүх бол утга зохиолын сонгодог бүтээл бөгөөд уншихад амархан сонирхолтой байдгаараа бусдаас онцгой юм. Энэ бол үнэндээ зөв тодорхой англи хэлний үлгэр жишээ юм. Уран илтгэгч эсвэл зохиолч болохыг хүсч байгаа хэн ч энэ номыг уншсанаар сэтгэл ханамж, ашиг тусыг л авах болно. Миний энд иш татах номын хэсэг танд таалагдана гэж бодож байна:

“Барагнаалбал яг тэр үед “Үзэгч” сэтгүүлийн салангид дугаар надад санаандгүй тааралдсан юм байна. Энэ нь дугаар гурав байв. Одоо болтол би нэгийг нь ч уншаагүй байсан юм. Би энэ сэтгүүлийг худалдаж аваад, нэг уншлаа, дахиад нэг уншлаа, тэгээд сэтгэл ханан бахалсан юм. Найруулга нь надад гоёд сайн юм шиг санагдаад, боломжийн хэрээрээ түүнийг дуурайхыг хүссэн юм. Үүний тул, хэдэн огуулал аваад, огуулбэр бүрийн утга санаагаар богино тэмдэглэл хийгээд, түүнээ хэдэн өдөр тусад нь тавьж байгаад, дараа нь номоо харалгүйгээр, огуулал бүрийг, богино тэмдэглэлээ дэлгэж байгаад, толгойд орсон элдэв янзын тохиромжтой үгээ хэрэглэн сэргээн санахыг оролдоод үзэв. Дараагаар нь оорийн бичсэнээ уг эхтэй нь харьцуулаад, алдаа байгааг олж, тэдгээрийг засав. Гэхдээ, үгийн сонголт хийж хэрэглэхдээ дадлагагүй байгаагаа ойлгож шүдлэг үргэлжлүүлэн бичвэл үүнийг шийдэж болох юм гэж бодлоо. Хэргийн учир нь шүдлэгийн хэмжээнд таарах адил утгатай боловч урт богино үгийг, эсвэл сүүл холболтод тохирох өөр дуудлагатай үгийг байнга эрж хайх нь янз бүрийн утга адил үгийг олж байхад хүргэж үүнээс гадна би эдгээр үгийг ой тойлоо бэхжүүлж аваад, тэдгээрийн эзэн болж чадах байлаа. Иймээс би хэдэн түүхийг шилж аваад түүнийгээ шүдлэг болгосноо, дараа нь түүнийгээ эргүүлэн үргэлжилсэн зохиол болгож үзэв.

Үе үе би бас огууллийн санааг товч тэмдэглэсэн тэмдэглэлээ хооронд нь холлоод, хэдэн долоо хоногийн дараа, утгыг бүрэн гаргатай нь тэдгээрийг эмх журамд оруулж, огууллэгийг дуустал нь бичих гэж



оролддог байв. Энэ нь өөрийн санааг цэгцтэй болгож сурахад туслах ёстой байлаа. Хожим нь өөрийн бичсэнийг эх бичигтэй нь харьцуулахад, олон алдаа олдсон бөгөөд түүнийг зассан билээ. Гэвч заримдаа, зарим кижиг зүйл дээр сэтгүүлийн найруулгыг сайжруулж чадсандаа оортоо баяхдалтайгаар тэмдэглэдэг байлаа. Боломжийн зохиолч болчих юмсан гэсэн мөрөөдөл маань, цаг нь ирэхээр биелэх юм шиг надад санагдсан юм.

### ҮГ ХЭЛЖ БАЙХДАА ТЭМДЭГЛЭЛ ХЭРЭГЛҮҮШТЭЙ ЮУ

Өмнөх бүлэгт би тэмдэглэл хотлөхийг зөвлөсөн билээ. Та цаасны тасархай дээр хамгийн янз бүрийн санаа бодол, жишээнүүдийг биччихээд, түүнээ тэмдэглэл болгон орооёрэй.

Хэлэх үгийн тань гол гол үеийг барагцаагаар тусгасан байх ёстой хэлэн тасалбар цааснууд гарна. Тэр тасалбар цаас бүрээ, арай багахан шиг хэд хэдэн хэсэг болгон хуваа

Иллнойсд ажиллаж байхдаа Линкольн, үг хэлэх үедээ хэзээ ч тэмдэглэлийг, тэр бүү хэл үгийн хураангуйг ч хэрэглэж байсангүй “Ийм үйл сонсогчдыг ядрааж, бүр эвгүй байдалд оруулчихдаг” хэмээн тэрбээр гайлбарлаж байв.

Тэгээд ч хэн түүнтэй маргалдах юм билээ, үнэнээсээ хэл дээ? Үг хэлэх сонирхлын тань хагасыг хураангуй алга болчихдог биш үү? Унших нь үг хэлж байгаа хүн сонсогчдын хооронд байх ёстой тийм үнэтэй холбоо, ойр дотно байдал саад болох ч юм уу эсвэл ядахдаа хүндрүүлж байдаггүй гэж үү? Хиймэл орчныг бий болгож байдаггүй гэж үү? Сонсогчдод, үг илтгэгч өөртөө хангалтгүй итгэлтэй, тухайн асуудлыг тэгтлээ мэддэггүй юм байна гэдэг мэдрэхүйг төрүүлдэггүй гэж үү?

Нягт нямбай, урт хураангуйг бэлтгэлийнхээ үеэр л хийгээрэй гэдгийг давтан хэлье. Хэлэх үгээ давтан сургуулилж байх үедээ та түүнийгээ хэрэглэхийг хүсч байж болох л юм. Хэрэв цугларагсдын омно үг хэлж байх үед тань, тэдгээр нь таны халаасанд байж байвал, та өөртоо итгэлтэй буйгаа мэдэрч байж болно. Гэхдээ энэ бол галт тэрэг мөргөлдөж сүйрэх, хүмүүсийн амь насанд хүрсэн аюул ослын үед л зөвхөн ашигладаг пульманы<sup>1</sup> вагоны алх, хороо, сүх шиг л ослын багаж юм.

Хэрэв танд хураангуйг зайлшгүй хэрэглэх хэрэгтэй болбол, түүнийг аль болох товчоор хийж, тал хуудас цаасан дээр том үсгээр бичээрэй. Үг хэлэх ёстой газраа түрүүлж очоод, ширээн дээр байгаа аль нэг номын доогуур энэ цаасаа нуучих. Хэзээ хэрэг болсон үед нь түүнийгээ хар, гэхдээ сул талаа сонсогчдод харуулах хэрэггүй.

Ямар ч гэсэн, энд хэлсэн хэдий ч, тэмдэглэлийг бүрэн ухаалгаар хэрэглэхээс өөр аргагүй байдал байж болох юм. Жишээ нь, анхныхаа үг хэлэх үеэр, тэгтлээ сандран, бэлдсэн үгийнхээ эх бичгийг огт санаж чадахгүй болтлоо өөртөө итгэдэггүй хүмүүс байдаг. Үр дүн нь ямар байхав? Тэд сандчин нягт нямбай сургуулилсан материалаа мартчихдаг. Тэд шулуухан замаасаа зүг алдан, намагт шигдчихнэ. Ийм хүмүүст, анхны хэл хэдэн үг хэлэх үеэр нь хэдэн богинохон тэмдэглэл өөрт нь яагаад байж болохгүй гэж? Хүүхэд, явж сурах анхныхаа оролдлогыг хийхдээ, танилганаас зуурдаг. Гэвч энэ нь нэг их удаан үргэлжилдэггүй.

## СЭДВЭЭ ҮГ ҮСЭГЧЛЭН БҮҮ ЦЭЭЖИЛ

Хэлэх үгээ, эх бичгээс нь нүд салсангүй унших хэрэггүй, үг үгээр нь цээжлэх гэж бүү оролд. Ингэвэл та их цагаа алдаж, эвгүй явдалд орж болно. Тэгээд ер нь миний сануулга байлаа ч, зарим уншигчид үүнийг хийхийг оролдог. Ийм үед, нилэр дээр гарчихаад тэд юугаа боддог байна аа? Хэлэх үгийнх нь утга учир юу болохыг уу? Үгүйн, тэд эх бичгээ яг таг санахыг оролдох болно. Тэдний санаа сэтгэлэг нь урагшаа бус харин арагшаа хөдлөх болно, өөрөөр хэлбэл хүний сэтгэхүйн хэвийн үйл явц, тэдний хувьд буруу чиглэлд явах болно. Тэдний хэлэх бүх үг нь хүйтэн, хөндий, сулхан, хиймэл болно. Цаг болон хүчээ ийм ашиггүй хэрэгт дэмий үрэх хэрэггүй, танаас гуйя.

Та, чухал ажил хэргийн ярианд бэлтгэж байхдаа, суугаад л хэлэхээр завлаж байгаа үг бүрээ цээжилдэг гэж үү? Мэдээж, үгүй. Гол асуудлуудыг өөртөө бүрмөсөн тодорхой төсөөлж автлаа эрэгцүүлэн боддог. Та ганц хоёр тэмдэглэл хийж, ямар нэг баримтыг харж магадгүй. Та өөртөө: “Би иймэрхүү, иймэрхүү асуудлыг тавина... Би... ийм учир шалтгаар иймэрхүү зүйлийг хийх хэрэгтэй гэж хэлэхээр завдаж байна” гэж хэлдэг. Тэгээд та энэхүү учир шалтгааныг өөртөө бүртгэж аваад, түүнийгээ тодорхой жишээгээр тодотгодог. Ажил хэргийн ярианд та ингэж бэлтгэдэггүй гэж үү? Тэгвэл та яагаад энэхүү наилвартай аргаа, олны өмнө хэлэх үгнийхээ бэлтгэлд хэрэглэж болохгүй гэж?

Юу хэлэхийг хүсч байгаагаа баттай мэдэж авсны дараа хэлэх үгээ эхнээс нь аваад дуустал нь давтан сургууллаарай. Ус буцалж байгаа данхыг харангаа, гудамжаар явангаа, лифт хүлээнгээ үүнийг ухаандаа хийгээрэй. Өрөөнд ганцаарахнаа байхдаа дохио зангаагаар өөртөө тусалж хэлэх үгээ дуулахаар хэл, үүнийгээ эрч хүчтэй, урамтай хийгээрэй.

Та дадлага хийж байхдаа, таны өмнө жинхэнэ сонсогчид байна гэж төсөөлж бай. Жинхэнэ үг хэлэх үед тань, энэ бол анх удаагаа болж байгаа биш мэт танд санагдуулахын тулд үүнийг санаандаа сайтар ургуулан бодохыг хичээгээрэй.

Хэрэв та энэ маягаар дадлага хийхийг хүсвэл, олон алдартай илтгэгчийн жишээг яг таг дагагтун. Төрсөн хот Уэльсийнхээ мэтгэлцээний нийгэмлэгийн гишүүн болчихоод байхдаа Ллойд Жордж дохио зангаа хэрэглэн мод соог, хашаа хороотой ярьж, хээр талаар үргэлж тэнэдэг байсан юм.

Гэхдэ та байнгын ажлаасаа өөр ямар нэг юм хийж биеэ суллан амрах хэрэгтэй. Үүнд, илтгэгчийн урлагийн дадлага л танд тус болно. Гэртээ, гэрийнхнийгээ оролцуулан цээжээр зохиосон үг илтгэлээр тоглож байгаарай.



## ДӨРӨВДҮГЭЭР БҮЛЭГ

### ОЙ ТОГТООЛГОО ХЭРХЭН САЙЖРУУЛАХ ВЭ?

Алдарт сэтгэл судлаас Карл Сипор “Жирийн хүн ой тогтоолтынхоо гөрөлхийн боломжийн аргаас илүүгүй хувийг хэрэглэдэг. Ерэн хувь нь шал дэмий өнгөрдөг, яагаад гэвэл цээжлэн тогтоохын жам ёсны хуулиудыг яагадаг гүйд байгаа юм” гэж нэрт сэтгэл судлаач, профессор Карл Сипор ярьсан байдаг. Та ийм жирийн хүмүүсийн нэг үү? Хэрэв тийм бол, та нийгмийн ч, худалдааны ч тал дээр бэрхшээл амсана. Иймд та энэхүү бүлгийг хэд хэдэн удаа уншвал танд сонирхолтой бас ашигтай байх болно. Цээжлэн тогтоохын жам ёсны хуулиудыг гаргаж, тайлбарлан, тэдгээрийг ажил хэргийн болон ердийн ярианд, олны өмнө үг хэлэхдээ яаж хэрэглэж болохыг энд бид ярилцах юм.

“Цээжлэн тогтоохын жам ёсны хуулиуд” их энгийн. Ерөөсөө л гурав. “Цээжлэн тогтоох тогтолцоо” гэдгийн аль нь ч тэдгээр дээр үндэслэгдсэн юм. Товчоор хэлбэл энэ нь *сэтгэгдэл, давтлага, холбон бодох* юм.

Цээжлэн тогтоохын анхдугаар болзол нь ийм юм: та цээжлэхийг хүсэж байгаа зүйлийнхээ тухай гүнзгий, тодорхой, тогтвортой сэтгэгдлийг олж авах хэрэгтэй. Үүнд хүрэхийн тул анхаарлаа төвлөрүүлэх нь чухал. Теодор Рузвельтын гайхалтай ой нь түүнтэй учирч явсан бүх үхнийг шагшин гайхуулж байлаа. Нөр их зүтгэл, дадлага түүнийг хамгийн тохиромжгүй нөхцөл байдалд ч, анхаарлаа төвлөрүүлж сурахад хүргэсэн юм. Рузвельт Бразилийн хүнгүй эзлүүд нутгаар аялж явахдаа үдэш нь бууж амрах тоолонд, ямар нэгэн том модны дор хуурайхан газрыг олоод, Гиббонсын “Ромын эзэнт улсын уналт ба сүйрэл” номын нэгийг гаргаж ирэнгүүгээ бороо, лагерийн дуу чимээ, хөл үймээн, халуун орны ойн дуу чимээний алиныгч тоолгүй уншлагандаа шурган ордог байв. Тэрбээр уншсанаа тогтоож байдаг нь гайхалтай биш.

Таван минутын туйлын гүйцэд төвлөрүүлэлт нь таны бодол санаанд ямар ч тодорхой юмгүй өнгөрсөн хэдэн хоногоос ч илүү их үр дүнг өгнө. “Ганц цаг хүч гарган ажиллах нь жил үүрэглэснээс илүү ихийг авчирдаг” гэж Генри Бичер бичсэн байдаг. “Миний амьдралдаа эзэмшсэн зүйлийн дотроос хамгийн чухал нь ямар ч нөхцөл байдалд хийж буй үйл ажилдаа л бүх анхаарлаа төвлөрүүлж чаддаг чанар юм, гэж жилд сая илүү доллар олдог “Бетлехем стил” компанийн ерөнхийлөгч Юджин Грейс ярьсан байдаг.

Энэ бол хүчний, ялангуяа ойн хүчний нууцын нэг.

### ЯАГААД ТЭД ИНТООРЫН МОДЫГ АЖИГЛАСАНГҮЙ ВЭ?

Хорин долоон туслах ажилтан нь өдөр болгон нэг л замаараа, чийдэнгийн шилний тасгаас, Нью-Жерси муж улсын Мекло-Парк дахь үйлдвэрийнхээ гол байр хүртэл, зургаан сарын турш яваад байгааг Томас Эдисон олж мэджээ. Замын хажууд интоорын мод ургаж байсныг, энэ хорин долоон хүний хэн нь ч ажиглаагүй байснаа хүлээсэн байдаг.

“Жирийн хүний тархи, нүдээр харж байгаагийнхаа мянганы нэгийг ч ухаж ойлгодоггүй. Бил үзэж харсан юмсынхаа хичнээн өрөвдмөөр жаахныг ой тойнодоо буулгаж байлаг нь гайхалтай хэмээн мистер Эдисон омог итгэлээр дүүрэн мэдэгдсэн байдаг.

Хэн нэгэнд хоёр гурван найгаа танилцуулаарай, хоёр минутын хойно тэрбээр, тэдгээрийн ганцных нь ч нэрийг санаж чадахгүй байж бүрэн болох л юм. Яагаад тэр биеэ? Яагаад гэвэл тэр юуны өмнө тэд нарыг тэгглээ сонирхоогүй, тэд нарыг анхааралтай харсангүй. Тэрбээр танд ой муутай гэж л гомдоллож таарах вий. Үгүй ээ, муу ажигч хүн юм.

“Нью-Йорк уорлд” сэтгүүлийг үндэслэгч Жозеф Пулитцер редакцийнхаа ширээ болгоны дээр

Анхаарал

Анхаарал

АНХААР АЛ гэсэн гурван үгтэй жижиг самбар өлгөхийг тушаасан байдаг.

Чухамдаа энэ л бидэнд хэрэгтэй. Хүний нэрийг тодорхой сонсохыг хичээгээрэй. Заавал хичээдэг юм шүү. Түүнийг давтаж хэлэхийг гуйгтун. Үсэг үсгээр яаж дуудагдаж байгааг мэдэж ав. Таны сонирхоод байгаа нь тэр хүний хувьд тааламжтай байхаас гадна, та үүнд анхаарлаа төвлөрүүлсэн болохоор нэрийг нь тогтоож чадна. Та тодорхой, гүнзгий сэтгэгдэл авна.

### **ЛИНКОЛЬН ЯАГААД ЧАНГААР ДУУДАЖ УНШДАГ БАЙВ**

Бага залуу насандаа Линкольн цуулсан гуалингаар шалыг нь хийсэн, цонхны шилний оронд дэвтрээс урж авсан хуудас цааснуудыг өөхөөр наачихсан тосгоны сургуульд явдаг байлаа. Сургууль даяараа ганцхан сурах бичигтэй болохоор, багш нь түүнээ дуулдахаар уншиж, сурагчид нь хичээлээ багшийн араас хоолой нийлүүлэн давтаж хэлдэг байв. Үр дүнд нь, сургууль дээр байнгын хүнгэнэлдэж байдаг учраас, хөрш байшингийн оршин суугчид нь түүнийг “хүнгэнэсэн зөгийн үүр” гэж нэрлэдэг байжээ.

Энэ “хүнгэнэсэн зөгийн үүрэнд” Линкольнд бүх амьдралд нь хадгалагдан үлдсэн зуршил бий болсон байна: Тэрбээр тогтоох гэж хүссэн бүхнээ ямагт дуулдахаар уншдаг байв. Спрингфилдийн өмгөөлөгчийн контоордоо, өглөө болгон ирэнгүүтээ, буйдан дээр хэвтэж аваад урт хөлөө хажуугийн сандал дээр болхидуухан тавьчихаад сонин дуудаж уншдаг байв. Түүнтэй хамт ажилладаг хоршоо нөхөр нь: “Тэр намайг ёстой үхтэл цухалдуулдаг байсансан. Нэг удаа би түүнээс, яагаад заавал ийм маягаар сонин уншдаг юм бэ гэж асуухад, түүний хариулсан нь энэ: “Намайг дуудаж уншихад, ухаан бодол маань шууд мэдрэхүйн хоёр эрхтнийг ойлгоно - нэгдүгээрт, би уншиж байгаагаа харж байна, хоёрдугаарт би үүнийг сонсож байна - ийм учраас уншсанаас илүү тогтоодог юм” гэсэн байдаг.

Түүний ой тогтоолт гойд шаргуу байлаа. “Миний ой бол хэсэгхэн ган л гэсэн үг. Түүн дээр ямар нэг юм холтчин сийлнэ гэдэг маш бэрх, харин хожим нь үүнийгээ арилгана гэвэл ёстой бүтэхгүй” гэж тэрбээр ярьсан



байдаг.

Зайлшгүй тогтоох зүйлээ зөвхөн харж, сонсох биш, бас түүнийг барьж үзэн, үнэрийг нь мэдрэх, амсаж үзэх нь маш зохистой.

Гэвч юуны өмнө харах хэрэгтэй. Бидэнд гол төлөв харааны ойлгоц илүү. Тэрбээр хамгаас бат тогтсон байдаг. Бид нэрийг нь санаж чадахгүй мортлөө, хүнийг царайгаар нь маргаагүй байх нь олентоо. Нүднээс тархинд очиж байгаа мэдрэл нь чихнээс тархинд очиж буй мэдрэлээс хорин тав дахин зузаан байдаг. “Мянган удаа сонсохоос нэг удаа үзэх нь илүү” гэсэн хятадын цэцэн үг байдаг. Та тогтоохыг хүсэж байгаа нэр, утасны дугаар эсвэл хэлэх үгийнхээ төлөвлөгөөг биччих. Цаас руугаа хар. Нүдээ аниарай. Гэмдэглэлийг галан үсгээр бичсэн байна гэж бодоод үзээрэй.

### МАРК ТВЕН ЯАЖ ТЭМДЭГЛЭЖ БИЧИХГҮЙГЭЭР ЯРЬЖ СУРАВ

Харааны ойгоо яаж ашиглахаа ойлгоод Марк Твен олон жилийн турш үг хэлэхэд нь саад болж асан тэмдэглэлээс татгалзаж чадсан юм. Тэр гухайгаа “Харперс мэгэзин” сэтгүүлд ингэж бичсэн байна:

“Он сар өдрийг тогтоох бэрхтэй, яагаад гэвэл тэдгээр нь тооноос бүтдэг - гоонууд нь нэг л янзын, хури биш, ойлгоц тогтодоггүй. Тэдгээр нь амьд дүрсийг бий болгодоггүй учраас, нүд тэдгээрийг удаан тогтоож чаддаггүй. Дүрсүүд өдөр сарыг тогтооход тусалж чадна. Ялангуяа та өөрөө энэ дүрснүүдийг зохион бүтээсэн бол, тэдгээр нь цөм үнэндээ ойлгоц хадгалахад тусалж байдаг. Ер нь өөрөө л энэ тэр дүрсийг бүтээх нь их чухал. Би энэ талаар өөрийнхөө туршлагаар мэдэж байна. Гучин жилийн өмнө би орой болгон, цээжлэж авсан лекци уншдаг байлаа, юуг ч будлиантуулахгүйн тулд тусламж болгон тэмдэглэлтэй цааснуудыг байлгах хэрэгтэй байв.

Би эхлээд гол гол өгүүлдэрээ тэмдэглэж авсан юм. Бүгд арван нэг байсан бөгөөд, барагцаалбал иймэрхүү юм байлаа:

“Энэ хэсгийн цаг агаар... байв.

Тэр үед... заншилтай байж

Гэвч Калифорнид хэн ч ... сонссонгүй”

Арван нэгэн ийм тэмдэглэл. Эдгээр нь лекцийн хураангуй маягийн юм байсан бөгөөд, надад юу ч алгасахгүй байхад тусалдаг байлаа. Гэвч хуудас цаасан дээр бүгдээрээ л нэг нэгтэйгээ адилхан харагдаж байв. Тэдгээрийг хараад би тодорхой дүрсийг ургуулан бодож чаддаггүй байлаа. Би тэдгээрийг цээжээр мэдэж байвч, дэс дараагийн нь яг таг санаж чаддаггүй байв. Ийм болохоор би хуудас цаасаа үргэлж бислээ авч яван байнга түүнээ харж байх хэрэг гарсан юм. Нэг удаа тэр цаасаа хаашаа ч юм хийчихжээ. Би тэр үдэш юу гээчийг үзэх хэрэгтэй болсныг та төсөөлөх ч үгүй. Үүний дараа ямар нэг нөөц хувилбар бодож олох хэрэгтэй юм байна гэдгийг ойлгосон юм. Тэгээд би Э.П.Г гэхчилэн эхний арван өгүүлдэрийн эхний үсгүүдийг зохих дарааллаар нь тогтоож аваад, дараа үдэш нь түүнийгээ хумсан дээрээ бэхээр бичиж индэр дээр гарлаа. Гэвч юу ч бүтсэнгүй. Эхний үедээ хуруугаа дэс дараагаар нь харж байснаа, сүүлдээ будлиад хамгийн сүүлд алиныг нь харснаа мэдэхээ больдог юм байна. Хэдийвээр надад тус болох байсан ч гэсэн би үсэг бүрийг дэс

дараагаар нь хумсаа долоогоот гарчихаж чадахгүй хойно сонсогчид миний үйлдлийн жигтэйхэн сонирхож байлаа. Би инхүү соншуч занг нь ихэд торүүж байв. Шүтлэгчид би лекцийн сэдвээсээ илүү хумсаараа л оролдох шиг санагджээ. Үүний дараа ганц, хоёр хүн гар хуруу чинь яачихаа вэ гэж асууж байсан юм.

Тэгэхэд л налад зургийн тухай санаа торсөн юм. Үүний дараа миний бүх асуудал түүх болон үлдсэн. Би хоёр минутын хугацаанд үзгээрээ зургаан зураг зурж, тэд маань арван гол өгүүлдбэрийг орлох гайхамшигтай халаа болж өгсөн юм даа. Дараа нь би зурагаа, тэр мөрийг нь дуртай үедээ нүдээ аниж байгаад санаандаа түүнийг ургуулж чадна гэдэгт итгэлтэй байсан болохоор орхисон юм. Энэ маань хорин таван жилийн өмнө тохиолдож байсан юм шүү дээ. Лекцийн эх бичиг нь эдүгээ миний цээжинд аль хэдийнээ үгүй болсон ч би түүнийг тэр зурагаар нь сэргээн санаж чадна, яагаад гэвэл би тэдгээрийг одоо хүртэл санаж байдаг”.

Нэг удаа би ойны тухай лекц унших болсон юм. Би түүнийгээ энэхүү бүлгийн материалд тулгуурлан гаргахыг хичээсэн юм. Би өөрийгөө цонхны цаана хүмүүс хашгиралдаад л, найрал хөгжим тоглож байхад, түүхийн ном уншиж байгаа Рувельтээр төсөөллөө. Томас Эдисон яаж интоорын модыг харж байснаар төсөөлөв. Цугласан олны өмнө зогсчихоод Марк Твен яаж хумсаа долоож байсныг саналаа.

Эдгээр дүрсийн дэс дарааг яаж тогтоосон бэ? Нэг хоёр, гурав, дөрөв гэсэн тоогоор уу? Үгүй ээ, энэ бол дэндүү төвөгтэй байх байсан сан. Би энэ дугаарыг дүрсэнд оруулж, түүнээ үг хэлэх үеийн тус тусдаа дүрстэй холбосон юм. Жишээ нь: уан (нэг) гэсэн үг, бараг л “ран” (давхих) шиг сонсоно, ийм учраас би нэг дугаарыг морины дүрстэй холбов. Рувельт өрөөндөө хурдны морин дээр мордчихоод уншиж байгаагаар сэтгэлдээ ургуулан болов. Хоёрыг тогтоохын тул, “түү” (хоёр)-тай адилхан сонсогддог - “зүү” (амьтны хүрээлэн)-г сонгож аваад, Томас Эдисоны харж байгаа интоорын мод нь амьтны хүрээлэнгийн баавгайн торонд ургаж байгаагаар төсөөлөв. Гурвыг тогтоохын тул “три” (мод) яаж гурав шиг сонсдогийг төсөөлөн бодов. Линкольныг модны орой дээр авиран гарчихаад, тэндээ хорцоо нөхөртөө дуудан уншиж байгаагаар саналаа. “Фоор” (дөрөв) гэдэг үг “доор” (хаалга)-тай адилхан сонсоно. Марк Твен онгорхой хаалганы дэргэд тогты нь тулаад хумсныхаа бэхийг долоон үг хэлж байна.

Энэ номыг уншсан олон уншигчдад иймэрхүү арга ерөөсөө инээд хүрмээр санагдана. Тиймээ. Энд л, түүний ашиг тусаа авчирдаг шалтгааны нэг байгаа юм. Утгагүй, инээд хүрмээр юм нилээн амархан санаанд үлддэг. Хэрэв би жишээнүүдийн дарааллыг зөвхөн дугаараар нь тогтоохыг оролдсонсон бол, энэ дэс дугаарыг амархаан мартчих байсан билээ. Гэхдээ, миний дөнгөж саяхан тодорхойлон өгүүлсэн тогтолцоог хэрэглэж байхад, түүнийг мартана гэж бараг байхгүй. Би гурав дахь жишээг санах гэж хүсээд, модны оройд хэн сууж байгаа гэдгийг зөвхөн өөрөөсөө асуувал, дорхноо л Линколын санаанд буусан юм.

За ингээд, хэрэв та энэ аргыг туршиж үзэхийг хүсээд байвал дүрсээ тогтооход хэдэн минут зарцуулна шүү. Хэрэв хүсвэл, өөрийн хувийн жишээнүүдийг болож олж болно. “Тэнь” (арав) гэсэн үгийг “рэнь”



(халгайн шувуу) “пэнь” үзэг эсвэл “хэнь” (тахиа) – мэтээр “тэнь” гэдэгтэй адилаар дуудагдах бүх үгээр сольж болно. Дугаар аравын дор, таныхаар, салхин тээрэмтэй холбоотон эд байж гэж бодье. Тээрэм дээр тахиа сууж байгаа ч юм уу эсвэл, тээрэм авто үзийн бэхийг шахаж гаргаж байна гээд сэтгэлдээ ургуулан бод. Хожим нь арав дахь эдийн тухай асуулт тавих юм бол, ер нь арав гэсэн тооны тухай бүү бод. Зүгээр л тахиа хаана сууж байна гэж өөрөөсөө асуу. Та үүнийг явахгүй гэж бодож байж болох юм, гэвч туршаад үз. Удалгүй та хүмүүсийг гайхуулж, тэд таныг гайхалтай ойтой хүн гэж тооцох болно. Дор хаяад л энэ нь таны хувьд зугаатай байх болно.

### **ЗУЗААН НОМЫГ ЯАЖ ЦЭЭЖЛЭН ТОГТООХ ВЭ**

Каирын аль-Азхар их сургууль бол дэлхийн томхон сургуулийн нэг. Эгтэ нь хорин нэгэн мянган оюутан суралцдаг лалын дээд сургууль юм. Эдгээр шалгалтан дээр сургуульд элсэн орогч бүрээс Кораныг цээжилсэн байхыг шаарддаг. Тэр нь барагцаалвал шинэ гэрээс шиг хэмжээтэй, зөвхөн уншихад л гурван өдөр хэрэгтэй!

Хятадын оюутнууд буюу тэднийг нэрлэдгээр “эрдэмтэй залуус” хятадын шажны болон сонгодог зохиолоос заримыг нь цээжлэн тогтоох хэрэгтэй байдаг.

Эдгээр араб, хятадын оюутнууд үнэхээрийн ийм эгэл бус гавъяаг яаж байгуулж байна вэ?

Цээжлэн тогтоохын хоёрдахь жам ёсны хууль, дахин давтах замаар. Хэрэв хангалттай үргэлж давтаад л байх юм бол, та жинхэнэдээ барагдашгүй үй олон материалыг тогтоож дөнгөнө, тогтоохыг хүсэж байгаа тэр мэдээллээ байнга давтаж байгаарай. Үүнийг ашигла. Үүнийг хэрэглэ. Яриа хөөрөөндөө таны хувьд шинэ үгийг хавчуулаарай. Хэрэв нэрийг нь тогтоохыг хүсэж байгаа бол шинэ тагилаа нэрээр нь дуудаж бай. Яриа хөөрөөндөө цугларагсдын өмнө үг хэлэх үеэрээ дурлахыг хүсэж байгаа асуудлуудыг зөвлөн хэлэлцэж байгаарай. Хэрэглэж байгаа мэдээлэл, ойлд амархан батжидаг юм.

### **ЯМАР ДАВТЛАГА ХАМГИЙН ҮР ДҮНТЭЙ ВЭ?**

Ямар нэг юмыг сохроор, аяндаа л давтаад байх нь хангалттай биш. Та бидэнд, хүний ухамсрын тодорхой, өвөрмөц онцлогт үндэслэгдсэн давталт, ухаалаг давтлага эрхбиш хэрэгтэй.

Ямар нэг зүйлийг эцсийн эцэст ойндоо батжуулж автлаа зогсолтгүй давтаад байгаа хүн, тодорхой үр дүнд хүрэхдээ давтах явц нь ухаалгаар хэсэгхэн зуур зогсолт хийснээс хоёр дахин илүү наг хүч зарцуулдаг байна.

Үүний учир нь: Нэгдүгээрт, давтлагуудын хоорондох завсарт бидний дотоод ухамсар холбож бодохыг батжуулж байдаг. “Бид өвөл сэлэхийг, харин зун тэшүүрээр гулгахыг сурдаг” гэж профессор Жеймс ямар мэргэн хэлэв ээ.

Хоёрдугаарт, завсарлагаатайгаар цээжлэх даалгавраа биелүүлэхэд, тархи зогсолтгүй бус ачааллаас ядардаггүй. “Мянга нэгэн шөнийн” орчуулагч сэр Ричард Бертон хорин долоон хэлээр төрөлх хэлнээсээ дутахгүйгээр

ярьдаг байв. Гэтэл хэл сурах өснөл лавтахдаа хэзээ ч арван таван минутаас илүүгээр залгуулан ажилладаггүй байснаа хүтээсэн байдаг, “яагаад гэвэл үүний дараа ухаан сэргэж байлаа алддаг”.

Мэдээж одоо баримт ним байхад, өөрөө өөрийгөө эрүүл ухаантай гэж үздэг ганц ч хүн үг талгэх бэлгэдлээ, үг хэлэхийн өмнөх хамгийн сүүлчийн үдэш хүртэл хойш тавихгүй биз. Хэрэв тэрбээр ингэж хийх юм бол, түүний ой боломжийнхоо донгож хагасаар ажиллах нь зайлшгүй.

Бид яаж мартдаг вэ гэдэг асуултанд хариулахад туслах нэгэн чухал нээлтийг бид мэддэг. Бидний батжуулж авсан материалаас эхний найман цагт, дараачийн гуч хоногт мартдагаасаа илүүг мартдаг гэж сэтгэл судлалын туршилага нэг бус улаа харуулсан юм. Гайхалтай харьцуулалт. Ийм болохоор та ажил хэргийн зовлөлгөөн эцэг эх, багш нарын холбооны хурал эсвэл клубт очихын өмнө олны өмнө үг хэлэхээсээ шууд өмнөхөн мэдээ баримтаа харж, баримтаа сайтар бодон, ойгоо сэргээгтүн.

### ПРОФЕССОР УИЛЬЯМ ЖЕЙМС САЙН ОЙНЫ НУУЦААС ХУВААЛЦАЖ БАЙНА

Цээжлэн тогтоохын эхний хоёр хуулийн тухай энд цом байна. Гэхдээ гуравдахь хууль - холбон бодох бол түүний хамгийн чухал хэрэгтэй нь юм. Энэ бол чухамдаа ой хэмээх ухамсрын үзэгдлийг тайлбарлаж өгнө.

“Бидний тархи бол, хэрэг дээрээ холбон бодох дээр ажиллаж байдаг оньсон хөдөлгүүр юм гэж профессор Жеймс тэмдэглээд - Би нэг хэсэг дуугай байснаа, дараа нь тушаах байдлаар “Дурсахтун! Санагтун! гэж хэлье хэмээн бодожгооё. Таны ой энэ тушаалыг биелүүлж, таны өнгөрснөөс ямар нэг тодорхой дүрсийг сэргээн санаана гэж үү? Мэдээж, үгүй. Тэр ямар ч үйлдэл хийлгүйгээр үлдэж, “Чухам юуг, та дурсах гээд хүсээд байна?” гэж асуух шинг болно. Товчоор хэлэхэд, түүнд чиг баримжаа хэрэгтэй байгаа юм. Хэрэв би - та төрсөн он сар өдрөө дурсаач эсвэл, өглөөний хоолон дээр тань юу байвч юм уу, эсвэл гамман дээрхи хөгжмийн нотын дэс дарааг санаач - гэж яривал, таны ой хоромхон зуур шаардлагатай хариултыг гаргана: тодорхой сануулга түүний гүн их чадамжийг зааж огсон даалгаврыг биелүүлэхэд чиглүүлдэг өгдөг. Хэрэв та одоо, энэ үйл явц яаж болж өнгөрдгийг мэдэхийг хүсч байвал, тодорхой сануулга, таны санаж байгаатай нягт холбоотой байдгийг дор нь ойлгох болно. “Төрсөн он, сар, өдөр” гэдэг үг тодорхой өдөр, сар, онтой шууд холбож бодогдоно. “Өнөөдрийн өглөөний хоол” гэсэн үг кофег гахайн утсан махтай шарсан өндгөнд анаачихаас бусад бүх дурсамжийн чиглэлийг таягдан хаячихна. “Гамац” гэдэг үг таны тархинд до, ре, ми, фа, соль, ля, си, дотой ойрхон зэргэлдээ оршиж байдаг. Чухамдаа холбон бодохын хуулиуд л бидэнд гаднаас ирж байдаг сэрлийг алдагдуулахгүй байдаг сэтгэхүйн бүхий л үйл явцыг удирдан жолооддог. Бидний тархинд төрөн гарч байгаа бүх зүйл танилцуулагдах ёстой бөгөөд ингэхдээ, тэдгээр нь тэнд хэднэнэ байж байгаа аль нэг зүйлтэй холбогдох болно. Таны дурсан санаж байгаа тэр зүйл, ер нь таны бодож буй бүх зүйлийн хувьд... энэ нь зөв зүйтэй юм. Дасгал, сургуулилт хийсэн ой, холбон бодох зохион байгуулалттай тогтолцоон дээр түшиглэж байдаг. Ойны чанар нь тэдгээрийн хоёр онцлог



үйлээс шалтгаалдаг. нэгдүгээрт, тогтмол холбон болохоос, хоёрдугаарт гэдгээрийн тоо хэмжээнээс. Ингэхлээр “Сайн ойны нууц гэдэг” янз бүрийн олон тооны холбон болохыг билэнд санах хэрэгтэй байгаа тэр баримтуудтай бүрэлдүүлэн бий болгохын нууц юм. Гэвч хэрэв энэ баримтыг аль болохоор удаан бодохгүй юм бол холбон бодохыг ямар нэг баримттай бүрэлдүүлэн бий болгох гэдэг юу гэсэн үг вэ. Тодвчоор хэлэхэд гэншүүхэн мэдлэгтэй хоёр хүнээс, өөрт байгаа мэдээ баримтуудаа илүү эргэцүүлэн боддог нь тэдгээрийн хооронд нягт холбоо тогтоож чаддаг гэр хүн нь л нэн сайн ойг эзэмших болно”.

### МЭДЭЭ БАРИМТЫГ ХООРОНД НЬ ХЭРХЭН УЯЛДУУЛАХ ВЭ?

Бидэнд байгаа мэдээ баримтаа хооронд нь яаж нягт холбох вэ? Хариулт нь: тэдгээрийн учир холбогдлыг ойлгон авч, учрыг нь олох хэрэгтэй.

Жишээ нь, та шинэ баримттай танилцах хэрэг гарлаа гэхэд дараахь асуултуудыг тавиад түүнд хариул, энэ танд түүнийг бусад баримттай холбоход тань тус болно. Асуулт нь энэ:

- а) Яагаад энэ ийм байна?
- б) Энэ хэрхэн ийм болов?
- в) Энэ хэзээ ийм болов?
- г) Энэ хаана байна?
- д) Хэн үүнийг ийм гэж хэлэв?

Хэрэв энэ нь шинэ танилын нэр байгаад тэр нь нилээд түгээмэл нэр бол, бид түүнийг ийм нэртэй аль нэгэн найзтайгаа холбож үзэж болно. Нөгөө талаас, хэрэв зуршил болоогүй нэр байвал бид үүнийг яриандаа хэрэглэх боломж болгож болно. Шинэ танил иймэрхүү тохиолдолд нэрийнхээ гухай ярьж эхлэх нь олонтаа. Жишээ нь би энэ бүлэг дээр ажиллаж байх үед намайг миссис Сотер гэдэг нэгэн эмэгтэйтэй танилцуулсан юм. Би түүнийг нэрээ үсгээр нь хэлэхийг гуйгаад, жирийн бус нэр байна хэмээн дурьдаад авав.

“Тийм ээ, их зуршил болоогүй нэр байгаа юм. Энэ бол “аврагч” гэсэн утгатай грег үг л дээ гэж хариулснаа, дараа нь, Афинаас язгуур сурвалжтай, гэнд засгийн газартаа дээгүүр ажилладаг нөхрийнхөө хамааган садны гухай ярьсан юм. Хүнийг нэрийнхээ тухай ярихыг өдөх их амархан бөгөөд энэ нь хэзээд түүнийг санахад тусалж байдгийг би мэдэж авсан юм. Шинэ танилынхаа гадаад байдлыг анхааралтай ажигла. Үс болон нүднийх нь онгийг ажиглаж, нүүр нарайгий нь харж ав. Хувцасласныг нь анхааралтай хар. Ярьж байгаа маягийг нь анхааралтай сонс. Түүний талаад байдал, зан төрхийн талаар тодорхой, хүчтэй тод сэтгэгдэлтэй болж авчихаад түүнийгээ нэртэй нь холбоорой. Дараачийн удаа энэхүү тод сэтгэгдэл тань таны бодолд дахин орж ирээд, түүнтэй холбоотой нэрийг санахад тусална.

Танд хэн нэгэн хүнтэй хоёр дахиа, гурав дахиа уулзахдаа юу хийдгийг нь, хаана ажилладгийг нь санаад байгаа мөртлөө нэрийг нь санаж чадахгүй байх явдал тохиолддоггүй гэж үү? Үүний учир нь ийм байгаа юм: хүний ажил гэдэг бол - тодорхой бодитой, ямар нэг утга учиртай

юм байдаг. Наамдлаг тоюу шиг л наалдчихна, харин ямар ч утга учиргүй нэр нь дээвэр дээгүүр бөмбөрч бандаг мондөр шиг л харагдахгүй өнхөрч байдаг. Ингэхдээр, нэрийг гарнаагүй тогтоохын тул, эзнийх нь ажилтай холбогдсон тиним огуульбар бодож ол. Ийм аргын ашигтайд ямар ч эргэлзээ байхгүй шүү.

### **ЦЭЭЖЛЭХЭД ХЭНҮҮ ОН САР ӨДРИЙГ ЯАЖ ТОГТООХ ВЭ**

Та цээжлэх гэж буй шинэ он, сар, өдрийг юуны өмнө таны ухамсарт хэдийнэ батгайгаар бэхэжсэн чухал он сар өдөртэй холбоотойгоор тогтоох нь дээр. Америк хүнд, жишээ нь Суэцийн сувгийн нээлт 1869 онд болсон гэж тогтоох нь, АНУ-д иргэний дайн дууссанаас дөрвөн жилийн хойно анхны хөлөг онгоц түүгээр гарсан гэж тогтоосноос хамаагүй төвөгтэй гэдгийг зөвшөөрөөрэй. Хэрэв америк хүн, Австралид анхны нүүлгэн суурьшуулалт 1788 онд болсныг тогтоохыг оролдоод үзвэл энэ он сар нь түүний толгойноос, машины муухан чангалсан боолт шиг дорхиоо үсрээд явчиж бүрэн болох юм. Ойндоо бэхжүүлж болох хавьгүй магадлалтай нь, хэрэв 1776 оны 6 сарын 4-тэй холбовол, энэ чинь тусгаар тогтнолын Тунхаглалыг баталсны дараа арван хоёр жилийн дараа болсон юм байна шүү дээ гэж санах болно. Энэ ямар ч байсан, суларсан боолтонд эрэг эрэгдэхтэй адил зүйл. Тэр тогтож байх болно.

Энэ зарчмыг та, утасны дугаар тогтоохдоо хэрэглэвэл муугүй байх сан. Жишээ нь дайны үед, энэ номыг зохиогчийн дугаар 1776 байв. Түүнийг тогтоох нь хүн бүрд төвөгтэй биш байлаа. Хэрэв та утасны компаниас 1492, 1861, 1865, 1914, 1918 мэтийн дугаар авч чадах юм бол, таны найзууд утасны дэвтрийн тусламж авах гэж гүйхгүй болно. Хэрэв та гэдэнд дугаараа хайш яаш байдлаар хэлэх юм бол, тэд мэдээж мартчихаж болох юм. Хэрэв та “Миний утасны номерыг тогтооход танд амархан: 1492 - энэ Колумбын Америкийг нээсэн он шүү дээ” гээд хэлчих юм бол тэдний ойноос гарна гэж үү.

### **ХЭЛЭХ ҮГИЙНХЭЭ ГОЛ АСУУДЛЫГ ЯАЖ ТЭМДЭГЛЭЖ АВАХ ВЭ**

Бид ямар нэг нөхцөл байдлыг зөвхөн хоёр шалтгаанаас болж л болох чаддаг: нэгдүгээрт, гадны түлхийн нөлөөгөөр, хоёрдугаарт, бидний ухамсарт хэдийнэ байсан зүйлтэй холбон бодохоос. Олны өмнө үг хэлэх тухайд, ерөөсөө л зөвхөн дараахь зүйлийг хэлнэ: нэгдүгээрт, энэ асуудлын дарааллыг ямар нэгэн гадны түлхэц, жишээ нь тэмдэглэлийн тусламжаар санаж болно - гэвч тэмдэглэл хэрэглэж байгаа үг хэлэгч хэнд ч таалагдах юм билээ. Хоёрдугаарт, та асуудлын дарааллыг, тэдгээрийг таны ойлд хэдийнэ байгаа аль нэг зүйлтэй холбон бодохоор санаж болох юм. Эдгээр асуудал нь нэгдүгээр нь заавал хоёрдугаарт аваачдаг, хоёрдугаар нь гуравдугаарт гэхчлэн, хаалга нэг тасалгаанаас нөгөөд оруулдаг шиг л тийм зүйд нийцсэн дараалалтай орогдсон байх ёстой.

Энэ энгийн юм шиг сонсох авч, айснаасаа болоод боломж нь хязгаарлагдсан шинэ хүний хувьд тийм энгийн хэрэг биш санагдаж болох юм. Тэглээ ч илтгэн огуулж ёстой бүх асуудлыг булты нь нэг дор холбох



мархан түргэн бараг түгээмэл арга байдаг. Утгагүй өгүүлбэрүүдийг шингэхийг хэлж байна л даа. Жишгээ нь: Та тэс ондоо элдэв төрлийн, нэг нь нөгөөдөө огт холбоогүй, тиймээс цээжинд хадагдахад хүнд тиймэрхүү, үнээ, ороомол навчин тамхи, Наполеон, байшин, шашин гэх мэтчилэнг хондохийг завдлаа гэж болъё л доо. Энэ бүх асуудлыг нэг шинжиний үе шинг, дараагийн утгагүй өгүүлбэрт нэгтгэж болох нь уу гэдгийг харцгаая л даа. “Үнээ навчин тамхи татаад Наполеоныг тийрээд авав, харин байшин машинтайгаа цуг шатав”.

Одоо, энэ өгүүбэрийг гараараа хаагаад дараагийн асуултанд харну огохийг танаас гуйя: Хэлэх үгийн гурав дахь асуудал нь юу билээ? Тав дахь? Дөрөв дэх нь? Хоёр дахь нь? Нэг дэх нь.

Энэ арга болж байна уу? Тийм. Та нарын дундаас өөрийн ойг сайжруулахыг оролдож буй тэр хүмүүсээс үүнийг ашиглахыг би ихэд ювлөж байна.

Барагцаалбал ийм аргаар ямар ч бүлэг асуудлыг холбож болох бөгөөд, өгүүлбэр маань хичнээн утгагүй дэмий байх тусмаа түүнийг тогтооход тогчноон амар байх болно.

### БҮРЭН БҮТЭЛГҮЙТСЭН ҮЕД ЯАХ ВЭ

Бэлтгэл болон болгоомжлох арга хэмжээг авсан ч шашны шийгэмлэгийнхний өмнө үг хэлж байсан эмэгтэй үгийнхээ дунд хэрд гэнэт бүх юмаа ор тас мартаад, сонсогчдын өмнө юу хэлэхээ мэдэхгүй югсож байна гэж бодоцгооё л доо. Аймаар байдал. Бардам зан нь суудал гэрээ суун, ичинж аягүүрхэн, азгүй явдлаа хүлээх хүслийнх нь эсрэг югсөнө. Хэрэв түүнд зөвхөн арав эсвэл арван таван хормын амсхийх завсрал, дараагийнхаа хэлэх зүйлийг эсвэл ядахдаа хэлэх үгийнхээ аль нэг асуудлыг санагчхаж болмоор гэдгээ мэдрээд байв. Гэвч, бүхэл бүтэн сонсогчдын нүдний өмнө арван таван хором ч гэлээ аймаар нам гүм байна гэдэг бараг баларлаа л гэсэн үг. Юу хийх вэ? Америкийн нилээд нэртэй сенатор саявгархан ийм байдалд орчихоод, би хангалттай чанга ярьж байна уу, танхимын үзүүрт сайн дуудлаж байна уу гэж асуусан байгаа юм. Чанга ярьж байгаагаа тэрбээр мэдэж байсан. Түүнд үүнийг мэдэж авах хэрэг байсангүй. Түүнд цаг хожих хэрэгтэй байсан аж. Энэ богинохон амсхийлтгийн хооронд тэрбээр бодол сэтгэлгээ зэхэж аваад яриагаа үргэлжлүүлсэн ажээ.

Ой ажиллахаас татгалзсан, ийм “холог сүйрэх” үед хамгийн сайн “аврах шув” бол дараахь зүйл юм. Сүүлчийн үгээ өгүүлбэрт оруулж, сүүлчийн өгүүлбэрээ эсвэл сүүлчийн бодлоо шинийнхээ эхлэл болго. Энэ нь горхи мэг ямарч зориггүй гэдгийг хэлэх хэрэгтэй, үгсийн эцэс тогсголгүй шинжин цувааг бий болгоно. Бодиг хэрэг дээр энэ яаж ажиллагчийг харцгаая. Бизнесг амжилт олөх тухай сэдвээр ярьж байсан илтгэгч “Дундаж ажилтан ажлаа үнэнээсээ бараг сонирхдоггүй болохоор албаны шагаар өөд ахидаг үй, ихэд бага санаачилга гаргалаг” гэдгийг хэлчихээд шаашинд юу ярих ёстойгоо огт мартчихаж гэж санагчаа л даа “Санаачилга”, “санаачилга” гэдэг үгтэй өгүүлбэр эхэл. Та чухам юугаа хэлэх эсвэл юугаар нусгахгаа өөртөө санахгүй байж болно, гэхдээ эхэл. Тэгтлээ аятайхан

болоогүй өгүүлбэр хүртэл. лув дуугай байснаас дээр.

“Санаачила бол өвөрмөц байна гэсэн үг, энэ бол ямар нэг юмыг өөрийнхөөрөө, бусдын *зааврыг* байнга хүлээлгүйгээр хийх гэсэн үг”.

Энэ тийм гайхуулмаар сургамж биш. Үг илтгэгчийн урлагийн түүхэнд орохгүй л дээ. Гэхдээ, зовлонтой дуугай байснаас илүү биш гэж үү? Сүүлчийн үгүүд юу байн аа? “Бусдын заавар” сайн байна, түүгээр шинэ өгүүлбэр эхлэцгээе.

“Байнгын заавар, тушаал, биеэ дааж сэтгэхийг хүсэхгүй байгаа ажилтны ажлыг захиргаадан удирдах, - энэ бол *санаандаа дүрслэн бодож болох* хамгийн эвгүй зүйл”.

Бид ингээд, өгүүлбэр хэлж болоод л байна. Цааш нь үргэлжүүлэе. Одоо бид, дүрслэн бодохын тухай ямар нэг юм хэлэх хэрэгтэй.

“Дүрслэн бодох эрхбиш хэрэгтэй юм чинь энэ. Төсөөлөл

Гэх мэтчилэн... Үг хэлэгч, толгойдоо орж ирсэн иймэрхүү улиг болсон өгүүлбэрүүдийг хэлж байхдаа, тэрбээр хажуугаар нь нэг зэрэг, дарааллын дараачийн асуудал нь юу билээ, ер нь юу ярихаар завдаж байлаа гэдгээ сайтар бодох хэрэгтэй.

Энэхүү эцэс тогсгөлгүй өгүүлбэрүүдийн гинжийн арга нь хэрэв түүнийг дэндүү удаан хэрэглэвэл, үг илтгэгчийг бүүр сэдвээс хаа хамаагүй зүйл рүү авааччихаж мэднэ. Тэглээ ч, түр зуурын ой алдагдалтын шалтгаанаас тархи ядарсан тохиолдолд, энэ бол гайхамшигтай “түргэн тусламж” юм. Энэ утгаараа, сайхь санал болгож буй арга олон олон хахаж цацсан, мөхөж үрэгдэж байгаа үгнүүдийг амь оруулахад тусалсан байдаг.

### **БҮХ ЮМЫГ ЦЭЭЖЛЭН ТОГТООХЫГ САЙЖРУУЛЖ БОЛОХГҮЙ**

Энэ бүлэгт, бид яаж содон хурц сэтгэгдэл төрүүлэх аргаар, давтлага болон баримтуудыг нэг нэгэнтээ нь холбон бодох замаар цээжлэн тогтоох үйл явцыг сайжруулж болохыг би заасан билээ. Гэвч бидний ой үндсэндээ холбон бодохоос шалтгаалдаг агаад профессор Жеймсийн тэмдэглэсэнчлэн “ойны ерөнхий эсвэл анхдагч чадлыг сайжруулах аргагүй. зовхон холбон бодогдох юмсын тусгай эмх журмыг тогтоох үйлдлийг л сайжруулж болох юм”.

Жишээ нь, өдөр болгон Шексперийн иш татсан зүйлээс нэгийг нь цээжилснээр, бид уран зохиолын иш татлагын ойгоо гайхалтай хэмжээнд хүргэж чадна. Гэхдээ энэ нь таны ойлголт, тэс өөр салбарын мэдээ баримтыг ойлгодоо хадгалахад тань тусалж байх албагүй юм.

Алив дантацгаая. Хэрэв бид энэ бүлэгт яригдсан зарчмуудыг хэрэглэж, ашиглах юм бол, явцыг сайжруулж, цээжлэн тогтоохын бүтээмжийг дээшлүүлнэ. Хэрэв тэдгээрийг хэрэглэхгүй бол, бейсболтой холбоотой, хэдэн арван сая баримт мэдээг цээжилсэн тань хөрөнгийн биржийн байдлын тухай баримтыг тогтооход яагаад ч тус болж чадахгүй. Ийм өөр өөр төрлийн мэдээ баримтыг, нэгийг нөгөөтэй нь холбох боломжгүй. “Бидний тархи бол гол чанараараа холбон бодож байдаг тогтолцоо юм”



## ТАВДУГААР БҮЛЭГ

### БҮҮ ШАНТАР

Олон жилийн өмнө, би багшлах ажлаа зөвхөн эхэлж байх үед, янз бүрийн оройн сургуульд орж байсан оюугнуудын нилээд нь зорьсондоо хүрэлгүй ядраад л, сургуулиа орхиж байсан нь намайг ихэд гайхуулж байж билээ. Тэд их олон байсан нь нэгэн зэрэг гайхал, харамсал төрүүлж, хүний зан авирын талаар үл ойшоох дүгнэлтэнд хүргэж байв.

Энэ бол бараглаж номын дунд хэсэг, уншигчдын зарим нь, сонсогчдын өмнөх айдсаа ялж чадахгүй, өөртөө итгэх итгэлтэй болж чадахгүй болохоороо аль хэдийнэ сэтгэлээр унаж амжсаныг би туршлагаараа мэдэж байна. Энэ харамсалтай, “тэсвэргүй байна гэдэг ямар өрөвдмөөр! Шархыг агшин зуур анагаачихаж болдог юм уу?” (Шекспир) гэдэг шүү дээ.

Бид ямар нэг шинэ зүйлийг франц хэл, гольф тоглох эсвэл үг илтгэгчийн урлагийг сурч эхлэхдээ хэзээ ч урагшаа нэгэн жигд ахиж чаддаггүй. Бид амжилтанд аажмаар алгуурхан бус, харин цочимог ухасхийлтээр, гэнэтийн харайлтаар хүрэхийг оролддог. Дараагаар нь, бид нилээд хугацаанд тоормсоглож, эсвэл тэр бүү хэл хойшоогоо ухраад өмнө нь олж авснаасаа зарим нэгийг нь гэжж байдаг. Энэхүү зогсонги, ухралтын үеийг бүх сэтгэл судлаач нар сайн мэддэг юм. Тэдгээрийг “далий сургалтын хавтгайнууд” гэж нэрлэдэг. Үг илтгэгчийн урлагт суралцаж байгаа хүн, заримдаа хэдэн долоо хоногээр эдгээр хавтгайнуудын нэгэн дээр саатаж болох юм. Хичнээн чармайж хөдөлмөрлөсөн ч, байрнаасаа хөдөлдөггүй. Сул зоолон хүмүүс цөхронгөө барж, бууж огдог. Хатуу зантай тэр хүмүүс нь шаргуу зангаа үзүүлж, гэнэт санамсаргүй, яаж яагаад ийм болсныг өөрөө ч ойлголгүйгээр их амжилтанд хүрдэг. Тэд энэ хавтгайгаас, нисэх онгоц мэт нисэж гардаг. Тэд гэнэт дүйтэй болдог. Тэд нэг мэдэхэд л, хэлэх үгийнхээ зүй ёс, итгүүлэх чадлыг олж аваад үг хэлж байх үедээ итгэлтэй байгаагаа мэдэрдэг.

Дээр хэдийнэ дурьдсанчилан, та үг хэлэх эхнийхээ хэдэн хоромд айдас, догдлол, сэтгэл хөдлөлийн тийм нэг түр зуурын мэдрэхүйг ямагт амсаж байж мэднэ. Гэвч та цөхрөлтгүй л байх юм бол, удалгүй тэр бүх айдсыг даван туулж, үүнээс гадна үг хэлэхийн өмнө гарч ирдгийг нь ч та тийм удаан мэдрэхгүй байх болно. Эхний хэдэн өгүүллэрийн дараа, та өөрийгөө эзэмшинэ. Үг хэлэх нь танд баяр хөөр авчирна.

### ҮР ДҮНД ЗААВАЛ ХҮРЭХ ТУЛ БҮҮ ЦӨХӨР

Нэгэнтээ, хууль ёсыг судлахыг хүссэн нэгэн залуу эр зөвлөгөө гуйж Линкольнд захиа бичжээ. Линкольн хариу болгож: “Хэрэв та хуульч болно гэж хатуу шийд гаргасан бол хэдийнэ хэргийн хагасыг хийчихсэн байна... Амжилтанд хүрэхийг чармайсан таны өөрийн шийд бол бусад юм бүгдээс хамаагүй чухал гэдгийг ямагт санаж яваарай” гэсэн байна. Линкольн юу хэлж байгаагаа мэдэж байв. Тэр өөрөө энэ бүгдийг дайрч

гарсан юм. Бүхий л амьдралаа тэрбээр сургуульд бүтэн жил суралцаж байсангүй. Харин номын хувил? Нэгэн удаа, Линкольн гэрээсээ тавин миль хол газрыг ном тээж аванга туулсан хэмээн ярьсан байдаг. Энгүүдээ түүний жижиг байшинд, зуух нь шөнөжингөө галтай байдаг байлаа. Заримдаа долний гэрэлд тэрбээр уншдаг байв. Байшингийнх нь хананы гуалингуудын хооронд ан завсар байх агаад. Линкольн байн байн тийшээ номоо нуудаг байлаа. Өглөө үүр гэгээрээд, уншиж болохоор болмогц, навчаар хийсэн орноосоо босон харайгаад, нүдээ нухлан арччихаад, уншлагандаа орж явчихна.

Ямар ч хамаагүй үг хэлэхийг сонсохын тул хорь гучин миль газар явганаар туулж, буцаж харих замдаа тариан талбай, ой, Жентривиллийн Жонсын хуурай хүнсний дэлгүүрийн өмнө цугласан олны өмнө ч уншсан лекцээр дасгал хийдэг байлаа. Тэрбээр НьюСейлем болон Спрингфилдийн уран зохиол, мэтгэлцээний нийгэмлэгийн гишүүн болов. Тэрбээр, цаг үеийн сэдвээр, таны одоо байгаа шигээр хэлэх үгээ дасгал хийдэг байлаа.

Тэрбээр ямагт гавиагүй хүн гэдэг сэтгэхүйгээсээ зовж явдаг байв. Эмэгтэй хүний дэргэд тэрбээр ичсэндээ дуугаа хураачихдаг байв. Мэри Тоддыг эргүүлж байхдаа, тэрбээр заримдаа зочны өрөөнд зүрх алдан суучихаад, хэлэх үгээ ч олохгүй, түүний ярихыг л сонсож байдаг байв. Тэгсэн ч гэлээ биеэ боловсруулах, дасгалын тусламжаар энэ хүн маань үг илтгэгч болсноор барахгүй бүр сенатор Дуглас мэтийн соёлтой, боловсролтой өрсөлдөгчтэй шүүмжлэн мэтгэлцэж явлаа. Ерөнхийлөгчөөр дахин сонгогдсоныхоо учир Геттисбергд хэлсэн үгэндээ, энэ хүн, хүн төрөлхтний бүхий л түүхэнд, өөр бусдын ховорхон эрхшээлдээ оруулж байсан уран үгийн тийм өндөрт хүрсэн юм. Ийм хэцүү бэрхшээл, хатуу тэмцлийг тэсвэрлэн давсан тэр хүн: Хэрэв та хуульч болно гэж хатуу шийд гаргасан бол, хэдийнэ хэргийн хагасыг хийчихсэн байна..." гэж бичсэн нь гайхмаар юм биш.

Та долоо хоногийн турш, өдөр болгон өглөөний хоолон дээрээ энэ номыг нээж, Харвардын нэртэй сэтгэл судлаач, профессор Уильям Жеймсийн дараахь үгийг цээжээр тогтоох хүрглээ, ширээн дээрээ байлгахыг би ихэд хүсч байна:

"Залуу хүн бүр ямар ч зүйлийг сурдаг байлаа гэсэн, боловсролынхоо үрдүнд огт санаа зовох хэрэггүй. Хэрэв тэрбээр ажлын өдрийн паг бүхэнд хүч гарган хөдөлмөрлөх юм бол, эцсийн үр дүнд эргэлзэхгүй байж болно. Тэрбээр мэдлэгийн ямар салбарыг сонгосноос үл хамааран нэг сайхан өглөө сэрэхдээ үеийнхэн дундаа хамгийн нэр хүндтэй хүмүүсийн нэг нь болчихсон байна гэдэгт магадтай найдаж болно".

Харин одоо, цуут профессор Жеймсийн хэлсэн зүйлд түшиглэн, хэрэв та зайлшгүй чухал идэвх оролдлого урам зоригтойгоор илтгэгчийн урлагийг судлах аваас, хэрэв та ухаалгаар дадлагажих аваас, нэг сайхан өглөө нойроос сэрэхдээ, танай хот эсвэл дүүргийн хамгийн мундаг илтгэгчдийн нэг болно гэдэгт бүрэн найдаж болно гэдгийг зүрх гарган



хэлчихье.

Хэрэв та баян болохыг хүсвэл баян болно. Хэрэв та эрдэмтэн болохыг хүсвэл, эрдэмтэн болно. Хэрэв та сайн хүн болохыг хүсвэл сайн хүн болно. Та зөвхөн жинхэнээсээ л түүнийг хүсэх хэрэгтэй, тэгэхдээ бас годорхой юмыг гэхээс, харин нэг зэрэг нийлшгүй харш бусад зуун зуун зүйлийг мөн л шунамхайран хүсэх хэрэггүй” гэж профессор Жеймс хэлсэн байдаг. Хэрэв профессор Жеймс дараахь зүйлийг нэмж хэлээгүйсэн бол бага ч атугай шударга бус болох байлаа: “Хэрэв та өөртөө итгэлтэй илтгэгч болохыг хүсвэл, та өөртөө итгэлтэй илтгэгч болно. Харин та *жин-хэнээсээ үүнийг хүсэх хэрэгтэй*”.

### АМЖИЛТЫН ТУХАЙ БОД

Хэдэн жилийн өмнө би Австрийн Альпийн “зэрлэг кайзер” гэж нэрлэгдсэн нэг оргилд гарахаар шийдсэн юм. “Бедекерт”<sup>1</sup> авиралт нь их бэрхшээлтэйн учир, сонирхогч-ууланд авирагчид газарч хэрэгтэй гэсэн байв. Бид эргэлзээгүй сонирхогчид байсан боловч, найз бид хоёрт газарчин байсангүй. Ийм учраас биднээс үнэхээрийн амжилт олно гэж итгэж байна уу гэж асуусан юм.

“Мэдээж” хэмээн би хариуллаа.

“Та нар яагаад үүнд ийм итгэлтэй байна аа”? гэж эргэлзээд байгаа хүн асуув.

“Бусад хүмүүс газарчгүй бүтчихсэн юм чинь, тэгэхээр энэ бол бүрэн боломжтой гэж би бодож байна. Би хэзээ ч *бодоод, алдана гэсэн юмаа барьж авахгүй*” гэж би хэлсэн юм.

Ууланд авирагчийн хувьд, би хамгийн жирийн даллагагүй шинэ хүнд тооцогдохоор байсан юм. Гэвч хүн, олны өмнө үг хэлэхээр эсвэл Эверестэд авирахаар шийдсэн бай алин боловч, хүний сэтгэл яг л ийм байх ёстой.

*Амжилтын тухай бод. Та олны өмнө биеэ гайхалтайгаар барин үг хэлж байна гэж сэтгэлдээ ургуулан бод. Ингээж хийхэд таны хүч бүрэн хүрнэ. Та амжи танд хүрнэ гэдэгтээ итгэ. Үүнд хатуу итгэ, тэр цагт та амжилтад хүрэхийн тул хэрэгтэн зүйлийг хийх болно.*

## ЗУРААДУГААР БҮЛЭГ САЙН ИЛТГЭЛИЙН НУУЦ

Дэлхийн нэгдүгээр дайн дууссаны дараахан би Лондонд ах дүү Смит болох сэр Росс, сэр Кин нартай уулзсан юм. Тэд, Лондонгоос Австралид, түүхэнд анх удаагийн нислэгийг дөнгөж хийгээд, Австралийн засгийн газраас тогтоосон 50 мянган долларын шагналыг авчихаад, Британы эзэнт улсад олныг гайхуулсан шуугианы эзэд болчихсон. эзэн хаанаас рыцарийн хэргэмд өргөмжлөгдөөд байлаа.

Нэртэй кино найруулагч ахмад Херли кино зураг авангаа нислэгийн хэсэгт тэдэнтэй хамт байжээ. Би болохоор, тэдэнд, кино кадрыг гаргахын хамт, аялалынхаа тухай илтгэл бэлдэхэд нь туслан, яаж үг хэлэх ёстойг сургаж байлаа. Тэд Лондонгийн филормонийн танхимд дөрвөн сарын турш, хоногт - өдөр нь нэг, орой нь нэг - хоёр удаа илтгэл тавьсан юм.

Хоёулаа ав адилхан сэтгэгдэлтэй байлаа, тэд дэлхийн бөмбөрцгийн хагасыг онгоцонд боор нийлүүлэн суугаад тойрчээ. Тэдний ярьж байгаа нь ч ав адилхан, бараг үг зөрөхгүйгээр юм байв. Гэвч тэдний лекц яагаад ч юм огт адилгүй мэт санагдаж байв.

Үг хэлэх бүрд, үгнээс гадна, өөр нэг их чухал юм байдаг. Энэ бол тус бүрийн онцлогийн ул мөр юм. “Хэргийн учир нь таны юу ярьж байгаад бус, таны яаж ярьж байгаад байгаа юм”.

Английн парламентад, бүх юм, юу ярьж байгаагаас бус, яаж ярьж байгаагаас шалтгаална гэсэн зүйр үг явж байдаг.

Хуучны зүйр үгийн ихэнхийн адил, үүнийг өгөөдсөн үг гэж ойлгох хэрэгтэй. Гэхдээ л үгийг сайн хүргэх нь ямар ч байсан хачин муу хэлсэн үгийг хүртэл амжилттайгаар өөл нь татдаг. Коллежийн сонгон шалгаруулалтанд, хамгийн сайн материалтай үг илтгэгч ямагт ялдаггүйг би олонтаа ажиглаж байсан. Харин ч, материал нь бусдынхаас илүү сонсогдтол сайн ярьж чаддаг илтгэгч л ялдаг байсан юм.

“Үг хэлэхэд гурван юм чухал хэн ярьж байна, яаж ярьж байна, юу ярьж байна. Сүүлчийнх нь ингэхэд хамгийн бага утгатай даа” хэмээн хогжилтэй эрээгүйхнээр Лорд Марли хэлсэн нь бий. Дэврүүлэлт үү? Тийм, гэхдээ дундуур нь үнэн нэвт харагдаж байгаа юм.

## САЙН ИЛТГЭЛИЙН НУУЦ

Хэрэв та бүх хүчээ гарган байж хүн рүү гангаар хийсэн сум шидлээ гэхэд, ядахдаа хувцсанд нь ч нүх гаргаж чадахгүй шүү дээ. Харин та дарь хэрэглэж байгаад бүр өөхөн тосон дэнгээр буудлаа гэхэд нарсан банзанд хүртэл зоочихно. Ийм учраас та материал дамжуулан хүргэх асуудалд буурьтай хандих хэрэгтэй болж байна.

Их дэлгүүр таны худалдан авсан барааг хүргэж өгөх хэрэгтэй болохдоо яадаг билээ? Жолооч боодолтой зүйлийг зүгээр л хашаанд чинь шидчихээд гүйцээ гэж үү? Юмыг зүгээр л авчирч огох нь гарт нь дамжуулж огохтэй адилхан гэж үү? Зарлага хүүхэд, цахилгаан утсыг зориулагдсан хүнд нь шууд авчирч өгдөг биз дээ. Бүх илтгэгч ийм маягаар хийж чаддаг билүү.

Үүний тулд хамгийн эхэнд үзэгчидтэй холбоо тогтоох хэрэгтэй. *Холооог мэдэрнэ гэдэг* сайн илтгэлийн анхны бүрэлдэхүүн хэсэг юм. Цугларгагсад,



илтгэгчийн ухамсар, зүрхнээс сонсогчдын ухамсар, зүрхэнд ямар нэг нилээт шууд хүрч байна гэдгийг мэдэрч байх ёстой.

Сонсогчид, ажил хэргийн уулзалтын арван таван хүн байлаа ч, эсвэл шалгай агаарт асар доорхи мянган хүн байлаа ч, үг илтгэгч маань ердийн ярианд байдаг шигээр энгийн ярианд л, ер нь сонсогчдын хүн бүртэй тусдаа яривал ямар байхав тэр л маягаар ярихыг хүсч байдаг.

Тэр л маягаар болохоос, тийм хүчээр биш л дээ. Хэрэв үг хэлэгч маань тиймэрхүү засвар хийхгүй бол, түүнийг сонсох нь юу л бол. Жирийн л харагдахын тул тэрбээр, үг хэлэх үедээ дөчин хүний өмнө бол ганц хүнтэй ярилцаж байгаагаас хамаагүй илүү хүч зарцуулах хэрэгтэй. Байшингийн гэрээр дээрхи хөшөө шиг л газраас харж байгаа хүнд жирийн л хэмжээтэй харагдахын тул нилээд том хэмжээтэй байх хэрэгтэй.

Марк Твен Невадын нэгэн уурхай дээр лекц уншсаны дараа, түүн рүү нэгжээл насны алт хайгч хүрч ирээд: “Энэ таны үг хэлэх жирийн л маяг уу” гэж асуусан юм гэдэг.

Чухамдаа сонсогчдод энэхүү жаахан хүчилсэн “үг хэлэх жирийн л маяг” хэрэгтэй. Олон нийтийн өглөгийн сангийн гишүүдийн өмнө бол Жон Смиттэй яаж ярих байсан тиймэрхүүгээр л үгээ илтгэж бай. Өцсийн цэцэг энэ сангийн цуглаан бол ерөөсөө л Жон Смитийн бүлэг юм шүү дээ. Эрэгтэй, эмэгтэй хүмүүстээ тус тусдаа ярьсан ярианд амжилтанд хүргэсэн тэр л аргууд, тэдэнтэй нэгэн зэрэг ярьсан ярианд таарахгүй юм гэж үү дээ?

Хэрэв энэ номыг уншигчид, олны өмнө үг хэлэхдээ, сонсогчдыг, урьд нь илтгэгчийн урлагийг судалчихсан юм уу даа гэж сэжиглэхэд хүргэвэл, тэд зохиогчид хүндэтгэл үзүүлдэггүй хэрэг болно шүү. Тэрбээр таныг сонсогчдод, хаа нэгтээ суралцсан юм биш байгаа гэж бодох шалтаг гаргалгүйгээр, тийм бүрэн төгс хэвийн ярихыг хүсэж байна. Сайн цонх бол өөртөө анхаарал татаад байдаггүй. Тэр зүгээр л гэрлийг нэвтрүүлж байдаг шүү дээ. Энэ бол сайн үг илтгэгчид ч адилхан хамаа гай.

Тэр аль болох энгийн байж, сонсогчид түүний ярих маягийг анхаарахгүй байдаг. Тэд зөвхөн түүний илтгэлийн сэдвийг л бодож байдаг.

## ТАНЫ ЗАН ЧАНАР ИЛТГЭЛД ИХ НӨЛӨӨТЭЙ

“Бүх фордууд ав адилхан гэж түүнийг бүтээгч хэлэх дуртай байсан юм - гэвч ив ижилхэн хоёр хүн байдаггүй юм. Шинэ амьдрал бүхэн орчлон дээрхи нэгэн шинэ юм. Яг ийм адил зүйл хэзээ ч байгаагүй бөгөөд хэзээ ч дахин гарахгүй. Залуу хүн энэ үүднээс л өөрийгөө харж байх хэрэгтэй. Түүнийг бусдаас ялгаруулдаг цорын ганц тэр очийг л эрж олоод, түүнийгээ бүх хүчээрээ ноцоох хэрэгтэй. Нийгэм болон сургууль түүнийг нь унтраахыг оролдож болох юм. Тэд чинь бид бүхнийг ганцхан хэмжүүрээр л хэмжихийг хүсэж байдаг, гэсэн хэдий ч энэхүү очоо бүү алдаарай гэж би танд хэлэх байна. Энэ бол танд чухал үүргийг эрхлэх эрхийг өгч чадах цорын ганц зүйл”.

Энэ бүгд олны өмнө үг хэлэхийн хувьд ч мөн адил үнэн юм. Орчлон дээр тантай адилхан өөр хүн байхгүй. Зуу зуун сая хүмүүс хоёр нүд, хамар, амтай. Гэхдээ тэдний ганц нь ч тантай яг адилхан харагдахгүй. Хэнд ч таныхтай яг адил зан авир, өвөрмөц маягийн ухаан байхгүй. Эдгээр

хүмүүсийн ноодон хэлхээг нь тана ерийн ярих үеийнх шинэ ажилхаанаар ярьж, бодогсанаа танил эрхийг нь болох юм. Өөрөөр хэлбэл та бол хувийн онцлогтой хувь хүн. Үг нь таныг хувьд байж болох хамгийн үнэгтэй юм бол эгээ. Үүнгээ дуурьд нь Үүнийг эгүүлж бай. Үүнийг эгүүлж бай. Таныг үг хэлэхэд хүч танил эрхийг авчирч олох оч бол эгээ. “Энэ бол танд чухал байр сууринг өгөх эрхийг олгож чадах норын ганц зүйл”.

Сэр Оливер Лойд өөрөө буцаах явдал ондоо хүн байсан болохоор буцаатай адил яриаг эрч байлаа. Энэ хүний ярьж байгаа маяг нь түүний сахал халзан толгой шиг нь л түүний болгалтийн чухал хэсэг нь байдаг байлаа. Хэрэв тэрбээр Лойд Жоржыг дуурайхыг оролддог юмаа гэхэд тэр нь хуурмаг юм болж, бүтэл үйгэх нь лавтай байлаа. Америкийн түүхэнд болсон шүүмжлэл маргаануудаас хамгийн алдартай нь 1858 онд Иллинойс муж улсын уужим талд байдаг хотуудад болсон сенатор Стивен Дуглас Авраам Линкольны хооронд болсон мэтгэлцээн юм.

Линкольн ондөр биетэй болхидуухан хүн байлаа. Дуглас нь тийм ч ондөр бус ганган эр байв. Сайхь хоёрын зан ааш, сэтгэхүйн төлөв шинж, хувийн чанар, үзэл нь галнах байдал шигээ шал ондоо байлаа. Дуглас нь боловсон, язгууртны хүрээний хүн байв. Линкольн болохоор зочноо угтаж авахаар үүдэн дээрээ зовхон оймсгойгоо зогсож байж мэдэх мод оитлогч байв. Дугласын дохиж зангаж буй нь уран яруу бол, Линкольных болхи дүйгүй ажээ. Дуглас алия хошин үгийг огт эзэмшээгүй нэгэн байлаа. Линкольн болохоор орчлонгийн инээд наргиантай яриаг хамгийн шилдэг хүүрнэгчдийн нэг нь байв. Дуглас зүйрлэх жишээнийг нөөн хэрэглэдэг байв. Линкольн байнга л адилтгал, жишээг хэрэглэдэг байв. Дуглас нь ярвагар, захирамтгай байсан бол Линкольн нь даруухан, хүлцэнгүй хүн байлаа. Дуглас хурц ухаантай, Линкольнд сэтгэхүйн явц нь удаан явагдана. Дуглас догшин шуурга шиг л эрчимтэй ярина. Линкольн тайван, тунгааж байж болгоомжтой ярина.

Энэ хоёр хүн, төсөөгүй хэдий ч сайн үг хэлж чадаж байсан юм, яагаад гэвэл тэдэнд эр зориг, өөрөө өөрийнхөөрөө үлдэх эрүүл үзэл хангалттай байжээ. Хэрэв аль нэг нь нөгөөгөө дуурайхыг оролдсонсон бол, үг илтгэлдээ бүрэн балрах байлаа. Гэвч, өөрт буй авьяас чадлаа бүрэн ашигласнаараа, хоёулаа л өвөрмөц, хүчтэй уран илтгэгчид байж чадсан юм. Тэдний жишээг дагаарай.

Ийм зовлөгөө өгөх амархан. Харин түүнийг дагах амархан уу? Огт үгүй. Маршал Фошийн цэргийн урлагийн тухай хэлсэн шиг: “Түүний мөн чанар хангалттай энгийн, гэвч харамсалтай нь түүнийг бодит хэрэг дээр хэрэглэнэ гэдэг төвөгтэй” юм.

Би зуу зуун удаа үг хэлэгчийг илтгэл дунд нь зогсоож түүнээс “хүн ёсоор ярихыг” гуйдаг байлаа. Би өдий төдий удаа хүмүүсийг жирийн байгаагаар яриулах гэж албадан оролдсоноосоо болж оюуны ядаргаа, мэдрэлийн сульдаагаа мэдэрсэн амьтан үдэш орой гэртээ харьдаг байлаа. Үгүй ээ, энэ бол санааны зориоор тийм амар юм биш. Энэхүү жаахан хүчилсэн ердийн байдлыг олж авах, орчлон дээрхи цорын ганц арга нь даллага юм. Та даллага хийж байхдаа дэндүү гоёор яриад байна гэдгээ ажиглангуугаа л зогсоод, өөрөө оортоо: “Тийм бий! Юу болж байна? Ухаар. Хүн шиг байж үз” гэж хэлж байгаарай. Тэгээд сонсогчдоос, арын эгнээнээс олж



Болох хамгийн жирийн нэг хүнийг сонгож аваад үг хэлэнгээ түүнд ханд. Түүнээс өөр хүн байгааг март. Түүнтэй ярьж хөөр. Тэр хүн танд асуулт тавиад та түүнд хариулж байна гэж дотроо сэтгэ. Хэрэв тэрбээр суудлаасаа босоод танд хандвал, та түүнтэй ярилцах хэрэгтэй болно, энэ нь тэр дороо, иалт ч үгүй таны үг хэлж байгаа маягийг илүү ердийн, тодорхой хувийн ирлархуу болгож өгнө. Ийм учраас, яг ийм юм болчихлоо гэж сэтгэлдээ ургуулаарай.

Тэр бүү хэл, та өөртөө асуулт тавьж, түүндээ хариу огч ч болно шүү дээ. жишээ нь, та үг хэлэхийнхээ дундуур: "...энэ баталгаага би юугаар нотлохыг та мэдэж авмаар байна уу? Надад хангалттай нотолгоонууд биш. Идгээр нь гээд л санаандаа дүрсэлсэн асуултанд хариулаад байгаарай. Энэ бол их жирийн зүйл болно. Ингэж л хэлэх үгийн нэг л янзыг эвдэж, түүнийг улам тодорхой, аядуу албадлагагүй болгодог юм даа.

Үнэн сэтгэл, цовоо сэргэлэн байдал, баг итгэл ч мөн түүнчлэн танд гуслах болно. Хүн оорийн мэдрэхүйн нөлөөнд байж байхад, онгон дээгүүр нь түүний жинхэнэ мөн чанар нь илрэн гарч байдаг юм. Бүх саад бариад арилна. Сэтгэл хөдлөлийнх нь дөл тэдгээрийг шатаачихна. Тэр оорийнхөөрөө л хөдөлнө. Тэрбээр чөлөөтэй ярина. Тэр байгаагаараа л жирийн байна.

"Зүрх сэтгэлээ хандуулах" Үүнд л нууц нь оршиж байна. Тэглээ ч, шийрэхүү зөвлөгөө алдаршиж чаддаггүй юм. Ойлгомжгүй биш санагддаг. Тодорхой бус сонсоно. Жирийн сонсогч бол ойлгомжтой юм сонсохыг хүсэж байдаг. Бүр тов тодорхой ямар нэг юмыг шүү. Нэг тиймэрхүү барьж үзэж бөлмоор юмыг. Түүнд, машин барих заавар шиг л тийм яг таг, тодорхой дүрэм хэрэгтэй. Тэрбээр үүнийг хүсч байгаа болохоор би түүнд гусламаар байдаг. Ингэвэл түүнд ч амар, ингэвэл надад ч амар байх сан. Тиймэрхүү дүрэмнүүд байдаг л даа, гэхдээ тэдэнд нэг бяцхан дутагдал байдаг - тэд ажилладаггүй юм. Тэдгээр нь үг хэлэхийн бүхий л жирийн байдал, шударга байх, цовоо байдлыг, өнгө төрхийг алга болгочихлог юм даа. Би үүнийг, хувийн туршлагаараа мэднэ. Залуу насандаа би тэдгээрийг мөрдлөг болгохоор оролдон их ч хүчээ зарцуулж байсан даа. Энэ номонд тэдгээрийг оруулаагүй ээ, яагаад гэвэл нэг удаа Жош Биллинг "Хэрэв хэрэг дээрээ энэ нь чухал биш юм бол, тийм олон чухал юмыг мэдэх утгагүй юм" гэж тоглож хэлсэн байдаг.

Та тэдгээрийг өөртөө ойлгомжтойгоор сэтгэлдээ ургуулан бодохыг тул бид үг илтгэх жирийн маягийн зарим нэг бүрэлдүүн хэсгийг хянан үзэж байна. Би үүнийг хийхийг шууд зүрхлээгүй юм, яагаад гэвэл уншигчдаас хэн нэг нь бараг: "Өө, ойлгомжтой, өөрийгөө л ингэж хийхийг зөвхөн албадах хэрэгтэй, тэгээд л бүх юм журмаараа болно" гэж хэлэх нь гарцаагүй. Үгүй, болохгүй шүү.

## **ОЛНЫ ӨМНӨ ҮГ ХЭЛЖ БАЙХДАА ТА ДАРААХ АРГУУДЫГ ХЭРЭГЛЭДЭГ ҮҮ?**

Хэрэв та өөрийгөө ингэж хийхийг албадах юм бол, таны хэлэх үг модон, хиймэл болж таарна.

Өчигдөр та эдгээр зарчмын ихэнхийг хувийн яриа хөөрөөндөө, тэгэхдээ бүр шөнө нь хоолоо шингээдэг шиг ухамсаргүйгээр хэрэглэсэн

шүү дээ. Эдгээрийг нийгэмд л ашиглах ёстой юм. энэ бол жирийн арга. Харин олны өмнө үг хэлэхэд, санасандаа хүрэхийг чармайхыг, бид дээр өгүүлсэнчлэн зовлон далаанаар л та олж авна даа.

*Нэгдүгээрт: чухал үгчүүддээ өргөлт хийгээд, чухал бусыг нь тэдгээрт захируул.*

Ярианыхаа үед бид үгний ганц үсийг л бүр мэдэгдэхүйц, онцлоод, үлдсэнийг нь өнгөрөхийг хичээж байдаг. Жишээ нь: МассаЧУсетс, сэтгэлийн зовлон, үзэсгэлэнт, орчин тойрон, Үнэндээ бол бүгэн өгүүлбэрт ч яг ийм зүйл байдаг. Ганц хоёрхон чухал үг бусдынхаа дээр, Нью-Йоркийн тавдугаар модот гудамжны “Эмпайр стейт билдинг” шиг л сүндэрлэж байдаг.

Би ямар нэгэн хачин, ер бусын үзэгдлийн тухай яриагүй шүү. Анхааралтай сонс. Та бараг цаг үргэлж үүнийг эргэн тойрондоо сонсож болно. Өчигдөр та үүнийг өөрөө зуу бүр мянган удаа ч хийсэн байгаа. Та, эргэлзээгүй маргааш бас л ингэж зуу дахин хийж л таарна.

Жишээ нь: Доорхи нш татсан зүйлийг, том үсгээр бичсэн үгэн дээр нь өргөлт хийнгээ үлдсэнийг нь түргэн уншаарай. Үр дүн нь ямар байхнав?

“Би хийж эхэлсэн бүх л юмандаа *амжилт олж байсан* яагаад гэвэл би түүнийг үгнээсээ *хүсч байсан* юм. Би хэзээ ч тээнэгэлзэж байсангүй. Энэ нь надад бусад хүмүүсийн өмнө *давуу байдлыг* олгож байсан юм”.

*Наполеон*

Энэ бол өгөгдсөн мөрүүдийг унших цорын ганц арга биш. Өөр илтгэгч өөрөөр уншиж болох л юм. Уран хурц байлгахад хатуу дүрэм байдаггүй. Бүх юм байдлаас л шалтгаална.

*Хоёрдугаарт: Хоолойныхоо өнгийг өөрчилж бай.*

Ярианы үед бидний дууны өнго нэг өндөрсөж, нэг нарийсаж, дахиад л өндөрсөж байдаг. Хэзээ ч зогсонги болдоггүй, ямагт далайн мандал шиг л дээш доош долгиж байдаг. Яагаад? Хэн ч үүнийг мэдэхгүй, ер нь энэ хэнд ч чухал биш л дээ. Тус нь муу биш, энэ бол зүй ёсны юм. Бид хэзээ ч үүнийг суралцаж явсангүй, энэ чадвар маань бидэнд нялх хүүхэд байхаас л гарч ирсэн. Хар аяндаа л чимээгүйхэн гараад ирсэн. Гэтэл бид цугларагсдын өмнө үг хэлэх болохоор дуу маань уйтгартай, нэг л янзын, Невадын хужиртай цөл шиг л амьдралгүй болоод ирж мэднэ.

Та, нэг янзаар яриад байна - энгүүндээ дэндүү чанга дуугаар - гэдгээ ажиг авсан үедээ хоромхон зуур зогсоц хийгээд өөртөө: “Би индианы онгон шиг л яриад байнаааа. Энэ хүмүүстэй ярилцаач. Хүн шиг, жирийн ярь” гэж хэлж бай.

Ийм сургамж танд ямар ч атугай туслах болов уу? Жаахан ч гэсэн тусалж болох юм. Зогсоц хийх л тусална. Харин гол юмыг нь та өөрөө дадлага хийнгээ олж авах хэрэгтэй.

*Гуравдугаарт: хэлэх үгийнхээ хурдыг өөрчилж бай.*

Жаахан хүүхэд ярьж байх үед эсвэл бид жирийн ярилцаж байх үед, ярианы хурд байнга оорчлогдож байдаг. Энэ нь аятайхан, жирийн л сонсогддог. Энэ бол аяндаа л болж, ярьж байгаа зүйлийг тод томруун болгож байдаг. Тодорхой санаан дээр өргөлт хийж ярианыхаа хурдаа нэмэх нь байгальд байлаг сайн аргуудын нэг шүү дээ.

Миссурин түүхийн нийгэмлэгээс хэвлэж гаргасан “Линкольн-



сурвалжлагчийн нүдээр” номонд, Уолтер Стивенс, Линколын тодорхой санааныхаа гойл үнэмшүүлэх чадлыг гаргахдаа хэрэглэж байдаг дуртай аргуудынх нь нэгийг хүүрнэсэн байдаг: “Тэрбээр хэд хэдэн үгийг их хурдан хэлээд, онцлохыг хүссэн үг юм уу, өгүүлбэртэй хүрэнгүүтээ үгээ улаашруулан түүнийгээ онцлон тэмдэглэхчигээд, дараагаар нь өгүүлбэрээ мөнгө шиг л хурдан дуусгачихна... Онцлон тэмдэглэхийг хүссэн ганц хоёрхон үгэн дээр тийм удаан түдэж чадах агаад, чухал бус арваад өгүүлбэр болчи-хээр цагаа түүн дээр зарцуулж орхино”.

Ийм арга ямагт анхаарал татаж байдаг. Туршилт хийгээд үз дээ: гүргэн, хааш яаш байдлаар, энэ мөнгө бол их биш гэж санагдахаар “гучин мянган доллар” гэж хэлээд үз. Харин одоо “гучин мянган доллар” гэдгээ илүүхэн, энэ мөнгө бол таныг хэмжээгээрээ гайхуулж байгаа юм шигээр сэтгэлдээ хэлээд үз. Гучин мянган доллар маань одоо гучин саяас ч илүү санагдахгүй байна гэж үү дээ?

*Дөрөвдүгээрт: чухал санааныхаа өмнө нь ч, хойно нь ч зогсоц хийж бай.*

Үг илтгэж байх үедээ Линколын олонтоо зогсоц хийдэг байв. Ямар нэг чухал санаанд тулаад, тэр нь сонсогчдод хүчтэй сэтгэгдэл төрүүлээсэй гэсэндээ тэрбээр урагшаа тонгойгоод, сонсогчдынхоо нүд рүү ширтэн хэдэн хором дуугүй болчихдог байв. Энэ гэнэтийн нам гүм байдал нь, гэнэтийн авиа гаргахтай адил тийм л үр дүнтэй байна. Энэ нь анхаарал багна. Дараагийн үгий нь өнгөрүүлчихгүйн тул бүгд л анхааралтай хүчирлэн сонсох болно. Линколын бас онцлох гэж хүссэн өгүүлбэрийнхээ дараа ч зогсоц хийдэг байжээ. Тэрбээр хэлсэн өгүүлбэрийнх нь утга санаа сонсогчдын ухамсарт шингэтэл, оөрийн үүргээ гүйцэтгэж дуустал дуугай болж тэдний сонсдох чадлыг нэмэгдүүлдэг байлаа.

Сэр Оливер Лож илтгэлийнхээ үед, чухал санаануудынхаа өмнө нь ч дараа нь ч олонтоо зогсоц хийдэг байлаа. Тэрбээр нэг өгүүлбэрт ч хүртэл гурав дорвон удаа зогсоц хийдэг байсан ч үүнийгээ жирийн, албан хүчээр бус хийдэг байжээ. Үүнийг нь сэр Оливерийн үг хэлэх барилд заллаг хийсэн хүмүүсээс гадна хэн ч ажиглаж байсангүй.

“Дуугай байснаар чи ярих болно” гэж Киплинг хэлсэн юм. Дуугүй байх нь, үг хэлэхэд л ухаалгаар хэрэглэсэн тохиолдлоос оор хаана ч гэсэн нийм алт шиг үнэтэй байж чадахгүй. Энэ бол, түүнийг тоомсорлохгүй байхааргүй дэндүү чухал хүчтэй багаж юм. Гэлээ ч эхлэн үг илтгэж байгаа хүмүүс түүнийг энгүүндээ хайхрахгүй байдаг.

Би энэ бүлэгт дурьдсан тэр заавруудыг ямар нэг үг илтгэгч дагаж болох юм, тэгэхдээ ямар ч байсан зуу зуун алдаа гаргана. Тэрбээр цугларагсдын өмнө, ерийн яриандаа байдаг шиг тэгж ярьж болох боловч, тааламжгүй дуугаар, дүрмийн алдаа гарган, болхи, унхиагүй байдалтай биеэ авч явсан нь л олон эвгүй зүйл гаргана даа. Үүнийг засахын тулд өдөр тутмын жирийн ярих маягийг үлэмжхэн сайжруулах хэрэгтэй болдог. Жирийн ярианыхаа маягийг сайжруулахыг хичээгээрэй, тэгээд дараа нь энэ аргыг нидэр дээр гаргаарай.

## ДОЛДУГААР БҮЛЭГ ИНДРЭЭС ДЭЭРЭЭС ОЛНЫ ӨМНӨ ҮГ ХЭЛЭХ БА ЗАН ТӨРХ

Нэг удаа Карнегийн Технологийн дээд сургууль, зуугаад нэртэй бизнесменд оюун ухааны сонжоо боглох санал оруулсан юм. Энэ сонжоо нь дайны үед армид хэрэглэж байсантай ав адилхан байлаа. Түүншй үр дүн нь дээд сургуулиас, бизнесийн амжилтанд зан төрх, их оюун ухаанаас илүү учиртай болохыг батлахад хүргэсэн юм.

Энэ бол их чухал, бизнесменд ч, багшид ч, ямар ч мэргэжилтэнд, үг илтгэгчид ч ихэд чухал мэдэгдэл юм.

Зан төрх - олны өмнө үг хэлэх амжилтанд, хэрэв дадлагыг л тооцохгүй бол, хамгийн чухал хүчин зүйл бололтой. "Уран үгэнд гол юм нь - үг хэлж буй маяг болохоос, үг биш" хэмээн Элберт Хаббард баталсан байдаг. Үг хэлэх маяг дээр нь бодол сэтгэлэг байвал дээр. Гэвч зан төрх гэдэг нэг тийм тодорхой бус, баригдаагүй эд. Хүнд байгаа бүх л юмны - биеийн хүчний, сэтгэлийн, оюун ухааны уялдан зохицол юм. Энэ бол зан аашийн онцлог, авьяас, хүч тамир, туршлага, боловсрол зэрэг амьдралын бүхий л үйл явдлын нийлбэр дүн. Энэ маань Эйнштейний харьцангуйн онол шиг яриггай, мөн тийм ойлгомжгүй эд.

Зан төрх бол удамшил болон хүрээлж байгаа орчноор тодорхойлогдох агаад, тэдгээрийг өөрчлөх, сайжруулах гэдэг онцгой төвөгтэй юм. Гэлээ гэхдээ хүч гарган байж, бид түүнийг зарим нэг хэмжээгээр бэхжүүлж, илүү хүчтэй, илүү сэтгэл татсан болгож болохсон. Юу ч бөлсөн, байгалнас бидэнд заяасан энэ хачин зүйлээс бид чамлалтгүй их ашгийг хүртэхийг чармайж болох л юм. Сайхь асуудал бидний хэнийх нь ч хувьд ихээхэн чухал юм. Зан төрх гээчийг сайжруулах боломж хязгаарлагдмал ч тэдгээр нь зөвлөн хэлэлцэх, судлахад багадахгүй.

### ЯАГААД НЭГ ИЛТГЭГЧИЙН ХЭЛСЭН ҮГ БУСДААСАА ИЛҮҮ БОЛДОГ ЮМ БЭ

Хэрэв та өөрийн онцлогоос дээд зэргээр гарган авахыг хүсч байгаа бол, амарч авч байгаад олны өмнө үг илтгэж бай. Яларсан үг хэлэгч бол дур татах хүчтэй байж чаддаггүй. Хэлэх үгийнхээ бэлтгэл, төлөвлөгөөг хамгийн сүүлчийн мөч хүртэл хойш нь тавьчихаад, дараа нь алдсан цагаа нөхөхийг хичээн галзуурсан хурдаар ажиллаад эхэлдэг дэндүү түгээмэл алдааг бүү гаргаарай. Хэрэв та ийм маягаар хийх юм бол, таны биед хортой бодис хуримтлагдаж, тархи ядран тэгээд үг хэлэх үеэр энэ маань үгээ хэлж чадахгүй эвгүй түгдчих, танд саад болох удаан байдлаар илэрч, хүчийг тань шавхан бодож сэтгэх ажиллагааг муутган, уурыг тань хүргэх болно.

Хэрэв дөрвөн цагт хорооны хурал дээр та чухал үг хэлэх хэрэгтэй болсон бол, боломж байвал жаахан юм идээд амраад ав. Бие бялдрын амралт бол тархи мэдрэлийн төлөө амралт байдаг, танд хэрэгтэй юм



бол энэ.

Та чухал үг илтгэх хэрэгтэй үедээ өлсгөлөн байхаас болгоомжил. Мөн ариун санваартан шиг л яльгүй жаахан ид. Ням гаригийн үдээс хойш Генри Бичер энгүүндээ таван цагт сүүтэй боов идээд дараа нь ердөө юу ч иддэггүй байв.

“Би үдэш нь дуулах болохоороо, үдийн хоол иддэггүй, харин таван цагт хөнгөн хоол (загас, тахиа эсвэл жаахан мах жигнэсэн алимтай) идээд үүнийгээ аяга усаар даруулдаг. Би дууриас ч юм уу концергоос гортээ ирэхдээ байнга айхтар өлссөноө мэдэрдэг” гэж мадам Мельба ярьсан байдаг.

Би мэргэжлийн үг илтгэгч болох хүртлээ, Мельба ямар ухаантай хөдөлдөг байсныг ойлгоогүй орой болгон л өгс хоол идсэнээсээ хоёр цагийн дараа үг хэлэхийг оролддог байлаа. Туршлага надал эхлээд алимтай мөрөг загасны гол мах зооглон жаргалаа эдлэсний дараа, шарсан төмстэй бифштекс, шанцай ногоо, амттан руу орчихоод, харин цагийн дараа индэр дээр гарч үг хэлэхийг оролдсоны хэрэггүй гэдгийг ойлгуулсан юм даа. Миний тархийг тэжээж байх ёстой цус, ходоод руу буугаад, бифштекс болон төмсийг шингээх гэж оролдож эхлэхийг мана.

Таны идэвх хүчийг сулруулах тийм юмыг бүү хийж бай. Тэр чинь соронзон хүчийг төрүүлж байдаг юм. Эрч хүч, цовоо сэргэлэн байдал, урам зориг бол миний ямагт үг илтгэгч болон үг илтгэгчийн урлагийн багш нарт үнэлэхийг хичээж явдаг зүйл юм. Хүмүүс шийдэмгий идэвхтэй илтгэгчийг, эрчим хүчний энэ амьд цахилгаан үүсгүүрийг тойрон, онолжих улаан буудай соёолсон талбайд зэрлэг галуу дуртай байдаг шиг цугларч байдаг.

Би үүний баталгааг Лондоны Гайд-Паркт, задгай талбайд үг хэлж байгаа үг илтгэгчдийн жишээн дээр олонтаа харсан юм.

Гантгин нуман хаалганы хажууд, парк руу орох орчны дэргэд ёстой л төрөл бүрийн илтгэгч нар цугладаг юм. Ням гаригт үдийн хойно хэн дуртай хүн шилж байгаад пап ламын алдас үгүйн тухай сургаалийг тайлбарлаж байгаа католик шашинтны үгийг, Карл Марксын эдийн засгийн сургаалийг сурталчлан ухуулж байгаа социалистийг яагаад лалын шашинтны заншилд хоёр эхнэртэй байдгийг хүүрнэж байгаа ямар нэг индус гэх мэтийг сонсож чадна. Нэг үг илтгэгчийг тойрон зуугаад сонсогч, нөгөөдхний дэргэд хэдхэн хүн байна. Яагаад? Үг илтгэгчдийн татах хүч янз бүр байхыг дандаа л хэлэх үгийн сэдвээр тайлбарлаж болох уу? Үгүй ээ. Тайлбар нь үг хэлэгчдээ байх нь олонтаа. Сэдэвтээ илүү сонирхлыг татаж, тиймээс илүү сонирхолтой байдаг. Тэрбээр бодьтой, сэтгэл догдуулам ярьж байдаг. Тэрбээр ямагт сонсогчдын анхаарлыг татаж идэвх хүч, урамшлалыг цацруулж байдаг.

## ГАНЫ ХУВЦАСЛАГТ ЯАЖ НӨЛӨӨЛӨХ ВЭ

Их сургуулийн ректор нэгэн сэтгэл судлагч, хувцас өөрсдөд нь яаж нөлөөлдгийг асуусан асуулттай анкетыг олон хүнд тараажээ. Бүгд нэг дуугаар, өөлшгүй энгэрийн хувцастай байхад аятайхан ч харагдаж энэ бодол нь, ингэхдээ амсаж байдаг мэдрэхүй нь тайлбарлаж хэлэхэд төвөгтэй ч, үлэмж онцгой, дүүрэн бодитой тийм сэтгэгдэл төрүүлдэг гэж хүлээсэн байна. Энэ нь тэдэнд илүү их үнэмшил, илүү их өөртөө итгэх итгэлийг огч, өөрийн гоо хүндэтгэхийг нь оргож байдаг аж. Өө сэвгүй хувцаслачихсан байхад, тэдэнд асуудлаа шийдэхэд, амжилт олоход хөнгөн байсан гэж ярьсгаасан юм. Өмссөн хүндээ хувцас ийм нөлөө үзүүлдэг байх нь ээ.

Сонсогчдод хувцас яаж нөлөө үзүүлэх вэ? Хэрэв илтгэгч халхайсан өмдтэй, хэлбэрээ алдсан пиджак, майжийсан гуталтай, энгэрийн халааснаас нь үзэг харандаа ёрдойсон, гадна халааснаас нь сонин, гаанс, тамхины сав цухуйсан эрэгтэй, эсвэл ой гутмаар баахан юм чихчихсэн цүнхтэй, банзалынх нь цаанаас дотуур хувцас нь харагдсан эмэгтэй байвал миний ажигласнаар илтгэгчид, өөрөө өөрийнхөө гадаад байдалд ямаршуухан байдгийн адил цугларагсад тэдэнд тийм бага хүндэтгэл үзүүлдэгийг би байнга ажиглаж байдаг юм. Тэд түүний ухааныг самнаагүй үс, арчаагүй ботинк болон муухай царайтай цүнхээр нь дүгнэдэг нь лавтай.

Ийм учраас хүний гадна байдал дахь ялимгүй өө сэв, хүний нүдэнд тэгш тал дээрх уулын оргил шиг л тусна.

## ИНЭЭМСЭГЛЭЛИЙН ТУС

Хэдэн жилийн өмнө би “Америкэн мэгэзин” сэтгүүлд Нью-Йоркийн банкны эзний амьдралын тухай өгүүллийг бэлдсэн юм. Би найз нарынх нь нэгнээс, түүний амжилтын шалтгаан юунд байгааг тайлбарлаж өгөхийг гуйсан юм. Тэрбээр, банкны эзний сэтгэл татам инээмсэглэл үүнд их үүрэг гүйцэтгэсэн юм гэж хариулав. Эхлээд харахад энэ үг хэтрүүлэг шиг санагдаж болох л юм, гэхдээ би энэ бол үнэн гэдэгт итгэдэг. Олон арван, бусад хүмүүс арвин туршлага, санхүүгийн асуудлыг шийддэг чадвараараа сайрхаж бололгүй яахав, болно, гэхдээ түүнд нөгөөдүүлийн эзэмшээгүй нэмэлт чанар байжээ. Тэр аятайхан хүн байлаа. Гэхдээ ихэнхдээ найрсаг инээмсэглэлийнхээ ачаар ийм харагддаг байжээ. Энэ нь хүмүүсийн итгэлийг агшин зуур эзэмдэхэд тусалж, тэр дороо л тэдэнд сайн санааг төрүүлдэг. Бүх хүн л түүнийг амжилт олоосой гэж хүсэн, түүнд дэмжлэг үзүүлдэг билээ.

“Инээж чаддаггүй хүн мухлаг нээх хэрэггүй” гэдэг хятадын зүйр үг байдаг. Гэхдээ инээмсэглэл сонсогчдод, мухлагийн худалдан авагчаас бага тааламжтай байх гэж үү?

Тиймээс хэрэв бид сонсогчдоо магнайгаа атируулан харах юм бол, тэд ч гаднаа эсвэл дотроо бидэнд хандахдаа тийм л сэтгэлийг гаргаж таарна. Хэрэв бид өөрсдийгөө хулчганасан байдалтай авч явах юм бол



гэд ч бидэнд итгэл үзүүлэхгүй байх нь лавтай. Бид сагсууран, ичгүүргүй байвал харнуд нь сонсогчид хувиа болон биеэ ихэд тоосон зан гаргана. Биднийг үгээ хэлэхээс өмнө, биднийг буруушаах ч юм уу эсвэл сайшаах сэтгэл сонсогчдод төрчихдөг. Тиймээс бидний байдал торх, сонсогчдод ямар сэтгэгдэл төрүүлснийг үг хэлэхээсээ өмнө мэдэхийг хичээх хэрэгтэй гэж профессор Овер-стрит “Хүний зан байдалд нөлөөлөх нь” номондоо гэмдэглэн хэлсэн байна.

### СОНСОГЧДОО ХАМТАД НЬ ЦУГЛУУЛ

Өдрийн цагаар би ихэвчлэн том танхимын энд тэнд тарсан том бус бүлэг хүмүүст лекцээ уншаад, орой нь сайхь танхимыг дүүрсэн сонсогчдод дахин уншдаг байлаа. Өдрийн сонсогчдыг зөвхөн инээлгэх гөдий байсан зүйлийг оройн сонсогчид сонсоод үнэнээсээ тачигнатал хөхөрдөг байлаа. Оройн сонсогчид нь өдрийн сонсогчдын огт тоохгүй байсан юмыг алга ташин угтдаг байв.

Хэргийн учир нь, сонсогчдыг танхимаар нэг тарсан байх үед тэднийг сэргээнэ гэдэг бэрхтэй. Сонсогчдын хоорондох хоосон сандал шиг урам зоригийг унтрааж байдаг зүйл үгүй.

Хүмүүсийг салангид байснаас бүлгээр нь ажиллахыг үнэмшүүлэх нь үлэмж амархан байдаг. Жишээ нь, тулаанд орж байгаа хүмүүс, хэзээ ч хамгийн аюултай үйлдэлд бэлэн байдаг, яагаад гэвэл хамтдаа гэсвэрлэхийг хүссэнийх юм. Сүүлчийн дайны үеэр германы цэргүүд заримдаа тулалдаанд гар гараасаа барин орж байсан гэж дуулсан юм байна.

Хэрэв бид цөөхөн хүний өмнө үг хэлэхээр болбол, жижгэвтэр байрыг сонгож авах хэрэгтэй. Сонсогчдыг том танхимд энд тэнд тараан суулгаж, нэг их хоосон зай үлдээхийн оронд, жижиг өрөөний зайг сандлаар лүүргэх нь хамаагүй дээр.

Хэрэв сонсогчид тань танхимаар нэг тараад суучихсан байвал тэднийг ойртож ирээд өөрийнхөө хажууд суухыг гуйж бай. Үг хэлэхээсээ өмнө үүнийг хийнэ шүү дээ.

Хэрэв сонсогчид тэгтлээ олон биш бөгөөд өндөр юман дээр зогсох хэрэг танд гарахгүй бол индэр рүү гарах хэрэг байхгүй. Сонсогчидтойгоо л адилхан төвшинд зөгсоно биз. Тэднийхээ хажууд зогс. Ямар ч гэсэн, гиймэрхүү албархаг байдлаас холхон байхыг хичээж яв. Сонсогчидтойгоо ойр холбоо тогтоо. Хувийн яриа хөөрөөний дууны өнгөөр ярих хэрэгтэй.

Танхимын агаарыг цэвэр байлгахыг хичээж бай. Үг хэлэх явцад хүчилтөрөгч нь төвөнх, хоолой, хүүхэн хэлээс дутуугүй үүрэг гүйцэтгэнэ. Цицероны уран илтгэлүүд мюзик холлын “Роккетс” хамтлагийн хүүхнүүдийн дур булаах чадал нь бүгчим агаартай байранд, цугларагсдын анхаарлыг татаж чадах байсан нь юу л бол.

## ГЭРЭЛ НҮҮРИЙГ ТАНЬ ГЭРЭЛТҮҮЛЭХҮЙЦ ТОД БАЙГ

Таны царайг гэрэлтүүлсэн гэрэл байж байг. Хэрэв та цугларагсдад, сүнс сүлдтэй холбоотой тоглолт л үзүүлэхгүй юм бол танхимд зайлшгүй хэрэгтэй гэрэлтүүлгийг байлгах хэрэгтэй. Бүдэг гэрэлтэй байранд сонсогчдын урам зоригийг хөгжөөнө гэдэг бөднө шувууг гаршуулахаас ч хэцүү.

Хүмүүс таныг харахыг хүсч байдаг. Таны нүүрэн дээрх хамгийн ялимгүй өөрчлөлт өөрийгөө илэрхийлэх таны явцын нэгэн их чухал хэсэг болдог юм шүү. Заримдаа энэ нь үгнээс илүү утгатай болчихно. Хэрэв та яг гэрлийн дор зогсчихвол царай тань сүүдэрт орж болох юм, ниймээс үг хэлэхээсээ өмнө гэрэлдээ тааруулан ашигтай байрлалаа олж авах нь ухаалаг хэрэг болно.

## ТАЙЗАН ДЭЭР ИЛҮҮ ДУТУУ ЗҮЙЛС, ХЭРЭГГҮЙ ЗОЧИН ОГТ БАЙЖ БОЛОХГҮЙ

Үг хэлэхдээ ширээний цаана бүү суу. Хүмүүс үг илтгэгчийг босоо байгаагаар нь харахыг хүсч байдаг. Тэр бүү хэл урд суусан хүмүүсээс болоод таныг харах гэж хүзүү сунгаж байдгийг яана.

Тиймээс миний бодлоор огт тавилгагүй бол маш зохистой. Үг хэлж байгаа хүний ар талд ч, хажууд нь ч анхаарал татчихаар юу ч байх ёсгүй, хар хөх хилэн хөшиг байж болох юм.

Ингэхэд үг илтгэгчийн ард ер нь юу байдаг билээ? Газрын зураг, дэвсгэр зураг, тэр бүү хэл дээр дээрээс нь тавилчихсан баахан тоостой сандлууд байж ч магадгүй. Энэ юу болж байна? Базаахгүй, хааш яаш, эмх цэгцгүй байдал биз дээ. Иймд хэрэггүй юм бүгдээс ангижирч бай.

“Нийтийн өмнө үг хэлэхэд хамгийн гол нь хүн байдаг” гэж Генри Бичер хэлсэн юм. Тэгэхээр үг хэлэгч маань Швейцарийн хөх тэнгэрийн дэвсгэр дээр сүндэрлэн агч Юнгфрау цасан оргил шиг л харагдаж байг.

Сонсогчид хөдөлж байгаа зүйлийг харах гэсэн хорхойгоо дарж чаддаггүй юм. Хэрэв илтгэгч энэхүү үгнэнийг бодолцож явах юм бол өөрийгөө эвгүй явдал, хэрэггүй сэтгэл зовнилоос хол байлгаж чадна.

*Нэгдүгээрт*, хуруугаа эргүүлэх, хувцсаа чимхэх болон хэлж буй үгээ сатааруулахаар унтуурхсан хөдөлгөөнийг цээрлэж байвал муугүй хэрэг шүү.

*Хоёрдугаарт*, хэрэв боломж байвал илтгэгч, танхимд хоцрон орж ирж байгаа хүмүүсийг сонсогчдын харахгүйгээр анхаарлыг нь сарниулахгүйгээр суулгахыг хичээх хэрэгтэй.

*Гуравдугаарт*, тайзан дээр ямар ч зочин байх ёсгүй. Хэдэн жилийн өмнө Раймонд Робинс Бруклинд цуврал лекц уншсан юм. Би болон нилээд хэдэн хүн тайзан дээр түүнтэй хамт байх урилга авсан боловч, энэ нь үг хэлэгчийн харьцааны хувьд шударга бус явдал болох юм гэж үзээд би татгалзсан билээ. Эхний үдэш нь л би тайзанд уригдагсдаас олон хүн цаг үргэлж л тогтож сууж ялан тонголзоод л, хөлөө ачаад л



түг бүр болоод байгаат анхаарч харсан юм л даа. Тэдний хэл нэгийг нь хөдлөх тоолонд нугларагсаа түүнд анхаарлаа хандуулж байлаа. Би энэ гэхайгаа мистер Робинсонд хэлэхэд, дараачийн үдшийг тэрбээр тайзан гэж ухаалгаар ганцаараа өнгөрүүлж билээ. Хүний анхаарлыг дэлдүү их татдаг болохоор нь тайзыг улаан өнгөөр чимэглэхийг Дэвид Беласко жишоордоггүй байж билээ.

### СУУХ УРЛАГ

Илтгэгч үг хэлэхийнхээ өмнө, сонсогчид руу нүүрээ харуулж суухгүй байвал дээр. Цугларагсдын нүдэнд таныг бус ямар нэг шинэ зүйл гараад ирэх нь зөв биз дээ?

Гэхдээ суух зайлшгүй шаардлага гарвал, үүнийг яаж зөв хийхийгээ мэдэх хэрэгтэй. Та хонох газраа хайж байгаа тайга нохой шиг тонгочин, сандал эрж яваа хүмүүсийг харсан л байх ёстой. Толгойгоо нааш цааш иргэлдүүлэн байж эцсийн эцэст нэг сандал олж аваад түүн дээрээ шуудайтай элс шиг л бөгтгийсөн чигээрээ пад хийтэл унаад өгдөг.

Зөв сууж сурсан хүн бол сандлаа хөлөөрөө тэмтэрч, ямар ч хүч гаргалгүй нуруугаа тэгшилж байгаад, хөдөлгоон болгоноо хянангаа юолхон суугаад авдаг.

### ТАНД ТУСАЛЖ МЭДЭХ ЗӨВЛӨГӨӨНҮҮД

Хүний анхаарал татаад байдаг болохоор хувцас болон зүүлтээ чимхлэн татлах хэрэггүй гэдгийг дээр зөвлөсөн шүү дээ. Өөрч шалтгаан бий. Эдгээр үйлдэл нь илтгэгчийн сул дорой, тэвчээргүй байдлыг илэрхийлнэ. Хэрэггүй хөдөлгөөн болгон таашаагдахгүй. Төвийг сахисан хөдөлгөөн гэж байдаггүй юм. Тийм юм огт байдаггүй. Иймээс тайван югсоод, өөрийн үйлдлийг хянаж бай. Энэ нь тэдэнд өөрийн боллыг хянаж чадааг гүдэсхэн хүн юм гэсэн сэтгэгдлийг төрүүлэхэд тусална.

Та үг хэлэхээр индэр дээр гарсныхаа дараа шууд эхлэхийг бүү яараарай. Ингэснээр та мэргэжлийн бус харагдана. Гүнзгий амьсгаа аваарай. Хоромхон зуур сонсогчдыг халыг хараад ав, тэндээс ямар нэг чимээ сонсох ч юм уу эсвэл хэн нэг нь хөдлөөд байвал чимээгүй болтол нь азнасхий. Уушгиа аль болохоор их агаараар дүүргэн, морөө тэгшил. Ингэхэд, та үг хэлэхээр бэлтгэх энэ үе хүртлээ үүнийг яагаад хойш тавиад байгаа юм? Өдөр болгон ганцаараа үлдэхдээ үүнийг яагаад хийж болохгүй гэж? Тэгсэн цагт та үүнийг олны өмнө санамсаргүй л хийнэ шүү дээ.

Харин гараа яадаг юм билээ? Түүнийг бол март. Ташааны хоёр талаар унжиж байвал болоод явчихна. Ийм байхад анхаарал бага татдаг. Хамгийн их оо сөв эрдэг хүн ч ийм байдалд элдвийг хэлээд байж чадахгүй. Үүнээс гадна, хэрэгцээ тохнолдсон үед саадгүй чөлөөтэй дохиж зангаж болно, тэгэхдээ зангаа нь жирийн л харагдана.

Та ихэд ундууцаад, гараа нуруундаа үүрэн, ханаасандаа хийх, эсвэл индэр дээр тавибал аягүйцсаныг тань алга болоход туслачихмаар юм шиг санагдлаа гэж бодъё л доо. Ийм үед яах вэ? Таны ухаан л мэдэх хэрэг. Би нэрд гарсан олон илтгэгчийн үг хэлэхийг сонсож явлаа.

Ихэнх нь биш юмаа гэхэд олон хүн үг хэлж байх үедээ цаг ямагт гараа халаасандаа хийчихдэг байсан юм. Брайон, Чонси Денью Тедди Рузвельт бүгд л ингэдэг л байлаа. Тэр ч бүү хэл гангамсаг цамаан эр Дизраэл ч заримдаа үүнд уруу татагдчихсан л байдагсан. Гэхдээ ингэлээ гээд тэнгэр газар хөмөрч байгаагүй л юм. Хэрэв хүнд хэлэх юм нь байгаад, тэр нь үнэхээрийн чухал бөгөөд түүндээ татагдан, итгэлтэйгээр л ярьж байх л юм бол, мэдээж энэ үед гар хөл нь хаана байх нь огтын чухал биш. Хэрэв тархи толгой нь санаа, бодлоор дүүрэн, зүрх хөөрснөөсөө болоод цохилж л байвал, тиймэрхүү хоёрдугаар зэргийн жижиг асуудал тэгтлээ том үүрэг гүйцэтгэдэггүй юм. Эцсийн эцэст олны өмнө үг хэлэхэд хамгийн гол нь сэтгэл зүйн асуудал чухал болохоос, хол гарын байдал хамаагүй.

Дохио зангааны хувьд би танд ямар нэг дүрмийг зөвлөж чадахгүй, яагаад гэвэл энд бүх юм илтгэгч хүчний зан авир, түүний бэлтгэл, идэвх зориг, хувийн онцлог, хэлэх үгийн сэдэв, сонсогчид болон тухайн орчин байдлаас шалтгаалдаг юм.

Юу ч гэсэн ашигтай байж болох хэдэн богино зөвлөгөөг хэлье.

Нэг л зангаагаа давтаад байх хэрэггүй. Тохойгоо тэрүүхэнд нь гэнэт хөдөлгөх хэрэггүй. Индэр дээр, мөрнөөс эхэлж байгаа хөдөлгөөн л үлэмжхэн дээр харагддаг юм. Зангаагаа хэтэрхий түргэн таслахгүй бай. Санаагаа онцлохын тул долоовор хуруугаа гаргасан байлаа гэхэд, энэ зангаагаа өгүүлбэрээ дуустал байлгаххаас бүү айгаарай. Үүнийг хийхгүй байх нь ноцтой алдаа. Энэ тохиолдолд, яруу тод нь алга болж, яльгүй зүйлүүд чухал болж, үнэхээрийн чухал асуудал нь түүнтэй харьцуулахад жижгэрдэг юм.

Та сонсогчдын өмнө үг хэлэх үедээ үнэн сэтгэлээс чинь гарч ирсэн тэр зангаагаа л хийж байгаарай. Дохио зангаагаа албадлагын бус болгоход оөрийгоо шавдуулаарай.

Номноос дохио зангааг сурч болохгүй. Үг хэлж байх үед таны өөрийн мэдэлгүй хөдлөх хөдөлгөөн тань л, багшийн танд хэлж байсан тэр бүх зүйлээс тань илүү найдвартай. илүү үнэтэй байх болно.

Хэрэв та дохио зангаа, хэлэх үгээ бүгдийг нь мартчихсан байлаа ч гэсэн нэг л юмыг санаж яв. Хэрэв хүн хэлэх гэсэн зүйлдээ төдий чинээ татагдаад, сэтгэлээ хуваалцъя гэж тэгтлээ хүсвэл, хар аяндаа л ярьж, үйлдэн, түүний дохиж зангах, хэлж байгаа үг нь, хичнээн бэлдээгүй байлаа ч, үнэндээ оо сэвгүй болох нь лавтай. Хэрэв та үүнд эргэлзээд байвал нэг хүнийг цохиод унагачих. Тэрбээр босч ирээд, хэлэх үг нь ямар ч өө сэвгүй уран болохыг та өөрөө мэдрэх болно.



## НАЙМДУГААР БҮДЭГ

### ХЭЛЭХ ҮГЭЭ ЯАЖ ЭХЛЭХ ВЭ

Нэг удаа Умар-Өрнийн их сургуулийн доктор Линн Гарольд Хаугаас, олон жилийн илтгэгчийн ажлын туршлагаасаа ямар чухал сургамжийг олж ававдаа гэж асуусан юм. Тэрээр “үг хэлэхэд хамгийн чухал нь шууд анхаарал татахуйц сонирхол татсан эхлэл юм” гэж хариулсан. Тэрбээр хэлэх үгийнхээ эхлэл болон тогсгөлийг эртнээс бараг үг бүрчлэн тогтоодог байжээ. Жон Брайт Гладстон, Вебстер, Линкольн цомоорөө илтгэдэг байсан байна. Үнэн хэрэг дээрээ зөв боддог, туршилагатай илтгэгч болгон л ингэж байдаг.

Харин эхэлж байгаа хүн? Ховор доо. Толовлогөө бол хугацаа, оюун ухааны чармайлт, хүч зориг шаарддаг эд.

Бага цалинтай албан хаагчаас Британы эзэнт улсын баян нолоотой сонсны том хоронготон болох замыг туулж гарсан талшгаагч лорд Нортклиф, амжилт олоход нь Паскалын “Урьдаас мэднэ гэдэг удирдана гэсэн үг” гэж хэлсэн үг, түүний уншсан бүх зүйлээс илүү түүнд тусласан юм гэж хэлсэн байдаг. Хэлэх үгээ бэлдэж байх үед тань, энэ гайхалтай уриа ширээн дээр тань байх хэрэгтэй. Тархи тань ядраагүй, таны хэлсэн үг болгоныг ухаарч байгаа тэр үед, хэлэх үгээ яаж эхлэх вэ гэдгээ та урьдчилан төсөөлөх хэрэгтэй. Ямар сэтгэгдэл сүүлд нь үлдээх вэ гэдгээ урьдчилан мэдэх хэрэгтэй.

Хэрэв та үгээ эхлэхээр зэхэж байгаа бол, тэр тань зарлал дээрх реклам шиг л товчхон байх ёстойд итгээрэй. Жирийн сонсогчдын онцлог нь: “Танд хэлчихмээр юм байна уу? Сайн байна, хурдхан шиг, гоёж чимэглэлгүй яриадах. Яруу хоосон үг хэрэггүй шүү! Бидэнд түргэхэн шиг баримтаа дуулгаж огоод, суудал дээрээ суу”.

Вудро Вильсон конгрессийн омно, усан доорх дайны тухай тулгах бичиг гэсэн чухал асуудлын талаар үг хэлэхдээ, хэлэх үгийнхээ сэдвийг яриачихаад “Манай орны гадаад бодлогын харилцаанд, миний шууд албан үүргийн тухай илэн далангүй огуулэх байдал үүсээд байна” гэсэн нэгэн үгийн тусламжаар сонсогчдын анхаарлыг түүн рүү товлорүүлчихсэн байгаа юм.

Ер нь туршлагагүй илтгэгч нар, хэлэх үгэндээ ийм магтууштай түргэн хураангуй үгэнд хүрч чаддаг билүү? Бэлтгэгдээгүй, чадваргүй илтгэгчдийн дийлэнх нь, аль аль нь оновчгүй хоёр аргаар үгээ эхэлж байдаг. Тэдгээрийг нь одоо харцгаая.

### ЯРИАГАА НАРГИАНТАЙ ТҮҮХ ГЭГЧ ЗҮЙЛЭЭР ЭХЛЭХЭЭСЭЭ БОЛГООМЖИЛ

Ямар нэгэн харамсалтай шалтгаанаар, шинэ хүн өөрийгөө хурц ухаантай үг хэлэгч байх ёстой гэж үздэг. Ийм учраас, ялангуяа албан ёсны дайллагын дараа үг хэлэхээр болчихвол ямар нэгэн наргиантай

түүхээр үгээ эхлэхийг хүсч байдаг. Олны өмнө үг хэлэх гэдэг бэрхтэй хүчир хэрэгт соцсогчдыг инээлгэж дөнгөх чадвараас илүү ярвигтай, ховор зүйл юу байхсан билээ. Үг хэлж байхдаа хошигнох гэдэг бэлтгэлгүй хэлсэн зүйл байдаг болохоор илтгэгчийн хувийн онцлог зан төрхөөс их юм шалтгаална.

Шог наргиан маань тэгтлээ ингээдэмтэй байх нь ховор байдгийг санаж яв. Түүний яаж ярихаас амжилт нь тодорхойлогдох нь бий. Хүн болгоны мэддэг хошин түүхийг яриад унавал зуун хүний ерэн ес нь бүрмөсөн баларна. Харин өөрийн бэлдсэн хошин түүхийг гэрийнхэндээ дуулдахаар уншиж өгөөд инээдийг нь хүргэж байна уу гэдгийг хараарай.

Та, төрөлхийн ховорхон наргианч авьяастай азтай хүмүүсийн нэг байж мэднэ. Хэрэв тийм бол түүнийгээ зүйл бүрээр хөгжүүд. Хаана ч үг хэлдэг байлаа гэсэн таныг гурав дахин илүү дотноор хүлээж авах болно. Гэхдээ танд тийм авьяас байхгүй бол эртхэн оор төлөвлөгөө сонгосон нь дээр.

Хэрэв та Линкольн, Жоб Хеджесийн үгийг судлавал, тэд элдэв түүх домгийг ялангуяа үг хэлэхдээ ямар бага ярьдаг байсныг мэдээд гайхах нь магад. Эдвин Кэттел надад, зөвхөн инээлгэхийн тулд инээдэмтэй түүх хэзээ ч ярьж явсангүй гэдгээ хүлээсэн юм. Тийм түүх бол зохистой, ямар нэгэн баталгаа, жишээгээр тодотгосон зүйл байх ёстой. Ална, шог нь хотол бялууны өнгөлгөө, түүний давхарлаг хоорондын шоколад байна уу гэхээс бялуу нь бүтнээрээ байж болохгүй. Нэгдсэн улсын урдаа барьдаг наргианч лекторуудын нэг Стрикленд Жиллиан хэзээ ч үгийнхээ эхний гурван минутанд элдэв хошин юм ярихгүй хэмээн зарчмаа болгосон хүн байлаа. Хэрэв тэрбээр үүнийг зүйд нийцсэн гэж үзэж байсан юм бол та бид ч яагаад ингэж бодож болдоггүй билээ.

Ийм тохиолдолд хэлэх үг маань ойлгоход бэрх, дэндүү хүнд ноцтой болох ёстой юм гэж үү? Ерөөсөө үгүй. Боломж нь байдаг л юм бол, нутаг орныхоо өвөрмөц байдал, өөр нэгэн үг илтгэгчтэй холбоотой үйл явдал, сургамжийн талаарх яриагаараа биднийг инээлгээтэй. Ямар нэг утгагүй юманд анхаарлаа хандуул. Түүнийгээ давсал. Иймэрхүү төрлийн шог наргиан нь Пэт Майк, хадам ээж, ямаа гэсэн үс сахалтай анекдотноос зуун хувь илүү амжилтанд хүргэнэ.

Сонсогчдыг хөгжөөх хамгийн амар арга бол - өөрийгөө шоглох явдал юм. Та яаж ямар нэгэн хөгтэй, ээдрээтэй байдалд орсноо ярь. Энэ бол үнэхээр инээлтэй зүйл. Эскимосууд, хөлөө хугалчихсан хүнийг хараад хүртэл инээж байдаг. Хятадууд хоёр давхрын цонхноос унаад, хэмхэрч үхэж буй нохойг хараад шоолж байдаг улс. Бид арай өрөвдөмтгий зантай байдаг ч гэсэн, хийсэж яваа бүрхээ шүүрч байгаа эсвэл гадилын хальсан дээр хальтйрч байгаа хүн бидний инээдийг хүргэдэггүй гэж үү?

### **УУЧЛАЛ ГҮЙЖ ЯРИАГАА БИТГИЙ ЭХЭЛ**

Шинэ хүний үг хэлж эхлэхдээ хийдэг хоёр дахь ноцтой алдаа бол: “Би үг илтгэгч биш л дээ... Би үг хэлэхэд бэлтгэлтэй байсангүй... Надад



хэлтэд байх юм алга..." гэсэн уучлал.

Битгий ингэж бай! Битгий ингээрэй! Кишингийн нэгэн шүлэг "Цаашаа хөдөлж юугаа хийнэ" гэдэг үгээр эхэлдэг. Үг хэлж буй хүн ним мягаар эхлэхэд, чухам иймэрхүү сэрэл сонсогчдод төрнө.

Хэрэв та бэлтгэлгүй байсан бол, хэн нэг нь ямар ч байсан мэдчихнэ л дээ. Бусад нь үгүй. Тэгэхээр үүнд анхаарал тавиад байх хэрэг юу байна? Үгүй ээ, үгүй. Бид таны уучлалыг хүсэхгүй. Бид энд ямар нэг юмыг дуулгаасай, сонирхлыг татаасай гэсэндээ л цугласан юм, сонирхолыг татаасай гэдгийг санаж яваарай.

Таны сонсогчид руу гарч ирэх тэрхэн агшинд л тэд танд зайлшгүй анхаарал тавьчихсан байж таараа. Эхний таван хоромд түүнийг алдахгүй байх хэцүү биш, харин дараагийн таван минутанд тийм амар биш шүү. Хэрэв та нэг л удаа сонсогчдын анхаарлыг алдчихвал, түүнийг буцаана болг танд хоёр дахин бэрхтэй байх болно. Ийм учраас эхний өгүүлбэрээ л ямар нэг сонирхолтой юмаар эхлээрэй. Хоёр дахь өгүүлбэрт биш, гуравдахид ч биш эхнийхэд! Эхнийхэд! эхнийхэд!

### СОНИУЧ ЗАНГ НЬ ӨДӨӨ

Мистер Хоуэлл Хили "Пени тлетик" спорт клубт хэлэх үгээ ийм мягаар эхэлсэн. Энэ үг танд таалагдав уу? Таны анхаарлыг шууд татсан уу?

"Наян хоёр жилийн өмнө барагцаалбал жилийн яг иймэрхүү үед Лондонд, хожим нь мөнхрөх тавилантай жижигхэн ном хэвлэгдэн гарсан юм. Олон хүн түүнийг "дэлхийн хамгийн агуу жижигхэн ном" гэж нэрлэж байлаа. Түүнийг гарч эхлэнгүүт л Стренд юм уу, Пэлл-Мэллд айралдсан найзууд нэг нэгнээсээ: "Чи түүнийг уншив уу? гэж асууж байлаа. Тэгээд хариулт нь гарцаагүй л: "Тиймээ уншсан. Бурхан түүнийг нисгэ" хэмээж байжээ.

Хэвлэлээс гарсан өдрөө л мянган хувь зарагдсан байна. Хоёр долоо хоногийн хугацаанд хэрэгцээ нь арван таван мянгад хүрчээ. Түүнээс хойш тоймгүй олон хувилар хэвлэгдэж, дэлхийн бүх хэлэнд орчуулагдсан юм.

Даян дэлхийд алдар нь түгсэн энэ ном гэдэг аль вэ?

Та ийм үгийг амжилттай гэж үзэж байна уу? Таны анхаарлыг татав уу, өгүүлэл яриа үргэлжлэх тусмаа таны сонирхол нэмэгдэж байв уу? Яагаад? Яагаад гэвэл, таны сонирхлыг сэргээж, анхааралтай байхаас оор аргагүй болгочихов уу?

Сониуч зан! Хэн түүнд автагддаггүй билээ? Ойд сонинчаасаа болоод намайг тойрон бүтэн цаг ниссэн шувууг би харсан юм байна.

Цагаан даавуугаар биеэ ороож аваад, Альпийн нуруунд газраар мөлхөж гөрөөснүүдийн сонинч занг хөдөлгөн дуудан авчирч байсан нэг үүнийг би мэдэх юм. Сониуч зан гэдэг бол бүхнээ л амьтны генд зүйл.

Ийм болохоор эхнийхээ өгүүлбэрээр л сонсогчдын сонинч занг өдөө, гэгээд та тэдний анхаарлыг татах болно.

Заримдаа сонсогчдын сонирхолыг үр дүнгээс нь эхлэн шалтгааныг нь мэдэх юмсан гэдэг сонсогчдын хүслийг торүүлэн сониуч занг өдөөж болно. Нэгэн үг илтгэгч жишээ нь, дараахь хачин мэдээгээр эхэлсэн байдаг.

“Саявтар манай хууль тогтоох нэгэн байгууллагын гишүүн, хурал дээрээ үг хэлэхдээ, аль ч сургуулийн хоёр милийн радиуст шанаган хорхойг мэдхий болгон хувиргахыг хориглосон хууль гаргах санал оруулсан байна”.

Та инээж байна уу? Үг хэлэгч тоглож байна уу? Ямар балай юм бэ? Үнэн хэрэгтээ ингэсэн юм гэж үү?.. Тиймээ, тэгээд үг хэлэгч болсон явдлын шалтгааныг тайлбарлаж эхэлнэ.

Олны өмнө үг хэлэхийг хүсч байгаа хүн бүр, уншигчдын анхаарлыг шууд татахын тул түгээмэл хэрэглэгддэг сэтгүүлчдийн аргыг суралцах учиртай.

Хэвлэгдсэн бүтэн тэвэр дүүрэн хэлсэн үгийг судалж байснаас, тэдгээр сэтгүүлчдээс хэлэх үгээ яаж эхлэх вэ гэдэг талаар хамаагүй илүү зүйлини мэдэж авах болно.

## **ЯРИАГАА ЯМАР НЭГ ТҮҮХЭЭР ЭХЛЭЖ ЯАГААД БОЛОХГҮЙ ГЭЖ**

Үг хэлж байгаа хүн өөрийнхөө талаар амьдралд тохиолдсон явдлаасаа ярих нь сонсогчдод их таалагддаг. Рассел Конуэлл зургаан мянга гаруй удаа “Уран үгийн увидас” лекцээ уншаад, хөлсөнд нь сая саяыг авч байлаа. Энэ гайхалтай, олонд нэртэй болсон леки яаж эхэлдэг байсан гээч?

“1870 онд Тигр мөрнөөр аялж байлаа. Багдад хотод бид, Персеполь, Нинев, Вавилоныг бидэнд зааж өгүүлэхээр газарч хөлслөн авлаа...”.

Тэгээд тэр эхэлнэ дээ. Өгүүлэл яриагаар эхэлж байна. Энэ нь анхаарал татдаг юм. Ийм торлийн хэлэх үг ерөнхийдөө амжилт олдог. Амжилтгүй болно гэж бараг байхгүй. Ийм ярианд эрч хүч байдаг. Бид үйл явдлын өрнөлтнийг сонирхон хүлээж байдаг. Цааш нь юу болсныг мэдэхийг хүсч байдаг. Араасаа ямар нэг юм дагуулж байгаа биз. Энэ нь таны сонирхлыг хөдөлгөж байна. Та цаашаа уншихыг хүсэж, илүү их юм мэдэж авахыг хүсэж, хэрэг нь чухам юу байсны учрыг олохыг хүсэж байна.

Бэлтгэгдээгүй шинэ хүн хүртэл ер нь өгүүлэл ярианы маягийг хэрэглэн, эдгээр нь бидний сониуч занг өдөөж байвал хэлэх үгэндээ, эхлэлтийн хэсгийг хийж болно.

## **ЯМАР НЭГ ТОДОРХОЙ ТОДОТГОХ ЖИШЭЭГЭЭР ЭХЛЭЖ БАЙ**

Жирийн сонсогчдод дэндүү удаан хийсвэр баталгаануудын учрыг ухна гэдэг маш хүнд. Харин тэдгээрийг тайлбар жишээтэйгээр сонсох нь амар, хачин амар юм. Тэгвэл яагаад тэр жишээгээр нь эхэлж болдоггүй билээ? Илтгэгчдийг ингэж албадах хэцүү л дээ. Би мэдэж байна.



Би оролдоод үзсэн юм. Тэд яагаад ч юм эхлээд ерөнхий хэдэн мэдэглэл маягийн юм хэлэх хэрэгтэй гэж үздэг юм билээ. Ердөө ч шаардлага байхгүй. Жишээгээр эхлээд л сонсогчдын сонирхлыг татчих. Харин дараа нь ерөнхий төлөвлөгөөнийхөө дагуу сургамжаа үргэлжлүүлээрэй.

### **ТОДОТГОХ ЖИШЭЭНДЭЭ ЯМАР НЭГ ЭД ЗҮЙЛ АШИГЛАЖ БАЙ**

Анхаарлыг татах хорвоогийн хамгийн амархан арга бол - сонсогчдод ямар нэг юм харуулах явдал байж магадгүй. Зэрлэг хүн, ухааны сонгогтой хүн, өлгийтэй хүүхэд, дэлгүүрийн шилэн үзмэрийн сармагчин, гуламжинд гүйж яваа нохой хүртэл ийм залинд автдаг. Заримдаа үүнийг хамгийн нэр хүндтэй хүмүүсийн өмнө ч хэрэглэж болдог. Жишээ нь Филадельфийн ноён Эллис, эрхий, долоовор хуруугаараа зоос чимхэн толгой дээрээ өргөн харуулаад, хэлэх үгийнхээ нэгийг эхэлсэн байгаа юм. Мэдээжийн хэрэг бүгдээрээ л тийшээ харалгүй яахав. Тэгэхэд нь ирбээр: “Хэн нэг тань гудамнаас ийм зоос олсон уу? Түүнийг олсон азтанд, үл хөдлөх хөрөнгө, барилгын хүрээнд олон төрлийн хөнгөлөлт үзүүлэхээс биша, үнэгүй эдэлбэр газар өгөх юм. Хүрч ирээд л, энэ зоосыг харуулаад л туйцээ...” Үүний дараа Эллис хууль бус, ёс суртахуунд нийтэмгүй ийм төрлийн хэргийг буруушааж буйгаа ярьж эхэлсэн байдаг.

### **АСУУЛТ ТАВИГТУН**

Мистер Эллисийн хэлсэн үгэнд бас нэг магтууштай онцлог байгаа юм. Ир нь сонсогчдыг үг илтгэгчтэй хамт бодолд оруулан, цуг нэг санаагаар ажиглуулах асуултаар эхэлсэн байна л даа. Ийм гол асуултыг хэрэглэх нь сонсогчдын сэтгэлгээг хөдөлгөөнд оруулж, тэдэнд нөлөөлөх хамгийн илгийн, хамгийн найдвартай арга болдог юм. Бусад бүх арга ашиггүй болоод ирэх үед, энэ аргад та хэзээ ч найдлага тавьж болно.

### **АЛЬ НЭГЭН АЛДАР ЦУУТАЙ ХҮНИЙ ХЭЛСЭН ҮГСЭЭР ЯРИАГАА ЭХЭЛЖ ЯАГААД БОЛОХГҮЙ БАЙХ ВЭ**

Аль нэгэн алдар цуутай хүний хэлсэн зүйл хэзээд сонсогчдын анхаарлыг татаж байдаг. Иймээс зохистой иш татсан зүйл бол, үг хэлж өгөхийн гойд сайн аргын нэг байдаг.

Ийм эхлэлтэнд хэдэн нааштай онцлог байна л даа. Эхний шүүлдэрээрээ л алдартай хүний нэрийг ашиглан сониуч занг хөдөлгөж биша. Бидний сонирхлыг татсанаас бид наашаа сонсохыг хүсч байна.

Хэрэв үг хэлэгч нэгэн алдартай хүний хэлсэн үгнээс иш татаад дараа нь чадмагаар азнасхийвэл, энэ нь сонсогчдод дараагийн өгүүлбэрийг хүлээхэд хүргэнэ.

### **ХЭЛЭХ ҮГИЙНХЭЭ СЭДВИЙГ СОНСОГЧДЫН АМИН ЧУХАЛ СОНИРХОЛТОЙ ХОЛБОЖ БАЙ**

Сонсогчдын сонирхолд шууд холбоотой ажиглалтаар үгээ эхэлж биш. Энэ бол эхлэлтийн хамгийн сайн аргуудын нэг. Энэ нь анхаарлыг

татаж л таараа. Бидний хувьд чухал ач холбогдолтой, биднийг оөрийн эрхгүй хондож байдаг зүйлд бид ихээхэн сонирхолтой байдаг. Сонсогчид өөрсдийгөө байнга маш гүнзгий сонирхож явдаг юм.

Энэ гол учрыг яагаад ойшоож үзэхгүй байх билээ? Таны ярих зүйл сонсогчдын хувьд хичнээн амин чухал болохыг яагаад үзүүлж болохгүй байх билээ? Иймэрхүү маягаар жишээ нь эхэлж болохгүй нь юу байна?

“Даатгалын компаниудын хүснэгтээр барагцаалахад, таны амьдралын үргэлжлэх хугацаа ямар байдгийг та мэдэх үү? Эдгээр компанийн тоо бүртгэлээр, таны амьдралын үргэлжлэх хугацаа наян нас болон одоо таны нас хоёрын хоорондох хугацааны гуравны хоёр болдог байна. Жишээ нь, та одоо гучин тавтай бол, таны нас, наа хоёрын хоорондох зөрөө нь дөчин тав. Үүний гуравны хоёр буюу дахиад гучин жилийн амьдрал таныг хүлээж байна... Энэ танд хангалттай юу? Үгүй, үгүй, бид бүгдээрээ л илүү удаан амьдрахыг хүсч байдаг. Гэхдээ энэ хүснэгтийг хэдэн саяар тоологдох амьдралын тоо баримтын үндсэн дээр гаргасан юм шүү дээ. Та бид үүнийг хэрэгсэхгүй байхад найдаж болох уу? Хэрэв хангалттайгаар болгоомж сэрэмжтэй байх л юм бол болно. Харин ингэхдээ хамгийн анхны алхам болгож эмнэлгийн бүрэн үзлэгийг хийлгэх явдал юм...”

Бид, эмнэлгийн тогтмол үзлэг яагаад хэрэгтэй болохыг дэлгэрэнгүй тайлбарлавал, сонсогчид энэ үйлчилгээг хийдэг компанийн талаар сонирхож болох юм. Харин энэ компанийн тухай шууд хэлэх үгээ эхэлбэл ямар ч сонирхолгүй болчихно. Энэ бол сүйрэл! Энэ бол аюултай!

## ЯАЖ ЦОЧИРДОМ БАРИМТААР АНХААРЛЫГ ТАТАХ ВЭ

“Сонины сайн огүүлэл бол цуврал донсолгоог хэлдэг” гэж төгтмол хэвлэлийн томхон компанийн нэгийг үндэслэгч С.Маккляр хэлсэн юм.

Тэр өгүүллүүд биднийг унтаа байдлаас гаргаж, сэтгэл эзэмдэн, бидний анхаарлыг байнга шаардаж байдаг. Нэгэн жишээ харъя.

Нью-Йоркийн “Гарри Ж Жонс” компанийн захирал мистер Гарри Жонс гэмт хэргийн байдлын тухай хэлэх үгээ дараахь үгсээр эхэлсэн:

“Манай эрүүгийн хуулийн хэрэгжүүлэлт нь соёл иргэншлийн хувьд шившиг болж байна хэмээн Нэгдсэн Улсын Дээд шүүхний дарга Уильям Говард Тафт баталсан байна”.

Ийм эхлэлт хоёр дахин ашигтай. - Энэ нь сонсогчдыг догдлуулсан мэдэгдэл болсоноос гадна, үүнийг хууль цаазын хүрээний нэр хүндтэй хүн хэлсэнд онцлог нь байгаа юм.

Филадельфийн өөдрөг үзэлтнүүдийн клубийн ерөнхийлөгч асан Пол Гиббонс гэмт хэргийн тухай илтгэлээ сонсогчдын анхаарлыг татсан ийм мэдээгээр эхэлсэн байгаа юм: “Орчлонгийн хамгийн өөдгүй гэмт хэрэгтнүүд - Америкчууд байдаг. Энэ санал хачин сонсогдож байгаа боловч, үнэн юм шүү. Жил бүр Нью-Йоркт бүх Франц эсвэл бүх Герман, эсвэл бүх Шотланд эсвэл бүх Британийн арал дээр хөнөөгддөгөөс илүү олон хүнийг цааш нь харуулж байна. Гашуун үнэн нь гэмт хэргийг шийтгэхгүйд байгаа юм даа. Хэрэв та хүн алчихвал түүнийхээ төлөө хэзээ нэг пагт цаазлуулах магадлал зуун тохиолдлын нэгд ч хүрэхээргүй”



байга байгаа юм. Хэрэв та жирийн товшин иргэн бол хорт хавдар, амниа лдах магадлалын хувь хүн буудан хонөөсөн алуурчны дүүжлэгдэхээс явж дахин илүү байна шүү дээ”.

Иймэрхүү хэлсэн үг амжилттай болдогийн учир нь мистер Гиббонс мнгалттай хүчээр, сэтгэлд ортол ярьсан явдал юм. Түүний үг нь амьдрах чадалтай хурц байлаа. Курсын маань сонсогчдын зарим нь иймэрхүү торлийн жишээгээр гэмт хэргийн байдлын талаар үгээ эхэлж байхыг би сонсож л байлаа. Гэвч тэдний илтгэл барагтайхан болдог байв. Яагаад вэ? Үг. Үг. Үг. Найруулах арга нь өөгүй байсан авч үнэнхүү сэтгэлийн хөдлөл ороосоо үгүй байсан юм. Үг хэлж байгаа маяг нь тэдний хэлсэн ярьсныг номний доош хийж, чармайлтыг нь үгүй хийчихэж байгаа нь тэр.

### ЕРДИЙН МЭТ САНАГДАХ ЭХЛЭЛИЙН ҮНЭ ЦЭНЭ

Энэ бол Нью-Йоркийн эмэгтэй сонсогчдын жил бүрийн хурал дээр, насанд хүрээгүй хүмүүсийн гэрлэлтийг хөриглосөн хууль тогтоох баримт бичгэгдэж байсан тэр үед Мери Ричмондын хэлсэн үгний хэсэг юм.

“Өчигдөр галт тэргээр эндээс холгүйхэн байдаг нэг хотыг өнгөрч гарахдаа, хэдэн жилийн өмнө тэнд болсон нэгэн хуримын тухай би саналаа л даа. Болсон явдлын зарим нэг тодорхой зүйлийг өгүүлсэн ириагаар өнөөдрийнхөө хэлэх үгийг эхлэхийг би хүсэж байна. Яагаад гэвэл энэ муж улсад, үүнтэй адилхан тийм яаруу адгуу, золгүй бусад олон гэрлэлт болж байсан юмаа.

Энэ бол арван хоёр сарын 12-нд болжээ. Хотын дунд сургуулийн гурагч арван таван настай охин, донгөж насанд хүрээд байгаа хөрш коллежийнхоо залуугай анх удаагаа дайралджээ. Гуравхан хоногийн дараа буюу арван хоёр сарын 15-нд хэдийнэ охиныг арван найман настай хэмээн ам шүд алдан, ниймээс эцэг эхээс зөвшөөрөл шаардлагагүй болж байгаад гэрлэх зөвшөөрөл олоод авчээ. Дараа нь охины эцэг эх нь охиноо олж амжихаас нь өмнө нөгөө хоёр маань энгийн шүүгчээр үргийн барилдлагаа батлуулчихсан байв. Үүний дараа сүйт хархүү, бүсгүйгээ нэгэн зочид буудалд аваачаад, тэндээ хоёр өдөр, хоёр шөнийг өнгөрөөгөөд, дараа нь охиныг орхиод, хэзээ ч түүн рүү дахин эргэж ирсэнгүй”.

Эхний огуулбэр нь тун дажгүй сонсдож байна. Илтгэгчийн сурсамжийн тухай сонирхолтой яриа гарах нь мэдэгдэж байна. Бид тодорхой зүйл сонсохыг хүсэж байна. Бид амьдралаас урган гарсан түүхийг сонсохоор биеэ зэхнэ. Дээрээс нь, энэ нь зэгсэн үнэмшмээр бологдоно. Элдэв сургамжийн үнэр ч байхгүй, энэ өгуулбэр ес тодий, шихиомол биш нь харваас илт... “Өчигдөр галт тэргээр эндээс холгүйхэн байдаг нэг хотыг дайран гарахдаа, хэдэн жилийн өмнө тэнд болсон нэгэн хуримын тухай саналаа л даа”. Жирийн, шуудхан, сонсдоно. Нэг хүн нөгөөдөө л сонирхелтой түүх ярьж байгаа юм шиг. Энэ нь сонсогчдод танигдана. Гэхдээ бас, урьдаас тодорхой зорилготойгоор сайтар бодсоны үйлсэн дээр ямар нэг зүйлд хүйтнээр хандаж байж бүрэн болно. Бидэнд ириагийг нууж байгаа урлаг л таалагддаг шүү дээ

## ЕСДҮГЭЭР БҮЛЭГ

### ХЭЛЭХ ҮГЭЭ ЯАЖ ТӨГСГӨХ ВЭ

Та хэлэх үгийнхээ чухам аль хэсэгт нь туршлагатай туршлагагүй, чадваргүй эсвэл уран чадвартай гэдгээ гаргах хэрэгтэйг мэдмээр байна уу? Эхлэл болон тогсгөлийн хэсэгт. Театрт мэдээжээр жүжигчдэд холбоотой нэг ниймэрхүү хууч үг байдаг даа: “Тэдний ямаршуухан үнэ хүндтэй болох нь тайзан дээр яаж гарч ирж байгаа болон яаж буцаж орж байгаагаас нь ойлгомжтой” гэж.

Эхлэл болон тогсгол! Энэ бол ямар ч ажилд үнэндээ хамгийн хэцүү нь, энэ хоёрыг амжилттай болгоно гэж чармайх гэдэг амархан бүтэх зүйл биш. Улс торчид сонгуулиар маш гоё гарч ирээд л, албан тушаалаасаа гоё буух нь хамгийн хэцүү нь биш гэж үү? Үүнтэй адил ажил хэргийн ярианд ч, ярьж байгаа хүндээ тааруулан харьцаж, яриагаа амжилттай дуусгах нь хамгийн хэцүү.

Төгсгөл - илтгэлийн нэн учир холбогдолтой хэсэг. Үг хэлэгчийн сүүдчийн үгс нь, үг хэдийнэ дуусчихсан байсан ч сонсогчдын чихэнд сонсогдсон хэвээр үлдэх бөгөөд, тэдгээрийг бусдаас нь удаан санаж байж магадгүй. Харин шинэ хүмүүс энэ ашигтай агшны чухал болохыг ойлгох нь ховор. Төгсгөл олон сайн юм үлдээдэг юм.

Нэн түгээмэл алдаа юунд байдаг вэ? Тэдгээрээс хэдийг нь авч үзээд, тэдгээрийг яаж залруулах аргыг хайцгаая.

Нэгдүгээрт, хэлэх үгээ “За, энэ асуудлын талаар миний хэлэх ёстой бүх юм ингээд гүйцэв бололтой. Тиймээс би ингээд үгээ дуусгая даа” гэсэн үгээр дуусгадаг хүмүүс байдаг. Энэ бол төгсгөл биш. Энэ бол алдаа юм. Гүсхэн мэдлэгтэйгээ л харуулж байгаа зүйл. Ерөөсөө л уучлашгүй зүйл. Хэрэв таны хэлэх ёстой бүх юм энэ бөл яагаад үгээ гүйцээчхээд, дуусгах цаг боллоо гэж ярилгүйгээр суудалдаа очоод суучихгүй байгаа юм.

Хэлэхээр завдсан зүйлээ цөмийг нь хэлчихсэн мөртлөө үгээ яах дуусгаахаа мэдлэггүй илтгэгч нар ч бас байдаг. Жош Биллинг, бухын эврээс нь биш сүүднээс нь барьж ав, яагаад гэвэл түүнийг тавихад ингэсэн нь амар болно гэж зөвлөсөн шиг санах юм. Бухын эврээс нь барьсан илтгэгч түүнээс салахыг байдгаараа оролдовч, араар нь нуугдчих хашаа ч юм уу модонд ойртож чаддаггүй. Ийм учраас энсийн эцэст, яагаад ч гарах замгүй болж, тэрүүхэндээ эргэлдэн, нэг юмаа дахин дахин давтан ярьсаар оөрийнхөө талаар эвгүй сэтгэгдэл торүүлчихдэг.

Үүнийг яаж засах вэ? Цагийг нь олж төгсгөлөө төлөвлөсөн байх хэрэгтэй тийм биз? Та индэр дээр нэгэнт гарчихаад, үг хэлэхээсээ болоо, сэтгэл тань түгшин догдолсон тэр үедээ, тархи тань юу хэлж буйгаа задлан судалж байгаа тэр үедээ үүнийгээ хийхээр хичээх нь ухаалаг хэрэг биш биз дээ? Тэгэхдээ үүнийг тайван, яаралгүй, урьдаас хийх нь зүгээр гэдгийг эрүүл ухаан хэлээд байгаа юм даа.

Англи хэлийг ус цас шиг урсгадаг Вебстер, Брайт, Гладстон зэрэг



илтгэгчид хүртэл хэлэх үгийнхээ төгсгөлийн хэсгийг яг таг санаж байхын тул өөртөө бичээд авах хэрэгтэй гэж тооцож байсан байдаг.

Үг илтгэлийг эхэлж байгаа хүн эдний жишээг дагавал дараа нь үүндээ ховорхон л харамсана даа. Ямар зүйлээр үгээ тогсгохөө яг таг мэдэж байх хэрэгтэй болно. Хэдэн удаа тогсголөө давтан сургуулилах хэрэгтэй. Гэхдээ давтах тоолондоо нэг үгээ хэрэглээд байх шаардлагагүй ч санаагаа хэрэгтэй өгүүлбэрээр бүрэн тодорхой гаргаж өгөх ёстой.

Цээжээр үг хэлж байх үед заримдаа илтгэгч нар, урьдчилан тооцоогүй ноцол байдлаас сонсогчдын яаж хүлээж авахаас шалтгаалан үгээ нэлээд өөрчлөн, танаж хасах явдал гардаг л даа. Иймээс хоёр гурван янзаар тогсголөө бэлтгэх нь ухаалаг хэрэг болно. Нэг нь болохооргүй болвол нөгөөдөхийг нь хэрэглэнэ биз.

Үг хэлж байгаа зарим хүмүүс ер нь хэзээ ч төгсгөж чаддаггүй. Тэд, үгийнхээ дундуур түлш нь дуусаж буй хөдөлгүүр шиг л баарч тасалдаад мэддэг. Хэдэн удаагийн цохорсон ухасхийлтийн дараагаар бүрмөсөн тусоод, осол гарна. Мэдээж ийм хүмүүс улам сайн бэлдэж, сайн дадлага хийж савандаа илүүхэн түлш хийх хэрэгтэй.

Олон шинэ хүн үгээ дэндүү огцом төгсгөдөг. Тэдэнд жигд намуухнаар үнд нийцсэн төгсгөл дутагдаж байгаа нь тэр. Чухмыг хэлэхэд, тэдний хэлэх үгэнд төгсгөл гэж байхгүй, шуудхан л гэнэтхэн үгээ тасалчихдаг. Үүнээс ихээхэн эвгүй сэтгэгдэл төрж, илтгэгчийн гүехэн мэдлэг нүдэнд тусдаг. Юм яриад сууж байтал, таны ярилцагч хүн гэнэтхэн чимээгүй боллоод, салах ёс хийсэн ч юм байхгүй тасалгаанаас хурдхан гараад ничихлаа гэж бодоод үз дээ.

Шинэ хүн хэлэх үгээ хэзээ дуусгах хэрэгтэй вэ гэдэг мэдрэмжээ өөртөө ямар маягаар хөгжүүлэх вэ? Аяндаа л гараад ирэх дүрмийн тусламжаар уу?

Үгүй ээ. Урлагийн адилаар энэ бол дэндүү нарийн зүйл. Энэ хөрмыг юм билэгтээ түшиглэн мэдрэх хэрэгтэй. Хэрэв үг илтгэгч, хэлж байгаагаа зохицолтой, чадамгай дуусгаж буйгаа мэдрэхгүй бол, яаж амжилттай төгсгөл боллоо гэж найдах юм билээ?

Гэхдээ ийм мэдрэхүйг өөртөө боловсруулан бий болгож болно. Энэ чанарыг чадвартай үг илтгэгч нар ямар аргаар олж авав гэдгийг судлаж мэдэж болно. Торонтын Эзэн хааны клубт Уэльсийн хун тайжийн хэлсэн үгийн төгсгөл, нэгэн жишээ болно:

“Ноёд оо, би биеэ барьж тэссэнгүй, өөрийнхөө тухай дэндүү олон юм ирчихлаа гэж айж байна. Гэхдээ Канадын, хамгийн том энэ танхимд мандах хүндэтгэлийг олсон болохоор би та бүхэнд өөрийнхөө байдал, түүнтэй холбоотой үүрэгт ажлынхаа тухай юу бодож явдгаа ярья гэж үссэн юм. Би хэзээд энэ агуу хариуцлагадаа зохистой байхыг, та бүхний илтгэлийг хадгалахаа эрмэлзэж явах болно гэдгээ л та бүхэнд батлан хэлж чинлах байна”.

Энэ илтгэлийг сонссон сохор хүн хүртэл түүнийг дууслаа гэдгийг мэдэж эрсэн дээ. Энэ нь унжиж байгаа дээс шиг агаарт олгөгдсөн үй.

болно, яагаад гэвэл түүн дээр марк байхгүй байх болно. (Инээв) Гэхдээ би дээр нь ямар нэг юм бичиг - доорхи зүйлийг бичим:

*“Жилийн уярал ар араасаа гэлжсэн солигдсоор л,  
Жирийн юмс цагийн аясаар хуучран мартагдаж байдгийг та мэднэ,  
Онцолж ганц л юм ямагт цэгцэглэ, шүүдэрээ ч шинэхэн байдаг нь  
Одоо ч тандаа зориулан байдаг ойр дотно болсон хайр юм шүү”*

Энэ том бус шүлэг Гарри Лодернийн зан төлөвтэй тохирч байгаа юм, тэгээд ч эргэлзээгүй түүний хэлсэн үгийн цаад онгөтэй нь ч нийцэж байгаа ажээ. Яагаад түүнд бүх юм гайхалтай бүтэсэнийг хар л даа. Хэрэв өөр нэгэн намбалаг, төлов ротарич баярынхаа үгийг ингэж дуусгасан бол, энэ нь хачин нийлэмжгүй юм болж, ёстой инээд хүрмээр санагдах байлаа. Үг илтгэх урлагийг хичнээн илүү удаан заах тусмаа, ямар ч тохиолдолд таарах ерөнхий дүрмийг буй болгох боломжгүй юм гэдгийг төчнөөн гүнзгий үнэмшиж, төчнөөн тодорхойгоор ухаарч байна. Хэлэх үгийн сэдэв цаг хугацаа газар болон хүнээс олон зүйл шалтгаалдаг биш үү. Гэгээн Павелийн хэлснээр, хүн болгон оөрөө өөрийгөө аврахыг чармайх ёстой.

## ОРГИЛ ҮЕ

Оргил үе бол хэлэх үг төгсгөх алдартай арга. Түүнийг хэрэглэхэд хэцүү биш. Илтгэгч бүрт сэдэв болгонд төгсгөл болгож хэрэглэхэд таараад байдаггүй эд л дээ. Хэрэв сайн бэлтгэчихсэн байх тохиолдолд гайхалтай сайхан төгсгөл болж чаддаг. Линкольн энэ аргыг Ниагарын хүрхрээний тухай лекцээ бэлтгэх тэмдэглэлдээ хэрэглэсэн байна. Шинэ зүйрлэл бүр нь өмнөхөөсөө хүчтэй болсныг, зохиогч хүрхрээний насыг Колумб, Христус, Моисей, Адамын үетэй зүйрлэхдээ дээд туйлд хүрч чадсаныг нь анхаараарай:

“Энэ хүрхрээ эцэс төгсгөлгүй өнгөрсөн үеийн гэрч юм. Колумб анх удаа энэ тивийг хайхаар гарч байсан үед, Христус загалмайд тарчилж байх үед, Моисей израильчуудыг Улаан тэнгисээр дагуулан гатлан үед, түүгээр ч барахгүй Дээд эзэн Адамыг бүтээж байх үед ч хүртэл Ниагарын хүрхрээ өнөөдрийнх шигээ л эндээ хүржигнэж байсан авай. Америкийн бүхий л дов толгодоор яс нь цайран хэвтэж буй аварга биет сөнөсөн махчин амьтдын нүд одоо бид харж байгаа шиг л түүнийг ширтэж байсан. Өнөөдөр Ниагар арван мянган жилийн өмнөхтэйгөө адилаар, анхны хүнээс ч нас өндөр хүн дүрстний овог аймгийг санаж байгаа ч хүчтэй шинэхэн хэвээрээ байна. Оршин байсныг нь зөвхөн аварга том араг ясны үлдэгдлээр л гэрчилдэг аль хэдийнэ мөхөж алга болсон арслан зааг, аварга хирсүүд, ийм удаан, элин галавын үеэс ганц ч хором тасалдаагүй, ширгээгүй, хөлдөөгүй, замхраагүй, чимээгүй тайван болоогүй энэхүү хүрхрээг мөн л харж зогссон юм”.

Уэнделл Филиппс, Түссене-Лувертюрийн тухай үг хэлэхдээ энэ барилыг хэрэглэжээ. Төгсгөлийг нь доор иш таглаа. Энэхүү хэсэг уран илтгэгчийн урлагийн номуудад үргэлж иш татагдсан байдаг. Үүнд эрчим



лүүц, золбоолог байдал амтагдаж байдаг. Хэллэг нь манай ажил хэрэгчид үед жаахан гоёмсоглон хөврүүдсэн юм шиг ч гэлээ сонирхолтой. Энэ үгийг хагас зууны өмнө бичжээ. Жон Браун болон Туссена-Лувртурорын түүхэн ач холбогдлын талаар “тавин жилийн дараа, үнэн нь тодрох тэр үед” хэмээн урьдчилан дүгнэсэн нь яаж шуухан ташаа байсныг анхаарах нь сонин байгаа биз дээ? Түүхийг урьдчилан таах нь зах зээлийн биржийн байдал эсвэл ирэх жилийн гахайн утсан махны үнийг урьдчилан хэлэхтэй адилхан бэрхшээлтэй нь үзтэл илт.

“Би түүнийг Наполеон гэж нэрлэмээр л байна, гэхдээ Наполеон түүнг улсаа байгуулахын тул ам тангаргаа зөрчин цусан далайн дундуур үлдсэн юм. Энэ хүн бол хэзээд хэлсэн амандаа хүрдэг байлаа. Түүний амьдралынх нь зарчим нь “Ямар ч өс хонзон байхгүй” гэдэг агуу урианц бичжээ. Францад байгаа хүүдээ хандсан сүүлчийн үг нь ийм байсан: “Хүү минь, чи нэгэн өдөр Санто-Домингод эргэж ирнэ, Франц чиний аавыг илчихсэн юм шүү гэдгийг март”. Би түүнийг Кромвель гэж нэрлэмээр л байна, гэхдээ Кромвель зөвхөн цэрэг л байсан тэгээд түүний үндэслэсэн цэр улс нь түүнтэй оортөй нь хамт мөхсөн юм. Би түүнийг Вашингтон гэж нэрлэмээр л байна, гэхдээ агуу виржиний эр маань боолтой байсан юм. Энэ хүн өөрийн эзэмшлийн хамгийн жижиг тосгонд хүртэл боолын худалдаа хийхийг зөвшөөрснөөс эзэнт улсаар азаа үзэхийг илүүтэйг зөвшөөрөх хүн байсан юм.

Өнөөдөр та нар намайг улайран илтгэгч гэж үзэж болноо, яагаад гэвэл та нар түүхийг нүдээрээ бус, өөрсдийнхөө атгаг сэжгээр уншиж байна. Тавин жил болоод Үнэн гээч юм дуулдаад нрэхээр түүхийг ивээгч Грегэр, Грегийн хувьд Фокионыг, Ромын хувьд Брутыг, Английн хувьд Хемпден, Францын хувьд Лафайетиин нэрийг хүндэтгэлтэйгээр бичиж, Вашингтоныг манай соёл иргэншлийн үзэгдлийн боловсорсон тодхон нэгдэг хэмээн нэрлэж, харин Жон Брауныг манай үеийн боловсорсон үр жимс гэснийхээ дараа үзгээ нарны туяанд дүрж аваад, энэ бүх нэрсийн дээд талд нь төрийн зүтгэлтэн, зовлон эдлэгч, цэрэг - Туссена-Лувртурорын нэрийг тод үсгээр бичиж таарна”

## ТӨГСГӨХ ЦАГ ХЭЗЭЭ ИРДЭГ ВЭ

Сайн төгсгөл, сайн эхлэл гартал нь эрж хайц, нарийн судалж, туршлага хийгээрэй. Дараа нь тэдгээрийгээ нэгтгээрэй.

Өнөөгийн хүмүүсийн үнэтэй цагийг үл харгалзан хэлэх үгээ тоочлоогүй үг илтгэгч сонсогчдоос элэгсэг хүлээн авалтыг олохгүйгээр барахгүй харин ч заримдаа ерөөсөө дургүйг нь хүргэчихэж ч мэднэ.

Тарсын гэгээн Савл өөрөө иймэрхүү нүгэл үйлдэж байсан байдаг. Түүнийг ном айлдаж байхад нь сонсогчдын нэг “Евгих нэртэй хөвгүүн” гэнчихээд, цонхоор унаж хүүзүүгээ эгээтэй л хугалчихсангүй. Гэвч тийм юм болоод байхад ч Савл ярихаа зогсоосонгүй.

“Сатердей ивнинг пост” сонины редактор байхдаа мистер Лоример, сонины цуврал өгүүллэгүүдийг, яг нэрд гараад ирэх ид үед нь хүмүүс

Тасарч, төгсгөлгүй болсонгүй.

Жигд намуухнаар төгсөх нь тэр.

Ингээд үгээ хэрхэн тогтох талаар хэдэн зөвлөгөөг өгөс.

### **ИЛТГЭЛИЙНХЭЭ ГОЛ АСУУДЛУУДЫГ ТОВЧИЛЖ БАЙ**

Гучин таван минут үргэлжлэх товчхон хэлэх үгэнд хүртэл үг хэлэгч, эцэст нь сонсогчид гол асуудлуудын учрыг огт нарийн санахгүй байхаар тийм олон материалыг багтаж байдаг. Үүнийг талаар нэгэн Ирландын улс төрч яаж үг илтгэх зөвлөгөө өгснийг ярилцажгаая: “Нэгдүгээрт, та ярих гэж зэхсэн юмаа хэлж бай. Дараа нь яриандаа ор. Дараа нь юу ярьсан тухайгаа хэлж бай”. Муугүй сонсогдож байгаа биз. Ерөнхийдөө “Та юу ярьсан тухайгаа хэлж байх” гэсэн утга л даа. Гэхдээ мэдээж товч, хурдан, зөвхөн гол зарчмуудыг л товчлох гэсэн үг.

Үүнд нэг сайн жишээ дурдъя. Илтгэгч нь Чикагогийн нэгэн төмөр замын тээвэрлэх албаны зохион байгуулагч байж:

“Товчоор хэлэхэд ноёд оо, энэ хаалтын дохиололт төхөөрөмжийг хэрэглэсэн манай туршлагын үндсэн дээр, түүнийг өрнөдөд, дорнодод, умардад ашигласан туршлагаар, түүний ажиллагааны үндэс болгосон зөв зарчмыг задлан шинжилснээр сүйрлийг арилгасны үр дүнд олж авсан жилийн бодит арвидан хэмнэлтийн мөнгийг тооцоолсноор, би чин үнэнээсээ, хоёрдмол ойлголтгүйгээр түүнийг манай замын өмнөт хэсэгт цаг алдалгүйгээр нэвтрүүлэхийг зөвлөх байна”.

Түүний юу хийснийг ойлгож байгаа биз дээ? Үлдсэнийг нь сонсоогүй ч гэлээ юун тухай ярьсныг ойлгож мэдэрч болж байна. Үг хэлэгч ерөөсөл хэдэн өгүүлбэрт, хэдхэн ариан үгээр жинхэнээрээ бүхэл бүтэн үг илтгэлийн бүх гол хэсгийг нь товчлоод хэлчихсэн байна.

Ийм говчлол их тус болно гэж танд санагдахгүй байна уу? Хэрэв тэгж санагдаж байгаа бол энэ аргыг хэрэглээрэй.

### **ҮЙЛ АЖИЛД УРИАЛАХ**

Дээр дурьдсан төгсгөл бол, ажил үйлд уриатахыг багтаасан, гойд сайн жишээгээр тодотгосон төгсөлт юм. Үг хэлэгч, хаалтын төхөөрөмжүүдийг замынхаа өмнөд хэсэгт нэвтрүүлэхийн тул ямар нэг тодорхой юм хийгээсэй билээ гэж хүссэн байна. Уриагаа энэ нь хоронго мөнгө хэмнэлт, галт тэрэгний сүйрлийг зайлуулна гэдэг дээр үндэслэсэн байна.

Үг хэлэгч ажиллахын зайлшгүйн тухай ярьж, санасандаа хүрэхийн чармайжээ. Энэ үгийг хичээлийн дамжаан дээр бус, нэгэн тодорхой төмөр замын удирдах ажилтны зөвлөгөөн дээр хэлсэн агаад, үр дүнд нь хаалтын төхөөрөмжийг нэвтрүүлсэн нь, өөрөөр хэлбэл үг хэлэгчийн уриалсан зүйлийг хийсэн гэсэн үг юм.

### **ЦӨӨН ҮГТЭЙ, ГЭХДЭЭ ЧИН СЭТГЭЛИЙН НАЙРСАГ ҮГ**

“Пенсильваний агуу муж улс шинэ өдөрт түргэвчлэн орох хөдөлгөөний түрүүнд нь байх ёстой. Пенсильвани бол төмөр болон гангийн маш том үйлдвэрлэгч, дэлхийн хамгийн том төмөр замын компанийн төрсөн газар, хөдөө аж ахуйн ач холбогдлоороо улсдаа гуравдугаарт ордо



муж үед. Пенсильвани бол мөрий бизнесийн барилгын эзэн сүнс нь. Түүний өмнө хэрэг чиний агуу үзлийн төсөөлөгдөл, хэргийг бусад муж улсын тэргүүтэйг болох сайхан боломж хараахан байсангүй”. Энэ үгээр Чарльз Шэб, Нью-Йоркийн “Пенсиль вани” нийгэмлэгт хандсан үгээ дуусгасан юм. Сонсогчийг сэтгэн харамжтай, аз жагдалтай үзэж, Маргаанынхээ өдөр тэд илүү их төсөөлөл мэдэж байсан. Үг илтгэлийг дуусгах саржин эрэг, тэдгээ түүнийг эзэн эл тэтгээр байгалийн үг үнэн үгнэлтээс ялах хэрэггүй. Ямар ч төгсчөлгүй ямар ч утгагүй хэргүүдгүй бүү. Тийм төгсгөл нь хэрэг үнэн сэтгэлээс л сонсогдохгүй бол хуурамч, бус хуурамч санагддаг. Төгээд ч хүмүүс түүнийг хуурамч мөнгөгэй ашиг үзэж авалгүй.

### ИНЭЭДЭЭР ДҮҮРЭН ТӨГСГӨЛ

“Салах ёс хийхдээ ямагт инээсэн хүмүүсийг ардаа үлдээж бай” гэж Жорж Боуэн хэлсэн юм. Харин үүнийг яаж хийх вэ? Гамлетийн хэлсгээр, асуудал шид байна. Хүн болгон үүнийг өөрийнхөөрөө хийх хэрэгтэй.

Лоид Жорж, ер бусын ариун сэдэв - Жон Уэслийн бунхны тухай үг хэлснийхээ дараа цуглаанд хүрэлцэн ирсэн методистуудыг<sup>1</sup> инээлгээд шичихсан нь огт санаанд багтамгүй зүйл болсон юм. Түүнийгээ тэрбээр ямар эв дүйтэйгээр бүтээснийг болон хэлсэн үг нь ямар оо сэвгүй, сайхан төгссөнийг нь харлаа.

“Бунхны нь сэргээн засварлахад та нар өөрсдөө анхаарал тавин ижиллээнд би талархаж байна.

Дербиширийн нэгэн бүсгүйд юу хэлснийг нь санаач: “Бурхан таныг оршоог, мистер Уэсли” гэж дуу алдахад нь “Охин минь хэрэв нүүр, хормогч чинь цэвэр байсан бол, чиний ерөөл илүү үнэтэй л байхсан даа гэж харуулсан юм” (инээв). Цэвэрч бус байдалд түүний яаж хандаж байсныг харлаа. Бунхныг нь янзалж цэвэрлэлгүй бүү орхиорой. Хэрэв тэр ийм юм харчихдагсан бол, энэ нь түүнийг ертөнц дээрхи бүхнээс илүүгээр гомдоохсон доо. Түүнд санаа тавьж бай, хичээгээрэй. Энэ ариун дагшин шарилын бунхан бол мөргөл шүтлэгийн газар шүү. Энэ бол та нарын харууллага (Алга ташив).

### ШҮЛЭГЛЭСЭН ТӨГСГӨЛ

Төгсгөлийн бүхий л хувилбар дотроос, хэрэв сайтар гүйцэтгэж чадвал цогшин шог, шүлэглэснээс илүү нь үгүй. Ер нь хэрэв та төгсгөлдөө тохиромжтой яруу найргийн мөрүүд олж дөнгөвөл, энэ бол ёстой болоод шичихаж байгаа хэрэг. Энэ нь үгэнд хэрэгтэй анхилам үнэр, чанар чансаа, өөрийн онцлог, гуа сайхныг өгдөг юм. Сэр Гарри Лодер, Эдинбургт болсон уулзалтанд цугларсан “Ротари” клубийн америкийн салбарын гишүүдийн өмнө хэлсэн үгээ ийм маягаар төгсгөсөн байдаг.

“Ингээд та нар гэртээ буцаж очоод, зарим нь надад шуудангаар ил захидал илгээнэ. Хэрэв та нар надад ил захидал илгээхгүй бол би та нарт ил захидал илгээнэ. Та нар түүнийг надаас илгээсэн гэдгийг шууд ойлгох

үргэлжлэлийг нь шаардаад байхад болиулчихдаг байжээ. Яагаад хэвлэхийг хориглов? Яагаад? "Яагаад гэвэл нэрд гарах ид үеийн дараа тун удалгүй бялуурах үе ирдэг юм" гэж мистер Лоример хариулсан байдаг.

Сайхь мэргэн сургамж олны омно үг хэлэхэд бүрэн тохирч, хэрэглэгддэг ёстой. Таныг яриагаа үргэлжлүүлэхийг сонсогчид хүсч байгаа дээр нь зогсоорой.

Христусын хэлсэн хамгийн агуу үг илтгэл болох Уулын номлолын таван минутанд л давган хэлж болдог. Линкольны Геттисбергийн хэргийг үг арваадхан өгүүлбэрээс л бүтсэн байдаг. Ахуйн Номон дахь ертөнцийг бүтээсэн бүх түүхийг, өглөөний сонинны алагын тухай өгүүллгийг уншихад шаардагдахаас бага хугацаанд уншчихаж болно... Товчхон байлга!

Африкийн нэгэн омогт үг хэлэгчийг нэг хөл дээрээ хэр удаан зогсоочаднаа тэр хугацаагаар нь ярихыг зөвшөөрдөг гэж ярилцах нь ч биш. Өргөсөн хөлийн эрхий хуруу л газар шүргэвэл төгсөв. Дуусгах хэрэггүй.

Тэгээд жирийн сонсогчид эелдэг, төлөв байдаг ч байлаа урт үг илтгэлийг тэгтлээ дурлаад байхгүй. Тэгэхээр

*Тэдний хувь зохиол танд сургамж болж*

*Тийм зүйлийг нь та давтахгүйг би мэднэ*

*Тэднээс яаж үг хэлэхээ суралцаж аваарай*



## АРАВДУГААР БҮЛЭГ

### ХЭЛЭХ ҮГИЙНХЭЭ САНААГ СОНСОГЧДОД ЯАЖ ОЙЛГУУЛАХ ВЭ

Дэлхийн нэгдүгээр дайны үед английн нэгэн алдартай хамба лам Жемп-Антонд бичиг үсэггүй цэргүүдийн өмнө үг хэлжээ. Тэд нуувчинд пиохоор бэлтгэл хийж байсан боловч, тэднээс тун цоохон хүн яагаад пишигээ явуулах гэж буйг ойролцоогоор мэдэж байлаа. Би үүнийг мэдэж пишиа, би өөрөө тэднээс үүний тухай асууж байсан юм л даа. Харин цэргүүдийн танхимын гишүүн хамба маань энэ хүмүүст “олон улсын эв найрамдал” болон “Сербийн наран доорхи эрхийн” тухай ярьсан юм. Мөн хийв ээ! Тэдний хагас нь л лав, Серби гэж хот юм уу эсвэл овчин юм уу гэдгийг мэдэхгүй байсан юм шүү дээ. Түүгээр ч барахгүй ганц ч цэргийн танхимаас гарсангүй, ийм юм гаргахгүйн тул гарах хаалга бүрийн цэргийн гар буутай цэрэг цагдаануудыг зогсоосон байлаа.

Боловсролтой сонсогчдод бол сэтгэгдэл төрүүлж чадах байсан биз. Харин энэ цэргүүдтэй бол бүгэлгүйтсэн, бүрмөсөн аз нь харьсан хэрэг сонсон юм: тэрбээр сонсогчдоо мэдэхгүй байсан, түүнчлэн харнаас хэлэх пишигээ яг нарийн зорилгыг ч, түүндээ хэрхэн хүрэхийг ч мэдэхгүй байсан юм.

Үг хэлэхийн зорилго гэхдээ бид юуг яриад байна вэ? Зөвхөн ганц юмыг, үг хэлэх болгонд үг илтгэгч маань ойлгож байгаа эсэхээс анхаарахгүй дорвөн гол зорилгын нэг нь байдаг:

1 Ямар нэг юмыг тайлбарлан таниулах.

2 Сэтгэгдэл торүүлэх, үнэмшүүлэх.

3 Үйл ажилд хүрэхийг оролдох.

4 Үзгашуулах

Алив, үүнийгээ хэдэн тодорхой жишээгээр тодотгоцгооё.

Линкольн үг хэлэхдээ гол зорилго нь, сонсогчдод сэтгэгдэл төрүүлж, үүнийг ямар нэг юманд итгүүлэн үнэмшүүлэхэд байсан юм. Эдгээр үгэнд нь тодорхой болгох явдал гол зорилго нь байсангүй.

Иргэний төлөөлөгчдийн өмнө үг хэлэхдээ тэднээс хэрэгтэй пишигдвэрийг гаргуулахыг хичээдэг байлаа. Улс төрийн үг илтгэлдээ сонсогчдын дэмжлэгийг олж авахыг хичээдэг байсан юм. Эдгээр тохиолдолд түүний зорилго нь үйл явдалд оруулахад байсан юм.

Түүнийг ерөнхийлөгчөөр сонгохоос хоёр жилийн өмнө Линкольн пишион бүтээх ажлын тухай лекц бэлтгэсэн байлаа. Үүгээрээ сонсогчдыг таниуцуулахыг зорьжээ. Дор хаяж түүний зорилго нь ийм байсан байх боловч той боловч тэр нь тийм ч санаан зоргоор нь бүтээгүй бололтой. Олонд цэргийн лекц уншигч болж тунхаал хөөцөлдөх гэсэн нь, Линкольны пишигчдаар даан ч хөсөрдүүлж орхижээ. Нэгэн хотод түүнийг сонсохоор олон ч хүн ирээгүй байсан гэдэг.

Гэхдээ амжилт, гялалзсан амжилт бусад үг илтгэлд нь түүнийг дагаж явсан байдаг. Яагаад? Яагаад гэвэл эдгээр тохиолдолд тэрбээр зорилгоо ойлгосон, яаж түүнд хүрэх вэ гэдгээ мэдэж байсан юм. Хаашаа хөдлөх санаатай байгаагаа тэнд хэрхэн хүрэхээ мэддэг байсан юм. Харин маш олон илтгэгчид үүнийг мэддэггүй учраас үгэндээ орооцолдон будилж амжилт олдоггүй юм даа.

Нэгэн жишээ. Нэгэн удаа би, Нью-Йоркийн хуучин морин тойруулгад, америкийн конгрессийн нэгэн гишүүнийг шүгэлдэж орилолдон индрээс буулгаж байсныг харсан юм. Яагаад гэвэл тэрбээр мэдээжээр санаандгүй, тэгэхдээ л бодлогогүйгээр тайлбарлан таниулах зорилгоо сонгон авчихсан байжээ. Дайн болж байлаа, тэгтэл үг илтгэгч Нэгдсэн Улс түүнд яаж бэлдэж байгаа тухай ярьжээ. Гэтэл цугларагсад тэднийг гэгээрүүлэхийг хүссэнгүй. Тэднийг зугаацуулахыг цугларагсад хүсч байжээ. Тэд тэсвэртэй, эелдгээр түүний хэлэх үгийг арван минут, арван таван минут мөдхөн үг нь төгсөх байх гэж итгээд сонсоод байж. Гэвч тийм юм болсонгүй. Үг илтгэгч утга уялдаагүй үгээ үргэлжлүүлээд, үргэлжлүүлээд л байж. Тэснэ тэснэ гэхэд яаж ингэж тэсэхэв гэгчээр сонсогчид үүнийг цааш нь хүлцэж байхыг хүссэнгүй. Хэн нэг нь эхлээд дооглонгуй алга ташиж эхлэв. Бусад нь ч үүнийг нь дагалдаж гарах нь тэр. Хормын дараа л мянгаар тоологдох хүмүүс хэдийнэ шүгэлдэн, орилолджээ, Сонсогчдын ааш аягийг мэдэрч чадаагүй, ухамж султай, дадлагагүй үг илтгэгч маань тэнэг зан гаргаж илтгэлээ үргэлжлүүлсэн байна. Энэ нь сонсогчдын эгдүүг хүргэлгүй яахав. Тэсрэлт болох нь тэр. Тэдний тэсч ядсан байдал нь уур хилэн болж хувирав. Тэд түүнийг дуугүй болгохоор шийджээ. Эсэргүүцлийн давалгаа улам улам чангаран догширлоо. Эцсийн эцэст үг хэлэгчийн үг дургүйцлийн догшин шуугианд уусаж, индрээс арван метрийн цаана ч үг нь сонсогдохооргүй болж ирэв... Ингээд тэрбээр бууж өгөхөөс аргагүйд хүрч, ялагдсанаа хүлээн шалдаа буун ухарсан юм даа.

Энэ жишээнээс сургамж аваарай. Зорилгоо мэдэж бай. Ухаалгаар хөдөлж, хэлэх үгээ бэлтгэхээсээ бүр өмнө түүнийгээ сонгочихсон бай. Зорилгодоо яаж хүрэхийг мэдэж аваад ухаалгаар, ажил хэрэгчээр түүн рүүгээ орж байгаарай.

## **БАРИМТ МЭДЭЭГ ОЙЛГОМЖТОЙ БОЛГОХЫН ТУЛ АДИЛТГАЛЫГ ХЭРЭГЛЭЖ БАЙ**

Тодорхой байхын тухайд гэвэл, энэ зорилгын чухал, бэрхшээлтэй дутуу үнэлж болохгүй. Би нэгэн удаа ирландын нэг яруу найрагчийн зохиосон өөрийн шүлгээ унших үдэшлэгт оролцсон юм. Түүний өгүүлсний хагасыг, зочдын арван хувь ч ойлгосонгүй. Цөөхөн хүнтэй ч юм уу эсвэл олны омно үг хэлж байгаа олон хүмүүс энэ яруу найрагчтай ихэд ойролцоохон байдаг.

Намайг олон хүний өмнө үг илтгэх үндсүүдийн талаар сэр Оливер Лоджтой зөвшин хэлэлцэж байхад, гучин жил их сургуулиуд болон



өргөн олон уншигчдад лекц уншиж явсан энэ хүн, хоёр зүйлийг чухал болохыг онцлон дурсаж байсан юм: нэгдүгээрт - мэдлэг болон бэлтгэл, хоёрдугаарт - "ойлгогдохын тул гаргах хүч чармайлт"

Франц - пруссын дайны эхэнд генерал фон Мольтке офицерууддаа: "Поёд оо, буруу ойлгогдож байж болох ямар ч тушаал буруу ойлгогддог юм шүү" гэж хэлсэн байдаг.

Энэ аюулыг Наполеон ойлгож байсан юм. Нарийн бичиг, туслах нартаа хамгийн шургуу байнга хэлдэг заавар нь "Яг тодорхой яриарай! Нарийн тодорхой яриарай!" гэдэг байв.

Иймээс хүмүүсийн мэдэхгүй зүйлийг, мэддэг зүйлээр нь жишиж, тайлбарлах хэрэгтэй.

Тэнгэрийн орон... юутай ч адилтгамаар юм бэ дээ? Палестиний сурсан юмгүй тариачид үүнийг яаж ойлгох билээ? Ийм учраас Христус гэдний хэдийнэ мэддэг эд зүйл, үйл явдлын тусламжтайгаар түүний тухай ярьсан байна.

"Тэнгэрийн орон гэж, эмэгтэй хүн эсгэх хөрөнгө аваад гурилгай хольж сагаж хөөтөл нь байлгадагтай адилаар..."

Тэнгэрийн орон гэж сайн сувд хайж яваа худалдаачинтай адил л...

Мөн далайд шиддэг тор тэнгэрийн оронтой адилаар..."

Энэ бол ойлгомжтой, тариачид үүнийг ойлгож чадна. Долоо хоног бүр түүнийг сонсохоор ирдэг гэрийн эзэгтэй нар эсгэх хөрөнгө хэрэглэж байлаа. Загасчид өдөр болгон л далайд тороо шидэж байв. Худалдаачид сувд худалддаг байлаа.

Нэгэн удаа Миссури муж улсын Уорренбургийн сурган хүмүүжүүлэх коллежид Аляскийн тухай ярьж байгаа лекторыг сонссон юм. Түүний хэлсэн үгийн олон газар ойлгомжгүй, сонирхолгүй байлаа. Учир нь Аляскийн нийт нутаг дэвсгэр 590804 шоо дөрвөлжин бээр, хүн ам нь 64346 гэж ярьсан юм. Хагас сая шоо дөрвөлжин бээр гэдэг энгийн хүнд юу гэсэн утгатай вэ? Жигтэйхэн бага. Тэрбээр шоо дөрвөлжин бээрээр бодож заншаагүй шүү дээ. Үүний оронд Аляскийн тухай яриагаа лекторын үг хэлж байгаа хоттой холбох нь илүү л дээ. Хэрэв тэрбээр: "Аляск. Миссури муж улсаас найм дахин том боловч тэнд эндээс Уорренсбурггаас зөвхөн арван гурав дахин олон хүн амьдардаг" гээд хэлчихсэн бол сонсогчдод хамаагүй илүү ойлгомжтой болох байсан даа?

Дараагийн жишээнүүдэд алинд нь санаа илүү ойлгогдож байна, "а"-д уу эсвэл "б"-д үү?

а) бидэнд хамгийн ойр од биднээс гучин таван их наяд мильд байдаг.

б) минутанд нэг миль хурдтай явж байгаа галт тэрэг дөчин найман сая жилийн дараа бидэнд хамгийн ойрхон одонд хүрч чадах сан.

а) Дэлхийн хамгийн том гэгээн Петрийн сүмийн урт 232 ярд, өргөн нь 364 фут.

б) хэмжээгээрээ тэр нь барагцаалбал, дээр дээрээс нь тавьсан

Вашингтоны хоёр Канитоднтай тэнцэнэ.

Сер Оливер Лож дууал усанд бүх дэлхий дээр ургадаг хэдэн он ургамлын иш байдаг шиг төлөн атом байдаг гэж хэлсэн байдаг.

Хойшдоо энгэргийг үг хэлэхдээ хэрэглэж байгаарай. Хэрэв та аугаа цах суврагыг тодорхойлох хэрэгтэй болбол 451 фут өндөртэй гэж хэлчихрэд дараа нь тэдний байрша харж байдаг ямар нэг байшинтай адилтгаараа Суурь нь хотын хэдэн хорооллын цугаг дэвсгэртэй тэнцэхийг хэлээрэй. Ямар нэг юмны өндөр хорин фут болно гэж хэлэхийн оронд түүний өндөр нь тапхимын таазны өндрөөс нэг хагасаар илүү гэх мэтээр ярих хэрэгтэй. Зайны тухай миль, метрээр ярихын оронд, энэ зай нь эндээ төмөр замын оргөө хүртэл эсвэл тийм ийм гудамж хүртэл гэж ярих нь илүү ойлгомжтой биш үү?

### **МЭРГЭЖЛИЙН НЭР ТОМЬЕОНООС ЗАЙЛСХИЙГТҮН**

Хэрэв та ямар нэг салбарын мэргэжилтэн, жишээ нь өмгөөлөгч, эмч инженер эсвэл дэндүү нарийн мэргэжлээр ажилладаг бол таны ажилта холбоогүй хүний өмнө үг хэлэхдээ давхар болгоомжтой байж хэрэгтэй тайлбарыг хийж тодорхой үгээр санаагаа илэрхийлэх нь зүйтэй.

Үг илтгэгчид сөнсогчдын ихэнх хэсэг өөрийнх нь тодорхой мэргэжилтэ огт бэлтгэлгүй байдгийг боддоггүй нь харагдсан юм. Юуг нь ч мэдэхгүй хүмүүст тэдгээр нь, зургаан сарын борооны дараа Айово, Канзасын шинэхэн хагалсан эрдэнэ шишийн талбайг усанд авахуулдаг Миссур мөрний булингарт ус шиг л ойлгомжгүй юм байгаа.

Ийм үг хэлэгч явал зохистой вэ? Тэрбээр Индиана муж улсын сенатор асан уран үгийн мастер Беверижийн дараахь зөвлөгөөг уншаад түүнийгээ санаж явах хэрэгтэй.

“Ийм арга үг илтгэлийн үед тус болно - Хамгийн бэлтгэгдээгүй маруухан харагдах нэг хүнийг нүдэлж аваад энэ хүнд л өөрийнхоо баримт шалтгааныг сонирхуулахыг оролдоод үз. Үүнийг зөвхөн баримтын тодорхой огуулэхээр, нарийн тайлбарлахаар л олж авч чадна. Үг хэлрү үсэрээ эцэг эхтэйгээ ирсэн аль нэг ховгүүн эсвэл охинд анхаарла хандуулбал улам ч илүү байх болно.

Та хүүхэд хүртэл хондсон асуудлын талаар таны тайлбарыг ойлгохоор, санаж явахаар үгээ илтгэхийг хичээж байна гэж оортоо хэлээрэй, хэрү хүсвэл сонсогчиддоо ч дуулдахаар хэл, үг хэлснийхээ дараа, ярьсан юма давтаж болно”.

### **СОНСОГЧДЫН ХАРААГ АШИГЛАГТҮН**

Нүднээс тархинд очиж байгаа мэдрэл нь чихнээс тархинд очиж байгаа мэдрэлээс олон дахин зузаан байдаг билээ. Харааны хоногшилдоо би сонсголынхоос хорин тав дахин илүү анхаарал тавьдаг гэж шинжлэг ухаан нотолж байдаг.

“Зуун удаа сонсоноос нэг удаа харсан нь дээр” гэсэн хятадын хуучин цэцэн үг байдаг.

Ийм учраас таныг ойлгоосой гэж хэрэв хүсэж байвал, ярьж байгааг жишээгээр тодотгон, санаагаа харагдахаар болгоорой. “Нэшнл кэп



“Фотожуураач” алдартай компанийн ерөнхийлөгч, талшйгаач болсон Жон Чипперсон ингэдэг байсан юм. Тэрбээр “Систем мэгэзин” сэтгүүлд танин хаагчид болон худалдааны төлөөлөгчдийнхээ өмнө үг хэлэхдээ эсрэглдэдэг аргаа илтгэсэн өгүүллийг бичсэн юм:

“Таныг байнгын анхааралтайгаар ойлгож, сонсож байлгахын тул маао л яриад байх нь хангалттай бус гэж би бодож байна. Сэтгэгдэл төрүүлэхээр нэмэлт зүйл байх хэрэгтэй. Хэрэв боломжтой бол үгээ, шу нь зөв юу нь бурууг харуулсан тайлбар зургаар гүйцээх хэрэгтэй. Диаграмм ердийн үгсээс үгэмшилтэй ч, тайлбар зураг нь диаграммаас илүү үгэмшилтэй. Ямар ч материалыг илтгэх туйлын сайн арга нь, тухай үгийнхээ хэсэг бүрийг зургаар дагалдуулан үзүүлэх явдал юм, яриун үг бол зөвхөн тэдгээрийг хооронд нь холбоход л хэрэглэгдэнэ. Ийм нь хэдийнээс хүмүүстэй харьцахад тайлбар зураг, миний хэлж чадах дуунаас ч илүү гэдгийг ажигласан юм. Хачин маягаар зурсан жижиг зурагнууд их сэтгэгдэл төрүүлж болно... Надад “Зурагт үг илтгэлүүд” гэсэн зурагнуудын бүхэл бүтэн цуглуулга бий. Долларын тэмдэгтэй тугуй цагариг бол мөнгөн нэгж. Ийм тэмдэгтэй уут бол их мөнгө. Хүний царайны зургийн тусламжаар, сонирхлыг ихэд татаж болно. Тойрог зураг дотор нь нүд, хамар, ам чих гэсэн хэдэн зураас тавь. Энэ зураасаа доош доош нь мурийлгангаа нүүр царайны янз бүрийн байдлыг гаргаж болно. Хөгшин хүний завьж нь доошоо буусан, залуу цовоо хүнийх нь доошгүй маягтай. Эдгээр зураг их энгийн, зурагнууд нь гоё болсон хүн л эмгийн сайн нь бус, хэргийн гол нь санаагаа гаргаж, эсрэг тэсрэгийн үзсэн дээр л хийхэд байгаа юм.

Тэрэгцээд зогсож байгаа том болон жижиг мөнгөтэй уут бол эсрэг тэсрэгийг харуулсан зөв болон буруу замын жирийн бэлэг тэмдгүүд юм. Тэднийх нь их мөнгө авчирдаг, хоёр дахь нь бага. Хэрэв үг хэлэх үеэрээ танин зурагнуудыг түргэн зурчих юм бол, хүмүүс таныг анхааралгүй сонсох болно гэх аюул гарахгүй ээ. Тэд таны юу хийж байгааг заавал харж таарах болохоор ийм маягаар тантай хамт таны нотлохыг хүсч байгаа санаанд танин аажмаар хүрч очно. Тэгээд түүнээс гадна наргиантай зургууд тэднийг сонин аашыг хүргэхийг яана.

Ажлын байраар зугаалж явах үедээ би ёсоор нь биш хийсэн зүйлийг мэддэггүйгээр зурчихдаг зураачийг дагуулж явах үе байдаг байсан. Дараа нь эдгээр таталбар нооргоос зураг гаргаад, хүмүүсээ цуглуулан тэдэнд тодорхой ямар зүйлийг ёсоор нь хийгээгүйг үзүүлдэг байв. Стереоптикон байдаг тухай дуулангуутаа хурдхан шиг нэг тийм аппарат салдаж аваад зургаа дэлгэцэн дээр харуулж эхэлсэн бөгөөд энэ маань олссон дээрхи зургаас хамаагүй сонирхолтой болсон нь мэдээж. Дараа кино гарч ирлээ. Анхны киноапаратын нэг нь надад байсан гэж би бодож байна, өнөөдөр бидэнд олон киноноос гадна 60.000 өнгөт стерео ааштай том тасаг байдаг”.

Мэдээж эд юм, үзэгдэл болгоныг зургаар үзүүлж, дамжуулах аргагүй болно. Гэхдээ энэ аргыг боломжтой үед нь хэрэглэж байцгаая л даа. Зураг нь анхаарал татаж, сонирхлыг нэмэгдүүлж, бидний үгээр хэлсэн санааг тодордохин тодорхой болгодог.

## РОКФЕЛЛЕРИЙН АГУУ ЖИШЭЭ

Мистер Рокфеллер бас “Систем магэзин” сэтгүүлийн хуудсанд “Колорадо фьюэл энд айрон” компанийн санхүүгийн байдал тайлбарлахын тул харааны аргыг яаж ашигласнаа бичсэн юм.

Ажилтан нартай уулзсан нэгэн уулзалтынхаа үеэр би тэдэнд компанийн санхүүгийн бодлогын талаар тодорхой жишээгээр тайлбарласан юм. Би ширээн дээр хэдэн зоос тавилаа. Дараа нь ажиллагсдын цалин зориулсан хэсгийг нь хаман авлаа - яагаад гэвэл компанийн хамгийн түрүүний үүрэг нь цалингаа олгох явдал. Үүний дараа, компанийн удирдах ажилтнуудын цалинд зориулсан дахин хэдэн зоосыг авав. Тэгэж үлдсэн зооснууд нь - компанийн захирлуудад зориулсан цалин. Хувьцаа эзэмшигчдэд зориулсан зоос үлдсэнгүй. Тэгэхэд нь би: “Энэ корпораци бид бүгдээрээ хоршоо нөхөд, гурван хоршоо нөхөр нь их бага хэмжээгэд бүх орлогыг нь авчихаад, харин дөрөвдэхэд нь юу ч байхгүй байна гэдэг шударга ёс гэж үү, залуус минь?” гэж асуусан юм.

## ЯНЗ БҮРИЙН БАЙДЛААР ЧУХАЛ САНААГАА ДАВТАЖ БАЙГААРАЙ

Наполеон, давтлага бол яруу илтгэхийн цорын ганц чухал зарчим гэж хэлсэн байдаг. Ямар нэгэн бодол, сэтгэлгээ өөрт нь тодорхой байх нь бусад хүмүүст тэр дорoo л хүрчихнэ гэсэн үг дандаа байдаггүйг тэрбээр ойлгосон юм. Шинэ санааг ухаарахад хүний тархи түүнд төвлөрсөн байхын тул хугацаа шаардлагатайг тэрбээр мэдэж байсан. Товчхон хэлбэл, тэдгээрийг давтан хэлэх хэрэгтэй, гэхдээ нэг л үгээрээ биш гэдгийг тэрбээр ойлгож байв. Хүмүүст энэ бол таалагдахгүй, тэгээд тэдний зөв. Гэхдээ давтахдаа шинэ илэрхийллээр, янз бүрийн хэлбэр байх юм бол сонсогчид ер нь хэзээ ч үүнийг давталт гэж тооцохгүй.

## ЕРӨНХИЙ ТАЙЛБАР БА ТОДОРХОЙ ЖИШЭЭГ ХЭРЭГЛЭЖ БАЙГААРАЙ

Таны бодол, сэтгэлгээг ойлгомжтой болгох хамгийн итгэлтэй энгийн аргын нэг нь тэдгээрт ерөнхий тайлбар болон тодорхой жишээг хавсаргаж явдал юм. Ялгаа нь юу вэ! Нэрнээсээ л, нэг ойлголт нь ерөнхий, нөгөө нь тодорхой гэж байгаа биз дээ?

Хоорондох ялгааг нь тодотгон, тодорхой жишээн дээр аль алиг нь хэрэглэх аргыг гаргаж авбал зохино. “Өмгөөлөгчид, мэргэжлийн боксчин, хөгжмийн зохиолч, зохиолчид, жүжгийн зохиолч, зураачид жүжигчид, дуучид зэрэг Нэгдсэн Улсын ерөнхийлөгчөөс илүү мөнгө олдог улс байна”.

Ингээд, үг хэлэгч юу хэлэх гээд байсан нь одоо ойлгогдож байгаа биз дээ? Гэхдээ нэр дурьдсангүй. Тэрбээр ерөнхий тайлбар хэрэглэсэн болохоос тодорхой жишээ гаргасангүй. “Дуучид” гэж хэлсэн болохоос Роза Понсель, Кирстен Флигстад, Лили Понс гэж нэрлэсэнгүй.

Ийм учраас баталгаа нь дахиад л их бага ч гэлээ тодорхой бус. Үүнийг тодотгох тодорхой жишээг бид санаж чадахгүй. Үүнийг үг хэлэгч бидний



омноос хийх ёстой биш гэж үү? Хэрэв тэр үүнийгээ доорхи мөрүүдэд санаа шиг тодорхой жишээгээр хангаад өгсөн бол түүний санаа нь улам тодорхой болох байсан биш үү?

"Сэмюэль Антермейер, Макс Стюэр зэрэг аугаа өмгөөлөгчид жилд сая доллар олдог. Жеек Демисийн жилийн орлого нь хагас сая доллар байдаг гэж дуулсан юм байна. Боловсролгүй залуу негр Жо Луис гуч ч үрээгүй байхдаа хагас сая илүү доллар олж байсан юм. Диего Ривера урагнуудаараа жилд хагас сая илүү доллар олдог. Катарина Карнелл, тэрчлэн хоногт таван мянган доллараар тоглохоосоо хүртэл нэг бус удаа тогтоож байсан юм".

Одоо бид үг хэлэгч чухам юуг мэдэглэх гэж хүссэн талаар тов тодорхой тооцоолол авч байгаа биз дээ?

Тодорхой ярьж бай. Бодитойгоор өгүүлж байгаарай. Нарийвчлан мэдгэлж бай. Тодорхой байх гэдэг бол үг хэлэхийг зөвхөн ойлгомжтой болгох төднийгүй, сэтгэл хөдөлгөсөн, үнэмшилтэй бас сонирхолтой болгодог юм.

### **ТОГСГОЛД НЬ ХЭЛСЭН САНААГАА ЦӨӨХӨН ҮГЭЭР ТОВЧИЛЖ БАЙГААРАЙ**

Профессор Уильям Жеймс сурган хүмүүжүүлэгч нарын өмнө өгссөн үгэндээ, нэг лекцэнд зөвхөн ганц асуудлыг хөндөх хэрэгтэй, харин түүний лекц бүтэн цаг үргэлжилсэн гэж тэмдэглэн хэлж байв. Би саявтархан хэлэх үгэндээ ердөө гуравхан минутын хугацаатай үг хэлэгчийг сонслоо л доо, харин тэрбээр бидний анхаарлыг арван нэгэн асуудалд хандуулахыг хүсч буйгаа мэдэгдэн эхэлдэг юм байна.

Үг илтгэлийнх нь хэсэг бүрт арван зургаан секунд хагас оногдох нь! Ухаантай хүн ийм балай оролдлого хийх гэж байж боломгүй санагдаж санаа биз дээ?

Энэ бол Америкийн байгалийн түүхийн музейг гучин минутанд тойрч болохтой л адилхан юм. Гэхдээ үр дүн нь ямар ч тодорхой сэтгэгдэл, сэтгэл санаамжийг ч торүүлэхгүй.

Олон үг илтгэл ойлгомжгүй болдог, яагаад гэвэл үг хэлэгч, нэрээ хэлж ганилцуулангуутаа л, оорт нь оногдсон хугацаанд хондох асуудлынхаа тоогоор дэлхийн дээд амжилт тогтоох хэмээн шийдээд орчихдог. Нэг асуудлаас ногоод, уулын янгирын шаламгай хурдаар дүүлэн харайх нь гэр.

Ихэнх үг илтгэл товч банх хэрэгтэй тул түүндээ таарсан маягаар материалаа шилж аваарай. Ярих сэдвийн ганц, зөвхөн ганц талыг сонгож шилж, түүнийгээ зохих ёсоор нь тодогтон, жишээгээр тодорхой үзүүлэх нь ухаалаг хэрэг болохгүй гэж үү. Болно. Ийм хэлсэн үг бүхэл бүтэн сэтгэгдэл үлдээнэ. Ойлгомжтой, сонсөход ч амархан бас тогтооход ч амар байх болно.

Гэхдээ хэрэв та сэдвийнхээ хэд хэдэн талыг харах хэрэгтэй бол, түүнийгээ үг хэлэхийнхээ төгсгөлд товчхон базаж хэлэх нь зүйд бишнэ.

## АРВАН НЭГДҮГЭЭР БҮЛЭГ

### СОНСОГЧДЫН СОНИРХЛЫГ ХЭРХЭН ТАТАХ ВЭ?

Жирийн нэг илтгэлийн үеэр хүмүүс зарим нэг сонирхолтой баримтуудыг амаа ангайн сонсдог. Чухам энд л уншигчдын сонирхлыг яаж тагах вэ гэдгийн нууцуудын нэг нуугдаж байгаа юм даа. Энэ чухал үнэнийг та олон бүр хүмүүстэй харьцахдаа хэрэглэх хэрэгтэй. Бид, хуучин тухай ямар нэг шинэ юм бидэнд ярьж байхыг хүсч байдаг. Жишээ нь, та Иллинойсын тариачинд Бурж дахь сүм, Мона Лизын тухай хичигээл бахдам тодорхойлоод ч, сонирхлыг нь торүүлж чадахгүй. Энэ сэдэ түүний хувьд дэндүү шинэхэн агаад түүний хуучин сонирхолтой огт хамаагүй зүйл юм. Харин Голландын фермерүүд далайн төвшнөөс доо байдаг газраа яаж боловсруулдаг, хаалга орлодог гүүрээ яаж босгодог тухай таны яриа түүний сонирхлыг тагах нь гарцаагүй. Иллинойсын фермер, голландын фермерүүд өвлийн хүйтэн үед үнээнүүдээ өөрсөд амьдардаг байшиндаа байлгаж байдаг, заримдаа үнээнүүд хөшигний цаанаас нас орохыг ажиглан ширтэж байгааг харж болдог тухай яриаг тань гайхсандаа амаа ангайн сонсох болно. Түүнд үнээ болон хашаа бол мэдээжийн юм, гэвч энэ нь хуучин юмыг шинээр харж байгаа явдал. “Үнээнүүд сүлжээстэй хөшигний завсраар харж байна гэнээ. Чотгөр ан хэмээн гайхсандаа дуу алдана. Тэгээд ихэд бахдалтайгаар энэ түүхийг найз нартаа ярьж гарна даа.

### ЯАЖ САЙН ЯРИЛЦАГЧ БОЛОХ ВЭ?

Олон хүмүүс тааруухан ярилцагч байдаг, учир нь зөвхөн өөртөө ч сонирхолтой зүйлийг ярихыг илүүд үздэг. Бусад зүйл тэдэнд хачин уйггартай санагдана. Энэ ажиллагааг эсрэг зүгт нь явуулж, нөгөө хүнээрээ сонирхол ажил хэргийн нь талаар гольфын тоглоолтын үр дүн, хүүхдийнх нь тухай яриулахаар өдөөд огоорой... Үүнийг хийчихээд сонсоход бэлэн байгаарай. Та хүмүүст баяр хөөр авчирна. Таныг хэдхэн үг хэлсэн байлаа ч гэсэн сайн ярилцагч гэж тооцох болно.

Филадельфийн Гарольд Дуант, олны олно үг илтгэх курсын төгсгөлтийн цайллаган дээр гайхалтай үг хэлсэн юм. Ширээний ард суусан хүн бүрээр тодорхой тогтож байгаад хэрхэн сургалтын курсэд эхэлж байсан, ямар амжилт олсныг нь, зан аашынх нь ямар онцлог үүшт нь тусалсныг ярьж зарим зүйлийг зоринд давслан, ална үг хавчуулан ярьж байлаа. Байлцсан хүмүүс баяр хөөртэйгөөр түүний ярихыг сонсон үнэн сэтгэлээсээ инээж байлаа. Ийм маягийн үг илтгэлд нийцсэн зохистой материал үг хэлэгчид байсан аж. Өөр ямар ч сэдэв цайллагагч цугларагсдыг ингэж сонирхуулж чадахгүй байсан юм. Мистер Дуант хүний мөн чанарыг мэддэг байсан юм.

### ХЭЗЭЭ Ч АНХААРАЛ ТАТАЖ БАЙДАГ МАТЕРИАЛ

Та зөвхөн бодол санааны тухай яриад байвал сонсогчдоо ядраачихна, гэхдээ хэрэв хүмүүсийн тухай ярих юм бол тэдний анхаарлыг татах нь эргэлзээгүй. Маргааш гэхэд л Америкийн бүх нутгаар цай уух, хоол



тэрх зуураа, хашааныхаа хөрштэйгөө хөөрөлдөх гэх мэтчилэн сая сайн хөөрөө гарч таараа. Тэдгээрийн ихэнхийг нь гол сэдэв юу байхсан юм? Хувь хүний тухай. Тэр тэгсэн байна. Хатагтай тийм юм хийж. Тэр бүржээс боон монго олж гэх мэтчилэнгийн...

Би зөвхөн өөрийн улсдаа ч биш Канадад сургуулийн сурагчдын өмнө тухай хэлж байсан. Сонсогчдын сонирхолыг татаж байхын тул, хүмүүсийн тухай ярьж байх хэрэгтэй юм байна гэдгийг ойлгож, үгэтэй туршилага олж авсан юм.

Нэгэн удаа Парист америкийн хэсэг бизнесменээс амжилт хэрхэн олох тухай ярьж огохийг гүйсэн юм. Тэд буянг үйлсийн тухай мэдээжийн юм ярьж, сургамжлан сонсогчдыг бүр залхааж гарлаа (саяхан радиогоор нэгэн нэртэй бизнесмен ярихдаа мөн иймэрхүү алдаа гаргаж байна билээ. Цанрамад хэлэхэд, иймэрхүү алдааг хэсүүл лекторууд гаргаж байдаг).

Тэгэнгүүт нь би хичээлээ зогсоож үг хэлж байгаа хүнд дараахь үгээр амьтсан юм: “Бидэнд сургамж хэрэггүй ээ. Энэ хэнд ч сонирхолтой биш. Та бидний сонирхлыг татах юм яриатах л даа, тэгэхгүй юм бол хэн ч таны үгийг анхаарахгүй. Бүх хүн, сэтгэл татагдсан нуу үгийн үнэн туршиадыг сонирхож байдаг. Та сайн мэддэг хоёр хүнийхээ тухай бидэнд яриач. Нэг нь яагаад амжилт олсныг нөгөө нь яагаад баларсныг бидэнд хийшээ гаргаж байгаад тайлбарлаач. Сонсогчдын хэн нэг нь дараа нь энэ туршилагыг хэрэглэж болох шүү дээ. Тэгээд ч танд хийсвэр үнэнийг ярьж амьснаас тодорхой зүйлийг хүүрнэх нь амархан шүү дээ”.

Сонсогчдын дунд өөрийгөө болон сонсогчдынхоо ч сонирхлыг татахад харваас хэцүүхэн хүн байсан юм. Гэтэл тэр маань хүртэл миний санааг ашиглан, коллежынхоо нэг ангийн хоёр хүүхдийн тухай ярьсан юм. Тэдний нэг нь өөр оёр дэлгүүрээс памцнууд худалдаж аваад, ямар памц нь илүү удаан өмсүүлж байна, ямар памц нь илүү угаагдаж байна гэхчлэн зарцуулсан доллар бүрээс аль нь илүү огоожоо эгүүлэн очч байна гэдгийг заасан хүснэгт оортөө гаргаж байсан арвич нарийн хүн байжээ. Техникийн коллежоо төгсөөд, тэрбээр чадлаа олодоор үнэлэн, бусад төгсөгчдийн адилаар багахан шинг албан тушаалд ажиллаж гэхэхийг хүссэнгүй. ямар нэг азтай тохиолдлыг хүлээсэн байна. Тэр бүү хэл төгсөгчдийн жил бүрийн гурав дахь уулзалт болж, цөмөөроо л амжилтынхаа тухай ярилцаж байхад, мань эр цамцаа угаалгасан тухай хүснэгтээ хийсэн хэнээр л байжээ. Харин аз түүнд ингээд л ирсэнгүй аж. Амьдрах урам хугаран гомдсон амьтан өнөөг хүртэл даанч атаархамгүй байдалтай л байдаг гэсэн.

Дараа нь ёстой аз нь гозойсон нөгөө залуугийнхаа тухай ярилаа. Тэрбээр хогжилтэй, нийтэч, бүгдээрээ түүнд хайртай байжээ. Тэр шугам сурагчнаар эхэлж ажилласан боловч, ямагт цаашдынхаа тушаал давших замын боломжийг бага гэлтгүй гярхай агадаг байв. Энэ үеэр, Буффалод нэг америкийн үзэсгэлэнг зохион байгуулах асуудлыг ид судлан боловсруулж байжээ. Тэрбээр инженерийнхээ авьяасыг тэнд хэрэглэн үзэхээр шийдэж, Буффалод шилжин очсон байна. Хүний нүдэнд сулаахан гаднах байдал, есдэг зан аашынхаа ачаар, улс төрийн ихээхэн нолоотэй нэгэн зүтгэлтэнтэй нохөрлөөд авсан байна. Тэд хоршоо нөхөд болцгоож, гэрээгээр хийх ажилд оролцож эхэлжээ. Телефоны компанид

Зориулсан нилгээд томоохон ажлыг гүйцэтгэсэн байна. Дүнд нь, залуучууд эрийг сайхь нүүс нь ондор налантай ажилд авчээ. Тэрбээр олон саяа хөрөнгөтэй "Вэстери юнион"-ы гол эздийн нэг болсон байна.

Би үг илтгэгчийн ярьсныг ихэд товчлон хүүрнэлээ шүү. Үнэн хэрэгтэй тэрбээр олон сонирхолтой жишээнүүдийг оруулан тодорхой сонирхууц зүйлийг ярьсан ядаа. Тэгээд бас энэ хүн маань урьд нь гуравхан минутын турш үг хэлэх материалаа ч нуглуулж чадаагүй хүн байсныг дурдахыг хүссэн байна. Одоо болохоор хагас цагийн турш сонирхол тагам урамтайгаар ярьсан юм. Түүнийг үгээ дуусгачихаад байхад, бүх хүнд товчхон юм шууд санагдаж байлаа. Энэ бол түүний хувьд жинхэнэ ялалт байлаа.

Энэ тохиолдлоос хүн бүр өөртөө тустай зүйлийг нь авч болох юм Сонирхолтой, танин мэдэхүйн юм өгөхүйц түүхийг өгүүлсэн ямар ч хэлсэн үг илүү амжилттай болдог. Ийм маягаар бүтсэн үг илтгэл ямар ч амжилттай байдаг.

Иймэрхүү үг илтгэлд, хэрхэн юуны тулд тэмцэлд оров, яагаад ялалттай болж чадав гэдгийг ярих хэрэгтэй. Орчлон даяараа дурласан хүнд хайртай байдаг гэсэн хуучны цэцэн үг байдаг. Би үүнтэй санаа нийлэхгүй байна. Орчлон даяараа тэмцэлд дуртай байдаг. Дурласан хоёр залуу бүсгүйн зөвшөөрлийн төлөө хэрхэн тэмцэлдэж байгааг цөм харахыг хүсэхсэн байна. Үүнд үнэмшихийн тулд дуртай роман, сэтгүүлийн өгүүдлийг уншаарай гэж эсвэл кино үзээрэй. Бүх саад бэрхшээлийг даван, ялалт байгуулсныхаа дараа, баатар сэтгэлтэй бүсгүйгээ тэвэрч байдаг. Хүмүүс чадалгай баатрын шагшин гайхаж байдаг.

Нийтлэлийн хагас нь энэ зарчимд үндэслэгддэг. Уншигчид баатар эрэгтэй, эмэгтэйг хайрлахыг албадаж, баатрууд нь ямар нэг юманд тэмүүлэхийг албадаарай. Тэгээд энэ нь ямар ч хүршгүй санагдмаар юм байж, эрэгтэй эсвэл эмэгтэй баатар хэрхэн тэмцэж байгааг тэгээд эцэст нь ялж байгааг үзүүлээрэй.

Бизнесмен бараг давшгүй саад бэрхшээлийг хэрхэн туулан гарч чадсаныг тэгээд үр дүнд нь зорилгоо биелүүлсэн тухай ямар ч яриа ямар ч сонирхол төрүүлж, урамшуулж байдаг. Нэгэн удаа надал нэг сэтгүүлийн редактор, ямар ч хүний амьдралын бодит түүх хэзээд сонирхолтой байдаг гэж үнэнээ хэлсэн юм. Бидний хэн нь ч амьдралд ямар нэг юмны төлөө тэмцэж байдаг биш үү, тэгэхээр бидний хэнийх нь ч сонирхолтой ярьсан түүх сонин байж таарна. Энэ талаар эргэлзэхгүй байж болно.

## БОДИТОЙ БАС ТОДОРХОЙ БАЙГААРАЙ

Миний курст нэгэн удаа гүн ухааны доктор болон залуудад Английн далайн цэргийн флотод алба хааж байсан шийдэмгий болон бүдүүлэгдүүхэн эр хоёр хичээллэдэг байлаа. Боловсон профессор нь их сургуульд лекц уншдаг, хамт сурагч долоон далайг үзсэн нөхөр нь жижиг фургон тэрэгний эзэн байлаа. Гайхмаар хэдий ч хичээлийн үеэр хуучин далайчны үг илтгэл нь дэгжин профессорын хэлсэн үгнээс илүүгээр сонсож байгаа хүмүүсийн сонирхлыг татчихдаг байв. Яагаад Профессор нарийн ая данг эзэмшсэн хүн болохоор гайхалтай сайхан англи хэлээр бодол, сэтгэлгээ туйлын тод, эрэмбэтэйгээр ярьдаг байв. Гэхдээ түүний үгэнд тодорхой бодитой юм байхгүй, тэр нь дэндүү



ерөнхий, бүдэг байлаа.

Тэрэгний эзэн болохоор эсрэгээр, шууд л хэлэх юмандаа ордог байв. Бүтнийг бодитой тодорхой ярина. Түүний энэ чанар нь эр зоригтой нь нийлээд, амьд хэлээр ярьж байгаа нь яриаг нь ихэд сонирхолтой болгоно. Энэ жишээ их сургуулийн профессорууд болон фургоны эздэд шиглэг зүйл биш нь мэдээж. Зүгээр л, сонирхол татах чадвар нь олсон боловсролоосоо биш, харин бодитой, тодорхой ярихаас шалтгаалдгийг гурдмал нь харуулж байгаа юм.

Жишээ нь намтар бичих хуучны арга нь олон ерөнхий зүйлийг оруулах хандлагатай байлаа. Хуучны найруулгатай намтар зохиогч, Жон Доу “Ядуу боловч шударга гэр бүлд” төрсөн юм гэж бичсэн байна. Орчин үеийн намтар зохиогч, Жон Доугийн эцэг нь өөртөө гутлын боолт ч худалдаж авч чадахгүйн учир, цас орсон үед хөлөө хуурай дугаан байлгахын тул шаахайгаа шуудайны тасархайгаар ороодог байлаа гэж бичихсэн дээ. Гэхдээ хэдий ядуу байсан ч сүүндээ ус хольдоггүй байлаа. Эдгээр баримт түүний эцэг “Ядуу боловч шударга хүн” байсныг илчилж байна. Ингэж найруулан бичих арга нь зүгээр л “Ядуу боловч шударга” гэж бичсэнээс илүү сонирхолтой нь эргэлзээгүй. Энэ арга иххон орчин үеийн намтар зохиогчоор ч тогтохгүй, орчин үеийн үг зохиогчид ч тохирно.

### ДҮРСЛЭЛ МӨНХ ОРШДОГ

Сонсогчдын анхаарлыг татахын тул гойд чухал ач холбогдолтой намтар арга байдаг. Гэвч яагаад ч юм түүнийг эс хайхарч байдаг. Дунд орчийн үг илтгэгч бол үүний байдгийг ч мэдэхгүй явдаг нь лавтай. Уг нь туйлын амархан эд. Үг, зураг дүрсийг бүтээх чадалтай юм шүү дээ. Үг хэлэгч таны нүдний өмнө бүхэл бүтэн дүрсийн үзэсгэлэнг гарган ташьж чадна.

Энэ бол дүрс! Таны амьсгалж байгаа агаартай адилхан л чөлөөтэй юм шүү дээ. Яриагаа дүрсээр дүүргээрэй, тэгсэн цагт сонсогчид таныг анхааралтай чагнах болно.

Герберт Спенсер, найруулгын гүн ухааны тухай алдартай зохиолдоо, дүрслэн бодоход тод дүрийг бүтээж байдаг үгний тэргүүлэх ач холбогдлыг амь хэдийнэ тэмдэглэсэн байдаг:

“Бид бүхэлд нь биш харин бодитоор тодорхойгоор... сэтгэж байдаг. Бид жишээ нь ийм өгүүлбэрийг “Хэрэв улс орны зугаа цэнгэлийн ёс бишиг арга нь бүдүүлэг, харгисаараа ялгарч байвал, эрүүгийн хууль дүрэм нь ширүүн догшиноороо ялгарах болно” хэрэглэх хэрэггүй. Түүний оронд ингэж бичихийг зөвлөж байна: “Хүмүүс тулалдаан, бухын тулаан, гаднатруудын тулаанд бахаа хангаж цэнгэдэг болохоор, тэд дүүжлэх цагаар, тэлж алах мэт шийтгэлийн аргыг хэрэглэж байдаг”.

Үеэс үед дамжин ирсэн зүйр цэцэн үгс ямагт харагдахуйц дүрсийг гаргаж байдгийг та мэдээж анзаарсан биз ээ. “Сайныг дагавал сарны гэрэл, мууг дагавал могойн хорлод” “Хүний эрээн дотроо, могойн эрээн галнаа” гэх мэт.

Ийм дүрсэлсэн зүйрлэлүүд олон зууны турш амьдарсаар, бид тэдгээрийг байнга хэрэглэж байдаг билээ. Жишээ нь “үнэг шиг зальтай” “үхэр шиг ходоодтой”, “чулуу мэт хатуу”.

## СОНСОГЧДЫН СОНИРХЛЫГ ӨДӨӨХӨД ЭСРЭГ ТЭСРЭГ ЗҮЙРЛЭЛИЙН АЧ

Маколей нэгдүгээр Карлыг хэрхэн буруушаасныг танд танилцахыг би зөвлөж байна. Тэр зөвхөн дүрслэлтэй үг хэлээд зогссонгүй, мөн эсрэг ялыг тэнцвэржүүлэхийг эрмэлзсэн байдаг. Бидний татах догол мөрний үндэс нь эрс тэс шал оор зүйлээр дүүрсэн байна. Энэнээс бөлоод үг муудаагүйг ажиглаарай. За үг маань энэ:

“Бид түүнийг хаан ширээнд суухдаа өгсөн тангаргаасаа няцсанд нь буруушааж байна. Гэтэл гэрлэх үедээ өгсөн тангаргаандаа үнэнч байсныг бидэнд ярьцгаадаг! Ард түмнээ орөвдох сэтгэлгүй, богино ухаантай лам нарын гарт өгсөнд нь буруутгаж байна, гэтэл түүнийг өмгөөлөгч тал нялх хөвүүнээ овөр дээрээ суулгаад үнсэж байдаг хэмээн мэдэгдэж байна! Бид түүнийг Лйлтан оргох бичгийн эрхийн тухай зүйл ангиш саруул ухаанаараа мөрдөж явна хэмээн амласан хойноо зөрчсөнийг нь буруушааж байна, гэтэл түүнийг оглөөний зургаан цагт залбирал сонсох заншсан гэж ярьцгааж байна!”

## СОНИРХОЛ ХАЛДВАРТАЙ БАЙДАГ

Өмнөх хэсгүүдэд бид сонсогчдын анхаарлыг татах материалуудыг авч үзлээ. Энд дурьдсан бүх хувилбаруудыг зөнгөөрөө ашиглаж болох авч, харин хэлэх үг маань уйтгартай нэг янзын болоод явчихна. Сонсогчдын сонирхлыг зөвхөн татахаас гадна тэрхүү сонирхлыг нь барьж байх нь чухал. Энэ бол сэтгэл хөдлөл, зан ааштай холбоотой тун төвөгтэй ээдрээтэй зорилго юм. Энд ямар ч дүрэм зааврыг өгч болохгүй.

Сонирхол халдвартай гэдгийг хэзээ ч бүү мартаарай. Хэрэв таны хэлсэн үг бадрангуй урам зоригтой, таныг эзэмдэж байвал таны сонсогчид ч ийм илтгэлд сонирхолтойгоор яваад орчихсон гэсэн үг. Хэдэн жилийн өмнө Балтиморд миний курсын хичээл дээр нэг хүн, Чегатикийн буланд хуучин аргаар далайн алгана барьж байгаа нь хэдэн жилийн дараа энэ загас тэнд алга болоход хүргэнэ гэж ярьсан юм. Энэ үнэхээрийн чухал асуудал. Тэр үүнийгээ сайн ч мэддэг, их ч нухацтайгаар илтгэж байлаа. Түүний ярьж байгаа янз, биеэ авч яваа байдал үүнийг нь баталж байлаа. Түүнийг ярьж эхлэхэд нь би энэ тохойд ийм загас байдгийг ч төсөөлсөнгүй. Сонсогчид энэ мэдээг зэгсэн хүйтэн хүлээж авах шиг санагдсан юм. Тэдний хэн нь ч энэ тухай юу ч мэдэхгүй нь лавтай. Харин үг хэлэгч цааш нь сэтгэл хөдлөм итгэлтэй ярьж гарахад нь бид бүгдээрээ л сэггэл түгшсэн зүйлд нь ямар нэг хувь байгаагаа мэдэрч билээ. Хүн бүр л далайн алганыг хуулийн тусламжаар хамгаалах тухай мэдэгдэлд гарын үсгээ зурах байсан нь лавтай. Учир нь тэрбээр урам зоригтой, сонирхолтой ярьж байлаа. Бүгд түүнд итгэж байлаа. Та ч бас үүнийг санаж явах хэрэгтэй.



## АРВАН ХОЕРДУГААР БҮЛЭГ

### БОДОЛ САНААГАА ОНОВЧТОЙ ИЛЭРХИЙЛЖ СУР

Филадельфийн гудамжаар амин зуулга ч үгүй, ажил ч үгүй англи ар ажил хайн бидэрч явлаа. Тэрбээр хотын нэртэй бизнесмен мистер Пол Гиббонсын конторт түүнтэй ярих зөвшөөрөл гуйлаа. Мистер Гиббонс гаднах байдал нь барагтайхан гэдгийг илтээр хэлээд өгч байгаа танихгүй эрийг илгэлгүйхэн ажиглан харлаа. Хувцас хунар нь ч муухан, үнгэгдэж үрчийсэн агаад байдал дүр нь тэр чигээрээ санхүүгийн талаар барагтайхны үл мөрнийг тодорхой харуулаад байлаа. Сонинч зан, саваагүйгэхдээ дийлдсэн мистер Гиббонс түүнтэй ярихыг зөвшөөрчээ. Эхлээд ярихыг нь сонсоод л өнгөрох санаатай байсан авч, секундүүд нь минут болж, минутууд нь цаг болсон ч яриа үргэлжилсээр мистер Гиббонс, Филадельфийн “Диллон Рид энд компани”-ийн зохион байгуулагч Роланд Тейлор уруу утасдаж, хотын урьдаа барьдаг санхүүчийн нэг мистер Тейлор энэ танихгүй эрийг хөөлөнд урьж, түүнд хэрэгтэй ажил өгснөөр энэ яриа үргэлжилжээ. Азгүй амьтан гэмээр итэ хүн, богинохон хугацаанд хэрхэн ийм эрхэмсэг хүмүүст аятайхан сэтгэгдэл төрүүлж чадсан байна аа?

Үүний нууцыг ганц өгүүлдбэрээр л тайлж болно: англи хэлийг сайхалтай мэддэгийн ачаар. Чухамдаа тэр Оксфордын их сургуулийн төгсөх ангийн оюутан байсан агаад, энэ оронд бүтэлгүйтлээр төгссон ажил хэргийн даалгавартай ирсэн ажээ. Далавч нь хугарсан шувуу нинг амьтан мөнгө төгрөг, найз ноход ч үгүй үлдэх нь тэр. Гэвч тэр төрөлх хэлээрээ хачин сайхан ярьсан болохоор ярилцагч нар нь түүний элэгдэж илэгдсэн гутал, пальтог нь ч, хусаж янзлаагүй нүүр царайг нь ч дорхноо мартжээ. Бодол сэтгэлгээ илэрхийлж байгаа маяг нь түүнд шууд л ажил хэргийн дээд хүрээнд орох нэвтрэх үнэмлэх нь болжээ.

Энэ хүний түүх ямар нэг талаар ер бусын, гэхдээ энэ нь нэгэн тодорхой тулгуур үнэний тодотгох жишээ болох юм, чухамдаа, одор болгон бидний тухай үг хэлээр маань л үнэлж байдаг. Бидний үг яриа бидний хүмүүжлийг хэлээд өгдөг. Гярхай хүнд таны яриа, таны гарч ирсэн хүрээний тухай мэдэж авахад нь тусалдаг. Яриа маань бидний боловсролын болон соёлын түвшинг заагаад өгнө.

Надад ч, танд ч хүрээлэн буй ертөнцтэй шүтэлцээ холбоогой байх ердөө дөрөвхөн арга байдаг. Биднийг - юу хийж байна, хэрхэн харагдаж байна, юу ярьж байна, яаж ярьж байна гэсэн дөрвөн шинжээр л үнэлэн үзэж харж байдаг. Гэлээ ч олон хүн сургуулиа төгссөнийхоо дараа бараг л амьдрал туршдаа, үгийнхээ нөөнийг нэмэгдүүлэх, үгийн утгын нарийн ялгааг нэмэгдүүлэх товч тодорхой ярихад сурахыг ч хүртэл зориудаар оролддоггүй орхичихдог. Гудамжиндаа л таармаар утга нь бүрхэгдсэн үг хэллэгийг хэрэглэх заншил тэд нарыг тойрохгүй л дээ. Тэдний ярианы өвөрмөц байдал, онцлог нь алга болчихдог. Байнга л нийтээр заншсан үгийн дуудлагын хэмжээг, заримдаа бүр англи хэл зүйн үндсэн дүрмийг ч зорчих нь бий. Коллежийн төгсөх ангийнхан үг зохицуулахад алдаа



гаргаж байгааг сонссон л юм. Хэрэв эрдмийн тэрэгтэй улс нь хүртэл алдаа гаргаад байвал, элдэв асуудлаас болоод сургалтаа зогсоож байгаа хүмүүсээс юугаа ч горьдох юм билээ.

Олон жилийн өмнө би ромын Коллизейд бодол болсхингээ зогсож байдаг юм байна. Английн колонигудын нэгнийх нь оршин суугч, танихгүй эр над руу хүрээд ирлээ. Өөрийгөө танилцуулсны дараа Мөнхийн хоттой холбоотой сэтгэгдлээ ярьж эхэллээ. Гуравхан минут ч яриагүй байж хэл зүйн хоёр ч бүдүүлэг алдаа хийгээд авсан юм даа. Тэрбээр энэ оглоо босоод, оорийгоо хүндлэн, оор хүнтэй харилцахдаа хүндлэлийг нь олж авахын тул шаахайгаа зүлгэн, хачин цэвэрхэн дотуур хувиас омссон байгаа л даа. Гэвч тэрбээр огүүлбэргээ өнгө оруулаа гойд зөв хэлээр ярихыг хичээсэнгүй. Эмэгтэй хүнтэй ярихдаа бүрхээр өргөхгүй бол ичих байсан байлгүй. Гэвч тэрбээр хэлзүйн алдаа гаргаж, боловсролтой харилцан ярилцагчаа доромжилж байгаадаа ичээгүйгээр барахгүй түүнийгээ ажигласан ч үгүй яриагаараа тэр оорийгоо илчилж, хэн болохоо харуулсан юм. Англиар буруу ярьж байгаа нь аажмаар бүх хүнд, тэрбээр өндөр соёлтой хүн биш гэдгийг тодорхой харуулаад өгсөн юм.

Та тэгвэл, үгтэй хэрхэн “Нөхөрлөх”, хэрхэн зөв сайхан ярьж болохыг асууж байна уу? Аз болоход үүнийг яаж олж авахад, ямар ч нууц юм байхгүй, энэ бол илбэ биш. Хариулт ил байдаг. Бидний яриад байгаа аргыг Линкольн хэрэглэсэн байдаг. Өөр нэг ч америк хүн үгээр ийм гайхалтай өгүүлбэрийг бүтээж, хүүрнэлийг ийм гойд хөгжим болгон хувиргаж байгаагүй юм: “хэнд ч атгаг санаагүйгээр, бүгдэд нигүүлсэн энэрэлээр” Энэг нь жирийн бичиг үсэггүй мужаан, эх нь гойд мэдлэг эзэмшээгүй, Линкольн төрөхөөсөө л сайхан ярих авьяастай заяагдлаа гэж үү? Үүнд ямар ч үндэслэл байхгүй. Конгресст сонгогдоод, Вашингтонд ирснийхээ дараа, албан ёсны бичиг цаасан дээр, боловсролынхоо хэмжээг “Хангалттай бус” гэсэн ганцхан үгээр тодорхойлон байдаг. Амьдралынхаа турш бүтэн арван хоёр сар ч хүрэхгүй хугацаанд сургуульд суралцсан байгаа юм, түүний багш, хүмүүжүүлэгчид нь хэн байв. Кентуккийн ойд Захария Бирин ба Калеб Хезел, Индиана мужын Пижин Крикт, Эйзал Дорси, Эндрю Кроуфорд цөмөөрөө ч хэсүүл сурган хүмүүжүүлэгч байжээ. Тэд анхны нутагшихаар нүүлгэн суурьшуулагчдын нэг байрнаас нөгөө рүү нь аялан, унших бичих болон тоонд сургасных нь шанд гахайн мах, наран цэцэг, улаан буудай өгчихөөр хэдэн сурагч олдсон газраа л амна зогоох юмаа олж явдаг хүмүүс байв. Эдгээр хүн Линкольнд хир тааруу тус хүргэж, түүнд ялимгүй ч гэсэн итгэл найдварыг төрүүлсэн ажээ. Тойрон байсан хүмүүсээсээ ямар нэгэн юм олж авчээ.

Иллинойсын шүүхийн наймдугаар гойрогт түүний уулзаж учирч явсан фермер, худалдаачин, хуульч, заргалдагч зэрэг хүмүүс гайхалтайгаар үг хэлэх чадвар эзэмшээгүй байсан юм. Гэхдээ Линкольн - энэ бол анхааралдаа авах ёстой чухал баримт шүү, бүх цагаа түүнтэй тэнцүүхэн эсвэл түүнээс ухааны чадлаар дутуу хүмүүстэй харилцахад үрж байсангүй. Бүх л үеийн хамгийн ухаалаг хүмүүс болох дуучид, яруу найрагчид

уриаас нөхдөө олж авчээ. Тэр нэгжээрээ Бернс, Байрон, Броннингийн бүтээлээс бүтэн хуудсуудаар нь давтаж чаддаг байв.

Тэр бүү хэл, ерөнхийлөгчийн тушаалд оччихоод байхдаа, Иргэний өмнө газлантай дарамт хүч чадлыг нь шавхан, нүүрэнд нь гүнзгий үнзний үрчлээс тогтоод байсан үед ч унгахасаа өмнө Гудын шүлгийг мунчихаар цагийг байнга сонгодог байлаа. Заримдаа шөнө дунд сэрэн, номоо нээж аваад, сэтгэлийг нь гойд ходролгон, бүхнээс илүү таалагдсан шүлгүүдийг уншдаг байв. Тэрбээр орноосоо босоод, зөвхөн уншлагын цамц, шаахайтайгаа чигээрээ, сэмээрхэн танхимуудыг онгөрч, нарийн бичгийн даргаа олж аваад, нэг шүлгийг нөгөөгийнх нь араас түүнд дуудахаар уншиж өгдөг байв.

Түүний сурах үйл явцыг профессор Эмертоны хэлсэн үгээр тодорхойлон өгүүлж болох юм: “Тэр ерөөсөө сургуульд суусангүй харин үгээр л одоо ч гэсэн хэзээд, хаана ч гэсэн үр дүнгээ өгсөөр байгаа цорын ганц сурган хүмүүжүүлэх аргын оороор хэлбэл түүний хувийн ажил, амьтанд нь чиглэгдсэн өөрийнх нь барагдашгүй эрчим хүчинд үндэслэсэн иргэний үндсэн дээр өөрийгөө боловсруулахад суралцсан юм”

Линкольн Геттисбергт хэлсэн алдарт үгээ “Бид тэр хүмүүс дэмий амна алдаагүй, манай үндэстэн Бурхны ерөөлөөр сэргэн мандсан эрх чөлөөг олж, ард түмнээр жолоодуулсан, хүн зоны төлөө ажиллаж байдаг түмэн өмнө засгийн газар газрын хөрснөөс арчигдахгүй гэдгийг энд ариунаар мэдэгдэх хэрэгтэй” хэмээн төгсгөсөн юм.

Линкольн хэлэх үгээ төгсгөсөн мөнхийн өгүүлбэрийг, өөрийнх нь гайхалтай байнга үзэж байдаг. Гэвч энэ ийм гэж үү? Үүнээс хэдэн жилийн өмнө Линкольны өмгөөлөгчийн ажлын хоршоо нөхөр Гердон түүнд Теодор Паркерийн хэлсэн үгнүүдийн номыг өгсөн юм. Линкольн түүнийг уншаад, “Ардчилал бол шууд өөрийгөө удирдах ёс юм, бүх ард түмэнд, бүх зон олны тулд хэрэгжиж байдаг”. гэсэн үгийн доогуур зурсан байдаг. Теодор Паркер энэ үгнүүдийг Хейнид өгсөн алдарт харуулдаа үүнээс дөрвөн жилийн өмнө хэлсэн “Ард олны төлөө байгуулсан, хүн цорын өмнө харууцлагатай, ард олон байгуулсан ард түмний засаг” гэж Вебстерийн хэлснээс дуурайж хэрэглэсэн байж болох юм. Вебстер нь энэ өгүүлбэрийг тиймэрхүү санаагаар гучин жилийн өмнө хэлж асан ерөнхийлөгч Жеймс Монрогийн үгнээс дууриан авсан байж ч болно. Харин Жеймс Монро? Түүнийг төрөхөөс таван зуун жилийн өмнө Уиклиф, Ариун номлолын орчуулгынхаа өмнөх үгэнд “Энэ Библи бол ард олноор жолоодуулсан, ард олны төлөө ард түмний засгийн газрын тулд юм шүү” гэж бичсэн байдаг. Уиклифаас хамаагүй өмнө, Христусын амьдралээс дөрвөн зуун жилийн өмнө Клеон, Афиний оршин суугчдын өмнө үг хэлэхдээ “Хүн зоноор удирдуулсан, ард олны толоо жолооддог, ардын төр баригчийн” тухай ярьж байсан юм. Харин Клеон энэ санааг өргөний ямар эх булгаас олж аваа вэ гэдгийн харуулт эрин галавын харанхуй мананд уусан алга болжээ.

Шинэ юм ямар бага байдаг юм бэ! Ямар олон, тэр бүү хэл агуу их уриа илтгэгч нар уншлага, номтой танилцсаныхаа ачийг санаж явах тэрэгтэй болж байна.



Ном! Нууц нь энэ байна! Үгшинхээ нөөцнийг баяжуулж, нэмэгдүүлд байдаг хүн лангдан уран зохиолын далайд шумбаж байх хэрэгтэй.

Найруулгаа сайжруулахын тул Чарлз Жеймс Фокс Шекспирийн дуудаж уншдаг байсан юм. Гладстон өрөөгөө “ертөншийн сүм” түүн нэрлээд түүндээ арван таван мянган ном цуглуулсан байв. Бага Пип грек эсвэл латин хэлээр эх бичгийн хоёр гурван хуудсыг сайтар утга байгаад дараа нь түүнийгээ эх хэлээрээ орчуулан дадлага хийдэг байв. Арван жилийн турш өдөр болгон ингэж хийсээр байгаад “Урьдаар бодолгүйгээр, таарч тохирох үгээр нь нэгийг нь нөгөөгөөр нь хувиргаж санаагаа гаргах жинхэнэ хосхүү чадварыг олж авсан”.

Демосфен, сайхь алдар нэртэй түүхчийн сүрлэг, сэтгэл татагдмал хэлийг өөрийн болгохын тулд Фукидидийн “Түүх”-ийг найман удаа хуулж бичсэн нь бий. Тэгээд үр дүн нь юу байв? Хоёр мянган жилийн дараа Вудро Вильсон найруулгаа сайжруулахын тул Демосфений бүтээлийг судалсан юм. Мистер Асквит бол илүү сайн бэлтгэл бол хамба Берклийн ажлуудыг унших явдал гэж тооцсон байдаг.

Англи хүний хувьд, хамгийн хайртай нэр овгийн толгой үсэг Р.Л.С. Роберт Льюис Стивенсон ачир дээрээ зохиолчдын хувьд зохиолч байсан гэж ярьгаадаг. Түүнийг алдар нэртэй болгосон тэр гайхамшигт найруулгыг тэрбээр ямар маягаар хөгжүүлж чадав аа? Аз болоход, түүн өөрөө энэ тухай ярьсан юм.

“Би ном эсвэл хэсгээс нь уншиж байхдаа, падад гойд таалагдсан, ямар нэг санааг сайн илтгэж чадсан, ямар нэг гойд хүн эсвэл овөрмөц маягтай нь мэдэгдээд байгаа зүйлийг хараад, ухасхийн ширээндээ сууж аваад сэтгэгдэл төрүүлсэн зүйлийг нь заавал дуурайхыг хичээдэг байв. Тэр бүтэхгүй болсон ч гэлээ би үүнийг мэдэж байсан юм. Би дахиад ч үзээд алдана, мөн л бүтэлтэй юм болсонгүй. Дахиад л ингэдэг байсан юм. Гэхдээ ямар ч байлаа гэсэн, эдгээр цохрөлтгүй оролдлогынхоо явц дунд би уран зохиолын хэмнэлийн тогтолцоо, нийлэмж, зохиомж, хэсгүүдийн зохиолд дасгал хийгээд байсан юм.

Ийм замаар л бичиж сурна даа. Энэ нь надад ач тусаа огсон үү, үгүй юу хамаагүй, харин энэ зам ийм л байгаа юм. Кит ингэж бичихэд суралцсан, харин уран зохиолд, түүнийх шиг тансаг найрлага хэнд ч алга байна шүү дээ.

Нэр ус, тодорхой огуулэл яриагаа больё. Нууц ойлгомжтой Линкольн, сайн өмгөөлөгч болохыг маш хүссэн залуу эрд ингэж бичсэн юм: “Үүний тул зөвхөн ном бариад л, уншаад л, түүнийгээ анхааралтай унших хэрэгтэй. Ажил, ажил, ажил - гол нь энэ”.

### ТОЛЬ НЬ ШИНЭ ҮГИЙН УУРХАЙ

Намтар бичигч Николь, Хей нарын бичсэнээр Линкольн “харуу бүрийд толь бичиг барин ямар нэг юм олж хартлаа суудаг байсан гэжээ” Зөвхөн тэр ч биш алдар нэртэй зохиогч, үг илтгэгч болгон л ингэж байдаг.

Өгүүлбэрийн тодорхой бүтэц, хэлний сайхан энгийн байдлаар нь байнга л машуулж байдаг Нью-Йоркийн нэг үг илтгэгч саяхан ярьж

башгаад хэрхэн хэрэгтэй, оновчтой үгнүүдийг сонгож чаддагийнхаа түүнийг хэлсэн юм. Ярианы эсвэл юм уншиж байх үеэр таньж мэдэхгүй үг илэрч байх бүрт нь, түүнийгээ тусгай дэвтэрт бичгээд авдаг байна. Дараа нь унтахынхаа өмнөхөн толиндоо үгээ харж аваад энэ үг түүний зэвсэгт орох нь тэр. Хэрэв өдөржингөө ийм төрлийн үг тааралдахгүй байвал Ферриалдын “Утга ижил үг, эсрэг утгатай үг болон угтвар үг”-ээс нэг хоёр сууцсыг, нэгийг нь нөгөөгөөр нь сольж байхын тул бүхэл бүтэн утга ижил үгнүүдийг гаргаж, үгийнхээ яг таг утгыг анхааран тэмдэглэж судалдаг байна. Түүний уриа нь нэг өдөрт нэг шинэ үг. Жилдээ бол өөрийн бодол болгохыг илэрхийлэх гурван зуун жаран таван багажийг олоод авлаа гэдэг үг. Энэ шинэ үгнүүдээ жижигхэн тэмдэглэлийн дэвтэрт хураагаад, өөрийн чөлөөтэй цагаараа утгыг нь үзэн танилцаж байдаг байна. Шинэ үгийг гурван удаа хэрэглэсний дараагаар, түүний хувьд хэвшмэл болдгийг анхааран авсан байна.

### ТАНЫ ХЭРЭГЛЭДЭГ ҮГСНИЙ ГАЙХМААР ТҮҮХЭЭС

Толийг зөвхөн үгийн утгыг магадлахын тулд бус, энэ үг хаанаас гарч ирж гэдгийг мэдэж авахын тул хэрэглэж байгаарай. Түүний түүх, гарлыг илэрчилэн тодорхойлолтын дараа хаалтанд хийсэн байдаг. Та өдөр тутам илэрчлэдэг үгээ уйтгартай хамаагүй авиа төдий гэж хэзээ ч бүү бодоорой. Тийгээр тань өнгийн будгаар дүүрсэн, сайхан үнэр ханхлуулсан байдаг юм. Жишээ нь, та жирийн л “Хүнсний мухлагийн худалдагчид сахарын замаар телефоноор утасдаарай” гэдгийг янз бүрийн хэл, соёл иргэншлээс сонгож авсан үгийг хэрэглэхгүйгээр хэлж чадахгүй нь. “Телефон” грегийн эсрэг үгнээс: “теле”, “хол” гэсэн утгатай болон “фон”, “авиа чимээ”-нээс бүтнэ. “Хүнсний мухлагийн худалдагч” (англиар “гросер) францын сууцны grossier, тэр нь латины grossarius буюу үсэглэвэл “бөөноор нь олон тоогоор зардаг хүний”-г хэлжээ. “Сахар” гэдэг үгийг бид франц хэлнээс авсан, францууд нь түүнийг испаниудаас, испаниуд нь арабуудаас, арабууд нь персүүдээс авсан байна, гэтэл “шакер” гэдэг перс үгийг санскритаар “каркара” “амттан” гэсэн үгнээс авчээ.

Та хувийн “компанид” ажилладаг эсвэл эзэмшдэг байж болно. “Компани” гэсэн үг дээр үеийн францын “компаньон” гэдэг үгээс эхтэй, “компаньон” нь үсэгчилвэл: “com” - “тай”, болон “panis” - “талх” гэсэн утгатай. Компаньон бол та талхаа хамт идэж байгаа тэр хүн байх нь. Тухамдаа “компаньон” бол талхаа хамтран ажиллаж олохоор хичээж байгаа хүмүүсийн бүлэг шүү дээ.

Цалин (англиар - “селери”) бол “давстай мөнгө” гэдэг утгатай. Ромын иргэдүүд пүнлүүнийхээ хэсгийг давс худалдаж авахын тул тусгайлан авдаг бийжээ. Тэгээд нэгэн удаа тэдний нэг нь бүх орлогоо - salavium гээд илрээсэн байна. Тэгээд түүнээс хойш ердийн англи үг болсон этгээд үгчилсэн ийнхүү гарч иржээ. Та гартаа ном барьж байна (англиар “бук”) үсэгчилэн хэлбэл энэ маань “эвэрлэг мод” гэсэн утгатай, яагаад гэвэл эргэж ирэх цагт англосаксууд эвэрлэг модон самбар дээр үгээ бичиж сийлдэг байж. Таны халаасанд байгаа “доллар”-ыг үгчилвэл “талер”, - “хөндий”



утгатай юм. Дочларыг анх XVI зуунд гэгээн Иохимийн хөндийд цутгадаг байж.

“Январь сар” болон “хаалгач” (англиар “жанпор”) Ромд амьдарч хаалганд цуурга түгжээ лархалдаг асан этрүүсын төмрийн дархан хүний нэригээ үүссэн юм. Нас барахад нь, түүнийг онгон шүтээний бурхан болгож, зүг зүйг тийш нэгэн зэрэг харж байхын тул хоёр нүүртэйгээр дүрсэлсэн байна. Энэ нь үүдийг онгойлгох, хаахтай холбоотой бөгөөд харин нэг оныг хааж, шинийг нээж байдаг сарыг “январь сар буюу Янусын сар гэж нэрлэсэн ажээ. Ийм учраас бид нэгдүгээр сар эсвэл хаалгачийн тухай ярихдаа, Христусын мэндлэхээс мянган жилийн өмнө амьдарч асан Яцуа (Жени) нэртэй эхнэртэй дарханы нэрийг санаж байх нь байна.

Долдугаар сар июлийг Юлий Цезарийн нэрээр нэрлэсэн. Ийм учраас өөртөө хувь дугуу оногдсоныг мэдэрч явахыг хүсээгүй эзэн хаан Август дараачийн сарыг “август” гэж нэрлэжээ. Гэхдээ тэр үед наймдугаар сар ердөө л гуч хоногтой байв. Харин өөрийнх нь нэрээр нэрлэсэн сар Цезарийн нэрээр нэрлэсэн сараас богино байхыг Август хүссэнгүй. Тэгэхээр нь тэр хоёрдугаар сараас нэг хоног авч, түүнээ август сар дээр нэмсэн аж. Сайхь ихэрхэг зангаас төрсөн хулгайн нотолгоо нь, тани гэрт олгоотой байгаа хуаншид байж л байна. Үнэндээ үгийн түүх тун сонирхолтой байдгийг та дуулсан байгаа. Том тайлбар толиноос дараахь атлас, бойкот, асар их, финанс, лунатик, паник, ордон, сэндвич зэрэг үгсийн гарлыг нь олж авахыг хичээгээрэй. Тэдгээрийн түүхийг мэдэж ав. Энэ нь тэдгээр үгийг таны хувьд хоёр дахин уран, сонирхолтой болгож өгнө. Тэгээд та тэдгээрийг тун их бахдалтай, сэтгэл ханамжтайгаар хэрэглэх болно.

## НЭГ ӨГҮҮЛБЭРИЙГ ДӨРВӨН ЗУУН УДАА ХУУЛАН БИЧСЭН НЬ

Юу хэлэх гээд буйгаа тодорхой ярьж, бодол сэтгэлэгийнхээ эмэл нарийн ялгааг илэрхийлэхийг хичээгээрэй. Энэ бол туршлагатай зохиолчдод хүртэл санааны зоргоор амархан юм биш. Фанни Херст заримдаа нэг өгүүлбэрийг тавиас зуун удаа хуулан бичдэг гэж надал ярьж байсан юм. Бидний ярианы өмнөх хэдхэн хоногт л тэрбээр ганц өгүүлбэрийг ерөнхийд нь зуун дөрвөн удаа хуулан бичсэн байна. Мейбл Герберт Урнер надад, сонинд хэвлүүлэх ёстой өгүүлэгээсээ ганц хоёрхон өгүүлбэрийг хасахын тул заримдаа бүтэн өдрөө үрдэг гэж үнэнээ хэлсэн юм.

Ричард Хардинг Девис ганц хэрэгтэй үгээ олж авах гэж хэрхэн эцэж цуцахдаа мэдэхгүй хөдөлмөрлөснийг гэрийн үйлчлэгч Моррис ярьсан байдаг. Түүний зохиол бүтээл дэх өгүүлбэр болгон нь бодлоор нь бол, түүний бодож болох олон өгүүлбэрийн дотроос хамгийн таарах нь байдаг. Өгүүлбэр догол мөр, хуудсууд, бүхэл бүтэн өгүүлэгүүдийг хүртэл дахин дахин шинээр хуулж бичдэг байв. Тэр хасах зарчмаар ажиглалаа байлаа. Хэрэв тэрэг хангаанд ороод гарсныг огуулэхийг хүсвэл, эхлэл үүнтэй холбоотой бүх л зүйлийг урт гэгчийн бүрэн төгс, хамгийн гярхан

хүн ч хэзээ ч олж харахгүйгээр нэг ч жижиг зүйлийг нь орхилгүйгээр тодорхойлон бичдэг байв. Үүнийхээ дараа тэрбээр нөгөө үйлээ үзэж санаандаа оруулсан жижиг зүйлээ нэг нэгээр нь авч хаяж эхэллээ. Хасах тоолондоо өөрөөсөө: “Зураг үлдсэн болов уу?” гэж асууна. Хэрэв үлдээгүй болвал дөнгөж саяхан авч хаясан зүйлээ эргүүлэн оруулаад, өөр нэгийг туршаад үзнэ, энэ мэтчилэн үргэлжлээд байна. Ийм их хүч гаргасан тоолмөрийнх нь үр дүнд түүний огууллэг сайхан бодит түүхүүдийг нь гайхалтайгаар чимж байдаг тэрхүү гялалзсан, тодорхой дүрүүд (сүүлийн зураас хүртэл бүрэн төгс) уншигчдад үлдэх хүртэл нь ингэдэг байсан юм.

Бидний ихэнх маань ийм уйгагүйгээр үгээ олж авах цаг ч алга, хүсэл ч алга даа. Би эдгээр тохиолдлуудын тухай ярьсан маань нэр алдартай зохиолчид, англи хэлээ тун сонирхолтойгоор хэрэглэхэд уншигчдаа урамшуулах гэсэн найдлагатайгаар өөрсдийн бодол сэтгэлгийг зөв зүйтэй мангаар найруулан илэрхийлдэгийг гаргаж байдгийн ач холбогдлыг илэрүүлэхэд тунд юм шүү. Мэдээж үг хэлж байгаа хүн өгүүлбэрийнхээ үндсүүр зогсоод, өгүүлэх гэж буй утгынхаа тэр нарийн тодорхойлолтыг илэр таг харуулах үгийг эрээд байх хэрэггүй юм. Гэхдээ өдөр болгоныхоо өрнө хөөрөөнд бодлоо илэрхийлэх талаар, энэ нь аяндаа л гараад эхлэх үүртэл нь ладлага хийх хэрэгтэй. Тэр ингэх л ёстой, гэвч ингэдэг бил үү? Үгүй.

Мильтон найман мянган үг, харин Шекспир арван таван мянган үг хэрэглэдэг байсан гэж ярилцлаг. Гэвч жирийн хүн, бидэнд мэдэгдэж байгаа тооцоогоор бол барагнаалбал хоёр мянган үгээр болгоод явдаг, түүнээд хооронд нь холбохын тул хэдэн үйл үг, хүрэлцээтэй холбох үг, нэр үг, улиг болсон цоохон тэмдэг нэрийг хэрэглэж байдаг. Харин үгийн сангаа баяжуулахын тулд толь хэрэглэж байхыг танил зовлоо. Тухайн бичихдээ ч, тайлан гаргахдаа ч түүнийг хэрэглээрэй. Өдөр болгон хэрэглэж бай, тэр таны үгтэй харилцах чадварыг хоёр гурав дахин нэмэгдүүлнэ.

## УЛИГ БОЛСОН ХЭЛЛЭГЭЭС ЗАЙЛСХИЙГТҮН

Зөвхөн тодорхойгоос гадна бас шинэхэн, аятайхнаар үгээ илэрхийлэхийг хичээж бай. Юмыг байгаагаар нь хэлэх зүрхтэй бай. Кишээ нь, усан галав юүлсний дараа нэгэн өвөрмөц ухаантанд “оргөст үг шиг хүйтэн” гэсэн зүйрлэл төрж л дээ. Тэр үед энэ үг гойд шинэхэн байсан болохоор гайхалтай байлгүй яахав. Харин олон зууны дараа өнөөдөр, өөрийгөө ухаантай гэж тооцдог ямар хүн түүнийг давгаж байх юм бэ?

Би нэг удаа Кетлин Моррисоос, бодол санаагаа илэрхийлэх өөрийнхөө найруулгаа хэрхэн сайжруулж болох вэ? гэж асуусан юм. “Сонгодог үг элжилсэн үгийн зохиол, яруу найргийг уншингаа түүнчлэн өөрийн зохиолоос нэг хэвийн дөжин болсон өгүүлбэр, улиг болсон хэллэгүүдийг шүүмжлэлтэй авч хаянгаа” гэж тэрбээр хариулсан юм даг.



*ЯАЖ САНАА ЗОВОХОО  
БОЛЬЖ ТАЙВАН АМЬДАРЧ  
ЭХЛЭХ ВЭ?*

*1-Р ДЭВТЭР*

*ОЛНЫ ӨМНӨ ҮГ ХЭЛЭХДЭЭ ӨӨРТӨӨ ХЭРХЭН  
ИТГЭЛТЭЙ БОЛЖ ХҮМҮҮСИЙГ.  
ДАГУУЛАХ ВЭ?*

*2-Р ДЭВТЭР*

**ЯАЖ САНАА  
ЗОВОХОО БОЛЬЖ ТАЙВАН  
АМЬДАРЧ ЭХЛЭХ ВЭ?**

**3-Р ДЭВТЭР**



## ЭНЭ НОМЫГ ЯАГААД БИЧИХ БОЛОВ

Гучин жилийн омни би Нью-Йоркт аз жаргалгүй нэг амьтан амьдрахын тулд ачааны тэрэг наймаалж одор хоногнийг өнгөрөөдөг байлаа. Ачааны машини оньс хөдөлгүүрүүд хэрхэн ажилладаг талаар ямар ч ойлголтгүй байсан бөгөөд ойлгоё ч гэж оролддоггүй байлаа. Энэ ажлаа би үзэн ядаг ч бас өөр юу ч хийх сонирхол төрдөггүй байсан юм. Ажил маань налад 56-р баруун гудамжны дүүрэн жоомтой хямдхан тавилгатай өрөөнд суулагтай минь адил дур гутмаар санагддаг байв. Өглөө бүр хананд өлгөсөн шигнагаа авах бүрт дороос нь жоомнууд гүйлддэг байлаа. Дүүрэн жоомтой, хямд хан гуанзанд шижиглэн байж хооллодог байсан ч гэсэн орой нөгөө өрмжнөөс оор очих газаргүй амьдралаа болохоор үхэмээр санагддаг байв. Энэ чинь коллежид сурч байхаасаа л мөрөөддөг байсан амьдрал юм гэж үү дээ хэмээн боддог байлаа. Аз жаргал минь хаана байна? Дургүй ажлаа хийж, жоомон дунд амьдрах, хямд гуанзанд хооллож, ирээдүйдээ ямар нэг горьдлогогүйгээр ингэж амьдрах ёстой юм гэж үү дээ би? Чөлөөт цагтай байж, ном уншин тэр бүү хэл бүр ямар нэг юм бичихийг хүсдэг минь шүү дээ. Коллежид сурч байх үеэс л эхэлсэн ном бичих дэврүүн мөрөөдөл маань намайг эзэмдсээр.

Гэнэт би үзэн яддаг ажлаа орхисноор алдах юм үгүйгээ би ойлгосон юм. Би их мөнгө олох нь чухал биш, харин сонирхолтой амьдралаар амьдрахыг хүссэн юм. Ирээдүйгээ тэр чигээр нь өөрчлөхийн тулд би амьдралынхаа замыг тодорхойлох зоригтой шийдвэр гаргах шаардлагатай боллоо. Тэгэхэд гаргасан энэ шийдвэр маань намайг үлдсэн амьдралд минь аз жаргалтайгаар, сэтгэл хангалуун амтдруулсан юм даа.

Шийдвэр маань туйлын энгийн, зүгээр л үзэн яддаг ажлаа орхих шалал байв. Би Миссури муж улсын Уорренсбергт багшийн коллеж төссөн болохоор, оройн сургуульд насанд хүрэгчдэд хичээл заах ийм маань амьдрал залуулах мөнгөө олоод авчихна гэсэн үг. Ном унших юм бичихийг оролдоод үзэх, лекцэнд бэлтгэх, чөлөөтэй цаг надад хангалттай гарах юм. Би “юм бичихийн тулд амьдрах, амьдрахын тулд юм бичихийг” хүчтэй байлаа.

Оройн сургуульд ямар сэдвийг зааж чадах вэ гэдгээ би бодож үзлээ. Коллежид бидэнд заадаг байсан хичээлүүдийг дурсан санаж, амьдралд болон ажил хэргийн харилцаанд хамгийн их хэрэгтэй зүйл нь ярих урлаг юм байна гэдэг дүгнэлтэнд хүрсэн юм. Яагаад вэ? гэж би оороосоо асуусан талаа.

Энэ урлагийг эзэмшсэнээр шийдэмгий бус хулчгар байдлаа дийлж, хүмүүстэй харьцахдаа итгэлтэй болж чадах юм шүү дээ. Үзэл бодолдоо хатуу зогсож чаддаг хүн л бусад хүмүүсийг удирдах чадвартай байдгийг мөн ойлгосон юм.

Би Нью-Йоркийн болон Колумбын их сургуулиудад оройн курст уран үнийн багш болох өргөдөл бичсэн боловч, аль алинаас нь татгалзсан хариу авдаг юм байна. Урам минь хачин их хугарсан авч, энэ нь миний хувьд их юм аз завшаан байжээ гэдгийг хожмоо ухаарсан юм. Богино хугацаанд сонорхой үр дүнд хүрнэ гэж найдсан тул Залуучуудын Христусын Холбоонд (XXX) ажиллаж эхэллээ.

Бэрхшээлтэй үүрэг гарч ирлээ. Миний хичээлд ирж байгаа насанд

хүрсэн хүмүүс маань албар хүнд, дипломын төлөө бус хувийн асуудлаар шийдэх гэсэн тани зорилгоор ирлэг юм байна. Маргалдах үедээ бодол санаагаа хэрхэн хамгаалах, ямар ч нөхцөлд тэвчээр хэрхэн алдахгүй байхыг тэд сурахыг хүсч байлаа. Худалдааны агентууд бол хүчинтээ итгэл алдахгүйгээр, үг дуу цоонтой бүрэг түншүүдтэйгээ ажил хэргээ явуулахыг сурч авахыг өрмөцлөж байв. Гэр бүлээ авч явахад шаардагдах хангалттай мөнгө олохын тулд тэд маань ажилдаа амжилт олохыг хүсч байв. Сурагчид маань сургалтынхаа төлбөрийг хааяа л хураалгадаг байсан бөгөөд хичээл нь үр дүнгээ өгөхгүй үед төлөхөө бүр больчихдог байв. Ийм ч учраас би ангийн хүүнээс оор, байнгын цалин гэх юмгүй байсан тул өлсөж үхэхгүйн тулд мөнгөө хямгаатай үрэх хэрэгтэй байсан юм.

Туйлын хүнд нөхцөлд ажиллаж байгаа юм шиг тэр үед надад санагдаж байсан боловч үнэлж баршгүй туршлагаа зөвхөн тэр үед олж авснаа одоо би ойлгодог. Сурагчдынхаа сонирхолыг татаж, асуудлыг нь шийдэхэд туслах хэрэгтэй байв. Хичээлээ үргэлжлүүлээсэй гэдэг хүсэл тэдэн төрүүлэхийн тул хичээл болгоноо сэтгэл татам үнэмшилтэй явуулахыг хичээж байлаа.

Энэ ажилдаа улам их татагдан, дуртай болж, улмаар ажлынхаа үр дүн бахархан харах боломж ч гарч ирлээ. Харьцангуй хурдан хугацааны дотор сурагчид маань өөртөө итгэлтэй болцгоож, ажил албандаа урагшилж мнний бодож байснаас хавьгүй илүү амжилтыг үзүүлцгээх болов. Эхний үедээ ЗХХ надад орой бүрийн таван доллар төлөхөөс татгалзаж байсан бол, хичээлийн гурав дахь улирлаас эхлэн ашгаас ноогдсон хувь болгон орой болгон гучин доллар өгөхөөр болсон юм. Үг илтгэх урлагт багшлах явцдаа, шавь нарт маань бусдад нөлөө үзүүлэх, найз нараа өөртөө татахад чадвар дутагдаж буйг ойлгосон юм. Энэ сэдвээр сургалтын гарын авлагатай надад олдоогүй болохоор, би өөрөө ийм ном бичихээр шийдлээ. Үүний материал нь шавь нарын маань амьдралын туршлага байсан юм. Би үүнээ “Найз нөхдөө өөртөө хэрхэн татах болон хүмүүст нөлөөлөх нь” гэж нэрлэсэн юм. Энэ номоос гадна дөрвөн ном бичлээ. Мэдээжээр номууд маань ийм түргэн тархана гэж бодоогүй учраас би амьтдаа бүтээлийнхээ үр дүнг үзэж гайхан хачирхсан зохиолчдын нэг хэмээн өөрийгөө тооцож болсондоо тааламжтай сайхан байна.

Цаг явсаар л байлаа. Шавь нарын маань нэгэн ноцтой асуудал бол тэдний сэтгэлийн зовиур болохыг би хичээлийнхээ явцад ойлгосон юм. Мнний шавь нар гэж худалдааны агент, зохион байгуулагч, нягтлагч бодогч гээд бүхий л мэргэжлийг төлөөлсөн хүмүүс байсан бөгөөд бүгд ямар нэг асуудалтай байдаг байв. Лекцэнд маань суудаг гэрийн эзэгтэй үйлчлэгч эмэгтэийчүүдэд ч бас өөрсдийнх нь асуудал байдаг байлаа. Сэтгэлийн зовиурыг хэрхэн давах тухай гарын авлага хэрэгтэй болох нь үзгэл илт байлаа. Нью-Йоркийн төв номын сангаас ийм ном олохын оролдлоод үзэхэд “Сэтгэлийн зовиур” гарчгийн дор 22-хон ном олж, харин “Санаашрал” гарчгийн дор 189 ном буюу түүнээс ес дахин олон ном олов. Үнэхээр хачин байгаа биз? Сэтгэлийн зовиур бол хүнд тохиолддог ноцтой асуудлын нэг, тиймээс ч “Хэрхэн анж ичихээ болих вэ” хичээлийн аль ч дунд сургуульд заах хэрэгтэй. Харин би энэ сэдвээр ганц ч сурч бичиг олж аваагүй юм. Девид Сибири “Сэтгэл зовнихыг хэрхэн давах вэ” номондоо, “Нас бие гүйцэх үедээ бид амьдралын сорилгод ямар ч



сэтгэлгүй ордог нь, яг л ном шагайхаас өөрийг мэддэггүй нэгэн залуу  
сүдлийн жүжиг тоглохтой адил юм” гэж бичсэн нь үнэн шүү дээ. Үүний  
үр дүнд эмнэлгийн орны тавин хувь илүүг сэтгэл мэдрэлийн овчирнууд  
олж байна. Би Нью Йоркийн тов номын санд байсан энэхүү хорин хоёр  
номыг анхааралтай уншаад, тухайн асуудлыг хөндсөн болон энэ сэдэвтэй  
лолоотой бүхий л номыг худалдаж авч байлаа. Гэхдээ тэдгээрийн ганц нь  
сургалтын гарын авлагад шууд тохирхооргүй байв. Тэгэхэд л би оорөө  
шим ном бичихээр шийдсэн юм даа.

Долоон жилийн турш номынхоо материалыг бэлдэн, бүхий л цаг  
шингүн ухаантнуудын хэлсэн үгийг судалж, Күнээс Черчилл хүртэлх  
хүмүүсийн намтрыг уншиж, олон алдар нэртэй хүмүүс, жишээлбэл  
Кек Деппен, генерал Омар, Бредл, Марк Кларк, Генри Форд, Элеонар  
Тумельт болон Дороти Дикс нартай ярилцаж хөөрөлдсөн маань зөвхөн  
хэлл байв.

Ополын материалаас гадна амьдралаас ургасан хувийн бодит  
үршилагатай болохоор шийдэн би таван жилийн турш сайхь асуудлын  
явцаар судалгаа явуулж, лаборатори ажиллуулав. Дэлхий дээрх анхны  
тоод цорын ганц мэргэжлийн энэхүү лаборатори нь манай курсын  
арияанд зохион байгуулагдсан юм. Бидний санал болгосон сэтгэлийн  
оюуртай тэмцэх зарчмуудыг сурагчид маань хэрхэн хэрэглэж, ямар үр  
үнд хүрэв гэдгийг бид тэдэнтэй харилцан ярилцаж судалдаг байв.

“Сэтгэлийн зовнураа хэрхэн дийлэв” сэдэвтэй зуу зуун өгүүллийг би  
дуудангаар хүлээн авч уншсан юм. Тэдгээрийн зарим нь АНУ болон  
Канадын 170 хотод зохион байгуулсан манай курсын шагналыг ч авсан  
бидий. Энэ ном маань ийм маягаар бодит байдлаас урган гарсан бүтээл  
билээ. Энэ бол зарчмын хувьд сэтгэл зовохыг хэрхэн ялж болохыг яг  
айгайлбарласан зохиол биш. Үгүй ээ, мянга мянган хүмүүс сэтгэлийн  
оюунгоосоо хэрхэн салсан тухай мэдээ баримтыг, уншихад амар байхаар  
бичихийг хичээсэн шинь энэ. Үүнд нэг л юм эргэлзээгүй. Учир нь энэ ном  
тоо яах аргагүй бодит гарын авлага билээ. Та үүнийг уншвал зохино.

Миний ном ч мөн сэтгэл зовохоос салахад тань тус болох, амьдралаар  
ашигдсан, өөрийгөө зөвтгөсөн зааврын эмхэтгэл мөн л дөө. Та түүнээс  
шингэ юм илрүүлж олохгүй ч гэлээ, амьдралдаа хэрэглэдэггүй тэр зүйлээ  
тоонох болно. Шингэ юмны шаардлага ерөөсөө байхгүй. Бид бүгдэд маань  
тоо тогтолдор аж торох хангалттай мэдлэг бий. Цөм “алтан зарчим”  
тоонох Уулын номлолыг уншсан байх. Бидэнд мэдлэг хангалттай хэдий ч,  
амьдралдаа хэрэглэдэгүйд л бидний гай байгаа юм. Миний номын зорилго  
тоо эртнэй олон сайхан мэргэн үнэнийг сэргээн тогтоож, тэдгээрийг  
арийн тодорхой найруулан, жишээгээр тодоггон, одоо цагт хэрэглэж  
тоонохоор шингэтгэж, амьдралд тань хэрэглүүлэхэд л оршино. Сурч,  
ашиглаж тэмцэхэд тань энэ ном танд хэрэгтэй. Хэрэв эхний дөчин дөрвөн  
хүмүүсийг нь уншаад та сэтгэл зовохоо больж, амьдралын жаргал цэнгэлийг  
тоонож болохоор шингэ урам, итгэл олж авлаа гэдгээ ухаж ойлговол номоо  
ашиглаж болно. Ном танд дахиж хэрэг болохгүй.

## НЭГДҮГЭЭР ХЭСЭГ

### СЭТГЭЛИЙН ЗОВНИЛЫН ТАЛААР МЭДЭХ ХЭРЭГТЭЙ ҮНДСЭН ОЙЛГОЛТУУД

#### НЭГДҮГЭЭР БҮЛЭГ

##### ЗӨВХӨН ӨНӨӨДРИЙНХӨӨРӨӨ Л АМЬДАР

1871 оны хавар ном уншиж байгаад нэгэн залуу амьдралыг нь эр өөрчилсөн арван долоохон үгийг олж уншсан байдаг. Анагаахын оюутан байсан тэрбээр Мон-реалийн нэгэн эмнэлэгт даллага хийж байсан байна.

Төгсолтийнхөө шалгалтыг амжилттай өгөх, сайн ажил олж авах, даллага зохион байгуулах, амьдралаа залгуулах, муугүй мөнгөтэй ажил хийх мэтчилэн олон асуудал түүний санааг зовоож байв.

1871 оноос түүний ой тойнд орсон чухамхүү тэр арван долоон үг түүнийг улс орондоо хамгийн нэртэй дотрын эмч болоход нь тусалсан юм. Жон Хопкинсийн их сургуулийн харъяанд түүний санаачилгаар дэлхийд алдартай Анагаах ухааны сургууль нээгдсэн юм. Түүнд Бриганти эзэнт улсын эрдэмтэнэмчид олгосон хамгийн дээд нол болох Оксфордын анагаах ухааны эзэн хааны профессор хэргэмийг олгож, английн эзэн хаан түүнийг өөрийн биеэр тайжийн зэрэгт өргөмжилсөн бөгөөд түүнийг нас эцэслэхэд, дурсгал болгон амьдралынх тухай өгүүлсэн нийт 146 хуудастай хоёр ботийг хэвлэн гаргасан юм.

Энэ хүнийг сэр Уильям Ослер гэдэг байлаа. Сэтгэлийн зовиураас нь салгасан энэхүү шидэт 17 үгийг Томас Карлейл гэдэг хүн хэлсэн ажээ. *"Хараахан тодорхой бус байгаа ирээдүй рүү тэмүүлж санааширахын орон тухай мөчид хийж байгаа зүйл дээрээ тогтож ажиллах нь их чухал"*.

Түүний амжилтын нууц нь бусад одруудээс тусгаарлагдсан зөвхөн өнөөдрийн өдрөөрөө л амьдрахаар тэмүүлсэнд байжээ. Тэр юу хэлж гэсэн хэрэг вэ? Ислийн их сургуульд үг хэлэхээсээ өмнө сэр Уильям Ослер далайн хөлгөөр Атлантын далайг гаглах үедээ хөлгийн ахмад ажилтан харжээ. Ахмад тавцан дээрээ зогсоод товчлууруудыг дарахад, үг оруулахгүйгээр хөлгийн тусгай хэсгүүдийг битүүлж хаадаг олон янзын оньсон хөдөлгүүрүүд ажиллаж байжээ.

Их сургуулийн оюутнуудад үүнийг дурсаад доктор Ослер "Хүн бол хөлөг онгоцноос хамаагүй илүү төгс төгөлдөр оньс юм. Амьдралд хол тавингуутаа та их холын аянд гарч байгаа гэдгээ санаж яваарай. Тэгээд сайхь оньсоо яг таг хянаж, догшин шуурганаас хамгаалахын тулд та наг гухайд нь тусгай хэсгүүдийг хооронд нь тусгаарлаж сурах хэрэгтэй. Тэгсн цагт л таны аян аюулгүй байх болно. Тавцан дээрээ зогсоод хөлгийнхон гол хэсгийн ажиллах байдлыг баттай болгоод ав. Товчлуур дарахад л, амьдралын тань үе бүрнийг найдвартай төмөр хаалга тусгаарлаж, эргэлт буцалтгүй онгорч олсон одруудээсээ нэгэнт тусгаарлагдсанаа мэдэрт



байгаарай. Өөр нэг товчлуур дарахад, саяын хаалганууд учраагүй байгаа ирээдүйн өдрүүдээс таныг тусгаарлагчидна. Энэ үед та, өнөөдөртөө бүрэн амьдралгүй байдалд байгаагаа ойлгож мэдэрнэ. Улирч өнгөрсөн урьдын шалгал танд хэрэггүй. Тэр үхэж үрэгдсэнтэйгээ хамт өнгөрөг... Тэнэг амьдралд булшинд хүрэх замыг нь гэрэлтүүлж өгсөн өнгөрсөн өдрүүдийг тусгаарлаад аваарай. Хэрэв та өөртөө ирээдүйн ачааг үүрээд, дээрээс нь бас өнгөрсний ачааг нэмээд тавьчих юм бол хүчтэй булна хүмүүсийг үртэл бүдэрч унахад хүргэдэг энэхүү ачаанд дарагдах нь гарцаагүй. Ирээдүйг ч мөн ажил тусгаарлах хэрэгтэй... Ирээдүй өнөөдөрт байдгийг санаж аваарай. Маргааш байхгүй. Зөвхөн өнөөдөр л хүнийг аврах одор юм. Ирээдүйн төлөө сэтгэл догдолж байдаг хүнийг тамир тэнхээг нь ший дэмий барах зовлон зүдгүүр, сэтгэлний зовиур салалгүй дагаж шалгаж юм... За ингээд, хөлгийнхөө бүх тусгай хэсгүүдийг шалгаж үзээд үүнийг томор хаалтаар нь найдвартай хааж аваад хошуу болон хитгийн үрстийг нь тусгаарлаад ав. Өнгөрсөн болон ирээдүйгээс томор хошгөөр тусгаарлагдсан үедээ амьдрах чадварыг өөртөө хөгжүүлээрэй”.

Гэхдээ маргаашийнхаа өдрүүдтэй нүүр тулан уулзахад бэлтгэхийн тулд хүчээ гаргах хэрэггүй гэж хэлэхийг доктор Ослер огтхон ч хүсээгүй юм шүү. Харин маргаашийн өдөрт биднийг бэлтгэх сайн арга бол, өнөөдөр хийж байгаадаа өөрийгөө харуулах чадвар гэдгийг л тэр шалгалд итгүүлэхийг эрмэлзсэн юм. Сэр Уильям оюутнуудад дараахь шалгалтаар өдрийг эхэлж байхыг уриалсан юм: “Амьдрал зогоох талх нь өнөөдөртөө л олдож байг”.

Шалгалтад зөвхөн өнөөдрийн талхны тухай яригдаж буйд анхаарлаа хандуулаарай. Түүнд бидний өчигдөр идсэн хатсан талхны тухай дурссан амьдралга. Тэнд бас “Тэнгэр минь! дахиад нэг гай биднийг дайрч магадгүй, ирэх намрынхаа идэх талхыг хэрхэн би олох билээ, дээрээс нь ажлаа ч санаж магадгүй. Бурхан минь, ийм юм болбол, хэрхэн амь зогоох билээ?” гэж хэлсэнгүй.

Үгүй, бид зөвхөн өнөөдрийн өдөртөө л талх гуйх хэрэгтэй тухай ярьж байна. Зөвхөн өнөөдөр л бид түүнийг идэж чадна шүү дээ.

Ард иргэд нь ядуу тарчиг амьдардаг, үржил шим муутай нэгэн газраар шилээрч явсан гүн ухаантан нутгийн хүмүүст нэгэн гайхамшигтай үг хэлсэн нь өнөөг хүртэл зуун зууны туршид маргагдсангүй. “Маргаашийнхаа бид нар санаа бүү зовцгоо, учир нь маргааш маань өөрөө өөрийнхөө төлөө амьдрал тавих болно” гэж тэр хэлсэн ажээ.

“Маргаашийн талаар санаа бүү зов” гэсэн Исүсийн үгийг “Хий өгссөн мэхлэн төөрөлдүүлсэн үг” гэж хүлээж авдаг хүмүүс олон байдаг. Түүн “Би маргаашийн тухай санаа зовох ёстой. Би гэр бүлээ хамгаалахын тулд даатгуулсан байх хэрэгтэй. Өтөл насандаа хэрэглэх мөнгийг хуримтлуулах хэрэгтэй. Цаашдынхаа амьдралыг төлөвлөн түүнд бэлтгэх ёстой” гэж ярьцгаалаг.

Зов л дөө! Та ингээд л ёстой юм чинь! Хэргийн гол нь энэ үгнүүд манай өөрчих хэлд орчуулагдахдаа “бодох” гэсэн үг “санаа зовох” гэсэн утгатай

багсан юм шүү. Орчин үеийн Библийн орчуулгууд нүү зов тайлбарилга гаргаж “Маргаашийнхаа талаар санаа бүү зов” гэсэн байна.

Ямар ч тохиолдолд маргаашийн тухай бодож, эргэцүүлэн тунгааж бэлтгэж, тооловчоорой. Гэхдээ битгий сэтгэлээ зовоож бай.

Дэлхийн хоёрдугаар дайны үеэр, дээд удирдлага ямар ч санаа зовсон юмгүй ирээдүйн стратегийн төлөвлөгөө боловсруулжээ. Далайн цэргийн хүчний командлан захирагч адмирал Эрнст Винг “Дөмөгтөй сайн гэсэн хүмүүсээ мэдэлдээ байгаа хамгийн төгс байлдааны техникээр хангаж, тэдний өмнө хамгийн ухаалаг зорилгыг тавьсан юм. Би чадах бүхнээ хийсэн. Хөлөг онгоц жинвэх ч юм уу, тохиолдож болох өөр аливаа аюулны урьдаас би үгүй болгож чадахгүй нь ойлгомжтой. Миний хийж чадах зүйл бол өчигдрийн болсон явдалд харамсаж суухын оронд маргаашийн асуудлыг шийдэхэд анхаарлаа төвлөрүүлэх явдал. Тэгээд ч ийм юманд санаа зовоод байвал бие маань гүйцэхгүй шүү дээ” гэж хэлсэн байдаг. Тайван цагт ч, дайны цагт ч хүмүүс зөв болон буруу сэтгэн бодож болно. Зөв бодож чадвал, хүмүүс үндэслэлтэй, үр бүтээлтэй төлөвлөлтөнд хүргэдэг шалтгаан үр хоёрын залдан шинжилгээг хийж чадна. Харин буруу бодоход зөвхөн сэтгэл түгшүүрлэн бүхмидан хийрхэх болно.

Дэлхийн хоёрдугаар дайны үед Тед Бенгермино гэдэг нэгэн залуу өөрийгөө мэдрэлийн шочролд оруулжээ.

“1945 оны дөрвөн сард би хачин их ундууцан хийрхсэнээсээ болоод өвдсөн юм. Эмч нар бүдүүн гэдэсний шархлаатай болсныг минь эмч нар надад шууд хэллээ. Би гэдэг амьтан өвчнөөсөө болж байж суук чадахаа болив. Хэрэв энэ үед дайн дуусаагүйсэн бол би биеэ бүрмөсөн муудуулж таарах байлаа.

Би 94-р явган цэргийн дивизийн оршуулгын багт бага дарга байсан тул тулалдаанд үрэгдсэн, сураггүй алга болсон. цэргийн эмнэлэгт хэвтсэн бүх хүний бүртгэлийг хөтөлж, тулалдааны үеэр амь үрэгдэл, санд мэнд оршуулагдсан өөрийн болон дайсны хүүрийг малтаж гаргаж ажил ч бас хийдэг байв. Амь үрэгдэгсдийн хувийн эд зүйлийг цуглуулж, төрөл саданд нь явуулах ажлыг ч бас хянадаг байв. Айдас намайг байнгын эзэмдэнэ. Би энэ бүгдийн эцэс төгсгөлийг хүртэл тэсэж чадах болов уу, хүүхдээ гартаа тэврэх тэр моч хүртлээ хүлээж чадах болов уу гэж сэтгэл зовдог байсан юм. Тэр үед хүү минь ой дөрвөн сартай байсан бөгөөд би түүнээ огт хараагүй байлаа. Би гучин дөрвөн фунтээр туртлаа зүдэрт ядарсан байлаа. Гар маань араг ясыг л санагдуулам болжээ. Ухаан солиорох нь гэдгээ мэдэрч байсан юм.

Тахир дутуу амьтан гэртээ буцаж харих тавилантай байж дээ гэдэг бодол л намайг айлгаж байлаа. Цөхөрч арга ядсан байдал маань намайг бүрмөсөн эзэмдэж, ганцаараа байхдаа би үг сүггүй уйлдаг болов Арденний тулалдааны дараа миний байдал улам ч муудлаа. Байнга л усан нүдэлдэг болж, жирийн хүн болох найдлагаа тэр чигээр нь алдлаа.

Эцэст нь цэргийн эмнэлэгт хэвтлээ. Эмч намайг сайтар хичээнгүйлж үзээд өвчний үндэс суурь нь сэтгэцийн замбараагүй өөрчлөлт байн



Тэгвэл олонц гаргасан юм. Тэгээд амьдралыг минь эрс оорчилсон нэгэн болж өгсөн юм. Тэрээр “Тед минь, амьдралаа элсэн цаг гэж төсөөл. Дунд хэсгийн мянга мянга элсэн ширхгүүд нарийхан сүвэгчээр аажуухан жилд унаж байдгийг чи мэднэ. Энэ зүй тогтлыг зөрчиж болохгүй. Бүх хүн үст цэгтэй адилхан байдаг. Өглөө босонгуут л биднийг тухайн өдөрт тух ёстой зуу зуун үйл явдлууд тосон авдаг. Хэрэв тэдгээрийг нэг нэгээр нь, дэс дараатай тодорхой хугацааны дотор (элсэн ширхэг нэг нэгийгхээ ямар нэгийгхээ нарийхан сүвэгчээр гарч байдаг шиг) хийж байвал бид бүгдийг нь амжуулна. Хэрэв бүгдийг нь нэг дор зэрэг хийх гэж зүтгэх юм бол бие биед сэтгэлийн хүчээ барахаас өөр үр дүн гарахгүй. Нэг элсэн ширхэг нь хоромд... Нэг хэрэг явдал - тодорхой хугацаанд хийгдэх ёстой” гэж үзсэн юм.

Би энэ гүн ухааныг тэрхүү дурсгалт өдрөөс одоог хүртэл бодит ажил эрхтээ хэрэглэж байна. Дайны үеийн бие сэтгэцийн өвчнөөс минь амгийн энэ зөвлөгөө л аварсан юм даа. Дайны дараагаар ч бас тусалсан. Балтиморын худалдаа зээлийн компанид албан хаагчаар ажиллаж байхдаа, дайны үеэр тохиолдож байсан шиг нөгөөх л олон асуудалтай тус дээрээ тулгардаг юм байна. Олон зүйлийг нэг зэрэг хийх хэрэгтэй болсан болохоор тэдгээрийг амжуулснаар цаг налад тэглээ гардаггүй байгаа. Манай хувьцааны үнэ унав. Үйл ажиллагааны шинэ хэлбэрийг олох хэрэгтэй болж таарав. Түүний хажуугаар тэр үед зөвлөлийн гишүүд эмлэгүүд хаагдах нь хаагдаж, шинээр нээгдэх нь ч нээгдэж, нэр шалга өөрчилж байлаа. Би биеэ барьж, эмчийнхээ хэлсэн “Нэг элсэн ширхэг - нэг хоромд... Нэг хэрэг явдал - тодорхой хугацааны завсар” гэж үзсэнийг санаж, сэтгэлдээ давтан давтан байж, ажил үүргээ аль болох дунд хэсгийн, оновчтой маягаар биелүүлж байв. Дайны үед намайг золтой дахир дутуу болгочихоогүй мэгдэж сандчин бажгадаг явдлыг би ажил эрхтээ хойшид үзэхээ больсон юм даа”

Орчин үеийн санаа зовоосон зүйлийн нэг бол эмнэлгийн орны дунд хагасыг өнгөрсөн болон ирээдүйнхээ ачаанд даруулсан мэдрэлийн өвчтөнүүд дүүргэсэн явдал юм. Эдгээр хүмүүсийн олонхи нь Иусе Кристусын “Маргаашийн талаар санаа бүү зов” гэж хэлсэн үг эсвэл Бишьям Ослерийн “Өнөөдрийнхөө зайнд амьдар” гэснийг дагаж явсан бол тэд өнөөдөр ч эрүүл саруул, аз жаргалтай тайван амьдарч, эр бүл болон найз нөхөддөө ач тусгаа өгч чадах байсан юм.

Бид бүгд л өнгөрсөн ба ирээдүйн мөнхийн уулзвар дээр зогсож байдаг бөгөөд нэг ч хором өнгөрсөн ба ирээдүйд нэгэн зэрэг амьдарч чадахгүй юм. Үүнийг хийхээр оролдсон хэнбэгүай ч эрүүл мэнд, оюун ухаанаа муудуулж таарна. Ийм учраас одоогийн хормоос унтах хүртэлх амьдралыг хэсэгхэн зуур л амьдарч байгаадаа сэтгэл ханамжтай байхаас шүү юм үгүй. “Хүн болгон ямар ч хүнд нөхцөлд оорийн ачааг шонго бичигл үүрч явж чалдаг, хүн бүр ямар ч хүнд ажлыг одрийн дотор хийх чадалтай. Сэтгэлдээ ялгуун энхрийлэлтэй, эргэн тойрныхондоо хайртай, ямар жаргахыг хүртэл тэсвэртэйгээр амьдрах хэрэгтэй. Чухамхүү үүнд л

амьдралын үнэн утга учир байгаа юм” гэж Роберт Льюис Стивенсон хэлсэн юм.

### БИД ЯАГААД ИЙМ МУЛГУУ БАЙДАГ ЮМ БЭ?

Ирээдүйн хүсэл торьдлогоо бүтээхийг ямагт хойшлуулдаг явдал би хүний зан авирын хамгийн эмгэнэлтэй шинж байдаг. Цонхны дор урлаг байгаа цэцгээрээ баясахын оронд бид гайхалтай сарнайтай үлгэрш цэцэрлэгийг мөрөөдөж байдаг.

“Амьдрал гэж нэрлэгддэг тэр хэсэгхэн зуурын жаахан хугацааг бид тун хачирхалтай өнгөрөөж байдаг. “Хэзээ би бие даасан хөвгүүн болж бол?” гэж хүүхэд бодон суухад, “Хэзээ би насанд хүрэх бол” залуучууд догдлоно. Нас биенд хүрээд ирэхээрээ үргэлжлүүлээд л “Хэзээ би гэрлэнэ” гэнэ. Тэр гэрлэх боловч, оорчлогдох юмаар бага. Дараа нь тэрбээр “Хэзээ одоо тэтгэвэртээ суудаг хэрэг” гэж бодно. Эцэст нь тэтгэврийн насанд хүрэхээрээ амьдралынхаа туулсан замыг эргэцүүлж үзээд гашуун үнэнийг харна даа. Ямар олон юмыг амьдралд алдаж, цөм эргэлт буцалтгүй явдал өгсөн нь илрэнэ. “Амьдралын утга учир тухайн цаг мөч, одор тутмынх нь амьдралын хэмнэлд байдгийг харамсалтай нь бид дэндүү оройтож ойлгодог” гэж Силивен Ликок бичсэн юм.

Детройтын, өдгөө талийгаач болсон Эдвард Эванс, амьдралын утга учир юунд байдгийг ойлгохоосоо өмнө золтой л оөртөө гар хүрчихээгүй байдаг. Тэрбээр ядуу айлд төрж, амь зогоохын тулд сонин худалдаж хэлдэг юм олж, дараа нь хүнсний мухлагт ажиллаж эцэст нь номын санчин туслах ажилтай болсон байна. Долоон хүнийг тэжээх хэрэгтэй байсан болохоср цалин бага ч гэлээ ажлаасаа гарахаас айдаг байв. Ингэж бүхнийг шинээр эхлэх эр зоригийг олтлоо найман жил тэндээ ажилласа ажээ. Зээлээр тавин мянган доллар оруулсан бэсрэг үйлдвэр нээж үтгэж Жилд хорин мянган долларын ашиг олж байв. Дараа нь эвгүй явдлууд ар араасаа цувран гарчээ. Найзаасаа их мөнгөний ор төлөх баталга авчихсан байсан чинь цаадах нь гэнэт хоосорч, тун ч удаагүй байсан мөнгөө хадгалуулдаг банк нь бас дагнуурчихжээ. Бүх хөрөнгөө алдаж зогсохгүй, арван зургаан мянган долларын өртэй үлдэв. Дээшээ тэнгэр хол, доор газар хатуу гэгч л болжээ. Идье идэж, унтаж чадахгүй болсоор, хүндээр өвдлөө. Шалтгаан нь мэдээж сэтгэлийн зовиур байв. Нэгэн удаа гудамжинд ухаан алдаж унаснаас хойш хөдөлж чадахаа болив. Орондоо хадаасгай амьтан боллоо. Гадна талаасаа ч дотор талаас ч хатгинд баригдаж, бие минь өдөр ирэх бүр сульдсаар байлаа. Эмгэг намайг үзчихээд, хоёр долоо хоногийн нас үлдэж гэж хэлсэн юм лав. Тэгээд би гэрээслэлээ хийчихээд эцсээ хүлээн хэвтэв. Санаа шулуудаж би гэдэг хүн сульдсан амьтан нам унтав. Гарцаагүй үхэлтэйгээ эвлэрд нэгэнт санаа зовох зүйлгүй болсон тул аажимдаа ядаргаа маань өнгөрсн хоол ундаанд орон, хүч тамир маань ч сэлбэгдэж ирэв.

Хэдэн долоо хоногийн дараа суга таягтай явдаг болж дараахан пажлаа хийж эхэлсэн юм. Хуучин орлого маань жилд хорин мянган доллар



олж байсан бол одоо ерөөсөө л долоо хоногт гучин доллар олж байлаа. Энэ машин зөөж тээвэрлэх үед дугуйнд нь бэхлэдэг тоормосны суурь бэхлэлтээ наймаалдаг ажил хийж байсан бөгөөд би яваандаа амьдралын талаар үчрыг ойлгож авсан юм. Хамгийн гол нь өнгөрсөн явдлын талаар яриамсахгүй, ирээдүйгээсээ айхгүй, ер нь л сэггэл зовохоос чөлөөлөгдөх шийл байв. Ингээд бүхий л хүч чадлаа шинэ мэргэжил эзэмшихэд чиглүүлсэн юм” гэж тэрээр ярьсан юм.

Тэрбээр гялалзсан амжилтанд хүрч, хэдэн жилийн дараа, Нью-Йоркийн сангийн биржд олон жилийн турш данстай байсан “Эванс продакт” компанийн ерөнхийлөгч болсон юм. 1945 онд Эвансыг нас барахад, Тэрбээр Нэгдсэн улсын дэвшилт ажил хэрэгч хүмүүсийн нэгэнд тоологдож байлаа. Гренландад түүнд зориулан нэрлэсэн Эванс-Филдгийн шинэ цэцэцны буудал бий.

Зөвхөн өнөөдрийн зайндаа амьдрахын чухлыг, мөн өнгөрсөн болон ирээдүйн талаар санаа зовох нь ямар ч ашиггүйг ойлгож аваагүй бол Шард Эванс хэзээ ч амьдралаа ийм амжилтыг олохгүй байх байсан.

Ингээд нэг зүйлийг юуны өмнө санаж яв. Санаа зовох зуршлаасаа салахыг хүсэж байвал Сэр Уильям Ослерыг дуурай.

*Өнгөрсөн болон ирээдүйгээ томор хаалгаар тусгаарл. Бин битүү өнөөдрийнхөө л зайдаа амьдар.*

Оортөө доорхи асуудлыг тавиад харилуулыг нь бичээрэй:

1. Би ирээдүйдээ санаа зовсоноос болоод өнөөдрийнхөө ажил хэргийг хойшлуулан, тэнгэрийн хаяанд харагдах төдий буй сарнайгаар дүүрсэн цэцэрлэгийг мөрөөдөж байна уу?
2. Эргэн ирэхгүй өнгөрсөний хойноос харамсан амьдралаа бэрхшээлтэй болгож байна уу?
3. Би өглөө болгон “цагий нь олж самбаачлах” гэсэн хатуу зорилготойгоор босч, үүнийхээ төлөө хорин дөрвөн цагаа аль болох ухаалгаар зарцуулж чадаж байна уу?
4. Зөвхөн өнөөдрийн өдрийн тухай бодсоноороо амьдралаас илүү ихийг би авч чадах уу?
5. Хлээ би үүнийгээ биелүүлж эхлэх вэ? Дараачийн долоо хоногт уу? Маргааш уу? Өнөөдөр үү?

## ХОЁРДУГААР БҮЛЭГ

### СЭТГЭЛ ЗОВИУРТАЙ БАЙДЛААС ГАРГАХ ШИДЭТ ТОМЬЁО

Сэтгэлийн зовиуртай байдлаас гарахад тань туслачих түргэн үйлчлэх хэрэг ч юм уу эсвэл энэ номыг ч хүртэл цааш нь уншижгүйгээр шууд аригдчихаж болох амархан арга танд хэрэгтэй байгаа биз дээ?

Уялнис Керриэрийн бодовсруулсан нэгэн аргын тухай танд шүүлье.

1 шат. *Маш хүнд байдалд оромж үедээ би байдлыг тайван задлан шүүж, тэм нөхөөлд гарч болох хамгийн муу үр дагаварыг сэтгэлдээ ургуулан*

бодов.

II шаг. Шаардлага тохиолдол би хамгийн муугаар эргэж мэдэх зүйлтийг ч эвлэрэх тэр шийдсэн юм.

III шаг. Одоо би, бодлоо төвлөрүүлэн, санаандаа эвлэрсэн хамгийн муу гэгдэх тэрхүү байдлыг сайжруулахын тулд бүхий л хүч чадлаа чиглүүлж чадахаар болсон юм.

Энэ асуудлыг сэтгэл зүйн талаас нь аваад үзэхэд Уильямс Кэриэртэй шидэт томьёо нь бодит амьдралд үнэлж баршгүй ач холбогдолтой Сэтгэлийн зовиурын түнэр харанхуйгаас гарч газар дээр баттай зогсох бидэнд энэ томьёо л тусална.

Биеэ хэрхэн авч явж, юу хийхээ бид мэдэж байдаг. Хэрэв хөлийн доо хатуу хөрс байхгүй бол зөв шийд гаргана гэдэг юу л бол доо.

Хавсарга сэтгэл суялалыг үндэслэгч Уильям Жеймс 1910 онд нь барсан юм. Хэрэв тэр одоо амьд мэнд байгаад, онцгой үед хэрэглэх шаардлагын араншингийн томьёоллын тухай мэдсэнсэн бол бүх сэтгэлээрээ дэмжин байсан гэдгийг би яг мэдэж байна, учир нь тэрбээр цагтаа оюутнуудад “Нөхцөл байдалтайгаа эвлэрч бай. Боллоод өнгөрсөн зүйлийг зайлшгүй болох байсан мэтээр хүлээж авах нь ямар ч хүнд үед аливаа уршигца даван туулах анхны шат нь болдог юм” гэж хэлж байлаа. Иймэрхүү санаа хятадын гүн ухаантад Лин Ютань алдар нэр нь олонд түгсэн “Амьдралыг эрхэм зүйлс” номондоо “Жинхэнэ сэтгэлийн тайвшралыг хамгийн муу зүйлтэй эвлэрсний дүнд олж авдаг. Сэтгэл зүйн хувьд бол энэ нь идэл хүчээ чөлөөлөх явдал гэж би бодож байна” гэсэн байдаг.

Үнэндээ, эрчим хүчний шинэ эх булаг гараад орж байгаа юм. Хэрэв бид тохиож болох хамгийн муутай нь эвлэрсэн л бол бидэнд алдах юм юм ч байхгүй зөвхөн ололтыг л хүлээх болно гэсэн үг. Уильямс Кэриэртэй хэлсэн “Хамгийн муутай нь эвлэрснээрээ би шууд л бие тавигдан амгалан болж байгаагаа мэдэрсэн” гэсэн үгийг санаж яваарай.

Энэ ямар ухаантай явдал вэ? Гэвч сая сая хүн хамгийн муу зүйлсийг нь хүлээж аваад байдлаа сайжруулахын төлөө тэмцэж эхлэхийн орой айхавгар эгдүүцлээр амьдралаа бусниулж байх юм даа. Тэд амьдралыг өөрчлөхийг оролдох ч үгүй зөвхөн “хувь тавиландаа” гомдон гасалт уйтгар бухимдлын байдалд орж байдаг.

Шидэт томьёоллыг амьдрал дээр хэрхэн хэрэглэсэн жишээг л нарт гаргаж үзүүлье. Миний дамжаанд Нью-Йоркын шингэн түлшний худалдаачин сурдаг байлаа. Түүний хүүрнэсэн нь:

“Санаандгүй байтал зөвхөн кинонд гардаг гэж бодож явсан нэг зүйл надтай тохиолдов. Өөрийнх нь болзлыг эс биелүүлбэл миний явдлыг илрүүлнэ гэж нэг этгээд намайг сүрдүүллээ. Тэр үед би хэдэн ачааг тэрэг, жолооч нар бүхий газрын тосны нэгэн компаныг толгойлж байсан бөгөөд үнийн талаар удирдах газраас тавьдаг шаардлагыг хатуу мөрдлөг байлаа.

Учир нь хэрэглэгчиддээ нийлүүлэх тодорхой хэмжээний бензинийг бидэнд тогтоож өгсөн байсан боловч зарим жолооч байнгын хэрэглэгчид хуурч, бензинийг нь гүйнэд юүлэлгүй үлдсэнийг нь зарчихдаг байж дээ.

Би энэхүү заль мэхний тухай, өөрийнхөө засгийн газрын байцаагч



гэж ирлээ. Энэ тэр этгээдээ л мэдэж авлаа. Манай жолооч нарын хуули  
гэж үндэлийг баталсан баримт бичиг түүнд байсан бөгөөд хэрэв би  
ушигсанд байгаагаа өгөхгүй юм бол хэргийг дүүргийн прокурорын газар  
дүүдүүлнэ гэж сүрдүүлдэг юм байна.

Надад сүртэй аюул тулгараагүй боловч, ажилтан, албан хаагчдынхаа  
хүнийг нүүс нь хуулийн дагуу хариуцах учиртай байлаа. Түүнээс гадна,  
дөр шүүхэд очиход хүрвэл мэдээлэл хэвлэлийнхний гарт орж, ихэд  
гэрхаж явдаг ажлыг маань бүр баллаад хаячих байлаа. Хорин дорвон  
хүний өмнө эшгийн маань үүсгэсэн ажил юм шүү дээ.

Миний урам хачин их хугарч цөхөрсөндөө бүр овддог юм байна.  
Турш одөр гурван шонө унтаж ч чалсангүй. Дээшгээ хэлье тэнгэр хол,  
шонө хэлье газар хагуу гэгчээр хэцүү байдалд орчихов. Юу хийх вэ?  
Минь мянган доллар төлөх үү эсвэл тэд хар хэргээ хийж л байг уу? Аль ч  
шилбар нь надад аймшигтай байлаа. Ямар ч байсан бүтэн сайны шонө  
"Хэрхэн сэтгэл зовохоо болих вэ" гэсэн илтгэх урлагийн Карнегийн  
метод дээр надад өгсөн товхимолыг уншсан юм. Миний анхаарлыг  
Улиас Кэрриэрийн "Хамгийн муу зүйлд өөрийгөө зэх" гэсэн өгүүлэл  
шилэе юм. Тэгээд би өөрөөсөө: Мөнгө төлөх, баримт бичиг тойргийн  
прокурорт очих хоёрын аль нь илүү муу зүйл болох вэ" гэж асуусан  
юм.

Харуу нь: "Миний ажлыг баллаж мэдэх хамгийн муу нь олон нийтийн  
дүүрэг шуугиан юм. Миний хувьд энэ нь сүйрэл" гэсэн үг байв.

Дараа нь би өөртөө: "Миний ажил дүүрлээ гэж бодъё л доо. Би үүнтэй  
дүгирвэл, цааш нь яах болж байна?" гэж хэлэв.

Мэдээжийн хэрэг ажил хэрэг маань баларсны дараа би ажил хайж  
ахиа. Энэ маш төвөгтэй л доо. Үнэндээ би нефтийн бүтээгдэхүүний  
шар мэргэшилтэй мэргэжилтэн болохоор намайг ажилд авчихаар хэд  
хүний нүүс бий... Хэдэн өдрийн турш намайг зовоосон урам хугарал,  
амьдрал аажмаар алга болж байгаагаа мэдрэв. Сэтгэл хөдлөл маань ч  
шондээ орж тайван бодож тунгааж чадахаар боллоо.

Хамгийн муу тохнолдлыг сайжруулах гуравдугаар шат руу орж ажлаа  
хүлэж чадна гэдгээ би ойлгож авлаа. Зөв шийдвэр гаргахын тулд байлцыг  
хүлэе талаас нь хянан үзэв. Хэрэв би өмгөөлөгчтэй зөвлөлдсөнгөн бол  
дүрбээр миний бодоогүй гарцыг зөвлөх ч байсан юм билүү. Гэвч би  
дүрбэл зовиртай байсан болохоор мэдээжнийн хэрэг ийм бодол толгойд  
минь орж ирээгүйг хэлэх юун. Өглөө өмгөөлөгчтэйгөө холбоо барихаар  
шилдгээ. Шийдээ гаргачихаад, үхсэн мэт унтаад өглоо.

Одоо нь өмгөөлөгч маань намайг тойргийн прокурор дээр очиж  
хүлээ хэлэхийг зөвлөсөн юм. Би прокурорт болсон явдлаа яриад,  
түүнээс манай дүүрэгт авилгалын нийм хэрэг гараад хэдийгээ хэдэн  
дүр болж байгааг мэдэж аваад гайхаж билээ. Өөрийгөө "засгийн  
дүрн байшаагч" болгож байсан хүн маань цагдаагийн газраас эрэн  
суралжлагдаж байгаа луйварчин байжээ. Сэтгэл уужран амьсгаа авлаа.  
Тэрвэ хонгийн турш мэргэжлийн завшигч этгээдэд таван мянган  
доллараа өгөх үү байх уу гэдэг асан шалаанд орж өөрийгөө зовоосон  
бичинь. Энэ явдал цаашдын амьдралд минь том хичээл болсон бөгөөд  
дүрбэл зовоож асуудал гарах бүрнийд би "Улиас Кэрриэрийн томьёо" гэж

тэрлэсэн энэ аргаа ч байнга хэрэглэдэг дээ.

За ингээд Уналис Кэрриер Нью-Йоркийн бизнесмен айнаа сүрдүүлгээ салж түүнд бидний яриаа байгаа тэр л арга тусалсан байна. Танд ч гэсэн энэ арга шийдвэрлэгдэхгүй юм шиг санагдаж байгаа түү асуудлуудыг шийдэхэд тань тус болно гэдэгт итгэнэм. Ингээд хоёрдугаар зарчим:

Хэрэв таны санааг зовоосон нөхцөл байдал гарах юм бол Уналис Кэрриерийн аргыг хэрэглээрэй:

1. “Тохиолдож болох зүйлийн хамгийн муу нь аль вэ?” гэж өөрөө асуу.

2. Шаардлагатай үед үүнтэйгээ эвлэр.

3. Дараа нь байдлыг хэрхэн сайжруулсан нь илүү дээр вэ гэдгийг тайван бодоорой.

## ГУРАВДУГААР БҮЛЭГ

### СЭТГЭЛ ЗОВОХ ТАНД ЮУГ АВЧРАХ ВЭ?

“Сэтгэлийн зовиуртайгаа тэмцэж чадахгүй бол хүмүүс залуугаар талийгаач болдог”

*доктор Алексис Карро*

Хэдэн жилийн өмнө би Санта-Фегийн төмөр замын эмнэлгийн ажилтан О.Ф.Тобер доктортой амралтаа өнгөрүүлсэн юм. Тэр үед тэрбээр Мексикийн булангийн эмнэлгүүдийн холбооны дотрын ерөнхий эмчээр ажиллаж байлаа. Техас болон Нью-Мехикогоор машинаар аялж явахдаа сэтгэлийн зовлон хүнд хэрхэн нөлөөлдөг тухай ярилцаж, боллоо хуваалцсан юм. “Эмчид хандаж буй хүмүүсийн далан хувь нь аймгаар сэтгэлийн түгшүүрээсээ салсан тохиолдолд овчин эмгэгээ өөрсдийг бүрэн дийлэх юм байгаа юм шүү дээ. Мэдээжийн хэрэг, би өвчнийг нь санаагаараа бодсон зүйл гэж бодохгүй байна. Тэдний өвчин эмгэг нь бодитой бөгөөд заримдаа ихэд хүндлэсэн нь ч байдаг. Жишээ нь мэдрэлийн шалтгаанаас болж, хоол шингэхдээ муу болох, ходоолны шарх үүсэх, зүрхний өвчин, нойр алдах болон толгой өвдөх тухай ярьж байгаа юм.

Энэ овчнүүд бодитой. Би ч өөрөө арван хоёр жил ходоодны шарханд зовсон хүн. Ийм учраас би юу ярьж байгаагаа мэдэж байна. Аймгаар хүмүүсийг бухимдуулж, сэтгэлийн зовиурыг торүүлдэг юм. Сэтгэлийн зовиур ходоодны мэдрэлүүдэд нөлөөлөнгөө, ходоодны шүүсний хүчин суурийн тэнцвэрт өөрчлөлт оруулж ходоодны шарх үүсгэдэг”.

“Мэдрэлийн шалтгаанаас ходоод муудах нь” номын зохиогч Жозеф Монтегью мөн л ийм саналтай байгаа юм. Тэрбээр “Ходоодны шарханд таны юугаар хоолдож байгаагаас бус харин таныг өөрийг тань юу идэж байгаагаас үүсдэг юм” гэж бичиж байна.

Мэйогийн клиникийн доктор Алваряс: “Сэтгэл догдлолын таа байдалаас шалтгаалан шарх сэдэрэх эсвэл аньж байх нь олонтөө” гэдэг хэлсэн юм.

Ийм дүгнэлтийг Мэйогийн эмнэлэгт хэвтэж байсан ходоодны өвчтнүүд 15000 хүнийг шалган үзсэнний үндсэн дээр хийсэн байна. Таван хүний доровт нь овчин үүсгэх ялт шалтгаан байсангүй. Андас, сэтгэл зовлонд



ушта бодох, бодит амьдралд зохицож чадахгүй байх зэрэг нь ходоодны өвчнийг өвчнийг өдөөдөг үндсэн хүчин зүйл болсон байна. Ходоодны өвчнөөс таныг цааш нь харуулж дөнгөнө. “Лайф” сэтгүүлийн мэдээгээр энэ нь 1000 амнид аюултай өвчнүүдийн жагсаалтанын есдүгээрт бичигдсэн өвч юм.

Би Мэйогийн клиникийн доктор Таральд Хабейнгийн захирлаар ажилладаг байлаа. Тэрбээр хөдөлмөрийн эрүүл ахуйн хүрээнд ажилладаг эмч, мэс засалчдын Америкийн холбооны жил тутмын бага хуралд тавьсан илтгэлдээ, дундаж нас нь 44.3 болж байгаа 176 захиргааны байр хаагчдын эрүүл мэндийн байдлын судалгааны талаар мэдээллийг дурьдсан юм. *Эдгээр ажилтнуудын гуравны нээгээс илүү нь нөгөө талд төвөгтэй ачаалалтай ажлаасаа болоод зүрх, хоол боловсруулах системий болон цусны даралт ихсэх өвчнөөр зовж явдаг байж таарчээ.* Энэ үнэмлэхүй хүмүүсийн гуравны нэг нь дөчин тав ч хүрээгүй байж ийм өвчнөөр өвдөж байгааг сайтар бодоод үздээ. Тэдэнд амжилт ямар үнээр болж байна!

Ажилдаа ахиж дэвшсэний төлөө зүрхний өвчин болон ходоодны өвчнөөр төгсөх хэрэгтэй болох юм бол, тийм хүн ажилдаа амжилт гаргах үүднээс юу хийнэ? Бүр дэлхийг ч хамаа алга, эрүүл мэндээ алдан байж эзэмших хэрэг юу уу даа? Тэр дэлхийг эзэмдсэн хүн ч гэлээ ганц л орон дээр унтаж, дургуй гурав идэхээсээ илүүг чадахгүй шүү дээ. Газар малтдаг хүн ч мөн амьдралынхааг хийнэ, тэгэхдээ харин өндөр тушаалын түшмэлээс илүүг чадахгүй байхад талтайгаар хийж магадгүй. Би тамхины үйлдвэр эсвэл томөр зам ширтэнгээ дөчин таван насан дээрээ эрүүл мэндээ алдсанаас Алабамын орноос талбайг түрээслэгч болохыг дуртайяа зовшоорөх юм байна.

Ингэхэд, би янжуур үйлдвэрлэдэг алдартай пүүсийн нэгэн эзэн болсон улсын ууланд амарч байх үедээ зүрхний эмгэгээр саявтар нас барсныг мэдлээ. Энэ саятан жаран нэгэн насан дээрээ бурхан болсон юм. Тэрбээр амжилт гэгчийг олж авахын тулд амьдралынхаа олон жилийг зарцуулсан байж таарна гэж би бодож байна.

Энэ пүүсийн эзэн, наян есөн насандаа халаасандаа ганц ч зоосгүй өөд болсон Миссури муж улсын фермер миний эцгийн олж авсан амжилтын үнэ цэныг нь ч олж аваагүй гэж би бодож байна.

Алдар нэртэй ах дүү Мэйогийн дүгнэлтээр, эмнэлгийн орны хагасаас илүүд мэдрэлийн өвчинтэй хүмүүс хэвтдэг байна. Тэднийг нас барсны талаар мэдрэлийн хий судсыг нь бичил дуран авайгаар хараад, ихэнх тохиолдолд тэдгээр хүмүүсийн мэдрэл нь Жек Демпсиных шиг байсныг мэдэж хар гаргасан байдаг. Эдгээр хүмүүсийн мэдрэлийн өвчнийг учир шалтгаан нь мэдрэлийн системийн биет гажгаас бус харин сэтгэлийн өвчин айдас, цөхрөлөөс болсон ажээ. Бүр Платон хүртэл “Эмч домч нарын хамгийн том аядаа нь хүний сэтгэлд хүрэлгүй, биенийг нь л эмчлэхэд байгаа юм, гэтэл сэтгэл болон бие бол нэг бүтэн цул агаал болонгид анагааж болдоггүй юм!” гэж хэлсэн байдаг.

Энэхүү агуу үнэнийг ухаарахын тулд анагаахын эрдэм ухаанд хорин гарван зуун хэрэгтэй болсон байгаа юм даа. Бид эмнэлгийн ухааны шингэхэн салбар, нэгэн зэрэг сэтгэл болон биенийг эмчлэх сэтгэлзүй

биеийн анагаах ухааныг хөгжүүлэх явлыг эхлээд байна. Энэ эрдм ухааныг сайжруулах нэг нь болсон. Эмнэлгийн ухаан үндсэндээ салхин цэцэг, булчин залрах тахал, хүмхээ зэрэг олон сая хүнийг хөнөөдөг бусад олон халдварт өвчнийг дийлсэн л дээ. Гэхдээ анагаах ухаан нянгаас бие харин сэтгэл хөдлөхөөс тордөг сэтгэл зүй болон биеийн элдэв өвчин өмнө одоохондоо хүчгүндээд багтаа юм. Сэтгэлийн зовиур, айдас, үнэ ядалт, цөхрөлт, араараа тавиулах зэргээс зовж буй хүний тоо санааг оромгүй түргэн өсч байна.

Одоо үед хорин америк хүн тутмын нэг нь ямар нэг хугацаагаар сэтгэл мэдрэлийн согогийн эмнэлэгт өвчтөн болох магадлалтай хэмээн эмч нар тооцоолсон байна. Дэлхийн хоёрдугаар дайны үеэр цэрл татагдсан залуусын зургаан хүн тутмын нэг нь сэтгэл мэдрэлийн өвчний шалтгаанаар нэргээс чөлөөлөгджээ.

Сэтгэл мэдрэлийн согог юунаас үүсдэг байна? Энэ асуултанд бүр төгс хариу өгөхөд хэцүү. Ихэнх тохиолдолд айдас, санаа зовох явдал болдог. Хийрхүү, сэтгэл түгшсэн хүн бол бодит хатуу амьдралд зохино чадахгүй, орчин тойронтойгоо ямар ч холбоогүй болж аваад, санаанаа авсан өөрийн ертөнцөд шигдэн ийм маягаар сэтгэл зовох түгшүүрээ салахыг оролдож байдаг.

Эдгээр мөрүүдийг бичиж суухад минь, ширээн дээр доктор Эдвард Подольскийн “Сэтгэл зовохоо больж, хэвийн амьдраарай” нэртэй ном байж байна.

Түүний зарим бүлгийнх нь гарчгийг хэлье л дээ:

1. “Сэтгэлийн зовиур зүрхэнд яаж нөлөөлдөг вэ”

“Цусны даралт ихсэх болон сэтгэлийн зовиур

“Сэтгэлийн зовиур хэрэх өвчинтэй болгож болно”

“Ходоодныхоо төлөө сэтгэл түгшихээ багасга”

“Сэтгэлийн шаналгаа түүнчлэн ханиадны шалтгаан болдог”

“Сэтгэлийн зовиураас үүссэн шижин” гэх мэт.

Сэтгэлийн хөдөлгөөнгүй хамгийн ноомой хүн хүртэл сэтгэлийн зовиураас болж өвчин тусахаа хүрдэг юм. Иргэний дайн хэдийн дуусчихсан үед генерал Грант үүнийг үзсэн байдаг. Энэ явдал хэрхэн болон?

Генерал Грантын цэргүүд Ричмондыг есөн сарын турш бүсэлсэн баш Генерал Лигийн өлсгөлөн нооройсон анги нэгтгэлүүд салам цохигдсн байлаа. Цэргүүд бүхэл бүтэн хороогоороо оргож зугатаж байлаа. Зарим цэргүүд нь майхандаа мөргөл үйлдэж уйлж унжиж, дэмийрцгээж баш Лигийн цэргүүд үхэхдээ үхэр бугаа тавина гэгчээр зэвсгийн хуаранг хөвөн, тамхитай агуулах зоорио шатааж, түймэрт автсан хотоос шон нь зугтсан байлаа. Грантын арми өмнөдийнхнийг хоёр хажуу болон араас нь уулгалан дайрч элдэж явлаа. Шериданы морин цэрэг энэ үед дайсандаа чанх урдаас нь цохилт өгч, төмөр замын даланг дэлбэлэн гал тэргийг нь замаас нь олзолж авсан байв.

Толгой нь хагартлаа өвдсөнөөс, Грант нэгэн фермерийн гэрт бууханд аргагүйд хүрчээ. Өглөө нь элгэчихсэн байхаар тооцоолон, хөлөө гичтэй халуун усанд дүрэн, шуу болон шилэн хүзүүндээ гичийн гоюу тавин бүл л шөнийг онгорүүлсэн тухайгаа дурсамжиндаа бичсэн байдаг.



Оглов нь тэрбээр цоо эрүүл болсон нь гичийн гоюунаас биш, харин ширтай мэдээниййх байжээ. Байдгаар нь цогиулан ирсэн морин нэрэг дүүнд бууж өгөхөөр шийдсэн генерал Лигийн захиаг өгчээ.

"Офицер надад яаралтай мэдээг өгөхөд толгой өвдсөн хэвээрээ л болсан юм, харин түүнийг уншиж дуусангуут би эдгэрчихсэн байлаа"

Эмгэг Грант дурсамжиндаа дурссан байдаг.

Сэтгэл мэдрэлийн хүчдэл, санааны зовиур нь генералыг тийм айхавтар дагуйны овчинд хүргэсэн бололтой. Гэвч ойртож айсуу ялалтын баяр цорийг мэдрэнгээ тэр дороо л эдгэрчих нь тэр. Сэтгэлийн хөөрөл нь широнгийг олж авчээ.

Сэтгэлийн зовиур хүнд хэрхэн муугаар нөлөөлж байдгийг харахын тулд эмч ч юм уу, номын санд ном авахаар заавал очихын хэрэг байхгүй. Ширийнхөө хороололд амьдардаг хүмүүсийг харахад л бүрэн хангалттай. Сэтгэлийн зовиураас болж нэг нь сэтгэл мэдрэлийн бухимдалд орж ногөө нь шинжин өвчинтэй болсон байх жишээтэй.

Магай хөрш, сангийн хөрөнгийн биржийн хувьцааны үнэ унасныг дуучихаад, цусан дахь болон шээсний саахарын агуулга нь ихсэж, цорхой амьтан золтой л цаашаа харчихаагүй шүү.

Корнелийн их сургуулийн анагаахын факультетын профессор доктор Рассел Сесил бол дэлхийд нэр алдар нь түгсэн үе мочний өвчний мэргэжлийн хүн. Тэрбээр сайх овчнийг төрүүлдэг дөрвөн үндсэн шалтгааныг тодорхойлсон юм. Үүнд:

Гэр бүл салалт

Санхүүгийн сүйрэл болон ямар нэг гаслан, зовлон

Ганцаардлаас үүдсэн сэтгэлийн зовиур

Удаан хугацаагаар бугшуулж явсан гомдол.

Энэ бол үе мөчний өвчний шалтгаан нь мэдээж биш. Тэр дундаа энэ өвчний хэлбэр зэгсэн олон янз байдаг болохоор өөр шалтгаан байгаа. Гэхдээ доктор Рассел Сесилийн дурьдсан дөрвөн нөхцөл бол суурь нь болж байгаа юм. Жишээ авъя. Санхүүгийн хямралын үеэр миний нэг шалтгаан ихээхэн хохирсон юм. Хийн компани гэрийнх нь хийг таслачихав. Үлдэгийнх нь үе мөчний гажиг нь гэнэт хүндэрдэг юм байна. Цагаан хоол цэвэр тариа ч тус болсонгүй. Тэгээд гэр бүлийнх нь санхүүгийн байдал цорлоод ирэхээр л овчин нь аяндаа илааршсан шүү.

Сэтгэл зовнилоо зайлуулж амрахад бүхнээс илүү тусалдаг зүйл бол шашин, поёр, хөгжим, инээд юм.

Надтай хөөрөлдсөн яриандаа кино жүжигчин Мерл Оберон, гол байдаг нь болох аятайхан зүс царайг нь баллаж мэдэх болохоор нь санаа муулохоо бүр больсон гэж дурьдаж байлаа.

Сэтгэлийн зовиур шиг эмэгтэй хүнийг оворжуулж, уцаарлуулж, гоо үнэсгэлэнг нь сүйтгэж байдаг өөр зүйл байхгүй. Шүдээ зуун, үрчлээс суусан баргар царайтай болж, тэр бүү хэл үс ч бууралтаж болно. Таны цус ч гэмтэн батга, бижрүү... гэх мэтчилэн гарч эхэлнэ.

Одоо үед Америкт номер нэг алуурчин бол зүрхний овчин болоод байна. Дэлхийн хоёрдугаар дайны үеэр гурван зуу гаран мянган эр гууяадааны талбарт амиа алдсан бол зүрхний овчнөөр амиа алдаад байгаа 2 сая хүний тал хувийнх нь овчний шалтгаан сэтгэлийн дарамт

зовиур байжээ. Чухам энэ талаар доктор Алексис Каррель: "Сэтгэлийн зовиуртайгаа тэмцэж чадахгүй бол хүмүүс залуугаараа талийгаач болдог" гэж хэлсэн.

Жишээ нь, Нэгдсэн улсын хойт хэсгийн негрүүд, хятадууд сэтгэлийн зовлонтой холбоотой зүрхний өвчнөөр бараг өвддөггүй юм. Тэд бүр юманд таиван хандаж байдаг. Зүрхний дутагдлаас болж хөдөө аж ахуйн ажиллагсадаас хорь дахин олон эмч нас бардаг. Тоо бүртгэл ийм л байгаа даа.

Бурхан бидний нүглийг оршооно, харин мэдрэлийн тогтолцоо бидний үгүй шүү" гэж Уильямс Жеймс хэлсэн.

Тоо бүртгэлийн мэдээгээр Америкт амиа хорлосон хүний тоо хамгийн тархсан халдварт таван өвчнөөр нас барагсаас давж байна. тэгээд жишээ болгон тоо нь нэмэгдэж байгааг яана.

Яагаад? Ганц л хариулт бий. Зөвхөн сэтгэлийн зовиураас боловч тэр.

Хятадын цэргийн дарга нар олзлогсдыг элдвээр тамлан зовоож, ихэнх хэргийн нь холбон хүлээд толгой дээр нь өдөр шонго тасралтгүй дусалд байдаг устай тулам байрлуулдаг байв. Эцсийн эцэст усны дусалд цохигдоод алхаар дэлсэж байгаа юм шиг санагдаж эхэлдэг байна. Тэгээд хүмүүс ухаан солиордог байв. Ийм тамлалыг Испанийн католик шашин залхаан цээрлүүлэх газар болон Германы боонөөр хорих газруудад мэдэж хэрэглэдэг байсан гэдэг.

Байнгын сэтгэл зовиуртай байх нь дусалж байгаа усан дусалтад адилхан үйлчилгээтэй бөгөөд хүмүүсийг солиоролд хүргэх нь олонтой.

Та амьдралд хайртай юу? Эрүүл мэнд тань данги байж, удаан наслахын хүсч байна уу? Тэр болно. Дахиад л Алексис Каррелийн үгийг иш татъя "Орчин үеийн хотын үймээн шуугианд сэтгэл амар байж чадсан хүн мэдрэлийн овчинд өртөгдөхгүй байна".

Орчин үеийн хотын үймээн шуугианд та таиван амгалан байдлаар хадгалж чадах уу? Жирийн хүн "Чадна" гэж харуулна. Бидний олон нь өөрсдийнхоо тухай бодлогоос хамаагүй илүү хүчтэй байдаг. Хэзээ ажиглагдаггүй амьдралын хүч бидэнд байдаг юм. Генри Торо "Уолден" хэмээн гайхамшигтай номондоо: "Зорилгодоо хүрэх гэж тэмүүлэх хүний дийлдэшгүй их хүч чадлаас илүүтэйгээр урам өгөн өдөөдөг зүйлийг бид мэдэхгүй. Та хүслээ биелүүлэхийн төлөө мэрийж, морөөдөж байгаа тэр амьдралаараа л амьдрахын төлөө хичээх ёстой, тэгсэн цагт жирийн байдлаараа байсан үедээ олоогүй амжилтыг олох болно" гэж бичсэн байна.

Ихэнх хүмүүст ийм хүч чадал нуугдаж байдаг.

Энэ бүлгийг би Алексис Каррелийн: "Сэтгэлийн зовиуртайгаа тэмцэж чадахгүй бол хүмүүс залуугаараа талийгаач болдог" гэсэн үгэнд төгсгөхийг хүсч байна.



## ХОЁРДУГААР ХЭСЭГ

### СЭТГЭЛИЙН ЗОВИУРЫГ НЯГТЛАН ШИНЖЛЭХ ҮНДСЭН АРГУУД

#### ДӨРӨВДӨГЭЭР БҮЛЭГ

#### СЭТГЭЛ ЗОВОХ АСУУДЛЫГ ХЭРХЭН НЯГТЛАН, ШИЙДВЭРЛЭХ ВЭ?

Нэгдүгээрт хэсэгт бид Уиллис Кэрриэрийн ид шидтэй томьёоллыг үзсэн билээ. Сэтгэл зовуурийн бүх асуудлыг түүгээр шийдэж болно гэж үү? Мэдээж үгүй.

Хариултыг хаанаас эрэх вэ? Хариулт дараахь зүйлд байна: бид сэтгэлийн бүх торлийн зовуурийг дийлэхийн тулд түүнд өөрийгөө бэлтгэх хэрэгтэй. Үүний тулд асуудлыг нягтлан шинжлэх гурван гол үе шатыг судлах хэрэгтэй. Үүнд:

- Мэдээ баримт цуглуул.
- Тэдгээрийг нягтлан бодож үз.
- Шийдвэр гаргаал түүндээ нийцүүлэн ажилла.

Энэ нь илэрхий юм шиг бодогдож байна уу? Тийм. Бүр Аристотель үүнийг сургаж байлаа шүү дээ. Тэр ним маягаар хийдэг байлаа. Өдөр шөнийг ялгалгүй жинхэнэ там болгон хувиргаж биднийг элдэж байдаг асуудлуудыг шийдэхийг хүсвэл бид ч гэсэн ингэж хийх ёстой.

Ингээд *нэгдүгээр зарчим*: Баримтуудыг цуглуул. Бид яагаад баримт мэдээнд түшиглэх ёстой вэ? Яагаад гэвэл баримтгүйгээр асуудлыг ухаалгаар шийдэж болохгүй. Хүн хоосон сандарч, яахаа ч мэдэхгүй шин тийш үсчиж эхэлдэг. Энэ бол миний бодол бнш харин Колумбын их сургуулийн декан асан талийгаач Герберт Хоксын үг юм шүү. Хорь гаруй жилийн турш мянга мянган оюутныг сэтгэлийн зовиураас салахал нь гусалдаг байсан хүн.

Нэгэн удаа тэрбээр надад: *"Бачимдан сандрах бол сэтгэлийн зовиурын гол шалтгаан юм.* Хүмүүс зайлшгүй шаардлагатай мэдээллээ бүрдүүлэхээсээ өмнө шийдвэрээ гаргачихдаг байдлаа орхивол сэтгэл юнилынхоо хагасаас ч болов салахсан даа. Жишээлбэл, надад ирэх долоо хоногийн мягмар гаригийн гурван цагт шийдэх асуудал гараад ирлээ. Энэ завсар би мэдээ баримтаа цуглуулна. Ингэж байхдаа би санаа нэмж, үймэрч сандрахгүй, нойрноос ч гарахгүй. Мягмар гариг болоход би асуудлын талаар хангалттай мэдээлэлтэй болж, асуудал ерөнхийдөө өөрөө шийдэгддэг" гэсэн юм.

"Ингэхэд та сэтгэлийн зовиураас бүрмөсөн салчихсан хүн үү?" гэж намайг асуураад Хокс илгэлтэйгээр: "Тиймээ, сэтгэл зовох гэдэг юмнаас миний амьдрал бүрэн чөлөөлөгдсөн гэдгийг би баттай хэлж чадна. Бодит мэдээлэл бүрдсэн байхад, сэтгэлийн зовиур гээч нь мэдлэгийн гэрэлд арга болдог юм" гэж хариулсан юм.

*"Бодит мэдээ бариамтыг шударгаар цуглуулсан үед сэтгэлийн зовиур*

“мэдээгийн гэрлэлд алга болдог юм” гэсэн энэхүү дүгнэлтийг санаж яваарай.

Гэвч бид яадаг билээ? Мэдээ баримттай танилцах чармайлт хийхнээ оролддог бил үү?

“Бага ч болов оюуны чармайлт гаргахгүй бол хүн ямар ч байдал ороход бэлэн байдаг” гэж Томас Эдисон хэлсэн байдаг. Ийм л байла юм даа. Хүн гээч амьтан, өөрийн зөв гэж бодсон саналтай нийцсэн мэдээллийг сонгож цуглуулдаг. Өөрөөр хэлбэл үйлс ажлыг маань зөвтгөл байгаа мэдээ баримт л бидний сэтгэлийг хангаж байдаг бөгөөд бусад бү баримт мэдээг харамсалтай нь бид эс хайхардаг.

Хэрэв таныг сэтгэлийн зовнил тэр чигт нь эзэмдэн, зүрх тань тэтгэл хөөрсөн байвал та энэ зорилгыг гүйцэтгэж дөнгөхгүй. Асуудлуудыг туйлын бодитой ойлгомжтой болгоход туслах энгийн хоёр аргыг бид танд санал болгоё.

1. Баримт мэдээг цуглуулахдаа, үүнийг аль нэгэн өөр хүний төлөө хийж өгч байна хэмээн төсөөл. Энэ нь хэрэгцээгүй сэтгэл хөөрлөө зайлуулж, алагчлалгүйгээр мэдээ цуглуулахад тань тус болно.

2. Баримт мэдээг тодруулахдаа өөрийгөө эсрэг талын хуульч гэж санаад өөрийнхөө саналыг буруутгасан мэдээг орхигдуулахгүй байхыг хичээ.

Дараа нь бүгдийг нь “зөвшөөрнө”, “зөвшөөрөхгүй” хэмээн тэмдэглэлд аваарай. Мэдээжээр нэг л асуудлын тухай яриад байгаа юм шүү. Эцсийн эцэст энэ хоёр үзэл санааны дунд хавьд нь үнэн байна гэдэг дүгнэлтийг та гаргана даа. Баримт мэдээтэй урьдчилан танилцалгүйгээр, би ч, та ч, Эйнштейн ч, Америкийн Нэгдсэн Улсын дээд шүүх ч ямарваа асуудлыг ухаалаг шийдэж чаддаггүй юм шүү дээ.

Томас Эдисон амьдралынхаа баялаг туршлагыг бичиж тэмдэглэсэн баримт мэдээ бүхий хоёр мянга таван зуун тэмдэглэлийн дэвтэр үлдээсэн юм.

Ингээд, ямар ч асуудлыг шийдэхэд чухал хэрэгтэй нэгдүгээр зарчим бол *Баримт мэдээлүүдийг цуглуулах явдал* гэдгийг санаж яваарай.

Хоёрдугаар зарчим. Шаардагдах бүх баримт мэдээг цуглуулсан байлаа ч, тэдгээрийг *нарийвчлан судалж тодорхой ойлгогдох хэлбэрт оруулахгүйгээр* асуудлыг шийдэх боломжгүй.

Урьдчилан тэмдэглээд авчихсан бол баримт мэдээг нарийвчлан шинжлэхэд амархан. Энэ нь бидний өмнө тулгарсан зорилгыг улам тодорхой болгон, ухаалаг шийдвэр гаргахад түлхэнэ гэсэн үг. Би үүнийг өөрийн туршлага дээр шалгаж үзсэн юм. Тодорхой болгосон асуудал бол талыг нь шийдчихсэн асуудал гэсэн үг гэж Чарльз Кеттеринг хэлж байжээ.

Хятадууд нэг зураг арван мянган үгийн үнэтэй гэж ярьдаг бол, бидний яриад байгаа зүйлийг нэгэн хүн амьдралдаа хэрхэн хэрэглэсэн түүхний сонирхуулья.

Энэ явдал Гейлон Литчфилдэд тохиолдсон юм. Би түүнийг олон жилийн өмнөөс мэднэ, тэрээр Алс Дорнодод амжилтыг олсон



агтесменүүдийн нэг бөгөөд 1942 онд японууд Шанхайг эзлэхэд Хятадад  
внлж байжээ. Манай зочилж ирчихээд байхдаа тохиолдсон явдлын  
надад ярьсан нь энэ.

Японууд Перл Харборыг эзлэн авангуугаа л Шанхайд эрчимтэйгээр  
шхрон орж ирсэн юм. Тэр үед би Шанхайд Азийн даатгалын компанийн  
ахилч байлаа. Адмирал цолтой нэгэн цэргийн хүнийг бидэнд илгээдэг  
им байна. Манай санг устгахад би түүнд туслах ёстой болов. Шилж  
рчих юм байсангүй. Нэг бол япончуудтай хамтран ажиллах нэг бол  
нах.

Түүний тушаалыг нь биелүүлсэн боловч, жагсаалтандаа Шанхайн  
внлиймар ч хамаарал байхгүй, манай Гонконгийн салбарт харьяалагдаж  
висан 750000 долларын үнэт цаасыг оруулсангүй. Би адмиралд  
гисаалтаа өгсөн боловч, айдас хүйдэс намайг орхисонгүй. Миний юу  
шснийг японууд гэнэтхэн мэдвэл яана? Тэгээд ч тийм юм болсон  
им.

Японууд үүнийг илрүүлэхэд нь би контортоо байгаагүй юм. Японы  
имирал уурлан хилэгнэж, хөлөө дэвслэж, хараан зүхэж байсныг ерөнхий  
внгийн бодох маань надад ярьсан юм. Японы армийн эсрэг хэрэг  
шдсэнээ би ойлгож байлаа. Би Брижхауз орохоор болжээ! Японы  
встапогийн шүүн тамладаг өрөөг ингэж нэрлэдэг байсан юм. Миний  
внгийн найз нар энэ шоронд орохоос амиа хорлохыг илүүд үзсэн юм.  
вншгээ орсон нь хэдхэн байцаалтын дараа нүд анисан юм. Одоо тэгээд  
надад тэр аюул учраад байдаг!

Энэ нохцолд би яасан бэ? Би мэдээг ням гаригийн үед мэдэж  
авсан байлаа. Хэрэв бүх хүч чадлаа төвлөрүүлээгүйсэн бол би гэдэг  
хүн пөхрөнгөө барж гүйцэх байлаа. Өөрийгөө сэтгэл догдлолд  
гэмшүүлэхгүйн тулд, би бичгийн машины ард суугаад өөртөө хоёр  
асуулт тавьдаг болсоор олон жил болсон байлаа.

Юу миний сэтгэлийг зовоож байна?

Ийм нөхцөлд би юу хийж болох вэ?

Урьд нь би эдгээр асуултанд хариулах гэж оролддог байсан боловч  
вншинээ олон жил өөрөөр хийж байлаа л даа. Асуулт болон хариултыг  
внчиж авах нь бодол сэтгэлийг саруул болгодгийг би мэдэж авсан юм.  
Иймийн учир тэр ням гаригтаа би Шанхайгийн салбар дахь өрөөндөө  
шүүд очоод бичгийн машин гаргаж аваад бичиж эхлэв:

1. - Миний сэтгэлийг юу зовоож  
ванна?

- Маргааш оглөө намайг Брижхауз руу хүргэж өгнө.

2. - Ийм нөхцөлд би юу хийж болох вэ?

Хэдэн цаг болсоны эцэст хариултын дорвөн хувилбарыг бичлээ:

1. - Би байдлыг япон адмиралд тайлбарлахыг оролдож болох авч, тэр  
хүн англи хэл мэдэхгүй. *Хэрэв би орчуулагчид хандвал*, энэ нь адмиралын  
зурыг улам их хүргэж болох юм. Түүний хилэн аюултай бөгөөд надтай  
врилиахыг болгоо-хоосоо өмнө л намайг шоронд хийчих нь лавтай.

2. - *Харин зугтаах гээд үзвэл яасан юм?* Гэвч миний араас байнга

мөрдөж, аяхам бүрийг минь тэмдэглэж байдаг. Юуны өмнө намайг барьж аваад буудчихна.

3. - Би орооноосоо ч гарахгүй, контортоо ч ирэхгүй байж болно. Энэ нь сэжигтэл төрүүлж болох юм. Япон адмирал цэрэг явуулаад л намайг баривчлан авч, Брижхауз руу явуулна.

4. - Бүх юм хэвийн байна гэсэн дүр үзүүлж болно. Юу ч болоогүй юм шиг даваа гаригт контортоо яваад очно. Япон адмирал их ажилтай болохоор миний тухай бодох ч үгүй, миний юу хийснийг саналаа ч гэсэн уур нь арай гайгүй болсон байна, уур нь бүр гарсан байж ч болно. Ямар ч байсан би түүнд нөхцөл байдлыг тайлбарлахаар дахин оролдоод үнд боломж гарах юм байна. Ийм маягаар контортоо ердийнхөөрөө очих би Брижхаузаас зугтаах хоёр боломжтой болоод авах юм байна.

Би бүх хариулыг нягтлан бодоод, дөрөв дэх төлөвлөгөөгөө ажиллахаар шийдэв. Шийдвэрээ гаргачихаад санаа амарч билээ.

Даваа гаригийн өглөө юу ч болоогүй юм шиг контортоо яваад очло. Миший тасалгаанд япон адмирал тамхи зуучихсан шигээ сууж байв. Түүн намайг анхааралтай харж байсан боловч харин ганц ч үг дуугарсангүй. Зургаан долоо хоногийн дараа, бурхны авралаар, Адмирал Токио руу явж, миний сэтгэл догдлол эцэс болсон юм даа.

Ням гаригийн турш өдоржингөө бичгийн машины ард сууц асуултуудаа жагсаан бичиж, боломжтой төлөвлөгөөнүүд, тэдгээрийн үү дагаварыг хянан тунгаасныхаа хүчээр би амьдралаа аварсан юм. Цөмний нягт нямбай бодон зөв шийдвэр гаргасан юм билээ. Хэрэв би сандраг төвдсэн бол халуун дээрээ хуумгай явдал гаргаж болох л байсан. Түүн бүү хэл даваа гаригийн санаа зовиуртай байдал маань хүртэл сэжигтэл төрүүлж япон адмирал харгуд нь яах ч байсан юм билээ, бүү мэд шүү дээ.

Тодорхой шийдвэрийг сайтар шүүн тунгаах нь ихэд ач тустай байдгийн амьдрал надад итгүүлсэн юм. Хамгийн чухал нь бөглүү хүрээ гэгчээсээ мултарч, ажиллагааны төлөвлөгөөгөө тодорхойлон тогтоох явдал. Бодло төвлөрүүлж чадахгүй байх нь мэдрэлийн почролд хүргэж, хүмүүст амьдралыг там болгож хувиргадаг. Сэтгэл зовнилын маань тавин хувь нь ямар нэг тодорхой шийдвэрийг гаргамагц алга болж дөчин хувь нь шийдвэрээ биелүүлж эхлэнгүүт л байхгүй болдог гэж би бодож байна.

Ийм маягаар доорхи зарчмыг мөрдлөгө болговол санаа зовохынхоо ерэн хувийг давж чадах юм:

1. Нөхцөл байдлыг яг таг томъёолж, тодорхойлон бичих
2. Байж болох ажиллагааны хувилбаруудыг бичиж авах
3. Шийдвэр гаргах
4. Шийдвэрээ яг таг биелүүлэх

Өнөөдөр Гейлон Лигтфилд, Америкийн Нэгдсэн Улсын пүүсүүдийн санхүүгийн эрх ашгийг төлөөлж байдаг "Старр, Парк энд Фримен" корпорацийн Алс Дорнодын салбарын дарга, Ази дахь америкийн хамгийн нөлөөтэй бизнесменүүдийн нэг юм. Сэтгэл зовнилыг төрүүлж байдаг асуудлуудыг нухацтай бодон шинжилж байдаг аргынхаа ачаар ч



инг амжилтанд хүрсэн шүү гэж тэр надад хэлж билээ.

Ингээд гурав дахь солишгүй зарчим бол: “Асуудлыг шийдэхийн тулд үйл ажлаа үтэр түргэн эхлээрэй”. Хэрэв үүнийг тэр дор нь хийхгүй бол, цуглуулсан баримт мэдээ болон тэдгээрийн дүгнэлт хэнд ч хэрэг болохгүй.

Энэ санааг Уильям Жеймс тов тодорхой баталсан юм: “Шийдвэрээ гаргачихаад, түүнээ биелүүлэхэд бэлтгэхдээ, хариуцлагын тухай санааг олохоо больж зөвхөн үр дүнгийн тухай л бодоорой”. Тэрбээр үүгээрээ, баримт мэдээг бодож тунгаагаад шийдвэрээ гаргачихсан бол цаг алдалгүй хөдөлж эхлэх хэрэгтэй гэдгийг л хэлж байгаа юм. Тоймлосон төлөвлөгөөнөөсөө битгий ухар, бүү цаг алд. Тэр дахиад л шинэ эргэлзээг тэрүүлэхээс цаашгүй болохоор бүх тээнэлзэлээ үлдэн хөө. Эргэж хургаад тийх хэрэггүй. буцах зам байхгүй.

Нэгэн удаа би энэ тухай нэр алдартай Оклахомын нефтийн шийдвэрийн эзэн Уэйлт Филлипстэй ярилцсан юм. Тэрбээр хэзээ ч асуудлыг хэрээс нь хэтэртэл бүү шүүн үзэж бай, яагаад гэвэл энэ нь бүү сандрал, сэтгэл зовиурыг тэрүүлж болох юм. Цаашдаа тунгаан болох болон нягтлан судлах нь зөвхөн хор уршгийг авчирдаг зааг байдаг юм. Чухамхүү энэ мөчид л шийдвэрээр гаргаж, үтэр яаралтай ажиллах хэрэгтэй гэж хэлсэн юм.

Гейлен Литчфилдийн аргыг таныг зовоож байгаа асуудлыг шийдэхэд тэрэглэхийг танд зөвлөж байна.

Оортөө асуулт тавиарай. 1.Одоо таны санааг юу зовоож байна? (Дараа асуултуудыг өөртөө тавиад доор нь хариулж бич).

Асуулт № 1: *Таны санааг юу зовоож байна?*

Асуулт № 2: *Юу хийж болох вэ?*

Асуулт № 3: *Асуудлыг шийдвэрлэхэд би юу хийж чадах вэ?*

Асуулт № 4: *Би төлөвлөснөө хэзээ биелүүлж эхлэх вэ?*

Хэрэв та бизнесмен бол одоо өөртөө ингэж хэлж байгаа байлгүй: “Энэ бүлгийн гарчиг нь дэмий юм. Би 19 жил ажлаа хийж л байна. Хэрэв хэп би нь энэ асуултанд хариулчихаж чаддагсан бол надад ч гэсэн тодорхой байх ёстой. Ажлын төлөөх санаа зоволтын чинь 50 хувийг яаж алга болгохыг надад хэлж чадна гэдэг ч ёстой утгагүй хэрэг!

Таны итгэхгүй байгаа тань аргагүй. Би ч гэсэн хэдэн жилийн өмнө тийх бүлгийн гарчгийг харсансан бол мөн л тиймэрхүү зүйл бодох бийсэн. Олон л юманд ам гарсан гарчиг, гэхдээ ам өгнө гэдэг үнэтэй би биш шүү дээ

## ТАВДУГААР БҮЛЭГ

### АЖИЛ ДЭЭР ГАРДАГ СЭТГЭЛИЙН ЗОВИУРЫНХАА ТАВИН ХУВИЙГ ЯАЖ НИМГЭЛЭХ ВЭ

Нлэн далангүй ярилцая: Би ажил дээр гардаг сэтгэл зовиулын тань би хагасыг алга болгож чадахгүй байж мэднэ. Энсийн эцэст энэ чинь

таны л хийх ажил шүү дээ. Гэхдээ би танд бусад хүмүүс үүнийг яах хийснийг ярьж очч чадна. Харин үлдсэн зүйл нь танаас л шалтгаална.

Алексе Каррелийн: “Сэтгэлийн зовиуртайгаа тэмцэж чадахгүй бол хүмүүс залуугаараа нас бардаг” гэсэн үгийг жишээ татсаныг минь санаарай.

Сэтгэл зовшил бол их том аюул, ийм учраас би танд түүнийг дийлэхэд туслахыг хүсч байна. Үгүй ядаж арван хувийг нь. Болох үү? Тэгвэл сэтгэл зовиурынхаа 50 хувиас салсанаар барахгүй, ажил хэргийг зөвлөлгөөнд зарцуулдаг байсан цагийнхаа 75 хувийг хэмнэсэн нэг зохицогч байгуулагчийн тухай танд ярьж өгье. Гэхдээ би аль нэг “Эрхэм Жонс” “Эрхэм Хокс” эсвэл “нэг танилын” тухай гэж ярихгүй. Яриа АНУ-ийн том хэвлэлийн газрын нэг “Саймон энд Шустер”-ийн захирал Леон Шимкиний тухай байх юм. Тэр өөрийнхөө тухай ингэж ярьсан юм:

“Ажлын өдрийн хагасыг зөвлөгөөнд зориулдаг зуршил арван таван жил үргэлжиллээ. Янз бүрийн асуудлыг хэлэлцэнгээ ямар шийдэл гаргах вэ гэж тархиа гашилган, зөрж маргалдан, бухимдацгааж, суудалд нь гогтож ядан, нааш цааш холхих боловч эцсийн дүнд нь мухардлаас гарч аргаа олдоггүй таршгаадаг байв. Үдэш нь тамир тэнхээгүй болсон амьтан шөнө ч муу унтдаг байв. Өдрөөс өдөрт ийм маягаар л бүтэн арван таван жилийг өнгөрөөсөн юм даа. Өөр маягаар ажиллаж болно гэдэг бодол толгойд минь ч ордоггүй байсныг яана. Хэрэв хэн нэг хүн, ашингуу зөвлөгөөнд үрдэг хугацааныхаа дөрөвний гурвыг хэмнэж, сэтгэлийг дарамтынхаа дөрөвний гурвыг багасгаж чадах илүү үр дүнтэй арга байдаг гэж хэлсэн бол би түүнийг амьдралаас тасархай, хөөсөн бөдөлд автсан оодрог үзэлтэй амьтан гэж тооцох байлаа. Гэвч би ийм үр дүн өгсөн төлөвлөгөөг боловсруулсан бөгөөд түүнийг хэрэглээд хэдийнэ наймд жил болж байна. Тэр маань миний амьдралыг бүрэн өөрчилж, би өөрөө ч өөр хүн болж, эрүүл мэнд, аз жаргалыг амсаж явна даа.

Үнэн хэрэгтээ миний арга нэлээн энгийн ч гэлээ энэ бүгд ид шилний юм шиг санагдаж болно. Нууц нь юунд байна? Юуны өмнө би зөвлөлгөөнд явуулах журмыг үндсээр нь өөрчилсөн юм. Өмнө нь албан хаагч бүр ажилд гарч байгаа дутуу дутмаг зүйлийг ээлж ээлжээр босон огуулдаг байлаа. Үр дүнд нь зөвлөлгөөн “Юу хийх вэ?” гэдэг асуудлаар дуусдаг байв. Би ажил хэргийн зөвлөлгөөнийг явуулах шинэ журам тогтоосон юм. Ажилтан ямар нэгэн чухал тулгамдсан асуудлыг ажигласан бид эхлээд түүнээс дөрвөн асуултанд бичгээр хариулахыг шаардсан юм.

**Асуулт № 1. Асуудлын гол утга юунд байна вэ?**

(Урьд нь бид хэдэн цаг маргалдсан ч хэн нь ч асуудлыг тодорхой хэлж чадаагүй байв. Асуудлуудыг зөвшин хэлэлцэж байсан боловч асуудлын гол нь юунд буйг хэн нь ч тодорхой мэдэж байсангүй.)

**Асуулт № 2. Асуудлын үндэс нөхцөл юу вэ?**

(Хичнээн их цагийг зөвлөлгөөнд үрж байсныг бодохоос би эвгүйрдэг юм. Тэгэхэд хэн нь ч асуудлын үндэс болж буй нөхцөлийг тайлбарлахыг ядахдаа оролддог ч үгүй байсан даа.)

**Асуулт № 3. Шийдлийн ямар боломжууд байна вэ?**



(Өмнө нь аль нэг албан хаагч асуудлыг шийдэх санаа гаргамагц, тогтоодох нь түүнтэй арцалдаж эхлэдэг байв. Эцэст нь цөм шүүмжлэгчид болж, эрэгчин эмэгчинээ үзэж гарна даа. Заримдаа бид сэдвийг зүгээр л үргийчихдэг байсан бөгөөд зөвлөлгөөн тарахад янз бүрийн санал бодлыг бичиж авах зав чөлөө хэнд нь ч олдоогүй байдаг байсан даа.)

Асуулт № 4. *Та ямар шийдлийг санал болгож байна?*

(Буй болсон нохцол байдлыг эцэс тогтоолгүй ярилцаж байсан боловч ямар ч зүйлээ ойлгомжтой болгохыг, шийдлийн боломжуудыг бичиж бичихыг хэн нь ч оролдож байсангүй. Хэн нь ч “Би ..... шийдвэрийг шийд болгож байна” гэж бичиж байсангүй.

Одоо албан хаагчид маань гарсан асуудлынхаа талаар надад хандахаа ирээд байсан. Тэд баримт мэдээг нэгтгэж, миний дөрвөн асуултанд ирүүлэхээс өмнө тэдгээрийг нягтлан бодох хэрэгтэй гэдгээ ойлгож байсан юм. Ёс шиг, дөрвөн тохиолдлын гуравт нь тэдэнд миний зөвлөгөө хэрэг ч байхгүй. Зөв шийд гэдэг өөрөө л гараад ирдэг юм шүү даа. Бүр миний зөвлөгөө хэрэгтэй боллоо гэхэд, урьдын үрэн тараа шийдэг байсан хугацаанаас гуравны нэг нь байхад л хангалттай. Санал бодлоо солилцох явдал цэгцтэй болж, үр дүнд нь бид ухаалаг шийдлийг ирээд байсан.

Одоо “Саймон энд Шустер” хэвлэлийн газар ажлын дутагдлын талаар ирэх нь хамаагүй бага болсон авч, үйлдвэрлэлийн ажлыг сайжруулах талаар олон юм хийгдэж байгаа шүү”.

Та энэ аргыг өөрийнхөө асуудлыг шийдэхэд хэрэглэж болох юм гэж бид бодож байна. Таны сэтгэл зовиураас тавин хувь салгах асуултыг бид тэд аваарай:

1. *Асуудал юунд байна?*
2. *Юунаас болж гарч ирэв?*
3. *Асуудлыг шийдэх боломжийн арга зам юу байна?*
4. *Таны шийд юу вэ?*

## ГУРАВДУГААР ХЭСЭГ

### ТАНЫГ БҮРЭН ЭЗЭМДЭХЭЭС ӨМНӨ СЭТГЭЛ ЗОВОХ ЗУРШЛАА АРИЛГАХ НЬ

#### ЗУРГАДУГААР БҮЛЭГ

#### СЭТГЭЛИЙНХЭЭ ДАРАМТААС ХЭРХЭН АНГИЖРАХ ВЭ?

Хэдэн жилийн өмнө нэг орой Марион Дуглас надад амьдралынхи түүхийг дэлгэсэн юм. (Хувийн хэргийн үүднээс тэрбээр жинхэнэ нэр ош болон өөрийнх нь тухай мэдээ өгөхгүй байхыг хүссэн юм.) Тэр миний курсэд сууж байсан гэдгийг л зөвхөн хэлье. Харин надад хүүрнэс түүх нь жинхэнэ үнэн юм шүү. Түүний гэрт хоёр зовлон тохиолдж Ухаанаа тавин хайрладаг байсан тавхан настай охиноо алджээ. Тэр авгай нь ч гаслан зовлонгоосоо болоод үхэхийн наагуур бололгүй яах Гэвч арван сарын хойно тэнгэр тэдэнд дахин нэг охин илгээсэн болон тавхан хоноод нас баржээ.

“Энэ бол биднийг яг баллаж хаясан давхар цохилт байсан юм. И идье идэж чадахгүй, унтаж унтаж чадахгүй боллоо. Мэдрэлийн бухимш маань туйлдаа хүрч, амьдралд итгэх итгэлээ алдсан юм”. Нэг эмч түүн нойрсуулах эм бичиж өгч, өөр нэг эмч түүнийг аялалаар явахыг зөвлөж Аль ч зовломж нь тус болсонгүй. “Улам улмаар чанга хавчиж байн зуудаг хавчуургад орчихсон юм шиг сэтгэгдэл төрж байлаа” хэмэ тэрбээр үргэлжлүүлээд: “Уй гашуу маань намайг сэтгэл санааны хуш хөдөлж чадахгүй болгочихсон юм. Гэхдээ бурхны авралаар, бидн дөрвөн настай хүү байж, тэр минь аавдаа тус болсон юм. Нэгэн оло би санаж бодсон ч юмгүй урьдахаа ширтээд л, өөрийн азгүйг мэдр гөлийж суутал хүү маань надад: “Ааваа, надад завь хийгээд өгөөч!” гэлэ юм байна. Надад юу ч хийх хүсэл байгаагүй боловч, зөрүүд хүү маан шалсаар байгаад намайг буулгаж авав.

Гурван цагийн турш хүүгийнхээ тоглоомон завийг угсарлаа. Ажн дууссаны дараа анх удаагаа тайвширч байгаагаа мэдэрч билээ. Эн нээлт намайг яасан ч яахав гэдэг хайхрамжгүй байдлаас гаргаж, бол байгаа зүйлийг ойлгож авахад хүргэсэн юм. Төлөвлөгөөтэй бодолтой оо ажил хийн хөдөлж байвал сэтгэлийн зовуурийг дийлж болох юм гэдгн тэгэхэд л ойлгосон юм. Завийг эвлүүлж ядан суух үед гаслан зовлон маань багасах шиг болсон юм даа. Ингээд би өөрийгөө ажлаар дарахв шийдлээ.

Маргаан үдэн нь өрөөнүүдээрээ явж хойш тавилгүй хийх зүйлнн жагсаалтыг санаандаа буулгаж үзлээ. Номын шүүгээ, шатны гишгүүр цонхны хүрээ, усны цорго, хөшиг гээд олон зүйлнийг засаж янз хэрэгтэй байлаа. Хоёр долоо хоногт 242 зүйл бүртгэж авав.

Энэ бүх ажлаараа хоёр жил ноцолдлоо. Амьдрах чадвартаа түлх болгохын тулд курсэд бүртгүүлж долоо хоногт хоёр удаа хичээл хийлн



төлөө. Хотынхоо олон нийтийн ажилд ч оролцож эхлэв. Одоо хуульчидыг удирдах комиссын даргаар сонгогдож, цуглаанд оролцон тусгай загалмайн санд монго цуглуулах ажилд тусалж явна. Их ажилтай болохоор надад сэтгэл зовж байх цаг ч алга”.

Чухамхүү энэ үгийг дайны ид дунд хоногт арван найман цаг ажиллаж Филаа Уинстон Черчилль хэлсэн байдаг. “Өөрт оногдсон хариуцлагалаа ман зовж байдаг уу” гэж асуухад тэрбээр: “Би дэндүү их ажилтай байдаг. Сэтгэл зовох цаг зав гардаггүй” гэж хариулсан байдаг.

Чухамхүү чөлөө завгүй ажилтай байх нь сэтгэлийн зовиурыг шахаж хуульчид тусалж байдаг. Яагаад вэ? Үүнийг сэтгэл зүйн гол хуульчдын дотор тайлбарлана. Хамгийн сод ухаантай хүн ч цаг хугаанааны нэгэн томд нэгээс илүү зүйлд бодлоо төвлөрүүлж чаддаггүйд л гол нууц шийг байна. Үүнд итгэхийн тулд туршилт хийгээд үзэцгээе.

Та түшиглэгтэй сандал дээрээ тухтайхан сууж аваад эрх чөлөөний хошоо тун маргааш хийх ажлынхаа тухай нэгэн зэрэг бодох гээд оролдоод лав. Чадахгүй л байх даа. Харин нэг нэгээр нь бол болно. Бидний Төрийн хөөрөл ч гэсэн ийм л байдаг. Сонирхолтой ажилдаа татагдан дуо сэргэлэн байх үедээ та бас урам хугарсан царайтай байж болохгүй шийгөмжтой. Сэтгэлийн хөдөлгөөний нэг янз нь нөгөөдөхөө шахан дуулж байдаг.

Дүнийн оронд ажил бичиж огдөг болсон чухам тэр үед л “Ходолморийн шийг” гэдэг үг сэтгэл судлалын өвчний ухаанд хэрэглэгддэг болсон байна. Манай тооллоос таван зууны тэртээ эмч нар хөдөлмөр эмнэлэгийг шийгдэг байжээ.

Бен Франклиний үед номлогчид Филадельфид ходолмөр эмнэлгийг шийгж байв. Квакерүүдийн сувилалд 1774 онд ирж үзсэн нэг хүн, шийгийн өвчтэй хүмүүс маалинга нэхэж байхыг хараад ихэд гайхаж, шийн хүчийг молжиж байна гэж бодсон боловч хөдөлмөр өвчтөний үг мэндийг сайжруулахад дөхөм болж, мэдрэлийг нь тайвшруулж шийг тэр ойлгожээ.

Мэдрэлийн өвчтэй хүнд хөдөлмөр шийдэг эм болдгийг мэдэхгүй шийгийн эмч бараг үгүй.

Бидний ихэнхэд маань “Өөрийгоо мартгал ажлаар дарах” нь шийгэлтэй биш. Өдөр болгон бид ажил дээрээ хий дэмий эргэлдэж шийг биз дээ. Гэвч ажлын дараа бидэнд цаг гардаг бөгөөд энэ л хамгийн шийганаг. Энэ цагуудад л биеэ суллан амарч нэг сайхан тайвшран жаргалаа шийгээр санагдана, гэвч үгүй, биднийг нөгөө сэтгэлийн зовиур гэдэг шийгээр отоож байдаг. Энэ үед бид ямар нэг юмыг хийж чадсангүй, аль шийг юмыг шийгдсэнгүй, дарга маань нэг л эвгүй хараад байсан, олигтой шийгддэггүйгээсээ болоод зэмлэл хүртлээ гэх мэтчилэнгээр бодоод шийгддэг.

Ажил хийгээгүй үед тархи маань хоосон шахам болдог. Гэвч “Байгаль шийгөөн зайг тэсвэрлэхгүй”. Жишээ нь, чийдэнгийн шийг агааргүй хоосон шийгээр дүүрсэн байдаг. Хэрэв түүнийг хагалчихвал, тэр хоосон шийгддэг ар маш их хүч хурдтайгаар түрэн орж ирнэ.

Байгаль ч бас ийм эрчимтэйгээр хов хоосон байгаа тэрхүү тархин сэтгэлийн хоорлоор дүүргэдэг. Яагаад тэр вэ? Яагаад гэвэл айлма, сэтгэлийн зовиур, үгэн ялалт зэрэг сэтгэлийн хоорол нь балар эртний эрчим хүчээрээ л үйл явдалд оролцох завшаантай болж байгаа нь тэр Эдгээр сэтгэлийн хоорол их хүчтэй болохоор бидний сэтгэл санаангай нааштай тайван мэдрэхүй, бодол сэтгэлийг шахан гаргадаг. Колумбий тойргийн багийн коллегийн сурган хүмүүжүүлэх ухааны профессор Жеймс Марселл энэ санааг яг онож хэлсэн байдаг: “Сэтгэлийн зовиур таныг, ажил хийж байх үед чинь бус харин ажил дууссан тэр үед л тамла байдаг. Таны сэтгэхүй өөрийн тань эсрэг ажиллаж, амьдралын тань а нү явдлын зургийг зурж, өчүүхэн жаахан алдааг ч дэндүү томсгон харуулна. Энэ үед тархи тань сул ажиллаж байгаа мотор шиг л галзуурсан хурдан ажиллаж гарна даа. Иймд сэтгэлийн зовиураас салахын тулд ямар нэг үр бүтээлтэй ажил үйлд өөрийгөө бүрэн зориул.”

Хүн болгон энэхүү энгийн үнэнийг ухаарч, амьдралдаа хэрэглэж байвал сайн сан. Аз жаргал үүнд ч байж магадгүй!

Өмнөд туйлын асар том мөсөн хуяг дор амьдаараа булшлагдсан адмирал Берд, таван сарыг орь ганцаараа урцанд онгорөөжээ. АНУ Европыг нийлүүлснээс ч том талбайтай энэхүү мөсөн хуяг мөн ч оло, нууцыг өөртөө хадгалж байдаг биз. “Орь ганцаараа” гэдэг номондоо адмирал Берд мөнхийн мөсөн харанхуйн дунд онгорөөсөн саруудын тухай өгүүлсэн байдаг. Амьсгаа нь хүртэл хөлдөж байгаа нь сонсдохон аймшигтай хүйтэрч байжээ. Өдөр нь шөно шиг харанхуй бөгөөд ойр орчмын зуун мильд нь ганц ч амьд амьтан байсангүй. Тэгэл солиорохгүйн тулд цаг ямагт ямар нэг юм хийх ёстой болжээ. “Үлд дэнгээ ултрахаасаа өмнө би маргаашийнхаа ажлыг хуваарилдаг байлаа. Аврах хонгилоо цэвэрлэхэд нэг цаг, цасан хунгарыг тэгшлэхэд хагас цаг, түлштэй торхыг байрлуулахад нэг цаг, мөсөн хананд хүнсний зүйл танил тавиур ухааж гаргахад нэг цаг, чарганы хугарсан модыг засахад хоёр цаг, гэх мэтчилэн ажлын цагийн нарийн чанд хуваарь өөрийгөө хянахад маш тус болсон юм. Үүнгүйгээр амьдрал минь ямар ч зорилгогүй болохыг хүрч, хүний зан төрх гээч юм устахад хүрэх байлаа” гэж бичиж байж.

Тиймээ, зорилгогүй амьдрал хүний зан торхиог мөхөөхөд хүргэдэг. Та ямар нэг юманд санаа зовниж байвал, ажил гэдэг эртний эмийн тухай санаж яваарай.

Хэрэв бид юу ч хийхгүй сүүгаад л, үйтгарлаад л байх юм бол Чарльз Дарвиний мэргэн онож хэлсэнээр “Гуниг гансралын сүнс” биднийг эзлэж болно. Тэд бидний сүр сүлднийг зэврээж, бидний үйл хөдлөлийн чадварыг устгаж, сэтгэлийн тэнхээг маань бүрэн устгана.

”Бид аз жаргалтай байна уу, үгүй юу гэж дэндүү олон цагаар эргэцүүлэн боддог л бидний гай зовлонгийн нууц нь байгаа юм” гэнэ Бернард Шоугийн хэлсэн нь юутай үнэн билээ. Алма, энэ тухай болмо болдоггоо больцгооё. Тархийг хурдан ажиллуулж, цусны эргэлтийг сайжруулах ямар нэг ажил барьж авцгаах нь хамаагүй дээр шүү, хүмүүс ол. Тун удалгүй та амьдралын хүч амтагдахыг мэдэрч сэтгэлийн зовиур гээчийг мартаж болно. Ямагт завгүй ажилтай байхтун. Энэ бол ертөнц



гэрх хамгийн сайн, хямд эм юм.

Хэрэв та сэтгэлийн зовиурыг үгүй хийе гэж хүсэж байвал нэгдүгээр орчмыг биелүүлээрэй.

*Завгүй байхтун. Сэтгэлийн зовиурт автсан хүн, тэр чигээрээ л ажилд шамдан орох хэрэгтэй, эс бөгөөс түүнийг цохрол нь залгих болно.*

## ДОЛДУГААР БҮЛЭГ

### ӨЧҮҮХЭН ЮМАНД БҮҮ БУУЖ ӨГ

Энэхүү түгшүүртэй түүхийг надад Нью-Жерси муж улсын Мэнилвудын оршин суугч Роберт Мур хүүрнэсэн юм.

“Амьдралынхаа хамгийн ноцтой сургамжийг 1945 оны гуравдугаар сард, Энэтхэг хятадын хойгийн эрэг хавьцаа 276 фунтийн гүнд далайн цроолд авсан хүн дээ. “Байя СС-318” усан доогуур шумбагч завины бүрэлдэхүүний наян найман хүний нэг нь би байлаа. Японы харуулын цолүүд бидэнд ойртож явааг радараар илрүүлэн мэдэж аваад үүрээр дайралтаа хийхийн тулд бид доошоо шумбав. Яндан дуранд японы харуулын хөлөг, шатахуун зөөх онгоц, мина харван хаалт тавигч хөлгүүд урагдаж байв. Бид харуулын хөлөг рүү гурван торпед тавьсан боловч шосонгүй. Торпедийн хөдөлгүүрт доголдол гарсан байв. Дайралтыг нэрээгүй онгоцнууд чигээрээ л урагшилсаар байлаа. Бид мина харван хаалт тавигч хөлөг рүү дахин торпед харвахаар шийдээд байтал нөгөө хөлөг онгоц гэнэт эргэнгүүтээ биднийг чиглэн ирдэг юм байна. (Японы шсэх онгоц биднийг жаран футын гүнд байхад олж хараад, бидний гочбишлыг радиогоор мина харвагч хөлөгтөө дамжуулчихсан байж) Бид 150 фунт доош шумбаж, гүний бөмбөгний дайралтанд бэлтгэж эхлээ. Онгоцныхоо хаалтнуудад нэмэлт боолт тавилаа. Завиныхаа дуу багасгах зорилгоор бүх агаар сэлбэгч, хөргөлтийн болон цахилгаан тохोरөмжүүдээ унтраав.

Гуриан минутын дараа бид тамын тогоонд ордог юм байна. Бидний орон тойрон гүний бөмбөг дэлбэрч эхэллээ. Дэлбэрэлтийн долгион биднийг 276 фут гүнд оруулдаг юм байна. 100 футээс доош гүнд дайралтанд өртөнө гэдэг аюултай байдаг бол 500 футын гүнд бол бараг үсэлтэй адил зүйл байлаа. Сайхь гүний бөмбөгний аймшигтай дайралт арван таван цаг үргэлжилсэн юм даа. Бидний ойр орчмын тавин футын радиуст хэдэн бөмбөг дэлбэрснийг тоолохын аргагүй. Завинаас арван долоон футын зайд бөмбөг дэлбэрвэл завинд цоорхой гарах аюултай байлаа. Бид үхтлээ айж байсан боловч, “тэвчээр алдахгүй байх” гэсэн гүнаалтайгаар орон дээрээ тайван хэвтэцгээж байв. Агааржуулагч сэнс би хөргөлтийн төхөөрөмжүүдийг салгачихсан болохоор завины дотор бараг 38 хэм халуун байлаа. Ийм халуунд углаа ноосон цамц, нэхий дотортой хүрэмтэй байсан хэдий ч айснаасаа болоод даарч, шүд маань гачигнан, арьсан дээгүүр наалданги хүйтэн хөлс цувж байв. Арван таван цагийн турш би аймшигтай дарамтанд байсны эцэст арай гэж дайралт югслоо. Японы хаалт тавигч хөлгийн гүний бөмбөг дууссан нь лавтай.

Арван таван цаг үргэлжилсэн дайралт надад үүрдийн юм шиг

санагдаж, амьдралынхаа бүх тааламжгүй явдал, санн муу бүхнийг эргэнүүлэн болож амжсан бөгөөд сэтгэл зовох шалтаг болж байсан очүүхэн зүйлийг ч үлдээсэнгүй.

Урьд нь би банканд албан хаагч байсан бөгөөд цалин хөлсний би алсдаа туншал ахих горьдлогогүй зэрэгтээ санаа зовдог байлаа. Өөрт шинэ машин, авгайдаа гоё даашинз худалдаж авч чадахгүйдээ, амни байшин байхгүйдээ сэтгэл түгшдэг байв. Хийсэн бүх зүйлд минь сэтг дундуур байдаг даргаа би үзэж чаддаггүй байлаа. Энэ бүхэнд цухалд би гэдэг хүн үдэш нь гэртээ хариад байнга л авгайтайгаа хэрэлдэ байлаа.

Өдөр тутмын жирийн асуудлууд тэр үед надад ихээхэн төвөгт санагддаг байжээ. Тэр үедээ бол эдгээр нь өргөн хүрээтэй, чухал шиг санагддаг байсан ч дайралтын түгшүүртэй үеийг амсаж байхд тэдгээр нь хичнээн очүүхэн шалихгүй зүйл болохыг би ойлгосон юм л. Нар болон одлыг дахин үздэг юм бол ийм шалихгүй зүйлд хэзээ ч дах дарлуулахгүй гэж өөртөө тангараг тавьсан юм. Хэзээ ч үгүй! Энэ ари таван цагийн хооронд би их сургуульд дөрвөн жил сурснаасаа илүүг амьдрах ухааныг ойлгож авсан юм даа”

Ар гэрийн амьдралын шалихгүй зүйлс орчлонгийн бүх зүрхн өвчний тэн хагасыг төрүүлж байдаг гэж мэргэжилтнүүд тооцож гаргас байна. Ингээд, дөчин мянга гаруй гэр бүлийн цуцлалтын хэргийг ш байсан Чикаго хотын шүүгч Жозеф Сабат: “Аз жаргалгүй гэрлэлтн ихэнх шалтгаан тун ялимгүй зүйл байдаг” гэж баталсан байдаг. Шүүх очиж байгаа эрүүгийн хэргийн бараг тэн хагас нь тун ч шалихгүй зүйл үүссэн байдгийг Нью-Йорк дүүргийн прокурор асан Фрэнк Хол баталж байна. Басамжлан доромжилсан аястай үгс, бардамнаж сайрхе байдал, гэр орны хэрүүл зэрэг ялимгүй зүйлс л хүмүүсийн уур унц дэвэргэн хоөргөж, зодоон цохион байтугай амь нас буснуулахад ч хүрт өдөөн турхирдаг ажээ. “Бусад дорд үзэгдлээ” гэдэг тэр өчүүхэн мэдрх л орчлон дээрхи зүрхний өвчний тэн хагасыг төрүүлж байна шүү дээ!

Нэгэн удаа хатагтай Карнеги бид хоёр Чикагод нэг найзындаа ули хоол идсэн юм. Хоол идэж байхдаа найз минь махаа буруу огтоле юм байж. Би ч түүний нь ажигласангүй, харсан байлаа ч тоохоор и биш байв. Харин эхнэр нь зочдын дэргэд түүн рүү давшлан: “Юу хи байгаагаа харахгүй байна уу! Хэзээ чи нэг ширээний ард хүн шиг суул болно доо?” гэж загнаж гардаг юм байна.

Дараа нь бидэн рүү хандан: “Энэ маань буруу юм хийчихээд түүнийг засна гэж ер үгүй ” хэмээн үргэлжлүүлдэг юм байна. Яахав, мах и огтлохыг тэгтлээ мэрийгээгүй байж гэж бодёл доо, харин ийм эхнэртн хорин жил яаж амьдарч болдог байна аа? Би бол ийм эхнэрийн зогс зайгүй яншааны дор аварга загасны амтат живэр ч юм уу эсвэл бээжн нугас мэт амтат хоол идэж байхын оронд тайван байдалд гичтэй зан төдийхнөөр хооллохыг илүүд үзэхсэн.

“De minimis non curat lex” буюу “Хууль шалихгүй юмаар хөөцөлддөгтү гэсэн зүйр цэцэн үг хуулинийхны дунд их дэлгэрсэн байдаг. Сэтгэлтн



шинэвч байхдаа хадгалахыг хүсвэл ялчихгүй юманд анхаарал тавихаа бичих хэрэгтэй.

Дэмий юманд уурлахгүйн тулд, баяр хөөртэй өөр зүйлийг тархиндаа бичих болгох хэрэгтэй гэдгийг оорийн биеэр үлгэрлэсэн хүмүүсийн нэг бол "Тэд Парисыг үзэх ёстой" болон бусад олон ном зохиосон миний нийт Хомер Крой юм. Номоо бичиж байх үедээ байрныхаа радиаторын түүнд цухалдаж бараг ухаан солигдох нь холгүй байсан найз минь эцэст нь бүр тэсвэрлэж чадахаа болиод, найз нартайгаа аялалд гарсан юм. Түүдэгг мөчир тас нясхийн ноцохыг чагнаж байх зуураа "Энэ маань радиаторын чимээтэй төстэй юм байна. Тас нясхийж байгаа мөчрийн чимээ надад яагаад таалагдаж байсан мөртлөө радиаторын чимээ тэтгээлийн тааламгаар эвгүй сонсогддог байна?" гэж тэр бодож. Гэртээ эргэж ирээд радиатораас гарч байгаа энэ чимээ надад тэтглээ их таалагдсан түүдэгг ноцож буй мөчрийн тас нясхийхтэй ихэд адилхан л юм байна шүү дээ. Тийм болохоор энэ чимээ тийм л зүйлийг бодогдуулах ёстой биш үү." гэж оортоо хэлсэн юм. Үүнгээс хойш энэ чимээ миний санааг зовоох чиглэлгүй гэсэн итгэлтэйгээр унтахаар хэвтсэн юм. Үнэндээ ч хэд хоногийн дараа үүнийг би мартсан байлаа.

Бидэнд эвгүй санагддаг олон ялимгүй юм хаяа биднийг хагартал бүрчлүүлдэг нь тэдгээрийг бид амьдралд байгаагаас илүү дэврүүлэн бодож дүгнэн авдагаас л болж байгаа юм" хэмээн Хомер Крой ярьсан юм.

"Ялих шалихгүй юмаар үрэхэд амьдрал даанч богинохон" гэж Дигрэл зохиосон байдаг бол "Энэ үг намайг олон эвгүй зүйлийг давж гарахад хүргэсэн юм. Хэрэггүй юмнаас болж урам хугаран, гунигарч байхын оронд тэдгээрийг огт хайхрахгүй байж, түргэн мартахад л суралцах хэрэгтэй. Гомтол, доромжлолыг бодож санаа шраснаараа эргэж олодохгүй хайран шатаа бид үрдэг. Аллив, таминь, чухал үйл хэрэг, хайр сэтгэлд л амьдралаа оруулцгаая. биднийг суут үйлс, жинхэнэ дотно хайрын хүч, гайхалтай шалхан бодол санаа урамшуулан зоригжуулаг! Тийм ээ, ялих шалихгүй юмаар үрэхэд амьдрал даанч богинохон!" гэж Андре Моруа "Уик" өгүүлэлд бичжээ. Харамсалтай нь бид заримдаа энэ тухай мартчихдаг. Тийм эн удаа би замын хөдөлгөөний ахлах байцаагч Чарль Сейфред болон түүний найзуудтай хамт Вайомингийн Пингонгийн дархан цаазат газраар аялж, Жек Рокфеллерийн эдлэн газрыг очиж үзэх байсан юм. Гэвч миний суусан машин замаасаа төөрч, бид бусад тэрэгнээс цагийн хойно эдлэнд сүрч очлоо. Эрхэм Сейфред шумуулаар дүүрэн бөгчим ойд биднийг бүтэн цаг хүлээж суухдаа уидуусан шинжгүй, улиасны мөчрөөр шүгэл шигчихсэн шигээ хогжилтэй нь аргагүй шүгэлдэж байсныг бид харсан юм даа. Би энэ шүгэлийг одоо болтол, ялимгүй юмыг ялж чаддаг хүний түрэгэл болгон хадгалж явдаг юм.

Санаа зовох зуршилд дийлдэхээсээ өмнө түүнийг дарж авахын тулд өөрчлүгээр зарчмыг биелүүлээрэй:

*Гоохгүй орхивол зохих ялихгүй юмнаас болж, урам хугаран гуниглахыг өртөө бүү зөвшөөрөөрэй. "Ялих шалихгүй юмаар үрэхэд амьдрал даанч богинохон" гэдгийг санаж яваарай.*

## НАЙМДУГААР БҮЛЭГ

### СЭТГЭЛИЙН ЗОВИУРЫГ ЕРТӨНЦИЙН ХУУЛИНААС ХАМААРАЛГҮЙ БОЛГОДОГ ХУУЛЬ

Би хүүхэд насан Миссouri муж улсын фермд онгөрүүдсэн юм.

Тэр үед юм болгонд л сэтгэл зовж явдаг байж. Цахилгаан цахилгаан ширүүн бороо орох үед аянгад ниргүүлэх вий гэж айж, хүнд хэлүүд цаг ирэхээр бидэнд идэх юм одоо болчих байх гэж сэтгэл түгшин үхсэнийхээ дараа танд очих вий гэхээс бүр ч их айдаг байж билээ. Насан ах Сэм Уайт гэдэг жаал дэлдгэр чихий минь тасдаад хаячих вий гэхэд бас ухаан алдталаа айдаг байв. Тэр дандаа л намайг ингэж сүрдүүлдэг байсан юм. Айдагаасаа болж охид эргүүлэхээсээ ичдэг байлаа. Тэр намайг шоолон инээлдэж нэг нь ч надтай гэрлэхийг зөвшөөрөхгүй юм шиг санагддаг байв. Хэрэв аль нэг охин надтай суухаар болоход эхигэртэйгээ юугаа ярих билээ гэж санаа зовно. Бид тосгоны бяцхан сүмд ёсолж ураг болчихоод, цацаг чимэг болсон сүйхээр манай ферм рүү ирж яваа байдлыг... өөртөө төсөөлдөг байлаа. Сонгосон эмэгтэйтэйгээ ярих үргэлжлүүлж чадах болов уу? Ер нь тэгээд оорийгоо хэрхэн авч яшир вэ? гэх мэтчилэн бодлууд тарнаны талбайд анжисны араас явж байхад толгойд минь эргэлддэг байж билээ.

Миний айдсын ерэн хувь нь хуурамч байсныг би яваандаа ойлгож мэдсэн юм. Айж санаа зовоод байсан тэр явдлууд мэдээж хэрэг тохиолдсонгүй.

Хүүхэд байхдаа би аадар борооноос айдаг байв. Гэтэл Үндэсний аюулгүй байдлын зөвлөлөөс гаргасан мэдээгээр аянгад оргоход боломж жилд гурван зуун тавин мянгад ганцын төдий байдгийг мэдэж авсан юм.

Бас амьдаар минь оршуулчих вий гэж айснаасаа болоод уйлж байлаа. Арван сая хүнээс ганцыг ядахдаа тэгж оршуулаагүй юм байна. Харин найман хүн тутмын нэг нь омонгоор үхэж байгаа нь хөдөлшгүй үнэн Аянгад цохнулах ч юм уу амьдаараа оршуулагдахаас айж байхын оронд өмөн үү өвчинөөс айх ёстой байж.

Идэр насныхан иймэрхүү дэмий зүйлд санаа зовж явдаг байхад насанд хүрсэн хүмүүсийн олонхи нь бас шал хэрэггүй зүйлд түгшүүрлэж байдаг юм даа. Бидний сэтгэл түгшиж явдаг зүйлүүд тохиолдох магадлал статистик тооцоогоор хэр их байгааг мэдсэнээр сэтгэл зовоход больчихдогсон бол сэтгэлийн зовиурынхаа аравны есөөс бид тэр дорой л салах сан даа.

Тохиолдох магадлал багатай зүйлд түгшүүрлэж явдаг хүмүүсийн ачаар Лондонгийн даатгалын Ллойд компани сая сая долларын ашиг олсон байна. Даатгал гэж нэрлэдэг ч энэ нь даатгалын пүүсийн хувьд статистикийн мэдээн дээр тулгуурласан “Бооцоо” байдаг байна.

Хэрэв бид их тооны хуулийг мэдэж авах юм бол түүнээс гарах баримтанд гайхахад хүрнэ.

Нью-Йоркийн “Жеймс А. Грант” пүүсийн эзэн Жим Грант ийм зовлон амсчээ. Тэрээр Флоридал амтат жүрж, бирсүүт жүрж, нимбэгийн



өөний худалдаа эрхэллэг байсан бөгөөд “Осол гараад ачаа бараа минь  
орхгүй бол яана, вагонууд цагтаа нрэх болов уу, борлуулах зах зээлээ  
нурчих вий” гэхчлэн түгшсээр сүүлдээ ходоод нь өвддөг болжээ. Тэрээр  
нурчид хандаж мэдрэлийн ялимгүй хямралаас өөр өвчингүй болохоо  
моргож аваад: “Энэ жилүүдэд явуулсан жимсгэй хорин таван мянга орчим  
шанаас хэд нь осолд өртсөн бэ?” гэж өөрөөсөө асууж, тав сүйрсэнийг  
моргээд, “Таван мянгад нэг гэсэн харьцаатай байхад сэтгэлээ зовоогоод  
чихав дээ” гэж өөрийгөө тайвшруулж билээ.

“—Үгүй ээ ингэхэд гүүр нурчихвал яана?

— Гүүр нурж ойчсоноос болоод хэдэн вагоныг ч алдсан билээ?

— Нэгийг ч алдаагүй” гэж өөрөө өөртэйгээ яриад: “Нэг ч удаа нурж  
унаагүй гүүрний төлөө сэтгэл зовон ходоодоо өвдтөл түгшиж байхаасаа  
нурчгч ч болоосой. Төмөр замын осол ч бас таван мянгад гани байхад  
нурчгч” гэж хэллээ. Ингээд би шал дэмий зүйлд санаа зовж байгаагаа  
ухаарч, их тооны магадлалыг амьдралаа хэрэглэн сэтгэлийн зовнураа  
танигдан хаяхаар шийдсэн юм.

Нью-Йорк муж улсын захирагч Эл Смит улс төрийн өрсолдогчийнхөө  
дээрлалтыг ердөө л: “Алив таминь, баримтыг судалснаа л даа” гэж хэлээд,  
үндэслэл шалтгаанаа баримтаар баталж няцаадаг байлаа.

Сэтгэл түгших шалтгаан байна уу, үгүй юү гэдгийг баримт судлан  
мэдсэний үндсэн дээр ойлгож сурахыг би танд уриалж байна.

Сэтгэлийн зовиурт эзэмдүүлэхээсээ өмнө гурав дахь зарчмыг  
хэрэглэ.

*Баримтыг судлаарай. “Санааг минь зовоож буй зүйл тохиолдох  
магадлал хэр өндөр байна гэж өөрөөсөө асууж байгаарай.*

### ЕСДҮГЭЭР БҮЛЭГ

#### ГАРЦААГҮЙ ТОХИОЛДОЛД ХҮЛЭЭН ЗӨВШӨӨРӨӨРЭЙ

Ажил хэрэг нь ундарч байдаг Нью-Йоркийн товийн нэгэн  
байшингийн ачааны лифгэнд ажилладаг асан нэг хүнтэй би хэлэн  
жилийн өмнө танилцсан юм. Түүний солгой гарын нэг хуруу дугуу  
байлаа. “Хуруу дугуу байх нь хэр их төвөгтэй байдаг вэ” гэж түүнээс  
асуухад тэрээр: “Санаанд нэг их ордоггүй л дээ. Гэхдээ хааяа нэгэвгүй юм  
тохиолдог, жишээлбэл, зүүнд утас сүвлэж чадахгүй. Авгайгүй болохоор  
нороо л хийхээс аргагүйд хүрдэг юм” гэж харилцсан юм.

Хүмүүс амьдралын аливаа өөрчлөлттэй маш түргэн эвлэрдэг бөгөөд  
нэг тухай Голландын Амстердам хот дахь арван тавдугаар зууны дуганы  
нуранги дээр: “Энэ бол ийм л байна. Өөрөөр байх ямар ч аргагүй” гэж  
фламанд хэлээр бичсэн байдаг.

Яаж ч хичээгээд өөрчилж чадахааргүй элдэв энгүй байдлууд амьдралд  
өнднийг отож байдаг. Нэг бол бодит байдлаа хүлээж авах эсвэл  
гэмшлэдсээр байгаад амьдралаа үрэх гэсэн хоёр сонголтын өмнө бид  
үе үе очдог.

Миний биширч явдаг гүн ухаантан Уильям Жеймсийн “Бодит  
байдлыг хүлээж авах нь ямар ч азгүй явдлыг даван өнгөрөхийн анхны  
ахам болдог” гэж хэлснийг танд би сануулахыг хүсэх байна. Орегон муж

улсын Хортонд хотын Элизабет Конли гэдэг эмэгтэй үүнийг өөрийн биеэр амсчээ. “Бүх Америк даяар ялалтаа тэмдэглэн баярлаж байхад хайрт ач хүү минь ор сураггүй алга болж, хэд хонож байтал түүний амь үрэгдсэн тухай нахиаан ирж билээ.

Гашуудан цохорсондоо болоод үхсэнээс ялгаагүй амьтан боллоо. Үүнээс өмнө амьдрал минь сайхан санагддаг байв. Сэтгэлээ тавьдаг ажил, бахархан хайрладаг ач хүү надад байлаа. Ач хүү минь тэр чигээрээ л миний залуу нас байсан бөгөөд амьдрал минь дэмий онгөрөөгүй юм байна гэдгийг ачийгаа хараад би мэдэрдэг байлаа. Тэгтэл гэнэт ийм цахилгаан авсан миний хувьд амьдрал маань утга учраа алдаж, ойр орчин маань бүх юм нуран унах шиг санагдсан юм. Би ажилдаа сонирхолгүй болж, таньдаг хүмүүс болон найз нартайгаа холбоо харилцаатай байх ч хүсэлгүй болов. Амьдрал нь дөнгөж эхэлж байгаа залуу хүнийг үхэл яагаад авч одсоныг ойлгож ядан, уйтгар гунигтаа автсан амьтан ажлаас гарч, хэнтэй ч харилцахгүй, зожиг ганцаар амьдрахаар шийдээд бичгийн ширээнийхээ юмыг цэгцэлж байтал амь үрэгдсэн хүүгийн минь захиа шүүгээн дотроос олдлоо. Тэр захиаг хүү минь хэдэн жилийн өмнө ээжийгээ нас барахад надад бичжээ. “Бид хоёр, ялангуяа та түүнийг маш ихээр үгүйлэн уйтгарлах байх даа. Гэвч та үүнийг тэсвэрлэн өнгөрөөнө, таны амьдралын гүн ухаан танд тусална. Бид бие биенээсээ хэдий хол байсан ч, та ямагт инээмсэглэж, юу ч тохиолдож байсан эр зоригоороо даван туулахыг надад сургаж билээ”.

Би энэ захиаг хэд дахин уншлаа. Хүү минь хажууд зогсчихоод надтай ярилцан: “Сэтгэл догдолоо мэдэгдэхгүй байж, биеэ барин инээмсэглэж байгаарай” гэж сургаж байсныгаа одоо биелүүлээч дээ хэмээн гуйж байгаа юм шиг санагдаж билээ.

Тэгээд би ажилдаа буцан орж, уурлаж цухалдахаа болино “Юуг ч өөрчилж чадахгүйгээс хойш хүүгийнхээ гуйснаар биеэ барих хэрэгтэй юм шүү” гэж оортоо хэлдэг болов. Ажилдаа бүхнээ зориулан, хэн нэгний хүү, хамаатан саданд захидал бичиж, үдэш нь шинэ найз нартай болохын тулд оройн курст явдаг боллоо. Ингэснээр ч миний амьдрал өөрчлөгдөж, би өнгөрснөө дурсан уй гашуу болохоо больсон юм. Шинэ өдөр бүр надад баяр хоор авчирч, ач хүүгийнхээ хүссэнээр би урьдынхаасаа илүү үнд цэнэтэй амьдралаар амьдарч байна даа” гэж Элизабет Конли гарцаагүй бодит зүйлтэй хэрхэн эвлэрсэн тухайгаа над бичсэн юм.

“Энэ бол ийм л байна. Өөрөөр байх аргагүй юм” гэдэг энэхүү сургааль хатуу ч гэлээ, хүн бүрийн санаж явах ёстой зүйлийн нэг гарцаагүй мөн. Талнигаач V Георг хаан Букенгемийн номын санд: “Боломжгүй юмыг шаардахгүй байж, засахгүй зүйлийн хойноос гашуудахгүй байхад намайг сургаач” гэсэн үгийг жаазлан олгүүлдэг байдаг. Энэ санааг Шопенгуаэр “Хүлцэнгүй байх явдал амьдралын даянд бэлтгэхэд тэргүүн зэргийн ач холбогдолтой” гэж илэрхийлсэн байна.

Бидний зовлон жаргал дан ганц нөхцөл байдлаас шалтгаалдаггүй. Тэдгээр нөхцөл байдлыг бид хэрхэн хүлээн авч байгаагаас л их зүйл шалтгаалдаг.

Бидний хэн маань ч гай зовлонг тэсвэрлэн, түүнийг ялан гарч чадна.



талахаас ч өөр арга байхгүй. Эхлээд энэ маань хүч хүрэмгүй юм шиг санагдаж болно л доо. Гэвч гайхалтай далд хүчний дотоод нөөц энэ бүгдийг давахад бидэнд тусалдаг. Санагддагаасаа хичнээн их илүү хүчтэй болохоо бид төсөөлдөггүй юм шүү.

Гаркингтон: “Би энэ бүх амссан зовлонгоо илүү жаргалтай үйл шигшаар солихыг зөвшөөрөхгүйсэн” гэсэн байдаг. Энэ нь түүнийг гарцаагүй зүйлтэй эвлэрэхэд сургажээ. “Хараагүй болоход гай зовлон нь байгаа юм биш ээ, харин хараагүй болсноо дааж гарч чадахгүйд л зовлон нь байгаа юм” гэж хэлсэн байжээ.

Жигшил зэвүүцэл, эсэргүүцэл, догшин ширүүн зан авирын аль нь гарцаагүй тохиолдох зүйлийг өөрчилж чадахгүй, харин бид өөрийгөө өөрчилж бол дөнгөнө шүү дээ. Би үүнийг өөрийн туршлага дээр мэдэж байна.

Ингэснээр би хувь заяаныхаа хувиралтайгаа зүгээр нэг эвлэрээд яв орж таныг уриалж байгаа хэрэг огт биш шүү. Харин боломжтой байгаа үерээ байдлыг өөртөө ашигтайгаар өөрчилж, тэмцэхийг уриалж байна. Гарцаагүй байдалтай учирчээ гэж эрүүл ухаан чинь хэлж байвал, тэр үед чухамхүү эрүүл ухаанаа халгалж байхын тулд эргэлтгүй урагнаа шаарай.

Генри Форд: “Үйл явдлыг удирдах хүч хүрэхгүй үедээ зөнгөөрөө болог бол л орхичихдог” гэжээ.

Сэтгэл зовохоос хэрхэн мултарч чаддаг вэ гэсэн асуултанд “Крейслер” корпорацийн ерөнхийлөгч Каллер: “Хүнд байдалд орсон үедээ би хүч хүрэх боломжтой бүгдийг л хийхийг хичээдэг юм. Хэрэв юу ч хийж чадахгүйд хүрвэл, энэ талаар би мартчихдаг. Ирээдүйд юу болохыг хэн ч урьдчилан мэдэж чадахгүйгээс хойш дэмий сэтгэлээ зовоогоод яах нь дээ” гэж хариулсан байдаг. Тэр зүгээр л нэг төгс сайн бизнесмен боловч гүн ухаантан шиг тунгаан бодож, эртний ромын гүн ухаантан Бишкеттийн: “Аз жаргалад хүрэх цорын ганц зам бол бидний дур хүсэлд захирагддаггүй зүйлийн тухай бодож, сэтгэл зовоохоо болх явдал юм” гэж хэлснийг мөрддөг хүн байлаа.

Хагас зууны турш дэлхийн алдартай тайзнууд дээр гялалзаж явсан Сара Вернер гарцаагүй байдалтай эвлэрэх гайхалтай чадварыг эзэмшсэн эмэгтэй байлаа. Дөрвөн тивийн шүтэн бишрэгчидний хувьд театрын хаан хаан байсан тэрээр газар дээрхи хамгийн дур булаам жүжигчин байсан юм. Атлантын далайгаар аялсан нэгэн аялалынхаа үеэр догшин бишхитэй нэг өдөр онгоцны тавцан дээр унаад хөлөө гэмтээснээс болж хөлийнх нь судас өрөвсөн үжрэлд орж, тайрахаас өөр аргагүй болжээ. Гэвч гайхалтай гоо Сарад ийм мэс засалд орох болсныг яаж шуухан хэлэх юм билээ? Энэ мэдээнд хэрхэн цочирдох бол хэмээн эмч нар ийж байсан боловч Сара эмчийн ярихыг тайван сонсоод, минут хиртэй түүнийг ширтэн сууснаа, тайвнаар: “Тэгэх л хэрэгтэйгээс хойш тэгж дээ” хэмээн хэлсэн байдаг.

Хагалгааны өрөө рүү хүргэгдэх үедээ уйлж зогссон хүү дээ: “Би одоохон эргээд ирнэ, хүлээж байгаарай” гэж хэлсэн юм.

Энэ нь түүний хэзээ ч юм тоглож байсан нэгэн жүжгийнх нь үзэгдэл

байсан бөгөөд хүнд байдалд орох эмч, сувилагч нарынхаа урмыг сэргээхийн тулд хөлсөн байжээ.

Эдгэрснийхээ дараа, удсан ч үгүй дэлхийг тойрсон тоглолтондоо гарч, дахиад бүтэн долоон жил үзэгчдийнхээ дурыг булаан гайхуулж явсан юм даа.

“Гарцаагүй зүйлтэй тэмцэхээ больчихоор, цаашдын маань амьдрал улам хөнгөрөөлрдэг” гэж “Ридерс дайжест” сэтгүүлд зориулсан огүүлэлдээ Элен Мак Кармик бичсэн юм.

Гарцаагүй байдалтай тэмцэхийн хажуугаар шинэ амьдрал нэгэн зэрэг амжилттай зохионох хангалттай эрч хүч, сэтгэлийн хөдлөлийг эзэмшсэн хүн энэ дэлхий дээр даанч алга даа. Гарцаагүй номрон ирэх догшин салхийг бөгтийн өнгөрөөх, эсвэл эсэргүүцэн сорж нуга даруулахын ал нэгийг сонгоорой.

Автомашин дугуйны гадуур хаймар яагаад тийм олон цохилтыг тэсвэрлэдэг юм бол гэж та өөрөөсөө асуу л даа. Замын донсолгоон дэлсэлтийг эсэргүүцэх янз бүрийн бүрхэвч хийж туршигдаж байсан боловч бүгд л амархан хагардаг байлаа. Харин цохилтыг шингээлээ хаймар гарсанаар асуудал шийдэгджээ. Та бид ч гэсэн хувь тавилангийн цохилтыг шингээж сурах юм бол орчлон дээр удаан л наслахсан даа.

Амьдралын цохилтыг уд мод шиг бөгтийн хүлээн авахын оронд эсэргүүцэн, өөрөө өөртэйгөө арцалдаж, өөрийгөө байж боломгүй хүнд байдалд оруулах нь сэтгэл мэдрэлийг маань муудуулж, цааш үргэлжилбэл уран зогнолийн ертөнц рүү орж, зүгээр л солирно доо.

Афины зарим иргэд ухаантай хөгшин Сократад байж ядатлаа атаархсандаа түүнийг хуурамч ялд унагажээ. Шүүх түүнийг буруутай гэж үзээд цаазаар авах ял оногдуулсан байна. Сократад сайн сэтгэлээр ханддаг шоронгийн хуяг түүнд хортой аягыг сарвайнгаа: “*Зайлигүй юмыг хөнгөнөөр хүлээн авахыг хичээ*” хэмээн хэлсэн байдаг. Тэгээд Сократ үхлийг ихэд нэр төртэй, тайвнаар угтаж авсан юм. Манай эринээс 399 жилийн өмнө хэлэгдсэн энэ үг өнөөдөр ч үнэ цэнээ алдаагүй бөгөөд сэтгэл зовоосон өнөөдрийн бидний ертөнцөд энэ үг хором бүрд хэрэглэн байна. “*Зайлигүй юмыг хөнгөнөөр хүлээж авахыг хичээгээрэй*” гэдгийг санаж яваарай.

Сэтгэл зовдог зуршилдаа дарлуулахаасаа өмнө дорөв дэх зарчмыг хэрэглээрэй.

## АРАВДУГААР БҮЛЭГ

### СЭТГЭЛИЙН ЗОВИУРТАА “ХЯЗГААРЛАЛТ” ТАВИАРАЙ

Хөрөнгийн бирж дээр мөнгө хэрхэн олдгийг та мэдэхийг хүсч байна уу? Сая сая хүн л үүнд оролцохыг хүсэх байсан л даа. Хэрэв би энэ асуултын хариуг мэддэг байсансан бол энэ ном маань үнэлшгүй болохсон. Гэхдээ зарим худалдаа үйлдвэрийн эздийн хэрэглэдэг ний ухаалаг санаа байдаг л даа. Хөрөнгө оруулалтын зөвлөх Чарль Робертс ингэж хүүрнэсэн юм.

“Би Техасаас Нью-Йорк ирэхдээ найз нараасаа зээлж авсан хорин мянган доллартай байлаа. Би энэ мөнгөө хөрөнгийн биржэд оруулахаар



шийдлээ. Биржийн бүхний л орц гарцын ажиллагааг мэдэж байгаа юм шиг санагдаж байсныг яана. Зарим нэг хэлэлцээ надад ашиг авчирсан ч, миний дүндээ би бүх мөнгөө алдчихсан юм. Найз нараасаа зээлж авсан мөнгө байсан бөгөөд тэд нар маань зэгсэн хангалттай амьдралтай үлс байсан ч гэлээ, би тэдэнд сэдсэн ажил маань хэрхэн бүтэлгүйтсэнийг хэлэх аргаа нэг л олохгүй байлаа. Бүтэлгүй явдлыг минь дуулаад найзууд маань, надад гомдоогүйгээр барахгүй, бүр намайг сэтгэлээр унаж болохгүй хэмээн зөвлөсөнд нь би бүр гайхаж билээ.

Би азандаа итгэн, таамгаар хөдөлж, Филипсийн хэлснээр: “бирж дээр сураг сонсонгуутаа л тогложихжээ”. Алдаагаа нэг бүрчлэн шинжилж үзээд, дахин биржийн үйл ажиллагаанд оролцохоосоо өмнө биржтэй холбоотой бүх зүйлийг нарийн нямбай суралцан мэдэх хэрэгтэй юм байна гэж хатуу шийдээд энэ ажлаа эрхлэх болж, биржийн суут тоглогчдын нэг болох Берн Каслтай танилцаад авдаг юм байна. Түүнээс их юм сурч авч, түүний амжилт нь жирийн нэг аз дайрсан хэрэг биш гэдгийг ухаарсан юм. Тэгээд өөрийнхөө бүтэлгүй явдлын тухай түүнд ярихад, тэрбээр надад биржийн ажиллагааны хамгийн гол зарчмыг тайлбарлаж өгсөн юм. “Би оролцож байгаа ямар ч ажиллагаандаа алдагдлын хязгаарлалт” тавьдаг юм. Жишээлбэл, би нэг бүр нь 50 долларын хэдэн хувьцаагай байна. Тэгвэл алдагдлын хязгаарлалт нь 45 доллар гэж би тогтооно. Энэ юу гэсэн үг вэ? Хэрэв эдгээр хувьцааны үнэ бирж дээр таван пунктээр буух юм бол, тэдгээрийг шуудхан зарчихна. Ийм маягаар алдагдал маань таван пункт л болж байгаа юм.

Та биржийн үйл хэргээ эвтэйхэн чадмаг зохион байгуулах хэрэгтэй, гэсэн цагт таны ашиг дунджаар арав, хорин тав тэр бүү хэл тавин пунктэд хүрнэ шүү. Алдагдлаа таван пунктээр хязгаарлахад, та тохиолдлын хагасаас илүүхэнд ялимгүй алдаж байвч харин ашиг тань ондор байх болно”.

Энэ зарчмыг амьдрал туршдаа өөрийн болгосон бөгөөд үр дүнд нь би ч, миний үйлчлүүлэгчид ч нилээд их мөнгө хэмнэсэн юм. Хожим нь би “алдагдлын хязгаарлалтыг” зөвхөн хөрөнгийн биржид тоднийгүй бусад салбарт ч хэрэглэж болохыг ойлгосон юм. Надад тохиолдсон эвгүй явдал болгонд “хязгаарлалт” тавьдаг болсон шүү. Зарчим маань ямар ч баяраагүй ажилладаг. Жишээлбэл, би байнга л болзооноосоо хожимдож байдаг нэг хүнтэй хоол идэхээр тохиролцох юм. Урьд нь бол би ширээнд суулгахгүй байгаа минут бүрийг тооцон энэ талаар сэтгэл түгших байлаа гдаа. Гэвч би сэтгэл зовохынхоо хязгаарыг тогтоосон ухаалаг шийдвэр гаргачихаж байгаа болохоор: Билд ээ, чамайг хүлээх хязгаар маань арван минут шүү. Хэрэв чи түүнээс илүү хожимдох юм бол хоол идэх тохиролцоо маань хүчингүй болно шүү” гэж хэлж байгаа юм.

100 жилийн өмнө Уолдений цөөрмийн дээгүүр уул шувууны зэвүүн гуаглан сонсдож асан харанхуй шөнө Генри Торо галууны одон үзгээр гэмдэглэлийн дэвэртээ: “Миний амьдрал гэж нэрлэгдэх зүйлээр төлөгдөж байдаг тэр зүйлийн тоог Юмны өртөг гэж хэлнэ” гэж бичиж байлаа.

Өөр үгээр хэлбэл, бид ямар нэг юманд амьдралд байдгаас нь илүү

үнэ төлдөг тэнгэрийн нэг шүү дээ.

Гэрээ гоёхын тулд нагач эгчийн Эдит Миссурн муж улсын Мэрши дахь Дэн Эверсоны бие даавууны дэлгүүрээс худалдаж авдаг шиг хошиг, юуханг хэрхнийх нь тооцоо оссоёр байгаад хүргэн ах Фрэнки санаа зовж, Дэн Эверсоноос авгайдаа зээлээр юу ч худалдахгүй байхгүйжээ. Үүнийг олж мэдсэн нагач эгч хагаргдаа уурлах нь тэр. Олон мөнгөрсөн боловч тэр одоо болтол энэ тухай орсон гарсан хүн болгож ярина. Хамгийн сүүлийн удаа, түүнийг наяд орчим настай байхад очиж уулзахдаа би: “Мэдээж Фрэнк ах буруу юм хийсэн л дээ, гэхдээ бараг тавин жилийн дараа ингэж гомдоллоод байх тань түүний хийсэн ямар ч дор зүйл юм шүү дээ” гэлээ. Гэвч миний хэлснийг тоогоогүй ч харамсалтай. Өсөрхөг зангаа хөөрхий минь олон жилийнхээ амгалан тайван байдлаар их л үнэтэй төлсөн дөө.

Бенжамин Франклин долоон настай байхдаа, далан жил марталгүй санаж явах нэгэн “Алдаа” хийжээ. Долоохон настай жаал хүү шүгэлт ч болох юмсан гэж байдгаараа хүсэж, дэлгүүрт очоод байдаг бүх зүйлээ зоосоо дангуун дээр нь гаргаж тавьчихаад, ямар үнэтэйг нь ч асуулгүй шүгэл нэхжээ. Гэртээ буцаж ирээд баяртай нь аргагүй, байшин дүүрэг шүгэлдэж гарав. Гэвч ах эгч нар нь түүнийг шүглэндээ дэндүү их мөнгө төлснийг нь мэдчихээд хүүг шоолж, хүү ч гомдсондоо болоод уйлж биширч гэж далан жилийн хойно Франклин өөрийнхөө тухай дурссан байдаг.

Тэр АНУ-аас Францад суух элчин сайд болчихоод байхдаа ч шүглэндээ илүү үнэ төлсөн тухай дурсаж, шүгэлний түүнд өгсөн баяр хөөрнийг гутаасан юм.

Гэхдээ энэ дурсамж түүний цаашдын амьдралд их ашигтай сургамж болжээ. “Олны дунд байж, хүмүүсийн үйл явдлыг ажиглаж байхад, шүглэнд намгүй үнэ төлсөн маш олон хүнийг би харсан юм. Амьдралын байдлыг буруу үнэлсэнээс хүн торолхтний гай зовлонгийн ихэнх нь гардгийг би ойлгож авсан юм. Ийм хүмүүс шүглэндээ дэндүү их үнэ төлдөг юм” гэж тэр ярьсан байдаг.

Тиймээ, сэтгэл санааны жинхэнэ амар тайвны агуу нууцуудын нэг бол аливаа зүйлийг зөв үнэлэх явдал гэдэгт би үнэн голоосоо итгэж байдаг. Тэгээд бид өөрийн гэсэн “Алтан стандарт” буюу амьдралынхаа бүх тохиолдлын үнэт зүйлийг үнэлэх үндсэн хэмжүүрийг олж чадах юм бол сэтгэлний зовлонгийнхоо тавин хувиас шууд салж чадна гэдэгт итгэдэг.

За ингээд, амьдралыг тань зовлон болгочихооргүй байгаа дээр нь сэтгэл зовох зуршлаа дарахын тулд тав дахь зарчмыг хэрэгжүүлээрэй.

Найдлагагүй юмны төлөө шаргуу зүтгэсэн хэвээрээ байгаа бол, та оортөө дараах гурван асуултыг тавинараа:

1. Сэтгэлийг минь зовоогоод байгаа зүйл амьдралд маань хэр их утга учиртай билээ?

2. Сэтгэлийнхээ зовиурийг мартахын тулд “хязгаарлалтыг” хэрхэн тавих хэрэгтэй вэ?

3. Шүгэлийн яг таг үнэ нь хэд юм бол, үнэнээс нь илүүг хэдийнэ төлчихсөн юм биш байгаа даа?



## АРВАННЭГДҮГЭЭР БҮЛЭГ

### ҮРТЭС ХӨРӨӨДӨХ ГЭЖ БҮҮ ОРОЛДООРОЙ

Өнгөрсөн явдлаас ашиг тус гаргаж авах ертөнц дээрх цорын ганц риа бол хэзээ ч дахин давтахгүйн тулд хийсэн алдаагаа тайван задлан шинжлэх явдал юм. Харин дараа нь түүнийгээ ор тас мартах хэрэгтэй.

Үүнийг би зөвшоордөг ч гэсэн амьдралд хэрэгжүүлэх ухаан, хүч надад ор бүр хүрдэггүй байжээ.

“Филадельфийн бюллетин” сэтгүүлийн редактор, хуучны үнэнийг амьдралд ойлгомжтой хэлээр тайлбарлаж чаддаг асан Фрод Фуллер Шедд нэгэн удаа коллежийн төгсөгчдөд хандан: “Та нарын хэн нь үртэс хөрөөдөж үзсэн бэ? Гараа өргөөрэй!” гэхэд олон хүн гараа өргөж, “Тэгвэл хэн нь хэзээ нэг цагт үртэс хөрөөдөж үзсэн бэ?” гэхэд хэн ч гар өрсөнгүй.

“Мэдээж үртэс хөрөөднө гэж юу байх вэ” хэмээн Эрхэм Шедд үргэлжлүүлээд: “Тэр чинь хэдийнээ хөрөөдөгдсөн юм чинь. Чухамхүү эдийнэ тохиолдоод өнгөрсөн зүйлд сэтгэл зовж байдгийг л үртэс хөрөөдөх гэж хэлж байгаа хэрэг” гэж хэлсэн байдаг.

Эрдэмтэн Жорж Вашингтон Карвер бүхий л амьдралынхаа турш туримтлуулсан дөчин мянган доллараа хадгалуулдаг байсан банк нь шингүүрч, түүний хадгаламж ч алга болсныг сонсоод хэзв нэг амарлингуй хийгээрээ л байв. Нэг удаа лекцийн үеэр би түүнээс банк нь дамнуурсанг мэдсэн үү гэж асуухад, тэрбээр: “Тиймээ би энэ тухай дуулсан” гэж сарниулчихаад тайвнаар лекцээ үргэлжлүүлэн уншиж эхэлсэн юм. Энэхүү гэрээ хохирлоо тэрээр ойн ухаанаасаа шахан зайлуулчихаад, дахин турсаагүй юм гэдэг.

Хоёрдугаарт, алдаагаа сайтар шинжлэн бодож түүнээсээ сургамж авах ёстой байлаа. Өнгөрсөн түүхээсээ сургамж авахын оронд би хэдэн нарын турш сэтгэлийн шаналалд байж, нойр хоолондоо муудан, яс арьс болтлоо турсан юм.

Юмыг яаж хийх ёстойг шавь нартаа заах нь, шавь нарынхаа нэгэн дийл амьдралдаа хэрэглэж сурахаас хамаагүй амархан юм билээ.

Аллен Сондерс: “Мистер Брэндуйн нэгэн удаагийн эрүүл ахуйн мичээд дээр шилтэй сүү барьж байсанаа угаалгын тосгуур руу чулуудчихав. Мэдээжийн хэрэг лонх хагарч, сүү нь асгаралгүй яахав. Биднийг сэхээ лич амжаагүй байтал багшийн чанга дуу сонсдож: “Урсан сүүнээс болж өөрсдийгөө зовоож хэрэггүй! Өнгөрснийг буцааж болохгүй” гэдэг юм байна.

Тэгээд лонхыг заан: “Энэ сургамжийг амьдрал туршдаа санаж явахыг та нараас хүсэж байна. Сүүнээс дусал ч үлдсэнгүй бүгд асгарчээ. Хэн ч, яаж ч шаналаад сүүг лонхонд нь эргүүлж оруулж чадахгүй. Болгоомжтой байсансан бол сүүг аварч чадах байлаа. Харин одоо оройтжээ. Өнгөрснийг мартаж, оор юманд бодол санаагаа шилжүүлэх л бидэнд

үлдэж байна” гэж билээ.

Энэхүү хичээл Аллен Сондерсын ойд үүрд үлдэж, дорвөн жил сургуульд үзсэн ээс нь хамаагүй илүү зүйлийг ойлгуулжээ. “Энэ туршилтаа намайг бололцоо нь олдвол сүүг асгахгүй байх, харин хэрэв асгарчихвал, энэ талаар мартахад сургасан юм даа” гэж тэрээр нэмж хэлсэн юм.

Хэрэв та онг орснийг бодон шаналсаар байвал, ходоодондоо шархтай болж, эрг үрчлээтэй болно доо.

Жилийн өмнө “Талархлын өдөр” би Жек Демпси тэй хамт хоол илүү үеэр Жек надад Жин Таннид хэрхэн ялагдаж, хүнд жингийн дэлхийг аварга цолоо алдсан түүхээ хүүрнэсэн юм. “...Тоглолтын дунд үе гэнэтхэн цааш тэмцэж чадахгүйгээ би мэдэрсэн юм. Нүүр маань улаш нялга болж пандайтлаа хавдаад ... арчаагаа алдсан амьтан боллоо. Еслүгээр үеийн төгсгөлд Таннийн гарыг шүүгч өргөж байхыг долоо данган хөл дээрээ тогтон харж билээ. Тэр дэлхийн аварга боллоо. Намид хувцас солих өрөөнд ороход дэмжигчид маань надад гараа суунаад заримынх нь нүдэнд нулимс гүйлгэнэсэн байж билээ. Нэрээ их хичээл явсан хүнд энэ нь том цохилт бололгүй яахав.

Жилийн дараа Танни тай дахин дэвжээнд гарч, дахиад л ялагдчих нь тэр. Сэтгэлийн зовиурт дийлдсэнээ ойлгоод: “Би өнгөрсөн юмийг амьдрахгүй ээ, нэгэнт асгарсан сүүний хойноос ч гашуудахгүй. Би ч зоригоо чангалан, цохилтыг даах тэнхээтэй байж, намайг хөсөр цохилт зовшоорөхгүй” гэж хэлсэн юм.

Жек Демпси ялагдалтайгаа эвлэрч, хожим түүнийг бүрмөсөн амьдралаасаа авч хаясан юм. Дараа нь бүх анхаарлаа хэтийн толооноо тавьж чадсан хүн. Тэгээд Бродвейд “Жек Демпсиийн ресторан”, 57 гудамжинд “Умартын агуу зочид буудлыг” нээсэн байдаг. Тэрбээр мөч үзүүлэх тоглолт болон боксын тэмцээнүүдийг ч зохион байгуулж байлаа. Энэ бүх үйл ажил нь түүнийг бүрэн татдаг байв. Өнгөрсний хойноо сэтгэл зовох цаг ч байсангүй, хүсэл ч байсангүй. “Сүүлийн арван жилийн амьдрал маань, миний дэлхийн аварга байсан үеийнхээс ч илүү сайн байлаа” хэмээн тэр яриагаа дуусгасан юм.

Бидний хэн нь ч харамсаар алдаа гаргаж, тэнэг хэрэг үйлдэж байлаа. Наполеон хүртэл чухал тулалдааныхаа гуравны нэгт ялагдал хүлээж байсан юм шүү дээ. Амьдрал дахь бидний ялагдлын арифметик дулиа. Наполеоныхоос дугуугүй байж болох л юм.

Ямар ч тохиолдолд ч өнгөрснийг буцааж болдоггүй шүү дээ. Иш лд зургаа дахь зарчиммаа санаж яваарай:

*“Үртэс хорөөдөх гэж оролдох хэрэггүй”.*



## ДӨРӨВДҮГ ЭЭР ХЭСЭГ

### АЗ ЖАРГАЛ, АМАР ТАЙВАНГ АВЧИРЧ УРАМ ЗОРИГИЙГ НЭМЭГДҮҮЛЭХ ДОЛООН АРГА ЗАМ

#### АРВАН ХОЁРДУГААР БҮЛЭГ

#### АМЬДРАЛЫГ ТАНЬ ӨӨРЧИЛЖ ЧАДАХ ЕСӨН ҮГ

Хэдэн жилийн өмнө намайг радиогоор үг хэлж байхад: “Та амьдралдаа хамгийн чухал ямар сургамж авсан бэ? гэж надаас асуусан юм.

Амьдралаас авсан хамгийн үнэтэй сургамж бол, бодож байгаа зүйлийнхээ чухлыг ухааран ойлгох явдал юм гэж би хариулсан юм. Илалд юу бодож байгаагаа хэлчих, тэгээд би чамайг хэн болохыг чинь хэлгээд өгье.

Хэрэв бид аз жаргалын тухай бодвол, өөрийгөө аз жаргалтайгаар мэтгэдэг. Хэрэв уйтгартай бодолд автагдвал бид гуниад л явчихдаг. Хэрэв амьдрал дийлдвэл бид ангаад л байдаг. Хэрэв өвчний тухай бодоод байвал, өвчлчихөж магадгүй. Хэрэв биднийг балрана даа гэсэн бодол дагаад байвал, ямар нэг хэрэг ажил бүтэхгүй болж таардаг. Хэрэв өөрсдийгөө амьдралд хөөрхийлөөд байвал, хүмүүс биднээс зугтаадаг болчихно шүү дээ. Норман Пил: “Та бол өөрийнхөө тухай таны бодож байгаа тэр хүн биш, та бол бодож байгаа тэр хүн юм” гэж хэлсэн байдаг.

Асуудалд тань болхи өөдрөг үзлийг тулгах гэж байна гэж бүү бодоорой. Ийм ээ. Амьдрал үнэндээ маш төвөгтэй. Тэгээд би таныг амьдралд өөрөг бус харин эерэг харьцааг олж аваач хэмээн уриалж байгаа нь энэ. Өөрөөр хэлбэл, та асуудалдаа санаа зовоод байлгүй, харин түүнийгээ шийдэх талаар санаа тавих хэрэгтэй. Ямар ялгаатай юм бэ?

Сэтгэлийн урам зориг хүний биеийн хүчинд бараг үнэмшмээргүй мэт үзүүлдэг. Жишээ гаргая. Английн нэрт мэдрэлийн эмч Ходфилд “Хүний сэтгэц зүй” номондоо энэ санааг баталсан сүрхий баримтыг оруулсан байдаг. Тэрбээр ятган үнэмшүүлэхийн нөлөөг динамометрийн тусламжаар гурван эрэгтэй хүний биеийн хүчинд хэмжилт хийн шалгаж үзжээ. Туршилт хийж байгаа хүн бүр динамометрийг бүх хүчээрээ атгах ёстой байлаа. Туршилтыг гурван өөр байдалд явуулсан байна.

Жирийн нөхцөлд атгалтын дундаж хүч нь 101 фунт болсон байна. Дараа нь туршилтанд оролцогчдоо ховсдож, эхлээд сул дорой хэмээн тэдэнд үзүүлэхэд донгож 29 фунтыг атгасан байна. (Туршилтанд орогчдын нэг нь нударган зодоонч байж. Түүнийг дорой гэж үнэмшүүлэхэд, өөрийнх

нь хэлснээр, гар нь хүүхдийн гар шиг л санагдсан гэнэ.)

Гуравдугаар туршилтын үеэр оролцогчдоо жинтэйхэн хүчтэй гэр үнэмшүүлэхэд хүн бүр дунджаар 142 фунтыг атгасан байна. Ховсдолын дараа биеийн хүч нь бараг тавиг хувиар өссөн байжээ.

Сэтгэлийн хүч бидэнд ийм агуу боломжийг олгодог байна шүү л! Насанд хүрэгчдэд хичээл олон жил заасныхаа хувьд би, аливаа хүн сана сэтгэлийнхээ төлөвийг өөрчилсөнөөр айдас, сэтгэлийн зовиур болж оөр янз бүрийн өвчнийг ялж чадах бөгөөд амьдралаа шинэчлэн өөрчил чадна гэдгийг итгэлтэйгээр хэлэх байна. Би мэдэж байна! Би мэднэ! Би мэдэж байна! Би зуу зуун удаа ийм байж боломгүй өөрчлөлтийн гэр болж явлаа. Би тэдгээрийг байнга ажиглаж байдаг болохоор хэдхэн хачирхан гайхахаа болиод байна.

Жишээлбэл, тийм хувиралтыг тодорхой харуулсан явдал миний нэгэн сонсогчид тохиолдсон юм. Тэрбээр мэдрэлийн сааталд орж Шалтгаан нь сэтгэлийн зовиур байв. “Дэндүү туранхай болохоороо би санаа зовдог байлаа, бас үс халцраад байгаа юм шиг санагдана, хэл ч авгай авахад хүрэлцэхүйц мөнгө хуримтлуулж чадахгүй нь, хайрт хүссэн бүсгүйгээ алдчих байх, би ер нь буруу амьдарч байна, бүсгүй ямар сэтгэгдэл төрүүлдэг бол, ходоодны шархтай болж байгаа биш би гэхчлэн байнга сэтгэл зовдог байлаа. Ажлаасаа ч халагдав. Түгшүүр маат тэсвэрлэхийн аргагүйд хүрч, нэг л юм тохиолдох мэт санагдаж, тэр өдөр ч тохиолдсон юм. Хэрэв та мэдрэлийн сааталд орж үзээгүй бол түүний амсаагүйдээ бурханд залбирч яв, яагаад гэвэл биеийн ямар ч өвчний ядарсан тархины аймшигт өвдөлттэй харьцуулах юм биш.

Миний байдал аймаар болж, гэр орныхонтойгоо хүртэл ярьж чадахгүйд хүрэв. Би санаа бодлоо хянадаггүй байлаа. Байдгаараа айлчлал жаахан чимээ гармагц л үсэртлээ цочдог байв. Бүх хүнээс зугтаалд байлаа. Ямар ч шалтгаангүй гэнэт уйлчихдаг байв.

Өнгөрч буй хоног бүр надад тамлалт байдаг байлаа. Өөрийн бүгдэд, тэр бүү хэл бурханд ч хаягдсан амьтан гэдгээ мэдэрч байв. Би энэ бүгдийг нэг амьсгаагаар дуусгахын тулд голд үсэрч үхэхээр шийдэж байлаа. Гэвч үүний оронд газраа соливол тус болж магадгүй гэж шийдэж Флорид муж руу явахар шийдсэн юм. Намайг галт тэргэнд суухад, анд маань захиа огөөд, Флорид хүрэхээс өмнө битгий задлаарай! гэж гуйлаа. Би тэнд ид жуулчны улирлын үеэр очсон юм. Зочид буудалд өрөө олч чадсангүй, гаражид унтлагын өрөө хөлслөн авлаа. Майямид ачааны холонгоцонд ажилд орохоор оролцсон боловч бүтсэнгүй. Ийм болохоор бид л цагаа далайн эргийн элсэн дээр өнгөрөөж байв. Флоридад би гэрч байгаагаасаа илүү сэтгэлээр унаж байв. Тэгээд аавынхаа захиаг задаллаа. “Хүү минь, чи одоо гэрээсээ мянган таван зуун миллийн хол байна гэвч хуучин шигээ л байгаа биз дээ, тийм үү? Би тийм байх байх гэдгийг мэдэж байсан юм, яагаад гэвэл чи өөртэйгээ хамт бүх гай барцадынхны шалтгаан болсон өөрийгөө аваад явсан юм чинь. Чиний бие эрхтэнд, сэтгэл чинь бүгд хэвийн. Бүх хэрэг чамд тохиолдоод байгаа нөхцөл



бидлаас биш харин тэдгээрийн тухай чиний юу гэж бодож байгааг л байгаа юм. Хүн бол оорийнхөө тухай юу бодож байна түүгээрээ л байдаг. Үүнийг ойлгосон цагтаа хүү минь гэртээ эргэж ир, яагаад гэвэл чи тэр үед эдгэрсэн байна” гэж бичсэн байлаа.

Миний уур улам хүрлээ. Би өрөвдөж хайрлахыг эрж яваа болохоос сургаал хүссэнгүй. Би галзууртлаа уурлаж, тэрхэн үедээ хэзээ ч буцаж очихгүй гэж шийдлээ. Үдэш нь би Майямийн нэгэн нарийн гудмаар нугаалж яваад мөргөл хийж байгаа сүмд хүрлээ. Цаашаа явах газаргүй болохоор би дотогш орж, “Өөрийн оюун санааг эзэмшиж чадсан тэр хүн бол хотыг эзэлж авсан хүнээс илүү хүч чадалтай” гэсэн номлолыг сонсдог юм байна. Арцун газар, сүмд сууж байгаад аавын захиандаа бичсэн чухам тэр санааг сонсох нь тэр. Ингээд тэр үгнүүд эцсийн эцэст, миний толгойноос тэнд бугнсан хамаг дэмий хэрэггүй юмыг сэгсрэн хаяж, амьдралдаа анх удаа тодорхой, ухаалгаар сэтгэн бодож чадах боллоо. Би өөрийнхөө ямаршуухан тэнэг байсныг ойлгож, хачин гайхаж билээ. Идэд ертөнцийг харж байсан дурангийнхаа тодрох цэгийг л зөвхөн өөрчлөх хэрэгтэй байтал, би гэдэг хүн бүх ертөнцийг, бүх хүнийг өөрчлөж орлодож байсан юм шүү.

Маргааш өглөө нь би бүх юмаа цэгцлээд гэр лүүгээ явсан юм. Долоо хоногийн дараа би дахин ажилд орлоо. Дөрвөн сарын дараа гэхэд урьд нь алдчихна гэж айж байсан бүсгүйтэйгээ гэрлэсэн юм. Одоо бид таван хүүхэдтэй сайхан айл болсон. Бурхан намайг материалын ч, оюуны ч талаар орхисонгүй. Урьд нь би жижигхэн хэлтэст шонийн ээлжинд мастераар ажиллан, 18 хүн захирдаг байв. Өнөөдөр би хатуу цаасны үндэвэрийн эрхлэгч хийж захиргаанд маань 450 илүү хүн ажиллаж байна. Амьдрал маань улам сайхан баян болж байна. Одоо л би амьдралын кичхэнэ үнэ цэнийг ойлгож байна гэж боддог юм. Амар бус хором ирэхэд (хүн болгонд л ийм үе тохиолддог) би өөртөө дурангийнхаа тодрох цэгийг тааруулах хэрэгтэй. Тэгээд л бүх юм ёс журмаараа болно гэж хэлдэг юм.

Мэдрэлийн саатайд орж үзсэндээ би их баяртай байдгаа чин үнэнээсээ хүлээж байна. Яагаад гэвэл бидний бодол сэтгэлэг хүний ёс суртахууны болон биеийн байдалд ямар хүчтэй нөлөөлдгийг тэгэхэд олж мэдсэн юм. Одоо бол би өөрийн ухаанаа өөрийнхөө эсрэг биш харин өөрийнхоо төлөө ажилдуулж чадна. Одоо би аавынхаа, миний бүтэлгүйтэл ямар нэг алганы шалтгаанаас бус харин миний тэдгээрийн тухай тухайлан бодож байснаас л болж байгаа юм гэж хэлснийг нь туйлын үнэн зөв байжээ гэж боддог юм. Би үүнийг ойлгонгуутаа л илааршин эдгэрч одоог хүртэл ирүүл саруул байна”.

Ингэхлээр бидний дотор уужим байж, амьдрал маань аз жаргалтай болж нь бидний амьдралын хөрөнгө чинээ, нийгэмд эзлэх байр сууриас бус харин бидний санаа сэтгэлийн урмаас шалтгаалдаг юм байна.

Мөн Умарт мөсөн туйлд хүрсэн анхны англичууд болох Роберт Филкон Скотт болон түүний нөхдийн тухай нэгэн түүх дурсахыг хүсч

байна. Хамгийн аймшигтай хүнд бэрх тавилан буцах замд нь тохиолдсон байдаг. Тэдний хоол хүнс, шатахуун нь дуусаал, арван нэгэн өдөр шөнийн турш газар дэлхийн хамгийн зах газар нүдгүй цасан шуурга шууран догширч, тэд урагшаа хөдлөхийн аргагүй болжээ. Догшин салхи туйлын мөстний хагаламгай ч доо нүхлэж байсан аж. Шинжилгээний ангийнхан сүүрэх тавилантайгаа ойлгожээ. Гарцаагүй тохиолдолд тарчлан зовохгүй байхын тулд хэрэглэх зориулалттай авч явсан хар тамхи тэдэнд байсан боловч тэд мансуурах бодисоо хэрэглэсэнгүй, харин хөгжилтэй дуу дуулсаар үхэшгэсэнийг найман сарын хойно, хөлдсөн цогцсуудаас олдсон хагашлын захианаас хүмүүс мэдсэн юм даа.

Тийм ээ, эр зоригоор бялхаж дүүрсэн хүн, авсан дээрээ сандайлж байгаад байгалийн сайхныг бахдах ч юм уу эсвэл өлсөлж даарч үхэж байхдаа хөгжилтэй дуу дуулж чаддаг юм байна. Хоорхий хараагүй Мильтон энэ үнэнийг гурван зуун жилийн өмнө ойлгож: “Хүний ухаан өөрт нь байдаг, харин өөрөө бол тамыг диваажин, диваажинг там болгон хувиргах чадалтай.” гэж хэлж байжээ.

Эрх мэдэл, алдар нэр, эд баялагт хүрч чадсан Наполеон ариун Элений арал дээр байж байхдаа: “Миний амьдралд аз жаргалтай бүтэн зургаан өдөр байсангүй” гэж хэлэхэд нь хараагүй, хэлгүй, дүлнй Эиен Келлер: “Миний амьдрал ёстой сайхан байсан!” гэж уулга алдсан гэдэг.

“Ертонцод өөрөөс чинь өөр хэн ч сэтгэлийн амгалан байдлыг танд авчирч өгөхгүй” гэдгийг тавин жил амьдрахдаа би ойлгож авсан юм.

Аугаа их гүн ухаантан Эпиктет арван есөн зууны өмнө, биен дээр гарч бууй идээ, хавдарыг арилгахаасаа илүү тархинаасаа муу санаа бодлоо зайлуулахад илүү анхаарал тавих хэрэгтэй хэмээн сануулж байлаа.

Орчин үеийн анагаах ухаан ч энэ саналыг дэмждэг. Доктор Робинсоны хэлснээр бол Жонс Хоп-кинсийн эмнэлгийн таван өвчтөний дөрөв нь сэтгэл мэдрэлийн зовнид, дарамтаас үүссэн өвчнөөр зовж байдаг байна. Энэ бол хүн амьдралаас гарч байгаа асуудалд зохилдож чадахгүй байгаагийн үр дүн гарцаагүй мөн юм.

“Хүн юу болж байгаагаас биш, болж байгааг хэрхэн үнэлж байгаагаасаа л шаналдаг юм. Харин болж байгааг үнэлэх маань тэр чигээрээ л биднээс шалтгаална.” гэж Францын агуу их гүн ухаантан Монтен хэлж байжээ. Би юу гэх гээд байна вэ? Таныг сэтгэлийн зовиур эзэмшиж авчихаад, мэдрэл тань туйлдаа хүртэл түгшүүртэй болсон тэр үед, та сэтгэхүйн хэл маягаа зоригтой өөрчлөөрэй. Би үүнийг шаардаж байна! Тэгээд үүнийг яаж хийхийг танд үзүүлж өгье. Нууц нь их энгийн, таны зүгээс жаахан чармайлт л шаардана.

Сэтгэл судлалын турших салбарын тэргүүлэх эмч Уильям Жеймс “Хэрм бид гашуудалтай байвал, бид тэр дорхноо хөгжилтэй болж чадахгүй. Харин бид хөдлөөд, хөгжилтэй царай гарган ярилцах юм бол өөрийн эрхгүй сэтгэл сэргээд ирнэ” гэж тэрбээр санаагаа тайлбарлаж байгаа юм.

Хэцүү биш энэ туршлага үнэн хэрэг дээрээ их тустай учир та бүхэн амьдралдаа хэрэглэх гэж оролдоорой. Мөрөө тэнгилгээд гүнзгий амьсгал



авч, үнэнээсээ малшигтай ингээмсэглээд, ямар нэг хөгжилтэйхэн дууг аялах ч юм уу исгэрэхийг оролдоод үз. Та тэр дороо л Уильям Жеймс юу хэлэх гээд байгааг ойлгоно. Хэрэв та өөрийгөө аз жаргалтай байгаа юм шигээр авч явбал, бие бялдрын хувьд гутарсан байдалтай хэвээрээ байхгүй!

Индиан мужийн Энглерт гэдэг нэгэн хүн энэ нууцыг өөртөө нээсний хүчээр одоо болтол амьд явна. Арван жилийн өмнө улаан эсэргэнэ тусаад тэр нь хүндэрч бөөрний өвчин болчихсон байхдаа олон эмч домчид хандсан бөлөвч хэн ч түүнд тусалж чадсахгүй байсаар, даралт нь ихсэн 214-т хүрчээ. Өвчин нь хүндэрч, даамжрах юм байна гэж үзээд эмч нар ажил хэргээ цэгцлэхийг зөвлөсөн байна.

“Би гэртээ хариад даатгалынхаа гэрээг төлж үү гэдгээ шалгаж үзлээ. Дараа нь тэгээд ертөнцийг бүтээгчид бүх нүглээ наманчлаад, эргэцүүлэн бодож, гэрийнхнийгээ бүгдийг нь аз жаргалгүй болгосон байна гэдэг дүгнэлтэд хүрсэн юм. Би ч өөрөө хачин их гунигт автлаа. Өөрийгөө өрөвдөж байлаа. Гэвч хэсэг хугацааны дараа тэнэг юм хийж буйгаа өйлгөөд: “Ганц жил амьдрах байлаа ч гэсэн түүнийгээ аз жаргалтай өнгөрөөж яагаад болдоггүй юм?” гэж өөртөө хэллээ. Би мороо тэгшлэн нүүр дүүрэн ингээмсэглэж, бүх юм болж бүтэж байгаа юм шиг л биеэ авч явахаар шийдлээ. Амьдралд сэтгэл хангалуун байгаагаа мэдрэхийн тулд үнэндээ эхлээд багагүй хүч гаргах хэрэгтэй бололгүй яахав. Энэ маань гэрийнхэнд маань ч, надад ч тус болсон юм.

Дараа нь бие минь үнэхээр дээрдэж байгааг би мэдэрч байдал маань ч мэдэгдэхүйц сайжраад ирсэн юм. Түүнээс хойш олон жил өнгөрсөн ч нөгөө хөдөөлүүлэхэд зэхээд байснаа ч мартан би одоог хүртэл эрүүл саруул, аз жаргалтай л байна. Бүр цусны даралт маань ч буусныг яана. Айсуй үхэл, өвчнийхөө тухай бодсон хэвээр байсан бол эмчийн урьдчилсан дүгнэлт биелэлээ олох байсан гэдэгт би итгэж явдаг юм. Зөвхөн бодлоо өөрчилж чалсаныхаа ачаар л өвчинөө дийлсэн хүн дээ би”.

Нааштай хэвийн болгох нөлөө үзүүлж чадсан бодол нь энэ хүний амьдралыг аварчээ. Тэгэхээр яагаад та бид өөрсдийгөө уруу царайтай, урам хугарсан байдалтай байхыг зөвшөөрч байдаг юм бэ? Бидний уруу царай зөвхөн ганц биднийг ч бус ойр дотныхныг маань аз жаргалгүй болгож байдаг. Бид бүгдэд аз жаргалтай байх боломж бий, өөрийгөө хөгжилтэй сэтгэл ханамжтай болгохыг л албадах хэрэгтэй, тэгээд гүйцээ!

Алив, аз жаргалынхаа толөө өөдрөг сэтгэн тэмцэцгээе. Үүний тулд би танд өдөр бүр биелүүлэх хэрэгтэй “Чухамхүү өнөөдөр л” гэдэг нэртэй нэгэн хөтөлбөрийг санал болгож байна. Энэ хөтөлбөрийг гучин таван жилийн өмнө Сибилл Партриж бичсэн бөгөөд би үүнийг хосгүй зүйл гэж үздэг учраас, хөтөлбөрийн олон зуун хувийг хүмүүст тараасан юм. Хэрэв бид бүгдээрээ түүнийг дагаж явах юм бол түгшүүрийнхээ үлэмжхэн хувийг арилгаж, француудын хэлдгээр амьдралын баяр

баясталантай хамт олгүй өстөх болно.

Чухамхүү өнөөдөр

1. Чухамхүү өнөөдөр л би аз жаргалтай байна. “Ихэнх хүмүүс жаргалтай байна гэдэгтэй хэрэгтэй гэдэг байдгийнхаа хэрээр аз жаргалтай байна юм” гэсэн Авраам Линкольны үгийг би удирдлага болгено. Аз жаргал бол бидний дотор л байдаг болохоос биш, гэдэс нөхцөл бандлын үр дүн огт биш юм.
2. Чухамхүү өнөөдөр л би эргэн тойрныхоо амьдралдаа зохицохыг хичээж болохоос түүнийг хүсэлдээ тааруулахыг оролдохгүй. Гэр бүл, ажил амьдралынхаа нохцолоо байгаагаар нь хүлээн авч, тэдгээрт зорнууц өөрийгөө өөрчилнө.
3. Чухамхүү өнөөдөр би эрүүл мэнддээ санаа тавина. Дасгал хийж биеэ тордон, зөв хооллон, зөв амарч байх болно. Хэрэгцээ шаардлагын минь биелүүдэх өв тэгш машин болгохын тулд би бие махбодьдоо хор учруулахгүй байхыг хичээнэ.
4. Чухамхүү өнөөдөр би оюун ухааныхаа хөгжилтөнд анхаарал тавина. Залхуурахгүй байж, шургуу ухамсартай байхыг шаардсан ямар нэг ашигтай зүйлийг сурах ч юм уу эсвэл унших болно.
5. Чухамхүү өнөөдөр ёс суртахуунаа би дээшлүүлж эхэлнэ. Үүний тулд би гурван зүйл хийнэ: хэн нэгэнд ашигтай зүйлийг хийнэ, гэхдээ өнгө гухайгаа түүнд хэлэхгүй, хийхийг хүсэхгүй байгаа хоёр юм хийнэ. Уильям Жеймсийн зөвлөснөөр зүгээр л дасгал болгож хийх юм.
6. Чухамхүү өнөөдөр би бүх хүнд сайныг хүсэн хандана. Аятайхан харагдахыг хичээж, ямар нэг тансаг гоёмсог хувцас өмсөнө. Бүх хүнтэй ялдам эелдгээр ярилцана. Хэнийг ч шүүмжлэн, хэнээс ч өрсөв эрэхгүй бөгөөд магтаалыг баруун зүүнгүй цацна.
7. Чухамхүү өнөөдрийнхөөрөө амьдрахыг хичээнэ. Бүхэл өдрийн турш хийх дургүй байгаа зүйлийг хийж, энэ өдрийн асуудлыг шийтгэх болно.
8. Чухамхүү өнөөдөр л цаг болгонд хийх зүйлийнхээ хөтөлбөрийг гаргана. Би түүнийг яг таг мордөж чадахгүй байж болно л доо, гэхдээ энэ маань хоёр муу зүйл болох тэвдэх болон хулчиганахаас намайг салгах болно.
9. Чухамхүү өнөөдөр би хагас цаг гав ганцаархнаа тайван байж, биеэ суллахыг хичээнэ.
10. Чухамхүү өнөөдөр би жаргалтай байхаас айлгүй гоо сайхныг магтан гайхаж, өөрийн хайрлаж дурладаг, мөн намайг хайрладаг хүн болгоныг хайрлан итгэх болно.

Тайван, аз жаргалтай амьдралыг хангах сэтгэлийн урам олохыг хүсч байвал эхний зарчмыг биелүүлээрэй.

*Хичээж байгаад өөрийгөө баясгалантай иовоо байлга, тэгсэн цагт та өөрийгөө баясгалантай байгаагаа заавал мэдрэх болно.*



## АРВАН ГУРАВДУГААР БҮЛЭГ

### ӨШ САНАХ НЬ ЭРГЭЭД ХАТУУ ТӨЛӨӨСТЭЙ БАЙДАГ

Олон жилийн өмнө нэгэн үзэн Йеллоустоны дархан цэвэртэй газар биш сэвшаан надад тохиож, бусадтай хамт саравчит тагган дээр суугаад райхамшигт гануур, нарс моддыг бахдан харсан шигээ байж байлаа. Хэсэг хугацаа өнгөрсний дараа аварга том гризли баавгай зочид буудлын хогон дээр очиж хоолны үлдэгдэл идэж эхэллээ. Нутгийн ойн хэлтсийн эрхлэгч, хошууч Маргендейл мориныхоо нуруун дээрээс баавгайн тухай, гризли баавгай бизон болон кадьякийн баавгайнаас бусад ямар ч араатныг дийлчихэж дөнгөх тухай ярих. Гэхдээ тэр үдэш би, баавгайн ноогонд жижигхэн амьтан дорго шийлснийг харлаа.

Аварга баавгай түүнд хүрээнгүй. Гризли тэр жижиг амьтныг хүчтэй савраараа ганц алгадаад л алж чадахаа мэдэж байсан ч тэгээгүй юм. Яагаад? Энэ нь түүнд их гай авчрахыг тэрээр өөрийн туршлагаас мэдэж байлаа.

Үүнийг би мэднэ. Хүүхэд байхдаа л би хөнгөн хашааны ойролцоогоос дорвон хөлтэй доргыг олонтаа барьж байсан бөгөөд том болсон хойноос ч хоёр хөлтэй дорготой Нью-Йоркийн гудамжинд дайралдаж явлаа.

Дорвон хөлтэй хоёр хөлтэй аль нь ч байсан ниймэрхүү дорготой орооцолдох хэрэггүй гэдгийг гунигтай туршлага маань надад сануулдаг.

Дайснаа үзэн ядсанаараа бид өөрсдийгээ тэдний захиргаанд оруулгах шиг болдог. Тэд бидний нөйр, хоол, даралт, эрүүл мэнд аз жаргалад тун ч хортой нөлөө үзүүлдэг бөгөөд үүнийгээ тэд гадарладаг бол баярласандаа бүжиглэх байсансан биз! Бидний үзэн ядалт тэдэнд ямар ч хор болохгүй, харин тэр маань эргээд бидний өдөр, шөнийг хар дарсан зүүд шиг болгоно шүү дээ.

“Хэрэв хар амна хичээгч амьгад таныг зорилгодоо ашиглахыг үүсвэл, тэднийг найз нарынхаа тооноос хасчих, харин харнугаа авах гэж оролдсоны хэрэггүй. Тосцоо бодсоноорос та тэр хүмүүст бус, харин оортөө л илүү гай тарина” гэж хэн хэлсэнгийг та мэдэх үү? Хэн нэгэн идеалист үзэлтэн хэлчихсэн гэж бодож байна уу?

Үгүй дээ. Энэ сургаал Милдокийн цагдаагийн удирдах газрын мэдээнд гарсан юм.

Өшөөгөө авах оролдлого танд юугаар эргэж болох вэ? Олон талын аюул түүнд нуугдаж байдаг. “Лайф” сэтгүүлд хэвлэгдсэн өгүүлэлд: “Ийм үйлдэл таны эрүүл мэндийг сүйдэлдэг. Даралт ихсэх өвчнөөр өвдсөн хүний гол энцлог нь өсөрхөг зан, хонзорхог явдал, архаг хэлбэрт ороод прэхээрээ, байнга даралт ихсэн зүрхний өвчинтэй болоход нэрмээс болно” хэмээсэн байна.

Христусын “далан долоон удаа өршөөж бай” гэсэн үг цусны даралт, зүрхний өвчин, холоодны шарх болон бусад олон хүнд өвчнөөс бүрэн аварч чадна шүү.

Саяхан миний нэг танилын зүрх нь өвдөж, эмч түүнд хөдлөхгүй хэвтэж, аль болох уурлахгүй байхыг зөвлөжээ.

Уурлан дүрхнийх нь зүрх муутай хүмүүсийг алж болох аюултайг эмч нар сайн мэлнэ. “Таныг алж болохыг” гэж би хэллээ. Ширээн дээр минь Споканы цагдаагийн газрын дарга Жерри Суортаугын захиа хэвлэж байна. Захианд: “Хэдэн жилийн өмнө Споканы кафений эзэн Вильям Фолкабер жаран найман насан дээрээ өөд боллоо. Аягатай кофенуу нь уухыг завдсан тогоочид учиргүй уурласан тэрээр гар буугаа шүүрэн авч, тогоочийгоо хоож яваад зүрх нь хаагдан амьсгал хураажээ. Түүний үхлийн тухай дүгнэлтэд үхлийн шалтгаан нь уур унтуу байсан байна гэжээ”.

Христус “Өстөнөө хайрлаж бай” гэж хэлэхдээ, түүгээрээ бидний царай зүсийг хэрхэн аятайхан байлгах зөвлөгөө өгсөн юм шүү. Залуухан мөртлөө үрчлээтсэн, хүйтэн, хорсолтой ч гэмээр царайтай хүүхнүүд байдаг. Хүний царайг гэрэлтүүлдэг энэрэнгүй сайхан сэтгэл, хайр энхрийлэлийн хүч нөлөөний тал хувийг ч аль нэгэн гоо сайхны бүтээгдэхүүн орлож чадахгүй.

Үзэн ядах сэтгэл сайхан хоолноос таашаал авахад ч саад болдог юм гэсэн мөрүүд библид байдаг. Хайр энхрийллийн дэргэд байгаа ногоотой хоол төдийхөн, үзэн ядалтын дэргэд байгаа амттай хоолоос хавьгүй дээр байдаг.

Тэднийг үзэн ядсанаар бидний хүч тамар, барагдаж, сэтгэл зовон цухалдаж, нүүр царай маань үрчийн, зүрх минь өвдөж, аяга тал маань богиносож байгааг дайснууд маань мэдэх юм бол баярласнаасаа бөлсөл гуяа алгадагхан даа. Тийм биш гэж үү?

Бид өстөнөө хайрлаж чадахгүй юмаа гэхэд ядахдаа өөрсдийгөө хайрлахыг хичээцгээе л дээ. Тэгэхдээ бас, бидний аз жаргал, эрүүд мэндийг муутган, царай зүсийг гутаах боломж өстөнүүддээ олгохгүй байхаар өөрсдийгөө хайрлая л даа.

Өмнө маань Георг Ронын захиа байна. Дэлхийн II дайны үеэр Австриас Шведэд зугтан гарсан өмгөөлөгч мэргэжилтэй түүнд мөнгө ч, ажил ч байсангүй. Гадаадын хэдэн хэл мэддэг болохоороо Георг Рона импорт экспорт эрхэлдэг ямар нэг пүүст худалдааны харилцагчаар орохыг оролдоод үзжээ. Дайн бөлж байгаа болохоор ийм мэргэжилтш тэдэнд хэрэггүй гэдгээр шалтгаанаар зарим нь татгалзаж, зарим нь нэрийг нь бүртгэж авах мэтээр аргалаад өнгөрсөн байна. Тэгтэл нэгэн нүүсийн эзэн Георг Ронал доорхи утгатай захидал явуулжээ. “Та манай пүүсийн юу эрхэлдэг талаар таашаа төсөөлөлтэй хүн байна. Тэгээд ч ухвар муутай, тэнэг хүн шиг санагдлаа. Бидэнд худалдааны харилцагчийн хэрэг байхгүй, хэрэгтэй байлаа ч таныг авахгүй ээ, яагаад гэвэл та шведээр алдаа мадаггүй бичиж чадахгүй хүн байна шүү дээ. Захиа тань дүүрэн алдаа” гэжээ.

“Энэ муу шведэд намайг шведээр бичиж чадахгүй гэж тооцох үндэслэл юу байна аа? Өөрийнх нь захиа ч бас дүүрэн алдаа!” гэж бухимдан бодоол



Георг Рона тэсмээргүй хорон үгтэй хариу захиа бичсэн боловч түр шившраад: “Жаахан хүлээзнэ, бүү бачуур. Ингэхэд энэ хүний зөв биш биз? Би швед хэлийг мэддэг ч гэсэн тэр маань миний төрөлх хэл биш шүү дээ. Би оороо анзаарахгүй алдаа гаргасан бололтон. Хэрэв үнэндээ ийм бол, цаашдаа сонирхолтой ажлаа олж авахын тулд швед хэлийг улам шамдан сурах хэрэгтэй юм байна. Намайг ухааруулсан ач тусын дэргэд хэлсэн үгийнх нь бүдүүлэг шинж өчүүхэн зүйл байв. Тэгэхлээр энэ шведэд хариу бичиж, захианд нь баярласнаа хэлэх ёстой юм байна” гэж шившдээд: “Та миний хувьд том тус хүргэлээ. Миний танайд тохирохгүй байсныг үл харгалзан та надад захиа бичин өөртөө төвөг уджээ. Тантай нүүсийн ямар ажил эрхэлдгийг үнэндээ муу төсөөлдөг байсандаа ихэд харамсаж байна. Гэвч үйл ажлынхаа хүрээнд томхон мэргэжилтний нэг гэсэн мэдээг авсан болохоороо танд бичсэн санаатай. Танд алдаа мадагтай захиа бичсэндээ ихэд харамсаж байна. Таны захиа надад их тус боллоо. Цаашид ийм эвгүй байдал гаргахгүйн тулд хичээж, швед хэлийг шамдан суралцах болно. Мэдлэгийг сайжруулахад минь тусалсны тань төлөө талархаж байгааг минь хүлээж авна уу” гэж бичээд хэлэн өдрийн дараа хүрч нрж уулзахыг хүссэн хариу захидал хүлээн авчээ. Ингэж тэрээр нүүсийн захиралтай танилцаж, удсан ч үгүй ажилд оржээ. “Даруухан, хүлцэнгүй хариу ямар ч хилэнг унтраах чадалтайг” ийнхүү Рона өөрийн туршлагаар ухаарч ойлгожээ.

Бид өстөнөө хайрлаж чадахуйц арнун гэгээн байж чадахгүй байж болно, гэхдээ өөрийнхөө эрүүл мэнд, аз жаргалын төлөө ядахдаа тэднийг хэлтрүүлж, тэдний байгааг мартаж байх л даа. Бидний хийж чадах хамгийн ухаалаг зүйл бол энэ хэмээн бодож байна. “Таныг гомдоож болно. Харин та тэр талаар бодохгүй байж чадвал энэ гомдоолт биш гэсэн үг” хэмээн Күнз хэлсэн байдаг.

Вильсон, Гардинг, Кулиж, Гувер, Рувельт, Трумен гэсэн зургаан ерөнхийлогчийн итгэлтэй зөвлөхөөр олон жил ажилласан Бернард Барухтай нэг өдөр би хүүч хөөрсөн юм. “Дайсны дайралт таныг залхааж байв уу? гэж түүнээс сонирхоход, “Орчлонгийн ганц ч хүн намайг басамжилж залхааж чадахгүй. Би үүнийг зөвшөөрөхгүй” гэж тэрбээр хариулсан юм.

Үнэндээ бид л өөрсдөө зөвшөөрөхгүй байвал, хэн ч хэзээ ч та биднийг басамжилж, залхаахгүй шүү дээ.

Өстөнөө өршөөж чадахгүй бол, түүнийг мартахыг мэдээж суралцаж болно, гэхдээ ингэхийн тулд ямар нэг чухал сонирхолтой ажилд дур цагадан орох хэрэгтэй. Тэгсэн цагт, таны бодол санааг зөвхөн ажил тань л эзэмдэх болохоор элдэв доромжлол, дайсагнал, үзэн ядалт зэрэг бүх гадны зүйлс, таны хувьд ямар ч утгагүй зүйл байх болно.

Ийм учраас өстөнөө үзэн ядахын оронд тэднийг ерөөгөөд, амьдрал биднийг тэдэн шинг болгочихоогүйд нь Бурхандаа талархацгаая. Тэднийг буруутгаж, зэмлэн, тэднээс өшөөгөө авахын оронд, тэднийг ойлгон оровлож, туслахад бэлэн байж, бүгдийг нь өршөөн, тэдний төлөө

залбирахын оролцоол үзэнгээ я лээ.

Ингээл сэтгэлийн тань тайван байдал, аз жаргалыг авчирч, урамтай байхад тань гуслах хоёрдугаар зарчмыг сануулъя:

Дайснуудаасаа олноо авах гэж бүү яараарай, яагаад гэвэл ингэснээрээ та тэдэнд үзүүлэхээсээ илүү гайг өортоо дуудаж авчирна. Оор тааламжгүй хүмүүснийхээ тухай ганц хором ч бүү бодож бай гэел Генерал Эйзенхауэрын зөвлөгөөг дагаарай.

## АРВАН ДӨРӨВДҮГЭЭР БҮЛЭГ

### ХЭРВЭЭ ТА ҮҮНИЙГ МЭДДЭГ БОЛ ХАРИУ ТУС ИРСЭНГҮЙ ГЭЖ ХЭЗЭЭ Ч ГОМДОХГҮЙ

Саявтар би Техаст хачин их зэвүүцсэн нэгэн хүнтэй ташилцаж билээ. Тэрээр тайвшраад арван таван минут болсныхоо дараа уурласан учра ярина гэж амласан байсан тул над ийнхүү ярьсан юм.

Түүний зэвүүг хүргэсэн түүх арван нэгэн сарын өмнө болсон ч тэр хүн ерөөсөө тайвширч чадахгүй, түүнээс оор зүйлийн тухай ярихыг ч хүсэхгүй байсан гэнэ. Энэ хүн зул сарын өдрөөр албан хаагчиддаа ний дүн нь арван мянган долларын шагнал олгож, хүн болгон л гурван зу орчим долларын шагнал авсан юм байх. Тэгээд шагнуулагчдын ганц нн ч түүнд шагнал авсандаа талархаагүйд уурласан тэрээр: “Тэдэнд огсон цент бүртээ харамсаж байна!” гэж гомдоллосон юм.

“Уурласан хүн хэзээд хороор дүүрсэн байдаг” гэж Күнз хэлсэн байдал. Жаран настай сайхь өвгөн ёстой хороор дүүрэн байсан бөгөөд би түүний сэтгэлээсээ оролдож билээ. Өнөө үед лаатгалын компаниуд бидний хэн нь хэд наслахыг хэдийнэ тооцон гаргасан байдаг билээ. Тэдний тооцоогоор бид наян нас ба жинхэнэ амьдрах нас хоёрын зөрөөний гуравны хоёрыг л наслах юм байна. Оөрөөр хэлбэл арван дөрөв, таван жил наслах л үлдсэн юм байж. Гэтэл хэдийнэ онгөрдгөө өнгөрөөд, мартчих ёстой байсан явдлын тухай гомдоллон эгдүүцэхэд үлдсэн тэр цөөхон насныхаа бараг бүтэн нэг жилийг нь зориулсан түүнийг би үнэхээр өрөвдөж билээ. Гомдоллон эгдүүцэхийн оронд, сайхан санасан энэхүү алхам нь яагаад зохих үнэлэлтийг авсангүй вэ? гэж тэр өөрөөсөө асуух ёстой байж. Яагаад? Урьд нь ажилчиддаа хөлсийг нь дутуу төлсөн байж болох юм. Тэгээд энэ шагналыг шинэ жилийн бэлэг гэж бодолгүй, авах ёстой хөлсөө авч байна гэж тооцсон байж ч болно. Хүн ойртохын аргагүй дэндүү яравгар байдаг болохоор нь хүмүүс баяр талархлаа илэрхийлж саал болохоосоо зүгээр л зүрхшээсэн байж ч болно. Орлогын ихэнх хэсэг нь тэгсэн тэгээгүй татварт явчихдаг учраас шагналыг ихэд ойшоогоогүй байсан байж ч болно. Гэвч ажилтнууд нь хар амиа хичээсэн оөдгүй хүмүүжилтэй хүмүүс байхыг хэн байг гэхэв. Бас ондоо ч юм байгаа юм бил үү. Би энэ талаар таны л мэдэхийг мэднэ. Гэхдээ би доктор Самуэль Жонсоны “Талархал гэдэг бол хүний ёс суртахууны өндөр түвшингийн үр дүн юм. Хүмүүжилгүй хүмүүсийн дундаас та түүнийг олж харахгүй”



гэж хэлсэнний л сайн мэдэж байна.

Энэ хүн талархлыг горьдон хүлээснээрээ харамсмаар алдаа гаргажээ. Тэрбээр хүний араншинг ероосоо л муу мэддэг ажээ. Хүний амьдралынхаа толоо та талархал горьдох уу? Магадгүй л юм, харин Сэмуэл Лейбовиц бол үгүй. Эрүүгийн хэргийн нэртэй өмгөөлөгч сайхь эр, шүүгч болохоосоо өмнө цахилгаан сандлаас далан найман хүнийг аварсан байхад, тэдний хэд нь түүнд талархал илэрхийлэх ч юм уу, ядахдаа шингэж жилээр ил захидал явуулсан гэж та бодож байна даа? Хэд вэ? Таагаарай? Яг үнэндээ, нэг нь ч үгүй.

Төрөл садныхаа нэгэнд сая доллар өгчихөөд түүнээс талархал хэзээ ирэхийг нь туршаад үзээрэй. Эндрю Карнегид яг ийм явдал тохиолдсон юм. Хамаатандаа сая доллар өгчээ. Гэвч тэрбээр булшнаасаа босоод, цогөөх хамаатан нь түүнийг ямар муухайгаар харааж байгааг сонсож чадах байсан бол ёстой гайхахын ихээр гайхах байсан биз. Яагаад ийм явдал болов? Яагаад гэвэл “Хөгшин төгцөг Энди оглөгийн байгууллагуудад гурван зуун жаран таван сая доллар гэрээсэлсэн мортлөө, харин надад дөнгөж нэг муу саяханыг шүү” гэж хүн бүхэнд тэрээр ярьж явлаа.

Амьдралд ийм юм байх л даа. Хүний араншин хэзээд ийм л байсан, тэгээд таны амьдралын турш энэ өөрчлөгдчих нь ч юу л бол. Тэгэхлээр амьдралыг байгаагаар нь хүлээн авч, Ромын эзэнт улсын хамгийн ухаалаг гэр баригчдын нэг Марк Аврелий шиг бодитой хандах хэрэгтэй. Тэрбээр “Зовхон өөрийгөө бодож, хар амиа хоохойлдог доод төрлийн хүмүүстэй л би байнга уулзаж учрах юм даа. Гэвч энэ нь намайг гайхуулж, зовоох юм алга, юу гэвэл би орчлонг ийм хүмүүсгүйгээр төсөөлж чадахгүй” гэж бичсэн байгаа юм.

Ухаантай үг биш гэж үү? Хүмүүс үргэлж л ач тусын хариу горьдон гомдөллож байх юм бол, үүндээ өөрсдийгөө л буруушаахгүй юм бол хэнийг ч буруушаах юм билээ? Хүний араншинг уу эсвэл тэр талаар ойлголт багатай байдгаа юу? Ийм учраас талархлыг бүү горьдож бай. Тэгээд хэзээ ч юм гэнэт хэн нэгэн хүн танд талархвал, энэ нь таны хувьд гайхалтай бэлэг болох болно. Харин бид талархлыг авахгүй байвал түүнд гэгтлээ гутраад байх хэрэггүй.

Энэ бүлэгт миний тэмдэглэлийг хүсч байгаа анхны дүгнэлт гэвэл: Талархахаа мартана гэдэг бол хүмүүсийн хувьд туйлын жам ёсны зүйл учир миний үзүүлсэн ач тусын хариуд очүүхэн төдий ч талархсангүй гэж хэн нэгэнд гомдож гутрахгүй байхын тулд талархлыг бусдаас горьдохгүй байхад суралц.

Ганцаардаж байна, амьдрал онцгүй байна гэж байнга гомдоллодог Нью-Йоркийн нэг эхнэрийг би мэдэх юм. Хамаатан садан нь түүнгэй холбоотой байхыг хүсдэггүй нь гайхалтай юм биш байлаа. Хэн нэгнийг алдчлан ирэхэд тэрбээр зээ нарынхаа төлөө бага байхад нь юу хийж явснаа хэдэн цагаар ярина. Тэд хэрхэн улаан бурхан, гахайн хавдар, бүгшүүлдэг ханиадаар өвчилж байсныг, хэрхэн нэг байшинд хамт амьдарч байсныг, нэг зээ охиноо худалдааны сургууль тогсгөхийн тулд

яаж тусалснаа, ногоогий нь нөхөрт гаргал нь гэртээ суулгаж байсан ярина.

Зээ охин нь түүн дээр ирдэг юм болов уу? Тиймээ, хаяа л нил тэгэхдээ үүнийгээ цэвэр сэтгэлийн үүргийн үүднээс хийдэг юм. Биүү зэмлэл, энгэс төгсгөлгүй гаслан. өөрийгөө л оролдуулах гэж яшигтай нь сонсох хэрэгтэй болно гэдгээ мэддэг болохоор байнга ирэхээсээ тэл бүгд зайлсхийцгээдэг байв. Тэгээд зээ охиноо хүчээр ирүүлж чадахад болихоороо цухалдаж, зүрх нь өвддөг болжээ. Үнэхээрийн зүрх нь өвдсөн гэж та бодож байна уу? Тийм ээ. Эмч нар түүний зүрхний овчиний тахикарди буюу амархан хөөрдөг өвчин гэж оношложээ.

Гэхдээ энэ хүчдрэл нь сэтгэл хөөрлөөс шалтгаалдаг учир түүнд юугаан ч туслах аргагүй гэж эмч нар хэлжээ.

Үнэн хэрэгтээ бол энэ эмэгтэйд, өөрийнх нь “Талархал” хэмээх далдан нэрлээд байгаа хайр халамж хэрэгтэй байгаа юм л даа. Өөр нь дутуу төлсөн ор мэтээр тэдгээрийг шаардаж байгаа учир тэр хэзээ ч тэрхүү халамж, хайрыг хүртэхгүй юм.

Орчлон дээр ганцаардсанаасаа эсвэл ойрынхныхоо анхааралгүйгээс янз бүрийн эмгэг өвчнөөр өвдсөн олон эмэгтэй амьдарч байна. Тэд хайрлагдахыг хүсэж байдаг, гэвч ертөнц дээр хайрыг олж авах ганц арга байдаг. Энэ бол юуны өмнө хайр халамжийг нэхэх бус, харин бусдал өгсөн хайр халамжийнхаа төлөө талархал горьдолгүйгээр түүнийн хүмүүст бэлэглэсээр байх явдал юм.

Энэ бүлэгт миний онцлон тэмдэглэх гэсэн хоёрдугаар товч дүн маань ийм байна: *Хэрэв бид аз жаргал эсвэл сэтгэлийн ханамжийг олж авахыг хүсч байгаа бол, аливаад талархал, харин тус горьдон хүлээхгүй байхыг хичээж, харин дотоод сэтгэлийнхээ баяр хоорийг амсаж байхын төлөө энэрэл ориголийг гаргацгаая л даа.*

Эцэг эхчүүд байнга л хүүхдүүдийнхээ хуншгүй авираас үсээ үгтээж ирсэн бус уу.

Гэхдээ бид өөрсдөө тэдэндээ энэхүү хүмүүжлийг олгон хүмүүжүүлээгүй бол, яагаад хүүхдүүдээсээ ач хариулахыг шаардаад байгаа билээ? Хэрэв бидний хүүхэд бусдын ачийг хариулж сураагүй бол үүнд хэн буруутай вэ? Биднээс өөр хэн байх вэ дээ? Бусдын ачийг хариулахыг бид тэдэнд сургаагүй бол, яаж тэднээс хэн нэгэнд, тэр тусмаа өөрсөддөө ач хариулахыг шаардаж, горьдох юм билээ.

Өргөмөл хөвгүүд нь ачийг нь хариулахгүй байгаад гомдох үндэстэй Чикагогийн нэг хүнийг би мэдэх юм. Долоо хоног дотроо гаруйхан доллар олохын төлөө үйлдвэрт тамираа тасартал ажилладаг тэрбээр хоёр хүүхэдтэй бэлэвсэн эхнэртэй гэрлэсэн агаад цаадах нь хөвгүүдийнхээ коллежид сурах холсийг төлөхийн тулд мөнгө зээлжээ. Тэгээд дөчин долларын цалингаасаа орон суунийн холс, хоол хүнс, хувцас хунар, халаалт дээрээс нь өр толбортоо өгөх хэрэгтэй болсон бөгөөд хэзээ ч үглэж гомдолгүй тэрэгний морь шиг л ажилладаг байлаа.

Энэ бүгдийнх нь төлөө хэн түүнд баярлалаа гэж хэлэв? Хэнийх нь



ч долгойд ийм юм орсонгүй. Тэд үүнийг байх ёстой жирийн зүйл гэж ойлгон, хэн нь ч хэзээ ч хойт эцгийнхээ ачийг бага ч болов харцулах ёстой гэж бодож явсангүй.

Хэн үүнд буруутан вэ? Хөвгүүд оорсдөө юу? Мэдээж тэд, гэхдээ эх нь бүр илүү буруутай. Хойт эцгээсээ, хараат байж, “ачийг нь харцулах гэдэг мэдрэхүйгээр” эрүүл сарууд залуу хүмүүсийн сэтгэлийг дарамтлахыг эх нь хүсээгүй ажээ. Өргэй хүн шүү гэдгээ тэд ч ойлгохыг хүсээгүй юм. “Хүүхдүүд минь, хойт эцэг чинь алт шиг хүн шүү! Хэрэв энэ хүн байгаагүй бол, та нар коллежийн боловсрол олж авч чадахгүй байлаа шүү тээ!” гэж эх нь нэг удаа боловч хэлж байгаагүйгээр үл барам “Бидний голлоо чиний хийж чадах зүйл чинь ердөө л энэ шүү дээ” хэмээн байнга нохортоо хэлдэг байжээ.

Хөвгүүдээ хамгаалж байна гэж бодож байсан эх үнэн хэрэгтээ хүн бүр тэдэнд байнга ямар нэг юм өгөх ёстой гэдэг хар амиа бодсон үзлээр хүүхдүүдээ хүмүүжүүлжээ. Сайхь хүмүүжлийн ачаар нэг хүү нь эзнээсээ нууцаар мөнгө “зээлэхийг” оролдоод, шоронд оржээ!

Бидний огч, өөрийн биеээр үлгэрлэж байгаа хүмүүжлээс бидний хүүхдүүдийн хүмүүжил бий болдогийг хэзээ ч мартаж болохгүй.

Ийм учраас хүүхдүүдээ сайхан сэтгэлтэй хүмүүс болгон хүмүүжүүлэхийн тулд бид оорсдөө аль болохоор бусдад сайн үйл, хайр халамжийг үзүүлж байх хэрэгтэй гэдгийг хэзээ ч мартаж болохгүй. Том хүмүүсийн яриаг хүүхдүүд чагнах дуртай байдгийг үргэлж санаж, хүүхдүүдийн дэргэд болгоомжтой зөв ярьж байх хэрэгтэй бөгөөд тэд нарын дэргэд оор хүнийг муулах хүсэл төрвөл бодож үзээд болнорой. Тэгээд сайн юмыг хийж байгаа хүмүүст талархсанаа илэрхийлж, сайн үйлийг үнэлэх ёстой юм байна гэдэг хүмүүжил бидний хүүхдүүдэд аяндаа л тогтчихно. Харин ач тус нэхэн гомдоллож суухгүйн тулд гуравдугаар зарчмыг мордоорэй.

Бусдын ачийг хариулж сурна гэдэг бол хүүхдийг багаас нь хүмүүжүүлэх ёстой зан авирын онцлог бөгөөд хүүхдүүдээ буянтай шударга хүмүүс болгохыг хүсвэл, тэднийг үүнд сургах хэрэгтэй гэдгээ санаарай.

#### АРВАН ТАВДУГААР БҮЛЭГ

### ТАНД ЮУ БАЙГААГАА САЯ ДОЛЛАРААР СОЛИХ БАЙСАН УУ?

Би Гарольд Эбботыг миний курсын хичээлийн эрхлэгч байсан тэр үеэс л мэддэг байлаа. Нэг удаа бид Канзас-ситид санамсаргүй тааралдаж, тэр намайг машинаараа Миссури муж улсын Белтон дахь фермд маань хүргэж өгсөн юм. Сэтгэл догдлолтойгоо хэрхэн тэмцсэн тухай асуухад минь тэрээр санаанаас минь удал гараагүй нэгэн түүхийг ярьсан юм.

“Урьд нь би байнгын сэтгэл зовж явдаг байлаа. Гэвч 1934 оны хаврын нэг өдөр Уэбб-Ситийн Уэст-Дуэртнэгээр явж байгаад, түгшүүрийг минь шууд л хоёрдугаарт шилжүүлсэн нэгэн зүйлийг харсан юм. Энэ бүгд аравхан секундын хугацаанд болж өнгөрсөн бөгөөд сүүлийн арван жилд амьдарсанаасаа илүү сайхан амьдрах хэрэгтэй байсанаа тэгэхэд

л би ойлгосон юм. Уэбб-Ситид хүнсний жижигхэн мухлаг хоёр жил ажиллуулсаны эцэст бизнес маань дампуурсанаар барахгүй долоон жилийн турш толж барагдуулах оронд баригдсан юм. Тэгээд мухлагдаа хааж, ажил эрж олохын тулд Канзас-Сити рүү явахад хүрэлтэх монгол банкнаас олдчих болов уу гэж найдан итгэл тамираа алдаж, зовлондоо цохорсон амьтан банк уруу явж байхдаа хоёр хөлгүй нэг хүнийг золтой л дайрчихсангүй. Жижигхэн дугуйтай модон тэргэнцэр дээр суусан тэр хүн гартаа бэхэлсэн дөрволжин модоор явган замыг түлхэн ходлож байсан бөгөөд явган зам дээр гарахын тулд зах дээр нь өнднийж ялаж байх үеэр нь би түүнийг мөргөчихсөн юм байж. Бид бие биенээ харлаа. Тэр надад баясгалантай нээмсэглэж: “Өглөөний мэнд ноёнтоон! Яасан сайхан өглөө вэ” хэмээн хөгжилтэйгөөр хэлэхэд би гэнэт өөрийнхөө хичнээн баяныг ухаарав. Надад хоёр хөл байна, би өөрөө явж чадаж байна. Хэдхэн минутын өмнөхөн би зовхон харамсаад зогсохгүй, үй гашуу болж байсагдаа ичнэж үхмээр байлаа. “Заяа нь хаясан, хоёр хөлгүй хөөрхийлөлтэй энэ хүн өөрийгөө аз жаргалтай гэж мэдрэн, хөгжилтэй байж чадаж байхад хоёр хөлтэй би аз жаргалтай байж чадахгүй байна гэж үү”. Гэнэт бөөн хүч амтагдах шиг болов. Би уг нь зуун доллар зээлэх гэж байсан бол одоо бол хоёр зууг гүйхаар шийдлээ. Канзас-Ситид ажил олохыг оролдоод үзнэ гэж хэлэхийг хүссэн хүн чинь ажил орохоор Канзас-Сити уруу явахыг хүсч байгаагаа банкны ажилтанд шуул мэдэгдлээ. Би зээлээ аваад удаа ч үгүй ажилд орсон юм даа.

Энэ явдлын дараа угаалгынхаа өрөөний толги дээр оглоо болгон сахлаа хусахдаа уншиж байхаар дараахь сургаалийг нааж авсан юм. “Надад гутал байхгүй болохоор би үй гашуу болж байлаа. Гэхдээ энэ маань хоёр хөлгүй хүнтэй уулзалал л үргэлжилсэн юм”.

Гуандалканад байхдаа хоолойдоо шархадсан нэгэн түрүүчийн тухай өгүүлэл “Таймс” сэтгүүлд нийтлэгджээ. Түүний цусыг долоон удаа юүлсэн бөгөөд ээлжит нэгэн юүлэлтийн үеэр “Би амьдрах болов уу?” гэж эмчид бичиж өгөхөд, “Тэгнэ” гэсэн харцуг эмч бичжээ. “Би ярьж чадах болов уу?” гэсэн хоёр дахь зурвасандаа “Тэгнэ” гэсэн харцуг дахин аваад “Тийм бол би ямар чөтгөрөө хийж сэтгэл догдлоод байгаа юм бэ?” гэж бичсэн байдаг.

“Ямар чөтгөрөө хийж сэтгэл догдлоод байгаа юм бэ?” гэж өөртөө асуулт тавинараи. Тэгээд таны сэтгэл зовох шалтгаан тэглээ чухал бүс, ялимгүй юм гэдгийг та ухаарна.

Хүний амьдралын ерэн хувийг сайн сайхан зүйл, харин арав орчим хувийг муу муухай зүйл эзэлдэг. Хүмүүс аз жаргалтай байхыг хүсвэл бүх анхаарлаа сайн юмандаа хандуулаад муугийг нь мартаж хэрэгтэй. Хэрэв бид сэтгэл догдлон, гуниж гутран, ходоодны шархтай болохыг хүсвэл анхаарлаа арван хувийн муу юманд чиглүүлээд, ерэн хувийн гэрэл гэгээтэй сайн юмыг нь хангахгүй байх хэрэгтэй болно.

“Гүлливерийн аялсан нь “номыг зохиогч Жонаган Свифт бол английн утга зохиолын хамгийн гутрангүй үзэлгэй төлөөлөгч байжээ. Орчлонд



зүн болж төрсөндөө анхавтар харамсаж, жил бүр төрсөн өдрөөрөө шашуудлын хувцас өмсөж мацаг барьдаг байсан гэдэг. Гэвч ижилгүй ихүүх гутрангүй үзэлтэн маань хүртэл наргиантай, хөгжилтэй байхын аргаах нх хүнийг гайхан шагшиж, ертөнцийн хамгийн сайн эмч бол “доктор Цагаан хоол, доктор Амгалан болон доктор Наргиан юм” гэж бичиж байжээ.

Бидний мэдэлд байдаг ер бусын энэхүү баялагтаа бид анхаарлаа хандуулж чадвал, өдөр болгон, цаг бүрт “Наргиан докторын” үйлчилгээг үнэ гөлбөргүй хүртэх боломжтой.

Бидний энэхүү баялаг бол Али-Бабагийн үлгэрийн бүх үнэт эрдэнэсээс ч илүү үнэтэй юм шүү. Та хоёр нүдээ тэрбум доллараар зарж чадах байсан уу? Та хөлөө ямар үнээр зарах байсан бэ? Гараа? Сонсголоо? Ганы хүүхдүүд тандаа үнэтэй биз дээ? Гэр бүл чинь? Та хувийнхаа үнэт үйлүүдээ жагсааж орохыг хичээ дээ, тэгээд түүнээ Рокфеллер, Форд болон Марганы бүх хөрөнгийг нийлүүлсэнтэй тэнцэх хөрөнгөөр ч солихгүй гэдэг дүгнэлтэнд хүрэх нь ойлгомжтой.

Гэвч бид энэ бүхнийгээ үнэлдэг бил үү? Мэдээжний хэрэг үгүй. Шопенгауэр нэг удаа: “Бид байгаа юмныхаа тухай ховорхон боддог, харин бидэнд байхгүй юм л бидний сэтгэлийг зовоож байдаг” гэж хэлсэн юм. Үнэндээ ч, байгаа юмныхаа тухай ховор бодож, байхгүй юмныхаа талаар үргэлж сэтгэл зовж явах нь ертөнцийн хамгийн том эмгэнэл бөгөөд хүмүүсийн сайхь онцлог бүх хүн төрөлхтөнд аливаа дайн, тахлаас ч илүү гай түйтгэрийг авчирсан юм.

Миний танил Жон Полмерийн гэр бүл ийм байдлаас болж бүр балрах дохож, сайхан залуу байсан түүнийг үглээ хөгшин болгон хувиргасан юм.

“Армиас бунаж прэнгээ би өөрийн бизнесээ нээлээ л дээ. Өглооноос шонө болтол хамаг хүчээрээ зүтгэж байдаг жижгэвтэр үйлдвэрийн маань ажил эхэндээ гайхалтай бүтэж байсан боловч, удалгүй доголдол гарч эхэллээ. Материалаар хангаж чадахаа больж, үйлдвэрээ хаах аюул гарч ирэх нь тэр. Би ихэд сэтгэл зовсоноосоо болоод ердийн нэг хөгжилтэй залуу байснаа муухай ааштай уцаар ихтэн, үглээ амьтан болж хувирлаа. Эхэндээ үүнийгээ ажигладаггүй байсан боловч сэтгэлийнхээ гунигаас болж гэр бүлээ ч алдаж магадгүй гэдгээ ойлгож билээ.

Дайнаас тахир дутуу болсон үйлдвэрийн маань нэг ажилтан залуу надад нэг удаа “Жонни, чи биеэ ингэж авч яваадаа ичдэггүй юм уу, хүнд хэцүү байдал байгаа цорын ганц хүн нь чи юм уу? Яахав, хэсэг хугаанаагаар үйлдвэрээ хаана л биз? Цаг нь ирэхэд дахиад нээж болно шүү дээ! Миний талархах ёстой олон буянгийн эзэн мөргөө чи байнга сэтгэлээр унах юм. Чинний оронд байдаг болоосой гэж миний хэрхэн хүсдэгийг ганц бурхан л мэдэх байх. Намайг хар даа. Чамаас ялгаатай нь би ороосон гартай, дайнд нүүр маань зэрэмдэглэгдсэн юм. Хэдий ним боловч би хэзээ ч гомдоллодоггүй. Хэрэв чи биеэ барьж дийлэхгүй дандаа үлэж байдгаа болихгүй бол ажил, эрүүл мэнд, гэр бүл найз нөхөд

гээд амьдралынхаа бүх юмгаа аялах нь байна шүү!” гэж хэлэв.

Түүний хэлсэн үг нь намайг сэхээ оруулж, хөндлөнгөөс өөрийнөө харж, оортоо байгаа боломж бүхнээ үнэлэхийг албадсан гэж хэлж болно. Цаг алдалгүй оорчлогдож хуучныхаараа л байхаар шийдлээ. Тэгээд ч тэгж чадсан юм даа”.

“Амьдралд хоёр зорилтыг тавих хэрэгтэй. Нэгдүгээрт, эрмэлзэх байгаа зүйлээ биелүүлэх. Хоёрдугаарт, аливаа зорилгод хүрсэндээ баялах чадвар. Хүмүүсийн хамгийн ухаантай хэсэг нь л хоёрдугаар зорилтод хүрдэг юм” гэж Логан Пирсэлл Смит хэдхэн үгээр нэгэн ухааны илэрхийлжээ.

Та бид өөрсдийнхөө өмнөөс ичих ёстой биш үү. Бидний амьдрал бүхий л хоног жилүүд үлгэрийн гоо сайханд өнгөрч байдаг боловч бид үүнийг харахад дэндүү сөхөр үүгээр бах ханан цэнгэхдээ дэндүү танхир байх юм даа.

Хэрэв та санаа зовохоо больё гэж хүсч байвал дөрөвдүгээр зарчмыг биелүүлээрэй:

Тааламжгүй, аягүй хэргээ бус харин азтай, бүтэмжтэй явдлаа бодож бай.

## АРВАН ЗУРГАДУГААР БҮЛЭГ

### ӨӨГИЙГӨӨ ОЛЖ, ӨӨРИЙНХӨӨРӨӨ БАЙГТҮН: ЕРТӨНЦОД ТАНЫ ШИГ ИЙМ ХҮН ӨӨР БАЙХГҮЙ ГЭДГИЙГ САНАЖ ЯВААРАЙ

Миссурийн наран цэнгийн талбайгаас анх удаа Нью-Йоркт ирээд би Америкийн драмын урлагийн академид элссэн юм. Жүжигчин болохыг хүссэн нь тэр. Алаар нэрийг хүссэн мянга мянган хүн яагаад одоо болтол хэрэглээгүй юм бол гэмээр нэг санаа надад төрсөн юм даа. Тэр үеийн алдартай жүжигчин болох Жон Дрю, Уолтер Хэмпдэн, Отмс Скиннер нар яаж амжилтанд хүрэх гэдгийг судалж, тэдний сайн чанар бүхнийг олоод өөртөө нэгтгэх нь л миний санаа байв. Энэ санаа минь цаг нь прэхэд хөсгүй алдартай жүжигчин болох боломжийг надад олгоно гэдэгт итгэлтэй байлаа. Их ч гэнэн байж дээ! Миссурийн тэнгэр толгой минь би оорөөрөө л байх ёстой, хэзээ ч өөр хүн болж чадахгүй гэдгийг ухааран ухаартал бусдыг дуурайж амьдралынхаа мон ч олон жилүүдийг алдсан даа.

Бүтэлгүй туршлага маань амьдрал турш минь сургамж болох ёсон байсан боловч ийм юм болсонгүй. Нас залуу, цус шингэн байсан болохоор намайг дахиад л ийм юм үзэж өнгөрүүлэхийг амьдрал тушаасан юм. Хэдэн жилийн дараа ажил хэрэгч хүмүүст зориулж илтгэх урлагийн талаар ном бичихээр болж, энэ маань урьд нь хэвлэгдэж байсан лекторуудад зориулсан номноос хамгийн сайн нь болно гэж итгэж байлаа. Гэвч номон дээрээ ажиллаж байхдаа, жүжигчин болохоор бэлдэж байхдаа хэрэглэсэн нөгөө л тэнэг санаандаа автчихдаг юм байна. Бусад олон зохиолчдоос санаа бодлыг нь зээлдэн авч ангилаад, нэг номонд



илтгэхээр шийдлээ. Илтгэх урлагийн талаар асар олон ном цуглуулж, илтгээрийн санаануудыг нэгтгэн өөрийнхөө номондоо оруулах гэж бүтэн жилээ алдсан юм. Гэвч эцсийн эцэст, хуучин алдаагаа давтаж байгаагаа ойлголоо. Бусдын санааг цуглуулж хийсэн энэ шол маань зүймэл шинжтэй, нэг ч ажил хэрэгч хүн уншиж цагаа үрэхээргүй, уйтгартай юм болсон байлаа. Тэгэхэд би бүтэн жилийнхээ хөдөлмөрийн энэ үр дүнг хогийн саванд чулуудчихаад бүгдийг шинээр эхэлсэн юм. Одоо би ажлаа эхлэхдээ өөртөө “Чи өөрөөрөө л үлдэх ёстой. өөрөөр хэлбэл өөрийн бүхий л дутагдал муу талтай Дейл Карнеги байх ёстой. Ер нь чи өөр хүн болж чадахгүй нь магадтай” гэж хэлдэг юм. Би бусад хүний сайн зүйлийг хуулах гэсэн санаагаа мартаж орхиод, шууд л хийх ёстой гэр зүйл рүүгээ ханцуй шамлаад орчихсон юм даа. Өөрийн туршлага болон үг илтгэлийн чадвараар олон жил багшлахдаа хуримтлуулсан ажиглалт болон санаа бодлоо өгүүлж чадсан уран илтгэгчийн сурах бичгээ бичлээ. “Юу ч тохиолдсон, хэзээ ч өөрийнхөөрөө байхтун!”

“Өөрийнхөөрөө байхыг хүсэх асуудал элин галавын хуучирсан эд боловч хүний амьдрал шиг тийм түгээмэл юм” гэж Доктор Жеймс Жейнни хэлсэн байдаг. Өөрийн онцлогийг хэвээр үлдээх хүсэлгүй байх нь мэдрэлийн болон бусад олон өвчний шалтгаан болж байдаг. “Өөрийнхөө бие бялдар, сэтгэц зүйн шинж маягаасаа өөр хүн болохыг улайран шамдаж байдаг хүн бол хамгийн өрөвдөлтэй азгүй амьтан юм” гэж хүүхдийн хүмүүжлийн талаар арван гурван ном, өдий төдий өгүүлэл бичсэн Анжело Патри бичиж байжээ.

Өөр хүн болохыг эрмэлзэх нь ялангуяа Голливудэд их түгээмэл байдаг. Голливудын нэртэй найруулагчдын нэг Сэм Вуд “Нэр алдар хүссэн залуу жүжигчидтэй ажиллахад тохиолддог хамгийн том бэрхшээл бол тэднийг байгаагаар нь байлгахыг албадах асуудал байдаг юм. Тэд номоороо л хоёрдугаар зэргийн Лана Тэрнер, гуравдугаар зэргийн Кларк Гейбл болцгоохыг хүсдэг. “Тэдний тод томруун хувийн онцлог нь үзэгчдэд хэдийнэ танил болчихсон болохоор үзэгчид одоо ямар нэг шинэ юмийг хүсээд байна шүү дээ гэж” би тэдэнд байнга давтдаг гэж Сэм Вуд ярьсан юм.

Саявтархан би газрын тосны Сокони-Вакуум-Ойл компанийн боловсон хүчний дарга Пол Бойнтонгоос, ажилд орохоор ирж байгаа хүмүүсийн гаргадаг хамгийн том алдаа нь юу вэ гэж сонирхоход, ажил хайж яваа жаран мянга гаруй хүнтэй ярьж хоёрч, “Ажилд орох зургаан арга” гэдэг ном бичсэн тэрээр “Ажилд орох гэж байгаа хүмүүс байгаагаасаа өөр харагдахыг хичээж байдаг тэдний алдаа байдаг юм. Чөлөөтэй, илэн далангүй байхын оронд, надад таалагдах байх гэж болсон хариултаа хэлэх нь олонтоо байдаг бөгөөд хуурамч мөнгө шиг тиймэрхүү хууран мэхлэлт зөвхөн дургүйг минь л хүргэдэг юм” гэж тэр хариулсан юм.

Нэрт Вильям Жеймс, жирийн хүн өөрт заяагдсан оюун ухааныхаа чадавхийн арван хувийг хөгжүүлж байдаг гэж хэлэхдээ өөрийгөө олж

чадаагүй хүмүүсийг л хэлсэн юм шүү дээ. “Бид бие бялдрын болон оюун ухааныгаа чадварын очүүхэн хэсгийг л ашигламаар аядаж байдаг. Ийм маягаар хүн боломжоо бүрэн дүүрэн ашиглана гэдэг хол байна. Хүн ихэнхдээ хин дэмий үрэгдэж байдаг элдэв хүчийг эзэмшиж байдаг” гч тэрбээр бичсэн юм.

Та бид нийм авьяас чадалтай байж, бид бусад хүнтэй адилгүй юм гэнэ талаар сэтгэлээ ходролгоход ганц ч секунд алдахгүй байцгаая. Та бол ил эртөнцийн нэг л шинэ юм мөнөөс мөн. Ертөнцөд тантай яг адилхан хүн байгаа ч үгүй, ирээдүнд ч гарахгүй. Генетикийн хуулиар, эцгийн хорио дөрөв, эхийн хорин дорвон хромосомын харилцан үйлчлэлийн үр дүнд бид, яг байгаагаараа л чухамхүү ийн бүрэлдэн бий болдог ажээ. Чухамхүү энэ дөчин найман хромосомд л бидний удамшлыг тодорхойлдог бр мэдээлэл оршдог юм байна. “Хромосом бүрт хориос хэдэн зуу хүртэл ген байж болдог, гэхдээ зарим тохиолдолд ганц ген л хүний амьдралд өөрчлөх чадвартай” гэж Амран Шейнфильд хэлжээ.

Би насан туршдаа, сэр Уолтер Рэлийн сургамжийг өөрийн болгосон гэж бодож байна. Тэрбээр “Би номын Шекспир шиг уран чадвартайгаар бичиж чадахгүй л дээ гэхдээ би өөрийн гэсэн номоо биччихэж дөнгөшөө гэж хэлсэн юм.

Өөрөөрөө л байхтун.

Чарли Чаплиний тоглосон анхны киноны найруулагч түүнийг туршийн Германы алдартай хошин жүжигчнийг дуурайхыг шаардаг байсан тул Чаплин өөрийн хурц содон онцлогоо гаргах хүртлээ амжилт олж чадаагүй юм. Олон жилийн турш хошин дуурийн дагалдан жүжигчин байсан Рожерс, санамсаргүй тохиолдлоор өөртөө хошин огууллэг ярих гоц авьяасаа нээж илрүүлээгүй бол, хэзээ ч алдар нэрд гарахгүй байсан юм.

Эцсийн эцэст бүхий л урлаг өөрийн намтартай байдаг биш үү. Та зөвхөн өөрийнхөө хоолойгоор дуулж, өөрийнхөө гараар зурж чадна. Хуль заяа, амьдралын туршлага, хүрээлэн буй орчин таныг ямар болгосон та тиймээрээ л бай. Амьдралд юу ч тохиолдсон та өөрийнхөө бяцхан цэцэрлэгийг ургуулж бөөцийлж байх хэрэгтэй. Юу ч тохиолдсон та амьдрал гэж нэрлэгдэх найрал хогжмийн өөрийн жижигхэн хогжмийн зэвсэг дээрээ заавал тоглох ёстой.

Танд амар амгаланг авчирч, сэтгэлийн түгшүүр зовлонгоос чөлөөлөх иймэрхүү харьцааг өөртөө бий болгон хүмүүжүүлэхийн тулд тавдугаар зарчмыг биелүүлээрэй.

Бусдыг бүү дуурайж бай. Өөрийгөө олоод өөроорөө байхтун.



## АРВАН ДОЛДУГААР БҮЛЭГ

### ХЭРЭВ ТАНД ГАШУУН НИМБЭГ ТААРВАЛ АМТАТ УНДАА БОЛГОН ХУВИРГААРАЙ

Чикагогын их сургуулийг үзэж яваад сургуулийн захирал Роберт Хагчинстай дайралдаж, сэтгэлийн зовиуртай яаж тэмцдэг тухай нь сонирхоход тэрбээр “Сирс, Рубик энд компани” нүүсийн еронхийлөгч авсан талийгаач, Жумиус Розенвальдын түүнд өгсөн “Нимбэг олдвол, түүгээрээ амтат ундаа хийж бай” гэдэг зөвлөгөөг байнга мөрддөг гэж хариулсан юм.

Тэнэгүүдэд хувь заяа нь нимбэг илгээхэд тэрбээр бууж огоод: “Би ч биларсаан. Тавилан л юм байлгүй. Надад ямар ч арга алга” гэж халаглан, амьдралд гоморхож, үүндээ ташуурна. Харин нимбэг авсан ухаантай хүн “Эгэ энгүй байдлаас ямар дүгнэлт гаргаж болох вэ? Үүнийг яаж залруулах вэ? Энэ гашуун нимбэгийг би яаж амттай ундаа болгох гэ” гэж ярина.

Хүний амьдралын болон хүний өөрийнх нь далд нөөц хүчийг бүх насаараа судалсан суут сэтгэл судлаач Альфред Адлер “Хүний хамгийн гайхалтай чанарын нэг бол түүний “хасахыг нэмэх болгон мууг сайн болгох авьяас чадвар юм” гэж үздэг.

Би танд энэ чадварыг эзэмшсэн нэгэн танил эмэгтэийгийн сонирхолтой түүхийг ярьж өгье. Түүнийг Тельма Томпсон гэдэг юм. “Дайны үед нэхрийг маань Нью-Мексико муж улсын Моховын цөлөөс холгүй оршдог цэргийн сургуулийн хуаранд ажиллуулахаар явуулахад, түүнээс хагацахгүй гэсэндээ би түүнтэй хамт тийшээ очсон юм. Тэгээд нэр газрыг үзэн ядах болов. Учир нь хэзээ ч битийм золгүй байж үзсэнгүй. Цохрийг маань Моховын иөлд цэргийн сургуулиатанд явуулж би гэдэг хүн гав ганцаархнаа үлддэг юм байна. Халуун гэж жигтэйхэн, аршийн нударганы сүүдэрт гэхэд Фарангейтын 125 хэм байв. Ядахдаа ярьчихаар хүн байхгүй, англиар “а” ч мэдэхгүй мексик, индианууд л ойр хавьд амьдарна. Эцэс тогсгөлгүй салхи шуурч, хоол хүнс, амьсгалж байгаа шаар гээд бүх юм л цул элс болдог байлаа.

Байдал ийм байсанд би өөрийгөө хачин их орөвлөж, эцэг эхдээ “Энэ бүгдийг цаашид гэсвэрлэх тэнхээ надад алга, би харилаа, ганц минут ч энд үлдэж чадахгүй нь! Шоронд орсон нь хамаагүй дээр” гэж бичсэн юм. Хариуд нь би эцгээсээ хоёрхон мөр үгтэй захиа авдаг юм байна.

Эгэ хоёрхон мөр миний амьдралыг орвонгоор нь өөрчилсөн болохоор би үүрд мартахааргүй тогтоосон юм.

“Хоёр хүн шоронгийн торны завсраар харж байна. Нэг нь муу муухайг, нөгөөдөх нь оддыг харж зогсоно” гэж ааынхаа бичсэн мөрүүдийг дахин дахин уншлаа. Тэгээд шантрамтгай байдлаасаа ичиж, өөрийнхөө ойдлын учрыг нэг тийш болгож, ямар нэг баяр баясгалантай юм олж, оддыг харахаар шийлээ.

Би нутгийн хүмүүстэй ойр ойрхон харилцаж, заримтай нь найзлаж

эхлэв. Тэдний харьцаа миний гайхшралыг торүүдэв. Нэхмэл болон вааран эдгэл нь маш их таалагдаж байгааг хэлэхэд тэд жуулчдад нь мөнгөөр худалдахгүй байсан мөртлөө надад бэлэглэсэн юм. Хачин жигтэй арнийн нударга болон нутгийн бусад өвс ургамалыг сонирхож, цөлний адгуус амьтны талаар олон сонирхолтой зүйл олж мэдэж, нар мандах, нар жаргахыг харан баясаж, далайн ёроол байх үеэс нь одоог хүртэл хэдэн сая жилийн турш хэвтэж байгаа гоёмсог дун явууг ханд олдог болов.

Юуминий амьдралыг ийнхүү өөрчлөв? Мохавын цөлч өөрчлөгдсөнгүй, нутгийн хүмүүс нь ч байдгаараа л байв. Хэргийн учир нь би өөрөө, миний сэтгэлийн байдал өөрчлөгдсөнд байлаа. Аймаар хэцүү байдлаа би сэтгэл догдлуулам сайхан үйл явдал болгон хувиргаж, өөртөө цоо шингэ ертөнцийг нээж, тэр ертөнц маань намайг “Гэрэл гэгээтэй найз” гэдэг ном бичихэд хүргэсэн юм шүү. Би өөрийнхөө бий болгосон шоронгоос өөрөө шагайж, олдыг харах хүчийг өөрөөсөө л олсон юм” гэж тэр ярьсан юм.

Тийм ээ, нимбэгийн ундаа бол бэрхшээлийг даван туулсны үр дүнд ирдэг ялалт юм.

“Тэнэг хүн ч амжилтаа бүрэн төгс ашиглаж чадна. Харин хохирлоосон ашиг гаргаж сурах нь авхаалж самбаа шаарддаг бөгөөд энд үед л ухаантай, тэнэг хүмүүсийн ялгаа харагддаг” гэж “Бурхдыг соргосон арван хоёр” нэртэй ном бичсэн Уильям Болито осолд орж хөлгүй болсоныхоо дараа хэлжээ.

Хортэй нимбэгүүднийг амтат ундаа болгон хувиргаж чадсан Флорида мужийн нэгэн фермерийн гэрт нэг удаа би зочилж билээ. Тэрбээр фермээ худалдаж авсныхаа дараа ёстой цөхөрч гүйцсэн байв. Газрын үржил шим маш муу тул ногоо, жимс ургуулах нь байтугай гахай ч үржүүлэхийн аргагүй байж. Зөвхөн царс ургадаг тэр газар хортой могой дүүрэн байсан байв. Гэвч тэр жаахан тайвширч аваад “Хасахыг нэмэх болгох гэдэг оролдоод үзэх үү? Жишгээ нь, энэ могойг ашиглавал яасан юм?” гэж боджээ. Найз нар нь гайхацгааж байсан боловч тэрээр хоржигнуурт могойн махыг лаазлах ажлыг эмхлэн байгуулжээ. Саявтархан би фермээр нь ороод гарахад тэрбээр хоржигнуурт могой харах гэсэн боон жуулчин шавдаг боллоо гэж надад ярьж байв. Жилд тэднийхээр ойролцоогоор хорин мянган жуулчин ирдэг болж, бизнес нь цэцэглэн хөгжиж байв. Хорт могойн шүднээс авдаг хорыг, могойн хорноос хамгаалах ийлдэг бэлдэхэд, арьсыг нь эмэгтэй хүний гоёлын шаахай, бүс, цүнх хийхэд зориулан худалдаа болгов.

Лаазалсан хоржигнуурт могойн махыг дэлхийн бараг бүх оронд экспортлодог болж, фермийн хажууд байдаг тосгоны нэрийг өөрчлөн, Хоржигнуурт могой гэж нэрлэх болжээ. Фермийн байдлыг харуулсан шил захидал худалдан авч, хортой нимбэгийг амтат ундаа болгон хувиргаж чадсан хүний дурсгал болгон Хоржигнуурт могойн шуудангийн салбараас гэртээ явуулсан юм даа.



Сүүлийн гучин жил би Нью-Йоркт насанд хүрэгчдийн курсыг үндснээр явуулах явилаа сонсогчдын маань ихэнх нь пагтаа коллежийн боловсрол олж аваагүйдээ харамсдаг бөгөөд дээд боловсролгүйгээр гушаал дэвшихэд бэрхшээлтэй гэж үзэцгээдгийг мэдэж авсан юм. Харин би үүнтэй санал нийлэхгүй, учир нь зөвхөн дунд боловсролтой ч амьдралдаа амжилт олж, оодрог сайхан амьдарч яваа олон хүнтэй би өөрийн биеэр учирч явсан юм.

“Дутуу гуцууг зөвхөн хатуужилтайгаар амсаж өнгөрүүлэх бус, харин түүнээсээ ханамж баясал авч байдаг тэр хүн л хүний дээд байдаг юм гэж Шинше үздэг байжээ.

Амжилт ялалтын оройд хүрч чадсан хүмүүсийн амьдралтай улам сайн танилцах тусам тэдний олонхи нь амьдралынхаа эхэн үед амссан бэрхшээлийнхээ ачаар л амжилтанд хүрч чаджээ гэдгийг олж мэддэг юм. Чухамдаа бэрхшээлийг даван туулах нь тэднээс асар их хүч чармайлт шаардаж, түүний үр дүн нь амжилт болон ирдэг юм байна. Уильям Жеймс нэгэн удаа: “Бидний үл ойшоосон хүчин зүйл гэнэт бидэнд тус болж байдаг” гэж хэлсэн байдаг.

Мильтон хараагүй байгаагүй бол тийм гайхалтай сайхан шүлэгнүүдийг, Бетховен дүлий байгаагүйсэн бол тийм аугаа хөгжмийг бүтээхгүй байсан байж бүрэн болох юм.

Элен Келлерийн амжилт нь түүний хараагүй дүлий байснаас шалтгаалжээ.

Гэрлэлт нь амжилтгүй болж, амиа хорлочихоо шахаагүй бол, амьдрал нь оргилсон цогтой байгаагүй бол Чайковский хэзээ ч “Цоглог симфонио” бичиж чадахгүй байсан биз.

Достоевский ч, Толстой ч амьдралдаа тамаа үзэн зовоогүйсэн бол үхэшгүй монхийн романуудаа бүтээж чадахгүй байсан нь лавтай.

“Амьдралынхаа уриа болгож болмоор “Умартын салхи викингчүүдийг бүтээсэн юм” гэдэг скандинавын нэгэн зүйр үг байдаг. Амар тайван, ямар ч асуудалгүй, хангамжтай, бэрхшээл саадгүй амьдрал хүнийг сайн санаатай, аз жаргалтай болгож чадна гэж хэнбугай нь хэлсэн юм бэ? Харин ч эсрэгээр, хар амиа хичээсэн, өөрийгөө өрөвдөж заншсан хүмүүс болгох нь олонтаа биш үү. Гэхдээ хүмүүс хувийн хариуцлагаа хүлээж чадаж байвал баян, ялуу ямар ч хүмүүс алдар хүнд, элбэг дэлбэг амьдралд хүрч болдог гэдэг нэг зүй тогтоол бас байдаг. Ингээд би “Умардын салхи викингчүүдийг бүтээсэн юм” гэдгийг дахин давтан хэльбэ” гэж “Утга учрыг нь олж харах авьяас чадвар” номондоо Гарри Фосдик бичжээ.

Амьдралын ээдрээ, эргүүлэг биднийг нуга дарж, нимбэгээ амтат ундаа болгон хувиргах санааг маань булшилчихлаа гэж бодъё, ийм тохиолдолд бид хийх гэж оролдоод үзэх ёстой бөгөөд ингэснээр юу ч алдахгүйгээр үл барам хүссэндээ хүрч болохыг хоёр шалтгаанаар тайлбарлая даа.

*Нэгдүгээр шалтгаан:* Билэнд амжилт олж авах боломж байна.

*Хоёрдугаар шалтгаан:* Хүссэндээ хүрч чадаагүй ч гэсэн бид, хасахыг нэмэх болгох хувиргах гэсэн зөвхөн тэрхүү хүслийнхээ ачаар өнгөрснөө бус

ирээлүйн харил болж, ухамсартаа багшаа муу санаануудаа нааштангаар сольж байлаа. Ингэж бидний бүтээлч эрчим хүч чөлөөлөгдсөнөө хэзээ ч эргэж ирэхгүй, өнгөрсөн зүйлийн талаар бид гацуудах нь завгүй болноо дог.

Дэлхийд нэр алдар нь түгээн хийл хөгжимчин Оле Бульвийн нундаа Парист концертог тоглож байхад нь гэнэт утас нь тасархад тэрэн самгардалгүйгээр үлдсэн гурван утсан дээрээ тоглосоор тоглолтоо амжилттай дуусгажээ. “Амьдрал ингэж л биднийг үлдсэн гурван утсанд дээр нь аяа тоглож дуусгахыг шаарддаг юм” гэж Гарри Фосдик хэлж байна.

Зөвхөн амьдрал ийм байдаг юм биш. Энэ бол амьдралаас ч том түүнд. Энэ бол ялан дийлсэн амьдрал! Боломжтой сон бол Уильям Болитийн дараахь үгийг хүрлээр нутган алдаршуулж Америкийн сургууль бүрийн хананд байрлуулахсан. “Амжилтаа аль болох өгөөжтэйгөөр ашиглах нь амьдралын хамгийн чухал зүйл биш. Тэнэг хүн ч үүнийг хийж чална. Харин гарз хохирлоос ашиг орлого олох чадвар бол хэсггүй чухал бөгөөд зөвхөн энэ үед л ухаантай тэнэг хүмүүсийн хоорондын ялгаа харигддаг юм даа”.

Ингээд өөртөө амар тайван, аз жаргалыг авчирч, амьдралд хандах хандлагаа өөрчлөн сайжруулахын тулд зургадугаар зарчмыг хэрэглээрэй.

Хувь тавилан танд нимбэг өргөн баривал, түүгээрээ амтат ундааг хийхийг чармайхтун.

## АРВАН НАЙМДУГААР БҮЛЭГ

### УЙТГАР ГУНИГТ БАЙДЛАА ЯАЖ АРВАН ДӨРӨВ ХӨНОГИЙН! ДОТОР ҮГҮЙ ХИЙХ ВЭ?

Энэ номыг бичиж эхлэнгүүгээ “Би хэрхэн сэтгэл зовнураа ялсан бол” гэдэг сэдвээр намтарчилсан сайн өгүүллэгийг шалгаруулах уралдааныг зохион явуулахаар шийдсэн юм. Хамгийн сайн өгүүллэг хоёр зуун долларын шагналтай байв.

Уралдааны шүүгчээр “Истерн эрлайнз” компанийн ерөнхийлөгч Эдди Риккенбакер, Линкольны нэрэмжит их сургуулийн ерөнхийлөгч, доктор Стюарт У.Макклеллан, радиогийн улс төрийн төймч Х.В.Калстенберн нар томилогдсон байлаа. Янз бүрийн ажил төрлийн хүмүүсээс ирүүлсэн өгүүллэгүүдээс аль нь илүү болохыг тодруулж чадахгүй төвөгтэй байдал орж байж шүүгчид маань хоёр гойд сайн өгүүллэгийг сонгож аваал, шагналаа хувааж өгөхөөр шийдсэн юм л даа. Энэ өгүүллэгүүдийн нэл болох Миссури муж улсын Спрингфилд хотын тэрэг худалдааг “Уиззер” пүүсийн ажилтан С.Р.Бертоны ирүүлсэн өгүүллэгийг танилцуулъя.

“Есөн настайдаа би ээжийгээ алдаж, арван хоёртөйдөө эцэггүй болсон юм. Ээж маань арван есөн жилийн өмнө хоёр эмэгтэй дүүгн маань аваад гэрээсээ явсанаас хойш долоон жилийн дараа л зурвас



шуулсан юм. Ээжийг явсанаас хойш гурван жилийн дараа эцэг маань юу ч үй явдлаас болж нас барсан юм. Миссури муж улсын жижигхэн хотод том бус кафег хоршин эзэмшдэг байсан найз нь эцгийг минь гомидлолтоор явсан хойгуур кафетгаа зарж бүх мөнгөө аваад алга болсон билээ. Болсон явдлыг нэг найзаасаа цахилгаанаар мэдсэн эцэг минь дарч яваад Канзас муж улсын Салинаст машин доогуур орчихсон юм. Эцгийн маань бие муутай хоёр хөгшин эгч нь манайхаас гурван хүүхдийг өөрсөд дээрээ авч, бага дүү бид хоёр хэнд ч хэрэггүй үлдэх нь тэр. Хүмүүс бидэнд асрах хүнгүй өнчин амьтад шиг хандах байх гэхээс дүү бид хоёр цаг ямагт айдаг байлаа. Айж байсан маань үндэсгүй юм биш байж, удалгүй тийм явдал болсон юм. Нэгэн ядуу айл хэсэг хугацаанд намайг хүмүүжүүлэхээр авсан боловч, тэд маань өөрсдөө хэцүү байдалтай болж, гэрийн эзэн ажилгүй болсноос намайг цаашид байлгаж чадахаа больсон юм. Дараа нь би Эрхэм Лофтинни фермд очлоо. Тэдний ферм нь хотоос арван нэгэн миль зайтай байв. Далан настай Эрхэм Лофтин бүсэлхий тойрсон үлдэнд баригдсан, хэвтрин шахам хүн байлаа. Тэр намайг фермдээ амьдрахыг зөвшөөрсөн боловч худлаа хэлэхгүй, хулгай хийхгүй, үгэнд орж байх гэсэн гурван зарчмыг мөрдлөг болгож явахыг хатуу шаардсан юм. Энэ гурван зарчим нь миний хувьд өвөрмөц Библи болсон боловч долоо хоногийн дараа тийшээ зүглэхээсээ татгалзан гэртээ үлдээд жаахан хүүхэд шиг эхэр таган уйлж билээ. Сургуульд дээр хүүхдүүд намайг байнга басамжлан, элдвээр гоочилж, том хамартай, тэнэг болхи хэмээн шоолж, “Өнчин зулбадас” гэж хочилдог байлаа. Би түүнээс болж сэтгэл ихэд хөндүүрлэн цаг ямагт намайг гомдоосон хүүхдүүдтэй зодолдог байлаа. Гэвч Эрхэм Лофтин надад “Тэмцэхээс татгалзах нь дайсанд аяацаалт өгөхөөс илүү чухал гэдгийг ямагт санаж яваарай” гэж хэлсэн юм. Ингээд би зодолдохоо больсон боловч манай ангийн нэг хүү нүүр рүү минь тахианы баас шидэхэд түүнийг нэвширтэл нь балбаад, хоёр найзтай болсон юм. Тэд түүнийг зохих ёсоор нь шангаа авлаа гэж хэлсэн юм.

Хатагтай Лофтины худалдаж авч өгсөн, миний бахархал болж байсан малгайг маань ахлах ангийн нэг охин шүүрч аваад усаар дүүргэж авах юмгүй болгосон юм. “Үнэг шиг мартамхай тархийг минь сэргээхийн гулд, муу духыг минь норгох гэсэн юм” гэж нөгөө охин учирласан юм.

Би сургууль дээрээ хэзээ ч уйлдаггүй байв, гэвч гэртээ буцаж ирээд асгартлаа уйлдаг байлаа. Нэг удаа ингэж байгааг минь харсан хатагтай Лофтин намайг сэтгэлийн түгшүүрээс өнө удаан ангижруулан, остонүүдийг маань найз нөхөд болгон хувиргасан нэгэн өгүүлбэр хэлсэн юм. “Ральф, хэрэв чи тэднийг ойр дотно таньж мэдээд тэдэнд ямар нэг ашигтай аятайхан юм хийхийг мэрнйх юм бол хүүхдүүд хэзээ ч чамайг өөнтөглөн, “Өнчин зулбадас” гэж гоочлохгүй гэдгийг санаж яв”. Би түүний зөвлөгөөг дагалаа. Чармайн оролдсоор байгаад ангийнхаа сайн сурагчдын нэг болоход минь хэн ч надад атаархаагүй юм, яагаад гэвэл

Би тэдний заримд нь огуулал, зохион бичлэл бичихэд нь тусалж, заримд нь бүхэл бүтэн нэгдэлийг нь бичиж өгдөг байлаа. Манай ангийн нил хөвгүүн надаар туслуулдаг гэж энэг эхдээ хэлэхээсээ нцээд, хичээл хийх болгондоо ан агнахаар явлаа гэж хэлдэг байв.

Тэр Эрхэм Лофтисны ферм дээр ирээд нохойнуудаа саравчинд уячихаад, надаар хичээлээ заалгадаг байлаа. Бас нэг сурагч надаар хэд хэдэн номын тойм бичүүлж, харин ангийн маань нэг охин үдэш ирж тоогоо заалгадаг байсан юм.

Тэгж байтал айл саахалтынханд маань нэг зэрэг хэд хэдэн гай тохиолдож, нас өндөр хоёр фермер бурхан болж, нэг эзэгтэйг нөхөр нь хаяж явсанаар дөрвөн айлын гани эр хүн нь би болж үлдэв. Тэгээд би сургуульд очих болон буцах замдаа заяа муутай энэ эхнэрүүдэд түлээ модыг нь хагалан, үнээг нь сааж, малыг нь услаж, тэжээх маягаар хоёр жилийн турш тус болов. Эргэн тойрныхон маань надад хайртай болж, намайг дээрлэх ч хүнгүй болж, газар сайгүй хөл алдан утдаг болон. Флотод цэргийн алба хаагаад гэртээ ирэхэд минь, хөрглүүд маань намайг гэсэн сэтгэлээ маргагдахааргүйгээр харуулсан юм даа. Эхний өдөр л хоёр зуу гаран фермер надтай уулзах гэж ирсэн юм. Тэдний зарим нь олон милийн цаанаас ирсэн ч гэсэн, надтай уулзсандаа чин сэтгэлээсээ баярлашгааж байсан юм шүү. Амьдралд би цаг ямагт л буздаг тусламж үзүүлж, байнга завгүй байдаг байсан болохоор сэтгэл зовних нь бага байсан юм даа. Энэ маань надад асар их аз жаргалыг авчирсан юм. Арван гурван жил өнгөрсөн боловч, хэн ч намайг “Өнчин зулбадас” гэж нэрлээгүй л юм” гэжээ.

Эрхэн Бертон мандтугай! Найз нөхдөө яаж олж авахаа тэрээр мэдэж авсан байна! Түүнчлэн сэтгэл зовиуртай хэрхэн тэмцэж амьдралын жаргал эдлэхээ мэдэж байгаа юм.

Тэрээр амьдралд гомдон, бүх хүнийг зэмлэн буруушааж байв уу? Үгүй. Өөрийгөө оровдон, ойр орчныхноосоо анхаарал халамж байнга шаардаж байв уу? Бас л, үгүй. Уэльсийн жононгийн сүлдэн дээрх “Ich dien” буюу “Би зүтгэж байна” гэсэн герман хэл дээрх бичээсийг амьдралынхаа урша болгож чадсан учраас л тэрбээр амьдралыг баяр баясгалантай ашиглаж байсан юм.

Бернард Шоугийн хэлснээр “Аз жаргалтай амьдрах боломж олдохгүй байгаад гомдоллон гасалж, өвчин эмгэгээр гомдоллон бамбай хийдэг аминч үзэлтэн байхын оронд, тэрээр зорилготой, утга учиртай, ариун буянтай санаа бодлоор амьдрал нь дүүрэн байсанд баярлан байсан ажээ.

Сэтгэлийг минь хамгийн их хөдөлгөсөн үгийг нэрг сэтгэл судлаач Альфред Адлер хэлсэн юм. “Миний зөвлөсөн жорыг тууштай мөрдвөл та арван дөрөвхөн хоногт илааршина шүү. Өдөр болгон та хэн нэгэнд ямар нэгэн тааламжгай зүйл яаж хийх билээ гэж бодохыг хичээггүй” гэж гуниг бухимдалд автсан овчтөнүүддээ хэлдэг байв.

Энэ нь тэдэнд юу гэсэн утгатай үг болох вэ. “Яаж хэн нэгнийг залхаая



даа” гэж байнга бодож байдаг тэдний зарим нь “Өө, энэ амархан. Би байнга л тэгж боддог шүү дээ” гэж харуулна. Гэвч үнэн хэрэгтээ тэд үзээ ч нигэж бодож байгаагүй бөгөөд “Энэ талаар дахин бодож үзээрэй” гэж гуйсан ч хэвээрээ л байдаг юм. “Нойр чинь хүрэхгүй байвал, хэн нэгэн хүнд ямар нэг аятайхан зүйл яаж хийх вэ гэж байнга бодохыг хичээ. Илааршихад тань энэ гайхмаар тусална даа” гэж хэлдэг. “Миний ювлөснийг бодож үзэв үү?” гэж маргааш нь асуухад “Хэвтэнгүүтээ л нам унтчихсан байна дээ” гэж харуулсаана. Эдгээр зөвлөлгөөгөө нохорсгоор тайван, болгоомжтой, залхаахгүйгээр, огтхон ч захирах байдал гаргахгүйгээр хэлэх хэрэгтэй.

Харин зарим нь шууд л “Сэтгэл минь байнга зовиуртай байхад би яаж ийм юм бодож чадах вэ дээ” гэж харуулна. Тэгэхэд нь би “Сэтгэл зовж болно л доо, тэгэхдээ л хажуугаар нь ойр орчмын хүмүүсийнхээ тухай бага зэрэг бод л доо” гэж хэлдэг. Ойр дотныхноо хүмүүсийг сонирхох сонирхлыг нь өдөөхийг би байнга хичээж байдаг. “Яагаад би бусдад тааламжтай зүйл хийх ёстой юм. Бусад хүмүүс надад тааламжтай зүйл хийхийг хичээдэггүй шүү дээ” гэхэд нь “Тиймээ, гэхдээ та эрүүд мэндээ бодох хэрэгтэй. Бусад хүмүүс дараа нь зовох болно” гэж би тэдэнд харуулдаг. “Таны зөвлөгөөг бодож үзлээ” гэж хэлсэн өвчтөн тун цөөхөн тааралдсан юм даа. Өвчтөнийхөө нийгмийн сонирхлыг дээшлүүлэхэд би бүх анхаарлаа товлөрүүлдэг байв. Хүмүүстэй холбоо тогтоохыг хүсдэг гүйд л тэдний өвчний гол шалтгаан байдаг байсныг би мэддэг, тэгээд ч үүнийг өөрт нь харуулахыг мэрийдэг байлаа. Тэгш эрх, хамтын ажиллагааны үндсэн дээр ойр дотныхонтойгоо холбоо тогтоож бүрэн чаддаг болох нь илааршиж байгаагынх нь шинж байлаа. Шашинд оногдуулсан хамгийн чухал үүрэг бол “Ойрынхоо хүнийг хайрла...” гэсэн шаардлага гэж үзэж болно. Чухамхүү ойрынхоо сонирхдоггүй хүн л амьдралдаа асар их бэрхшээлийг амсаж эргэн тойрныхондоо хор хөноөл авчирч байдаг. Чухамхүү ниймэрхүү маягийн хүмүүсийн дундаас оодгүй хүмүүс бий болон гарч ирдэг. Орчин тойрныхоо хүмүүсийн дунд ажиллаж чаддаг байх, бүх хүнд талархдаг байх, хайр сэтгэл, гэр бүлийн түшиг тулгуур байх ёстой гэдэг шаардлага хүмүүс бидэнд тавигддаг.

Доктор Адлер бидэнд одөр болгон сайн үйл хийхийг шаргуу зөвлөж байна. “Тэгвэл сайн үйл гэдэг чинь юу юм бэ?” гэж та асууж болно. “Бусдын царайд баяртай инээмсэглэлийг төрүүлдэг аливаа үйлдлийг сайн үйл гэнэ” гэж бошиг үзүүлдэгч Мухамед хэлсэн юм.

Одөр болгон сайн үйл хийж байдаг хүн яагаад өөрөө энэ сайн юмныхаа нөлөөлөлд орчихдог юм бэ? гэдэг асуулт гарч ирнэ. Яагаад гэвэл сэтгэлийн зовиур, айдас гунигийн үндсэн шалтгаан болж байдаг оорийн тухай бодлыг маань бусдад баяр хөөр өгөх гэсэн хүсэл түрэн хоёдог юм шүү дээ.

Хэн нэгэнд тааламжтай зүйл хийж, гунигт байдлаасаа салахын тулд Нью-Йоркт байдаг нарийн бичгийн дарга нарын сургуулийн эрхлэгч хатагтай Уильям Мун-д хоёр долоо хоног шаардагдсангүй, бүх юм нь

Альфред Адлерийнхаас хамаагүй түргэн бүтсэн байна. Тэрээр хоёр ончин хүүхдэд яаж баяр баясгалан огох билээ гэж бодсоны хүчээр ердөө ганц хоногийн дотор сэтгэлийн зовиураасаа салж чаджээ.

Өөрийн зовлон зүдүүрийг мартан, бусдад сайн үйл хийн эрүүл мэнд, аз жаргалыг олж авсан олон хүний хүүрнэл, яриаг багтаасан бүхэл бүтэн ном ч би бичиж чадах байна. Жишээ болгон АНУ-ын усан цэргийн флотын нэрд гарсан эмэгтэйн нэг Маргарет Йемтсийн яриаг иш татахыг хүсч байна.

Хатагтай Йейтс оорөө роман бичдэг хүн, гэхдээ түүний детектив туужуудын ганц нь ч Перл Харборт америкийн холөг онгоц уруу япончууд дайрах үед өөрт нь тохиолдсон түүхтэй харьцуулашгүй юм. Жил гаруй үргэлжилсэн зүрхний өвчинөөс болоод хатагтай Йейтс бараг л тахир дугуу болчихоод байжээ. Хоногт хорин хоёр цагийг орондоо өнгөрөөдөг түүний хувьд цорын ганц баяр хөөр нь түүний холын аялал болох нар туссан цэцэрлэгээр зугаалах явдал байсан бөгөөд энэ үеэр нь хүртэл байнга нэг үйлчлэгч түүнийг түшиж явдаг байлаа. Насаараа л тахир дугуу үлдэх юм шиг түүнд санагддаг байжээ. “Хэрэв японууд Перл-Харбор луу дайраагүй байсан бол бие маань хэзээ ч сайжрахгүй байх байсан билээ. Тэр дайралт хоромхон зуур намайг тогтөнги байлаас гаргачихсан юм. Дайралт болсны дараахан эргэн тойрны эмх замбараа алдагдан, үймээн сандраан гарч эхлэв. Нэг бөмбөг яг байшингийн хажууд дэлбэрч, давалгаанд нь би орноосоо шидэгдэв. Цэргийн машинууд түргэн жагсаал авч, Хикелфилдийн онгоцны буудал. Скоуфилдийн хуаран, Кенаохе Бейн нисэх онгоцны баазуудаас цэргийнхний ар гэрийг цуглуулан, сургуулийн байруудад байрлуулах гэж зүг зүгтээ хөдөлж байлаа. Дүрвэгсдийг гэртээ байрлуулахыг Улаан загалмайн алба айл болгоноос гуйж байлаа. Миний орны дэргэд утас байдгийг мэдэх учир, цэргийн албан хаагчдын гэр бүлийг нүүн шилжүүлж байгаа явцын талаар өөрсөддөө мэдээлж байхыг тэд надаас гуйв. Цэргийнхний эхнэр хүүхдийг хаана байрлуулсан тухай мэдээг утсаар цуглуулж, гэр бүлийнхээ талаар мэдэж авахыг хүссэн цэргийн бүх албан хаагчдад мэдээлэх үүрэг авлаа. Хэсэг хугацааны дараа би өөрийн нөхөр хоёрдугаар зэргийн ахмад Роберт Йейтийг амьд мэнд байгааг мэдэж авлаа. Энэ мэдээ надад хүч нэмж, нөхөртөө юу тохиолдсоныг мэдэхгүй байгаа бусад эмэгтэйчүүдийн сэтгэлийг засах гэж байдгаараа хичээдэг боллоо. Нөхрөө алдан бэлэвсэрсэн эмэгтэйчүүдийг тайвшруулах гэж оролддог байв. Тийм эмэгтэй олон байсан юм даа. Энэ өдөр явган цэрэг болон флотод 2117 офицер, жагсаалын цэрэг алагдаж, 960 хүн ор сураггүй алга болсон юм.

Эхлээд би утасны дуудлагад хэвтээгээрээ хариу өгдөг байснаа дараа нь суугаагаараа хариулдаг боллоо. Гэвч ажилдаа бүхнээ зориулан, сэтгэл хөдөлчихсөн байсан болохоор, өөрөө ч мэдэлгүй орноосоо босоод ширээний ард суучихсан байсан юм. Надаас илүү зовж зүдэрсэн хүмүүсийн хойноос хөөцөлдөн санаа тавьсаны ачаар би өвчнөө ор тас



мартчихжээ. Түүнээс хойш би тогтсон найман цаг орондоо унтдаг болсон юм. Перл Харборт тийм үйл явдал болоогүй бол би амьдрал гуршдаа тахир дутуугаараа үлдэх байсан гэдгээ ойлгосон юм. Бүх л цагаа орондоо өнгөрөөх нь надад сайхан санагддаг байлаа. Надад санаа тавьж халамжилдаг хүнтэй байсан болохоор би гэдэг хүн ажмаар амьдралд гэмүүлэх дур хүслээ алдаж, өвчинтэйгөө тэмтэх чадваргүй болж байсан юм.

Перл-Харборт болсон дайралт бүх Америкчуудын хувьд эмгэнэлт явдал болсон боловч, миний амьдралын чухал үйл явдлын нэг болсон юм. Энэ аюул надад мартагдсан эрч хүчийг минь эргүүлэн өгсөн юм даа. Би өөрийн зүдгүүрийг тоохоо больж миний анхаарал бусад хүмүүсийн зовлон зүдгүүрт шилжсэн юм.

Энэ маань миний амьдралыг өөрчилжээ. Зөвхөн өөрийгөө бодож, өөртөө санаа тавьж байх цаг надад дахиад олдсонгүй.

Сэтгэл мэдрэлийн эмч рүү тусламж авахаар гүйдэг хүмүүсийн олонх нь Маргарет Йейтсийн жишээг дагаж, бусдад туслахыг сонирхох юм бол эдгэрч чадахсан. “Миний өвчтөнүүдийн гуравны нэг нь мэдрэлийн өвчнөөс бус харин хэтэрхий их завтайгаасаа, шал дэмий зүйлээс болж өвчилсөн байдаг” гэж Карл Юнг\* хэлжээ.

Түүний өгүүлдэрийг жаахан өөрчлөхийн хэлбэл, “Бусдаас анхаарал халамж горьдон хүлээх тэдний дэргэдүүр амьдрал жингэлээд өнгөрдөг бөгөөд тэд үүнийгээ анзааралгүй, өөрсдийгээ эмчлээдэх гэж хий судлын эмч рүү гүйж байдаг юм. Тэд бол онгоцноос хаягдан үлдчихээд, үүндээ бүх юмсыг буруушаан, хар амиа хичээх үзлийг нь өөгшүүлэхийг ертөнцөөс шаардан буудал дээр зогсож байдаг хүмүүс билээ.

Та энэ бүхнийг уншчихаад “Энэ сэтгэл уяраасан ярианууд чинь надад ямар ч сэтгэгдэл төрүүлэхгүй байна. Хэрэв би тэр үед Перл-Харборт байсан бол яг л Маргарет Йейтс шиг байх байсан. Гэвч миний амьдралд ийм явдал тохиолдсонгүй. Өдөр болгон нөгөө л уйтгартай ажил дээрээ найман цагийг өнгөрөөж, хэцүү явдал ерөөсөө тохиолдохгүй юм байна шүү дээ. Тэгэхээр бусад хүнд туслах гэж дурлаад байх хэрэг юу байна? Ер нь ч тэгээд энэ надад юунд хэрэгтэй юм? Энэ надад юу өгөх юм” гэнгээнэ.

Эдгээр асуултуудад хариулахыг оролдоод үзье. Тиймээ, амьдрал тань ганы бодлогоор тун нэг хэвийн сонирхолгүй байдаг нь үнэн боловч та өдөр бүр танихгүй хүмүүстэй дайралдаж байдаг шүү дээ. Тэдний толөө та юу хийж байна? Хажуугаар нь хайхрамжгүй өнгөрдөг үү эсвэл тэдний юунд санаа зовж буйг нь сонирхохыг оролддог уу? Жишээ нь та шуудан хүргэгчтэй олонтоо дайралддаг. Таны бичиг захидлыг хүргэж өгөх гэж жилд олон километрийг туулдаг түүнээс та ялахдаа ганц удаа ч болов хаана амьдардагийг нь болон гэр бүлчлэх нь тухай асууж, ойр дотныхныхоо зургийг харуулаач гэж сонирхож байв уу? Ажил нь ядаргаатай эсэх, ажилдаа дуртай эсэхийг нь асууж байна уу?

Тантай өдөр бүр уулзаж байдаг хүнсний мушгагийн худалдагч,

сонин борлуулагч, шаахайг тань гялалтлал нэвэрлээд огдог гудамжинь будагш минь гутагчин бүгд л таныг хүрээлэн байгаа хүмүүс шүүдээ. Тэдний өөрийн гэсэн асуулал, баяр хөөр, уйтгар гуниг байж л таараа. Тэдний түүнээ хэн нэгэн эгнэ хуваалсан ярих юмсан гэдэг хүсэл ч тэдэнд биш. Гэвч та гэдэнд минь боломж олгосон алхмыг нэг удаа ч болов хийж байх уу? Тэдний бие дагшин болон амьдралынх нь тухай үнэн сэтгэлээсээ сонирхож явав уу?

Энэ нь танд юу өгөх вэ? Асар их аз жаргал, сэтгэлийн таашаалыг өгч, та өөрөөрөө бахархах болно! Аристотел ийм зан авирыг "Гэгээрсэн амнид үзэл" гэж нэрлэсэн юм. "Бусдад сайн үйл хийх нь алба биш. Энэ бол баяр хээр. Энэ баяр хөөр бидний эрүүл мэндийг сайжруулж, аз жаргалтай болгодог" гэж Заратуштра хэлсэн байдаг. Харин Бенжамин Франклины үүнийг их энгийнээр "Бусдад сайн үйл хийснээр та хамгийн түрүүл ооргоо сайн үйл хийж байгаа юм" гэж ерөнхийлөн дүгнэсэн юм.

Бусдыг халамжлах нь таныг сэтгэлийн зовиураас холдуулахаас гадна, шинэ найз нөхөдтэй болж, амьдралд бөөн баяр хөөрийг олж авахад танд танд тусална. Яаж гэж та асуух байх. Чухамхүү энэ асуултыг би Иеллин их сургуулийн профессор Уильям Фелцет тавихад, тэрээр: "Зочид буудал, үсчин, дэлгүүр зэрэг газруудаар үйлчлүүлж байхдаа би тэдгээр хүмүүст заавал ямар нэг аятайхан үг хэлэхийг хичээдэг бөгөөд ялангуяа тухайн хувь хүний ялгарах сайхан шинжийг олж тэмдэглэхийг хичээж, үйлчилгээний дагавар машин биш болохыг нь түүнд мэдрүүлдэг юм.

Заримдаа би дэлгүүрийн худалдагч хүүхэнд найрсаг үг хэлж, нүд юм уу үснийх нь сайхныг шагшин магтана. Өдоржингөө босоо ажиллах хэцүү байдаг байх даа, яаж үсчин болсон бэ, мэргэжлээрээ хэдэн жил ажиллаж байна вэ, энэ хугацаанд хэдэн хүний үсийг засч амжив даа гэхчилэн асууна. Хамтарч байгаад тоогий нь гаргах гэж оролдоно. Амьдралын нь сонирхож байгаад хүмүүс дуртай байдгийг би анхаарсан юм л даа. Ачаагийн минь авчирч өгсөн тээшчиний гарыг атгахад тэр баярладаг.

Зуны нэг халуун өдөр экспресс галт тэрэгний ресторан вагонд бүгчид халуун, үйлчлүүлэгч олонтой байв. Үйлчлэгч нар нь ч их удаан үйлчилж байлаа. Хоолны пэс авчирч өгсөн зөөгчид "Ийм халуун өдөр халуун гал зууханд ажиллаж байгаа тогооч парт ч мөн хэцүү байгаа байх даа" гэж хэлэхэд, тэрээр эхэндээ уурлах аядсанаа нилгээд цухалдангуу өнгөөр "Өө бүхнээс хүчтэй бурхан минь" гэж тэр дуу алдаад "Ресторанд орж ирэнгүүтээ л зорчигчид удаан үйлчилж байна. хоолны чанар муу байгаа гээд гомдоллож эхэлдэг юм. Ийм гомдлыг арван хоёр дахь жилдээ сонсож байна даа. Энэ хугацаанд улайссан зуухны дэргэд ажиллаж байгаа тогоочийг ойлгосон анхны хүн нь та л байх шив дээ. Тань шинг зорчигч олон байх болтугай гэж би бурхнаас гуйнаа" гэж тэр хэлэв.

Нэгр тогоочийх нь зөвлөнг ойлгосонд хоол зөөгчийн сэтгэл хөдөлжээ. Би тэдэнтэй төмөр замын нэгэн эд анги мэт биш, харин амьд хүн шиг ханджээ. Хүмүүст жаахан ч болов хүн ёсны анхаарал хэзээд хэрэгтэй байдаг. Сайхан нохой хөтөлсөн хүний нохойг нь магтаад өнгөрөхөл



нохойгоо хайрлах түүнийг сэтгэлийг миний магтаал нэмэгдүүлэв үү дээ гэлтэй эзэн нь үнэнч нөхрөө эрхлүүлж байгаа харагддаг юм.

Ачаа зөөгчийн гарыг атган, рестораны үйлчлэгчийн зовлонг ойлгосноо плэрхийлж, хаа хамаагүй хүний нохойг магтан шагшиж байдаг ийм хүн баргар царайтай, сэтгэлийн зовиуртай байж болох уу гэж та бодоорой? Үнэхээр түүнд сэтгэл судлалын эмч хэрэггүй юм гэж үү? Үгүй гэдэг нь эргэлзээгүй. “Сарнайн үнэр түүнийг бэлэглэж байгаа хүний гараас анхилдаг” гэсэн дорнын зүйр үг байдаг.

Мэдээж энэ бүлгийг уншсан зарим уншигчид “Орчин тойрныхондоо анхаарал тавих гэдэг энэ дэмий яриа ямар ч утгагүй шашны номлол! Надад ердоо ч хүртээл алга. Ахиухан шиг мөнгө хурдхан олох л миний хувьд чухал. Амьдралаас авч болох бүхнийг аль болох түргэн авах хэрэгтэй бөгөөд харганы унгас түүж эсгий хийх тухай иймэрхүү үлгэрүүд далд орог, наашаа!” гэж хэлэх байх л даа.

За яах вэ, энэ бол таны эрх, гэхдээ өөрийн тань зөв гэж та үзэж байвал, түүхэнд алдар нэрээ үлдээсэн Христус, Күнз, Будда, Платон, Аристотель, Сократ, Хутагт Франциск зэрэг аугаа хүмүүсийн номлол дэмий зүйл болж таарах нь ээ!

Ийм учраас та бүхэн сэтгэлийн зовиураасаа салж, аз жаргалтай, сэтгэл амгалан байхыг хүсвэл долдугаар зарчмыг мөрдөөрөй.

Өөрийнхөө тухай аль болохоор мартаад, орчин тойрныг сонирхож байгаарай. Өдөр болгон хэн нэгний нүүрэн дээр баяртай инээмсэглэлийг годруулахаар сайн үйл бүтээхийг хичээхтүн.

## ТАВДУГААР ХЭСЭГ

### ШҮҮМЖЛЭЛИЙН ХАРИУД ХЭРХЭН САНАА ЗОВНИХГҮЙ БАЙХ ВЭ?

#### АРВАН ЕСДҮГЭЭР БҮЛЭГ

#### ҮХСЭН НОХОЙГ ХЭН Ч ХЭЗЭЭ Ч ЗОДДОГҮЙГ САНАЖ ЯВААРАЙ

1929 онд Америкт олон нийтийг донсолгосон явдал болсон юм. Дэлхийн олон орны эрдэмтэд сайхь үйл явдлыг нүдээрээ харах гэж Чикагод хүрэлцэн ирсэн юм. Энэ явдлаас хэдэн жилийн өмнө Роберт Хатчинс нэртэй залуу эр Иелийн их сургуульд оржээ. Үүнээс өмнө тэрээр хоол зөөгч, мод огтлогч, лавтуулагч, тэр ч байтугай бүр угаасан юм тохдоо хэцүү олоо хүртэл худалддаг байжээ. Ингээд тэрээр ажлын гараагаа эхэлснээс хойш найман жилийн дараа алдар хүндээрээ Америктаа дөрөвдүгээрт ордог Чикагогийн их сургуулийн ерөнхийлөгчийн албан тушаалд томилогдлоо. Ерлөө гучхан настайдаа шүү. Энэ бол ёстой байж боломгүй юм! Хүндэт гавьяат профессорууд хүртэл толгой сэгсэрсгээн. Шинжлэх ухааны ертөнц энэ ер бусын “Вундеркендийн” гарч ирсэн талаар шуугиж, тал бүрээс нь шүүмжилцгээв. Дэндүү залуухан байна, ямар ч туршлага байхгүй, боловсролын талаарх санаа нь юунд ч хэрэггүй гэх зэргээр тал бүрээс нь өөнтөлөн буруушаана. Тэр бүү хэл сонин хэвлэл хүртэл түүнийг дайран давшлахад оролдож байв.

Роберт Хатчинсыг их сургуулийн ерөнхийлөгчийн албан тушаалд орсон тэр одөр дотны нэг найз нь Робертын эцэгт: “Би өнөөдрийн сонин тэргүүн огуулалд хүүг тань дайрч давшилсныг уншаад сэтгэл ихэд зовлоо” гэж бичихэд “Тийм ээ, энэ мэдээжийн муухай хахир явдал, гэхдээ залуу минь, хэн ч хэзээ ч үхсэн нохойг зоддоггүй юм гэдгийг санаж яваарай” гэж хариу бичсэн байдаг.

Хэн нэгэн хүний нэр хүнд өсөх тусам, түүн рүү дайрч давшлах хүмүүсийн тоо олширдог гэдэг.

Тань уруу хүмүүс дайран давшлах юм уу эсвэл шудрага бусаар шүүмжилж байвал тэд ингэнгээ оорийнхөө чухал хүн болохыг л үзүүлдэг байгаа юм гэдгийг одоо та мэдэж авлаа. Энэ нь ихэвчлэн амьдралдаа амжилтанд хүрсний тань нотолгоо болж байдаг. Олон хүмүүс, амьдралд өөрсдөөс нь илүү амжилт олсон хүнийг доромжлон доошлуулангаа бах нь ханаж байдаг. “Өчүүхэн муу хүмүүс аугаа их хүмүүсийн дутагдал болон алдаатай явдлыг олж харахаараа асар ихээр бах нь ханаж байдаг” гэж олон жилийн өмнө Шопенгауэр хэлсэн юм.



Хэрэв танд шударга бус шүүмжлэлээс болж сэтгэл зовох хандлага өөрт тань ажиглагддаг бол нэгдүгээр зарчмыг биедүүлээрэй:

Шударга бус шүүмжлэл баг өссөн найрсаг үг байх нь олонтоо гэдгийг санаарай.

Хэн ч хэзээ ч үхсэн нөхийг зоддоггүйг бүү мартаарай.

### ХОРЬДУГААР БҮЛЭГ

#### ХЭРЭВ ТА ИНГЭВЭЛ ШҮҮМЖЛЭЛД ЭМЗЭГЛЭХГҮИ

Ихэнх хүмүүс огтын шалихгүй басамжилсан үгийг дэндүү эмзэгхнээр хүлээж авдаг. Олон жилийн өмнө насанд хүрэгчдэд зориулсан хичээлд минь сууж үзсэн Нью-Йоркын “Сан” сонины нэгэн сурвалжлагч миний болон хичээлийн минь тухай сүрхий шүүмжлэл бичсэнийг санаж байна. Би үүнд гомдож, шаралхсан уу? Тэгсээн, би үүнийг хувийн доромжлол хэмээн ойлгож, “Сан” сонины удирдлагад утасдаж, уучлалт гуйсан няцаавар гаргуулж, гүжир гүтгэлэгийнхээ оронд үйл ажлыг минь жинхэнэ үнэнээр өгүүлсэн зүйл нийтлэхийг шаардсан юм. Үнэн мөн ялахын тулд би эцсээ хүртэл тэмцэнэ гэж шийдсэн байснаа одоо эргэн санахад, ихэд ичгүүртэй санагддаг юм. Сонин худалдаж авсан хүмүүс тэр бүр тухайн өгүүллэгийг уншсан нь юу л бол эсвэл бүр огт анзаараагүй ч байсан байж болох. Уншсан зарим нь тоглоом шоглоом болгоод онгөрсөн байхад уншчихаад бах нь ханагсад тун ч удалгүй өгүүллэгийн тухай ор тас мартсан байлгүй.

Хүмүүс та бидний тухай ч юм уу, өөр бусдын тухай тэр бүр бодож явдаггүйг би ойлгодог болсон юм. Тэд цаг ямагт зөвхөн өөрсдийнхөө тухай л бодно. Та бидний үхлийн тухай мэдээнээс илүүгээр толгойнхоо жаахан өвдөлтөд санаа зовно.

Найзуудаас тань хэн нэг нь хэзээ нэгэн цагт таны итгэлийг эвдэн урваж, ичгүүргүй гөрдөж, олны инээдэм болгож, хуурч, далдуур улыг тань шагайх мэтээр ер нь ямар ч муухай харьцлаа гэсэн та өөрийн гоо бүү өрөвдөөрэй.

Шударга бус шүүмжлэгчдийг саатуулж чадахгүй ч, тэдний гүжир ял зэмлэлийг хүлээж авч буй байдлаа хянах замаар өөртөө тус хүргэж чадах юм гэдгээ олон жилийн өмнө би ойлгосон юм.

Шүүмжлэл бүхнийг ойшоохгүй байхыг гэж би танаас шаардаагүй байна шүү. Ийм санаа надад огт алга. Харин шударга бус шүүмжлэлийг л эс тоохыг би танд уриалж байна. Би нэг удаа Элеонора Рузвельтээс, шударга бус шүүмжлэлд хэрхэн хандлагийг нь асуусан юм. Түүнийг иймэрхүү шударга бус шүүмжлэлд хэр их өртөж байсныг нь зөвхөн Аллах л мэдэх байх. Цагаан ордны бусад эзэгтэй нарт байснаас хавыгүй олон үнэнч найз нөхөд, эвлэршгүй дайснууд түүнд байсан гэж би болж байна.

Залуу зандан насныхаа айхавтар ичимхий байдлаасаа болж зовон, цаг ямагт хүмүүс юу гэж хэлэх бол гэж сэтгэл түгшдэг байсан тухайгаа тэрээр надал ярьсан юм. Шүүмжлэлтэй сургамжаас үхтлээ айдаг байсан

болохоор тэр Теодор Рузвельтийн эгчээ зовлогоо авахаар шийдэж: “Ван эгчээ, би ним ним юм хиймээр байна, гэвч хүмүүс буруу ойлгох вий эснэл буруушаах болов уу гэж айгаад байх юм” гэж хэлжээ.

Хадам эгч нь түүнийг гяргай ширтэж байснаа: “Хэрэв чи зөв юм хийж байна гэдэгтээ итгэлтэй байвал, хүмүүсийн юу хэлэхийг огтхон ч бүү анхаарч бай” гэж зөвлөжээ. Олон жилийн дараа түүнийг Цагаан ордны эзэгтэй болоход энэ зөвлөгөө түүнд Гибралтарын хадан нохио шиг нөмөр болсныг Элеонора Рузвельт өөрөө надад хэлсэн юм. Шүүмжлэлтэй сануулгаас зугтаах цорын ганц арга бол Дрездений шаазан баримал мэт тавиур дээр зогсож байх явдал юм. Дотоод сэтгэлийнхээ тушаалыг л дага Тэртэй тэргүй эрг орой хэзээ нэгэн цагт хийсэн зүйлийг тань буруушааж л таарна. Ямар нэг юм хийлээ ч хараана, бас хийсэнгүй ч гэж хараана” гэж тэр нэмж хэлж билээ.

Амьдралынхаа нэг чухал сургамжийг болд хайлуулах үйлдвэрт нь ажилладаг байсан нэгэн герман өвгөноос авсан тухайгаа Чарльз Шваб Принстоны их сургуулийн оюутнуудын өмнө үг хэлэхдээ ингэж ярьсан юм. “Нэгэн удаа герман хөгшин дайны асуудлаар бусад ажилчидтай маргалдахад, цаадуул нь түүнийг голын усанд шилчихжээ. Бөөн ус гоожсон амьтан ороонд орж ирэхэд нь би түүнээс яагаад ийм юм болов гэж асуухад тэрбээр: “Чанга инээчихсэн юм” хэмээн хариулсан даа” гэж Шваб ярьсан юм.

Эрхэм Шваб хөгшин ажилчны үгийг оорийн уриа болгожээ. “Зөвхон инээж бай”.

Шудрага бус шүүмжлэлд өртсөн үед тань энэ уриа гойд туслана. Тани хариу барин муухай загнаж буй хүний үгийг нэг бус удаа нягааж болно, гэвч “зөвхон инээж байгаа” хүнд юу ч гэж хэлэх юм билээ?

За ингээд шудрага бус шүүмжлэлд ортвөл хоёрдугаар зарчмыг санах хэрэгтэй.

Эрүүл ухаанаа ямагт удирдлага болго. Харин дараа нь шүүмжлэлийн борооноос хамгаалахын тулд хуучин шүхрээ дэлгэчих. Тэгсэн цагт хүйтэн шүршүүр захаар тань дамжин хүзүү уруу тань орохгүй шүү.

### **ХОРИН НЭГДҮГЭЭР БҮЛЭГ**

#### **МИНИЙ ХИЙСЭН БОЛЧИМГҮЙ ЯВДЛУУД**

“Миний болчимгүй явдлууд” гэдгийг товчилсон “МБЯ” гэсэн хаягтай хавтаснууд миний архивт бий. Энэ хавтаснуудад миний үйлдсэн тэнэг явдлуудын тэмдэглэл хадгалагдаж байгаа юм. Эдгээр тэмдэглэлүүдийн ихэвчлэн би нарийн бичгийн даргадаа хэлж бичүүлдэг, харин заримдаа хэтэрхий халуун сэтгэлийн тэнэг зүйлүүдээ би оорөө бичдэг байв.

“МБЯ” гэсэн хавтаснуудыг тавиураас аван, хааяа нэг оөрөө оорийнхоо тухай шүүмжлэлтэй сургамжийг уншихад, Деил Карнегийн яаж удирдах вэ гэдэг амьдралын маань хамгийн товогтэй зорилт шийдэгдэж эхэлдэг юм.

Олонхийн адил би зовлонгийнхоо бурууг бусдад тохдог байж л дээ, гэвч он жилүүд явсаар ухаан суусан бололтой, амьдралынхаа бараг бүх



бүтэлгүй юманд зөвхөн өөрөө л буруутай байснаа ойлгосон. Ихэнх хүн нас ахихаараа ийм дүгнэлтэнд хүрдэг юм. “Надаас өөр хэн ч миний уналтанд буруугүй. Миний хамгийн том дайсан бол эмгэнэлт хувь тавилангийн маань шалтгаан болох би өөрөө юм” гэж Ариун Елений ирл дээр Наполеон хэлсэн юм.

Харин одоо, хэрэгтэй цагт өөрийгөө харуулж биеэ барьж чаддаг талаараа зүйрлэшгүй чадамгай гэгддэг асан нэлээд нэртэй хүний талаар танд ярихыг зөвшөөрнө үү. Түүнийг Х.П.Хауэлл гэдэг байсан юм. 1944 оны долоон сарын 31-нд Нью-Йоркын “Амбассадор” зочид буудлын эмийн санд түүний нас барсан тухай мэдээ Уолл-Стритэд хүрч, бүгд почирдон гайхчээ. Тэрээр америкийн санхүүгийн ертөнцийн урлаа барьдаг төлөөлөгчдийн нэг, Уолл-Стритийн 56-р байшнд байрладаг, нэгжийн газрын байгууллагуудад үйлчилдэг Үндэсний худалдааны банк болон компанийн ерөнхий хөрооны дарга байлаа. Амьдралын эрхээр ялуу зандан насандаа дээд боловсрол эзэмшиж чадсангүй. Хөдөлмөрийн үйл хэргээ тосгоны мухлагийн худалдагчаар эхэлж, явандаа ган болдын үйлдвэрлэл эрхэлдэг “Ю.С.Стил” компанийн зээлийн захирамчлагч болж үүн дээрээ дөрөөлөн сүр хүчийг олж авчээ.

Бизнест ийм гайхалтай амжилт хэрхэн олсоных нь учрыг хуваалцахыг хүсэхэд Эрхэм Хауэлл: Би өдөр бүрийнхээ уулзалтын тэмдэглэл бүрийг олон жил хөтөлж байна. Түүнийгээ бямба гариг бүр эргэн харж, задлан шинжилгээ хийдэг, үүнийг ч гэр бүлийнхэн маань мэддэг байсан болохоор бямба гаригийн орой тэд намайг хүлээж байсангүй. Хагас сайнд үлийн хоолоо идсэний дараа би өрөөндөө орж түгжчихээд, уулзалтынхаа тэмдэглэлийг нээж аваад, бүх л яриа хөөрөө, зөвлөгөөн, хурал, хэлсэн үгээ бодож үзнэ. Дараа нь энэ удаа ямар алдаа гаргаж вэ гэж оороосоо асууна. Би юуг зөв хийсэн байна, илүү сайн хийхийн тулд яах ёстой вэ? Би үүнээс ямар сургамж авч болох вэ? гэхчлэн асууна. Заримдаа долоо хоногт хийсэн зүйлийнхээ шинжилгээнээс гугаж, даанч дээ гэж гайхах нь олонтоо байдаг байв. Мэдээж он жил улирах тусам алдаагаа давтах нь улам улмаар цөөрсөөр байлаа. Ийнхүү жилээс жилд баримталж явсан өөрийгөө нягтлан судлах тогтолцоо маань бусад бүх ажиллагаанаас илүү ихийг надад өгсөн юм”.

Бек Франклиний өөрийгөө нягт судлах гэсэн санааг Эрхэм Хауэлл хэрэглэжээ гэсэн бодол надад төрж байгаа юм. Ялгаа нь гэвэл, Франклин долоо хоногийн эцсийг хүлээлгүй үдэш бүр өөрдээрээ шаргуу ажилласанд л байжээ. Ийм маягаар тэр оорийнхөө арван гурван ноштой дутагдлыг илрүүлжээ. Тэдгээрээс гурвыг нь хэлье: дэмий юманд цаг үрэх дур, шал хэрэггүй юманд эгдүү хөдлөх, арцалдан зөрөх. Ухаантай Бек Франклин энэ дутагдлаа арилгахгүй бол амьдралдаа хэзээ ч амжилт олохгүй гэдэг дүгнэлтэд хүрсэн байна. Ийм учраас тэр одор бүрийг өөрийн дутагдлын нэгтэй тэмцэхэд зориулж, өнгөрсөн одор хэн нь хэнийгээ дийлэв тэдг тэмдэглэлийг хотолсон байна. Дараагийн өдөр нь тэр дахин өөр дутагдал сонгон авч, боксерийн бээлий өмсөн яг л нударган зодоонч шиг дэвжээнд гарсан байдаг. Франклин хоёр жилийн турш өдөр болгон

дутагдажтайнаа гэмцсэн юм.

Ингэж л тэр Америкийн хамгийн хүндлэлтэй, урдаа барьдал хүмүүсийн нэг болжээ!

“Хүн болгон өдөрт дор хаяж таван минут усан тэнэг байдаг. Энэ хязгаарыг л хэтрүүлэхийд цэцэн ухаан оршино доо” гэж Элберт Хаббард хэлсэн юм.

Ухаангүй хүн бол шалих ялчихгүй үгэнд өрвөлзөж байдаг, ухаантай хүн бол шүүмжлэлээс ямар нэг юмыг шүүрч авахыг хичээн, шүүмжилж байгаа хүнээсээ ямар нэг юм суралцахыг оролдон “түүнд зам тавьж өгдөггүй” юм. Уолт Уитмен энэ талаар: “Таныг шагшин магтаж, таны талтай байдаг, таны замаас зайлж өгдөг гэр хүмүүсээс л та сургамж авах юм даа. Таныг хэрэгсэхгүй голж, үзэн яддаг, танд зам тавьж өгдөггүй тэр хүмүүсээс агуу сургамж авахыг оролдоод үзээч!” гэж хэлсэн юм.

Хэн нэгэн хүн таныг “хараал идсэн тэнэг” гэж хэллээ хэмээн бодье Хариуд нь та яах байсан бол? Уурлах байсан уу? Ашилхан харцуг нь өгөх байсан уу? Тэгвэл Линкольн ингэсэн байна. Цэргийн яамны сайд Эвард Стэнтон ажил хэрэгт нь хугалдсан Линкольныг “хараал идсэн тэнэг” гэж хэлсэн явдал гарчээ. Нэгэн улс төрчийн санаанд нийнүүдэн гарын үсэг зурсан цэргийн хэдэн албан хаагчийг шилжүүлэх тухай Линкольны тушаалыг Стэнтон биелүүлээгүйгээр барахгүй, түүнийг хараал идсэн тэнэг гэж хараасан байна. Тэгээд юу болов? Энэ тухай сонссон Линкольн тайвнаар: “Хэрэв Стэнтон намайг хараал идсэн тэнэг гэж хэлсэн бол тийм л байж таарах нь, үргэлж л түүний зөв байдаг шүү дээ. Би л оорвоо үүний учрыг олохоос биш” гэж хэлсэн байна.

Тушаал нь буруу байсныг Линкольнд Стэнтон ойлгуулж, цаадах нь ч тушаалаа хүчингүй болгосон байна. Энэ бол наандасаа үндэстэй байгаад, ажил хэргийн эрх ашгийн төлөө, сайн санааны шинжтэйг яг таг мэдсэн үедээ Линкольн өөрийн явдлыг буруугасан шүүмжлэлний сайшаан зовшоордог байсныг харуулж байна.

Дөрөвний гуравт нь зөв байна гэж барагцаалан мэдэж чадахгүйгээс хойш та бид ч гэсэн иймэрхүү шүүмжлэлд гэсвэртэй хандах хэрэгтэй. Ямар ч гэсэн Теодор Рузвельт ерөнхийлөгч байхдаа ингэж үзсэн байна. Манай үеийн хамгийн нэртэй сэтгэгч Эйнштейн түүний дүгнэлтүүдийн ерөн сөн хувьд алдаатай гэдгийг зөвшөөрсөн юм!

“Дайснуудын маань бидний тухай санал, бидний өөрсдийн санал бодлоос хамаагүй илүү үнэний хувьтай байдаг” гэж Ларошфуко хэлсэн юм.

Амьдралд би байнга л энэхүү хөдөлшгүй үнэнтэй тулгардаг юм. Хэн нэгэн хүн намайг шүүмжлээд эхлэнгүүт, хэрэв би биеэ хянахгүй бол зөнгөөрөө л өөрийгөө хамгаалж эхлэн, шүүмжлэгч маань юу хэлэх гээд байгааг огтхон ч мэддэггүй байж шүү дээ. Иймэрхүү зан гаргах тоолондоо би өөрийгөө голдог байлаа. Бид бүгд шүүмжлэлд зэвүүцэж, харин ингэх ёстой бил үү гэдгээс хамааралгүй магтаалд баярлацгаадаг зантай шүү дээ. Энэ үедээ бид сэтгэлийн хөөрөлд автчихсан байдаг болохоор утга учиртай тунгаан болож чаддаггүй. Учир зүйг ялгаж салгах бидний



эрүүл ухаан сэтгэл хөдлөлийн гүнзгий харанхуйд бургилан буц далайг шавалгаанд нэгээс нөгөөд шилдэгдэх завь дугаа байдаг.

Хэн нэгэн хүн та биднийг хаа нэгтээ муу хэлж байгааг сонсвол, өөрийнгөө хамгаалах гэж оролдохоо больцгооё. Тэнэг хүмүүс л ингэдэг. Овормөц, хүлцэнгүй ухаалаг байцгаая. “*Миний бүх алдааг* мэдэж байсан бол та, бүр их ширүүн шүүмжлэх байжээ” гэж хэлээд шүүмжлэгчээ мухардуулж, орчин тоирныхныхоо аяга ташилтыг хүртэцгээе.

Шудрага бус шүүмжлэлд өртөх үедээ, биеэ яаж авч явбал зохихыг би омнө танд ярьсан. Үүн дээр дараахь зүйлийг нэмэх хэрэгтэй. Шудрага бус шүүмжлэлд уурлаж эхлэнгүүгээ та зогсоц хийгээд өөртөө: “*Жаахан* азна. Би төгс төгөлдөр болохоос хол байгаа байх даа. Амьдралдаа гаргасан шийдвэрүүдийн маань ерэн есөн хувь нь алдаатай байсан гэж үгэнээ хэлэх эр зориг агуу Эйнштейнд олдсон бол, би ч гэсэн дор хаяж наян таван хувьд алдаж байж болох юм гэж бодож сур. Намайг шүүмжилсэн шүүмжлэл зөв шудрага байхыг хэн байг гэх вэ. Тийм бол би уурлах хэрэггүй, харин түүнд баярлаж, түүнээс өөрт тустай зүйлийг нь авах хэрэгтэй” хэмээн хэлж байгаарай.

Өөрийгөө шүүмжлээд өгөөч гэж гуйж явдаг байсан нэгэн саван худалдаалах агентийг мэддэг юм. “*Колгейт*” саван худалдах ажил нь эхэндээ олигтой үр дүнд хүрсэнгүй. Ажилгүй үлдэх вий гэж айдаг болсон тэрээр саван нь чанартай бөгөөд хямд тул хэргийн учир нь өөрт нь байна гэдэг дүгнэлт гаргажээ. Хэлэлцээ хийж чадахгүй болохоороо хорооллоор удтал тэнэж. “*Бүтээгдэхүүнээ ойлгомжгүй сурталчилдаг юм болов уу? Эсвэл шургуу зан дутаж байна уу? Алдаа маань юунд байна вэ? гэхчлэн* бодож явдаг байжээ. Заримдаа тэрээр, чадалтай бөөнөөр худалдан авагч дээр буцаж очоод: “*Уучлаарай, би саван санал болгохоор биш харин таны санал зөвлөгөөг сонсохоор ирлээ. Саван худалдаж авахыг санал болгохдоо чухам ямар алдаа гаргаж байгааг минь хэлээд огвөл их баярлах байна. Бизнестээ их амжилт олсон тань шиг хүн намайг бодвол хамаагүй илүү баялаг туршлагатай шүү дээ. Таны шүүмжлэл сургамж надад их тус болно. Би бүр үнэн сэтгэлээсээ гуйж байна*” гэхчлэн хэлдэг байж. Ийм тактикийнхаа ачаар тэр олон найз нөхөдтэй болж, өөрт тустай олон чухал зөвлөгөөг олж авчээ.

Одоо тэр хэдийнээ дэлхийн хамгийн том саван үйлдвэрлэгч “*Колгейт-налмоливл-пит соуп*” компанийн ерөнхийлөгч юм. Түүний нэрийг Э.Х.Литтл гэдэг.

Та шүүмжлэлээс болж сэтгэл зовдог зуршлаасаа салахын тулд гуравдугаар зарчмыг мөрдөөрэй.

Болчимгүй тэнэг явдлаа бичиж, тэмдэглэж аваад өөрөө өөрийгөө шүүмжилж бай. Бид төгс төгөлдөр болохоос хол байдаг болохоор, Э.Х.Литтлийг үлгэрлэн дуурайж, илэн далангүй санаа авмаар шүүмжлээд өгөөч гэж хавь орчныхноосоо гуйгаарай.

## ЗУРГАДУГААР ХЭСЭГ

### ТАНЫГ ЭНЕРГИ, ХҮЧ ЧАДЛАА АЛДАН ЯДАРХААС ХАМГААЛЖ, СЭТГЭЛ ЗОВОХЫГ ЧИНЬ АЛГА БОЛГОХ ЗУРГААН АРГА ЗАМ

#### ХОРИН ХОЁРДУГААР БҮЛЭГ

##### ТАНЫ ИДЭВХИТЭЙ АМЬДРАЛЫН ӨДӨР БҮРТ НЭГ ЦАГ ХЭРХЭН НЭМЭХ ВЭ?

Энэ чинь сэтгэл зовнирийг арилгах тухай ном шүү дээ. Харин би ядаргаатай тэмцэх тухай бүлгийг юуны учир бичих болов? Яагаад гэвэл ядаргаа нь сэтгэл зовохын шалтгаан болдог бөгөөд үгүй юм аа гэхэд ялаж нэрмээс болдог ажээ. Ядаргаа нь олон зуун өвчний шалтгаан болдог тухай ярихаа больс гэхэд бие махбодын эсэргүүцлийг сулруулж, байн байн ханиад хүргэдэг гол шалтгаан болдог тухай анагаахын дээд сургуулийн оюутнуудын хэл нь ч танд хэлээд өгнө. Мөн түүнчлэн тэрээр сэтгэл хоорол, айдас, сэтгэл зовох эсэргүүцлийг тань сулруулдагын сэтгэл судлалын ямар ч эмч батлаад өгнө. Ийм учраас ядаргааны тухай урьдаас сануулах нь сэтгэлийн зовиурыг арилгахад нэмэр болно.

“Сэтгэлийн зовиурыг арилгахад нэмэр болно” гэж би хэлэв үү? Энэ бол их эелдгээр хэлж байгаа юм. Доктор Эдмунд Жекобсон бол бүр цааш нь лавшуулан судалж, биеэ хэрхэн сулруулбал зохих тухай “Байнгын сулруулалт”, “Та биеэ сулруулах ёстой” гэдэг хоёр ном бичсэн юм. Тэрээр Чикагогийн их сургуулийн анагаахын бие судлалын лабораторийн эрхлэгч байхдаа бие сулруулах аргыг эмчилгээний хэрэгсэл болгох талаар хэдэн жил шинжилгээ судалгаа хийсэн бөгөөд мэдрэлийн болон сэтгэл хөөрлийн ямар ч байдал биеэ зөвхөн бүрэн сулласан үед л алга болж болно гэж нотолж байна. Өөрөөр хэлбэл биеэ сулруулж сурвал, сэтгэлийн зовиур аажимдаа алга болох аж.

Үүнээс гарах дүгнэлт нь: ядаргаа болон сэтгэлийн зовиураас салахын тулд ядаргаагаа мэдрэгдэхээс өмнө байнга амарч байгаарай.

Яагаад энэ тийм чухал гэж? Ядаргаа нь маш түргэн хуримтлагддаг онцлогтой юм байна. АНУ-ын хуурай газрын цэргүүдийн дунд явуулсан удаа дараагийн туршилтаар, хуурай замын цэргийн хатуужил тэсвэртэй залуус хүртэл цаг тутам аранзаа хаяад арван минут амарч байвал удаан хугацааны ачааллыг даах тэсвэр сайтай байдгийг харуулжээ. Эрүүл мэндийнх нь төлөө л арми үүнийг хийхийг албаддаг байна. Таны зүрх ч гэсэн бас адил шүү. Томор замын цистерн дүүргэчихэж болмоор цусыг өдөр бүр бидний биеэр тараан шахаж байдаг зүрх маань метр шахам оидор тавцан дээр хорин тонн нүүрснийг хүрэээр чулуудахад хүрэлцэх хэмжээний эрчим хүчийг зарцуулж байдаг юм байна. Энэ асар их ажлыг зүрх маань тавь, жар, ерэн жил гүйцэтгэж байдаг. Хэн хэдий наслалыг бурхан л мэдэх хэрэг. Ийм ачааллыг зүрх маань хэрхэн даадаг юм



бол? “Ихэнх хүмүүс зүрхийг зогсоо зайгүй ажилладаг гэж үзэж байдаг. Үнэндээ агшилт бүрийн дараа зүрх амарч байдаг бөгөөд *минутанд дал цохилох агшилтаар зүрх чухамдаа хорин дөрвөн цагийн есөд нь ажиллаж, арван таван цагт нь амардаг байна*” гэж Харвардын их сургуулийн анагаахын факультетын профессор доктор Уолтер Кэннон тайлбарлаж байна.

Дэлхийн хоёрдугаар дайн эхлэхэд жар гаруй настай байсан Уинстон Черчилл, хоногт арван зургаан цаг ажиллаж Британы эзэнт улсыг удирдаж байлаа. Гоц байгаа биз! Ийнхүү ажиллах чадварын нууц нь юунд байв? Тэрээр өдөр болгон арван нэгэн цаг болтол орондоо ажлаа явуулдаг байв. Сонин уншиж, тушаал хэлж бичүүлэн, утсаар ярьж, бүр зөвлөгөөн хийдэг байжээ. Өдрийн хоолоо идсэний дараа дахиж хэвтээд цаг хяраатай унтдаг байв. Дараа нь оройн найман цагт барьдаг оройн зоогныхоо өмнө хоёр цаг унтаад авна. Тэр хэзээ ч эцэж ядарснаас болоод эмчлүүлж байсангүй. Түүнд ингэх хэрэг ерөөсөө байгаагүй юм. Тогтмол амралтынхаа ачаар, тэр хэзээд сэргэлэн цовоо, цэмцгэр байж, шөнийн цагаар ч ажиллахдаа ч ядардаггүй байв.

Жон Рокфеллер хоёр гарамгай ололтынхоо ачаар алдаршсан хүн. Тэр дэлхийн хамгийн их баялгийг хурааж чалсанаас гадна эрэн найм хүртэл насалсан юм. Үүнийг тэр хэрхэн чадав? Гол шалтгаан нь, мэдээж, тэднийхэн удмаараа өндөр насалдгаараа нэрд гарсан улс байв. Өөр нэгэн үндсэн шалтгаан нь өдөр болгон дор хаяж хагас цаг өдрийн цагаар унтдаг зуршилтай байжээ. Тэр ажлынхаа өрөөнд дэртэй буйдан дээр хэвтдэг байсан бөгөөд бүр Нэгдсэн улсын ерөнхийлөгч хүртэл Рокфеллерийг амарч байхад нь саад болж чаддаггүй байлаа!

“Яагаад алжаадаг вэ?” гэдэг сайхан номондоо Даниэл Жосселин: “Амралт гэдэг бол юу ч хийхгүй байх явдал огтхон ч биш. *Амралт бол засвар юм*” хэмээн бичиж байжээ. Их биш, бүр танхан минутын амралт ч асар их сэргээн тэнхрүүлэх нөлөөтэй байдаг бөгөөд ядаргааг арилгаж чаддаг байна! Бейсболийн хаан Конни Макк хэрэв өдөр унтдаггүй байсан бол, хэдийнээ тавдахь дамжуулалт дээрээ ядарснаа мэдрэх байсансан гэж надад ярьсан юм. Тоглолтын өмнө ядаж тавхан минут унтчих боломж гарч л байвал тэрээр ядрахыг мэдрэхгүй өдөрт хоёр ч тоглолтыг гэсвэрлэдэг байжээ.

Барагдашгүй эрчим хүч, тэвчээр халуужил нь түүний хүссэн үедээ унтаж чаддаг бие махбодынх нь онцлогтой холбоотой гэдэгт Цуут Эдисон оорөө итгэдэг байв.

Ная хүрэхийнх нь даваан дээр Генри Фордтой хоорөлдөх завшаан надад гарсан юм. Тэгээд түүний тартай, тэнхлүүн байдалд гайхширан, нууц нь юунд байгааг сонирхоход тэрээр “Би суух боломжтой үедээ хэзээ ч зогсож байгаагүй, харин хэвтэх боломжтой үедээ хэзээ ч сууж байгаагүй” гэж харуулсан юм даа.

Орчин үеийн сурган хүмүүжүүлэх ухааны эцэг гэгддэг нас өндөр Хорас Мэнн Антиохын коллежийн ерөнхийлөгч байхдаа, өроондөө дэртэй буйдан дээр тааваараа хэвтчихээд оюутнуудтай хоорөлддөг байв.

Ихэд эцэж ядран, үүнтэйгээ яаж тэмцэхээ мэдэхгүй болчихоод байсан Голливудын нэгэн найруулагчид би нэг арга хэрэглэхийг ятгасан юм. “Метро-Голдвин-Майэр” компанийн урдаа барьдаг найруулагчдын нэг

Жек Черток хэдэн жилийн омно надтай ирж уулзахдаа “М-Г-М”-ын богино хэмжээний кино студийг удирддаг байв. Тэрээр ядаргаанаасло гарахын тулд тамир гэнхээ оруулах эм, витамин гээд байж болох бүх л аргыг оролдоод үзсэн бололтой. Гэвч юу ч тус болсонгүй. Харин би түүнд өдөр тугам амарч байхыг зөвлөсөн юм. Чухам яаж? Ажлынхаа өрөөнд дэргтэй буйдан тавиад, түүн дээрээ хэвтэж, ажилтнуудтайгаа зөвлөгөөн хийх үедээ хүртэл биеэ сулруулан амарч байхыг зөвлөсөн юм. Хоёр жилийн дараа түүнтэй уулзахад, тэрээр налад баярлаж талархаснаа илэрхийлээд “Ёстой гайхалтай юм болсон. Эмчилж байгаа эмч нар маань ч гайхацгааж байна. Богино хэмжээний киноны зөвлөгөөнийг сандал дээр эгц суугаад явуулдаг байхдаа би өмнө нь сэтгэл их хөдөлдөг байлаа. Харин одоо зөвлөгөөнөө ажлынхаа өрөөнд буйдан дээр хэвтэж байгаад хийдэг болсоноор хорин жилд анх удаа л өөрийнхөө хүн болохыг мэдэрч байна. Би хуучнаасаа хоёр цаг илүү ажилладаг болсон ч тамирдана гэж бараг байхгүй болсон шүү” гэж ярьсан юм.

Бид үүнийг ямар хэмжээгээр хэрэглэж болох вэ?

Хэрэв та таталган бичигч бол Эдисон, Сэм Голдвин нарын жишээгээр ажил дээрээ дугхийж болохгүй нь эргэлзээгүй. Хэрэв та нягтлан бодогч бол буйдан дээр хэвтчихээд дарга нартайгаа санхүүгийн ажлаа хэлэлцэж байхыг хэн ч танд зөвшөөрөхгүй. Гэвч та жижигхэн хотод амьдардаг тэгээд үдийн хоолоороо гэртээ ирдэг бол арваас арван таван минутын амрах зав гаргаж элбэг дөнгөнө. Генерал Жорж Маршал чухамхүү ингэдэг байсан байна. Дайны үеэр Нэгдсэн Улсын бүх армийн жанжин штабын дарга байхдаа, тэрбээр маш цаг завгүй ажилтай байсан хэдий ч үд дунд заавал амрах хэрэгтэй гэж үздэг байжээ. Хэрэв таны нас тавь гарчихсан тэгээд цаг ямагт яарч адган амрах ганц ч минут гаргаж чаддаггүй бол бушуухан л биеэ даатгуул, урт наслахгүй юм байна. Оршуулга үнэтэйгээс гадна манай үед гэнэт нийм явдал гардгийг яана, бас авгай тань таны даатгалаас мөнгө аваад залуу хүнтэй гэрлэхийг хүсч байхыг хэн байг гэхээ дээ! Хэрэв танд өдөр дугхийх боломж гардаггүй бол оройн хоолныхоо өмнө хажуулаад авахыг хичээгээрэй. Хэрэв та таваас зургаа эсвэл долоод ганцхан цаг унтах боломж байвал та идэвхгүй амьдралдаа нэг цаг нэмлээ гэсэн үг. Яагаад? Ямар маягаар? Яагаад гэвэл оройн хоолны өмнөх нэг цагийн нойр дээр нэмэх нь шөнө унтах зургаан цаг нийлээд долоон цагийн нойр нь тасралтгүй найман цаг унтсанаас хамаагүй илүү ашигтай байдаг. Ойр ойрхон амрангаа биенийн хөдөлмөр хийдэг хүмүүс хөдөлмөрийн бүтээмж хамаагүй илүүтэй байдаг. Фредерик Майлор “Бетлехен стил” гангийн компанид эрдэм шинжилгээний захиргааны инженерээр ажиллаж байхдаа үүнийг нотолсон байдаг. Ачигч нарын ажлыг ажиглаж байгаад, ажилчин бүр өдөрт ойролцоогоор 12,5 тонныг ачаад өдөр дунд гэхэд бүгдээрээ ядарсандаа унаад өгч байгааг анхааралдаа авчээ. Тэрээр ажилчдыг ядруулж байгаа бүхий л хүчин зүйлийг нарийвчлан шинжлээд ажилчид 12,5 тонныг бус харин 47 тонныг өдөрт ачих чадалтай гэдэг дүгнэлт хийжээ! Тэр ачигчид хийж байгаагаасаа дөрөв дахин илүүг ачиж чадахаас гадна ядрахгүй байж болохыг тооцоолон гаргажээ. Энэ чинь зөвхөн тооцоо л байна, харин баталгаа нь хаана байна вэ? гэж та хэлэх байх л даа.

Тейлор туршилтандаа Шмидт гэдэг ажилчинг аваад түүнийг секунд



хэмжүүрээр ажиллахыг санал болгожээ. Шмидтийг ажилдаа оролтуу түүний хажууд секунд хэмжүүртэй хүн зогсоод “Одоо ачаа ав, яваарай... Харин одоо амраарай... Одоо дахиад ачаагаа.. Одоо амар... гэж командалж байв.

Тэгээд юу болов? Шмидт өдөр бүр 47 тонн ширэм ачиж байсан бол. энэ хугацаанд бусад ажилчид нь дөнгөж 12.5 тонныг ачиж байв. Фредерик Тейлорыг энэ компанид ажиллаж байх үед Шмидт гурван жилийн турш ийм хэмнэлттэй ажилласан байна. Шмидт ядрахаасаа өмнө амарч байсан учраас л зөвхөн үүнийг хийж чаджээ. Тэр ойролцоогоор цагт 26 минут ажиллаж, 33 минут амарч байв. Шмидт ажиллахаасаа илүү амарч байсан боловч түүний ходролморийн бүтээмж бусад ажилчдынхаас бараг дөрөв дахин илүү байсан аж! Та үүнийг цуурхал гэж бодож байна уу? Үгүй, энэ бол бодит зүйл, Фредерик Тейлорын “Эрдэм шинжилгээний удирдлагын зарчмууд” номыг уншвал та үүнд итгэх болно.

Харин одоо дараахь зүйлийг давтан хэлэхийг минь зөвшөөрнө үү: Америкийн армийн цэргүүдийн жишээг дагаж аль болохоор амарч байгаарай. Зүрхнийхээ нэгэн адил ажиллаж сур — ядрахаасаа өмнө амарч бай, тэгвэл та идэвхтэй амьдрал дээрээ өдөрт нэг цагийг нэмнэ.

### **ХОРИН ГУРАВДУГААР БҮЛЭГ**

#### **ТАНЫ ЯДАРГААНЫ ШАЛТГААН, ТҮҮНИЙ ЭСРЭГ ЮУ ХИЙЖ ЧАДАХ ВЭ?**

Эрдэмтэд тун хачин боловч маш чухал нээлтийг хийсэн байна. Оюуны ходролмөр хүнийг тамирдуулж ядраах ёсгүй гэвэл утгагүй юм шинг сонсогдож байгаа биз. Гэвч саявтархан хүний тархины ажиллах чадварын боломж, тэсвэр, бууралтын (ядаргааны шинжлэх ухааны тодорхойлолт) гүвшинг магадлах оролдлогыг эрдэмтэд хийж, гаргасан нээлтэндээ ихэд гайхацгаасан байна.

Идэвхтэй ажиллаж байгаа тархины судсаар гүйж байгаа цусанд, гүүний ядарсныг гэрчлэх шинж тэмдэг илэрсэнгүй! Харин биеийн хүнд хөдөлмөр хийдэг хүний венийн судасны цусанд ядаргааны хорт бодис их хэмжээгээр олддог. Гэвч Альберг Эйнштейний тархинаас дусал цус авлаа гэж бодоход, та түүнээс ажлын өдрийн төгсгөлд ч ядаргааны хорт бодис олохгүй нь байх байсан.

Тэгэхлээр бидний тархи “найман цагийн ажлын өдрийн эцэст ч, арван хоёр цагийн дараа ч оглөөнийх шигээ л сайн, үр бүтээлтэй” ажиллах чадвартай гэдэг дүгнэлтийг хийж болно. Өөрөөр хэлбэл, тархи ядардаггүй... Тэгвэл та яагаад ядардаг юм бол?

Сэтгэл судлалын эмч нар, ядаргаа нь сэтгэц, сэтгэл хоёрлийн хэтэрхий ачааллын үр дүн юм гэж үздэг. Английн нэрд гарсан мэдрэлийн эмч нарын нэг Ж.Хедфилд “Хүчний сэтгэл судлал” номондоо: “Бид ёс юм шинг, сэтгэц зүйн үүсэлтэй ядаргаанд нэрвэгдэж байдаг: биеийн хүчний ачааллын дараа тамирдах эсвэл ядрах нь ховор байдаг” гэж тэмдэглэж байна.

Ширээний ард сууж байгаа ажилтаны сэтгэлийн хоёрлийн хүчин зүйл гэгч юу вэ? Баяр хөөр үү? Сэтгэлийн ханамж уу? Үгүй ээ! Хэзээ ч үгүй! Уйтгар, гомдол, дургүйцэл, адгах, түгшүүр, сэтгэлийн зовиур зэрэг чухамхүү эдгээр сэтгэлийн хоёрлийн хүчин зүйлс ширээний ард ажиллаж

байгаа эрдэмтний хүч тамырыг барж, сэтгэлий нь зовоож байдаг.

Чухамхүү эдгээр зүйлс л түүний ажиллах чадварыг нь муудуулан, бие махбодыг нь сулруулан, ханиад томуунд амархан өртөмтгий болгож, ажлын өдрийн эцэст ширүүнээсээ төлгой нь өвдчихсөн амьтан босдог. Үнэндээ ч ийм байдаг, бидний сөрөг сэтгэл хөдлөл сэтгэлийн түгшүүрийг төрүүлж тэр бүү хэл бие махбодын хэт хүчдэлийг гаргаснаас болж та бид ядарч байдаг.

Даатгалын “Метрополитен лайф” компани ядаргааны тухай товхимол гаргажээ. Түүнд “хүнд ажил утгаа, сайн нойр эсвэл амралтаар алга болгочихож болохгүй ядаргааг төрүүлэх нь ховор... Сэтгэлийн зовиур, түгшүүр болон сэтгэлийн хөөрөл л ядаргааны гол шалтгаан болдог. Юуны өмнө таныг биеийн хөдөлмөр эсвэл оюуны ачааллаасаа болоод ядарч байна даа гэж бодож байхад чухамхүү эдгээр нь л ядаргааны буруутан байж байдаг. Хүчлэн зангирсан булчингууд хэзээ ч амардаггүйг санаарай. Биеэ сулруул! Хүч тамираа чухал зүйлд хадгал!” гэж бичсэн байна.

Харин одоо та юу ч хийж байлаа гэсэн түр зогсоц хийгээдэх, тэгээд байдлаа шалга. Энэ мөрүүдийг уншиж байхдаа царай тань баргар байна уу? Нүүд тань хөшчихсөн байна уу? Сандал дээрээ сууж байхдаа биеэ сул байгааг мэдэрч байна уу? Бөхтийчихсэн байна уу? Нүүрний тань булчин зангирч уу? Хэрэв бие тань даавууны өөдсөөр хийсэн хуучин хүүхэдэй шиг сулбайгаагүй бол та чухамхүү энэ мөчид мэдрэлийн болон булчингийн хүчдэл гаргаж байна гэсэн үг. *Та өөртөө бухимдуу байдал, мэдрэлийн ядаргааг төрүүлж байна!*

Оюуны ажлыг хийх явцад бидний бие махбодид ийм хэрэггүй хүчдэл яагаад бий болдог юм бэ? Жоселин: “Минийхээр бол бараг хүн болгон л хүнд ажил хүчдэл гаргахыг шаардаж байдаг, ондоогоор үүнийг сайн гүйцэтгэж болохгүй гэж итгэдэгт л... гол саад нь байгаа юм” гэж бичсэн байдаг. Ийм учраас бид анхаарлаа төвлөрүүлэхийг хүсэж байгаа үедээ хөмсөг зангилдаг байх нь ээ. Бөгтийгөөд суучихна. Энэ бүгд тархины ажилд огт тус болохгүй ч гэсэн булчин шөрмөсөө чангалж байдаг.

Ганц доллар ч болов хэрэггүй үрэхээсээ айсан сая сая хүн эрчим хүчээ дэмий үрж байдаг гэсэн эмгэнэлтэй агаад гайхалтай дүгнэлт өөрийн эрхгүй гарч ирж байгаа юм.

Мэдрэлийн ядаргаатай яаж тэмцэх вэ? Биеэ сулруулагтун! Биеэ сулруулагтун! Биеэ сулруулагтун! *Ажлаа хийж байхдаа биеэ сулруулж сур!*

Энэ амархан уу? Үгүй. Юуны өмнө амьдралдаа олж авсан зуршлаа та өөрчлөх хэрэгтэй болно. Гэвч энэ нь таны амьдралд хувьсгалт өөрчлөлтийг гаргаж чадах учраас үүнийг хийхийг оролдууштай.

Вильям Жеймс “Бие суллахын Евангели” бүтээлдээ: “Америкчуудын гэм биш зан болсон хэт хүчлэх, хийрхэх, адгах, дэндүү шийдэмгий байх болон санаснаа хэлдэг зовлонтой хэрэгцээ... зэрэг нь ихээр ч багаар ч байлаа гэсэн муу зуршлууд юм” гэж бичсэн байна. Хүч гаргах нь зуршил. *Биеэ сулруулж чадах нь бас л адилхан зуршил. Муу зуршлаас бүрэн салж болно, харин сайн зуршилыг та оороо л бий болгоно.*

Та яаж судрах вэ? Эхлээд тархиа эсвэл мэдрэлээ сулруулах уу? Аль нь ч биш. *Эхлээд булчин шөрмөсөө сулруулна.*

За одоо үүнийг хийхийг оролдонгооё. Энэ заслаа нүднээсээ эхэлцгээе.



Энэ догол мөрийг дуустал нь уншчихаад, дараа нь сандалынхаа түшлэгийг налагтун, нүдээ аниад “Тайван амраарай, тайван амраарай” гэж санаандаа нүдэндээ тушаа. Энэ үгээ аажуухнаар хэдэн минут давтаарай.

Хэдэн секундын дараа нүдний булчингууд *танд захирагдаж эхэлснийг та* мэдэрсэн байх гэж бодож байна. Хэн нэгний халамжтай гар нүдний тань ядаргааг аваад хаячих шиг болж байгаа биз дээ. Танд ер бусын санагдаж байгаа ч гэсэн, та энэ хоромд биеэ сулруулахын нууцал хүрэх түлхүүрийг оортоо нээлээ шүү дээ. Яг энэ маягаар та эрүү, нүүр, хүзүү, мөр гээд бүх биендээ хийж болно. Гэхдээ бүх эрхтнээс хамгийн гол нь нүд байдгийг та мэдэж байх хэрэгтэй. Чикагогийн их сургуулийн доктор Эдмунд Жекобсон, хэрэв та нүднийхээ булчинг бүрэн гүйцэд сулруулах чадварыг эзэмшиж чадах юм бол, бусад тааламжгүй бүх зүйлээ маргаж болно гэж зоригтойгоор хэлсэн байдаг. Мэдрэлийн ядаргааг арилгахад нүдний үүрэг маш их. Яагаад гэвэл бидний биед шингэсэн мэдрэлийн эрчим хүчний дөрөвний нэг нь нүдээр дамжин зарцуулагдаж байдаг юм. Ийм учраас л хэвийн хараатай олон хүн нүд түргэн чилсэнээс болж ядарч байдаг юм. Нүдээ хамаагүй хүчирлэж байдаг өөрсдийнх л буруу.

Та хаана ч юу хийдэг байлаа гэсэн ажлынхаа завсар чолоогоор биеэ сулруулж чадна. Гэхдээ үүнийг хийхдээ ямар ч хүч гаргаж болохгүй. *Бүрэн гүйцэд биеэ сулруулах гэдэг нь ямар ч хүчдэл, чармайлтгүй хийгдэх ёстой.* Ямар нэг аятайхан юмыг, хажуугаар нь биеэ сулруулах тухай л бод. Эхлээд нүд болон нүүрнийхээ булчинг сулруулахыг хичээ. “Тайван амраарай... тайван амраарай...” Эрчим хүч нүүрний булчингуудаас таны биеийн төв уруу шилжиж байгааг мэдрэх хэрэгтэй. Та өөрийгөө ямар ч хүчдэлээс чөлөөтэй, саяхан төрсөн хүүхэд шигээр л бодох хэрэгтэй.

Алдартай дуучин Галли-Курчи чухамхүү яг ингэдэг байлаа. Элен Жексон, Галли-Курчийг тоглолтынх нь өмнө хэд хэдэн удаа харснаа надад ярьсан юм. Тэр ямагт бүх булчин шөрмөсөө бүрэн суллаж сандал дээр суудаг байжээ. Доод эрүү нь эзэнгүй юм шиг унжиж харагддаг байж. Энэ зуршил нь түүнийг тайзан дээр гарахын өмнөх сэтгэл хоорлоос хамгаалж, ядаргаанаас авардаг байсан гэнэ.

Таныг биеэ сулруулахад туслах зөвлөгөөнүүдийг олоо хэлье.

- Боломж олдсон үедээ биеэ сулруулж бай. Таны бие хуучин оймс юм шигээр л үүнийг хийгээрэй. Та наранд унтаж байгаа муурыг хэтээ нэг нагт гартаа барьж үзсэн үү? Тэгвэл та толгой, сүүл, савар нь норсон цаас шиг гулжигнан, бүх л булчин мах нь суларсан байдгийг ажигласан байлгүй. Энэтхэгийн ногууд хүртэл бие сулруулах урлагийг эзэмшихийг хүсч байгаа бүх хүнийг муур шиг байхыг уриалж байдаг. Би хэзээ ч хийрхэж, нойр нь хулжсан, ядарсан муурыг хараагүй юм байна. Муур хэзээ ч түгнүүрт автагддаггүй бөгөөд ходоодны шархтай болно гэж бараг байдаггүй юм. Та хэрэв муур шиг биеэ сулруулж чадвал дээрхи эмгэгээс өөрийгөө хамгаалдаг болох нь тэр.

- Та гар хумхилгүй ажилла. гэхдээ зөвхөн өөртөө эвтэйхэн байрлалыг авах хэрэгтэй. Бие чилэх нь хүзүү мор хөшөж, мэдрэлийн ядаргаа төрүүлдгийг санаж яваарай.

- Өөрийн байдлаа ололт дөрөв таван удаа хянан үзэж: “Энэ ажлыг хийнгээ хэтэрхий ядраагүй биз? Ажилдаа хэрэг болохгүй булчингаа чангалчихаагүй биз?” хэмээн өөрөөсөө асууж байгаарай. Энэ бол таныг

биеэ сулруулах зуршилтай болоход туслана. Энэ талаар доктор Дэниел Финк: “Сэтгэл зүйг судалдаг түүнийг сайн мэддэг хүмүүсийн дотор энэ зуршил оргон дэлгэрсэн байдаг” гэж бичиж байна.

- Ажлын өдрийн эцэст дотроо: “Би аль хир ядрав? Хэрэв би ядарсан бол, энэ маань оюуны ажлаас бус харин би түүнийг яаж хийж байгааг мэдл болж байгаа юм” гэж асуунгаа өөрийгөө хянаж байгаарай. “Өдрийн турш хир зэрэг үр бүтээлтэй ажилласнаа би дандаа дүгнэж байдаг, гэхлээд ядарснаа бус харин хир зэрэг ядраагүйгээ хардаг. Өдрийн эцэст би ихэл ядарснаа мэдэрч байвал эсвэл мэдрэл сульдаг цухалдуу байх юм бол, бид энэ одор чанарын болон тооны хувьд ашиггүй ажиллажээ гэдгээ мэддэг юм” гэж Дэниел Жосселин бичиж байна. Хэрэв буурьтай ажил хэрэг хүн бүр энэхүү сургамжийг өөрийн болгочихдог бол ч цусны даралт, шувуу бурхан бологчдын тоо огцом цөөрч, сувилаал, эмнэлгүүд ядаргаа, сэтгэл зовиураар өвчлөгсдөөр дүүрэхгүй нь лавтай байх байсан биз.

### ХОРИН ДӨРӨВДҮГЭЭР БҮЛЭГ

#### ГЭРИЙН ЭЗЭГТЭЙ НАР ЯДАРГААНААС ХЭРХЭН ХОЛ БАЙЖ, ЗАЛУУХАН ХАРАГДАХ ВЭ

Өнгөрсөн намар туслагч эмэгтэй маань Бостонд болсон анагаах ухааны нэгэн ер бусын чуулганд оролцсон юм. Анагаах ухааны гэж үү? Зарим талаараа тийм. Дамжааны гол зорилго нь сэтгэлийн зовиураар өвчлөгсдөд тусламж үзүүлэх явдал байсан бөгөөд эмчлүүлэгчдийн дийлэнх нь сэтгэл хөөрлийн ачаалал ихэдсэн гэрийн эзэгтэй нар байв.

Сэтгэлийн зовиурт автагдсан хүмүүст зориулсан дамжааг хэрхэн зохион байгуулсан бэ? Доктор Жозеф Прэтт 1930 онд (далимд дурьдахад энэ хүн Уильям Ослерийн шавь юм) Бостоны эмнэлэгт хэвтэж байсан өвчтөнүүдээс олон хүн биеийн зовиургүй боловч аль нэг хүнд өвчний шинж тэмдэг илэрхий байгааг анхааралдаа авчээ. Нэг эмэгтэй үе мөчний өвчнөөс болж гар нь татанхай болсон, бусад нь нуруу толгойн өвчин, ужиг ядаргаа гэхчлэн тийм гэж хэлэхийн аргагүй янз бүрийн өвчний шаналсан улс байв. Үнэхээр их өвдөж зовиурлаж байгаагаа мэдэрч байсан тэдэнд нарийн шинжилгээ хийж үзэхэд бараг бүгдээрээ шахам эрүүл хүмүүс байв. Ахмад үеийн олон эмч нарын хэлдгээр тэдний өвчин зүгээр л санааных юм уу эсвэл сэтгэлийнх гэж хэлж болохоор байжээ.

Гэвч доктор Прэтт тэдэнд “Гэртээ харьцгаа тэгээд бүгдийг март” гэж хэлээд нэмэргүй болохыг ойлгож байсан аж. Энэ эмэгтэйчүүдийн олонх нь өвдөө гэж тэглээ хүсээгүйг тэр ойлгож байв. Тэд өвчнөө мартаж чаддагсан бол аль хэдийнээ эдгэрчих байлаа. Юу хийвэл зохилтой вэ?

Прэтт доктор анагаах ухааны олон гавьяатнуудын эсэргүүцлийг үл тоомсорлон дамжаагаа зохион байгуулж, гайхамшиггүй үзүүлсэн юм! Дамжааг ажиллуулсан арван найман жилд түүнд хамрагдсан мянган мянган хүн илааршсан байна. Зарим нэг нь, сүсэггнүүд сүмд очдог шиг л хэдэн жилээр хичээлдээ таслалгүй суудаг болжээ. Туслагч маань есөн жил энэхүү хичээлд тасралтгүй сууж байгаа нэгэн эмэгтэйтээ хөөрөлдсөн байлаа. Анх клиникт ирэхдээ бөөр сунасан, зүрх мүү гэдэгтээ тэр эмэгтэй итгэлтэй байсан аж. Тэгээд эрүүл мэндийн байдалдаа сэтгэл зовон яадан бол гэж санаагаар унаснаасаа болоод нэг хэсэг хараагүй ч болж үзэж. Гэвч одоо бол эрүүл саруул, хөгжилтэй өөртөө итгэлтэй нэгэн болжээ.



Тэрээр миний туслагчтай уулзах үелээ ач нарынхаа нэгийг өвөр дээрээ суулгачихсан байсан авч, царай зүс нь доч эргэм насны гэлтэй харагдаж байжээ. Тэрбээр "Гэр бүлийн тааламжгүй байдлаас болоод сэтгэлээр унан, үхээд огох юмсан гэж бодогддог үе ч бишгүй л байлаа. Харин энэ эмнэлэгийн ачаар л эрүүл мэндэд сэтгэлийн зовиур хичнээн их хор хүргэдгийг ойлгож аваад, түүнтэй тэмцэж сурлаа. Одоо би огт тайван байгаагаа итгэлтэй хэлэх байна" гэж ярьсан юм.

Сэтгэлийн зовиуртай тэмцэх шилдэг аргын нэг нь "итгэж болох ойр дотныхоо хүнд таагүй зүйлээ ярих явдал" гэж үздэгээ дамжааны эмчилгээний зөвлөх доктор Роза Хилфердинг хэлж байлаа. "Бид үүнийг катарсис буюу ариутгал гэж нэрлэдэг юм. Би хичээл дээр эмчлүүлэгчтэй харилцан ярилцаж, сэтгэлийг нь түгшүүлж байгаа зүйлийг нь хэлүүлж, сэтгэл санаагаа тайвшруулах боломж тэдэнд олгодог юм.

Ганцаардал, таагүй явдал болон сэтгэл догдлолоо бусдаас нуух гэсэн оролдлого аливаа хүнийг сэтгэл мэдрэлийн өвчинд хүргэдэг. Бид бүгдээрээ, тэр бүү хэл цоо эрүүл хүн хүртэл үе үе өөрийн түгшүүр, сэтгэлийн зовлонгоо хэн нэгэнтэй хуваалцах хэрэгтэй байдаг. Биднийг сонсоход хэзээд бэлэн хэн нэгэн асар уудам энэ ертөнцөд байж байгаа гэдгийг бид мэдэж байх хэрэгтэй байдаг" гэж тэр хэлсэн юм. Дотор нь бөглөрч явсныгаа хэлж, сэтгэл нь уужран ихэд баярласан нэгэн хүүхэнтэй миний туслагч эмэгтэй уулзжээ. Яриагаа эхлэхдээ тэрээр гэр орны таагүй байдлаас болоод чангарсан пүрш адил биеэ барьсан байлаа. Түүнийг зовоосон асуудал ингэлээ гээд шийдэгдсэн үү? Үгүй, түүнийг шийдэх нь санааны зоргоор тэр бүр бүтдэг амархан зүйл биш л дээ. Зан аашных нь иймэрхүү эерэг өөрчлөлт сэтгэлээ онгойтол ярьж, хэн нэгний зовлонгоо сонсон, хэн нэгэн хүн өөрийг нь хүн ёсоор өрөвдөж буйг мэдэрсэний үр дүнд л бий болжээ. Энэхүү өөрчлөлтийн гол шалтгаан нь үндсэндээ үгийн анагаах ид шид байжээ.

Үгээр анагаах энэхүү хүч нь сэтгэл зүйн задлагийн үндэс болж байдаг. Тэдэнд сэтгэлээ нээх юм уу өөрөөр хэлбэл шилжин орох боломж олгож олгож овчтөнүүд уужран тайвшрах болно гэж Фрайд тэмдэглэсэн байна. Яагаад? Илэн далангүй ярих явцдаа бид болсон явдлын учрыг гүнзгий ойлгон, бүх зүйлийг яг байгаагаар нь хардагтай холбоотой байж болох юм. Хэн ч энэ асуултанд бүрэн хариулт өгч чадахгүй ч, зовлонгоо хэн нэгэнд ярихад санаа сэтгэл хэзээд уужраад явчихдагийг хэн хүнгүй л мэдэж байдаг шүү дээ.

Тийм бол сэтгэл зовоосон асуудал гарсан үед зовлонгоо хуваалцаж чадах хүнийг яагаад хайж болдоггүй билээ. Мэдээж хэрэг энэ нь, гаслангаараа өдөр болгон орчин тойрныхноо залхаа гэсэн үг биш л дээ. Итгэж болох хүнээ шилж аваад түүнтэй уулз л даа. Танд ойр дотно байдаг эмч, хуульч эсвэл хувраг хүн байж ч болно шүү дээ. Тэгээд түүнд "Би нэг ярихтай асуудалтай тулгарчихаад, таны зөвлөгөө тус надад хэрэг болоод, намайг сонсооч гэж танаас чин сэтгэлээсээ гуйж байна. Учир нь надад төвөгтэй санагдаж байгаа энэ асуудал танд тийм ч шийдэж боломгүй зүйл гэж санагдахгүй байж болох юм. Гэвч үнэхээр туслаж чадахгүй бол, миний зовлонг тэсвэрлэн сонсох тань л надад асар их тус хүргэх болно шүү" гэж хэлээрэй.

*Сэтгэл догдлолынхоо тухай илэн далангүй ярих нь* Бостоны эмнэлэгийн

дэргэдэх дамжааны эмчигч гэж үзсэн бол ямар ч гэрийн эзэгнэж байх гэртэй байх үедээ өөрийн гоо анагаахад хэрэглэж болох санаа бас байна.

1. *"Сэтгэл сэргээх" утшилагд зориулсан ердийн юм уу тэмдэглэлийн дэвтэртэй болж ав.* Сэтгэлд тань нийцсэн, зан аашийг тань сэргээж шүлэг, ишлэлийг түүндээ хуулан аваад, бүрхэг мүүхай өдөр уйтгарлах үедээ дэвтрээ нээгээд баргар бодлоо хөөчих зүйлийг тэндээсээ олж болох юм шүү дээ. Бостоны дамжааны олон эмчлүүлэгч өөрийн гэсэн нийм өвөрмөц дэвтрийн олон жилээр хөтөлж байдаг бөгөөд энэ нь тэдний сэтгэл зүйд "тайвшруулах тариа" мэт нөлөөлж байдаг гэж тэд ярьжгаалаа юм.

2. *Бусдын дутагдлыг бодохгүй байхыг оролд!* Нөхөр тань мэдээж дутагдалтай л байгаа! Гэхдээ тэр бурхан багсан бол тантай суухгүй байх байсныг санаж яв! Тийм биш үү? Хорссоноосоо болоод байнга л үрчийсэн нүүртэй, хилэгнэн яншиж явдаг байсан дамжааны сонсогч хүүхнээс нэгэн удаа би "Нөхөр тань хэрэв үхчихлээ гэж бодоход та юу хийх байсан бэ" гэж асуухад тэрээр цочирдсондоо хөшчихөв. Тэгээд сууж аваад нөхрийнхөө сайн талыг жагсаан бичиж гарсан байна. Нөхөр нь гомдохооргүй сайн хүн байж таарчээ. Та ч гэсэн "Харамч, нарийндаа хатсан, зовоогч хүнтэй сууж дээ би" гэж бодож байвал сайхь хүүхний жишээг дагаад үзэж яагаад болохгүй байх билээ? Нөхрийнхөө сайн талыг жагсаалтыг гаргаад нрэхээр энэ муу хүнтэй уулзаж түүнтэй ярилцахад муу нь юу байхав гэсэн дүгнэлтэнд хүрч магадгүй л юм!

3. *Хөриүүддээ халамж тавьж бай.* Айл саахалтынхандаа найрсал, анхааралтай хандахыг хичээгээрэй.

4. *Оронд орохоосоо өмнө маргаашийнхаа төлөвлөгөөг хийж бай.* Барагдана гэж байдаггүй, эцэс төгсгөлгүй гэрийн ажлаасаа болоод олон эмэгтэй эцэж сульдаснаа мэдэрч байдаг нь хичээлийн үеэр илэрхий байдаг байлаа. Цаг хүрэлцэнэ гэж тэдний хувьд бараг үгүй. Байнга л адгаж сандран сэтгэл зовохгүйн тулд маргаашийнхаа хийхээр завдаж буй ажлын төлөвлөгөөг орой болгон хийж байхыг тэдэнд зөвлөхөд юу болсон гэж санана? Маш их ажил амжуулангаа тэд маань бага ядарцаадаг болжээ. Хийсэн юмандаа сэтгэл ханаж, амарч, биеэ тордох цаг завтай ч болж чадсан байна.

(Гадаад байдалдаа анхаарах цагийг эмэгтэй хүн бүр өөртөө өдөр тутам гаргаж байх ёстой. Ямар ч эмэгтэй аятайхан харагдаж байгаагаа мэдэж байгаа цагт сэтгэлээр унана гэж байдаггүй юм шиг надад санагддаг)

5. *Хүчлэл болон ядаргаанаас зайлсхийж яв.* Биеэ сулруулаарай! Хурдан хөгшрөхөд хамгийн их нөлөөлдөг зүйл бол хэт хүчлэл болон ядаргал байдаг бөгөөд залуу нас, гоо сайхныг гутаадаг өөр тиймэ зүйл үгүй! Бие махбодийг сулруулахад яагаад ийнхүү гойд анхаарал тавина вэ? Учир нь эмчлүүлэгчдийн сэтгэлийн зовиурыг анагаахын тулд тэднийг биеэ суллахад сургах хэрэгтэй.

Үнэндээ ч, хэрэв та гэрийн ажилтан эзэгтэй бол биеэ суллаж сурах ёстой! Танд бусдаас давуу тал их байна. Учир нь та хүссэн үедээ хэвтэж болно шүү дээ. Шалан дээр ч хэвтэж болно. Танд хачин санагдаж болох ч, бие суллахад хатуу шал зөолон гудастай орноос илүү тохиромжтой байдаг. Шал илүү эсэргүүцэл үзүүлэхээс гадна нурууны ясанд таатай нөлөө үзүүлднэ. Харин одоо гэртэй хийж болох хэдэн ласгалыг танд хэлье. Үүнийг ядахдаа долоо



хоног хийхийг хичээгээрэй, тэгээд та бие тань тэр бүү хэл нүүр царай тань хүртэл аятайхан болохыг харна даа!

А. Ядарснаа мэдрэнгүүт шалан дээр гэдрэг харан хэвтээрэй. Хэрэв хүсвэл байдгаараа биеэ тэнгийн сунаж хэвтэх юм шүү, тэгээд хоёр хажуугаараа хөлбөрөөрэй. Үүнийг хоёр удаа хийгэ.

Б. Нүдээ ань. Тэгээд профессор Жонсоны зөвлөсөн: “Тэнгэрт нар хурцаар гийж байна. Миний дээр үүлгүй хөх тэнгэр байна. Байгал дэлхий нам тайван. Тэр бүхнийг захирна. Харин би байгалын үр нь болохоор орчлон ертөнцтэйгөө сүлэгдэн зохицно” гэдэг өгүүлбэрийг хэлэхийг оролдож болно.

В. Зуухандаа мах шараад ч юм уу, танд хэвтэх боломж байхгүй байж болно л доо. Яая гэхэв, сүйд болоод байх юм алга, сандал дээр сууж байгаад яг адилхан үйлдлийг хийж болно. Бие суллахад эгц түшлэгтэй хатуу сандал хамгийн их тохиромжтой. Египетийн баримал шиг цэх суугаарай, харин алгаа доош харуулан ташаан дээрээ тавь.

Г. Одоо хөлийнхөө хурууг аажуухан матийлгаж дараа нь тэнийлгээрэй. Үүнийгээ аажуухан дээшээ явах замаар хүзүүндээ хүртэл бүх булчиндаа хийгээрэй. Дараа нь хүзүүгээ хөл бөмбөгийн бөмбөг шиг аажуухан хоёр тийш нь эргүүл. Ингэхдээ (омнөх бүлэгт гарсан шигээр) булчин шөрмөсөндөө “Тайван амраарай, тайван амраарай” гэж давтан хэл.

Д. Аажуухан, нэгэн хэвийн амьсгаагаар мэдрэлүүдээ тайвшруулахыг хичээ. Гүнзгий амьсгал. Нэгэн хэвийн амьсгал нь тайвшруулах зорилгоор хэрэглэж байсан хамгийн сайн аргуудын нэг гэж үздэг энэтхэгийн йогуудын зөв байжээ.

Е. Нүүрэн дээрхи үрчлээгээ бодоод түүнээ тэнийлгээрэй. Хөмсөгөө зангидахад тань гардаг, мөн завьжинд байдаг үрчлээгээ тэнийлгэхийг хичээ. Үүнийг өдөрг хоёроос доошгүй удаа хийж бай, тэгээд та 100 сайхны ниллэгийн үйлчилгээнд очих хэрэггүй болох вий. Таны сэтгэлийн амгалан байдал сайжрахын хирээр гадаад төрх тань ч аятайхан болох нь маргаангүй.

## ХОРИН ТАВДУГААР БҮЛЭГ

### ЯДАРГАА, СЭТГЭЛИЙН ЗОВИУРЫГ ТАНЬ АРИЛГАХАД ТУСЛАХ АЖЛЫН ДӨРВӨН САЙН ДАДАЛ

*Ажлын сайн дадал № 1. Тухайн асуудалд тань хамаагүй бусад бүх цааснаас ширээгээ чөлөөл.*

“Элдэв бичиг цаас овоолсон ширээнээсээ хэрэг болохгүйг нь цэвэрлэсэн хүний ажил хамаагүй их үр бүтээлтэй болж, хөнгөрөөд явчихдаг. Ширээнд зөвхөн хойшлуулшгүй шийдвэр гаргахад шаардлагатай бичиг цаасаа үлдээснээрээ тэрбээр ажлынхаа үр ашгийг дээшлүүлэх анхныхаа алхмыг хийж байгаа юм. Би үүнийг гэрлийн аж ахуй хотлөлтийн сайн жишээ гэнэ” хэмээн Чикаго болон Баруун хойг төмөр замын компанийн ерөнхийлогч Рональд Уильямс хэлсэн байдаг.

Вашингтоны конгрессийн номын сангаар ороод гарахдаа тайзан дээр нь бичсэн “Эмх цэгц бол тэнгэрийн анхны хууль” гэсэн яруу найрагч Попын мэргэн үгийг ажиглаад аваарай.

Эмх цэгц бол ажил хэрэгч шинжилгээний ч, үйл ажлын ч анхны хууль байх ёстой. Гэвч үнэн хэрэгтээ ийм байдаг бил үү? Үгүй, хэдэн долоо

хоногоор гар хүрээгүй элдэв бичиг цаасанд бизнесменүүдийн бичигийг ширээ дарагдсан байх нь олонтой байдаг. Арга болоод хоёр жил болсон бичгийн машинаа даргынхаа ширээний бичиг цаасыг цэгцэлж байсан туслах нь олсон нэгэн түүхийг Шинэ Орлеаны нэгэн сонин эрхлэгч надад ярьсан юм!

Хариугий нь огологүй орхисон захидал, гэмдэллэл, илтгэл болон бусад элдэв цаас овоолсон бичгийн ширээний зөвхөн байгаа байдал нь л дургутааж тавгүүтүүдэн сэтгэл зовоодог. Гэвч энэ бол хамгийн аймшигтай муу юм нь хараахан биш.

Хийгдээгүй зуу зуун ажлыг тань болон түүнийг гүйцээх наг байхгүйн танд сануулах цаасан уул овоо таныг дарамт ядаргаанд хүргээд зогсохгүй бүр цусны даралт, зүрхний өвчин, ходоодны шархтай болгож орхино.

“Хүмүүс асар их ажлаас үхдэггүй, харин эрчим хүчээ утга учиргүй үрж, сэтгэлээ зовоосноос болж үхэж байна” гэж Америкийн Нэгдсэн улсын дээд шүүхийн дарга Чарльз Хьюз хэлсэн юм. Тиймээ, үнэндээ ажил хэргээ дуусгах хүч хүрэхгүй юм шиг тэдэнд санагдсанаас болж, хүч чадалаа утга учиргүй үрж, сэтгэлээ зовоосноос юм шүү дээ.

*Сайн ажлын дадал № 2. Ажил хэргээ хамгийн чухлаас нь эхлэн гүйцэтгэж бай.*

Нийт үндэстний хэмжээний хот тохижуулах үйлчилгээний компанийг үүсгэн байгуулагч Генри Дохарти нэг удаа, ажилтандаа ямар цалин төлөхөөс хамааралгүй, тэдний алинаас нь ч гэсэн хоёр их үнэтэн чанарыг үнэндээ тодруулж дөнгөөгүй юм гэж хэлсэн байдаг. Эдгээр нь: *нэгдүгээрт, бие даан сэтгэх чадвар, хоёрдугаарт, ажил хэргийн хэр зэрэг чухал болохыг дарааллаар нь тодорхойлох чадвар юм.*

Халаасандаа сөхөр зоос ч үгүй ажлаа эхлэн, арван хоёр жил хөдөлмөрлөсний эцэст “Пепсодент” компанийг ерөнхийлөгчийн суудалд хүрсэн Чарльз Лакман зуун мянгаас гадна бас сая долларыг олдог болжээ. Ингээд шинээр гарч ирсэн энэ эзэн, амжилтаа Генри Дохортийн хэлсэнчлэн, хэнээс ч олж мэдэж дөнгөөгүй хоёр чадварын ачаар л олсон юм даа хэмээн ярьж байна. “Юм бодож цэгнэхэд тархи сэргэлэн байдаг гул би аль хэдийнээс өглөөний таван цагт босдог зуршлыг өөртөө бий болгосон юм. Чухам энэ үед л бодож санагдах нь илүү байдаг бөгөөд ажлын өдрөө төлөвлөхөөс ажлаа эхэлдэг. Тэгэхдээ би хамгийн чухал ажлаасаа эхлэн төлөвлөдөг” гэж Чарльз Лакман хэлсэн байдаг.

Ажил хэргээ хамгийн чухлаас нь хөөж биелүүлэх дарааллыг тэр бүр чанд сахих боломж гардаггүйг би олон жилийн туршлагаасаа сайн мэддэг боловч хийх ажлынхаа дарааллыг ядаж ойролцоогоор төлөвлөж байх нь маш чухал бөгөөд ажлыг таамгаар барьж авснаас хамаагүй илүү үр дүнтэй байдаг.

Робинзон Крузо хүртэл өдөр болгон цаг бүрт юу хийхээ хувиарланхсан байдаг биз дээ.

*Ажлын сайн дадал № 3. Шийдвэр гаргахад хэрэглэхүйц мэдээ баримт нэгэнт байгаа бол, өмнөө гарч ирсэн асуудлуудыг тухай бүрт нь шийдэж бай. Маргааш болж хэлээн шийдвэрээ бүү хойш тавь.*

Ган цутгах “Ю.С.Стил” компанийн захиргааны зөвлөлийн гишүүн байхад нь зөвлөлийн хурал нь байнга сунжирдаг байсан тухай сонсогчдын маань нэг асан талийгаач Х.П.Хауэлл надад ярьсан юм.



Ёс юм шиг олон асуудал хэлэлцэж, тун ноохон шийшээр гаргадаг байсан тул захиргааны зөвлөлийн гишүүн бүрүшнж танинах ёстой боон илтгэлийг гэрлүүгээ зөөдог байжээ. Эгсэг нь Эрхэм Хауэлийн гэсвэр барагдаж, захиргааны зөвлөлөөр зовхон тани асуудлыг хэлэлцээд газар дээр нь шийдэж байхыг шаарджээ. Асуудлыг шаршичлан боловсруулах шаардлага гарахад ч зарчмаасаа ухралгүй омнох асуудлаараа шийд гаргахаас нааш өөр ямар ч шинэ асуудлыг авч хэлэлцдэггүй болсоноор ёстой гайхмаар үр дүнд хүрсэн тухай Эрхэм Хауэли налад ярьсан юм. Хэлэлцэх асуудлын жагсаалт гэж байхгүй болж, хугацаа хожимдсон ажил ч гарахаа больж. Ингэж захиргааны гишүүд маань гэррүүгээ илтгэл чирэхээ больж, шийдвэрлэгдээгүй асуудал гээч сэтгэлийн тамаасаа салцгааж санаа амарчээ.

Энэ бол зовхон “Ю.С.Стил” компанийн захиргааны зөвлөлийн хувьд ч биш бид бүгдийн хувьд ч сайхан зарчим шүү.

Сайн ажлын бадал №4. *Хариуцлагыг хувиарлан, хяналтыг хэрэгжүүлэн, ажлаа зохлон дайгуулахад сурахтун.*

Бүгдийг зөвхөн өөрсдөө хийдгээсээ болоод ажилсаг олон сайхан хүмүүс эрүүл мэндээ сүйтгэж, цагаасаа өмнө нөгөө ертонцод очиж байдаг. Алба үүргээ хувиарлаж бусдал даалгаж сураагүй байсны үр дүн нь юу вэ? Асар олон ажил хэрэгтээ хүмүүс үнэндээ живж будилан, байнгын адгаж гэвдсэн, сэтгэлийн зовиур, түгшүүрт авдаг. Алба үүргийг хувиарлаж сурна гэдэг мэдээжээр хэцүү л дээ. Би оороороо л үүнийг мэдэж байна. Миний хувьд энэ их адармаатай зорилт байдаг. Өөрийнхөө туршлагаар, хариуцлагыг буруу хувиарлах нь ямаршуухан эвгүй зүйлд хүрдгийг би мэдэж байна. Гэхдээ хичнээн хэцүү байлаа гэсэн, сэтгэлийн зовиур, дарамт, ядаргаанаас хол байхыг хүсвэл та үүнийг хийх л хэрэгтэй.

### **ХОРИН ЗУРГАДУГААР БҮЛЭГ**

## **ЯДАРГАА, ГОМДОЛ БОЛОН СЭТГЭЛИЙН ЗОВИУРЫГ ТӨРҮҮЛЖ БАЙДАГ УЙТГАРААС ЯЖ АНГИЖРАХ ВЭ**

Ядаргааны гол шалтгааны нэг нь уйтгар юм. Сонирхолтой жишээ татъя. Манай гудамжинд Алиса нэртэй бүсгүй суудаг байж. Нэгэн орой тэр ажлаасаа огтын тамиргүй болсон амьтан гэртээ иржээ. Хөл дээрээ зогсож чадахгүй болтлоо ядарсан түүний толгой, хүзүү нь өвдөж, оройн хоолоо ч хүлээлгүй тэрээр орондоо орохыг хүсчээ. Ээж нь жаахан юм идэхийг ятгав... Гэтэл угас дуугарч, найз нь түүнийг бүжгэнд урьжээ! Хөл дээрээ тогтож чадахгүй байсан тэрээр дээшээ ороо рүүгээ гүйж гараад гоё хөх даашинзаа өмсөөд найзтайгаа өглөөний гурван цаг хүртэл бүжиглэсэн авч гэртээ огт ядарсан шинжгүй буцаж иржээ. Тэрээр баярлаж хөөрснөөсөө болоод унтаж ч чадахгүй байжээ. Одоо харин бодоод үзэцгээе л дээ. Найман цагийн өмнө Алиса хөл дээрээ зогсож ядаж байхдаа үнэндээ ядарчихсан байв уу? Мэдээж! Ажил, амьдралын орчин нь ч юм уу түүнд залхуутай байснаас Алиса үнэндээ тамирдсан байв. Алисатай адилхан хүн хорвоод сая саяараа л байгаа бөгөөд та ч бас тэдний нэг биш гэхийн арга байхгүй.

Ааш зангийн маань төлөв байдал биднийг биеийн хүчний ачааллаас илүү ядруулж байдаг нь аль хэдийнэ илэрхий ойлгөмжтой зүйл болжээ.

Доктор Бармак хэсэг оюутны дунд сонирхолгүй асуудлаар нь сорил явуулж үзжээ. Үр дүн нь ямар байв? Оюутнуудын ноёр нь хүрч, тархи толгой нь овдон цухалдаж эхэлсэн байна. Зарим нэгнийх нь гэдэс дотор ч эвгүйрхэж. Энэ бүхэн биеэ чагнан сэжиглэснээс боллоо гэж та бодож байна уу? Үгүй. Залхуутай үед хүний бие махбодын цусны даралт, хүчилтөрөгчийн хэрэглээний түвшин огцом буурдгийг эдгээр оюутнуудын бодисын солилцооны шинжилгээний хариу харуулсан байна. Харин хийж буй ажлаасаа ханамж авч, сэтгэл өөдрөг байх үед бодисын солилцоо огцом өсдөг ажээ.

Дур сонирхолтой зүйлээ хийж байгаа хүмүүс ядрах нь ховор байцгийн нэг жишээг танд хэлье л дээ. Саявтар би Канадын Хадат уулын Луни нуурт амарч, хэдэн одрийн турш Коррал-Крик уулын голд тулбага загас барилаа. Өдөр бүр би өөрөөсөө өндөр бут сөөгөн шугуй, салхинд унасан модон дундуур найман цаг зүтгэснийхээ эцэст загас барих газраа хүрч ирдэг байсан боловч ядарснаа огт мэдэрдэггүй байлаа. Яагаад? Яагаад гэвэл би өдрийг хачин сайхан ааштай өнгөрөөж зургаа долоон том тулбага барьж, асар их таашаал авдаг байлаа. Загас барих нь миний хувьд залхуу хүрмээр ажил байсан бол байдал маань харин ямар байх байсан бэ? Үнэхээр тамирдаж сульдсан амьтан гэртээ харих байсан биз ээ.

Колумбын их сургуулийн доктор Эдвард Торндайн ядаргааг судлах туршилт явуулахдаа хэдэн залууг бараг долоо хоног унтуулахгүй, дур татам сонирхолтой ажлаар нь дарж, гарсан үр дүнг үзээд "Уйтгар бол ажлын бүтээмжийг бууруулах цорын ганц шалтгаан юм" гэсэн дүгнэлтэнд хүрсэн байна.

Оюуны хөдөлмөр эрхлэнгээ та хийсэн ажлын хэмжээнээс болж ядрах нь ховор. Харин *хийж амжаагүй* ажлаасаа ядарна. Нарийндаа бол энэ тухай бодлоосоо ядардаг байна. Нэг ийм жишээ гаргая. Өнгөрсөн долоо хоногт таныг эцэс төгсголгүй ажлаас чинь хөндийрүүлсэн байж гэж больё. Та юу ч хийж амжсангүй. Захиануудад хариу ч бичиж амжсангүй, тохиролцсон уулзалт тань ч бүтсэнгүй. Өөрөөр хэлбэл энэ өдөр бүтэлтэй юм ер байсангүй, бүх юм буруугаар эргэжээ. Та ямар ч ажлаа дуусгаж дөнгөсөнгүй, гэртээ толгой нь өвдөж зүдэрсэн амьтан ирсэн байна.

Маргааш өдөр нь бүх юм гайхалтай бүтэж байв. Та бодсоноосоо илүү зүйл хийж бүх захианд хариу явуулаад, үүнээсээ сэтгэлийн ханамж элсэн болсон алим шиг цовоо сэргэлэн хүн гэртээ харьсан байна. Танд ийм юм тохиолддог уу? Надад ч бас адилхан.

Үүнээс ямар дүгнэлт гаргаж таарах вэ? Ядаргаа нь ихэнхдээ хүнд хүчир ажлаас бус, харин сэтгэлийн зовиур, цөхрөл, гомдол болон уйтгараас болдог юм байна гэсэн ганц л дүгнэлтэнд хүрнэ дээ.

За тэгээд юу гэж? Та ийм тохиолдолд юу хийж болох вэ? Оклахом муж улсын Талсын газрын тосны пүүст нарийн бичгийн даргаар ажилладаг нэгэн хүүхэн өдөр бүр л нефтийн ордны түрээсний гэрээний маягтыг мэдээ баримтаар дүүргэн боглодог ганц л уйтгартай ажлыг хийдэг байж. Ажил нь хачин уйтгартайн учир уйтгар ядаргаанаас ангижрахын тулд бүсгүй ажлаа ялмгүй ч болов сонирхолтой болгохоор шийдсэн ажээ.

Ямар маягаар? Бүсгүй өөрөө өөртөө уралдаан зарлажээ. Өөрөөр хэлбэл тэрээр ажил дуусах үед бөглөсөн хуудасныхаа тоог гаргаад маргааш нь гүүнээсээ илүү нхийг хийхийг зорьж ажилладаг байв. Үр дүн нь юу болов?



Удалгүй тэрбээр тасгийнхаа бүх нарийн бичгийн дарга нараас илүү олон хуудас бөглөсөн байна. Үүнийхээ толоо юу арав? Түүнийг сайншаагаа юу? Үгүй. Түүнд баяр хүргээ юу? Үгүй. Тушаал ахиулаа юу? Үгүй. Цалингий нь нэмээ юу? Үгүй... гэхдээ хамгийн гол зүйл болох залхуутай ажлаас төрдөг ядаргаанаас салсан байгаа юм. Уйтгартай ажлаа сонирхолтой болгосон нь түүнд нөөц эрчим хүч, идэвхийг өгснөөр энэ нь сэтгэл зүйн урамшуулалт болсон байна. Ингэж ядардаггүй болсоноороо тэрээр завтай үедээ илүү баяр баясгалантай байдаг болсон аж. Энэ түүхийн үнэн гэдгийг би санамсаргүй мэдсэний учир нь би энэ бүсгүйтэй гэрлэсэн юм шүү дээ.

Ажилдаа сонирхолтой юм шиг л бай. Эхлээд энэ нь тоглоом байх авч яваандаа та дургүй ажилдаа жинхэнээрээ сонирхолтой болж бүрэн болно. Энэ нь таныг ядаргаа, сэтгэлийн зовиураас ангижруулна.

Олон жилийн өмнө ажилдаа залхсан бас нэг залуу хүн амьдарч байжээ. Заводад токаринн суурь машин дээр эрэг зордог байсан Сэм гэдэг тэр залуу ажлаасаа гарахыг хүсдэг байсан ч, өөр ажилд орж чадахгүй байх гэж айсандаа занодлаа үлдэн залхуутай ажлаа сонирхолтой болгон хувирахаар шийджээ. Ингээд хажуугийн суурь машин дээр ажилладаг залуутайгаа уралдаантай ажиллажээ. Нэг нь эрэгний оөг тэгшилж, нөгөөдөх нь зохих диаметрийн эргийг гаргадаг байсан тэд хэн нь олон эрэг хийснээ магадлах гэж машинаа сольж ажилладаг байжээ. Мастер нь Сэмийн ажлын хурд болон чанарыг өндрөөр үнэлж удалгүй түүнийг илүү мэргэшил шаардсан ажилд тавьжээ. Энэ нь түүний албаны шатаар өгсөхийнх нь эхлэлт болж өгчээ. Гучин жил өнгөрсний дараа СэмСэмюэль Воклейн “Болдуин локомотив уоркс” пүүсийн ерөнхийлөгч болсон юм. Гэхдээ залхуу хүрмээр ажлаа сонирхолтой болгоё гэж оролдоогүйсэн бол амьдрал туршдаа жирийн ажилчнаар үлдэж болох байсан юм биш үү.

Амжилт олох хүсэлтэй залуу америкчуудад ямар нэг зөвлөгөө огохсон болов уу гэж би Эрхэм Калтенборноос асуухад тэрээр “Өглөө болгон өөр дээрээ ажиллаж бай. Удаан хугацаагаар гарч чадахгүй байдаг нойрмог байдлаас биднийг сэргээдэг биеийн тамирын дасгалын тухай манайд маш их ярьдаг боловч биднийг ажилд бэлдчихмээр сэтгэлийн болон окуны дасгалууд өглөө бүр бидэнд шаардагддаг. Өглөөд өөрийгөө урамшуулсан үг өөртөө хэлж байхыгаа бас бүү мартаарай” гэж хэлсэн юм.

Өөрөө өөрийгөө урамшуулан сайншаасан өдөр тутмын яриа хүүхдийнх шиг тэнэг харагдана гэж үү дээ? Үгүй, тийм биш. Өөрөө өөртэйгөө ярих нь бодол сэтгэлээ удирдахад сургадаг. Эр зориг, аз жаргал, амар амгалангийн тухай олонтоо бодож бай. Бодол санаагаа сайн баяртай зүйлд хөвчрүүл, тэгэхэд ямар ч ажил хэрэг тань бүтэлтэй болоод ирнэ. Бизнес нь үүнээс шалтгаалах болохоор дарга тань таныг ажилдаа сонирхолтой хандаасай гэж хүсэж байгаа шүү дээ. Даргынхаа хүслийг бүү март. Ажилдаа сонирхолтой байх тань ямар их ач тустайг та бодоод үзээрэй. Амьдралынхаа хагасыг ажилдаа өнгөрөөдөг болохоор жаргалтай амьдралын мэдрэмж тань хоёр дахин өсөж байна гэж өдөр бүр өөртөө сануулж, давтаж бай. Тэгээд ажил тань баяр хөөр өгөхгүй бол энэ баяр хөөрийг хаанаас ч олж дөнгөхгүй байж болох л юм. Ажилдаа сонирхолтой байх нь таныг сэтгэлийн зовиураас салгах бөгөөд яваандаа таны албан тушаалыг ахиулж цалин нэмж бүрэн болно. Гэвч бүр ингэдэггүй юмаа

гэхэд ажилдаа сонирхолтой байх нь таныг ядаргаанаас зайлуулж чолоо цагийг тань уртасгана.

## ХОРИН ДОЛДУГААР БҮЛЭГ

### НОЙР ХУЛЖИХААС БОЛЖ СЭТГЭЛ ЗОВДОГОО ЯАЖ БОЛИХ ВЭ

Амьдралынхаа гуравны нэгийг бид унтаж өнгөрүүлдэг. Гэвч нойр үнэн хэрэгтээ юу болохыг хэн ч хэзээ ч хянан бодож байсангүй? Шинжлэх ухааны тайлбар ёсоор бол нойр гэдэг нь бие эрхтэнд учруулсан өдрийн хохирлыг байгал нөхөн гүйцээж өгдөг амралтын байдал юм. Гэвч хэдий хэмжээний нойр хүмүүст шаардлагатай вэ? Нойр ер нь хэрэгтэй юу, үгүй юу гэдгийг ч бид эргэцүүлэн болдоггүй!

Хүмүүсийн нойр харилцан адилгүй байдаг. Жишээ нь Тосканини хоногт таван цаг унтдаг байсан бол Кэлвин Кулиж түүнээс хоёр дахин их унтдаг байв. Тосканини ойролцоогоор амьдралынхаа тавны нэгийг харин Кулиж бараг тэн хагасыг нь унтсан байж таарах нь.

Нойр хулжихаас болж санаа зовох нь нойр хүрэхгүй байхаасаа илүү аюултай.

Чикагогын их сургуулийн профессор доктор Натаниэль Клейтман бол нойрны асуудлыг гойд нарийн нямбай судалсан хүн. Нойрыг судлах салбарт дэлхийн хамгийн том мэргэжилтэн гэж хэлж болно. Нойргүйдлээс болж нас барсан тохиолдол хараахан гараагүй гэж тэрбээр баталж байна. Харин нойр хулжсандаа шаналсанаас болж бие махболынх нь өвчин эсэргүүцэх чадал буурч микробт амархан идүүлдэг болж болно. Гэвч энэ хөнөөл нь сэтгэлийн зовиураас болохоос нойр хүрэхгүйгээс болж байгаа юм биш.

Тэр ч бүү хэл нойр хүрэхгүй байна гэж гомдоллодог хүмүүс хэрэг дээрээ тэдэнд санагдаснаас хамаагүй илүү унтдаг болохыг Доктор Клейшман анхаарсан байна.

Шөнөжингөө нүд хамхиж чадсангүй гэж ярьж байгаа хүн өөрөө ч мэдэлгүй олон цаг унтсан байх нь олонтаа тохиолддог байна. Нэгэн сонирхолтой жишээ татъя. Арван есдүгээр зууны нэрт сэтгэгчдийн нэг Герберт Спенсер хоол ундны үйлчилгээтэй байранд амьдардаг хөгшин гоонь эр байв. Тэрээр дайралдсан болгонлоо нойр хүрдэггүй зовлонгоо ярьдаг байв. Тэр бүү хэл унтахад нь чимээ саад болохгүй гэж чихээ юмаар боглодог байв. Унтахын тулд заримдаа хар тамхи ч хэрэглэдэг байсан аж. Нэгэн удаа Оксфордын их сургуулийн профессор Сейстэй зочид буудлын нэг өрөөнд хамт хоноод, өглөө нь Спенсер шөнөжингөө нүд хамхисангүй хонолоо гээд л гомдоллож гарав. Үнэн хэрэгтээ Спенсер маань аймаар хурхиран унтсанаас болж профессор Сейс шөнөжингөө унтаж чадаагүй байна.

Нойр сайн хүрэх нөхцөлийн нэг нь аюулгүйн мэдрэмж байдаг. Өглөө болгол ямар нэг дээд хүч бидний төлөө санаа тавьж байгааг мэдрэх нь бидэнд чухал байдаг. Нойрсохын өмнө уншдаг зуршил болсон залбирал нь сэтгэл мэдрэлийг тайвшруулах хамгийн тохиромжтой эм юм” гэж Томас Хистор хэлсэн юм.

Жанст Макдональд ч бас гунигт автан, сэтгэл зовж унтаж чадахгүй болсон үедээ залбирал уншин “аюул үйн мэдрэмжтэй” болдог тухайгаа



надад ярьсан юм.

Түүнчлэн биенийн тамрын дасгалын тусламжаар биеэ сулгаж сурах хэрэгтэй. “Мэдрэлийн хүчлэгтээ чөлөөтөгдөх нь” номыг зохиогч доктор Дэвид Финк, өөрөө өөртэйгөө ярих нь нэг сайн арга бичиг үг бол бүх торлийн ховсын түлхүүр юм гэж үзэв байна. “Хэрвэ та унтаж чадахгүй байгаа бол та өөрийгөө нойр хулждаг гэж сэтгүүрүүдэд хэрэг. Түүнээсээ салахын тулд өөрийгөө дахин хөвсөж, биенийхээ булчингуудад “Тайвшир, тайвшран суларч амраарай” гэж хэлэх хэрэгтэй. Булчин ажиллаж байх үед бидний тархи, мэдрэл суларчгүйг бид сайн мэднэ. Тийм ч учраас та унтахыг хүсвэл булчин уудла эхлээд тайвшруулах хэрэгтэй.

Цэцэрлэгтээ ажил хийх, усанд сэлэх, теннис тоглох, гольф, панаар гулгах зэрэг биенийн хөдөлмөр бол нойрны бас нэг сайн эм билээ. Теодор Драйзер энэ аргыг хэрэглэдэг байв. Уран зохиолын замаа донгож эхлэхдээ нойр хүрэхгүйгээс болж тарчилдаг байсан тэр Нью-Йоркын төмөр замд хар ажилчнаар ороод өдөржингөө дэр модонд хадаас шааж, хүрээр хайрга асган тэгшилдэг байсан тул оройн хоолоо ч хүлээж чадалгүй унтаад өгдөг байв. Сайтар ядрах юм бол байгаль таныг алхаж явахад тань хүртэл унтуулчихна.

Дайны үед үхтлээ ядарсан хүмүүс сум шунгинасан буун дууны нүргээн дор шавхайтай нуувчинд унтаж байсан байдаг. Сэтгэл мэдрэлийн нэртэй эмч доктор Фостер Кеннеди 1918 онд Британийн тавдугаар армийг ухрах үеэр, зогсож байсан газраа нам унаад бүх бие нь хордлогод орчихсон юм шиг үг сүүгүй унтаад өгч байгаа үхтлээ тамирдсан цэргүүдийг харснаа надад хүүрнэсэн юм. Амьд байна уу даа гэж шалган зовхий нь сөхөхөд хүртэл огт сэрэхгүй нам унтацгааж байжээ. Түүнчлэн зовхий нь сөхөхөд тэдний хүүхэн хараа нь дээшээ харсан байсныг ч анхаарсан байна. “Үүнээс хойш нойр хулжсан үед би хүүхэн хараагаа дээш нь харуулахын тулд нүдээ эргэлдүүлдэг болчихсон юм даа. Ихэвчлэн хэдэн хормын дараа унтаад өгдөг юм” гэж доктор Кеннеди үргэлжлүүлэн ярьсан юм.

Хэн ч нойрноос татгалзан амьдралтай данс дугуйлж хараахан чадаагүй байна, ер нь хэн ч ингэж чадахгүй. Хүмүүс хичнээн гэжүүлдсэн ч байгаль тэднийг албадан унтуулна. Нойргүй байж чадахаас илүү удаан хугацаагаар хоол ундгүйгээр аргацаах боломжийг байгаль бидэнд олгодог.

Ингээд нойр хулжихаас болж сэтгэл зовдоггоо болиход тань туслах таван зарчмыг танд зөвлөө.

1. Хэрэв та унтаж чадахгүй байвал Сэмюэл Унтермейрийн жишээг дагаарай. Унтахыг хүсч буйгаа мэдэртлээ ажиллах ч юм уу, юм уншаарай.

2. Хэн ч нойр дутмагаас болж хараахан мажийгаагүйг дандаа санаж яв. Нойр хулжсанаас болж сэтгэл зовох нь нойр хулжихаасаа илүү хортой байдаг.

3. Залбирал үйлдэхийг оролд. Жанетт Макдональдын адилаар залбирал уншиж бай.

4. Биеэ суллаарай. Амрахийг хичээ.

5. Биенийн тамир оролдож, биенийн тамрын дасгал хийгээрэй. Сэргэлэн байх тэнхэлгүй болтлоо, биеэ туйлдуулан ядраа.

## ГАРЧИГ

### НӨХДӨӨ ХЭРХЭН ӨӨРТӨӨ ТАТАЖ ХҮМҮҮСТ НӨЛӨӨЛӨХ ВЭ?

#### 1-р дэвтэр

Энэхүү ном хэрхэн бичигдсэн тухай	3
Энэ номоос ашиг тус олох есөн зөвлөгөө	7

#### Нэгдүгээр хэсэг

Хүмүүстэй харьцах үндсэн арга зарчмууд	
Хүмүүсийг буруутгахийн өмнө эхлээд ойлгох гээд үзэхтүн	10
Хүмүүстэй харилцах чухал нууц	16
Үүнийг хийж чадсан хүнтэй бүхэл дэлхий хамгдаа, эс чадвал ганцаараа үлдэнэ	22

#### Хоёрдугаар хэсэг

Хүмүүст таалагдах аргууд	
Хүн бүрт сайхан сэтгэгдэл төрүүлэх нь	27
Инээж байвал таныг ямагт баяртай угтах болно	31
Эвгүй явдалгай орооцолдсон үед зайлсхийх энгийн арга	34
Сайн ярилцагч болох амархан арга	37
Хүмүүсийн сонирхолыг хэрхэн татах вэ?	40
Анх уулзмагцаа хүнд таалагдах арга	41

#### Гуравдугаар хэсэг

Хүмүүсийг үзэл бодолдоо хэрхэн татах нууц	
Маргаад ялахгүй	45
Гарцаагүй дайсантай болох ба түүнээс яаж сэрэмжлэх вэ?	47
Хэрвээ таны буруу бол түүнийгээ хүлээж бай	51
Салхи ба нарны үлгэр	53
Сократын нууц	55
Үзэл бодлоо хамгаалах боломжийг нь олгоорой	57
Яавал хамтран ажиллаж чадах вэ?	59
Амжилтийн оргилд хүрэх арга	60
Аливаа хүмүүс юуг хүслэг вэ?	62
Бүхэнд таалагдах санаачлага	64
Кино, радио үүнийг хийж чадна, харин та яагаад хийж чадахгүй гэж	66
Юу ч тус болохгүй үед үүнийг туршаад үзээрэй	67

#### Дөрөвдүгээр хэсэг

Манлайлагч болох нь:	
Гомдоож, дургүйцэл төрүүлэхгүйгээр хүмүүсийг өөрчлөх арга	69
Хүнд дутагдлыг нь зайлшгүй хэлэх тохиолдолд хэрэглэх хялбар арга	69
Үзэн ядах сэтгэл төрүүлэхгүйгээр хүнийг шүүмжлэх арга	70



Өөрийнхоо алдааг хэлээд ярьж бай	70
Тушаал сонсохыг хэн ч хүсэхгүй	72
Бусад хүмүүст нэр төрөө хадгалах бололцоог олгож бай	72
Амжилт гаргахад нь хүнийг хэрхэн зоригжуулах вэ?	74
Хүмүүст сайн нэр алдар бий болгохыг хичээ	75
Алдааг амархан засаж болдог гэж ойлгуулаарай	76
Хэрхэн хүссэн зүйлээ хүнээр дуртайяа яаж хийлгэх вэ?	76

## **ӨЛНЭ ӨМНӨ ҮГ ХЭЛЭХДЭЭ ӨӨРТӨӨ ХЭРХЭН ИТГЭЛТЭЙ БОЛЖ ХҮМҮҮСИЙГ ДАГУУЛАХ ВЭ?**

<b>2-р дэвтэр</b>	
Хэрхэн өөртөө итгэж зоригжих вэ?	79
Өортоо итгэх итгэл нь бэлтгэлээр дамжин бэхэждэг	85
Зөв бэлтгэл	86
Жинхэнэ бэлтгэл гэж яг юу болох тухай	87
Линкольн хэлэх үгээ хэрхэн бэлдэж байв	88
Хэлэх үгээ хэрхэн бэлдэх вэ?	89
Нөөц мэдлэгийн нууц	91
Нэрт илтгэгч нар үгээ хэрхэн бэлтгэдэг байсан бэ?	93
Шагнал хүртсэн үгийг яаж найруулсан байна вэ?	94
Доктор конуэлл хэлэх үгээ хэрхэн найруулдаг байсан бэ?	98
Нэрт хүмүүс үгээ хэрхэн босгож байв	98
Үг хэлж байхдаа тэмдэглэл хэрэглүүштэй юу?	101
Сэдвээ үг үсэгчлэн бүү цээжил	102
Ой тогтоолтоо хэрхэн сайжруулах вэ?	103
Яагаад тэд интоорын модыг ажигласангүй вэ?	103
Линкольн яагаад чангаар дуудаж уншдаг байв?	104
Марк твен яаж тэмдэглэл бичихгүйгээр ярьж сурав	105
Зузаан номыг яаж цээжлэн тогтоох вэ?	107
Ямар давтлага хамгийн үр дүнтэй вэ?	107
Профессор Уильям Жеймс сайн ойны нууцаас хуваалцаж байна	108
Мэдээ байримтыг хооронд нь хэрхэн уялдуулах вэ?	109
Цээжлэхэд хэцүү он сар өдрийг яаж тогтоох вэ?	110
Хэлэх үгийнхээ гол асуудлыг яаж тэмдэглэж авах вэ?	110
Бүрэн бүтэлгүйтсэн үед яах байсан бэ?	111
Бүх юмыг цээжлэн тогтоохыг сайжруулж болохгүй	112
Бүү шантар	113
Үр дүнд заавал хүрэх тул бүү цөхор	113
Амжилтын тухай бод	115
Сайн илтгэлийн нууц	116
Таны зан чанар илтгэлд их нөлөөтэй	117

Олны өмнө үг хэлж байхдаа та дараах аргуудыг хэрэглэдэг үү?	119
Индэр дээрээс олны өмнө үг хэлэх ба зан төрх	122
Яагаад нэг илтгэгчийн хэлсэн үг бусдаасаа илүү болдог юм бэ?	122
Таны хувцаслалт яаж нөлөөлөх вэ?	124
Инээмсэглэлийн тус	124
Сонсогчдоо хамтад нь цуглуул	125
Гэрэл нүүрийг тань гэрэлтүүлэхүүц тод байг	126
Таизан дээр илүү дутуу зүйлс, зочин хэрэггүй	126
Суух урлаг	127
Танд туслаж мэдэх зөвөлгөөнүүд	127
Хэлэх үгээ яаж эхлэх вэ?	129
Яриагаа наргиантай түүхээр эхлэхээс болгоомжил	129
Сониуч занг нь өдөө	131
Ямар нэгэн түүхээр эхлэж яагаад болохгүй гэж	132
Ямар нэг тодорхой тодотгох жишээгээр эхлэж бай	132
Жишээндээ эд зүйлс ашигла	133
Асуулт тавигтун	133
Аль нэг алдар цуутай хүний хэлсэн үгээр эхэл	133
Хэлэх үгийнхээ сэдвийг сонсогчдын амин чухал сонирхолтой холбож бай	133
Яаж шочирдом баримтаар анхаарлыг татах вэ?	134
Ердийн мэт санагдах эхлэлийн үнэ цэнэ	135
Хэлэх үгээ яаж төгсгөх вэ?	136
Илтгэлийнхээ гол асуудлуудыг товчилж бай	138
Үйл ажилд уриалах	138
Цөөн үгтэй, гэхдээ чин сэтгэлийн найрсаг үг	138
Инээдээр дүүрэн төгсгөл	139
Шүлэглэсэн төгсгөл	139
Оргил үе	140
Төгсгөх цаг хэзээ ирдэг вэ?	141
Хэлэх үгийнхээ санааг сонсогчдод яаж ойлгуулах вэ?	143
Баримт мэдээг ойлгомжтой болгохын тулд адилтгалыг хэрэглэж бай	144
Мэргэжлийн нэр томъёоноос зайлсхийгтун	146
Сонсогчдын харааг ашиглагтун	146
Рокфеллерийн агуу жишээ	148
Янз бүрийн байдлаар чухал санаагаа давтаж бай	148
Еронхий жишээ бай тодорхой жишээг хэрэглэж бай	148
Төгсгөлд нь хэлсэн санаагаа цөөхөн үгээр товчилж байгаараа	149
Сонсогчдын сонирхолыг хэрхэн татах вэ?	150
Яаж сайн ярилцагч болох вэ?	150



Хэзээ ч анхаарал татаж байдаг материал	150
Бодитой бас тодорхой байгаарай	152
Дүрслэл мөнх оршдог	153
Сонсогчдын сонирхолыг өдөөхөд эсрэг зүйрлэлийн ач	154
Сонирхол халдвартай байдаг	154
Бодол санаагаа оновчтой илэрхийлж сур	155
Толь нь шинэ үгийн уурхай	158
Таны хэрэглэдэг үгсийн гайхмаар түүхээс	159
Нэг үгийг дөрвөн зуун удаа хуулан бичсэн нь	160
Улиг болсон хэллэгээс зайлсхийгтун	161

## ЯАЖ САНАА ЗОВОХОО БОЛЬЖ ТАЙВАН АМЬДАРЧ ЭХЛЭХ ВЭ?

3-р дэвтэр	
Энэ номыг яагаад бичих болов?	163
Сэтгэлийн зовнилын талаар мэдэх хэрэгтэй үндсэн ойлголтууд	166
Зөвхөн өнөөдрийнхөөрөө л амьдар	166
Бид яагаад ийм мулгуу байдаг юу бэ?	170
Сэтгэл зовиуртай байдлаас гарах шидэт томъёо	171
Сэтгэл зовох танд юуг авчрах вэ?	174
Сэтгэлийн зовиурыг нягтлан шинжлэх үндсэн аргууд	179
Сэтгэл зовох асуудлыг хэрхэн нягтлан, шийдвэрлэх вэ?	179
Ажил дээр гардаг сэтгэлийн зовиурынхаа тавин хувийг яаж үгүй хийх вэ?	183
Таныг бүрэн эзэмдэхээс өмнө сэтгэл зовох зуршлаа арилгах нь	186
Сэтгэлийнхээ дарамтаас хэрхэн ангижрах вэ?	186
Өчүүхэн юманд бүү бууж өг	189
Сэтгэл зовиурыг ертөнцийн хуулинаас хамааралгүй болгодог хууль	192
Гарцаагүй тохиолдолд хүлээн зөвшөөрөөрэй	193
Сэтгэлийн зовиуртаа хязгаарлалт тавинараи	196
Үртэс хороодөх гэж бүү оролдоорой	199
Аз жаргал, амар тайванг авчирч урам зоригийг нэмэгдүүлэх долоон арга зам	201
Амьдралыг тань өөрчилж чадах есөн үг	201
Өш санах нь эргээд хатуу төлөөстэй байдаг	207
Хэрвээ та үүнийг мэддэг бол хариу тус ирсэнгүй гэж хэзээ ч гомдохгүй	210
Танд юу байгаагаа сая доллараар солих байсан уу?	213
Өөрийгөө олж, өөрийнхөөрөө байгтун	216
Хэрэв танд гашуун нимбэг таарвал амтат ундаа болгон хувиргаарай	219
Үйтгарт байдлаа яаж арван дөрөв хоногт үгүй хийх вэ?	222
Шүүмжлэлийн хариуд яаж санаа зовохгүй байх вэ?	230

Үхсэн нохойг хэн ч хэзээ ч зоддоггүй санаж яв  
Хэрвээ та ингэвэл шүүмжлэлд эмзэглэхгүй  
Миний хийсэн болчимгүй явдлууд  
Сэтгэл зовохыг чинь алга болгох зургаан арга зам  
Таны идвэхитэй амьдралын өдөр бүрт нэг наг  
хэрхэн нэмэх вэ?  
Таны ядаргааны шалтгаан, түүний эсрэг  
юу хийж чадах вэ?  
Гэрийн эзэгтэй нар ядаргаанаас хэрхэн хол байж,  
залуухан харагдах вэ?  
Ядаргаа, сэтгэлний зовиурыг тань устгахад туслах  
дөрвөн сайн ажлын дадал  
Уйтгараас яаж ангижрах вэ?  
Нойр хулжихаас болж сэтгэл зовдогоо яаж болих вэ?



230  
231  
232  
236  
  
236  
  
239  
  
242  
  
247  
248  
250