

## **Амьдралын богино дамжаа**

Та өөрийн байгаадаа сэтгэл хангалуун, бодолдоо аз жаргалтай, хийж байгаа зүйлдээ илүү дуртай, амьдралдаа илүү амар амгалан болоход танд урам хайрлана.

Энэ сургалтын зорилго нь бид бусдыг, өөрсдийгөө болон орчин тойрноо хэрхэн хүлээж авах вэ гэдэг сонголттой байдагийг мэдэхэд туслахад оршино. Бид амар амгалан байх уу, зөрчилтэй байх уу гэдгийг бид сонгох боломжтой. Хайрыг эсвэл айдсыг мэдрэх үү гэдэг бас сонголт.

Та эхэндээ хичээлүүдийг хүлээн зөвшөөрөх тал дээр хүндрэлтэй тулгарч болно. Эхэндээ эргэлзээ төрнө, гэхдээ энэ нь чухал биш. Та өөрөө хүсэх нь чухал. Та аз жаргалтай амьдрахын тулд энэ дасгалуудыг байнга хийх хэрэгтэй.

### **Итгэл үнэмшил ба бодит байдал**

Бидний итгэл үнэмшил бидний үзэл бодлыг тодорхойлдог. Өнгөрсний туршлага дээр суурилсан байдаг. Бидний одоо цагт нөлөөлдөг тул бид юмс үзэгдлийг гажуудуулж хязгаарлагдмал байдлаар хардаг. Гэвч бид чин сэтгэлээсээ хүсвэл үзэл бодлоо эргэн харж өөрийнхөө үнэн бодит байдлыг олж мэдэх боломжтой.

### **Бидний боломж хязгааргүй**

Бид хайрыг сонгосноор хоорондын харилцаагаа өөрчлөөд зогсохгүй өөрийн амьдралаа бүхэлд нь өөрчлөх боломжтой.

### **Дайралт ба хамгаалалт**

Бид биднийг довтолж байна гэж ойлгож хамгаалалтанд орж эргэж довтолж байдаг.

Гэвч энэ байдал бидэнд сэтгэлийн амар амгаланг авчиргахгүй гэдгийг бид мартдаг. Зөрчлийн оронд амар тайван байхын тулд бид үзэл бодлоо өөрчлөх хэрэгтэй. Бусдыг биднийг довтолж байгаагаар харахын оронд тэднийг айж байгаагаар хар. Айдас нь тусламж хүссэн дуудлага учраас хайрыг хүссэн тэмдэг. Амар тайван байхын тулд бид юмс үзэгдлийг хэрхэн зөв хүлээн авахаа сонгох хэрэгтэй.

Бид бусдыг засах гэж оролдох нь, бид туслаж байна гэж итгэж байгаа хэдий ч, үнэн хэрэгтээ өөрийн зөв, тэдний бурууг харуулах гэсэн дайралт юм. Тэгээд бусад хүн бидний зөвлөснөөр өөрчлөгдөхгүй бол бид тэднийг буруутгаснаар өөрийн гэм буруугийн итгэл үнэмшлийг дэврүүлдэг. Сэтгэлийн амар амгалан бусдыг өөрчлөхийг хүсэхийн оронд байгаагаар нь хүлээн авснаар ирдэг. Жинхэнэ хүлээн авалт нь ямар ч шаардлага, хүлээлт тавьдаггүй.

### **Уучлалт**

Бид бусдыг уучилснаар амар амгаланг олдог. Уучлах гэдэг нь өнгөрснөөс хагацах, бусад хүмүүс эсвэл юмс үзэгдлийн талаарх буруу ойлголтоо засахыг хэлнэ.

Бид үзэл бодлоо одоо цагт өөрчилөх боломжтой. Бид үүнийг бусад хүмүүс бид юу хийсэн, эсвэл бид тэдэнд юу хийсэн тухай бодлоосоо салснаар хийнэ.

Бүхнийг уучилснаар бид гэмших сэтгэлээс салж өөрийгөө болон бусдыг хайрын нүдээр харах боломжтой болно. Бүхнийг уучилснаар бид өөрийгөө бусдаас тусгаарлаж байгаа бодлуудаасаа салах болно.

Бидний гагцхүү зорилго амар тайван байдал бол уучлалт нь бидний гагцхүү үйл ажиллагаа юм. Энэ хоёрыг хүлээн зөвшөөрснөөр бид өөрийн дотоод зөн совингоо сонсох боломжтой болно. Бусдыг буруу үзэл бодлынхоо шоронгоос сулласнаар бид өөрсдөө эрх чөлөөтэй болж хайрын далбаан доор бусадтай нэгдэх боломжтой болно.

## **Өгөх болон авах**

Бидний мөн чанар хайр учраас бидэнд хэрэгтэй бүхэн энэ мөчид бидэнд байдаг. Бид бусдаас авах хэрэгцээ байгаа бол бид тэднийг юмаа авсны дараа хайрлах болдог. Авч чадахгүй бол дургүй хүрдэг. Бидний мэддэг хайрын харилцаа хайр/үзэн ядалтын харилцаа байдаг. “Авах” сэтгэлгээ зөрчилд хүргэж өөртөө болон бусдад өширхдөг.

Харин “өгөх” сэтгэлгээ дотоод амар тайван болон баяр хөөрийг авчирдаг. Энэ сэтгэлгээ цаг хугацаанд баригдадгүй. Өгөх гэдэг нь бусдад хайрын сэтгэлийг ямар ч болзолгүйгээр, хүлээлтгүйгээр хүргэх гэсэн үг. Бусдаас хариу харахгүйгээр, бусдыг өөрчлөх тэмүүлэлгүйгээр гагцхүү өгөх сэтгэл дээр төвлөрснөөр бид амар тайвныг олж авдаг.

## **Мартах үгнүүд**

Дасгал хийхдээ өөртөө өршөөлтэй хандана. Мартах учиртай үгээ мартаагүй байвал гэмшихгүй. Дахиад нөгөө үгээ хэрэглэж байгаагаа мэдвэл үүнийг зүгээр алдаа гэж үзээд засаж залруулаад цаашаа явна. Эдгээр үгнүүд: хэцүү байна, би ингэх ёстой, би эргэлзэж байна гэх мэт.

## **Хичээлүүдийн тулгуур зарчимууд**

1. Та сэтгэл санааныхаа байдлыг сонгох боломжтой. Бид амар тайвныг сонгох уу зөрчлийг сонгох уу?
2. Бид бүгд нэгдмэл оюун санаатай юм
3. Бид бусдыг эсвэл хорвоог өөрчлөх боломжгүй. Харин бид өөрийгөө, хорвоог хэрхэн хүлээж авдагаа, бусдыг болон өөрсдийгөө хэрхэн хүлээж авдаг байдлаа засч чадна.
4. Хоёр төрлийн сэтгэл бий – хайр, айдас. Хайр нь үнэн бодит байдал, айдас нь бидний оюун санааны бүтээл тиймээс бодит байдал биш.
5. Бидний сэтгэл санааны байдал бидний амьдралын үйл явдал болон бууж байдаг. Бид хайр амар амгалангаар сэтгэлээ тэтгэж байгаа бол бидний амьдрал ийм л байна. Өөр дээрээ төвлөрч, бусадтай зөрчилдөж санаа зовбол, амьдрал тийм л байна.

## **Дүгнэлт**

Бид хорвоог болон хүмүүсийг уучилж, ингэснээр бусдыг болон өөрийгөө буруутгахгүй байж сурсан цагт бид анагаагдана.

Бид хайраа илэрхийлэх өөрийн бүтээсэн саадуудыг арилгаснаар бид бидэнд байгалиас заяасан төрөлхийн чанараа илрүүлж, энэ мөн чанар маань бидний амьсгал мэт хэвийн болно.

## **2-р хэсэг**

### **Надад амар амгалан хэрэгтэй юу зөрчил хэрэгтэй юу?**

Би амар амгалан байхын тулд байнга өгөх хэрэгтэй. Зөрчлийг хүсвэл аливааг авах гэж зүтгэх, эсвэл яагаад надад тэр байхгүй байгаад гайхах болно.

Харилцаа болгоны талаар өөртөө дараахь асуултыг тавья: энэ харилцаа надад болон нөгөө хүнд хайр авчирах уу?

1

Би бодолдоо бухимдахгүй

Би бусад хүмүүсийн үйлдлээс, эсвэл нөхцөл байдал, үйл явдлуудаас шалтгаалж бухимддаг гэж боддог байсан. Энэ нь уур хилэн, хардалт, атаархал, гомдол эсвэл сэтгэл гутралаар илэрдэг. Эдгээр сөрөг мэдрэмжүүд айдсаас гаралтай ба бид хайрыг мэдрэх үү айдсыг мэдрэх үү гэдгээ сонгох боломжтой.

Өдрийн турш би өөртөө миний амар тайван байдал надаас л төрнө гэдгийг байнга сануулдаг. Миний амар тайван байдал өөр хаанаас ч ирэхгүй.

2

Би юмс үзэгдлийг өөрөөр харахаар шийдлээ

Би амьдралынхаа туршид програмчилагдсан робот шиг бусдын хэлсэн хийснийг хийдэг байлаа. Гэтэл би хэрхэн хариу өгөхөө өөрөө шийдэж болно. Би бусдыг болон үйл явдлуудыг айдсын биш хайрын нүдээр харж явахаар шийдэх эрх чөлөөгөө эдлэнэ.

Би айдсын нүдээр юмыг харах гээд байвал өөртөө эрс шийдвэртэйгээр дараахь зүйлийг хэлнэ: би робот биш, би эрх чөлөөтэй, би юмс үзэгдлийг өөрөөр харна.

3

Би довтлох бодлоос хагацснаар хуучин ертөнцөө орхино

Бусад руу довтолсноор өөрийн хүссэн зүйлээ авч болно гэсэн бодол хамгийн түрүүнд өөртөө довтолж байгаа хэрэг байдаг. Харин би өөрийгөө зовоохгүй. Өдрийн турш надад өөрийгөө хамгаалах гэсэн бодол төрвөл би өөртөө: би амар тайван баймаар байна, би хамгаалалтанд орж довтлох бодлуудаа орхиж амар тайвныг сонголоо гэж хэлнэ.

4

Би өөрийн харж байгаа ертөнцийн золиос бишээ

Би өөрийн бодол, мэдрэмж, хандлагаа гадаад ертөнцдөө харж байдаг. Харин би өөрийн хүссэнээ л харахаар өөрийн бодол санаагаа өөрчлөснөөр ертөнцийг өөрөөр харна.

Миний хайрын бодол бодит байдалд нийцнэ.

5

Ертөнцийг харах өөр арга зам бий

Айдасын нүдээр харж байгаа хорвоо ертөнц үнэхээр түгшүүртэй. Гэвч бид өөр арга зам сонгох боломжтой. Би хүмүүс болон юмсыг анх харж байгаа юм шиг харахыг сонгож болно. Өнгөрсний айдасгүйгээр би миний орчинд байгаа миний амьдралын хэсэг болсон хүмүүсийн гоо үзэсгэлэн, баяр баясгалан, сэтгэл хангалуун байдлыг мэдэрч чадна.

6

Би үүний оронд амар тайвныг харж чадна

Би юмс үзэгдлийг саланги тустай байдлаар харахын оронд бүгдийг нэгдмэл байдлаар харна. Бид байгалийг харахдаа баясдаг, учир нь бүхэлд нь хардаг. Түүн шигээ хүмүүсийг бүхэлд нь харж сурья, тухайн үеийн үг хэл, үйлдлээр нь биш.

7

Үнэндээ айх зүйл байхгүй

Бид бүхнийг хайрын нүдээр харахад айх зүйл юу ч байхгүй гэдгийг ойлгоно. Учир нь хайр айдас хоёр зэрэгцэн байдаггүй. Айдас байхад амар тайван байх аргагүй.

Айх юм юу ч үгүй гэдгийг өөртөө сануулж хайрыг мэдрэе.

Би өнгөрснөө санах эсвэл ирээдүйд санаа зовох байдлаар өөрийгөө зовоох хэрэггүй. Яг энэ агшингаа мэдэрч сурья. Яг энэ агшин шиг агшин өөр үгүй, бидний байгаагаас сайхан газар үгүй, ийм сайхан мөч үгүй.

Би яг энд яг одоо амьдарч болно, өнгөрсөн ирээдүйдээ биш, тэгсэн цагт бид айх зүйл огт үгүй.

Би хичнээн их өгнө тэр хэмжээгээр хүртэнэ. Энэ нь бүх харилцаа, бүх нөхцөл байдалд хамаарна. Би амар тайван болон хайрыг хүлээн авахыг хүсч байгаа тул өдрийн турш учрах хүн бүрт дотроо: би чамд амар тайван хайрыг өгч байна, мөн чамаас амар тайван хайрыг хүлээн зөвшөөрнө гэж хэлнэ.

Бид бусдыг буруутайгаар харж байгаа бол өөрийгөө буруутан болгодог, үнэ цэнэгүй болгодог мэдрэмжээ хөхүүлж байна гэсэн үг. Би бусдыг уучилж чадахгүй бол өөрийгөө уучилж чадахгүй. Хэн нэгэн буруутай эсвэл би буруутай байх хамаагүй. Зөвхөн уучлах сэтгэлтэй байснаар бид гэмших сэтгэл болон айдсаас бүрэн хагацна.

Би өөрийн болон бусдын тухай өнгөрсний буруу бодлуудаа орхихыг өнөөдөр сонгож байна. Би өөрийгөө болон бусдыг өршөөлийн гэрэл гэгээнд хардаг болно.

Би өөрийн хүссэн бүхнээ биш, тэрнээс бусдыг нь хүмүүст өгч болно гэж эндүүрч явжээ. Би өөртөө амар амгалан, хайр болон уучлалыг хүсдэг, тиймээс зөвхөн эдгээр зүйлүүдийг л бусдад өгөх учиртай. Би бусдад өршөөл хайр өгөх нь миний зүгээс буян хийж байгаа зүйл биш. Би бусдад хайр өгснөөр өөртөө хайр хүлээн авах цорын ганц арга зам юм.

Миний өгсөн бүр надад эргэж ирдэг, тэгэхлээр би хүмүүст өөртөө хүсдэг зүйлээ өгч чадаж байна уу? гэж би өнөөдөр өөрөөсөө асууна.

Бусдын дайралтаас өөрийгөө хамгаалах гэсэн сэтгэл нь өөрийгөө сул дорой, эмзэг гэдгийг хүлээн зөвшөөрөхтэй ижил. Энэ сэтгэлийг дэвэргэвэл байнга дайралт, хамгаалалтын тойрогт эргэлдэнэ. Харин та дотооддоо ямар ч хамгаалалтгүй байснаар хэн ч таныг довтлохгүй. Би өөрийгөө хамгаалах байр суурьтай байснаар үнэн хэрэгтээ өөрийгөө хамгаалж байгаагүй юм байна гэдгээ би ойлгосон.

Би өдрийн турш хамгаалалтын байр суурьнаас татгалзаж, өөрийгөө хамгаалахгүй байх нь миний аюулгүй байдал, хүч чадлыг хангана гэж хэлнэ.

Би хүмүүс болон үйл явдлуудыг байнга үнэлж цэгнэдэг байсан. 1 эвч би үзэл санаагаа өөрчилөхөөр шийдсэн юм. Өнөөдөр би юу ч болсон үнэлж шүүхгүйгээр зүгээр ажиглана. Хүмүүс надтай адил шүүмж биш хайрыг хүсдэг.

14

Энэ цаг мөч гагцхүү оршин байгаа цаг мөч юм

Өнгөрсөнд авсан буруу ойлголтуудаараа ирээдүйг дүрсэлснээр одоо цагтаа аз жаргалтай байх боломжгүй. Амар амгалан өнгөрсөн, ирээдүйд байдаггүй, зөвхөн одоод байдаг. Өнгөрсөн нэгэнт өнгөрсөн, харин ирээдүй болоогүй байна.

Бид өнөөдрийг өнгөрсөн-ирээдүйд биш одоо цагтаа өнгөрүүлнэ – энэ мөч бол одоо байгаа гагцхүү мөч юм.

15

Өнгөрсөн бол өнгөрсөн – тэр намайг зовоож чадахгүй

Би одоо цагт өнгөрснийгээ санаж байгаа бол цаг хугацааны боол болж байна. Өнгөрснийг уучилж явуулснаар хүнд ачааг одоо цагт авчирахгүй өөрийгөө чөлөөлнө. Би өнгөрсний гажуудалгүйгээр одоо цагтаа эрх чөлөөтэй амьдрах боломжтой.

Өнөөдөр эрх чөлөө миний хувьд эрхэм тул би өнгөрсний зовиуруудаас өөрийгөө чөлөөлж яг энэ мөчдөө амьдрахыг сонгож байна.

16

Би өөрийгөө буруутгаж өөрийгөө зовоодог

Өөрийгөө зэмлэж буруутгахгүй бол би гэм, айдсаас чөлөөлөгдөнө. Би бусдыг хөндөж чадна гэж бодож байгаа бол тэднийг бидэнд мөн хор хүргэнэ гэдэгт итгэдэг гэсэн үг.

Өнөөдөр би өөрийгөө уучилж энэ уучлах сэтгэлээ бусдад хандуулснаар өөрийн эрх чөлөөг эдлэх ба өөрийгөө болон бусдыг зэмлэж буруутгах шоронгоос чөлөөлөхийг баяртайгаар сонгож байна.

17

Баяр баясал авчирахгүй бодлуудыг өөрчлөхийг би сонгож байна

Миний бодлууд зарим нь намайг дэмжиж зарим нь зовоодог. Харин би зөвхөн өөрийгөө дэмжиж тэтгэх бодлуудыг сонгох эрх чөлөөтэй. Үүнийг миний өмнөөс хэн ч хийж өгөхгүй. Би зөвхөн хайрын бодлуудыг л сонгоно.

Өнөөдөр би өөрийгөө эсвэл бусдыг буруутгасан, гэмшсэн, айсан зэрэг бодлуудаас чөлөөлөгдөнө.

18

Би өөрийн бодол, хэлж ярьж хийж байгаа зүйлсдээ хариуцлагатай хандана, би бүх шийдвэрээ зөвхөн хайр дээр үндэслэж гаргана.

Би чиний гэрэл гэгээтэй талыг л харах болно, ингэснээр би өөрөө гэгээрнэ.

**3- р хэсэг**

**Анагаах Хандлагын тухай ойлголт**

## **Хандлага бол бүх юм**

Бидний хандлага бидний сэтгэл хангалуун байх уу хоосон байх уу, баян байх уу ядуу байх уу, аз жаргалтай байх уу гутранги байх уу, хүлээн зөвшөөрөгдсөн байх уу ганцаардмал байх уу гэдгийг тодорхойлдог. Энэ нь бидний амьдралын хөлгийн жолоо ба бидний амьдралын чиглэлийг тодорхойлдог. Бидний боловсрол, ухаан, авъяас чадвар, амжилт бүтээл, ирээдүйн потенциал эсвэл бидний хөрөнгө чинээнээс илүү чухал зүйл юм. Бидний амьдралын туршид энэ нь бидний нөхөрлөл болон бусад харилцаанд нөлөөлж байдаг. Энгийнээр хэлэхэд, энэ нь бид сайхан амьдрах уу, байнгын тэмцэлд байх уу гэдгийн тодорхойлогч хүчин зүйл юм. Хөгшрөлтөнд хандах эерэг хандлага нь хөрөнгө чинээ, хүйс, эсвэл холестеролын түвшинг хянахаас илүү үр дүнтэй байдгийг сүүлийн үеийн судалгаанууд баталж байгаа.

## **Хандлагаа анагаахуй**

Хандлагаа анагаахуй нь ямар ч нөхцөл байдалд өөрийн хандлагыг сонгох бидний чадварт тулгуурладаг. Энэ нь ямар ч нөхцөл байдал, өнгөрсөн амьдралын ямар ч хүмүүс бидний одоо цагийн сэтгэл тавгүй байдлын шалтгаан биш гэдгийг ойлгох явдал юм. Энэ нь бидний сэтгэлийг тавгүйтүүлж байгаа гэж бодож байгаа тэдгээр зүйлүүдийн тухай бидний өөрийн бодол санаа, хандлага, болон ойлголт, шийдвэр байдаг.

Хандлагаа анагаахуй гэдэг нь бид өөрийн бодол санаагаа анагааж, бодол санаа, хэл яриа болон хийж байгаагаа уялдуулахыг хэлнэ. Энэ нь сэтгэлийн амар амгалангийн бүрэлдэхүүн хэсгүүд юм. Сэтгэл анагаахуйг ямар ч хүн амьдралдаа хэрэгжүүлэх боломжтой, үүний тулд онцгой итгэл үнэмшилтэй байх шаардлагагүй ба ямар ч соёл, шашинтай байж болно.

Хандлагаа анагаахуй нь өнгөрсөн цагийн айдас, санаа зовнил гэх мэт сөрөг, зовиуртай бодлуудаас салах процесс юм. Анагаах хандлага (АХ) нь бидэнд өөрийн буруу үзэл бодлоо засаж амар амгаланг хязгаарлаад байгаа дотоод саадаа авч хаях боломж өгдөг. Гэмших, бусдыг буруутгах, өөрийгөө зэмлэх зэрэг нь бидний сэтгэл нь бидний оюун санаа, бие бялдрын эрүүл мэндийг хэрхэн доройтуулдагийг ойлгосноор бид өөрийгөө болон бусдыг шийтгэхээ зогсооно.

АХ бидэнд хорвоо ертөнц болон амьдралыг өөрөөр харахыг санал болгодог. Бид амар амгаланг өөрийн гагцхүү зорилгоо болгож сурдаг, харин уучлалт бидний гагцхүү үйл ажиллагаа болдог. Нээлтэй хаалгаар орж ирж байгаа сэвэлзүүр агаар шиг бид хайрлах эрх чөлөөтэй.

АХ эрүүл мэндийг дотоод амар амгалан гэж, харин анагаах процессыг айдсыг орхих процесс гэж тодорхойлдог.

Өөртэйгөө болон бусадтай харилцаагаа анагаах замаар уучлаж өршөөх нь аз жаргалтай амьдралын түлхүүр.

Бид айдсаас салмагц бидний сэтгэл хайраар дүүрэх ба хайрын агуу хүч бүх асуудлуудыг шийддэг.

АХ нь бусдад юу хийхийг нь заадаггүй, харин сонголтуудыг санал болгодог.

АХ нь бидний тэргүүн зорилгыг амар амгалан болохыг, харин бидний үндсэн үйл ажиллагаа өршөөл уучлал болохыг тодорхойлдог.

АХ нь ямар ч шүүмжлэл, зөвлөгөөгүйгээр бусдыг анхааралтай сонсохыг санал болгодог.

АХ нь болзолгүй хайр дээр төвлөрч амьдрахыг сургадаг.

Бидний харилцааны гол зорилго нэгдэх.

Бид аз жаргал, амар амгаланг ухамсартайгаар сонгоно.

Хайр бол энэ хорвоогийн бүхнийг анагаах хамгийн хүчирхэг эх булаг юм.

Бидний зөрчил, сэтгэл тавгүйтлийн шалтгаан нь хүмүүс болон гадны нөхцөл байдал биш юм. Хүмүүс болон үйл явдлуудын талаарх бидний бодол санаа, мэдрэмж, хандлага нь бидний стрессийн шалтгаан байдаг.

Бид өөрсдийгөө болон бусдыг эсвэл айсан, эсвэл тусламж хүссэн байдлаар ойлгож байх сонголтыг хийж болно.

Бид бүгд хайрлагдахаар заяасан, бидний аз жаргал бол бидний өөрсдийн хариуцлага ба бидний төрөлхийн байдал юм.

АХ нь хувийн сонголтын динамикийг болон өөрийн оюун санааг анагааж бидний бодол, хэл яриа, үйлдэлийн бүрэн цогц байдал болон гармонийг хангах нь бидний бүрэн хариуцлага байдаг гэдгийг танилцуулдаг.

Бид өглөө босохдоо өөрийгөө болон бусдыг өөрийн бодол, үг яриа, үйл явдлаараа гомдоохгүй гэсэн шийдвэртэй босохыг АХ сануулдаг.

Бусдын хандлагыг өөрчлөх гэж оролдохын оронд бид өөрсдийн хандлага болон өөрийн бодол санааг өөрчлөх дээр төвлөрөх нь АХ-ын үндэс нь юм. Бид энэ хорвоогийн амар амгаланг мэдрэхийн тулд эхлээд өөрөөсөө эхлэх хэрэгтэй. Айдсаас үүдэлтэй хөнөөлтэй мэдрэмжүүдээс хагацаж, оронд нь дотоод амар амгаланг олсон цагт гадаад ертөнц бас өөрчлөгддөг. Бид өөрийгөө анагаахад хорвоо ертөнц бидэнтэй хамт анагаагддаг.

### **Сэтгэлийн амар амгалан**

Бидний ихэнх нь олон зорилготой байдаг, тэдгээр маань зөрчлийн шалтгаан болж бидний санаа бодлыг хувааж байдаг. Зөрчлөөс үүдэлтэй бидний үйлдлүүд маань түгшүүр бий болгодог. Бид өдөр тутмыг амар амгалан амьдрахаар зорьж, энэ зорилгоо бусад юунаас ч илүү чухал болгож амьдрах боломжтой. Бид бодол санаа, хэл яриа, үйлдлээ хооронд нь уялдуулахыг сонгосноор амар амгаланг олно.

### **Бидний оюун санаа**

Бид хайрын бодлыг тэтгэвэл бусадтай холбоотой байдаг. Уур хилэн, шүүмжлэл, айдсыг тэтгэвэл бусдаас өөрийгөө тусгаарлаж ойлгодог.

Бидний оюун санаа хязгааргүй. Бид төсөөлөх чадварыг ашиглан аливаа нөхцөл байдлыг өөрөөр харж чадна. Бид хайрыг сонгоход бүх асуудал шийдлээ олно. Мөн шинэ боломжууд бий болно. Бид өөрийн ертөнцийг хэрхэн бий болгох, аз жаргалыг хүсэх эсвэл зөв байхыг хүсэх нь биднээс шалтгаалдаг. Өөрийгөө зөв болгохын тулд бид хэн нэгнийг буруутгах болдог.

### **Сонголт**

Бид оюун санаандаа хийх бодол болон хандлагаа өөрсдөө сонгох чадвартай ба эрх чөлөөтэй. Бид аливаа үйл явдлыг өөрийн хүслээр болгох боломжгүй ч тухайн үйл явдлыг хэрхэн хүлээж авахаа сонгох чадвартай. Бид өөрийн оюун санааг дасгалжуулж айдсын биш хайрын бодол дээр төвлөрдөг болгож чадна. Ийм чадвартайгаа олж мэдсэнээр бид айдсаас бүрэн чөлөөлөгддөг.

### **Хайрын блокууд**

А. Бидний иго сэтгэл

Иго гэдэг нь бидний өөрийн тухай өөртөө бий болгосон ойлголт. Энэ нь өнгөрсний гашуун “сургамжууд”-аас бүтдэг ба бодит биш байдлыг тулгадаг.

Иго зан хүнийг өнгөрсний гашуун туршлага чинь давтагдах аюултай хэмээн итгүүлдэг, ингэснээр ирээдүйгээс эмээж одоо цагтаа итгэхгүй байдалд оруулдаг. Түүний үндэслэл нь айдас болон дутагдал, азтай цөөхөн хүн л хүссэнээ хүртдэг гэсэн итгэл байдаг. Иго биднийг зөрчилд оруулж, тусгаарлах, довтолох бодлыг тэтгэж байдаг. Иго бусадтай хайрын сэтгэлээр нэгдэх чадваргүй байдаг.

Игогийн үр дүнд бидэнд гэмших, зэмлэх, буруушаах, айж эмээх зэрэг сэтгэл бий болдог. Эдгээр сэтгэл нь зөрчил, сэтгэл гутрал, аз жаргалгүй байдалд хүргэнэ. Иго бидний сэтгэлийг айдасд автуулж, бусдад уурлаж, бусдад хар буруу санаж, өөрийгөө ялласнаар бид хүссэнээ авч чадна гэдэгт итгүүлдэг. Тиймээс ямар нэгэн ажил маань бүтэлгүйтвэл, бид хэн нэгнийг үүнд буруутгаж байдаг. Ийм маягаар бид хүссэнээ хайх боловч хэзээ ч олохгүй юм. Бид иго дээр биш хайр дээр төвлөрвөл бидний бусад руу довтолсон ууртай бодлууд бүгд арилна.

Иго бас бидэнд бусдыг захирах гэсэн сэтгэл ханахгүй хүслийг өдөөж байдаг, мөн аз жаргал гэдэг нь гадны ямар нэгэн зүйлээс ирдэг гэдэгт итгүүлдэг. Иго сэтгэлийн хувьд хайр нь байнга ямар нэгэн болзолтой байдаг, тиймээс наймаалцах, үнэ хаялцахаас шалтгаалдаг. Иго бидний аз жаргал болон аюулгүй байдал нь мөнгө болон материаллаг зүйлээс шалтгаалдаг гэдэгт итгүүлж, биднийг хүрсэндээ ханадаггүй сэтгэлтэй болгодог.

Хайр бол хязгааргүй тул бүхнийг хамруулахад хангалттай гэдгийг мэдэрхэд иго бидэнд саад болдог. Хайраа илэрхийлэх үү үгүй юү, илэрхийлвэл хэрхэн илэрхийлэх вэ гэдэг нь тухайн нөхцөл байдалд тохируулж янз бүр болдог.

## **В. Буруутгах ба гэмших**

Гэмшилд автах эсвэл бусдад гэмшилээ гаргах зэрэг нь биднийг бусдаас болон бидний өөрийн хайрын унаган мөн чанараас тусгаарлан салгадаг. Энэ нь бид хэлсэн хийснийхээ хариуцлагыг хүлээхгүй гэсэн үг биш. Энэ нь бид ухамсаргүй байна гэсэн үг биш. Харин бид толгойндоо хийж байгаа бодлынхоо хариуцлагыг хүлээнэ, учир нь тэр бодлууд бидний ертөнцийг харах үзлийг тодорхойлдог тул.

Бид гэмшил болон буруушаах бодлоосоо татгалзах сонголтыг ямар ч үед хийж чадна учир нь эдгээр байдал нь бидний итгэл үнэмшлийн системийн хэсэг юм.

Бид яагаад гэмшил ял зэмлэлээс салж чададгүй вэ гэвэл бид өөрсдөө тэдэнд ач холбогдол өгөөд байдагт байгаа. Тэгснээр бид өөрийгөө хайр гэдгийг мэдрэхгүй, тэр хайраа бусдад өгч чадахгүй байсаар байдаг. Бид гэмших зэмлэлээс болж бид өөрсдөө хохирч байгаагаа мэдсээр байж яагаад тэдгээрээс салж чададгүй юм бол оо? Учир нь бид сэтгэлийнхээ гүнд өөрийгөө аз жаргалтай байх хувьтай гэдэгтээ үнэн голоосоо итгэж өгөхгүй олон жил явж ирсэн байдаг.

## **С. Хэлмэгдэгч**

Өөрийгөө хэлмэгдэгч болгосноор уур хилэн утга учиртай болж, өөрийгөө хамгаалах буюу бусдыг довтолох бодол тээж хайр биднийг бүрмөсөн орхисон мэт мэдрэмж төрдөг. Гэвч бид хэлмэгдэгч болон жүжиглэхээ дуртай үедээ больж чадна. Бид өөрийгөө бусдад хэлмэгдсэн гэж ташаа ойлгосон хэдий ч яг одоо энэ цаг мөчид биднийг хэлмэгдүүлсэн хүн байхгүй байна гэдгийг ухамсарлах байдлаар энэ бодлоосоо сална.

Бид аливаа үйл явдлыг хэрхэн хүлээн авч байгаагаас бидний одоогийн нөхцөл байдал шалтгаалдаг. Бидний сэтгэл одоо тавгүй байгаа бол аль нэг үйл явдалд хандсан бидний хандлагын үр дүн. Болж байгаа үйл явдлуудыг бид өөрсдийн хүслээр хянах боломжгүй ч бид өөрийн бодол санааг хянах чадвартай. Тиймээс бид бодол санаагаа анагааж одоо цагт хэлмэгдэгчийн дүрд тоглохоо зогсоож чадна. Бүх анагаах процесс энэ цагт болж байдаг, өнгөрсөнд биш, ирээдүйд биш. Бид өнгөрсний таагүй туршлагаа орхивол, бидний сэтгэлд зөвхөн хайр үлддэг.

## **D. Уучлал**



Уучлал өршөөлгүй бодол санаа, хандлагатай байх нь хайрыг мэдэрч бусдад түгээхэд бий болдог хамгийн том саад юм. Уур анагаахгүй, шүүмж нэгтгэхгүй, хэлмэгдэгч байснаар аз жаргалыг амтлахгүй.

Шинжлэх ухааны нотолж байгаагаар атаа жөтөө, хорсол, гомдол, дургүйцэл гэх мэт ууртай холбоотой зүйлүүд зөвхөн сэтгэцийн эрүүл мэндэд хор хөнөөл учруулаад зогсохгүй мөн биеийн эрүүл мэндийг хохироодог. Уур бол бидний биеийн эд эрхтэн бүрийг гэмтээж чаддаг хор юм.

Уучлана гэдэг нь хор хөнөөлтэй ааш занг өршөөх, эсвэл болсон явдлыг үгүйсгэх гэсэн үг биш. Хүмүүс хийснийхээ хариуцлагыг хүлээхгүй гэсэн үг ч биш. Энэ нь гадагшаа илрэх хэлбэргүй дотоод сэтгэлийн мэдрэмж юм. Энэ нь бидний өөртөө барих бэлэг ба биднийг өөрийн бүтээсэн шоронгоос чөлөөлдөг. Хэн нэгнийг уучлах гэдэг нь тэдгээрийг шоронгоос сулласнаар жинхэндээ шоронд байсан хүн та өөрөө байснаа ойлгохыг хэлнэ.

Уучилсныхаа дараа бид өөрөөсөө тухайн хүн, нөхцөл байдлын талаар юу бодох, ярих, хийх ёстойгоо асууна. Уучлах сэтгэл биднийг болзолгүй хайрын ертөнцөд авчирдаг. Болзолгүй хайр гэдэг нь бусдын ухаангүй зан байдлыг дэмжинэ гэсэн үг биш. Энэ нь бид аливаа шийдвэрийг айдас дээр биш хайр дээр тулгуурлаж гаргана гэсэн үг.

Уучлах сэтгэлийн нэг түлхүүр нь бусдын хийсэн эсвэл бидний хийсэн юу ч бай уучлагдах боломжтой гэдэгт итгэх явдал юм. Бас нэг түлхүүр нь уучлах хүсэлтэй байх, тэгээд уучлах сэтгэл бидний хувьд болон бусдад асар их үнэ цэнэтэй болохыг олж харах явдал юм. Уучлалт гэдэг нь хайр дээр үндэслэж шийдвэр гаргаж сурахад бидэнд саад болж, бидний ой ухааныг балартуулж байдаг шүүмжлэх сэтгэлээс өөрийгөө чөлөөлөхийг хэлнэ.

### **Шийдвэр гаргалт**

АХ нь хүний бүх сэтгэлийн хөдөлгөөнийг хайр, айдас гэсэн 2 бүлэг болгон авч үздэг. Айдас гэдэгт уур хилэн, хүчирхийлэл, зэрэг бүх сөрөг үзэгдлүүд. Бид өөрөөсөө дараахь асуултыг асууна “Би шийдвэр яаж гаргадаг вэ? Хайрын үүднээс үү айдсын үүднээс үү?”.