



**ӨӨРИЙГӨӨ ЯЛАН ДИЙЛЖ  
АМЖИЛТАНД ХҮРЭХ АРГА –  
АМЬДРАЛЫН  
ДАСГАЛЖУУЛАГЧИЙН УРЛАГ**

**Илтгэгч: Б. Мөнгөнтуяа**

*Life coach, NLP practitioner  
New U, Professional Coaching Practice*

**Удиртгал**

Бид өнөөдөр Монгол Улсаа Хөгжүүлье гээд олон талаас нь ярилцаж байна. Ихэнх илтгэлүүд маань томоохон байгууллага салбаруудад гаргах өөрчлөлт шинэчлэл, шинэлэг санааг дэвшүүлэн тавьлаа. Энэ илтгэлээрээ би Улсаа хөгжүүлэхэд иргэн, хувь хүн хэрхэн өөрийгөө хөгжүүлж, ялалтыг хувийн амьдралдаа болоод Улс орныхоо хөгжилд нөлөөлөх түвшинд хүргэх талаар арга замыг гарган хэлэлцэх гэж байна.

“Биеэ засаад, Гэрээ зас, Гэрээ засаад, Төрөө зас” гэж Монголын ард түмний сургаал байдаг. Бид өнөөдөр өөрийгөө танин мэдэхгүйгээр Монголын өнөөгийн нийгэмд тулгараад байгаа ядуурал, нийгмийн гажуудлыг даван гарах талаар ярихад төвөгтэй байна. Өөрийнхөө хувийн амьдралдаа зорилго тавьж амжилтанд хүрч чадаагүй хувь хүн, тодорхой байгууллага цаашилбал улсдаа нийгэмдээ нөлөөлөх түвшингийн ажлыг гутранги байдлаар дүгнээд зогсохгүй аль ч салбарт бүтэлтэй үр дүнг бий болгоход ярвигтай нь дамжиггүй. Өнөөгийн Монгол оронд төр нийгмийн тогтолцооны будилаантай асуудлаас үзвэл хувь хүний хөгжил маш доголдолтой байдалд байгаа нь бүрэн харагддаг. Иргэн хүн өөрийнхөө хүсэж буй амьдралыг мэдэж байж нийгэмдээ дутагдалтай шаардлагатай зүйлсийг өөрсдийн гар бие оролцож гэмээ нь тухайн нийгэм улс хөгжих бүрэн тогтолцоот систем бий болдог.

Их Британи улсад амьдарч суралцах өнгөрсөн 6 жилийн хугацаанд эрдэм мэдлэгийг бодит амьдралтайгаа холбон хувь хүн хэрхэн хөгжиж амьдрал ахуйдаа хэрэгжүүлэх талаар сонирхож нарийвчлан судалсанаа та бүхэнтэй хуваалцаж, бусдын амьдралдаа тавих зорилго тэмүүлэлд багхан ч болов эерэг нөлөөлөл үзүүлэхийг эрмэлзэн энэ илтгэлийг бэлтгэлээ.

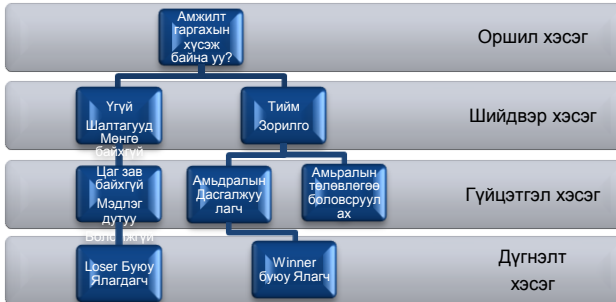
Тиймээс илтгэл маань Өөрийгөө ялан дийлж амжилтанд хүрэх нь – Амьдралын дасгалжуулагчийн урлагийг холбон тайлбарлаж хэрхэн амжилтанд хүрч болох талаар хөндөн гаргахыг хичээлээ.

Энэхүү илтгэлд Амжилт хувь хүний амьдралд хэрхэн нөлөөлж, хүмүүс амжилтанд хүрдэггүйн гол шалтгаануудыг тайлбарлах болно. Мөн түүнчлэн хэрхэн амжилттай зорилгодоо хүрэх талаар ярилцаад, амьдралын дасгалжуулагч хүний амжилтанд хүрэхэд хэрхэн нөлөөлж чадах чадварын талаар товч танилцуулахыг хичээх болно.

Товчхондоо бид доорх асуултуудад хариулах болно.

- Амжилт гэж чухам юу вэ? Бидний амьдралд хэрхэн нөлөөлдөг, утга учир нь юу вэ? Амжилтанд хүрнэ гэдэг Гене-ээс шалтгаалаад байна уу? Эсвэл Чадвараас шалтгаалаад байна уу?

- Биднийг амжилтанд хүрэхэд саад болдог нийтлэг шалтгаанууд юу байна?
- Хэрхэн амжилтанд хүрэх төлөвлөгөө боловсруулах вэ?
- Амьдралын дасгалжуулагч гэж чухам юу вэ? Надад яаж тусалж чадах вэ?



## ОРШИЛ ХЭСЭГ ТА АМЖИЛТ ГАРГАХЫГ ХҮСЭЖ БАЙНА УУ?

### Амжилт гэж чухам юу вэ?

Амжилт гэж чухам юу вэ? Энэ асуудлаар товч ярилцаж үзье. Wikipedia дээрээс үзвэл:

1. Нийгмийн түвшин нөхцөл байдлын өөрчлөлт
2. Тодорхой эд зүйл, зорилгод чиглэсэн ололт
3. Уналт доройтлын эсрэг утга агуулдаг гэсэн байна.

Дэлхий дээр ихэнх хүмүүс амьдралдаа амжилттай утга төгөлдөр сэтгэл хангалуун амьдрахыг мөрөөддөг.

Хүн бүр энэ хорвоод өөрийн гэсэн онцлогтой, өөрийн чадвартай, давтагдашгүй шинж чанартай. Иймээс хүн бүрийн хувьд амжилт гэдэг өөр өөр утга агуулгыг илэрхийлж байдаг.

- Зарим хүмүүс баяжихийг хүсдэг
- Зарим хүмүүс нэр алдартай болохыг хүсдэг
- Зарим хүмүүс баян бөгөөд нэр алдартай болохыг хүсдэг
- Зарим хүмүүс спортоор амжилт гаргахыг хүсдэг
- Зарим хүмүүс компанийн захирал болохыг хүсдэг
- Зарим хүмүүс хүндэтгэл хүлээсэн агуу хүн болохыг хүсдэг
- Зарим хүмүүс өндөр уулын оргилд авирахыг хүсдэг

Эдгээр нь бүгд л тухайн хүний хувьд амжилт, таны хувьд тэгвэл амжилт гэж чухам юу вэ?

Амжилтын эдгээр утга учир нь хүн бүхэнд их бага тодорхой хэмжээгээрээ оршиж байдаг бөгөөд тэдгээрийн хоорондох үзүүлэлтүүд тэгш хэмнэлээ алдсан байх нь маш элбэг тохиолддог. Жишээ нь: Монголчуудын хувьд Мөнгөний төлөө маш их хөдөлмөрлөөд, эрүүл мэндээ алдах гэх мэт Тэд бүгдээрээ хоорондоо уялдаатай харилцан холбоотой байж, тухайн хүний амьдралын утга учрыг нягтаршуулж бүрдүүлж байдаг.



Нэгэн ойлгомжтой жишээгээр авч үүнийг тайлбарлая л даа. :

### **Бөмбөг ба Хүний амьдрал**

#### **Хэрэв бид**

- **Хийтэй бөмбөг - Амжилттай хүн**
- **Хийгүй бөмбөг - Ядруухан яваа хүн**
- **Бөмбөгийг цохиж хөдөлгөх гадны хүч ба Нийгэм, эдийн засгийн өөрчлөлтүүдээр биеждэг гадны хүчин зүйлс**

*Гээд төсөөлөөд үзвэл. Амжилттай яваа хүн, өөрийнхөө чадварыг бүрэн ашиглаж, нийгэмд бусад хүмүүсийн сонирхолыг татаж, гаднын нөлөөнд ч өөрийн чадвараараа даван гарч чаддаг, эсрэгээрээ ядруухан яваа хүн хий нь гарсан бөмбөг Ингээд амжилтынхаа утга учрыг зари нэг тал руугаа хэт туйлшруулсан хүн алдагдал эрсдэл ихтэй, өөрөөр хэлбэл агаарт хөөрөх чадвар сулавтар байх тал бий.*

#### **Үүнээс дүгнэвэл:**

- Амжилт хүний амьдралыг утга учиртай болгодог
- Амжилт хүнд ирээдүйг гэгээтэй болгодог
- Амжилт хүнийг бахархал хүч чадлаар баяжуулж байдаг

### **Яагаад бид амжилтанд хүрээгүй явна вэ?**

Энэ маш эмзэг асуудал. Заримдаа яг тулаад харахаар хариулахад маш хүнд. Яагаад зарим хүмүүс амжилттай, зарим нь амжилтгүй байдаг вэ? Энэ бидэнд өнгөц асуудал уу? Эсвэл бидний генед байгаа ялгаанаас болоод бид амжилтгүй амьдарч байна уу? Эсвэл бид зөвхөн Яаж амжилтанд хүрэх тухай мэдэхгүй байна уу?

### **Амжилт гэнээр дамжиж ирдэг үү?**

Бидний генед дан амжилтгүй бүтэлгүй хүмүүсээр дүүрэн байсан уу гэвэл үгүй. Бид Чингис хааны үр удам гэж өөрсдөөрөө бахархдаг. Чингис хааны тэр зоримог эрч хүчтэй баатарын гене бидэнд байгаа гэж хэлж болно. Гэтэл эрдэмтдийн судалгаагаар гоц авьяастангууд гене дагаж ирэхээсээ илүү сониуч зандаа хөтлөгдөн, нөр их хөдөлмөрлөж, оюун ухаанаа төвлөрүүлж чадсанаар бий

болгодогийг нотолсон байдаг. Тэгэхээр ямар ч цустай ямар ч үндэстэн хүн генээс шалтгаалахгүй амжилтанд хүрэх боломжтой гэдгийг нотлоод байна.

### Амжилт чадвараар дамжиж ирдэг үү?

Ур чадвар гэдэг нь дадлага туршлагаар дамжин эзэмшигддэг.

Огт алхах чадваргүй төрсөн атлаа гүйлтийн тэмцээнд түрүүлсэн нэгэн эмэгтэйн түүхийг аваад үзье.



Aimee Mullins төрөлхийн хөлний яс нь бэжилтгүй төрсөн, өвдөгнөөсөө доош 2 хөлгүй охин. Сургуульд сурахаасаа эхлээд л эрүүл хөлтэй хүүхдүүдтэй өөрийгөө зэрэгцүүлж, спортоор хичээллэж эхэлжээ. Тахир дутуу гэдэг ойлголтоор хүмүүс өөрт нь хандахад дургүйцэн, мөр зэрэгцэж алхасны хүчинд

эрүүл хүмүүстэй уралдаж гүйлтийн тэмцээнд дэлхийн дээд амжилт хэд хэдэн үзүүлэлтээрээ эвдсэн юм. Энэ амжилтынхаа хүчээр тэрээр олны анхаарал татаж, хөлгүйгээр хүний хийж чаддаг чадварийг гоо сайхны хувьд шинэ замууд нээн бий болгожээ. Тэрээр одоо загвар өмсдөг, кинонд тоглоод зогсохгүй, тахир дутуу хүмүүст зориулсан томоохон амжилтанд хүрэх замыг бий болгодог бизнесийн байгууллагуудыг хөгжүүлсэн юм.

2008 - Ambassador, Tribeca ESPN Sports Film Festival

2008 - Featured in "25 Years of Non-Uniform Thinking" for Kenneth Cole

2007 - Named to Board of Annual Review of High Performance Coaching and Consulting

2007 - Lead Actress, Into The Woods (Jennifer Elster, Independent)

2007 - President of the Women's Sports Foundation, (2007-09 term)

Aimee Mullins хөлгүй төрсөн бол, одоо нийгэмд хиймэл хөлөөрөө дэлхийд спорт, урлаг, гоо сайхан, загварын ертөнцөд шинэ замуудыг бий болгосноороо давтагдашгүй амжилтыг бий болгож чаджээ. Тэрээр өөрийнхөө сул талыг давуу тал болгон ашиглаж чадсанаараа Чадвар бол амжилтанд хүрэхэд саад болдоггүйн бүрэн жишээг бидэнд харуулж байгаа юм.

### ШИЙДВЭР ХЭСЭГ

Амжилт гэдгийн талаар бид ярилцлаа. Тэгвэл Та Амжилтанд хүрэхийг хүсэж байна уу? гэдэг асуултыг танд хувьчлан тавих байна. Тийм эсвэл Үгүй гэдэг асуултаар хариултуудыг бид одоо задалж хэлэлцэх гэж байна.

### ҮГҮЙ - Биднийг амжилтанд хүрэхэд саад болдог нийтлэг шалтагууд юу байна?

#### 1. Мөнгө.



Дийлэнх хүмүүс Мөнгө байхгүй гэдэг шалтгаанаар амжилтанд хүрэх боломжгүй гээд суудаг. Гэтэл Honda's founder, Soichiro Honda, Sony Corporation's founder, Akio

Morita or even Apple's founder Steve Jobs гэх мэт агуу амжилтанд хүрсэн хүмүүс тэдний буруу гэдгийг нотолдог. Тэд мөнгөгүйгээс эхлээд агуу их Мөнгө бий болгож чадсан. Мөнгө л байвал бизнес хийдэг, мөнгө л байвал амархан юм шиг хүмүүс санадаг, мөнгө нь бэлэн байгаад ч яаж бизнесээ зөв залж хөгжүүлж чадах дадлага туршлагагүй хүн бол удахгүй л мөнгөгүй болно. Харин өргүй хоосноос хөдөлмөрөөрөө бүтээсэн бизнес илүү их үр ашигтай зөв хөгжлөө олж чаддаг. Мөнгө олох олон арга бий, харин та зөв төлөвлөгөөтэй, тэдгээрийг яаж өөртөө ашигтайгаар эргүүлж чадахаа төлөвлөж л чадах нь илүү чухал. Бизнесийн мөрөөдөл тань мөнгөөр биш оюуны хөдөлмөрөөр тань бий болдог гэдгийг бүү мартаарай. Мөнгөгүй гээд бизнесээ хийж чадахгүй байвал та мөнгөтэй болсон ч бизнесээ хөгжүүлж чадахгүй. Мэдээж мөнгө нь байвал юм илүү хурдан хөгжих боломжтой нь үнэн, гэхдээ зөв төлөвлөгөө санхүүгийн тооцоо байхгүй бол мөнгө таны гарын салаагаар урсаад алга болно гэдгийг санаарай. Мөнгө бол хэн хүнийг хөдөлгөх маш том хүчин зүйл гэдгийг бид бас зөвөөр ойлгож сурах нь үүнд чухал юм.

2. **Цаг.** Дараагийн дийлэнх хүмүүсийн хэлдэг шалтаг нь Цаг. Тэдгээр хүмүүсийн ихэнх цаг нь түр зуурын сатаарсан зүйлээр аргацааснаар өнгөрдөг. Ийм хүмүүс аливаа ажилд тодорхой цаг гаргаж хариу хэлдэггүй, тодорхой бусаар, жишээ нь, маргааш, дараа завандаа гэх мэт тодорхой бус хариултуудаар хамаг ажлаа хойшлуулдаг. Тэд завтай үедээ юу хийдэг гэж бодож байна? Зурагт үзэх, кино үзэх, компьютер



тоглох, унтах гэх мэт. Тэд цагийг үнэлж мэддэггүй тул маш залхуу байдлаар цагийг аргацааж өнгөрөөдөг. Тэдний хувьд өнөөдөр маргааштай адилхан унтах идэхийн хооронд өнгөрдөг. Мэдээж, бидэнд яг адилхан өдөр бүрт 24 цагийн зарчмаар ажиллаж амьдардаг. Гайхамшигтай та өчигдөр өдрийг яаж ч дэмий өнгөрөөж байсан хамаагүй хүн бүрт яг адилхан хэмжээний цаг өдөр тутам цоо шинээр өгөгддөг.

Цагийг хэрхэн зөв төлөвлөх, хянах, зохицуулахаас шалтгаалан амжилт, үр дүн эсвэл алдагдал, ялагдал авчрах боломжтой. Бид хэдий хэмжээний ажил амжуулахыг хэн ч үл мэднэ. Үнэхээр мөрөөдөлдөө хүрье, сайхан амьдарья гэж байгаа хүн яаж ч завгүй байсан, уншиж судлах, аливаа ажлыг хийхдээ цаг заваа гаргаж чаддаг. Цагийн хуваарийг нарийн мөрд, төлөвлөгөө гарга. Яаж өдрийг хамгийн үр ашигтайгаар өнгөрөөж болох вэ гээд л бодоод үз. Юу хийвэл хамгийн чухал вэ? Юу нь танд ашигтай байна? Учир нь аливаа амжилт, мөрөөдлийг бий болгоход таны амьдрал маш их эрчимтэй болж хэтэрхий их зүйлс маш богино хугацаанд зохицуулах шаардлага гарна. Үүнийг алдаа мадаггүй зөв зохицуулж гэмээ нь таны ажил өөрийн үр дүнгээ өгч эхэлнэ. Тиймээс төлөвлөгөөгөө гарга, цагийн хуваарьтайгаа нарийн уялдуулж бич. Өдөр тутмын төлөвлөгөөний системийг ашигла. Хүмүүс алдах гэж төлөвлөдөггүй, харин төлөвлөж чадахгүй алддаг.

3. **Мэдлэг.**



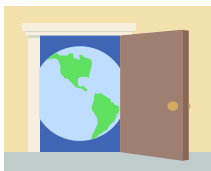
Мэдлэг дутуугаас хүн мөрөөдөлдөө хүрэх алхамуудыг хийхээсээ айж эргэлзэж эхэлдэг. Хэн ч бүхнийг мэдэж төрдөггүй, амжилтанд хүрсэн хүн бүхэн зогсолтгүй суралцаж мэдлэгээ тэлж хүсэл мөрөөдлөө жигүүрлэдэг. Хүмүүсийн бас нэг алдаа бол өөрийнхөө мэддэг мэдлэгт эргэлзэх явдал бий. Учир нь тэд аливаа бизнес санаа, өөрийнхөө мөрөөдлийг биелүүлэхэд мэдлэг дутах вий гэж аймагд эхлэхээсээ өмнө бүх зүйлсийг мэдчихээд эхлэх ёстой юм шиг бодоод цаг хугацаа маш их алддаг. Шууд ханцуйгаа шамлаад л, гараа дүрээд л ажилдаа ор, нүдэндээ харагдаж байгаа, гартаа ил байгаа мэдэгдэж байгаа зүйлсээсээ эхлээд л хүмүүстэй холбоо барьж ажилдаа орж эхэлвэл, замын явцад сурах шаардлагатай зүйлс чинь харагдаад эхэлвэл мэдэхгүй байгаа мэдлэгээ ном материалаасаа эргэж сөхөөд явбал илүү их үр ашигтай амжилтанд хүрдэг. Тиймээс дутуу мэдлэгээсээ болж өөрийнхөө мөрөөдлийг зогсоож болохгүй. Үйлдэл хий, хөдөл, мөрөөдлөө биелүүлэхэд яг одоо юу хийх боломж байна тэрийгээ хийж эхэл, энэ маш чухал.

#### 4. Хүмүүс.



Гүйх нохойд гүйхгүй нохой саад болно гэж үг байдаг. Тэдгээр хүмүүс шууд бус аргаараа таны мөрөөдлийг бусниулагчид гэж ойлгож болно, таныг бизнес хийнэ, эсвэл тийм ажил хиймээр байна гээд ярьж эхлэхээр тэд танд ихэвчлэн болгоомжлох, боломжгүй байх нөхцөлүүдийг сануулж эхэлдэг. Үнэндээ тэд таныг хорлох гэж тэгж байгаа юм биш л дээ, ихэнхдээ тэд өөрсдийн туршлагаасаа хараад өөрөө хийж чадаагүй зүйлсээ, таныг хийж чадна гэдэгт эргэлзэж эхэлдэг. Тэгэхээ тэд ихэвчлэн танд урам хайрлахаасаа илүү боломжгүй гэсэн хариултыг өгдөг. Тэр зөвлөгөө нь сонсоод та яах вэ? Мэдээж, санаа алдаж эхэлнэ. Хэрэв танд ямар нэг шинэ санаа байгаад яг ийм байдалд хүрсэн бол зөвлөгөө өгч байгаа тэр хүнийг нэг анзаараад хараарай. Тэр хүн яаж амьдарч байна, юу хийж байна, юу бодож байна, таны хүссэн амьдралаар амьдарч байна уу? Таны мөрөөдлийн амьдралыг энэ хүнээс хараад суралцах зүйл байна уу, гээд бодоод үзээрэй. Хэрэв та тэдний үгийг сонсоод хэлсэнийх нь дагуу мөрөөдлөө үргэлжлүүлэхээс эргэлзэж эхэлвэл, та яг тэдний адил түвшинд л амьдрана. Хүн бүр янз янз, өөр өөрийн гэсэн туршлагатай. Заавал тэр хүний үгийг дагах шаардлага танд байна уу? Тэр шинэ санаа илүү амжилттай таны хийхийг хүсээд байгаа зүйлийг хийчихсэн, таны хүсээд байгаа амьдралын нэг хэсгийг агуулж байгаа бол мэдээж зөвлөгөөг нь дагахад танд ашигтайгаар эргэх нь ойлгомжтой. Тиймээс хэнээс зөвлөгөө авахаа бодолцож бай. Хүмүүс танд сайн ч нөлөө үзүүлж чадна, бүр эсрэгээрээ таныг уруу татаж ч чадна. Та өөрийнхөө хүслээр л өөрийнхөө хүрээлэл дэх хүмүүсээ зөв сонгож сурах нь чухал.

#### 5. Боломж.



Ихэнх хүмүүс мөрөөдөлдөө хүрэхэд боломжтой сайхан цаг бий болохыг хүлээгээд л суугаад байдаг. Ийм боломжтой цаг хэзээ ч ирдэггүй. Амжилтанд хүрсэн хүмүүсийн туршлагаар

боломжийг хүлээж бус боломжийг хайж эрэлхийлж чаддаг байх нь чухал гэж ярьцгаадаг. Тиймээс боломжийг таньж эрэлхийлж сурах нь юунаас ч илүү чухал. Жишээ нь: та нэг шинэ машин эсвэл шинэ цамц худалдаж авлаа гэж бодъё. Гэтэл тэрийг худалдаж авмагцаа таны нүдэнд яг тийм машин эсвэл яг тийм өнгөтэй цамц, тиймэрхүү төстэй өнгө загвар гэх мэт зүйл анзаарагдаад ирнэ. Энэ бол та тийм зүйлсийг өөртөө татаж анзаарч эхэлж байна гэсэн үг. Боломж бол яг үүнтэй адилхан. Боломжийг таньж өөрөө зөв сэтгэж, таньж сурах нь чухал. Боломж тодорхой агшинд үзэгдээд л алга болох үе нь ч бий. Харин түүний оронд боломжийг анзаарч таньж чадах тэр чадварийг өөртөө бий болгох гээд оролдоод үз. Эргэн тойрондоо яг өөртэйгөө адилхан боломжийг таньдаг хүнтэй нөхөрлөхийг хичээ, танд мэдээлэл боломжийг таньж олж харахад тусалдаг.

## 6. Та өөрөө.



Та өөрийгөө ялан дийлж өөрчилж чадвал л амжилтанд хүрнэ, та өөрөө өөрийнхөө хамгийн том бэрхшээл. Та өөрөө л хүсэж байж хийнэ. Үгүй бол таны хүсэл мөрөөдлийг хэн ч өмнөөс чинь бүтээхгүй. Хэн ч мөрөөдөл амжилттай бизнесийн одонд төрдөггүй, бүх алдартай хүмүүс, саятанууд, оддууд, спортын мастерууд хөдөлмөрлөж өөрсдийн мөрөөдлийг бүтээсэн. Тэдний зарим нь биднээс дор хүнд нөхцөлд төрж өссөн түүхтэй, харин тэдэнд өөрсөддөө байгаа тэр бэрхшээлтэй цаг мөчүүдийг мөрөөдлөөрөө жигүүрлэж урагш зүтгэсэн. Тэд суралцсан, тэд хөдөлмөрлөсөн, тэд бэрхшээлийг даван туулсан, тэд өөрсдийгөө өөрөөр овоглож чадсан. Тэд бүгд биднээс ялгаагүй жирийн хүн болж төрөөд л өнөөдөр биднээс ялгаатай амьдарч байгаа. Энэ таны тархинд байгаа, таны эргэлзээ, таны өөртөө итгэлгүй байдал, таны бэрхшээлээс шантрамтгай зан, таны мөрөөдөлдөө итгэж чаддаггүй итгэл, таны мэдэхгүйгээ мэдэхээс айсан айдас, таны алдаа гаргахаас зүрхшээсэн мухар бодол, таны өөрийнхөө үнэ цэнийг мэдэрдэггүйгээс чинь ийм байр суурь өнөөдрийн нөхцөл байдал бий болоод байгаа гэдгээ та ойлгох хэрэгтэй. Та үүнийгээ давж гарах л хэрэгтэй. Та өөрийгөө ойлгож сурах л хэрэгтэй. Өөрийнхөө мөрөөдлийг өөртөө байгаа тэр айдсаасаа давж гарч байж л энийг бодит болгож чадна. Өглөө босоод мөрөөдөлдөө хүрэхэд тэмүүлж юу хийхээ зүтгэж эрмэлзэж байж л та үүнийг хийж чадна.

### ТИЙМ – Амьдралын Зорилго

Таныг дээрх шалтагуудыг сонсоод Амжилтанд хүрэхэд таныг зогсоох зүйл байхгүй юм байна гэж ойлгосон байх гэж найдаж байна.

Тэгэхээр хэрэв та амжилттай амьдралдаа утга учиртай амьдрал гэвэл Амьдралынхаа зорилго өөрийнхөө хүсэл эрмэлзэлийг зөвөөр танин мэдэж эхлэх нь чухал. Хэрэв Та Амжилтанд хүрэхээр зориглон шийдсэн бол дараагийн хэсгүүд таны сонирхолыг улам татах байх гэж найдаж байна.

Дашрамд хэлэхэд энэ бол маш агуу сэдэв, энэ илтгэлд хүрэлцэн ирж сонсож буй хүмүүсийн түвшинд хамгийн энгийн ойлгогдох хэлбэрээр бодолцож товч бөгөөд ойлгомжтой, мөн хүнд нэгийг бодогдуулаад гаргах зорилгыг агуулсан гэдгийг санана буй заа.

## ГҮЙЦЭТГЭЛ ХЭСЭГ

### Хэрхэн амжилтанд хүрэх вэ?

Энэ асуулт бол бидний хамгийн гол илтгэлийн маань агуулгыг багтаав. Мэдээж олон арга зам бий, энэ илтгэлд түүнээс хэрэглэж болох хамгийн энгийн 2 аргыг танилцуулахыг хичээлээ.

- a) Амьдралын төлөвлөгөө боловсруулах
- b) Амьдралын дасгалжуулагчаар чиглэл авч ажиллах

### Амьдралын төлөвлөгөө боловсруулах аргачлал

Маш товчоноор тайлбарлахад амьдралын төлөвлөгөө боловсруулах 4 үе шат байдаг.

#### 1. Vision - Хувийн төсөөлөл, дүрслэн сэтгэх чадвараа хөгжүүлэх



Өөрийнхөө амжилтынхаа талаар мөрөөдөн дүрсэлж, сэтгэснээр энэ нь амжилтынхаа хаа хүрэхийг мэдэх, ямаршуухан харагдах, юу хийх хэрэгтэйг мэдэхэд луужин мэт чигийг зааж өгөх увдистай. Өнгөт зургаар, гар бичмэлээр, бодит зүйлсээр жишээ болгох тусам таны мөрөөдөл харах зүйлтэй, харьцуулах зүйлсээр баяжаад таныг мөрөөдөл рүү чинь зөв удирдан чиглүүлж өгдөг. Та яг юу хүсэж байна? Таны мөрөөдөл чухам юу вэ? Мөрөөдөл тань биелэх үед ямаршуухан харагдах ёстой вэ? гэх мэтийн асуултуудад

чиглэгдэн төсөөллөө өөртөө бий болгож болох юм. Жишээ нь, та сайхан байр худалдаж авахыг хүсчээ. Тэгвэл үүнд таны худалдаж авах байр хэдэн өрөө, дотоод зохион байгуулалт нь ямар байх, ямар тавилга, хэрэгслүүдээр чимсэн байх, тэр бүү хэл ханандаа ямар юм хадах, ямар мэдрэмжийг та үүнээсээ авч болох гэх мэтээр бодит төсөөллөө гаргана гэсэн үг.

#### 2. Plan – Төлөвлөгөө гарга



People don't plan to fail, they fail to plan гэж үг байдаг. Төлөвлөж чаддаг хүн ялагдана гэж байдаггүй, хүмүүс ялагдах гэж төлөвлөдөггүй, төлөвлөж чадалгүй ялагддаг. Тиймээс хоосон мөрөөдөөд суулгүй, төлөвлө...

Яагаад ийм ажил хийж байгаа? Хаана? Хэзээ? Хэрхэн? Хэнтэй? гэх мэт асуултууд таны төлөвлөгөөг илүү

нарийвчилж бодитойгоор тооцоолоход тань туслах увдистай.

Жишээ нь, дээрх байрыг худалдаж авахад танд хэдий хэмжээний мөнгө зарцуулагдах, яаж тэр мөнгийг олох, сард хэдий хэмжээний хадгаламж хийх, ямар хүмүүстэй хамтарч ажиллавал орлогоо нэмэгдүүлэх боломж байна, танд яг юу хэрэгтэй, хаанаас мэдээлэл авах боломж байна, хэзээ энэ байрыг худалдаж авах гэх мэт нарийвчилсан асуудлуудыг бодож боловсруулах юм



### 3. Action – Үйлдэл хий



Зүгээр төлөвлөчихөөд хараад суулгүйгээр үйлдэл хий..., төлөвлөгөөгөө хэрэгжүүлж эхэл, хөдөл...давшилт хий...

Эдгээр хийх үйлдэлүүдийн төлөвлөгөө нь хэрхэн стратегиа гүйцэтгэхэд тулгуурлах юм. Тэдгээрийн агуулга нь, таны хувийн төлөвлөгөөнүүд, цагийн зөв хуваарьлалт, байнгын гүйцэтгэх ажлууд, холбогдох шаардлагатай эх сурвалжууд (үүнд: эдийн засгийн, холбогдох танил хүмүүс гэх мэт.).

Энэ бол та төлөвлөгөөнийхөө дагуу жинхэнэ ажлаа эхэлж байгаа гэсэн үг. Таны зорилго төлөвлөгөө үйлдэл хийж бодитоор хэрэгжүүлэхээс нааш зөвхөн мөрөөдөл хэвээрээ л үлдэх болно. Иймээс энэ шатанд та жинхэнэ ажлаа хийж гүйцэтгэнэ.

Жишээ нь, дээрх байрыг худалдаж авахад төлөвлөгөөндөө бичигдэж байсны дагуу гараад ажлаа хийж эхэл, төлөвлөгөөгөө биелүүлэх бүх л алхам боломжуудыг хайж ол.

### 4. Measure your Result - Гүйцэтгэсэн ажилдаа үнэлгээ өгч, шаардлагатай бол өөрчлөлт тохиргоо хийх



Энэ үе шатанд, та өөрийнхөө зорилгод хүрсэн хэмжээг тодорхойлно. Хувийн амжилтын төлөвлөгөөг гүйцэтгэх ажлын замд хэр түвшинд явж байгаагаа шалган хэмжинэ. Хэрэв та замаасаа хазайсан байвал дахин сайжруулах мэдээллээ цуглуулж зөв чиг гаргах алхам хийнэ.

Хүссэн үр дүн мөн үү?, Шинжил..., Алдаа байна уу??? Алдаагаа зас...



Дахиад хийвэл чадах уу? Мэдээж, чадна.

### Амьдралын Дасгалжуулагчийн Урлаг

Өнгөрсөн жилүүдийн хугацаанд миний судалж суралцаж байсан зүйлс өнөөдөр та бүхнийг амжилтанд хүрэхэд туслах зорилгоор энд яригдаж буй билээ. Тэгэхээр товчхондоо Монголд Амьдралын Дасгалжуулагч гэдэг мэргэжил урьд өмнө байгаагүй, сүүлийн жилүүдэд Дэлхийн хөгжилтэй орнуудад амжилтанд хүрэхийн маш том түлхүүр нууц болж шинээр хурдацтай хөгжиж яваа энэ мэргэжлийн талаар маш товчхон ойлголтыг өгвөл зүйтэй гэж бодолцлоо.

### Амьдралын Дасгалжуулагч хэнд туслах зорилготой вэ?

Амьдралыг Хувь хүн болон групп хүмүүсийг тодорхой зорилго чиглэлд амжилтанд хүрэхэд туслах

### Ямар талаар тусламж үзүүлэх?

- Зорилго, хүслээ тодорхойлох
- Боломжтой арга замуудыг олох
- Гадны нөлөөллүүдийг зөвөөр тооцоолох
- Өөрийн сул талыг илрүүлэн давж гарах
- Давуу талаа сайжруулах
- Оюун санаагаа зөв чигт төвлөрүүлэх
- Богино хугацаанд хүссэн зорилгодоо амжилттай хүрэх гэх мэт

## Яаж?



Оновчтой зөв асуултуудаар хувь хүний өөртөө байгаа боломжийг бий болгож тулж ажиллахад тусладаг. Асуултууд чиг гаргах увидастай. Зөв асуултууд бэрхшээлийг биш боломжийг харах, гаргах замыг зааж нарийвчилж чиг өгдөг. Асуултуудаар юмны учрыг тайлж болно. Өөртөө үнэнчээр хариулсан нухацтай асуултууд өөрөөсөө боломжийг эрэх цаашилбал өөрийнхөө хийх ажлыг нарийвчлан тодорхойлоход.

## Ямар үр дүн гарах вэ?

- Амьдралыг үзэх үзэл нь өөрчлөгдөж, амжилтанд хүрэхэд төвлөрдөг
- Өөртөө итгэлтэй, бие даасан чадвар сайжирдаг
- Оюун ухаанаа хэрэгтэй зүйлд зөв дайчилж сурдаг
- Богино хугацаанд зорьсон зүйлдээ хүрч цаг хэмнэдэг
- Тэгш хэмнэлтэй, тайван амьдралыг бий болгодог
- Удирдах чадвар сайжирдаг
- Хүмүүстэй харилцах харилцаа сайжирдаг
- Нийгэмд эзлэх байр суурь илт өөрчлөгдөж эхэлдэг

## ДҮГНЭЛТ ХЭСЭГ Ялагч ба ялагдагч

Дээр дурьдсан зүйлсүүдийн хамгийн сүүлчийн асуудлыг бид энд хөндөн тавьж байна. Би энд индэр дээр гарч та бүхэнд өөрийнхөө мэдсэн сурсанаа тавьялаа. Энд хүнд хэрэгцээтэй зүйлс дурьдагдсан байх гэж найдна. Магадгүй та толгой дохин зөв зүйл ярьж байна гэж сууж байвч гараад өнөөдөр өөртөө үүнийг хэрэгжүүлж чадахгүй хойш тавьбал миний зарцуулсан цагаас илүү таны ирээдүйд хэрэгцээтэй алхам хийхэд шууд нөлөөлнө гэдгийг сануулах байна. Би үүнийг зөвхөн танд зориулж бэлдсэн.



Бид өөрсдийнхөө амьдралд гаргаж буй шийдвэр, аливаад хандаж буй хандлагаараа өнөөдрийн байгаа нөхцөл байдлыг бий болгосон. Өнгөрсөн туршлагаасаа харвал зарим нь алдаатай, зарим нь амжилттай яваа нь дамжиггүй. Тэгвэл бид Маргаашийн мөрөөдөлт амьдралд маань хүргэх нөхцөл байдлыг өнөөдрийн бидний байгаа боломж, цаг хугацаа, хүмүүс, санхүүгийн байдалаа зөвөөр зохицуулж чадсанаар өөрөө өөрийгөө ялан дийлж хүчирхэг орших нь гайхамшигтай. Хэрэв амьдарсан шиг амьдаръя, бүтээсэн шиг бүтээе

гэвэл Ялагчийн хандлага зан чанарыг өөртөө төлөвшүүлж, ялагдагчийн эгнээнээс инээмсэглэн шат ахих боломж бий. Ялагч ялагдагчийн хэлдэг үг, хийдэг үгс хоорондоо маш ялгаатай.

- Жишээ нь, Winners versus Losers
- Ялагч төлөвлөгөөтэй
- Ялагдагч шалтагуудтай
- Ялагч асуудал болгонд хариулт хардаг
- Ялагдагч хариулт болгонд асуудал хардаг
- Ялагч багийн нэг хэсэг
- Ялагдагч багаас гадна оршдог
- Ялагч ирээдүйн чадварыг хардаг
- Ялагдагч өнгөрсөнийг хардаг
- Ялагч өөрийн замыг бүтээдэг
- Ялагдагч бусдын замаар бүтээлгэдэг.

**Ялагч эсвэл Ялагдагч байхаа зөвхөн та өөрөө шийддэг.  
Ганц л олдох таны амьдрал**