

## Лекц № 10

Сэдэв: Алдахаас бүү ай!

### Агуулга

1. Эргэн санах
2. Бүтээлч сэтгэлгээгээ хөгжүүлэх энгийн, хүртээмжтэй дасгал ажлуудын удиртгал
3. Бүтээлч сэтгэлгээгээ идэвхжүүлэх боломж бүрийг ашиглах нь чухал
4. Асуулт асуух, түүнд хариулах нь бүтээлч сэтгэлгээг дэмждэг (Даалгавар)

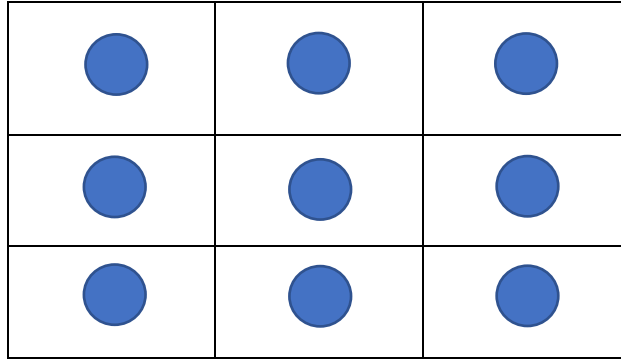
Бид бүтээлч сэтгэлгээний талаар түрүүчийн хичээлүүдээр үндсэн суурь ойлголтуудыг үзсэн. Мөн энэ талаар хийгдсэн зарим судалгааны тухай ярилцсан (жишээлбэл, Фи тоог нээсэн тухай болон хөгжүүлсэн, түүнтэй холбоотой хэрэглээний тухай, мөн ТРИЗ-ийн онолын зарчим, түүний үр өгөөж, дэлхий нийтийн хөгжилд оруулж буй хувь нэмэр, зарим хөгжүүлэх дасгалын тухай гэх мэт) Бид гол нь эдгээрийг ойлгож, хүлээн авахдаа бүтээлч сэтгэлгээний үр дүн талас нь анхаарах хэрэгтэй.

Харин одоо бүтээлч сэтгэлгээг хөгжүүлэн сайжруулахад эерэг сайн нөлөө үзүүлэх, бидний барьж аваад шууд хэрэгжүүлчиж чадах, тийм нөхцөл боломж юу байна, энэ талаар авч үзье!

### 1. Эргэн санах

Хамгийн ерөнхий утгаараа бол бүтээлч сэтгэлгээ гэдэг нь асуудлын стандарт бус шийдэл олох чавдар болох талаар өнгөрсөн хичээлүүдээр байнга ярилцсан. Өөрөөр хэлбэл, “Хүрээ хязгаараас гадуур, чөлөөтэй сэтгэх” гэсэн үг. Энэ тохиолдолд хүрээ, хязгаар гэдэг нь бидний гаднаас хүлээн авч буй мэдлэг мэдээлэл, дүрэм, журмын тогтоосон стандарт буюу нэг ёсны сэтгэлгээний “хайрцаг” гэж ойлгогдож байгааг та бүхэн анзаарсан байх аа. Мөн үүнийг бид боловсрол, логик сэтгэлгээний дадал, хууль тогтоол, дүрэм журам, нийгмийн харилцаанаас олж авдаг тухай ч цөөнгүй дурьдаж ярьсан байгаа. Эдгээр нь бүгд байх ёстой, бүр чухал хэрэгтэй зүйлс мөн л дөө. Энэ бүгдийг би 100% буруу зүйл гээд байгаа юм биш!!! Гэхдээ, гол нь зөвхөн энэ л хязгааруудын дунд эргэлдээд байх юм бол хүмүүс бүгд ижил сэтгэлгээтэй болж хувирна биз дээ. Харин бид бүгд төрөхөөсөө л өөр өөрийн гэсэн бүтээлч сэтгэлгээний чамгүй чадвартай байдаг. Энэ бол бидэнд байгаа сайн чанар, сайн чадвар. Гэвч ихэнх хүмүүс үүнийгээ мэддэггүй, анзаардаггүй, ойлгодоггүйд хэргийн гол учир байгаад байна. Харин энэ чавдараа ашигладаг, хөгжүүлдэг хүмүүс шинэ содон санаа олж, нөгөө инноваци, креатив шинжтэй бүтээлүүд туурвина. Бусад нь тэдгээр хүмүүсийг тусдаа төрсөн, тусгай хүмүүс гэж үзээд, өөрсдийгөө доош нь тавиад байдаг. За, яг ийм андуурлаас болж 1-рт, хүмүүсийн дунд зөрчилдөөн их үүсдэг. 2-рт, идэвхигүй, бүтээлч сэтгэлгээгүй хүмүүсийн тоо хэт олон болдог гэж би үздэг. Миний энэ үзэлд та бүхэн бас шүүн тунгаах сэтгэлгээгээр хандаж, өөрсдийн үзэл бодлыг илэрхийлэх хэрэгтэй шүү! Энэ бол өнөөдрийн хичээлийн даалгавар гэж ойлгоорой!

XX зууны 80-аад оны үед удирдлага, менежментийн сэтгэл судлалд “9 цэг ба 4 шулуун” гэсэн тест-бодлого ихээхэн түгээмэл болж моодонд орж байсан байна. Дасгалын зорилго нь 9 цэгийг 4 шулуунаар холбох. Гэхдээ харандаагаа цааснаас салгалгүй, нэг шугамаа дахин давтахгүй гүйцэтгэх ёстой. Бодлогыг бодохын тулд 9 цэгийн тогтоосон орон зайн хязгаараас сэтгэхүйгээрээ, төсөөллөөрөө гадагш гарах хэрэгтэй болдог. Үүнийг дараагийн хичээлээр нэлээд дэлгэрэнгүй авч үзнэ ээ. Харин та нар гэртээ оролдоод үзээрэй!



## 2. Бүтээлч сэтгэлгээгээ хөгжүүлэх энгийн, хүртээмжтэй дасгал ажлуудын удиртгал

Бид бүтээлч сэтгэлгээ, бүтээлч сэтгэлгээг хөгжүүлэх олон янзын сонирхолтой аргуудын талаар ихэвчлэн өрөөсгөл ойлготтой байдаг. Өөрөөр хэлбэл, бүтээлч сэтгэлгээ гэхээр уран бүтээл, эсвэл хобби, амралт чөлөөт цагтай холбож ойлгох гээд байдаг. Гэтэл, бүтээлч сэтгэлгээ гэдэг нь өдөр тутмын амьдралд, хамгийн чухал асуудлаас аваад бүр энгийн наад захын ахуй амьдралын зүйлд ч хэрэгтэй, ашигтай сэтгэлгээг л хэлдэг. Энгийнээр зүйрлэж хэлбэл, хэвшмэл арга замаасаа буюу аливааг хийдэг нөгөө л байдаг хуучин аргаасаа хазайж, хийсээр л байгаа байнгын юмсаа арай өөрөөр, стандарт бусаар шийдээд эхлэхээр ажил дээрээ ч, амралт чөлөөт цагаараа ч, аль эсвэл шоппинг хийгээд дэлгүүр хэсэж явахдаа ч та илүү бүтээлч, илүү урамтай болсон байгаагаа анзаарах байх. Бүтээлч сэтгэлгээ, түүний үр дүн ердөө л энэ.

Бүтээлчээр хандаад, сэтгээд эхлэхээр нөгөө залхуутай ажлынхаа тайланг бичих, өглөөний цай, оройн хоолоо хийх, хүүхдийнхээ хичээлийг давтуулах гэсэн өдрөөс өдөрт давтагдсаар байдаг өнөөх уйтгартай ажлууд чинь өөрийн мэдэлгүй танин мэдэхүй, бүтээлч үйлсийн талбар болсон байна. Хийж байгаа бүхэн тань амар хялбар, урам зоригтой болж, танин мэдэхүй, бүтээлч үйл гэдэг чинь биднийг аз жаргалтай амьдрал руу хөтлөөд аваачих болно. Үүний л төлөө бид бүтээлч сэтгэлгээгээ хөгжүүлэх ёстой болж таарч байгаа юм биш үү?

Судлаач эрдэмтэн Жон Куниос (John Kounios, Дрекселийн их сургууль), Марк Биман (Mark Beeman, Баруун -умардын их сургууль) нар соронзон- резонансын томографын тусламжтайгаар бүтээлч сэтгэлгээний үйл ажиллагаа ба тархины үйл ажиллагааг судлан олон тооны өргөн мэдээлэл илрүүлэн цуглаалсан байна



Доктор Жон Куниос. Дрекселийн их сургуулийн сэтгэл судлалын профессор. Ухаарал, бүтээлч байдал, асуудал шийдвэрлэх, санах ой, мэдлэгийг илэрхийлэх, Альцгеймерийн өвчний талаар танин мэдэхүйн мэдрэл судлалын судалгаа хийдэг



Доктор Марк Биман. Баруун Хойд Их Сургуулийн сэтгэл судлал, мэдрэл судлалын профессор бөгөөд бүтээлч асуудлыг шийдвэрлэх, бүтээлч танин мэдэхүй, хэл ойлгох чадвар, баруун болон зүүн тархи мэдээллийг хэрхэн боловсруулдаг талаар судалгаа хийдэг

Тухайлбал,

- Бүтээлч сэтгэлгээ эрчимтэй ажиллаж эхлэхэд тархины баруун шанааны хэсэгт, чихнээс арай дээх нь үйл ажиллагааны огцом өсөлт ажиглагдаж байжээ. Нейрофизиологийн судалгаагаар тархины баруун шанааны тэр хэсэг нь өнгөрсөн үйл явлуудын холбоосыг хариуцдаг бөгөөд өнөөгийн нөхцөл байдалтай холбогдон шинэ санаа төрөх нөхцөл үүсдэг гэнэ.
- Мөн түүнчлэн баруун тархины альфа-долгионы идэвх нэмэгдэж төсөөлөн сэтгэх, харьцуулан буулгах чадвар нь дээшилдэг гэжээ. Альфа-долгион гэдэг нь бидний тайван амгалан байхад тархинд үүсдэг нэг төрлийн цахилгаан дохио-долгион юм.

Өөрөөр хэлбэл, бид чөлөөтэй тайван байгаад уураг тархиндаа эрх чөлөөг нь олгох юм бол, бүтээлч сэтгэлгээгээ дэмжиж, тэрээр ажилдаа орж гайхалтай санаа, шийдлүүдээ “үйлдвэрлэнэ” гэсэн үг болж таарч байна. “Жолоог” нь сул тавьсан үед тархи өөрөө хэрэгтэй нөөцүүдээ, хэрэгтэй цагт нь ажиллуулж хамгийн чухал асуудлын оновчтой шийдлийг олох горимдоо ордог ажээ. Иймээс, уураг тархиныхаа ачааллыг хөнгөлж, олон янзын мэдлэг, элдэв ёс суртахуун, дүрэм журмын хайрцагнаас гарвал бүтээлч, задгай сэтгэлгээ чөлөөтэй болдог байна. Бүтээлч сэтгэлгээг тэтгэж хөгжүүлэх олон төрлийн арга зам, дасгал сургуулийг судлаач эрдэмтэд боловсруулж хэрэгжүүлсэн байдгаас 10 дасгал авч үзэцгээе! Эдгээр дасгалуудыг тогтмол хийж хэвшвэл бүтээлч сэтгэлгээ хөгжиж, олон янзын креатив санаа гарна.

## **5. Бүтээлч сэтгэлгээгээ идэвхжүүлэх боломж бүрийг ашиглах нь чухал**

Бүтээлч сэтгэлгээний хөгжил сайтай хүмүүс ерөнхийдөө маш чөлөөтэй сэтгэж, тухайн үедээ гаргаж буй санаа бодол нь хэр зэрэг үнэ цэнтэй, үнэн бодитой болох дээр нэг их төвлөрөөд байдаггүй. Мэдээж энэ нь оновчтой сайн шийдэлд хүргэж болох ч гэлээ, нөгөө талаа бас бодлогогүй том алдаа гаргах эрсдэл дагуулдаг нь ойлгомжтой.

Харин хөнгөн хийсвэр чөлөөт сэтгэлгээ, няхуур нямбай шинжээч сэтгэлгээ аль алийг нь зөв байранд нь тавьж нэгийнх нь сайн чанараар нөгөөг нь нөхөж ашиглах нь зүйтэй. Ашиглаж болох нэг хувилбар бол:

### Оюуны довтолгоо буюу дайралт

**Оюуны дайралт-довтолгоо.** Бид үүнийг 3-р хичээл дээр товч дурьдаад өнгөрсөнийг санаж байгаа биз дээ. Үүнийг зарим нь тархины шуурга ч гэж нэрлэдэг. Чөлөөт, хөнгөн сэтгэлгээний нэг жишээ нь – Оюуны довтолгоо (brainstorming). Энэ довтолгооны үед дэвшүүлж буй санаануудыг (утгагүй мэт, огт ашиггүй байсан ч хамаагүй цуглуулгандаа, сандаа авна) огт шүүмжлэлгүйгээр хүлээн авна. Энэ аргыг хэрэглэхэд хэд хэдэн зүйлийг нарийн тогтсон байх ёстой. Тухайлбал шийдвэрлэх асуудал нь товч, тодорхой, оролцогчдод ойлгомжтой байх, тоглоомын дүрэм ёс зүйтэй, тодорхой байх нь хамгийн чухал. Эдгээрээс гадна, бид бас л 3-р хичээлээр үзэж, даалгавар дасгал хийсэн “6 малгай”- г санаж байгаа биз дээ. Тэр тоглоом хэлбэртэй, хөгжүүлэх дасгалыг энэ “Оюуны дайралт”-д ашиглахад боломжийн санагдаж байна.



Яваандаа түрүү түрүүчийн ашиггүй санаа оноонууд шүүгдэн орхигддог байна. Өөрөөр хэлбэл БС-ний бүтээлч чанар нь яван чангарна гэсэн үг юм л даа.

Энэ сэдвээр дараах слайдыг үзээрэй:

<https://www.slideshare.net/Chdaariimaa/brainstorming-56208629>

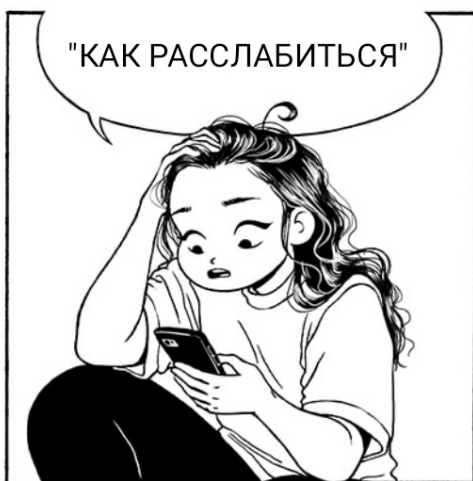
## 2. Тайван, амгалан байдалд суралцах нь

Бүтээлч сэтгэлгээнийний хамгийн идэвхитэй, үр бүтээлтэй үе нь биднийг тайван, чөлөөтэй байхад илэрдэгийг судлаачид тогтоосон байна. Түрүүний дурдсан альфа долгион амар тайван байдалд идэвхжиж бүтээлч сэтгэлгээний дамжуулагчийн үүрэг гүйцэтгэж байдаг гэнэ. Ямар нэгэн зүйлд хэт төвлөрсөн байдлаасаа ангижирч, сатаарах ямар нэг өөр зүйлийг олж хийх нь дээр ажээ. Жишээлбэл, хөгжим сонсож, зураг зурж болох юм. Аяга тавгаа угааж гэр орноо цэвэрлэх ч бас тустай. Төвлөрөл шаарддаггүй автоматаар хийдэг, гэхдээ дуртай, ашигтай зүйл барьж авах нь хэт төвлөрлийг сааруулдаг тухай мэргэжилтнүүд зөвлөдөг.



Жишээ нь, усанд орж байхдаа бид тун таатай амарч бүтээлч сэтгэлгээгээ тэтгэж байдаг. Хамгийн эхний хичээл дээр эшлэж байсан жишээг эргэн санаарай. Тэр жишээ энэд дурьдаж байгаа усанд орохтой холбоотой ч байж мэдэх л юм... Ер нь аливаа зүйлийг сонирхож, таамаглаж, бас эргэлзэж, болж өгвөл туршиж байх их зүгээр шүү!!!

Мөн бясалгал хийж, залбирал үйлдэж болно. Бас байгальд гарч салхинд алхах хэрэгтэй. Ийм үед онгод орж санаа төрөх нь олонтаа тохиолддогийг алдартай хүмүүсийн намтар түүхээс олж мэдэж болно. Тухайлбал, та бүхэн Альберт Эйнштейний намтраас энэ тухай олон зүйлийг олж ойлгох боломжтой. Түүгээр ч зогсохгүй тэр хүний бүтээлч сэтгэлгээтэй холбоотой энгийн мэт боловч агуу зүйлсийг ч төвөггүй ойлгож авна. Тиймээс тэр мэт түүхийг эрэн сурвалжилж уншиж судлах нь та бүхний бүтээлч сэтгэлгээний хөгжилд үнэлшгүй үнэ цэнийг бий болгоно гэдгийг л баттай хэлж чадах байна.



CASSANDRA CALIN



Компанийхаа ажилчдыг хүүхэд насанд нь хүргэж өгдөг, тэгснээрээ хамт олныхоо бүтээлч уур амьсгалыг тэтгэж байдаг компаниуд улам олон болж байгаа. Жишээ нь Гуугл-ийн ажилтнууд ажлын цагаараа ч гэсэн бөмбөг тоглож, бассейнд Хүмүүсээ хүүхэд насанд хүргэж өгдөг, сэлж, караоке-д дуулдаг гэсэн. Ингэлээ гээд тэд цаг алдаж цалгарддаггүй, харин ч илүү бүтээлтэй ажилладаг бодит туршлага байна. За, дахиад л нөгөө алдарт Альберт гуйгаа эргэн санъя л даа.

...Альберт Эйнштейн “Би яагаад харьцангуйн онолыг бүтээх болов оо?” гэж өөрөө өөрөөсөө асууж байсан гэдэг. Тэгээд хариулахдаа: “...ийм шалтгаан надад байсан юмаа. Насанд хүрсэн жирийн хүн огторгуй, цаг хугацааны талаар юу ч боддоггүй. Харин би хүүхэд байхдаа л энэ талаар боддог байсан. Бүр өсч өндийж том хүн болтлоо тийм удаан хугацааны турш бодсоор байв. Тэгээд би гайгүй авьяастай хүүхдээс илүү гүнд нь нэвтэрч чадсан даа, энэ огторгуй хугацааны талаар...” хэмээн ярьсан байдаг..<sup>1</sup> Энэ эшлэлээс бид бүтээлч сэтгэлгээтэй холбоотой олон зүйлийн талаар тухайлбал, хүүхэд насаа эргэн санахын чухалыг, бага насны хүүхдүүд бидний бүтээлч сэтгэлгээний багш байдаг, энгийн тоглоомын дасгал аргуудыг хүүхдүүдтэйгээ хамтарч хийхийн ач холбогдлыг гэх мэт бидний өнгөрсөн хичээлүүд дээр ярьж байсан бүхий л зүйлс ямар үр дүнтэй болохыг гээд бид өөрсдийнхөө бүтээлч сэтгэлгээг хөгжүүлж болох энгийн бөгөөд үр дүнтэй аргуудын ач холбогдлыг энэ агуу хүний хэлсэн, ярьсанаас батлан ойлгож болж байна.

Энэ галаар тургих Луу бүтээсэн гайхал гурвыг хар л даа. Бидний санаанд ийм юм орох уу?



## 5. Санаа бодлынхоо цуглуулгыг хий

Бодол санаанууддаа сонин сэтгүүлийн хайчилбар, марк, баярын ил захидлуудын цуглуулга, фото зурагны чинь цомог гээд төсөөл дөө. Тэгээд тэр сайхан санаануудаа эвлүүлээд шинэ санаа, шийдэл гаргах гээд үз. Заавал нэг сонин “юм” төрнө. Учир нь, эдгээр нь бүгд өөрийн чинь шинэ, хуучин дурсамжийг сэргээдэг юм. Ингэхээр та өөрөө

<sup>1</sup> Түгжсүрэн Н., Сангаа Д. Альберт Эйнштейн.- УБ.: Соёмбо Принтинг, 2019.- Х.47.

өөрийгөө шүүмжлэхээ больж, сайн талуудынхаа үнэ цэнг мэдрэх болно. Ийм нөхцөлд бидний бүтээлч сэтгэлгээ урамтай, идэвхтэй ажиллана.

Бидний сайн танил Стив Жобс хэлсэн байдаг: “Бүтээлч сэтгэнэ гэдэг бол юмсын хооронд шинэ холбоо тогтоохыг хэлнэ. Түүнээс биш цоо шинэ бүтээл гэж юу байхав, бүгд л биднээс өмнө бүтээгдчихсэн байсан шүү дээ. Шударга хүмүүс энэ байдалдаа (бусдын юмыг эвлүүлсэндээ) баахан зовдог байх гэж би боддог юм” гэсэн гэдэг.



Эх сурвалж:

...Wired сэтгүүлд өгсөн ярилцлагандаа тэрээр “Бүтээлч чадвар гэдэг бол байгаа зүйл, эд ангиудыг хооронд нь эвтэйхэн угсарч холбоход л байдаг юм. Та нар аливаа шинэ зүйлийг бүтээсэн эздээс хэрхэн тухайн зүйлээ хийснийг нь асуувал тэд дотроо өөрсдийгөө жаахан буруутгадаг. Учир нь тэд үнэндээ шинэ бүтээлийг гардаж хийцгээггүй байдаг бөгөөд зөвхөн ийм байдлаар хийчихвэл болох юм байна, ингээд холбочихвол зүгээр юм байна гэдгийг олж харж чадсан, шинэ санаа дэвшүүлсэн хүмүүс байдаг юм ” гэж хэлсэн байдаг...<sup>2</sup>



Эх сурвалж:

Харин шинэ холбоосыг анзаарч олохын тулд гүн болоод өргөн мэдлэг хэрэгтэй. Өөр ямөр ч арга байхгүй. Иймээс лекц, сургалт, унших бичих, кино концерт, аялал зугаалга бүгд чухал.

...Хэзээ нэг аятайхан нөхцөл боломж бий болчих бол гэдгийг хүлээж суухгүйгээр хийж буй ажил алба, үйл хэрэгтээ одоогийн байгаа нөхцөл байдлыг тааруулж чаддаг, боломж бүрийг ашигладаг хүнийг бүтээлч хүн гэж хэлнэ...<sup>3</sup>

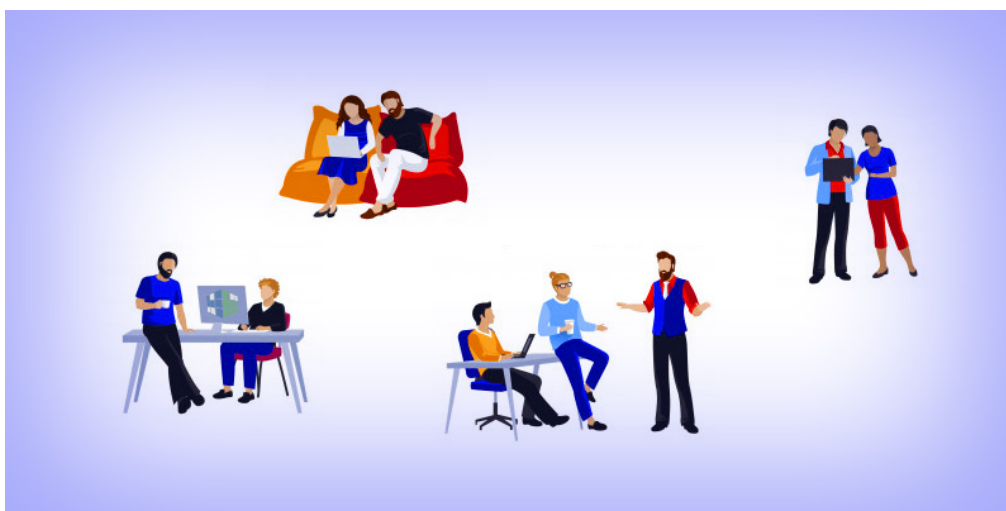
<sup>2</sup> Стив Жобс мөрөөдөгч байсан уу эсвэл боломжийг бүтээгч байсан уу? <https://news.zangia.mn/15298>

<sup>3</sup> Мөн тэнд

Санаа бодлынхоо цуглуулгыг хийхдээ дээрх хүүхдүүдийн хийсэн “галаар тургих Луу”-г бүтээсэн гайхал гурвын аргыг хэрэглээд үзвэл яадаг бол! Хэдүүлээ оролдоод үзье л дээ. Алдахаас айх хэрэггүй гэж алдартнууд бас бидэнд сургаад байгаа шүү дээ!

## **6. Харилцаагаа нээлттэй байлгаж, шинэ хүмүүстэй танилцаж байх**

Бүтээлч сэтгэлгээ нь өргөн хүрээний харилцаагаар баяжиж, туршлагаар зузаарч байдаг. Үүгээрээ та ч гэсэн өөрийн санаа бодлоо бусдад дамжуулан тэдний дотроос санаа нэгт, сонирхогч хүмүүстэй болно. Харин тооноосоо чанар нь чухал. Чанаргүй олон харилцаа цагийн дайсан гэдгийг ч бас л бодолцох хэрэгтэй зүйл гэдгийг санаж байх нь чухал гэж зөвөлмөөр байна.



Шинэ хүмүүстэй танилцахаас гадна шинэ газар орноор явж, сонин содон зүйлсийг үзэж байх хэрэгтэй. Ингэх нь шинэ сонин санаа төрүүлнэ. Ялангуяа соёлын ялгаа нь орчин тойрноо өөрөөр харж судлах, хүмүүсийн байр байдал, харилцааны ялгааг ойлгох боломж олгоно. Ийм ялгаа, эрс өөр байдал нь баригдмал хайрцаг-хүрээнээсээ гарахад их тустай. Манай монголчуудын хууч үгэнд байдаг шүү дээ, “Явсан нохой яс зууна”, “Аавын бийд хүнтэй танилц, Агтны бийд газар үз” гэдэг дээ. Үүнтэй холбогдуулаад та бүхэн өөрсдийн явсан газар орон, нутаг, улс үндэстний талаар үзсэн харсан, дуулсан мэдсэн сонин содон зүйлийн талаар тодорхой тодорхой сэдвээр, семинар хичээлээр ярилцлага өрнүүлэх хэрэгтэй. Сэдвийг багаараа хэлэлцэж байж тогтох нь зүйтэй!

## **7. Алдаанаас бүү ай**

Бүтээлч сэтгэлгээ нь байнгын хөдөлгөөн, хөгжил дунд орших бөгөөд ялангуяа эхэн үедээ алдаа гарах нь зайлшгүй. Гэвч түүнээс болж ухрах нь буруу. Ерөөсөө, асуудалдаа дарагдаж, арга тасарсан үед гэнэт сайхан санаа шинэ бодол төрөх нь байдаг шүү дээ. Бүгд л үүнийг мэднэ. Төгс шийдэл олох гэж өөрийгөө шахах нь бас дутагдалтай. Цаг их алдаж, эцэст нь нөгөө төгс шийдэлдээ хүрэхгүй ч байж мэднэ. Тиймээс, олсон санаа оноогоо бололцоо, нөхцөлийнх нь талаас нэг шүүж үзээд боломжтой бол үзээд л алдах хэрэгтэй.

Энэ чинь дараагийн шинэ алхамын эхлэл болог. Том, жижиг алдаа бүр чинь зорьсондоо хүрэх шат, гишгүүр юм шүү. Боломж нь л байвал туршаад үзэхээс бүү цааргал. Ер нь ... хэзээ ч алдаа гаргаж байгаагүй хүн бол хэзээ ч ямарваа нэгэн шинэ зүйл хийх гэж оролдоогүй хүн байдаг... гэдэгтэй та санал хийлэх үү? Мөн ...ихэнх хүмүүс алдаа гаргахаас айж болгоомжилдог болохоор л шинэ зүйл хийдэггүй. Үүнээс айх хэрэггүй.

Ихэвчлэн ялагдал хүлээсэн хүн амжилтанд шууд хүрсэн хүнээс илүү сургамж, мэдлэг олж авдаг... гэж урд нь та сонсож байсан уу?



**Алдахаас бүү ай, алдчих вий гээд ухрахаас л Ай!**

“Заавал олно” гээд зай завсаргүй баруун тархиа зовоогоод, гүрийгээд байх нь бас дэмий. Харин түр зуур нөгөө юмаа орхиод өөр зүйл рүүгээ хэсэг хугацаанд ор. Бидний бүтээлч сэтгэлгээ чинь тайван, амгалан ажилласаар л байгаа.

### **8. Сайн унтаж амарч бай**

Уураг тархины хамгийн сайн амралт бол унтаж нойрсох явдал. Үүнийг сайтар ойлго!

Унтаж сайтар амарсан тархи өглөө нь сэргэг сэргэлэн байж өчигдэр нь шийдээгүй олон асуудлыг дор нь шийддэгийг бид бүгдээрээ мэднэ.

Нойрны ач холбогдлын талаар маш олон сайхан, амттай зөвөлгөө, удирдамжуудыг та бүхэн сайн мэдэх хойно доо. Би олон зүйл нуршаад дэмий биз дээ. Харин яагаад? Нойр, Унтах зэрэг үйлдлүүд бүтээлч сэтгэлгээнд тэгтлээ их нөлөөлдөг юм бол? Миний хувьд шөнө маш сэргэг, толгой сэргэлэн болдог. Хүн бүрийн онцлогтой холбоотой байж мэднэ! Хэдүүлээ тус бүрдээ судлаад дараагийн семинар дээр энэ талаар ярилцаж, үзэл санаагаа чөлөөтэй ярилцаж байж цаад нарийн учрыг нь олж, хужрыг нь тунгаацгаая!



## 9. Сэтгэлээрээ аз жаргалтай бай

Өдөр тутмын амьралаасаа, орчин тойрноосоо, ерөөсөө юм бүхнээс аз жаргал мэдэрч байх нь бидний бүтээлч үйлсэд тун тустай. Учир нь бүтээл туурвил, аж заргал хоёр бол бие биеэ тэтгэн тэжээж байдаг.



## 10. Аялал зугаалга ашигтай идэвхжүүлэгч

Бие бялдарын дасгал хөдөлгөөн бол амьдралын бүх талыг тэтгэгч агуу “цэнэглэгч”. Зүгээр тайван алхахад л бүтээлч сэтгэлгээний бөөн энерги хуримтлагдана гэсэн үг. Үүнийг бүр судалгаагаар баталсан байна лээ. За, ер нь судалгаатай, судалгаагүй бид өөрсдөө мэднэ шүү дээ. Ерөөсөө бидний бие хаа, уураг тархи, сэтгэл санаа маань тэр чигээрээ судалгааны лаборатори-хүрээлэн гэсэн үг. Жаахан анзааргатай л байхад бид аз жаргалыг мэдэрч чадна, асуудал байвал бас.

Яван явсаар байгаад Рембрантд юм уу, Чайковский болчих нь юу юм, гэхдээ хөдөлгөөн, ялангуяа эрүүл агаарт, байгальд бол бүр сайхан нөлөө үзүүлж бие бялдар, сэтгэл санаа тань улам илүү эрүүл саруул болж, таны бүтээлч сэтгэлгээ тэжээгдэн тэтгэгдэх болно.

Үүнтэй холбогдуулаад хэд хэдэн асуулт тавья! Хэн нэгнээс оновчтой асуулт асууна гэдэг бол хэн хэнийх нь бүтээлч сэтгэгээг өдөөж өгдөг гэдэгтэй та бүхэн ч бас санал нийлэх байх. Асуултанд яг одоо шүүд хариулах гэж тэвдэх хэрэггүй, эрх чөлөөтэй, тайван бодолхийлж, заримдаа уншиж судалж байгаад хариултын хувилбаруудыг мартаггүйн тулд бичиж тэмдэглээд хариулж болно.

Та хамгийн сүүлд эх орныхоо байгалийн сайханд, эсвэл гадаад улс орны байгалийн үзэсгэлэнт газруудаар зугаалсан бэ?

Та аялалын үеийнхээ хамгийн их сэтгэл догдлуулсан мөчийг эргэн санаарай. Яг юу нь таны сэтгэлийг тэтглээ их хөдөлгөсөн юм бол доо?

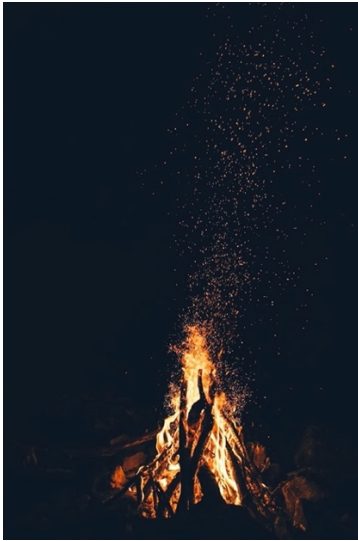
Тэр болгоноосоо зөвхөн нэг жижиг деталийг л дүрслээд бичсэн ч болно шүү дээ!

Энэ бүгдээс чинь агуу бүтээлийн санаа ч гарах боломжтой гэдгийг санаарай. Ер нь дүрслэн сэтгэж бодох гэдэг бол мэдлэгээс ч чухал зүйл гэж нөгөө бидний шүтэн бишэрдэг Альберт эрхэм бас л бидэнд сануулсан байдаг юм байна лээ. Гэхдээ үүн дээр миний хувьд шууд л тийм шүү гэж хүлээж авдаггүй л дээ. Та бүхэн харин энэ тал дээр хэрхэн хандах нь надад сонирхолтой санагдаж байна. Хэдүүлээ энэ талаар бас ярилцна шүү! Гэхдээ бидний ойлгож авсан нөгөө л бүтээлч сэтгэлгээ гэдэг нь шүүн тунгаах сэтгэлгээнээс эхлэнэ гэснийхээ дагуу бодох хэрэгтэй шүү!

Тухайлбал, галын наадамд оролцсон хүн тухайн наадмын үед чухам ямар сэтгэгдэлтэй үлдсэн тухайгаа...гэх мэт. Тэр нь цаашдаа судлагдаад том хэмжээний судалгааны ажил ч болж мэдэх юм.



<https://www.ugluu.mn/151742.html/527-1360642724head1>



Түүдэг гал дүүрэн бодол, Түүдэг гал түмэн одод, Түүдэг галд түлсэн модод, Түүдэг гал гэж нэрлэсэн нь ч онож...

Эх сурвалж: <https://tsengel-tsolmon.medium.com>



Эх сурвалж:

<http://www.olloo.mn/n/24337.html>  
<https://ru.depositphotos.com/vector-images/fireworks.html>

## ДААЛГАВАР

Асуултанд хариулаарай!

Өнөөдрийн хичээлийн туршид би ямар нэгэн асуулт тавиад яваад байсныг та бүхэн анзаарсан байх. Энэ нь би өөрөө бас л өөрийнхөө, бас та нарын бүтээлч сэтгэлгээг хөгжүүлэх дасгал хийж байсан гэсэн үг. Одоо тэр дасгалаа хэр зэрэг үр дүнтэй, оновчтой гүйцэтгэсэн талаар дүгнэлт гаргахын тулд та бүхэнд даалгавар болгон өгч байна. Хичээлийн туршид тавьсан асуултаа энд жагсааж бичлээ. Та нар даалгаварт энэ асуултуудад хариулах ёстой шүү!

- Энэ галаар тургих Луу бүтээсэн гайхал гурвыг хар л даа. Бидний санаанд ийм юм орох уу?
- ... Эмх журам зөвхөн тэнэг хүнд л хэрэгцээ болно. Харин суут хүн эмх замбараагүйг л захирдаг... гэж хэн хэлсэн бэ?
- ... хэзээ ч алдаа гаргаж байгаагүй хүн бол хэзээ ч ямарваа нэгэн шинэ зүйл хийх гэж оролдоогүй хүн байдаг... гэдэгтэй та санал хийлэх үү?
- Мөн ...ихэнх хүмүүс алдаа гаргахаас айж болгоомжилдог болохоор л шинэ зүйл хийдэггүй. Үүнээс айх хэрэггүй. Ихэвчлэн ялагдал хүлээсэн хүн амжилтанд шууд хүрсэн хүнээс илүү сургамж, мэдлэг олж авдаг... гэж урд нь та сонсож байсан уу?
- Нойр, Унтах зэрэг үйлдлүүд бүтээлч сэтгэлгээнд тэгтлээ их нөлөөлдөг юм бол?
- Та хамгийн сүүлд эх орныхоо байгалийн сайханд, эсвэл гадаад улс орны байгалийн үзэсгэлэнт газруудаар зугаалсан бэ?
- Та аялалын үеийнхээ хамгийн их сэтгэл догдлуулсан мөчийг эргэн санаарай. Яг юу нь таны сэтгэлийг тэгтлээ их хөдөлгөсөн юм бол доо?  
Тэр болгоноосоо зөвхөн нэг жижиг деталийг л дүрслээд бичсэн ч болно шүү дээ!  
Бид 3-р хичээлээр үгэн тоглоомны тухай дасгалууд хийсэн. Түүнийгээ энд бас хэрэглэж болно.

## Сэдэвт ашигласан эх сурвалж, материалууд

1. Salman Khan, *The One World Schoolhouse*, Jacket design by Anne Twomey, Hachette Book Group, Inc. 2012, Pp, 255.

2. Fredrik Haren, *The Idea Book*, Stockholm. 2004, Pp, 184.
3. Түгжсүрэн Н., Сангаа Д. Альберт Эйнштейн.- УБ.: Соёмбо Принтинг, 2019.- Х.47.
4. [https://books.google.mn/books?id=npg9DAAAQBAJ&dq=inauthor:%22Mark+Beeman%22&hl=en&sa=X&redir\\_esc=y](https://books.google.mn/books?id=npg9DAAAQBAJ&dq=inauthor:%22Mark+Beeman%22&hl=en&sa=X&redir_esc=y)
5. <https://www.slideshare.net/Chdaariimaa/brainstorming-56208629>
6. Стив Жобс мөрөөдөгч байсан уу эсвэл боломжийг бүтээгч байсан уу?  
<https://news.zangia.mn/15298>
7. <https://tsengel-tsolmon.medium.com>
8. <http://www.olloo.mn/n/24337.html>
9. <https://ru.depositphotos.com/vector-images/fireworks.html>  
[www.fotodeti.ru](http://www.fotodeti.ru) <https://igorgubarev.ru/>
10. Багшийн өөрийн хувийн архив