



БОЛОВСРОЛ, ШИНЖЛЭХ УХААНЫ ЯАМ
НАСАН ТУРШИЙН БОЛОВСРОЛЫН
ҮНДЭСНИЙ ТӨВ



JOINT SDG FUND

ХАРИЛЦААНЫ СУУРЬ ЧАДВАРУУД



УЛААНбаатар 2022

З ЦУВРАЛ
НОМЫН
1-Р ДЭВТЭР

НҮБ-ын Тогтвортой хөгжлийн сангийн санхүүжилтээр хэрэгжүүлсэн төслийн хүрээнд НҮБ-ын хүн амын сангийн техник, арга зүйн дэмжлэгтэйгээр хэвлүүлэв.

“Би Си Ай” ХХК-д хэвлэв.

ЖАРИЛЦААНЫ СУУРЬ ЧАДВАРУУД

З ЦУВРАЛ
НОМЫН
1-Р ДЭВГЭР

МОДУЛЬ 1

ВВРТВВ ИТГЭЛТЭЙ БАЙХ, ВВРИЙГ ВВ ХЯНАХ ЧАДВАРАА ХВГЖУУЛЭХ



“Өөртөө ингэх ингэх гэдэг нь өөрийгөө хэдий хэрийн үнэ цэнтэй болох талаар тухайн хүний ухамсарт шингэсэн цогц мэдрэмж юм. Өөрөөр хэлбэл хүний өөртөө өгч буй үнэлгээ дүгнэлт юм”.

Та ввртвв хэр итгэлтэй байдаг вэ ? Асуултад хариуцж, дүгнэн бодоорой.



№	Асуултууд	Огт үгүй	Ховор	Заримдаа	Ихэнхдээ	Маш их
1	Би зөв гэж итгэдэг зүйлээсээ илүү надаас хүлээгдэж буй зүйлийг хийдэг.	1	2	3	4	5
2	Би шинэ нөхцөл байдлыг харьцаангуй тайван хялбар байдлаар зохицуулдаг.	1	2	3	4	5
3	Би амьдралд зөрөг эрч хүчтэй байдаг.	1	2	3	4	5
4	Хэрвээ ямар нэг зүйл хэцүү санагдвал би үүнийг хийхээсээ зайлсхийдэг.	1	2	3	4	5
5	Бусад хумүүс буух өгсөн ч би хичээсээр байдаг.	1	2	3	4	5
6	Хэрэв би асуудлыг шийдэхийн тулд шарггуу хөдөлмөрлөвөл хариуцлыг олох болно.	1	2	3	4	5
7	Би өөртөө тавьсан зорилгодоо хүрдэг.	1	2	3	4	5
8	Бэрхшээлтэй тулгарах үед би найдваргүй, сөрөг мэдрэмжтэй болдог.	1	2	3	4	5
9	Миний хүрээллийн хумүүс маш шарггуу ажилладаг ч тэд одоо хүртэл зорилгодоо хүрээгүй байна.	1	2	3	4	5
10	Хүмүүс миний ажил, алжилтын талаар зорилтой сэтгэгдэлтэй байдаг.	1	2	3	4	5
11	Би үйл явцын эхний шатанд алжилтыг мэдэрч чадахгүй бол цашид үргэлжлүүлдэггүй.	1	2	3	4	5
12	Саад бэрхшээлийг даван туулахдаа би сурсан сургамжийнхаа тухай боддог.	1	2	3	4	5
13	Би шарггуу хөдөлмөрлөвөл зорилгодоо хүрнэ гэдэгтээ итгэдэг	1	2	3	4	5
14	Би алжилттай явaa туршлагатай эсвэл өөрийн мэдлэг чадвартай ижил түвшний хүмүүстэй харьцааг.	1	2	3	4	5

Хариулт

14-32 ондоо	Та өөртөө итгэлтэй байхыг хүсч байгаа байх. Амьдралдаа олсон бүх зүйлээ сайтар ажиглаарай. Та өөрт байхгүй зүйлдээ илүү анхаарлаа хандуулах хандлагатай байж магадгүй. Та ур чадвар, авьяасаа танъж мэдэхэд цаг хугацаа, анхаарлаа хандуулдаг байх
33-51 ондоо	Та өөрийн үр чадвараа танъж, түүндээ итгэж ажлаа сайн хийж байна. Гэхдээ та магадгүй өөртөө хэтэрхий хатуу ханддаг байх. Энэ нь таны эзэмшил туршлагаасаа ашиг хүртэхэд саад болж магадгүй юм.
52-70 ондоо	Маш сайн. Та бүх туршлагаасаа суралцаж чаддаг нэгэн байна. Саад бэрхшээл тулгараан ч та өөрийтөө сөрөг халдлагад автуулдаггүй. Гэхдээ та өөртөө итгэх итгэлээ нэмэгдүүлсээр байх хэрэгтэй.

Өөртөө үтсэх үтсэл нь амьдрах ухааны бусад чадварын гол суурь нь бөгөөд өөрийн амиг сонирхолд нийцэн шийдвэр гаргах чадварт нөлөөлдөг.



“Хүүхдийг өөртөө үтсэлтэй болохог нөлөөлдөг хамгийн чухал зүйлсэд сурлага, гавьяа шагнал, олонд шагшигсан байдал ордоггүй. Харин энэг, эхийн хүүхдээ хэрхэн ойлгож, халуун, дулаан харилцаатай орчныг бий болгох нь өөртөө үтсэлтэй болгогод гол хүчин зүйл юм”.



Та энэ тажиандолгях байсан бэ?





Монголчууд бил хэдий “Долоо хэмжиж нэг огтлох”-ын ухаанаар аливаад хамир, ул суурьтай ханддаг ч зөв гэж бодсон зүйлийн төлөө идэвх санаачилгатай байх нь буруудахгүй. Зөв үйлийн төлөө дуугардаг, манлайлдаг байх нь билний нийтийн эрх ашигт тустай, Ийм тохиолдолд хүн өөртөө итгэлтэйгээр бусдыг хашуучлан манлайлах нь чухал чадвар билээ”.

Вэртвэв итгэлгүй хүний 10 шинж

Судалгаанаас харахад хүмүүс вэртвэв итгэлгүй альдаг эхлэхээр дараах 10 үсийг илүүтэй ашиглаж эхэлдэг нь нотлогдсон байна. Та ч гэсэн эдгээр үсийг байнга хэлзээг байгаа юм биш биэ?

1. Магадгүй

- “Би их сургуульд элсэх шалгарт өгч магадгүй.”
- “Би ч шалгалтад унаж магадгүй байхаа даа.”
- “Би шалгарт өгөхөө болих хэрэгтэй байж магадгүй”

Тиймээс нэг бол “ТИЙМ” эсвэл “ҮГҮЙ” гэсэн үгийг ашиглаж сураарай.



2. Бүтэхгүй байх аа

- “Энэ ч бүтэхгүй ээ”
- Би хийж чадахгүй юм шиг байна.
Харин “Бүтнэ ээ, “Би хичээнэ ээ” гэх зэрэг үгийг байнга хэлж сураарай.

3. Үргэлж л ийм байсан

- “Бид ингэж л ажилласаар ирсэн”
- “Би ганцаараа сийлэхгүй байгааг илрхийлдэг.”

Үргэлж л ийм байсан гэдэг нь ямар нэг зүйлийг огт өөрчлөхийг хүсэхгүй байгааг илрхийлдэг.
Харин үүний оронд “Өөр аргаар хийгээд үзье”, “Шинэ багтай ажиллаад үзье” гэх зэрэг үгийг ашиглаад үзээрэй.

4. Таамаглаж байна

- “Би компанийг дампуурна гэж таамаглаж байна”
- “Тэдний тавьж буй санал нь ямар нэг далд санаа агуулж байгаа гэж таамаглаж байна.”

5. Боломжгүй

- “Энэ боломжгүй, энэ хэзээ ч боломжтой байгаагүй.”
 - “Энэ [хүн, ажил эсвэл хэлтэс]-тээ ажиллах ямар ч боломжгүй.”
- Боломжгүй гэдэг нь бүтэхгүй мөн ийм л байсаар ирсэн гэх хоёр үгийг нийлүүлсэн утгатай бөгөөд энэ нь ажилд ямар ч сайн зүйлийг авчрахгүй. Хэрэв таны бодолд боломжгүй гэдэг уг хдаатай байдаг бол таны амьдралд сайн сайхан зүйл тохиолдоно гэж хүлээнгээд хэрэггүй.

6. Санaa зовж байна

- “Би илтгэлдээ санаа зовж байна.”
- “Би манай үйлчлүүлэгч сэтгэл хангалиун бус байна гэж санаа зовж байна.”

Санаа зовох нь итгэлгүй байдлыг бий болгодог шалтгаан юм. Санаа зовно гэдэг нь тухайн нөхцөл байдлыг хамгийн муу нөхцөл хүртэл нь ургуулан бодож өөрийгөө зовооно гээн үг юм.

7. Эргэлзэж байна

- “Би багийн ахлагчдаа эргэлзэж байна.”
 - “Би тэр залууд/бүсгүйд эргэлзэж байна.”
- Энэ нь нэг талаар магадгүй эсвэл бүтэхгүй дээ гэсэн хандлагын нийлэмжийг илэрхийлж байдаг.

8. Хэрэгтэй байна

Энд хэрэгтэй байна гэдгийг “мерөөдлийг зогсоогч” хүчин зүйл гэдэг утгаар нь авсан билээ.
Жишээ нь: Би ном бичихийг хүч байна гэхдээ ...
“Эхлэд хүүхдүүдээ өгөж том болгосныхоо дараа эхлэх хэрэгтэй гэж бодож байна

9. Айж байна

- “Би ажлаасаа гарахаас айж байна.”
 - “Хилийн чанадад ажил эрхэлнэ гэхээс айж байна.”
- Мэдээж айдастай байх нь тийм ч муу зүйл биш ч гээн үүнд ч бас тодорхой хугацаа байх шаардлагатай.
Хэтэрхий удаан айдастай явах нь таны оюун ухаанд, бие махбодод ч халгаатай.

10. Тэгэх байх

- “Би цагтаа амжихийн байх.”
 - “Үйлчлүүлэгч манай саналыг хүлээж авахгүй байх.”
- Тэгэх байх, ингэх байх гэдэг нь магадгүй гэдэгтэй төстэй хэдий ч магадлалын хувьд арай илүү утгатай уг юм. Тиймээс мөн л магадгүй гэдэг үгтэй адилаар тэгэх байх, ингэх байх гэсэн энэ үгийн оронд “За, тийм, болно” гэж хэлж сураарай.

Вэртөв үтгэлтэй хүний 10 шинж

1. Зорилгоо тодорхойл.

Таны хийж буй ажил, амьдралын зорилго юу вэ?

- Та чухам үүнд л хариулт олж, өөрийн гэсэн хүрэх зорилготой болсон цагт таны өөртөө итгэх итгэл дотроосоо ундраад л эхлэх учиртай юм.

2. Бусадтай өөрийгөө бүү харьцуул.

Энэ нь таны өөртөө итгэх итгэлийг үгүй хийдэг буруу зурсил юм шүү. Энэ хорвоод таны өөртэйгөө харьцуулах ёстой цорын ганц хүн бол таны ирээдүйд хэн болохыг хүсч буй өөрийн амжилттай явсаа хувилбар тань юм.

3. Гаргалгаан дээр нь төвлөр.

Харин асуудал хэзээд үүснэ гэдгийг хүлээн зөвшөөрөөд, гарч ирэх тоолонд нь зохих шийдвэрээр дарж авах дээр төвлөрөх хэрэгтэй. Бэрхшээлүүдийг даван туулах тусам өөртөө итгэх итгэл улам бүр нэмэгдсээр байхын зэрэгцээ дараа дараагийн удаад аливаа асуудлыг ядах юмгүй шийддэг болж эхлийн.

4. Өөрийн давуу талаа ашигла.

Мэдээж сул талаа нөхөх нь сайн зүйл ч гээн өөрт байгаа давуу хүч чадлаа улам бүр нэмэгдүүлэх нь өөртөө итгэх итгэлийг нэмэгдүүлдэг билээ. Зүгээр л өөрийн чаддаг зүйлээ илүү сайжруул.

5. Бодит зүйл болох хүртэл нь хийсвэрлэ.

Өөрийгөө амжилтад хүрсн байна гэж төсөөл. Эхийн танд огт үнэмшилгүй мэт санагдах боловч эцэстээ таны бодлууд сэргээх хөдлөлөө дагаж улмаар таны өөртөө итгэх итгэл нэмэгдэх болно.

Вэртөв үтгээк үтгэлээ нэмэгдуулэх арга

Вэртөв үтгээк үтгэлээ нэмэгдуулэх арга
дүгнээд үзье.
Та дотор хүнтэйгээ
эзвэл ээр
бүлийнхэнтэйгээ
ярицаагаа вэртөв
дараах
дүгнэлтийг
хийгээрэй.



6. Зүтгээд л бай.

Хийж чадах зүйлийг тань хийж чадахгүй гэх сөрөг дуу хоолой дотроос тань байнга дарамтлаад байвал зүгээр л тоолгүй үргэлжлүүлэн зүтгээд л байх ёстой. Сөрөг дуу хоолойг сонсох тусам улам бүр чангардаг. Гэхдээ зүтгэх тусам дуу хоолой тань зэрэг зүйлс ярьж эхлэх болно.

7. Гадаад төрхөндөө анхаарал тавь.

Та сийхан харагдах тусам танд таатай мэдрэмж төрнө. Таатай мэдрэмж төрөхийн хэрээр та өөртөө итгэлтэй байх болно.

8. Аливаа зүйлээс зэрэг талыг нь олж хар.

Өөрийн сул талаа бодож суухын оронд сайн талаа бодож, алдаа оноогоо тоочих бус амжилт бүтээлээрээ өөрийгөө цэнэглэдэг байх нь чухал.

Болохгүй байгаа зүйлсийг биш, болж бүтэж буй зүйлс дээр л анхаарлаа төвлөрүүл.

9. Үргэлж бэлэн бай.

Амжилт гэдэг бол бэлдэх байдал болон гарч ирэх боломжкоос үүсдэг зүйл юм. Тиймээс сурч мэд, дадлага хий, боломж хаалгыг тань тогших мөчид угтаж авахад хэзээд бэлтгэлтэй бай. Гагцхүү та бэлтгэлтэй болсон тохиолдолд боломжийг хэзээд ашиглаж чадна гэх итгэлээр дүүрэн байгаарай.

10. Биенийн хэлээр үрам зориг авч бай.

Урмын үг хэлэхээс илүү биенийн хэл танд илүү үрам зориг өгөх болно. Хэрэв та бага зэрэг сэтгэл санаагаар унасан бол зогсолтоо өөрчил. Хүч мэдрэгдэм зогсолтоор зогс.

Танд таатай мэдрэмж төрөх үед таны өөртөө итгэх итгэл нэмэгдэх болно.

Та өөрийн давуу тал буюу бусдаас ялгараах сайн зан чанараа нэрлэж бичээрэй.		
1		
2		
3		
4		
5		
Эргэн тойрон таныг дэмжих, сайн талыг тань олж хардаг хүмүүсээр хүрээлүүлэх нь таны урам зоригийг бадрааж илүү ихийг хийж бүтээх хүч чадлыг өгдөг. Үрам, магтаалыг нэрэлхэлгүй сонсож мөн бусдад өгч сураарай.		
Харин одоо сул талаа дүгнэн бичиж, сайжруулах шийдвэрээ олцгооё.		
Миний сул тал буюу дутагдалтай зан чанар	Сайжруулах шийдвэр	
1		
2		
3		
4		
5		

—“Хүн өөрийн сул, давуу талаа мэдэрч, өөрийгөө таньж мэдсэн цагт алдаа хийх эрсдэлээ бууруулж, өөртөө итгэх итгэл нэмэгдэж эхэлдэг”.



Дараах асуултад хариулж өөрийгөө дүгнээрэй.

№	Асуулт	Тийм	Заримдаа	Огт үгүй
1	Онц шаардлагагүй бол хэн нэгэнд шууд “үгүй” гэж хэлж чаддаг уу?			
2	Та гэр бүлийнхэнтэйгээ (эхнэр, хүү, охин) тухай бүр нээлттэй харилцаж, ярилцаж чаддаг уу?			
3	Өөрийн хийсэн алдаагаа хүлээн зөвшөөрч, түүнээсээ суралцдаг уу?			
4	Хүндрэл бэрхшээл тулгарсан үед юуны түрүүнд бусдыг буруутгадаг уу?			



Дээрх асуултад хариулсны дараа өөрөө өөрийгөө дүгнээрэй. “Заримдаа” ба “огт үгүй” гэсэн хариулт зонхиулж байвал өөрөө өөртөө дүгнэлтийн хийж алдаагаа засах тал дээр анхаараарай. Аливаа ээдрээтэй, чухал шийдвэр гаргах үедээ нэн тэргүүнд өөрийн хүсэж байгаа байр сууриа тодорхойлж сураарай. Шаардлагатай бол татгалзаж, “Үгүй” гэж хэлж сурах нь таныг цаашинг даамжирч мэдэх олон асуудлаас хамгаална. Өөрийгөө хүндэлдэг, ухаалаг хүн хэрэгтэй үед татгалзаж, “Үгүй” гэж хэлж чаддаг. Хамгийн гол нь хэн бүхэн алдаа гаргах үе бий. Өөрийгөө училж, өөрийгөө байгаагаар нь хайрлах нь чухал.



Хоромхон зуурт л таныг өөртөө итгэлтэй хүн болгох шидтэй арга барил гэж хaa ч үгүй. Гэхдээ та аажум аажмааар зогсолтгүй тэмүүлсээр байсан цагт өөрийгөө бүрэн хувиргаж чадна. Таны зүтгэлийн үр шилм өөртөө итгэх итгэлийг тань услах болно гэдгийг санаарай. Өөртөө итгэлтэй байх чадварыг нэмэгдүүлснээр хүнд өөрийн амьдралыг зөв залан удирдах мэдрэмж, эрх мэдэл бий болно. Өөрийгөө удирдах, зохицуулах нь өөрийгөө хянах чадварыг илтгэх бөгөөд энэ нь бидний үйлдэл, сэргэл хөдлөл, хүсэл, дадал зуршилыг хянах боломжийг олгодог до тоод хүч юм.

МОДУЛЬ 2

ХАРИЛЦАХ, БУСДЫГ МЭДЭРЧ ОЙЛГОХ ЧАДВАРАА ХӨГЖҮҮЛЭХ

Бид байнга л харилцааны орж байдаг. Гэр бүлийн гишүүд, багийн дарга, саахалт айлын хүмүүс, мал эрж яввах хүн, магадгүй сүмын засаг дарга, үл таних хүн гээд олон төвлийн хүмүүстэй, олон язши нөхцөл байдалд тааралдаа сэргэл хөдлөв, тухайн уур амьсгалаас үл камааран харилцаандаа анхааран, зохицой сэргэгдэл үлдээх нь зүйн хэрэг юм.



Харилцаа гэдэг нь нэг хүнээс нөгөөх хүнд мэдээвлэл, бодол санаа, мэдрэмжийг үсэн болон үсэн бус илэрхийллээр дамжуулж, түүнийг хүлээн авагч нь ямар нэгэн байдлаар хариу үйлдэл үзүүлэх хоёр талт үйл явцыг хэлнэ.
Харилцаа бол соёл юм.





Манай аав, ээж бид нартай том хүнтэй ярж байгаа юм иих их хүндэтгэлтэй харьцааг нь наиз нарт маань их сонирхолтой, сайхан байдаг.

Манг асууна гэдэг бол харилцааны хамгийн эхний хэлбэр, зөв сайхан сэргэгдэл үлдээх эхлэл юм. Орчин цагт утсаар ярих, мессеж бичих, интернет орчинд холбогдоход ч альдрал дээр мөрдөгддөг мэнд ус мэдэх харилцаа хадгалагдах ёстой. Мөн "Учлаарай, баярлалаа" гэх үсгийг түлхүү хэрэглэж сурх нь ямар ч харилцааг эерүү болгог. Харилцааг бид зөвхөн гадагшаа чиглэсэн, бусдын өмнө сайхан, соёлтой харгадахад ашиглах нь зохицжгүй. Хамгийн нухал харилцаа бол гэр бүлийн харилцаа юм. Гэр бүлийн гишүүг харилцаагаар дамжуулан бие биедээ өөрсдийн хайр, хүндэтгэлийг түгээж байдаг.

Хамгийн сайхан харилцаа гэр дотор, халуун ам бүл дотор өрнөх ёстай. Өөрийн хүн гээг соёлтой сайхан харилцааг алгасаж, би, чи-дээ тулах нь танай гэр бүлийн уур амьсгалыг эвдэнэ. Гэр бүлийн гишүүдийн харилцаа бол хөгжин залуу, хүүхэд гэлтгүй бие бие хайлрлаж, хүндэлсэн, урам зориг өгч дэмжсэн, чин сэргэлээс урган гарах харилцаа юм. Тиймээс хань ижил, үр хүүхдээ хувь хүн гэгдийг нь ялагт санан хүндэлж, "баярлалаа, учлаарай" гэх зэрэг үс зонхилсон харилцааг гэртээ хэвшигүүлэх нэв чухал юм. Мөн ямар ч тохиолдолд хэрүүг маргааныг хүчирхийллээр шийдэхгүй байх, сэргэл хөдлөсөн үедээ элдэв муу хараалын үсгийг нэгэндээ хэлэхээс зайлсхийдэг байх нь харилцааны нэн чухал хэсэг.



Дасгал ажил

Та хэр сайн харилцаа өрнүүлэгч вэ?
Өөрийгөө шудрагаар дүгнээд үзээрэй.

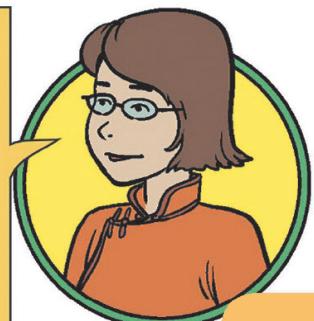
1. Та хүнтэй харилцаадаа олон зүйл бодолгүйгээр, бодлогогүй уг их хэлдэг.
Тийм Үгүй
2. Таныг хэн нэгэн шүүмжлэхэд та тэр дорхноо хариуг нь барьдаг.
Тийм Үгүй
3. Та бусадтай уулзахдаа ихэвчлэн өөрийнхөө тухай ярьдаг.
Тийм Үгүй
4. Та бусдыг буруу яриад байхыг тэвчдэгтүй. Дор нь тас дайрч, залруулдаг.
Тийм Үгүй
5. Уур аашаа үзүүлж байсан нь дээр. Хүмүүс танаас айж хүндэлдэг.
Тийм Үгүй

**Хэрээз таны Угий гэсэн харилцалт
мохи байгаа бол та бусадтай
зөв харшицаж чаддаг хүн ажээ**



**Хэрээз таны Тийм гэсэн харилцалт
дийлэнх байгаа бол та харшицаандраа
анхаарч эхлэх цаг болжээ.**

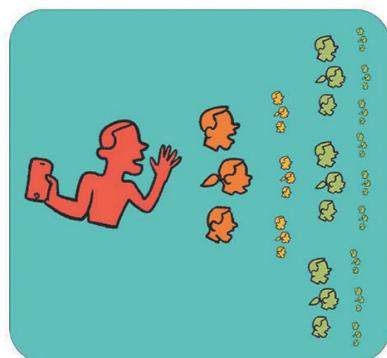
Зөв харилцааны нэн тэргүүний суурь чадваруудыг дурдуваас хүлээнтэй байдал, аливаа зүйлийг олон талаас эргэнүүлж харах чадвар, сэргэл хөдлөлөөх хянах, бусдыг сонсох чадвар, өөрийгөө шудрагаар дүгнэх чадварууд зэрэг болно.



Жишээ 1:



Орчин цагт Фэйсбүүк зэрэг нийгмийн сүлжээний хэрэгслүүдийг ашиглахдаа бодит амьдрал дээр хэрэгждэг нийгмийн хэм хэмжээг ижилхэн түвшинг мөрдөөрэй. Нийгмийн сүлжээнд зүй бус авир гаргах, хараал хэлэх, хэн нэгнийг гутсаан доромжлох, баталгаагүй мэдээлэл тараах нь нийгмийн хэв шинжид асар хортой харилцааны доголдол юм. Түүнийг уншааг сууж байгаа олон, олон хүүхэд залууст та буруу үлгэр дуурайл болж байна гэсэн уг.



Үндэслэлтэй ярих:

Мэдээллийн эн их эрин зуунд юмс маш хурдан өөрчлөгджэй байгаа цагт аливаа мэдээллийг эсийн мэт, эсвэл өөрөө нүдээр үзсэн мэт ярих нь маш их эрдэлийг дагуулна. Монголчууд эртнээс ул суурьтай, нухацтай бодож байж дуугардаг чанарыг хүндэтгэн сургасаар ирснийг орчин цагийн бид ч бас санууштай юм. Аливаа мэдээллийг нүдээр үзээгүй атлаа харсан мэт бат итгэлтэй түгээх нь цуу ярианы эхлэл болдог.

Харилын үгийг тэвчих:

Монголчууд эртнээс харилын үгийг цээрлэж, муулах зүйл байсан ч зөвүүлэн үг ашигладаг байсан билээ. Орчин цагт зарим залуусын дунд өгүүлбэр бүхэндээ зүй бус, харилын үг ашиглах болсон нь хүмүүжил, харилцааны ноцтой доголдол юм. Ухаант хүн та ямар ч тохиолдолд ёс бус, харилын үгийг цээрлээрэй.

Сонсож сурх:

Сонсоно гэдэг нь өөрөө маш том чадвар бөгөөд энэ ч утгаараа бусдыг сонсож чаддаг хүнийг харилцааны сэйтой хүн гэнэ. Та хүнтэй ярилцахдаа бусдыг хүлээнтэй, тайван сонсож байна уу, эсвэл давамгайлж ярьж байна уу гэдэг хянаж, анзаараарай. Ярилцаж байгаа хүн тань ярианы дундуур эвшээлгэх, харцаа шилжүүлэх, өөр юм хийгээд эхэлбэл та тэр хүнийг залхааж, уйдааж байна гэсэн уг. Ухаант хүн бага ярьж, их сонсогд



Жишээ 2:



Өөрийн үзэл бодлыг тулгахгүй байх:

Та тухайн нөхцөлд ахмад, хөгшин настай аль нь байсан ч хүн бүрийн орон зайд, үзэл бодлыг хүндэтгэн ярьж сурх нь маш чухал юм. Таны ойрын хүн байсан ч, хөндлөнгийн этгээд байсан ч зөвхөн та өөрийн зөв хэмээн бодож байгаагаа тулган, түрэмгийлэн харьцах нь маш буруу харилцааны хэлбэр бөгөөд алсаа таныг нэр хүндгүй болгоход хүргэдэг. Хэрвээ та харилцахдаа: "Би мэдэж байна, ингэсээр ирсэн, тэгдэг байхгүй юу, тэгдэг юм за" гэх үгсийг ашиглаж байгаа бол нэн даруй засах цал болжээ.

Бусдын оронд өөрийгөө тавьж бодох:

Аливаа харилцаанд хүн зөвхөн өөрийн мэдлэгээр, өөрийн эрх ашгас, өөрийн үнэн гэж бодох өнцгөөс ярих нь хорвоогийн үй олон өнгөний ердөө нэг нь л юм.

Та энэ дэлхий дээр ганцаараа амьдралаагүй, амьдрах ч боломжгүй юм. Бусадтай ямар нэгэн байдлаар хамтарч эсвэл хамаатай байна гэсэн уг. Монгол улсын Үндсэн хуульд: 14.2-д "Хүнийг үндэс, угсаа, хэл, арьсны өнгө, нас, хүйс, нийгмийн гарал, байдал, хөрөнгө чинээ, эрхэлсэн ажил, албан тушаал, шашин шүтэвг, үзэл бодол, боловсролоор нь ялгаварлан гадуурхаж үл болно." гэж заасан.

Хэдий тухайн маргаанд та ялаад байгаа мэт боловч нөгөө талдаа ялагдаж буй хүний нэр төр, сэтгэл зүйн байдал, нөхцөл байдлыг бодоод үзэгтүн. Тэр хүнд ч бас алдаа нэр төр, сэтгэл гэж бий.

Тэгэхээр харилцаанд хэн нэгнийг буруутгаж, өөрийгөө өмгөөлөхөөсөө өмнө юу тэр хүнийг ийм байдалд хүргэв гэж уужмаар сэтгэхийг хичээж байгаарай.

Сэтгэл хөдлөвлөвх хянах: Уур, үцаартай үед юуг ч хөмрүүлээд хаячихмаар санагдаж үе бий. Гэтэл 15-хан хормын дараа эрэгцүүлээд үзэхэд ихэнх мүүг үгийг хэлэж шаардлагагүй, ихэнх цочмог үйлдлийг гаргаж шаардлагагүй байжээ гэж бид харамсан бодлоггүй билүү?





Бусдыг мэдэрийн ойлгох чадвартай байх нь хүн төрөлхтний ялгааг хүндэтгэн үзэх амьдрах ухааны маш чухал чадвар юм. Бусдыг мэдэрийн ойлгох чадварыг үнэлжкэдэг нийгэмдэг хүмүүс бие биедээ тусалж дэлжкэдэг ба тэд яс үндэс, арьсны өнгө, нас хүйс, шамин шүтлэг болон бусад зүйлсээр хүмүүсийг үл ялгаварлана.

Та дараах даалгаврыг гүйцэтгэж өөрийгөө сориорой.



№	Асуулт	Байнга	Заримдаа	Огт үгүй
1	Бусдын мэдрэмж санаа бодлыг ойлгохыг хичээдэг үү?			
2	Бусдын бодол санаа таныхаас өөр байсан ч та үүнд хүндэтгэлтэй хандаж чадах уу?			
3	Хэн нэгнийг хэл яриа, нутаг усаар нь ялгаварлан гадуурхахгүй байж чадах уу?			

Дээрх асуултад хариулсны дараа өөрөө өөрийгөө дүгнээрэй. “Заримдаа” ба “огт үгүй” гэсэн хариулт зонхиулж байвал өөрөө өөртөө дүгнэлт хийж алдаагаа засах тал дээр анхаараарай.



Ямар ч хүнтэй соёлтой сайхан харилцах нь тэр хүнтэй цадамид сайхан холбоо тогтоохын эхлэл.



Харилцах алтан дүрэм бол сэргэл хөдлөлтэй үедээ хэлэх үг, гаргах үйлдлээ хянаж сурах юм. Эхлээд тэвчээд, дараа нь үг хэлэхэд оройтохгүйг санууштай.



МОДУЛЬ З

СЭТГЭЛИЙН ХӨДӨЛГӨӨНИЙ ХЯНАХ БА СТРЕССИЙГ ЗОХИЦУУЛАХ ЧАДВАРАА ХӨГЖҮҮЛЭХ

Хүний сэтгэл санаа баярлах, гуних, гайхах, уурлах бүхимдах зэрэг янз бүрээр хувирч өөрчлөгддөг. Сэтгэл санааны энэхүү өөрчлөлтийг сэтгэлийн хөдөлгөөн гэнэ.



Хүний амьдрал баялаг болохоор өдөр бүр л янз бүрийн зүйл тохиолддог шүү дээ. Гэр бүлийн хэмжээнд гэхэд л бүл нэмэх, хүүхэд оюутан болох, хэн нэгэн нь шагнал авах, алдсан малын сураг гарах, наадамд морь айрагдах гэх мэт баярлах өдөр болон бий. Бас ойрын хэн нэгэн хорвоог орхих, гэнэт цаг агаар муудах, өвс, ургамал гарахгүй байх, зуд турхан болох, санхүүгийн бэрхшээл учрах гэх мэт дардан бус өдрүүд ч бий. Хаа нэгтэйгээс муу мэдээ дуулах, аливаа зүйл санаснаар болохгүй байх үед хүн өөрийн мэдэлгүй уурлаж уцаарлаж болно. Энэ бүхэнд та сэтгэлийн хөдөлгөөний янз бүрийн үйлдэл гаргадаг. Үүнийг хянаж зөв зохицуулж сурх нь чухал. Өөрийн сэтгэл хөдлөлийг удирдаж, зохицуулахаас гадна бусдын сэтгэл хөдлөлийг ойлгоjk, мэдрэлжтэй байх нь чухал чадвар юм.

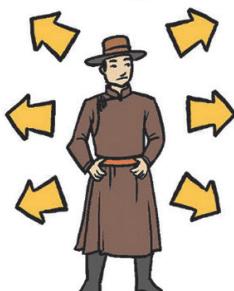


Жиншээ нь уур бүхимдал бол сэтгэл хөдлөлийн түгссэвлэв нэгэн жиншээ. Уураа хүрсэн үед бид өөрийгөө хянах чадвараа алддаг. Хожим харамсах уг, үйлдлээ барьж сурх нь сэтгэл хөдлөлөө удирдаж байгаа явдал юм.

Нэгээ талаас хэн нэгний ууртай үедээ танд хэлсэн уг, үйлдлийг яаж эерүүлж, ухааруулж, эвдэрэлцихгүй дуусгаж чадаж байвал та бусдын сэтгэл хөдлөлийг зохицуулж чадаж байна гэсэн уг юм.

СЭТГЭЛИЙН ХӨДӨЛГӨӨНИЙ ХЯНАХ ЧАДВАР:

Сэтгэлийн хөдөлгөөн нь илрэхдээ 2 янзаар илэрнэ.



1. Гадагшaa чиглээн
буую бусад руу
буруугаа тохоч,
бусдаас шалтгаалсан
гэж үздэг.



2. Дотогшoo чиглээн
буую би тэгэн,
надаас л болсон
гэх хүмүүс. Та юу нь
надаас, юу нь бусдаас
болсон гэдгийг олж
харах чадварыг эзэмших
хэрэгтэй.



Та сэктэл хөдлөлөө хэр хянаж чадаг хүн бэ? Төрийгөө дүгнээд үзээрэй.

Ногоон эсвэл цэнхэр хариултас аль нэгийг сонгоорой.

Үүр хүрсэн үедээ би	Тэвчилгүй гаргаж орхидог
Олон зүйлдээр би бодлогогүйнээр үйлдэл гаргадаг	Тийм
Хүмүүс миний дургүйг хүргэсэн уг, үйлдэл хийсэн үед би	Үгүй
Би хүмүүсийг гомдоох уг хэлчихээд байдал	Харин уг тэр дор нь барьдаг Ямар ч харин үйлдэл хийдэгтүй, эхлэд нухцтай боддог
Хүмүүсийн юу бодох, юу мэдрх наадад хамаагүй	Тийм Үгүй

Хэрвээ таны 3-аас дээши хариулт цэнхэр байгаа бол та сэйтэл хөдлөлөө удирадж, зөв харицаа өрнүүлж чадаг нэгэн ажээ.



Хэрвээ таны 3-аас дээши хариулт ногоон байгаа бол та сэйтэл хөдлөлөө тийм ч сайн удирадж чадаггүй ажээ. Хэзээ хаана, юу хэлэх, ямар үйлдэл гарахаа удирадж суралгүй бол та харицааны олон ээдрээстэй асуудалтай тулгарахаар байна.

Дасгал ажиллаж үзэцээс

Жишээ:

Саахалт айлын залуу таны зөвшөөрөлгүй танай адуунаас морь барьж унажээ. Энэ тухай танд хэн нэгэн ирж хэлэв. Өмнө нь нэг бус удаа ийм зохисгүй үйлдэл гаргаж байв. Таны уур үнэхээр их хүрчээ. Та морио олж авахын тулд түүнтэй доод тал нь маргалдаж хэрэлдэхдээ хүрэх бөгөөд үүнээс ч дор зүйл болж магадгүй гэдгийг мэдэж байлаа. Гэтэл морийг чинь зөвшөөрөлгүй авсан залуу танайд хүрээд ирэв. Та энэ тохиолдолд ямар үйлдэл гаргах вэ?

Авах арга хэмжээ 1:



Залууг шууд заамдан авч, нэг цохино. Өмнө нь олон удаа тэвчээд байхад ийм үйлдэл гаргаж байгаагаас үзэхэд тэр залуу намайг дорд үзж байгаагаас зайлхгүй. Үр дүн: Энэ нь та нэр төрөө хамгаалж, хэн нэгэнд зохих шийтгэлийг нь өгсөн мэт харгадж байвч тэр залуу-

гийн хувьд бие маходоороо, та сэйтэл санаагаар хохирсон явдал болно. Мөн тэр залуугийн хувьд танд хараахан ойлгуулж чадаагүй шалтгаан байсан бол хүний зовлонг ойлголгүй адгасан явдал болно.

Авах арга хэмжээ 2:



Залуугаас яагаад ийм үйлдэл хийснийг нь тайвнаар асууж, учир шалтгааныг мэдсэний дараа ахиж ийм үйлдэл гаргахгүй байхыг хүснэ. Үр дүн: Хэн хэн нь хүн ёсоор ойлголцож, хүссэн үр дүндээ хүрнэ.

Жишээ: 2



Нэгэн эмэгтэй нөхрөө хонио хариулж явваад ирэхэд нь үнээ малаа саачихсан, сүүгээ хөөрүүлчихсэн, амттай нь аргагүй хоол хийчхээд, хүүтэйгээ хоёулаа зурагт үзээд сууж байлаа.

Гэтэл нөхөр нь орж ирэнгүүтээ хүү, эхнэр хоёртоо уурлаж, үүдэнд байсан арагтай аргалаас авч шидэн “Та 2 гэрт зүгээр суухаас өөр юу ч хийж чадахгүй” хэмээн уурлаж уцаарлав.

Асуулт:

- Та энэ эмэгтэйн оронд байсан бол нөхөртөө юу гэж хэлэх вэ?
- Та энэ үед ямар зан ааш гаргах вэ?
- Та ямар арга хэмжээ авах вэ?

Авах арга хэмжээ 1:



Авах арга хэмжээ 2:



Үр дүн: Хэдий энэ тохиолдол шалтгаангүй таагүй байдал үүсгээ-нээрээ нөхөр буруутай ч эхнэрийн хувьд нэмж байдлыг хурцатгал-гүйгээр тайвширсан хойно нь ярилцах нь зөв. Гэвч энэ нь эхнэр удаа дараа буулт хийж, нөхөр байнга түрэмгийлэх шалтгаан болох ёсгүй

Үр дүн: Ийм байдлаар зохицуулж чадвал ээр бүлийн олон асуудал шийдэгдэж, хожим харамсаарагүй олон үйлдлээс сэргийлнэ.

Дээрх тохиолдоос дараах гаргалааг хийж болно.



Харилцан муудалцах нь хэзээ ч сайн үр дүнүүд хүргээгүй
Хэн нэгнийхээ сэктэгэл юм бодуулахаар үгийг ихэвлиэн уурын мунхагаар хэлдэг гээгийг мартаж болохгүй

Гомдсон сэйтгэлээ дотроо хадгалж явах нь буруу
Маргансанаас дуугүй ясан нь дээр ч гэлээ сэйтгэл дотроо таагүй бодлыг удаан хадгалах нь таны биеийн болон сэйтгэсийн эрүүл мэндэд сөрөг нөлөөтэй.





Зөв “хэл”-ээр зөв цагт ярьж сурх хэрэгтэй
Нөгөө хүнээ тайвширсны дараа яриласан нь
үр дүнтэй.



Та үргэлж ялагч байх албагүй



Амьдралыг үргэлж өөдөрөг талаас нь харж суригаад!
Ууртай хүмүүс ихэвчлэн аливаа зүйлийг болохгүй бүтэхгүй
талаас нь буюу сөргөөр хардаг. Тэдний нүдээр юм болгон
хар бараан харагддаг.



Захидлын аргыг хэрэглэж сурья!

Хэнд и хэлж чадахгүй байгаа тэр гомдол, уур бухимдлаа
та цаасан дээр бинчээд, 2-3 удаа өөртөө уншиад, хүсвэл
тэр бинсэн зүйлээ устгачих. Энэ бол уур бухимдлаа тайлах
хамгийн сайн арга юм шүү. Та яг л хүнд ярчихсан мэт
мэдрэмжийг авна.



Уур бухимдлаа зөв удирдаж, сэтгэл санаагаа алмар
амгалан байлгаж сурх нь эрүүл, энх амьдрах эрхэм
дадал мөн.

**Дүгнэлт: Сэтгэл хөдөвлөвөх хэрхэн удирдаж,
захицуулж сурх вэ?**

Хүлээнтэй хандаж сурх-Аливаа асуудалг
нуруутай, хүлээнтэй хандсаны буруу гэж үгүй

Хэлсэн уг, хийх үйлслийнхээ үр дүнг урьдчилан
тооцоолж чаддаг байх-Маргааныг л ялж байвал
гэж улайраад нөгөө хүндээ маргааныгүй
муухай уг, үйлдэл гаргахаас сэргийлж сурх
хэрэгтэй.



Нөгөө хүнийхээ өнцөөс харж сурх
–Нөгөө хүн ямар асуудалтай, юу түүлж
явааг нь бодож сурх нь чухал.

Өөртөө дүгнэлт хийх-Таны хийж байгаа
үйлдэл бусдаг ялж нөлөөлж байгаа
талаар шударга дүгнэлт хийж сураарай.



Сэтгэл хөдлөлийн сөрөг илэрхийлийн нэг үндэс нь хуриатлагдсан стресс байдаг. Стресс гэдэг нь өдөр тутмын амьдралын шаарлага болон амьдралд гарч байгаа томоохон өөрчлөлтүүдийн улмаас үүси байгаа дарамт буюу шахалтад үзүүлэх хүний бие организм, оюун санааны хариу үйлдэл юм.

Тухайн өдрийн цаг агаарын байдал, малаа алдах, ноолуурын үнэ унахаас авахуулаад зуд, турхан болох, банкны зээлийн эргэн төлөлт гэх мэт өдөр тутмын үйл хэрэг болоод гэнэтийн цохилтууд биднийг том, жижиг хэмжээний стрессст оруулж байдаг.

Хамгийн чухал нь хүн өөрийгөө хянааж, өөртөө дүгнэлтийн синдромийн төрөлд бий. Хамгийн чухал нь хүн өөрийгөө хянааж, өөртөө дүгнэлтийн синдромийн төрөлд бий.

Та хэр стресстэй байгаагаа дараах сонжоггоор дүгнээд үзээрэй.

1. Сүүлийн 30 хоногийн дотор гэнэтийн ямар нэгэн явдлаас болж та цухалдсан уу?	A. Огт тийм явдал гараагүй- 1 оноо Б. 2-3 удаа- 2 оноо В. 3-аас дээш удаа- 3 оноо	
2. Та аливаа зүйлд хэт ихээр санаа зовж, эсвэл ямар нэгэн үүрэг хариуцлагын дарамтад өртөж байгаа юу?	A. Огт үгүй- 1 оноо Б. Заримдаа- 2 оноо В. Ихэнхдээ тийм- 3 оноо	
3. Танд сүүлийн 30 хоногт өөрийн хяналтгүйгээр уурлах, бухимдах, уйлах төлөв ажиглагдсан уу?	A. Огт үгүй- 1 оноо Б. 1-2 удаа -2 оноо В. 2-оос дээш удаа ажиглагдсан-3 оноо	
4. Танд сүүлийн 30 хоногт гутрах, хорвоогийн бүхий л зүйлс утга учиргүй мэт санагдах үе тохиолдсон уу?	A. Огт үгүй-1 оноо Б. 1-2 удаа- 2 оноо В. 2-оос дээш удаа ажиглагдсан- 3 оноо	
5. Танд сүүлийн 30 хоногт ирээдүйгээс айх, эмээх бодол орж ирсэн үү?	A. Огт үгүй-1 оноо Б. 1-2 удаа -2 оноо В. 2-оос дээш удаа ажиглагдсан-3 оноо	

Миний нийт оноо-.....

5-7 оноотой бол хэвийн.

7-12 оноотой бол танд стресс тодорхой хэмжээгээр байгаа ч тийм ч түгших хэмжээнд хүрээгүй байна.

12 буюу түүнээс дээш оноотой байгаа бол та стрессд өртжээ.
Өөрийгөө хянааж, стрессэ тайлахад анхаарарай.





- Ноийр хүрэхээ болих



- Айдас түгшигүүрт авах



- Өөрийн хяналт суларч алдагдах



- Аль, амьдралаас уйдсан элдэв бодол тэрэх

**Стрессийн
шииж
тэмдэгүүд:**



- Анхаарлаа төвлөрүүлж чадахгүй болох



- Өчүүгээн зүйл и буухимдан уурлаж усаарладаг болох



- Ариалагүй байгулын мэдэрэвжкүй үүсэх



- Ноомой гөлгөр болох

Стрессээс хэрхэн сэргийлэх, зохицуулах ба өөрөө өөрийгөө зэмчэх



Стрессийг зохицуулна гэдэг нь өөрийн бүтээлийн байдлаа алдахгүйгээр, амьдралыг эзэсээр харах чадвараа хадгалах чадвар юм. Харин зохицуулж чадаагүй тохиолдолд сэтгэл санааг хямраажк эвгүйнээл төрүүлэх, тэр ч бүү хэл биеийн болон сэтгэцийн өвчлөл үүсгэх, харилцаанд зөрчил үүсгэн, өдөр тутмын ажиллагаа, ажил хөдөлмөрт муугаар нөлөөлж, янз бүрийн хүндрэл үүсгэдэг.

Стрессст автсан бол:

Амьдрал баялаг гэгдийг санан,



Гэр орноо цэвэрлэх, авдар сав,
хамаа хороогоогүй цэсилэх



Хүүхэдтэйгээ тосголх

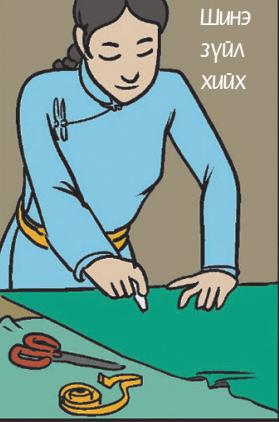


Сарн сайхан чирэедүйг төсөөлж...

Эрхи эргүүлэх



Шинэ зүйл хийх



Гэр бүлийнхэнтэйгээ халуун яриа өрнүүлэх



Инэх



Архи уух, тамхи татах зэрэг нь зөвхөн тухайн мөчдөө түр зуурын хуурмаг аз жаргал өгдөг бөгөөд жинхэнэ асуудалтай нүүр тулах, шийдвэрлэх хат, ухааныг хүнд өгдөггүй учраас стресс тайлах нэрийглээрд архидан согтуурах нь зөв шийдэл биш юм.

Стресстэй холбоотой үүсэж болох олон авчныг байдал учраас стрессийг дотроо хадгалж удаалгүй дор бүр нь идэвхтэй, эрүүл хэв маягаар тайлж сэтгэлээ чөлөөлж байгаарай.

Дасгал ажлы

Доорх тохиолдлуудад миний өмнө нь хийж байсан үйлдэл ба миний сайжруулах
шийдэл

Уурласан үедээ би...	Жишээ нь: хамгийн сүүлд хаалга савж гарсан	Дараагийн удаа би: дотроо 10 тоолж тайвширна
----------------------	--	--

Хэн нэгэн намайг шуумжилсэн үед би....

Хүүхэд маань намайг бухимдуулсан үед...

Эхнэр/нэхэр маань намайг бухимдуулсан үед...

Гомдсон үедээ би...

Ганцаардсан үедээ би...

МОДУЛЬ 4

ТӨЛӨВЛӨХ БА ШИЙДВЭР ГАРГАХ, ТУНГААН БОДОХ ЧАДВАРАА ХӨГЖҮҮЛЭХ



Төлөвлөх гэдэг нь тодорхой үр дүн, зорилгод хүрэх нарийн зохион байгуулалттай арга зам юм.

Хүн бүр хүсэл мөрөөдөлтэй. Түүндээ хүрэх зорилго дэвишүүлж, зорилгодоо хүрэх арга зам, цаг хугацаа, гарах үр амьс зэргийг урьшилан бодож төсөөлдөг. Үүнийгээ бодит болгохын тулд өөрийн нөхцөл боломждоо тулгуурлан зорилгоо хэрэгжүүлэх үйл ажиллагааг алхам алхамаар цаг хугацааны хязгаартай, хэзээ, юуг, яаж хийхээ эрэмбэлдэг. Үүнийг төлөвлөлт гэнэ. Хүн өөр тутмын амьдралдаа том и бай, жижиг ч бай асуудлыг төлөвлөх хэрэгтэй. Амьдралынхаа зорилгыг биелүүлэхэд төлөвлөлт маш чухал.

Токиодот 1:



**Нуудэлчийн малчин хүнд төвлөвлөгөө маш чухал.
Жилийн дараахи үлирлын тогтолцоул төвлөвлөгөөт эжил**

Хавар	Зун	Намар	Өвөл
Цагаан сар тэмдэглэх	Зусландаа буух	Хадлан авах	Өвөлжөөндөө буух
Мал төллөх	Төл малаа хөнгөлөх	Намаржаандаа буух	Өвлийн идэш, уушаа төхөөрөх
Хаваржаандаа буух	Хонь хургаа ноослох	Өвөлжөө бууцаа бэлтгэх	Малаа тэжээх
Ямаа самнах			



Үүнээс гадна гэр бүл төлөвлөх, санхүүгээ зохицуулах зэрэг томоохон болоод өдөр тутмын ажил хэргээ хүртэл төлөвлөж сурх нь зөв амьдралын чухал нэгэн суурь билээ.

Хүн утга учиртай, урдаа тавьсан зорилготой, түүндээ хүрэх хүсэл тэмүүлэлтэй амьдарч байхдаа хамгийн "амьс байдал".

Хэрхэн яаж төлөвлөж сурх вэ?

- Нэн тэргүүнд зорилго тодорхойлно. /Таны зорилго илүү бүтээлч хүн болох, эсвэл мөнгөн хуримтлалтай болох зэргээр юу ч байж болно./
- Дараа нь тэр зорилгодоо хүрэх арга замаа тодорхойлно
- Зорилгодоо хүрэхэд шаардлагатай хугацааг гаргана
- Ингээд хэрэгжүүлээд эхэлмэгц тодорхой хугацаанд биелэлтээ дүгнээд хянадаг болох хэрэгтэй Зорилго биелэхэд хамгийн чухал нь тууштай байдал. Нэг, хөдөр өдөр огцом биелүүлээд замхарахын оронд тууштай бага, багаар ахих нь илүү зөв билээ.



Та хувь хүний хувьд изгэн зорилго давшигуулээд түүнд хүрэх төвлөвлөгөө боловсруулаг уззэрэй.



Миний дэвшүүлж буй зорилго		
Зорилгодоо хүрэхийн тулд би эдгээр алхмуудыг хийнэ		
Энэ зорилгодоо би хоногийн дотор хүрнэ.		
Зорилго биелж байгаа эсхийг би 7 хоног /1 сар/ улирал тутам шалгана		

Шийдвэр гаргах үйл явц:

Өглөө юу идэх, өдөр юу өмсөхөвс авахшилаад хана нутаглах, яаж амьдралыг гээд бишний амьдрал тэр чигээрээ шийдвэр дээр тогтолц байдал.
Та энэ сориндоо наидаж шийдвэр гаргасаг уу эсвэл нутгацтай бодол дээр үндэслэж шийдвэр гаргасаг уу?



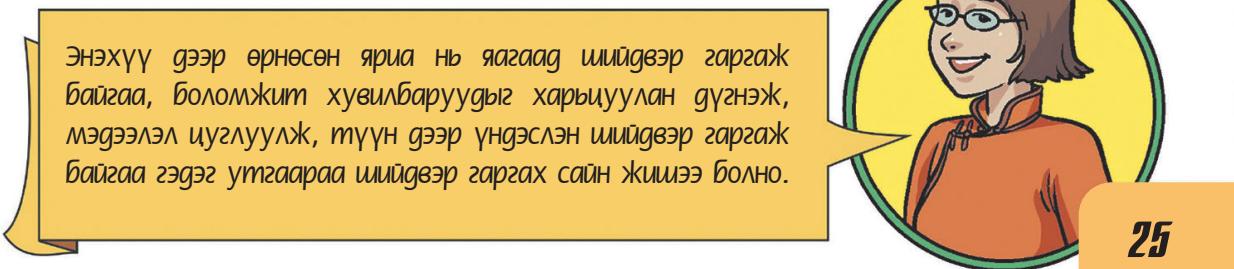
Шийдвэр гаргах талаар зохих чадвар эзэмшиэгүй байх, эсвэл яарч шийдвэр гаргаснаар тухайн асуудалтай холбоотой байгаа бусад хүчин зүйлийг харгалзан үзэлгүй тааруухан шийдвэр гаргахад хүрч, улмаар тухайн хүн эцестээ өөрөө харамсалж мэдэх үр дагавар бүхий нөхцөл байдалд орчихсон байх магадлалтай.

Шийдвэр гаргах үйл явц танай гэр бүлийн хамгийн чухал зүйлүүдийн нэг. Тухайлбал: Танай хүү, охин гэрлэх зэрэг нь амьдралынхaa явцаад гаргаж байгаа томоохон шийдвэр юм.

Шийдвэр гаргакад анхаарвал зохих 4 алхам гэж бий



Шийдвэр гаргаж байгаа тухай:



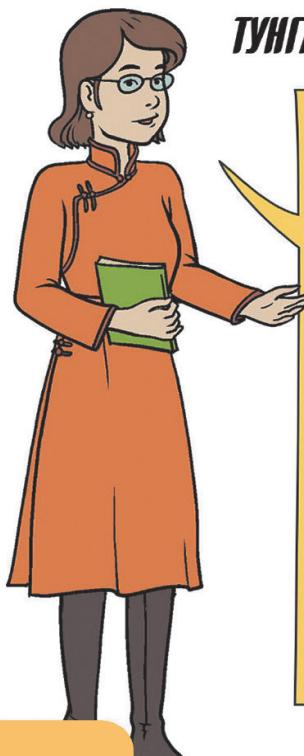


Дасгал ажла

Та SWOT шинжилгээний аргаар өөрийн зан чанартгаа дүгнэлт хийн, давуу болон сүи талуудгаа бичиж, зргэцуулэн бодоорой. Давуу талаа боломж болгон хувиргаж, сүи талаа жагсан гаргаж, ямар эрсдэл учрахыг тооцоолж, болговомжловорой.

ДАВУУ ТАЛ	СУЛ ТАЛ
<ul style="list-style-type: none"> • Малд нүдтэй. • ----- • ----- • ----- 	<ul style="list-style-type: none"> • Шийдвэр гаргахдаа сэтгэл хөөрлөөр хөнгөн ханддаг. • ----- • ----- • -----
БОЛОМЖ	ЭРСДЭЛ
<ul style="list-style-type: none"> • Мал сүргийнхээ бүрэн бүтэн, аюулгүй эсэхийг хянах чадвартай. • ----- • ----- • ----- 	<ul style="list-style-type: none"> • Алдаатай шийдвэр гаргах магадлал өндөр • ----- • ----- • -----

ТУНГААН БОДОХ



Тунгаан бодох чадвар гэдэг нь ул суурьтай, зөв мэдээлэл дээр үндэслэсэн шийдвэр гаргахад чухал нэгэн хэсэг билээ. Тунгаан бодох чадвар гэдэг нь таныг чиглэн ирэх олон мэдээлэл, мэдрэмж дундаас ямар нэгэн сэтгэл хөдлөлд автальгүй, олон эх сурвалж, үнэлэмжийг харьцуулан дүгнэж өөрт хамгийн ашиг тустай хувилбарыг сонгож буй чадвар юм.

Тунгаан бодох чадвараа хөгжүүлээгүй, бусдын хийх мэдэгдлийн цаана нуугдаж байгаа санаа, жинхэнэ үнэнийг олж харах чадваргүй хүн бусдын заль мэхэнд хууртаж, ашиглуулах магадлал өндөр байдаг. Тийм хүн реклам сурталчилгааны бай болоход хялбар бөгөөд тухайн сурталчилж буй бүтээгдэхүүнийг худалдаж авах хэрэгтэй, зайлшгүй чухал гэж итгэхдээ амархан байдаг.

Бид өнөөгийн нийгэмд маш их мэдээлэл дунд амьдарч байна. Үнэн бодит мэдээллийг ялгаж, дүгнэж сурх чадварт суралцах нь чухал.

ТУНГААН БОДОХ ЧАДВАР ГЭДЭГ НЬ:

Тодорхой дарааллын дагуу асуудлыг давшигүүлж сайтар эргэцүүлэн бодох Аливаа мэдээлэлд дүн шинжилгээ хийж, сонсож буй зүйлээ үнэн эсэхийг тогтоох

Дасгал

Дараах асуултад хариулж өөрийгөө сориорой.

№	Асуулт	Хариулт		
		1	2	3
1	Бусдын яриаг хэр зэрэг хүлээцтэй сонсож чаддаг вэ?	Хүлээцтэй сонсдог	Тэгэсхийгээд сонсдог	Огт өөр зүйл рүү анхаарлаа хандуулдаг
2	Олны ам дамжсан ярианд итгэдэг үү?	Итгэдэггүй	Заримдаа	Шууд итгэдэг
3	Хүний ярианы дундаас үнэн ярьж байна, худал ярьж байна гэдгийг ялгаж салгаж ойлгож чаддаг үү?	Чаддаг	Заримдаа	Огт үгүй
4	Аливаа зар сурталчилгааны ятгалга, нөлөөнд хэр зэрэг автагдаг вэ?	Учрыг олохыг хичээдэг	Заримдаа	Байнга
5	Саналаа өгөхдөө бие даасан байдлаар өөрийн гэсэн үзэл бодлоор хандаж чаддаг үү?	Чаддаг	Заримдаа	Үгүй

Та 1-р эгнээний асуултад давамгай хариулсан бол тунгаан бодох чадвар сайн хөгжсөн
2-р эгнээний асуултад давамгай хариулсан бол дундаж,

3-р эгнээний асуултад давамгай хариулсан бол бусдыг дагах, бусдын нөлөөнд автагдах нь их гэж дүгнэж болох бөгөөд энэ тал дээр өөрийгөө хөгжүүлэх шаардлагатай.

Мэдээлэлд дүн шинжилгээ хийж сурх нь тунгаан бодох чадвараа хөгжүүлж байгаа хэлбэр юм. Мэдээллийг олон талаас нь харьцуулж, үнэн бодит эсэхийг нягтласнаар та өөрийгөө болон бусдыг эрсдэлээс хамгаалж байна гэсэн үг.

Хүний хэлснийг бодож дүгнэдэггүй, хэн нэгнээс сонссоноо туйлын үнэн лэт ярьдаг, өөрийгөө зөв буруу ярьж байгаагаа мэддэггүй хүнийг "Салхинг хийссэн хамхуул шиг" хэмээн ярилицаг. Энэ нь хувь хүн болон нийгэмд хор хөнөөлтэй учир үүнээс байнга сэргийлэх.

Асуудлыг олон талаас нь харж сурх нь амьдрах ухааны үндсэн чадвар юм.



