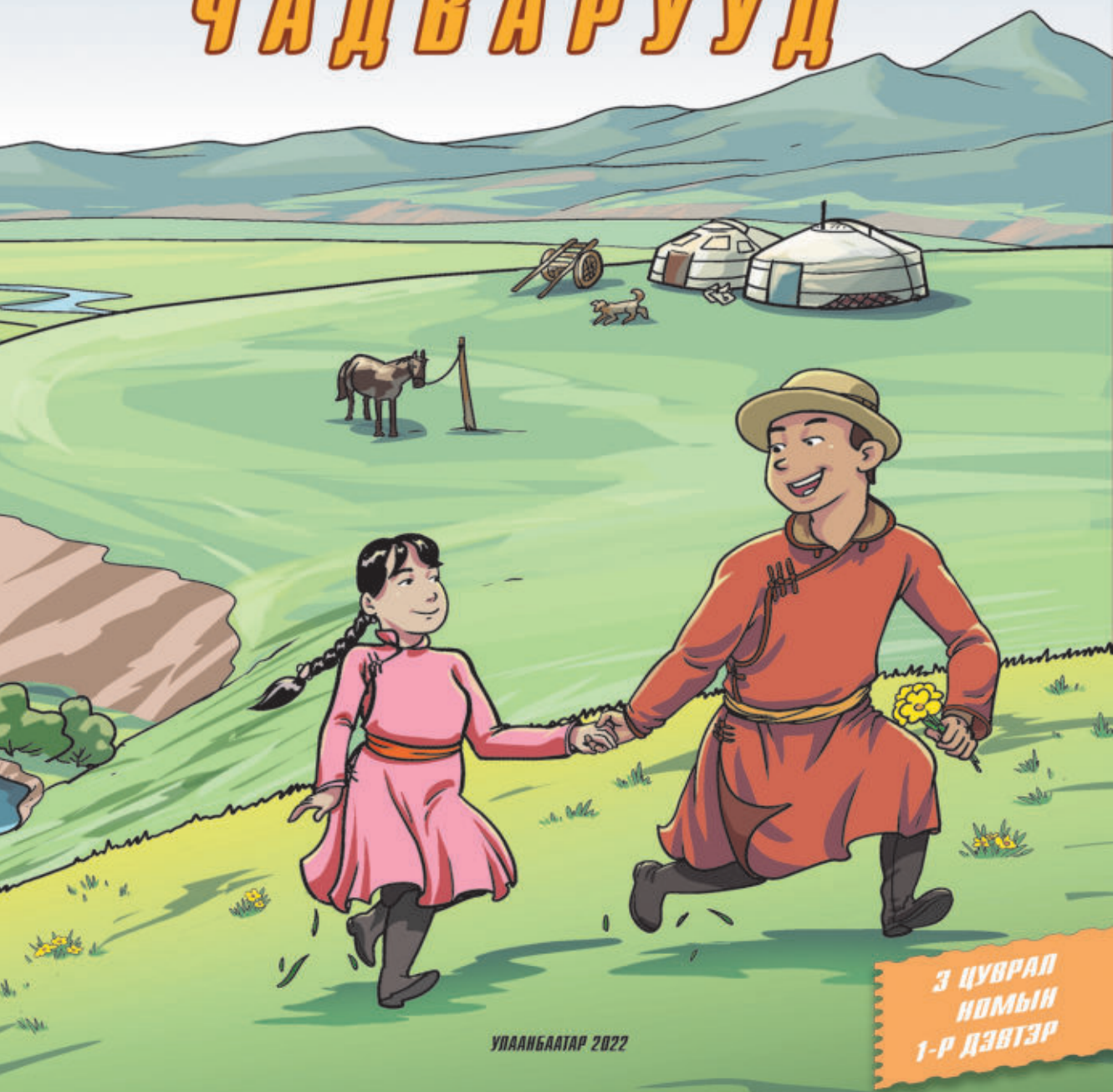


# ХАРИЛЦААНЫ СУУРЬ ЧАДВАРУУД



УЛААНБААТАР 2022

3 ЦУВРАЛ  
НОМЫН  
1-Р ДЭВГЭР

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.

# ***ХАРИЛЦААНЫ СУУРЬ ЧАДВАРУУД***

**3 ЦУВРАЛ  
НОМЫН  
1-Р ДЭВТЭР**

# Модуль 1

## ӨӨРТӨӨ ИТГЭЛТЭЙ БАЙХ, ӨӨРИЙГӨӨ ХЯНАХ ЧАДВАРАА ХВГЖҮҮЛЭХ



“Өөртөө итгэх итгэл 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 өөртөө хэр итгэлтэй байдаг вэ? Асуултаг хариулж, 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 харьцангуй тайван хялбар байдлаар зохицуулдаг.	1	2	3	4	5
3	Би амьдралд эерэг 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 хүмүүс бууж өгсөн ч би хичээсээр байдаг.	1	2	3	4	5
6	Хэрэв би асуудлыг шийдэхийн тулд шаргуу хөдөлмөрлөвөл хариулыг 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 хүмүүс маш шаргуу ажилладаг ч тэд одоо хүртэл зорилгодоо хүрээгүй байна.	1	2	3	4	5
10	Хүмүүс миний ажил, амжилтын талаар эерэг сэтгэгдэлтэй байдаг.	1	2	3	4	5
11	Би үйл явцын эхний шатанд амжилтыг мэдэрч чадахгүй бол цаашид үргэлжлүүлдэггүй.	1	2	3	4	5
12	Саад бэрхшээлийг даван туулахдаа би сурсан сургажлийнхаа тухай боддог.	1	2	3	4	5
13	Би шаргуу хөдөлмөрлөвөл зорилгодоо хүрнэ гэдэгтээ итгэдэг	1	2	3	4	5
14	Би амжилттай яваа туршлагатай эсвэл өөрийн мэдлэг чадвартай ижил түвшний хүмүүстэй харьцдаг.	1	2	3	4	5

### Хариулт

14-32 оноо	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 таньж мэдэхэд цаг хугацаа, анхаарлаа хандуулдаг байх
33-51 оноо	Та өөрийн ур чадвараа таньж, түүндээ итгэж ажлаа сайн хийж байна. Гэхдээ та магадгүй өөртөө хэтэрхий хатуу ханддаг байх. Энэ нь таны эзэмшсэн туршлагаасаа ашиг хүртэхэд саад болж магадгүй юм.
52-70 оноо	Маш сайн. Та бүх туршлагаасаа суралцаж чаддаг нэгэн байна. Саад бэрхшээл тулгарсан ч та өөрийгөө сөрөг халдлагад автуулдаггүй. Гэхдээ та өөртөө итгэх итгэлээ нэмэгдүүлсээр байх хэрэгтэй.



Өөртөө итгэх итгэл нь амьдрах ухааны бусад чадварын гол суурь нь бөгөөд өөрийн ашиг сонирхолд нийцсэн шийдвэр гаргах чадварт нөлөөлдөг.



“Хүүхдийг өөртөө итгэлтэй болоход нөлөөлдөг хамгийн чухал зүйлсэд сурлага, гавьяа шагнал, олонд шагшигдсан байдал ордоггүй. Харин эцэг, эхийн хүүхдээ хэрхэн ойлгож, халуун, дулаан харилцаатай орчныг бий болгох нь өөртөө итгэлтэй болгодог гол хүчин зүйл юм”.

**Та энэ тохиволдод яаж байсан бэ?**





Зөв зүйлийн төлөө бусдыг манлайлаад дуугарахад гэмгүй шүү.



Харин тийм ээ. Би жаахан эргэлзээд байна.



Чи ер нь өөртөө итгээд, өөрийнхөө толгойгоор шийдвэр гаргаж чаддаггүй юм байна. Үр дагавар нь ямар гэдгийг өөрөө баттай мэдэж байгаа бол заавал хүмүүсийг харж байж хөдлөх албагүй.

Харин ээ. Бусдын жишгээр л явж ирлээ.

Юм болгоныг бусдыг аялдан дагаж шийднэ гэж тусгүй шүү. Зөв зүйлийн төлөө зоригтой, санаачилгатай байх хэрэгтэй. Өөртөө ч итгэлтэй байх хэрэгтэй.



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



# Өөртөө итгэлгүй хүний 10 шинж

Судалгаанаас харахад хүмүүс өөртөө итгэх итгэлээ алдагд эхлэхээр гарах 10 үгийг илүүтэй ашиглаж эхэлдэг нь нотлогдсон байна. Та ч гэсэн эдгээр үгийг байнга хэлдэг байгаа юм биш биз?

## 1. Магадгүй

- “Би их сургуульд элсэх шалгалт өгч магадгүй.”
- “Би ч шалгалтад унаж магадгүй байхаа даа.”
- “Би шалгалт 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 гандарсаа ажиллахдаа л илүү сайн ажиллаж чаддаг.”

Үргэлж л ийм байсан гэдэг нь ямар нэг зүйлийг огт өөрчлөхийг хүсэхгүй байгааг илэрхийлдэг.

Харин үүний оронд “Өөр аргаар хийгээд үзье”, “Шинэ багтай ажиллаад үзье” гэх зэрэг үгийг ашиглаад үзээрэй.

## 4. Таамаглаж байна

- “Би компанийг дамлуурна 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]-гээ 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 үг хадаатай байдаг бол таны амьдралд сайн сайхан зүйл тохиолдоно гэж хүлээгээд хэрэггүй.

## 6. Санаа зовж байна

- “Би илтгэлдээ санаа зовж байна.”
- “Би манай үйлчлүүлэгч сэтгэл хангалуун бүс 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 гэсэн 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 “мөрөөдлийг зогсоогч” хүчин зүйл гэдэг утгаар нь авсан билээ.

Жишээ нь: Би ном бичихийг хүсч байна гэхдээ ...

“Эхлээд 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 гэсэн үүнд ч бас тодорхой хугацаа байх шаардлагатай. Хэтэрхий удаан айдастай явах нь таны оюун ухаанд, бие махбодод ч халгаатай.

## 10. Тэгэх байх

- “Би цагтаа амжчих байх.”
- “Үйлчлүүлэгч манай саналыг хүлээж авахгүй байх.”

Тэгэх байх, ингэх байх гэдэг нь магадгүй гэдэгтэй төстэй хэдий ч магадлалын хувьд арай илүү утгатай үг юм. Тиймээс мөн л магадгүй гэдэг үгтэй адилаар тэгэх байх, ингэх байх гэсэн энэ үгийн оронд “За, тийм, болно” гэж хэлж сураарай.



# Вөртөө итгэлтэй 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 зуршил юм шүү. Энэ хорвоод таны өөртэйгөө харьцуулах ёстой цорын ганц хүн бол таны ирээдүйд хэн болохыг хүсч буй өөрийн амжилттай яваа хувилбар тань юм.



## 3. Гаргалгаан дээр нь төвлөр.

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

## 4. Өөрийн давуу талаа ашигла.

Мэдээж сул талаа нөхөх нь сайн зүйл ч гэсэн 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 хүрсэн байна гэж төсөөл. Эхлээд танд огт үнэмшилгүй мэт санагдах боловч эцэстээ таны бодлууд сэтгэл хөдлөлөө дагаж улмаар таны өөртөө итгэх итгэл нэмэгдэх болно.

## 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 эерэг зүйлс ярьж эхлэх болно.

## 7. Гадаад төрхөндөө анхаарал тавь.

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

## 8. Аливаа зүйлээс эерэг 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 боломжоос үүсдэг зүйл юм. Тиймээс сурч мэд, дадлага хий, боломж хаалгыг тань тогших мөчид унтаж авахад хэзээд бэлтгэлтэй бай. Гагцхүү та бэлтгэлтэй болсон тохиолдолд боломжийг хэзээд ашиглаж чадна гэх итгэлээр дүүрэн байгаарай.

## 10. Биенийн хэлээр урам зориг авч бай.

Урмын үг хэлэхээс илүү биенийн хэл танд илүү урам 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.

## Вөртөө итгэх итгэлээ нэмэгдүүлэх арга

*Ворсдийгөө үнэнчээр дугиулаар үзье. Та дотор хүнтэйгээ эсвэл гэр бүлийнхэнтэйгээ ярицааг вөртөө гараах дугиулыг хийгээрэй.*

Та өөрийн давуу тал буюу бусдаас ялгарах 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 ихнийг хийх бүтээх хүч чадлыг өгдөг. Урам, магтаалыг нэрэлхэлгүй сонсож мөн бусдад өгч сураарай. Харин одоо сул талаа дүгнэн бичиж, сайжруулах шийдтээ олцгооё.	
Миний сул тал буюу дутагдалтай зан чанар	Сайжруулах шийдэл
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 түүрүүнд бусдыг буруутгадаг уу?			



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

Хоромхон зуурт л таныг өөртөө итгэлтэй хүн болгох шийдтэй арга барил гэж хаа ч үгүй. Гэхдээ та аажим аажмаар зогсолтгүй тэмүүлсээр байсан цагт өөрийгөө бүрэн хувиргаж чадна. Таны зүтгэлийн үр шим 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 удирдаж, зохицуулах нь өөрийгөө хянах чадварыг илтгэх бөгөөд энэ нь бигний үйлдэл, сэтгэл хөдлөл, хүсэл, дадал зуримлыг хянах боломжийг олгодог дотоод хүч юм.



## Модуль 2

# ХАРИЛЦАХ, БУСДЫГ МЭДЭРЧ ОЙЛГОХ ЧАДВАРАА ХӨГЖҮҮЛЭХ

Бид байнга л харилцаанд орж байдаг. Гэр бүлийн гишүүд, багийн дарга, саахалт айлын хүмүүс, мал эрж яваа хүн, магадгүй сумын засаг дарга, үл таних хүн гээд олон төрлийн хүмүүстэй, олон янзын нөхцөл байдлаар таарахдаа сэтгэл хөдлөл, тухайн цур амьсгалаас үл хамааран харилцаандаа анхааран, зохистой сэтгэгдэл үлдээх нь зүйн хэрэг юм.



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

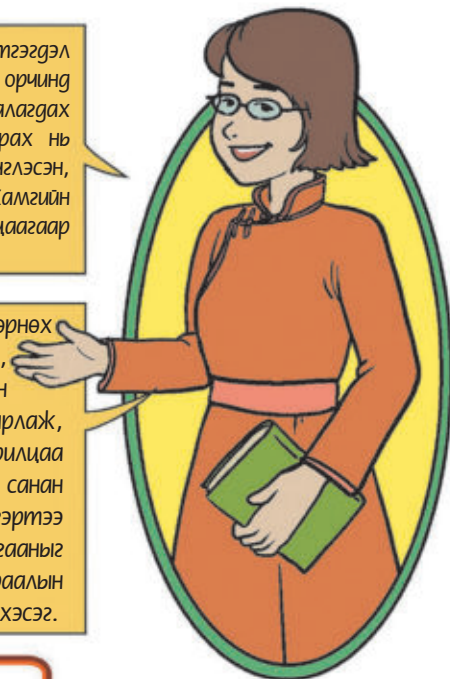






Манай аав, ээж бид нартай том хүнтэй ярьж байгаа юм шиг их хүндэтгэлтэй харьцдаг нь найз нарт маань их сонирхолтой, сайхан байдаг.

Манд асууна гэдэг бол харилцааны хамгийн эхний хэлбэр, зөв сайхан сэтгэгдэл үлдээх эхлэл юм. Орчин цагт утсаар ярих, мессеж бичих, интернет орчинд холбогдоход ч амьдрал дээр мөрдөгддөг мэнд ус мэдэх харилцаа хагсалагдах ёстой. Мөн “Уучлаарай, баярлалаа” гэх үгсийг түлхүү хэрэглэж сурах нь ямар ч харилцааг эерүү болгодог. Харилцааг бид зөвхөн гадагшаа чиглэсэн, бусдын өмнө сайхан, соёлтой харагдахад ашиглах нь зохимжгүй. Хамгийн чухал харилцаа бол гэр бүлийн харилцаа юм. Гэр бүлийн гишүүд харилцаагаар дамжуулан бие биедээ өөрсдийн хайр, хүндэтгэлийг түгээж байдаг.



Хамгийн сайхан харилцаа гэр дотор, халуун ам бүл дотор өрнөх ёстой. Өөрийн хүн гээд соёлтой сайхан харилцааг алгасаж, би, чи-гээ тулах нь танай гэр бүлийн уур амьсгалыг эвдэнэ. Гэр бүлийн гишүүдийн харилцаа бол хөгшин залуу, хүүхэд гэлтгүй бие биеэ хайрлаж, хүндэлсэн, урам зориг өгч дэмжсэн, чин сэтгэлээс урган гарах харилцаа юм. Тиймээс хань ижил, үр хүүхдээ хувь хүн гэдгийг нь ямагт санан хүндэлж, “баярлалаа, уучлаарай” гэх зэрэг үгс зонхилсон харилцааг гэртээ хэвшүүлэх нь чухал юм. Мөн ямар ч тохиолдолд хэрүүл маргааныг хүчирхийллээр шийдэхгүй байх, сэтгэл хөдлөсөн үедээ элдэв муу хараалын үгсийг нэгэндээ хэлэхээс зайлсхийдэг байх нь харилцааны нэн чухал хэсэг.

### Дасгал ажил

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



1. Та хүнтэй харилцахдаа олон зүйл бодолгүйгээр, бодлогогүй үг 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 тэвчдэггүй. Дор нь тас дайрч, залруулдаг.  
Тийм Үгүй
5. Уур аашаа үзүүлж байсан нь дээр. Хүмүүс танаас айж хүндэлдэг.  
Тийм Үгүй

**Хэрвээ таны Үгүй гэсэн хариулт олонх байгаа бол та бусадтай зөв харилцаж чаддаг хүн ажээ**



**Хэрвээ танд Тийм гэсэн хариулт дийлэнх байгаа бол та харилцаандаа анхаарч эхлэх цаг болжээ.**

Зөв харилцааны нэн тэргүүний суурь чадваруудыг дурдвас хүлээцтэй байдал, аливаа зүйлийг олон талаас эргэцүүлж харах чадвар, сэтгэл хөдлөлөө хянах, бусдыг сонсох чадвар, өөрийгөө шуграгаар дүгнэх чадварууд зэрэг болно.





## Жишээ 1:



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



### Үндэслэлтэй ярих:

Мэдээллийн энэ их эрин зуунд юмс маш хурдан өөрчлөгдөж байгаа цагт аливаа мэдээллийг эцсийн мэт, эсвэл өөрөө нүдээр үзсэн мэт ярих нь маш их эрсдэлийг 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.

### Хараалын үгийг тэвчих:

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

### Сонсож сурах:

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



## Жишээ 2:



хэдий ахмад настан, эцэг эхийн хувиар зааж, чиглүүлэх эрхтэй ч гэлээ, таны үр хүүхэд бие даасан хувь хүн гэдгийг ойлгож тэдний үзэл бодлыг сонсож сурах нь чухал шүү.

### Өөрийн үзэл бодлыг тулгахгүй байх:

Та тухайн нөхцөлд ахмад, хөгшин настай аль нь байсан ч хүн бүрийн орон зай, үзэл бодлыг хүндэтгэн ярьж сурах 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 алсдаа 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 ашгаас, өөрийн үнэн гэж бодох өнцгөөс ярих нь хорвоогийн үй олон өнгөний ердөө нэг нь л юм. Та энэ дэлхий дээр ганцаараа амьдраагүй, амьдрах ч боломжгүй юм. Бусадтай ямар нэгэн байдлаар хамтарч эсвэл хамаатай байна гэсэн үг. 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 шүтлэг, 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 алдах 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 хөдлөлтөв хянаж: Уур, цэцэртай үед юуг ч хөмрүүлээд хаячихмаар санагдах үе бий. Гэтэл 15-хан хормын дараа эргэцүүлээд үзэхэд ихэнх муу үгийг хэлэх шаардлагагүй, ихэнх цочмог үйлдлийг гаргах шаардлагагүй байжээ гэж бид харамсан боддоггүй билүү?*







Бусдыг мэдэрч ойлгох чадвартай байх нь хүн төрөлхтний ялгааг хүндэтгэн үзэх амьдрах ухааны маш чухал чадвар юм. Бусдыг мэдэрч ойлгох чадварыг үнэлж дэмждэг нийгэмд хүмүүс бие биедээ тусалж дэмждэг ба тэд яс үндэс, арьсны өнгө, нас хүйс, шашин шүтлэг болон бусад зүйлсээр хүмүүсийг үл ялгаварлана.

**Та дараах даалгаврыг гүйцэтгэж өөрийгөө соригорой.**



№	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 зонхилж байвал өөрөө өөртөө дүгнэлт хийж алдаагаа засах тал дээр анхаараарай.

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



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





## Модуль 3

# СЭТГЭЛИЙН ХӨДӨЛГӨӨНӨВ ХЯНАХ БА СТРЕССИЙГ ЗОХИЦУУЛАХ ЧАДВАРАА ХВГЖУУЛЭХ

Хүний сэтгэл санаа баярлах, гуних, гайхах, уурлах бухимдах 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, зуг турхан болох, санхүүгийн бэрхшээл учрах гэх мэт гардан 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 сурах нь чухал. Өөрийн сэтгэл хөдлөлийг удирдаж, зохицуулахаас гадна бусдын сэтгэл хөдлөлийг ойлгож, мэдрэмжтэй байх нь чухал чадвар юм.

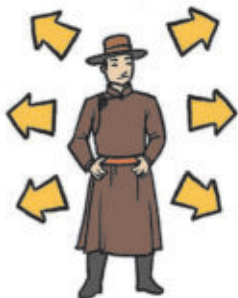


Жишээ нь уур бухимдал бол сэтгэл хөдлөлийн түгээмэл нэгэн жишээ. Уураа хүрсэн үед бид өөрийгөө хянах чадвараа алддаг. Хожим харамсах үг, үйлдлээ барьж сурах нь сэтгэл хөдлөлөө удирдаж байгаа явдал юм.

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

### СЭТГЭЛИЙН ХӨДӨЛГӨӨНӨВ ХЯНАХ ЧАДВАР:

Сэтгэлийн хөдөлгөөн нь илрэхээ 2 янзаар илэрнэ.



1. Гадагшаа чиглэсэн буюу бусад руу буруугаа тохих, бусдаас шалтгаалсан гэж үздэг.



2. Дотогшоо чиглэсэн буюу би тэгсэн, надаас л болсон гэх хүмүүс. Та юу нь надаас, юу нь бусдаас болсон гэдгийг олж харах чадварыг эзэмших хэрэгтэй.



Та сэтгэл хөдлөлөө хэр хянаж чаддаг хүн бэ? Өөрийгөө дүгнээд үзээрэй.

Ногоон эсвэл цэнхэр хариултаас аль нэгийг сонгоорой.

Уур хүрсэн үедээ би	Тэвчлгүй гаргаж оршидог Барьж, тэвчиж чаддаг
Олон зүйлдээр би бодлоггүйгээр үйлдэл гаргадаг	Тийм Үгүй
Хүмүүс миний дургүйг хүргэсэн үг, үйлдэл хийсэн үед би	Хариут нь тэр дор нь барьдаг Ямар ч хариу үйлдэл хийдэггүй, эхлээд нухантай боддог
Би хүмүүсийг гомдоох үг хэлчихээд байдаг	Тийм Үгүй
Хүмүүсийн юу бодох, юу мэдрэх надад хамаагүй	Тийм Үгүй

Хэрвээ таны 3-аас гээш хариулт цэнхэр байгаа бол та сэтгэл хөдлөлөө удиргаж, зөв харилцаа өрнүүлж чаддаг нэгэн ажээ.



Хэрвээ таны 3-аас гээш хариулт ногоон байгаа бол та сэтгэл хөдлөлөө тийм ч сайн удиргаж чаддаггүй ажээ. Хэзээ хаана, юу хэлэх, ямар үйлдэл гарахаа удиргаж сурахгүй бол та харилцааны олон ээдрээтэй асуудалтай тулгарахаар байна.

### Дасгал ажиллаж үзэцгээе

#### Жишээ:1

Саахалт айлын залуу таны зөвшөөрөлгүй танай адуунаас морь барьж унажээ. Энэ тухай танд хэн нэгэн ирж хэлэв. Өмнө нь нэг бус удаа ийм зохихгүй 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 мориог 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 үзэж байгаагаас зайлахгүй. Үр дүн: Энэ нь та нэр төрөө хамгаалж, хэн нэгэнд зохих шийтгэлийг нь өгсөн мэт харагдаж байвч тэр залуугийн хувьд бие махбодоороо, та сэтгэл 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



Авах арга хэмжээ 1:



Би яахаараа юу ч хийгээгүй байдаг юм.

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

### Дээрх тохиолдлоос дараах заргалгаа хийж болно.



**Харилцан муудалцах нь хэзээ ч сайн үр дүнд хүргэдэггүй**  
Хэн нэгнийхээ сэтгэлд юм бодуулахаар үгийг ихэвчлэн уурын мунхагаар хэлдэг эдгийг мартаж болохгүй

**Гомдсон сэтгэлээ дотроо хадгалж явах нь буруу**  
Маргалдсанаас дуугүй явсан нь дээр ч гэлээ сэтгэл дотроо таагүй бодлыг удаан хадгалах нь таны биеийн болон сэтгэцийн эрүүл мэндэд сөрөг нөлөөтэй.



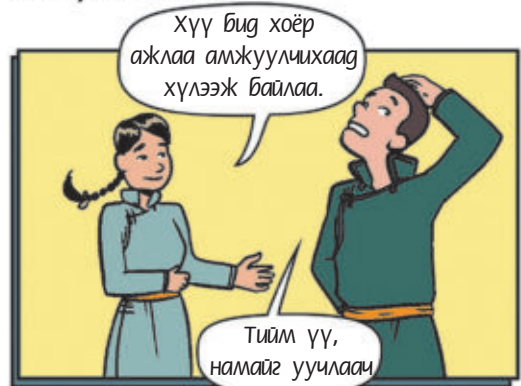
Нэгэн эмэгтэй нөхрөө хонио хариулж яваад ирэхэд нь үнээ малаа саачихсан, сүүгээ хөөрүүлчихсэн, амттай нь аргагүй хоол хийчхээд, хүүтэйгээ хоёулаа зурагт үзээд сууж байлаа.

Гэтэл нөхөр нь орж ирэнгүүтээ хүү, эхнэр хоёртоо уурлаж, үүдэнд байсан аргагай 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 2:



Хүү биг хоёр ажлаа амжуулчихаад хүлээж байлаа.

Тийм үү, намайг уучлаач

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





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

Та үргэлж ялагч байх албагүй



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



**Захидлын аргыг хэрэглэж сурья!**

Хэнд ч хэлж чадахгүй байгаа тэр гомдол, уур бухимдлаа  
та цаасан дээр бичээд, 2-3 удаа өөртөө уншаад, хүсвэл  
тэр бичсэн зүйлээ устгачих. Энэ бол уур бухимдлаа тайлах  
хамгийн сайн арга юм шүү. Та яг л хүнд ярьчихсан мэт  
мэдрэмжийг авна.



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

**Дүгнэлт: Сэтгэл хөдөлвөв хэрхэн удирдаж,  
зохицуулж сурах вэ?**

Хүлээцтэй хандаж сурах-Аливаа асуудал  
нуруутай, хүлээцтэй хандсаны буруу гэж үгүй

Хэлсэн үг, хийх үйлдлийнхээ үр дүнг урьдчилан  
тооцоолж чаддаг байх-Маргаанд л ялж байвал  
гэж улайраад нөгөө хүндээ мартагдашгүй  
муухай үг, үйлдэл гаргахаас сэргийлж сурах  
хэрэгтэй.



Нөгөө хүнийхээ өнцгөөс харж сурах  
-Нөгөө хүн ямар асуудалтай, юу туулж  
явааг нь бодож сурах нь чухал.

Өөртөө дүгнэлт хийх-Таны хийж байгаа  
үйлдэл бусдад яаж нөлөөлж байгаа  
талаар шударга дүгнэлт хийж сураарай.



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

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

Хамгийн чухал нь хүн өөрийгөө хянаж, өөртөө дүгнэлт хийснээр стрессээ ангиж байж чадна.

**Та хэр стресстэй байгаагаа дараах сонжволгоор дүгнээд үзээрэй.**

1. Сүүлийн 30 хоногийн дотор гэнэтийн ямар нэгэн явдлаас болж та цухалдсан уу?	А. 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?	А. 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?	А. 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?	А. 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?	А. 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 стресст өртжээ. Өөрийгөө хянаж, стрессээ тайлахад анхаараарай.





- Нойр хүрэхээ болих



- Айдас түгшүүрт автах



- Өөрийн хяналт суларч алдагдах



- Амь, амьдралаас уйдсан элдэв бодол төрөх



- Анхаарлаа төвлөрүүлж чадахгүй болох



- Өчүүхэн зүйлд ч бухимдан уурлаж уцаарладаг болох



- Арчаагүй байдлын мэдрэмж үүсэх



-Ноомой гөлгөр болох

### **Стрессээс хэрхэн сэргийлэх, зохицуулах ба өөрөө өөрийгөө эмчлэх**



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



# Стресс автсан бол:



Амьдрал баялаг гэдгийг санан,

Гэр орноо цэвэрлэх, авдар сав, хашаа хороогоо цэгилэх

Хүүхдэтэйгээ тоглох

сайн сайхан ирээдүйг төсөөлөх

Эрхи эргүүлэх

Шинэ зүйл хийх

Гэр бүлийнхэнтэйгээ халуун яриа өрнүүлэх

Инээх



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 нэрийдлээр архигдан согтуурах нь зөв шийдэл биш юм.

Стресс тэй холбоотой үүсэж болох олон авчнүүд байдаг учраас стрессийг дотроо хадгалж удаалгүй дор бүр нь идэвхтэй, эрүүл хэв маягаар тайлж сэтгэлээ чөлөөлж байгаарай.

## Дасгал ажил

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 шүүмжилсэн үед би...		
Хүүхэд маань намайг бухимдуулсан үед...		
Эхнэр/нөхөр 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. Түүнгээ хүрэх зорилго гэвшүүлж, зорилгодоо хүрэх арга зам, цаг хугацаа, гарах үр ашиг зэргийг урьдчилан бодож төсөөлдөг. Үүнийгээ бодит болгохын тулд өөрийн нөхцөл боломждоо тулгуурлан зорилгоо хэрэгжүүлэх үйл ажиллагааг алхам алхмаар цаг хугацааны хязгаартай, хэзээ, юуг, яаж хийхээ эрэмбэлдэг. Үүнийг төлөвлөлт гэнэ. Хүн өдөр тутмын амьдралдаа том ч бай, жижиг ч бай асуудлыг төлөвлөх хэрэгтэй. Амьдралынхаа зорилгыг биелүүлэхэд төлөвлөлт маш чухал.

### Тохиолдол 1:





**Нүүдэлчин малчин хүнд төлөвлөгөө маш чухал.**  
**Жилийн дөрвөн улирлын тогтмол төлөвлөгөөт ажил**

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 сурах нь зөв амьдралын чухал нэгэн суурь билээ.

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



**Хэрхэн яаж төлөвлөж сурах вэ?**

- Нэн тэргүүнд зорилгоо 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, хоёр өдөр огцом биелүүлээд замхарыхын оронд тууштай бага, багаар ахих нь илүү зөв билээ.

**Та хувь хүний хувьд нэгэн зорилго дэвшүүлээд түүнд хүрэх төлөвлөгөө боловсруулаад үзээрэй.**



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



## Шийдвэр гаргах үйл явц:

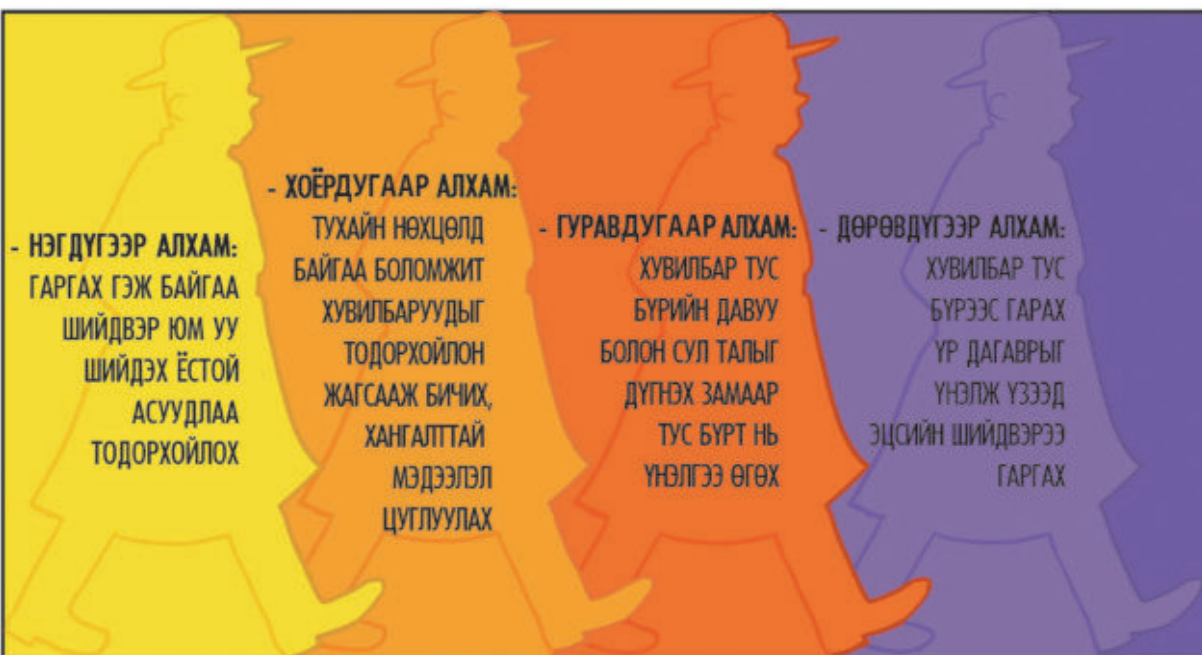
Вглэв юу ирэх, өдөр юу өмсөхөөс авахуулаад хаана нутаглах, яаж амьдрах гээд бодогий амьдрал тэр чигээрээ шийдвэр дээр тогтож байдаг. Та зөв сониндоо найдаж шийдвэр гаргадаг уу эсвэл нухацтай бодол дээр үндэслэж шийдвэр гаргадаг уу?



Шийдвэр гаргах талаар зохих чадвар эзэмшээгүй байх, эсвэл яарч шийдвэр гаргаснаар тухайн асуудалтай холбоотой байгаа бусад хүчин зүйлийг харгалзан үзэлгүй тааруухан шийдвэр гаргахад хүрч, улмаар тухайн хүн эцэстээ өөрөө харамсаж 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 амьдралынхаа явцад гаргаж байгаа томоохон шийдвэр юм.

## Шийдвэр гаргахад анхаарвал зохих 4 алхам гэж бий



**Шийдвэр гаргаж байгаа тухай:**



Энэ жил бороо хур багаас газрын гарц муу, дээрээс нь энэ намрын тэнгэрийн байдлыг ажихад өвөл цас их унана.

Бас хүйтэн өвөл болох шинжтэй. Тиймээс энэ жил отор нүүдэл хийсэн нь дээр юм болов уу. Хэт оройтохоос өмнө хойшлуулалгүй шийдье гээ.

Явахгаар бол хаашаа явахгаар байна, аль эсвэл оронд нь өвсөө сайн базаагаад эндээ үлдсэн нь дээр үү? Үнэ өртөөг, хүн хүчний хувьд бас сайн бодоорой хө.



Оторт явлаа гэхэд энэ жил хүн хүч ихтэй, ханьтай байгаа тул алзахгүй. Сул тал нь гэвэл нутаг сэлгээд баахан хүн мал ядрах нь байна.

Өвс аваад өвөлжлөө гэхэд эдийн засгийн хувьд өндөр зардалтай юм. Сайн тал нь гэвэл биед амар, нүүдэл суудал хийхгүй юм даа.



Ээ гээ ингэж сайн, мууж нь адилхан дүгнэж байж шийдэх нь зөв шүү. Бусад нүүх гэж байгаа хүмүүстэй сайн ярилцаарай.

Хангалттай мэдээлэлгүй хуулгай шийдвэр гаргах вий.



Нодын отор хийсэн хүмүүстэй ярилцсан.

Энэ жилийн цагийн байдлыг харахад, дээр нь манайд байгаа нөхцөл байдлыг бодоод үзэхэд отроор нүүсэн нь бараг дээр болов уу.

Энэхүү дээр өрнөсөн яриа нь яагаад шийдвэр гаргаж байгаа, боломжит хувилбаруудыг харьцуулан дүгнэж, мэдээлэл цуглуулж, түүн дээр үндэслэн шийдвэр гаргаж байгаа гэдэг утгаараа шийдвэр гаргах сайн жимээ болно.







## Дасгал ажил

Та SWOT шинжилгээний эргээр өөрийн зан чанартаа дүгнэлт хийн, давуу болон сул талуудаа бичиж, эргэцүүлэн бодогорой. Давуу талаа боломж болгон хувиргаж, сул талаа жэгсгэн гэргаж, ямар эрсдэл учрахыг тооцоолж, болгоомжлоорой.

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

## 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 авталгүй, 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, зайлмгүй чухал гэж итгэхдээ амархан байдаг.

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



## ТУНГААН БОДОХ ЧАДВАР ГЭДЭГ НЬ:

Тогорхой гарааллын дагуу асуудлыг давшүүлж сайтар эргэцүүлэн бодох Аливаа мэдээлэлд гүн шинжилгээ хийж, сонсож буй зүйлээ үнэн эсэхийг тогтооход

### Дасгал

**Дараах асуултад хариулж өөрийгөө сорилорой.**

№	Асуулт	Хариулт		
		1	2	3
1	Бусдын яриаг хэр зэрэг хүлээцтэй сонсож чаддаг вэ?	Хүлээцтэй сонсдог	Тэгэххийгээд 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 автагддаг 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 давамгайл харуулсан бол тунгаан бодох чадвар сайн хөгжсөн  
2-р эгнээний асуултад давамгайл харуулсан бол дундаж,  
3-р эгнээний асуултад давамгайл харуулсан бол бусдыг дагах, бусдын нөлөөнд автагдах нь их гэж дүгнэж болох бөгөөд энэ тал дээр өөрийгөө хөгжүүлэх шаардлагатай.

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

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

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



