



СЭТГЭЛИЙН ЦАР



2018.03.06 / №03

Сар тутмын сэтгэл зүйн мэдээлэл

Улаанбаатар хот

ХАРИЛЦААНЫ СЭТГЭЛ ЗҮЙ...



Ажлын үр дүнгийн 20-30 хувь нь мэргэжлийн мэдлэг, ур чадвараас үлдсэн 70-80 хувь нь харилцах эв дүй ур чадвараас шалтгаалдагыг эрдэмтэд тогтоосон. Харилцаагүйгээр, хүмүүс өөр хоорондоо харилцан ойлголцохгүйгээр хамтын хөдөлмөрийн үр дүнг дээшлүүлэх, сэтгэл хангалуун аз жаргалтай амьдрах боломжгүй юм.



Харилцаанд ноёлох байр сууринаас оролцогч:

Хүмүүстэй харилцахыг л хүсэхээс биш харилцааны зорилго, эв дүйг төдий л эрхэмлэдэггүй. Бусдын тавьсан асуултанд хариулах нь төдий л чухал биш гэж үзэх бөгөөд бусдад нөлөөлөх, харилцааны идэвхийг гартаа авах, харилцагчийнхаа идэвхийг дарж боогдуулахыг эрхэмлэнэ. Харц, дохио зангаа, байр байдал нь ч иймэрхүү шинжийг илтгэх бөгөөд бусадтай харилцахдаа дуугаа өндөрсгөн, огцом дуугарч цаад хүнийхээ яриаг таслан нэг ярьсан зүйлээ дахин давтах нь олонтаа. Ийм ноёлох маягийн хүнтэй хэрхэн харилцах вэ?

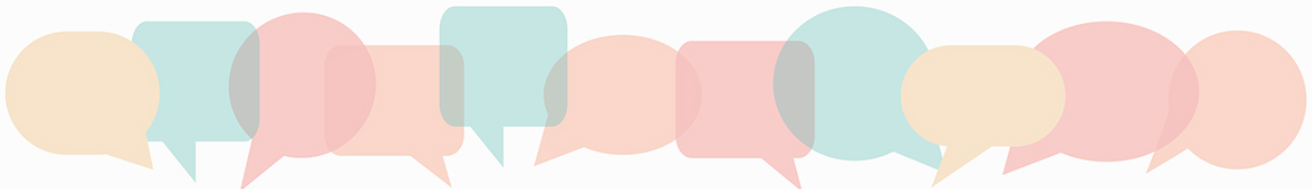
1. Ноёлон зонхилох боломжийг нь чөлөөтэй олго

2. Гэхдээ түүний хүчинд автан, аялдан дагалдсаны хэрэггүй, түүнийг няцаан шоолсоны ч хэрэггүй, зөвхөн өөрийн байр сууриа хатуу баримтлах хэрэгтэй.



Харилцаанд үл ноёлох байр сууринаас хандагч:

Дээрхийн эсрэг байр суурийг баримтлан харилцагч харилцаанд хүсэмжилсэн байдалтай оролцох бөгөөд харилцааны санаачилгыг гартаа авах, өөрийн үзэл бодлоо илэрхийлэх, асуулт тавих зэргээс ямагт эмээнэ. Ийм хүн нь харилцан ярилцагчийнхаа оюун ухаан, сэтгэл хөдлөлийн байдал, хүч чадалд маш мэдрэмтгий хандах бөгөөд бусдын яриаг таслаж чаддаггүй. Үл ноёлох байр сууринаас хандагчид нь найр тавимтгай, амархан сандрамтгай атлаа



ХАРИЛЦААНЫ СЭТГЭЛ ЗҮЙ...

өөрийнх нь яриаг бусад хүмүүс тасалж байхад тэвчээртэй ханддаг хүмүүс байдаг. Санаа бодлоо илэрхийлэхдээ шийдвэртэй биш учир санаснаасаа няцан өөрийгөө буруутгамтгай зантай бөгөөд няцсаныхаа эцэст түүндээ харамсан сэтгэлээр унах нь цөөнгүй.

Ийм хүмүүстэй харилцахдаа түүнийг хөхүүлэн дэмжиж өөртөө итгэх итгэлийг нь сайжруулан санасан бодсоноо чөлөөтэй илэрхийлэх боломжийг олгох нь зүйтэй.



Харилцаанд шуурхай оролцогч:

Анхаарлын шилжилт сайн, түргэн сэтгэлгээтэй хүмүүс учраас харилцаанд төвөггүй хялбар татагдан орно. Харилцан ярилцагчийнхаа байр байдлыг түргэн боловч ихэнх тохиолдолд өнгөцхөн зураглан төсөөлөх чадвартай. Түргэн яаруу яриатай, нэг хэлц өгүүлэмж нь нөгөөгөөрөө солигдохдоо хялбархан ярианыхаа түргэн шуурхай байдлаар харилцан ярилцагчийнхаа ярианы хэмнэлийг аяндаа түргэтгэх нөлөөтэй бөгөөд хүний яриаг тасламтгай.

Бусдын ярьж буй зүйлийн талаарх өөрийн хандлага байдлаа идэвхитэй илэрхийлэх бөгөөд эсэргүүцэл, сануулга илэрхийлмээр бол түүнийгээ нуух хэрэггүй. Үзэгдэл юмсын мөн чанарт гүн гүнзгий дүн шинжилгээ хийхэд чиглэгдсэн удаан хугацааны нэг сэдэвт ярианд ийм хүнийг оролцуулах нь төвөгтэй байдаг.

Тэрээр яриа харилцааг олон янзаар хувирган өөрчлөх сонирхолтой бөгөөд ярианд хялбар татагдан орсон шигээ түүнтэй яриагаа түргэн дуусгахад төдий л төвөгтэй биш юм. Учир нь тэр яриаг дуусгах хэлбэр ёс жаягийг төдий л чухалчилдаггүй байна.



Харилцаанд яарамгүй оролцогч:

Харилцаанд шууд оролцдоггүй. Харилцан ярилцагчаа нухацтай судлан түүний санаа бодлыг мэдэхийг хичээдэг хүмүүс юм. Хүнийг анхааралтай сонсож яаралгүй ярих бөгөөд үг нэг бүрээ сайтар сонгон санаа бодлоо тодорхой оновчтой илэрхийлдэг. Түүний яриаг таслахад дургүй бөгөөд бусдын санаа бодлыг хэлүүлэх гэж шавдуулдаггүй. Тэвчээр муутай хүмүүст бол ийм хүнтэй ярих нь төвөгтэй санагдаж магадгүй. Яарамгүй тайван эдгээр хүмүүстэй харилцахдаа яриагаа эхлэх буюу дуусгах ёсзүйн хэм хэмжээг сайтар мөрдөх нь чухал бөгөөд яарч сандран хамаагүй ярихгүй байхыг хичээх хэрэгтэй. Үүнийхээ дараа ярианыхаа агуулгыг эргүүлэн тодруулж ойлгоогүй үлдсэн зүйлээ мэдэж авч болно. Таны зүгээс ийм санаачлага гаргахгүй бол та хоёрын яриа нисэн өнгөрч хэн хэн нь юу ч ойлгохгүй өнгөрч болзошгүй юм.

Хэрвээ таны харилцан ярилцагч яарамгүй маягийн хүн бол ярианд нилээд тэвчээртэй хандах зарчмыг баримтлагтун. Ийм хүнийг яаруулах буюу түүний тайван байдалд ундууцан дургүйцсэнээс болж санал зөрөлдөхөд хүрэх тохиолдол цөөнгүй гардаг ажээ.