



СЭТГЭЛИЙН ЦАР



Сар тутмын сэтгэл зүйн мэдээлэл

2017.11.01

№9

Улаанбаатар хот



Хандлага гэдэг нь аливаа юманд болон хүнд хандахад хүний дотоод сэтгэлээс шатгаалан эерэг, сөргөөр илэрхийлэгдэж байдаг үйлийг хэлдэг.

Амьдрал бид яаж хандана, амьдрал бидэнд тэгэж л ханддаг. Бусдад бид яаж хандана, бусад хүмүүс бидэнд тэгэж л ханддаг. Бид ямар нэгэн асуудал, бэрхшээлийг хэрхэн шийдвэрлэж байгаагаас л ажил хэргийн маань амжилт тодорхойлогдож байдаг. Бид байнга аливаа юмыг эерэгээр харж сэтгэж байж гэмээ нь бидний эргэн тойронд яг л тийм уур амьсгал бүрддэг.

ЭЭРЭГ хандлагатай хүн өөрт байгаа бүхнээ бусдын төлөө зориулж чаддаг.

СӨРӨГ хандлагатай хүн өөрт тохиолдох олон боломжийг алдаж буйгаа анзаардаггүй.

Өөрийгөө үнэлэх сорил /эерэг хандлагаа хэмжээд үз/

№	Асуултууд	Хэзээ ч үгүй	Ховорхон	Хааяа	Үе үе	Байнга
		1	2	3	4	5
1	Би өглөө бүр баяр баясгалантай сэрдэг.					
2	Би хамгийн түрүүнд болно, бүтнэ л гэж боддог.					
3	Би байнга инээмсэглэж явдаг					
4	Би бусдад эелдэгээр ханддаг					
5	Би өөртөө итгэл төгс байдаг					
6	Би өөртөө итгэлтэй бардам байдаг					
7	Би хийсэн үйлдэл бүрдээ хариуцлага хүлээдэг					
8	Би өөрөө өөрийгөө зоригжуулж урам өгдөг					
9	Би үнэнд итгэдэг					
10	Би зүрх зориг ихтэй					
11	Би ажилдаа ч, гэртээ ч эерэг зүйл боддог					
12	Би инээмсэглэх дуртай					
13	Би бүх зүйлээс хошин, хөгжилтэй зүйлийг олж хардаг					
14	Би сайхан мэдээллийг олж уншдаг					
15	Би үргэлж сайхан ааштай байдаг					
16	Би хамгийн шилдэг нь байхыг хүсдэг					
17	Би хийдэг зүйлдээ дуртай					
18	Би дотоод сэтгэлдээ аз жаргалтай байдаг					
19	Би бусдыг зоригжуулж магтдаг					
20	Би бүх зүйлсийн сайн талыг нь хайдаг					
21	Би хүмүүст таалагддаг					
22	Би хүмүүсийг өөртөө татаж чаддаг					
Нийт оноо						

Таны хандлагын тодорхойлолт:

90-110 оноо Таны хандлага таныг амжилтын замд чинь хүргэх болно.

75-89 оноо Та хандлаган дээрээ анхаарах хэрэгтэй юм байна. Гэхдээ та зөв зам дээрээ байна. Энэ эрчээрээ байж өөрийгөө хөгжүүл

60-74 оноо Таны хандлага тийм сайн биш ч боломжийн юм. Та амжилтын зөв зам руугаа чиглэж байна. Өөрийнхөө сул талыг олж мэдэж, түүнийгээ өөрчлөхийн тулд илүү их цаг зарцуул. Өөрийгөө хөгжүүл

60-с доош оноо Та амжилтын замын шугамын хаа нэгтээ байна. Та замаасаа нилээн хазайсан бололтой. Зөв замаа ол.

Хандлагынхаа сул талыг сайжруулахын тулд

Анхаар дугуйлсан сорилоо эргэн харж өөртөө 1, 2, 3 гэсэн оноогоор дүгнэсэн шинж чанаруудаа тэмдэглэж ав.

Төлөвлөгөө гарган ажиллаад эхлээрэй.

Нэг сул талыг нэг долоо хоногт:

- Долоо хоног бүр тэмдэглэж авсан сул талуудаасаа нэгийг сонгож ав.
- Сул талын шинж чанартай холбоотой үйл явцаа цаасан дээр буулга
- Сул талаа сайжруулахын тулд юу хийж болохыг олж хар
- Хир их хугацаа шаардагдахыг бодож ол.
- Сул талын шинж чанараа хэрхэн өөрчлөх талаарх арга зүйг эзэмшснийхээ дараа дараагийн алхамаа хийгээрэй.

АМЬДРАЛЫГ УХААРАХ НЬ

Цаг хугацааны эрхээр хүн ухаажиж, амьдралыг өөр нүдээр харж, ойлгож, мэдэрч байдаг. Та амьдралаас юу хүсдэг вэ? Түүндээ хүрэхийн тулд юу төлөвлөж байна вэ? Гэж асуувал та өөрийн хуримтлуулсан мэдлэг, ухаанаар л хариулах болно.

ТАНЫ СОНГОЛТ-ТАНЫ МЭДЛЭГИЙН ХУРИМТЛАЛ.

Хүн бүр өөр өөрийн үзэл бодолтой байдаг ч түүнийхээ талаар заримдаа төдийлөн анхааран авч үздэггүй.

Амьдралынхаа туршид олж хуримтлуулсан мэдлэг ухааны сан хөмрөг бол таны хандлагыг удирдан чиглүүлж өгдөг хандлагын өмнөх хүч мөн.

Энэхүү хүч нь таны юу хийхийг болон зорилгодоо хүрэхийн тулд хэрхэхийг тодорхойлж өгдөг билээ.

*Бодол санаанаас үг, үйлдэл
Үг, үйлдлээс дадал, зуршил
Дадал зуршлаас хандлага
Хандлагаас амьдрал, хувь тавилан бий болдог.*

Далай ламын мянганы сургаал

1. Их хайр, их ололт нь их эрсдэлийг дагуулж явдгийг сана.
2. Аливааг алдсан ч хичээл сургуулийг бүү алд.
3. Өөрийгөө хүндлэх, бусдыг хүндлэх, өөрийнхөө бүх үйлдэлд эзэн болох гэсэн 3 зарчмыг байнга мөрд
4. Хүссэн зүйлээ авч чадахгүй байна гэдэг заримдаа гайхамшигт аз дайралт болдог.
5. Жижиг маргаанаас болж том нөхөрлөлөө бүү сүйтгэ
6. Алдаа хийснээ мэдсэн даруйдаа засах алхмыг хийж бай.
7. Өдөр бүр хэдэн мөчийг ганцаараа өнгөрөөж бай.
8. Бусадтай нээлттэй бай, гэвч өөрийнхөө үнэ цэнийг бүү алд.
9. Чимээгүй байна гэдэг нь заримдаа хамгийн сайн хариулт байдгийг сана.
10. Нэр төртэй сайхан амьдар. Тэгвэл нас ахиж эргэн бодохын цагт хоёр удаа амьдарсан мэт сэтгэл ханах болно.
11. Гэр бүлийн доторх халуун дулаан уур амьсгал тань, таны амьдралын тулгуур суурь юм.
12. Өөрийн мэдсэнээ бусадтай хуваалц. Энэ нь мөнхийн хайрыг олох арга зам юм.
13. Газар дэлхийтэй эелдэг харьц
14. Жилд нэг удаа урьд нь очиж байгаагүй газраа оч.
15. Хамгийн сайн харилцаа гэдэг бол зөвхөн бие биенээ хайрласан хайр нь бие биенийхээ хэрэгцээнээс давж гарсан тэр тохиолдолд л байдаг ганц зүйл гэдгийг сана.
16. Юуг орхиж, юуг хаяж байж олж авснаар нь өөрийнхөө амжилтыг дүгнэ