

И Пэг Юн, Сун Жи Хе



ГЭРЛЭСНЭЭСЭЭ ХОЙШ УЛАМ

Танцаардаг

БАЙНА УУ?



Гэрлэснээсээ хойш улам ганцаардаад байна уу?

Зохиолч: И Пэг Юн, Сун Жи Хе

Редактор: Ч.Өлзийжаргал

Орчуулсан: Л.Энхсүвд

ISBN: 978-99962-4-312-7

© Энэхүү бүтээлийн эрх нь Монгол Улсын Зохиогчийн Эрхийн тухай хуулиар хамгаалагдсан болно. Бүтээлийг цахим хэлбэрээр түгээх эрхийг bookstore.mn цахим хуудас эзэмших бөгөөд зөвшөөрөлгүйгээр бүтнээр нь буюу хэсэгчлэн хувилах болон бусад ямар нэгэн хэлбэрээр олшруулах, ашиглахыг хориглоно.

www.bookstore.mn

АЗ ЖАРГАЛААР ДУТАЖ БУЙ ГЭР БҮЛД ЗОРИУЛАВ

Асуудлын гол нь гэр бүл дотроо асуудлаар дүүрэн байгаадаа бус асуудлаа шийдвэрлэх арга замыг мэдэхгүйд байгаа билээ.

Зарим гэрбүл бусдаасаа илүү их зөрчилтэйхарагддаг. Бидхоёр ч гэсэн илүү хүнд бас зөрчилтэй үеийг туулж ирсэн. Зан чанарын ялгаатай байдлаасаа болоод хоорондоо байнга зөрчилддөг гэр бүлүүд байдаг. Гэхдээ эхнэр нөхөр хоёрын харилцаа зөрчилтэй байгаа нь асуудал биш, харин асуудлаа хэрхэн шийдвэрлэх арга замаа мэдэхгүй байгаа нь хамгийн том асуудал юм.



Би хувь хүний зан араншингийн талаар хорь дахь жилдээ лекц уншиж байна. Энэ хугацаанд бидэнд хамгийн их ирсэн асуултын нэг бол

"Та хоёрын амьдралд ямар ч зөрчил байдаггүй юу?" гэсэн асуулт юм. Энэ асуултыг сонсох болгондоо нөхөр маань инээмсэглэнгээ "Бид хоёр өнөө өглөө ч гэсэн маргалдсан." гэж хариулдаг. Энэ бол бодит байдал. Сэтгэлзүйн тэмцэл ч гэсэн нэг төрлийн зөрчилдөөн шүү дээ. Би завгүйгээсээ болж сандчих үед нөхрийн маань царай барайж, нөхрийгөө хөдөлж ядах үед миний дотор давчидна. Энэ бүх зөрчил хэзээ мөдгүй дэлбэрэхэд бэлэн тэсрэх бөмбөг гэрээр минь дүүрэн суурилуулсан мэт байдаг. Өөрөөр хэлбэл хэрэлдэх нь тодорхой бөгөөд ялимгүй шалтаг гарвал шууд л дэлбэрэх учраас хоорондоо маш болгоомжтой харьцана. Гучин жилийн турш зан араншингийн ялгаанаас болж зөрчилдөн амьдарлаа. Зан араншингийн талаар судалгаа хийсний үр дүнд ойлгосон зүйл маань зөрчил үүсэх үед түүнийг тайвнаар хүлээж авах юм. Гарч болох зөрчлийг урьдчилан тооцоолж, сэтгэлзүйн бэлтгэлтэй байх хэрэгтэй гэхүү дээ.

Амьдрал дээр зөрчил үүсэж, түүнийг ойлгоход хүндрэлтэй байсан ч "Ийм юм байж л байдаг, гэхдээ чухам шалтгаан нь юу юм бол?" гэсэн бодлоор хандах хэрэгтэй юм. Мэдээж хэрэг одоо ч гэсэн энэ бүх зөрчил миний амьдралд урилгагүй зочилсоор л байна. Болдогсон бол түүнээс зугтахыг хүсдэг ч зугтах аргагүй гэдгийг мэдэж байгаа учраас түүнтэй нүүр тулах үедээ илүү тайван ханддаг болсон юм.



Өөртөө тохирох эмэгтэйг оллоо гэж бодож, түүнтэй хуримаа хийснээс хойш даруй гучин нэгэн жил өнгөрчээ. Эхний жилүүдэд бидний хооронд байгаа ялгаатай талуудыг ойлгоход хэцүү байлаа. Харилцан адилгүй зан чанартай гэдгээ ойлгосон ч бид зөрчилтэй байдлаасаа салж чадаагүй юм. Эхнэрийнхээ занг мэдсээр байтал түүний хийсэн үйлдэл нь сэтгэлд нийцэхгүй, сэтгэл тавгүйтэх байдал маань яагаад үгүй болдоггүй юм бол? Эхнэртээ хайртай

хэрнээ энэ зөрчил чухам хаанаас бий болоод байна вэ?

Үүний хариулт нь бидний сэтгэлзүйн хэрэгцээний зөрчил байсан юм. Сэтгэлзүйн хэрэгцээгээ хангаж чадахгүй бол сэтгэл тавгүйтэж, уурлаж уцаарлах нь мэдээж хэрэг. Зан төлөвийн хувьд ялгаатай эхнэр бид хоёрын сэтгэлзүйн хэрэгцээ ч асар зөрүүтэй. Энэ нь миний сэтгэлзүйн хэрэгцээ хангагдсан тохиолдолд эхнэр маань сэтгэл хангалуун бус байж, эхнэрийн маань хэрэгцээнд нийцсэн зүйл миний сэтгэлийг тавгүйтүүлнэ гэсэн үг юм. Миний эргэн тойрон тайван, тогтуун байвал би сэтгэл амгалан байж чаддаг бол эхнэр маань ийм уур амьсгалд дотор нь бачимдах шиг л болдог. Эхнэр маань гэнэтийн нөхцөл байдалд тайван ханддаг бол миний хувьд сэтгэл тавгүйрхдэг.

Гэвч хүн бүр өөрийн гэсэн зан араншинтай байдгийг тайлбарлах аргагүйтэй адил хүн бүрийн сэтгэлзүйн хэрэгцээний ялгаатай байдлыг тайлбарлах аргагүй. Удаан эргэцүүлэн бодсоны эцэст хүн бүр өөр өөр зориулалтаар бүтээгдсэн Бурханы бүтээлүүд болохоор өөр хоорондоо ихэрхэлгүй, биенээ дэмжин туслаж, дэм дэмэндээ амьдрахаас өөр аргагүй юм байна гэдэг дүгнэлтэнд хүрлээ. Энэ бүхний дараа эхнэрийн маань сэтгэлзүйн хэрэгцээнээс үүдэн илэрч буй үйл хөдлөлийг ойлгож эхэлсэн юм. Хүний сэтгэлзүйн хэрэгцээг яах ч аргагүй бөгөөд үглэж яншлаа гээд устаж үгүй болох зүйл биш. Сэтгэлзүйн хэрэгцээг зөвхөн гүйцэлдүүлэх л ёстой байдаг.

Эхнэрийн минь хэрэгцээ минийхээс тэс өөр гэдгийг хүлээн зөвшөөрч, хүндлэж эхлэснээс хойш байнга гомдоллож, үглэдэг байсан минь намжиж эхлэв. Мөн миний хэрэгцээг ч бас хүндлэж бай гэж хэлдэг боллоо. Иймэрхүү байдлаар хоёр биенийхээ сэтгэлзүйн хэрэгцээг харилцан ойлгосноор бидний харилцаанд дэвшил гарсан гэж хэлж болно.



Тийм шүү. Нөхөр минь уурлаж, гомдоллох нь мэдээжийн асуудал дээр чимээгүй өнгөрөхийг нь анх хараад зүгээр л тэвчээр гаргаж байна даа гэж бодлоо. Гэтэл хэд хоногийн турш энэ байдал үргэлжлэхэд нөхрөө өөрчлөгдсөнийг мэдэрч эхлэв. Одоо хэрнээ нөхөр маань ядарсан эсвэл хэцүү байдалтай үедээ урьдын адил хуучин зангаа гаргадаг ч гэсэн энэ нь яах аргагүй цөөрсөн. Би одоо л нэг сэтгэл амар байна.

Би ч нөхрийгөө дагаад өөрчлөгдөж эхэлсэн юм. Урьд нь нөхрийгөө хэрүүл эхлүүлбэл өөрийгөө ямар нэг аргаар өмгөөлөх эсвэл тайлбар тавьж, намайг яахаараа ингэж зовоож байдаг юм гээд уйлж дуулаад хэрэлддэг байлаа. Харин одоо бол нөхөр минь үглээд эхэлбэл 'нөхрийн минь хүсээд байгаа зүйл бүтэхгүй байгаа болохоор ингээд байгаа юм байна даа' гэсэн бодлоор хандаж, миний сэтгэлзүйн хэрэгцээнээс огт өөр, ойлгоход үнэхээр хэцүү зүйл боловч миний нөхрийн сэтгэлзүйн хэрэгцээ минийхтэй адилхан чухал зүйл гэдгийг хүлээн зөвшөөрдөг боллоо. Ингэж бодохоор түүнтэй ярилцахад ч дөхөмтэй байдаг юм.

"Чамайг тавгүй байгааг чинь мэдэж байна. Гэхдээ яах ч арга алга. Хэцүү байгаа ч гэсэн жоохон хүлээж байж болохгүй юу. Би одоо завгүй байгаа болохоор энийг цэгцлэх боломжгүй байна. Тийм хэцүү байгаа бол чи надад туслаж болохгүй юу? Болохгүй бол би хагас сайн өдрийн үдээс хойш завгай болохоороо хийчихье."

Иймэрхүү байдлаар нөхрийнхөө таагүй байгаа сэтгэлийг аргадаж, тайван байдлыг нь алдагдуулаад байгаа ч хүлээхийг учирлан тайлбарлаж, хүсээд байгаа зүйлийг нь хийх өдрөө тодорхой хэлбэл нөхөр минь эргээд сэтгэл нь тайвширдаг. Ядаж л бямба гариг хүртэл дахин үглэхгүй болно гэсэн үг. Өөр хоорондоо тэс өөр сэтгэлзүйн хэрэгцээтэй гэдгээ хүлээн зөвшөөрч, асуудалд хандаж эхэлбэл сэтгэл санаа ч хөнгөрч, зөрчил ч багасдаг.



Мэдээж хэрэг зөрчил үндсээрээ үгүй болохгүй. Гэхдээ бид зөрчилдөөнийг удирдаж чаддаг болсон гэхүү дээ. Урьд нь дэндүү хүнд хэцүү санагддаг байсан тэр зөрчил одоо өчүүхэн асуудал мэт санагддаг болсон гэсэн үг. Зөрчилтэй байдал бийболсон ч түүнийг шийдвэрлэх арга замыг эрэлхийлснээр бид хоёр илүү аз жаргалтай гэр бүл болж байгаа юм.

Энэхүү номоороо бид асуудлыг шийдвэрлэх нууцаа бусадтай хуваалцахыг зорилоо. Хүссэн хэн бүхэн аз жаргалтай гэр бүл байж чадна гэдэгт бид итгэдэг. Бүгд л аз жаргалтай амьдрах сэтгэлзүйн хэрэгцээтэй байдагучраастэр шүү дээ. Тэрхүү сэтгэлзүйн хэрэгцээгээ хангахад цаг хугацаа болон хичээл зүтгэл шаардлагатай.

Та хоёр шинэхэн гэрлэсэн хосууд уу, эсвэл гэрлээд арван жил болж байна уу, бүр гучин жил болж байна уу гэдэг чинь чухал биш. Өнөөг хүртэл мэдээгүй явсан өөрийнхөө болон ханийнхаа хүсэл шаардлагыг яг одооноос эхлэн олж мэдэж, түүнийг нь хангаж өгөх арга барилыг эзэмших юм бол та ч гэсэн бид хоёр шиг зөрчилдөөнийг удирдах чадвартай болох юм. Тэгснээр одоо байгаагаасаа ч илүү аз жаргалтай хосууд болно гэдгийг батлан хэлмээр байна.

Бүлэг 1: Хуримаа хийчихвэл илүү аз жаргалтай болно гэж бодсон маань эндүүрэл байжээ

НАДААС ДЭНДҮҮ ӨӨР БОЛОХООР ДУРГУЙ ХҮРДЭГ



Бүх л хосууд бие биеэ хайрлан дурлаж, үргэлж хамтдаа байвал л аз жаргалтай болох мэтээр бодож гэрлэдэг. Хуримаа хийх гэж байгаа залуу хосууд, бид бусад хосууд шиг хоорондоо зөрчилдөж, хэрүүл хийхгүй, тэднээс өөр байж чадна гэж боддог. Гэвч өнөөг хүртэл бид ямар ч зөрчилгүй, огт хэрүүл хийдэггүй гэр бүлтэй бараг уулзаж байгаагүй юм. Ихэнх гэр бүл "Гэрлэсэн л бол хэрэлдэх хэрэгтэй" гэсэн юм шиг зөрчил, хэрүүл маргаанаар дүүрэн амьдардаг.



Би ч мөн адил хайртай түүнтэйгээ гэрлэчихвэл аз жаргалтай болох мэт төсөөлөн хуримаа хийж билээ. Эхнэртээ хайртай болохоор түүнтэй бага ч болов хамт байхыг хүсэж, хичээдэг байлаа. Гэвч бид удаан хамт амьдрах тусам зөрчилдөх нь ихсэж, байдал улам хүндэрсээр байсан юм.

Эхнэртээ хайртай, бас түүнтэй хамт байх дуртай болохоор би эхнэртэйгээ дэлгүүр хэсэх, аялалаар явах дуртай. Гэхдээ эргээд бодохоор эхнэртэйгээ хамгийн их муудалцсан газар гэвэл дэлгүүр, хамгийн их муудалцсан үе гэвэл аялалаар хамт явсан үе байв. Зугаацаж, хөгжилдөж, аз жаргалдаа умбаж болох мөчүүд минь зөрчил хэрүүлээр дүүрэн өнгөрч байлаа.

Дэлгүүр хэсэж явахдаа хэдхэн хором ариун цэврийн өрөө ороод ирье, эндээ хүлээж байгаарай гэж хэлээд яваад ирэх хооронд эхнэр минь алга болчихно. Эрэгтэй хүн ариун цэврийн өрөөнд хэр удав гэж дээ. Тэрүүхэн хооронд хаашаа явчихдаг байна аа... Дэлгүүрээр явсан дурсамж гэхээр үргэлж л алга болсон эхнэрээ эрж хайсан байдал л санаанд ордог юм. Эхнэрээ олдохгүй болохоор улам стресст орно. Юу ч хэлэлгүй алга болсон эхнэртээ уур хүрч, нэлээд удаан хайсны эцэст эхнэрээ олоод үглэж уцаарлана, тэрнээсээ болоод бүтэн өдөр сэтгэл

санаа тавгүйтнэ.

Зөвхөн дэлгүүрт ч ийм зүйл болдог юм биш. Хаач явсан эхнэрийгээ байнга л харж байхгүй бол алга болчихно. Хамт алхаж яваад өөрийн нь сонирхдог зүйл харагдвал хамаг ухаанаа алдан, салж чадахгүй зогсчихно. Тайлбарлаж хэлээд ч тэр, уурлаад ч тэр хэзээ ч засардаггүй эхнэрийнхээ намайг огт бодохгүй байгаа байдалд нь үнэхээр уур хүрч, шаналдаг байлаа. Хүүхэд бол алга болчихно гээд гарнаасаа уяд явж болох ч эхнэрээ гарнаасаа уяд явалтай биш дээ.



Миний сонирхож байсан зангиа, ороолтнууд хямдарсан байхыг харах тэр агшинд ургацын баяраар хүмүүст өгөх бэлгийн жагсаалт минь толгойд зурсхийн орж ирлээ. Боломжтой үе нь таарвал шууд л ажил хэрэг болгож, хойш тавилгүйгээр шийдвэрлэж байж санаа минь амардаг зантай надад энэ бол мөнгө, цагийг хэмнэх сайхан боломж мэт санагдаж байв. Гэтэл нөхөр минь үүнд саад болно.

Манай нөхөр надтай хамт явах үедээ намайг өөрөөсөө алхам ч холдуулах дургүй. Очиж үзэхийг хүссэн газар уруугаа нөхрийгөө дагуулаад очих гээд гараас нь татаж үзэх боловч тэр дургүй байгаа нь илт мэдэгдэнэ. Очиж үзэх аргаа олж ядан байтал ашгүй нөхөр минь урд харагдах ариун цэврийн өрөө ороод ирье гэдэг байгаа. Энэ боломжийг л ашиглая гэж бодон хурдхан очоод барааг үзээд иртэл нөхөр минь байсангүй.

Би ямар нэгэн зүйлд анхаарлаа хандуулбал цаг хугацаа явж байгааг үл анзааран зогсдог зантай болохоор цагаа хараад хичнээн удаан зогссоноо сая л мэдлээ. Буцаж очоод нөхрөө хүлээтэл ариун цэврийн өрөөнөөс гарч ирсэнгүй. Нэлээд хэсэг хайсны эцэст намайг олсон нөхөр минь уцаарлаж эхлэнэ. "Үнэхээр ойлгоход хэцүү хүн юмаа", "Чи ямар тэвчээргүй юм бэ?" гээд л үглэнэ. Нөхөртэйгээ аль болох муудалцахгүй байя гэж хичээсэн ч дахиад л талаар болно. Үнэхээр хамт явахаас дургүй хүрч байна.

Энэ хорвоо дэлхий дээр над шиг арвигч хямгач эхнэр хүн хаана байна? Нөхөр минь миний сэтгэлийг ер ойлгохгүй, би ямар өөртөө юм авах гэж алга болсон биш дээ. Аятайхан юм олдсон дээр нь эцэг эх, хүүхдүүдийнхээ багшид өгөх бэлгээ эртхэн бэлдэж тавьчихаад хэрэгтэй үед нь хэрэглэе гэж бодсон эхнэрээ магтах нь бүү хэл ингэж хандаж болох уу? Надад ямар бусад айлын эхнэрүүд шиг брэндийн үнэтэй цүнх аваад өг гэж нэхэж байсан удаа байгаа биш. Ингэж бодохоор дотор бачимдаж, гомдмоор санагдана.

Нөхөртэйгөө хамт дэлгүүр хэсвэл би өөрийнхөө хүссэнээр байж чаддаггүй болохоор үнэхээр хэцүү. Нөхөр минь дэмий юманд хөндлөнгөөс оролцож, үглэх нь бүр ч ядаргаатай. Алхаж яваад сонирхол татсан зүйл байвал үзэх гэхээр "Чамд наадах чинь байгаа биз дээ. Дахиад авах гээд байгаа юм уу?" гэнэ. Арайхийж хийсэн сонголтыг минь хямдхан харагдаж байна гэж гутаана, нарны малгай хэрэг болоод авах гэхээр зохихгүй байна гэжхэлнэ. Тэгсэн хэрнээ өөр шиг нь эхнэрээ дэлгүүр хэсэхэд нь хүртэл хамт явж өгдөг нөхөр хаана ч байхгүй, чи их азтай хүн гэж хэлэхийг нь яана.

Хэтэрхий их анхаарал тавиад, бүх хэрэгт хошуу дүрээд байвал тэр нь санаа тавих биш үглэж яншиж байгаа мэт санагдаж, хичнээн их халамж тавьсан ч хамт явахаас дургүй хүрдэг гэдгийг манай нөхөр ер ойлгодоггүй юм. Хүүхдүүд томорсон хойноо эцэгхтэйгээ хамт гадуур явах дургүй болдог нь ч үүнтэй адил шалтгаантай байдаг болов уу.

НЯМБАЙ НӨХӨР БА МАРТАМХАЙ ЭХНЭР



Эхнэртэйгээ хамт аялалаар явах үед улам их зөрчилдөж эхлэнэ. Аялалд юугаа авч явахаараа тийм их ачаатай байдаг юм бүү мэд. Хамаг эд хогшлоо зөөгөөд аваад явах нь холгүй байх юм. Аялалаар явахад ачаа багатай байвал биед амар байдаг байтал энийг ч, тэрийг ч чихсээр байгаад дийлэхийн аргагүй хүнд юм бэлдэнэ. Өөрөө өргөж явахгүй болохоороо тэгдэг юм уу. Нөхөр минь хүнд юм өргөвөл хэцүү гэж огтхон ч бодохгүй. Очих газраа хүрээд ачаагаа задлахаар эхнэрийн минь бэлдсэн ачааны бараг л хагас нь огт хэрэггүй зүйлс. Уншихгүй ном, өмсөхгүй хувцас хэд хэдээрээ гарч ирнэ.

Манай эхнэр аялалд гарах цагаасаа үргэлж хоцорно. Юугаа хийхээрээ үргэлж хоцордгийг ойлгоход хэцүү. Хийхгүй байж болохоор шал хэрэггүй зүйлст санаа тавьж, аялалдаа бэлдэх нэрээр завгүй гүйсээр байгаад цагаасаа хоцорчихно. Үдээс өмнө нь тус тусынхаа ажлыг амжуулаад, үдээс хойш аялалаар явахаар тохирсон ч манай эхнэр үргэлж хоцорно. Хоёулаа л завгүй хүмүүс болохоор хаяа хоцрох асуудал байж бололгүй яахав. Гэвч бараг л дандаа хоцордог эхнэрээ харахаар дотроос уур хилэн өөрийн эрхгүй дүрсхийнэ.



Ямар нэг зүйл хэрэг болох үед тэр нь надад байхгүй бол миний тайван байдал алдагддаг юм. Тэглээ гээд байхгүй зүйлээ аялалаар очсон газраасаа илүү үнээр худалдан авах бүр ч дургүй. Хэрэг болохгүй байж мэдэх ч, юмыг яаж мэдэх вэ гээд хөнгөхөн зүйлүүдийг аваад явахад яах вэ дээ. Машиндаа ачаад л аваад явахад болно шүү дээ. Гэтэл манай нөхөр ачаа их байна гээд дургүйцэж гарна. Нөхөр минь аялалд явахдаа зөвхөн өөрийгөө л бэлдэнэ. Аялалын цүнхэндээ миний юмнаас хийчихээч гэхээр дургүйцдэг учраас ая эвийг нь тааруулаад гуйна. Бага

байхад нэг ширээнд суухдаа ширээний голоор шугам татчихаад миний тал руу давж ирж болохгүй шүү гэдэг байсан өөдгүй хүүхдүүд шиг л зан гаргана. Үнэндээ нөхөр минь зөвхөн өөрийнхөө юмыг л бэлддэг бол миний хувьд бол түүнээс огт өөр. Хүүхдүүд минь ямар нэг юм хэрэгтэй болох юм уу асуудал гарсан үед над дээр л ирнэ. Ээж нь тэдний бүх асуудлыг шийдвэрлэж өгдөг хүн гэж боддог учраас тэр. Тэгэхээр дөрвөн хүүхдийнхээ ачааг би л бэлдэнэ. Гэвч энэ байдлыг нөхөр минь ухамсарладаггүй. Би хүний нутагт сурч байгаа хүүхдүүддээ жаахан ч болов идэх юм, ганц хоёр жигнэмэг аваачаад өгье гэсэн бодлоор нэг бүрчлэн ачаагаа бэлдэнэ. Нөхрийгөө ямар их ачаатай юм бэ гэж уурлана гэдгийг мэдсээр байж түүнээс нууцаар цүнхэндээ чихнэ. Баригдвал нөхөртөө загнуулна гэдгээ мэдсээр байж хүүхдүүддээ нэг зүйл ч болов аваачаад өгмөөр байгаа энэ сэтгэлийг яалтай ч билээ дээ.



Яах гэж гэрээр дүүрэн юм худалдаж авч овоолж байдаг юм бүү мэд, хаашаа л харна манай эхнэрийн юм гэрээр хөглөрнө. Дэлгүүрээс худалдаж авч ирэхээ л мэдэхээс биш эмхлэж цэгцлэх юм уу, хэрэггүй зүйлээ хаяна гэж огг байхгүй. Бүх юм нь замбараагүй байдаг болохоор хаана юу байгаагаа ч мэдэхгүй, хайгаад олохгүй бол дахиад нэгийг худалдаад авна. Манайд гуч орчим хүн гэнэт зочлон ирсэн ч хоол хийх материал хүрэхп/й гэж санаа зовох хэрэггүй, хэн нэгэн хүнд ямар нэгэн зүйл хэрэг боллоо гэхэд манайд байхгүй зүйл гэж үгүй тул эхнэрийн минь энэ байдал нэг талын ашиг тустай ч байж мэдэх л юм. Гэвч үргэлж доторх нь савандаа багтахгүй гадагшаа хальж асгарч байдаг хөргөгч, хувцасны шүүгээ, шургуулга зэрэг нь намайг үнэхээр их стресст оруулдаг.

Шуудан ирвэл сурталчилгааны хуудаснууд мэтийн хэрэггүй юмыг шууд хаяж, хэрэгтэйг нь тусад нь ялгах хэрэгтэй байтал эмх цэгцп/й, ямар нэг ажлыг шууд гараасаа гаргана гэж байдагп/й эхнэр минь шуудангаа бүгдийг нь харчихаад эргүүлээд байранд нь тавьчихна. Дараа нь дахиад л эхнээс нь авч үзээд дахиад л байранд нь буцаагаад тавина... Хурдхан цэгцэлчихвэл ахин дахин хийхгүй байж болох зүйлийг хоёроос гурван ажил болгоно. Иймэрхүү байдалтай байхаар бусад айлуудаас илүү их шуудан хүлээж авдаг манай гэр үргэлж шуудандаа дарагдана.

Эхнэр минь шүдний оо, нүүрний тос зэргийг хэрэглэхчээд таглана гэж байхгүй. Угаалгын өрөөний толины өмнө ч тэр, унтлагын өрөөний толины өмнө ч тэр эхнэрийн минь л зүйлс хөглөрнө. Жоохон эмх цэгцтэй амьдарч болохгүй юу гэж гуйж үзлээ, загнаж үзлээ ямар ч нэмэр алга. Эхнэрээ урт хугацаагаар хаа нэг тийшээ явж би ганцаараа үлдвэл бүх зүйл эмх цэгцтэй, байх ёстой байрандаа байж л байна. Эхнэр гэртээ ирвэл ганц өдрийн дотор бөмбөг дэлбэрсэн мэт болж орхино. Удаан уулзаагүй эхнэрээ гэртээ эргэж ирэхэд нь хамт байх сайхан санагдаж, эхэн үедээ юм хэлэлгүй тэвчих боловч ганц хоёр өдрийн дараагаас миний амар тайван байдал алдагдаж, эмх цэгцгүй гэрт байхад хэцүү санагдан эхнэртээ уцаарлаж эхлэнэ. Энэ үед эхнэрийн минь надад хэлдэг үг бол : "Дахиад яваад өгөх юм уу?"



Бүх зүйлийг л хэрэгтэй болохоор нь худалдаж авна уу гэхээс хэрэггүй зүйлээ худалдаж авна

гэж юу байхав дээ. Олноор нь авлаа гээд дургүйцээд байгаа зүйлсийн ихэнх нь 'нэгийг авбал нэг үнэгүй' хямдралын үеэр аваад хадгалсан зүйлс байдаг юм. Удаан хугацаагаар гэрээсээ хол байж байгаад иртэл хөргөгчинд хадгалсан дарсан ногоо, жимсний чанамал минь харагддаггүй. Нөхөр минь удаан хадгалсан болохоор хаяснаас зайлахгүй. Хэрэг гарах үед байхгүй байна гэдэг үнэхээр хэцүү учраас дахин авч тавиад сая нэг сэтгэл амарлаа.

Шуудангаар ирсэн зүйлсээ шалгачихаад байранд нь буцааж тавьдагийн учир нь нүдэнд ил харагдахгүй бол шууд мартчихдаг болохоор дараа тухтайхан үзэж байгаад цэгцлэхийн тулд нүдэнд харагдах газар ил тавьдаг юм. Гэтэл нөхөр минь үзэнгээ шууд цэгцлээд ялгаж тавь гээд зогсохгүй надад харуулах гэсэн юм шиг хайр найргүй хогийн сав руу хийнэ. Сурталчилгааны хуудсыг тэр дор нь хаяж бай гэнэ. Гэтэл тэр сурталчилгааны хуудас надад хэрэг болох үе ч байна. Шуудангаар ирсэн тоглолтын урилгуудыг судалгааны хүрээлэн эсвэл оюутнууддаа зориулан хадгална, номнуудыг бол уншиж үзээд хэрэгтэй мэдээллээ авч болно. Төлбөрийн баримтууд болон нэхэмжлэхүүд чухал зүйлс учраас тусад нь ялгах хэрэгтэй байдаг юм.

Мэдээлэл, эд юмс, тэр бүр болоод байдаггүй тоглолтын тасалбар, купоныг ашиглая гэсэн бодолдоо хэрэгцээндээ хөтлөгдөн шуудангаа хаяхгүй овооруулчихдаг юм. Нөхөрт минь тиймэрхүү хэрэгцээ байдаггүй юм гэж үү? Алийг нь хаяхаа шийдээгүй байгаа зүйлээ буцааж байранд нь тавих нь миний асуудалд хандах арга барил боловч манай нөхөр огт ойлгодоггүй. "Хураана уу хаяна уу нэг тийш нь болго" гээд надад хайран санагдах зүйлсийг бүгдийг нь хаячихна. Хаясан хойно нь би нууцаар дахиад л авчихдаг.

Аялалаас буцаж ирээд амрах ч сөхөөгүй ачаагаа задлаж цэгцлэх ажлыг нөхөр биш би өөрөө л хийдэг. Би түүнээс дор хаяж гурав дахин ажилсаг байх. Нөхөр минь үргэлж хөдлөж амрах завгүй байдаг надад урмын үг хэлэхийн оронд цэгцлэж амжилгүй орхисон зүйлсийг асуудал болгон уурлана. Эмэгтэйчүүд хичнээн их хийх ажилтай байдгийг эрчүүд хэзээ ч ойлгодоггүй.

ГУЧИН ЖИЛИЙН ХАМТЫН АМЬДРАЛ



Эхнэрийнхээ машинд сууна гэдэг надад үнэхээр там шиг санагддаг. Ямар нэг үг хэлэхээр эхнэр маань дургүйцэх учраас аль болох тэвчих боловч үнэн голоосоо дургүй хүрнэ. Машинаа ойр ойрхон угаадаггүй болохоор бохир машинд нь гараа хүргэж хаалга онгойлгон суухаас ч дургүй хүрэх үе гарна. За тэгээд машины дотор талд нь бол манай эхнэрийн хэрэгцээний эд зүйлс зай завсаргүй хэвтэнэ. Тээшний хэсэгт нь засварт өгөх зүйлс, зам зуураа хүнд хүргэж өгөх зүйлс дүүрэн. Эхнэр маань энэ байдалдаа бүр дасчихсан. Өөрийнх нь машин болохоор яаж ашиглах нь тэр хүний эрхийн асуудал боловч намайг суух үед бага ч болов цэгцлэж болдоггүй юм байхдаа?



Тэгж их дургүй байдаг юм бол миний машинд суухаа больчихно биз дээ. Жолоо баримааргүй байна гэжхүний машинд суучихаад дуугүй явна гэж байхгүй. Машиндаа яахаараа ингэж их юм авч явдаг юм гэнэ үү? Явах замдаа хүнд хүргэж өгөх зүйлс, засварт өгөх цүнх гээд цаг заваараа амжуулах ажлаа авч явдаг юм.

Би өөрийгөө хэнээс ч илүү мэднэ. Өөрийгөө мартамхай гэдгийг мэддэг болохоороо хийх зүйлээ нүдэнд ил харагдахаар байлгадаг юм. Маргааш хийх ёстой зүйлээ урд оройноос нь эхлэж бэлдэнэ. Авч явах зүйлсээ урд оройн нь үүдний өрөөнд тавьж байж маргааш өглөө нь марталгүй авч явдаг юм. Бүхнийг урьдчилан бэлдэх нь миний амьдрах ухаан бөгөөд мартаггүй байх хамгийн сайн арга болдог. Гэтэл манай нөхөр үүдний хэсэгт юу ч битгий тавьж бай гэнэ. Өнөөдөр ч гэсэн би гарахаасаа өмнө гар цүнхээ үүдний хэсэгт түрхэн зуур

тавих хооронд нөхөр харчихаад хаа сайгүй юмаа овооллоо, харахаас дургүй хүрч байна, яагаад хаа сайгүй чиний юм байдаг юм гээд үглэж гарлаа. Би дэмий л дотроо "Хийхийг хориглосон зүйл чинь ганц хоёроор дуусах биш дээ" гэж бодоод л өнгөрөв.

Зарим гэр бүлүүд нэгнийхээ олон үгтэй, юм болгонд оролцож явдагзангаас нь болжзалхдаг бол зарим нь нийгмийн харилцаанд орох дургүй нэгнээсээ болж шаналдаг. Тэгвэл нэг хэсэг нь нөхрөө ирээдүйтэй, аятайхан ажилтай болох гээд байхад эхнэр нь дассан газраасаа нүүхгүй гээд хэдэн жилийн турш тусдаа амьдардаг. Он удаан жил хамтдаа амьдарсан ч сэтгэлээ хуваалцан ярилцаж чаддаггүй, гэр бүлийн амьдралын утга учрыг ухаж ойлгодоггүй хүмүүс ч байдаг. Зарим нэг нь хань ижлийнхээ халуун дулаан сэтгэлийн үгээр дугааж, гуниж гутардаг байна.



Бид хоёр гэрлээд гуч гаруй жил өнгөрчээ. Өнгөрсөн хугацааны турш миний үглэж зааснаар асуудал шийдэгддэг бол өдийд бид хоёрын амьдралд ямар ч асуудал гарахгүй байх байсан боловч эхнэрийн минь үйл хөдлөл, байгаа байдал өмнөхөөсөө огтхон ч дээрдсэнгүй. Би ер нь яагаад эхнэрийнхээ энэ байдалд дургүй хүрч бухимдаад байдаг юм болоо?



Гучин жил гэдэг намайг ойлгоход хангалттай хугацаа. Гэтэл одоо хэрнээ нөхөр маань асуудлыг чимээгүй өнгөөрнө гэж байхгүй. Бүх зүйл еөрийнх нь хүссэнээр л байхгүй бол тэвчээр нь алдарна. Надад ч гэсэн ийм нөхөртэй байх улам бүр хэцүү санагдах боллоо.

МИНИЙ ДЭРГЭД БАЙГААЧ



Эхнэр нөхөр хоёр удаан хугацааны турш хамт амьдарснаар зан чанарын хувьд ялгаатай болохоо мэддэг хэдий ч энэ нь зөвхөн хоёр биенээ таниж мэдэх хэмжээнд л байдаг байна. Хоорондоо хичнээн сайн ойлголцдог ч эхнэр эсвэл нөхрийн чинь үйл хөдлөл сэтгэлзүйн хэрэгцээнд чинь нийцэхгүй бол сэтгэл тавгүйтэхээс ч өөр аргагүй юм.



Миний хувьд тайван, тогтвортой байдал гэдэг хамгийн чухал сэтгэлзүйн хэрэгцээ юм. Миний эргэн тойронд байгаа юмс миний хүссэнээр эмх цэгцтэй байхгүй бол сэтгэл тавгүйтэж эхэлдэг. Мөн хайртай эхнэрээ дэргэдээ байлгах гэсэн хамаарлын сэтгэлзүйн хэрэгцээ надад бий.

Гэвч эхнэрийн маань хэрэгцээ минийхээс тэс өөр. Тэр ямар нэг зүйл хийхийг хүсвэл тэрийгээ л хийнэ. Тийм болохоор орчин тойрноо эмхлэж цэгцлэхээс илүү сонирхолтой зүйл рүү тэмүүлдэг. Ийм хүн хийх ажил(ихэвчлэн цэгцлэж цэвэрлэх ажил) нь уул овоо шиг их байсан ч нөхцөл байдлаас хамааралгүй өөрийнхөө хийхийг хүссэн зүйлээ л хийхийг хүсдэг байна.

Эхнэр минь дэргэд байх төдийд би хайрлуулж байгаа сэтгэгдэл төрж хайрлуулах сэтгэлзүйн хэрэгцээ минь биелэлээ олдог. Гэтэл эхнэр минь хайр нь хүрэхээрээ надад ямар нэг амттай зүйл хийж өгөхийг хүсч хурдхан гал тогоондоо очин ямар нэг амттан бэлдэж эхэлдэг. Яг тэр мөчид бас л эхнэрийгээ хажуудаа байлгах гэсэн миний сэтгэлзүйн хэрэгцээ талаар болон сэтгэл дундуур сууж, эхнэр минь амттан бэлдэж өгч байхад тийм ч дуртай биш байгаа миний байдлыг хараад ойлгохгүй, амттай байна гэдэг магтаалын үг сонсоно гэж бодож байсан нь талаар болж бухимдаж эхлэнэ.

Шинэ содон зүйлийг сонирхож явдаг миний эхнэр эргэн тойрноо цэгцлэж цэвэрлэнэ гэж

байдаггүй. Энэ нь тайван амгалан байх гэсэн миний сэтгэлзүйн хэрэгцээг бут цохин унагана. Тайван байдлаа алдсан миний хувьд хэрэгцээгээ биелүүлэхийн тулд эхнэрээ хажуудаа дуудаж авчраад гэрийнх нь ажлыг хийлгэдэг ч энэ нь эргээд эхнэрийн минь сэтгэлзүйн хэрэгцээг үгүйсгэнэ.

Өөрөөр хэлбэл өөр хоорондоо зөрүүтэй сэтгэлзүйн хэрэгцээ бүхий хоёр хүн нэгнийнх нь биелэлээ олоход нөгөөгийнх нь талаар болж, энэ нь бидэнд асуудал үүсгэдэг байна.

Хоёр өөр хэрэгцээ шаардлагаас үүсэх зөрчлөөс болж гэр бүлийн амьдрал утгагүй болдог. Гэвч энэ хэрэгцээ бидний дотоод сэтгэлийн гүнээс ундран гарч байдаг бөгөөд ихэнх хүмүүс өөрийнхөө сэтгэлзүйн хэрэгцээгээг ойлгодоггүй байна. Тийм ч учраас өөрийгөө чухам юунаас болж бухимдаж, уурлаж байгаагаа мэдэхгүй байх нь аргагүй юм.

СЭТГЭЛЗҮЙН ХЭРЭГЦЭЭГЭЭ ЦЭГЦЛЭХ НЬ

Өөр хоорондоо ялгаатай гэдгээ ойлгож чадалгүй, зөрчилдөөн хурц байдалд орсон үедээ бид "хүн бүхэн дахин давтагдашгүй өөрийн гэсэн зан чанартайгаар бүтээгдсэн" гэдгийг ойлгосон юм. Энэ нь бид хоёрт асар их тус болов. Тиймээс бид ойлгож ухаарсан зүйлээ хоёр боть ном, лекц, семинараар дамжуулан бусад хосууд, гэр бүлүүдэд хүргэхийг зорилоо. Энэ бүхний үр дүнд тэдний харилцаанд дэвшил гарсан гэдгийг сонсоод ихээхэн урам зориг орсон юм.

Гэвч өөр хоорондоо адилгүй гэдгээ ойлголоо гээд зөрчилдөөн үүсэхгүй болно гэсэн үг биш юм. Цааш нэг алхам урагшлан бие биенийхээ сэтгэлийн гүнд оршин байгаа хүслийг ойлгож, өөрийнхөө хэрэгцээ шаардлагыг өөрөө биелүүлэх, эсвэл харилцан туслах шатанд дэвших хэрэгтэй юм. Эхнэр нөхөр хоёр нэг нэгнийхээ хэрэгцээ шаардлагыг ойлгон харилцан туслах үед улам дотносож, жинхэнэ аз жаргалыг мэдэрдэг.

Мөн өөрийнхөө болон ханийнхаа сэтгэлзүйн хэрэгцээг тодорхой мэдэж байх нь маш чухал. Эхнэр нөхөр хоёр хэрэгцээ шаардлагаа харилцан ойлгож, түүнийгээ шийдвэрлэж чадвал илүү аз жаргалтай гэр бүл байж чадна гэдэгт бид итгэлтэй байна.

Бид хоёр одоо ч зөрчилдөж, маргалддаг. Өөр өөр сэтгэлзүйн хэрэгцээтэй болоод тэр. Гэвч бага багаар өөрчлөгдөж байгаа гэдэг нь үнэлүүштэй юм. Жинхэнэ аз жаргалтай гэр бүлийг бий болгохын тулд бүтээн байгуулалтын ажил өрнөж байна. Зөрчил, таарамжгүй үе байнга л үүсдэг. Гэхдээ илүү аз жаргалтай амьдралаар амьдрахын тулд бие биеэ ойлгож, сэтгэлзүйн хэрэгцээгээ шийдвэрлэх арга замыг бид цөхрөлтгүй хайсаар байгаа билээ.

"Чи бид хоёр хамт амьдарч таарахгүй юм байна.", "Хоёулаа аз жаргалтай гэр бүл байж чадахгүй юм байна." гэсэн үгийг хэлэхээ больё. Бүх л гэр бүл аз жаргалтай амьдарч чадна. Тиймээс дараагийн бүлгээс сэтгэлзүйн хэрэгцээний талаар илүү ихийг мэдэж авцгаая.

Бүлэг 2: Чи ер нь надад хайртай юм уу?

АЗ ЖАРГАЛЫН ТҮЛХҮҮР БА СЭТГЭЛЗҮЙН ХЭРЭГЦЭЭ



Эдийн засгийн хамтын ажиллагаа хөгжлийн байгууллага(OECD)-ын гишүүн орнууд дунд БНСУ гэр бүл салалтаараа тэргүүлж байна. Гэр бүлээ албан ёсоор салгаагүй ч олон шалтгаанаас болж таарамжгүй харилцаатай амьдардаг эхнэр нөхрүүд олон байгааг харахад аз жаргалтай гэр бүлийн амьдралыг цогцлооно гэдэг үнэхээр хэцүү санагдана.

Хосууд бие биенээ насан туршдаа хайрлана гэж гэрлэдэг. Гэвч гэрлэлтийн дараа бүгд аз жаргалтай амьдарч чаддаггүй нь хайртай байлаа гээд аз жаргалтай амьдарна гэсэн үг биш гэдгийг харуулж байна. Тэгвэл энэ нь хосуудад хайр сэтгэлээс гадна зайлшгүй шаардлагатай бас нэг зүйл байна гэсэн үг үү?

Сэтгэл судлаач Эриксон, бидний өдөр тутам хийдэг үйлдэл бүр учир шалтгаантай байдаг гэж үзсэн юм. Хүний үйл хөдлөлийг сайтар ажиглавал заавал ямар нэг шалтгаантай байх бөгөөд тэрхүү үйлдлийг хийхэд хүргэдэг сэтгэлзүй, түүний цаад шалтгаан нь хэрэгцээ байдаг. Тэгэхээр үйл хөдлөлийн ард сэтгэлзүйн хэрэгцээ зайлшгүй дагалдаж байдаг гэсэн үг.

Сэтгэлзүйн зөв хэрэгцээ биднийгулам бүр хичээнгүй болгож, өөрийгөө хөгжүүлэх эрч хүчийн ундрага болох нь ч бий. Харин буруу зүйлийг хүсвэл бидний амьдралыг сүйрүүлж, азгүйтэлд хүргэж болно.

Хэрэгцээ гэдэг бол хүсэл мөрөөдлийн дотор оршин байдаг. Хүсэл мөрөөдөл гэдэг ямар нэг зүйлийг хүсэмжилж, эрэлхийлж байдаг бол тэр хүсэл мөрөөдлийн дотор талд ямар нэг хэрэгцээ бий гэсэн үг юм.

Жишээлбэл сайн машинтай болох мөрөөдөлтэй байлаа гэхэд шалтгаан нь хүн бүрт ялгаатай байж болно. Зарим нь өөрсдийнхөө амжилтаар бахархах, зарим нэг нь амралтын өдрөөрөө гэр бүлтэйгээ зугаалгаар явж цаг хугацааг арай илүү утга учиртай өнгөрүүлэх, харин нэг хэсэг нь унаж байгаа машинаасаа залхаад шинэ машинтай болох, нөгөөхэсэг нь машинзардагдотны найздаа тус болох зорилгоор худалдан авах гээд олон янзын шалтгаантай

байж болно.

Тэгвэл машин авлаа гээд хүсэл нь биелж, аз жаргалтай болж чадах уу? Машин худалдаж авах тухайн мөчид аз жаргалтай байж болох ч удахгүй дахин өөр хүсэл шинээр үүсэх болно. Ахлах сургуулиа төгсөхдөө сайн их сургуульд л орчихвол аз жаргалд хүрэх мэт санагдах боловч хүссэн сургуульдаа орсон хойноо дахиад л өчнөөн олон хүсэл шинээр бий болж, их сургууль гэдэг хязгааргүй хүсэл мөрөөдлийн зөвхөн эхлэл болохыг ойлгодог. Хүний хүсэлд эцэс төгсгөл гэж байдаггүй. Таалагдсан цүнхээ өөрийн болгочих л юм бол дахиад хэзээ ч цүнх авахгүй мэт санагдах боловч хэдэн сарын дараа дахиад л өөр цүнх авах хүсэл төрнө.

Өөрт байгаа зүйлдээ сэтгэл хангалуун байна гэдэг бол аз жаргалтай байх хамгийн зөв арга юм. Өөрөөр хэлбэл аз жаргалтай байя гэвэл үргэлж илүү ихийг хүсэж, шунаж байдгаа болиххэрэгтэй. Ингэж чадваас та илүү аз жаргалыг мэдрэх тул хүсэл, хэрэгцээгээ хянаж байх нь чухал юм.

Аз жаргалын орон хэрэгцээний ертөнцөөр хамтдаа аялая

Аз жаргал гэдэг үгийг толь бичигт “Амьдралаас сэтгэл ханамж, баяр баяслыг хангалттай авч, сэтгэл хангалуун байхыг хэлнэ” гэж тайлбарласан байдаг. Бидний хүсэл биелж, хэрэгцээ шаардлага хангагдсан үед бид сэтгэл хангалуун байж, баяр баяслыг мэдрдэг. Тиймээс аз жаргал гэдэг бол “Хүссэн зүйл биелэлээ олж, хэрэгцээ шаардлага хангагдан сэтгэл ханамж, баяр баяслыг мэдрэх үед үүсэх мэдрэмж” юм.

“Хүсэл” гэдгийг англиар “Want”, хэрэгцээг “Need” гэж үзэж болно. Хүнд хүсэл, хэрэгцээ бий болох үед түүнийгээ биелүүлэхийн төлөө биеэ дайчилж эхлэх бөгөөд хэрэв түүндээ хүрч чадахгүй бол гутарч, бухимдаж эхэлдэг. Энэ нь хүний бүх үйл хөдлөл болон сэтгэл хөдлөлийг бидний дотоод сэтгэлийн гүнд оршин байдаг хүсэл, хэрэгцээ маань удирдан жолоодож байдаг гэсэн үг юм.

ДОТООД СЭТГЭЛЭЭ ИЛЭРХИЙЛЭХҮЙ



Хүслээ хязгаарлана гэдэг хэлэхэд амар ч хийхэд хэцүү. Гэсэн хэдий ч тэрхүү хүслийг бий болгож буй сэтгэлзүйн хэрэгцээгээ ойлгож, шийдвэрлэж чадвал хүслээ хязгаарлаж, аз жаргалд хүрэх боломжтой юм.

Нэг эрэгтэй долоо хоног бүр ууланд зугаалахыг хүсэх боловч эхнэр нь түүнтэй огт явахыг хүсдэггүй байв. Сэтгэл санаа нь тавгүй, тэтгэвэртээ гараад удаагүй байгаа нөхрөө эхнэр нь ер ойлгодоггүй ажээ. Тэрээр эхнэрээ олон аргаар ятгаад ч үр дүнд хүрээгүй учраас уурлаж, гомдсондоо ууланд ганцаараа зугаалдаг гэж ярьж байлаа. Би түүнээс заавал эхнэртэйгээ хамт явах гээд байгаа шалтгааныг нь асуухад бид хамт ууланд гарах нь эрүүл мэндэд сайн учир он удаан жил хамтдаа байж чадахаас гадна алхангаа сэтгэл санаагаа хуваалцан ярилцвал бүр илүү аз жаргалтай байх болов уу гэж бодсон юм гэж хариулж билээ.

Эхнэртэйгээ илүү аз жаргалтай цаг мөчүүдийг хуваалцах гэсэндээ түүнтэй хамт ууланд зугаалах нь түүний хамгийн том шалтгаан байсан ба энэ нь түүний сэтгэлзүйн хэрэгцээ шаардлага байсан юм. Тэрээр ууланд тогтмол гарч, эрүүл саруул байвал тэд хамтдаа аз жаргалтай амьдрах хугацаа нь улам уртсах болно гэж бодож байв.

Би түүнээс эхнэр тань ууланд гарах дургүй байгаа бол өөр аргаар өөрийнхөө сэтгэлзүйн хэрэгцээг хангах ямар арга байж болохыг асуухад тэр олон аргуудын талаар бодож эхэлсэн юм.

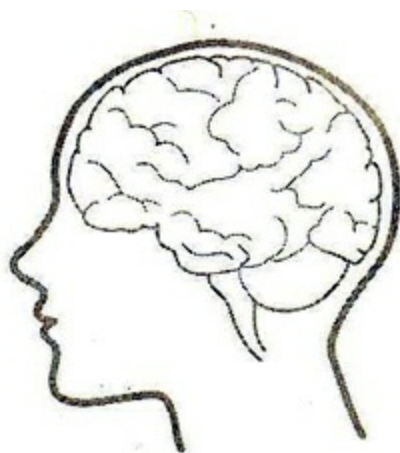
Зөвхөн ууланд гарах гэсэн хүслээ эхнэртээ тулгах биш энэ аргаар цагийг эхнэртэйгээ илүү аз жаргалтай өнгөрүүлэх хүсэлтэй байгаа гэдгээ эхнэртээ ойлгуулж чадсанаар эхнэр нь түүнтэй хаяа ч болов хамт ууланд гарах болжээ. Хүсэж байгаа зүйлээ шууд тулгах биш тэрхүү хүслийг

бий болгож буй шалтгаан, сэтгэлзүйн хэрэгцээгээ ухаж ойлгон шийдвэрлэх нь илүү үр дүнтэй байдгийн нэгэн жишээ энэ юм.

Төрөл бүрийн сэтгэлзүйн хэрэгцээ

Хэрэгцээг олон янзаар тайлбарласан байдаг. Буддын шашинд хүмүүний таван төрлийн хүсэл шуналын талаар өгүүлдэг бөгөөд үүнд нойр, хоол, тачаал, эд хөрөнгө, алдар нэр багтдаг байна. Харин Америкийн сэтгэл судлаач А.Маслоу хүний хэрэгцээг хооллож ундлах, унтаж амрах гэх мэт физиологийн хэрэгцээ, бие физиологи болон сэтгэлзүйн хувьд аюулгүй байх аюулгүй тайван байдлын хэрэгцээ, аль нэгэн бүлэгт хамааралтай байж, нийгмийн харилцаанд орж байх, нийгэм, хамт олон, бүлгийн зүгээс дэмжлэг авч байх нийгмийн хэрэгцээ, бусдаар хүлээн зөвшөөрүүлэх, тэдэнд хүндлүүлэх хэрэгцээ, өөрийн авьяас чадвар, дадлага туршлага боломжоо амьдралд хэрэгжүүлэх хувь хүний өсөн дэвжих хэрэгцээ гэсэн таван шатлалд хуваан үзсэн байна.

ХЯЗГААРЛАЖ БОЛДОГГҮЙ ХЭРЭГЦЭЭ



Хүслийг тэвчих эсвэл өөр арга замаар хязгаарлаж болох хэдий ч бидний дотроос эцэс төгсгөлгүй ундрэн гарч байдаг хэрэгцээг амархан хязгаарлаж болдоггүй. Хүний сэтгэлзүйн анхдагч хэрэгцээ (core need) хамгийн хүчтэй бөгөөд хүн ус агааргүйгээр амьдарч чаддаггүйтэй адил сэтгэлзүйн хэрэгцээгээ хангаж чадахгүй бол амьдрах аргагүй юм. Тиймээс бид өөрсдийн сэтгэлзүйн хэрэгцээг хангахын тулд өөрийн мэдэлгүй биеэ дайчилж эхэлдэг байна. Олон шалтгааны улмаас сэтгэлзүйн хэрэгцээ хангагдах боломжгүй болсон үед хүний стрессийн хэмжээ нэмэгдэж, амархан бухимдаж, дүрсхийн уурлах зэргээр сэтгэлзүйн хямралд ордог.

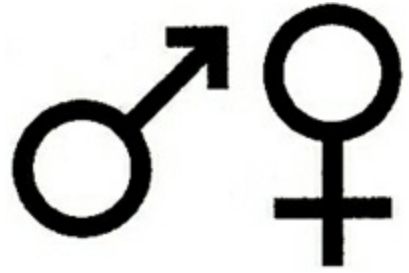
Хүн сэтгэлзүйн хэрэгцээгээ хангасан тохиолдолд сэтгэл тайван байж, аз жаргалыг мэдэрдэг. Хүссэн зүйлээ биелүүлсэн ч гэсэн жинхэнэ сэтгэлзүйн хэрэгцээгээ хангаж чадаагүй бол ямар нэгэн зүйл сэтгэл санааг тавгүйтүүлж, аз жаргалыг мэдэрч чадахгүй байх тохиолдол байна. Бизнес нь амжилтанд хүрч, мөнгөөр хангалуун амьдарч байгаа бизнесмен өөрийнхөө амжилтаас аз жаргалыг мэдэрч чадахгүй байгаагаасаа болж өөртөө сэтгэл хангалуун амьдрахын тулд хөрөнгөө буяны үйлст зориулах болсон тухай яриа үе үе сонсогдох нь бий. Магадгүй тэд ажлын амжилтаар нөхөгдөхгүй тийм нэг сэтгэлзүйн хэрэгцээтэй байдаг болов уу.

Баян айлуудад тохиолддог нэг жишээ бий. Хүүхдүүддээ хэрэгтэй зүйлийг хүссэнээс нь хэд дахин илүү өгсөн ч үргэлж яагаад сэтгэл дундуур байдгийг нь эцэг эх нар нь ойлгодоггүй. Тиймдээ ч "Энэ дэлхий дээр бидэн шиг эцэг эх ховор шүү. Өөрсдөөсөө харамлан байж чиний хүссэн зүйлийг бүгдийг нь биелүүлж байна. Чамайг юугаар ч дутаагаагүй. Өндөр боловсролтой ч болголоо. Чи жаргал даахгүй байна." гэж уурлана. Гэвч эцэг эхдээ хүлээн зөвшөөрөгдөхийг хүссэн хүүхдүүд үргэлж нэг зүйлээр дутагдаж байдаг. Тэд "мөнгөөр бүхнийг шийдэж болохгүй" гэсэн бодолтой байдаг байна.

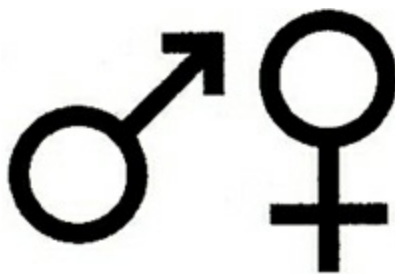
Тэгэхээр аз жаргалтай болохын тулд бидний дотор чухам ямар хэрэгцээ байна вэ гэдгийг ухаж ойлгон, түүнийгээ хангах арга замыг олох нь чухал юм.

Өөрийнхөө сэтгэлзүйн хэрэгцээг мэдэрч, түүнд чиглэсэн зүйлсийг хийснээр хэрэгцээгээ хязгаарлах эсвэл шийдвэрлэх арга замыг олж чаддаг. Шаардлагатай гэвэл хамт байгаа

хүмүүсээсээ эсвэл ханиасаа тусламж авч ч болно. Гэвч хамгийн гол асуудал нь хүмүүс өөрийнхөө сэтгэлзүйн хэрэгцээг мэддэггүйд байгаа юм. Сэтгэлзүйн хэрэгцээгээ мэдэхгүй бол өөрийнхөө хийж байгаа үйлдлийг ч ойлгож чадахгүй өөртөө дургүй хүрч, өөрийнхөө хүсээгүй зүйлийг дахин дахин давтаж, эргэлзэж, амархан шантрах тохиолдлууд гардаг байна.



ХҮЛЭЭН ЗӨВШӨӨРӨГДМӨӨР БАЙНА



Бидний сэтгэлзүйн хэрэгцээ олон янзаар илэрч байдаг. Жишээлбэл "хүлээн зөвшөөрөгдөх" гэсэн сэтгэлзүйн хэрэгцээтэй байлаа гэхэд чухам яаж хүлээн зөвшөөрөгдөхийг хүсэж байгаа нь тодорхой бус байдаг. Тиймээс хүлээн зөвшөөрөгдөх гэсэн сэтгэлзүйн хэрэгцээнийхээ гүнд нь орж өөрийнхөө хүсээд байгаа зүйлийг олж мэдэх нь чухал юм.

Хүлээн зөвшөөрөгдөнө гэдэг нь өөрийнхөө оршин байгааг хүлээн зөвшөөрүүлэх, хийсэн бүтээсэн зүйлээрээ хүлээн зөвшөөрөгдөх, эсвэл зүгээр магтаалын үг сонсох, хүндлүүлэх, эрхэм нандин хүн болох, өндөр үнэлгээ авах, шагнал авах, талархалын үг сонсох, дэмжлэг авах, анхаарал татах, тусламж авах зэргийн аль нь ч байж болно.

Эдгээр сэтгэлзүйн хэрэгцээн дундаас миний хүсээд байгаа зүйл чухам аль нь вэ гэдгийг олж мэдэх хэрэгтэй. Яагаад гэхээр миний сэтгэлзүйн хэрэгцээ миний амьдралыг удирдан залж байдаг учраас тэр юм. Хүн хэрэгцээ нь хангагдвал аз жаргалыг мэдэрч, үгүй бол стресст орж, зовж шаналан, эцэст нь өөрийгөө азгүй амьтан гэж үзэх болдог.

Иймд хүмүүсийн хийж буй үйлдлийг өөрсдийн хэрэгцээг хангахын тулд хийж буй үйл хөдлөл гэж үзэж болно. Гадагш илрэн гарч буй үйл хөдлөлийг хийхэд хүргэж байгаа сэтгэлзүйн хэрэгцээ чинь юу вэ гэдгийг ухааж ойлгон, тэрхүү хэрэгцээ үүсэх болсон шалтгааныг хүртэл мэдэж чадвал өөрийгөө ямар хүн болохыг ойлгож, хийж буй үйлдэлдээ ч сэтгэл хангалуун байж чаддаг.

Өөрийнхөө хүсэж байгаа зүйлийг ойлгож, сэтгэлзүйн хэрэгцээгээ мэдрэхийн тулд өөрийгөө чагнаж, ажиглах хугацаа хэрэгтэй. Чухам ямар хэрэгцээ миний үйл хөдлөл, амьдралыг удирдан залж байгааг нээж, тэрхүү олон сэтгэлзүйн хэрэгцээ дундаас аль нь хамгийн чухал болохыг харьцуулж олох хэрэгтэй байдаг.

ЮУ ХҮСЭЭД БАЙГААГАА ОЙЛГОХГҮЙ БАЙНА



Хувь хүний темпераментаар дамжуулан бие хүний зан араншин, онцлог шинжүүдийн талаар олж мэдсэн нь өөрийгөө ойлгоход тус дөхөм болсон юм. Түүнээс өмнө өөр хэн нэгэн намайг ойлгох нь бүү хэл би өөрөө өөрийгөө ч ойлгодоггүй байв. Миний нөхөр, гэр бүл, ойр дотныхон минь надаас чи яагаад ийм үйлдэл хийдэг юм бэ гэж асуухад нь би хариулж чаддаггүй байсан. Учир нь би өөрийгөө чухам яагаад ийм үйлдэл хийснийг ойлгодоггүй байсантай холбоотой юм.

"Би чухам яагаад ийм зүйл хийчихэв ээ?" гэж өөрөөсөө асуун өөрийнхөө сэтгэлзүйн хэрэгцээг олж мэдэх эрэлд гарлаа. Үүний үр дүнд өөрийгөө тодорхойлж, бага багаар таньж мэдэж, ойлгож эхэлсэн юм. Хүн өөрийгөө ойлгохгүй бол гунигт авгаж, шантарч, өөрийгөө хүндлэхээ больдог. Өөрийгөө үзэн ядаж эхэлбэл бусдыг ч хайрлаж чадахаа болино.

Би өөрийнхөө сэтгэлзүйн хэрэгцээг ойлгож эхэлснээс хойш миний сэтгэлзүйн хэрэгцээ бусдынхаас тэс өөр гэдгийг мэдсэн юм. Бусдынхаас ялгаатай байна гэдэг гэм биш бөгөөд бусдаас өөр байхаас аргагүй гэдгийг ойлгуулж өгсөн хувь хүний сэтгэлзүйд талархал илэрхийлмээр санагдаж билээ. Хүн эхээс төрөхдөө л өөрийн гэсэн зан араншин, онцлог шинжтэй байдгийг хүлээн зөвшөөрөхөөс өөр аргагүй юм. Тиймээс би өөрийгөө хүлээн зөвшөөрсөн юм. Мөн миний сэтгэлзүйн хэрэгцээ хангагдах нь надад чухал байдаг шиг бусад хүмүүсийн сэтгэлзүйн хэрэгцээг ч мөн хүндлэх ёстой гэж бодож эхэллээ. Зан төлөвийн талаар ойлголттой болсноор хүн бүр адилгүй байдаг нь харин ч талархууштай зүйл мэт санагдах болов.

Жишээлбэл нөхөр бид хоёр хоорондоо ялгаатай сэтгэлзүйн хэрэгцээнээсээ болж муудалцах үед нөхөр маань "Чи энэ хавиа цэгцлээд янзалчихаж болохп/й байна уу?" гэхээр би одоохон цэгцэллээ гэсэн хэрнээ хураахгүй суусаар л байна. Яг энэ үед өөрөөсөө асуух хэрэгтэй юм.

"Би ер нь яагаад эмх цэгцтэй байж чаддаггүй юм бол?" Миний эргэн тойронд үргэлж их зүйл овоорч байдаг нь би түүнээс хэрэгтэй мэдээллээ авах гэж цуглуулдагтай холбоотой юм. Цуглуулсаар байтал нэг л мэдэхэд ширээ, гэр орноор дүүрэн зүйл хөглөрч орхино. Би дахиад л өөрөөсөө асууна.

"Надад яагаад их мэдээлэл хэрэг болдог юм бол?" Учир нь их мэдээлэлтэй байх тусам илүү ихийг бусдад өгч чадна. Тэгвэл надаас хэн гуйсан юм бэ? Хэн ч гуйгаагүй. Гэвч би тэдэнд өгмөөр байгаа юм. Миний мэдэхийг хүссэн зүйлд хэн ч хангалттай хариулт өгч чадахгүй шүү дээ.

"Би ер нь яахаараа бусдаас илүү ихийг мэдэхийг хүсдэг юм бол?" Бусад хүмүүс над шиг юм болгоныг сонирхоод байдаггүй. Миний сониуч зан бусдынхаас хэд дахин илүү. Хүмүүс сонирхсон ч гэсэн зүгээр өнгөрч чаддаг бол надад энэ нь боломжгүй зүйл байдаг. Би угаасаа хурдан хөдөлгөөнтэй болохоор бүх хүчээ дайчлан түүнийг мэдэж байж санаа амардаг. Нөхөр маань намайг ямар нэг зүйл хийх гэхээр заавал эсэргүүцнэ. "За больж үз, чөтгөр гоймонд дурлана гэгчээр" гээд л дургүйцнэ. Гэвч би бол заавал хийнэ гэсэн зүйлээ хийж байж л санаа амарч, аз жаргалыг мэдэрдэг.

"Тэгвэл би яагаад заавал санасан зүйлээ хийж байж санаа амардаг юм бол?" Энэ асуултанд хариулахын тулд хувь хүний сэтгэлзүйн темпераментийн талаар судлах хэрэгтэй болсон юм. Темпераментийн хувьд би бол эмпирик хандлагыг баримтлагч(туршилтын үүднээс юманд хандах үзэл)(Та бүхэн тав дугаар бүлгээс өөрийн темпераментийн талаар тодорхой мэдэх болно). Тиймээс аливаа зүйлийг мэдэхийн тулд ханцуй шамлан орж, туршиж үзсэний дараа сая бүгдийг ухаарч ойлгож авдаг. Үйл хөдлөл гэдэг амьд хүнийг илтгэж байгаа учраас бүхий л амьдралыг өөрийн биеэр туршиж, мэдэрч байж бүрэн дүүрэн ойлгох боломжтой болдог юм, Ийнхүү ойлгож, сурч авсан зүйлээ бусдад зааж, дамжуулахад хялбар байдаг. Сурсан мэдсэнээ бусдад зааж өгснөөр хүмүүст тус болох гэсэн миний сэтгэлзүйн хэрэгцээ хангагдаж, амьдарлын утга учрыг жинхэнэ утгаар нь мэдрэх шиг болдог юм.

Туршлагын үүднээс хандах үзэлтнүүдийн зан угаасаа ийм л байдаг. Энэ надад заяасан төрөлхийн зан чанар учраас энэ л байдлаараа амьдарч, чадах хэмжээгээрээ нийгэмдээ хувь нэмэр оруулах ёстой юм. Ингээд би өөрийгөө ойлгож, хүлээн зөвшөөрч эхэлснээр бусдыг ч мөн ойлгож эхэлсэн юм. Тиймээ, би үнэхээр утга учиртай амьдрахыг хүсдэг. Зөвхөн хар амиа хичээх биш, бусдад тусалж, тэдний сайн сайхныг төлөө амьдрах, энэ л миний чин хүсэл, миний мөрөөддөг амьдрал юм. Ингэж бодохоор амьдрах хүсэл маань улам оргилж, бусдаас өөр байна гэдэг миний давуу тал гэж бодох болж, амьдралыг бүрч ихээр хайрлах хүсэл төрдөг.

Энэ бүх үйл явцыг туулсны эцэст би өөрийнхөө үйл хөдлөлийг ойлгож чадсан юм. Өөрийгөө ойлгож байж бусдыг ойлгох сөхөөтэй болдог. 'Тэр хүний хийж буй, ойлгоход бэрх үйлдлийнх нь ард түүний сэтгэлзүйн хэрэгцээ гэж зүйл бий, тэр ч бас утга учиртай амьдрахыг хүсч байгаа...' гэсэн бодол төрж түүний үйл хөдлөл, үг яриаг нь бага ч болов ойлгож хүлээн авбал зөрчил намжиж эхэлдэг. Гэхдээ бусдыг бүрэн ойлгон хүлээж авна гэдэг амар биш. Хүний бодлыг унших биш юу хүсээд байгааг нь яаж мэдэх вэ дээ. Гэхдээ үүнийг шийдвэрлэх маш амархан. Зүгээр л түүнээс шууд асуух л хэрэгтэй. "Та ер нь яг юу хүсээд байгаа юм бэ?"

Өөрийнхөө сэтгэлзүйн хэрэгцээг мэдэж байна гэдэг өөрийгөө илүү таньж, үйл хөдлөлөө

ойлгох боломжтой болно гэсэн үг юм. Өөрийнхөө сэтгэлзүйн хэрэгцээг мэдэх болсноор түүнийг удирдах боломжтой болдог. Хажууд байгаа хүнийхээ сэтгэлзүйн хэрэгцээг ойлгосноор түүнийг улам илүү ойлгож, гарах зөрчлийг багасгах боломжтой болно.

Энэ бүхний эцэст сэтгэлзүйн хэрэгцээ миний амьдралыг захирах биш би өөрөө сэтгэлзүйн хэрэгцээгээ захиран амьдрах боломжтой болох юм. Тэгэхээр нөхөр бид хоёрын тэс өөр сэтгэлзүйн хэрэгцээ бидний гэр бүлийг эрхшээлдээ оруулах биш, бид түүнийг удирдан захирч, аз жаргалтай амьдралыг цогцлоох болсон юм.

СЭТГЭЛЗҮЙН ХЭРЭГЦЭЭНИЙ ТАЛААРХ БУРУУ ОЙЛГОЛТ 1



Бид өөрсдийнхөө сэтгэлзүйн хэрэгцээг мэдэхгүй байна гэдэг том асуудал. Гэвч бид сэтгэлзүйн хэрэгцээгээ хангах талаар хоёр төрлийн буруу ойлголттой явдаг нь үүнээс ч илүү ноцтой асуудал юм.

Нэгдүгээрт, миний ойр дотны хүмүүс надад хайртай л юм бол миний хүссэнийг биелүүлэх ёстой гэсэн хүлээлтийг өөртөө бий болгодог. Ялангуяа эхнэр нөхөр хоёрт ийм зүйл элбэг тохиолддог.

Хүн ойр дотны хүмүүсийнхээ тусламжтайгаар сэтгэлзүйн хэрэгцээгээ хангаж түүнээсээ хайрлуулж буй мэдрэмжийг авч байдаг. Бусдаар хайрлуулах гэсэн сэтгэлзүйн хэрэгцээг хайрын хэрэгцээ гэж нэрлэж болно. Энэ нь эхнэр нөхөр хоёрын хувьд маш чухал хэрэгцээ байдаг. Энэ хэрэгцээ нь хангагдаж буй тохиолдолд эхнэр нөхөр хоёр аз жаргалтай байж чаддаг.

Үнэндээ бол эрэгтэй хүн нэг эмэгтэйг амьдралын ханиараа сонгоно гэдэг бусад бүх эмэгтэйчүүдээс татгалзсан гэсэн үг. Тийм ч учраас эрчүүд гэрлэсэн хойноо эхнэрээсээ сэтгэлзүйн хэрэгцээгээ хангах гэсэн асар том хүлээлттэй байдаг. Эмэгтэйчүүдийн хувьд ч бас ийм л байдаг.

Эхнэртэйгээ гэрлэхээсээ өмнө би өөрийнхөө сэтгэлзүйн хэрэгцээг мэддэггүй байлаа. Сэргэлэн цовоо зантай, надад үргэлж эрч хүч өгч байдаг түүнтэйгээ хуримаа л хийчих юм бол улам илүү аз жаргалтай байх болно гэж боддог байлаа. Гэвч эмх цэгц гэж мэддэггүй, цаг барина гэж байдаггүй эхнэрийн минь байгаа байдал, үргэлж хэрэгтэй хэрэгг/й зүйл овоорч хөглөрч байдаг гэр орон, энэ бүгдээс залхаж, үглэж, уурласаар өөрөө өөрийгөө таньж эхэлсэн юм.

Эцэст нь миний хувьд хамгийн чухал зүйл бол тайван амгалан байдлыг эрхэмлэдэг сэтгэлзүйн хэрэгцээ гэдгийг ойлголоо. Миний бусад бүх хэрэгцээ хангагдсан ч гэсэн тайван

байдал маань алдагдах юм бол сэтгэлзүй хямарч, аз жаргалгүй амьдарч байгаа мэт санагддаг. Эхнэр маань намайг хичнээн их хайрлаж, халамжилсан ч тайван амгалан байх гэсэн сэтгэлзүйн хэрэгцээ маань хангагдахгүй л бол надад хайрлуулж халамжлуулж байгаа мэт санагддаггүй байлаа.

Эхнэр маань дэргэд байвал хайрлуулж байгаа мэдрэмж төрдөг хамаарлын хэрэгцээ надад бас чухал байдаг. Гэвч хүссэн зүйлээ чөлөөтэй хийх гэдэг эхнэр маань миний дэргэд байхдаа эрх чөлөөгүй, боогдож байгаа мэт болж, тавгүйтэн, надаас холхон байхыг хүсдэг. Энэ байдал нь намайг эргээд сэтгэл санаагаар унагаж орхидог юм.

Хайрлуулж халамжлуулах гэсэн хэрэгцээг минь миний хүссэн хэмжээнд хүртэл хангаж чадахгүй байгаа эхнэрээ харахаар "би бүгдийг хүссэнээр нь хийгээд байхад эхнэр маань яагаад тэгдэггүй юм бол доо" гэсэн бодол өөрийн эрхгүй төрнө. Багахан хэмжээний сэтгэл гаргахад л болох зүйл дээр огт тоомжиргүй ханддаг эхнэрээ харахаар гомдож, уур хүрдэг байлаа. Иймэрхүү байдлаар миний сэтгэлзүйн хэрэгцээ хангагдалгүй эхнэр бид хоёрын харилцаа улам бүр дордсоор байсан юм.



Хүнтэй суух бодол надад төдийлөн байгаагүй үед нөхөр маань надаас салахгүй зууралдаж, насан туршид минь аз жаргалтай байлгана гэж амласан. Гэхдээ энэ амлалт нь эрэгтэй хүн болгон гэрлэх санал тавихдаа хэлдэг улиг болсон үг л дээ. Би тухайн үед нөхрийнхөө үлгэр жишээ сурагч шиг хичээнгүй, томоотой байдалд нь сэтгэл татагдсан юм. Би ер нь дураараа, хөдөлгөөнтэй, дайчин, сэргэлэн хүн учраас түүн шиг тайван, томоотой, хичээнгүй хүнтэй суучихвал яг таарах мэт санагдаж байлаа. Өөртөө байхгүй зан чанарыг бие биенээсээ олж хараад, түүнд нь татагдаж, хоёр биенийхээ дутууг нөхөн амьдарч чадах мэт санагдсан юм.

Одоо эргээд бодохоор хуримаа хийхийг хүсэхгүй байсан нь миний эрх чөлөөтэй байдалд дуртай зангаас болдог байсан болов уу. Гэрлэлт гэдэг яагаад ч юм хүлээс шиг санагддаг байлаа. Тийм болохоор эрх чөлөөтэй байх гэсэн миний сэтгэлзүйн хэрэгцээ маш хүчтэй байсан байгаа юм. Нөхөр маань эрх чөлөөтэй байдлыг засах ёстой муу зуршил мэт боддог хүн. Үлгэр жишээ сурагч шиг харагддаг нөхрийн минь зан чанартай хамт орчин тойрноо тайван, тогтвортой байлгаж, бүгдийг эмх цэгцэнд оруулах гэсэн сэтгэлзүйн хэрэгцээ үргэлж цуг байдаг юм.

Бид бүрэн төлөвшөөгүй, хүнийгтаньж мэдэх гярхай чадваргүй байсан үе учраас миний сэргэлэн цовоо байдал эрх чөлөөнөөс ундрган гарч, нөхрийн маань тайван байдал орчны эмх цэгц, тайван тогтуун байдалд суурилдаг гэдгийг тухайн үед хэн маань ч мэдээгүй юм. Харин ч бид хоёрын энэхүү ялгаатай байдал дутуугаа нөхөж, дундуураа дүүргэн, аз жаргалтай амьдрахад тус болно гэж мөрөөдөж байлаа. Гэвч энэ бүгд хоосон мөрөөдөл байсан юм. Эмх цэгцгүй байдлыг үзэж чаддаггүй нөхөр, баригдмал, нэгэн хэвийн байдлыг тэвчиж чаддаггүй би, энэ бүгдийг гэрлэхээсээ өмнө урьдчилан тооцоолох ёстой байсан юм.

Ер нь яагаад бид сэтгэлзүйн хэрэгцээгээ мэдээгүй юм болоо? Хуримаа хийхээс өмнө ер үзэгдэж сонсогдоогүй, дургүй хүрмээр энэ бүх сэтгэлзүйн хэрэгцээ нөхрийн минь хаана

нуугдаж байгаад гэнэт гараад ирэв ээ? Бидний сэтгэлзүйн хэрэгцээ бол ямар нэг балмад танхай, хорон муу санаа биш юм. Энэ бол бидний төрөлхийн нэг чанар байдаг. Гол нь бид үүнийг бидний сэтгэлзүйн хэрэгцээ гэж ойлгодоггүйд асуудал байгаа юм.

Сэтгэлзүйн хэрэгцээ хангагдаж байж дарагддаг онцлогтой болоод ч тэр үү нөхөр минь гэрлэсэн даруйдаа л тайван тогтуун байдлаа хадгалах гэсэн сэтгэлзүйн хэрэгцээгээ тулгаж эхэлсэн юм. Түүний тайван, тогтуун байдлыг алдагдуулаад байгаа гол хүчин зүйл эхнэр нь гэдгийг ойлгомгоцоо миний хийсэн үйлдэл бүрийг хянаж, үглэж, хөндлөнгөөс оролцох болсон юм. Эмэгтэйчүүд л зөвхөн үглэж яншдаг юм байх гэж бодож байсан би нөхөртөө загнуулан өөртөө итгэлгүй болж, дотуур байрны хянагчид шалгуулж буй оюутан мэт нөхрийнхөө дарамтанд амьдрах боллоо. Ихэнхдээ би буруугаа хүлээж байж нөхрийн минь үглэх нь зогсох тул миний амьдрал үнэхээр хөөрхийлөлтэй санагддаг байлаа.

"Аз жаргалтай амьдруулна" гээд байсан нөгөө амлалт нь яачихав аа. Өөрийнхөө сэтгэлзүйн хэрэгцээнээс болоод манай нөхөр намайг бага багаар цагдаж, өөрийнх нь хүссэнээр л бүгдийг хийхгүй бол уурлаж, бухимддаг боллоо. Би угаас аливаа сонирхол татсан зүйлээ хийж үзэх дуртай учраас түүнийгээ хийх гэхээр нөхөр үргэлж саад хийнэ.

"Дайсныхаа өвөрт" гэдэг кино санаанд орох үе байдаг байлаа. Тэр үед миний өдрийн тэмдэглэл болон тэмдэглэлийн дэвтэрт "эрх чөлөө" гэдэг үг дүүрэн байдаг байв. Өөрийнхөө хийе гэсэн зүйлээ эрх дураараа хийдэг байсан ганц бие амьдрал маань хамаагүй аз жаргалтай байсан мэт санагдана. Гэр бүлийн амьдралаас бага багаар залхаж, нөхөр минь ч аз жаргалгүй мэт харагдах болов.

Яг юунаас болоод байгаагаа ойлгохгүй бид хоёр бие биедээ дургүй болж эхэллээ. Цаг хугацаа өнгөрөх тусам би улам гунигт автаж, гэр бүл салалтын талаар ч бодох болов. Эрх чөлөөг хүсэмжилж, түүнийгээ миний сэтгэлзүйн хэрэгцээ гэдгийг ухамсарлаж чадалгүй, бүх зүйл харанхуй, өнгөгүй мэт санагдах болов. Юу хүсээд байгаагаа ч тодорхой мэдэхгүй хүн, хэрэгцээ шаардлагаа яаж ч ойлгох билээ дээ.



Зөрчил гэдэг бол хүсэмжилж буй хэрэгцээний хэмжээ болон түүний хангагдсан байдал хоёрын дундаас үүсэх зөрүү юм. Америкийн нэгэн гэр бүл салах өргөдлөө өгчээ. Гэтэл салах болсон шалтгаан ньүнэхээр инээдэмтэй байлаа. Нөхөр нь гэрлээд удаагүй байхдаа өдөрт гурван удаа 'би чамд хайртай' гэж хэлдэг байсан бол одоо зөвхөн ганц удаа хэлдэг болсон учраас салах өргөдлөө өгсөн байв. Солонгост бол иймэрхүү шалтгаанаар гэр бүл салаад байддаггүй боловч 'би чамд хайртай' гэдэг үгийг өдөрт гурван удаа сонсож байж сэтгэл хангалуун байдаг хүнд энэ нь сэтгэлзүйн хувьд том асуудал болж болох л юм.

Би ойр дотны хүмүүстээ өөрийнхөө сэтгэлзүйн хэрэгцээг тайлбарлаж хэлээгүй ч гэсэн тэднээс ямар нэгэн зүйлийг тодорхой хэмжээнд хүсэж байдаг. Хэрэв миний хүссэн зүйлийг сэтгэлд нийцтэл хийж өгөхгүй бол түүнээс зөрчил үүсэж эхэлдэг.

Миний сэтгэлийн угт би өөрөө ч бүрэн ойлгож таниагүй сэтгэлзүйн хэрэгцээ оршин байх

бөгөөд түүнийгээ тодорхой хэмжээнд хангагдахыг хүлээж байдаг. Хэн нэгэн нь түүнийг гүйцэлдүүлэхгүй бол бусдын хайр халамжаар дутаж байгаа мэт санагдаж эхэлдэг. Дараагийн удаа "миний хүссэнээр болох байлгүй" гэж бодон эхэндээ зүгээр өнгөрөх боловч энэхүү байдал үргэлжилсээр байвал бага багаар бухимдал хуримтлагдаж, сүүлдээ зөрчилдөхөд хүргэнэ.

Эхнэрт маань нэг найз нь ургамлын цай хандлаад явуулсан байв. Би хуш модны самарт маш дуртай учраас ургамлын цай уухдаа дээр нь хушны самар дүүрэн хийж ууна. Эхнэр маань цай хийж өгөхдөө самарнаас хангалттай хийж өгдөггүй байв. Эхнэрийгээ надад цай хийж өгөх бүрт нь самар ахиухан хийгээд өгөөч гэж хэлнэ. Ингэж их хэлж байхад намайг хуш модны самар их хийх дуртай юм байна гэж ойлгоод заавал хэлүүлэхгүйгээр хангалттай хийгээд ирж болно доо.

Эхнэрийн минь хийж өгсөн цайны дээр долоо наймхан ширхэг хушны самар хөвжхарагдав. Хэлсээр байхад яахаараа ийм цөөхөн хийдэг байна аа гэж бодогдон уур хүрээд явчихлаа. Намайг дорд үзээд байгаа юм уу эсвэл самраа харамлаад байгаа юм уу? Эсвэл нөхөр нь юунд дуртай, яах ийх нь өөрт нь ер хамаагүй гэж байгаа юм болов уу?

Бас л өнөө хайрлуулж халамжлуулах гэсэн сэтгэлзүйн хэрэгцээ минь талаар болов. Гал дээр тос гэгчээр өнөөдөр өдөржин стресстэж байгаад гэртээ хүртэл ийм байдалтай нүүр тулахаар уур хүрээд дэлбэрмээр санагдаж байлаа. Яагаад ийм цөөхөн самар хийснийг асуутал харин ч намайг бодоод их хийсэн гэдэг байгаа. Хэлэх ч үг олдсонгүй. Өнөөг хүртэл би өчнөөн удаа цай уухдаа хичнээн их самар хийж байсныг ор тас мартчихаж байгаа юм байхдаа? Нөхрийгөө хэтэрхий үл тоомсорлож байгаа хэрэг биш гэж үү?

Ариун цэврийн өрөөнд бие засаж суугаа эхнэр дээрээ ирээд нөхөр минь ингэж асуудаг юм байна. "Яагаад цайнд ахиухан самар хийгээд өгч болдоггүй юм бэ?". Тэр самар тийм чухал юм байхдаа? Ийм юм асуух гээд ариун цэврийн өрөөнд хүртэл орж ирж байгаа хүнийг ойлгоход үнэхээр бэрх байлаа. Миний хувьд хуш модны самар гэдэг бол цайны дээр ганц хоёр ширхэг хөвж байдаг чимэг төдий зүйл. Нөхөр минь самар ихтэй цайнд дуртай болохоор ганц хоёрыг биш харин ч бүр ахиухан хийсэн байтал тэр нь хүртэл хангалтгүй санагдсан байж л дээ.

Миний хувьд цайнд хэр их самар байгаа нь огтхон ч чухал биш. Хийхзүйл ихтэй, завгүй байгаа ч илгээмжээр ирсэн хандалсан ургамлын цайг залхуураад богино долгионы зууханд халааж өгөлгүй цахилгаан зуухан дээр халаагаад, халуун тогооны бариулд хуруу гараа түлэн байж аягалж өгсөн сэтгэл чухал санагдаж байлаа.

Гэвч манай нөхөрт миний тэр сэтгэл ер хамаагүй, самар ахиухан хийсэн үү, үгүй юу гэдэг л чухал байв.

"Би ямар ганц хоёрхон удаа цай ууж байгаа биш. Цай уух болгонд самар хангалттай их хийгээд өг гэж хэлсээр байтал ойлгохгүй байна гэдэг байж болох хэрэг үү? Хушны самраа надаас харамлаад байгаа юм уу? Эсвэл нөхрийгөө дорд үзээд байгаа юм уу?" гээд хэрүүл өдөж гарав.

Нөхөр маань хамаг байдгаараа уурлачихсан байв. "Зөндөө их хийчихсэн байхад бага байна гээд байгаа юм байхдаа?" гэж би амандаа үглэв. Нөхөрт минь өчнөөн удаа хэлээд байхад самраа яагаад бага хийдэг юм бэ гэдэг л чухал байв. Гэвч чухам хэдэн ширхэг самар хийвэл нөхөр маань сэтгэл хангалуун байх вэ гэдгийг би мэдэхгүй байв.

"Ингэхэд ер нь чи надад хэдэн ширхэг самар хийж байх ёстойг хэлж байсан билүү? Миний хувьд хуш модны самар гэдэг цайны дээр хоёр гурван ширхэг хөвж байдаг чимэг төдий зүйл. Цайны газруудад ч тэгж л хийж өгдөг биз дээ. Их бага гэдэг хэмжээс хүн болгоны хувьд өөр өөр байдаг. Чи надад ер нь хэдэн ширхэг самар хийвэл чиний хувьд их болохыг хэлэхгүй бол би яаж мэдэх вэ дээ."

Би ч гэсэн уурлаж, нөхөртэйгөө маргалдажэхэллээ. Энэ нь бид хоёрын хүсэж байгаа зүйл ялгаатай байснаас үүссэн зөрчилдөөн байв. Минийхувьдбол залхуурч, богинодолгионы зуухашиглахгүй, цахилгаан зуух дээр тогоонд цайгаа халаан сэтгэлээ гарган цай хийж өгсөн нь нөхөртөө хайртайгаа илэрхийлж байна гэж бодож байлаа. Гэтэл нөхөр маань цайнд нь хүссэн хэмжээгээр нь хушны самар хийсэн байвал эхнэрийнхээ хайр халамжийг мэдрэх байв.

Хэсэг маргалдсаны эцэст нөхрийн маань хэлээд байгаа 'ахиухан, хангалттай' гэдэг хэмжээ тоогоор илэрхийлвэл тавин ширхэгээс дээш гэсэн үг гэдгийг мэдэж авав. Цайнд тэгэж их самар хийвэл тэрийг цай гэж хэлж болох уу? Хуш модны самраар хийсэн зутан гэж хэлбэл таарах байх. Цайнд тэгж их самар хийнэ гэдэг энгийн хүний санаанд лав орохгүй.

Нөхөр маань өөртөө цай хийж уухдаа тавиас дээш тооны самар хийдэг байж л дээ. Гэтэл миний хийж өгсөн цайны самар үргэлж бага санагддаг учраас бухимддаг байсан аж. Ахиухан хийгээд өг гэж хэлсээр байтал би хүссэн хэмжээнд нь хийж өгөхгүй болохоор тэгтлээ уурласан байх. Тэгээд л эхнэрийгээ гэдэс нь өвдөөд ариун цэврийн өрөөнд сууж байхад тэрийг ч үл анзааран орж ирж уурласан нь тэр байлаа.

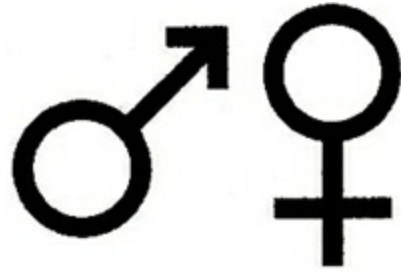
Яг энэ үед бид хоёрын байдлыг дүрс бичлэгээр буулгасан бол ичгүүртэй шившигтэй харагдаж, үзэхээс ч яс хавгалзмаар дүр зураг харагдах байсан болов уу. Гэвч энэхүү маргаанаар дамжуулан хоёр биенийхээ хүсээд байгаа зүйлийг тодорхой ойлгож, тэр хүсээд байгаа зүйл нь хэр хэмжээтэй болохыг ч мэдэж чадсан юм.



Сэтгэлзүйн хэрэгцээний биелэлтийн талаарх хүлээлт болон биелэгдсэний дараах үр дүнгийн зөрүүтэй байдлыг багасгах нь хүмүүсийн хоорондын харилцаа, ялангуяа эхнэр нөхөр хоёрын харилцааны зөрчлийг шийдвэрлэх түлхүүр болдог. Тэрхүү зөрүүг багасгахын тулд сэтгэлзүйн хэрэгцээгээ хангах гэсэн байдлаас үүсдэг хүлээлтийг багасгах, эсвэл чин сэтгэлийн яриагаар дамжуулан сэтгэлзүйн хэрэгцээгээ хангахад бусдаас туслалцаа авах, үгүй бол өөрөө өөрийнхөө сэтгэлзүйн хэрэгцээг шийдвэрлэх ёстой юм. (Эхнэр нөхөр хоёр бие биенийхээ сэтгэлзүйн хэрэгцээг хэрхэн шийдвэрлэх арга замын талаар 6 дугаар бүлэгт өгүүлэх болно.)

Эхнэр нөхөр хоёр сэтгэлзүйн хэрэгцээгээ хангаж чадвал хоёр биенээ хайрлаж халамжилж буй сэтгэгдэл илүү хүчтэй төрж, аз жаргалтай амьдардаг. Аз жаргалтай гэр бүл болохын тулд

юуны өмнө хоёр биенийхээ сэтгэлзүйн хэрэгцээг ойлгож, түүнийг нь хангахын төлөө хичээх хэрэгтэй юм. Гэвч тэрхүү сэтгэлзүйн хэрэгцээг ойлгож мэдэх нь амаргүй байдаг ба олон гэр бүл бие биенийхээ сэтгэлзүйн хэрэгцээг огт мэддэггүй. Өөрийнхөө юу хүсээд байгааг ч ойлгоход хэцүү байхад өрөөлийн хүслийг яаж ч мэдэх билээ.



СЭТГЭЛЗҮЙН ХЭРЭГЦЭЭНИЙ ТАЛААРХ БУРУУ ОЙЛГОЛТ 2



Сэтгэлзүйн хэрэгцээний талаарх дараагийн буруугийн ойлголт бол бусад хүмүүсийг өөртэйгөө адил төрлийн сэтгэлзүйн хэрэгцээтэй гэж боддог явдал юм. Хүмүүс бусдыг өөртэйгөө яг ижил зүйл хүсэж байгаа гэж бодон түүнийг нь биелүүлж өгвөл тухайн хүнийг аз жаргалтай болно гэж итгэж, түүний төлөө хичээл зүтгэл гаргах боловч талаар болдог тохиолдол элбэг байдаг. Яагаад гэхээр бидний сэтгэлзүйн хэрэгцээ ч хоорондоо ялгаатай байдаг юм. Ялангуяа ихэнх эхнэр нөхөр хоёр ижил төрлийн сэтгэлзүйн хэрэгцээтэй байх нь ховор байдаг.

Олон гэр бүлүүд "Би чамд хайртай учраас өөрт байгаа бүхээ зүйлээ чамд зориулсан. Чиний төлөө дуртай зүйлээсээ хүртэл татгалзаж, хамаг цаг заваа чамд зориулж байхад чи надаас юу хүсээд байдаг юм бэ?" гэдэг асуудлаар маргалдах тохиолдол их байдаг. Гэтэл яг үнэндээ таны түүнд зориулаад байгаа зүйл түүний хүсэж буй зүйл ч биш байж ч болох юм.

Энэ нь эхнэр чинь нуруу нь загатнаад байна гэхээр та хөлийг нь маажиж өгсөнөөс ялгаагүй юм. Эхнэртээ хайртай болохоор түүний төлөө бүхнээ зориулан хичнээн их зүйл хийж өгсөн ч түүний хүссэн зүйл л биш бол эхнэр чинь сэтгэл хангалуун байж чадахгүй. "Би түүний төлөө ийм их зүйлийг хийж байхад тэр яагаад аз жаргалгүй байгаа юм бэ?" гэдэг бодол чамд төрж бухимдаж эхлэх болно. Эхнэр нөхөр хоёр бие биенийхээ хүсэж байгаа зүйлийг мэдэхгүй бол аз жаргалтай амьдрах аргагүй юм.



"Аавд чинь зориулаад хачир хийж байхад идэхгүй юм. Энэ их хачир байхад чинжүүний жан өгөөч гэнэ. Хоолондоо хэтэрхий их жан хийх юм" гэж хэлэх ээжийн минь царайнд энэ бүхнийг ойлгохгүй байгаа байдал 50 хувь, сэтгэл зовсон байдал 30 хувь, гомдсон байдал 20 хувь илэрч харагдав. Тэгээд араас нь "энэ эрүүл мэндэд хичнээн сайн, бас амттай билээ дээ" гэж нэмж хэлэв. Энэ бүгдийг сонссон аав маань "ээж чинь зөвхөн өөрийнхөө дуртай

хачруудыг бэлдчихээд намайг идсэнгүй гээд байх юм" гэж гомдоллов.

Эцэг эх хоёр маань уулзаагүй удсан охиноо хармагцаа л бие биенийгээ ховлож эхэллээ. Энэ нь аав ээжийн маань гэр ч гэсэн манайхаас дутахааргүй хэцүүхэн уур амьсгалтай байдгийг харуулж байлаа. Энэ уур амьсгалыг эцэг эх хоёр маань зүгээр тэвчсээр байдаг юм болов уу? Насаараа нэг тогооноос хоол идсэн мөртлөө одоо хэрнээ дуртай хоол нь хүртэл зөрүүтэй хэвээрээ байна гэж бодохоор бид хоёрт огт найдвар байхгүй мэт санагдав. Ээж маань одоо хүртэл аавын дуртай амталсан гахайн маханд дургүй бөгөөд огт хийж өгдөггүй гэлээ. Ээж хүнсний зах явахаараа чихэрлэг төмс, эрдэнэ шиш гээд ногоогоор дүүрэн ширээ засдаг бол хөдөө өссөн аав маань ногоог залхгалаа идсэн учраас мах идмээр байна гэдэг байлаа. Тийм болохоор л би хүнсний зах явахдаа заавал нөхөртэйгээ хамт явж, тус тусын идэх дуртай зүйлсээ худалдаж авдаг юм.

Нөхөр маань гэнэтхэн миний машины талаар ярьж эхэллээ. "Чи энэ машиныг хэр удаан унаж байгаа билээ? Машинаа солимооргүй байна уу?" гээд нэгл юм нуугаад байгаа мэтсэжигтэй асуув. "Яасан? Машиныг минь сольж өгөх гэж байгаа юм уу?" гэтэл өөдөөс "Үгүй ээ, чи өөрөө солихгүй юу" гэдэг юм байна. Ямар далд санаатай ийм юм асуугаад байгаа юм бол? Өөрөө шинэ машин авч өгье гэхгүй атлаа намайг өөрөө машинаа соль гээд байдаг. Намайг өөрөө соливол мөнгө нэмэрлэх гэж байгаа юм болов уу? Эсвэл авч өгье гэсэн ч эдийн засгийн бололцоо муу байгаа болохоор ямар ч байсан шинэ машин аваад өгчих юмсан гэсэн сэтгэлтэй байгаагаа харуулах гээд байгаа юм уу? Би шинэ машинтай болмоор байна гэж хэлсэн удаа байхгүй дээ.

Нөхрийнхөө санааг таах аргагүй байлаа.

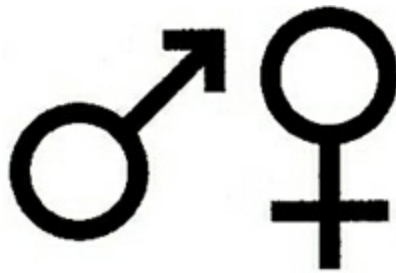
Сүүлийн үед нөхөр маань хэдэн арван мянган долларын үнэтэй уралдааны машин шиг хэлбэртэй дээд зэрэглэлийн машин унаад сэтгэгдлээ ярьдаг телевизийн нэвтрүүлэг их үзэх болсон санагдав. Манай улсад тийм дээд зэрэглэлийн машин хөлөглөөд хурдлан давхих зам ч байхгүй юм чинь эрэгтэйчүүд ер нь тийм нэвтрүүлэг үзэж яадаг байна аа? Би тиймэрхүү үнэтэй, сайн машин ер сонирхдоггүй. Хөл дүүжлэх унаатай байхад л болно гэж үздэг. Надад машин авч өгөх гээд байгаа бол машинаа солилгүйгээр тэр мөнгөөрөө олон жил хэрэглэсэн гэр ахуйн цахилгаан бараагаа л солимоор байна.

Хүн ер нь харахыг хүссэн зүйлээ л олж хардаг гэдэг үнэн бололтой. Хайрлаж дурлаж байх үедээ ер муудалцдаггүй байсан хосууд гэрлэсэн хойноо яагаад муудалцаж эхэлдэгийн шалтгааныг Америкийн гэр бүл судлаач Уилльям тайлбарлахдаа хүн гэрлэхээсээ өмнө хайртай хүнийхээ хүсэж байгаа зүйлд төвлөрдөг бол гэрлэснийхээ дараа зөвхөн өөрийнхөө хүссэн зүйлд төвлөрдөг гэсэн байдаг.

Тиймээс бид одооноос сэтгэлзүйн хэрэгцээгээ харилцан ойлгож, түүнийгээ хангахын төлөө хичээх ёстой. Хань маань намайг хичнээн хайрлаж, халамжилж байгаа ч миний сэтгэлзүйн хэрэгцээг хангах зүйл хийхгүй бол би аз жаргалыг мэдрэхгүй тул хайртай хүнээ аз жаргалтай байлгахын тулд түүний хүсэж байгаа зүйлийг биелүүлэхийн төлөө эрч хүчээ дайчлах хэрэгтэй юм.

Бүлэг 3: бид ер ойлголцдоггүй

БИД ЮУГААРАА ЯЛГААТАЙ ВЭ ГЭДГИЙГ БОДОЦГООЁ



Аз жаргалтай, гэр бүл болохын тулд юуны өмнө эрэгтэй эмэгтэй хоёр хүний хүсдэг зүйл хоорондоо ялгаатай байдаг гэдгийг ойлгох хэрэгтэй. Эрэгтэй, эмэгтэй хүний бодол санаа, үйл хөдлөл хэтэрхий ялгаатай болохыг олон ном, телевизийн нэвтрүүлэгт батлан өгүүлдэг. Харин одоо эрэгтэй, эмэгтэй хүн сэтгэлзүйн хэрэгцээний хувьд юугаараа ялгаатай байдаг талаар өгүүлье.

Яагаад эрэгтэй, эмэгтэй хүмүүс огт өөр зүйлийг хүсдэг юм бол? Үүний хариултыг олохын тулд эмэпэй эрэгтэй хүн ямар зорилгоор бүтээгдсэн болохыг судлах нь зүйтэй юм. Библид эрэгтэй, эмэгтэй хүнийг өөр өөр зорилгоор бүтээсэн гэж гардаг. Бурхан дэлхий дээр анхны эрэгтэй хүн Адамыг бүтээж түүнд Еден цэцэрлэгийг хариуцуулж өгсөн гэж бичсэн байдаг. Өөрөөр хэлбэл түүнд ажил даалган өгсөн гэсэн үг юм. Тийм болоод ч тэр юм уу эрэгтэйчүүд ажилд төвлөрч, зорилготой, төлөвлөгөөтэй байдаг. Харин Бурхан ганцаардалд автсан Адамд туслах зорилгоор Еваг бүтээж, түүнийг туслах(helper)-тай болгосон юм. Тиймээс эмэгтэйчүүд харилцаанд илүү анхаарч, эрэгтэйчүүдэд туслахыг хүсдэг. Эрэгтэй эмэгтэй хүний үүрэг ийнхүү ялгаатай бүтээгдсэн учраас сэтгэлзүйн хэрэгцээ нь ч мөн адил ялгаатай байхаас өөр аргагүй юм.

Ажлыг чухалчилж үздэг эрчүүдийн хувьд хийсэн ажлынх нь үр дүн л юу юунаас илүү чухал байдаг. Тиймээс ямарваа нэг ажлын үр дүнг үзэх, мөн тухайн ажлыг өөрөө удирдан зохион байгуулах гэсэн сэтгэлзүйн хэрэгцээтэй байдаг. Тийм болохоор жижиг сажиг зүйл бус том зүйлд оролцож, өмнө нь хийж байгаагүй шинэ зүйлийг хийхийг хүсдэг.

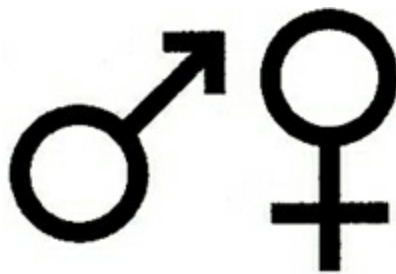
Автомашин зогсоол дээр нэг ийм хэрэг болж билээ. Зогсоол дээр машинаа байрлуулж буй нөхөртөө туслах гэсэн эхнэр нь "тэнд хоосон зогсоол байна" гэж зааж өгөв. Гэтэл нөхөр нь огтөөр газар машинаа байрлуулчихав. Тэрээр "Надад тусламж шаардлагагүй, битгий хүн дорд үзээд бай" гэсэн байдалтай хандав. Эрчүүд ер нь өөрсдийнхөө хүч чадлыг гайхуулж, бас удирдлагыг гартаа авах гэсэн төрөлхийн зан чанартай байдаг.

Японы нэгэн нэр хүнд бүхий цэцэрлэг хүүхдүүдийн талаар ажиглалт явуулан гайхалтай дүгнэлт гаргасан байдаг. Тэд хөвгүүд хүчтэй болохыг хүсдэг хэрнээ сул дорой, харин охидууд хүчтэй болох сонирхол огт байхгүй хэрнээ их хүчирхэг байдаг гэж дүгнэсэн байсан юм. Томчуудын хувьд ч гэсэн энэ нь яг адилхан байдлаар илэрдэг бөгөөд эрчүүд эхнэрийнхээ үгийг сонсохг/й зөвхөн өөрийнхөөрөө байх гэсэн төрөлх араншинтай байдаг бололтой.

Харин харилцааг илүү чухалчилж үздэг эмэгтэйчүүдийн хувьд ажлаас илүү хүн хүнтэйгээ харилцах харилцааг чухалчлан үзэж, ажлын үр дүнгээс илүү үйл явцад ач холбогдол өгдөг. Том цар хүрээтэй, шинэ ажлаас илүү аар саар, жижиг зүйлийг илүү сонирхдог. Ялангуяа гэрлэсэн эмэгтэйчүүд нөхөртөө туслахыг хүсдэг учраас хажуугаас нь тус дэм болж, зөвлөгөө өгөхийг хичээдэг. Үнэндээ бол тэд нөхрийнхөө хийж бүтээх гээд байгаа том үйл хэргийг тэгтлээ сонирхдоггүй. Яг юу хийх гээд байгааг нь ойлгохгүй байх тохиолдолд элбэг байдаг. Ажлыг удирдан зохион байгуулах сонирхол ч байхгүй. Нөхөртөө туслаж, халамжлах гэсэн сэтгэлзүйн хэрэгцээ тэдэнд илүү давамгайл байдаг. Сайн зүйлийг ганцаараа хэрэглэж, амттай зүйлийг ганцаараа иднэ гэж байхгүй бөгөөд үргэлж "энийг нөхөртөө авчихъя, тэрийг хүүхдүүддээ идүүлье" гэж бодож явдаг байна.

Автомашин зогсоол дээр хоосон зай олж хараад нөхөртөө туслачихвал эхнэр хүнийхээ хувьд сэтгэл хангалуун байж чаддаг. Тэр үед нь нөхөр нь "чиний ачаар сайхан зогсоол олоод машинаа байрлуулчихлаа, баярлалаа" гээд хэлчих л юм бол цаашдаа нийтийн зогсоол дээр очих болгондоо сул зай олж өгөх гээд зогсоо зайгүй хайх болно. Гэвч эрчүүд эхнэрүүдийнхээ энэ сэтгэлийг сайн ойлгодоггүй. Баярлалаа гэжхэлэхийн оронд бүр албаар өөр зогсоолд машинаа байрлуулж эхнэрээ эвгүй байдалд оруулдаг. Иймэрхүү байдлаар олон удаа үл тоомсорлох юм бол эхнэр нь нөхөртөө туслах хүсэлгүй болж зөвхөн үр хүүхдүүддээ л анхаарлаа хандуулдаг. Үүнтэй холбоотойгоор нөхөртөө биш хүүхдүүддээ илүү анхаарал тавьдаг эхнэрүүд олширсоор байна.

Бид хоёр гэрлээд удаагүй байхад нөхөр маань надтай огт зөвлөлгүйгээр юм худалдаж аваад хүнд байдалд орж байсан үе ч байлаа. Эрчүүд ер нь яагаад ийм байдаг юм болоо? Хүн төрөлхтөнийг анх бүтээхдээ ДНК-д нь суулгаж орхисон зөрүүд зангаас болдог юм болов уу?



Евагийн ятгалга?! Адам ч гэсэн идэж болох зүйлийг л идэх хэрэгтэй шүү дээ!

Эрчүүд эхнэрийнхээ үгэнд орохоо больсон нь Еден цэцэрлэгийн үеэс улбаатай гэж сонсоод инээд хүрч билээ. Адам Еден цэцэрлэгээс хөөгдөх болсон шалтгаан нь Бурханы идэж болохгүй гэж захисан сайн сууг мэдүүлэгч модны жимснээс идсэнээс болсон бөгөөд түүнд жимсийг идүүлсэн хүн бол эхнэр Ева нь байв. Эхнэрийнхээ үгэнд орсноос болж амьдрал нь сүйрсэн таагүй дурсамж нь өнөөг хүртэл сэтгэлд нь хадагдан үлдсэн байдаг учраас эхнэрийнхээ үгэнд орохгүй байх нь аргагүй юм гэж тайлбарлаж байхыг сонссон юм. Евад нөхрийгөө гэм хийлгэж, Еден цэцэрлэгээс хөөлгөх гэсэн хорон муу санаа байгаагүй боловч могойд хууртаж, тэр модны жимсийг үнэхээр амттай, сайн зүйл гэж итгэн нөхөртөө өгье гэж бодсон нь лавтай.

МАГТААЛЫН ҮГ ХЭЛЧИХВЭЛ ЧАМААС ЮУ УНАЧИХ ГЭЭЦ БАЙНА?



Илүү чухал, том ажил хариуцаж, түүнийгээ амжилттай гүйцэтгэх гэдэг эрчүүдийн хувьд хамгийн чухал сэтгэлзүйн хэрэгцээ нь хийж бүтээсэн зүйлээрээ бусдад хүлээн зөвшөөрөгдөж, магтаалын үг сонсож, бусдаар хүндлүүлэх явдал юм. Гэр бүлтэй эрчүүд ч яг ийм байдаг. Эхнэр, хүүхдүүдийнхээ төлөө илүү амжилтанд хүрэх гэж зүтгэдэг учир нь хийсэн зүйлээрээ дамжуулан гэр бүлээсээ магтаалын үг сонсож, талархал хүндлэл хүлээх хүсэлтэй байдаг юм. Бусдад хүлээн зөвшөөрөгдөх гэсэн энэхүү сэтгэлзүйн хэрэгцээ нь хангагдсан тохиолдолд эрчүүд эхнэрийгээ өөртөө хайртай юм байна гэж боддог.

Эрчүүд бүгд өөрсдийгөө мундаг гэж боддог. Бүх хүмүүст хүндлүүлж, ялангуяа эхнэр хүүхдүүдийнхээ хүндлэлийг хүлээхийг хамгийн ихээр хүсдэг. Өөрийгөө дутуу дулимаг хүн гэдгээ мэддэг ч гэсэн бусдаар хүндүүлэхийг хүсдэг. Гэвч тэд би хүндлүүлмээр байна гэдэг үгийг хэзээ ч шууд хэлдэггүй. Зөвхөн сэтгэл дотроо л энэ хүслээ тээсээр явдаг.

Гэвч нөхрийнхөө хийж бүтээсэн зүйлийг хамгийн бага магтаж, бага урамшуулж, хүлээн зөвшөөрдөггүй хүн нь тэдний эхнэр байдаг. Эмэгтэй хүн ажилдаа төвлөрч амьдардаггүй учраас ажлын амжилт зэргийн зүйлийг төдийлөн сонирхдоггүй. Магтах нь бүү хэл хөрш айлын эмэгтэйн нөхөртэй харьцуулах нь бий. Тэднийд тийм юм байна, тэр эхнэртээ тийм юм авч өгсөн байна гээд л ярьж гарна. Ийм үед нөхрийнх нь тэвчээр барагддаг.

Үнэндээ эрэгтэйчүүд эмэгтэйчүүдийн амнаас магтаал, хүндлэлийн үг сонсвол үнэн сэтгэлээсээ урамшиж дараагийн удаад илүү их хичээл зүтгэл гаргадаг боловч ихэнх эхнэрүүд

нөхөртөө ийм байдлаар хандаж чаддаггүй. Үүнээс болж нөхрүүд гомдлоо өөр байдлаар илэрхийлж гэр бүлийн уур амьсгалыг тааламжгүй байдалтай болгох тохиолдол ч байдаг.

Гэрлэсэн эмэгтэйчүүдээс аминчлан хүсэх нэг зүйл байна. Нөхөрт чинь магтах, хүндлэх шалтгаан байхгүй ч байсан өдөр болгон түүнд хандан "Миний хань хамгийн мундаг нь шүү" гэж хэлжбайххэрэгтэй. Алдартзохиолч МаркТвен хэлэхдээ "Эхнэрийн маань хэлсэн ганц магтаалын үг намайг хоёр сарын турш урмаар тэтгэдэг" гэж хэлсэн байдаг. Тэгэхээр таны хэлсэн магтаалын үг нөхрийн чинь хувьд хамгийн том бэлэг бас эрч хүч, урам зориг оруулах тан болдог юм.



Харин нөхөртөө туслах гэж үргэлж хичээж, хоорондын харилцаандаа илүү анхаарал тавьдаг эмэгтэйчүүдийн хувьд хамгийн чухал сэтгэлзүйн хэрэгцээ нь тэдний туслалцааг нөхрүүд нь ойлгон, хүлээн зөвшөөрч, талархах явдал бөгөөд мөн эхнэрийнхээ өдөр тутмын ажилд нөхөр нь анхаарал тавин туслах юм. Гэрлэсэн эмэгтэйчүүд өөрсдийнх нь хийдэг өдөр тутмын жижиг сажиг ажилд нөхөр нь анхаарал тавьж, туславал тэдний хоорондын харилцаа нь сайжирч, нөхрийнхөө хайр халамжинд сэтгэл хангалуун байдаг байна. Гэвч ихэнх эрчүүд иймэрхүү ажилтай орооцолдохыг хүсдэггүй. Том, чухал ажил л биш бол түүнтэй зууралдах сонирхол огт байдаггүй.

Эмэгтэй хүн оройн хоолоо бэлтгэхээс эхлээд хооллож, аяга тавгаа угааж дуусах хүртэл ойролцоогоор гурван цаг зарцуулдаг. Эзэгтэй нар энэ бүгдийг гэр бүлийнхээ төлөө хийж байгаа учраас эхнээс нь тегсгөл хүртэл хэнээс ч туслалцаа авалгүйгээр сэтгэл хангалуун хийж дуусгадаг. Хамгийн сүүлд хоолныхоо хаягдлыг гаргаж хаях үед нөхөр нь "би гаргаад хаячихья" гээд өчүүхэн анхаарал тавихад нь эмэгтэйчүүд нөхрийгөө үнэхээр халамжтай гэж боддог нь тэдний зан юм.

Нөхөр нь эхнэртээ хичнээн хайртай байсан ч ганц удаа хог хаяад өгөхгүй бол эмэгтэйчүүд өөрийгөө зарцтай зүйрлэж сэтгэлээр унах үе ч гардаг. Тохилог, тав тухтай байр авч, мөнгөөр дутаахгүй амьдруулж байгаа ч нөхрийнхөө ганцхан үгэнд түүнээс илүүтэйгээр аз жаргалыг мэдэрдэг хүн бол эмэгтэйчүүд юм.



Ажлын амжилт зэрэгт төдийлөн ач холбогдол өгдөггүй гэрлэсэн эмэгтэйчүүд нөхрийнхөө бусдад хүлээн зөвшөөрөгдөх гэсэн сэтгэлзүйн хэрэгцээг үгүйсгэж, харин жижиг сажиг ажилд оролцох сонирхолгүй эрчүүд хоорондын харилцаагаа чухалчилж үздэг эхнэрүүдийнхээ анхаарал халамж хүртэх гэсэн сэтгэлзүйн хэрэгцээг үгүйсгэдэг. Үүнээс болж гэр бүлийн амьдралд зөрчил үүсдэг байна.

Хүний хүсэл хэрэгцээ гэдэг маш хүчтэй байдаг учраас хичнээн хичээсэн ч хязгаарлах аргагүй байдаг. Эхнэр нөхөр хоёр бие биенийхээ сэтгэлзүйн хэрэгцээг үгүйсгэлээ гээд устгаж үгүй хийж чадахгүй. Сэтгэлзүйн хэрэгцээ хангагдаагүйгээс болж үүсэх стресс хуримтлагдсаар тэр

нь тохиромжгүй үед тохиромжгүй байдлаар илэрч, эсрэгталынхаа хүнийгхүнд байдалд оруулдаг. Эхнэр нөхөр хоёр бардам зангаа гээж, сэтгэлзүйн хэрэгцээнийхээ талаар нээлттэй ярилцах нь хамгийн зөв арга байдаг. Ичгүүртэй санагдлаа ч гэсэн сэтгэлээ нээж, сэтгэлзүйн хэрэгцээгээ хангаж чадвал илүү аз жаргалд хүрдэг.



Нөхөртэйгээ хамт ном бичиж байх үед түүний бичсэн зүйлийг ойлгохгүй бухимдах үе гарч байлаа. Ийм үедээ "Энэ юу гэсэн үг юм бэ?" гээд бичсэн зүйлийг нь шүүмжилж эхэлтэл нөхөр маань дургүйлхэж "наадахыг чинь бичих гэж би хичнээн их толгойгоо гашилгасныг мэдэх үү?" гэв.

Тэр үед нь гэнэт түүнд урмын үг хайрлах хэрэгтэй юм байна гэсэн бодол толгойд зурсхийн орж ирэв. "Баярлалаа хонгор минь, чи үнэхээр мундаг бичих юмаа. Угаасаа нямбай хүн болохоор юм бичихдээ хүртэл өөр юм гээч. Би чам шиг сайн бичиж чадахгүй юм" гээд тал зассан үг хэлтэл нөхөр маань тэр дороо л сэтгэл хангалуун байгаа нь харагдав.

Хэн нэгэн биднийг хөндлөнгөөс харсан бол хамаг биеийнх нь шар үс босох байсан байх. Гэхдээ л энэ үед нөхрийн маань сэтгэлзүйн хэрэгцээ хангагдаж жавартай өвөл шиг хүйтэн байсан гэрийн уур амьсгал цас хайлан урсах мэт алга болсон байв. Эхнэр нөхөр хоёр хэрэлдэх нь амархан, эвлэрэх нь ч амархан байдаг. Ердөө ганцхан үг сэтгэлийг уярааж, нөхцөл байдлыг өөрчилж чаддаг. Үнэхээр гайхалтай хэрэг биш гэж үү.

МАНАЙ НӨХРИЙН ЦЭВЭРШИЛТИЙН ҮЕ



Ажлыг чухалчилж үздэг нөхөр, харилцааг илүүд үздэг эхнэр хоёрын хоорондын зөрчилд хязгаар гэж үгүй. Шинэлэг зүйлд дуртай эрчүүдийн гэртээ хамгийн их үздэг телевизийн хөтөлбөр нь мэдээ байдаг. Орой 20 цагийн мэдээг үзчихээд залгуулаад шууд 21 цагийн мэдээ үзнэ. Тэгээд дараа нь дахиад л 23 цагийн мэдээ, шөнийн 00 цагийн мэдээ үзнэ. Нэг танилын маань нөхөр бараг л цээжилтлээ мэдээ давгаж үздэг гэж билээ. Гэвч харилцааг чухалчилж үздэг эмэгтэйчүүд мэдээг тэр бүр ойшоодоггүй. Тэд шинэлэг зүйлээс илүү өнгөрсөн дурсамжиндаа хайртай байдаг.

Эрчүүд гэрлэхийн тулд "Гэрлэх төсөл" боловсруулан хэрэгжүүлж, хамагбайдагаргазаль, мэхээхэрэглэж.эмэгтэйчүүдийг аргандаа оруулдаг. Тэгээд эцэст нь тэд хүссэн үр дүндээ хүрдэг. Харамсалтай нь тэдний төслийн хэрэгжих хугацаа хуримаа хийсэн өдрөөр дуусгавар болж орхино. Зорилгодоо хүрсэн учраас дуусгавар болж байгаа хэрэг. Шинэлэг зүйлд дуртай эрчүүд нэгэнт хэрэгжээд дууссан төсөлд дахин анхаарал хандуулдаггүй.

Харин эмэгтэйчүүд бол өөр. Тэд гэрлэхдээ энэ эрэгтэй намайг үнэхээрнасантуршидминьжаргаажчадахуугэдгийгудаанбодсоны эцэст гэрлэх шийдвэрээ гаргадаг. Тэгээд гэрлэсэн өдрөөсөө эхлэн аз жаргалтай гэр бүл болохын төлөө сэтгэл шулуудна. Эмэгтэй хүн гэрлэсэн өдрөөсөө эхлэн төслөө хэрэгжүүлж эхэлдэг байна. Харамсалтай нь энэ үед нөхөр нь.огт өөр төсөл хэрэгжүүлэхээр аль хэдийн хаа нэгтээ одсон байдаг. Энэ нь гэр бүлд тааламжгүй уур амьсгал үүсгэх бас нэгэн шалтгаан юм.

'Шинэлэг' зүйлд дуртай нөхөр нь гэртээ ирэхэд удаан хугацааны турш хамт амьдарсан 'хуучинсаг' эхнэр нь өнгөрч баларсан хуучин зүйлүүдээ дурсан ярьж эхлэх үед нөхөрт нь залхуутай, уйтгартай, бухимдмаар санагддаг байна. Гэвч хоорондын харилцаандаа илүү ач

холбогдол өгдөг эхнэр нь өөрийнх нь яриаг сэтгэлээсээ сонсохгүй, огт өөр зүйл яриад байгаа нөхрөөсөө болж хайрлуулж, халамжлуулах гэсэн сэтгэлзүйн хэрэгцээ нь талаар болох нь мэдээж хэрэг юм.

Би гэр бүлийнхээ асуудлын талаар нөхөртэйгээ ярилцах үед нөхрийн мааньямнаасердөө 'тийм' эсвэл 'үгүй' гэсэн хоёрхон үгл гарна. Болсон үйл процессийг нэгд нэгэнгүй тайлбарлахаар миний тайлбарыг сонсохыг хүсэхгүй байгаа нь шууд анзаарагдана. Зүгээр нуруугаа маажуулаад, таатай зүйл л яриулаад хэвтэх санаатай. Миний яриаг тээршааж байгаа нь илт харагдана. Би нөхрийнхөө санаа оноог асууж, бодлоо хуваалцахыг хүсдэг. Хүүхдүүдтэйгээ ярилцах үед ч гэсэн нөхөр маань бага ч болов оролцдог бол сайн байхсан. Гэвч тэр асуудлыгхурдан шийдээдхурдхан салахыгхүсдэг.

Эмэгтэйчүүд гол төлөв сэтгэлээ хуваалцах гэж л утсаар ярьдаг болохоос гол зүйлээ хэлээд шууд таслана гэж байдаггүй. Гэтэл заримдаа нөхөр маань намайг охинтойгоо ярьж байхад хүртэл "хэнтэй яриад байгаа юм бэ?" гэж ирээд хурдан дуусга гэсэн санаагаа илэрхийлнэ. Нөхөр нь иймэрхүү байдлаар хандаад байвал эхнэр нь түүнтэй ярилцах дургүй болж, эцэст нь тэр гэртээ ярилцах хүнгүй болж орхино. Эмэгтэйчүүд тавин нас гарсан хойноо нөхрөөсөө илүү найзуудтайгаа аялалд явж, охинтойгоо л сэтгэлээ хуваалцдаг байна.

Ийм үед эхнэр, нөхөр хоёрын хэн нь илүү ганцаардах вэ? Ажилдаа төвлөрч амьдардаг байсан эрчүүд нас нь явах тусам бага багаар ганцаардаж эхэлдэг. Залуудаа хийхийг хүсдэг зүйл, хийх ёстой ажил гээд ганцаардах завгүй байдаг бол нас нь өтлөж, ялангуяа тавь гараад ирэхээр эмэгтэй гормон ялгарах нь ихсэж, ганцаардах мэдрэмж төрж эхэлдэг. Библид Бурхан эрэгтэй хүний ганцаардлыг арилгахын тулд эмэгтэй хүнийг бүтээсэн гэж гардаг шүү дээ.

Би өөрийгөө бодоод үзэхээр эмэгтэйчүүд тэгтэлээ ганцаардаад байдаггүй юм шиг санагддаг. Ганцаардах зав гардаггүй гэх үү дээ. Гэрлэсэн эмэгтэйчүүд хийх ажил хэтэрхий ихтэй байдаг. Гэрийн ажил, хүүхдүүд, нөхөртөө санаа тавина, төрхөм болон хадам аав ээждээ баяр ёслол, тэмдэглэлт өдөр, зовлон гунигтай бүхий л үед нь туслаж, хийх ажил мундахгүй. Уйдвал найзуудтайгаа уулзаад буу хална. Энэ бүгдэд эцэс төгсгөл гэж үгүй. Нөхөр маань хаяа нэг томилолтоор явбал би найзуудтайгаа аялалаар явж, эсвэл аав ээж хоёр дээрээ очих завшаан тохионо.

Намайг ганцаардах завгүй байдаг гэдгийг нөхөр маань сүүлийн үед анзаарсан бололтой. Хэсэгхэн хугацаагаар хоёр биенээсээ хол байх үед нөхөр маань надаас утсаар "Би чамайг санаад байна. Гэхдээ чи бол намайг санахгүй байгаа биз дээ?" гэж асуух болов. Ингэж асуухад нь би санаа зовсондоо "би ч гэсэн чамайг саналгүй яахав дээ" гэж хариулдаг.

Нөхөр нь эхнэрээсээ илүү ганцаардаж, тэр ганцаардлыг тэвчиж чаддаггүй гэдгийг дараах жишээ нотлож байна. Олон жилийн турш хамтдаа амьдарч байгаад эхнэр нь нөхрөөсөө түрүүлэн хорвоогийн мөнх бусыг үзүүлбэл ганцаараа үлдсэн нөхөр нь гурван жилийн дотор дахин хуримлах юм уу эсвэл эхнэрийнхээ хойноос тэнгэрийн оронд очдог аж. Гэвч нөхөр нь эхлээд нас барвал эхнэр нь ямар ч асуудалгүй амьдарсаар байдаг. Зарим нь харин ч бүр илүү амар амгалан амьдардаг гэв.

Олон гэр бүлд аав нар шоовдорлогдсон амьдралаар амьдардаг. Нас нь өтлөх тусам цаг зав

ихгэй болж, эхнэр хүүхдүүдтэйгээ ойр дотно байх гэхээр хүүхдүүд нь зөвхөн ээжтэйгээ ярилцаж, ааваасаа аль болох холхон байхыг хичээдэг. Урьд нь гэр бүлд аав нь хамгийн чухал байр суурийг эзэлж, ганц л удаа чанга дуугарахад бүх асуудал шийдэгдэж, хамаг эрхийг гартаа атгадаг байсан бол эцэст нь бага багаар тэрхүү байр сууриа алдаж, ганцаардалд автдаг нь манай өнөөгийн аав нарын дүр төрх юм. Ийнхүүхүндлүүлж, хүлээн зөвшөөрөгдөх гэсэн сэтгэлзүйн хэрэгцээгээ хангах боломжгүй болж, сэтгэлзүйн хямралд орсон аав нар ойлгоход хэцүү үйлдлүүдийг хийж эхэлдэг байна.

"Аав дахиад л гомдчихсон байна. Ээжээ та аавыг сайн халамжилж байл даа. Биднийг шалгалттай үед бидэнд заавал хоол хийж өгөх хэрэггүй. Та аав дээр оч. Аавыг өтөлсөн хойно нь ингэж хаяж болохгүй шүү дээ..." Хүүхдүүд том болохоороо аавдаа ийм маягаар санаа тавьж эхэлдэг. Тэд ч гэсэн үргэлж хүчтэй харагддаг байсан аав нь одоо урьдынхаас өөр болсон гэдгийг мэдэрч эхэлдэг юм.

Эрчүүд үргэлж хүчтэй байхыг хүсдэг учраас өөрийнхөө ганцаардлыг хүлээн зөвшөөрөх нь битгий хэл илэрхийлэхээсээ ч айдаг. Дотоод сэтгэлээ илэрхийлж сураа ч үгүй, үзээ ч үгүй хүмүүс шүү дээ. Тийм болохоор хачин үйлдэл гаргаж эхэлдэг юм. Гэнэт дүрсхийн уурлаж, гомдож, зөрүүдлэж, ялихгүй зүйл дээр шалтаг хайна.

Нөхөр чинь ойлгохын аргагүй үйлдэл гаргаад байвал тэр нь ганцаардлаа тэвчих аргагүй болоод байгаагийн илрэл гэж ойлгож болно. "Би ганцаардлаа тэвчиж чадахгүй нь, надад туслаач" гэж байдагчадлаараа хашхирч байна гэсэн үг. "Би ганцаардаад байна" гээд сэтгэлээ хуваалцмаар байгаа ч тэрийгээ илэрхийлж чадахгүй болохоороо дэмий л хачин үйлдэл хийгээд явна гэж үзвэл нэг их буруутахгүй байх.

Ихэнх эрчүүд спорт, өрсөлдөөн, адал явдалд дуртай байдаг учраас энэ төрлийн кино үздэг. Гэвч эмэгтэйчүүд бол өөр. Эмэгтэйчүүд хүн хүнтэйгээ харилцаж, түүнээсээ эерэг нөлөөллийг авч, өөдрөг, тайван амгалан байдалтай байхыг хүсдэг. Тиймээс олон ангит эсвэл уянгын өнгө аястай кино үзэх дуртай байдаг. Эрэгтэй эмэгтэй хүний хүсэж байгаа зүйл нь хоорондоо ялгаатай болохоор зөрчилдөөн үүсэхээс аргагүй юм.

Нөхрийн маань үзэх дуртай телевизийн хөтөлбөр бол гольф эсвэл хөл бөмбөгийн тэмцээн. Аав минь ч гэсэн шөнө унтахдаа бэйсболын нэвтрүүлэг радиогоор сонсдог байж билээ. Би нөхрийнхөө ятгалгаар л гольфийн тэмцээн үзнэ үү гэхээс ганцаараа байхдаа хэзээ ч цагийг гольф үзэж өнгөрүүлэхгүй. Би ер нь 'хүмүүсийн гольф тоглохыг харж сууснаас өөрөө биеийн тамираар хичээллэсэн нь дээр' гэсэн бодолтой байдаг. Эсвэл ээжтэйгээ юм уу найзтайгаа бүтэн цаг утсаар ярьж, зовлон жаргалаа хуваалцаж байсан нь хавьгүй дээр.

ОХИДЫН ХАМТЛАГТ ДУРТАЙ МИНИЙ НӨХӨР



Балар эрт үеэс ан ав хийж амьдарч ирсэн эрчүүдийн харах, үнэрлэх мэдрэмж нь хөгжиж, харин гэртээ хүүхдүүдээ өсгөдөг эмэгтэйчүүдийн сонсох, хүрэлцэх мэдрэхүй нь давуу хөгжсөн гэдэг. Тийм болохоор эмэгтэйчүүд үнэртэй усыг хэтэрхий их цацдаг байх.



Саяхан бид хоёрыг интернетээр лекц уншсаны дараа хуримаа хийгээд жил хагас болж байгаа нэгэн эмэгтэй вэб хуудсаар дамжуулан асуулт илгээсэн байв. Тэр "Анхныхаа хүүхдийг төрсний дараахан хүүхдээ тэргэнд нь суулгаад нөхөртэйгөө гадуур алхаж явтал бидний дэргэдүүр нэгэн хөөрхөн эмэгтэй өнгөрсөн юм. Гэтэл нөхөр маань түүний хойноос дагуулаад хардаг юм байна. Түүнээс болж бид хоёр нилээд удаан муудалцсан. Энэ эрэгтэйтэй цаашдаа хамт амьдрах нь зөв үү?" гэж асуусан байлаа. Бид түүнд "Нөхөр чинь эрүүл юм байна. Эрэгтэйчүүдийн харах мэдрэхүй давуу хөгжсөн байдаг учраас сайхан зүйлийг хэзээ ч харахгүй өнгөрүүлдэггүй юм." гэсэн хариултыг өгсөн юм.



Гэвч эмэгтэйчүүд харахаас илүүтэй сонсох мэдрэмжээрээ таашаал авдаг. Эхнэрийгээ аяга угааж зогсоход нь араас нь зөөлөн тэврээд чихэнд нь уруулаа нааж "Чамдаа хайртай шүү,

надад чамаас өөр хэн ч хэрэггүй" гэж хэлбэл эхнэр чинь үнэхээр аз жаргалтай байх болно. Гэхдээ огт ийм зүйл хийдэггүй байж байгаад гэнэтхэн ингэвэл эхнэрт чинь буруу ойлголт төрж болох бөгөөд "чи ямар нэг буруу юм хийчихсэн үү?" гэж асууж болох юм. Гэвч түүнийг хайрласан харцаар харсаар байвал эхнэр чинь чиний хайрыг мэдэрч, аз жаргалдаа умбан чамд ч гэсэн хариу барих болно.

Өөрийгөө гадуур чухал ажил хийгээд ирсэн гэж боддог нөхөр чинь гэртээ тав тухтай, тайван

амрахыг хүсдэг. Эрчүүд нүдээ баясгах дуртай байдаг болохоор мундаг ажил хийгээд ирсэн нөхөртөө эхнэр нь гоо үзэсгэлэнтэй төрхөө харуулж, халамжлаасай гэж хүсдэг. Тийм болохоор гэрлэсэн эрэгтэйчүүд үргэлж тав тухтай гэр, үзэсгэлэнтэй эхнэр хоёрыг мөрөөддөг. Гэвч гэртээ ирэхэд нь бодит байдал тэдний мөрөөдлийг хумхын тоос болгон хийсгэдэг. Өдөржин гэрийн ажил, хүүхэд хоёртоо нухлагдан ядарч, царай алдсан эхнэртээ зарагдаж оройг өнгөрүүлэх болдог. Эхнэр нь "өдөржин ажиллаад ядарч байгаа биз дээ" гэж урмын үг хэлэх нь бүү хэл нөхрийгөө орж ирмэгц нь "ямар орой ирдэг юм бэ" гэж зэмлэхээ л мэднэ. Хайртай эхнэр, гэр бүлийнхээ төлөө гэрийн ажилд туслалгүй яахав. Гэвч сэтгэлзүйн хэрэгцээгээ хангахын тулд хийж буй зүйл биш учраас түүнээсээ сэтгэл ханамжийг хэзээ ч авч чаддаггүй.

"Өглөөний үнсэлт цалин нэмүүлнэ" гэдэг нэртэй ном байдаг. Энэ номонд өглөө эрт ажилдаа явах гэж буй нөхрөө урамшуулж, орой ажлаасаа ирэхэд нь халуун дулаанаар угтаж байвал нөхрийнх нь байдал өөрчлөгдөж эхэлдэг гэж бичсэн байдаг. Эхнэрээсээ эрч хүч авсан эрэгтэй ажилдаа амжилт гаргадаг. Хайрлана гэдэг бол хайртай хүнийхээ хүсч буй сэтгэлзүйн хэрэгцээг хангана гэсэн үг юм. Тиймээс нөхрийнхөө сэтгэлзүйн хэрэгцээг хүлээн зөвшөөрч, сэтгэл хангалуун байлгахын төлөө хичээх хэрэгтэй юм.

Би эхнэрийгээ гадуур гарахдаа, хүмүүстэй уулзахдаа үзэсгэлэнтэй сайхан харагдаасай гэж хүсдэг. Гэвч эхнэр маань түргэн зантай учраас хичээж, өөрийгөө хянахгүй л бол хоол идэхдээ хүртэл дуу чимээ гаргаж, инээж хөхрөхдөө амнаасаа хоолоо үсчүүлэх үе ч бий. Өмнөөс нь ичсэндээ түүнд тэсэлгүй хэлэхээр бид хоёрын хооронд дахиад л зөрчилдөөн үүснэ.

Эхнэр маань толинд нүүрээ харж сууснаа гэнэт "Ботокс тариулах уу зовхио татуулах уу?" гэж эргэлзэх үе байдаг. Би эхнэрийгээ сайхан, дур булаам харагдаасай гэж хүсдэг ч гоо сайхны мэс засал хийлгээсэй гэсэн утгаар биш юм. Дөчин настай эмэгтэйчүүд насандаа тохирсон гоо үзэсгэлэнтэй, тавин настай эмэгтэйчүүд мөн насандаа тохирсон гоо үзэсгэлэнтэй байдаг шиг би эхнэрийгээ нас нь өтөлсөн ч гэсэн өөртөө тохирсон донжтой, сэтгэл татам байдлаа хадгалсаар байгаасай гэж хүсдэг юм. Гэвч эхнэр маань хорин хэдтэй бүсгүйчүүдтэй өрсөлдөх гэж байгаа мэт л зан гаргадаг.

Өөрийгөө хичээхгүй, яахаараа намайг сайхан харагдах ёстой гээд байдаг юм гэж нөхөртөө уурлахаа больцгооё. Гоо үзэсгэлэнтэй, сэтгэл татам эхнэрээ шимтэн харж суух сэтгэлзүйн хэрэгцээ гэрлэсэн эр хүн болгонд бий гэдгийг хүлээн зөвшөөрч, өөртөө цаг зав гарган, гаднах төрхөндөө анхаарал тавьцгаа эмэгтэйчүүд минь.



Харин гэрлэсэн эмэгтэйчүүдийн хүсдэг зүйл бол эдийн засгийн тогтвортой байдал ба эр нөхөртөө итгэх итгэл юм. Балар эртний үеэс эхлэн нөхрүүд нь хэд хоногоор ан гөрөө хийхээр явахад эхнэрүүд нь үр хүүхэд, гэр бүлээ хамгаалан үлддэг байсан учраас тэд гэр бүлийн тогтвортой байдлыг хангах гэсэн сэтгэлзүйн хэрэгцээтэй болсон юм. Энэ үед нөхрийнхөө ангийн олзыгхадгалан амьдралдаа хэрэглэдэг байсан бол орчин үед нөхрийнхөө олж ирсэн мөнгөөр гэр бүлийнхээ амьжиргааг тогтвортой байлгахын төлөө зүтгэж, бүх зүйлийг мөнгөтэй холбож бодох болсон юм. Нөхөр үрүүгээ муухай харж, мөнгө олигтой олохгүй байж

юун ч их юм шаарддаг юм гэж өөнтөглөх үе ч бий. Эмэгтэйчүүд энэ үгээрээ "хүссэн зүйлээ авья гэж бодож байгаа бол мөнгө ахиухан ол" гэсэн дарамтыг нөхөртөө өгч байдаг.

Ийм үг сонссон эрэгтэй хүн сэтгэлдээ хүнд шарх авдаг. Хүндлүүлэх гэсэн сэтгэлзүйн хэрэгцээ нь горьдсоны гарз болно. Олсон мөнгөө хүргээд, зохицуулаад амьдарвал болох юманд үргэлж бага орлоготой гэж үглэх эхнэрийнхээ үгийг сонсохоос ч дургүй нь хүрч эхэлдэг байна.

Гэрлэсэн эмэгтэйчүүд эхнэр нөхөр хоёрын хооронд нууц байх ёсгүй гэж боддог учраас нөхрийнхөө хийдэг ажлын талаар илүү ихийг мэдэхийг хүсдэг. Тэд нөхөртөө итгэж, гэр бүлийнхээ тогтвортой байдалд баталгаа гаргаж авахыг хүсдэг. Гэвч ихэнх гэрлэсэн эрэгтэйчүүд өөрийнхөө асуудлыг эхнэртээ ярьдаггүй. Эхнэр нь хичнээн асуусан ч тодорхой хариулт өгдөггүй. Нөхөр нь эхнэртээ худлаа хэлбэл эхнэр нь сэтгэл зовж эхэлдэг. Гэр бүлийн амьдралаа тогтвортой байлгах гэсэн тэдний дотоод хэрэгцээ талаар болно. Би лекц унших болгондоо эхнэрийнхээ итгэлийг эвдсэн үйлдэл битгий хийж байгаарай гэж эрчүүдэд захиж хэлдэг. Эхнэрийнхээ сэтгэлд сэв суулгах үйлдэл хийхгүй байх нь хамгийн зөв зам юм.



Хэд хоногийн өмнө би их сургуулийн ангийнхантайгаа уулзсан юм. Уулзалт дуусаад гэртээ харих гэтэл манай гэрийн ойролцоо амьдардаг ангийн найз эмэгтэй маань машингүй ирсэн учраас миний машинд дайгдах боллоо. Жар дөхөж яваа бид ямар асуудал гаргах вэ дээ. Гэсэн хэдий ч хоёулханаа хамт машинд суугаад явна гэхээр нэг л эвгүй санагдаад байлаа. Би түүнийг арын суудалд суусан нь дээр байх гэж хэлтэл тэр баярлалаа гээд миний хэлснээр арын суудалд суув. Нэг хороололд амьдардаг учраас бид хоёрыг таних хүмүүс ч их байгаа тул эхнэрээс минь өөр эмэгтэй хүн миний хажууд сууж яваад машинаас буувал хүмүүст эвгүй харагдах байх гэж санаа зовсон хэрэг байлаа.

Сүмийн нэг номлогч сүмийнхээ итгэгч эмэпэй нарыг машиндаа суулгах үе олон байдаг учраас үргэлж хажуугийн суудал дээрээ ямар нэг зүйл тавиад хойд суудалдаа суулгадаг гэж ярьж билээ. Хичнээн гэм буруутай зүйл хийгээгүй ч гэсэн болгоомжлол хэзээ ч илүүдэхгүй. "Би ямар ч буруу зүйл хийгээгүй" гэж цээжээ дэлдэж байгаад асуудал нь буруугаар эргэсэн хүмүүсийг нилээд харж байсан юм.



Танил эмэгтэй маань надад нөхрийгөө өөр эмэгтэйтэй холбогдоод байгааг мэдрээд байгаа ч нотлогоо байхгүй байна гэж байснаа гар утасных нь мессежийг уншаад бүх зүйл тодорхой болсон гэж хэлж билээ. Хаяа нэг нөхрийнхөө гар утас эсвэл цахилгаан шууданг шалгаж, нөхрийнхөө талаарх итгэлээ баталгаажуулах гэсэн сэтгэлзүйн хэрэгцээ эмэгтэйчүүдэд байдаг.

Нөхөр маань бага сургуулийн найзууд уулзана, их сургуулийн найзууд цугларна гээд явахаар би дэмий л санаа зовно. Үй зайгүй найзууд гэж байгаад л буруугаар эргэдэг хорвоо шүү дээ.

Хамтдаа явж чадахгүй бол нэгнийхээ итгэлийг хөсөрдүүлэх үйлдэл хийхгүй байх хэрэгтэй. Би нөхрийнхөө утсыг нь шалгаж байгаад баригдаж байсан үе ч бий. Тэр үед нөхөр маань "яагаад утас оролдоод байгаа юм бэ?" гэж асуусан хэрнээ өөртөө итгэл дүүрэн байхыг нь хараад би дотроо ихэд баярлаж байсан юм

ЯРИЛЦАЯ БАС СПОРТООР ХИЧЭЭЛЛЭЭ



Хоорондын харилцаагаа илүү чухалчилдаг эмэгтэйчүүд нөхөртэйгөө ярилцаж, түүгээрээ дамжуулан хайрлуулах сэтгэлзүйн хэрэгцээгээ хангахыг хүсдэг. Үнэндээ эмэгтэйчүүд эрэгтэйчүүдээс хамаагүй илүү ярьдаг. Эхнэр маань 1 минут яриад болох асуудлыг 15-30 минут ярина. Эмэгтэйчүүд өдөрт хэдэн арван мянган үг хэлж байж дотор нь онгойдог бол эрэгтэйчүүд хэдэн мянган үг хэлэх төдийд тархины үйл ажиллагаа нь доголдож эхэлдэг гэдэг.

Гэрлэсэн эрэгтэйчүүд ажлаа тараад гэртээ ирэхээсээ өмнө ажил дээрээ ярьж чадах дээд хэмжээндээ тулгал яриад илүү ярих чадваргүй болчихсон ирдэг бол эмэгтэйчүүд зогсоо зайгүй ярьсаар л байдаг. Эрчүүд гэрлээд удаагүй байхдаа эсвэл эрч хүч нь сулраагүй байхдаа эхнэрийнхээ яриаг идэвхтэй сонсдог ч ядарсан үедээ халыг сонсох юм уу ярианаас нь залхаж дургүйцлээ илэрхийлдэг байна. Амар тайван нөхцөлд амрах гэсэн нөхрийнх нь сэтгэлзүйн хэрэгцээ, сэтгэл санаагаа хуваалцан, нөхрөөрөө хайрлуулах гэсэн эхнэрийнх нь хэрэгцээ хоёр энэ үед хоорондоо зөрчилдөж эхлэнэ.

Бид лекц унших болгондоо гэрлэсэн эрэгтэйчүүдэд нэг даалгаварыг заавал өгдөг юм. Тэр нь долоо хоногт ядаж ганц удаа эхнэртэйгээ ярилцаж, сард нэгээс дээш удаа гадуур хамтдаа зугаалж байх даалгавар юм. Гэхдээ ярилцахдаа ямар ч хамаагүй газар юу ч хамаагүй ярьж болохгүй. Эхнэр чинь "чамтай ярих зүйл байна" гэхэд нь сонин харангаа "юу ярих гэсэн юм, хэл хэл" гэдэг маягаар ярилцах нь тохиромжп/й.

Яриаг нь сэтгэлээсээ сонсохгүй байгааг хараад эхнэр нь бухимдаж, уншиж байгаа сонинг чинь шүүрч аваад "миний хэлэхийг сонсоодхооч дээ" гэх үед нь нөхөр нь сонингоо дахин дэлгээд "сонсож л байна шүү дээ" гэж хэлэх нь чин сэтгэлийн яриа огт биш. Ийм маягаар ярилцвал нэгнийхээ сэтгэлийг шархлуулж, энэ нь хэрүүл маргаан үүсэх шалтгаан болдог.

Гэртээ хоёулаа цагийг өнгөрүүлсэнээс гадуур болзож, хамт зугаалсан нь дээр байдаг. Ихэнх гэр бүлүүд гэрлэхээсээ өмнө хоорондоо болзож, их зүйлийг ярилцаж байсан туршлагатай байдаг учраас яаж ярилцах арга барилыг эзэмшсэн байдаг. Гэрлэсний дараа, ялангуяа хүүхэдтэй болсны дараа эхнэр нөхөр хоёр хоорондоо ярилцах цаг гардаггүйгээс болж бага

багаар хөндийрдөг. Заримдаа ярилцах нь төвөгтэй мэт санагдаж явсаар яаж ярилцдагийг мартсан байдаг. Ярилцахын тулд ярилцах цаг, газраа зөв сонгож, чин сэтгэлээсээ хандах хэрэгтэй. Гэртээ ярилцахдаа ч гэсэн гал тогооны ажил эсвэл өөр нэг ажилтай зууралдангаа ярилцах бус хоёр биедээ анхаарлаа төвлөрүүлж ярилцах хэрэгтэй юм.



Том хүүхэд маань ойндоо хүрч байх үед Америкт амьдраад удаж байгаа хадам дүү маань охинтойгоо манайд ирсэн юм. Тэр манайд ирмэгцээ би хүүхдийг чинь харж байя, та хоёр гадуур зугаал гэдэг байгаа. Бага насны хүүхэдтэй гэр бүл хоёулахнаа гадуур зугаална гэдэг хэцүү болохоор ч тэр үү Америкчууд найзынхаа гэрт очихоороо хүүхдийг нь харж өгөн, хосуудад гадуур зугаалах боломж гарган өгч, бэлэг барьдаг гэсэн юм.

Хүүхдээ өсгөх, гэр орноо аятайхан авч явах гээд толгой өндийх завгүй амьдарч байгаа эхнэр нөхөр хоёр гадуур болзоод юугаа хийхэв дээ гэж хүмүүс бодох байх. Гэвч хоорондоо ярилцаж байж эхнэрийн тань сэтгэлзүйн хэрэгцээ хангагдана шүү дээ. Хүн ер нь бусдаар хайрлуулах гэсэн сэтгэлзүйн хэрэгцээ нь хангагдааг/йгээс болж стресст орж, тэр нь хуримтлагдсаар нэг л өдөр тохиромжгүй байдлаар илэрч гарах нь дамжиггүй юм.



Ярих сэдэв ч олдохгүй, угаасаа эхнэртэйгээ дотно ярилцаж сураагүй гэрлэсэн эрэгтэйчүүд ярилцахаасаа илүү сонирхдог зүйлээ эхнэртэйгээ хамт хийх дуртай байдаг. Олон эрчүүд эхнэртэйгээ хамт спортоор хичээллэж, сонирхдог зүйлээ хийхийг хүсдэг ч эхнэр нь огт зөвшөөрдөггүйгээс болж сэтгэлээр унаж гомддог.

Хамтдаа гольфоор хичээллэж байгаа эхнэр нөхөр сайхан харагддаг учраас би эхнэрийгээ ятгаж үзтэл өөрийнхөө ажлыг хийх гээд толгой өндийх завгүй байдаг эхнэр маань надтай хамт сургуулилт хийхээр явсангүй. Нэг өдөр эхнэрээсээ би сүүлчийн удаа асууж, сүрдүүлж үзлээ. "Энэ жил надтай хамт гольф тоглохоор явахгүй бол би цаашдаа өөр эмэгтэйтэй гольф тоглох болно. Үүнээс болж үүссэн асуудлын хариуцлагыг чи хүлээнэ шүү" гэв. Ингээд эхнэр маань надтай хамт гольфоор хичээллэж эхэлтэл бага хүүхдээ олоод жирэмсэн болчихдог юм байна. Аргагүйн эрхэнд таван жилийн хугацаатай чөлөө олгож, би түүнийг хүлээсээр хоцорлоо. Хэдэн жил хүлээсний эцэст дахин гольфийн сургуулилт хийхээр болж, түүнд сайн гольфийн цохиур авч өгтөл эхнэр маань ер хичээл зүтгэл гаргахгүй байгаа нь харагдав. Гэтэл гольф тоглох дуртай дүү маань надад ингэж зөвлөлөө. "Эмэгтэй хүн сайн цохиуртай боллоо гээд гольф тоглодоггүй юм. Гольфийн гоё хувцас авч өгөх хэрэггүй" гэдэг юм байна. Дүүгийнхээ үгэнд ороод гольфийн хувцас авч өгтөл эхнэр маань завгүй болохоор гольф тоглох боломж гардаггүй. Хамтдаа спортоор хичээллэдэг бол сайхан байхсан. Харамсалтай юм...



Эрэгтэй дүү маань өөртэй нь хамт спортоор хичээллэж чадах эмэгтэйтэй л гэрлэнэ гэж хэлэхийг нь сонсоод би их гайхаж билээ. Өнөөг хүртэл ер сонсож байгаагүй сонин тохиолдол

байлаа. Үүнийг сонсоод нөхөр маань надтай хамт спортоор хичээллэхийг хичнээн хүсдэг нь гэнэт санаанд орлоо. Гэрлэсэн эрчүүд эхнэртэйгээ спортоор хичээллэж, сонирхдог зүйлээ хамт хийхийг үнэхээр их хүсдэг юм байна гэдгийг энэ үед ойлгосон юм.

ЯРИЛАА ГЭЭД МӨНГӨ ҮРЭГДЭХГҮЙ



Эмэгтэй эрэгтэй хүний ялгаа, эхнэр нөхрийн хоорондын зөрчлийн талаар олон номонд нэгэн зүйлийг нийтлэг бичсэн байдаг. Эмэгтэйчүүд гэрлэснийхээ дараа хамгийн их хүсдэг зүйл нь нөхрийнх нь халуун дулаан сэтгэлийн үг юм. Гэрлэсэн эмэгтэйчүүдээс би нөхөртөө байнга урмын үг хэлж бай гэж хүссэнтэй адил, гэрлэсэн эрэгтэйчүүдээс би эхнэртээ хайртайгаа байнга хэлж, халуун дулаанаар сэтгэлээ илчилж бай гэж хүсмээр байна.



Эмэгтэйчүүд том гэнэтийн бэлэг авахаас илүү байнга энхрийлүүлж, хайрлуулах дуртай байдаг. Том зүйлийг хийж бүтээх дуртай эрчүүд үүнийг ойлгохгүй, бүр төвөгтэй мэт санагдаж болох боловч ойр ойрхон жижиг бэлэг өгч, "хайртай, баярлалаа" гэдэг үгийг хэлж, сэтгэлээ илэрхийлж байвал илүү үр дүнтэй байдаг. Нөхөр маань угаасаа өөртөө төвлөрсөн хүн учраас амттай хоол хийж өгсөн ч амттай байна, сайхан үнэртэж байна гэх мэтийн үг огт хэлдэггүй. Тийм болохоор ямар ч сонирхолгүй санагддаг. Гараа гаргаж хийсэн хоолыг маань ямар ч хувиралгүй хүлээж авдаг хүнд дахин дахин хоол хийж өгөх сэтгэл төрөх үү?



"Ангаргаас ирсэн эрчүүд, Сугараас ирсэн эмэгтэйчүүд" номоороо алдартай Жон Грей эрэгтэй эмэгтэй хоёр хүний аз жаргалын талаарх үнэлэмж нь өөр байдаг гэж бичсэн байдаг. Энэ нь маргаангүй үнэн юм. Эрчүүд том бэлэг өгөх тусам өндөр үнэлгээ авна гэж боддог. Тиймээс том байр худалдаад авчихвал шууд л 50 оноо, эхнэртээ сайн машин аваад өгчихвөл 30 оноо, цалингаа бүтнээр нь эхнэртээ өгвөл 20 оноо, ингээд шууд 100 оноо авчихна гэж боддог.

Үүгээр зогсохгүй хаяа нэг эхнэртэйгээ гадуур зугаалж, оройн хоол идэж, кино үзэж,

хүүхдүүдээ халамжилна. Яаж ч бодсон миний оноо бүр 120 болчихоод байгаа юм. Ийм нөхөртэй эмэгтэй үнэхээр азтай, бас аз жаргалтай байхаас яахав гэж дотроо бодож өөрөөрөө бахархах сэтгэл төрнө.



Гэтэл эмэгтэйчүүдийн тооцоо үүнээс өөр байдаг. Эмэгтэйчүүд бүх зүйлийг ганц оноогоор үнэлдэг. Сайхан байртай болсон ч 1 оноо, сайн машинтай болсон ч 1 оноо л нэмэгдэнэ гэсэн үг. Сар бүр цалингаа тоо ёсоор нь авчирч өгвөл жилд 12 оноо, гадуур зугаалж, хооллосон ч 1нийг оноо нь ердөө 40 орчим л болно. Эрчүүд эхнэрийнхээ үнэлгээгээр бол аль хэдийн шалгалтандаа уначихаад байхад өөрийгөө 100 онооноос ч дээгүүр үнэлж, омог бардам явдаг. Ийм хүмүүст юугаа ч хэлэх вэ дээ. Эхнэртээ 100 ширхэг сарнайг 1 удаа бэлэглэж 1 оноо авсанаас 1 ширхэгээр нь 100 өдөр бэлэглэвэл шууд 100 оноо авна шүү дээ. Эрчүүд бусдын элэг доог болно гээд иймэрхүү зүйл хийх дургүй байдаг.



Эрчүүд эхнэртээ сэтгэлээ илэрхийлж байх хэрэгтэй гэдгийг одоо цагтхэн бүхэн мэддэггүй болсон. Эхнэртээ үргэлж "хайртай, баярлалаа, уучлаарай" гэдэгүгийгхайр гамгүй хэлнэ гэдэгтийм ч амар зүйл биш. Би эхэндээ иймэрхүү үг ер хэлж чаддаггүй байлаа. Иймэрхүү үг хэлэх гэхээр үстэй толгой арзасхийх шиг болдог байв. Эдгээр үгсийг чөлөөтэй хэлж сурахад ойролцоогоор 2 жил шаардагдсан юм.

Яаж хэлж сурах вэ? Иймэрхүү үгийг бид тэр бүр амьдрал дээр ашиглаад байдаггүй. Бидэнд дасгал болоогүй гадаад хэл шиг л санагддаг. Тийм болохоор яг л гадаад хэл сурч байгаа мэт дасгал хийххэрэгтэй. Цээжиллээ гээд гадаадхэлийгсайн сурдаггүй. Гадаад хэлийг сайн сурья гэвэл эхлээд цээжлээд дараа нь гадаад хүний өмнө цээжилсэн зүйлээ чөлөөтэй хэлж ашиглах хэрэгтэй байдаг.

Өнөөдрөөс эхлээд өөрийнхөө хэлье гэсэн таван ширхэг сэтгэлийн үгээ гарын алган дээрээ бичээд өдөр бүр дасгал хийвэл та ядах юмгүй сурна. Гадаад хэлийг ашиглаж байж сайн сурдаг номтой.



Манай нөхөр хайртай, дуртай гэдэг үгийг хэлдэг болоод удаагүй байгаа. Анх гэрлээд удаагүй байхдаа иймэрхүү үгийг хэлэхээсээ их ичдэг байв. Угаасаа нөхрийн маань удмыг харсан ч, зан чанарыг нь харсан ч хэзээ ч иймэрхүү үг хэлдэг болох найдвар байгаагүй юм. Гар утас гэж зүйлийг ашиглаж эхлэхээс өмнө биднийг пейджер хэрэглэдэг байх үед орой 9 цагт нөхрийн маань пейджер дуугардаг байв. Яагаад ийм сэрүүлэг тавьчихсан юм бол доо гэж бодож байтал тэр нь эхнэртээ хайртай гэдэг үг хэлэхийг нь сануулдаг байжээ. Айлын нөхөртэй ярилцаад бие биедээ ийм байдлаар сануулж байхаар тохиролцсон хэрэг байлаа. Нөхрийн минь очдог байсан СВМС гэдэг цугларалт дээр гэрлэсэн эрчүүдэд зориулж ийм сургалт явуулсан байв.

Өөрийнхөө хүслээр биш, хэн нэгний заасны дагуу энэ бүгдийг хийж байсан ч түүний гаргаж буй хичээл зүтгэл нь гайхалтай байсан юм. Эхэндээ их л эвгүйрхэж байсан боловч тууштай хичээсний үр дүнд "шаазгай" шиг л шагширдаг болов. Сүүлийн үед бүр гаргууд хэлдэг болсон учраас хаяа үнэн сэтгэлээсээ хэлэхгүй байгаа юм шиг санагддаг ч эдгээр үгсийг огт сонсохгүй байснаас хэд дахин дээр санагдана. Эхнэр нөхөр хоёр бие биенийхээ төлөө тууштай хичээх хэрэгтэй байдаг. Ярих хүсэл байхгүй байсан ч өөрийгөө хүчлээд яриад байвал нэг л өдөр ярилцах сэтгэл өөрийн эрхгүй төрөх л болно.

БИЕ МАХБОДИОРОО ЯРИЛЦАХУЙ



Эрчүүд эхнэрээсээ хамгийн их хүсдэг зүйл нь юу вэ? Уиллард Харлигийн "Эрэгтэй, эмэгтэй хүний хэрэгцээ" номонд эрэгтэй хүн эхнэрээсээ хамгийн их хүсдэг зүйл нь бэлгийн таашаал гэж бичсэн байдаг. Эрэгтэй хүний хувьд гэрлэлт гэдэг бусад бүх эмэгтэйчүүдээс татгалзаж, зөвхөн ганц эмэгтэйгээс өөрийнхөө бүх хэрэгцээг хангахаар шийдсэн хэлбэр юм. Тиймээс эрчүүд эхнэрээсээ бэлгийн дур хүслийг нь хангахыг хүсдэг.

Залуу гэр бүлүүдэд лекц уншиж байх үед олон эмэгтэйчүүд энэ асуудалд эмзэг ханддаг ч, зарим нь нөхрийнхөө араатан шиг аашилдаг учрыг ойлгох нь ч бий.

Зан чанарын ялгаатай байдал болон бусад асуудлаас үүдэн зөрчилтэй амьдарч байгаа гэр бүлүүдтэй уулзаж ярилцаж байх үед бэлгийн хэрэгцээ нь тодорхой хэмжээнд хангагдаж байдаг гэр бүл салдаггүй болох нь ажиглагдсан юм. Харин хоорондын зөрчил нь хурцдаж, бэлгийн харилцаанд орохоо больсон гэр бүл амархан хөндийрч, салдаг байна.



"Гэр бүлийн харилцаа" номонд гарсан тоон үзүүлэлт санаанд багтамгүй зүйлийг өгүүлж байв. Ухамсартай, ёс журамтай, Христийн шашинтай Америк гэр бүлийн эрчүүдэд хийсэн судалгаагаар тэдний 81 хувь нь хайр болон бэлгийн харилцааг хоёр тусдаа зүйл гэж үздэг гэсэн байв. Өөрөөр хэлбэл тэд хайргүй эмэгтэйтэйгээ бэлгийн харилцаанд орж болно гэж үзсэн байв.

Гэвч үүнийг эмэгтэйчүүд ойлгодоггүй. Тэдний хувьд хайргүй хүнтэйгээ бэлгийн харилцаанд орно гэдэг байж боломгүй зүйл. Харин эрчүүд бэлгийн хэрэгцээгээ хангахын тулд хайртай / хайргүй/ хүнтэйгээ харилцаанд орох боломжтой гэсэн үг юм.

Мөн судалгаанд оролцсон хүмүүсийн 80 хувь нь өдөр бүр бэлгийн харилцаатай холбоотой зүйл боддог гэж хариулсан байв. Эмэгтэйчүүд үүнийг бас л ойлгохгүй байх. Гэвч эрэгтэй хүн

гэдэг амьтан угаасаа л ийм байдаг. Эрчүүд бэлгийн хэрэгцээгээ хангаж чадахгүй бол хайрлуулжхаламжлуулж чадахгүй байгаа мэт боддог. Эхнэр нь бэлгийн харилцаанд орохоос татгалзвал нөхөр нь шууд хэлэхгүй ч гэсэн сэтгэлзүйн хувьд хүнд байдалд ордог. Энэ байдал удаан үргэлжилбэл энэ бүгд бага багаар буглаж байгаад нэг л өдөр тохиромжгүй үед зохисгүй байдлаар илэрч гардаг.

Эрчүүд эмэгтэйчүүдээс илүү их бэлгийн дур хүсэлтэй байдаг. Бэлгийн дур хүслийг хөдөлгөдөг олон шалтгаан байдаг бөгөөд тэдгээрээс зөвхөн ганц нөхцөл нь бүрэлдэхэд эрчүүдийн сэрэл хөдөлдөг. Тэдэнд зөвхөн ганц нь байхад хангалттай боловч эмэгтэйчүүд бол бүх нөхцөл нь бүрэлдсэн тохиолдолд бэлгийн дур хүсэл нь хөдөлдөг. Эрчүүдэд "СЖ"(эсвэл) нөхцөл, эмэгтэйчүүдэд "AND"(ба) нөхцөл үйлчилдэг юм.

Хэд хоногийн өмнө нэгэн шинэхэн гэр бүл бид хоёртой уулзаж ярилцсан юм. Тэр үед нөхөр нь хайртай эхнэртэйгээ хүссэнээрээ секс хийх юмсан гэж боддог ч эхнэр нь зөвшөөрдөггүй гэж хэлж байсан юм. Эхнэр нь нөхөртөө зүгээр л тэврүүлээд унтахыг хүсдэг бололтой.



Эмэгтэй хүн хайр сэтгэлгүй бол тэр болгон бэлгийн харилцаанд ордоггүй. Гэвч эрчүүд бэлгийн харилцаанд орж байж хайрлах сэтгэл нь ундрэн гардаг гэдэг. Гэрлэсэн эмэгтэйчүүд нөхрийнхөө хайрлаж энхрийлэхийг хангалттай мэдэрч байж бэлгийн харилцаанд орох дур хүсэл төрдөг бол эрчүүд бэлгийн харилцаанд орохгүйгээр хайрлаж энхрийлсэн сайхан үгсийг хэлж чаддаггүй байна. Бэлгийн амьдрал нь хангалтгүй бол эхнэр нөхөр хоёрын харилцаа тааламжгүй байхаас аргагүй юм. Түргэн зантай эрчүүд зөрүүд илжиг шиг чигээрээ зүтгээд байлгүй эхнэрийнхээ сэтгэлийг уяраах үг хэлж, түүний сэтгэлийг хөдөлгөх хэрэгтэй юм.

Эхнэр нөхөр хоёрын бэлгийн амьдрал тэдний харилцаанд маш чухал нөлөөтэй байдаг. Нөхрийгөөхүссэн үед аль болохзөвшөөрч, эхнэрийгээ хүссэн үед нь ч татгалздаггүй байх хэрэгтэй. Секс хийх боломжгүй үе таарвал сайтар ярилцаж ойлголцох нь чухал. Нөхөр чинь чамайг татгалзах үед дурп/йцлээ шууд илэрхийлэхгүй ч гэсэн дотроо доромжлогдсон мэт сэтгэгдэлтэй үлдэх үе байдаг.

Бид эрэгтэй эмэгтэй хүний сэтгэлзүйн хэрэгцээний талаар нилээд зүйлийг өгүүллээ. Эдгээр зүйлс бид хоёр харилцан ойлголцож, бие биенийхээ сэтгэлзүйн хэрэгцээг хангахад тус болж байв. Гэвч бид хоёрт сэтгэлзүйн хэрэгцээ гэж тайлбарлахад бэрхшээлтэй нэгэн зүйл байсан юм.

Хэдэн жилийн өмнө бид хоёр Жон Грейгийн лекцэнд суусан юм. Тэрээр бидний дээр өгүүлсэн эрэгтэй эмэгтэй хүмүүсийн энгийн ялгааг ангаргаас ирсэн эрэгтэй, сугараас ирсэн эмэгтэй хэмээн зүйрлэж ярьж байлаа. Бид хоёр бие биерүүгээ эргэлзсэн байдалтай харав. Нөхөр маань надаас "Чи сугараас ирээгүй байна даа" гэхэд нь би бас "чи ч гэсэн ангаргаас ирээгүй юм биш үү?" гэв. Жон Грейгийн ярьж байгаа ангаргаас ирсэн эрэгтэйгийн онцлог шинж нь жирийн, ганц бие эрчүүдтэй таарч байсан боловч гэрлэсэн эрчүүдтэй таарахгүй байлаа. Эмэгтэйчүүд ч мөн адил.

Зарим үед би нөхрөөсөө ч илүү эршүүд зантай байдаг бол нөхөр маань эмэгтэй хүнээс ч илүү нягт нямбай зантай. Нөхөр маань надаас бараг 5 дахин илүү мэдрэмжтэй гэж хэлж болно. Дуу чимээ, хоол унд, орчин, сэтгэл санааны хувьд нөхөр маань надаас хавьгүй илүү мэдрэмжтэй бас эмзэг. Би хадам ээждээ "манай нөхөр хэтэрхий эмзэг юмаа" гэтэл "үгүй ээ чи харин мэдрэмжгүй байхгүй юу" гэж билээ. Нөхрийн маань гар булбарай цагаан байхад миний гар гэж хүнд ажилд нухлагдсан хүний гар шиг л байдаг. Төгөлдөр хуур дардаг болохоор тэр юмуу хүмүүс гарыг минь хараад их л хүнд ажил хийдэг юм байна даа гэж дүгнэдэг.

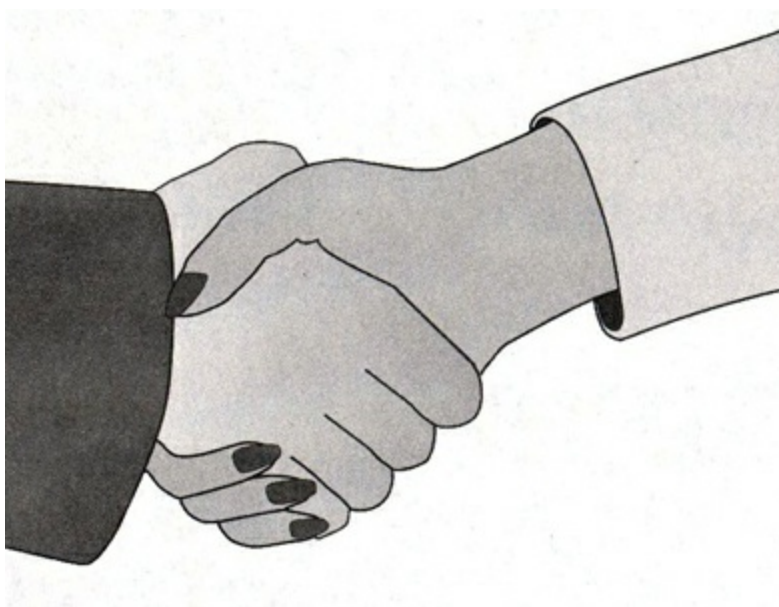
Яаж ч бодсон бид хоёр жирийн нэг эрэгтэй эмэгтэй хоёр биш болж таарав. Нөхөр маань сугараас, би өөрөө ангаргаас ирсэн гэвэл арай дөхөх байх. Гэхдээ бас нөхөрт маань сугараас ирсэн хүний бүх шинж бүрэлдээгүй байсан бөгөөд надад ч мөн ангаргаас ирсэн хүний шинж чанарын зарим нь л байлаа. Тэгэхээр бид хоёр ангараг, сугарын алинаас нь ч ирээгүй юм шиг санагдав. "Хоёулаа ер нь хаанаас ирсэн юм болоо? Бархасбадь эсвэл санчираас ирсэн юм болов уу?" гээд бид инээлдэж билээ.

Эхнэр нөхөр хоёр, дэлхий дээр нийтлэг байдаг эмэгтэй эрэгтэй хүмүүсээс ялгаатай байна гэдэг илүү их зөрчилтэй амьдрах үндэс болдог. Нөхөр нь эхнэрээ эмэгтэйлэг байхыг, харин эхнэр нь нөхрөө эршүүд байхыг хүснэ. Гэвч хүссэнээс нь огт өөр байхаар улам илүү зөрчилдөнө. Бид хоёр яг ийм байдалтай байсан юм. Тийм ч болохоор бусдаас илүү их зөрчилддөг байсан байх.

Бидний өгүүлсэн эрэгтэй эмэгтэй хүний энгийн нэг сэтгэлзүйн хэрэгцээгээр хоёр биеэ бүрэн ойлгоно гэж үзвэл өрөөсгөл юм. Эхнэр нөхөр хоёр илүү их ойлголцохын тулд зан араншин, хувь хүний онцлог шинжээс шалтгаалан илрэх сэтгэлзүйн хэрэгцээний талаар мэдэх нь чухал байдаг.

Бүлэг 4: Миний хүссэнээр байж болохгүй юу?

ЯЛГААТАЙ ЗАН ЧАНАР, ЯЛГААТАЙ СЭТГЭЛЗҮЙН ХЭРЭГЛЭЭ



Аль ч нийгэмд эршүүд ба эмэгтэйлэг гэсэн ойлголт байдаг. Мэдээжэнэхүүэршүүд болон эмэгтэйлэг дүр төрхгухай н нийгмийн онцлогоо даган өөрчлөгдөж байдаг ч эршүүд гэдэг нь ерөнхийдөө хөдөлгөөнтэй, эрч хүчтэй, уужим сэтгэлтэй, эмэгтэй хүнийг удирдан залдаг, эмэгтэйлэг гэдэг нь даруу төлөв, аливаад няхуур ханддаг, халамжтай, үг дуугүй дагагч гэсэн онцлог шинжийг агуулсан байдаг. Тийм болохоор хөдөлгөөнтэй, сэргэлэн охидыг "эрэгтэй хүүхэд шиг хөдөлгөөнтэй", даруу төлөв, зөөлөн сэтгэлтэй, амархан уйлдаг эрэгтэй хүүхдийг "эмэгтэй хүүхэд шиг уйланхай, хэзээ эр хүн болно оо?" гэж зэмлэдэг.



Бид эрэгтэй, эмэгтэй хүний анхдагч хэрэгцээний талаар өмнөх бүлгүүдэд үзсэн. Гэвч эхнэр нөхөр хоёрын хооронд гардаг бүх зөрчлийг эрэгтэй эмэгтэй хүний ялгаатай зан чанартай холбон тайлбарлах нь дутагдалтай юм.

Бүх эмэгтэйчүүд даруу төлөв, нягт нямбай зантай байдаг гэж бодож явсан минь буруу байсныг эхнэртэйгээ суусан хойноо ойлгосон юм. Миний бодож байснаас дэндүү өөр түүнийг хараад урам хугарч, түүнтэй зөрчилдөж, уурлаж зэвүүцэх сэтгэл хүртэл төрж, гэрлэлтээс болж олон хэцүү асуудалтай тулгарч эхэлсэн юм.

Эхнэр маань ч надаас дутахааргүй зовж, бид хоёр огт ойлголцож чадахгүй байв. Тийм ч болохоор би эхнэрээ 'гажигтай амьтан', эхнэр маань намайг 'өчүүхэн дотортой амьтан' гэж дүгнэхэд хүрч байсан юм.



Эрчүүд ихэнхдээ эмэгтэйчүүдийг халамжилж, хамгаалж байдаг болохоор нөхөр маань ч гэсэн миний гаргасан жижиг алдааг уужуу сэтгэлээр хүлээн авч, үргэлж миний талд зогсоно байх гэж боддог байлаа. Гэтэл бодож байснаас минь эсрэгээр эргэж, эмэгтэй хүнээс ч илүү их үглэж, миний хийсэн үйлдэл бүрийг хянаж, элдвээр загнах нөхрөө хараад хүнд байдалд орсон юм.

Энэ бүхэн надад их хүндээр туссан. Миний төрж өссөн гэр бүлийн орчин, эцэг эхийн минь харилцаанаас тэс өөр санагдаж байлаа. Аав минь ээжид хэзээ ч ийм байдлаар ханддаггүй байв. Гэтэл энэ юу болоод байна вэ? Ийм өчүүхэн дотортой хүнтэй нэг насаараа амьдарч чадах уу гэдэг бодол толгойд эргэлдэж байв.

Бид хоёрын харилцаа хамгийн хурц үе дээрээ байсан үе бол 1995 он. Бид тэр үед хүн бүр төрөлхийн онцлог зан чанартай байдаг учраас бүх хүн өөрөөр сэтгэж, өөр өөр үйлдэл хийдэг бөгөөд энэ нь хэвийн үзэгдэл гэсэн агуулгатай лекцийг анх удаа сонсож билээ.

Нөхөр маань гайхширсан байдалтай нүд нь эргэлдэж байсан бол би тэр даруйдаа л уйлж эхэлсэн юм. Бүтэн долоо хоногийн турш нулимсаа урсгасны эцэст бид хоёр бие биенийгээ арай өөрөөр харж эхлэв. Бид хоёр хоорондоо ийм их ялгаатай байх юм гэж хэн санах вэ дээ. Тэгтэл энэ нь хэвийн үзэгдэл гээд байгаа шүү. Нөхөртэй маань ижил төрлийн зан чанартай хүмүүсийн гаргадаг үйлдэл нь хүртэл төстэй байдаг нь надад хачирхалтай санагдав. Түүний үйлдэл болгон надад зэвүүн, муухай санагддаг байлаа...

Бид зовлонг өөрсдийн биеэр туулсны эцэст олж мэдсэн амьдралын ухаарлаа бусадтай хуваалцахад тэд ч талархан хүлээж авсан юм. Хүүхдүүдээ хоорондоо муудалцах үед нь ч өөр хоорондоо ялгаатай гэдгийг нь тайлбарлаж ойлгуулахыг хичээдэг болов.

Эрэгтэй эмэпэй хүний харилцаа, эхнэр нөхрийн харилцаа, худ ургийн харилцаа, эцэг эх үр хүүхэд хоорондын харилцаа, найз нөхдийн харилцаа, багш шавийн харилцаа, удирдах албан тушаалтан энгийн ажилтан хоорондын харилцаа зэрэг хүмүүс харилцаж байгаа бүхий л газарт зан чанарын ялгаанаас болж зөрчил үүсэж байдаг. Үүнийг мэдэхгүйгээсээ болж бид хоёр шиг төөрөлдөж зоволгүй, зөрчилдөж хагаралдахаасаа өмнө суралцвал аливаа зөрчлийг арай хөнгөнөөр хүлээж авч чаддаг болно гэж сургадаг болсон юм.

Зан чанарын хэт ялгаатай байдлаасаа болж үндэс суурь нь ганхаж байсан гэр бүлийнхээ талаар ном бичих болсон нь ч үүнтэй холбоотой.

Нөхөр бид хоёрын зан чанар ялгаатайгаас гадна бид хоёрын дундаас гарсан дөрвөн хүүхдийн зан чанар ч бүгд хоорондоо тэс өөр байв. Том хүүхдээс минь огт өөр зантай хоёр дахь хүүхэд, хоёр бага хүүхэд шигээ зантай хүнтэй би урьд өмнө нь хэзээ ч таарч байгаагүй санагдана. Бодоод байсан чинь миний аав ээж хоёр ч хоорондоо тэс өөр зантай, хадам аав ээж хоёрын маань зан ч хоорондоо ялгаатай байв.

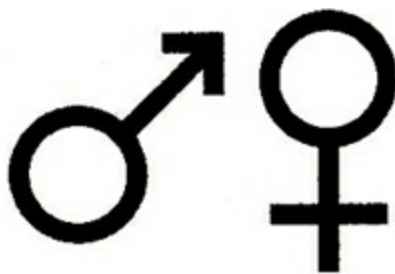
Хүн бүр өөр зан чанар, онцлог шинжтэй гэдгийг ойлгосныхоо дараа урьд нь яагаад ингэж зовдог байснаа ойлгох шиг болов. Зөвхөн би ганцаараа зовоод байсан биш бүх хүмүүс ялгаатай байдлаасаа болж зовдог юм байна гэдгийг ухаарсан юм.

Энэ бүгдийг ойлгосны дараа чухам нөхөрт маань яагаад эмэгтэйлэг зан байдаг болох, надаас яагаад эршүүд зан гардаг болохыг ойлгож эхлэв. Эмэгтэй хүн шиг эрэгтэй, эрэгтэй хүн шиг эмэгтэй гэдэг бас л тухайн хүний онцлог шинж чанар, хэвийн нэг зүйл гэдгийг ойлгов. Үүнээс хойш бид хоёрын хооронд гардаг зөрчил харьцангуй багасаж эхэлсэн юм. Нэгэнт ингээд төрчихсөн, хэзээ ч засрахгүй гэдгийг ойлгосон учраас тэр байлаа.

Гэвч нөхрийн маань зан чанар урьдын адил намайг зовоосоор байлаа. Нөхрийнхөө ааш занд тааруулж амьдрана гэдэг үргэлж анхаарал болгоомжтой байхын нэр учраас хэцүү санагддаг байв. Нас явахаар иймэрхүү зөрчилтэй байдлаас залхаж, анхаарал болгоомжтой байна гэдэг ч хэцүү санагдаж, нөхрөөсөө холхон байвал бие, сэтгэл амар байдаг болов. Нөхөр маань ч гэсэн намайг "гажигтай биш" гэдгийг ойлгосон боловч намайг үргэлж хянахаасаа залхаж байв. Энэ үед эхнэр нөхөр хоёр нас ахисан хойноо өрөөгөө тусгаарласан нь дээр байдаг гэж хэлсэн нэгэн мэргэн хүний үг санаанд орсон юм.

Хоорондоо ялгаатай зан чанартай байна гэдэг нь хоёр өөр хэрэгцээтэй байгаатай холбоотой юм. Хэрэгцээ бидний үйл хөдлөлийг удирдан залж, тэрхүү үйл хөдлөл нь нөгөө хүнийхээ хэрэгцээнд саад болж байдаг. Зан чанарын талаар ойлголттой болсон ч нөгөө хүнийхээ гаргаж буй үйлдлээс болж сэтгэлзүйн таагүй байдалд орж, энэ нь даамжирч зөрчилд хүргэвэл аз жаргалтай амьдралаар амьдарч чаддаггүй байна. Тиймээс зан чанарын ард нуугдаж буй хэрэгцээг олж харан, түүнийг хангахын төлөө хичээл зүтгэл гаргавал эхнэр нөхөр хоёр ялгаатай зан чанартай байсан ч бүх зөрчлийг даван туулж, хайр сэтгэл, аз жаргалаар дүүрэн амьдралыг бий болгож чаддаг.

ИДЭВХТЭЙ, ИДЭВХГҮЙ БУЮУ ЭКСТРАВЕРТ, ИНТРОВЕРТ ЗАН ТӨЛӨВ



Тиймээс зан чанарыг тодорхойлдог 8 төрлийн зан төлөвийн

анхдагч хэрэгцээний талаар үзэцгээе

Эрч хүч авдаг зүйл нь ч өөр өөр

Бид амьдрахын тулд маш их энергийг зарцуулдаг. Энергийг алдсан үед бидний бие болоод сэтгэл таагүй байдалд ордог учраас аль болох бага энерги зарцуулах эсвэл зарцуулсан энергийг нөхөх гэсэн хэрэгцээ хүнд байдаг. Зан чанарын ялгаатай байдлаас шалтгаалан энерги зарцуулах болон буцааж нөхөх арга нь хүн бүрт өөр байдаг учир хүсэж буй хэрэгцээ нь мөн ялгаатай байдаг байна.

Экстраверт зан төлөвтэй хүмүүс гадуур гарч, хүмүүстэй харьцаж энергийг нөхдөг ба тэд ганцаараа уйтгарт авгаж цагийг өнгөрүүлбэл энергийг алдаж байдаг. Тиймээс тэд гадаад орчинд идэвхитэй үйл ажиллагаа явуулж, хүмүүстэй уулзаж хөгжилдөх дуртай байдаг байна. Харин интроверт зан төлөвтэй хүмүүс гэртээ ганцаараа чимээгүй орчинд амарч эрч хүч авдаг ба гадуур гарч хүмүүстэй харилцах тусам энергийг алдаж байдаг. Тиймээс тэд хэцүү үедээ гэртээ шигдэж суугаад ганцаараа тайван амрахыг хүсдэг. Экстраверт, интроверт зан төлөвтэй эхнэр нөхөр хоёрын амьдрал үргэлж хурц зөрчилтэй байдаг. Нэгнийх нь эрч хүч авдаг арга нь нөгөөгийнх нь эрч хүчийг сорж байдаг болохоор тэр юм.

Өдөржин гадуур хүмүүстэй уулзаж, ажилдаа хамаг энергийг соруулчихсан орж ирдэг интроверт зан төлөвтэй нөхөр нь аль болоххурдан гэртээ ирж амрахыг хүснэ. Гэтэл өдөржин ганцаараа гэртээ сууж эрч хүчээ алдсан экстраверт зан төлөвтэй эхнэр нь нөхрийнхөө харьж ирэхийг л хүлээж суудаг. Нөхөр нь хурдан ирж өөртэй нь ярилцаасай гэж хүсдэг нь алдсан энергийг нөхөхийн тулд тэр юм. Үүнээс болж тэдний хооронд зөрчилдөөн үүснэ.

Гадуур ажиллаад энергийг өөрийнхөө нөөц бололцооноос хэтрүүлэн зарцуулсан нөхөр нь баргар царай гаргаж, эхнэрийгээ юм ярих гээд эрхлэж, аальгүйтэхэд нь хүртэл уурлахаас өөр хариу үйлдэл үзүүлсэнгүй. Энергийг нөхөх гэсэн эхнэр нь нөхрийнхөө энэхүү байдалтай эвлэрч чадалгүй уур нь хүрч эхлэнэ. Гэрлээд удаагүй байхдаа ийм зан гаргадаггүй байсан хэрнээ зангаа хувиргаж эхэлсэн нөхөртөө дургүй нь хүрч эхэлдэг байна.

Гэр бүлийн таагүй уур амьсгалаас болж гэртээ амрах боломжгүй болсон нөхөр нь эрт харих талаар бодохоо больж, оройтож гэртээ очвол илүү амар санагддаг болж хувирна. Харин нөхрөөсөө энергийг нөхөхийг хүсдэг байсан эхнэр нь өөртөө тохирох ямар нэгэн өөр арга

хайж эхэлдэг. Иймэрхүү байдал үргэлжилсээр эхнэр нөхөр хоёр цагийг хамт өнгөрүүлэх нь ч багасаж хоёр биенээсээ холдож эхэлдэг байна. Хамт хийхийг хүссэн зүйл байсан ч нэг нэгэндээ хэлж чадахгүй байдалд хүрч, "гэрлэлт гэж угаасаа л ийм байдаг" гэж ярьцгаах болдог.



Экстраверт зан чанартай хүмүүс гадаад орчинтой харилцан энерги авдаг болоод ч тэрүү интроверт зан төлөвийн хүмүүсээс илүү их эрч хүчтэй байдаг. Жишээлбэл, бүтэн долоо хоногийн турш толгой өндийх завгүй ажиллаж, унтаж амрах хэрэгтэй байсан ч амралтын өдрүүдэд гэр бүлээрээ зугаалгаар явдаг эрчүүд байдаг. Над шиг интроверт хүмүүс энэ талаар бодох ч хэрэггүй. Интроверт хүмүүс долоо хоногийн сүүлээр унтаж, амрахыг л хүсдэг. Гэтэл экстраверт зантай эхнэр маань ажлын өдрүүд дуусахыг хүлээж, долоо хоногийн сүүлч болмогц амралтын өдрүүдээр гадагшаа гарахыг хүсэхгүй байгаа намайг хараад уур нь хүрч эхэлнэ. Нөхрийгөө чөлөө завгүй ажиллаад ядарч байгааг нь ойлгох хэдий ч хамт хийхийг хүссэн зүйлээ хийж чадахгүйд хүрэхээр гомдолтой байхаас ч аргагүй юм. Ингээд л бас хэрэгцээ нь харилцан зөрчилдөж, гэр бүлийн уур амьсгал таагүй болно.

Эхнэр нь интроверт, нөхөр нь экстраверт зантай бол мөн л адилхан зөрчилдөнө. Үргэлж энд тэнд нь өвдөж, цагийг гэртээ хэвтэж өнгөрүүлэх гэдэг эхнэрээ хараад нөхөр нь бас л бухимдана. Хэрэгцээ нь хангагдахгүй болохоор аргагүй юм. Гэтэл гэрийн ажилдаа дарагдаад байгаа эхнэрээ ойлгохгүй, үргэлж гадагшаа тэмүүлж байдаг экстраверт нөхрөө хараад эхнэр нь яг л адилхан бухимддаг.



Америкт машингүй л бол хаашаа ч гарч чадахгүй, бусад солонгосчуудтайгаа уулзахад ч хүндрэлтэй байдаг. Америкт амьдарч байх үед ням гараг бүр солонгосчуудтай уулздаг байсан учраас надад их сонирхолтой санагддаг байв. Намайг "Сүмийн ахлагч хүүхдийнхээ багадсан хувцсыг өгнө псэн болохоор цуглаан дуусаад би түүнтэй уулзахаар болсон. Нээрээ, их сургуулийн найзтайгаа сүм дээр уулзах юм байна. Харих замдаа солонгос захаар орж хүнс худалдаж авна шүү..." гэх ярьтал нөхөр маань миний яриаг сонсоод л шууд ядарсан нь нүдэнд илхэн харагдав. Бүтэн цаг явж байж ирсэн юм чинь гэр рүүгээ яарах нь надад утгагүй санагдаж байлаа. Эцэст нь надад нэг мэргэн санаа төрөв.

"Ханиа, чи түрүүлээд харьж байх юм уу? Би манай тийшээ явах өөр хүний машинд дайгдаад очьё."



Хүмүүс бүгд л сэтгэлзүйн хэрэгцээ нь хангагдаагүй тохиолдолд сэтгэл санаа нь тавп/йтдэг. Тиймээс эхнэр нөхөр хоёр өөр хоорондоо ялгаатай хэрэгцээтэй гэдгээ ойлгож, тэрхүү хэрэгцээг нь хангахын тулд харилцан хичээх ёстой юм. Бөгөө хүн маань миний хэрэгцээг

мэдэхгүй байгаа бол өөрийнхөө хэрэгцээний талаар түүнд тайлбарлаж өгөхөд болно. Мэдээж ганц удаа тайлбарлаж өглөө гээд асуудал бүхэлдээ шийдэгдэхгүй. Би өөрийнхөө хэрэгцээг эхнэртээ хичнээн олон удаа тайлбарлаж байсан ч тэр үргэлж мартана. Өөрийнх нь хэрэгцээ биш болохоор мартахаас ч аргагүй юм. Тиймээс "чамд хэдэн удаа хэлбэл ойлгох юм бэ?" гэж уцаарлаж, бухимдалгүйгээртүүнийг сайн ойлготол цөхрөлтгүй тайлбарлах хэрэгтэй болдог. Ингэхийн тулд таниас ихээхэн тэвчээр бас ярих чадвар шаардагдах болно.

Хэлэх гэснээ хэлж байж санаа нь амардаг экстраверт ба хэлэхийг хүсэвч хэлж чаддаггүй интроверт зан төлөв

Экстраверт зан төлөвийн хүмүүс толгойд нь ямар нэг бодол төрөнгүүт түүнийгээ үгээр илэрхийлэх гэдэг. Тиймээс тэд их ярьдаг бөгөөд хэрэв ярьж чадахгүй бол дотор нь давчмддаг.

Хэн нэгэн нь нүүрээ гоё будсан байвал гоё харагдаж байгааг нь заавал хэлэхийг хүсдэг. Над шиг экстраверт зантай хүмүүс хэн нэгэн үсэндээ хими хийлгэсэн байвал зохиж байгааг нь шууд хэлэх нь зүй ёсны хэрэг гэж үздэг. Намайг хамаг байдгаараа гоёчихсон байхад надад хэн ч юу ч хэлэхгүй бол би тэвчмхгүй "би өнөөдөр ямар харагдаж байна?" гэж асуудаг зантай хүн.

Интроверт хүмүүс асуусан асуултанд ч олигтой хариулт өгдөггүй. Тэд аливаа зүйлийг нухацтай бодож үзэх гэдэг учраас тэр юм. Экстраверт хүмүүс интроверт хүмүүсийн байгаа байдал, хариу үйлдэл зэргийг тэвчихэд бэрхшээлтэй санагддаг тул тэдэнд "Чи яг одоо хаана явна аа? Зүгээр үү, ямар нэг зүйл тохиолдсон юм биш биз? Үүрнээсээ гарах болоогүй юу? Зүгээр дүмбийгээд суугаад байлгүй юм хийлц!" гэх зэргээр хэлэх нь элбэг байдаг.

Харин ямар ч бодолгүй хэлж ярьдаг экстраверт хүмүүст хандаж интроверт хүмүүс "Санаандаа орсноо яриад байлгүй үгээ цэгнэж хэлж бай. Өөртөө л санаа тавь. Жоохон чимээгээ аядаж үз? Битгий юм түчигнүүлээд бай!" гэж хэлдэг байна.

Сүмийн номлогчдын гэр бүлийн цугларалт болж цаашдын үйл ажиллагааны чиглэл, алсын харааны талаар хэлэлцэж байлаа. Гэтэл экстраверт зантай хатагтай Б-гийн ярих ээлж болов. Энэ сэдвийн талаар удаан хугацааны турш бодсон болохоор түүнд ярих зүйл их байлаа. Яриагаа үргэлжлүүлэнгээ нөхрийгөө зэрвэс хартал нөхрийнх нь царай нэг л таагүй харагдав. Нэг ч үг дуугарахгүй чимээгүй суусан интроверт зантай нөхөр нь гэртээ харих замдаа эхнэртээ "өнөөдөр чи ч ёстой сайн ярьж байна лээ дээ" гэж хэлэх ч ярианых нь өнгө аяс нэг л биш байв.

Чухам юу нь нөхрийнх нь сэтгэлд таалагдаагүй болохыг ойлгосонгүй. Нилээд маргалдсаны эцэст ямар ч мэдрэмжгүйгээр хэтэрхий удаан ярьсан нь нөхөрт нь таалагдаагүй болохыг ойлгов. Хатагтай Б өөрийгөө удаан ярьсан гэдэгтэй санал нийлэхгүй байлаа. Угаасаа ярих дуртай экстраверт зан төлөвтэй тэрээр яриагаа хэдийд дуусгах ёстойг мэдэрдэггүй байв. Тиймээс нөхөр нь түүнд дохио өгч байхаар тохиролцжээ. Эхнэрийнх нь яриа сунжраад эхэлбэл нөхөр нь өөрийнхөө чихийг барьж дохио өгнө. Нөхрийгөө дохио өгмөгц эхнэр нь яриагаа цэгцлэн өндөрлөхөөр тохиролцсон гэж билээ.

Бүгдийг үгээрээ илэрхийлэх гэсэн сэтгэлзүйн хэрэгцээ бүхий экстраверт зан төлөвтэй хүмүүс дотоод сэтгэлээ амархан илэрхийлдэг. Гэвч интроверт хүмүүсөөрсдийнхөө

дотоодсэтгэлийг бусдад хүргэхдээ тун тааруу. Экстраверт хүмүүс гэр бүлийн хэрүүл маргаанаа хүртэл бусдад дэлгэж ярьдаг бол интроверт хүмүүс бусдаас ичиж зовохоо ч мэдэхгүй хамаг зүйлээ бусдад ярьж байгаа нэгнийгээ хараад өмнөөс нь ичдэг байна.

Ямар нэг зүйлийг сурахад дасгал сургуулилт чухал байдаг. Тийм болохоор экстраверт хүмүүс интровертээс илүү хурдан суралцдаг талтай.

Экстраверт хүмүүс англиар сайн ярьж чадахгүй байсан ч ярих гэж хичээдэг. Сонсож байгаа хүн нь ойлгоно уу байна уу хамаагүй гэсэн байдалтай байдаг. Харин интроверт хүмүүс дотроо хэдэн янзаар өгүүлбэр зохион бодож үздэг ч тэрийгээ илэрхийлж хэлж чадалгүй хоцрох нь элбэг байдаг.

Экстраверт зан төлөвтэй хүмүүст хил хязгаар гэсэн ойлголт байдаггүй

Экстраверт зан төлөвтэй хүмүүсийн хөдөлгөөн нь ч хурдан байдаг. Ямар нэгэн зүйл хийе гэж бодсон бол шууд л үйл хэрэг болгодог. Хурдан хийх'гэснээсээ болж алдаа гаргах нь ч элбэг байдаг. Гэвч интроверт хүмүүс аливааг үйл хэрэг болгохоосоо өмнө хэд дахин нягтлаж боддог. Тэдний энэ байдлыг яаруу сандруу экстраверт хүмүүс тэвчиж чаддаггүй.

Хурдан хөдөлгөөнтэй экстраверт хүмүүс эргэлзээтэй санагдсан зүйлээ тухайн нөхцөл байдлыг үл харгалзан шууд асуудаг. Харин өөрийнхөө хил хязгаарыг хамгаалж, түүндээ амар жимэр аж төрөх гэдэг интроверт хүмүүст экстраверт хүмүүсийн байгаа байдал бүдүүлэг санагдаж, өөрийнх нь хил хязгаарт дайрч довлон орж ирж байгаа мэт сэтгэгдэл төрүүлдэг байна.



Экстраверт зан төлөвтэй эхнэр маань ямар нэг эргэлзээтэй зүйл байвал чимээгүй өнгөрнө гэж хэзээ ч байдаггүй. Энэ нь тэдний сониуч зантай холбоотой байдаг. Гудамжаар явж байхдаа хүртэл юм бүхнийг сониучирхаж, ямар ч хэрэггүй сурталчилгааны хуудсыг бүгдийг нь цуглуулж ирээд эмх цэгцтэй орчинд байх дуртай миний хэрэгцээг бут цохин унагадаг.

Бусдаас ямар нэг зүйл гуйхдаа хүртэл санаа зовно гэж байхгүй. Миний хувьд хэцүү зүйлийг бусдаас гуйна гэдэг хэтэрхий ичгүүртэй хэрэг учраасхэзээ ч бусдаас гуйдагп/й бол эхнэр маань юу ч болоогүй юм шиг л гуйчихдаг. Нөгөө хүндээ ямар сэтгэгдэл төрүүлэх бол гэдгийг огт бодож үзэхгүй шууд асуудаг эхнэрээ харахаар эрээ цээргүй харагдаж, өмнөөс нь ичиж, санаа зовох үе ч надад байдаг.

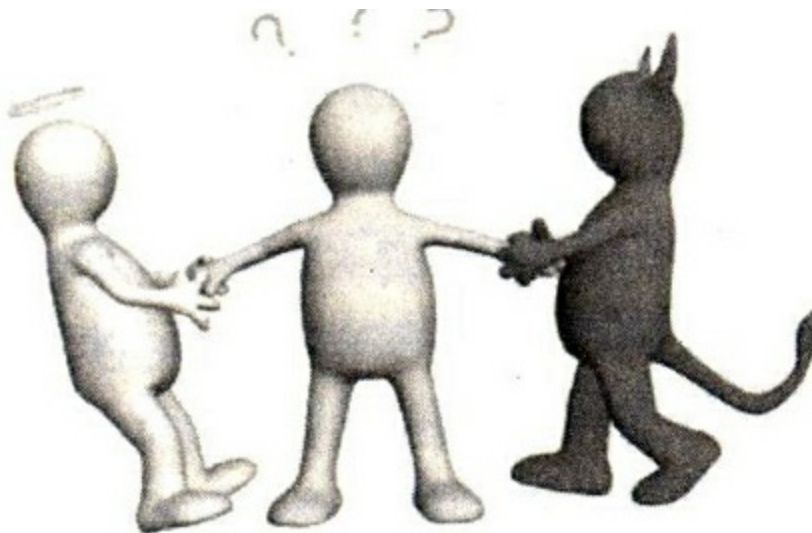


Арайхийж дүүгийнхээ гэрт нэг очдог юм байна. Гэтэл интроверт зан төлөвтэй дүү маань надаас сэтгэл зовон байж надаас нэг зүйл гуйв. Мягмар гараг бүр өглөө эрт хуралтай байдаг болохоор хүүг маань сургуульд нь хүргэж өгч байж чадах уу гэв. Өнгөрсөн хугацаанд хүү нь мягмар гараг болгон ганцаараа сургууль руугаа алхаж явдаг байсан талаар надад хэллээ. Би түүнд чадалгүй яахав гэж хариулсан юм. Экстраверт зан төлөвтэй хүмүүс бусдаас юм гуйхдаа

сайн байдаг шигээ бусдын гуйлтыг хүлээн авахдаа ч сайн байдаг.

Дүүгийнхээ хүүг сургуульд нь хүргэж өгтөл гэрээс нь сургууль хүртэл нилээд зайтай газар байв. Орой дүүгээ гэртээ ирэхэд нь түүнээс "Мягмар гараг бүр тийм хол газар руу үүрээр босоод алхаж байсан хэрэг үү?" гэж асуухад тэр "Ямар ч арга байгаагүй юмаа" гэж хариулж билээ. Түүнд би энэ хажууханд чинь амьдардаг эрэгтэй дүүдээ хэлээд хүргүүлж байхгүй яасан юм бэ гэтэл дүү маань өөрөө ч гэсэн хүүхдүүдээ зөөгөөд хэцүү байдаг байх гэж бодоод гуйж чадаагүй гэв. Би тэр даруй эрэгтэй дүү рүүгээ залгаж мягмар гариг бүр эгчийнхээ хүүхдийг сургуульд нь хүргэж өгч бай гэж хэлээд бүгдийг нь зохицуулчихав. Интроверт зангаасаа болж дэмий юманд санаа зовсон хэрэг байлаа. Үнэхээр бачимдмаар... Чулуун гүүрээр гарахдаа нурахвий гэж хаширлаж нүдэж үзсээр байгаад нурааж байж ч мэдэх интроверт зан төлөвийн хүмүүсээ гэж.

ХУРААХГҮЙ ЮУ? ЭСВЭЛ ХУРААЖ ЧАЦАХГҮЙ! ЗАРЧИМЧ БА НЭЭЛТТЭЙ ЗАН ТӨЛӨВ



Эмх цэгцийг эрхэмлэгч зарчимч зан төлөв ба

тухайн нөхцөлдөө зохицон амьдардаг нээлттэй зан төлөв

Зарчимч зан төлөвтэй хүмүүстайван, тогтвортой байдалд амьдрах гэсэн сэтгэлзүйн хэрэгцээ нь илүү давамгайл байдаг. Тиймээс тэдний орчин тойрон, уур амьсгал яг л тэдний хүсч байгаа шиг эмх цэгцтэй, тогтуун байвал сэтгэлзүйн хэрэгцээ нь хангагдаж, сэтгэл санаа нь тогтвортой байдаг. Харин нээлттэй зан төлөвтэй хүмүүс хашигдаж, хавчигдсан байдлаас илүү өөрчлөлт, шинэлэг зүйлийг эрэлхийлж, эрх чөлөөтэй байх гэсэн сэтгэлзүйн хэрэгцээтэй байдаг. Нарийн зохион байгуулалттай цагийн хуваарийн дагуу амьдрах нь тэдэнд яг л торонд орсон шувуухай мэт залхмаар санагддаг байна. Үргэлж өөрчлөлтийг хийж, шинэ зүйлийг туршиж үзэх нь тэдэнд сонирхолтой санагдаж түүнээсээ ямар нэг зүйлийг хүлээж байдаг байна.



Зарчимч байдлаас ундрэн гардаг тайван тогтвортой байдалд амьдрах гэдэг хэрэгцээнээсээ болж би эхнэртэйгээ хамгийн их зөрчилддөг гэж хэлж болно. Зарчимч зан төлөвтэй хүн ялихгүй жижиг зүйлийг хүртэл өөрийн хүссэнээр байлгах гэж хүсдэг бөгөөд энэхүү хэрэгцээ нь хангагдахгүй бол сэтгэлзүй нь хямарч эхэлдэг. Нэг өдөр би эхнэртэйгээ хамт лекц уншихаар машинд суугаад явж байтал машины хамар дээрх тэмдэг хажуу тийш далийсан байдалтай байгаа нь нүдэнд тусав. Магадгүй машинаа угаалгаж байх үед хөдөлсөн байх. Үнэндээ өчигдөр би үүнийг анзаарч хараагүй байлаа. Гэтэл өнөөдөр лекц унших цагаасаа хоцрох гээд байхад машины тэмдэг нүдэнд тусдаг юм байна.

Би эхнэртээ "Энд түр зогсоод машины хамар дээрх тэмдэгээ тэгшлээд орхиё." гэтэл эхнэр маань бухимдсан байдалтайгаар "Оройгчихоод байхад тэр ямар хамаатай юм бэ? Зүгээр

явцгаая" гэдэг байгаа. Надад хэцүү байгааг эхнэр маань огт ойлгохгүй байлаа. Би жолоо барьж байсан болохоор шууд машинаа зогсоож тэмдэгээ тэгшилтэл сая нэг сэтгэл уужрах шиг болов. Заримдаа би өөрийнхөө ийм занг ойлгоход бэрх санагдах үе байдаг болохоор нээлттэй зан төлөвтэй эхнэр маань бүр ч ойлгохгүй байх нь аргагүй биз ээ.



Нөхөр маань яг одоо миний ширээн дээр байсан үзэг хэн авсан бэ? гээд асуугаад явж байна. Гэртээ хоёулахнаа байгаа хэрнээ... Заавал тэр үзгээр л бичихгүй бол болохгүй, заавал энэ ороолтыг зүүхгүй бол болохгүй гэдгийн шалтгаан нь чухам юу юм болоо?



Бусад хүмүүс зарчимч хүмүүсийн хэрэгцээг ер ойлгодоггүй. Алилхан зарчимч зан төлөвтэй хүмүүс ч бие биенийхээ занг ойлгохгүй тохиолдол байдаг. Зан төлөв гэдгийг ухаж ойлгох гэсний хэрэггүй. Зүгээр л цээжилж тогтооход болно. Нөгөө хүн чинь хэрэгцээ нь хангагдаагүйгээс болж бухимдалтай байвал байгаагаар нь л хүлээж авах хэрэгтэй. Юу нь тийм хэцүү санагдаад байгааг шалгаах шаардлага огт байхгүй. Хэцүү байгаа шалтгаанаа тайлбарла гэвэл тухайн хүн тодорхой тайлбарлаж чадахгүй ч байж болно. Өөрөө юунаас болж бухимдаж байгаагаа ойлгохгүй байж ч болох шүү дээ. Зарчимч хүмүүс хүрээлэн буй орчин нь эмх цэгцгүй байгаагаас болж бухимдаж байгаа бол хүссэнээр нь цэгцлээд өгөхөд л болно. Иймэрхүү зүйлээс болж маргалдах нь ямар ч үр дүнгүй байдаг.

Зарчимч хүмүүс орчин тойрноо бүхэлд нь хардаг бол нээлттэй зан төлөвтэй хүмүүс зөвхөн харахыг хүссэн зүйлээ л хардаг.

Гэртээ ирмэгц эхнэрийн маань хаа сайгүй тарааж хаясан хувцас, бусад хэрэглэл өөрийн эрхгүй нүдэнд тусна. Би ихэнхдээ тэр талаар дурдахгүй өнгөрдөг боловч стресс ихтэй эсвэл ядарсан үед энэ байдал нь намайг улам бухимдуулдаг. Хичнээн хэлээд ч ойлгохгүй хүнийг яалтай ч билээ дээ. Харин нээлттэй зантай эхнэр маань иймэрхүү эмх цэгцгүй байдалд ер санаа нь зовдоггүй.

Нээлттэй зан төлөвтэй хүмүүсийн нүцэнд орчин тойрны эмх цэгц тэр болгон тусаад байдаггүй. Тэд хараагүй гэж хэлсэн бол тэднийг зэмлэх ч шаардлага байхгүй. "Сохор л биш юм бол энэ бүгдийг харахгүй өнгөрнө гэж байх уу?" гэж хэлээд нэмэргүй гэсэн үг. Тэд тиймэрхүү зүйлийг угаасаа харахгүй.

Эхнэрийн маань эмх цэгцгүй байдал үргэлж ямар нэг зүйлээ гээж хаяхад хүргэдэг. Миний эхнэрийн амьдралын тэн хагас нь хаяж гээсэн юмаа эрж хайхад зарцуулагдаж байгаа гэж хэлэхэд буруутахгүй байх. Гэр бүлээрээ зугаалгаар явж байхдаа хоолны газарт гар утсаа орхиж гараад бүтэн цаг явсан хойноо санаж, буцаад явж байсан тохиолдол ч бий. Одоо ч гэсэн миний хажууд түлхүүрээ хайгаад өрөөгөө буулгах шахаад л явж байна. Миний хажууд байгаа энэ хүн тайван, тогтуун байдалд амьдрах дуртай намайг үнэхээр их зовоодог. Түлхүүрээ нэг газар тавьж сурах хэрэгтэй гэж хичнээн хэллээ дээ.



Нөхөр маань миний нээлттэй байдлаас болж зовж байгаагаа үргэлж хэлдэг. Гэтэл гэрт маань надаас илүү нээлттэй зан төлөвтэй дайсны цэрэг бий. Тэр нь манай бага хүүхэд юм. Өрөөнийх нь шалан дээр даалгавраа хийж байсан дэвтэр, усанд орчихоод биеэ арчсан алчуур, дотрыг нь эргүүлээд шидчихсэн өмд, оймс, теннисний цохиур, цаас, биеийн тамирын өмд, гутал гээд шалаар дүүрэн зүйл хөглөрүүлсэн байдалтай байдаг.

Хамгийн уур хүрмээр зүйл нь түүний оймс. Үргэлж дотрыг нь гадагш эргүүлж тайлдаг болохоор угаалгын машинд тэр чигтээ угаагдаад хир нь арилаагүй гарч ирэх нь элбэг. Тийм болохоор угаалгын машинд хийхээсээ өмнө түүний бохир оймснүүдыг зөв харуулах гэж бухимдлаа барна. Би хэлэхээрээ л нэг болсон. Өдөр бүр тэр оймснүүдыг нь хүүгийнхээ ширээн дээрх нөүтбүүк дээр тавьж, ширээний гэрлэнд нь хүртэл углаад, уйлж байгаа хүний царай цаасан дээр зураад хамт тавьж орхив.

Хүү маань гэртээ ирмэгцээ "Ээжээ, та яаж байгаа юм бэ? За уучлаарай, би дахиад тэгэхгүй ээ" гээд өнөөх эрх зангаа гаргаж байна аа. Гэвч би хүүгээ сайн мэднэ. Хэд хоногийн дараагаас дахиад л урьдын байдал нь давтагдана. Нөхөрт маань ч гэсэн ийм л хэцүү байдаг байхдаа. "Ханиа, би гэхдээ бага хүүгээсээ арай дээр биз дээ?"

Зарчимч хүмүүсийн эмх цэгцтэй байдлыг бий болгох гэсэн хүсэлд нь хязгаар гэж үгүй. Хажууд байгаа хүмүүсээ хүртэл өөрийнхөө санаанд нийцүүлэхийг хүсдэг. Харин нээлттэй зан төлөвтэй хүмүүс тэднээс өөр байдаг. Хүнийг яг л байгаа байдлаар нь хүлээн авахыг хичээдэг. Зарчимч хүмүүс нээлттэй хүмүүсээс болж хамгийн их зовдог. Тэдний шаардлагад нийцэж, хяналтанд нь байдаггүй болохоор тэр юм. Тийм болохоор сэтгэлзүйн хэрэгцээгээ хангахын тулд нээлттэй зан төлөвтэй нэгнийгээ шүүмжилж, үглэж эхэлдэг байна.



Зарчимч хүмүүс тайван, тогтвортой байдалд дуртай болохоор юм бүхнийг эмх цэгцэнд нь оруулна гэсэн үг биш юм. Би аливаа зүйлийг цэглэх дургүй. Гэвч орчин тойрон маань эмх цэгцгүй байвал надад хэцүү санагддаг учраас цэгцлэхээс өөр аргагүй байдалд хүрдэг. Гэхдээ бүгдийг цэгцлэж эмхлэх дуртай хүн байлгүй яахав. Зарим нь бүр цэвэрлэгээ хийх хоббитой байдаг. Хүн болгон өөр өөр сонирхолтой байдаг.



Эхнэр хүний хувьд цэвэрлэгээний талаар хэлэх зүйл надад байна. Нээлттэй зан чанартай байлаа гээд цэвэрлэгээ хийхгүй байна гэсэн үг биш юм. Эхнэр хүн гэртээ цэвэрлэгээ хийхгүй байж болохгүй шүү дээ. Гэвч цэвэрлэгээ хийх арга барил нь зарчимч хүмүүсээс өөр байдаг. Нээлттэй зан төлөвтэй хүмүүс цэвэрлэгээг дотор талаас нь эхэлж хийдэг. Шургуулга, утас зүүний хайрцаг, хувцасны шүүгээ гээд бүх л зүйл цэгцтэй байх хэрэгтэй гэж үздэг. Тийм болохоор бүгдийг нь гаргаж нураагаад дахин цэгцэлдэг.

Би цүнхэн доторх зүйлээ цэгцлэхдээ ч гэсэн бүгдийг нь гаргаж асгаж байгаад буцааж хийдэг. Харин гол нь өөр зүйл хийх гээд хийж байсан ажлаа гүйцээлгүй үлдээх тохиолдол байдаг. Гэр орон бүхэлдээ эмх цэгцгүй харагддаг нь хийж байгаад дуусгаж амжилгүй үлдээснээс болдог юм.

*Дэс дарааллынх нь дагуу хийх гэдэг зарчимч зан төлөв ба
огт өөр арга барилыг туршиж үзэх дуртай нээлттэй зан төлөв*

Зарчимч зан төлөвтэй хүмүүс аливаа нэг зүйлийг хийхдээ урьдчилан төлөвлөгөө гаргаж, түүнийхээ дагуу хийх дуртай байдаг бол нээлттэй зан төлөвтэй хүмүүс шинэ арга барилыг туршиж үзэхийн тулд дэс дарааллыг алдагдуулдаг.



Нөхөр маань лекц уншихдаа өөрийнхөө гаргасан төлөвлөгөө, дэс дарааллын дагуу ярих бөгөөд тогтсон хэв маягаас гажна гэж байхгүй. Энэ нь бүх лекцийг яг адилхан болгодог муу талтай. Ийм байдал залхуутай биш гэж үү? Өдөр болгон үг, үсгийн зөрүүгүй нэг зүйлээ давгаж ярина гэдэг үнэхээр залхмаар. Харин нөхөр маань лекц сонсогчид нь өөр юм чинь хамаагүй гэж боддог. Дуучин хүн дуулахдаа дууныхаа өнгө, хэмнэл, үгийг өөрчилдөггүйг жишээ болгон татаж, нэг дарааллаар нь яривал хүмүүс сайн хүлээж авна гэж нөхөр маань үздэг. Түүнтэй хамт лекц уншдаг би л их залхах юм даа.

Тийм болохоор би гэнэтхэн шинэ жишээ татаж ярих тохиолдол байдаг. Сүүлийн үеийн шинэ жишээг бусдад дуулгах гэсэндээ тэр юм шүү дээ. Тэгж байж л бидний ярьдаг жишээ улам бүр баяжиж, лекцийн агуулга ч гэсэн өргөжиж чаддаг. Ийм үед нөхөр маань сандарч, царай нь барайх нь надад ажиглагдана. Яагаад гэхээр шинэ жишээ татан ярьсанаар илүү үр дүнтэй болох үе байдаг ч заримдаа сонсогчид минь таатай хүлээж авахгүй эсвэл би ярьж байсан сэдвээсээ халиад өөр зүйл рүү орох үе ч байдаг. Ингээд л нөхөр маань лекц дууссаны дараа үглэж эхлэнэ дээ.



Эхнэртэйгээ хамт лекц уншина гэдэг амар зүйл биш. Хаашаа ч хадуураад явчихаж магадгүй байдаг болохоор тэр юм. Тайлбарлах гэж байсан жишээг түрүүлж хэлээд, лекцийн дарааллыг тэр чигт нь өөрчлөх тохиолдол ч байдаг. Би лекц уншихдаа дарааллыг нь толгойдоо ягштал цээжилсэн байдаг бол эхнэр минь надаас өөр. Яримаар байгаа зүйлээ хэзээ ч хамаагүй хэлж орхидог. Ямар ч эмх цэгцгүй юм ярьчихаад лекцээ яаж үргэлжлүүлж, яаж өндөрлүүлэх гэдгийг нь ойлгоход маш хэцүү.

Шууд нэвтрүүлгээр лекц унших бүр ч хүндрэлтэй. Тэр талаас найруулагч нь дараагийн хуудсандаа ор гээд гараа даллана, заримдаа цаг дуусах боллоо гээд дохио өгнө. Эхнэр минь энэ бүгдийг үл анзааран ярих гэсэн зүйлээ ярьсаар л байдаг. Би энэ үед нь инээмсэглэнгээ түүнийг чиглүүлэн авч гарах хэдий ч дотроо сандарч, бухимдаж, уурлаж яахаа мэдэхээ байна.

Нэвтрүүлэг дуусаад эхнэртээ уураа гаргавал найруулагч дохио өгснийг анзаараагүй, цаг харагдахп/й байсан гээд л болоо. Тэгээд хэлдэг үг нь "За ямар ч байсан асуудалгүй л дууслаа. Хүмүүс мэдэхгүй шүү дээ. Тэд зөвхөн хөгжилтэй байдлаар л дурсан санана."

Зарчимч зантай нэгэн эзэгтэй бүх зүйл төлөвлөгөөний дагуу явагдвал түүний сэтгэл тайван байдаг тухайгаа ярьж байсан юм. Гэтэл нээлттэй зантай нөхөр нь үргэлж гэнэтийн, төлөвлөгдөөгүй нөхцөл байдлыг үүсгэдэг гэв. Тэд гэр бүлээрээ Пүсан хот руу аялалаар явахаар болж эхнэр нь бүх зүйлээ бэлдэж гэнэ. Ингээд тэд хүүхдүүдээ арын суудалдаа суулган Пүсан рүү давхиж байгаад Тэгү хотоор дайрч гарахдаа тэнд шинээр соёл амралтын хүрээлэн нээгдсэн байхыг олж харав. Нөхөр нь шууд л "Тэнд гоё юм шиг байна. Шинээр нээгдсэн байна. Очиж үзье." гэжээ. Энэ мөчид эхнэрийнх нь төлөвлөгөө нурж, сэтгэл нь тавгүйрхэв. Очихоор төлөвлөсөн газар руугаа л явья гэх зарчимч зантай эхнэр, шинээр нээгдсэн соёл амралтын хүрээлэнд очиж үзэх гэсэн нээлттэй зан төлөвтэй нөхөр хоёрын дунд зөрчилдөөн үүсэв. Эцэг эхийнхээ таагүй уур амьсгалд хүүхдүүд нь хүртэл сэтгэл түгшиж эхлэв.

Хэрвээ нөхөр нь зөрүүдлэн Тэгү хотын соёл амралтын хүрээлэн рүү зүтгэвэл эхнэрийнх нь сэтгэлзүйн байдал хямралд орж, эсрэгээрээ нөхөр нь эхнэрийнхээ үгэнд орж Пүсан руу шууд явбал нөхрийнх нь эрх чөлөө рүүтэмүүлсэн сэтгэлзүйн хэрэгцээ нь хөсөр хаягдах болно. Тийм болохоор эхнэр нөхөр хоёрын хамтын амьдрал үргэлж асуудалтай байдаг. Тэдний өөр хоорондоо ялгаатай хэрэгцээ үргэлж хоорондоо зөрчилдөж байдаг учраас тэр юм.

*Гаргасан шийдвэртээ үнэнч зарчимч зан төлөв ба
илүү дээр шийдвэрийг эрэлхийлдэг нээлттэй зан төлөв*

Зарчимч хүмүүс товлосон цагаасаа хоцрох эсвэл төлөвлөсөн хугацаандаа ажлаа дуусгаж чадахгүй бол сэтгэлзүйн хямралд орж эхэлдэг байна. Ажлаа дуусгах ёстой хугацаа нь дөхөх тусам стресст орж байдаг гэсэн үг юм.

Харин нээлттэй зан төлөвтэй хүмүүсийн хувьд товлосон хугацаа, эцсийн хугацаа мэтийн зүйлс чухал биш байдаг. Тэд эцсийн хугацаа гэдэг хэрэгцээ шаардлагаасаа шалтгаалан хичнээн ч удаа сунгагдах боломжтой гэж үздэг байна. Тэд тулгамдсан цаг хугацаанаас болж стресст орох бус ажлыг чанартай хийж чадахгүй байх вий гэдэгт санаа зовдог.



Нээлттэй зан төлөвтэй эхнэрт маань цаг барина гэсэн ойлголт байдаггүй. Болзсон цагтаа ирнэ гэж байхгүйгээс гадна очих ёстой цаг нь болчихоод байхад тайван байсаар л байна. Харин би бол болзсон цагаасаа 10 минутын өмнө очиж байж сэтгэл тайван байж чаддаг. Эцсийн хугацаанаас нь хэд хоногийн өмнө ажлаа дуусгаж байж стресст бага ордог бол эхнэр маань надаас тэс өөр. Цагаасаа хоцрох юм уу эцсийн хугацаа нь ойртох тусам миний тайван байдал алдагдаж, энэ үед эхнэр маань намайг муухай ааш гаргалаа гэж бухимдана. Хүмүүс хоорондоо зохицож амьдрана гэдэг үнэхээр хэцүү асуудал шүү.



Зарчимч зантай нөхөр минь буфет маягаар хооллодог газарт дургүй. Яагаад гэхээр сонголт ихтэй байна гэдэг чанарт нь сөргөөр нөлөөлдөг учир онцгойлон амттай хийсэн хоол байдаггүй гэж үздэгээс тэр юм.

Нэг өдөр нөхөр маань амттай стейктэй газар очиж хооллоё гэв. Тэнд очихоороо нөхөр маань нэг л төрлийн хоол захиалдаг байв. Дунд зэргээс арай илүү болгосон үхрийн гол махан стейк бол түүний захиалдаг ганц хоол.

Харин би бол зоогийн газарт орох болгондоо шинэ амтыг эрэлхийлдэг. Зоогийн газарт ормогцоо л хүмүүс ямар хоол захиалсныгхарна. Зөөгчийг ирэхүүд нөхөр мааньзахиалаххоол нь тодорхой учраас төвөггүй захиалчихдаг бол миний хувьд зөөгчийг ирмэгц асуултаар булж эхэлнэ. Танай зоогийн газрын хамгийн амттай хоол аль нь вэ? Хажуугийн ширээнд сууж байгаа хүний идэж байгаа хоол нь ямар нэртэй хоол вэ? Өнөөдрийн хамгийн чанарлаг хоол нь ямар хоол байна? гээд бүх хэрэгтэй мэдээллээ цуглуулсны дараа шарсан загас захиалав. Тэгээд эцсийн мөчид дахиад захиалгаа өөрчилж бага зэрэг санаа зовсон байдалтайгаар "надад ч гэсэн дунд зэрэг болгосон гол махан стейк өгөөч" гэнэ. "Стейк сайн хийдэг зоогийн газарт стейк л идсэн нь дээр байх" гэж үзээд л захиалгаа өөрчилдөг юм.



Эхнэрийнхээ яг ямар санаатай байгааг тааж мэдэхийн аргагүй. Амттай стейктэй газар стейк идэх гэж л ирсэн бол өөрийнхөө дуртай хоолнууд дундаасаа аль нэгийг нь захиалаад идвэл болох байтал хэрэггүй хэрэггүй баахан зүйл асууж байснаа "олон санаат оргож буцна" гэгчээр юу захиалахаа шийдэж чадахаа байчихна. Цаг дэмий үрэн байж баахан асуулт тавьчихаад эцэст нь стейк захиална. "Яахаараа ийм үр ашиггүй зүйл хийж амьдардаг юм болоо?"

ДӨНГӨЖ ТАЛЫГ НЬ! ЭСВЭЛ ТАЛЫГ НЬ Ч БОЛОВ!

МЭДРЭХҮЙДЭЭ ИТГЭГЧ ЗАН ТӨЛӨВ БА ЗӨН СОВИНГОО ДАГАГЧ ЗАН ТӨЛӨВ



Турилагыг чухалчлан үздэг мэдрэхүйдээ итгэгчид ба ирээдүйд сонирхолоо хандуулдаг зөн совингоо дагагчид

Мэдрэхүйдээ итгэгч ба зөн совингоо дагагч зан төлөвтэй хүмүүс аливаа мэдээллийг толгойдоо хадгалах систем нь хоёр өөр байдаг. Мэдрэхүйдээ итгэгчид таван мэдрэхүй буюу харагдаж, сонсогдож, гарт баригдаж, үнэртэж, амтлагддаг тодорхой, бодит зүйлсийг ой ухаандаа тусгаж хадгалдаг бол зөн совингоо дагагчид тодорхой, нарийвчилсан зүйлээс илүү ерөнхий шинж тэмдэг, түүний утга агуулга, сэтгэгдэл зэргийг тогтоодог байна.

Иймд мэдрэхүйдээ итгэгчид бодит ертөнцөд амьдарч, энгийн байдлаар аж төрдөг учраас ямар нэг бодит үзүүлэлт эсвэл нүдэнд шууд харагдах нотолгоогүйгээр ирээдүйг төсөөлөн ярих дургүй байдаг. Харин зөн совингоо дагагчид бол төсөөлөлдөө хөтлөгдөж, утга учир, мэдрэмжинд тулгуурлан амьдардаг тул нүдний өмнө харагдах бодит зүйлийн талаар зөвхөн яривал дургүй байдаг. Ой мод байлаа гэж бодоход мэдрэхүйдээ итгэгчид зөвхөн ганц модыг л хардаг бол зөн совингоо дагагчид ой модыг бүхэлд нь харж байдаг байна.

Мэдрэхүйдээ итгэгчид зөн совингоо дагагчдад "Чи үргэлж гэгээлэг, өөдрөг талаас нь харах юм. Гэгээлэг зүйлийн чинь ард үргэлж хар бараан зүйл дагаж байдаг. Тийм болохоор бэлтгэлтэй байхгүй бол бүтэлгүйтэж болно шүү дээ", "Дандаа бүтэхгүй мөрөөдөл ярьж суух юм" гэж хэлэх дуртай байдаг байна.

Харин зөн совингоо дагагчид мэдрэхүйдээ итгэгчдэд "Чи дандаа хэрэггүй зүйлд санаа зовж байдаг. Өдөр болгон нэг хэмнэлээр амьдрах чинь уйтгартай биш байна уу?", "Бүтэхгүй гэж

байхынхаа оронд өөр өнцгөөс нь хараач" гэж хэлдэг байна.

Бодит байдлаас илүү боломжид найддаг зөн совингоо дагагч нөхөр нь үргэлж тэнгэрээс од шүүрэхийн дайтай юм ярьж, ганц ажил бүтээчихээд бүх асуудлаа шийдчихсэн мэт том дуугарна. Гэтэл мэдрэхүйдээ итгэгч эхнэр нь нөхрийнхөө энэ байдлаас болж бухимдана. Эхнэрийнх нь байдал нөхөрт нь ч хүндээр тусах нь мэдээж. Эхнэр нь гэгээлэгзүйл огтярихгүй байнга л бодит байдлын талаар яриад байхаар зөн совингоо дагагчдыг бухимдуулах нь аргагүй юм.

Мэдрэхүйдээ итгэгч эхнэр ба зөн совингоо дагагч нөхөр хоёрын амьдрал ч мөн үргэлж асуудалтай байдаг. Эхнэр нөхөр хоёр хоёулаа гадаадад удаан хугацааны томиллолтоор ажиллахаар тус тусын ажлын газартаа хүсэлт гаргатал тэдэнд хоёуланд нь зөвшөөрсөн хариу иржээ. Зөн совингоо дагагч нөхөр нь үүнийг алтан боломж гэж хүлээн авав. Энэ нь эхнэр бид хоёрын харилцаа төдийгүй ажлын туршлагад ч асар их өөрчлөлтийг авчирна гэдэгт итгэнэ. Нөхөр аль хэдийн эхнэртэйгээ онгоцонд суугаад онгоцны цонхоор харагдах тэнгэр, гадаад хүмүүстэй хийх уулзалт, хүүхдүүд гадаадад амьдарснаар олон улсын талаарх ойлголттой удирдагч болон өсөн дэвжих талаар төсөөлөн ярьж эхэлнэ.

Харин мэдрэхүйдээ итгэгч эхнэр нь цаашид гарах томоохон өөрчлөлтүүд, нүүх үеэр гарах асуудлууд толгойд нь эргэлдэж эхэлнэ. Юуны түрүүнд санаа нь зовж эхэлнэ гэсэн үг. Гадаадад амьдрана гэдэг эхнэр нөхрийн харилцаанд дэвшил гарах боломж гэж нөхөр нь хэлэх боловч найзууд дунд нь харин ч гадаад уруу нүүснээс болж харилцаа нь улам бүр муудсан тохиолдол ч байлаа.

Нүүнэ гэж том асуудал. Ялангуяа гадаадад амьдарна гэдэг бүр хэцүү. Ээж маань өвдвөл хэн халамжлах уу? Дүү маань хөдөө амьдардаг болохоор ирж асрах боломжгүй. Нүүлгэх зардлыг компаниас гаргана гэж байгаа хэдий ч байраа зарах уу, түрээслэх үү гээд санаа зовох асуудал мундахгүй. Хэдэн сарын өмнө ариун цэврийн өрөө, гал тогоондоо засвар хийлгэж нилээд мөнгө зарцуулсан байдаг, байраа яадаг юм билээ гээд л санаа зовно.

Хүүхдүүд шинэ сургуульдаа орж дасахад хугацаа шаардагдана гэж бодохоор бас л санааг нь зовооно. Солонгостоо их сургуульд орно гэж бодоод бэлдэж байсан боловч хэрвээ гадаадад сургуульд орохоор болвол дахиад л элсэлтийн шалгалтанд бэлтгэх арга барилаа өөрчлөх болно. Бага хүү нь дасан зохицох чадвар сайтай болохоор дажгүй боловч том хүү нь бүрэг ичимхий зантай болохоор илүү сэтгэл зовооно.

Мэдрэхүйдээ итгэгчид шууд бодит мэдээлэл дээр тулгуурлан яривал илүү сайн ойлгодог. Харин зөн совингоо дагагчид шууд бус мэдээллийг цуглуулж, урьдчилан таамаглаж, дүн шинжилгээ хийхдээтунчсайн. Мэдрэхүйдээ итгэгчидбодитүнэндтулгуурласан асуудлуудын талаар ярилцахад хялбар санагддаг бөгөөд онол, логик ухагдахууны талаас нь ярихдаа тааруухан байдаг. Харин зөн совингоо дагагчид ажиглах чадвараа ашиглан тухайн хүнд тулгараад буй нөхцөл байдал, боломжуудын талаар ярих дуртай байдаг бол бодит, нарийвчилсан асуудлын талаар ярих тал дээр дутмаг байдаг байна.

Зөн совингоо дагагч нэгэн зураачаар төгөлдөр хуурын номны хавтасны дизайныг гаргуулахаар болсон юм. Түүний гаргасан санаа үнэхээр гайхалтай байсан бөгөөд өнгө, шийдэл нь үнэхээр

хүмүүсийн харцыг булаахаар байв. Гэтэл бичсэн зүйлийг нь анхааралтай унших юм бол ойлгоход хэцүү, бас дүрмийн алдаа ч их байлаа. Энэ нь зөн совингоо дагагчид нарийн бодит байдлыг огт олж хардаггүй гэсэн үг үү? Яг тэгэж тодорхойлж бас болохгүй. Тэд ч гэсэн бодит байдалд анхаарал хандуулдаг. Гэхдээ тэд зөвхөн төсөөлөл авахын тулд л бодит байдалд анхаарал хандуулдаг байна.

Мэдрэхүйдээ итгэгчидэд гярхай зан огт байхгүй гэж хэлж болох уу? Тэгэж үзэх нь бас л өрөөсгөл юм. Гэвч тэдний гярхай зан нь зөвхөн цуглуулсан мэдээллээ цэгцлэх үед л ашиглагддаг байна. 'Модыг харах боловч ой модыг бүхэлд нь хардаггүй мэдрэхүйдээ итгэгчид, ой модыг нэг нэг модоор нь салгаж хүлээн авдаггүй зөн совингоо дагагч' гэдэг үгийн утга нь өөрсдийн өнцгөөс л аливаа зүйлийг хардаг өрөөсгөл байдлыг нь илтгэж байгаа юм.

Зөн совингоо дагагчид аливаа зүйлийн талаар ярихдаа өрнөл хэсгийг алгасч, товчилж ярьдаг. Мөн ярьж байсан сэдвээ гэнэт сольж өөр сэдвээр ярьж эхэлдэг. Хэсэг хугацааны дараа тэд дахиад л өөр сэдвийн талаар ярина. Тэдний энэ байдлыг мэдрэхүйдээ итгэгчид ойлгодоггүй. Харин нэг нэгэнгүй тоочиж, тайлбарлах дуртай мэдрэхүйдээ итгэгчид зөв совингоо дагагчдыг бухимдуулдаг. Мэдрэхүйдээ итгэгч болон зөн совингоо дагагч зан төлөвтэй эхнэр нөхөр хоёр иймэрхүү байдлаас болоод ярилцаж чаддаггүй байна. Тэд хоёр өөр ертөнцөд амьдарч байгаа болохоор тэр юм. Аз жаргалтай гэр бүл болохын тулд ярилцах урлагт суралцах нь чухал байдаг.

Бодит байдлаас сэтгэл ханамж авдаг мэдрэхүйдээ итгэгчид ба амьдралын утга учрыг олохын төлөө явдаг зөн совингоо дагагчид

Мэдрэхүйдээ итгэгчид бодит, тодорхой асуудалд анхаарлаа хандуулж, түүнийг шийдвэрлэх гэж хичээдэг бол зөн совингоо дагагчид том төсөөлөл эсвэл зорилт, зорилгын талаар хэн нэгэнтэй санаа бодлоо хуваалцаж, түүний утга учрыг мэдэрч сэтгэл ханамжийг авах гэдэг байна. Бас л ялгаатай байдлаас болж тэдний хооронд зөрчилдөөн үүсдэг.

Зөн совингоо дагагч эхнэр, мэдрэхүйдээ итгэгч нөхөр хоёр байшин худалдаж авахаар явж байгаад нэгэн байшинг олж харжээ. Байшин их хуучирсан байсан ч засчихвал сайхан харагдах мэт санагдан зөн совингоо дагагч эхнэрийнх нь сэтгэлд нийцсэн ажээ. Гэтэл мэдрэхүйдээ итгэгч нөхөр нь засвар хийвэл мөнгө их зарцуулахын сацуу ажиллагаа ихтэй болохоор асуудал мундахгүй гээд худалдаж авахаас татгалзав. Бодит байдал талаас нь харсан нөхөр, ирээдүйд ирэх үнэ цэнийг харсан эхнэр хоёр зөрчилдөж эхлэв.

"Гадна цэцэрлэгжүүлэлт, зүлэг мод нь дахин гар хүрэх шаардлагагүй сайхан юм байна. Байшингийн бүтэц, ашигласан материал нь ч гэсэн чанартай болохоор дахин ашиглах боломжтой юм. Тэгээд аятайхан хороололд байрладаг болохоор энэ байшинг сайхан засаад авчихвал хожим зарсан ч гэсэн үнэ хүрнэ дээ" гэж эхнэр нь байшингийн сул талыг үл тоомсорлон байрлал сайтай болохоор цаашдаа үнэ хүргэж зарж чадна гэдэг утгаар нөхрөө ятгав. Ингээд тэд байшинг худалдан авч, засч эхэлсэн боловч бүхэл бүтэн 10 жил өнгөрөөд байхад тэдний засвар үргэлжилсээр л байв. Эхнэрийнхээ эцэс төгсгөлгүй мөрөөдлөөс болж бодит байдлыг эрхэмлэдэг нөхөр нь хүндхэн байдалд оржээ.

Харин мэдрэхүйдээ итгэгч эхнэрүүд нөхөртөөгэр бүлийнхээ асуудлыг нэг нэгэнгүй тоочиж ярьдаг бөгөөд түүнийг гэр бүлийнхээ асуудалд анхаарлаа хандуулж туслаасай гэж хүссэндээ тэр юм. Мөнгөө юунд зарцуулсан, хүүхдүүд хичээлдээ тааруухан байгаа учраас дугуйланд явуулах шаардлагатай байна. Тийм болохоор тэдэн төгрөг дутаж байна гэх мэт. Гэтэл зөн совингоо дагагч нөхөр нь "чи өөрөө мэдээд сайн зохицуулдаг шүү дээ" гээд өөрт нь хамаагүй мэтээр хандана. Харин мэдрэхүйдээ итгэдэг бөгөөд зарчимч зан төлөвтэй эрчүүд эхнэрүүдээ үргэлж мөнгө нэхээд байлгүй авсан мөнгөө юунд зарцуулсанаа бичээд ирж бай гэдэг. Хэрэв тэдний хэлснээр хийхгүй бол тэд дахин мөнгө өгөхгүй гэж сүрдүүлэх нь ч бий.

Зөн совингоо дагагч бөгөөд нээлттэй зан төлөвтэй эзэгтэй нар хүүхдүүдийн сургалтын төлбөр, тогны мөнгө, даатгал, машины лизингийн төлбөр, байрны мөнгө гээд мөнгөө зарцуулах зүйл тодорхойгоос гадна банкнаас мэдээлэл авч байгаа хэрнээ яагаад заавал бич гээд байгааг нь ойлгодоггүй. Гэвч нөхөр нь уурлаад байгаа болохоор банкны дэвтэр дээр бичигдсэн зарлагын гүйлгээгээ тэмдэглээд үзүүлнэ. Гэтэл үлдэгдэл дүн нь зөрчихвөл дахиад л үглэж эхлэнэ. "Дээд сургууль төгссөн хүн байж иймхэн зүйл ч хийж чадахгүй" гээд уурлаж гарна.

Зөн совингоо дагагч зан төлөвтэй эзэгтэй нарыг энэ байдал ихээхэн бухимдуулдаг. Хавар ирлээ гээд өөртөө ганц шинэ хувцас авсан биш, өөрөөсөө харамлан байж зарцуулж байхад, нөхрийнхөө олсон мөнгийг ганцаараа идчихсэн юм шиг хэлж, өөдгүй зан гаргаж буй нөхөртэйгөө дуугарахаас ч дургүй нь хүрнэ. "Би данс тооцоогоо чиний хүсээд байгаа хэмжээнд хөтөлдөг бол өдийд нягтлан хийгээд явж байх байлаа. Би чиний хувийн нарийн бичиг үү? Нарийн бичиг байсан бол зөвхөн хариуцсан ажлаа хийхэд л болно. Гэтэл миний хийх ажилд эцэс төгсгөл гэж алга. Би яагаад данс тооцоо хүртэл хөтлөх ёстой юм. Чи өөрөө энэ бүх ажлыг хийгээд үз л дээ" гэж нөхөртөө гомдоно.

Гэрлээд удаагүй байгаа зөн совингоо дагагч эмэгтэй надад ийм нэгэн түүхийг ярьсан юм. Салхи нэвт сийгсэн байшинд хамрын үзүүр хүртэл хөлдөх шахан даарч, халдаг шаландаа байдгаараа наалдан унтахаас өөр аргагүй ядуу байдалтай амьдарч байгаа ч түүнд энэ чухал биш байв. Нэгэн өдөр толгой тулахаар намхан таазтай угаалгын өрөөндөө усанд орж байгаад ухасхийж босохдоо санаандгүй таазаа толгойгоороо мөргөөд тэсэлгүй чангаар орилж гэнэ. Энэ үед сандран орж ирсэн нөхөр нь ихэд сэтгэл зовж, баян айлын охин над шиг хүнтэй суугаад ингэж зовж байх гэж гээд толгойг нь тэврэн илж хэсэг хугацаанд зогсов гэнэ. Сайхан байранд амьдруулж чадахгүй байгаадаа шаналж зовсон нөхрийнх нь сэтгэл эхнэрийнх нь сэтгэлийг өвггөжээ. Энэхүү явдлаас эхнэр нь гүн сэтгэгдэл авч, өрөөгөө яг л амьд байгалийн нэгээхэн хэсэг шиг харагдуулахын тулд навчаар чимж, ногоон тал шиг харагдуулах гэж хичээх болсон гэж билээ.

Харин ажил нь Сөүлд байдаг атал хүүхдүүддээ амьд байгаль хэрхэн бүрэлдэн тогтдогийг харуулах гэсэндээ хөдөө очиж амьдрахаар шийдсэн эцэг. Байгальтай ойр амьдрахын тулд ажилдаа очих гэж хоёр цаг зарцуулах газар руу нүүсэн тэрээр амралтын өдрүүдээр хүрз барин газар ухсаар ногооны талбайтай болжээ. Гэвч энэ бүхэн түүний бодит байдлыг эрхэмлэдэг эхнэрт нь ер таалагдсангүй. Бүх зүйл нь тав тухгүй, хөдөөгийн амьдрал хэцүү санагдаж, найз нартайгаа ч уулзаж чадахгүй байгаадаа улам бухимдана. Сэтгэлзүйн хэрэгцээ ньхангагдахгүй байсаар бухимдал нь нэмэгдсээр л байлаа. Нөхөр нь ногооны талбайд

цухуйсан ногоогоо хараад сэтгэл нь хөдлөн суухад нөхөртөө уурласан эхнэр нь ногоон талбайн зүг харахыг ч хүсэхгүй бөгөөд захаас хүнсний ногоогоо худалдан авдаг байв.

Модыг хардаг мэдрэхүйдээ итгэгчид ба

ой модыг бүхэлд нь хардаг зөн совингоо дагагчид

Мэдрэхүйдээ итгэгчид тодорхой бөгөөд эмх цэгцтэй зүйлийг шууд ойлгож хүлээн авдаг. Том зүйлийг төсөөлөн мөрөөдлөө ярьдаг хүмүүсийг тэд огт ойлгодоггүй. Гэвч зөн совингоо дагагчид бол ерөнхий зураглалыг нь ойлгосны дараа нарийвчлан төлөвлөгөөгөө боловсруулж эхэлдэг. Хичнээн нарийн төлөвлөгөөгөө тайлбарласан ч ерөнхий зураглалыг нь ойлгооп/й бол тэд юу ч хийж чадахгүй. Эхнэр нөхөр хоёр хамтдаа ямар нэг зүйлийг хийхдээ иймэрхүү зүйлийг ойлгоогүйгээс зөрчилдөх тохиолдол их байдаг.

Тэд гэртээ зочид урилаа гэж бодъё. Гэтэл зөн совингоо дагагч эхнэр нь юун түрүүнд ирэх зочдыг бодно. Тэгээд ямар хоол хийж, ширээгээ яаж чимэглэж, ямар орчин бүрдүүлэх ёстойгоо шийдэхэд нилээд хугацаа зарцуулна. Энэ бүгдийг бодож үзээд эцэст нь хөргөгчөө онгойлгон хэрэгтэй материалууд байгаа эсэхийг шалгаж, дутуу зүйлээ худалдаж авахаар гардаг. Мэдрэхүйдээ итгэгч эзэгтэй нар гэртээ зочин урьсан бол шууд л хөргөгчөө нээж хоол хийхэд шаардлагатай материалаа шалгадаг байна. Ямар хоол хийх вэ гэдгийг байгаа материалдаа тохируулан шийдвэрлэнэ. Тэд байгаа зүйлээ л ашиглан хоол хийдэг.

Зөн совингоо дагагчид хийх гэж байгаа зүйлийнхээ ерөнхий төсөөллийг гаргалгүйгээр ажлаа эхлүүлэх хэцүү байдаг. 10 хүн зочлож ирнэ гэхэд юунаас эхлэж яаж бэлтгэх ёстойгоо олж ядна. Зочид ирэх болохоор гэртээ эрт ирсэн мэдрэхүйдээ итгэгч нөхөр нь эхнэрийнхээ сандчиж байгааг хараад бухимдсандаа хоолоо зоогийн газраас захиалсан гэдэг.

Мэдрэхүйдээ итгэгч болон зөн совингоо дагагч эхнэрүүдийн хоолны номны сонголт нь ч ялгаатай байдаг. Мэдрэхүйдээ итгэгчдийн хувьд бүх зүйл тодорхой бөгөөд нарийн дэс дараалалтай байх ёстой боловч зөн совингоо дагагчдын хувьд агуулга болон сэдэв нь чухал байдаг. Мэдрэхүйдээ итгэгч эзэгтэй нар хоолны ном сонгохдоо зөвхөн хоол хийх арга барилын талаар бичсэн номыг илүү авдаг байна. Тэдний сонгосон номонд махан төрлийн хоол, загасаар хоол хийх арга, цагаан хоол, төрөл бүрийн кимчи дарах арга гэх мэтээр ангилсан байх бөгөөд хоолны нэрийг олоход хялбар байхаар цагаан толгойн дарааллаар гарчиглаж, жагсаан бичсэн байдаг. Гэвч зөн совингоо дагагч эзэгтэй нарын сонгодог ном агуулга, бүтцээсээ эхлээд ялгаатай. Гарчиг нь ч гэсэн нарийн утга агуулгатай байдаг. Жишээлбэл "Төгс зоогийн ширээ засах нь", "Эцэг эх, настангуудад зориулсан хоолны ширээ", "Эрүүл мэндэд тустай байдлаар төрсөн өдрийн ширээг хэрхэн засах вэ", "Ажлынханд болон архины даруулганд тохирох хоол", "Хайртай бяцхан үрсийнхээ төрсөн өдрийн баярын ширээнд" гэх мэт.

ОБЪЕКТИВ ЗАРЧИМ БА СУБЪЕКТИВ ҮНЭЛЭМЖ ЭРГЭЦҮҮЛЭН БОДОГЧ БА МЭДРЭМЖЭЭ ДАГАГЧ ЗАН ТӨЛӨВ



*Зарчимч үзэлтэй эргэцүүлэн бодогчид ба
энэрэнгүй үзэлтэй мэдрэмжээ дагагчид*

Эргэцүүлэн бодогчид ба мэдрэмжээ дагагчдын шийдвэр гаргах арга барил нь ялгаатай байдаг. Эргэцүүлэн бодогч нь зарчимд тулгуурлан шударга шийдвэр гаргадаг бол мэдрэмжээ дагагч нь зарчмаас илүү субъектив байдлаар, хоорондын харилцаа холбоогоо чухалчлан шийдвэр гаргадаг байна. Эргэцүүлэн бодогчид шударга, эрх тэгш, зөв хүн гэдгээ хүлээн зөвшөөрүүлэх гэсэн сэтгэлзүйн хэрэгцээтэй байдаг бол мэдрэмжээ дагагчид бусдын хувьд чухал, талархал хүлээсэн хүн гэдгээрээ хүлээн зөвшөөрөгдөх гэсэн сэтгэлзүйн хэрэгцээтэй байдаг.

Эргэцүүлэн бодогч ба мэдрэмжээ дагагч эхнэр нөхөр хоёр хүүхдийнхээ боловсролд хандах хандлагаас эхлэн зөрчилдөж эхэлдэг. Эргэцүүлэн бодогч эцэг эхчүүд хүүхдүүдээ буруу зүйл хийвэл хатуу шийтгэл хүртээх хэрэгтэй гэж үздэг бол мэдрэмжээ дагагч эцэг эхчүүд хүүхэддээ гар хүрнэ гэдэг байж боломгүй асуудал гэж боддог. Тэд эцсээ хүртэл хүүхдүүдтэйгээ ярилцаж ойлгуулах гэж хичээдэг. Эргэцүүлэн бодогч зан төлөвгэй эцэг эхчүүд хүүхдүүддээ шударга хандах хэрэгтэй гэж үздэг ч мэдрэмжээ дагагч эцэг эхчүүд уйлсан хүүхэддээ илүү их хайр халамжаа үзүүлэх гэж хичээдэг. Эргэцүүлэн бодогчид хүүхдүүдээ бага зэрэг зовлон үзвэл алсдаа амьдралд нь тустай гэж үздэг ч мэдрэмжээ дагагчид хүүхдүүдээ хэнээс ч дутахааргүй байлгах гэж хичээж, тэднийг зовоох зүйл огт хийлгэдэггүй байна.

Бид хоёрын хувьд хоёулаа эргэцүүлэн бодогч зан төлөвгэй учраас анхныхаа хүүхдээ багаас нь өрөөндөө ганцаараа унтах нь зөв гэж үздэг байв. Шөнөжингөө уйлж байгаад ядран унтах хүүхдээ хараад сэтгэл өвдөх боловч ингэх нь зөв гэж үздэг байсан болохоор бид хоёрын дунд ямар нэг зөрчил гардаггүй байлаа. Гэвч эхнэр маань мэдрэмжээ дагадаг байсан бол байдал өөр байх байсан болов уу.

Эхнэр нөхөр хоёр хамтдаа шийдвэрлэх асуудал хүүхэд өсгөхөөс эхлээд өчнөөн их байдаг. Хоёр

талын эцэг эхээ яаж халамжлах ёстой, ах дүүстэйгээ яаж харилцах ёстой, найз нөхөд, хөрш айлтайгаа ямар байдлаар харилцах ёстой гээд олон асуудал бий. Энэ бүгдийг эхнэр нөхөр хоёр хамтдаа шийдвэрлэх ёстой ч шийдвэр гаргах арга барил нь ялгаатай байдгаас асуудал үүсдэг.

Эргэцүүлэн бодогчийн хүссэн арга барилаар шийдвэрлэвэл мэдрэмжээ дагагчийн хувьд чухал гэж үздэг зүйл нь орхигдож, хэрэгцээ нь хангагдаагүйгээс болж сэтгэл гонсгор үлдэх болдог. Харин мэдрэмжээ дагагчийн хүссэнээр шийдвэрлэхэд нөгөө талынх нь хүссэн зүйл орхигдож сэтгэл ханамхгүй байдал үүсдэг. Энэ байдал хурцадвал эхнэр нөхөр хоёр бие биенээсээ нуух зүйлүүд бий болж, тэрхүү нуусан зүйл нь илэрвэл хоорондоо муудалцах нь гарцаагүй юм.

Үүнд эхнэр нөхөр хоёрт ярилцах арга барил чухал шаардлагатай байдаг. Зөрчилдөөн үүсэх болгонд эхнэр нөхөр хоёр ярилцаж, хүсээд байгаа шаардлагатай зүйлээ тодорхой болгож, түүндээ хүрэхийн тулд ямар байдлаар шийцвэрлэвэл ухаалаг шийдвэрт хүрч болохыг хэлэлцэх ёстой юм.

Түс тас зантай эргэцүүлэн бодогчид, бөөрөнхий зантай мэдрэмжээ дагагчид

Хэн нэгний гуйлтыг зөвшөөрөх үү, үгүй юу гэдгийг шийдвэрлэхдээ эргэцүүлэн бодогчид болон мэдрэмжээ дагагчид мөн ялгаатай байдлаар ханддаг. Сэтгэлээ сонсохоосоо илүү толгойгоо ашигладаг эргэцүүлэн бодогчид бог өөрийнх нь хийж чадах зүйл мөн үү, хийх цаг зав гарах уу зэргийг бодож, бодитой, логик шийдвэр гаргадаг. Харин толгойгоо ашиглахаас илүү сэтгэлээ сонсдог мэдрэмжээ дагагчид нь логикоос илүү харилцааг чухалчилж, нөгөө хүнийхээ шалтгааныг ойлгох гэж хичээдэг. Иймд эргэцүүлэн бодогчид хэрэгцээгүй, үр ашиггүй зүйл хийхээс цааргалдаг бол мэдрэмжээ дагагчид бусдын гуйлтанд татгалзсан хариу өгч чаддаггүй учраас бүтэхгүй байсан ч зөвшөөрдөг байна.

Мэдрэмжээ дагагч нөхөр. Хавь ойрын эмээ нар хүртэл түүний найрсаг зантайг гайхан магтана. Бусдын сайн муу бүх л асуудалд нь найр тавин тусладаг болохоор тэр юм. Ийм сайхан нөхөртэй азтай юмаа гэж хавь ойрын хүмүүс ам уралдан ярьж, түүнийг нь сонссон эргэцүүлэн бодогч зантай эхнэр нь дэмий л бухимдана. Нөхөр нь бусдад болохоор дуртайяа туслах атлаа гэрийн ажил болон эхнэртээ туслахдаа тийм ч уриалгахан биш байдаг байлаа. Хүмүүс нөхрийнх нь талаар магтах болгонд та нар энэ сайн нөхөр гэж магтаад байгаа хүнтэйгээ хамтаьдраад үзээч гэжхашгирмаар санагддаг байна.

Энэ яриаг би радиогийн нэвтрүүлгээс сонссон юм. Хавь ойрын айлын эзэгтэй нар нөхөрт нь их сайн ханддаг гэв. Энэ байдлаас болоод нөхөр маань өөр хүнтэй учиртай болох вий гэж сэтгэл зовинох үе ч байдаг тухайгаа эхнэр нь хэлсэн юм. Хүйтэн хөндий үгээр хэлж дайрч байдаг эргэцүүлэн бодогч нөхөртэй эмэгтэй хүн өөрт нь эелдэг дотноор хандах хөрш айлын эрэгтэйд сэтгэл татагдаж болох шүү дээ.

Гоо үзэсгэлэнтэй агаад гэрийн ажилдаа хэнийг ч дагуулахгүй эргэцүүлэн бодогч зан төлөвтэй эхнэр нь мэдрэмжээ дагагч нөхрийгөө өөр хүнтэй болсны учрыг ойлгож эс чадна. Хамгийн хачирхалтай нь учир ургуулсан эмэгтэй нь аль ч талаараа түүнээс илүү гарах зүйлгүй ажээ. Юу дутагдсан гэж нөхөр нь түүнтэй холбогдсон байх вэ?

Эхнэртээ хүндлүүлж, хүлээн зөвшөөрөгдөнө гэдэг нөхөр хүний үндсэн сэтгэлзүйн хэрэгцээ юм. Ялангуяа нөхөр чинь мэдрэмжээ дагадаг бол эхнэрээсээ сэтгэлзүйн дэмжлэг авах гэсэн хэрэгцээ нь асар их байдаг. Гэвч энэ тохиолдолд эргэцүүлэн бодогч эхнэрүүд нөхрийнхөө хэрэгцээг ойлголгүй хүйтэн хөндий ханддаг байна. Гаднаас нь харахад дутуу дулимаг зүйлгүй төгс төгөлдөр харагдах мэт боловч нөхрөө сэтгэлээр дэмжиж, урам өгөх тал дээр дутагдалтай байх тохиолдол байдаг.

"Наад толгой чинь ажилладаг юм уу? Жоохон нухацтайхан бодоод үзээч" гэдэг үгийг ихэвчлэн эргэцүүлэн бодогч зан төлөвтэй хүмүүс мэдрэмжээ дагагчдад хэлдэг. Харин "Хүний урмыг бодоод аятайхан үг хэлж болохгүй юу? Яахаараа ийм хүйтэн сэтгэлтэй байдаг байна аа" гэдэг үгийг мэдрэмжээ дагагчид эргэцүүлэн бодогч нарт хэлдэг байна.

Эргэцүүлэн бодогчдын яриа товч тодорхой, нуршсан зүйлгүй байдаг. Гол зүйлээ товчхон хэлж, асуудалд хөндлөнгийн байр сууринаас ханддаг. Цахим шуудан болон мессежээр харилцах үедээ бүр ч илүү товчхон байдлаар илэрхийлдэг. Бусдыг ятгахдаа тодорхой үндэслэл, шалтгаантай нь хамт тайлбарлаж, сэтгэл хөдлөлөөр хандахгүй байхыг хичээдэг. Мэдээж тэд бусдын байр суурийг хүндэлдэг хэдий ч хэтэрхий нэг талыг барьсан шийдвэр гаргах нь тохиромжгүй гэж үздэг байна. Энэ байдал нь мэдрэмжээ дагагчдад тааламжтай бус санагддаг. Заримдаа тэдний сэтгэгдлийг үл тоомсорлоод ч байгаа юм шиг, эсвэл хэт түрэмгий хандаад ч байгаа юм шиг санагдах үе бий.

Харин мэдрэмжээ дагагчид бол асуудлыг найрсаг, эелдэгээр шийдвэрлэхийн тулд цаг хугацааг үл хамааран аргадан ятгадаг. Бусдын үзэл бодол шийдвэрт ямар нөлөө үзүүлж болохыг сайтар тунгаан бодож, үзэл бодлыг нь хүндэтгэн үздэг. Ёс зүй болон хөндлөнгийн байр сууринаас авч үзэх нь чухал гэдгийг ойлгож байгаа ч тэглээ гээд хүйтэн хөндий байдлаар шийдвэрлэх нь хамгийн чухал зүйлийг орхигдуулах болно гэж үздэг байна. Мэдрэмжээ дагагчид цахим шуудан эсвэл мессежээр харилцах үедээ олон төрлийн мэндчилгээ, дүрс зэргийг өргөнөөр ашигладаг бөгөөд үүнийг нь уншиж буй эргэцүүлэн бодогчид чухам юу хэлэх гээд байгааг нь ойлгодоггүй үе их байдаг.

Сурагчдын сургалтын төлбөр төлөх хугацаа нь өнгөрсөн тохиолдолд эргэцүүлэн бодогч болон мэдрэмжээ дагагч багшийн явуулдаг захидал агуулгын хувьд маш ялгаатай байдаг. Эргэцүүлэн бодогч захирлууд товч бөгөөд тодорхой захидал явуулна.

Тэд зөвхөн "Таны төлбөр төлөгдөөгүй байна. Төлбөрийг хугацаандаа төлөөгүй тохиолдолд ямар нэгэн зохицуулалт хийх боломжгүй болно. Багш ..." гэсэн байдаг.

Харин мэдрэмжээ дагагчид бол өөр. Тэд захидал явуулахаасаа өмнө уулзаж хэлэх боломж хайх бөгөөд жирийн яриа өрнүүлж байгаад сургалтын төлбөрийн талаар дурьдаад өнгөрдөг. Үүнээс хойш төлбөр төлөгдөхгүй хэвээр байвал захидал явуулна.

"Би уулзахдаа хэлсэн боловч одоо хүртэл төлбөрөө төлөхгүй байгаад чинь сэтгэл зовинож байна. Ямар нэг зүйл тохиолдсон бол мэдэгдэнэ үү. Баярлалаа. Багшаас нь" гэсэн байдаг.

Зарга хийхдээ гарамгай эргэцүүлэн бодогчид,

Эргэцүүлэн бодогчид харилцаанд хүндрэл гарах үед зөрчилдөөн үүсгэсэн шалтгааныг зүй тогтлын үүднээс нь эцсээ хүртэл тайлбарлах гэж хичээдэг бөгөөд хэний зөв, буруу болохыг олжтогтоох гэсэн сэтгэлзүйн хэрэгцээтэй байдаг. Харин мэдрэмжээ дагагчид хүнтэй зөрчилдөх дургүй учраас чимээгүй өнгөрөөж, хүнд тааламжгүй сэтгэгдэл үлдээхгүйг хичээдэг сэтгэлзүйн хэрэгцээтэй байдаг байна. Тийм учраас эргэцүүлэн бодогчдын хувьд буруу зөвийг шүүлгүйгээр асуудлыг өнгөрүүлнэ гэдэг байж боломгүй зүйл бөгөөд мэдрэмжээ дагагчдын хувьд бусадтай буруу зөвийг шүүх гэж маргалдаж суух сонирхол байдаггүй.

Эхнэр нь эргэцүүлэн бодогч бол нөхрийнхөө хийсэн алдааг эцсээ хүртэл шүүх гэдэг. Харин мэдрэмжээ дагагч нөхөр нь "бүгд миний буруу" гээд бүгдийг хүлээн зөвшөөрөөд өнгөрөөх гэдэг боловч энэ нь тохиромжгүй гэж үзсэн эхнэр нь шөнөжин зарга хийх үе ч байдаг. Хэрүүл маргаанд дургүй нөхрийнх нь хувьд энэ цаг мөч амьдралынх нь хамгийн хүнд үед тооцогдоно. Нөхөр нь ямар алдаа гаргаснаа ухамсарлаж байж дараагийн удаад алдаагаа давтахгүй гэж үзэх эхнэр нь асуудлыг хэрхэвч зүгээр өнгөрүүлэхгүй.

"Чи ямар алдаа гаргасан?"

"Бүгд миний буруу..."

"За яг юу буруу хийснээ хэлээд аль"

"....."

"Алив надад хэлээдэх. Яг ямар алдаа хийснээ ухамсарлаж байж алдаагаа давтахгүй байна биз дээ?"

"....."

Нөхөр нь хичнээн бодоод ч өөрийнхөө хийсэн алдааг олсонгүй. Нөхрийнхөө энэхүү байдлыг хараад бухимдсан эхнэр нь шөнөжин түүнийг шийтгэх болно.

Эхнэр нөхөр хоёрын ялгаатай зан чанарын талаар өгүүлдэг телевизийн нэвтрүүлэгт оролцон, хоорондоо зөрчилтэй амьдардаг гэр бүлүүдийн талаарх баримтаг бичлэг үзэж, тэдэнд зөвлөгөө өгч байсан юм. Эргэцүүлэн бодогч нэгэн эмэгтэй машинаа зогсоолд байршуулж байгаад хажуугийн машины жолооч эрэгтэйтэй маргалдаж, түүнтэй нэгийгээ үзэхээр машинаасаа огло үсрэн буух хэмжээнд байдал хурцдав. Эмэгтэй хүн эрэгтэй хүний эсрэггаргагүй хүч мөхөсдөн нөхрөөсөө туслалцаа эрэхээр хартал нөхөр нь шонгийн модны араар нуугдсан байв. Нөхөр нь эхнэрээ хамгаалах нь бүү хэл нуугдсан байгаа байдал нь гол асуудал болсон юм. Энэ нь мэдрэмжээ дагагчид бусадтай зөрчилдөх дургүй бөгөөд аливаа хэрүүл маргааныг дайрч бус тойрч гарахыг илүү үздэгтэй холбоотой юм.



Бид гэр бүлийн найзуудынхаа хүрээнд дугуй ширээнд тойрч суугаад хооллож байтал нэгэн

гэр бүлийн хоёрын нөхөр нь эхнэр рүүгээ ширэв татан муухай хартал, эхнэр нь бусдаас ичсэндээ нүдэнд нь нулимс цийлэгнэхийг нэг удаа харж билээ. Түүнийг хараад миний сэтгэл их өвдсөн юм. Би эхнийхээ номонд ч энэ талаар өгүүлсэн бөгөөд бидэнд ч ийм зүйл тохиолдож байлаа. Урьд нь бид олуулаа хамт суугаад цагаан будааны гурилтай шөл идэж байсан юм. Тэр үед нөхөр маань бусад хүмүүст сонсогдохоор чангаар надад хандан битгий "дуугаргаж идээд бай" гэдэг юм байна.

Тэр мөчид өөдөөс минь хараад сууж байсан айлын нөхөр гайхсандаа нүд нь ёстой л орой дээрээ гарсан байсныг би хэзээ ч мартаж чаддаггүй юм. Би ичсэндээ хулганы нүхэнд ч хамаагүй багтаад орчихмоор санагдаж билээ. Эргэцүүлэн бодогчид бусдад ийм мэдрэмж ямар ичгүүртэй бөгөөд гутамшигтай байдгийг огт мэддэггүй бололтой.

Эргэцүүлэн бодогч зан төлөвтэй эрэгтэй бол эхнэрийнхээ хийсэн гавьяанаас илүү гаргасан алдааг нь асуудал болгон тавихдаа сайн байдаг. Энэхүү үйлдлээ тэд эхнэрийнхээ төлөө хийж байгаа гэж тайлбарладаг. Нэг өдөр бид лекцээ дуусгаад "би өнөөдөр ямар байсан бэ?" гэж асуутал нөхөр маань "үнэнээр нь хэлэх үү?" гэж сөргүүлэн асуулт тавив. Би шууд л "Үнэнийг сонсмооргүй байна. Зүгээр магтаалын үг сонсмоор байна" гэж хариуллаа. Бид маш амархан ойлголцож орхив. Би тухайн ажлаа ямар ч алдаа мадаггүй, төгс гүйцэтгэсэн тохиолдолд л нөхрийнхөө амнаас магтаалын үг сонсох боломжтой юм. Мэдрэмжээ дагагчид бол арван зүйлээс есийг нь буруу хийсэн хэрнээ ганцхан зүйл зөв хийснийхээ төлөө магтуулах гэж хүсдэг бол эргэцүүлэн бодогчид арваас есийг нь зөв хийсэн ч үлдсэн ганцыг нь асуудал болгон тавьдаг байна.

Нөхөр бид хоёр адилхан эргэцүүлэн бодогч зан төлөвтэй атлаа яагаад зөрчилдөөд байдаг юм болоо? Ижил зан төлөвтэй болохоор хоёр биедээ хэлэх зүйлээ шулуухан хэлээд дотроо гомдож, шаналж суухгүй байвал болохоор санагдана. Гэтэл би хүнтэй харилцах тал дээрээ мэдрэмжээ дагагч маягаар ханддаг байв. Нөхөртэйгөө олон жил хамт амьдарч, ажиллах явцад эргэцүүлэн бодогч зан төлөв маань улам бүр багтай болсоор байв. Гэвч надад мэдрэмжээ дагагчийн шинж илрэх тохиолдол их байдаг.

Хэрвээ эхнэр нөхөр хоёр хоёулаа эргэцүүлэн бодогч байх тохиолдолд тэдний харилцаа ямархуу байдаг вэ? Тэдний ярилцаж байгааг сонсоход үнэхээр хөндий. Ширүүн бөгөөд яг л мэтгэлцэж байгаамэтбайдаг. Нэгнийхээ гаргасан алдааг ганцудаанүдээниад өнгөрөөхгүй бөгөөд сэтгэл нь зовно гэсэн ойлголт байхгүйгээр үл барам, шүүмжилж байгааг нь хөндлөнгөөс сонсоход халгамаар байдаг.

Бид хоёр хоёулаа эргэцүүлэн бодогч болохоор ярилцахдаа хүйтэн хөндий талдаа байдаг. Хамтдаа ном бичих үедээ бие биенийхээ үзлийг няцаах гэж яг л мэтгэлцээнд орж байгаа мэт болно. Бидний энэхүү байдлыг хараад мэдрэмжээ дагагч хүүхдүүд маань сэтгэл нь зовж "Та хоёр ном бичиж байна гээд ингээд хэрэлдээд байвал бичихгүй байсан нь дээр юм байна" гэж хэлдэг юм.

Гэвч энэ нь хэрүүл биш зүгээр л бидний ярилцах арга хэлбэр. Нөхрөөсөө арай илүү мэдрэмжээ дагадаг миний хувьд хүйтэн хөндий, шулуун үгтэй нөхрийнхөө шүүмжлэлд гомдох үе бий. Гэвч нөхөр маань миний сэтгэлийг шархлуулах гэж хэлж байгаа зүйл биш гэдгийг би хэдийнэ ойлгосон учир өөрийнхөө гомдлыг тэвчихээс өөр аргагүй болдог юм.

Эмэгтэй хүн шигэрэгтэй, эрэгтэй хүн шигэмэгтэй гэжхэлэгддэг нь энэхүү эргэцүүлэн бодогч, мэдрэмжээ дагагч зан төлөвтэй нягт холбоотой байдаг. Эрэгтэй хүн мэдрэмжээ дагадаг бол эмэгтэйлэг зан чанартай байхаас гадна бусдын сэтгэл санааг сайн ойлгодог. Эмэгтэй хүн эргэцүүлэн бодогч бол эрс шийдэмгий, эршүүд зантай байдаг. Энэхүү зан төлөв бага наснаас эхлэн илрэн гардаг.

Бага сургуулийн сурагч эргэцүүлэн бодогч зантай эмэгтэй хүүхэд өөрөөсөө биеэр том, мэдрэмжээ дагагч эрэгтэй хүүхэдтэй муудалцах үед хүү уйлж, охин тоосон шинжгүй өнгөрдөг. Эргэцүүлэн бодогч охид үргэлж эрч хүчтэй байх бөгөөд хүнд ширээг хүртэл нааш цааш төвөггүй зөөж, өөрийгөө чөлөөтэй илэрхийлж чаддаг. Тэд тэр болгон уйлаад байдаггүй. Уйлж байх үедээ гэнэтхэн «би ер нь яагаад уйлаад байгаа билээ? Уйллаа гээд асуудал шийдэгдэх билүү?» гэж бодон тэр дороо уйлахаа зогсоож, зарга нэхэхээр харайн босно. Харин мэдрэмжээ дагадаг эрэгтэй хүн бусдад дулаан мэдрэмжийг төрүүлдөг. Бусдыг сэтгэл санаагаар дэмжиж, урам өгөхдөө ч сайн. Тэдний царайнд үргэлж дулаан энерги тодорч байдаг.

Сэтгэлийн хөдөлгөөнгүй гэж үргэлж зэмлүүлж байдаг эргэцүүлэн бодогч зан төлөвтэй хүүтэйгээ мессежээр харилцах үед хүү маань өгүүлбэрээ үргэлж «ккк» гэж төгсгөдөг юм. Инээх зүйл гараагүй байхад ч гэсэн үргэлж "ккк" гэж тавьдаг учрыг нь хүүгээсээ асуухад хүү маань «Ээжээ, өгүүлбэрээ зүгээр төгсгөөд явуулчих гэхээр хэтэрхий хүйтэн хөндий болчих гээд байгаа юм шиг санагдаад, эерэг сэтгэгдэл төрүүлэх гэж бичдэг юм» гэв. Энэ үед л би түүний занг ойлгох шиг болсон юм.

Бүлэг 5: Чи ер нь юу хүсээд байгаа юм бэ?

ТЕМПЕРАМЕНТИЙН ТОГЛОЛТ БИД ДӨРВӨН ТӨРӨЛ



Бид өмнөх бүлэгт зан төлөвийг 8 төрөлд хуваан, тус бүрийн сэтгэлзүйн хэрэгцээний онцлогийн талаар үзсэн билээ. Энэхүү 8 төрөл нь өөр хоорондоо нэгдэж нийт 16 төрлийн зан чанарыг бий болгодог. Энэ бүлэгт Дэвид Кейрси докторын ангилалаар 4 төрлийн темперамент, түүний үндсэн хэрэгцээний талаар тодорхой өгүүлье. Энэхүү 4 төрлийн темпераментийн талаар илүү мэргэжлийн тайлбарыг хавсралт 1 хэсгээс үзэх боломжтой.

Дэвид Кейрси доктор темпераментийг дараах байдлаар 4 ангилсан байдаг.

Уран дархан (Artisan)

Эрх чөлөөт рационалист чиг хандлагыг баримтлагч бөгөөд өмнөх бүлэгт өгүүлсэн 8 төрлийн зан төлөвөөс мэдрэхүйдээ итгэгч (Sensing)-д хамаарах (Perceiving) зан чанартай хүмүүс энэ төрөлд багтана. Бид эдгээр хүмүүсийг энэхүү номондоо үйлдлийг эрхэмлэгч гэж нэрлэхээр шийдэв. Хамгаалагч (Guardian)

Үүргийг чухалчлан үздэг уламжлалт үзэлтэн, 8 төрлийн ангилалаас мэдрэхүйдээ итгэгч (Sensing) бөгөөд шийдвэрлэгч (Judging) хүмүүс энэ хэсэгт багтана. Эдгээр хүмүүсийг номондоо зохион байгуулагч гэж нэрлэв.

Рационалист (Rationalist)

Төгс төгөлдөр байдлыг эрхэмлэгч рационалист, 8 төрлийн зан төлвөөс зөн совингоо дагагч (Intuition) болон эргэцүүлэн бодогчид (Thinking) энэ ангилалд багтана. Эдгээр хүмүүсийг номондоо төлөвлөгчид гэж нэрлэв.

- Идеалист (Idealist)

Өөрийгөө нээхийн төлөө явдаг идеалист, 8 төрлийн ангилалаас зөн совингоо дагагч (Intuition)

болон мэдрэмжээ дагадаг (Feeling) хүмүүс энэ хэсэгт багтана. Энэхүү номондоо тэднийг төсөөлөлдөө хөтлөгдөгч хэмээн нэрлэв.

Харин одоо энэхүү дөрвөн төрлийн темпераментийн онцлог болон үндсэн хэрэгцээний талаар сонирхуулья.

ТА АЛЬ ТЕМПЕРАМЕНТЭД ХАМААРАГДАХ ВЭ?



Ямар ч байсан үзээд алддаг хэрэг

Үйлдлийг эрхэмлэгчдийн онцлог

Үйлдлийг эрхэмлэгчид асуудал тулгармагц шууд л ханцуй шамлан орж өөрийн биеэр асуудлыг шийдвэрлэх гэдэг. Бусад темпераментийн хүмүүстэй харьцуулахад асуудлыг яаравчлан шийдвэрлэх гэж зүтгэдэг. Яарснаасаа болж алдаа гаргаж, буруугаар эргүүлэх тохиолдол ч бий. Хэрэв интроверт зан төлөвтэй бол хэсэг бодож үзэх боловч экстраверт хэрнээ үйлдлийг эрхэмлэгч бол үйл хөдлөл нь түрүүлж эргэн тойрны хүмүүсээ цочирдуулах явдал ч элбэг тохиолдоно.



Судалгааны танхимдаа орох үед хамгийн түрүүнд ваартай цэцэг нүдэнд тусна. Амьд цэцэг гэдэг утгаараа тасалгаанд өнгө зүс нэмэх бөгөөд ногоон ургамлын анхилам үнэр таатай мэдрэмж төрүүлдэг билээ. "Цэцгийг минь услаж байгаарай" гэж аминчлан захиад хэд хоног томилолтоор яваад иртэл цэцэг маань хатчихсан байх нь тэр. "Яаж ингэж хатааж чадаж байна аа?" гэсэн бодол өөрийн эрхгүй төрөн сэтгэл өвдөв. Хатсан цэцгээ хараад ажилчиддаа уур хүрэв. Ийм явдал анхудаа тохиолдож байгаа биш байлаа. Захирал нь өөрийнхөө биеэр цэцгээ яаж арчилж байгааг харуулбал ажилтнууд маань гэмших болов уу гэсэндээ ваартай цэцгээ тэврэн ариун цэврийн өрөөнд орж цэцгэндээ ус хийж, хөрсийг нь янзлаад хартал гарын хумсны завсараар битүү шавар чигжин орсон байлаа. Би бээлий ч өмсөлгүй, гадуур хувцсаа ч тайлалгүй энэ бүгдийг хийснээ анзаарч билээ.



Шүршүүрт орж байтал эхнэр маань ариун цэврийн өрөөнд түр орж ирээд гарахдаа гэрэл унтрааж орхив. Хэцүү хүн шүү... Хурдан хөдөлгөөнтэй эхнэр маань аль хэдийн хаа нэг

тийшээ жирийгээд алга болов. Дуудаад ч ирсэнгүй. Хөөстэй толгойтой, савандсан биетэй би гарч ирээд өөрөө гэрлээ асаагаад буцаад оров. Анзааргагүй, тэвдүү зантай эхнэрээ яалтай ч билээ дээ.



Дараа нь намайгшүршүүрторж байтал нөхөр мааньоржирээд гарахдаа гэрэл унтрааж орхив. "Хүүе гэрлээ!?" гээд хашгиртал нөхөр маань "Гэрэл унтраахаар ямар байдгийг ойлгов уу?" гэдэг байгаа. Надаас хариугаа авсан нь тэр байлаа.



Эхнэр нөхөр хоёр хамтдаа хооллох үе бол ярилцаж болох хамгийн тохиромжтой цаг юм. Гэвч эхнэртэйгээ хамт хооллох үед цухалдах тохиолдол бий. Эхнэр маань хоолоо яах ийхийн зуургүй идэж дуусаад шууд босон аяга тавгаа угааж, намайг хоолоо идэж дуусаагүй байхад хачруудыг хурааж эхлэнэ. Тав тухтай байдал алдагдаж, түүнтэй хамт хоол идэх хүсэл төрөхөө байчихна. Энэ талаар хэд хэдэн удаа хэлсэн боловч засрахгүй, аргыг минь барж байна.



Нөхөр маань хоолоо идэж дуусаагүй байхад яагаад хачруудыг хураагаад байгаа юм бэ гээд цухалдсан байдалтай харав. Нээрээ тийм шүү дээ гэсэн бодол төрөв. Хоолоо хурдхан идчихээд лекцээ бэлдэнэ, сэдвээ бичнэ, чухал имэйлүүдэд хариу бичих ёстой гэж бодохоор сэтгэл яараад тухайн нөхцөл байдлыг анзаарах сөхөөгүй болж орхидог байлаа. Үйлдлийг эрхэмлэгчид тухайн асуудалдаа л зөвхөн төвлөрдөг бөгөөд нөхрийгөө хоолоо идэж дуустал хүлээх ёстой гэдгийг сүүлд сэтгэх нь бий. Асуудлыг шийдвэрлэх гэж яарсандаа бие нь түрүүлж хөдлөх тохиолдол их байдаг байна.



Үйлдлийг эрхэмлэгчид хийж буй зүйлээсээ уйдвал шууд л өөр тийшээ хаяад явчихаж чаддаг хүмүүс. Хичээл хийсэн ч амархан залхаж, нэг зүйлд удаан төвлөрөхдөө тааруухан байдаг. Гэвч өөрийнхөө дуртай зүйлд анхаарлаа гайхалтай төвлөрүүлэх бөгөөд хичнээн хэцүү зүйл байсан ч хийж байж санаа нь амардаг.

Хөл бөмбөгийн дэлхийн аварга шалгаруулах тэмцээн солонгост зохион байгуулагдах үед нээлтийн тасалбар арай ядан олж авч билээ. Эхнэртэйгээ хамт явж үзье гэж бодож байтал хөл бөмбөгт дуртай гурав дахь хүү маань санаанд оров. Энэ талаар эхнэртээ хэлэхэд тэрээр хөл бөмбөг сонирхдоггүй учраас хүүгээ дагуулаад яв гэв. Хүү маань ээжийнхээ хэлэхийг сонсоод хөл нь газар хүрэхгүй баярлав. Гэтэл нээлтийн өдөр ойртох тусам эхнэрийн маань шийдвэр өөрчлөгдөж эхэллээ. "Амьдралд ганц удаа тохиох боломж болохоор үзэх ёстой юм болов уу" гээд эргэлзэж эхлэх нь тэр.

Хүү маань ээждээ тасалбараа ядах юмгүй өгч, би эхнэртэйгээ тэмцээний нээлтийг үзэхээр явлаа. Гэтэл эхнэр маань тэмцээнийг тэвчээртэй сууж үзсэнгүй. Хөл бөмбөгийн дүрмийг мэдэхгүй болохоор сонирхолтой санагдахгүй нь аргагүй ч эхнэрийн маань төрөлхийн зан чанар ч бас нөлөөлсөн бизээ. Солонгосын багийн тоглолт биш ч гэсэн дэлхийн алдартай тамирчид тоглож байхад ингээд сууж байх ч гэж... Шал өөр зүйл хийж, ухаан санаа нь өөр газар яваа эхнэрээ хараад тасалбар хайран санагдаж байлаа. "Дахиад иймэрхүү газар эхнэртэйгээ хамт хэзээ ч ирэхгүй юм шүү. Хүүтэйгээ ирсэн бол насаараа ярих зүйлтэй болох байсан юмсан" гэж бодож билээ.

Дүрэм л бол дүрэм: Зохион байгуулагчдын онцлог

Зохион байгуулагч темпераменттай хүмүүс аливаа ажлыг системтэйгээр зохион байгуулж эсвэл системийн тогтвортой байдлыг ханган асуудлыг шийдвэрлэхийг хүсдэг. Ингэхдээ тэд аль болох үндсэн зарчмыг гажуудуулалгүйгээр дэвшилтэт маягаар шийдвэрлэхийг хичээдэг. Тийм болохоор асуудалд шаргуу гэгч нь ханцуй шумлан ордог үйл хөдлөлийг эрхэмлэгчид нь зохион байгуулагчдыг харах үед бухимдах сэтгэл төрдөг байна. Интроверт хэв шинжийн зохион байгуулагч бол шийдвэрлэх үйл явц нь бүр ч удаан байх бөгөөд эргэн тойрны хүмүүсээ удирдах гэсэн хандлагатай байдгаас хүмүүстэй зөрчилдөх явдал элбэг тохиолдоно. Ялангуяа чөлөөт байдалд дуртай нээлттэй зан чанартай хүмүүс өөрийнхөө удирдлагад байлгах гэж оролдох

зохион байгуулагч темпераментийн хүмүүст тун ч дургүй байдаг.



Зохион байгуулагчид өөрийнхөө орчин тойрныг тайван тогтвортой байлгах үүднээс зохион байгуулах гэдэг. Энэ нь гэртээ байхдаа ч мөн адил байдаг. Бүх зүйл өөрийнхөө байранд эмх цэгцтэй байж, гэр бүлийн гишүүд хаашаа гарч орж байгааг бүгдийг нь бүртгэж байвал сэтгэл санаа тайван байдаг. Ирээдүйгээ ч гэсэн тодорхой хэмжээнд баримжаалж тооцоолж байвал сэтгэл нь зовохгүй байж чаддаг байна. Тиймээс тэд нэгэнт дассан зүйлээ өөрчлөх дургүй. Өөрчлөлт тэдний тайван байдлыг алдагдуулдаг.

Тэд аливаа ажлыг тууштай хийдэг. Иймэрхүү байдлаасаа болж үргэлж шинэ зүйлийг туршиж байдаг үйлдлийг эрхэмлэгчид, илүү шинэ арга замыг ашиглан дэвшилтэт зүйлийг гаргах гэдэг төлөвлөгчидтэй зөрчилддөг байна.



Зохион байгуулагч темпераменттай нөхрийгөө залгах үед утсаа шууд л авахгүй бол уурлаж орхино. Хичээл зааж байсан болохоор утсаа авах боломжгүй байх юм уу эсвэл утасныхаа хонхыг чичирхийлэх дээр нь тавьчихаад сонсолгүй өнгөрөөгөөд хэсэг хугацааны дараа утсаа нээж харвал "нөхөр, нөхөр, нөхөр, нөхөр" гэсэн дуудлага ирсэн байна. Залгах тоолондоо уур нь улам ихээр хүрч байсан нь тодорхой. Намайг буцаагаад залгах үед өөдөөс "Утсаа авчихад яадаг юм бэ!" гээд уурлаж бухимдсан үг чулуудаж эхлэнэ.

Нөхрийн маань зохион байгуулах гэсэн сэтгэлзүйн хэрэгцээнд хязгаар гэж үгүй. Өөрийнх нь тооцоолж байсан цагт би гэртээ ирэхгүй бол эсвэл гэрийн орлого зарлагын дэвтрийн үлдэгдэл зөрүүтэй гарах, өөрийнх нь мэдээгүй үйл явдал гэрт болж өнгөрөх гээд өөрийнх нь зохион байгуулалтаас гадуур явдал ихсэх тусам сэтгэл нь хямарч эхэлдэг. Ингээд сэтгэл нь хямрах юм бол жирийн үеэсээ огт өөр байдалтай болчихно. Номондоо бичээд байгаа тэр ярилцах, ойлголцох зэргээс тэс ондоо үйлдэл хийж эхлэнэ.

"Ээжээ, эмээ өвөө хоёрын бие сайн биз дээ?" гээд намайг заримдаа мартаад өнгөрөх шахсан үед эмээ өвөө дүү нарынхаа төрсөн өдрийг имэйл юм уу мессежээр сануулж байдаг зохион байгуулагч зантай охин маань хол амьдарч байгаа хэрнээ ойр байгаа нэгнээсээ илүү гэрийнхэндээ санаа тавина.

Дотно нөхөрлөдөг сүмийн ахлагч маань бас л зохион байгуулагч темпераменттай нэгэн билээ. Би түүнтэй ярилцах үедээ удахгүй гадагшаа явах тухайгаа цухасхан дурдаад өнгөртөл намайг яг онгоцонд суугаад нисэхийн өмнөхөн залгаад "одоо онгоцондоо суучихсан байна уу" гэж асууж намайг гайхшруулж байсан юм.

"Бусдын хөтөлбөрийг хүртэл яаж ингэж сайн тогтоодог байна аа? Арай бичиж тэмдэглээд явдаг юм биш биз дээ" гэж бодогдох хэмжээнд тэдний цагийн зохион байгуулалт гайхмаар сайн байдаг. Хэд хоногийн дараа шалгалттай гэхээр яг шалгалтын өдөр "шалгалтаа амжилттай өгөөрэй" гэж мессеж явуулж, шалгалтаа дуусахаар "шалгалтаа сайн өгсөн үү" гээд дахиад мессеж ирнэ. Ирүүлсэн мессежид нь хариу бичихээ хүртэл мартдаг над шиг хүн тэдний энэхүү чадварыг гайхан бишрэхээс яах билээ.

Зохион байгуулагчид аливаад өндөр хариуцлагатай хандаж, эргэн тойрны хүмүүстээ үргэлж санаа тавьж байдаг бөгөөд бүх ажилд оролцож, хүмүүст туслахыг хүсдэг. Хэцүү зүйл байсан ч "бусдаас тусламж гуйж байхаар өөрөө хийчихье" гээд өөрийнхөө хариуцсан ажлыг өөрөө л хийнэ. Айлд уригдаж очоод хоолоор дайлуулчихаад зүгээр гарна гэж хэзээ ч байхгүй. Эмхлэж цэгцлэх эсвэл угаах ажилд нь заавал туслаж байж сэтгэл нь тайван байдаг. Ажил хариуцаж авахдаа дургүй байдаг үе байдаг ч хариуцсан ажлаа эхнээс нь эцэс хүртэл нь тууштай хийж чаддаг хүмүүс юм.



Зохион байгуулагч темпераменттай дүү маань гэртээ хоол бэлтгээд ах дүү нараа гэртээ урив. Хөргөгчийг нь нээж үзтэл бүх хоолоо бэлдэж таваглаад нимгэн уутаар ороож тавьсан байв. Дүүгийн дээ очихоосоо өмнө дүүгээсээ "Жоохон хоол бэлдээд очих уу? Ганцаараа бүгдийг нь хийнэ гэвэл хэцүү шүү дээ" гээд хүн тус бүр багахан юм бэлдээд очихоор болсон ч авч ирэхээр бэлтгэсэн зүйлээ мартаад ирсэндээ би сэтгэл зовсондоо аяга тавгийг нь угааж эхэлтэл хэрэгп/й гэв. Өнгөрсөн удаад ээж аяга таваг угаахад тусласан чинь тос нь бүрэн арилаагүй дахиж угаах болсон, та тусламаар байгаа бол хэдхэн том зүйл л угаагаад өг гэж билээ.

Зохион байгуулагчид "би хийчихнэ, зүгээр орхичих", "би хийе" гээд бүхнийг өөрөө хийх гэдэг. Тэд өөрсдийнхөө арга барилаар бүгдийг хийвэл сэтгэл нь тайван байдаг учраас мөн

бусдын хийсэн зүйл сэтгэлд нь хүрдэггүй болохоор өөрөө шууд хийсэн нь шулуухан гэж тооцдог хүмүүс юм.



Аливаад хариуцлагатай ханддаг зохион байгуулагчид бусдад ажил даалгахаасаа санаа зовдог юм. Өөрөө хийх гэдгийн учир нь бусдад итгэдэггүйдээ бусдаас санаа зовсондоо л тэр. Иймэрхүү байдлыг өөр темпераментийн хүмүүс ойлгож хүлээж авахад хэцүү байдаг. Ялангуяа бусдын дэмжлэг туслалцааг сайн ашигладаг үйлдлийг эрхэмлэгчдийн хувьд ойлгоход бүр ч хүндрэлтэй байх болов уу. Мэдээж хэрэг даалгасан ажлыг маань холион бантан шиг хийчихсэн байвал бүгдийг нь эхнээс нь дахиж хийх болдог учраас тэрний оронд эхнээс нь өөрөө хийсэн нь дээр байх үе ч бий.

Зохион байгуулагч темпераментийн хүмүүс туслана гэгчхээд бодитой туслалцаа үзүүлдэггүй хүмүүсийг хүлээн зөвшөөрч чаддаггүй. Туслана гэснээ мартчихсан байна. Гэхдээ туслая гэсэн сэтгэл байсан гэдгээ хүлээн зөвшөөрүүлэх гэдэг хүмүүсийг ойлгоход хэцүү байдаг. Туслаагүй л бол туслаагүй шүү дээ. Тэгээд туслана гэгчхээд мартана гэдэг байж боломгүй хэрэг. Энэ нь огт санаа тавихгүй байгаагийн илрэл гэж үздэг.

Ирээдүй миний гарт! Төлөвлөгчдийн онцлог

Төлөвлөгчид ирээдүйгээ төсөөлөн том дүр зураг гаргахыг хүсдэг. Тэдэнд асуудал тулгарвал асуудлыг шийдвэрлэх шинэлэг стратеги төлөвлөгөө эсвэл онцгой бөгөөд бүтээлч шинэлэг санааг бодон олж түүнийг хэрэгжүүлэхээр эрчимтэй хөөцөлддөг. Гэвч тэдний эргэн тойронд түүний гаргасан том дүр зургийг ойлгохгүй хүмүүс олон байх бөгөөд хичнээн ойлгуулах гэж хичээсэн ч түүний төлөвлөгөөг үл дагах хүмүүс байдаг. Төлөвлөгчид бол чадварлаг бөгөөд аливааг бүтээх хүсэл эрмэлзэл ихтэй хүмүүс учраас хичнээн хүнд хэцүү асуудал байсан ч зоригтой нүүр тулдаг. Гэвч түүний хамтрагчид нь энэхүү байдлыг давж гарч чадахгүй хоцрох тохиолдол байдаг.

Интроверт хэв шинжийн төлөвлөгч бол гүн гүнзгий сэтгэн бодох чадвартай, үг цөөтэй хэдий ч өөрийнхөө үзэл бодлыг тууштай хамгаалдаг учраас бусадтай зөрчилддөг байна. Харин экстраверт хэв шинжийн төлөвлөгч бол өөрийнхөө үзэл бодлыг бусдад тулгах, түүнийгээ хэрэгжүүлэх гэж хэтэрхий хүчилснээсээ болж бусадтай таарамжгүй байдалд ордог.



Бидний хойч үе өнөөгийн бидний амьдарч байгаа хэмжээнд амьжиргаагаа авч явж чадахгүй гэж наян насыг хол давсан аав минь үргэлж санаа зовно. Заримдаа аав минь хүүхдүүд, ач, зээ нараа цуглуулаад цаашдын амьдралын төлөвлөгөөг нь асуух нь ч бий. Яагаад гэхээр төлөвлөгч темпераменттай аав маань ирээдүйн асуудалд хэтэрхий их санаа тавьдаг болохоор тэр юм.

Хүүхдүүдийг маань бага байхад аав тэдэнд амттан авч идэх мөнгө өгнө. Тэгээд тэднийг

зүгээр өхөөрдөн суух биш, үргэлж ямар нэг байдлаар биеэ дайчлах чадварыг нь хөгжүүлэх гэж оролддог байж билээ. «Чиний мөрөөдөл юу вэ?» гэж асуугаад заримдаа «Хэчан чи ярихдаа сайн, урлагийн авьяастай болохоор телевизийн нэвтрүүлэгч эсвэл жүжигчин болвол болохоор юм байна» гэж ирээдүйн мэргэжлийнх нь талаар санаа тавиад «Хэчан чамд өвөө нь их найдлага тавьж байгаа шүү» гэх мэтээр хүүхдүүдтэй ярилцана. Үг дуу цөөтэй хэрнээ надаас «чи ер нь төгөлдөр хуур судлалын хүрээлэнгээ цаашдаа яаж авч явах бодолтой байна?» гэж асуух үед аавын нүд гэрэлтэх шиг л болно.

Төлөвлөгчид хувь хүнээс эхлээд гэр бүл, байгууллага, улс орон, бүр цаашлаад дэлхий дахины ирээдүйн асуудалд анхаарлаа хандуулдаг. Тэгээд түүнтэйгээ уялдуулан ямар нэгэн дүр зураг, төлөвлөгөөг боловсруулж эхэлдэг байна. Улмаар тэд эргэн тойрны хүмүүс, ялангуяа гэр бүлээ өөрийнхөө төлөвлөгөөнд татан оролцуулахыг хүсдэг.

Өөрийнх нь төлөвлөгөөг дагаж байгаа хүнд илүү сайн хандаж үргэлж дэмжих бөгөөд түүний төлөвлөгөөг эс дагасан эсвэл үгэнд нь орохгүй бол бухимдаж, уурлаж эхэлдэг. Ирээдүйг чухалчлан үздэг төлөвлөгчдийн хувьд өнөөдөр хичнээн хэцүү байсан ч ирээдүйнхээ төлөө давах ёстой гэж боддог бөгөөд шийдвэрлэгч болон зохион байгуулагч темпераментийн хүмүүсийн хувьд ирээдүйд чухал ач холбогдол өгдөггүй. Тэдэнд зөвхөн өнөөгийн байдал л илүү чухал байдаг.



Брэнд бүтээгдэхүүний талаар төдийлөн ойлголтгүй байж байгаад нэг өдөр найкийн пүүз эсвэл хувцас хамгийн сайн юм байна гэж ойлгосон төлөвлөгч темпераменттай зээ дүү маань оймс авахдаа хүртэл мөнгөө цуглуулж байгаад заавал брэндийн бараа авдаг болчихов. Брэнд биш бол тоож ч харахгүй бөгөөд өөрийнхөө чанартай гэж үздэг зүйлээ л авна. Мөн бичиг үсэг сураад удаагүй жоохон хүүхдийг уншуулах номоо сонгоод ир гээд явуултал зурагтай ном биш зузаан, хүүхэд ойлгохын аргагүй ном аваад ирэв. Учрыг нь асуугаагүй байхад зузаан гэгч нь англи хэлний толь бичиг барьчихаад би энэ номыг уншиж чадна гэж онгирно.

Төлөвлөгчид угаасаа бүх зүйлийн оргилд гарахыг хүсдэг хүмүүс юм. Тийм болохоор түүнийхээ төлөө суралцаж, бодож, төлөвлөгөө боловсруулж, шинэлэг санаа, арга замыг эрэлхийлж байдаг. Тэдэнд боломжгүй зүйл гэж байдаггүй.

Төлөвлөгчдийн биеэ дайчилдаг байдал, заримдаа тэнэгдүү харагддаг гэж хэлж болохоор зорилт, зорилго нь зохион байгуулагч темпераментийн хүмүүсийн тайван байдлыг алдагдуулдаг. Гэвч төлөвлөгчдийн байр сууринаас зохион байгуулагчдыг харах үед мөн л таагүй сэтгэгдэл төрдөг байна. Багахан хэмжээний зориг гаргаад туршаад үзэж болох зүйлийг огт хийхийг хүсэхгүй байгаа зохион байгуулагч темпераментийн хүмүүс тэднийг бухимдуулдаг байна. Үйлдлийг эрхэмлэгч темпераментийн хүмүүс урьдчилан таамаглахынаргаагүйтүргэнүйлхөдлөлөөрөөзохионбайгуулагчдыг хүнд байдалд оруулдаг бол төлөвлөгч темпераментийн хүмүүс санаанд багтамгүй шинэ санаа, үйлдлээрээ зохион байгуулагчдыг бухимдуулдаг байна.

Хийсвэр хэрнээгоо үзэмж төгс байдал болон ирээдүйг чухалчлан үздэг төлөвлөгч эзэгтэй

нарын хувьд ирээдүйгээс илүү өнөөдрийн материаллаг байдлыг чухалчлан үздэг, үйлдлийг эрхэмлэгч нөхрөө хүндлэх сэтгэл төрдөггүй байна. Харин баригдмал хэв маягтай, өнөөгийн байдлаа дээрдүүлэхийн төлөө ямар нэгэн зүйл хийхийг хүсдэггүй зохион байгуулагч нөхөртэй бол нөхөр нь өрөвдөлтэй харагдаж, ажлын амжилтаас илүү ёс зүй, хүмүүнлэг байдлыг чухалчлан үздэг төсөөлөлдөө хөтлөгдөгч нөхрөө ойлгож ч чаддаггүй. Төлөвлөгч темпераменттай эзэгтэй нар гэрийн ажил гэхээс илүү хувьцаа, дуудлага худалдаа зэрэгт оролцох хүсэлтэй байдаг. Амьдралд нь арай хийж хүрдэг цалинтай, жижиг компанид ажилладаг нөхөртэй эмэгтэйчүүд хувьцааны үнийн өөрчлөлтөнд улам ихээр анхаарал хандуулдаг.

Мөрөөдөл хоолонд хүргэнэ!: Төсөөлөлдөө хөтлөгдөгчдийн онцлог

Төсөөлөлдөө хөтлөгдөгчдийн анхаарлын төвд хүн байдаг. Хүн төрөлхтний хөгжлийн асуудалд бусад темпераментийн хүмүүсээс илүүтэй анхаарлаа хандуулна. Өөрийгөө таньж мэдэн, явал одоогийн байгаагаасаа илүү байж болох талаар асар их сонирхдог учраас насан туршдаа өөрийгөө нээхийн төлөө явж, хөгжүүлж байдаг. Зөвхөн өөрөөрөө зогсохгүй бусад хүмүүсийг ч гэсэн өөрийгөө таньж мэдэхэд нь туслаж, хүмүүсийг идэвхжүүлэхэд анхаарал хандуулдаг байна. Хүний сэтгэлийг маш сайн ойлгож ярилцдаг эдгээр хүмүүст өөрийнхөө асуудлыг дэлгэвэл тэд яг л өөртөө тохиолдсон асуудал мэт хүлээн авч, санаа нийлж, шийдвэрлэж өгөх гэж хичээдэг. Өөрөөр хэлбэл яриаг нь сонсох явцдаа түүнтэй нэг бие хүн болсон байдаг байна.

Ажлаас илүү хүнийг чухал гэж үздэг учраас тэд дүрэм журам, ёс зүй гэхээсээ илүү үнэ цэнэ, утга учрыг нэгдүгээрт тавьдаг. Мөн хүмүүстэй зөрчилдөхөөс зайлсхийж, эв нэгдлийг эрхэмлэдэг. Тэдэнд ямар нэгэн асуудал тулгарвал хүмүүстэй харилцах харилцаа болон үнэ цэнээр дамжуулан асуудлыг шийдвэрлэх гэж хичээдэг. Энэ явцдаа тухайн ажлынхаа ач холбогдлоос илүү хүмүүсийн зүрх сэтгэлийг гомдоох вий гэж болгоомжилдгоосоо болж хэт дундыг барьсан, шийдвэр гаргах чадваргүй харагдах нь бий бөгөөд асуудлыг шийдвэрлэхдээ тааруу харагддаг байна.

Интроверт хэв шинжийн төсөөлөлдөө хөтлөгдөгч бол хүнийг дээд зэргээр ойлгодог, далай шиг уужим сэтгэлтэй хэдий ч хэтэрхий гүнзгий бодсонодсоо болж бодолдоо бүрэн эзэмдүүлэх хандлагатай байдаг. Харин экстраверт хэв шинжийн төсөөлөлдөө хөтлөгдөгч бол хаа сайгүй танилтай, олон найз нөхөдтэй байх учир заримдаа өөрийнхөө хэр хэмжээнээс хэтэрсэн ажлыг өөртөө үүрч, өөрийгөө зовоох нь ч бий.



Нэг удаа мөрөөдөлдөө хөтлөгдөгч темпераменттай миний охин хийлийн хичээл заахаар шавийндаа очтол 6 настай Үнжи охин уйлчихсан сууж байжээ. Охины ээж ажилдаа яваад гэрийнхээ асрагчтай хоёулхнаа үлдсэн байв. Хичээлээ заалгах нь бүү хэл ээжийгээ санаад байна гээд зогсолтгүй уйлж байсан бяцхан охиныг хараад охин маань хичээл заах хэрэгтэй эсэхийг бодож хэсэг эргэлзэв.

Охин маань уйлж буй Үнжиг өвөр дээрээ суулгаад ээжийгээ санаад уйлж байгааг нь ойлгож

байна гэдгээ хэлэв. Ээжийгээ санах чинь аргагүй гэж хэсэг аргадаад «Хоёулаа ирэх долоо хоногт хийлийн тоглолтонд оролцохоор болсон шүү дээ. Чи ямар хувцас өмсөх гэж байна?» гэж асуунгаа гоёмсог дашинз өмсөөд хийл тоглож байгаа хөгжимчдийн зургийг гар утаснаасаа охинд харуулав.

Үнжи уйлахаа больж зургуудыг харж эхлэж гэнэ. «Манай Үнжи тоглолтондоо ямар дашинз өмсөх бодолтой байна? Хоёулаа чиний хувцсыг үзэх үү?» гэхэд Үнжи миний охины гараас хөтлөөд хувцасны шүүгээнийхээ хаалгыг онгойлгов. Хийлийн хичээлээ хийх хүсэл нь дахин төрсөн Үнжигийн тэр өдрийн хичээл маш амжилттай болж чаджээ.

Хүүхэд ч төрүүлээгүй хэрнээ хүүхдийн арга эвийг хялбархан олдог төсөөлөлдөө хөтлөгдөгч охины маань чадвар гайхалтай санагдаж билээ. Үйлдлийг эрхэмлэгч миний зан чанар охинтойгоо чухам ямар үед зөрчилддөг вэ гэхээр охин маань өөрийнх нь сэтгэлийг ойлгосонгүй гэж надад уурладаг байлаа. Миний хувьд хийлч мэргэжилтэй атлаа хийл тоглох ёстой эсэхдээ байнга эргэлзэж байдаг охиныгоо ойлгоход хэцүү санагддаг юм. Охиныгоо эргэлзэх үед нь хийл тоглохоо болиод өөр мэргэжлээр суралцах талаар хүртэл зөвлөж байсан ч миний хувьд аливаа зүйлийг хийх эсэхээ шийдэж ядан эргэлзэж суух цаг хүртэл хайран санагддаг үйлдлийг эрхэмлэгч хүн болохоор түүнийг ойлгож чаддаггүй юм.

Төсөөлөлдөө хөтлөгдөгчид гэрлэсэн хойноо хүртэл гэр бүлийн амьдралын жинхэнэ утга учрыг олохын төлөө өөрийгөө дайчилдаг байна. Тэгээд ханилж суусан хүнтэйгээ зүрх сэтгэл, сүнс гэх мэт дотоод сэтгэлээрээ холбогдож хамгийн гүн гүнзгий харилцаатай байхыг хүсдэг. Тэд дотоод сэтгэлээрээ холбогдсон ханьтайгаа сэтгэлээрээ харилцахыг хүсдэг байна. Гэвч өөр төрлийн темпераменттай хүмүүс тэдний энэ байдлыг ойлгож хүлээн авдаггүй.

Нөхөр нь удаан хугацааны турш тогтмол орлогогүй байх үед үүнийг огтхон ч асуудал болгодоггүй төсөөлөлдөө хөтлөгдөгч нэгэн найз маань байдаг юм. Гэтэл нөхөр нь том хэмжээний төсөл хариуцан ажиллахаар болж хөдөө орон нутагт ганцаараа томилолтоор явсан хойно нь түүнтэй уулзахад царай алдаад шөвийтлөө турчихсан харагдав. «Нөхөр чинь мөнгө олоод, амьдрал чинь дээрдэж байгаа биз дээ?» гэтэл нөхрийгөө орлогогүй байх үед хэцүү санагдаж байсан тохиолдол нэг ч байгаагүй гэж хариулав. Харин ч өөрийг нь ойлгож, хажууд нь үргэлж хамт байсан нөхөр нь дэргэд нь байхгүй болохоор яаж амьдрах ёстойгоо ч мэдэхгүй байна гэж билээ.

Өөрийнхөө амьдралын үнэ цэнийг чухалчлан үздэг төсөөлөлдөө хөтлөгчдийн хувьд мөнгө бол амьдралын үндэс биш юм. Тэд амьдралыг нь утга учир, үнэ цэнэтэй болгож байдаг зүйлийн төлөө юу ч хийхэд бэлэн байдаг бөгөөд түүнгүйгээр амьд яваад ч яахав гэж боддог хүмүүс юм.

Тэгвэл эдгээр 4 төрлийн темпераменттэй хүмүүсийн сэтгэлзүйн үндсэн хэрэгцээний талаар тодорхой өгүүлье.

ҮЙЛДЛИЙГ ЭРХЭМЛЭГЧИЙН СЭТГЭЛЗҮЙН ХЭРЭГЦЭЭ

Гэнэтийн явдлаар дүүрэн! Эрх чөлөөтэй!

Яг л шувуу шиг дүүлэн нисмээр байна

Үйлдлийг эрхэмлэгчдийн хувьд эрх чөлөө бол үндсэн хэрэгцээ юм. Ямар нэг зүйлийг хийх сэдэл төрвөл тэр даруйдаа хийж байж л сэтгэл амарна. Энэхүү сэтгэлзүйн хэрэгцээ нь хэтэрхий хүчтэй байдаг болохоор үүнийгээ гүйцэлдүүлэх өөрийн гэсэн арга барилыг эзэмшсэн байхаас гадна ямар ч тохиолдолд тухайн зүйлтэйгээ зохицох чадвартай байдаг байна.

Түүний энэхүү байдал нь зохион байгуулагч темпераментийн хүмүүст туйлбаргүй санагдах бөгөөд төлөвлөгчдөд ямар ч логикгүй зүйл яриад байгаа хэрнээ түүнийгээ хийх гэж эцсээ хүртэл зүтгэх байдал нь ухаалаг бус санагддаг. Харин төсөөлөлдөө хөтлөгдөгчийн хувьд хэтэрхий хувиа бодсон, өөртөө ашигтай байдлаар шийдвэрлэх гэсэн байдал нь таалагддаггүй байна.



Эхнэрт маань салхинд хийсээд алга болчихов уу гэмээр гэнэт алга болдог зуршил бий. Дэлгүүр хэсэж яваад ч тэр, хамт хооллохоор зоогийн газарт орсон ч тэр хаа нэг тийшээ алга болж орхино. Тийм болохоор надад үргэлж л алга болсон эхнэрээ хайн будилж явсан дурсамж дүүрэн байх бөгөөд түүнийг алга болох тоолонд тэрхүү таагүй дурсамж сэдэрч улам ихээр уур хүрнэ.

Нэг удаа эхнэртэйгээ хятад уруу группын аялалд явсан юм. Бид буудалдаа очмогцоо бүгд өрөөнийхөө түлхүүрийг хүлээн авч дараагийн хөтөлбөрийнхөө талаар мэдээлэл сонсож байтал бас л эхнэр маань харагдсангүй. Бусад хүмүүс бүгд эхнэртэйгээ хамт зогсож байв. Шууд л уур хүрээд явчихлаа. Хэдхэн хором тэвчиж чадахгүй бас хаашаа алга болчихдог байна аа? Ийм асуудлаас болж хэдий хүртэл муудалцах юм бол гэсэн бодол төрөв...



Нөхөр маань хөтчийн үгнээс огт гаралгүй автобуснаас буумагцаа хүмүүсийг даган явж, зочид буудлын хүлээлгийн танхимд тавьсан ачааныхаа хажууд зэрэгцэж зогсоод хөтчийн тайлбарыг томоотой гэгч нь сонсож зогслоо. Гэвч би хөтчийн яриаг сонсолгүйгээр ачаагаа авчихаад буудлын эсрэг талд юу харагдаж байгааг сонирхохоор явсан юм. Нөхөр маань уураа арай ядан тэвчиж байгаад өрөөндөө ормогцоо яг л галт уул тэсэрч байгаа мэт болов.

"Хүмүүс бүгд цуглараад хөтчийн хэлэх үгийг сонсож байхад яахаараа чи ганцаараа байдаггүй байна аа? Ичдэггүй юм уу? Би чамаас болоод хүмүүсээс ичиж байна." гэжхэлээд өөрийгөө барьж ядаж байлаа. Тэгснээ үргэлжлүүлээд "Чи зоргоороо баймаар байгаа бол хамт явахаа больчих!" гэж хашгирав. «Юу гэсэн үг вэ? Иймхэн зүйлээс болж тусдаа явья гэж хэлэх

шаардлага байгаа юм уу?» гэж бодогдов.

Өндөр хариуцлагатай, дэг журмыг ягшгал баримталдаг зохион байгуулагч темпераментийн хүмүүс дүрмээс гажууд зүйл хийх, дугаарлаж зогсохгүй урдуур дайрах, гэрлэн дохио зөрчих зэргийг тэвчиж чаддаггүй. Тэд иймэрхүү хүмүүст зохих шийтгэлийг өгөх нь зүйтэй гэж боддог. Харин үйлдлийг эрхэмлэгчид зарчимч байдлаараа хэзээ ч зохион байгуулагчдын хэмжээнд хүрэхгүй.

Би яагаад тэр үед хөтчийн үгийг сонсохоор очоогүй юм болоо? Өөрийн мэдэлгүй хийдэг үйл хөдлөлдөө дүгнэлт хийтэл миний үйлдлийг удирдан чиглүүлж байгаа өч төчнөөн шалтгаан миний дотоод сэтгэлийн гүнд нуугдаж байдагтай холбоотой байсан юм.

Нөхөр маань бүх л амьдралынхаа турш миний зан чанарыг олж таних, ажиглалт хийх үүрэгтэй судлаач шиг байсаар ирсэн.

Нөхөртэйгээ зөрчилдөх болсноор би өөртөө дүгнэлт хийж эхэлсэн юм. Бодлогогүйгээр хийдэг өөрийнхөө үйл хөдлөлийн шалтгааныг хайж эхэлсэн хэрэг. Юун түрүүнд би өөрийгөө ойлгохыг хичээж, үүнийхээ дараа өөртэйгөө ижил төстэй зан чанартай хүмүүсийг ажиглан өөрийгөө илүү ихээр ойлгох болов.

Магадгүй би хөтчийн хэлэх үгийг мэдэж байсан болохоор тийш очоогүй бизээ. Хөтөч биднийг автобусанд явж байх үед хэдийнэ хэлсэн болохоор тэр шүү дээ. Угаасаа буудалд очмогцоо ачаагаа аваад, урьдны хэлсэн зүйлээ давгаж хэлэх нь тодорхой байсан юм. Нэг сонссон зүйлээ дахин дахин сонсох сонирхол байгаагүй учраас би өөрийн мэдэлгүй сонирхсон зүйлийнхээ зүг одсон байлаа.

Миний сонсоогүй зүйл яригдсан бол нөхөр маань тэнд сонсоод зогсож байгаа болохоор эхнэр нөхөр хоёулаа хамт тэнд сонсож зогсох шаардлага байхгүй шүү дээ. Гэвч тэнд шинэ зүйл яригдсан, эсвэл тэнд байсан хүмүүс бүгд намайг хайсан болохоор нөхөр маань бухимдсан байх л даа. Юутай ч намайг тэнд байгаагүйд бас тэнд байсан хүмүүс намайг ганцаараа тэр дунд байхгүй байгааг мэдсэн болохоор нөхөрт маань тэвчихэд хэцүү байсан болов уу. Зохион байгуулагч темпераменттай хүмүүст бусдын хүсэл сонирхол огт хамаагүй байдаг мэт аашилдаг.

Хоёр хүү маань заримдаа муудалцдаг шалтгаан нь нөхөр бид хоёртой төстэй санагддаг юм. Сүмд мөргөл хийж байх үед пасторын хэлж байгаа зүйлд анхаарал хандуулахгүй өөр зүйл хийх, эсвэл ариун цэврийн өрөөнд ороод ирье гээд гарч одох үйлдлийг эрхэмлэгч бага хүүгийн маань үйл хөдлөл ахад нь ичгэвтэр санагдана. Энэ үед хүмүүсийн өмнө ах нь дүү рүүгээ муухай харж, дүү нь «намайг хүмүүсийн өмнө эвгүй байдалд орууллаа» гээд ахтайгаа муудалцана. Магадгүй нөхөрт маань төрдөг тэр мэдрэмж том хүүд маань төрдөг бололтой. Ингэж бодохоор би өөрөө тайтгарна.

Нөхөр маань яагаад ингэтлээ уурлаад байгаа юм болоо? Түүний сэтгэлийг би ойлгохын дээдээр ойлгодог. Дээд зэргийн зохион байгуулагч темпераменттай нөхөр маань эхнэрээ яг л өөр шигээ байлгаж, хүмүүстэй зэрэгцэн зогсоод хөтчийн үгийг анхааралтай сонсож, үлгэр жишээ сурагч шиг байлгахыг хүсдэг юм. Ийм л байвал нөхөртөө «үзэсгэлэнтэй сайхан»

харагдаж чадах байлаа.

Гэтэл би энэ бүгдийг ойлгодог хэрнээ яагаад түүний хүссэнээр бүгдийг хийдэггүй юм болоо? Эрх чөлөөгүй, үргэлж түүний заавраар байна гэдэг надад тэвчихийн аргагүй санагддаг. Ихэнхдээ нөхрийнхөө зааврыг дагадаг хэдий ч боломж олдвол орчин тойрныхоо шинэлэг зүйл рүү анхаарлаа хандуулж, сонирхсон зүйлээ хийж байж амьд байгаага мэдэрдэг юм. Сэтгэлзүйн хэрэгцээ гэдэг бол яг л ус, агаар мэт хүнд амьдрал бэлэглэж байдаг зүйл.

Нөхөр бид хоёр тус тусынхаа сэтгэлзүйн хэрэгцээг хангах гэж амь тэмцэнэ. Нөхөр маань тасралтгүй, тууштайгаар үглэж яншин, уурлан бухимдаж орчин тойрноо эмх цэгцэнд оруулах гэж хичээнэ. Харин би нөхрийгөө дургүйцэж уурлана гэдгийг мэдсээр байж хүссэн зүйлээ чөлөөтэй хийх гэнэ.

Өмнө нь хүссэн газраараа чөлөөтэй явж, нүдээ баясган, сониуч зантай холбоотой сэтгэлзүйн хэрэгцээгээ хангаж, эрх чөлөөгөө эдлэдэг байлаа. Гэтэл сүүлийн үед би ганцаараа дэлгүүр ч явахаа болив. Хаашаа ч явах хүсэл төрөхгүйгээр барахп/й дэлгүүр явж хүнс цуглуулахаас ч дургүй хүрдэг болж орхив. Гэдэс цадахаар дахин хоол идэх хүсэл төрдөггүй шиг миний хэрэгцээ бүрэн хангагдсан бололтой.

Сэтгэлзүйн хэрэгцээ бүрэн хангагдсан тохиолдолд илүү зүйлийг хүсэхээ больдог байна. Гэхдээ урьдын адил нөхөртэйгээ зөрчилдсөөр байгаа нь бид хоёр биенийхээ хэрэгцээг бүрэн хангаж чадахгүй байгаатай холбоотой юм. Би нөхрөө зовоож бухимдуулах санаа огт агуулаагүй хэрнээ санаандгүй хийсэн зүйлс маань түүнийг үргэлж уурлуулна. Анх гэрлэж байсан үеэсээ шал өөр хүн болж өөрчлөгдөж чадсан нөхөр маань ч одоо хэрнээ эхнэрийнхээ үйл хөдлөлийг ойлгож чадахгүй уурлаж, намайг зовоодог нь бүх сэтгэлзүйн хэрэгцээ бүрэн хангагдаагүйтэй холбоотой юм.

Зан чанарын хувьд ялгаатай гэдгээ ойлгосноос хойш бидний харьцаа хавьгүй дээрдсэн ч өнөөдөр ч гэсэн зөрчилдсөөр байгаа гол шалтгаан болох сэтгэлзүйн хэрэгцээгээ бүрэн шийдвэрлэж, улам илүү ойлголцож, эхнэр нөхрийн жинхэнэ хайраар хоёр биенээ хайрлаж амьдрахын төлөө бид хичээсээр байгаа билээ.

Би бүгдийг түүнд зориулахыг хүснэ!

Үйлдлийг эрхэмлэгч хүмүүс бусдын төлөө сайн сайхан зүйл хийхийг хүсдэг сэтгэлзүйн хэрэгцээтэй байдаг. Гэр бүлийнхээ уур амьсгалыг сайжруулахын тулд гэнэтхэн тавилгынхаа байрлалыг өөрчилж эсвэл төсөөлөөгүй гэнэтийн бэлэг бэлдэх нь ч бий. Гэвч энэ бүгдийг хийх сэдэл төрсөн даруйдаа өөрийнхөө хүссэнээр бүгдийг хийх гэдэг учир бусдад хүлээн зөвшөөрөгдөж чадахгүй тохиолдол байдаг. Үйлдлийг эрхэмлэгчид бусдад аз жаргал бэлэглэхийн төлөө хийсэн үйлдлийг нь бусад хүмүүс таатай хүлээж авахгүй бол сэтгэлзүйн хувьд хямралд орж, шаналж эхэлдэг байна.



Нэгэн өдөр би нойр муутай хоноод ядарч байсан ч өглөөний 7 цагтутсаар ярилцлага хийх

хуваарьтай байсан болохоор эртлэн босов. Ярилцлагаа дуусгаад гучхан минут унтаад босъё гэж бодон хөнжилдөө дахин шурган орлоо. Гэтэл эхнэр маань гэнэт хөнжил хуу татаад хаячихав.

Хүйтэн салхи татуулан хөнжил хуулсанаа буцааж хучихдаа хөл хучилгүй үлдээгээд явчихав. Энэ одоо яаж байгаа юм бол гэж эхнэрийнхээ хачирхалтай үйлдлийг ойлгож чадалгүй түүнээс асуутал хөнжлийг чинь засаж аятайхан хучиж өгөх гэсэн юм гэдэг байгаа.

Хэлэх үг ч олдсонгүй. Нөхөр нь даарчихсан харагдаад хөнжлийг нь аятайхан хучаад өгье гэж бодсон юм бол хуу татахаасаа өмнө хэлдэг байгаа даа. Тэгээд аятайхан хучиж байгаа юм бол хөл гаргаж хучдаг нь ямар учиртай юм бэ?

Эхнэр маань даарсандаа эвхэрч хэвтэх нөхрөө хараад миний төлөө ямар нэг зүйл хийхийг хүссэн байлаа. Намайг дулаахан унтуулах гэсэндээ хөнжил янзалсан байв. Үүнийг нь бодохоор түүнд үнэхээр талархмаар. Гэвч түүний арга барил буруу байсан юм.

Түргэн зантай эхнэр маань юу ч хэлэлгүй хөнжил хуу татаж авсан нь намайг цочоож, анзааргагүй зангаасаа болж олигтой ч хучиж өгөлгүй яваад өгөв. Ийм үед би уурлавал чамайг бодсондоо хийж байхад муухай аашиллаа гээд над уруу дайрна. Эхнэрийнхээ түргэн бөгөөд болгоомжгүй үйлдлээс болж би үргэлж чадуулж байгаа мэт сэтгэгдэл төрөх боловч эхнэр маань өөрийнх нь сайхан сэтгэл үрүү ус цацлаа гээд над уруу уурлана. Иймэрхүү зөрчилдөөнийг яаж шийдвэрлэх ёстой вэ?

Эхнэртэйгээ хамт аялалаар явах үед хүмүүст хэтэрхий их бэлэг авдаг учраас авсан бэлэг нь цүнхэндээ ч багтахп/йд хүрнэ. Би бэлгүүдийг нэг нэгээр нь эвгэйхэн цүнхлэх зуураа "ачаа хэтэрхий их болчихсон байна яадаг билээ?" гээд хэлж орхив. Гэтэл хурдан хөдөлгөөнтэй эхнэр маань хажууд ирээд "энд хийчихээч" гээд арайхийж цэгцлэж хийсэн хувцсыг маань цүнхнээс гаргаад шидчихэв.

"Би наадахыг чинь арайхийж цэгцлэж хийж байхад... Би өөрөө мэдээд цэгцлээд хийх гэж байсан юм. Чи ингээд бусниулаад хаячихаар би яах болж байна? Энийг надаас өөр цэгцлэж хийж чадах хүн байхгүй биз дээ?" гээд бүр үнэн голоос дургүй хүрээд явчихав. Битгий оролцоод бай гэтэл чамд туслах гэж байхад гэдэг байгаа. Хэтэрхий хурдан хөдөлгөөнтэй эхнэр маань надад үргэлж төвөг удаж байгаа мэт л санагддаг.



Нөхөр маань авсан бэлэгнээс болоод ачаагаа цүнхлэхдээ бухимдаж эхлэх үед нь би хурдхан очоод ачааны доод хэсэгт байсан хувцсыг гаргаж, өөрийнхөө цүнхэнд ачаагаа хийсэн аргаараа туслах гэтэл нөхөр маань над руу уурлав. Яагаад уурлачихваа бас? Нөхөр маань ачаагаа багтаана уу үгүй юу, тэр хайрцагтай зүйл цүнхэнд нь орно уу үгүй юу надад хамаагүй гээд би туслах хэрэггүй байж л дээ. Тэр үед туслах гэж очсондоо харамсаж билээ.

Би дахиад л өөрөө өөртэйгөө ярьж эхлэв. Нөхөртөө туслах гэж байгаад буруутгах үе надад олон байдаг. Би ер нь яагаад нөхөртөө туслах гэж хичээгээд байдаг юм болоо? Нөхөр маань

энгийн үедээ ч өөрийнхөө зүйлд гар хүргэх дургүй байдаг шүү дээ.

Үнэндээ бусдад туслаж, сайн зүйл хийх гэдэг миний сэтгэлзүйн хэрэгцээ муу зүйл биш юм. Хайртай нөхрөө хэцүү байгааг нь хараад туслах гэдэг нь эхнэр хүний зан бөгөөд ялангуяа үйлдлийг эрхэмлэгч миний сэтгэлийн илрэл юм.

Гэвч хэлж ярихаасаа өмнө шууд л үйл хөдлөл болгож орхидог нь нөхрийг маань зовоодог байлаа. Нөхөр маань ч гэсэн намайг туслах гэлээ гэж уурладаггүй. Юу ч хэлэлгүй шууд л дайраад орохоор түүнийг хэцүү байдалд оруулж, болгоомжгүй байдлаасаа болж бүтэлгүйтдэг болохоор уурладаг юм.

Цаашдаа нөхөртөө туслая гэвэл зайлшгүй урьдчилж хэлж байх шаардлагатай юм байна. Тэгээд ямар туслалцаа шаарлагатай байгааг нь асуух нь зүйтэй. Миний нөхрийн хүсэж байгаа зүйл болон миний туслах гэж байгаа арга барил хоёр зөрчилдөж болох учраас тэр юм. Ингэж бодсон хэрнээ түүнийгээ хэрэгжүүлж үл чадна. Миний зан чанар угаасаа юм санахдаа тааруу болохоор үргэлж мартаж орхино.



Эхнэр маань надад туслах гэдэг боловч туслах явцдаа үргэлж алдаа гаргаж намайг хэцүү байдалд оруулдаг тул миний төлөө хийж байгаа түүний хүндлэл, сэтгэлийг мэдэрч чадалгүй өнгөрөх үе олон тохиолддог. Хайрлуулж халамжлуулж байна гэхээсээ илүү үл тоомсорлоод байгаа юм шиг санагдах нь их байдаг юм. Харин туслах гэсэн эхнэр маань ч гэсэн ялихгүй алдаа гаргасны төлөө уурлаж бухимдах намайг хараад өөрийг нь хүндлэхгүй байгаа мэт сэтгэгдэлтэй хоцорно.

Гаргасан алдааг нь мартаж, туслах гэсэн сайхан сэтгэлийг нь ойлгоосой гэж хүсэх эхнэр, түүний байнга гаргадаг алдаанаас болж бухимдаж, зуршлыг нь засаж өгөх гэсэн би. Бид хоёрын хооронд үүсэх энэхүү зөрчилдөөн шийдвэрлэхэд үнэхээр хэцүү асуудал юм.

Сонирхдог зүйлээ хамгийн сайн хийнэ!

Үйлдлийг эрхэмлэгчид зөвхөн өөрийнхөө сонирхдог зүйлээ л хийхийг хүсдэг. Өөрөөр хэлбэл дургүй ажлаа үхэж байсан ч хийхгүй гэдэг хүмүүс юм. Тийм болохоор нэг зүйл дээр удаан төвлөрч чаддаггүй. Нэг зүйл хийж байгаад жоохон л дурп/й нь хүрвэл шууд л хийхээ больж, арай илүү сонирхолтой зүйл хайж эхэлдэг. Сонирхлыг нь татсан зүйл олж харсан даруйдаа шууд л түүнийхээ зүг чөлөөтэй нисэн оддог байна.

Хичнээн чухал ажил хийж байсан ч сонирхолгүй бол хийхээс зайлсхийдэг тэднийг хариуцлага өндөртэй зохион байгуулагч темпераментийн хүмүүс тааламжгүй байдлаар хүлээн авдаг бөгөөд ажилд туйлбаргүй ханддаг байдлыг нь зохисгүй явдал гэж үздэг.



Бид гэрлээд удаагүй байхад эхнэрийгээ ойлгоход хэцүү үе байдаг байлаа. Эхнэртэйгээ хамт

аавындаа очих үед бүгд цуглараад ярилцаж суухад эхнэр маань л ганцаараа өөр газарт очиж суугаад сэтгүүл үздэг байв. Яагаад ийм үйлдэл хийж байгааг нь ойлгоход хэцүү санагддаг байв. Манай гэрийнхэнтэй ярилцах дурп/й байгаа юм болов уу эсвэл гэртээ харья гэдгээ илэрхийлж байгаа юм болов уу гээд би бодож гарна.

Эхнэрээ үргэлж дэргэдээ байлгахыг хүсдэг миний хувьд гэртээ байхдаа ч мөн адил түүнийг өөрийнхөө хажууд байлгах гэдэг. Гэтэл эхнэр маань миний хажууд ирээд сууж байснаа гэнэтхэн босоод өөр зүйл хийж эхлэнэ. Миний хажууд байх дургүй болохоороо дэргэд маань тэвчээртэй сууж чаддаггүй бололтой. Түүнийг ийм үйлдэл гаргах болгонд нь миний сэтгэл тавгүйрхэнэ. Тэр болгон илэрхийлээд байдаггүй ч гомдолтой санагддаг юм. Эхнэр маань надад хайргүй юм байна гэж бодогдон гомдлоо дотроо хураасаар л...



Нөхөр маань надад «чамайг ойлгоход хэцүү байна» гэдэг үгийг хамгийн их хэлнэ. Өнөөдөр л гэхэд өглөө ажилдаа гарахдаа «Энэ долоо хоногийн дотор хэвлэлийн компанид номоо явуулах болохоор дуусгаарай» гэв. Би ч гэсэн үүнийг сайн мэдэж байлаа. Тийм болохоор бүх төлөвлөгөөгөө хойшлуулж үдээс өмнө компьютероосоо салсангүй. Үдийн цайны үеэр гэдэсхонхолзохоор нь гал зуухны өрөө рүү оров. Гэтэл хэд хоногийн өмнө авч тавьсан байцаа, цагаан лууван хоёр маань хатах шахсан харагдлаа. Ихэвчлэн гадуур ажилтай байдаг болохоор кимчи дарах цаг надад гардаггүй байлаа. Өнөөдөр ганц удаа гэртээ өнжиж байгаа дээрээ кимчи дарчихдаг юм билүү, хоол идэх зуураа дарах ногоогоо давстай усанд хэсэг байлгаад, ажлаа хийж байгаад түр амрахдаа амтлаад тавьчихад ядах юм юу байхав гэсэн бодол төрөв. Ингээд байцаа болон цагаан луувангийн кимчи дарахаар шийдлээ. Кимчи дарахад бодсоноос их цаг зарцуулсан ч гэр бүл маань ганц удаа ч болов химийн бодисгүй гэрийн кимчи иднэ гэж бодохоор хийх хүсэл улам их оргилж байлаа.

Кимчигээ дарж байгаад эргээд хартал ажлаа хийж байгаад дэлгээд орхисон компьютер маань нүдэнд харагдав. Яадаг билээ, хэдэн цаг болж байна аа? Хурдхан юмаа бичихгүй бол болохгүй шүү дээ гэж бодогдон дахиад бүх анхаарлаа ном бичих ажилдаа төвлөрүүлэв. Хэрвээ намайг кимчи дараад зогсож байхыг нөхөр маань харсан бол «Чи юу хийгээд зогсож байна аа? Өөрийн. гэсэн ухаантай байна уу?» гээд үглэж гарах байсан байх даа.

Миний нэгэн адил үйлдлийг эрхэмлэгч темпераменттай бага хүү маань хичээлээ хийж байна гээд компьютерийн ард сууж байв. Юу хийж байгааг нь шалгахаар очиход компьютерийн дэлгэцний доод хэсэгт дөрвөөс таван цонх нээсэн байгаа нь харагдав. Хичээлээ хийнгээ интернетээс юм үзэж, хүнтэй мессенжерээр ярилцаж, олон нийтийн сүлжээнд хүртэл холбогдон олон зүйлийг нэгэн зэрэг хийж суулаа.

"Ингэж хичээл хийдэг юм уу? Ийм олон юм зэрэг нээчихээд хичээлээ хийхээр яаж төвлөрч чадах юм бэ?" гэж загнах хэдий ч би бүхнийг ойлгож байлаа. Тэр яг л надтай адилхан аргаар суралцаж байлаа. Л.В.Бетховений шавь К.Черни насан туршдаа хүнтэй гэрлэлгүй, олон тооны зохиол туурвин гаргасан байдаг. Яаж ийм олон хөгжмийн зохиол бичсэн байна аа гэж бодогдох үе бий. Тэрээр ажилдаа үйлдлийг эрхэмлэгч маягаар ханддаг байсан мэт санагддаг юм. Тэр зохиолоо туурвихдаа нотны цаас хаа сайгүй дэлгэж тавиад санаандаа орсон зүйлээ

энд ч нэг, тэнд ч нэг тэмдэглэсээр олон зохиолыг нэг дор бичиж дуусгасан гэдэг.

Үүнийг бусад темпераментийн хүмүүс огтхон ч ойлгохгүй байх. Өөрөөр хэлбэл үйлдлийг эрхэмлэгчид олон зүйлийг зэрэг хийх дуртай байдаг. Олон зүйлийг зэрэг хийхээр ажлын бүтээмж нь удаан байж болох ч хурдан сэтгэж, хурдан хөдөлдөг учраас бүгдийг зэрэг гүйцэтгэж чаддаг байна. Гэхдээ ийм байдлаар ажлыг хийх нь сул талтай бөгөөд алдаа гаргах, орхигдуулах үе их гардаг юм.

ЗОХИОН БАЙГУУЛАГЧДЫН СЭТГЭЛЗҮЙН ХЭРЭГЦЭЭ



Миний үглэж байгааг хайрын илэрхийлэл гэж ойлгоорой

Хаа нэгтээ харьяалагдаж, хүмүүстэй сайхан харилцаагаа хадгалахыг хүсдэг харьяалалын сэтгэлзүйн хэрэгцээ зохион байгуулагч темпераменттай хүмүүст маш чухал байдаг. Тийм болохоор тэд аль болох олон клуб, цуглаанд явах тохиолдол их байдаг. Ялангуяа гэр бүл гэдэг бол тэдний харьяалагдаж байгаа хамгийн чухал бүтэц бөгөөд гэр бүлийн гишүүд дундаас эхнэртэйгээ харилцах харилцаа нь тэргүүн байранд тавигддаг учир гэр бүлийнхээ тайван байдал, аз жаргалын төлөө өөрийгөө золиослоход ч бэлэн байдаг байна.

Тэд сэтгэлзүйн энэхүү хэрэгцээгээ хангах гол арга нь бие биенээ халамжилж, хайрлаж, хүндлэх явдал юм. Гэтэл үйлдлийг эрхэмлэгчид хувийнхаа ажлаас болж үргэлж завгүй, төлөвлөгчид өөрийнхөө амжилтыг илүү чухалчилж үздэг учраас түүнийхээ төлөө явж, төсөөлөлдөө хөтлөгдөгчид нүдэнд харагдах халамжаас илүү амьдралын утга учрыг чухалд тооцдог байна. Төлөвлөгчид өөрийгөө золиослон, өөрт байгаа бүх зүйлээ шавхан хайраа илэрхийлэх боловч бусад хүмүүс түүний хайрыг ойлгодоггүйгээс энэхүү харьяалалын хэрэгцээ нь хангагдаж чадахгүйд хүрдэг.



Миний эхнэр нөхрөө халамжилж, үргэлж анхаарал тавьж байдаг Солонгосын бусад нийтлэг эзэгтэй нараас дэндүү өөр юм. Ерөнхийдөө бол надад туслана, ямар нэг асуудал гарвал надаас туслалцаа хүсэхээсээ өмнө өөрөө ханцуй шамлан орж өөрийн хүчээр шийдвэрлэдэг болохоор нэг талаараа надад амар санагдана. Гэхдээ заримдаа тав тухтай гэр бүлийн орчинд эхнэрээрээ халамжлуулж, бөөцийлүүлэх гэсэн миний сэтгэлзүйн хэрэгцээ ганц ч удаа биелэгдэж байгаагүй юм. Иймэрхүү байдал үргэлжилсээр би сэтгэлдээ үргэлж гомдолтой явдаг болов. Хүүхдүүдээ өсгөхөд ч гэсэн би зохион байгуулагчийн хувиар биш асрагчийн хувиар оролцсон гэхэд болно. Тийм болохоор хүүхдүүд маань ч гэсэн ээжийнхээ халуун

дулаан халамжаар дугааж л яваа.

Эхнэртээ хайртай болохоор түүнийг халамжлах гэж хичээдэг хэдий ч түүний хүсээд байгаа халамж нь минийхээс шал өөр. Эхнэрт маань миний зохион байгуулагч темперамент таалагддаггүй бөгөөд түүний үйлдлийг шүүмжлэн үглэж эхэлбэл эхнэр маань надаас зугтааж одно. Бидэн шиг хүмүүс ер нь үглээ, яншаа байдаг ч үглэх шалтгааныг нь гаргахгүй байвал болно шүү дээ. Гэхдээ бид бас хэнийг ч хамаагүй үглээд загнаад байхгүй, зөвхөн хайртай гэр бүлдээ л хэлэх зүйлээ хэлдэг.



Хэтэрхий халамжтай ээжийгээ хүүхдүүд яагаад төвөгшөөдгийг мэдэх үү? Тэдний үглэхээс залхдаг юм. Үглэж яншилгүйгээр халамжилбал хэн ч төвөгшөөхгүй шүү дээ. Миний нөхрийн халамж гэж ерөөсөө л үглэж янших. Хүүхдээ сургаж байгаа эсвэл ажилчидтайгаа харьцаж байгаа юм шигл ярина.

Гэр бүлийн орлого зарлагын дэвтэр буруу хөтөлсний төлөө «танай байгууллагын нягтлан ажлаа ингэж хийдэг үү?» гээд өөрийнхөө ажилтантай ярилцаж байгаа юм шиг харьцах нь надад таалагддаггүй.



Би эхнэрээ дэргэдээ байх үед л хайрлуулж байгаа юм шиг сэтгэгдэл төрдөг. Тийм болохоор түүнийг дэргэдээ байлгах гэж хичээдэг. Эхнэр маань надтай зэрэгцэн суугаад миний нурууг маажиж өгөнгөө хамт зурагт үзэх мөч миний хувьд хамгийн жаргалтай санагддаг.



Нуруугаа маажуулаад хүүхэд шиг тааламжтай суугаа нөхрөө хараад түүний дуртай хавчуургатай жигнэмэгийг аваад хөргөгчинд хийснээ гэнэт санах. Дуртай амттаныг нь аваад ирье гэж бодоод гал зуухны өрөө рүү босоод гүйв.



Эхнэртэйгээ хамт суугаад аз жаргалаа эдлэж байтал суугаад хэдхэн хором бололп/й эхнэр маань үг дуугүй босоод явчихав. Бас гэнэт яагаад босоод явчихваа, бас л алга болчихлоо гэж бодогдон бухимдал төрөв.

Эхнэр маань хайртай нөхөртөө ямар нэг сайхан зүйл хийж өгье гэсэн бодол төрмөгцөө шууд л үйл хэрэг болгохоор босоож одох мөчид түүнээс болоод миний харьяалалын сэтгэлзүйн хэрэгцээ талаар болж орхино. Би хавчуургатай жигнэмэгт дуртай ч гэсэн эхнэртэйгээ хамт байх нь түүнээс илүү аз жаргалыг надад өгдөг гэдгийг эхнэр маань ойлгодоггүй бололтой. Жигнэмэг авч ирэх зорилготой боссон эхнэр маань гал тогоонд ороод өөр хийх ажил олж

хараад өмнөх зорилгоо мартаж шал өөр зүйл хийгээд алга болно. Нэлээд хэсэг хүлээгээд эргэж ирэхгүй болохоор нь уур хүрч, хаашаа алга болчихдог юм гэж бухимдаж эхлэх үед эхнэр маань надад жигнэмэг авч ирэхээр боссон тухайгаа хэлж, миний уурлаж байгааг буруутгана. Бид хоёрын сэтгэлзүйн хэрэгцээ ялгаатай учраас үргэлж л ийм байдлаар зөрчилдөөн үүснэ.

Би тайван тогтвортой байдлыг эрхэмлэгч

Зохион байгуулагч темпераменттай хүнийг хамгийн их зовоодог зүйл бол орчин тойрон нь түүний хүссэнээр эмх цэгцэнд орж өгдөггүй явдал юм. Тэдний хувьд тайван, тогтвортой байдал гэдэг бол хамгийн чухал сэтгэлзүйн хэрэгцээний нэг байдаг. Харин нээлттэй зантай хүмүүс орчны эмх цэгцтэй байдалд огт анхаарал хандуулдаггүй. Харин ч бүр ялихгүй зүйлээс болж бухимдаж байгаа зохион байгуулагчдыг хачин хүмүүст тооцдог байна.

Зохион байгуулагч темпераменттай хүний ярьсан зүйлийг жишээ болгон өгүүлье. Тэрээр томилолтоор явж байх үедээ орой буудлынхаа өрөөнд унтахаар хэвтэж байтал хонгилд өлгөсөн зураг хазайсан байсан нь санаанд нь ороод нойр нь хүрэхгүй байв. Тийм болохоор буудлын ресепшн руу залгаж, зургийг тэгшилж өлгөхийг хүслээ. Гэвч тэгшилсэн болов уу яасан бол гэдэг бодол толгойд нь эргэлдээд бас л унтаж чадсангүй. Эцэст нь орноосоо босоод гарч хартал зургийг тэгшлээгүй байхыг хараад өрөөнөөсөө сандал авчирч зургийг тэгшилсний дараа тайван нойрсож чадсан тухайгаа ярьж билээ.

Энэ бүхэн байж боломгүй мэт сонсогдох боловч зохион байгуулагч темпераменттай хүмүүст элбэг тохиолддог асуудал юм. Тэдний анхаарлыг татсан зүйлс хүссэн хэмжээнд нь цэгцрэхгүй бол сэтгэл санаа нь тавгүйтэж, нойргүйтэж эхэлдэг. Тиймээс эмх цэгцгүй байгаа зүйлсийг хүссэн хэмжээндээ эмхлэж цэгцлэх гэж эцсээ хүртэл зүтгэдэг байна. Гэхдээ үнэн хэрэгтээ тэд эмх цэгцэнд оруулах гэж хичээх нь эргэн тойрны хүмүүс рүүгээ уурлаж, үглэн яншиж, тэднийг зовоох хэлбэрээр илэрч гардаг тохиолдол ч бий. Ялихгүй асуудлаас болж өөрийгөө зовоож, бусад руу дайрч давшилж байгаа байдал нь иймэрхүү зүйлийг ойлгодоггүй бусад темпераментийн хүмүүст хүндээр тусдаг байна.



Хэдэн гэр бүлээрээ хооллож байтал нэг маань тавагтай кимчинд хүрч чадахааргүй хол суусан байгаадаа их л тавгүйрхэж харагдав. Энэ байдлыг нь хараад туслах гэсэн хурдан хөдөлгөөнтэй эхнэр маань тавагтай кимчиг ойртуулж өгөх гэж байгаад аягатай усыг цохиод унагааж орхилоо. Ус ширээн дээр асгарч нөгөө хүний хувцас руу бага зэрэг үсэрсэн байлаа. Эхнэр маань дахиад л хэрэг тарьчихлаа. Санаа нь зовсондоо сандарч байгаа эхнэрт маань санаа зоволтгүй гэж хэлэх нөгөө хүнд би баярлаж байсан ч эхнэрийгээ хэрэг тарих тоолонд миний тайван байдал алдагдаж, үглэж эхлэнэ. «Болгоомжтой байхад яадаг юм бэ? Дандаа ингэж байх юм» гээд би үглэж эхэлсэн юм.

Эхнэрийнхээ машинд сууж явахдаа хэд хэдэн удаа машины шатахуун нь дуусаад шар гэрэл нь ассан байхыг харж билээ. Аюулгүй байдлыг чухалчлан үздэг зохион байгуулагчдын хувьд шатахууны гэрэл ассан тохиолдолд сэтгэл тавгүйрхдэг учир шар гэрэл нь асахаас өмнө шатахуун худалдаж авдаг. Гэтэл эхнэр маань машиныхаа шатахууныг дуусчихаад байхад

явсаар л байна. Шатахууны шар гэрэл ассан эсэхийг ч анзаарахгүй явдаг бололтой. Яагаад шатахуунаа хийхгүй яваад байгааг нь асуухаар зав гарахгүй байна гэж хариулна. Явж байгаад хаанаас ч хамаагүй авчихаж болох юмыг юун сүртэй юм бэ гэсэн янзтай хариулна. Эхнэр маань надаас нуудаг хэдий ч хэд хэдэн удаа шатахуун нь дуусаад зам дээр таг зогсож байсан удаа түүнд бий.

Зохион байгуулагчдын тайван байдлыг алдагдуулж, хүнд байдалд оруулдаг өөр нэгэн зүйл бол болзсон цагаасаа хоцрох юм. Галт тэрэг хөдлөх цаг, онгоц хөөрөх цаг зэрэг хэрвээ хоцрох л юм бол хүлээлгүй шууд явчихдаг тохиолдолд ёстой байж сууж чадахаа байна. Хурдны галт тэрэг бол хөдлөх цагаас нь 10 минутын өмнө галт тэрэгний буудалд очиход хангалттай байдаг хэдий ч явах замд бөглөрөө үүсч болох учраас галт тэрэг хөдлөхөөс 30 минутын өмнө очно гэж тооцоолон эрт гарвал сэтгэл тайван байж чаддаг. Хүмүүстэй уулзахаар цаг тохирсон ч болзсон цагаасаа 10 орчим минутын өмнө очсон байх ёстой гэж үздэг.

Мөн ямар нэгэн зүйлд сүүлчийн хугацааг хатуу тогтоосон байх нь мөн зохион байгуулагчдын сэтгэлзүйг тавгүй байдалд оруулдаг байна. Заасан хугацаа ойртох тусам хийх ёстой ажлаа гүйцэтгэж чадаагүй бол тайван байдал нь алдагдаж эхлэнэ. Тийм болохоор тэд хугацаа заасан ажлыг эрт дуусгахыг хүсдэг байна.

Харин миний эхнэр бүх зүйлийг тааваараа хийнэ. Хүнтэй цаг болзсон бол яг цагтаа очиход л болно гэж үзэхээс эрт очиж хүлээнэ гэсэн ойлголт байхгүй. Сүүлчийн хугацааг нь заасан ажлыг гүйцэтгэхдээ ч огт стресст ордоггүй. Эхнэртэйгээ хамт хаа нэг тийшээ явах болвол үргэлж зөрчилдөж, ямар нэг хугацаатай ажлыг эхнэртэйгээ гүйцэтгэхээр бол би л стресст орно.

Зохион байгуулагчид төлөвлөгөө гэнэт өөрчлөгдөх, төлөвлөгөөнд тусгагдаагүй ажил хэрэг гүйцэтгэх, эсвэл хэр хэмжээнээс хэтэрсэн хүнд даалгаварт томилогдох, өөрийнхөө арга барилаар ажлыг гүйцэтгэх боломжгүй болсон үед тайван, тогтвортой байдал нь алдагддаг. Тийм болохоор тэд ямарваа нэг ажлыг гүйцэтгэхдээ хийх арга барилаа тэр болгон өөрчлөхгүй бөгөөд дасал болсон аргаараа л хийхийг эрхэмлэдэг. Хаа нэгтээ явсан ч үргэлж нэг замаараа явж, хоолны газарт орсон ч гэсэн өөрийнхөө идэх дуртай зүйлээ л иддэг. Гэвч үйлдлийг эрхэмлэгчид огт өөр бөгөөд шинэ дөт зам хайж, шинэ амт эрэлхийлж байдаг байна.

Амласандаа хүрдэг хариуцлагатай байдал

Зохион байгуулагч темпераменттай хүмүүсийн бас нэг сэтгэлзүйн хэрэгцээ бол ажил үүргийн гүйцэтгэл юм. Тэд гэр бүл болон ажлын байр, өөр хаана ч байсан өөрийн гэсэн үүрэг хариуцлагатай байхыг хүсдэг бөгөөд үүргээ эцсээ хүртэл нэр төртэй, өндөр хариуцлагатай биелүүлдэг. Тийм болохоор зохион байгуулагчдыг өндөр хариуцлагатай хүмүүс гэж тодорхойлж болох юм. Тэд аливаа ажлыг хариуцан авсан л бол эцсийг нь үзэж байж санаа амардаг.

Хариуцсан ажилдаа үнэнч, өндөр хариуцлагатай зохион байгуулагч темпераменттай хүн өөр шигээ биш хүнийг ойлгож чаддаггүй. Хариуцсан ажилдаа үнэнчээр ханддаггүй, сэтгэлээсээ хийдэггүй хүмүүстэд дургүй. Гэтэл зөвхөн сонирхолтой зүйл л хайж явдаг үйлдлийг эрхэмлэгчид ажил хариуцаж авсан ч амархан хаяад явчихдаг бол том үйл хэргийг бүтээж үр

дүн, амжилтанд хүрэх гэдэг төлөвлөгчид жижиг сажиг, өндөр ач холбогдолгүй ажлыг цагийн гарз гэж үздэг. Үргэлж хүмүүстэй харилцах харилцааг чухалчлан үздэг төсөөлөлдөө хөтлөгдөгчид бол ажил хийнэ гэхээсээ илүү хүмүүст өөрийнхөө цагийг зарцуулдаг. Тэд ажлыг "хувь тавилан" гэж хүлээж аван үг дуугүй хийх боловч дотроо асар их зүйлд сэтгэл зовж байдаг.

Гэр бүлийн тайван тогтвортой байдлыг чухалчлан үздэг зохион байгуулагч темпераменттай эзэгтэй нар нөхрөө сарын цалингаа цаг хугацаандаа авч ирэхгүй байх эсвэл нөхөр нь өөрөөс нь нууцаар ямар нэг зүйл хийж байгаа мэт сэжиг төрвөл бусад темпераменттай эзэгтэй нараас илүүтэйгээр сэтгэлзүйн хямралд орж, үглэж яншдаг байна. Эхнэрийнхээ үглэж яншихаас залхсан нөхөр нь улам их гадуур явах болж энэ байдал нь эхнэрт нь улам хүндээр тусдаг. Төсөөлөлдөө хөтлөгдөгч эзэгтэй нарт ийм зүйл тохиолдвол тухайн хүний зан төлөвийн онцлогоос шалтгаалан гэрээсээ явах тохиолдол ч байх бөгөөд өндөр хариуцлагатай зохион байгуулагч эзэгтэй нар хичнээн хэцүү байсан ч өөр ямар нэг өөр зүйл бодолгүйгээр, ямар ч хамаагүй аргаар гэр бүлийнхээ тогтвортой байдлыг хангах гэж хичээдэг.

Бусдыг халамжилж асрах дуртай зохион байгуулагчид өөрөө ч гэсэн халамжлуулж асруулахыг хүсдэг боловч хүссэн хэмжээндээ бусдын анхаарал халамжийг хүртэнэ гэдэг амаргүй байдаг.

Хариуцлагыг чухалчилдаг зохион байгуулагчдын хамгийн дургүй зүйл бол хэлсэндээ хүрэхгүй байх явдал юм. Ирнэ гэгчхээд алга болдог эсвэл хийнэ гэгчхээд өөр чухал ажлаас болоод хийж чадсангүй гээд өөрийнх нь ажлыг чухалд тооцохгүй байгаа мэтээр хэлдэг хүмүүс, мөнгө зээлчихээд төлөх ёстой хугацаандаа төлөхгүй шалтаг тоочиж дараа өгье гэж хэлдэг хүмүүсийг огт ойлгодоггүй бөгөөд иймэрхүү зүйлтэй учрах болгонд уур нь хүрч, дотор нь бачуурдаг байна.

Зохион байгуулагчид бүх зүйлд үнэн сэтгэлээсээ ханддаг учраас чухал шаардлагатай гэж үзсэн зүйлийнхээ төлөө өөрийгөө хөгжүүлж чаддаг. Өөрийгөө хөгжүүлэхдээ ч гэсэн өөрийгөө маш сайн удирдан зохицуулдаг учраас өсөн дэвжих нь ч хурдан байдаг ажээ. Гэвч тэд бусдыг ч гэсэн өөр шигээ байлгахыг хүсдэг бөгөөд хүссэнээр нь байж өгөхгүй бол сэтгэлзүйн хямралд орж эхэлдэг байна.



Эхнэртээ хамгийн их гомдож явдаг зүйл бол эхнэр маань огт өөрчлөгддөггүй явдал юм. Өөрчлөгдөхийн төлөө бага ч болов хичээл зүтгэл гаргавал муу зангаа засаж чадах боловч түүний гаргадаг алдаа үргэлж давтагдаж, намайг урьдын адил зовоосоор л байна. Би өөрийгөө маш их өөрчлөгдсөн гэж үздэг боловч эхнэр маань яагаад огт өөрчлөгддөггүй юм болоо?

Хэсэг хугацааны өмнө хоорондын зөрчил нь хурцдаж, салах дээрээ тулсан эхнэр нөхөр хоёр надаас зөвлөгөө авахаар ирсэн юм. Зохион байгуулагч темпераменттай нөхөр нь эхнэрийнхээ гаргадаг алдааг өчнөөн удаа хэлж, засахыг оролдсон боловч ямар ч ахиц байдаггүй үйлдлийгэрхэмлэгч эхнэрээ ойлгохгүй байгаагаа хэлэв. Иймэрхүү байдалтай цаашдаа амьдрах арга алга гэж тэр нэмж хэлэв. Эхнэр нь харин өөрийнх нь алдааг байнга асуудал

болгож байдаг нөхрөөсөө болж хэцүү байгаагаа хэлж, цаашдаа яаж амьдрах ёстойгоо ойлгохгүй байна гэж байлаа.

Яг л эхнэр бид хоёрын өнгөрсөн амьдрал нүдэнд харагдах шиг болов. Би тэдэнд юуны өмнө ялгаатай зан чанараасаа болж ойлголцоход хүндрэлтэй зүйлүүд гардаг гэдгийг тайлбарлаад, цаг гарган бидний лекцийг сонсохыг зөвлөв. Тэд бидний лекцийг сонсоод хэдэн сар өнгөрсний дараа бидэнд талархлаа илэрхийлж бэлэг явуулсан байлаа. Хүн бүр дахин давтагдашгүй өөр зан чанартай байдаг гэдгийг ойлгосноос хойш хоёр биенээ бага багаар ойлгож эхэлсэн бөгөөд харин одоо бол тэд хөтлөлцөөд гудамжаар алхах хэмжээнд харилцаа нь сайжирсан гэж тэд захидалдаа бичсэн байв.

Хүн өөрийн гэсэн дахин давтагдашгүй зан чанар, хэрэгцээтэй байдаг учраас түүнийг хүссэнээрээ өөрчлөх боломжгүй бөгөөд байгаа чигээр нь хүлээж авах хэрэгтэй гэдгийг би бусдад үргэлж хэлдэг хэдий ч сэтгэл дотроо эхнэрийгээ бага ч болов өөрчлөгдөөсэй гэсэн бодлыг үргэлж тээсээр явдаг юм.

Эхнэр нөхөр хоёр хоорондоо хайраа илэрхийлж, хэцүү үед нь бие биедээ туслаж дэмжиж байгаасай гэж би хүсдэг. Үйлдлийг эрхэмлэгчид үйл хөдлөлөөрөө нэгнийхээ асуудлыг шийдвэрлэж өгөх гэж хичээдэг бол зохион байгуулагчид нөгөөдөө анхаарал тавьж, халамжлах гэдэг байна. Харин төлөвлөгчид бусдыг амьдралын зорилго, алсын хараатай байлгах гэдэг бол төсөөлөлдөө хөтлөгдөгчид амьдралын утга учрыг мэдрүүлэхийг хүсдэг. Өөр хоорондоо ялгаатай байдлаар туслалцаа үзүүлэх гэдэг нь зөрчлийн шалтгаан болдог юм.

ТӨЛӨВЛӨГЧДИЙН СЭТГЭЛЗҮЙН ХЭРЭГЦЭЭ

Ялагдал бидэнд тохирохгүй! Бид үүнээс илүүг ч хийж чадна

Төлөвлөгч темпераменттай хүмүүсийн хамгийн чухал сэтгэлзүйн хэрэгцээ бол аливаа зүйлийг илүү сайн хийж, амжилтанд хүрэх юм. Тэд ялагдалд үнэн голоосоо дургүй. Тиймээс тэд бусдаас илүү өөрсдийгөө дайчилж, зорьсондоо хүрч, жинхэнэ манлайлагч байж чаддаг. Гэвч тэд жижиг хэмжээний ажлыг сонирхдоггүй бөгөөд өөрийнхөө хүссэн хэмжээнд тухайн ажлыг гүйцэтгэж чадаагүйгээс болж амжилтанд хүрэх гэсэн сэтгэлзүйн хэрэгцээ нь талаар болвол бүр мөсөн ялагдал хүлээх эсвэл өөрийгөө хэт их дайчлах талтай байдаг.

Төлөвлөгч темпераменттай нөхрийнх нь ажил үйлс бүтэмж муутай байгаа бөгөөд ажлаасаа тарж ирсэн ч гэртээ ажлаа хийсээр л сууна, Хамт ажиллаж байгаа хүмүүстэйгээ ч таарамжгүй байгаа бололтой тэднийг ажилдаа сэтгэлээсээ хандахгүй байна гэж гомдоллоно. Харин зохион байгуулагч темпераменттай эхнэр нь түүнд урьдны адил сэтгэлээрээ л хандана.

Туслая гэсэн ч тус болж чадах зүйл байхгүйдээ сэтгэл нь өвдөж өөрийгөө зовоолгүйгээр ажлаа тайван хийж болдоггүй юм байх даа гэж бодон суух эхнэрт нь "өөрийнхөө ажилд ингэж иханхаарал тавьдаг шигээ гэр бүлийнхээ асуудалд ч гэсэн жоохон анхаарал тавимаар юм" гэж гомдсон сэтгэл ч төрнө. Зохион байгуулагч темпераменттай эзэгтэй нар нөхрийнхөө ажилдаа ханддагаас дутахааргүй их хичээл зүтгэлийг гэр бүл, хүүхдүүддээ гаргадаг бөгөөд үүнийг нь ойлгодоггүй нөхөртөө гомдож явдаг байна.

Үргэлж илүү сайныг бүтээхийн төлөө шаардлага, шалгуураа өндөрсгөж байдаг төлөвлөгч эрчүүдэд зохион байгуулагч темпераменттай эзэгтэй нар саад хийдэг байна. Төлөвлөгчид гэр бүл болон найз нөхдөдөө үнэнч байдаг ч өдөр тутмын ажил амьдралаас илүү ирээдүйд болох томоохон үйл явдал, өргөн утга агуулгатай ажилд анхаарал хандуулдаг. Ирээдүйд бий болох үр дүнгийн талаар хэчнээн тайлбарлаад ч хүлээж авдаггүй, тайван тогтвортой байлыг эрхэмлэдэг зохион байгуулагч темпераменттай эзэгтэй нар аз сорьсон, аюултай зүйл хийхийг огт зөвшөөрдөггүй байна. Үйл хөдлөлийг эрхэмлэгч эзэгтэй нар аль болох асуудалд уян хатан хандаж, харин төсөөлөлдөө хөтлөгдөгч эзэгтэй нар үнэ цэнэтэй ажлын төлөө азаа үзэх явдлыг зөвшөөрдөг байна. Зохион байгуулагч темпераменттай эзэгтэй нарын үзэл бодлыг өөрчлөх нь хамгийн амаргүй байдаг.

Төлөвлөгч темпераменттай эрчүүд нэг том ажил бүтээгээд эдийн засгийнхаа асуудлыг бүрэн шийдвэрлэнэ гэж том дуугарах боловч зохион байгуулагч темпераменттай эзэгтэй нар үүнийг нь хүлээн зөвшөөрдөггүй. Толгой хорогдох гэр орон ч байхгүй байж моторт завь авна гэж том ярьж, их мөнгө олно гээд олсон мөнгөө үрэн таран хийх нөхрийнх нь байдал мөнгөндөө нарийн зохион байгуулагч эхнэрт нь огт таалагддаггүй. Гэхдээ огтхон ч шантралгүй, мөрөөдлийнхөө зүг цөхрөлтгүй зүтгэх нөхрөө хараад хаяа нэг бахархах сэтгэл төрөх нь бий.

Ямар ч зүйлд ялагдал хүлээх дургүй төлөвлөгч темпераменттай эрчүүд эхнэртэйгээ нэг баг болон теннис тоглож байгаад хожигдсон ч сэтгэл нь хямарч байдаг. Ялихгүй зүйлийг хүртэл асуудал болгож, даагаа нэхэхийн тулд эхнэрээ дасгалжуулж эхэлнэ. Энэ үед хөгжилдөх гэж

теннис тоглодог эхнэр нь, дарамт өгч, шахаж шаардах нөхөртөө дургүй нь хүрч дахин хамттеннис тоглох хүсэлгүй болж орхидог.

Үргэлж өрсөлдөж, бусдаас илүү гэдгээ харуулах гэж хичээдэг төлөвлөгч темпераменттай хүмүүс өөрөөсөө өөр зан чанартай эхнэр эсвэл нөхрөө, хүүхдүүдээ хараад сэтгэл дундуур байдаг байна. Хэнийгээ дуурайгаад ийм болчихдог байна аа гэж үргэлж шүүмжилнэ. Ажлыг сэтгэлд нийцтэл гүйцэд хийнэ гэж байдаггүй үйлдлийг эрхэмлэгч темпераменттай хүү, эсвэл бага зэрэг өөрийгөө дайчлахад амжилтанд хүрч болохоор харагдах ч нэгэн хэвийн баригдмал байдлаасаа гарч үл чадах зохион байгуулагч темпераменттай хүү, зэмлэсэн ганц үгэнд сэтгэл нь шархалж хямарч суудаг төсөөлөлдөө хөтлөгдөгч хүүгээ хараад үргэлж сэтгэл дундуур байдаг төлөвлөгч темпераменттай эцэг эхчүүд байдаг. Төлөвлөгчид хүүхдүүдээ хатуу чанга арга барилаар хүмүүжүүлэх гэдгээсээ болж эхнэр эсвэл нөхөртэйгээ улам их зөрчилддөг байна.

Илүү ихийг мэдэхийг хүснэ

Төлөвлөгчид бүх зүйлийн талаар үргэлж илүү ихийг мэдэхийг хүсдэг. Хорвоо ертөнцийн бүхий л юмс үзэгдлийн талаар ихийг мэдэх гэдэг сэтгэлзүйн хэрэгцээтэй байдаг учраас үргэлж судлаж, танин мэдэхийн төлөө өөрийгөө дайчилж байдаг. Тиймээс тэд агуу эрдэмтэн, судлаач болж чаддаг. Төлөвлөгчид өөрийнхөө сонирхсон зүйлийнхээ талаарх мэдлэгийг мэргэжлийн түвшинд олж авдаг өндөр чадвартай.

Хэрэв танд мэдэхгүй зүйл гарвал эргэн тойрондоо байгаа төлөвлөгчдөөс асуухад л хангалттай. Гэвч тэд бусадтай мэдлэгээрээ өрсөлдөж, мэдлэгийг эрхэмлэн үздэг хүмүүс учраас мэдлэгээр маруухан нэгнийг дорд үзэх хандлага байдаг. Нөхөрт нь мэдэхгүй зүйл гэж байхгүй бөгөөд өөр шигээ биш болохоор нь эхнэрээ дорд үзэх тохиолдол байдаг. Энэ үед эхнэр нь нөхөртөө гомдохоос ч аргагүй юм.



Төлөвлөгч темпераменттай аавын минь ажлын өрөөнд заримдаа ямар нэг зүйл шатаж, химийн бодисны үнэр гарна. Ажлын өрөөний хана нь номоор дүүрэн бөгөөд интернетээс хэвлэж авсан материал битүү өрөөстэй. Аав маань наян нас гарсан ч судалгаанд шамдаж, ажлын өрөөндөө ихэнх цагийг өнгөрөөнө. Аавд минь тэгж суух нь хамгийн жаргалтай байдаг. Гэвч харилцааг илүү чухалчилж, бодит байдалд төвлөрдөг миний ээжийн хувьд энэ цагийг ганцаардаж өнгөрөөдөг учраас хамгийн дургүй байдаг юм. "Хөгшөөн, шөлөө гурав дахь удаагаа халааж байна. Чи хэд наслана гэж өдий насандаа судалгаа хийж суудаг байна аа. Амьдрал чинь дууслаа" гэж ээж маань аавд хэлдэг юм.

Төлөвлөгчдийн дуртай зүйл бол ажлын амжилт, эрдэм мэдлэг учраас амьдралын аахар шаахар асуудал болон хүмүүстэй харилцаа тогтоохдоо тааруухан байдаг. Мөн нөгөө хүнийхээ сэтгэл зүйг ойлгохдоо муу бөгөөд мэдрэмжээ илэрхийлэх тал дээр ч тааруухан учраас бусадтай ярилцах үедээ шулуухан үг хэллэг их хэрэглэдэг байна. Ярилцахдаа ч гэсэн учир шалтгааныг нь тодруулах, зөв бурууг шүүх, цэц булаалдах дуртай байдаг учраас хүмүүстэй харилцах явцдаа сэтгэлийг нь шархлуулах эрсдэлтэй байдаг.

Төлөвлөгч нөхөртэй эмэгтэйчүүдийн хувьд түүний хамаагүй хэлж ярьдаг байдал нь таалагддаггүй бол төлөвлөгч эхнэртэй эрчүүдийн хувьд эхнэрийнх нь өдөр тутмын гэрийн ажилд муу, ялдам бус байдал нь таалагддаггүй байна.

Томилолтоор их явдаг төлөвлөгч зантай К гадаадад томилолтоор явахтоолондоо гэр бүлтэйгээ дүрстэй дуудлага хийнэ. Тэрээр ажил хэргээ чухалчилдаг ч гэр бүлдээ түүнээс дутахааргүй анхаарал тавина. Гэр бүлтэйгээ дүрстэй дуудлагаар ярилцаж байтал эхнэр хүүхдүүд нь нэг нэгээрээ дэлгэцэнд харагдахаа болино.

"Сонин юу байна? Татвараа хугацаанд нь төлсөн үү? Дунд хүүгийн асуудал сайн шийдэгдсэн үү?" гэх мэтийн зүйл асууж том хүүдээ хандан "Чи дүнгээ ахиулна гэсэн юу болж байна?" гэж асууна.

Түүний ярианд тушаал, шаардлагаас гадна аливаа асуудлыг авч хэлэлцэх гэсэн өнгө аяс дүүрэн байдаг. Эцэст нь гэр бүл нь дэлгэцэнд харагдахаа больж, хоосон дэлгэцэнд хандан сургааль хайрлах аав л ганцаараа үлддэг байна.

Хаана хүч байна тэнд төлөвлөгчид байдаг

Ихэнх төлөвлөгчид хүч гэдэг үгэнд дуртай байдаг. Энэ нь тэдэнд хүчтэй болох, бусдад нөлөөлөх гэсэн сэтгэлзүйн хэрэгцээ байдагтай холбоотой юм. Тэд дэлхий ертөнцийг илүү гайхалтай болгон өөрчилж, өөрийнхөө эргэн тойрны хүмүүс болон гэр бүлээ илүү том хүсэл зорилготой болгож, их ажлын амжилтыг мэдрүүлэх гэж хүсдэг байна.

Гэвч амьдралын бодит асуудалд анхаарлаа хандуулдаг үйлдлийг эрхэмлэгчид бол үүнийг огт сонирхдоггүй. Түүнчлэн тайван тогтвортой байдлыг эрхэмлэдэг зохион байгуулагчид өнөөгийн байгаа байдалдаа сэтгэл хангалуун байдаг тул огтхон ч өөрчлөлтийг хүсэхгүй. Харин амьдралын утга учрыг чухалчлан үздэг төсөөлөлдөө хөтлөгдөгчдийн хувьд үнэ цэнэгүй санагдсан зүйлд цагаа гарздахыг хүсдэггүй.

Төлөвлөгчид бусдад нөлөөлөх гэж хичээдэг боловч түүний хүссэн хариу үйлдэл илрээгүй тохиолдолд сэтгэлзүйн хямралд ордог. Нэг талд нь ямар ч хамаагүй аргаар нөлөөлөх гэж хичээх төлөвлөгч, нөгөө талд нь ямар ч хамаагүй аргаар түүнээс мултрах гэсэн бусад темпераментийн хүмүүс байдаг. Тэд хоорондоо нүдэнд харагдахгүй хэрнээ маш бат бөх гүүрээр холбогдсон байдаг юм.

Төлөвлөгч темпераменттай эцэг зохион байгуулагч темпераменттай хүүгийнхээ ирээдүйд санаа зовно. Хүү нь өөрийнхөө гэр бүлийг тэжээж, хүсэл зорилгодоо хүрч амьдрахын тулд эцгийнхээ санал болгосон замыг сонгож, түүний заавраар амьдарвал хамгийн зөв зүйл хийж байгаад тооцогдох боловч хүүд нь амжилт, зорилго бүү хэл мөнгө ч сонин биш санагдана.

Хүүгийнхээ ирээдүй, аз жаргалд санаа тавьж байгаагаа илэрхийлэхдээ өнөөгийн байдалд дүн шинжилгээ хийж, амжилтанд хүрэх замыг нь тодорхойлж санал болгох бус хүүгийнхээ хаагдмал дотоод сэтгэлийг нээж, ойлголцох хэрэгтэй байдаг ч төлөвлөгчид үүнийг төдийлөн сайн хийж чаддаггүй байна. Хүн бусдад нөлөөлөхийн тулд юуны өмнө тэдний сэтгэлийг сонсох хэрэгтэй гэдгийг огт ойлгодоггүй. Гэдэс хоосон явсан ч хүсэл мөрөөдлөөрөө гэдсээ

цаггадаг төлөвлөгчид ийм зүйлийг ойлгож хүлээж авах нь хэцүү байхаас аргагүй юм.

Хүч нөлөөтэй байх гэдэг сэтгэлзүйн хэрэгцээ нь заримдаа эзлэн түрэмгийлэх гэсэн хандлагаар илэрч гарах нь бий. Тиймээс тэд бусдыг захирахыг хүсдэг. Тэдний дундаас агуу удирдагчид төрөн гардаг байна. Төлөвлөгчид бусдын нөлөөлөлд авгаж, бусдын удирдлага доор байхүнэн голоосоо дургүй. Тийм болохоор бусдад зарагдах, тэр бүү хэл бусдаар юм заалгах дургүй байдаг. Жишээлбэл машины зогсоол дээр эхнэрийнхээ зааж өгсөн байранд машинаа тавихгүй гэж зөрүүдэлдэгэрчүүд энэ бүлэгт багтаж болно. Төлөвлөгч темпераменттай хүүхэд шилжилтийн насандаа бусдын үгийг хүлээж авдаггүй тул төсөөлөлдөө хөтлөгдөгч ээж нарт энэ нь хүндээр тусдаг. Тэд «хүүгийнхээ үгэнд орвол гэр бүлийн уур амьсгал тайван байдаг» гэж ярьцгаах нь бий.

Төлөвлөгчид өөрөөсөө доод түвшний хүмүүсийн өмнө алдаа гаргасан ч түүнийгээ хүлээн зөвшөөрдөггүй муу талтай байдаг. Эхнэрийнхээ өмнө ч ийм байдалд орохыг хүсдэггүй бөгөөд өөрийнхөө зөв байсан мэтээр харуулах гэж байдаг аргаа хэрэглэдэг байна.

Хоол амтгүй байна гээд амтлагч хайх нөхөртөө «амтлагч химийн бодистой байдаг гэсэн болохоор хэрэглээд хэрэггүй» гэж хэлсний төлөө амтлагч хүний биед муу нөлөө байхгүй гэдгийг нотлохын тулд олон янзын туршилт, жишээ дурдаж, үүнээс болж хэрүүл үүссэн талаар ярьсан эмэгтэй Я одоо нөхөртэйгөө ярилцахаас дургүй хүрдэг болсон гээд нулимс унагаж байсан юм. Тэр «Нөхрийнхөө хэлж буй зүйлийг огтхон ч эсэргүүцэлгүйгээр үргэлж чиний зөв гэж хэлбэл маргаан үүсдэггүй» гэж билээ.

Төлөвлөгчид өөрийн гэсэн бодолтой, чадвартай хүмүүс байдаг учраас хэцүү асуудал тулгарсан ч бусдаас туслалцаа авалгүйгээр шийдвэрлэдэг байна. Гэвч тэд бүгдийг ганцаараа шийдвэрлэх гэдэг учир эцэг эх, гэр бүлтэйгээ зөвлөдөггүйгээс гадна тэдний үгийг сонсдоггүй байдлаасаа болж зөрчилддөг байна. Ялангуяа интроверт хэв шинжийн төлөвлөгчид бусдаас туслалцаа гуйлгүйгээр ганцаараа асуудлыг шийдвэрлэх дуртай байдаг.

Гэхдээ тэд үргэлж ганцаараа бүгдийг хийж, бусдын үгийг сонсдоггүй гэсэн үг биш юм. Өөрөөсөө илүү чадвартай бөгөөд мэдлэг, ухаарал авч болно гэж үзсэн хүмүүсийнхээ үгийг үг дуугүй дагадаг. Жирийн үед хатуу чанга, их зантай харагддаг төлөвлөгч танил маань өөрийнхөө хүндлэж явдаг хүнийхээ өмнө хичнээн даруу төлөв байдал гаргаж байгааг нь хараад гайхаж билээ.



Төлөвлөгч темпераменттай хүүтэйгээ ойлголцоход хэцүү байгаа талаар нэгэн төсөөлөлдөө хөтлөгдөгч ээж надад ярьж байсан юм. Хүн болгон өөрийн гэсэн авьяас чадвар, үүрэгтэй байдаг ч төлөвлөгчид бол хүнтэй ойлголцож, харилцах тал дээр үнэхээр хүндрэлтэй байдаг. Заримдаа яаж ээждээ ингэж хандаж чадаж байна аа, ээжийгээ гомдоочихоод мэдэхгүй байгаа юм байх даа гэхээр тэд үнэхээр гомдоосноо ойлгоогүй л сууж байдаг.

Төлөвлөгч темпераменттай хүүгээ хэдэн жилийн турш ажигласан ээж нь «Төлөвлөгчид бол харилцааны тал дээр маш тааруухан бөгөөд бусадтай харилцах харилцааг нь хажуунаас нь

зохицуулж, зааж өгөх шаардлагатай юм байна» гэсэн дүгнэлтэнд хүрчээ.

Тэрээр «Төрөлхийн тусархуу зантай хүн гэж байдаг шиг төрөлхийн удирдагч, уужим сэтгэлтэй хүн гэж байна. Тийм бус хүмүүс ч байна. Хүүгийн маань зан ааш хэцүү ч гэсэн нийгэмд эзлэх харьцааг нь бодохоор манай гэр бүлд ийм зантай хүн ганц байна гэдэг болох л зүйл» гэж өөрийгөө тайтгаруулж байв. Хичнээн хэцүү санагддаг болоод ингэж бодож байхав дээ гэсэн бодол төрж түүний сэтгэлийн шаналалыг мэдрэх шиг болж билээ.

ТӨСӨӨЛӨЛДӨӨ ХӨТЛӨГДӨГЧДИЙН СЭТГЭЛЗҮЙН ХЭРЭГЦЭЭ



Өөрийнхөө мөн чанарын эрэлд!

Төсөөлөлдөө хөтлөгдөгчдийн хамгийн чухал сэтгэлзүйн хэрэгцээ бол өөрийнхөө мөн чанарыг олж мэдэх юм. Тэд «Би энэ хүмүүсийн хувьд ямар үнэ цэнэтэй вэ?» гэдэгт өндөр ач холбогдол өгдөг. Мөн чанараа олж мэдээгүй цагт юуны төлөө амьд яваагаа ойлгохгүй бөгөөд амьдрал нь тэр чигтээ утгагүй мэт санагддаг байна. Тиймээс тэдний мөн чанартай зөрчилдсөн бэрхшээл тулгарах үед тэд хамгийн ихээр сэтгэлзүйн хямралд ордог ажээ.

Нөхөр, эхнэр, эцэг эх хүнийхээ хувьд мөн чанар нь зөрчилдөж эхэлбэл тэд тэсвэрлэж чаддаггүй байна. Гэтэл үйлдлийг эрхэмлэгчдийн хувьд сонирхолтой зүйл үрүүгээ татагдаж, тайван, тогтвортой байдлыгэрхэмлэгч зохион байгуулагчдын хувьд сэтгэлд нь таалагдах зүйл ховор тул үргэлж үглэж, өндөр амжилтанд хүрэхийн төлөө явдаг төлөвлөгчдийн хувьд тэд ямар бодол тээж явах нь огт хамаагүй. Төсөөлөлдөө хөтлөгдөгчид би чухам яагаад энд амьдрах ёстой вэ гэдгийг бодож, үргэлж толгойгоо гашилгаж суудаг байна.

Үйлдлийг эрхэмлэгч темпераменттай нөхөртэй төсөөлөлдөө хөтлөгдөгч эзэгтэй нар үргэлж сэтгэл дундуур явдаг. Нөхөртэйгөө сэтгэлээ дэлгэн ярилцаж, ойлголцохыг хүстэл нөхөр нь огт ярилцах сонирхолгүй байгаа мэт харагдана. Нөхрийнх нь үйл хөдлөл үргэлж түргэдэх бөгөөд өөрийгөө таньж мэдэх, бодол сэтгэлээ илэрхийлэхдээ тун ч тааруу. Нөхөр нь эхнэрээ сайхан газраар дагуулж яван, үнэтэй тансаг хувцас авч өгөн хайртайгаа илэрхийлэх боловч энэ бүхэн эхнэрт нь хангалтгүй санагдана.

Нэгэн өдөр эхнэр нь сэтгэлзүйн хувьд тайван бус байх үед нь гэнэт нөхөр нь залгаж, зүүн тэнгисийн эрэг дээрх амралтын газарт захиалга өгчихсөн болохоор хамт явцгаая гэв. Нөхрийнхөө энэхүү гэнэтийн үйлдлийн цаад утга санааг ойлгоход хэцүү тул түүний толгойны өвчин улам нэмэгдэх шиг санагдав. Нөхөр нь ямар ч бодож санасан зүйлгүйгээр амраад ирье гэж хэлсэн ч дахиад ямар гэнзтийн явдал түүнийг хүлээж байгааг урьдчилж мэдэхийн

аргагүй.

Харин зохион байгуулагч темпераменттай нөхөртэй төсөөлөлдөө хөтлөгдөгч эхнэрүүдийн хувьд ч гэсэн нөхөртэйгээ сэтгэлээ дэлгэн ярилцахтөвөгтэй байдаг. Төсөөллийнхөө ертөнцөд амьдардаг эхнэрээ харахад нөхөрт нь бүр ч хэцүү санагддаг байна. Төлөвлөгч темпераменттай нөхөртэйгөө харин сэтгэлээ дэлгэн ярилцаж болохоор санагдах боловч төлөвлөгч темпераменттай хүмүүс сэтгэл хөдлөл багатай байдаг. Тиймээс тэдэнтэй ярилцахад бас л сэтгэл хангалуун бус байдаг байна.

Төсөөлөлдөө хөтлөгдөгч темпераменттай эрчүүд ч мөн адил эхнэртэйгээ сэтгэлээ дэлгэн ойлголцож чадахгүй байгаадаа сэтгэл дундуур байдаг. Мэдээж эр хүн болохоор гадуур ажил ихтэй учир энэ бүхэнд тэр болгон гомдоод байдаггүй ч, хоёулхнаа аялалд явах эсвэл хамтдаа цагийг өнгөрүүлэх үедээ сэтгэлийн гүн дэх бүх зүйлээ дэлгэн ярилцаж, ойлголцохыг хүсдэг байна. Гэвч түүний энэхүү байдлыг ойлгож, сэтгэлээ хуваалцдаггүй эхнэрээсээ болж нөхрийнх нь сэтгэл зүй таагүй байдалд ордог аж. Гэвч тэд нөгөө нэгнийгээ зовоочих вий гэсэндээ энэ байдлаа сэтгэлдээ хадгалсаар байдаг. Өөрийнхөө хүсэж байгаа зүйлийг гадагш илэрхийлэхэд ч тэдэнд хэцүү байдаг байна. Түүний юу хүсэж байгааг эхнэр эсвэл нөхөр нь сэтгэлээрээ мэдрээсэй гэсэндээ тэр юм.

Төсөөлөлдөө хөтлөгдөгч нэг ажлыг тууштай хийж чадахгүй, олон ажлын байр сольдог байна. Энэ ажил надад тохирох уу, миний хийж буй ажлын утга учир нь юу вэ гэдгийг үргэлж бодож эргэцүүлж байдаг. Гэвч үргэлж бодож, эргэлзэж, шаналж суудаг төсөөлөлдөө хөтлөгдөгчийг зохион байгуулагч темпераменттай хүмүүсхараад бухимддагаж. «Биажлаасаа гараадөөражилдордог юм билүү? Эсвэл жижиг кофе шоп ажиллуулдаг юм уу? Эсвэл хятад явдаг ч юм билүү?» гэж нөхөр нь хэлэх тоолонд зохион байгуулагч темпераменттай эхнэрийнх нь тайван байдал алдагдаж «Хүмүүс дуртайдаа ажил хийдэг гэж бодоо юу? Нэг ажилд ороод түүнийгээ хийсээр байгаад хувь заяатайгаа эвлэрч, түүнийхээ төлөө явсаар амжилтанд хүрдэг биз дээ?» гэж нөхрөө ятгана.

Ажлын байраа солих шалтгаан нь ч гэсэн темперамент тус бүрээрээ ялгаатайбайдаг. Үйлдлийгэрхэмлэгчид илүүсонирхолтой зүйл рүү тэмүүлдэг бол төлөвлөгчид илүү том үйл хэрэгт хүчээ дайчлах гэж, харин төсөөлөлдөө хөтлөгдөгчид өөртөө тохирсон утга учиртай ажлыг хайн ажлын байраа сольдог байна. Харин хариуцлага өндөртэй, тайван, тогтвортой байдлыг чухалчлан үздэг зохион байгуулагчид тэр болгон ажлын байраа солиод байдаггүй.

Илүү утга учиртай ажил хийхийг хүсдэг төсөөлөлдөө хөтлөгдөгч нөхөр нь орлого багатайн дээр экстраверт хэв шинжтэй, хурдан хөдөлгөөнтэй учраас эхнэртэйгээ ч ярилцаж зөвлөлгүйгээр бусдад туслах зорилгоор хөрөнгө оруулалт хийгээд мөнгөө алдаж орхижээ. Тайван тогтвортой байдлыг чухалчлан үздэгзохион байгуулагч темпераменттай эхнэртээ нэгч үгхэлэлгүй хэрэг тарьсанд нь бухимдана. Намайг эхнэрээ гэж бодсонгүй гэж сэтгэлдээ гомдож, нөхөртөө итгэх итгэл нь алдарч, үргэлж санаа зовон үглэж уцаарлах нь ч олширов.

Гэвч нөхөр нь эхнэрээ чухам юунаас болж уурлаж бухимдаад байгааг ойлгож чадсангүй. Хүн ганц олдох амьдралдаа утга учиртай амьдарч, бусдад туслаж байх нь чухал байтал яагаад ийм зүйлээс болж уурлаад байгаа нь ойлгомжгүй санагдана. Хэдэн төгрөгөө алдлаа гээд хоолгүй хонох дээрээ тулсан биш... Эхнэртээ хайргүйдээ ийм хэрэгхийсэн биш, хэлсэнгүй гээд

ингэтлээ уурлаж, аашлах хэрэг байхгүй шүү дээ гэж гомдох сэтгэл төрнө.

Сэтгэлд хүрэхгүй үгийг хэлэхгүй байсан нь дээр

Төсөөлөлдөө хөтлөгдөгчид төгс төгөлдөр байх гэсэн сэтгэлзүйн хэрэгцээтэй байдаг. Дотоод сэтгэл, гадаад төрх хоёр үргэлж төгс нийцэж байх ёстой гэж боддог байна. Өөрийнхөө төсөөлсөн зургийг тэр хэвээр нь буулгаж, бодитой болгохыг хүсдэг. Жишээлбэл гэр орон эмх цэгцтэй байна гэдэг бол тэдний хувьд нэг ч булан тохой үлдээлгүй бүрэн гүйцэд цэгцэндээ орсон байхыг хэлдэг. Хүмүүс гэрээ сайхан цэгцэлсэн байна гэж магтсан ч түүний хувьд гэрийнх нь хаа нэгтээ ямар нэг зүйл эмх цэгцгүй байгаа мэт санагдвал бусдын магтаалыг сонсоход тохиромжгүй мэт санагддаг.

Тэдний хувьд төгс төгөлдөр байдал нь алдагдвал сэтгэлзүйн хямралд орж эхэлдэг. Гэр бүлийн харилцаанд ч гэсэн нөхөр эсвэл эхнэрийнх нь бодол, дотоод сэтгэл зэрэг нь үйлдэл, гадаад төрхтэйгээ нийцэхгүй байх тохиолдолд сэтгэлзүйн хямралд орж, тэвчиж чадахгүйд хүрэх нь бий. Үйлдлийг эрхэмлэгч темпераменттай эхнэр эсвэл нөхөр нь сэтгэлзүйн хэрэгцээгээ хангах гэж бүхий л арга, залиа хэрэглэж, өөрийнхөө хүсэл хэрэгцээнд нийцүүлэх гэж хичээх нь төсөөлөлдөө хөтлөгдөгчдөд таалагддаггүй байна. Гаднах төрх нь томоотой, ажилч хичээнгүй харагдах зохион байгуулагч темпераменттай эхнэр эсвэл нөхөртөө урам нь хугарч, өөрийнхөө хүссэнээр байлгаж, сэтгэл санааг нь огт ойлгодоггүй төлөвлөгч темпераменттай эхнэр эсвэл нөхрөө хараад бухимддаг аж.

Төсөөлөлдөө хөтлөгдөгчид бол томоохон дүр зураг, ойлголтыг авсан хойноо ажлаа эхлүүлж чаддаг. Бусад темпераментийн хүмүүс тэдний энэхүү байдлыг ойлгоход хүндрэлтэй байдаг. Ялангуяа нарийн тодорхой тайлбарлаж өгсөн тохиолдолд ямар ч ажлыг чанартай гүйцэтгэж чаддаг зохион байгуулагчидтай энэ тал дээр зөрчилддөг байна. Тухайн ажлыг хэрхэн гүйцэтгэх талаар тайлбарлаж өгөөд байхад ажлаа эхлүүлж ч чадахгүй байгаа байдал нь ажил хийх дургүй эсвэл хийхгүйн тулд эсэргүүцлээ илэрхийлж байгаа мэтээр ойлгогдож зохион байгуулагчдыг бухимдуулдаг. Тэнэг хүн ч ойлгохоор тайлбарлаж байхад хийж чадахгүй байна гэдэгтэдний хувьд ойлгохын аргагүй зүйл юм.

Төсөөлөлдөө хөтлөгдөгч охин маань болзоонд явахынхаа өмнө болзооныхоо талаарх ерөнхий төсөөллийг толгойдоо хэдийнэ бий болгосон байдаг гэсэн юм. Гэвч гол асуудал бол бусад хүмүүс түүний энэхүү төсөөллийг огтхон ч ойлгохгүй бөгөөд тэднийг гаж, сонин гэж хэлэх нь бий.

Төсөөлөлдөө хөтлөгдөгчид гэрээ тохижуулахдаа ч толгойдоо тодорхой хэмжээний дүр зургийг бий болгосон байдаг. Төсөөлөлдөө хөтлөгдөгч нэгэн гоонь эр гэрлэсэн хойноо гэрийнхээ дотоод заслыг яаж хийх талаар дүр зургийг гаргачихсан гэж хэлж билээ. Тэгээд энэ тал дээр ирээдүйн эхнэртэйгээ санаа нийлэхгүйгээс болоод хүнтэй сууж чадахгүй байна гэж хошигнож байж билээ. Төсөөлөлдөө хөтлөгдөгч нар хоосон хана ч гэсэн утга учиртай байдаг гэж үздэг бол үйлдлийг эрхэмлэгчид хоосон зайг ямар ч хамаагүй тавилгаар дүүргэснээс болж зөрчилдөж эхлэх жишээтэй. Гэхдээ ихэнх төсөөлөлдөө хөтлөгдөгчид хүнтэй маргалдах дургүй байдаг учраас бусадтай ноцтой муудалцах асуудал гаргадаггүй боловч иймэрхүү зүйлийг хүлээж авахад тэдэнд цаг хугацаа шаардлагатай байдаг. Үйлдлийг эрхэмлэгчид сайн тавилга үнэгүй олж ирсэндээ сэтгэл хангалуун байхад эхнэр эсвэл нөхөр нь ямар нэг зүйлээс

болж сэтгэл дундуур байгааг нь хараад ойлгож чадахгүйгээс болж зөрчилдөж эхэлдэг байна.

Зохион байгуулагч темпераменттай нөхөр нь төсөөлөлдөө хөтлөгдөгч эхнэрээ дээд зэрэглэлийн ресторанд дагуулан очжээ. Эхнэр нь рестораны сайхан орчинд нөхөртэйгөө чин сэтгэлийн яриа өрнүүлнэ гэж төсөөлж байлаа. Гэтэл нөхөр нь захиалгаа өгчихөөд чимээгүй суусаар л байв. Нэлээд хүлээсний эцэст эхнэр нь нөхөртөө хандан "ганц сайхан үг хэлчихэж болохгүй байна уу?" гэж асуутал нөхөр нь «Би хичээл зүтгэл гаргаж чамайг энэ сайхан газарт дагуулж ирлээ. Харин ярихыг нь чи хий» гэв. Эхнэр нь «Би хэзээ ийм газар ирмээр байна гэж хэлсэн юм бэ? Ийм газарт дагуулж ирсэн юм бол уур амьсгалд нь зохицуулаад ярих зүйлээ ч гэсэн бэлдэх хэрэгтэй биз дээ» гэв. Нөхөр нь эхнэрийнхээ хүсэж байгаа зүйлийг сонсоод бухимдаж, хоол, уур амьсгал, халуун дулаан яриа, сайхан хувцас гээд төгс төгөлдөр байдлыг хүсэж байсан эхнэр нь ч сэтгэл хангалуун бус сууна.

Төсөөлөлдөө хөтлөгдөгчид төгс төгөлдөр амьдралыг хүсэмжилдэг. Аз жаргалтай гэр бүлийг цогцлоох дүр зургийг толгойдоо бий болгож, түүнийгээ биелүүлэхийн төлөө алхам алхамаар хэрэгжүүлж эхэлдэг. Өчигдрөөс өнөөдрийг, өнөөдрөөс маргаашийг илүү сайхан болгохын төлөө хичээдэг байна. Тэд эхнэр эсвэл нөхөртэйгээ тэрхүү замаар хамтдаа явахын тулд далдуур дагуулж, түлхэж, чирж гулдчиж, уурлан бухимдаж бүхий л аргаа хэрэглэнэ. Гэвч хамтдаа явна гэж бодсон гэр бүл нь өөрийнх нь хүссэнээр байж өгөөгүйгээс болж зөрчилддөг байна.

Үйлдлийг эрхэмлэгчид өөрийгөө өөрчлөх талаар огт боддоггүй бол өөрчлөлтийг хүлээн авахдаа тааруу зохион байгуулагчдын удаан байдал нь төсөөлөлдөө хөтлөгдөгчдийг бухимдуулна. Бусдын удирдлаганд байх дургүй төлөвлөгчдийн хувьд асуудал бүр дээр зөрчилдөх үе ч бий. Төсөөлөлдөө хөтлөгдөгчдийн далд хэрнээ хүчтэй сэтгэлзүйн хэрэгцээ гэр бүлээ бага багаар зовоосоор асуудал хурцдах нь ч байдаг.

Үйл хөдлөлд ч гэсэн өндөр логиктой, зарчимч байдлаар ханддаг төсөөлөлдөө хөтлөгдөгчид хагуу зарчим баримталж, өөрийгөө болон бусдыг хуурсан үйлдэл хийхгүй байх ёстой гэж үздэг. Тиймээс аливаа асуудалд хүмүүс үнэн сэтгэлээсээ хандаж байна уу үгүй юу гэдэгт өндөр ач холбогдол өгдөг байна. Төсөөлөлдөө хөтлөгдөгч эмэгтэй өөрийгөө нөхөртөө хайргүй юм байна гэдгээ мэдэрвэл нөхөртэйгээ хамт амьдрах аргагүй болдог байна. Үүгээр зогсохгүй нөхрөө хайрлаж чадахгүй байгаадаа өөрийгөө буруутган гэм хийсэн мэт сэтгэгдэл төрдөг аж.

Эхнэр эсвэл нөхөртэйгээ муудалцаж, маргалдсны дараа тэд сэтгэлзүйн хямралд ордог. Нөхрөө харахаас ч дургүй нь хүрч, хамтдаа нэг гэрт нэг агаараар амьсгалж байгаадаа бухимдан, байж суух газраа олж ядан байхад нөхөр нь юу ч болоогүй юм шиг хоол нэхэж, хамт унтах гэдгийг нь хүлээн авахад хэцүү санагддаг байна.

Хүмүүстэй харилцах харилцаагаа ч төгс төгөлдөр байлгах гэдэг төсөөлөлдөө хөтлөгдөгчид бусадтай зөрчилдөхгүйгээр амьдрахыг хүсдэг. Аз жаргалтай гэр бүлийг мөрөөдөж, эхнэртэйгээ ямар ч зөрчилдөөнгүй амьдрахыг хүсдэг төсөөлөлдөө хөтлөгдөгч эрэгтэй, зөрчилдөх болгонд хэрүүл, үүсгэж, заргалдаж байдаг эхнэрээсээ болж шанална. Нөхөр нь асуудлыг аль болох томруулалгүйгээр дараад өнгөрөхийг хүсэх хэдий ч үйлдлийг эрхэмлэгч, зохион байгуулагч, төлөвлөгч аль нь ч бай эргэцүүлэн бодогч хэв шинжтэй л бол эхнэр нь дуугүй өнгөрүүлнэ гэж хэзээ ч байдаггүй байна.

Төсөөлөлдөө хөтлөгдөгчид хаана ч байсан утга учиртай үүрэг гүйцэтгэж, чухал хүн гэдгээрээ хүлээн зөвшөөрөгдөх гэсэн сэтгэлзүйн хэрэгцээтэй байдаг. Тэд үнэ цэнээ хүлээн зөвшөөрүүлж чадсан үедээ оршин тогтнож буйгаа мэдэрдэг байна. Өөрийнхөө ухаарал, амьдралын утга учрын талаар бусадтай хуваалцаж, бусад хүн түүнтэй санал нэгдэж байгаа цагт өөрийгөө хүлээн зөвшөөрдөг гэсэн үг юм. Гэр бүлдээ, эхнэр эсвэл нөхөртөө хүлээн зөвшөөрөгдөж чадахгүй бол амьдрах эрч хүчгүй болж орхидог байна.

Гэвч өөрийнх нь үнэ цэнийг мэддэг эхнэр эсвэл нөхөртэй учрана гэдэг хэн болгонд тохиодог зүйл биш юм. Үйлдлийг эрхэмлэгчид хүний сэтгэлийг ойлгож, хүлээн авна гэж байхгүй бол зохион байгуулагчид өдөр тутмын ажилдаа анхаарал хандуулах гээд завгүй. Төлөвлөгчидтэй тэд ойлголцож болохоор харагдах ч бас л бүтэлгүйтдэг. Төлөвлөгчид хүнээс илүү ажилдаа төвлөрдөг учраас төсөөлөлдөө хөтлөгдөгч нарт тэр болгон анхаарлаа хандуулдаггүй байна.

Төсөөлөлдөө хөтлөгдөгч эмэгтэйчүүд, үйлдлийг эрхэмлэгч, зохион байгуулагч, төлөвлөгч аль нь ч бай эргэцүүлэн бодогч хэв шинжтэй нөхөртөө үргэлж гомдолтой байдаг. Тэднээс сэтгэлийн дэм өгсөн үг гарахгүй бөгөөд даалгасан ажил олигтой хийсэнгүй гэж үглэх нь их. Сэтгэлээр унаж, бухимдсаар юу ч хийх хүсэлгүй болчихоод байх үед нөхөр нь урьдын адил элдэвээр үглэсээр л байвал эхнэр хүнийхээ хувьд хүлээн зөвшөөрөгдөж чадахгүй байгаадаа гутарч, амьдрал бүхэлдээ утгагүй санагддаг. Энэ үед нь нөхөр нь юу ч ойлгохгүй байгаагаас гадна ойлгох хүсэл ч байхгүй мэт харагдаж, энэ байдал удаан үргэлжилбэл эхнэр нь гэрээ орхин явах тохиолдол ч байдаг. Энэ амьдрал гэж үү? Энэ миний мөрөөдөж байсан амьдрал мөн гэж үү? Ийм утгагүй амьдралаар амьдарсаар байх ёстой юу? гэх мэт олон зүйлсийг тэд эргэцүүлэн боддог байна.

Хуримын ой, энэ өдрийг төсөөлөлдөө хөтлөгдөгч эхнэр нь цэцэгтэй угтан авч, гал тогооны ширээндээ ваартай цэцэг тавин чимэглэжээ. Мөн эргэн тойрондоо цэцгийн дэлбээ цацсан байлаа. Нөхрийгөө үүдний өрөөнд орж ирмэгцээ хараг гэж цэцгийн дэлбээ цацсан нь хуримын өдөр сагстай цэцгийн дэлбээг хүүхдүүд цацаж, хамтдаа дээгүүр нь алхан явж байснаа дурсан санаж хийсэн байлаа. Гэтэл зохион байгуулагч темпераменттай нөхөр нь орой гэртээ орж ирмэгцээ «Чи өнөөдөр ер нь юу хийсэн юм бэ? Гэрээ ч цэвэрлэхгүй, газраар дүүрэн хог хөглөрч байна шүү дээ» гэж хэлээд шүүрдэж эхлэх нь тэр.

Энэ үед эхнэрт нь харанхуй, гунигтай мэдрэмж төрж эхэлнэ. Нөхөртөө шууд хэлэлгүйгээр далдуур ойлгуулах гэсэн нь бүтэлгүйтэж, гэрийн ажлаа ч олигтой хийж чадахгүй байна гэж үглэх, анзааргагүй нөхрөө хараад өрөвдөлтэй ч санагдах шиг. Төсөөлөлдөө хөтлөгдөгч эзэгтэй нар өөрийнх нь нуугдмал хэрнээ гайхалтай үнэ цэнэтэй байдлыг нь ойлгон хүлээн авсан үед өөрт байгаа бүхнээ зориулахад ч бэлэн байдаг. Гэвч өөрийг нь үнэн сэтгэлээсээ ойлгож, хүлээн зөвшөөрсөн нэгэнд бүхнээ зориулдаг тэднийг бусад темпераментийн хүмүүс ойлгож, хүлээн зөвшөөрнө гэдэг хүндрэлтэй асуудал юм.

Хэдэн жилийн өмнө гэртээ хаа сайгүй лаа асааж, цэцгийн

дэлбээ газраар нэг цацсан үзэсгэлэнтэй гэрт зочилж билээ. Би зохион байгуулагч темпераменттай нөхөртөө «Ямар гоё юм бэ? Эхнэртээ ийм орчин бий болгож бэлэг барина

гэдэг сайхан юмаа» гэж агаархсан өнгө аястай хэлэхэд нөхөр маань толгой сэгсрээд «За ганц хоёр удаа ингэдэг бол бас яахав, өдөр болгон ийм байвал хэцүү л юм байна» гэж билээ.

Бодит байдлаас илүү мөрөөдлийг, ажлаас илүү хүнийг чухалчлан үздэг төсөөлөлдөө хөтлөгдөгч нар амьдралд бодитоор ахиц гаргах ашигтай ажилд тэр болгон анхаарал хандуулдаггүй. Тэдэнд амьдрах хүсэл эрмэлзлийг өгч байдаг зүйл бол сэтгэлийн дэм байдаг учраас бусдад сэтгэлийн дэм өгөх гэж хичээдэг байна. Гэвч зохион байгуулагч темпераменттэй эрчүүд өөрийнх нь олж ирсэн мөнгийг хэрэггүй зүйлд үрж суугаа эхнэрээ хараад хэсэгтээ чимээгүй тэвчих боловч эцэст нь тэвчээр нь алдагдаж, мөнгөө дэмий зүйлд үрж байгааг нь хэлж орхино. Нөхрийгөө дуртай байна гэж эндүүрч явснаа сая ойлгосон эхнэрийнх нь сэтгэл шархалж, нөхөртэйгөө ойлголцож чадахгүй юм байна гэдгээ мэдэн ганцаардаж эхэлдэг байна.

Гэвч экстраверт хэв шинжтэй төсөөлөлдөө хөтлөгдөгчид бол арай өөр байдаг. Тэд хэлэх гэсэн зүйлээ хэлж байж санаа нь амардаг тул дотроо шаналаж суулгүйгээр бүгдийг хэлж ярин, зөрчлийг шийдвэрлэдэг байна. «Би чамайг надад үнэтэй брэндийн цүнх аваад өгөөч гэж гуйсан уу? Их мөнгө их олж ир гэж үглэсэн үү? Зүгээр сэтгэл санаагаа хуваалцаж ойлголцоё гэж байхад чи сүүлийн үед их өөр болоод байгаа шүү. Урьд нь ингэдэггүй л байсан биз дээ?» гээд бүгдийг хэлж орхино.

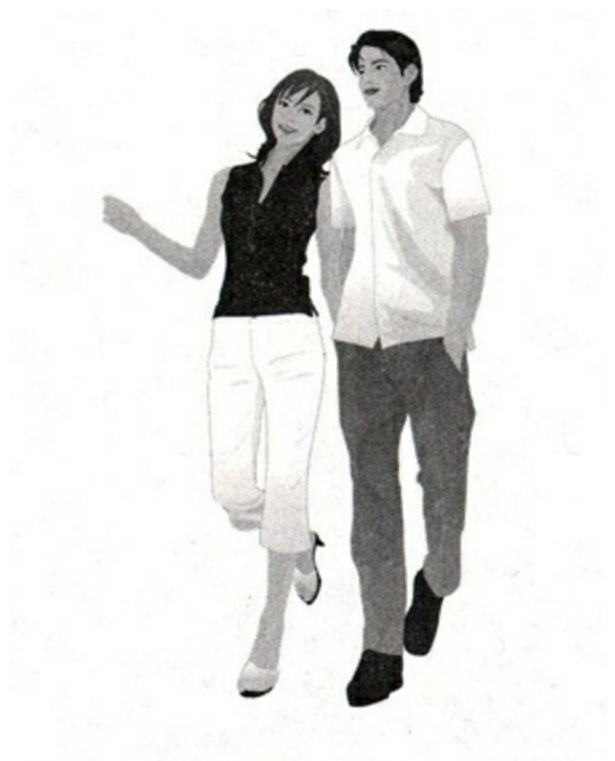
Бидний дотор биднийг удирдан залж байдаг хүчтэй сэтгэлзүйн хэрэгцээ олон байдаг талаар нэлээд зүйлийг өгүүллээ.

Хүн болж төрсний хувьд байх ёстой үндсэн хэрэгцээ, эрэгтэй, эмэгтэй хүний сэтгэлзүйн хэрэгцээ, эхнэр, нөхрийн сэтгэлзүйн хэрэгцээний талаар бид үзлээ. Мөн зан төлөвийг тодорхойлдог 8 төрлийн хэв шинж, 4 төрлийн темпераментийн талаар ойлголттой боллоо.

Гэвч хамгийн чухал зүйл бол өөрийнхөө болон эхнэр, нөхрийнхөө сэтгэлзүйн хэрэгцээг зөв тодорхойлох хэрэгтэй юм. Тиймээс хавсралт хэсэгтэй танилцан сэтгэлзүйн хэрэгцээний жагсаалт гаргаж сурцгаая.

Бүлэг 6: Бид дахин хайрлаж чадах болов уу?

МАРТАГДСАН АЗ ЖАРГАЛ



Гэрлэлтээ төлөвлөж буй хосуудад лекц унших үед тэд үнэхээр халуун дотно байдалтай харагдана. Бүр тэврэлдэж суугаад лекцээ сонсох нь бий. Гар гараасаа барин биеэрээ наалдаж суугаад, хоорондоо дотно ярилцангаа лекцээ сонсоно. Гэрлээд тав, арван жил болж байгаа хосуудаас шал өөр дүр төрхийг харж болно. Харин гэрлээд 30 орчим жил болсон бол эхнэр нөхөр хоёр хол тусдаа суух тохиолдол ч байдаг. Би гэрлэх гэж байгаа хосуудад лекц унших болгондоо "Одоо аз жаргалдаа умбаад, сайхан байгаа биз? Гэрлэсний дараа юу болохыг хараарай" гэж хошигнодог юм.

Гэрлэхээс өмнөх цаг үе, ялангуяа залуу хосууд анх уулзаад хайрлан дурлаж, хоёр биенийхээ талаар дөнгөж мэдэж эхлэх үедээ сэтгэлзүйн хэрэгцээнээс болж сэтгэл ханамжгүй байдал үүсэх нь бага байдаг. Сэтгэл ханамжгүй байдал их тохиолдох тусам тэд хайр сэтгэлээ хамгаалж үлдэхэд хүндрэлтэй болдог. Анх хайрлаж дурлаж байх үедээ яаж хайртынхаа дуртай зүйлийг мэдэж, түүнийг нь хийж өгч баярлуулах вэ гэж толгойгоо гашилгаж суудаг. Хайртай хүнийхээ дуртай зүйлийг мэдчихээд түүгээр нь бэлэг барьж, түүнийхээ баярлахыг хараад өөрөө ч даган аз жаргалтай болдог.

Хайр дурлалдаа шатаж байх үед миний сэтгэлзүйн хэрэгцээ төдийлөн чухал биш санагддаг. Учир нь өөрийнхөө хэрэгцээ шаардлагад нийцсэн зүйл хийхийг шаардаж байгаад хайртай хүндээ эвгүй сэтгэлдэл төрүүлчихвий гэдгээсээ эмээдэгт байгаа юм. Тийм болохоор өөрийнхөө хэрэгцээг хязгаарлаж, хайртай хүнийхээ хүссэн зүйлийг хийж өгөх гэж хичээн, түүнд өөрийнхөө талаар сайн, сайхан ойлголтыг өгөхөөр хичээдэг гэсэн үг.

Гэрлэсний дараа хүүхэд гаргаж өсгөхөд ч гэсэн адилхан байдаг. Дөнгөжтөрсөн үрээ өсгөх

гэж өлсчихвий, живхийг нь солих болсон эсэх, ор нь эвгүй байгаа болов уу гээд хүүхдийнхээ хүсэж байгаа зүйлийг биелүүлж өгөх гэж бүх зүрх сэтгэлээ хүүхдэдээ зориулдаг. Өөрөө хэцүү байсан ч тэвчиж, хүүхдийнхээ хэрэгцээг хангахын төлөө зүтгэдэг юм. Тэглээ гээд бид зовоод ядраад байдаггүй. Хүүхдийг тавгуйтүүлж байсан асуудал шийдэгдвэл хүүхэд ч өөрөө тайван байж, бид хүүхдээ хараад аз жаргалыг мэдэрч байдаг.

Өөрөөр хэлбэл бид хайртай хүнийхээ хэрэгцээг илүү тодорхой болгож, олж мэдэх гэдэг төрөлхийн чадвартайгаар зогсохгүй өөрийнхөө хэрэгцээг хойш тавьж, түүний хэрэгцээ шаардлагыг биелүүлж, түүнээсээ аз жаргалыг мэдэрч байдаг байна.

Гэтэл гэрлэлтийн дараа энэ бүх зүйл үгүй болж, эхнэр нөхөр хоёр зөрчилдөж эхэлдэг шалгаан нь юунд байдаг вэ? Хүүхэд бага байхад түүнийг ойлгож, бүх зүйл нь хайр татдаг хэдий ч өсөж том болох тусам эцэг эхтэйгээ бага багаар зөрчилдөж эхэлдэг нь ямар учиртай вэ? Энэ бүхэн тухайн хүний талаарх хүлээлттэй холбоотой байдаг.

Хайрлаж дурлаж байх үедээ хайртай хүндээ таалагдаж, өөрийнхөө хүсэл хэрэгцээгхойш тавьж, хайртай хүнийхээ хүссэнээр байх гэж хүн бүр хичээдэг боловч гэрлэснийхээ дараа өөрийнхөө хүсэл хэрэгцээнд илүү анхаарал хандуулж эхэлдэг байна. Хүүхдээ бага байхад түүнээс юу ч хүсэлгүйгээр зөвхөн эрүүл энх өсөн торниж байгааг нь хараад аз жаргалтай болдог бол хүүхдүүд нь өсөж том болсон хойно тэднээс хүлээх хүлээлт, итгэл найдвар бий болсноор зөрчилдөөн үүсэж эхэлдэг.

ӨӨРЧЛӨЛТИЙГ ӨӨРӨӨСӨӨ ЭХЛЬЕ



Эрчүүд хоорондоо "барьсан загасанд өгөөш өгдөггүй" гэж ярьдаг. Энэ нь гэрлэхээсээ өмнө эмэгтэй хүнийг өөрийн болгохын тулд бүх чадлаа дайчлах боловч гэрлэсэн хойноо түүнд мөнгө зарж, таалагдах гэж хичээх хэрэг байхгүй гэсэн утгатай үг бөгөөд энэ нь байж боломгүй асуудал юм.

Ийм байдлаар хандвал гэр бүл аз жаргалтай байж чадахгүй. Эхнэр нь нөхрөөрөө хайрлуулж, аз жаргалтай амьдарч чадахгүй байгаа мэт сэтгэгдэл төрвөл нөхөртөө бас л тийм байдлаар хандаж, нөхөрт нь ч гэр бүлийн амьдрал утгагүй санагдаж эхэлдэг.

Эр хүн аз жаргалтай амьдрахын тулд эхнэрээ хайрлаж, халамжилж, аз жаргалыг мэдрүүлж, эхнэр нь илүү аз жаргалтай байхын тулд нөхрийнхөө хайрлуулж халамжлуулах гэсэн хэрэгцээг хүндлэж, аз жаргалтай байлгах ёстой. Гэр бүлийн амьдралд харилцан хайрлах эргэх холбоо тасралтгүй явагдаж байж аз жаргалын талаарх мэдрэмж дээшилдэг. Энэ байдал хадгалагдаж чадахгүй бол хайрлаж, хайрлуулах гэсэн сэтгэлзүйн хэрэгцээ хангагдаагүйгээс болж гэр бүлийн амьдрал бүтэлгүйтэх нь бий.

Тиймээс аз жаргалтай гэр бүл болохын тулд юун түүрүүнд бид бодлоо өөрчлөх шаардлагатай байдаг. Гэрлэсэн л бол аз жаргал өөрөө хүрээд ирнэ, гэрлэсний дараа эхнэр эсвэл нөхөр маань өөрийнхөө мэдрэмжээр миний сэтгэлзүйн хэрэгцээг бүрэн хангана гэдэг буруу бодлоосоо салах ёстой юм. Мөн аз жаргалтай байхын тулд юуны өмнө эхнэр эсвэл нөхөр маань миний сэтгэлзүйн хэрэгцээг хангах биш би түүний сэтгэлзүйн хэрэгцээг хүндлэж, хангах ёстой гэдгийг бүү мартаарай.

Машины эдэлгээг уртасгахдаа тогтмол үзлэг, засварт оруулж, шатахууныг нь таслахгүй хийж байх ёстойтойн адил ханийнхаа хайр халамжийг хүртэхийн тулд үргэлж анхаарал тавьж, халамжилж, хайр гэдэг шатахууныг таслахгүй дүүргэж байвал түүний сэтгэлийг өөр лүүгээ чиглүүлэх боломжтой болдог.

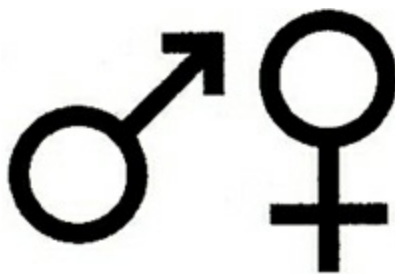
Тэгэхээр бусдаас авахыг урьтал болголгүй бусдад өгч байх ёстой юм. Та ханийнхаа сэтгэлзүйн хэрэгцээг хүндэтгэн, түүнээс урьтаж хайрлаж халамжлуулах хэрэгцээг нь хангах гэж хичээх юм бол тэр ч гэсэн танд хайр халамжаа үзүүлж эхэлнэ. Та түүний төлөө нэг зүйл хийхэд тэр нь хоёр болон буцаж ирнэ. Тэгвэл та түүнийхээс илүү ихийг өгөх гэж хичээсээр илүү аз жаргалтай амьдарч чадах юм.

Эхнэр нөхөр хоёр орой унтах гээд гэрлээ унтраан орондоо ортол гал тогооны гэрэл нь асаалттай үлдсэнийг мэджээ. Энэ тохиолдолд хэн нь явж унтраах вэ? Орондоо сүүлдэж орсон нь буцаж босох ёстой юу эсвэл унтраалгүй ирсэн хэргийн эзэн босох ёстой юу? Эсвэл бүр хуруудаж шийдэх ёстой юу? Энэ үед илүү хайр халамжтай бас ухаалаг нь босож гэрлээ унтраадаг байна.

Эхнэр нөхөр хоёрын хэн нь түрүүлж хайр халамжаа үзүүлэх ёстой вэ? Мэдээж хэн илүү их хайртай, бас ухаалаг нь түрүүлж хөдөлдөг. Нялх хүүхдээсээ намайг хайрла гэж шаарддаг эцэг эх байдаггүй шүү дээ. Эхнэр нөхрийн хувьд нөхөр нь эхнэрээсээ түрүүлж түүний сэтгэлзүйн хэрэгцээг хангах нь тохиромжтой юм. Библид эр хүн бол гэр бүлийн тэргүүн, эхнэрийгээ удирдан чиглүүлэгч гэж үздэг. Тийм болохоор удирдан чиглүүлэгч нь эхлэж хөдлөх нь зүй ёсны хэрэг юм.

Эхнэрээ гэрлэхээсээ өмнө юунд дуртай байсныг нь эргэн санаж, тэр үед гаргаж байсан сэтгэлээрээ эхнэрээ хайрлан халамжилж, сэтгэлзүйн хэрэгцээг нь хангах гээд хичээгээд үзээрэй. Тэгвэл эхнэрийн тань сэтгэл хөдлөж, аз жаргалыг мэдэрч, таныг баярлуулахын тулд ямар нэгэн зүйл хийх л болно.

МАРТАГДСАН ЯРИЛЦАХ УРЛАГ

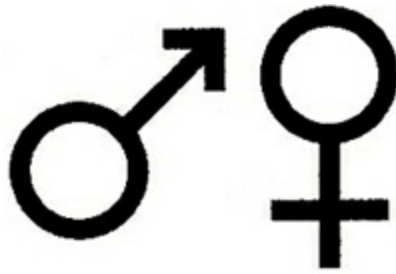


Та эхнэрийнхээ сэтгэлзүйн хэрэгцээг түрүүлж хангахаар шийдсэн бол түүний хэрэгцээ шаардлагыг тодорхойлох нь зүйтэй юм. Энэ бол огтхон ч хэцүү биш. Та урьд нь үүнийг хийж байсан болохоор урьдны дурсамжаа эргэн санахад л хангалттай. Хэрвээ санахгүй байгаа бол түүний хэрэгцээг олж мэдэхийн тулд ашиглаж байсан чадвараа дахин сэргээх хэрэгтэй.

Гэхдээ урьдных шигээ тэгж их хүч гаргах хэрэггүй. Түүнээс юу хүсэж байгааг нь асуухад л болно. Гэхдээ энэ явцад та алдаа гаргасан ч бүү санаа зовоорой. Хүслийг нь биелүүлж өгөх гэж байгаа хүнд дургүйцэх хүн гэж байхгүй. Нэгэнт гэрлэчихсэн юм чинь таниас тийм ч амархан зугтаж чадахгүй шүү дээ.

Гэхдээ юу хүсэж байгаа талаараа хоорондоо ярилцана гэдэг амар биш ч байж болно. Та хоёрт ярилцах чадвар дутаж болох юм. Гэрлээд удах тусам эхнэр нөхөр хоёр хоорондоо ярилцах нь ховордож, ярилцах арга эвээ олохоо болих тохиолдол ч бий. Гэрлэхээсээ өмнө юугаа тэгж их ярьдаг байсан юм бол гэж бодогдох үе ч гардаг. Хоолны газарт хамт хооллож суугаа эрэгтэй эмэгтэй хоёрыг хараад эхнэр нөхөр үү эсвэл гэрлээгүй хосууд уу гэдгийг мэдэхэд тун ч амархан. Хоол идэнгээ дотно ярилцаж байвал гэрлээгүй хосууд, нэг их зүйл ярихгүй, зурагт харангаа хооллож байвал эхнэр нөхөр хоёр гэж хэлэхэд буруутгах зүйлгүй байдаг.

ҮСЭГ ӨӨРЧЛӨГДӨХӨД ҮГИЙН УТГА ӨӨРЧЛӨГДДӨГ



Хайрлаж дурлаж байх үедээ бид бүгд л ярилцах чадвараа ашигладаг. Тэр чадвараа одоо ч гэсэн гаргах шаардлагатай. Мөн ярилцах үедээ нөгөө хүнийхээ ярьж байгааг анхааралтай сонсох нь чухал байдаг. Сонсоно гэдэг нь тухайн хүний яриаг дундуур нь таслалгүй эцсийг нь хүртэл тэвчээртэй сонсохыг хэлж байгаа юм.

Хэрвээ танд хэлэх зүйл байгаа бол нөгөө хүнийхээ яриаг дууссаны дараа ярьж эхлэх хэрэгтэй. Яг л богино долгионы радио станц ашиглаж байгаа мэт нэг нэгээрээ ярих ёстой юм.

Эмэгтэйчүүд нөхөртэйгөө ярилцах үед тэдний тоомжиргүй байдал хамгийн их дургүйг нь хүргэдэг байна. "Юу хэлэх гэсэн юм, би сонсож байна" гээд сонин харж суух ч юм уу эсвэл бүр шал өөр зүйл бодож суудаг нь ярилцахад хамгийн их саад болдог. Тийм болохоор сонсох үедээ ямар байдалтай сонсох нь бас чухал байдаг. Сонсохдоо түүний ярьж байгаа зүйлд анхаарлаа хандуулах хэрэгтэй бөгөөд ямар нэг өөр зүйл бодох эсвэл хийхгүй байх нь зөв юм. Нөгөө хүнийхээ нүд рүү харж, толгой дохин анхааралтай сонсож, ярьсан зүйлтэй нь санал нэг байгаагаа илэрхийлэх хэрэгтэй. Тэгвэл нөгөө хүн чинь ярих урам зориг орно. Сонсож байна гэхихээд өөр тийшээ харах, өөр зүйл бодоод ярьж байгаа зүйлд нь анхаарал хандуулахгүй байх, утсаараа оролдох зэрэг үйлдэл хийвэл ярьж байгаа хүндээ таагүй сэтгэгдэл төрүүлж, энэхүү байдал нь доромжлол мэт санагдах нь ч бий.

Түүгээр ч зогсохгүй, хүний ярьж байгааг сонсохдоо зөвхөн хэлж байгаа үгийг нь сонсох бус түүний илэрхийлэх гээд хичээгээд байгаа дотоод сэтгэлийг бүхэлд нь ойлгож сонсох хэрэгтэй юм. Бид үүнийг дотоод сэтгэлийг сонсох гэж хэлдэг. Америкийн нэрт сэтгэл судлаач, доктор Альберт Мерабиан үзэхдээ хүн өөрийгөө хэл яриагаараа 7 хувиас илүү илэрхийлж чаддаггүй гэсэн байдаг. Харин ярианы өнгө аяс, аялга, дуу хоолой зэргээр дамжуулан өөрийгөө 38 хувь илэрхийлдэг бол биеийн хөдөлгөөн, үйл хөдлөлөөрөө 55 хувь илэрхийлдэг гэж үзсэн байна.

Иймд хүн үгээрээ өөрийнхөө илэрхийлэх гэсэн зүйлийнхээ өчүүхэн бага хэсгийг л илэрхийлж чаддаг байна. Тиймээс хүний ярьж байгаа зүйлийг сонсохдоо түүний үгээр илэрхийлээгүй ч гэсэн сэтгэлийн гүнд нь байгаа хэлэхийг хүссэн үг, нуугдмал бодол, сэтгэл хөдлөл, хэрэгцээ зэргийг олж мэдэх нь чухал юм.

Түүнийг анхааралтай сонсвол сэтгэл санаа нь тайвширч, сэтгэлээ нээж эхэлдэг. Өөрийнх нь ярьж байгаа зүйлтэй санал нэгдэн, ойлгож сонсож байгаа хүнээсээ итгэл, хүндлэлийг нь хүлээж байгаа сэтгэгдэл төрдөгучраастэр юм. Сэтгэлээ нээж, итгэл төрснөөр ярих зүйл нь ч их болж, сэтгэлийн гүнд байгаа зүйлсээ ч дэлгэж эхэлдэг байна. Ийм байдлаар ярилцах хугацаа уртасдаг. Эхнэр нөхөр хоёр удаан амьдрах тусам ярих зүйл нь багасч, хүүхдүүд өсөж

том болох тусам эцэг эхтэйгээ ярихаа болидог шалтгаан нь түүний яриаг анхааралтай сонсдоггүйтэй холбоотой байдаг.

Ярилцаж байхдаа нэгнийхээ яриаг дундуур нь таслах нь ярьж байгаа хүнийхээ яриаг хүлээн зөвшөөрөхгүй байгаа мэт сэтгэгдэл төрүүлдэг. Бид буруу зүйл яриад байгаа хүний яриаг дундуур нь таслаж, залруулах гэдэг нь доромжлуулсан мэт сэтгэгдэл төрүүлж, ярих хүслийг нь унтраадаг. Тэд дотроо "чиний ярьж байгаа зүйл зөв ч гэсэн ярилцахаас дургүй хүрчихлээ", "ээжийн хэлж байгаа бүгд үнэн ч гэсэн ярилцах сонирхолгүй болчихлоо" гэж бодох тохиолдол их байдаг.

Сонсох явцдаа тухайн хүнд өгөх хариултаа бодож, түүнийг буруу бодож байна гэдгийг хэлэх эсвэл өөрийнхөө үзэл бодлыг илэрхийлэх гэж бодсоор ярьж байгаа зүйлийг нь сайн сонсож чадалгүй өнгөрөөдөг. Энэ нь ярьж байгаа хүний бодол, байр суурь огтхон ч чухал биш зөвхөн өөрийнхөө бодлыг түүнд хэлж, ухуулах гэсэн бодолтойгоор хандаж байгаагийн илэрхийлэл юм.



Эхнэр маань судалгааны хүрээлэнгийнхээ асуудлыг шийдвэрлэхдээ надаас туслалцаа хүслээ. Түүний яриаг сонсоод байтал асуудал нь ганц хоёроор дуусахгүй мэт санагдав. Түүнийг ярьж байхад нь би "яахаараа тэгдэг байна аа?" гээд шууд төрсөн сэтгэгдлээ хэлж орхивол эхнэр маань гомдчихно. Тэгээд л надаас дахиж туслалцаа хүсэхээ больчихдог.



"За за ойлголоо гээд байхад...", "Өөрярихзүйл байхгүй ээ.", "За за болилоо.", "Зүгээр миний хэлснээр л хийгээдэх", "Чи ер нь яг юу хүсээд байгаа юм бэ?" эдгээр үгсийг хаа нэгтээ их сонсож байсан санагдаж байна уу? Иймэрхүү үгийг эрэгтэйчүүд эхнэртээ их хэлдэг. Гэвч тэд гэрлэхээсээ өмнө бол "Дахиад жоохон ярь л даа, их хөгжилтэй байна", "Дахиад тайлбарлаад өг. Надад ч гэсэн ийм зүйл тохиолдож байсан юм байна. Хөөх... хоёулаа тэр тал дээрээ адилхан юм байна...", "ярьж байгаа чинь үнэхээр хайр татам шүү", "яамаар байна зүгээр л хэлчих, би чиний хэлснээр л хийе", "өө чи иймхэн зүйл л хүсээд байсан юм уу" гэж хэлдэг байсан шүү дээ.



Ярилцах үедээ тухайн хүндээ тааруулж харьцах хэрэгтэй. Эхнэртэйгээ ярилцахдаа түүний үзэл бодлыг хүндлэж, хүүхдүүдтэйгээ ярилцахдаа хүүхдүүдийнхээ үзэл бодлыг мөн хүндлэж ярилцах хэрэгтэй юм. Ярилцаж байгаа хүнийхээ үзэл бодлыг хүндлэж харьцана гэдэг амар хэрэг биш. Түүний байгаа байдлыг тэр чигээр нь хүлээн авч, хайрладаггүй бол үзэл бодлыг нь хүндлэнэ гэдэг маш хэцүү. Дутуу дулимаг харагдах түүнийг хүндлэж, байгаа байдлаар нь хүлээн авч, ойлгоно гэдэг жинхэнэ хайрыг илэрхийлж байдаг.



Энэ үнэхээр хэцүү байдаг. Хүүхдүүдээ сургуулиа тараад гэртээ ирэхэд нь "Гэртээ тавтай морил, ядарсан уу?" гэж асуухын оронд "Гараа угаагаад, хоолоо идчихээд, хичээлээ хий!" гэж бид хэлдэг. Хүүхдүүдийнхээ байр байдлыг ойлгож, сургууль дээрээ ядарсан гэдгийг нь хүлээн зөвшөөрөх биш шууд даалгаврын талаар ярьж эхэлдэг. Тийм болохоор хүүхдүүд сэтгэлээ нээдэггүй байна. Ийм үед нь дахин дахин дуудаад байвал хүүхэд "бас ячихваа" гэж уцаарлах нь ч аргагүй юм. Энэ нь тэд "бас юу хий гэж хэлэх гээд байгаа юм бол?" гэсэн таагүй сэтгэгдэлтэй байгаагийн илрэл байдаг.

Тухайн хүнтэй тааруулж ярилцах арга барилыг суралцаж, түүнийг сонсох хэрэгтэй гэсэн бодолтойгоор би бага хүүтэйгээ ярилцаж үзлээ. "Өнөөдөр тохиолдсон хамгийн хөгжилтэй зүйл юу байвдаа?" гэж асууталхүү маань "юуч биш" гэж хариулдаг байгаа. Яриагаа цааш нь яаж үргэлжлүүлэх ёстойгоо мэдэхгүй балмагдсан би "Тэгсэн ч гэсэн ямар нэг хөгжилтэй зүйл байсан л байх даа" гэж дахин асуулаа. Хүү маань "нээх хөгжилтэй юм байгаагүй" гэж хэлэв. Түүний амьдралд хөгжилтэй зүйл тохиолддоггүй бололтой.

Хүүгийн маань хамгийн дуртай зүйл бол найзуудтайгаа мессенжерээр харилцах болон компьютерийн тоглоом тоглох байлаа. Гэтэл би ээж хүнийхээ хувьд түүний дуртай зүйлд хамгийн дургүй байв. Компьютер тоглох үедээ өрөөний хаалгаа заавал нээлттэй байлгаж байхаар тохирсон хүүгийнхээ өрөөний үүдээр би байнга эргэлдэж, "Юу хийж байна?" гэж асуух гэснээ тэвчиж, харин "ээж нь амттай юм хийгээд аваад ирэх үү?" гэж асуутал хүү маань харин царай нь гэрэлтээд "тэгээч ээжээ" гэдэг байгаа. Энэ нь хүүгийн маань амнаас гарсан ганц аятайхан үг байлаа.

Хэд хоногийн өмнө радио нэвтрүүлэг сонсож байтал эцэг эхчүүд өөрсдөө хүүхдүүдээ зөв бурууг ялгах аргыг зааж өгөх ёстой гэж ярьсан нь сэтгэлд нэгийг бодогдуулсан юм. Тэгээд хүүгээсээ асууж үзлээ. "Өнөөдөр чиний хийсэн хамгийн зөв сонголт юу байсан бэ?" гэж асуутал хүү маань "дугуйлангийн багшийн цээжил гэсэн үгийг бүгдийг нь цээжилсэн" гэж хариулав. Би түүнээс арай л дээр хариулт, жишээлбэл "Найз маань ариун цэврийн өрөөнд тамхитатахгэхээр ньхэрэггүй гэж хэлэх үү яах уу гэж бодож байгаад зориг гаргаад хэлчихсэн." гэдэг ч юм уу иймэрхүү хариулт хүлээж байсан болохоор урам минь хугарав. Тэгээд "Өөр зүйл байхгүй юу?" гэж асуутал хүү маань нэлээд хэсэг бодсоноо "Даалгавраа хийсэн" гэж хариулав. Түүнээс уучлалт гуймаар санагдаж байлаа. Энэ бол миний л хариуцлагагүйг харуулж байлаа.

Хүн өөрийнхөө хэлэх гэсэн үгийг зөв, бүрэн гүйцэд илэрхийлж чаддаггүй нь том асуудал юм. Эхнэртэйгээ ярилцаж байх үед гардаг хамгийн том хүндрэл бол хэлж буй үгээ өөр өөр утгаар хэрэглэдэг, хэлэхийг хүссэн зүйлээ зөв илэрхийлж чаддаггүй зэрэг байлаа.



Нөхөр маань гэнэтхэн битүү захтай òàìò (sweater) олоод өг гэдэг юм байна. "Энэ халуунд битүү захтай цамцаар яах гээд байгаа юм бол? Хаана хийснээ ч санахгүй байхад..." гэж үглэн

хувцасны шүүгээгээ ухаж гарлаа. Нөхрийнхөө хэлээд байгаа цэнхэр өнгөтэй битүү захтай цамц ямаршуу юм байсныг ч сайн санахгүй байлаа.

Олохгүй байна гэж хэлтэл нөхөр маань өөрөө хувцасны шүүгээг онгичиж эхлэх нь тэр. Бас тэгээд үглэж гарав. "Шүүгээнд ямар их хувцас хийдэг юм. Энэ бүгд чиний л хувцас биз? Өмсөхгүй байж яахаараа ингэж их хувцас авдаг юм. Хэрэгтэй хүмүүст нь тарааж өгвөл таарна." гээд хайсан цамцаа олохгүй байгаа нөхөр маань хаа сайгүй онгичиж, хувцас хунар энд тэндгүй эмх цэгцгүй байгаад бухимдаж эхлэв.

Эцэст нь цамц асуудал биш болж хувирав. Гэр доторх эмх цэгцгүй байдал гол асуудал болон хувирлаа. "Хувцсаа олигтой цэгцтэй байлгаж чадахгүй бол чамайг байхгүйд хүмүүст тараад өгчихнөшүү." гэжуурлан зогсох нөхрийнхөө өмнө "нөгөө хайгаад байсан цэнхэр цамц чинь энэ мөн үү" гээд нэг цамц үзүүлтэл мөн гэдэг байгаа. Хайгаад олдохгүй байсны учрыг сая олж уур хүрэх нь тэр. Тэгээд "Хөгшөөн, энийг чинь битүү захтай цамц биш биеийн тамирын цамц гэдэг юм." гэж бухимдангуй хэллээ.

Эхнэр нөхөр хоёрын ярилцах гол зорилго нь сэтгэлээ хуваалцаж, хоёр биедээ хайртайгаа бататгах юм. Ер нь хүнтэй сайхан ярилцдаг хүн бусдад таалагддаг. Хүн бүр өөрийг нь ойлгож ярилцаж чадах хүнтэй л сэтгэлээ хуваалцахыг хүсдэг. Ялангуяа ярилцах дуртай эмэгтэй хүмүүс өөрийг нь ойлгож ярилцдаг хүнд дуртай байдаг.

Хүмүүс хоорондын харилцааг чухалчлан үздэг мэдрэмжээ дагагчид ажлыг гол болгодог эргэцүүлэн бодогчдоос илүү хүнтэй эелдэг зөөлөн харьцаж, ярилцаж чаддаг байна. Төсөөлөлдөө хөтлөгдөгчид ярилцаж байгаа хүндээ бүрэн төвлөрч, тухайн хүний байрсууринаас харж чаддаг учраас хүнийг ойлгож, сэтгэл санаагаар дэмжихдээ ч сайн байдаг. Тэд хүний ярьж байгаа зүйлийг сонсоод хамтдаа уйлах нь ч бий. Төсөөлөлдөө хөтлөгдөгч темпераменттай охин маань олон найзтайгийн учир нь тэр бусдын яриаг сайн сонсож, ойлгодогтой холбоотой юм.

Би өмнө нь ярилцах арга барил гэдэг шинээр эзэмших зүйл биш гэж дурдсан билээ. Бид хайрлаж дурлаж, болзож байх үедээ бүгд л ярилцдаг байсан шүү дээ. "Би эхнэртэйгээ болздог байх үедээ ч нэг их ярилцдаггүй байсан" гэж хэлэх хүмүүс байж болох л юм. Гэхдээ тэд хүндэтгэдэг багш, ахмад хүмүүс, эсвэл ажлынхаа дарга удирдлагатай ярилцдаг л байж таараа.

"Би амьдралдаа хүнтэй ярилцаж үзээгүй" гэх хэлэх хүмүүс ч гарч ирж болох юм. Ярилцах дадал олгох сургалтын үеэр сонсох дасгал хийж байх үед ярилцах ур чадвар үнэхээр муу хүмүүстэй их таарч байлаа. Тэд ярилцаж байгаа хүнийхээ нүд рүү эгцлэн харж чаддаггүй бөгөөд гадна төрх нь хүртэл нүдэнд хүйтэн харагдах нь бий. Тэд хүний ярьж байгааг сонсож, санаа нийлэх нь бүү хэл нүүрэнд нь ямар ч хувирал гардаггүй. Сургалтын үеэр ер нь эмэгтэйчүүдээс илүү эрчүүдэд сонсох дадал эзэмшүүлэхэд хүндрэлтэй байдаг.

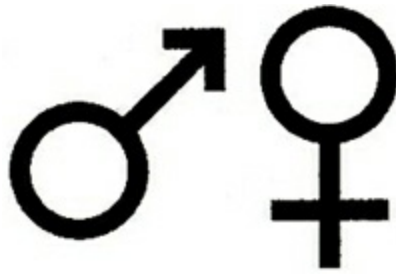
Ярилцах, сонсохын аль аль нь арга барил шаарддаг. Арга барил гэдэг нь дасгал сургуулилт хийж байж илүү сайжирдаг зүйл. Өөрөөр хэлбэл дасгал сургуулилт хийлгүйгээр арга барилыг эзэмших боломжгүй юм. Хэрэв та өөрийгөө ярилцах арга барил эзэмшээгүй гэж бодож байвал одооноос эхлэн дасгал хийхэд болно. Толинд харангаа ярьж ч болно. Ганцаараа дасгал хийхэд хэцүү байвал ямар нэгэн сургалтанд сууж бусдын туслалцааг авч болох юм.

Таны ярилцах арга барил сайжирч, бусадтай ярилцах тусам улам ихийг та олж чадах болно. Аз жаргал, бусдын итгэл сэтгэлийг олохоос гадна амжилтанд хүрэх ч боломжтой болох юм.

Эхнэрийнхээ яриаг бүү тасал! Тэд яриагаа бүрмөсөн тасалж ч мэдэх болохоор...

Эхнэр нөхөр хоёрын яриа байнга тасалддаг хамгийн том шалтгаан нь ихэвчлэн нөхөр нь эхнэрийнхээ яриаг дундуур нь тасласнаас болдог. Би ч гэсэн эхнэрийнхээ яриаг сонсох гэж үнэхээр их тэвчээр гаргадаг. Эхнэр маань заримдаа ямар ч логикгүй, бодож тунгаахгүйгээр яриад байгаа юм шиг санагдан уур хүрч, дэмий зүйл сонсож суух цаг, эрч хүч маань хайран санагдах үе ч бий. Гэвч эмэгтэйчүүд зөвхөн өөрсдийн сэтгэлээ л ярьдаг. Миний сэтгэлийг ойлгооч гэж байхад нь нөхөр нь лошик, зарчим зэргийн зүйл ярина. Тийм байдалтайгаар олигтой яриа өрнөх аргагүй юм.

ХҮН ХЭЛЭЭРЭЭ МАЛ ХӨЛӨӨРӨӨ



"Чи ер нь яг юу хүсээд байгаа юм бэ?" Эхнэрийнхээ яриаг сонсох гэж хичээж суусан эрэгтэй эхнэртээ энэ асуултыг тавив. Эхнэр нь олигтой ойлгогдохоор хэлэхгүй, хэлсэн зүйл нь яг ямар утгатай болохыг нь ойлгохгүй болохоор нөхөр нь бухимдаж эхэлсэн байлаа.

Ярилцаж байгаа хүн маань надаас юу хүсээд байгааг минь асуувал хүсэж байгаа зүйлээ тодорхой хэлээд өгчихвөл болох боловч бид өнгөрсөн хугацаанд хуримтлагдсан тааламжгүй сэтгэгдлээсээ болоод өөрийгөө илэрхийлж чадахгүй байдалтай болж орхисон байдаг. Энэ үед "За за больё", "чиний туслалцаа хэрэггүй" гээд уурлах эсвэл угаасаа миний хүссэнээр хийж өгөхгүй байж яах гэж асуудаг юм гээд хэлэхгүй өнгөрөх нь тохиромжгүй юм. Эхнэр нөхөр хоёр, нэг гэр бүлийн хүмүүс өөрийнхөө хүсэж байгаа зүйлийг тодорхой хэлж, түүнийгээ биелүүлэхийн тулд туслалцаа хүсэх нь огтхон ч ичгүүртэй хэрэг биш байдаг.

Гэвч хүссэн зүйлээ хэлэхээсээ ичиж, бусдад хэлдэггүй тохиолдол их байдаг. Ялангуяа эрэгтэй хүн дотоод сэтгэлээ илэрхийлж ярьдаггүй нь солонгосын нэг төрлийн соёл болоод тэр үү эрчүүд өөрсдийн хүссэн зүйлээ ярьж хэлдэггүй. Тэгсэн хэрнээ хүссэнээ биелүүлэх гэсэн хүлээлтийг тээж байдаг. Би хэлэхгүй байсан ч миний хүсэж байгаа зүйлийг эхнэр маань олж мэдээд биелүүлж өгнө гэж найдаж суудаг. Сэтгэлдээ үргэлж найдвар, хүлээлт тээж явдаг учраас түүний хүссэнээр болохгүй болохоор эцэст нь бухамдан, уурлаж эхэлдэг байна.



Би дотогшоо, дуугүй хүн болохоор хүсэж байгаа зүйлээ бусдад хэлээд байдаггүй. Тэгсэн хэрнээ хүлээлт найдвар тээсээр байдаг. Бусад хүмүүс миний бодож байсан зүйлийг хийж өгөхгүй байвал би тоодоггүй хэрнээ эхнэртээ бол өөрөөр ханддаг байлаа. Би өөрийнхөө хүсэж байгаа зүйлийг эхнэртээ нарийн тодорхой хэлэхгүй байсан ч эхнэр маань өөрөө мэдээд миний хүссэнээр хийнэ гэдэгт найдаж хүлээдэг байсан. Гэвч олон жилийн турш ингэж бодож явсан нь цагийн гарз байсан гэдгийг ойлгосон юм. Цайлган зантай эмпирик хандлагыг баримтлагч эхнэр маань миний дотоод сэтгэлийг таамаглаж мэдэж байсан тохиолдол бараг байгаагүй юм.

Одоо бол миний сэтгэлзүйн хэрэгцээ хангагдахгүй бол би эхнэртээ шууд л хэлдэг болсон. Сүүлийн жилүүдэд хүүхдүүд маань өсөж том болон гэрээсээ явцгааж, эхнэр маань хүүхдүүдийнхээ дэргэд байх гэж гэрээсээ явах нь ихсэж, би гэртээ цагийг ганцаараа өнгөрүүлэх нь олширов. Нас ахиж яваа нөхрөө хэдэн долоо хоногийн турш гэртээ ганцаараа байхад нь ойр ойрхон утасдаж, яажшуухан байна, ганцаараа хэцүү байна уу гээд анхаарал

тавих ёстой байтал эхнэр маань тэр тал дээрээ тун ч тааруухан.

Би ажил ихгэй, завгүй байх үедээ иймэрхүү зүйлийг тоодоггүй ч ганцаараа байх үедээ бол уйдаж, халамжлуулж, хамт байх гэсэн сэтгэлзүйн хэрэгцээгээ хангаж чадахгүй байх тохиолдол бий. Урьд нь бол ганцаараа дотроо гомдоод өнгөрдөг байсан бол харин одоо хайр халамж дугааж байгаа мэт санагдвал "Хайртай гэдэг үгийг 100 удаа давтаж хэл" гээд эхнэртээ шууд хэлдэг болсон. Хайртай гэдэг үгийг 100 удаа сонслоо гээд байдал дээрдэхгүй мэт санагдах боловч сонссоны дараа сэтгэл санаа бага ч атугай дээрдэх нь гайхалтай.



Нөхөр маань заримдаа санаанд оромгүй юм хүснэ. Нэг өдөр хайртай гэдэг үгийг 100 удаа давтаж хэл гэдэг юм байна. Хичнээн сонсохыг хүссэндээ ингэж хэлэх вэ дээ гэж бодон хүссэнээр нь болголоо. Гэтэл хайртай гэж хэлэхдээ үнэн сэтгэлээсээ хэлэхгүй байна, дахиад хэл, сэтгэлээсээ хэлэхгүй бол тооцохгүй гэв. Одоо яалтай ч билээ дээ. Нөхөр маань сонсохыг хүсэж байгаа хойно ичмээр хэрэг ч гэсэн хамаг сэтгэлийнхээ угаас хайртай гэдэг үгийг дахин дахин хэллээ. Гэхдээ хичнээн хичээсэн ч би ямар жүжигчин биш дээ. Яаж 100 удаа яг адилхан хэлэх вэ дээ. Тав зургаан удаа хайртай гэж давтаж хэлээдарааснь "үржих нь 12" гээд дуусгачихав. Гэхдээ нөхрийнхөө нялхамсаад ч байгаа юм шиг үйлдлийг нь харахаар түүний сэтгэл нь эзгүйрээд, ганцаардаад байгаа юм байна гэх бодол төрдөг юм. Энэ үед хүүхдүүдтэйгээ нийлээд бушуухан арга хэмжээ авна. "Хүүхдүүдээ аав чинь ганцаардаад байна. Гэр бүлийнхээ мессенжерт хурдхан юм бичээрэй."



Өөрийнхөө хүсэж байгаа зүйлийг тодорхой хэлэхээс нааш хэн ч урьдчилан тааж мэдээд миний хүссэнээр бүгдийг хийж өгөхгүй гэдгийг би биеэрээ мэдэрсэн юм. Тийм болохоор өөрсдөө тааж мэдээд бүхнийг миний хүссэнээр хийнэ гэж найдаж суухаа больсон нь дээр. Хэлээгүй байж миний хүссэнээр хийж өгсөнгүй гэж уурлахаа ч больцгооё. Түүний оронд дээрэнгүй мэт санагдаж болох ч хүссэн зүйлээ шуудхан хэлээд түүнийгээ гүйцэлдүүлэх гэж зүтгэх нь бие болон сэтгэлзүйд ач тустай бизээ.



Би аялалаар явж байлаа. Тэр өдөр миний төрсөн өдөр байсан бөгөөд хүрээлэнд маань судалгаа хийдэг шавь нараас минь баярын мэндчилгээ ирсэнгүй. Арай ч дээ гэж бодогдон дэндүү ёс жудаггүй санагдлаа. Хүрээлэнгийн захирлынх нь төрсөн өдөр болж байхад баяр хүргэхгүй байх юм гэж санасангүй. Би өдийг хүртэл шавь нарынхаа төлөө явж ирсэн нь ямар ч үр дүнгүй хэрэг байсан юм гэж үү. Надад яаж ингэж хандаж чадаж байна аа? Хоорондоо болохоор баяр хүргээд, зүрхний зураг илгээгээд сүрхий л байдаг юм байна лээ гээд элдэв зүйл бодогдлоо.

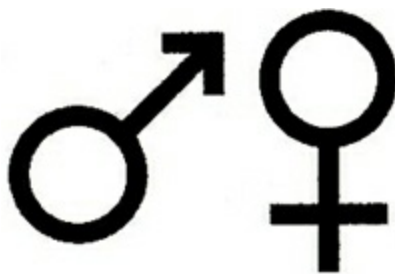
Гадаадад суралцаж байхдаа хадам аавынхаа төрсөн өдрийг мартаад утсаар ч ярилгүй өнгөрөхөд бас ийм сэтгэгдэл төрж байсан байх даа? Эсвэл би нас ахиад иймэрхүү зүйлд

бухимдаад байгаа юм болов уу? Янз бүрийн зүйл бодсоор бүр гунигт авгаж орхив. Цаг орой болоход шавь нараас минь сураггүй хэвээрээ байхыг бодвол мартсанаас гарцаагүй байлаа. Иймэрхүү байдалтайгаар энэ өдөр өнгөрвөл би маш их гомдох нь тодорхой болов. Тийм болохоор тэдэнд боломж олгох нь хамгийн ухаалаг шийдвэр гэсэн бодол төрлөө. Тэгээд "Өнөөдөр уг нь миний төрсөн өдөр юм л даа!" гэсэн мессеж бичиж орхив. Ганцаараа бухимдаж, гомдож сууснаас түрүүлээд "надад баяр хүргээч" гэж гуйсан нь дээр мэт санагдсан юм.

Тэд ямаршуу байдалд орсон бол?

Үүнээс цааш юу болохыг төсөөлж суух л үлдлээ.

"БИ БАЙНА ШҮҮ ДЭЭ..."



Хэн ч асуугаагүй байхад өөрийнхөө хүсэж байгаа зүйлийг илэн далангүй илэрхийлж хэлэх чадвар бидэнд шаардлагатай байдаг. Миний хүссэнээр болсонгүй гэж хэн нэгэнд уурлаж суух биш өөрийнхөө хэрэгцээний талаар илэн далангүй тайлбарлах нь бас нэгэн арга барил гэсэн үг. Энэхүү ярилцах арга барилыг "Би Mea^(1-message)" гэж нэрлэдэг.

"Би ийм зүйлийг хүсээд байхад чи яагаад миний хүссэнээр болгож болдоггүй юм бэ" гэж хэн нэгнийг буруутгах биш хэрвээ чи ийм зүйл хийхгүй бол би сэтгэл санаагаар унах болно гэдэг маягаар өөрийгөө гол өгүүлэгдэхүүн болгон ярих ёстой юм.



"Эмх цэгцтэй бай л даа." Гэртээ орж ирмэгцээ үргэлж эмх замбараагүй хөглөрч байдаг эхнэрийнхээ эд зүйлсийг хараад уур хүрч эхэлнэ. Өөрийн гэсэн өрөө байсаар атал заавал гал тогооны өрөөний ширээн дээр төрөл бүрийн цаас овоолон ажлаа хийнэ. Энэ үед нь чи эмх цэгцтэй байж болдоггүй юм уу гэж уурлавал эхнэр маань өөдөөс 100 төрлийн тайлбар тавина. Эмх цэгцтэй байх гэсэн хэрэгцээ шаардлага маань хангагдахгүй байгаагаас би иймэрхүү байдалд хүрээд байна гэдгээ ойлгомгоцоо би өөрийгөө өгүүлэгдэхүүн болгон ярьж эхлэв. "Ийм эмх замбараагүй байдалтай байхаар эмх цэгцтэй орчинд байх гэсэн миний хэрэгцээ талаар болж надад тавтухгүй байна" гэжхэлтэл харин эхнэр маань сэтгэл нь зовсон байдалтай юмаа цэгцлэж эхлэв.



"Чи яаж надад ингэж хандаж чадаж байна аа? Хүмүүсийн нүдэн дээр над руу муухай харж, уурлаад байхдаа яахав дээ. Хүмүүс намайг юу гэж бодох юм бэ? Ямар ичгүүртэй байсан гэж санана?" Ингэж хэлсэн тохиолдолд нөгөө хүн маань өгүүлбэрийн өгүүлэгдэхүүн болж байгаа юм. Үүнийг сонсоод нөхөр чинь бас л бухимдаж "Хэн чамд уурласан юм бэ?", "Чи тэгэж хэлүүлэх зүйл хийсэн болоод л би чамд тэгэж хандсан" гэх зэргээр хэлж, хэрүүл улам ч даамжирч мэдэх юм.

Тийм болохоор үүнийг арай өөрөөр илэрхийлэх хэрэгтэй.

"Би чамд хэлэх зүйл байна. Түрүүн дэлгүүрт дугаарлаад зогсож байхад хүмүүсийн хажууд над уруу тэгэж уурлахад чинь маш ичгүүртэй санагдсан. Хүмүүс хоёуланг нь юу гэж бодож байгаа бол? гэж бодоод ичиж зовсондоо толгойгоо ч дээш өргөж чадахгүй байлаа. Чамайг юунд

уурлаад байгаа юм бол, би буруу зүйл юу хийсэн юм бол гэж бодохоосоо илүү яагаад заавал энд ийм зан гаргаж байгаа юм бол, тэвчиж байгаад хоёулхнаа байх үедээ хэлж болоогүй юм болов уу гэж чамд гомдох сэтгэл төрсөн" гэж хэлбэл жоохон сунжирсан ч гэсэн хэлье гэсэн зүйлээ бүгдийг нь хэлж, өөрийгөө өгүүлэгдэхүүн болгон ярьж байгаа учраас түүнд ямар нэг буруу тохих гэж байгаа мэт сонсогдохгүй юм. Харин ч та өөрийнхөө сэтгэлийг илүү үр дүнтэй илэрхийлж ойлгуулж чадах болно.



Эмэгтэйчүүд бүгд адилхан байдаг эсэхийг мэдэхгүй ч эхнэр маань өөрийнхөө хүссэн зүйлийг заавал олж авдаг чадвартай. Төрсөн өдөр нь болоход нэг сар дутуу байхад төрсөн өдрөөрөө ямар бэлэг авмаар байгаагаа ойлгуулна. Надаас болоод уурласан эсвэл хэцүү санагдсан үе байвал нэг нэгэнгүй хэлнэ. Харин би бол юу хүсээд байгаагаа тодорхой хэлээгүй хэрнээ уурлаж, дотроо шаналж суудаг үе байдаг. Бага зэрэг ичгүүртэй санагдах үе байдаг ч эхнэрийн маань энэ арга барил амар тайван бас эрүүл амьдрахад тус нэмэртэй санагддаг юм.



Нялх хүүхэд шиг юу хүсээд байгаагаа хэлээгүй хэрнээ уурлаж бухимдан суугаа нөхрийгөө харахаар нэг талаараа тэвчээртэй, чанга харагдах хэдий ч хүсэл, хэрэгцээгээ хязгаарлалаа гээд устаж үгүй болдог зүйл биш юм. Үүнийг эрүүл, зөв аргаар шийдвэрлэхгүй бол овоорч бугласаар эцэст нь өмхий муухай үнэртэй идээ бээр тохиромжгүй цаг үед хагарч гарч ирэхтэй адил зүйл болдог. "Өнөөг хүртэл тэвчиж ирлээ, цаашдаа тэвчих чадал алга. Юманд хэмжээ хязгаар гэж байдаг" гэсэн байдлаар тэвчээрийн дээд хязгаартаа тулсан хойно нь дэлбэрч байгаа мэтээр илэрхийлэх нь тэвчээр гэдэг зүйл огт байхгүй байгаагийн илрэл юм.

Солонгос эрэгтэйчүүд өөрсдийнхөө сэтгэл хөдлөл, мэдрэмж зэргийгтэр болгон илэрхийлдэггүй болохоор өөрийгөө илэрхийлэх чадвар маш муу байдаг. 6 наснаасаа хойш мэдрэмжээ илэрхийлэх талаар огт суралцдаггүй учраас хөгширсөн хойноо ч гэсэн яг л 6 настай хүүхдийн хэмжээнд л өөрийгөө илэрхийлж чаддаг байна. Гэрлэсэн эрчүүд өөрийнхөө дотоод сэтгэл, мэдрэмж, зовлон шаналал, таагүй сэтгэгдэл зэргээ эхнэртээ сайн илэрхийлэх арга барилд суралцах шаардлагатай байдаг.



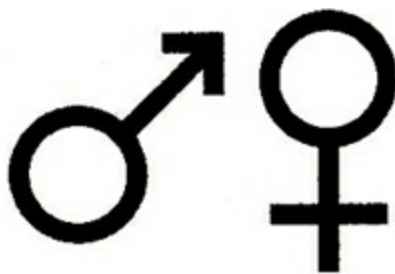
Би эхнэртээ хэлэх гэснээ хэлж, сэтгэгдлээ чөлөөтэй хуваалцдаг болсон. Таалагдахгүй байвал таалагдахгүй байгаагаа, таалагдаж байвал таалагдаж байгаагаа, санаж байвал санаж байгаагаа шууд хэлж, хайртай гэдэг үгийг ч чөлөөтэй хэлдэг болсон юм. Мэдээж хэрэг эхэндээ эдгээр үгийг хэлэхээр хамаг биеийн шар үс босох мэт болж эвгүйцдэг байсан ч удаан хугацааны турш дасгал хийсээр өнөөдрийн үр дүнд хүрсэн юм.

Нэг өдөр эхнэрийн маань хэлсэн үг намайг олон хүмүүсийн өмнө эвгүй байдалд оруулж билээ. Гэртээ ирсэн хойноо эхнэртээ хэлтэл эхнэр маань "Эр хүн байж тиймэрхүү юманд

гомдоод байхдаа яахав дээ" гээд намайг буруушаадаг юм байна. Энэ үгийг сонсоод үнэхээр гомдмоор санагдаж байлаа. Гэвч би тэвчээр гарган "Бусад хүмүүс тоодоггүй байж болно. Харин надад бол эвгүй байна" гэж өөрт төрсөн сэтгэгдлээ заавал ойлгуулах гэж хичээв.

Гомдсон сэтгэлээ тээгээд үлдвэл надад хэцүү байхаас гадна эхнэр бид хоёрын харилцаанд сэвгэй шүү дээ. Ичгүүртэй ч гэлээ шулууханхэлээд сэтгэлээтайтгаруулахныхамаагүй дээр. Эхнэрээсээ уучлаарай гэдэг ганц үг сонсоход л бүх асуудал шийдэгдэх байтал энэ бүгдийг сэтгэлдээ тээж, тэвчиж яваад бүх хэрэг өнгөрсөн хойно дахин сөхөж хэрүүл хийх хэрэггүй байдаг.

СЭТГЭЛД ЧИХ БИЙ



Хэн нэгэн нь өөрийнхөө хэрэгцээний талаар танд яривал түүнийг нь яг байгаагаар нь хүлээн авч сонсох хэрэгтэй. Юу ч хэлж байсан байгаа байдлаар нь хүлээн зөвшөөрөх хэрэгтэй гэсэн үг. Яахаараа ийм зүйл хүсдэг байна аа гэж уурлах ч юм уу, байж боломгүй зүйл гэж эсэргүүцэх ч хэрэггүй юм. Түүний ярьж байгааг тэр чигээр нь хүлээн зөвшөөрлөө гээд түүний хэрэгцээ шаардлагыг бүгдийг нь биелүүлнэ гэсэн үг биш гэдгийг ойлгох хэрэгтэй.

Эхлээд түүний хүсэж байгаа зүйлийг хүлээн зөвшөөрч, дараа нь биелүүлж болох арга замын талаар тохиролцох нь жинхэнэ ярилцах арга барил юм. Анхнаасаа л ярьсан зүйлийг нь байж боломгүй гэж үл тоомсорлох эсвэл уурлаж эхлэх юм бол та хоёр хэзээ ч ярилцаж чадахгүй.

Бидэнд өнгөрснөөс үлдсэн сургамж, өөрийн гэсэн үзэл бодол байдаг учраас хүний ярьж буй зүйлийг дүгнэж, өөрийнхөөрөө тайлбарлах гэж оролддог. Сэтгэлдээ гомдол тээж явдаг эхнэр нөхөр хоёр ярилцах үедээ нэгнийхээ ярьж байгаа зүйлийг хүлээн зөвшөөрнө гэдэг хэцүү. Гэвч нэгнийгээ ойлгож, ярьж байгаа зүйлийг нь сонсохгүй бол ярилцах биш хэрүүл маргаан болж хувирах нь аргагүй юм.

Жолоо барихдаа үргэлж яарч сандчиж байдаг үйлдлийг эрхэмлэгч нөхөртөө зохион байгуулагч темпераменттай эхнэр нь "жоохон зөөлөн явж болохгүй юу, ингэж байгаад осол гарвал яана?" гэж хэлэв. Гэтэл нөхөр нь эхнэрийнхээ удаан байдлаас болоод бухимдчихсан байсан учраас "Би жолоо барихдаа чамаас дээр" гээд шууд үг сөрж эхэлнэ. Иймэрхүү үед ярилцаж ойлголцох боломжгүй байдаг бөгөөд дэмий л хоёр биенээ гомдоохоос хэтэрдэггүй байна.

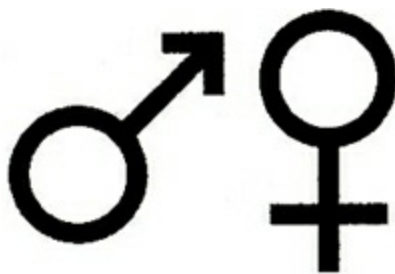
Энэ тохиолдолд эхнэр нь нөхрийгөө жолоо муу барьдаг гэж бодсондоо хэлээгүй нь ойлгомжтой. Яарч сандчин жолоо барих үед эхнэрийнх нь аюулгүй тайван байх гэсэн сэтгэлзүйн хэрэгцээ зөрчигдөж байв. Энэ үед эхнэрийнхээ хүсэж байгаа зүйлийг тэр хэвээр нь хүлээн авах хэрэгтэй юм. "Ингэж давхихаар сэтгэл чинь тавгүй байгааг ойлгож байна. Гэхдээ бид хоцрох гээд байгаа болохоор хурдан явахгүй бол болохгүй байна. Надад итгээд жоохон л тэвчих." гэхэд бүх асуудал шийдэгдэх нь тэр.

Ингэж ярилцах нь тийм ч хялбар зүйл биш байдаг. Та иймэрхүү байдлаар огт ярилцаж үзээгүй ч байж мэднэ. Ярилцаж сурахын тулд гадаад хэл сурч байгаа юм шиг байнга цээжилж, дасгал хийх хэрэгтэй. Ёстой ингэж ярилцаж чадахгүй гэж бодогдож байна уу? Чадах л болно. Ид хайрлаж дурлаж явахдаа та ийм байдлаар зөндөө л ярилцаж байсан. Сэтгэл шулуудвал хийж чадахгүй зүйл гэж үгүй.

Сэтгэлдээ хэтэрхий гүн шарх авч, сэтгэлзүйн эмчилгээ хийлгэх шаардлагатай хэмжээнд хүрсэн бол өөр хэрэг. Гэвч ихэнх эхнэр нөхрүүдийн зүрх сэтгэлд хайр, хоёр биенээ гэсэн сэтгэл байсаар л байдаг. Тийм болохоор тэд ямар нэг муу санаа, зорилго тээж нэгнийгээ гомдоох үг хэлдэггүй. Хийсэн үйлдэл нь хүртэл таныг зовоодог байлаа ч гэсэн тэр сэтгэлдээ ямар нэг муу зорилго агуулаагүй байдаг. Тиймээс түүнийг буруугаар ойлгох хэрэггүй юм. Ялангуяа төсөөлөлдөө хөтлөгдөгчид хүмүүсийн үг, үйлдлийн цаад утга агуулгыг ухаж ойлгох дуртай байдаг болохоор буруугаар ойлгох нь элбэг тохиолддог тул анхааралтай байхад илүүдэхгүй.

Хүн бүр дахин давтагдашгүй цорын ганц бөгөөд өөрийн гэсэн төрөлхийн зан чанартай байдаг. Тиймээс бодол, үйлдэл, хүсэл бүр ньхоорондооялгаатай байхаасаргагүй юм. Надаасялгаатай байна гэдэг ямар нэгэн буруу зүйл эсвэл үзэн ядах шалтгаан болохгүй. Зүгээр л ялгаатай байдлаар нь ойлгон хүлээн авах хэрэгтэй.

ҮГНЭЭС ЭНЕРГИ ЯЛГАРДАГ



Эхнэр нөхөр хоёр ярилцах үедээ сөрөг, эсэргүүцсэн хандлагатай үгнээс илүү эерэг өөдрөг үгийг их хэрэглэх хэрэгтэй байдаг. "Чи чадахгүй", "Энэ чинь одоо юу вэ?", "Чам шигхүн...", "Чиний хийсэн юм угаасаа ямар олигтой байлаа даа" гэх зэрэгсөрөгүтгатай үгсийг сонсож байгаа хүн урам нь хугарч, гомдож, үргэлжлүүлэн ярилцах сонирхолгүй болдог. Харин "Чи чадна", "Сайн байна", "Баярлалаа", "Чамаас минь өөр хэн ингэж сайн хийх вэ", "Хайртай", "Уучлаарай" зэрэгээрэг энергитэй үгс хүнд хүч чадал, урам зориг хайрладаг байна.

Вашингтоны их сургуулийн доктор Джон Гартнер хэлэхдээ "Эхнэр нөхөр хоёр ярилцахдаа эерэг хандлагатай үгийг сөрөг хандлагатай үгнээс 2.9 дахин илүү хэрэглэвэл ямар нэг зөрчилдөөнгүй аз жаргалтай амьдарч чадах боловч ингэж чадаап/й тохиолдолд гэр бүл салдаг" гэж үзсэн байдаг. Энэ нь бидний хэлж буй үгэнд асар их хүч энерги агуулагдаж, бидэнд нөлөөлж байдгийг харуулж байгаа юм.

МВС телевизээр "Үгийн хүч" хэмээх нэртэй нэгэн нэвтрүүлэг гарч билээ. Энэ нэвтрүүлгээр хоёр аяганд ижил хэмжээтэй жигнэсэн цагаан будаа хийж тавиад бүтэн сарын турш нэгэнд нь "хайртай, баярлалаа" гэхзэрэгээрэгүтгатай үгхэлж, нөгөөд нь "дургүй хүрч байна, үзэн ядаж байна" гэх мэт сөрөг утгатай үг хэлэв.

Гэтэл нэг сарын дараа гайхалтай үр дүн гарсан юм. Эерэг өнгө аястай үг сонссон будаанд аятайхан үнэртэй цагаан өнгийн хөгц үүссэн байхад сөрөг үг сонссон будаанд хар өнгөтэй, илжирсэн үнэртэй хөгц үүссэн байв. Цагаан будаа хүний хэлсэн үгийг ойлгосон мэт хоёр өөр хариу үйлдэл үзүүлсэн байлаа.

Яагаад ийм үр дүн гарсан байх вэ? Японы эрдэмтэн Масару Эмотогийн бичсэн "Хариулт нь усанд буй" номонд усанд эерэг болон сөрөг үгийг хэлсний дараа хөлдөөгөөд талстын зургийг нь авч судалгаа хийсэн тухай гардаг. Эерэг утгатай үг сонссон усны талст хөлдөхдөө гоё зургаан талт хэлбэртэй болж хөлдсөн байсан бол сөрөг утгатай үг сонссон усны талст арзайсан замбараагүй хэлбэртэй болсон байв. Цагаан будааны бүтцэд ус ордог. Мөн хүний биеийн 70 хувийг ус эзэлдэг. Ус эерэг болон сөрөг энергийг мэдэрдэг учраас хүний бие болон жигнэсэн цагаан будаанд үүнтэй адил үр дүн илэрдэг байна.

Хүний сүнс сүлдийг сэргээдэг эерэг энергитэй үгсийг ярилцах үедээ өргөнөөр ашиглах хэрэгтэй. Гэвч хэрэгцээ шаардлага хангагдаагүй үед эсвэл гүн стресст орсон үед бусдад эерэг өнгө аястай үг хэлнэ гэдэг хүндрэлтэй байдаг. Эерэг, дулаан өнгө аястай үг хэлье гэж хичнээн бодсон ч амнаас залхсан, ядарсан сөрөг утгатай үгс урсан гарах нь бий. Тиймээс ярилцахаасаа өмнө сэтгэл санаагаа удирдан зохицуулж, хэрэгцээгээ шийдвэрлэн, сэтгэлзүйн

хувьд амар тайван байдлыг бий болгох хэрэгтэй юм.

ХАЙРЫН САВ



Номын хавсралт хэсэгт орсон сэтгэлзүйн хэрэгцээний жагсаалтаар дамжуулан эхнэр, нөхөр, гэр бүлийнхээ хэрэгцээг олж мэдэх арга барилд суралцах боломжтой юм. Хэрэв бие биенийхээ хэрэгцээг мэдэх болсон бол дараагийн шатанд хийх зүйл нь хэрэгцээг хангах явдал байдаг.

Эхнэр нөхөр хоёр хэрэгцээгээ харилцан мэдэж, түүнийг нь хангаж эхэлбэл хайрлуулан халамжлуулж амьдарч байгаа мэт сэтгэгдэл төрж, хайрын хэрэгцээ нь мөн хангагдаж эхэлдэг байна. Гэр бүл судлаач Уилльям Харли үүнийг эхнэр нөхрийн "хайрын сав" гэж нэрлэсэн байдаг.

Би ханийнхаа үг хэл, үйл хөдлөлөөс хэрэгцээгээ хангаж чадаж байвал миний хайрын сав дүүрч, хэрэгцээгээ хангаж чадахгүй бол хайрын сав нь дундарч хоосорно гэсэн үг юм.

Эхнэр нөхөр хоёрын хувьд хайрын сав нь дүүрэн байх тусам хэцүү үеийг даван туулах чадвар нь нэмэгддэг бол уг сав хоосорч хувхайрвал хайрыг мэдрэхгүй байна гэсэн үг юм. Хайрын сав хоосорсон байдалтай удаан үргэлжилбэл гэр бүл аз жаргалгүй болж, харилцаа нь хүнд байдалд ордог байна.

Хүмүүс хайрын сав нь хоосрохоор тэвчээр нь алдарч, саваа дүүргэх өөр арга замыг хайж эхэлдэг. Жишээлбэл өөрийнхөө хайрлуулах хэрэгцээг өөр аргаар хангах гэдэг. Ийм тохиолдолд нэгнийгээ хуурч мэхлэх асуудал урган гарна. Эр эмийн ёс бус харилцаатай болж, араар тавихыг л зөвхөн хууран мэхлэлт гэж үзэж болохгүй. Эхнэр эсвэл нөхрөөсөө бус өөр хүнээс ямар нэг сэтгэлзүйн хэрэгцээгээ хангаж байвал бүгд хууран мэхлэлт болдог.

Энэ байдал даамжирсаар гэр бүлээ сүйрүүлэхэд хүрдэг байна.

Эцэгэх, хүүхдүүдийн харилцаанд ч хайрын сав маш чухал. Гэвч хайрын сав нь хувхайран хоосорсон ч тэдний харилцаа холбоог таслан зогсоох аргагүй юм. Ийм үед зөрчил туйлдаа хүрэх нь бий.

Эхнэр нөхөр хоёр хайрын саваа дүүргэхийн тулд хэд хэдэн аргыг ашиглах боломжтой. Хоёр биенийхээ хэрэгцээг нэг нэгээр нь ээлж дараатайгаар биелүүлж болно. Миний хүссэн зүйлийг биелүүлж өгвөл би хариуд нь нэгийг хийж өгөх жишээтэй.

Эсвэл бие биенийхээ хүсэж буй хэрэгцээ шаардлагыг биелүүлсэн тохиолдолд ямар нэгэн зүйлээр бэлэг барихаар урьдчилан тохирч болно. Үнэндээ бол хүссэн хэрэгцээ шаардлагыг биелүүлэх болгонд нь чин сэтгэлээсээ талархлаа илэрхийлэхэд хангалттай байдаг. Иймэрхүү байдлаар хэсэг хугацаа өнгөрөхөд хайрын сав бага багаар дүүрч, аз жаргалтай амьдралыг бий болгох боломжтой юм.

Зөвхөн өөртөө хэрэгтэй үедээ холбоо барьдаг хүмүүс өөрийнхөө хүссэн зүйлд тэр болгон хүрч чаддаггүй. Жирийн үед ч байнга холбоотой байж, сайхан харилцаа бий болгосон цагт чухал үедээ бусдаас туслалцаа гуйхад чамд хэн ч туслахаас татгалзахгүй шүү дээ. Зөвхөн өөрийнхөө хэрэгцээг хангах гэвэл бусдын дургүйцлийг төрүүлэх нь ойлгомжтой. Миний нэг хүслийг биелүүлж өгсөн бол би ч гэсэн хариу барих л ёстой.



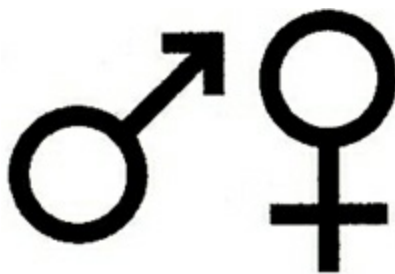
Нэгнийхээ үг, үйлдлээс болоод сэтгэл санааны хувьд тавгүй байгаа бол ямар нэг шийтгэл оноох нь бас нэг арга юм. Мэдээж хөнгөн шийтгэл байх нь зөв. Саяхнаас би эхнэрийгээ болзсон цагаасаа хоцрох болгонд нь арван мянган воноор торгож байхаар болсон. Эхнэр маань болзсон цагаасаа хоцорч ирэх эсвэл гарах бэлтгэлээ хурдан хийгээп/йгээс болж хоцрох тохиолдолд түүнээс арван мянган вон авахаар боллоо. Мэдээж хэрэг би ч гэсэн цагаасаа хоцорвол эхнэртээ торгууль төлнө. Энэ арга төдийлөн үр дүнгээ өгөхгүй байх гэж бодож байсан боловч эсрэгээрээ үйлчилсэн юм. Эхнэр нөхөр хоёр бие биедээ торгууль төлнө гэдэг мөнгөө нэг халааснаасаа нөгөө халаасандаа хийхтэй адил хэрэг боловч эхнэрийнхээ оройтдог зуршлаас болж бухимддаг миний байдал арай дээрдсэн юм.



Энэ шийтгэлээс эхнэр нь мөнгө илүү олох болов уу нөхөр нь илүү олох болов уу? Манай гэр бүлийн хувьд нөхөр маань илүү мөнгө олсон байв. Зохион байгуулагч темпераменттай нөхөр маань цаг ягштал барьдаг болохоор тэр байлаа. Гэвч анхнаасаа шийтгэл оноож байгаа асуудал нь өөрөө шударга бус байсан юм. Миний цаг барьдаггүй занг шийтгэж байгаа бол би түүнтэй яг тохирсон асуудлаар, жишээлбэл сөрөг утгатай үг хэлэх, хог хаяад өгөөч гэж гуйхад хаяхгүй удаасаар байгаад надаар хаяулах, 2 цагаас дээш хугацаагаар зурагт үзэх зэрэгтохиолдолд мөн торгууль авч байхаар болвол энэ нь миний хувьд шударга санагдаж байлаа. Нөхрийнхөө гаргасан торгуулийн дүрмийг хэрэгжүүлтэл зөвхөн би төлөх үе нь давамгайлж байсан хэдий ч арван мянган вон төлсний төлөө нөхрийн маань сэтгэл тайвширч байсан нь хамгийн гайхалтай үр дүн байв.

Торгуулийн тогтолцоотой болохдоо ч гэсэн ярилцах шаардлагатай. Хүн бүрт өөрсдийн гэсэн сайн хийж чадах зүйл байгаа шүү дээ. Юу хүсч байгаагаа харилцан ярилцаж, зөвшилцөнө гэдэг эхнэр нөхөр хоёрын хувьд хамгийн чухал чадвар байдаг.

ЦАГАА ОЛОХ НЬ ХАМГИЙН ЧУХАЛ!



Нэгнийхээ хэрэгцээг хангахад арга зам болон тохиромжтой цаг мөч маш чухал байдаг. Өмнө нь хэлсэнчлэн нөгөө хүн маань юу хүсэж байна, тэрийг нь биелүүлэх нь чухал болохоос өөрийнхөө хийж өгөхийг хүссэн зүйлээ түүнд хийж өгнө гэдэг ямар ч утга учиргүй зүйл юм. Мөн эхнэр эсвэл нөхрийнхөө хүссэн зүйлийг зөв цагт хийх нь бас чухал байдаг. Арга барилаас гадна зөв цагаа олох нь хамгийн чухал байдаг гэсэн үг.



Ганц сонирхолтой кино үзчихвэл миний хувьд хамгийн сайхан амралт тэр. Сайхан кино миний бүх л алжаал ядаргааг тайлах мэт санагддаг. Хайртай эхнэр, гэр бүлтэйгээ хамт кино үзвэл түүнээс илүү сайхан зүйл гэж үгүй. Амралтын өдрөөр арайхийж цаг гарган зурагтаар нэг сайхан кино хамтдаа үзье гэтэл эхнэр маань лекцээ бэлтгэх болохоор завгүй гэв. Бид кино үзэхээр урьднаас төлөвлөөгүй болохоор надад хэлэх үг олдсонгүй. Тэгээд ч эхнэр маань үргэлж завгүй байдгийг ойлгож байгаа ч хаяа ч болов надад зав гаргах ёстой биш гэж үү? Хамт байх гэсэн хэрэгцээ маань бас л бүтэлгүйтлээ. Эхнэр маань надад хэрэг болох үед үргэлж завгүй байдаг юм.

Ажлаа хурдхан дуусгаад ирнэ гэсэн эхнэрээ хүлээнгээ оройн 8 цагийн мэдээ, 9 цагийн мэдээг үзэж дуусахад сэтгэл улам тавгүйтэж эхлэв. Нэлээд хүлээлгэсний эцэст эхнэр маань ирсэн боловч хэрэгтэй үед дэргэд минь хамт байгаагүй эхнэрээ харахаар гомдох сэтгэл төрж байлаа. Харин эхнэр маань нөхрийнхөө сэтгэлзүйн хэрэгцээг хангах гэж арай ядан цаг зав гаргаж байхад нөхөр нь баргар царай гарган суухаар сэтгэл нь тавгүйрхэнэ.



Цаг үеэ олно гэдэг хамгийн чухал. Би нөхрийгөө хог гаргаад хаяад өгөөч гэхээр за гэсэн хэрнээ хөдлөхгүй суусаар л байна. Хэд дахин хэлүүлж байж хөдөлдөг нөхрөө харахаар хог хаяж өгсөн ч талархах сэтгэл төрдөггүй юм. Заримдаа хог хаяхыг нь хүлээж ядаад би өөрөө хаях үе ч бий. Удаан хүлээх тусам сэтгэл ч тэр, хог ч тэр аль аль нь амархан ялзардаг болохоор...



Ямар ч хүн бодсоноосоо удаан хүлээвэл бухимдаж уурладаг. Би нэг өдөр ганцаараа зоогийн

газарт орж гоймонтой шөл захиаллаа. Тэр үед би их өлссөн байв. Авч очсон сонингоо харж суунгаа нэлээн удаан хүлээсэн ч хоол ирсэнгүй. Хажуугийн ширээг хартал надаас сүүлдэж захиалга өгсөн хүмүүсийн хоол хэдийнэ ирчихсэн идэцгээж байв.

Түүнийгхараадтаагүй сэтгэгдэл төрж эхлэв. Тэглээ гээдуурлаж гараад өөр газар орж захиалга өгвөл бас л ялгаагүй хүлээх болно. Хоолны газрын эзний зүг чимээгүйхэн хартал тэр асуудал байгааг ойлгож гал зуух уруугаа очиж ямар нэг зүйл асуув. Тэгээд над уруу ирээд захиалганд алдаа гарсан тухай хэлж уучлалт гуйгаад, захиалсан хоолыг удахгүй хийгээд гаргах учраас түр идэж байна уу гээд өөр идэх зүйл авчирч өгөв.

Дотрыг минь бухимдуулж байсан уур бухимдал бага багаар намжиж байгаа нь мэдрэгдэв. Үйлчилгээ сайтай зоогийн газар.

компаниуд үйлчлүүлэгчийн хүлээх хугацаагтодорхой хэлж өгдөг ба түүнээс хэтэрсэн тохиолдолд менежер нь хүрч ирээд уучлалт гуйх юм уу, өөр ямар нэг үйлчилгээ үзүүлж үйлчлүүлэгчийн сэтгэлийг тайтгаруулдаг.

Хүн хүссэн зүйлээ бусдаас авах гэсэн хүлээлт байдаг бөгөөд нөгөө хүн нь хүссэн хэмжээнд нь хийж өгөхгүй бол бухимдаж эхэлдэг. Хүссэн зүйлээ түүнд хэлээд хүлээгээд байтал нөгөө хүн нь түүнийг нь шийдвэрлэж өгөхгүй хүлээлгээд байвал тодорхой нэг мөчөөс эхлэн уурлан бухимдах болдог. Уурлаж бухимдсан хойноо хүссэн зүйлээ олж авсан ч гэсэн сэтгэл ханамж авч чаддаггүй байна.

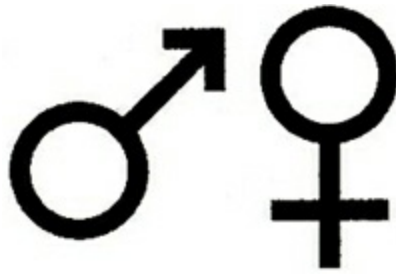
Хэрэв эхнэр эсвэл нөхөр чинь сэтгэлзүйн хэрэгцээгээ хангах хэрэгтэй байгаа бол яг тэр цаг мөчид туслах нь үр дүнтэй байдаг. Харин хүлээлгэж, цаг хугацаа өнгөрөх тусам үр дүн муутай байдаг байна. Нэгнийхээ сэтгэлзүйн хэрэгцээгхангахад цагхугацаа, хичээл зүтгэл шаардлагатайгаас хойш яг хүссэн үед нь хамгийн өндөр үр дүнтэйгээр шийдвэрлэх нь ухаалаг арга биш гэж үү? Яг цаг тухайд нь хүссэн зүйлийг нь биелүүлэх боломжгүй бол түр хүлээхийг гуйх хэрэгтэй. Юу ч дуугарахгүй хүлээлгэсээр байвал нөгөө хүнд чинь таагүй сэтгэгдэл төрж, уурлаж эхэлдэг байна.

Муу нөхөр байсан бол сайн нөхөр болцгооё

- Муу нөхөр: Эхнэрийгээ ямар нэг зүйл хийгээд өгөөч гэхэд нь огт зөвшөөрдөггүй нөхрийг хэлнэ.
- Тэнэг нөхөр: Эхнэрийгээ ямар нэг зүйл хийгээд өгөөч гэхэд нь эхэндээ дургүйлхэж байснаа эцэст нь хийж өгдөг эрчүүд юм. Энэ нь яг адилхан цаг зав, хичээл зүтгэл гарган хийх боловч ямар ч үр дүнгүй ажил хийж байгаатай адил юм. Учир нь эхнэр нь аль хэдийн гомдчихсон байгаа болохоор тэр.
- Сайн нөхөр: Эхнэрийгээ ямар нэг зүйл хийгээд өгөөч гэж гуйхад нь шууд хийдэг нөхөр.
- Сэргэлэн нөхөр: Эхнэрийгээ ямар нэг зүйл хийгээд өгөөч гэж гуйхад нь шууд зөвшөөрөх бөгөөд яг хийх болохоороо завгүй болчихлоо гэж шалтаг хэлдэг нөхрийг хэлнэ. Энэ үед эхнэр нь хийж өгсөн үү үгүй юу гэдгийг биш зөвхөн нөхрийнхөө хийж өгөх гэсэн сэтгэлийг

ҮНЭЛДЭГ байна.

ХАЙР СЭТГЭЛД ХОЁР ТАЛЫН ЗОРИУЛАЛТ ХЭРЭГТЭЙ



Миний танилууд дунд залуухан, царайлаг, чадвартай бүсгүйтэй гэрлэсэн ахимаг насны эрэгтэй байдаг юм. Тэднийг гэрлэсний дараа бид гэр бүлээрээ уулзан оройн хоол хамт идсэн юм. Гэтэл нөхөр нь эхнэртээ хичнээн их хайртайгаа хэлж барахгүй байлаа. Өөрт нь хэтэрхий сайхан хань заяасан гэж бодож, талархаж явдаг гэдгээ хэлж байв. Үнэндээ бол нөхөр нь ч гэсэн дутуу дулимаг зүйлгүй хүн хэрнээ өөрийгөө сайхан эхнэртэй, азтай эр гэж бодож явдаг болохоор эхнэрийнх нь бүх зүйл түүнд маш хөөрхөн, сайхан санагддаг бололтой байв.

Хүн, эхнэр нөхрийн харилцаандаа ч энэ эрэгтэй шиг даруу төлөвсэтгэлээрхандахэрэгтэй юм. Сайхан хань заяасан талархаж явах ёстой гэсэн үг. Ингэж бодож чадвал ханийнхаа хийсэн ихэнх алдааг тэвчиж, өршөөж амьдрах боломжтой болдог. Эхнэр нөхөр хоёр хоёулаа ийм бодолтой байвал хамтдаа байгаадаа хүртэл талархах сэтгэл төрж, хайрын сав нь үргэлж халигаж байх учиртай юм.



Сүүлийн үед эхнэр маань юм л болвол чамд дөрвөн хүүхэд гаргаж өглөө, өшөө надаас юу хүсээд байгаа юм гэж хэлэх боллоо. Дөрвөн хүүхэд гаргаж өгсөн бол бусад бүх зүйл хамаагүй гэж боддог бололтой. Бид хоёр охинтой байж байгаад гурав дахь хүүхэд маань хүү төрөхөд биеэ тоож эхэлсэн бөгөөд, дөрөв дэх хүүхэд маань дахин хүү төрөхөд бүр хамраа сөхөж орхив. Дөрвөн хүүхэд төрүүлнэ гэдэг амар хэрэг биш боловч зөвхөн эхнэр маань зовоогүй шүү дээ. Би тээж, төрүүлэх зовлонг мэдрээгүй ч гэсэн дөрвөн хүүхдийгтэжээж, хүн болгох гэж чамгүй их зовж, аятайхан боловсролтой болгочих гэж хичээсэн ч хүссэн хэмжээндээ хийж чадаагүй зүйл ч олон бий. Дөрвөн хүүхэд гаргаж өгвөл өөр юунд ч санаа зовохгүй байж болно гэсэн хууль байхгүй шүү дээ. Миний хайрлуулах гэсэн сэтгэлзүйн хэрэгцээг хэн хангах болж байна?

Даруу төлөв байж, ханьдаа талархах сэтгэлтэй байхын тулд хамгийн гол нь түүний сул талыг бус давуу талыг олж харах хэрэгтэй байдаг. Давуу тал, сул тал гэдэг нэг зоосны хоёр тал шиг үргэлж хамт байдаг зүйлс. Сул тал бол муу зүйл биш бөгөөд давуу тал нь байх ёстой хэмжээнээсээ хэтэрсэн тохиолдолд үүсдэг асуудал юм. Өөрөөр хэлбэл олон сайн талтай эмэгтэйтэй гэрлэлээ гэхэд түүний саар талтай ч гэсэн хамт амьдрах болно. Эмэгтэй хүн гэрлэхдээ зөвхөн давуу талаа авч ирнэ гэж байдаггүй болохоор түүнийг сул тал нь ч гэсэн дагасаар л явдаг. Эрчүүдийн хувьд ч гэсэн яг адилхан.



"Танай нөхөр үнэхээр халамжтай юмаа. Ийм зүйлд хүртэл санаа тавиад..." гэж эмэгтэйчүүд ярьдаг. Хүн ер нь өөртөө байхгүй зүйлд л атаархдаг. Бусдын нөхрийг хараад атаархдаг эмэгтэйчүүдийн нөхөр нь гол төлөв жижигсажиг асуудалд анхаарал хандуулдаггүй, эсвэл өөрийнхөө ажлаас өөр зүйлийг мэддэггүй өнөөгийн нийгмийн жирийн л нэг эрчүүд байдаг байх. Би харин ч тийм нөхөртэй эмэгтэйд атаархдаг байлаа. Толгой тавьсан газраа унтчихдаг, ямар ч хоол хийж өгсөн голохгүй иддэг, жижиг сажиг асуудалд хошуу дүрдэггүй уужуу дотортой, гүндүүгүй эр хүн.

Манай гэр бүл бол бусдаас ялгаатай. Би нөхрийгөө бодвол илүү хээгүй гэж хэлж болно. Нөхөр маань гэр амьтайгаас гадна гэр бүлдээ хайр халамжтай нэгэн. Хайр халамж нь түүний нарийн мэдрэмжтэй нягтуялдаа холбоотой. Нарийн мэдрэмж нь түүнийг асуудалд эмзэг хандахад хүргэдэг ба нөхөр маань унтаж байгаад өчүүхэн чимээ гарахад шууд л сэрчихдэг. Тэгээд маргааш нь чамаас болоод олигтой унтаж чадсангүй гээд нойрмог нүд гарган өдөржин гомдоллоно.

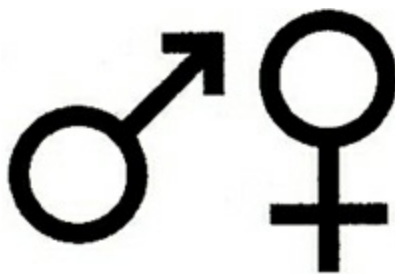
Миний хувьд ийм нөхрийнхөө үглэхийг сонсож сууна гэдэг там шиг санагддаг. Нөхөр минь нарийн мэдрэмжгүй байсан бол надад илүү санаа амар санагдана. Өөрөө хийхгүй байж бүх асуудалд оролцож, хошуу нэмэрлэхгүй өнгөрнө гэж байхгүй.

Гэвч одоо яалтай ч билээ дээ. Хайр халамжтай нөхрийн маань ард үргэлж түүний сул тал дагалдсаар байхаас хойш ямар ч арга байхгүй шүү дээ.

Хүний сул талыг өөр өнцгөөс харах нь чухал байдаг. Сул талыг муу зуршил болгон харснаасаа болж түүнийг нь хэлж, засаж залруулах гэдэг. Гэвч хичнээн хэлж заагаад засрахгүй зүйл бол хүний сул тал юм. Өөрөө сул талаа ухамсарлаж, засах гэж хичээхээс нааш сул тал хэзээ ч засардаггүй. Харин сул тал гэдгийг байгаагаар нь хүлээж авбал түүнд хандах хандлага өөрчлөгддөг. Ингэснээр сул талыг нь засах биш түүнд туслах хэлбэрт шилждэг.

Өөр хоорондоо ялгаатай зан чанартай хоёр хүн эхнэр нөхөр болон амьдардаг гол шалтгаан нь тэд өөрийн гэсэн давуу талаа ашиглан бие биедээ туслах явдал юм. Эхнэр нөхөр хоёрын давуу талыг хооронд нь нийлүүлбэл илүү их зүйлийг бүтээж, хүнд хэцүү зүйлийг хамтдаа даван туулах чадалтай болох юм. Гэхдээ энэ нь эхнэр нөхөр хоёр бие биенийхээ давуу талыг олж харсан цагт л биелэлээ олох боломжтой байдаг. Хоёр биенийхээ давуу талд талархаж, хань ижлээ хүндлэн, хүлээн зөвшөөрч, магтан урамшуулж, эерэг энергитэй, үгсийг хэлсэн цагт давуу тал үүргээ гүйцэтгэж эхэлдэг. Харин эхнэр нөхөр хоёр зөвхөн сул талуудаа харилцан олж хараад, түүнийг нь асуудал болгон, хүндээр хүлээн авбал сул талууд мөн л таны амьдралд нөлөөлж, гай тарьсаар л байх болно. Эцэст нь сул талаар дүүрэн гэр бүл болж хувирах болно.

ЭХНЭР НӨХӨР ХОЁР ҮРГЭЛЖ НЭГ ТАЛ



Дайтаж байх үед дайсны тал болон өөрийн талыг тодорхой мэдэж байх нь чухал байдаг. Дайсны тал гэж бодон хамаг хүчээрээ тэмцэж, алж хядаж байгаад гэнэт өөрийн байсныг мэдвэл ямар байдалд орох вэ? Гэтэл бид үүнтэй адил алдааг үргэлж хийж байдаг. Эхнэр нөхөр хоёр бие биенээ дайсны тал гэж хардаг. Ямар нэгэн аргаар бие биенийхээ дээр гарч, ялан дийлэх гэж зүтгэсээр зүрх сэтгэлээ шархлуулдаг. Гэвч эхнэр нөхөр хоёр гэдэг нэгэн биеийн хоёр хэсэг учраас нэг нь шархдаж өвдөх үед нөгөө нь ч адилхан өвддөг.

Эхнэр нөхөр хоёр хэзээ ч дайсагнах боломжгүй юм. Үргэлж нэг тал байх ёстой. Аз жаргалтай амьдралыг цогцлоон бүтээх нэг баг, хамтрагч байх ёстой юм. Тиймээс хоорондын маргаан, зөрчлөө ярилцан шийдвэрлэх үедээ хамгийн гол нь бид нэг тал, нэг баг гэдэг талаас нь харж ярилцах ёстой байдаг.

Тэгвэл дайсны тал нь хэн байх ёстой вэ? Дайсны тал гэдэг нь бидний аз жаргалд саад болж буй бүх зүйлс юм. Бидний орчин тойрон, хүрээлэн буй хүмүүсийн аль нь ч байж болно. Эсвэл бидний дотор оршин байгаа ямар нэгэн зүйл ч байж болох юм.

Мөн зорьж буй зорилго чинь маш тодорхой байх нь чухал байдаг. Бидний амьдралдаа тавьсан зорилго тодорхой бус байвал түүнийг биелүүлэх боломж/й байдалд хүрдэг. Яг л таксинд суугаад хаашаа ч хамаагүй яв гэж байгаатай адилхан юм. Тодорхой зорилгогүйгээр хамаг хүчээ дайчлан гүйвэл хүссэн зүйлдээ хүрнэ гэдэг бүтэшгүй зүйл билээ.

Тэгвэл бидний эцсийн зорилго юу вэ? Аз жаргалтай гэр бүлийг бий болгох явдал юм. Өөрөөр хэлбэл эхнэр нөхөр хоёр нэг баг болж бүх дайснаа дарж, өөрсдийн зорилго болох аз жаргалтай гэр бүлийг цогцлоон бүтээх хэрэгтэй юм. Эхнэр эсвэл нөхрийнхөө алдаа эндэгдлийг буруутгаж зэмлэх нь бидний эцсийн зорилго биш билээ.

Эхнэрэсвэл нөхрөө өөрчлөнө гэдэгэцсийн зорилгоо биелүүлэх нэгээхэн үе шат байж болох юм. Аз жаргалтай амьдрахын тулд өөрийгөө өөрчлөх нь чухал боловч нөгөө хүнээ өөрчлөгдөхийг хүчилж, шаардах нь аз жаргалаас улам бүр холдох шалтгаан ч болж болно.

Саяхан Америкт амьдардаг нэгэн гэр бүл бидэнд хандсан юм. Бидний ном их таалагдсан бөгөөд энэ удаад Сөүлд ирэхдээ бидэнтэй уулзаж, гэр бүлийн зөвлөлгөө авахыг хүссэн байлаа. Бид зөвлөлгөө өгөхийн оронд нэг цагийн сургалт явуулж өгөхөөр тохиров. Тэдэнтэй уулзах үед хоёр биенийхээ асуудлыг бидэнд ярьж, хамт амьдрах арга алга хэмээн бие биедээ гомдоллож байв.

Хэсэгхугацааны турштэдний яриагсонсоод би асуулаа. "За за, та хоёр тэгэхээр хоёр биенээсээ болоод зовоод байгаа юм байна. Тэгэхээр та хоёр ер нь яг юу хүсээд байгаа юм бэ?" гэтэл тэр хоёр миний асуултанд ямар хариу өгөхөө мэдэхгүй чимээгүй суучихав. Хэсэг хугацааны дараа тэд "Аз жаргалтай гэр бүл болмоор байна" гэж хариулав.

Өнөөг хүртэл тэд бие биенээсээ илүү гарч, ялан дийлж, өөрчлөх гэсэн дайсны талууд мэт амьдарч ирсэн бөгөөд надад өгсөн хариулт дээр анх удаа санаа нэгдэж, нэг баг болсон нь тэр байлаа. Яг одоо бол тэд зөрчил ихтэй, яаж аз жаргалтай амьдрах арга замаа олохгүй хэцүү харагдаж байгаа ч тэдний зорилго нэг гэдгээ ухаарсан юм. Хүрэх гэсэн зорилго нь тодорхой болж, нэг баг гэдгээ ойлговол түүндээ хүрэх арга замаа олоход хялбар болдог.

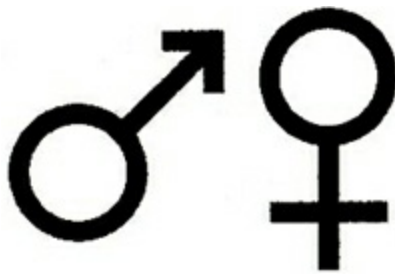
Би тэднээс "Одоо та хоёрын харилцаа зөрчилдөөн ихтэй, хэцүү байгаа хэдий ч чухам ямар өөрчлөлт хийвэл аз жаргалтай болоход тус дөхөм болно гэж бодож байна?" гэж асуутал тэд өөрсдийг нь зовоодог зүйлээ бие биедээ хэлж, түүнийг нь шийдвэрлэж байхаар тохиролцов. Ингээд нэг цагийн яриа маань өндөрлөлөө. Тэр хоёрын царай анх ирж байснаа бодоход хамаагүй гэрэлтэй болсон байв.

Хоорондын таарамжгүй харилцаанаас болж Солонгосыг зорин ирж зөвлөлгөө авах гэж байгааг нь харахад тэд асуудлаа хялбархан шийдвэрлэж чадах мэт санагдаж байлаа. Хэцүү байгаагаа хэлж барахгүй байсан эхнэр нөхөр хоёр биднээс салахдаа талархсан сэтгэлээ илэрхийлээд хөтлөлцөн гарахад бидэнд их сонирхолтой санагдаж билээ.

Эхнэр нөхөр хоёр хоорондоо таарамжгүй байх үедээ хэн нэгнээсээ бурууг хайн, хэрэлдэж маргах нь ямар ч үр дүнгүй хэрэг юм. Тэглээ гээд нэгэнт болоод өнгөрснийг өөрчлөх боломжгүй шүү дээ. Уурлаж, гомдоллоо гээд дээрдэх зүйл огт үп/й. Сэтгэл санаа бага зэрэгхөнгөрч байгаа мэт санагдах боловч биеийн тань нөгөө хэсэг болсон эхнэр эсвэл нөхөр чинь сэтгэлзүйн хямралд орж, шаналсан байдалтай харагдвал та юу ч болоогүй мэт тайван байж чадахгүй нь ойлгомжтой. Тийм болохоор өнгөрсөнд бус ирээдүйд гол анхаарлаа хандуулах хэрэгтэй. Хэний буруугаас ийм байдалд хүрснийг тайлбарлахдаа түүнд бурууг тохих гэсэндээ биш цаашдаа адилхан алдаа гаргахгүй байх талаас нь тайлбарлаж ойлгуулах нь зөв юм.

Хоорондоо ярилцах болгондоо "Бид хоёр үнэхээр нэг баг болж, бидний яриа бидний аз жаргалын төлөө өрнөж чадаж байна уу?" гэдгийг асуух нь зүйтэй юм.

ГЭР БҮЛИЙН ДҮРЭМ



Би шинээр гэр бүл болж буй хосуудыг адислах тийм ч дуртай биш бөгөөд яах ч аргагүй тохиолдолд бол тэдэнд нөхцөл тавьдаг. Тэднийг адислахын тулд гурван төрлийн даалгавар өгөөд хийж ирэхгүй бол гэрлэх ёслолд оролцохгүй гэж бага зэрэг сүрдүүлдэг юм.

Хамгийн эхний даалгавар бол тэд ном хэвлэл ашиглан хоёр биенийхээ зан чанарыг ойлгож, гэрлэсний дараа яаж зохицон амьдрах талаараа бичиж ирэх юм. Энэ даалгавар тэдэнд хоёр биенийхээ талаар илүү гүн ойлголттой болоход нь тусладаг.

Хоёр дахь даалгавар бол нэг сарын хугацаанд хамт амьдарч байна гэж төсөөлөн бодож, өглөөнөөс орой хүртэл ямар байдалтай амьдрах, хоёр биенээсээ юу хүсэх, ханиасаа ямар хайр халамж хүлээж байгаа талаараа тодорхой бичих юм.

Өглөө хэдэн цагт босох, өглөөний цайг хэн бэлтгэх, оройны хоолоо хэн нь хийх, хэдэн цагт унтах, амралтын өдрүүдийг яаж өнгөрүүлэх, хоёр биедээ хэрхэн цаг зарцуулах, хоёр талын эцэг эхээ яаж халамжлах, хэзээ очиж уулзах, санхүүгээ хэн барих, сарын зарлага хэд байх, бэлгийн харилцаанд хэдэн удаа орж байх, ямар аргаар ярилцах, маргалдаж зөрчилдөх үедээ яаж ярилцах гэх зэргийг бүгдийг нь бичнэ.

Нэгэн хос ирэхдээ гурван хуудас гаруй гэр бүлийн мөрдөх дүрмээ сэдэв тус бүрээр нь ангилан бичсэн байлаа. Түүнд нь бидний цаашдын амьдралд зайлшгүй хэрэгтэй зүйлийг бэлтгэхэд тусалсанд баярлалаа гэсэн үг хүртэл орсон байлаа. Тэд хэтэрхий сайн бичсэн байсан учраас тэднээс зөвшөөрөл хүсч, уншигчдад маань тус болох болов уу гэсэн үүднээс тэдний бичсэн гэр бүлийн дүрмийг доорх байдлаар та бүхэндээ танилцуулж байна.

Гэр бүлийн мөрдөх дүрэм

- Гэрийн ажил

- Гэрийн ажлыг дараах байдлаар хуваан хариуцна.

Хийх ажил	Нөхөр	Эхнэр
Цэвэрлэгээ	Зочны өрөө, ариун цэврийн өрөө(7 хоногт 2 удаа) Үлдсэн 2 өрөө, үүдний өрөө(7 хоногт 2 удаа) Тоос соруулах, шал угаах(7 хоногт 2 удаа)	Гал тогоо(өдөр бүр) Хоолны ширээ, хөргөгч цэвэрлэх Дэлгүүрээс авсан хүнс цэгцлэх Унтлагын өрөө, ариун цэврийн өрөө(7 хоногт 2 удаа)
Хоол	Витамин болон эрүүл мэндэд ач тустай бүтээгдэхүүн бэлдэх Хөнгөн хоол бэлтгэх (гоймон чанах гэх мэт)	Хоол хийх Жимс, шинэ жүүс бэлтгэх
Эмхлэж цэгцлэх	Аяга угаах(өдөр бүр) Хог асгах(7 хоногт 2 удаа)	Цэцэг услах(өдөр бүр) Тоос арчих(7 хоногт 2 удаа) Ор засах, хураах(өдөр бүр)
Угаалга	Угаах, дэлгэж хатаах (7 хоногт 2 удаа)	Эвхэж хураах (7 хоногт 2 удаа)

Хариуцсан ажлаа цаг тухайд нь гүйцэтгэж, өөрийн хийсэн ажлын талаар хариуцлага хүлээх бөгөөд хийсэн ажилд нь асуудал гарсан тохиолдолд ярилцах цагаар хэлэлцэнэ.

- Ярилцах цаг

- Өдөр бүр ярилцах цагтай байна.

- Ярилцах цаг гэдэг нь оройн хоолны дараах цайны цаг, салхинд гарах цагийг хэлэх бөгөөд оройн 21 цагаас өмнө дуусгавар болно. (22 цагхүртэл сунгах боломжтой.)

- Нэгэндээ уурласан, гомдсон зүйл байвал ярилцах цагийн үеэр хэлнэ. Ярилцах цагаас бусад үед нэгнийхээ алдаа дутагдлын талаар ярихгүй.

- Нүүр нүүрээ харж ярилцах бөгөөд мөн хэлэх гэсэн зүйлээ захидлаар дамжуулах боломжтой. Утсаар ярилцах нь ярилцлагын цагт хамаарахгүй.

- Яриагаа үргэлжлүүлэх боломжгүй болсон тохиолдолд өөрийнхөө сэтгэгдлийг нэгэндээ хэлж, 1 цагийн хугацаанд бодох боломж олгохыг хүсэж болно. Энэ хүсэлтийг нөгөө нь хүлээн авах шаардлагатай. Яриаг түр завсарлах хүсэлт гаргасан хүн нь дахин яриаг эхлүүлнэ.

- Төсөв болон худалдан авалт

- Баримтлах зарчим : Аль бага цалин авч байгаагийнхаа цалинг амьжиргаандаа зарцуулж, үлдсэнийг нь хадгаламжинд хийх эсвэл хөрөнгө бүрдүүлэхэд ашиглана.

- Халаасны мөнгө : Тус бүр сард хоёр зуун мянган вон, баяр ёслол болон эмгэнэлийн үйл ажиллагаанд зарцуулах мөнгийг тусад нь тооцно.

- Эцэг эхдээ сар бүр хоёр зуун мянган вон, баяр ёслол тохиосон сард гурван зуун мянган вон өгнө.

- Хувьдаа эд зүйл авахдаа нэгнийхээ зөвшөөрлийг нэн түрүүнд авна. Дундын хэрэгцээний зүйл худалдаж авахдаа хэлэлцэж зөвлөн шийдэх ба ганцаараа шийдвэр гаргахгүй. Дундын хэрэгцээний зүйлийг интернетээр дамжуулан авах бол ярилцах цагийн үед худалдаж авна.
- Байгаа зүйлийг аль болох давхардуулан авахгүй.
- Дунд, урт хугацааны төлөвлөгөө боловсруулж, долоо хоног, сараар хэрэгжилтийг хянана.
- Эрүүл мэнд болон хоолны цэс
 - Долоо хоногт нэг удаа биеийн жингээ хэмжинэ.
 - Долоо хоногийн хоолны цэсийг урьдчилан гаргаж, түүнийхээ дагуу хүнс худалдаж авна.
 - Ажлын өдрүүдэд оройн хоолыг аль болох хялбар бэлтгэж, амралтын өдрүүдээр ажиллагаа ихтэй, амттай хоол хийнэ.
 - Долоо хоногт гурваас дээш удаа биеийн тамираар зайлшгүй хичээллэж, нэг удаад 30 минутаас дээш хугацаагаар хийнэ.
 - Долоо хоногт хоёроос дээш удаа бэлгийн харилцаанд орох бөгөөд энэ нь зөвхөн хоёулаа хүссэн тохиолдолд боломжтой. Долоо хоногт тус бүр нэгээс дээш удаа бэлгийн харилцааг түрүүлж эхлүүлнэ.
- Цагийн менежмент болон амралтын өдрийн цагийн хуваарь
 - Хувийн цаг
 - Нөхөр - сагс тоглоно.(долоо хоногийн дундуур 1 удаа оройн цагаар)
 - Эхнэр - телевизийн олон ангит кино, соёл урлагийн нэвтрүүлэг үзнэ.
 - Сард нэг удаа амралтын өдрөөр тусдаа гадуур гарна.
 - Найзуудтайгаа аялалаар явах бол урдчилан зөвшөөрөл авах ба аль болох нааштайгаар шийдвэрлэнэ.(Зөвхөн өөртэйгөө ижил хүйстэй найзуудаараа аялалд явахыг зөвшөөрнө.)
- Найзуудаа урих
 - Аль болох нэгнийгээ томилолтоор явсан үед эсвэл илүү цагаар ажиллаж байх үед урина.
 - Аль болох нэгнээсээ урьдчилан зөвшөөрөл авна.
 - Цэвэрлэгээ болон аяга таваг угаах зэрэг ажлыг найзуудаа урьсан тал нь бүрэн хариуцна.
 - Амралтын өдрийн хөтөлбөр(аялал, болзоо, эцэг эхийндээ оч их гэх мэт)
 - Эцэг эхийнхээ гэрт тухайн нөхцөл байдлыг харгалзан боломжтой үедээ очиж байна.

- Аялалаар явах, болзох зэргийг тухайн нөхцөл байдлаа харгалзан зохицуулна.
- Ням гариг бүр аль болох зөвхөн хоёр биедээ зориулан цагаа зарцуулна.
- Үзэл бодол зөрчилдөх үед баримтлах дүрэм
- Ямар нэг зүйлийг заавал хэлүүлэх гэж хүчлэхгүй.
- Хэлмээргүй байгаа зүйл байвал шалтгаанаа тодорхой тайлбарлана.
- Ярилцах сонирхолгүй байгаа үедээ ярилцах цаг үеэ тодорхой хэлж, тухайн цагаа болоход яриаг өөрөө дахин эхлүүлнэ.
- Уурласан бол нүүр нүүрээ харж ярилцана.
- Бусдаас болж ууртай байгаа үедээ түүнийгээ тодорхой хэлж ойлгуулна.
- Уурлахаар нөхцөл байдал үүссэн тохиолдолд нөгөөдөө шалтгаанаа хэлж түүнд тайлбар хийх боломж олгоно.
- Хийхийг хүсэхгүй байгаа зүйлээ хүчээр хийлгүйгээр нөгөөдөө хэлж ойлгуулна. Дургүй байгаа хэдий ч хамт хийхээр тохирсон зүйлээ хийх үедээ хайхрамжгүй хандах эсвэл сөрөг хандлага гаргахгүй.
- Орондоо орох үедээ баримтлах дүрэм
- Гэрээ хөнгөн маягаар цэгцлэн, хийх ёстой зүйлээ дуусгасан хойноо орондоо орох бөгөөд нүүр гараа угааж, унтлагын хувцсаа зайлшгүй өмссөн байна.
- Ажлын өдрүүдэд орон дотроо аль болох компьютер харахгүй.
- Орон дотроо компьютер харах шаардлагатай тохиолдолд хүзүүгээ эвгүй нугалж хэвтэх зэрэг зохисгүй байдал гаргахгүй.
- Бусад
- Уг дүрэмд тусгагдаагүй зүйлсийг ярилцах цагаар ярилцан шийдвэрлэнэ.

Тэдний хийх ёстой хамгийн сүүлчийн даалгавар бол хоёр биедээ амлалт бичиж, хуримын өдрөөрөө уншиж өгөх юм. Мөн бичсэн амлалтаа гэрийнхээ хананд өлгөж, асуудал үүсэх болгондоо харж байхыг тэднээс би хүсдэг.

Гэрлэлтийн дараа ихэвчлэн жижиг асуудлуудаас болж зөрчилддөг. Өөр хоорондоо ялгаатай зан чанартай болохоор ойлголцоход хэцүү байхаас гадна өссөн орчин, амьдарлын хэв маягийн ялгаатай байдлаас үүдэн дотроо битүүхэн хүсэж, хүлээж байсан итгэл найдвар нь хөсөрдөх үе ч бий. Мөн огт төсөөлж байгаагүй хурц хэлбэрийн зөрчилдөөнд бэлэн бус байснаас хүнд

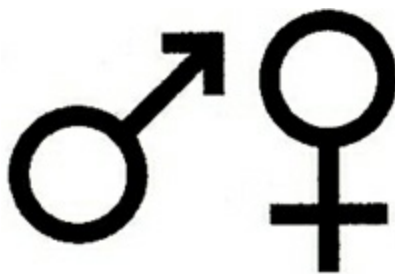
цохилтонд орж, туршлага дутагдсанаас болж асуудлаа ухаалгаар шийдвэрлэж чадахгүй үе ч тохиолддог. Ялангуяа иймэрхүү жижиг шалтгаанаас үүссэх зөрчилдөөнийг тухай бүрт нь шийдвэрлэхгүй цуглуулсаар байгаад эцэст нь нөхцөл байдал бүр хүндэрдэг байна.

Зан төлөвийн талаар лекц унших үед залуучууд хамгийн их тавьдаг асуултуудын нэг бол "Над шиг зантай хүн ямар зан төлөвгэй хүнтэй гэрлэвэл тохиромжтой вэ?" гэсэн асуулт байдаг. Үнэндээ хүн гэдэг өөртөө байхгүй тийм давуу талыг агуулж буй нэгэндээ татагдажбайдаг. Тийм болохоор бүх хосууд бие биенээсээ ялгаатай байдаг юм.

Ялгаатай зан чанар гэдэг нь хэрэгцээ шаардлага, үйл хөдлөл гээд бүх зүйл нь ялгаатай байна гэсэн үг. Тиймээс хайр сэтгэлээрээ гэрлэсэн бүх хосуудын амьдралд зөрчил заавал байдаг. Энэ нь ханиа зөв сонгох нь чухал биш, үүссэн зөрчлийг ухаалгаар шийдвэрлэх чадвартай байх нь илүү чухал гэсэн үг.

Гэрлэхээсээ өмнө энэ талаар ярилцаж, үүссэн зөрчлийг хэрхэн шийдвэрлэх арга замыг олсон хосууд амьдралын хүнд хэцүүг даван туулах чадвар нь бусдаас илүү байдаг. Гэрлэхээсээ өмнө гэр бүлдээ баримтлах зарчмыг урьдчилан бэлтгээгүй хосууд яг одоо үүнийг бичэхэд таны цаашдын амьдралд бага ч болов тус нэмэр болох болно. Хамтдаа дүрмээ бичээд үзээрэй.

ХЭРЭГЦЭЭНДЭЭ ХҮЛЭГДЭЭГҮЙ АМЬДРАЛ



Бидний дотоод сэтгэлийн гүнээс ундрэн гарч байдаг сэтгэлзүйн хэрэгцээний талаар нэлээд өгүүллээ. Мөн өөрийнхөө хувьд хамгийн чухал хэрэгцээгээ тодорхойлж, чухам юунаас болж, ямар үед миний сэтгэлзүй хамгийн их хямардгийг олж мэдлээ. Харин одоо тэрхүү сэтгэлзүйн хямралыг хэрхэн яаж даван гарах арга замын талаар ойлголттой болцгооё.

Бидний дотроос тасралтгүй ундрэн гарч байдаг энэхүү сэтгэлзүйн хэрэгцээг яаж шийдвэрлэх ёстой вэ? Хамгийн тохиромжтой шийдэл бол сэтгэлзүйн хэрэгцээ үүсэн бий болох тэр үед нь шууд гүйцэлдүүлэх, эсвэл үндсээр нь үгүй хийх юм. Ингэхийн тулд тэрхүү сэтгэлзүйн хэрэгцээ нь чухам юу болохыг тодорхой мэдэх шаардлагатай. Мөн тэрхүү хэрэгцээ үүсэн гарч ирэх болгонд нь түүнийг гүйцэлдүүлэх эсвэл үгүй хийх өөрийн гэсэн аргатай болж чадвал тэрхүү хэрэгцээ чамайг цаашид бүрэн эзэмдэж зовоохгүй болох юм. Өөрөөр хэлбэл өөрийнхөө сэтгэлзүйн хэрэгцээг удирдах чадвартай болсноор хэрэгцээ чинь таны үйл хөдлөлийг удирдан чиглүүлэх боломжгүй болно гэсэн үг.

Юуны өмнө сэтгэлзүйн хэрэгцээгээ зөв таньж мэдэх хэрэгтэй. Сэтгэл санаа тавгүйтэх бүрдээ чухам юунаас болж ийм байдал үүсээд байгаа шалтгааныг мэдэж чадвал түүнийг бид хялбархан зохицуулж чадна.

Хэрэв сэтгэлзүйн хэрэгцээгээ хангахад бусдын тусламж хэрэгтэй бол тэрийгээ шууд хэл. Уурлаж бухимдах биш нөхцөл байдлаа тайлбарлан ойлгуулж Би Мессеж(I-message) замаар бусдын туслалцааг авч болно.

Өмнө нь бид олон жишээ дурдсан бөгөөд манай гэр бүлийн хувьд тааламжгүй нөхцөл байдал үүсвэл түүнийг сэтгэлдээ хадгалан тэвчээд өнгөрөх бус тухайн үед нь шууд шийдвэрлэх гэж хичээдэг. Бид ч гэсэн төгс төгөлдөр гэр бүл биш учраас асуудлаа шийдвэрлэх гэж байгаад улам дордож, хэрүүл маргаан үүсэх үе байдаг ч сэтгэлзүйн хэрэгцээнээс болж үүссэн зөрчлийг чимээгүй тэвчиж суух нь зохисгүй зүйл юм.

Миний сэтгэлзүйн хэрэгцээ бусдаас хамааралтай байх тохиолдолд түүнийг гүйцэлдүүлэхэд цаг хугацаа их шаардагдахаас гадна тухайн хүн нь ойлгож туслахгүй бол бүр талаар болох үе ч байдаг. Ийм үед хамгийн зөв арга бол асуудлыг өөрөө шийдвэрлэх эсвэл сэтгэлзүйн таагүй байдалд орох нөхцөл байдлаас зайлсхийх нь зөв юм. Миний сэтгэлзүйг хямралд оруулсан хүн миний хажууд байхгүй бол ганцаараа уурлаж бухимдлаа гээд өөрөө л хохирохоос цаашгүй шүү дээ. Эсвэл түүнийг хүлээж байгаад ирсэн хойно нь уураа гаргая гэж бодсон ч түүнийг иртэл байнга бодогдож, сэтгэл чинь шаналах болно. Тиймээс сэтгэлзүйн хямралыг өөрөө шийдвэрлэж сурах нь хамгийн шуурхай бөгөөд зөв арга юм. Харин ийм байдалд оруулсан

хүндээ дараа нь тайлбарлахад л хангалттай.



Миний хувьд хамгийн чухал сэтгэлзүйн хэрэгцээ бол эмх цэгц юм. Миний амгалан тайван байдлыг хамгийн их алдагдуулж байдаг зүйл бол эхнэрийн маань хаа сайгүй тарааж хаясан эд зүйлс. Мөн эхнэрийнхээ эмх цэгцгүй, замбараагүй машинд суух хамгийн дургүй.

Эхнэр маань гэр орны эмх цэгцийг алдагдуулж, хаа сайгүй эд зүйлсээ тарааж хаях үед би дараах аргыг хэрэглэдэг.

Юуны өмнө дотоод сэтгэлээ сонсож, сэтгэлзүйн хэрэгцээнээс үүдэн сэтгэл санаа тавгүйрхэж байгааг мэдрэнэ. Энэ үед би уурлаж бухимддагп/й.

Эхнэр маань гэртээ байгаа тохиолдолд түүнд өөрийнхөө нөхцөл байдлыг тайлбарлан хэлж, эд зүйлсээ эмхэлж цэгцлэхийг хүндэтгэлтэйгээр хүснэ.

Эхнэр маань гэртээ байхгүй тохиолдолд тарааж хаясан бүх зүйлсийг нь бөөгнүүлэн байдаг газарт нь овоолж тавина. Заримдаа чулуудаж орхих үе ч бий. Энэ үед сэтгэл хөнгөрөх шиг санагддаг. Би эхнэрээ өөрийнхөө хүссэнээр эмх цэгцгүй ба йж болох өрөөг тусад нь бэлдсэн байдаг юм. Тэр өрөөний хаалга хаалттай байвал миний нүдэнд эмх цэгцгүй зүйл ил харагдахп/й болохоор сэтгэл санаа хэвийн байдалдаа эргэн орох нь тэр.

- Харин эхнэрээ гэртээ ирэх үед нь эмх цэгцгүй байдлаас болж сэтгэлзүй тавгүй байсан болохоор зөвшөөрөгдсөн хэсэгт чинь бүх зүйлийг оруулж тавьсан тухайгаа хэлж, дараа ийм байдал дахин гаргахгүй байхыг хүснэ.



Нөхрийн маань үглэх нь ихсэж, ширүүн үгс унагаж эхлэх үед хэрэглэдэг арга.

Эхлээд би бүгдийг бичиж эхэлдэг. Үүний үр дүнд нөхөртөө шууд хэлэх бус түүний хэлсэн сэтгэлд сэвтэй үгнүүдийг бичиж тэмдэглэн нэг төрлийн катарсис(мэдрэмжээ гадагшлуулах) хэлбэрээр эрүүл аргаар бухимдлаа тайлдаг. Бичсэн зүйлээ сүүлд нь цэгцлэхэд лекцийн үед ашиглах боломжтой сайн материал болох нь ч бий. Бүх зүйлийг бичсэнээр сэтгэл санаагаа цэгцлэж, болсон үйл явдлыг хөндлөнгийн байр сууринаас харах боломжтой болдог.

Үүний дараа нөхрийнхөө байдлыг ажиж байгаад сэтгэлзүйн байдал нь тайван байх үед нь бичсэн зүйлээ түүнд цахим шуудангаар илгээнэ.

Тэгвэл нөхрөөс минь хариу ирж, захидлаар харилцсаар гомдсон сэтгэл минь тайтгардаг.

Мөн нөхөртэйгөө ижил төстэй зан төлөвтэй хүмүүсийн яриаг сонсон зөвлөлгөө авч, ойлгоход хүндрэлтэй зан чанарынх нь цаад мөн чанарыг ойлгох гэж хичээдэг юм.

Хэд хоногийн дараа байдал хэвийн болох учраас сэтгэлзүйн хувьд тайван байх үедээ үл ойлголцол үүссэн асуудлынхаа талаар дахин ярилцаж эргэцүүлэн боддог.

Хамгийн дотны найз нь өөрөөс нь түрүүлэн хүнтэй гэрлэх гэж байгаад санаа зовсон бүсгүйтэй уулзаж байсан юм. Мөн надаас сурлага муутай байсан найз маань надаас илүү их цалинтай ажил хийж байна гэж шаналах хүнтэй ч таарч байв. Бага зэргийн сэтгэл зовоосон асуудал болон стресс зэрэг нь өөрийгөө хөгжүүлэхэд түлхэц болдог тохиолдол байдаг ч түүнээс болж амьдрал сүйрэх хэмжээнд байвал асуудал хүнд хэмжээнд байгаагийн илрэл юм. Миний амьдрал миний гарт бус өөр хэн нэгний гарт байна гэсэн үг юм. Ийм үе тулгарах бүрт бид стресст хандан "Би ер нь хэний амьдралаар амьдарч байна вэ?" гэж асууж байх хэрэгтэй.

Өөр хэн нэгний үйлдэл миний амьдралд хүчтэй нөлөөлж, намайг хүнд байдалд унагана гэдэг зохимжгүй хэрэг юм. Би эмх цэгцгүй, сэтгэлийн хөөрөлтэй эхнэртэй байлаа гээд эхнэрээсээ болж миний амьдрал сүйрч, утгагүй болно гэдэг байж боломгүй зүйл. Тийм болохоор би цаашид эхнэрийнхээ үйл хөдлөлөөс үл хамаарч амьдрах арга замыг олохоор шийдсэн юм. Энэ хэдийгээр амаргүй хэрэг боловч байдал аажмаар дээрдсээр байгаа билээ.

Юун түрүүнд эхнэрийнхээ үйл хөдлөлийг хайр сэтгэлтэй уялдуулан ойлгохоо больсон. Өөрөөр хэлбэл эхнэр маань орчин тойрноо эмх цэгцтэй байлгадаггүй нь надад хайргүйдээ биш гэдгийг бүрэн дүүрэн ойлгодог болов. Эхнэр маань сандруу зангаасаа болж ийм байдалтай байдгаас биш надад дургүй, үзэн яддаг болохоор эмх цэгцгүй байдаг биш юм гэдгийг хүлээн зөвшөөрөв. Би ч гэсэн эхнэртээ хийж өгч чадаагүй зүйл олон байдаг ч энэ нь түүнд хайр/й гэсэн үг биш юм. Эхнэр маань ч гэсэн надтай яг адилхан.

Нэгнээсээ ямар нэгэн зүйл хүсэж, хүлээж байдгаа ч гэсэн багасгах нь чухал юм. Нэг хоёрхон настай хүүхдийг хувцас уруугаа хоолоо асгачихлаа гэж шаналж зовдог эцэг гэж байдаггүй шүү дээ. Тэд ямар ч буруу зүйл хийсэн биднийг уурлуулж бухимдуулдаггүй шалтгаан нь бид нялх хүүхдээ угаасаа л тийм байх ёстой гэдгээр нь хүлээн зөвшөөрсөн байдагтай холбоотой юм. Нэгнийхээ хийсэн үйлдлээс болж шаналж, сэтгэлзүйн хямралд орж байдаг нь түүнээс бид үргэлж хэтэрхий том зүйл хүсэж, хүлээж байдагтай шууд холбоотой.

Тэрхүү хоосон хүлээлтийг багасгаж чадвал уурлаж бухимдах үе ч цөөрөх болно. Эхнэрээсээ болж бухимдах үедээ би өөртөө "Би таван хүүхэдтэй. Тэдний хамгийн бага нь миний эхнэр. Тэр бол дөнгөж бага сургуулийн хоёрдугаар ангийн хүүхэд." гэж давтан хэлдэг. Энэ нь инээдтэй сонсогдож байгаа ч түүнээс хүлээх хоосон хүлээлтээ багасгаж, сэтгэлээ тайтгаруулах үр дүнтэй арга юм шүү.

Харин эхнэрийнхээ эмх цэгцгүй, бохир машинд суухдаа дараах аргыг ашигладаг.

Хамгийн зөв арга бол эхнэрийнхээ машинд суухгүй байх явдал юм. Түүний машинд сууж өөрийгөө бухимдуулахгүй байсан нь дээр.

Эхнэрийнхээ машинд суухаас өөр аргагүй болсон тохиолдолд би түүний машинд сууснаар ямар байдалд хүрэхээ эргэцүүлэн бодно. Эхнэрээ ийм машинд суугаад явж байгааг харахаар өөрийн эрхгүй дургүй хүрнэ. Эхнэр маань биеэ сайхан авч явдаг, бусдын хүндлэлийг хүлээсэн

хүн байвал сайхансан гэсэн бодол төрнө. Миний эмх цэгцтэй байх гэсэн сэтгэлзүйн хэрэгцээ гэхээсээ илүү эхнэрийгээ гоё сайхан байлгах гэсэн хүсэл давамгайлдаг гэх үү дээ. Гэхдээ сайтар бодоод үзвэл машин нь эмх цэгцгүй байлаа гээд бусдын хүндлэлийг хүлээхгүй гэсэн үг биш. Миний бодож байгаа буруу ч байж болно. Эхнэрийнх нь машин заваан байлаа гээд надад ямар ч гэм хор байхгүй. Ингэж бодохоор бухимдал аажмаар надаас хийсэн одно.

Эхнэрийгээ машинаа угаалгачих байх гэсэн хоосон хүлээлтээ үгүй хийж, манай гэртхамгийн эмх цэгцгүй, нягт нямбай зан угаас байхгүй хүн яаж ч машинаа цэвэрхэн байлгах вэ дээ гэж бодно.

Эхнэр маань хичнээн завгүйдээ машинаа угаалгаж амжихгүй явах вэ дээ гэсэн сэтгэлээр хандана.

Өөр нэг зөв арга бол би өөрөө машиныг нь угааж өгөх юм. Гэвч энэ аргыг би маш цөөхөн хэрэглэсэн.

Машины нүүрний цонх хэтэрхий бохиртсоноос сэтгэл тавгүй байвал нүдээ аниад өөр зүйл бодно. Би бухимдаж, уурлалаа гээд байдал дээрдэхгүйгээс хойш...

Хэрэв нэгний чинь үг, үйлдэл сэтгэлзүйн хэрэгцээтэй чинь байнга зөрчилдөөд байвал шууд хэлэх нь зүйтэй. Гэхдээ түүнийг гомдоож, уурласан өнгө аястай хэлэх биш яагаад хүндрэлтэй байгаагаа илэн далангүй тайлбарлаж, юу хүсээд байгаагаа тодорхой хэлэх шаардлагатай юм. Энэ үед ч гэсэн Ёи мессеж'(1-message) аргыг ашиглах хэрэгтэй.

Хамгийн тохиромжтой арга бол өөрийнхөө сэтгэлзүйн хэрэгцээг өөрөө хангах арга замыг олох юм. Миний хувьд сэтгэлийн тайтгарлыг олж болох өөрийн гэсэн газартай болж, сэтгэлзүйн хэрэгцээ маань биелэлээ олохгүй хямрах үедээ тэр газартаа очиж тайтгардаг. Та гэр дотроо эсвэл гэрийнхээ гадаа хаа нэгтээ ийм газартай болж болох юм.

ӨГЧ ДУУСДАГГҮЙ ХАЙР



Гэрлэх ёслолын үеэр "Баяр гуниг, зовлон жаргалаа хуваалцан насан туршдаа хамтдаа байж, хайрлана гэдгээ тангараглаж байна уу?" гэж асуудаг. Энэ тангараг бол ямар ч нөхцөл байдалд бие биенээ хайрлана гэсэн утгатай бөгөөд намайг хайрлаж халамжилвал би ч бас хайрлаж халамжилна гэсэн нөхцөлт хайр биш юм. Энэ бол ямар ч тохиолдолд ямар нэг нөхцөлгүйгээр хайраа зориулна гэсэн утгатай амлалт байдаг.

Бид хайр гэдгийг буруугаар ойлгодог. Хайр гэдэг бол бусдаас авдаг зүйл биш бусдад зориулдаг зүйл юм. Үр хүүхдээ бид ямар ч нөхцөл тавилгүй хайрладаг. Үр хүүхэд нь ачийг нь хариулах уу, үгүй юу гэдгээс үл хамааран тэдэнд бүгдийг зориулах нь эцэг эхийн хайр юм. Хэн нэгнийг хайрлана гэдэг түүний төлөө бүхнээ зориулж өөрт байгаагаа өгнө гэсэн үг. Хайр гэдэг хэн нэгнийг өөрийнхөө төлөө өөрчлөх биш түүний төлөө өөрийгөө өөрчлөхийг хэлдэг.

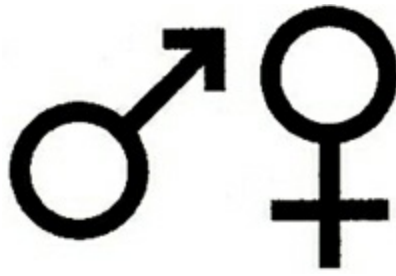
Тийм учраас хайр гэдэг сэтгэл хөдлөл биш хүсэл тэмүүлэл юм. Үр хүүхэд нь мэдлэг чадвар маруухан, хайр татах зүйл байхгүй ч гэсэн эцэг эх нь тэдэнд хүсэл тэмүүлэлээрээ бүх хайраа зориулдаг. Зөвхөн миний үр хүүхэд гэсэн ганцхан шалтгаан л тэдэнд хангалттай. Үүнтэй яг адилхан миний эхнэр гоц гойд зүйлгүй, намайг үргэлж хэцүү байдалд оруулж байдаг ч миний эхнэр гэдэг шалтгаанаар би түүнийг хайрладаг.

Хосууд хайр сэтгэлдээ умбаж байх үедээ нөхцөлт бус хайраар бие биенээ хайрладаг. Нялх үрээ өсгөхдөө ч бас ингэж хайрладаг. Гэрлэхээсээ өмнө хайртай хүнээ баярлахад нь дагаад аз жаргалтай болдог. Харин гэрлэлтийн дараа ийм хайраар бие биенээ хайрлахад хүндрэлтэй болж эхэлдэг. Бид урьдны тэрхүү хайраа дахин сэргээх хэрэгтэй. Зөвхөн өөрийнхөө сэтгэлзүйн хэрэгцээг чухалчлах бус ханийнхаа сэтгэлзүйн хэрэгцээг хангаж, түүнээсээ аз жаргалыг мэдэрдэг болох хэрэгтэй юм. Өөрийнхөө хэрэгцээг хоёрдугаарт тавьж, ханийнхаа сэтгэлзүйн хэрэгцээг нэн түрүүнд тавих хэрэгтэй гэсэн үг. Түүнийг түрүүлж өөрчлөгдөхийг нь хүлээх бус түүний төлөө өөрөө түрүүлэн өөрчлөгдөх юм.

Би үргэлж ингэж ярьдаг хэрнээ эхнэрээ бага ч болов өөрчлөгдөөсэй гэж дотроо хүсдэг маань яагаад хэвээрээ байдаг юм бол? Одоо хэрнээ өөрийгөө бүрэн чөлөөлж чадахгүй байгаатай

холбоотой болов уу. Цаашдаа дахиад хэдэн ном бичвэл энэ байдал дээрдэх бол?

ДУТУУ ҮЛДСЭН ХОЁРХОН ХУВИЙГ ЯАЖ ШИЙДВЭРЛЭХ ВЭ?



"Манай компанийн цалин бусад газрынхаас бага ч гэсэн би өөрийнхөө хүссэнээрээ байж болдог болохоор ажилласаар байгаа юм."

"Би бусад байгууллагуудын өгдөг хэмжээнээс бага цалин авч байгаа ч энэ компанид шударгаар ажиллаж, үйлчлүүлэгчдийн төлөө үнэ цэнэтэй зүйл хийж байгаа маань намайг аз жаргалтай болгодог."

Дээрх үгсийг хэдэн танилууд маань надад хэлж байсан юм.



Хүүхдүүд маань бага байхдаа айлын гэрт тоглож байгаад айлын хүүхдийн тоглоомыг гэртээ авч очих гэж зөрүүдэлдэг байж билээ. Чиний тоглоом биш гэдгийг хичнээн их тайлбарласан ч хүү маань түүнийг авч явах гэж уйлсаар л байдаг байв. Түүнийг тайвшруулах арга бол түүний дуртай зүйлийг өгөх эсвэл өөр зүйлд анхаарлыг нь сарниулах байлаа. Тэгж байж л хүү маань гартаа барьсан тоглоомоо тавьдаг байсан юм. Би залуудаа дэлгүүр хэсэх их дуртай байсан юм. Харин одоо бол дэлгүүр хэсэх сонирхолгүй санагддаг болсон. Дэлгүүр хэснэ гэхээр цаг хайран санагдана. Ном бичих, хүрээлэнгийн үйл ажиллагааг удирдах, түүнээс гадна хийхийг хүссэн зүйл багагүй байгаа учраас дэлгүүр хэсэхийг хойш тавьдаг болов.

Хүн том зүйл хүсэх тусам түүний доорх жижиг хэрэгцээ устаж үгүй болж байдаг. Мөнгөнд шунавал улам их мөнгө олох гэж хүсэх боловч алдар нэр эсвэл мөнгөнөөс илүү үнэ цэнэтэй зүйлийг олох тэр мөчөөс эхлэн мөнгө чухал биш мэт санагдана. Чанаргүй хямдхан хэрнээ олон хувцас авдаг хүнд чанартай ганц сайн хувцас авч өгвөл тэр хүн цаашдаа хувцсанд ухаан санаагаа зориулахаа больж ч мэднэ.

Эхнэр нөхөр хоёрын хувьд бие биенээ чин сэтгэлээсээ хайрлаж, аз жаргалтай байвал санхүүгийн асуудал зэрэг бусад бүх зүйл юу ч биш санагдаж болно. Мөнгө ихтэй байлаа гээд тэр хэмжээгээрээ аз жаргалтай байдаггүй гэдгийг бүгд мэднэ. Хөрөнгө мөнгө ихтэй гэр бүл харин ч зөрчилдөөн ихтэй байж, үр хүүхдүүд нь мөнгөнөөс болж муудалцан, аз жаргалаар дугах тохиолдол их байдаг.

Сэтгэлзүйн хэрэгцээ гэдэг хүнд ус, агаар мэт хэрэгцээтэй бөгөөд зайлшгүй байх ёстой зүйл гэдгийг өмнө нь өгүүлсэн билээ. Хүн тэрхүү хэрэгцээ нь хангагдаагүй тохиолдолд сэтгэл нь тавгүйтэж, ямар нэг аргаар хэрэгцээгээ хангах гэж зүтгэж эхэлдэг. Сэтгэлзүйн хэрэгцээнд нэг чухал онцлог байдаг. Энэ дэлхийн юу ч хүний сэтгэлзүйн хэрэгцээг 100 хувь хангах

боломжгүй байдаг юм. Өөрөө хэлбэл бид амьдралынхаа туршид сэтгэлзүйн хэрэгцээгээ хангах гэж хичнээн хичээсэн ч 2 хувь орчим нь байнга дутуу үлддэг байна. Энэхүү үлдсэн 2 хувийн хэрэгцээгээ хүн өөрийн дотоод ертөнцөөрөө дамжуулан нөхөх боломжтой байдаг. Тийм болохоор бүх шашинд хүн хэрэгцээгээ хязгаарлаж, өөрийнхөө дотоод ертөнцтэйгөө харилцан сэтгэл ханамж, аз жаргалыг олж авах хэрэгтэй гэдэг.



Эхнэрийн маань надад үзүүлдэг хайр халамж үргэлж надад хангалтгүй мэт санагддаг. Учир нь өнөө л 2 хувь хоосон хэвээрээ үлдсэн байдагтай холбоотой. Ийм үед бий залбирч эхэлдэг. Үлдсэн дутуугаа Бурханаар дамжуулан дүүргэх гэж залбирдаг. Эхнэрээсээ болж шаналах үедээ ч гэсэн Бурханд залбирдаг. Хайр халамжийг хүртэх гэсэн сэтгэлзүйн хэрэгцээгээ Бурханы хайраар дамжуулан бүрэн хангахын тулд тэр юм.

Эхнэртэйгээ хэрүүл маргаан хийсний дараа ажил дээрээ очвол бүх л өдрийг ажилдаа төвлөрч чадалгүй өнгөрүүлдэг. Хайрлуулж халамжлуулах, хүндлүүлэх гэсэн сэтгэлзүйн хэрэгцээ хангагдаагүйгээс болж сэтгэл хямарна. Дэмий уурлаж хэрэлдлээ, жоохон тэвчээд өнгөрүүлдэг байж гэж харамсах сэтгэл төрж, эсвэл эхнэр маань миний сэтгэлийг ойлгохгүй байгаад нь гомдоно. Эхнэртэйгээ түнжин хагарсан өдөр би хэдэн цагийн турш огт ажил хийх чадваргүй болж, уйтгарт автдаг.

Тэгээд Бурханд залбирахаар сэтгэл арай хөнгөрнө. Хайрлуулах гэсэн хэрэгцээгээ Бурханы хайраар нөхөж, би эхнэрээ хайрлах ёстой байтал тэгж чадаагүйдээ харамсаж эхэлнэ. Эхнэр маань сул тал олонтой ч түүнээс илүү намайг гэх хүн байхгүй шүү дээ' гэж бодон түүнээс хүсэн хүлээх хоосон хүлээлтээ орхиж, талархах сэтгэлээр хандах үед сэтгэл хөнгөрдөг юм. 'Би уурлах ёсгүй байсан юм' гэж харамсахын зэрэгцээ Тэртээ хариад уучлалт гуйя' гэсэн бодол төрж дахин хүч орно. Тэгээд дахин Бурханд залбирна. 'Дутууг минь гүйцээж, намайг эхнэрээ илүү хайрладаг болгож өгөөч'...

ТӨГСГӨЛИЙН ҮГ

Мэдэр, өөрчил!

Аз жаргал ойрхон байна

Лекцээ өндөрлөх болгондоо сонсогчдоос асуудаг нэгэн асуулт бий.

"Та хорвоогийн мөнх бусыг үзүүллээ гэхэд бусад хүмүүс таны талаар ямар дурсамжтай үлдээсэй гэж хүсдэг вэ?"

Сайн хань, хүүхдүүддээ сайн аав, ажилтнууддаа сайн дарга байж чадсан эсэх, хамт олондоо ямар байдлаар дурсагдахыг хүсэж байгаа талаар асуудаг юм.

Би бол гэр бүлээ аз жаргалтай байлгахын төлөө бүх зүйлээ зориулсан хань бас аав байсан гэж хэлүүлэхийг хүсдэг. Аав минь биднийг аз жаргалтай байлгахын төлөө юугаа ч хайрлаагүй гэж дөрвөн хүүхэд маань хэлээсэй гэж боддог. Зөвхөн өөрийнхөө гэр бүлийн төлөө бус энэ дэлхийн бүх гэр бүлийг аз жаргалтай байлгахын төлөө өөрийгөө дайчилдаг байсан гэдэг үгийг сонсож чадвал миний энэ хорвоод амьдарсны хэрэг бүтэх нь тэр.

Аз жаргалыг мэдрэнэ гэдэг харьцангуй ойлголт болохоор хэн нь илүү аз жаргалтай байгааг дүгнэж хэлэх нь өрөөсгөл юм.

Манай гэр бүл ч гэсэн аз жаргалтай гэр бүл гэж дүгнэхэд дутуу дулимаг зүйл ихтэй. Гэр бүлийн харилцааны талаар гурван ном бичиж гаргасан ч өдөр бүр шинэ асуудалтай нүүр тулсаар л байна. Амьдралын хүнд хэцүү зөрчлийг шийдвэрлэх арга замыг олсон ч туулж өнгөрүүлэх ёстой амьдралын харгуй урд минь зурайж байна. Гэвч тулгарах асуудал, туулж гарах ёстой зам аль аль нь надад саад болж чадахгүй. Харин хаашаа явах ёстой, юу хийх ёстойгоо мэдэхгүй байна гэдэг хамгийн том асуудал байдаг. Гэр бүлийнхээ аз жаргалын төлөө хүчин чармайлт гаргахгүй зөвхөн ярьсаар суугаа бол аз жаргалд хүрэхийг хүсэхгүй байгаагийн илрэл юм.

Гэр бүлээ аз жаргалтай байлгаж, эхнэрийнхээ хайр халамжийг мэдэрч амьдрахыг чин сэтгэлээсээ хүсч байгаа бол өөрийнхөө үзэл бодлыг өөрчлөх хэрэгтэй. Гэвч зөвхөн үзэл бодлоо өөрчлөх төдийд амьдрал тэр чигтээ өөрчлөгдөхгүй. Мэдэх хийх хоёрын хооронд асар их зөрүү байдаг гэж Кен Бланчард хэлсэн байдаг. Зөрчлийг үүсгэх шалтгаан болж буй сэтгэлзүйн хэрэгцээгээ харилцан олж мэдэж, хоёр биенээ хайрлаж, бодитой зүйлийг хийх шаардлагатай юм. Аз жаргал өөрөө ирдэггүй, түүнийг олохын төлөө явсан хүнд л олддог жамтай.

Гэрлэх нас нь дөхсөн хүүхдүүд маань сэтгэл нь ихэд зовнисон байдалтай нэг өдөр ингэж асуулаа.

"Хараад байхад амьдрал бидний санасан шиг шулуун дардан байдаггүй юм байна. Цаашдаа ч гэсэн ийм л байна гэсэн үг биз дээ? Аав ээж та хоёр бол ёстой л хоёр биенийхээ дутууг

нөхөж, дундуурыг дүүргэдэг хосууд шүү дээ. Тэгсэн хэрнээ ийм их зөрчилдөөнтэй амьдарч байгаа юм чинь бид нар гэрлэвэл ер нь аз жаргалтай амьдарч чадах болов уу?"

Юмыг хэтэрхий бодит талаас нь хардаг бид хоёр тэдэнд тайлбарлаж гарна.

Зан чанарын хувьд ялгаатай хоёр хүн гэрлэж хамт амьдрах үед зөрчилдөөн гарах нь мэдээжийн асуудал гэдгийг ойлгосон хойноо хүнтэй гэрлэх нь энэ талаар ямар ч ойлголтгүйгээр хий хоосон зүйлд найдан гэрлэхээс хамаагүй дээр.

Тулгарсан асуудлыг шийдвэрлэх тусам арга нь олдож, шалгалтыг олон өгөх тусам арга барил дээрдэгтэй адил.

Бидний жишээ болгон номондоо оруулсан шинэ хосууд шиг тулгарч болох асуудлыг урьдчилан тооцоолж, бэлтгэлтэй байвал асуудал тулгарах үед ядаж л хүнд цочролд орохгүй шүү дээ.

Нөхөртэйгээ хамт дахиад л ном бичлээ. Ёс журмын багш сурагч хоёр шиг, бас бизнесийн түншүүд шиг амьдарч ирсэн бид хоёр энэ номыг бичих явцдаа хоёр биенийхээ сэтгэлзүйн хэрэгцээг дахин нэг нягтлан харах боломж гарч, бидний хайр болон аз жаргалын хэмжээ нэг шат ахисан юм.

Бид хүүхдүүдээ 'аавын тал, ээжийн тал' гэж хуваагдалгүй төвийг сахисан байхаар сургасан юм. Мөн хүүхдүүдийнхээ өмнө 'ээжээс чинь боллоо, ааваас чинь боллоо' гэсэн маягаар шалтаг хэлэхгүй байхаар тохиров.

Сынхён, Жиён нэртэй хоёр охин маань бид өөрсдөө олж харж чадаагүй, тэр л зан чанарыг биднээс олж харан, шүүмжлэлтэй хандаж, хурц гярхай байдлаар ажиглан, бодитоор нь дүгнэдэг гэр бүл шүүмжлэгчид болжээ. Хоорондоо хэтэрхий өөр зантай

Хэсон болон Хэчан хоёр хүү маань өөрсдийнхөө зан чанарт маш сэтгэл хангалуун, хоёр биедээ атаархах зүйл огт үгүй бөгөөд зан төлөвийн ялгаанаас болж үүсдэг зөрчлийг шийдвэрлэх арга барилыг эзэмшсэн болоод тэр юм уу урьдных шигээ муудалцахаа больсон санагдав. Юутай ч өөрсдийнхөө зан чанарт сэтгэл хангалуун байна гэдэг эрүүл өсөн торниж буйгийн шинж бизээ. Харин ер өөрчлөгддөггүй бас зөрүүд хүн нь миний нөхөр л байна. Харин түүний хувьд бол би хэзээ ч өөрчлөгдөхгүй нэгэн. Бичсэн номныхоо тоогоор ухаарлыг олж байгаа бид хоёр үүрд өрсөлдөгч хэвээр үлдэх бололтой.

Бидний номыг тэвчээртэй хүлээсэн Кёнхян медиагийн хамт олонд талархал илэрхийлье. Мөн өөрсдийнхөө амьдралд тохиолдсон зүйлийг бусадтай хуваалцахыг зөвшөөрсөн гэр бүлүүддээ гүнээ талархаж байна. Олон гэр бүлүүд өөрсдийн амьдралын гашуун туршлагыг хуваалцсны үр дүнд бидний ном улам баялаг болж чадсан юм.

Номоо сүүлчийн удаа засч байхдаа амьдралдаа тулгарч байсан асуудлуудыг эргэн санаж нүдэнд минь нулимс цийлэгнэж байлаа. Цаг хугацаа өнгөрсөн ч сэтгэлд үлдсэн шархыг бүрэн эдгээдэггүй бололтой. Өнгөрсөн хугацаанд урсгасан нулимс, үл ойлголцлоос урган гарсан бухимдал, яс махандаа тултал шаналсан зовлон, цөхрөлийг дахин амсахгүй юмсан

гэсэндээ хоёр биенийхээ ялгаатай байдлаар дамжуулан олж мэдсэн амьдралын ухаарлаа хуваалцан, илүү аз жаргалыг мөрөөдөн түүнийгээ чиглэн алхсаар байгаа минь энэ юм.

Та бүхний дунд хэтэрхий их ялгаатай байдлаасаа болоод хамт амьдрах аргагүй байдалд орчихоод байгаа хосууд байгаа бол арга замыг хайлгүйгээр замын дундаас бүү буцаарай гэж хүсмээр байна. Нэг өглөө бүх зүйлийг өөрчлөх боломжгүй. Одоо хэрнээ надад нөхрийгөө ойлгохгүй үе гарч, нөхөр маань ч намайг ойлгохгүй үе байдаг ч хүний зан төлөв гэдэг үзэн ядалтын шалтгаан болдоггүй гэдгийг ойлгосон юм. Зан чанар, сэтгэлзүйн хэрэгцээг хооронд нь ялгаж салгахад хайр урьдны адил зүрхэнд оршсон хэвээр байсан юм. Та бүхнээс түүрүүлэн амьдралын зөрчил, зовлон шаналалыг туулсан бид хоёрын туршлагаар дамжуулан та өнөөдрийг өчигдрөөс арай дээр байлгаж чадаж байгаа бол энэ ном зорилгоо биелүүллээ гэсэн үг юм.

ХАВСРАЛТ

Темпераментийн талаар ойлголттой болцгооё.

Темпераментийн ангилал

Дэлхийн бэст селлерүүдийн нэг хүний зан төлөв, темпераментийн тухай өгүүлсэн "Намайг ойлгооч"(Please Understand Me) номын зохиогч Доктор Дэвид Кейрси Швейцарийн сэтгэл судлаач Карл Юнгийн тодорхойлсон сэтгэлзүйн төрлийн гол ойлголт дээр үндэслэн Майерс-Бриггсийн гүйцээсэн 16 төрлийн бие хүний хэв шинжид суурилан дахин 4 төрлийн темпераментад ангилан үзсэн юм. Доктор Кейрси темпераментийг 'Уран бүтээлч(Artisan), 'Хамгаалагч'(Guardian), 'Рационалист' (Rationalist), 'Идеалист' (Idealist) гэж 4 ангилсан байна. Мөн тэрээр эдгээр темперамент хүний үг болон үйл хөдлөлийг удирдаж, өөрсдийн гэсэн онцлог, давуу тал, сул талыг бий болгож байдаг гэж үзжээ.

Доктор Кейрсигийн үзлээр бол юмс үзэгдлийг хэрхэн ойлгон хүлээж байгаагаас шалтгаалан хүний үг яриа, үйл хөдлөл өөр байдаг гэжээ. Аливаа юмс үзэгдлийг хүлээн авч буй байдлаар нь хүнийг мэдрэхүйдээ итгэгч (Sensing), зөн совингоо дагагч (Intuition) гэж ангилдаг. Тэдний ертөнцийг үзэх үзэл нь хоорондоо ялгаатай бөгөөд энэхүү ялгаанаас улбаалан хүмүүсийн үг яриа, үйлдэл хоорондоо харилцан адилгүй байдаг байна.

Хүний үг яриа болон үйл хөдлөл тэдний хүсэж буй зүйлдээ хүрэхийн тулд хийж буй үйлдэл хандлагаас шалтгаалан мөн ялгаатай байдлаар илэрдэг. Доктор Кейрси ийм байдлаар нь хүнийг Прагматик(Utilitarian) болон Кооператив (Cooperative) гэж ангилан авч үзжээ. Та бүхнийг энэ талаар ойлголттой болгохын тулд Доктор Кейрсигийн албан ёсны цахим хуудас болох [www. keirseey.com](http://www.keirseey.com) -оос авсан агуулгыг орчуулан хүргэж байна.

Прагматик (Utilitarian)

Ийм төрлийн хүмүүс ажлыг үр дүнтэй хийхийг хүсдэг бөгөөд ажлын үр дүн, бодит хэрэглээг чухалчлан үздэг тул гүйцэтгэх арга зам нь зөв тохиромжтой эсэхийг үл анзааран ажлыг хийж дуусгах гэсэн хандлага нь хүчтэй байдаг.

Кооператив (Cooperative)

Ийм төрлийн хүмүүс ажлыг гүйцэтгэхийн өмнө хүчээ нэгтгэн хамтран ажиллах хандлагыг баримтлахын сацуу нийгмийн хууль журам, чиг хандлага, стандартын дугуу гүйцэтгэхийг урьтал болгодог.

Дээрх хоёр төрлийн хандлага нь давхцах үе байдаг хэдий ч мөн чанарын хувьд ялгаатай. Прагматик хүмүүс аливаа ажил хэргийг гүйцэтгэх гэж хичээдэг бол кооператив хүмүүс зөв гэж үзсэн зүйлээ л хийх гэдэг байна.

Доктор Кейрсигийн ангилал ньхүний зан чанарын онцлогоос гадна хүмүүсийн үг яриа, үйл хөдлөлийн ялгааг тод харуулсан байдаг. Үүнийг дараах хүснэгтээс харах боломжтой юм.

Дэвид Кейрсигийн ангилал	Солонгост хэрэглэгдэж буй хэллэг	8 төрлийн индикатор	Энэ номонд ашигласан хэллэг
Уран бүтээлч (Artisan)	(эрх чөлөөг эрхэмлэгч) эмпирик чиг хандлагыг баримтлагч	Мэдрэхүй+Нээлттэй SP (Sensing+Perceiving)	Үйлдлийг эрхэмлэгч
Хамгаалагч (Guardian)	(харицлагыг чухалчлагч) уламжлалаа даган баримтлагч	Мэдрэхүй+Зарчимч SJ (Sensing+Judging)	Зохион байгуулагч
Рационалист (Rationalist)	(төгс төгөлдрийг эрхэмлэгч) рационалист	Зөн совин+Бодох эргэцүүлдэг NT (Intuition+Thinking)	Төлөвлөгч
Идеалист (Idealist)	(оорийгоо нээхийг хүсдэг) идеалист	Зөн совин+Мэдрэмж NF (Intuition+Feeling)	Төсөөлөлдөө хөтлөгдөгч

ДӨРВӨН ТӨРЛИЙН ТЕМПЕРАМЕНТЭД ХУВААХ АРГА НЬ ХЭР ҮНДЭСЛЭЛТЭЙ ВЭ?

16 төрлийн зан төлөвийг хэв шинж, байдлаар нь дахин 4 төрөл болгон нэгтгэж ангилдаг. Жишээлбэл 8 төрлийн индикатор дотроос энергийн урсгалыг заасан экстраверт, интроверт болон зарчимч, бусдыг сонсдог гэсэн 4 төлөвийг ангилан үзвэл экстраверт зарчимч төлөвийг шийдвэрлэгч экстраверт, экстраверт нээлттэй төлөвийг дасан зохицох чадвартай экстраверт, интроверт зарчимч төлөвийг шийдвэрлэгч интроверт, интроверт нээлттэй төлөвийг дасан зохицох чадвартай интроверт гэж ангилаж болно.

Энэхүү номонд хүмүүсийг өөр хоорондоо ялгаатай үйл хөдлөл хийхэд хүргэдэг, хүний дотоод сэтгэлд нуугдмал байдаг сэтгэлзүйн хэрэгцээний талаар өгүүлэхийг зорьсон тул үйл хөдлөлийн ялгааг онцлон харуулдаг Доктор Кейрсигийн ангилалыг сонгон авсан юм. 16 төрлийн зан төлөвийн үйлдлийг эрхэмлэгч, зохион байгуулагч, төлөвлөгч, төсөөлөлдөө хөтлөгдөгч хэмээн 4 ангилсан нь тохиромжгүй мэт санагдаж ч болох юм. Мэдрэхүйдээ итгэгчид зарчимч болон нээлттэй зан төлөвтэй хослож, төсөөлөлдөө хөтлөгдөгчид бодож эргэцүүлдэг болон мэдрэмжээ дагадаг зан төлөвтэй хослох нь уялдаа холбоогүй мэт санагдах учраас тэр юм.

Темпераментаар хүний үйл хөдлөлийн ялгаа болон шалтгааныг тодорхойлох нь

Ертөнцийг үзэх үзэл, түүний талаарх ойлголт нь хүний темпераментийг тодорхойлох үндэс болдог учраас юуны өмнө мэдрэхүйгээ дагадаг уу эсвэл зөн совиндоо итгэдэг үү гэдгээр нь ангилж үзэх нь зөв юм.

Хүрээлэн буй зүйлсийг харагдаж, сонсогдож, мэдрэгдэж байгаагаар нь шууд хүлээн авдаг мэдрэхүйгээ дагагч нарт бодит амьдралын хэв маяг чухал байдаг. Мэдрэхүйдээ итгэгчид нь хүрээлэн буй орчноо таван мэдрэхүйгээрээ хүлээн авдаг учраас орчны эмх цэгц, нөхцөл байдлыг төсөөлөлдөө хөтлөгдөгчдөөс илүүтэйгээр ажиглаж, мэдэрч чаддаг байна. Мөн өдөр тутам нүүр тулж, биеэр мэдэрч, тулгарч байдаг амьдрал, хүрээлэн буй орчныг өөрийнхөөрөө дүгнэж шийдвэрлэдэг зарчимч зан төлөв болон хүрээлэн буй орчноо байгаа байдлаар нь хүлээн авдаг нээлттэй зан төлөв нь мэдрэхүйгээ дагагч нартай шууд холбоотой байдаг. Иймд бодит байдалд нээлттэй хандаж, үйлдлээрээ туршиж байдаг үйлдлийг эрхэмлэгч болон бодит

байдлыг дүгнэж түүнийг зохион байгуулах гэдэг зохион байгуулагч гэсэн хоёр хэсэгт хуваагдаж байгаа юм.

Мэдрэхүйгээ дагагч зан төлөв + Нээлттэй зан төлөв = Үйлдлийг эрхэмлэгч темперамент

Мэдрэхүйгээ дагагч зан төлөв + Зарчимч зан төлөв = Зохион байгуулагчтемперамент

Гэвч төсөөлөлдөө хөтлөгдөгчид өөр байдаг. Тэд амьдралын бодит байдалд төдийлөн ач холбогдол өгдөггүй. Харин орчин тойрноос ирэх дохио, эсвэл нүдэнд үл харагдах утга учир, үнэ цэнийг илүү чухалчлан үздэг хүмүүс юм. Тиймээс тухайн нөхцөл байдалд шууд хариу үйлдэл үзүүлэхээсээ илүү түүний үнэ цэнэ, утга учрыг харгалзан үзэж шийдвэр гаргадгаараа онцлог байдаг. Тэд өөрсдийн гэсэн үзэл бодол, чадвартай байдаг бөгөөд шийдвэр гаргахдаа тухайн ажил хэрэгт төвлөрсөн бодлогын чанартай шийдвэр гаргаж байна уу эсвэл хүн хоорондын харилцаанд төвлөрсөн сэтгэл хөдлөлийн чанартай шийдвэр гаргаж байна уу гэдгээрээ ялгарч нэг асуудлыг хоёр янзаар шийдвэрлэдэг байна. Энэ нь тэднийг утга учир, үнэ цэнэд тулгуурласан логик бүхий шийдвэр гаргаж байгаа бол төлөвлөгч, логик гэхээсээ илүү хүн хоорондын харилцаа, үнэ цэнэд тулгуурласан шийдвэр гаргаж байвал төсөөлөлдөө хөтлөгдөгч болж байгаа юм.

Зөн совингоо дагагч + Эргэцүүлэн бодогч = Төлөвлөгчтемперамент

Зөн совингоо дагагч + Мэдрэмжээ дагагч = Төсөөлөлдөө хөтлөгдөгчтемперамент

Доктор Кейрсигийн ангилалыг дараах байдлаар нэгтгэж болох юм.

Мэдрэхүйдээ итгэгч	Зөн совингоо дагагч	
Үйлдлийг эрхэмлэгч	Төлөвлөгч	Прагматик
Зохион байгуулагч	Төсөөлөлдөө хөтлөгдөгч	Кооператив

Мэдрэхүйдээ итгэдэг прагматик үйлдлийг эрхэмлэгч, мэдрэхүйдээ итгэдэг кооператив төлөвлөгч, зөн совиндоо итгэдэг прагматик төлөвлөгч, зөн совиндоо итгэдэг кооператив төсөөлөлдөө хөтлөгдөгч гэж хувааж үзэж болох юм. Үйлдлийг эрхэмлэгч болон төлөвлөгчид нь зорьсон ажил хэргээ бүтээдэг хүмүүс учир аливааг хийж дууссан хойноо дүрэм журмыг нь хардаг байна. Харин зохион байгуулагч болон төсөөлөлдөө хөтлөгдөгчид нь хийх гэж буй зүйлээ нийгэм болон хүнд ямар үр нөлөөтэй вэ гэдгийг урьдчилан тооцож, ёс зүй, уламжлал, тогтсон хэв маягт харшлуулалгүйгээр гүйцэтгэдэг байна.

4 төрлийн темпераментийн үг яриа болон үйл хөдлөл нь дараах байдлаар илэрдэг.

Үйлдлийг эрхэмлэгч : Нүдэндээ харагдаж байгаа зүйлээ хэлж байх явцдаа шууд үйл хөдлөл болгодог. Эдгээр хүмүүс дүрэм журмыг бага зэрэг зөрчих явдал байдаг ч түргэн шуурхай, үр дүнтэй хийхийн төлөө өөрийнхөө бүх хүчийг дайчилдаг байна.

Зохион байгуулагч : Ямар нэг асуудалтай нүүр тулгармагцаа юуны өмнө үүрэг, хариуцлагын талаар ярьж эхэлдэг. Эдгээр хүмүүс тогтсон хууль, дүрэм журмын хүрээнд хүний эрхийг зөрчилгүйгээр ажил, хүн аль алиныг нь орхигдуулалгүй асуудлыг шийдвэрлэдэг.

Төлөвлөгч : Ихэвчлэн зөвхөн өөрийнхөө сонирхсон асуудал болон өөрийнхөө бодож олсон арга барилын талаар ярьдаг хүмүүс юм. Эдгээр хүмүүс хамгийн үр дүнтэй гэж үздэг өөрийнхөө арга барилаар асуудлыг шийдвэрлэж, шаардлагатай гэж үзвэл дүрэм журмыг зөрчиж, уламжлалт хэв маягийг эвдэхэд бэлэн байдаг.

Төсөөлөлдөө хөтлөгдөгч : Асуудалтай нүүр тулгармагцаа өөрийнхөө байр сууринаас төсөөлөн бодож, боломжит хувилбаруудыг ярьж эхэлдэг байна. Эдгээр хүмүүс өндөр ёс суртахуунтай бөгөөд хувийн ашиг сонирхол, шалгуурт нийцүүлэн асуудлыг шийдвэрлэх сонирхол байддаггүй.

СЭТГЭЛЗҮЙН ХЭРЭГЦЭЭНИЙ ЖАГСААЛТ

Аз жаргалтай гэр бүл болохын тулд юуны өмнө сэтгэлзүйн хэрэгцээгээ харилцан мэдэх нь чухал юм.

Ингэхийн тулд та номоо хэсэг хугацаанд хааж тавиад нүдээ аниарай. Эхнэр эсвэл нөхөртэйгээ байхдаа яг ямар тохиолдолд түүний хайрыг мэдэрч чаддаг талаараа нэг бодоод үзээрэй. Эхнэр эсвэл нөхөр тань таны ямар сэтгэлзүйн хэрэгцээг хангах үед түүний хайрыг мэдэрч, аз жаргалтай болдог вэ? Өөртөө хангалттай бодох хугацаа гаргаж чухам ямар үед би аз жаргалтай болж, ямар үед стресст ордог талаараа бодож үзэцгээе. Ингээд ойролцоогоор 5 сэтгэлзүйн хэрэгцээг бодож олон үүнийхээ талаар доорх байдлаар тэмдэглэх юм.

Жишээлбэл : Хамгийн чухал 5 сэтгэлзүйн хэрэгцээ

1. Хийхийг хүссэн зүйлээ яг тэр цаг мөчид нь чөлөөтэй хийх
2. Магтаалын үг сонсож, хүлээн зөвшөөрөгдөх
3. Асуудлыг шийдвэрлэх
4. Эргэн тойрны хүмүүсээ халамжлах
5. Бусдын хувьд чухал хэрэгтэй хүн байх

Толгойд чинь орж ирсэн хэрэгцээ таваас давсан тохиолдолд хамгийн чухал тавыгаа л сонгож бичих хэрэгтэй. Аль нь илүү чухал болохыг ялгаж салгахын тулд хэрэгцээгээ хоёр хоёроор нь бичээд харьцуулалт хийн өөртөө асуулт тавих юм. "Миний хувьд аль хэрэгцээ нь илүү чухал вэ? Энэ хоёр хэрэгцээний алийг нь хасвал надад хүндрэл багатай вэ? Энэ хоёр хэрэгцээний зөвхөн нэг нь л хангагдахад би сэтгэл тайван байж чадах уу?" гэж өөрөөсөө асуунгаа өөрийнхөө хамгийн чухал таван хэрэгцээг тодорхойлох юм.

Сэтгэлзүйн хэрэгцээгээ анх тодорхойлоход амар биш байдаг. Та таван чухал хэрэгцээгээ олж чадахгүй ч байсан болно. Эхний ээлжинд зүгээр л өөрийнхөө сэтгэлзүйн хэрэгцээг олж мэдэх хэрэгтэй. Энэ номонд дурдагдаагүй тийм сэтгэлзүйн хэрэгцээ танд байж болно шүү дээ.

Хэрэв 5 төрлийн хэрэгцээгээ олж чадсан болж тэдний дундаас хамгийн сайн биелэлээ

олдогхэрэгцээ, мөнхамгийн ихзөрчигдөж, сэтгэлзүйн хямралд оруулдаг хэрэгцээгээ тэмдэглэх хэрэгтэй. Хэрэгцээгээ 1-5 хүртэл оноогоор үнэлсэн ч болно. Хамгийн сайн хангагдаж байгаа нь 5 оноо, хамгийн мууд нь 1 оноо өгнө.

Жишээлбэл : Хамгийн чухал 5 сэтгэлзүйн хэрэгцээ

1. Хийхийг хүссэн зүйлээ яг тэр цаг мөчид нь чөлөөтэй хийх 2 оноо
2. Магтаалын үг сонсож, хүлээн зөвшөөрөгдөх 3 оноо
3. Асуудлыг шийдвэрлэх 4 оноо
4. Эргэн тойрны хүмүүсээ халамжлах 2 оноо
5. Бусдын хувьд чухал хэрэгтэй хүн байх 3 оноо

Өөрийнхөө хувьд хамгийн чухал хэрэгцээгээ олж мэдсэн бол одоо эхнэр эсвэл нөхрийнхөө сэтгэлзүйн хэрэгцээг яг үүнтэйгээ адилхан аргаар тодорхойлох гээд үзээрэй.

Ингээд хайртай хүнийхээ 5 сэтгэлзүйн хэрэгцээг олсон бол тэдгээр хэрэгцээн дундаас миний хамгийн сайн гүйцэлдүүлж өгдөг хэрэгцээ болон тэгж чаддаггүй хэрэгцээгээ тодорхойлоорой.

Үүнийхээ дараа эхнэр эсвэл нөхөртөө хандан хамгийн чухал 5 сэтгэлзүйн хэрэгцээгээ бичиж өгөхийг хүсэх хэрэгтэй. Учир нь тэд таны бодож буйгаас өөр зүйлийг хүсэж байж болох юм. Ялгаатай байсан ч болно. Энэ бол асуудал биш бөгөөд ялгаатай байлаа гээд асуудал болгох хэрэггүй юм. Түүний юу хүсэж байгааг л мэдэх нь чухал шүү дээ.

Шаардлагатай гэж үзвэл гэр бүлээрээ сэтгэлзүйн хэрэгцээгээ бичиж үзэж ч болно. Өндөр настай эцэг эхтэйгээ амьдардаг байсан ч бичиж үзэх хэрэгтэй. Та өөрийгөө эцэг эхээ сайн асардаг гэж бодож явтал тэд шал өөр зүйлийг хүсдэг байж болох юм. Хүүхдүүд тань ч мөн адил. Хүүхдүүдийнхээ ирээдүйн төлөө биеэ гаргуунд нь гарган зүтгэсэн боловч хүүхдүүд тань эцэг эхдээ сэтгэл дундуур явдаг байж ч болно шүү дээ.

Эхнэр нөхөр хоёр бие биенээсээ болж стресст орж, энэ нь хураагдсаар эцэст нь хэрүүл маргаан дэгдэж, энэ үедээ юу хүсэж явдагаа хэлж болох ч хүүхдүүдийн хувьд өөрийгөө юунаас болж стресст орж байгаагаа мэдэхгүй эсвэл эцэг эхээсээ эмээсэндээ юу хүсэж байгаагаа хэлж чадахгүй тохиолдол их байдаг. Нас нь өндөр гарсан эцэг эхчүүд ч мөн хүүхдүүдээ бодоод юм хэлэхгүй байх тохиолдол байдаг.

Юу хүсч явдагаа бие биендээ хэлнэ гэдэг амар хэрэг биш юм. Хоорондоо илэн далангүй ярьдаг, итгэдэг болсон цагт л энэ талаараа ярилцах боломжтой байдаг. Ярилцахдаа чухам ямар арга барилаар ярилцвал дээр байдаг талаар номондоо өгүүлсэн билээ.

Тэгэхээр өөрийнхөө хувьд хамгийн чухал Бтөрлийн хэрэгцээгээ зүүн гар талын хүснэгтэнд жагсаан бичээд, чухам ямар тохиолдолд энэхүү хэрэгцээ нь хангагдаж, ямар үед сэтгэлзүйн хямралд ордог талаар тодорхой бичих юм.

Би өөрийнхөө хувьд хамгийн чухал 5 сэтгэлзүйн хэрэгцээгээ дараах байдлаар цэгцлэн бичлээ.

Хүснэгт 1

Сэтгэлзүйн хэрэгцээ	Хайр халамжийг мэдэрч, аз жаргалтай болдог үе	Хайраар дутаж, сэтгэлзүйн хямралд ордог үе
Тайван, тогтвортой байдал	<ul style="list-style-type: none"> - Эмх цэгцтэй, цэвэрхэн гэрт орох үед - Эдийн засгийн хувьд эрх чөлөөтэй гэдгээ мэдрэх үед 	<ul style="list-style-type: none"> - Замбараагүй, эмх цэгцгүй, нурсан гэрт орох үед - Эхнэр гаргасан төлөвлөгөөг нураах үед - Юмаа мартаж, хаяж гээх үед - Эхнэр маань цаг барихгүй, болзсон цагаасаа оройтох үед - Эхнэр маань хэтэрхий их мөнгө үрэх үед
Харьяалагдах (Эхнэрээ дэргэдээ байлгах)	<ul style="list-style-type: none"> - Зөвхөн миний дэргэд байж халамжлах үед - Хамт гадагшаа гарч, гараас минь сугадан ярилцаж алхах үед - Хамтдаа ярилцан хооллох үед 	<ul style="list-style-type: none"> - Хажууд байхгүй үед - Хажууд байсан ч огт өөр зүйлд анхаарлаа хандуулах - Хамт гадуур явж байгаад алга болох үед - Хамт хооллож байгаа гэнэт босоод алга болох үед
Бэлгийн харилцаа	<ul style="list-style-type: none"> - Эхнэрээ илж таалах - Эхнэртэйгээ бэлгийн тааламжтай харилцаанд орох 	<ul style="list-style-type: none"> - Эхнэр маань завгүй гээд дэргэд байхгүй үед
Хүндлэл	<ul style="list-style-type: none"> - Эхнэр маань надаар бахархах үед - Надад талархах үед - Өглөөд сайхан үгээр үдэж, оройд сайхан үгээр угтаж, тэврэх үед 	<ul style="list-style-type: none"> - Мөнгөгүй гээд ойр ойрхон мөнгө нэхэх үед - Өөрийг нь халамжилдаггүй гэж бусад хүмүүст хамаагүй ярих үед - Бусдын өмнө намайг эвгүй байдал оруулах үед - Ялихгүй асуудлаас болж хэрүүл өдөх үед
Халамжлуулах	<ul style="list-style-type: none"> - Оройн хоолны үеэр сайхан ширээ зассан байх үед - Миний идэх дуртай зүйлийг авчирч өгөх үед - Хувцсыг маань сайн бэлдэж тавьсан үед - Эцэг эхэд маань сайн хандах үед 	<ul style="list-style-type: none"> - Ширээн дээр олигтой зассан зүйлгүй үед - Миний дуртай зүйлийг биш зөвхөн өөрийнхөө дуртай зүйлийг өгөх үед - Хувцас угааж бэлдээгүй үед - Хямдхан нүд хуурсан зүйл бэлгэнд бэлтгэх(надад болон бусдад)

Хүснэгт 2

Сэтгэлзүйн хэрэгцээ	Хайр халамжийг мэдэрч, аз жаргалтай болдог үе	Хайраар дутах, сэтгэлзүйн хямралд ордог үе
Эрх чөлөө	<ul style="list-style-type: none"> - Хийхийг хүссэн зүйлээ чөлөөтэй хийх үед - Тус тусынхаа ажлыг чөлөөтэй хийх үед 	<ul style="list-style-type: none"> - Хувиа хичээсэн байдлаас нь болж хүссэн зүйлээ хийж чадахгүйд хүрэх үед - Өөрийнхөө дэргэд үргэлж байлгах гэх үед
Магтаал урамшуулал ба хүлээн зөвшөөрөгдөх	<ul style="list-style-type: none"> - Надад чин сэтгэлээсээ талархах - Хүүхдүүд болон бусад хүмүүсийн хажууд эхнэрээ өмгөөлж хамгаалах үед - Надаар бахархах үед 	<ul style="list-style-type: none"> - Хүлээн зөвшөөрөхгүйгээр үглэж, шүүмжлэх үед - Хүүхдүүдтэйгээ нийлээд намайг шоолох үед - Хадам ээжийгээ танай ээж гэж хэлэх үед - Хүүхдүүдийн үрсэн мөнгийг намайг ганцаараа үрсэн мэт хэлэх үед
Эдийн засгийн тогтвортой байдал	<ul style="list-style-type: none"> - Надад хэлэлгүйгээр дансанд минь мөнгө хийсэн байх үед - Мөнгөнөөс болж стресст орохгүй байх үед 	<ul style="list-style-type: none"> - Өөрөөсөө хүртэл харамлаж хэмнэсэн гэдгийг маань хүлээн зөвшөөрөхгүй байх үед
Сайн дураараа туслах	<ul style="list-style-type: none"> - Туслаач гэж гуйгаагүй байхад сайн дураараа туслах үед - Юу ч хэлэлгүй шууд туслаж, барьж явсан ачааг маань авах үед - Намайг завгүй байх үед хүүхдүүдээ саатуулж, унтуулах үед(хүүхдүүд бага байх үед) - Эцэг эх хоёрт маань халамж тавих үед 	<ul style="list-style-type: none"> - Ганц хог хаяж өгнө гэхчээд бүтэн өдөр хүлээлгэх үед - Хийж чадахгүй зүйлээ аргагүйн эрхэнд хийгээд өгөөч гэж гуйхад өөдөөс үглэж янших үед
Халамжлуулах	<ul style="list-style-type: none"> - Үглэж янших бус чин сэтгэлээсээ миний эрүүл мэндэд санаа тавьж, идэж уух зүйл бэлдэж өгөх үед 	

Table of Contents

Өмнөх үг

Бүлэг 1: Хуримаа хийчихвэл илүү аз жаргалтай болно гэж бодсон маань эндүүрэл байжээ

НАДААС ДЭНДҮҮ ӨӨР БОЛОХООР ДУРГУЙ ХҮРДЭГ

НЯМБАЙ НӨХӨР БА МАРТАМХАЙ ЭХНЭР

ГУЧИН ЖИЛИЙН ХАМТЫН АМЬДРАЛ

МИНИЙ ДЭРГЭД БАЙГААЧ

СЭТГЭЛЗҮЙН ХЭРЭГЦЭЭГЭЭ ЦЭГЦЛЭХ НЬ

Бүлэг 2: Чи ер нь надад хайртай юм уу?

АЗ ЖАРГАЛЫН ТҮЛХҮҮР БА СЭТГЭЛЗҮЙН ХЭРЭГЦЭЭ

ДОТООД СЭТГЭЛЭЭ ИЛЭРХИЙЛЭХҮЙ

ХЯЗГААРЛАЖ БОЛДОГГУЙ ХЭРЭГЦЭЭ

ХҮЛЭЭН ЗӨВШӨӨРӨГДМӨӨР БАЙНА

ЮУ ХҮСЭЭД БАЙГААГАА ОЙЛГОХГҮЙ БАЙНА

СЭТГЭЛЗҮЙН ХЭРЭГЦЭЭНИЙ ТАЛААРХ БУРУУ ОЙЛГОЛТ 1

СЭТГЭЛЗҮЙН ХЭРЭГЦЭЭНИЙ ТАЛААРХ БУРУУ ОЙЛГОЛТ 2

Бүлэг 3: бид ер ойлголцдоггүй

БИД ЮУГААРАА ЯЛГААТАЙ ВЭ ГЭДГИЙГ БОДОЦГООЁ

МАГТААЛЫН ҮГ ХЭЛЧИХВЭЛ ЧАМААС ЮУ УНАЧИХ ГЭЭЦ БАЙНА?

МАНАЙ НӨХРИЙН ЦЭВЭРШИЛТИЙН ҮЕ

ОХИДЫН ХАМТЛАГТ ДУРТАЙ МИНИЙ НӨХӨР

ЯРИЛЦАЯ БАС СПОРТООР ХИЧЭЭЛЛЭЕ

ЯРИЛАА ГЭЭД МӨНГӨ ҮРЭГДЭХГҮЙ

БИЕ МАХБОДИОРОО ЯРИЛЦАХУЙ

Бүлэг 4: Миний хүссэнээр байж болохгүй юу?

ЯЛГААТАЙ ЗАН ЧАНАР, ЯЛГААТАЙ СЭТГЭЛЗҮЙН ХЭРЭГЛЭЭ

ИДЭВХТЭЙ, ИДЭВХГҮЙ БУЮУ ЭКСТРАВЕРТ, ИНТРОВЕРТ ЗАН ТӨЛӨВ

ХУРААХГҮЙ ЮУ? ЭСВЭЛ ХУРААЖ ЧАЦАХГҮЙ! ЗАРЧИМЧ БА НЭЭЛТТЭЙ ЗАН

ТӨЛӨВ

ДӨНГӨЖ ТАЛЫГ НЬ! ЭСВЭЛ ТАЛЫГ НЬ Ч БОЛОВ!

ОБЪЕКТИВ ЗАРЧИМ БА СУБЪЕКТИВ ҮНЭЛЭМЖ ЭРГЭЦҮҮЛЭН БОДОГЧ БА

МЭДРЭМЖЭЭ ДАГАГЧ ЗАН ТӨЛӨВ

Бүлэг 5: Чи ер нь юу хүсээд байгаа юм бэ?

ТЕМПЕРАМЕНТИЙН ТОГЛОЛТ БИД ДӨРВӨН ТӨРӨЛ

ТА АЛЬ ТЕМПЕРАМЕНТЭД ХАМААРАГДАХ ВЭ?

ҮЙЛДЛИЙГ ЭРХЭМЛЭГЧИЙН СЭТГЭЛЗҮЙН ХЭРЭГЦЭЭ

ЗОХИОН БАЙГУУЛАГЧДЫН СЭТГЭЛЗҮЙН ХЭРЭГЦЭЭ

ТӨЛӨВЛӨГЧДИЙН СЭТГЭЛЗҮЙН ХЭРЭГЦЭЭ

ТӨСӨӨЛӨЛДӨӨ ХӨТЛӨГДӨГЧДИЙН СЭТГЭЛЗҮЙН ХЭРЭГЦЭЭ

Бүлэг 6: Бид дахин хайрлаж чадах болов уу?

МАРТАГДСАН АЗ ЖАРГАЛ

ӨӨРЧЛӨЛТИЙГ ӨӨРӨӨСӨӨ ЭХЛЬЕ

МАРТАГДСАН ЯРИЛЦАХ УРЛАГ
ҮСЭГ ӨӨРЧЛӨГДӨХӨД ҮГИЙН УТГА ӨӨРЧЛӨГДДӨГ
ХҮН ХЭЛЭЭРЭЭ МАЛ ХӨЛӨӨРӨӨ

"БИ БАЙНА ШҮҮ ДЭЭ..."

СЭТГЭЛД ЧИХ БИЙ

ҮГНЭЭС ЭНЕРГИ ЯЛГАРДАГ

ХАЙРЫН САВ

ЦАГАА ОЛОХ НЬ ХАМГИЙН ЧУХАЛ!

ХАЙР СЭТГЭЛД ХОЁР ТАЛЫН ЗОРИУЛАЛТ ХЭРЭГТЭЙ

ЭХНЭР НӨХӨР ХОЁР ҮРГЭЛЖ НЭГ ТАЛ

ГЭР БҮЛИЙН ДҮРЭМ

ХЭРЭГЦЭЭНДЭЭ ХҮЛЭГДЭЭГҮЙ АМЬДРАЛ

ӨГЧ ДУУСДАГГҮЙ ХАЙР

ДУТУУ ҮЛДСЭН ХОЁРХОН ХУВИЙГ ЯАЖ ШИЙДВЭРЛЭХ ВЭ?

ТӨГСГӨЛИЙН ҮГ

ХАВСРАЛТ