

БИВИЙН ХЭЛИЙГ УНШИХ НЬ



**ХҮМҮҮСИЙН ҮЙЛ ХӨДЛӨЛ БОЛОН
НҮҮРНИЙ ХУВИРАЛЫН ДАЛД УТГА**

Улаанбаатар хот
2014 он

Алан, Барбара Пийз

Биеийн хэлийг унших нь

Өмнөх үг

Хүмүүс үргэлж өөрсдийн мэдэрч байгаа эсвэл хэлэхийг хүссэн зүйлээ ярьдаггүй гэдгийг би хүүхэд байхаасаа л мэддэг байсан. Тэдний жинхэнэ сэтгэл хөдлөлийг уншиж, хэрэгтэй байгаа зүйлд нь тохирох хариултыг өгж чадсанаар би өөрийн хүссэн зүйлээ бусдаар хийлгэх боломжтой болдог байсан. Халаасны мөнгө олохын тулд би 11 настайгаасаа эхлэн хичээлээ тараад айл бүрийн хаалга тогшиж баллуур зардаг байсан юм. Хаалга тогшсны дараа, намайг яв гэж хичнээн хэлж, өндөр дуугаар ярьж байсан ч, гар нь нээлттэй, алгаа дээш харуулсан байвал надад боломж байгаа гэдгийг, харин намайг яв гэж зөөлөн дуугаар хэлсэн ч гараа чичлэх юм уу эсвэл гараа хураасан байгаа тохиолдолд явах цаг аль хэдийн болсон гэдгийг би мэддэг байсан юм. Би борлуулалтын ажил буюу юм худалдахдаа маш дуртай, энэ ажилд ч сайн байсан. Өсвөр насны хүүхдийн хувьд би шавар эдлэл, бас хоолны сав зарж эхэлсэн бөгөөд хүмүүсийн үйл хөдлөлийг унших чадвар надад өөрийн анхны хөрөнгийг худалдаж авах мөнгийг олж өгсөн юм. Борлуулалтын ажил хийсэн нь надад бусадтай танилцан, тэднийг ойроос судлах боломжийг олгож тэдний үйл хөдлөлийг ажигласнаар худалдан авах эсэхийг нь тодорхойлох чадвартай болсон. Энэ чадвар нь диско клубд охидуудтай танилцахад ч мөн адил ашиг тусаа өгдөг нь батлагдсан байдаг. Хэн надтай бүжиглэхийг зөвшөөрөх мөн хэн нь зөвшөөрөхгүйг би мэдэж чаддаг байлаа. 20 насандаа би даатгалын бизнест хөл тавьж, борлуулалтын маш олон дээд амжилтуудыг эвдэж, ажилсан эхний жилдээ 100 сая долларын үнэ цэнэтэй борлуулалт хийсэн хамгийн залуу ажилчин болж билээ. Хүүхэд байхдаа шавран эдлэл болон хоолны сав зэргийг зарж мөн хүний үйл хөдлөлийг унших чадварт суралцсан нь энэ амжилтанд хүрэх гүүр болсонд залуу хүний хувьд би өөрийгөө маш азтайд тооцдог юм.

Бүх зүйлс харагддаг шиг ээ байдаггүй

Аливаа хүнд үнэндээ яг юу тохиолдоод байгааг мэдэх чадвар нь маш энгийн, амархан зүйл биш, гэхдээ ЭНГИЙН. Энэ нь тухайн нөхцөл байдалд харсан зүйлээ сонссон зүйлтэйгээ тохируулж, боломжит дүгнэлтийг өөртөө дүрслэх явдал юм. Гэсэн хэдий ч ихэнх хүмүүс харж байгаа гэж бодож буй зүйлээ л хардаг.

Энэ утга санааг нотлох түүхийг сонирхуулья:

Хоёр залуу ойд алхаж яваад нэгэн том нүхний ирмэгт тулж ирэн зогсоод:

“Хөөх ... гүнзгий харагдаж байна шүү. Хэдэн чулуу шидээд хэр гүнзгийг нь үзье гэж нэг залуу нь хэлээд, тэд хэд хэдэн чулуу шидсэн боловч ямар ч чимээ гарсангүй.

Өнөөх залуу дахиад л :- “Үнэхээр гүнзгий нүх байна шүү. Томоохон чулуу шидэж үзье чимээ гаргах нь лавтай” гээд тэд хоёр хөлбөмбөгний хэмжээтэй том чулуу сонгож аваад нүхрүү шидтэл бас л ямарч чимээ гарсангүй.

Гэтэл нөгөө залуу :- “Модон дунд төмөр замын дэр мод байна. “Хэрвээ бид энийг шидвэл заавал ямар нэгэн чимээ гарах ёстой гээд тэд хүнд дэр модыг чирж авчраад нүхрүү шидтэл мөн л урьдын адил ямар ч чимээ гарсангүй.

Гэтэл гэнэт нэг ямаа модон дундаас гарч ирээд, яг л салхи шиг тэдний зүг гүйн тэр хоёрын дундуур нисэх мэт нүхрүү үсрээд алга болчихов.

Тэр хоёр юу болоод өнгөрснийг гайхан зогсож байтал, модон дундаас нэгэн өвгөн гарч ирээд “Та хоёр миний ямааг хараагүй биз?” гэж асуув.

“Харахаар барах уу! Бидний амьдралдаа харж байсан хамгийн галзуу зүйл байлаа. Таны ямаа хар хурдаараа гүйж ирээд энэ нүхрүү үсэрчихсэн” гэв.

Гэтэл өвгөн: -“Үгүйдээ миний ямаа байсан байх боломжгүй, учир нь би ямаагаа энэ дэр модонд гэнжилчихсэн байсан юм” гэж ээ.

Таны биеийн хэл

Уг номны анхны хувилбарыг борлуулагч, борлуулалтын менежер, гэрээ хэлэлцээр байгуулагч, удирдах ажилтнуудад зориулан бичиж байлаа. Харин энэхүү ном нь одоо бүх хүмүүст зориулсан бөгөөд ямар ч үед хэрэглэх боломжтой ба та гэртээ, ажил дээрээ, болзоонд явж байсан ч ашиглаж болно. Энэ ном 30 жилийн турш цуглуулсан мэдлэгийн үр дүн бөгөөд бид та бүхэнд хүний сэтгэл хөдлөлийг унших үндсэн “үгийн сан”-г танилцуулах юм. Хүмүүс яагаад сонин ааш авир гаргадаг юм бэ гэх хамгийн төвөгтэй асуултуудын хариултыг өгөх бөгөөд таны зан авир ч мөн мөнхөд өөрчлөгдөх болно. Энэ ном нь харанхуй өрөөний гэрлийг асааж тэнд үргэлж байсаар ирсэн зүйлсийг харахад туслах юм. Харин одоо, та аливаа зүйлс яг үнэндээ юу байдгийг, хаана байдгийг мөн тэдгээрийн талаар юу хийж болохыг мэдэх болно.

- Яагаад эмэгтэйчүүд илүү гярхай байдаг вэ?
- Мэрэгч төлөгч нар яаж маш их зүйлийг мэддэг вэ?
- Яагаад хүүхдүүдийг тааж уншихад амархан байдаг вэ?
- Хэрхэн сайн уншигч болох вэ?
- Гар барих үед хэн нь түрүүлж гараа сунгах хэрэгтэй вэ?
- Дэлхийн хамгийн таагүй сэтгэгдэл төрүүлдэг 8 гар барилт
- Яагаад инээмсэглэл нь халдварламтгай байдаг вэ?
- Гараа элгэндээ эвхэх нь яагаад хор хөнөөлтэй үйлдэл байж болох вэ?
- Эрхий хуруу нь юу илэрхийлдэг вэ?
- Нүүр царай хэрхэн үнэнийг илчилдэг вэ?
- Худлаа ярж байгааг илчлэх хамгийн нийтлэг 7 үйлдэл
- Яагаад худлаа ярих нь хэцүү байдаг вэ?
- Та хаашаа ширтдэг вэ?
- Эрэгтэй хүний анхаарлыг хэрхэн татах вэ?
- Хөл үнэнийг хэрхэн хэлдэг вэ?
- Та яагаад толгойгоо дохиж сурах ёстой вэ?
- Эерэг эсвэл сөрөг шийдвэр гаргасан эсэхийг хэрхэн мэдэх вэ?

- Нүүр будалт болон нүдний шилний хүч чадал

- Сэтгэл татах үйл хөдлөлийн 6 нууц

Эдгээр асуултын хариултыг энэхүү номноос авах болно.

Бүлэг 1. Гол үндсийг ойлгох нь



Барууныханд “сайн” Италид “нэг” Японд “тав”

Грекд “амаа тат” гэсэн утгатай байдаг.

Биеийн хэл сэтгэл хөдлөл болон бодлыг хэрхэн илэрхийлдэг вэ?

Биеийн хэл нь аливаа хүний сэтгэл хөдлөлийн гаднах тусгал юм. Үйл хөдлөл бүр нь тухайн хүний тэр мөчид мэдэрч буй сэтгэл хөдлөлийн түлхүүр болж байдаг. Жишээ нь жин нэмээд байгаа талаараа санаа зовдог эрэгтэй хүн давхар эрүүгээрээ оролдож татах нь их байдаг бол гуяараа таргалаад байгаа бүсгүйчүүд даашинзаа доошлуулдаг, айсан эсвэл сэрэмжилсэн байдалтай байгаа хүн гараа элгэндээ эвхэх эсвэл хөлөө солбиж зогсдог ба зарим үед хоёуланг нь зэрэг хийдэг. Харин том хөхтэй бүсгүйтэй ярилцаж буй залуу түүний хөх рүү ширтихээс зайлсхийх зуураа өөрийн мэдэлгүй гараараа түүний хөхийг хайн тэмтчих үйлдэл хийдэг.



Биеийн хэлийг унших гол түлхүүр нь тухайн хүний ярьж байгаа зүйлийг сонсонгоо түүний сэтгэл хөдлөлийн байдлыг ойлгож мөн ямар нөхцөл байдалд ярьж байгааг нь анзаарахад оршдог юм. Энэ нь таньд бодит үнэнийг худал ярианаас, бодит байдлыг уран зөгнөлөөс ялгаж салгаж харах боломжийг олгодог.

Яагаад эмэгтэйчүүд илүү гярхай байдаг вэ?

Бид зарим хүмүүсийг маш гярхай эсвэл зөн билэгтэй гэж тодорхойлдог. Яг үнэндээ бол тэднийг биеийн хэл уншиж чаддаг гэж хэлж байгаагаа бид мэддэггүй. Өөрөөр хэлбэл хэн нэгэн надад худлаа хэлээд байгаа юм шиг совин татаад байна гэж хэлж байгаа нь тухайн хүний хэлсэн зүйл нь үйл хөдлөлтэй нь тохирохгүй байна гэж хэлж байгаа юм

Гярхай байна гэдэг нь хүний хэл яриа тэдний үйл хөдлөлтэй хэрхэн зөрчилдөж байгааг олж харахыг хэлж байгаа юм.

Ерөнхийдөө эмэгтэйчүүд эрчүүдээс илүү гярхай байдаг ба үүнийг ихэвчлэн эмэгтэй хүний зөн совин хэмээн нэрлэдэг. Эмэгтэйчүүдэд үйл хөдлөлийг олж харж тайлж унших чадвар

байгалаас заяасан байдаг ба нарийн ширийн зүйлүүдийг олж харах нүдтэй байдаг. Тийм ч учраас маш цөөхөн тооны эрчүүд л эхнэртээ худлаа ярьчихаад баригдахгүй өнгөрдөг бол, эсрэгээрээ ихэнх эмэгтэйчүүд нөхрөө төвөггүйхэн хуурчихдаг.

Харвардийн Их Сургуулийн сэтгэл зүйчдийн хийсэн судалгаагаар эмэгтэй хүн биеийн хөдөлгөөнийг уншихдаа эрэгтэй хүнээс илүү анзааргатай байдгийг харуулсан байдаг. Тэд дууг нь хааж, эрэгтэй эмэгтэй хүмүүсийн хоорондын харилцааг харуулсан богино хэмжээний кино үзүүлсэн бөгөөд үзсэн хүмүүс хосуудын хооронд юу болсныг тэдний сэтгэл хөдлөлөө илэрхийлж байгаагаар нь уншин тайлбарлах ёстой байв. Эмэгтэйчүүд болсон үйл явдлыг 87%-тай зөв таасан бол, эрчүүд 42%-тай зөв таасан байна. Мөн ижил хүйстэн залуучууд маш өндөр оноо авсан байв. Хүүхэдтэй бүсгүйчүүдийн зөн совин ихэвчлэн зөв байдаг. Учир нь тэд ээж болсныхоо дараах эхний хэдэн жилдээ хүүхэдтэйгээ ойлголцохын тулд хүүхдийнхээ үйл хөдлөлүүдийг уншиж сурдаг байна. Эмэгтэй хүн эрэгтэй хүнээс түрүүлж дасгал хийн үйл хөдлөлийг уншихад суралцдаг учраас тэднээс илүү чадвартай болсон байдаг.

Мэрэгч төлөгч нар яаж маш их зүйлийг мэддэг вэ?

Хэрвээ та мэрэгч төлөгч дээр очиж байсан бол, тэд хэний ч мэдэх боломжгүй зүйлийг яаж мэддэг юм бол гэж гайхаж байсан байх. Тэгэхээр тэд бодол уншдаг байх нь. Зөв үү? Ирээдүйг урьдчилан хэлж, мэргэлэх үйл ажиллагаа явуулдаг бизнесийн талаарх судалгааг авч үзэхэд, тэд “Хүйтэн уншлага” гэх аргыг хэрэглэдэг бөгөөд энэхүү аргын тусламжтайгаар өмнө нь уулзаж байгаагүй хүнийг ойролцоогоор 80%-ийн оновчтой уншиж чаддаг гэдгийг олж тогтоосон байдаг. Ид шидтэй гайхамшигтай хүмүүс мэт санагддаг боловч, тэд хүнийг гаднаас нь үйл хөдлөлөөр нь уншин дүгнэж, магадлал болон статистикийн мэдлэгийг ашигладаг ажээ. Энэхүү арга нь далдыг харагч, хөзрөөр мэргэлэгч, алганы хээгээр үздэг гээд бүх үзмэрчдийн үйлчлүүлэгчийнхээ талаарх мэдээллийг цуглуулдаг арга юм. Маш олон “Хүйтэн уншигчид” хүнийг үйл хөдлөл, дохио зангаагаар нь унших маш өндөр чадвартай байдаг бөгөөд тэд ч өөрсдийгөө үнэхээр далдыг харах авьяастай хэмээн итгэцгээдэг. Үйлчлүүлэгч ямар нэгэн мэдээлэл хэлж байхдаа, асуулт асууж байхдаа үзүүлж буй хариу үйлдлийг мөн түүний гаднах төрхийг ажин дүгнэлт хийж үйлчлүүлэгчид уг дүгнэлтээ хүргэдэг. Ихэнх мэрэгч төлөгчид эмэгтэй байдаг нь өмнө дурьдсанчлан тэд үр хүүхэдтэйгээ ойлголцоход зориулагдсан үйл хөдлөл болон сэтгэл хөдлөлийг унших чадварыг өгдөг тархины илүү мэдрэлийн судастай байдагт оршдог.

Төрөлхийнх үү? Удамшлынх уу? Аль эсвэл Зан заншилаасаа суралцсан уу?

Та гараа элгэндээ эвхэж зогсохдоо, зүүн гараа баруун гарынхаа дээгүүр нь тавьдаг уу эсвэл баруун гараа зүүн гарынхаа дээгүүр нь үү? Ихэнх хүмүүс оролдож үзэхээс нааш итгэлтэйгээр хариулт өгж чаддаггүй юм. Яг одоо гараа элгэндээ эвхээд, дараа нь маш хурдан гараа солбиод үз. Аль нэг нь маш эвтэйхэн харин нөгөө нь эвгүй мэт санагдах болно. Нотлох баримтуудаас үзэхэд энэ нь өөрчлөгдөх боломжгүй удамшлын үйл хөдлөл гэж үзээд байгаа юм.

Арван хүн бүрийн долоо нь зүүн гараа баруун гарынхаа дээгүүр тавьдаг.

Үйл хөдлөл дохио зангаа нь төрөлхийн, суралцсан, удамшлаар дамжин ирсэн эсвэл өөр ямар нэгэн замаар дадал болсон гэдгийг олж нээхийн тулд маш их судалгаа шинжилгээ болон

хэлэлцүүлгүүдийг хийсэн байдаг. Харааны бэрхшээлтэй хүмүүс дээр ажиглалт хийж, (дохио зангааг харж сурах боломжгүй хүмүүс) дэлхийн олон соёлуудыг судалж мөн бидний антропологийн төрөл садан болох сармагчны зан ааш төлөвийг судалсны үндсэн дээр нотлох баримтуудыг цуглуулжээ.

Энэхүү судалгаанд дүгнэлт хийхэд зарим үйл хөдлөл нь төрөл бүрт хамаарч байсан байдаг. Жишээ нь дөнгөж төрсөн хүүхэд хөхөх чадвартай төрсөн байдаг. Энэ нь төрөлхийн эсвэл удамшлын байж болох юм. Германы эрдэмтэн Аиябл Айбэсфэлдийн судалснаар хараагүй болон сонсголгүй төрсөн хүүхдүүд бусдаас суралцах эсвэл дууриалгүйгээр инээмсэглэдэг нь төрөлхийн эсвэл удамшлын чадвар гэж үздэг. Экман, Фризэн мөн Соренсөн нарын судалсан таван өөр төрлийн соёл уламжлалтай хүмүүсийн нүүрний хувиралын талаарх судалгаа нь Дарвины төрөлхийн үйл хөдлөлийн талаарх итгэл үнэмшилд тус нэмэр болсон юм. Сэтгэл хөдлөлөө илэрхийлэхдээ соёл уламжлалаас үл хамааран бид бүгд адилхан үндсэн нүүрний хувиралуудыг үзүүлдгийг олж тогтоосон ба эдгээр нь төрөлхийн үйл хөдлөл гэсэн дүгнэлтэнд хүргэжээ.

Соёлын ялгаанууд маш их байдаг боловч сэтгэл хөдлөлийг илэрхийлдэг үйл хөдлөл нь хаа ч ижил байдаг.

Гэвч зарим үйл хөдлөлүүдийг хүн тухайн нийгэм соёлоос суралцаж зуршил болсон эсвэл удамшлын буюу эцэг өвөгдөөс уламжлагдан ирсэн гэдэг дээр маргаанууд байсаар л байдаг. Жишээ нь ихэнх эрчүүд гадуур хувцасаа өмсөхдөө эхэлж баруун гараа ханцуйндаа хийдэг бол ихэнх эмэгтэйчүүд зүүн гараараа эхэлж өмсдөг. Энэ үйлдлийг хийхэд эрэгтэй хүн зүүн тархиа ашигладаг бол, эмэгтэй хүн баруун тархиа ашигладаг гэдгийг харуулж байна. Хүн их холхисон гудамжаар эрэгтэй, эмэгтэй хүмүүс зөрж өнгөрөхөд эрэгтэй нь ихэвчлэн биеэ эмэгтэй тал руу харин эмэгтэй нь түүний эсрэг зүг рүү биеэ эргүүлдэг ба энэ нь эмэгтэй өөрийн хөхөө хамгаалж бултах үйлдлийг хийж байгаа юм. Энэхүү үйлдэл нь төрөлхийн уу эсвэл тэрээр өөрийн мэдэлгүй бусад эмэгтэйчүүдээс сурсан үйлдэл үү?

Зарим түгээмэл гарал үүслүүд

Ихэнх харилцааны дохио зангаа нь дэлхийн хаа ч ижил байдаг. Хүмүүс жаргалтай байхдаа инээдэг, гунигтай эсвэл уурласан үедээ хөмсгөө зангидаж эсвэл муухай хардаг. Толгойгоо дохио нь дэлхийн хаа ч тийм эсвэл зөвшөөрснийг илэрхийлдэг. Толгойгоо дохио нь төрөлхийн үйл хөдлөл. Учир нь хараагүй төрсөн хүн ч мөн адил зөвшөөрсөн санааг илэрхийлэхдээ толгойгоо дохидог ажээ. Толгойгоо сэгсрэх нь үгүйсгэсэн утга илэрхийлдэг үйлдэл бөгөөд хүн нялх байхаасаа сурдаг биеийн хэл юм. Нялх хүүхэд хөхөө идэж цадчихаад толгойгоо сэгсэрч болчихсон гэдгээ илэрхийлдэг. Харин арай томорсны дараа цадчихсан байхад нь хоол халбагадаж өгөхийг нь зогсоохын тулд толгойгоо сэгсэрдэг. Ийм маягаар хүүхэд дургүйцэл эсэргүйцлээ илэрхийлж сурдаг.

Эдгээр хувьслын үйл хөдлөл нь бидний өмнөх үеийн амьтдаас үлдсэн байж болох юм. Жишээ нь инээмсэглэх нь ихэнх махчин амьтдын хувьд сүрдүүлсэн дохио болж, харин мичний аймгийнханд бол эсрэгээрээ байдаг.

Шүдээ ярзайлгаж мөн хамраа сартайлгах нь дайрах довтлох гэж буй санааг илэрхийлдэг

Үйлдлүүд бөгөөд энэ үйлдэл нь сармагчингаас гаралтай үйлдэл ажээ. Дээд уруулаа өргөх нь дайрах эсвэл шаардлагатай үед өөрийгөө хамгаалахын тулд шүдээрээ зуух болно гэдгийг сануулж буй хэрэг юм. Харин хүмүүс бид шүдээрээ хазах гэж дайраад байдаггүй ч одоо хүртэл энэ үйлдлийг хийсээр байдаг.



Хамраа сартайлгах үйлдэл нь гүнзгий амьсгаа авахад тусалдаг ба дайрхад биеэ бэлдэж байгаа үйлдэл юм. Сармагчны хувьд энэ нь тулгарсан нөхцөл байдалд нэмэлт хүч хэрэгтэй болсон гэдгийг бусаддаа хэлж байгаа хэрэг. Харин хүмүүсийн хувьд уурлах, дургүйцэх, биеийн болон сэтгэл санааны хувьд дарамтанд орсон мэт мэдрэх аль эсвэл ямарваа нэгэн зүйл буруу байгаа үед энэ үйлдлийг хийдэг.

Олон улсын дохио зангаа

Мөрөө хавчих нь олон улсын дохио буюу үйл хөдлөлийн нэг жишээ юм. Аливаа хүний хэлж байгаа зүйлийг ойлгохгүй эсвэл мэдэхгүй байгаагаа илэрхийлэхийн тулд бид энэ үйлдлийг хийдэг. Энэ үйл хөдлөл нь гурван гол хэсэгтэй. Алгаа дэлгэх нь гартаа юу ч нуугаагүй гэдгийг харуулах, мөрөө хавчих нь хоолойгоо гадны дайралтаас хамгаалахад харин хөмсөгөө өргөх нь түгээмэл, аядуу номхон угталыг тус тус илэрхийлдэг.



Хэл нь нэг соёлыг нөгөө соёлоос ялгаа-тай болгодог шиг, зарим үйл хөдлөл ч мөн адил ялгаатай болгодог. Зарим үйл хөдлөл дохио зангаа нь өөр нэгэн газар ижил утга агуулж ижил үед хэрэглэдэг байж болох ч, бас нэг өөр газарт ямар ч утга агуулдаггүй аль эсвэл эсрэг утга агуулдаг байж ч болох юм. Энэ талаар Бүлэг 5 тодорхой үзүүлэх болно.

Биеийн хэлийг зөв уншихад мөрдөх «Гурван дүрэм»

Аливаа нөхцөл байдалд таны харж мөн сонсож буй зүйл тань тухайн хүний жинхэнэ хандлагатай тохирох албагүй байдаг. Үнэнийг олж мэдэхийн тулд та дараах гурван дүрмийг дагаж мөрдөх шаардлагатай.

Нэгдүгээр дүрэм. Үйл хөдлөлүүдийг цогцоор нь нэгтгэж унших

Анхлан суралцагчдын гаргадаг хамгийн ноцтой алдаа бол нэг үйл хөдлөлийг бусдаас нь салгаж тусад нь уншиж тайлбарлах гэж оролддог. Жишээ нь толгойгоо маажих нь хөлрөх, итгэлгүй байх, хагтаад толгой нь загатнах, бөөсдөх, ямар нэгэн юмыг мартчихаад санахгүй байх эсвэл худлаа ярих гэх зэрэг хандлагуудыг илэрхийлж болох бөгөөд тухайн үед өөр ямар

Үйлдлүүд хийснээс нь хамааран тодорхойлох боломжтой. Бусад хэлний адил үйл хөдлөлийн хэлэнд үг, өгүүлбэр цэг таслал гэж бас байдаг. Үйлдэл бүр нь үйл хөдлөлийн хэлний хувьд нэг үг гэсэн үг. Мөн нэг үг нь маш олон утга агуулдаг байж болно. Жишээ нь англи хэлэнд “dressing” гэдэг үг хувцас өмсөх, хоолны сүмс, гоёл чимэглэл гэх мэтээр хамгийн багадаа арван өөр утгатай байдаг.

Та аливаа үгийг бусад үгтэй хамт өгүүлбэрт оруулсны дараа л утга санааг нь ойлгох боломжтой болдогтой адил тухайн хүний жинхэнэ мэдрэмж болон хандлагыг тодорхойлохын тулд өгүүлбэрээр нь унших шаардлагатай. Мөн үг бүрийг нь тодорхойлохын өмнө өгүүлбэрт хамгийн багадаа гурван үг байх ёстой. Үүнийг ойлгож ухаарсан хүн л үйл хөдлөл болон дохионы хэлийг уншиж мөн үйл хөдлөлийг нь ярьж буй зүйлтэй нь зөв харьцуулж чадна.

Толгойгоо маажих нь өөртөө итгэлгүй байгааг илэрхийлдэг ч мөн адил үс хагтсан байгаагийн шинж.

Тийм учраас зөв уншиж сурахын тулд цогцоор нь буюу өгүүлбэрээр уншиж сурах хэрэгтэй. Бид бүгд уйдсан эсвэл дарамтанд байгаа мэт санагдсан үедээ нэг эсвэл түүнээс дээш үйлдлүүдийг давтамжтайгаар хийдэг. Үсээ байнга оролдох, хуруугаараа ороох үйлдэл хийх нь нийтлэг жишээ боловч, бусад үйлдлүүдээс нь салгаж тайлбарлавал энэ нь тогтворгүй эсвэл санаа зовсон байдлыг илэрхийлдэг. Хүмүүс үсээ эсвэл толгойгоо илдэг шалтгаан нь бага байхад нь ээж нь тэднийг тэгэж тайвшруулдагтай ч холбоотой байж болно.

Үйл хөдлөлүүдийг цогцоор нь нэгтгэж унших талаар илүү ойлгомжтой мөн тодорхой ойлгуулахын тулд нэгэн үйлдлийг авч үзье. Шүүмжилсэн дүгнэлт хийж буй үйлдэл бөгөөд сонсож байгаа зүйлдээ сэтгэл хангалуун бус байгаа үед хэрэглэдэг үйлдэл юм.



Гараа нүүрэн дээрээ барьж, дунд хуруугаараа амаа таглаж, долоовор хуруугаа хацараа, эрхий хуруугаараа эрүүгээ тулж байгаа нь шүүмжилсэн дүгнэлт хийж байгааг харуулж байгаа юм. Хөлөө ачиж, гараа элгэндээ эвхэх (хамгаалсан) зуураа толгой болон эрүүгээ доошлуулсан (сөрөг хандлагатай, эвгүйрхсэн) байгаа нь нэмэлт нотолгоо болж өгч байгаа юм. Энэ нь үйл хөдлөл, биеийн хэлний “өгүүлбэр”-т “Таны хэлж байгаа зүйл надад таалагдахгүй байна, би санал нийлэхгүй байна” гэж хэлж байна.



Хилари Клинтон энэ үйлдлийг аливаа зүйлд итгэхгүй байгаа үедээ хийдэг.

Хоёрдугаар дүрэм. Нийцэл, зохицолыг нь олж хар

Үйл хөдлөл, биеийн хэл нь аман ярианаас тав дахин илүү нөлөөтэй байдаг гэдгийг судалгаагаар нотлон харуулсан бөгөөд бие биентэйгээ таардаггүй хоёр хүн, ялангуяа эмэгтэйчүүд үг ярианаас илүүтэйгээр тухайн хүний үйл хөдлөлд итгэдэг.

Хүний үг яриа , үйл хөдлөл нь зөрчилдөж байвал эмэгтэй хүн хэлсэн зүйлийг нь зүгээр л хайхралгүй орхидог.

Гараа элгэндээ эвхчихсэн (хамгаалалтын) мөн үл ялиг доошоо харсан (шүүмжилсэн, дайсагнасан) байдалтай улс төрч хүн өөрийгөө нээлттэй мөн залуу хүмүүсийн санаа бодлыг хүлээж авах хүсэлтэй байдаг гэж ярьвал та итгэх үү? Өөрийнхөө гэрлэлтийг жаргалтай гэж ярьж байхдаа өөрөө ч мэдэлгүй хуримынхаа бөгжөө нааш цааш нь гулгуулж байсан өвчтөнөө хараад, түүний гэрлэлтэд асуудлууд тулгарсан нь ойлгомжтой байсан хэмээн Сигманд Фройд хэлж байжээ.

Үйл хөдлөл бүрийг нэгтгэн ажиглалт хийж хэлж ярьж буй зүйлтэй нь харьцуулах нь тухайн хүний хандлагыг зөв тайлбарлах гол түлхүүр болдог.

Гуравдугаар дүрэм. Үйл хөдлөлийг нөхцөл байдалд нь тааруулж унших



Хамгаалсан биш даарсан байдал

Үйл хөдлөл бүрийг ямар нөхцөл байдалд үүсч байгаагаас нь хамааруулан авч үзэж тайлбарлах хэрэгтэй. Жишээ нь өвөл хүйтэн өдөр автобусны зогсоол дээр нэг хүн хоёр гараа элгэндээ эвхчихсэн, хөлөө аччихсан мөн доошоо хараад сууж байвал тэр хүн хамгаалалтын байдалтай биш даарсан байгаа нь ойлгомжтой. Хэрвээ та бүтээгдэхүүн зарах гэж эсвэл үйлчилгээ үзүүлэх гэж оролдож байгаа үед таны өмнө зогсож буй хүн энэ үйлдлийг хийвэл таны үйлчилгээ болон бүтээгдэхүүнийг сонирхохгүй байгаа бөгөөд таны саналд татгалзаж байна гэсэн үг юм.

Алдаж унших тохиолдол байдгийг санах хэрэгтэй?

Гар барихдаа сулхан эсвэл зөөлөн барьдаг хүнийг, ялангуяа эрэгтэй хүнийг сул дорой зан чанартай хүн гэж шүүмжилдэг. Дараагийн бүлэгт гар барилтын техникүүдийн талаар үзэх бөгөөд эдгээрийн шалтгааныг илрүүлэх болно. Харин гарандаа үе мөчний өвчтэй эсвэл хуянтай хүмүүс зөөлхөн гар барихыг илүүд үздэг. Түүнчлэн уран барималч, хөгжимчин, мэс заслын эмч зэрэг ажил мэргэжилд нь гар чухал үүрэг гүйцэтгэдэг хүмүүс гар барихаас зайлсхийдэг бөгөөд зайлшгүй шаардлагатай үед тэд гараа хамгаалахын тулд “үхсэн загас” гэх гар барилтыг хэрэглэдэг.

Хэт бариу хувцас өмсдөг хүмүүс зарим нэг үйлдлийг хийх боломжгүй болдог ба энэ нь сэтгэл хөдлөлөө үйлдлээр илэрхийлэхэд нөлөөлж болох юм. Жишээ нь тарган эмэгтэйчүүд хөлөө ачиж сууж чаддаггүй. Харин богино даашинз өмссөн бүсгүйчүүд хөлөө ачиж суудаг. Энэ нь тэднийг хүрч болмооргүй харагдуулдаг бөгөөд шөнийн клубт бүжигэнд уригдах магадлалыг бууруулдаг. Иймэрхүү нөхцөл байдлууд цөөн тооны хүмүүст тулгардаг ч хөдөлгөөний хязгаарлалт эсвэл биеийн эмгэг байгаа эсэхийг анхаарч авч үзэх нь чухал.

Яагаад хүүхдүүдийг тааж уншихад амархан байдаг вэ?

Насанд хүрсэн хүнийг үйл хөдлөлөөр нь унших нь бага насны хүүхдийг уншихаас хэцүү байдаг. Үйл хөдлөлийн хурд болон бусдад хэр ойлгомжтой харагддаг нь тэдний настай холбоотой байдаг. Жишээ нь таван настай хүүхэд худлаа ярихдаа тэр даруй амаа нэг юм уу хоёр гараараа хаадаг.



Худлаа ярьж буй хүүхэд

Амаа таглах үйлдэл нь эцэг эхчүүдэд худлаа ярьж байгаагийн дохио болдог бөгөөд энэхүү үйлдэл нь амьдралынх нь туршид үлдэх нь элбэг байдаг. Таван настай хүүхэд амаа гараараа тагалдаг шиг, өсвөр насны хүүхэд амаа гараараа таглахгүй ч хуруугаараа амныхаа ойр хавьд маажих зэрэг үйлдлийг хийдэг.



Худлаа ярьж буй өсвөр насны хүүхэд

Насанд хүрэгчдийн хувьд амаа таглах үйлдэл нь илүү хурдацтай болдог бөгөөд худлаа ярихад түүний тархи яг л таван настай хүүхэд болон өсвөр насны хүүхдийн адил худал үгийг хаах, амаа дарах үйлдлийг хийхийг зааварчилдаг. Гэвч эцсийн мөчид гараа нүүрнээсээ холдуулдаг бөгөөд оронд нь хамраа оролдох зэрэг үйлдлийг хийдэг. Энэ нь насанд хүрсэн хүний амаа таглах үйлдлийн энгийн нэг хэлбэр бөгөөд бага насандаа хийдэг байсан үйлдэл юм.



Билл Клинтон Шүүгчийн өмнө Моника Левинскигийн талаарх асуултанд хариулт өгж

Энэ жишээ нь хүн нас ахих тусам тэдний үйлдэл илүү нарийн болж уншихад бэрх болдог гэдгийг харуулж байгаа юм. Тийм ч учраас таван настай хүүхдийг уншихаас илүү тавин настай хүнийг уншихад бэрх байдаг.

Та дуурайж, дүр эсгэж чадах уу?

Энэхүү асуултыг хүмүүс биднээс байнга асуудаг. Асуултын ерөнхий хариулт бол “үгүй”. Учир нь хүний ярьж буй зүйл нь биеийн бичил дохиололуудтай холбогдсон байдаг. Жишээ нь алга дэлгээстэй байх нь үнэнч шударга байдлыг илэрхийлдэг. Хэрвээ худалч нэгэн алгаа дэлгэн тань руу инээмсэглэнгээ худлаа ярьвал түүний бичил үйл хөдлөл түүнийг илчлэх болно. Магадгүй түүний хүүхэн хараа жижгэрч, нэг хөмсөг нь өргөгдөж эсвэл уруул нь таталдаж болох юм. Эдгээр үйлдэл нь дэлгэсэн алга болон инээмсэглэлтэй нь зөрчилдөх бөгөөд эцсийн дүнд яриаг нь сонсож буй хүн, ялангуяа эмэгтэй хүн бол ярианд нь итгэдэггүй.

Эмэгтэйчүүдээс илүү эрчүүдийг дүр эсгэн хуурах нь амархан байдаг. Учир нь эрчүүд үйл хөдлөл болон дохионы хэлийг угаасаа уншиж тайлахдаа сайнгүй байдаг.

Амьдрал дээрх бодит түүх: Ажлын ярилцлаганд орж байхдаа худлаа ярьж буй залуу.

Өмнөх ажлаасаа яагаад гарсан тухайгаа тайлбарлаж буй залуугаас бид ажлын ярилцлага авсан юм. Ирээдүйд албан тушаал ахих боломж болон сул ажлын байр бага байсан учраас ажлаасаа гарах шийдвэрийг гаргасан ба хамт олондоо их дассан байсан учир энэ шийдвэрийг гаргахад маш хэцүү байсан гэв. Хамт ярилцлага авч байсан эмэгтэй түүнийг худлаа ярьж байна гэсэн зөн совин төрөөд байна гэсэн дүгнэлттэй байсан ба ярилцлага өгч буй хүн маань өмнөх захиралынхаа талаар сөрөг мэдрэмжтэй байсан нь ажиглагдсан бөгөөд шинэ захиралаа зогсолтгүй магтсаар байв. Бид ярилцлагын бичлэгийг удаашруулан давгаж үзэхэд хуучин захирлынхаа талаар ярих бүрт тэрээр амаа мушилзуулж байлаа. Бид түүний хуучин захирал руу залгаж түүний талаар асуутал, тэрээр өөр нэг ажилчинд хар тамхи зарж байгаад баригдан ажлаас халагдсан байжээ. Маш итгэлтэйгээр өөрийн үйл хөдлөлийн хэлийг нуух гэж буюу дүр эсгэх гэж оролдсон боловч түүний бичил-үйлдэлүүд нь зөрөлдсөнөөр манай эмэгтэй ажилтан түүний энэ байдлыг илчилж чадсан юм.

Жинхэнэ үйл хөдлөлийг хуурамчаас нь, үнэнч хүмүүсийг худалч хуурамч хүмүүсээс ялгах гол түлхүүр нь энэ юм. Хүүхэн хараа томрох, хөлрөх улайх зэрэг үйлдлүүд нь хуурамчаар үйлдэгдэх боломжгүй байдаг, харин шудрага гэсэн сэтгэгдэл үлдээхийн тулд алга дэлгэн харьцах нь сурахад маш амархан үйлдэл байдаг

Хуурамч хүмүүс зөвхөн богино хугацаанд л дүр эсгэж чадна.

Гэсэн хэдий ч тодорхой ашиг сонирхлын төлөө урьдаас төлөвлөн үйл хөдлөл болон биеийн хэлийг ашиглан бусдыг хуурах тохиолдлууд байдаг. Жишээлбэл Дэлхийн Миссийн тэмцээнд оролцогч бүр дулаан сайхан сэтгэгдэл үлдээхийн тулд урдаас бэлдэж сурсан үйлдлүүдийг хийдэг. Хэн нь тэдгээр үйлдлүүдийг сайн гүйцэтгэнэ тэр нь шүүгчдээс өндөр оноо авдаг. Гэсэн хэдий ч хамгийн мэргэшсэн оролцогч хүртэл богино хугацаанд л дүр эсгэх боломжтой

бөгөөд бидэнд захирагддаггүй дохио болон үйл хөдлөлүүд хийгдсээр л байх болно. Маш олон улс төрчид сонгуульд олон санал авахын тулд, бусдыг ярьж буй зүйлдээ итгүүлэхийн тулд дохио зангаа болон биеийн хэлийг хуурамчаар үйлдэхдээ гаргууд болсон байдаг. Тэдний нэг бол Жон Кенеди болон Адолф Гитлер нар байлаа.

Товчхондоо бол урт хугацааны турш хуурамч дохио болон үйл хөдлөлийг хийх нь хэцүү. Гэхдээ бусад буруу сэтгэгдэл үлдээлгүй зөв үйл хөдлөл болон дохио зангааг ашиглахад суралцах нь чухал. Энэ нь таныг бусадтай байхад эвтэйхэн мөн нийцтэй хүн болгох бөгөөд энэ номыг та бүхэнд хүргэх зорилгуудын нэг юм.

Хэрхэн сайн уншигч болох вэ?

Бусад хүмүүсийн болоод өөрийн үйл хөдлөл, биеийн хэлийг ажиглан суралцахад өдөрт хамгийн багадаа арван таван минут зарцуулах хэрэгтэй. Хамгийн тохиромжтой газар бол хүмүүс уулзалт хийдэг газрууд. Хүсэл эрмэлзэл, уур хилэн, гуниг гутрал, аз жаргал гээд бүх л төрлийн сэтгэл хөдлөлийг үйл хөдлөлөөр хэрхэн илэрхийлж буйг ажиглаж болох газар бол Онгоцны буудал. Түүнчлэн нийгмийн үйл ажиллагаа, бизнесийн уулзалт, үдэшлэг зэрэг нь тохиромжтой газар байдаг. Хүнийг унших урлагт мэргэжлийн болсон цагт та үдэшлэгт очин бүхэл шөнийн турш зөвхөн хүмүүсийн үйл хөдлөл болон биеийн хэлийг ажиглан сууснаар цагийг гайхалтай өнгөрүүлэх болно.

Үгс бидний анхаарлыг саринуулдаг учир бид хүний үйл хөдлөлийг уншихдаа балар эртний хүмүүсээс муу байдаг.

Зурагт үзэх нь мөн адил суралцахад гайхалтай арга болдог. Дууг нь хаагаад дүрсийг ажиглан юу болж байгааг ойлгохыг хичээ. Дараа нь хэдэн минут өнгөрсний дараа дууг нь чангалж хэр үнэн зөв уншсанаа шалгана. Хэсэг хугацааны дараа хөтөлбөрийг бүхлээр нь дуугүй үзээд бүгдийг ойлгодог болно. Яг л сонсголгүй хүн ойлгодог шиг.

Биеийн хэлийг сурснаар таныг мэхлэх гэж оролдож буй хүмүүсээс болгоомжилоход суралцахаас гадна бусад хүмүүс ч мөн адил биднээс болгоомжилдог гэдгийг ойлгуулдаг. Хамгийн гол нь бусдын мэдрэмж болон сэтгэл хөдлөлийн талаар мэдрэмжтэй байхад биднийг сургадаг юм.

Бид шинэ төрлийн нийгмийн ухааны шинжээч, үйл хөдлөлийг уншигч бий болсоны гэрчүүд болж байгаа юм. Шувуу ажиглагч шувуу болон тэдний шинж байдлыг ажиглах дуртай байдагтай адил тэрээр нийгмийн үйл ажиллагаа, далайн эрэг, зурагт, ажлын байр гээд бүх л хүмүүсийн харилцаа явагддаг газруудаар хүний үйл хөдлөлийг ажиглах дуртай нэгэн. Тэрээр хүний ааш зан үйлдэлийг судалж, тэгснээр өөрийнхөө талаар илүүг мэдэж сурч мөн бусадтай харилцах харилцаагаа дээшлүүлэхийг хүсдэг харьцааны сурагч юм.

Бүлэг 2.Хүч чадал таны гарт бий



Гар барилт болон гарын алга нь бусдыг удирдахад ашиглагддаг

Дээр үеэс алгаа дэлгэн гараа алдлах нь нуусан зэвсэг байхгүй гэдгийг харуулдаг үйлдэл байжээ

Адамын хувьд өнөөдөр олон нийтийн харилцааны чиглэлийн компанид ажилд орсон эхний өдөр бөгөөд тэрээр бүгдэд сайхан сэтгэгдэл төрүүлэхийг хүсэж байлаа. Тэрээр нэг хамт олноос нөгөө хамт олонтой танилцсаар ирсэн болохоор хүн бүртэй идэвхтэйгээр гарж барьж найрсагаар инээмсэглэж байв. Адам 1.9 метр өндөртэй, царайлаг, сайхан хувцасласан мөн эргэлзээгүй ажилдаа сайн олон нийттэй харилцах ажилтан шиг харагддаг байв. Түүний эцэг бага байхад нь сургаж байсанчлан тэрээр хүнтэй гар барихдаа маш чанга атгадаг. Тэрээр шинэ хамт олонтойгоо танилцан гар барихдаа эмэгтэйчүүдийн бөгжтэй хурууг нь гэмтгэл нь атгасан бөгөөд зарим бүсгүйчүүд чимээгүй тэвчиж өнгөрсөн ч удалгүй “Тэр Адам гэх шинэ залуугаас хол байгаараа тэр танхай этгээд байна лээ” гэж шивнэцгээж эхэлжээ. Харин эрчүүд нь түүнтэй өрсөлдөж улам чанга атгаж байв. (учир нь тэд бүгд ингэдэг) Адам үүнийг хүсээгүй ч эмэгтэйчүүд түүнээс зугтааж эхэлсэн байна. Харамсалтай нь түүний захирал эмэгтэй хүн байсан ба хамт олон нь ч бас түүний захирал ч Адамийн талаар ямар ойлголттой болсон нь ойлгомжтой.

Хүн төрөлхтөний хөгжлийн явцад гар нь хамгийн гол зэвсэг болон хэрэгсэл болсоор ирсэн бөгөөд тархи, гарны хооронд биений аль ч хэсгүүдээс илүү холболт байдаг. Түүхийн бүхий л цаг үед дэлгэсэн алга нь үнэнч шударга байдлыг илэрхийлдэг байсан. Таньтай нээлтэй болон шудрага харьцаж байгаа үгүйг олж мэдэх хамгийн хэрэгтэй арга бол алгыг нь харах юм.

Илэн далангүй байдлыг хэрхэн илрүүлэх вэ?



Надад итгэ, би бол эмч

Хүмүүс илэн далангүй мөн шудрага байгаа үедээ ихэвчлэн хоёр алгаа дэлгэн “Би хийгээгүй!”, “Чиний урмыг хугалсан бол уучларай” эсвэл “Би чамд үнэнээ л хэлж байна шүү дээ” гэх зэрэг зүйлүүдийг хэлж байдаг. Хүн үнэнийг хэлэх эсвэл бүхнээ дэлгэн ярьж эхлэхдээ нөгөө хүнрүүгээ нэг эсвэл хоёр алгаа хоёуланг нь дэлгэн ярьдаг. Энэхүү үйлдэл нь бусад

үйлдлийн адил бидэнд захирагддаггүй бөгөөд тухайн хүн үнэн ярьж байна гэсэн зөн совин болон мэдрэмжийг өгдөг.



Үнэнч шудрага сэтгэгдэл төрүүлэхийн тулд зориуд алгаа дэлгэх үйлдлийг хийх нь

Хүүхдүүд худлаа ярих юм уу ямарваа нэгэн зүйлийг нуусан үедээ гараа (алгаа) ардаа нуудаг. Түүнчлэн өнгөрсөн шөнө найзуудтайгаа хаана байснаа нууж, найз бүсгүйдээ хаана байснаа тайлбарлан зогсохдоо гараа халаасандаа хийсэн эсвэл гараа элгэндээ эвхсэн байдалтай байдаг. Гэвч алга нуух үйлдэл нь эмэгтэйд түүнийг худлаа ярьж байна гэсэн сэжигийг төрүүлдэг. Харин эмэгтэй хүн ямарваа нэгэн зүйлийг нуух эсвэл худлаа ярих үед тухайн сэдвийг булзайруулах гэж оролддог эсвэл маш олон зүйл зэрэг хийнгээ хамааралгүй зүйлүүдийг хамж ярьдаг.

Эрэгтэй хүн худлаа ярьвал түүний үйл хөдлөл нь түүнийг илчилдэг.

Эмэгтэй хүн худлаа ярьвал маш завгүй мэт харагдхыг хичээдэг

Худалдан авагч яагаад барааг авч чадахгүй талаараа тайлбарлаж байхад нь тэдний алгийг харж байхыг борлуулалтын ажилтнуудад сургадаг. Учир нь тэд үнэн шалтгаан хэлж байхдаа ихэвчлэн алгаа дэлгэн ярьдаг бол харин худал шалтгаан хэлж буй хүмүүс хичнээн илэн далангүй ярьж тайлбарлаж байсан ч гараа нуудаг юм.

Гараа халаасандаа хийх нь ярианд оролцохыг хүсэхгүй байгаа хүний хийх дуртай үйлдэл юм. Гар нь биеийн болон дохионы хэлний гол хоолой. Учир нь гар биеийн ямар ч хэсгээс илүү “яриа” хийдэг бөгөөд гараа халаасандаа хийж нуух нь амаа таглахтай ижил зүйл юм.



Хан хүү Вильям хэвлэл мэдээллийханд ярих хүсэлгүй байгаагаа харуулж байгаа юм.

Шалтгаан болон нөлөөллийн хууль

Бусадтай харилцахдаа нээлттэй шудрага хүн болж харагдахын тулд алгаа дэлгэн ярих дасгал хийх боломжтой байдаг. Хамгийн сонирхолтой нь алгаа дэлгэн ярих зуршилтай болоход түүнийг дагаад худлаа ярих хандлага багасдаг. Ихэнх хүмүүс нөлөөлөл болон шалтгааны хуулиас болж алгаа дэлгэн ярихдаа худал зүйл ярих нь маш хэцүү гэдгийг олж мэддэг. Хүн

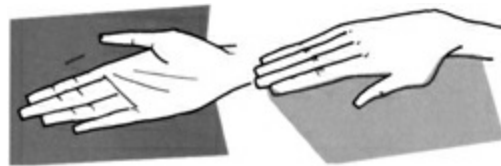
үнэнийг ярьж байвал тэд гараа дэлгэн ярина. Харин зориудаар алгаа дэлгэн ярих нь түүнд худлаа ярихад хэцүү болгодог. Учир нь сэтгэл хөдлөл, үйлдэл хоёр нь шууд холбоотой байдаг юм. Жишээлбэл та өөрийгөө өмгөөлсөн хамгаалсан байдалтай байвал та гараа элгэндээ эвхэж магадгүй. Хэрвээ та зүгээр л гараа элгэндээ эвхвэл таньд өөрийгөө хамгаалсан өмгөөлсөн мэдрэмж төрнө. Түүнчлэн гараа дэлгэн ярих нь ярилцаж буй хүнд тань хүртэл үнэнч байх дарамт ирдэг. Өөрөөр хэлбэл алгаа дэлгэн ярилцахад ярилцаж буй хүнээс худал мэдээлэл орж ирэхийг зогсоож үнэнч байхыг түүнд уриалж байгаа хэрэг.

Алганы хүч

Хамгийн хүчтэй ч бараг анзаарагддаггүй хүний гараар хийдэг үйлдэл бол чиглэл заах, тушаал өгөх мөн гар барих юм.

Гараар зааварчилгаа буюу тушаал өгөх үндсэн гурван үйлдэл байдаг. Үүнд алгаа дээшээ харуулах, алгаа доошоо харуулах мөн долоовор хуруугаараа чичлэх үйлдлүүд багтана. Дараах жишээ нь эдгээр үйлдлүүдийн ялгааг харуулах болно. Та хэн нэгнээс нэг зүйлийг аваад өөр газарт аваачиж өгөхийг гуйсан гэж бодъё. Мөн жишээ бүрт та яг ижил хоолойгоор, ижил нүүрний хувиралаар мөн ижил зүйлс хэлсэн бөгөөд зөвхөн гарны байрлалаа л өөрчилсөн гэж төсөөлье.

Алгаа дэлгэх нь номхон даруу, сүрдүүлэх айлгах санаа агуулаагүй мөн гудамжны гуйлгачин гуйлга гуйж буйг санагдуулмаар үйлдэл. Юм зөөж өгөхийг хүссэн хүн тань дарамталсан эсвэл хүчилсэн мэдрэмж авахгүй. Хэрвээ та хэн нэгэнтэй ярилцахыг хүсэж байвал алгаа дэлгэх үйлдлийг хийж түүнийг ярихыг нь хүлээж байгаа мөн сонсоход бэлэн байгаагаа илэрхийлж болно.



Алгаа дэлгэх = заналхийлээгүй Алгаа доош харуулах = захирах

Гарын алгаа доош харсан нөхцөлд та захирсан өнгө аясыг мэдрэх болно. Юм зөөхийг хүссэн хүн тань өөрт нь тушааж байна гэж ойлгох бөгөөд ажлын албан тушаал эсвэл түүнтэй ямар харилцаатайгаас хамааран таныг эсэргүүцэж эхлэх магадлалтай юм.

Алгаа дээш доош харуулахаас шалтгааж харилцаж буй хүн таны талаар ямар сэтгэгдэлтэй үлдэх нь өөрчлөгдөгдөнө.

Жишээлбэл таньтай ижил нийгмийн байр суурьтай хүний хувьд гараа доош харуулсан хүсэлтэнд тань татгалзаж, харин алгаа дээш харуулан асуусан хүсэлтэнд тань зөвшөөрөөх магадлал өндөр байна. Хэрвээ хүсэлт тавьсан хүн тань таны удирдлаганд ажилдаг бол гараа доош харуулан хэлсэн ч зөвшөөрөх нь ойлгомжтой. Яагаад гэвэл таньд эрх нь байна.

Чичлэх нь аливаа хүнд өөрийн эрхгүй сөрөг мэдрэмж төрүүлдэг ба сармагчны дайралт хийх анхны үйлдэл ажээ.



Чичлэх – Хий эсхүл!

Хэн нэгэнтэй ярилцаж байхад хийж болох хамгийн залхмаар үйлдэл бол чичлэх юм. Малайз, Филиппин гэх зэрэг орнуудад хүнийг чичлэж ярих нь тухайн хүнийг доромжилсон гэж тооцдог бөгөөд зөвхөн амьтанг л долоовор хуруугаар чичлэдэг ажээ. Малайзд хүнийг болон зүг чиг заахдаа эрхий хуруугаараа заадаг.



Сонсогчдын хувьд чичлэсэн хуруу нь сөрөг мэдрэмж төрүүлдэг

Хэрвээ та хуруугаараа чичлэх зуршилтай бол алгаа дээш доош харуулж ярих гэж оролдоод үзээрэй. Та илүү тайван уур амьсгалыг бий болгож мөн бусдад эерэг нөлөө үзүүлж чадахаа мэдэрдэг. Эсвэл та чичлэсэн хуруугаа эрхий хуруундаа хүргэж “ОК” гэх үйлдлийг хэрэглэвэл та ширүүн биш илүү итгэл хүлээсэн хүн мэт санагдах болно. Бид энэ үйлдлийг хэсэг бүлэг илтгэгч, улс төрч болон бизнесийн лидерүүдэд зааж өгсөн бөгөөд сонсогчдын санал сэтгэгдлийг сонсоход тэд илтгэгчдийг хэрсүү, зорилготой, төлөв түвшин мэт санагдсан гэж тодорхойлсон байдаг.



Эрхий хурууг бусад хурууны үзүүрүүдтэй нэгтгэх үйлдэл хийснээр та сонсогчдыг айлгахаас сэргийлж чадах юм

Гар барих үед хэн нь түрүүлж гараа сунгах хэрэгтэй вэ?

Анх танилцаж буй хүнтэй гар барих нь зүй ёсны хэрэг боловч зарим тохиолдолд түрүүлж гар сунгах нь зохимжгүй байдаг. Гар барих нь итгэлцэл болон зочломтгой байдлыг илэрхийлдэг гэдгийг урьтал болгон түрүүлж гар сунгахын өмнө өөрөөсөө хэдэн асуулт асуух хэрэгтэй. Би зочломтгой хүн мөн үү? Энэ хүн надтай уулзсандаа баяртай байна уу эсвэл би түүнийг хүчлээд байна уу? гэж. Бусдыг хүчилж гар барих гэж оролдохын оронд түрүүлж гар сунгахыг нь хүлээх хэрэгтэй гэж борлуулалтын ажилтнуудад зөвлөдөг ба хэрвээ гар сунгаж харагдахгүй бол толгой дохиж мэндлэх нь зүйтэй гэж заадаг ажээ. Зарим орнуудад эмэгтэй хүнтэй гар барих нь тохиромжгүй үйлдэл гэж үздэг. Жишээ нь Муслим шашинтай орнуудад эмэгтэй

хүнтэй гар барих нь бүдүүлэгт тооцогддог ба толгой дохих тохиромжтой байдаг. Гэхдээ ихэнх орнуудад эмэгтэй хүн түрүүлж гар сунгах нь тухайн эмэгтэй өргөн сэтгэлгээтэйг илэрхийлж мөн сайхан сэтгэгдэл үлдээдэг хүнд тооцогддог.

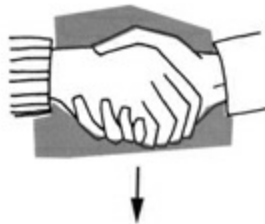
Ноёрхол болон хүлцэнгүй байдал нь хэрхэн холбогддог вэ

Та хэн нэгэнтэй шинээр танилцсан бөгөөд та хоёр гар барин мэндчилсэн гэж төсөөлцгөөе. Гурван гол хандлагын нэг нь бидэнд захирагдахгүйгээр тухайн хүнд илгээгддэг.

1. Ноёрхол: “Тэр намайг захирах гэж оролдож байна. Би болгоомжтой байсан нь дээр.”
2. “Би энэ хүнийг захирч чадна. Тэр миний хүссэн зүйлийг хийх болно.”
3. Тэгш байдал: “Энэ хүнтэй хамт байхад тайван байна. “

Мэддэг үгүйгээс үл хамааран бидэнд эдгээр хандлагууд илгээгдэж, эргээд бид илгээж байдаг. Гэвч эдгээр хандлагууд нь ямар ч уулзалтын үр дүнд шууд нөлөө үзүүлж чадах юм.

Гар барихдаа алгаа доош харуулан барьснаар (доорх зургийг харах) ноёрхол эсвэл давуу талтайгаа мэдэгддэг. Таны алга яг доошоо харсан байх албагүй бөгөөд дээр нь байгаа гар харилцааг удирдах хүсэлтэй байгааг ойлгуулдаг.



Удирдлагыг гартаа авах

Амжилттай яваа 350 гаруй ахлах менежерүүд дээр судалгаа хийж үзэхэд ихэнх нь түрүүлж гар сунгаж байсан ба эрчүүдийн 88% эмэгтэйчүүдийн 31% нь ноёрхолын байрлалыг ашиглан гар барьж байсан юм. Эрх мэдэл удирдлага нь эмэгтэйчүүдэд тийм ч чухал байдаггүй бөгөөд гурван эмэгтэй бүрийн нэг нь л гар барихдаа дээд талд нь барьж байв. Түүнчлэн нийгмийн уулзалтууд дээр эмэгтэйчүүд даруу төлав занг битүүхнээр илэрхийлж эр хүнтэй зөөлхөн гар барьдаг. Харин бизнесийн уулзалтууд дээр энэхүү гар барилт нь эмэгтэйчүүдийн хувьд хор хөнөөлтэй байж болзошгүй. Учир нь эрэгтэй хүн түүний эмэгтэйлэг байдалд илүү анхаарал хандуулж, түүнийг ажил хэргийн тал дээр нухацтайгаар хүлээж авахгүй байх нь элбэг. Аливаа бизнесийн уулзалт дээр эмэгтэй хүн эмэгтэйлэг байдлаа хэт илэрхийлсэн тохиолдолд бусад эрчүүд болон эмэгтэйчүүд түүнийг чухалчлан авч үздэггүй ажээ. Энэ нь эмэгтэйчүүдийг бизнес уулзалт нь дээр эршүүд байх ёстой гэсэн утгыг агуулаагүй бөгөөд тэгш итгэлцэлийг хүсэж байвал эмэгтэйчүүд зөөлөн гар барилт, богино банзал болон өндөр өсгийтэй гутлаас татгалзах хэрэгтэй.

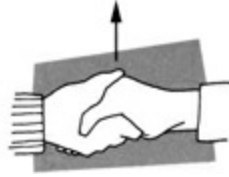
2001 онд Вильям Чаплин нь Алабамагийн Их Сургуульд гар барилтын талаар судалсанаар нийтэч хүмүүс ичиж сандарсан үедээ чанга гар барьдаг гэдгийг олж мэдсэн ба шинэ санааг

нээлттэй хүлээж авдаг эмэгтэйчүүд мөн адил чанга гар барилттай байдгийг олж нээжээ. Эрэгтэйчүүдийн хувьд шинэ санааг нээлттэй хүлээж авдагаас үл хамааран ижил гар барьдаг ажээ.

Хүлцэнгүй гар барилт

Ноёрхолын гар барилтын эсрэг гар барилт бөгөөд гар барихдаа гараа дээш харуулан (доорх зургийг харах) эсрэг хүнтэйгээ барих явдал юм.

Энэхүү гар барилт нь нөгөө хүндээ тухайн нөхцөл байдалд хяналтыг гартаа авах эрхийг олгоход тохиромжтой үйлдэл юм. Жишээлбэл та уучилалт гуйж байгаа үед.

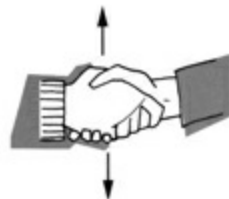


Хүлцэнгүй гар барилт

Алгаа дээш харуулан гар барих нь хүлцэнгүй даруу байдлыг илэрхийлдэг ч зарим тохиолдолд тэгж барих шалтгаан байдаг. Жишээ нь үе мөчний өвчтэй хүн мөн мэс засалч, уран барималч, хөгжимчин зэрэг мэргэжилд нь гар гол үүрэг гүйцэтгэдэг хүмүүс гараа хамгаалахын тулд ихэвчлэн зөөлхөн гар барьдаг. Тийм учраас номхон даруу хүнийг ноёрхогч хүнээс ялгахын тулд бусад үйлдлийн хамт ажиглах хэрэгтэй.

Тэгш байдлыг хэрхэн бий болгох вэ?

Хоёр ноёрхогч хүн гар барихад нэг нэгнийхээ гарыг хүлцэнгүй хүний гарын байрлалд оруулах гэж оролддог. Үүний үр дүнд маш чанга гар барилт болдог ба хоёр гар аль аль нь босоо байрлалд байдаг. Энэ нь тэгш байдал болон тэгш хүндлэлийг бий болгодог юм.



Тэгш байдлыг ойлголцох

Харилцан ойлголцолыг хэрхэн бий болгох вэ?

Гар барилтаар харилцан ойлголцлыг бий болгоход хоёр хүчин зүйлээс шалтгаалдаг. Нэгдүгээрт гар барихад хэн нь ч ноёрхогч эсвэл дорой нэгэн болохгүйн тулд хоёр гар хоёул босоо байрлалд байх ёстой. Хоёрдугаарт ямар хүчээр нөгөө хүн тань барина тэр хэмжээгээр нь зөрүүлж гар барих хэрэгтэй. Түүнчлэн эрэгтэй хүн эмэгтэй хүнээс хоёр дахин илүү хүчээр гар барихааг санах хэрэгтэй.

Гар барих нь мэндчилэх, салах ёс хийх эсвэл зөвшилцөлд хүрсэнийг батлах үйлдэл учраас үргэлж дулаан, найзархаг түүнчлэн эерэг байх ёстой.

Хүчирхэг тоглогчийг хэрхэн аюулгүй болгох вэ?

Алгаа доош харуулан гараа сунгах нь Нацистуудын мэндчилгээг санагдуулдаг бөгөөд гар барилтууд дундаас хамгийн ширүүн нь. Яагаад гэвэл харилцаанд нөгөө хүндээ эрх тэгш байдалтай байх маш бага боломжийг олгож байдаг. Энэхүү гар барилт дээрэлхүү эрх мэдэл бүхий хүний түрүүлж хийдэг үйлдэл бөгөөд тэд гараа эгц доошоо харуулан сунгах нь нөгөө хүнээ хүлцэнгүй байрлалд гар барихыг хүчилж буй үйлдэл юм.



Алгаа доош харуулан сунгах

Хэрвээ хэн нэгэн таньтай албаар гараа доош харуулан гар барих гэж оролдвол хариу үзүүлэх үйлдлүүдийг харуулья.

1. “Баруун талын алхам” арга

Хэрвээ та нэгэн хүчирхэг тоглогчоос ноёрхсон гар сунгалтыг хүлээн авсан тохиолдолд (ихэвчлэн эрэгтэйчүүд тэгдэг) түүний гарыг тэгш байрлалд оруулахад хэцүү байдалд орсон гэсэн үг юм.

Энэхүү аргын эхний үйлдэл нь та гараа сунгахдаа зүүн хөлөөрөө урагшаа нэг алхам хийх хэрэгтэй. Бага зэргийн дасгал хэрэг болно. Учир нь хүмүүсийн 90% нь баруун гараар гар барьж байхад баруун хөл урагшаа алхах төрөлхийн байрлалтай байдаг.



Хүчирхэг тоглогч байдлыг гартаа авах гэж оролддог



Зүүн хөлөөрөө урагшаа алхам хийх



Баруун хөлөөрөө урагш алхан түүний өмнө очин гар барихдаа түүний алгыг баруун тийш эргүүл

Дараа нь баруун хөлөөрөө урагшаа алхаж түүнтэй ойрт. Хамгийн сүүлд зүүн хөлөө баруун хөлнийхөө зэрэгцээ авчран түүнтэй гар барина. Энэ тактик нь гар барилтыг тэгшилж тэнцүү эсвэл бүр нөгөө хүнээ хүлцэнгүй даруу байрлалд оруулж болох юм.

Энэхүү үйлдлийг давгаж өөрийн болгосноор таныг удирдах гэж оролдсон хүмүүст үзүүлэх хариу үйлдэл маш амархан гэдгийг ойлгох болно.

2. “Гараа дээр нь гаргах” арга

Эрх мэдэл бүхий тоглогч алгаа доош харуулан тань руу гараа сунгавал та алгаа дээш харуулан гар барих зуураа зүүн гараараа давхар гар барин түүний гарыг тэгшил.



Хоёр гараараа гар барих

Энэ нь нөхцөл байдлыг зохицуулах хамгийн энгийн арга бөгөөд эмэгтэйчүүд хэрэглэхэд маш амархан арга юм. Хэрвээ эрх мэдэл бүхий хүн албаар таныг сүрдүүлэх хэв маягаар мөн байнга алгаа доош харуулан гар барих гэж оролддог бол та түүний бугуйнаас нь барин сэгсэрхэд л хангалттай. Энэхүү үйлдэл нь эрх мэдэл бүхий тоглогчийг гайхширалд оруулах тул сайн бодож үзэх хэрэгтэй бөгөөд өөр сонголт үлдээгүй нөхцөлд л хэрэглэх нь зүйтэй.



Сүүлчийн арга

Хүйтэн гар барилт

Хэн ч хүйтэн бас нойтон гартай хүнтэй гар барихдаа дуртай байдаггүй. Бид танихгүй хүнтэй уулзахдаа сэтгэл түгшиж сандарсан үед бидний гар хөрж улмаар хөлөрдөг. Энэ нь гар барьсан хүнд нойтон хүйтэн загас атгасан мэт сэтгэгдэл төрүүлдэг. Чухал хүнтэй танилцах үед тааламжгүй анхны сэтгэгдэл төрүүлэхгүйн тулд та халаасандаа эсвэл гар цүнхэндээ үргэлж амны алчуур авч явж байх хэрэгтэй. Гар барихын өмнө гараа арчих нь таньд тус болох юм. Түүнчлэн уулзалтынхаа өмнө гараа галны өмнө төөнөж байна гэж төсөөлөөд үзээрэй. Энэхүү

төсөөлөх арга нь хүний гарын температурыг 3-4 градусаар нэмэгдүүлдэг нь батлагджээ.

Эрэгтэй эмэгтэй хүн гар барих нь

Маш олон эмэгтэй эрэгтэй хүмүүс хоорондоо гар барихдаа одоо хүртэл ичиж болхи үйлдлүүд гаргасаар байдаг. Насанд хүрсэн хүмүүсийн хувьд эрэгтэй хүн түрүүлж гар сунгасан боловч эмэгтэй нь түүний гарыг анзаарч хараагүй (ихэвчлэн түрүүлж нүүр рүү нь хардаг) тохиолдолд маш эвгүй нөхцөл байдал үүсдэг. Юу ч анзаараагүй байгаасай гэж найдан эрэгтэй гараа татах зуур эмэгтэй бас гараа сунгах үйлдэл хийж хэн хэнд нь эвгүй байдалд ордог.

Хэрэв энэ нөхцөл байдал таньд тулгарах юм бол зүүн гараараа нөгөө хүний баруун гарыг нь барин баруун гар дээрээ байрлуулаад “Дахиад оролдоод үзье” гэж хэлээд инээмсэглээрэй. Энэ үйлдэл нь нөгөө хүнд таныг итгэл даахуйц хүн гэсэн итгэл үнэмшил өгөх юм. Хэрвээ та бизнес эрхлэгч эмэгтэй бол гар барих гэж байгаа гэдгээ түрүүлж мэдэгдэх нь ухаалаг алхам болох юм. Гар барих гэж байгаагаа мэдэгдэн гараа ил гаргах хэрэгтэй.

Хоёр гараараа гар барих



Энэ гар барилт нь бие махбодын хүрэлцэлийг дээшлүүлдэг ба хоёр гараараа барьж байгаа хүн нь шудрага итгэж болмоор гэсэн сэтгэгдэл үлдээхийг хичээж байгаа хэрэг. Харин дөнгөж танилцсан хүнтэй ингэж гар барьвал нөгөө хүнд эсрэг нөлөө үзүүлж, ямар зорилготой байна гэсэн сэжиг төрдөг юм. Хоёр гараар гар барих нь яг л жижиг тэврэлт шиг бөгөөд тэврэхэд тохирох нөхцөлд л хоёр гараараа гар барих хэрэгтэй.



Чи бол дур булаам дурсагдахаар хүн

Энэхүү гар барилт нь зөвхөн ямар нэгэн холбоо аль хэдийн оршиж байсан тохиолдолд л хэрэглэх хэрэгтэй. Жишээ нь хуучин найзтайгаа уулзах. Энэ тохиолдолд нөгөө хүн тань чин сэтгэл гэж хүлээж авах болно.



Яасир Арафат Тони Блэртэй хоёр гараараа гар барьсан боловч, түүний уруулаа жимийсэн байдал нь сэтгэгдэл төрүүлээгүй гэдгийг харуулж байгаа юм.

Удирдах гар барилтууд



Бугуй барих Тохой барих



Бугалганаас барих Мөр нь дээр дарах

Эдгээр гар барилтуудын зорилго нь нөгөө хүндээ итгэл, чин сэтгэл мөн гүнзгий сэтгэгдэл үлдээхийг оролдно. Үүнд хоёр чухал элементийг анзаарах хэрэгтэй. Нэгдүгээрт зүүн гараараа нөгөө хүний гарнаас барьдаг ба энэ үйлдэл нь илүү дотно харилцаа үүсгэх зорилготой байдаг. Гараа түүний гарын дагуу хэр хол байрлуулна, тэр чинээгээрээ ойр дотно байдлыг илэрхийлэхийг оролдож байна гэсэн үг. Энэ үйлдлийг хийснээр ойр дотно харилцааг харуулахын дээр түүний үйлдлийг удирдах гэсэн оролдлого байдаг.

Жишээ нь тохойноос барих нь бугуйнаас барьснаас илүү дотно байдал болон хяналтыг илэрхийлдэг. Гэтэл мөр нь дээр нь гараа тавих нь бугалганаас нь барихаас илүү дотно байдал болон хяналтыг илэрхийлдэг байна.

Хоёрдугаарт зүүн гараараа түүнд хүрэх нь тухайн хүний хувийн орон зайд хүрч байгаа хэрэг юм. Та эдгээр гар барилтуудыг хувийн харилцаатай хүмүүс дээр ашиглах нь зүйтэй. Учир нь нөгөө хүн тань мөн адил хэрвээ ойр дотно мэдрэмжийг хүлээх авах хэрэгтэй. Эс тэгвээс нөгөө хүн тань ямар зорилготой байгааг тань сэжиглэж таньд үл итгэх байдал үүсч мэднэ. Нэгтгэж хэлэхэд хэрвээ та ямар нэгэн хувийн харилцаагүй бол энэ гар барилтуудыг бүү ашигла. Мөн таньтай ямар нэгэн хувийн холбоогүй хүн эдгээр гар барилтуудын нэгийг хэрэглэвэл түүний нууц зорилгыг олж мэд.

Улс төрчид сонгогчидтойгоо, бизнес эрхлэгчид түншүүдтэйгээ ингэж гар барих нь их харагддаг ч тэд өөрсдийгөө улам аюулд унагаж байгаагаа анзаардаггүй.

Дэлхийн хамгийн таагүй сэтгэгдэл төрүүлдэг найман гар барилт

Дэлхийн хамгийн залхмаар мөн дургүй хүргэм найман гар барилт, тэдгээрийн өөрчлөлүүдтэй нь харуулья. Ямар ч тохиолдолд эдгээр гар барилтаас зайлсхийх хэрэгтэй.

1. Нойтон загас

Итгэл төрүүлэх зэрэг: 1/10

Хүйтэн бас нойтон гартай хүнтэй гар барихад хэнд ч тааламжтай байдаггүй. Энэ гар барилтыг нойтон загас гэж нэрлэдэг. Нойтон загасны зөөлхөн номхон байдал нь тухайн хүнийг сул дорой хүн гэж тодорхойлоход хүргэдэг. Гэвч зарим Азийн болон Африкийн орнуудад зөөлөн гар барилт нь хэвийнд тооцогддог ба чанга гар барилт нь түрэмгий зантай гэх дүгнэлтэнд хүргэдэг. Түүнчлэн хорин хүний нэг нь Гипергидросис гэх удмын өвчинтэй байдаг ба энэ нь маш их хөлрөх шалтгаан болдог. Тийм учраас биедээ үргэлж амны алчуур авч явах нь хүнтэй гар барихаас өмнө арчихад тус болдог



Нойтон загас

Хүний биеийн аль ч хэсгээс илүү хөлөрдөг нь алга. Тийм ч учраас алга хөлөрсөн тохиолдолд бүх зүйл ойлгомжтой болдог. Хачирхалтай нь нойтон загасан гар барилт хийдэг хүмүүс өөрсдөө тэрнийгээ мэддэггүй. Тийм болохоор ирээдүйд ямар гар барилт ашиглахаа шийдэхээсээ өмнө өөрийн гар барилтын талаар найзынхаа санал бодлыг сонссон нь дээр байдаг.

2. Бахь

Итгэл төрүүлэх зэрэг: 4/10

Бизнесийн уулзалтууд дээр эрчүүдийн хийх дуртай гар барилт бол бахин гар барилт. Энэхүү гар барилт нь итгэл үнэмшил төрүүлдэг ба давуу нөлөөтэй байхыг хүсэж байгааг илэрхийлдэг. Бахь шиг гарыг хоёр талаас нь маш чанга баздаг. Заримдаа гарт нь цус гүйхээ больтол нь атгадаг. Өөрийгөө сул дорой гэж мэдэрдэг хүмүүс бусдад захирагдахаас эмээсэндээ бахин гар барилтыг ашигладаг тал ч бий.



Бахь

3. Яс үйрүүлэгч

Итгэл төрүүлэх зэрэг: 0/10

Бахин гар барилтын хоёр дахь үеэл болох яс үйрүүлэгч нь бүх гар барилтуудын хамгийн аймаар нь. Энэ гар барилт нь эсрэг хүний гарт болон толгойд нь хэзээ ч мартагдашгүй

аймаар сэтгэгдэл үлдээдэг, бусдын хуруунуудыг үйрүүлж, илүү байдлаа харуулах гэсэн хэт ширүүн догшин ёс суртахууны доголдолтой хүмүүсийн оролдлого юм. Хэрвээ та эмэгтэй хүн бол бизнес уулзалтууд дээр баруун гартаа бөгж зүүхээс зайлхийх хэрэгтэй ба яс үйрүүлэгч нь таны гарт цус шүүртэл атгаж мэднэ.



Яс үйрүүлэгч

Харамсалтай нь энэхүү гар барилтанд нөлөө үзүүлэх хариу үйлдэл байхгүй. Хэрвээ хэн нэгэн албаар ингэж байна гэж бодож байвал, та “Яаая, таны атгалт ямар хүчтэй юм бэ? Миний гарыг маш их өвгөлөө ” гэж хэлснээр бусдын анхаарлыг татаж болох юм. Энэ үйлдэл нь Яс үйрүүлэгчийг дахиж битгий энэ үйлдлээ давтаарай гэсэн сануулга болох болно.

4. Хурууны үзүүрээс атгах

Итгэл төрүүлэх зэрэг: 2/10

Эрэгтэй эмэгтэй хүмүүсийн хоорондын мэндчилгээнд маш их ажиглагддаг гар барилт. Хурууны үзүүрүүдээс атган гар барих нь ихэвчлэн санаандгүй байдлаас үүддэг. Хэрвээ хэн нэгэн маш урам зоригтойгоор таньд гараа сунган мэндэлтэл та хурууных нь үзүүрүүдээс атган гар барьвал тэр хүн өөртөө итгэх итгэлээ алддаг. Түүнчлэн хоёр хүний хоорондын зайнаас шалтгаалж энэ гар барилт үүсэх магадлалтай байдаг.



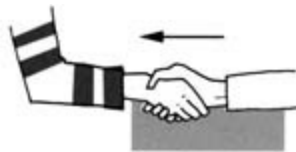
Хурууны үзүүрээс атгах

Хэрвээ энэ нөхцөл байдал таньд тулгарвал, нөгөө хүнийхээ баруун гарыг зүүн гараараа бариад өөрийнхөө баруун гарт зөв байрлуулан гар бариад, “Дахиад оролдоод үзье” гэж хэлээд инээмсэглээрэй. Энэ үйлдэл нь түүнтэй зөв гар барих нь чухал гэдгийг нөгөө хүндээ хэлж, түүнд итгэл төрүүлдэг

5. Шулуун гар барилт

Итгэл төрүүлэх зэрэг: 3/10

Энэхүү гар барилтыг ширүүн зан авиртай хүмүүс хэрэглэдэг ба гол зорилго нь өөрийн хувийн орон зайг хадгалж үлдэн холоос гар барих гэсэн оролдлого юм. Түүнчлэн хөдөө өссөн хүмүүс ихэвчлэн өөрийн хүрээгээ хамгаалах гэж оролдон энэ гар барилтыг ашигладаг.

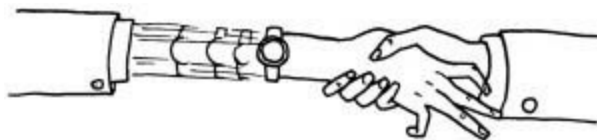


Шулуун гар барилт

6. Угз татагч

Итгэл төрүүлэх зэрэг: 3/10

Ихэвчлэн эрх мэдэл бүхий хүмүүсийн гар барилт бөгөөд нүднээс нулимс асгарах энгийн үзэгдэл бөгөөд хүнд нөхцөлүүдэд шөрмөс тасрах тохиолдлууд байдаг. Хүчээр өөр рүүгээ угз татан гар барих үйлдлийг хэлнэ.



Угз татагч

Өөр рүүгээ угз татах үйлдэл нь эдгээр гурван зүйлийн нэгийг илэрхийлж байж болох юм. 1-т угз татаж буй хүн зөвхөн өөрийн хувийн орон зайд л аюулгүйг мэдэрдэг, 2-т түүний соёл ёс заншилд бага зай хэрэгтэй байдаг, 3-т таныг татаж тэнцвэрийг тань алдуулан удирдах гэж оролдох. Ямар ч байсан тэрээр уулзалтыг өөрийн хүслээр хийхийг хүсэж байна гэсэн үг.

7. Гар сэгсрэгч

Итгэл төрүүлэх зэрэг: 4/10

Гар сэгсрэгч нь маш эрч хүчтэйгээр мөн хэмнэлтэйгээр гарыг маш хурдан мөн олон удаа сэгсэрдэг. Долоо хүртэлх сэгсрэлт нь тохиромжтой байдаг ч зарим хүмүүс зогсохоо мэдэхгүй сэгсэрдэг.



Гар сэгсрэгч

Зарим тохиолдолд тэд гар сэгсэрхээ зогсоосон ч гар атгасаар л байдаг ба зарим хүмүүс гараа татах гэж хүртэл оролддог.

8. Голланд гар барилт

Итгэл төрүүлэх зэрэг: 2/10

Энэхүү гар барилт нь Голландаас гаралтай бөгөөд хүнтэй гар барихдаа яг л луувангууд атгаж байгаа мэд сэтгэгдэл үлдээдэг гэсэн хэлцийг ашигладаг ажээ. Уг гар барилт нь нойтон загасны холын төрөл нь бөгөөд илүү чанга, мөн арай хуурай юм.



Голланд гар барилт

Дүгнэлт

Уулзалтын эхний хэдэн минутанд л хүмүүсийн харилцаа устаж эсвэл найдвартай харилцаа үүсч болохыг бид мэддэг. Найз нөхөд болон хамт олонтойгоо гар барилтын төрлүүдийг давтсанаар та зөв гар барилтыг маш хурдан сурах болно. Алгаа босоо чиглэлд байрлуулж эсрэг хүнтэйгээ ижил хүчээр атгах нь ихэвчлэн гар барилт дундаа 10/10 гэсэн дүгнэлтийг авдаг.

Бүлэг 3. Инээмсэглэл болон инээдмийн ид шид



Энэхүү тэмдгийг юу хамгийн давтагдашгүй тэмдэг болгосон бэ?

Инээмсэглэлийн талаарх хамгийн анхны тэмдэглэгдсэн шинжлэх ухааны судалгааг 19-р зууны эхэн үед Францын эрдэмтэн Гиом Душен Дэ Булони тусгай төхөөрөмж ашиглан аз жаргал, баяр цэнгэлээс гарах инээмсэглэл болон бусад инээмсэглэлүүдийн ялгааг олж тогтоожээ. Тэрээр нүүрний булчин хэрхэн ажилладаг болохыг судлахын тулд цаазлагдсан хүмүүсийн тархинд задлан шинжилгээ хийж, аль булчин нь аль инээмсэглэлтэй хамааралтай байгааг жагсааж бүртгэх зорилгоор маш олон нүүрний булчин татаж гаргажээ. Үүний үр дүнд тэрээр инээмсэглэл нь хоёр бүлэг булчинд захирагддаг гэдгийг тогтоожээ. “Зигоматик” булчин нь шүд гаргахын тулд амыг арагш нь татаж, хацрыг томруулах үүрэг гүйцэтгэдэг. Харин “Орбикуларисокул” булчин нь нүдийг онийлгож, нүд тойрсон үрчлээний шалтгаан болдог байна. Эдгээр булчингуудыг ойлгох нь маш чухал. Учир нь “Зигоматик” –ийг хүн ухамсараараа удирддаг. Өөрөөр хэлбэл найрсаг харагдахын тулд хуурамчаар инээмсэглэхэд энэ булчин ажилдаг. Харин “Орбикуларисокул” булчин нь бие дааж ажилдаг бөгөөд жинхэнэ инээмсэглэлийн цаана буй сэтгэл хөдлөлийг илрүүлдэг. Тэгэхээр инээмсэглэл чин сэтгэлээс гарсан үгүйг шалгах хамгийн эхний газар бол нүдийг тойрсон үрчлээ.

Жинхэнэ инээмсэглэл нүдийг тойруулан өвөрмөц үрчлээ үүсгэдэг. Харин хуурамч хүмүүс зөвхөн амаараа л инээмсэглэдэг.

Баяр хөөрөөр дүүрэн инээмсэглэл уруул арагшаа татагдахаас гадна нүдийг тойрсон булчингууд ажиллаж нүд онийдог. Харин хуурамч инээмсэглэлд зөвхөн уруул оролцдог.



Аль нь хуурамч инээмсэглэл вэ?

Эрдэмтэд жинхэнэ болон хуурамч инээмсэглэлийн ялгааг Нүүрний Хувирал Кодлох Систем гэсэн системээр олдог ажээ. Энэхүү системийг Калифорнийн Их Сургуулийн Профессор Паул Экман мөн Кентакигийн Их Сургуулийн Доктор Валес Фризен нар зохион бүтээсэн юм. Жинхэнэ инээмсэглэл нь бидэнд захирагдаггүй тархины хэсгээс бий болдог буюу

автоматчилагдсан гэсэн үг юм

Зурагчид таныг “Чийз” гэж хэлээрэй гэдэг учир нь энэ үгийг хэлснээр “Зигоматик” булчингийн хийдэг үүргийг гүйцэтгэдэг. Гэвч үр дүнд нь хуурамч инээмсэглэл мөн худлаа инээсэн зураг л үлддэг.

Нүдийг тойрсон зураас буюу үрчлээ нь хуурамч инээмсэглэлд мөн адил илэрч болно. Хацар дээш өргөгдөж нүд онийж байгаа мэт харагдаж болох юм. Гэхдээ жинхэнэ инээмсэглэлийг хуурамчаас нь ялгах таних тэмдэгтүүд байдаг. Хүн чин сэтгэлээсээ инээмсэглэсэн үед хөмсөг болон зовхины дунд байрлах махан хэсэг доош хөдөлдөг мөн хөмсөгний үзүүр үл ялиг доошилдог.

Инээмсэглэл нь хүлээн зөвшөөрч буй дохио юм

Инээх болон инээмсэглэх нь хаа ч тухайн хүн жаргалтай байна гэсэн дохио гэж ойлгогддог. Бид төрөхдөө уйлж, таван долоо хоногтойгоос эхлэн инээмсэглэж мөн дөрвөөс таван сартайдаа инээж эхэлдэг. Уйлахаар тэдний анхаарлыг татаж, инээхээр тэднийг өөртэй нь хамт байлгадаг гэдгийг хүүхдүүд маш хурдан ойлгодог. Харин сармагчин дээр хийсэн судалгаа нь инээмсэглэл нь илүү гүн гүнзгий зорилготой гэдгийг харуулжээ.

Сармагчины хувьд инээх нь ширүүн догшин гэдгээ харуулах гэж мөн соёогоо харуулж хазаж чадна гэдгийг илэрхийлж байгаа хэрэг юм. Сармагчинд хоёр төрлийн инээмсэглэл байдаг. 1-т аргадах тайвшруулах царай, хүч чадалтай нэгнээ хүлээн зөвшөөрөх үед хэрэглэдэг. Доорх зурган дээрх сармагчин “айсан царай” тай байгаа бөгөөд энэхүү инээмсэглэл нь хүний инээмсэглэлтэй маш төстэй.

2-т “тоглосон царай” бөгөөд хүний инээхтэй адил төстэй байдаг. Эдгээр инээмсэглэлүүд нь хоёулаа хүлээн зөвшөөрсөн мөн номхон даруу байдлыг илэрхийлсэн үйлдэл юм.



Айсан царай Тоглосон царай

Эхний инээмсэглэл нь “Би догшин харгис биш, чиний харж байгаагаар би чамаас айж байна” гэдгийг харин нөгөө инээмсэглэл нь “Би харгис догшин биш, чиний харж байгаачлан би яг л алиа хүүхэд шиг” гэсэн утгыг агуулж байдаг. Үүнтэй адил хүн маш хурдтай яваа машины урдуур дайруулах шахам өнгөрөхөд “Золтой л дайруулчихсангүй” гэж хэлээд ийм царай болон инээмсэглэлийг бий болгодог. Энэ нь айдсын хариу үйлдэл байдаг.

Хүмүүсийн хувьд инээмсэглэл нь сармагчинтай ижил санаа зорилго агуулдаг. Энэ үйлдэл нь нөгөө хүндээ заналхийлээгүй дайсагнаагүй мөн хувийн хэмжээнд хүлээж авахыг асууж байгаа үйлдэл юм.



Жаргалтай, номхон даруу байдал эсвэл таныг хэдэн хэсэг болгон тасдахад бэлэн байна уу?

Яагаад инээмсэглэл нь халдварламтгай байдаг вэ

Инээмсэглэлийн гайхалтай тал нь та хэн нэгэн рүү инээмсэглэхэд аль аль нь худлаа инээмсэглэж байсан ч нөгөө хүн тань харилцан инээмсэглэдэг.

Лондонгийн Их Сургуулийн Профессор Рут Кампбел хүний тархинд “толин мэдрэлийн эс” байдаг бөгөөд уг мэдрэлийн эс нь хүний царай болон нүүрний хувирлуудыг анзаарах үүрэгтэй ба тухайн хүний нүүрний хувирлыг дуурайх нь энэхүү мэдрэлийн эсээс хамааралтай гэдэгт итгэдэг ажээ. Өөрөөр хэлбэл бид харж буй нүүрний хувиралаа өөрсдийн мэдэлгүй дуурайх үйлдлийг хийдэг гэсэн үг юм.

Ийм учраас жирийн нэг инээмсэглэлийг үйл хөдлөл буюу биеийн хэлний чадварт нэгээхэн хэсэг болгон авч хэлэлцэх нь чухал. Яагаад гэвэл инээмсэглэл нь эсрэг хүний тань хандлага болон таньтай харьцах харьцаанд шууд нөлөө үзүүлдэг.

Та хэр их инээмсэглэнэ тэр хэмжээгээр эерэг хариу үйлдлийг бусдаас хүлээж авах болно гэдгийг шинжлэх ухаан баталжээ.

Бид борлуулалт болон гэрээ хэлэлцээрийн үйл явцыг 30 жил судалсны дараа тохиромжтой үед инээмсэглэх нь эерэг хариу үйлдлийг бий болгодог ба амжилттай үр дүн мөн өндөр хувийн борлуулалт авчирдагыг олж мэдсэн юм.

Инээмсэглэл нь тархийг хэрхэн дөнгөдөг вэ?

Инээмсэглэлийг тайлж унших чадвар нь хүний тархинд суугдсан байдаг ажээ. Инээмсэглэх нь анхлан номхон даруу байдал мөн бууж өгөхийг илэрхийлдэг байсан ба эрт дээр үед ойртож буй үл таних хүн, найзархаг хүн үү дайсан уу гэдгийг ялгах чадвартай байх хэрэгтэй байсан бөгөөд хэрвээ тухайн хүн дайсан биш гэдгээ илэрхийлж чадаагүй нөхцөлд амиа алдах аюулд унадаг байжээ.



Энэ жүжигчинг таньж байна уу?

Дээрх зургийг хараад та магадгүй жүжигчин Хью Грант гэж тодорхойлсон байх. Энэ зураг нь дээрх түүний сэтгэл хөдлөлийг тодорхойлооч гэж хүсэхэд, ихэнх хүмүүс түүнийг аз жаргалтай мөн амар тайван байна гэж тодорхойлж байлаа. Учир нь тэрээр инээмсэглэж буй мэт харагдсан байна. Харин зургийг зөв тийш нь харуулахад танд тэс өөр сэтгэл хөдлөлийн дүр зураг харагдана.



Бид Хью Грантийн нүд болон амыг өөр байрлалд оруулж аймшгийн царай бүтээсэн. Гэвч таны харж байгаачлан таны тархи доош харуулсан зураг дээрээс ч инээмсэглэлийг олж харж чаддаг. Зөвхөн олж харахаар зогсохгүй тархи нь нүүрний бүх бусад хэсгүүдээс инээмсэглэлийг ялгаж харж чаддаг юм. Энэ нь инээмсэглэл нь бидэнд ямар хүчтэй нөлөөтэй байдаг вэ? гэдгийг тодотгон харуулж байгаа юм.

Хуурамчаар инээмсэглэх дасгал хийх нь

Ихэнх хүмүүс хуурамч болон жинхэнэ инээмсэглэлийг ялгаж салгаж чаддаггүй. Түүнчлэн бидний ихэнх нь хуурамч эсвэл жинхэнэ инээмсэглэл гэдгээс үл хамааран хүн зүгээр л тань руу инээмсэглэхэд таатайгаар хүлээж авдаг. Учир нь инээмсэглэл нь татгалзаж боломгүй үйлдэл юм. Зарим хүмүүс инээмсэглэх нь худалч хүмүүсийн хийх дуртай үйлдэл гэж ташаа ойлгодог. Паул Екманий хийсэн судалгаагаараа хүн худлаа ярьж байхдаа жирийн үед инээдэгээсээ бага инээдэг гэдгийг харуулжээ. Екман-ий бодож байгаагаар хүмүүс худлаа ярихыг инээмсэглэлтэй холбож ойлгодог гэдгийг мэддэг учраас худалч хүмүүс худлаа ярихдаа инээхээ багасгадаг. Худалч хүний инээмсэглэл жинхэнэ инээмсэглэлээс маш хурдан илэрдэг ба маск зүүсэн юм шиг маш удаан хугацаагаар инээмсэглэлээ барьдаг байна.

Хуурамч инээмсэглэл нь нүүрний нэг талд нөгөө талаасаа илүү хүчтэй илэрдэг. Нүүрний хувирал нь хүний баруун тархинд зохицуулагддаг ба голчлон биений зүүн хэсэгт дохио илгээдэг байна. Тийм учраас хуурамч сэтгэл хөдлөл нь нүүрний зүүн талд илүү илэрдэг. Харин хүн жинхэнээсээ инээмсэглэхэд нүүрний хоёр талыг тэгш ажиллуулахын тулд хоёр тархи ижил, дохио нүүрний хоёр талд илгээгддэг.



Худалч хүн худлаа ярьхад инээмсэглэл нь зүүн талд илүү илэрдэг

Нийтлэг 5 инээмсэглэл

Өдөр тутамд ажиглагдах таван төрлийн инээмсэглэл болон тэдгээрийн дүгнэлт.

1. Уруулаа жимийн инээмсэглэх

Уг инээмсэглэл нь тухайн хүнд ямар нэгэн нууц бодол эсвэл хандлага хадгалаастай байгаа бөгөөд таньтай хуваалцахыг хүсэхгүй байна гэсэн ойлголтыг бусдад илгээдэг. Хэн нэгэн таалагдахгүй байгаа ч түүнийгээ илэрхийлэхийг хүсэхгүй байгаа үед эмэгтэйчүүдийн хийх дуртай үйлдэл юм. Харин бусад эмэгтэйчүүд энэхүү үйлдлийг татгалзаж буй дохио хэмээн уншдаг. Ихэнх эрчүүд үүнийг огт анзаарч хардаггүй.



Тэрээр нууц хадгалж байгаа бөгөөд таньтай нууцаа хуваалцахгүй

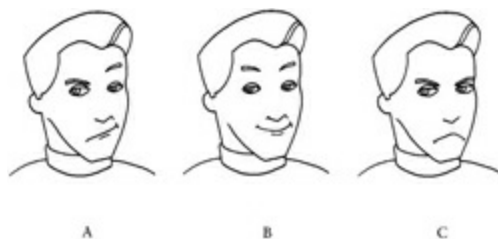
Жишээлбэл нэг эмэгтэй нөгөө эмэгтэйгийн талаар “Тэр маш чадварлаг бүсгүй, юу хүсэж байгаагаа үргэлж мэддэг” гэж хэлээд уруулаа жимийн инээмсэглэвэл, тэрээр яг үнэндээ “Миний бодлоор тэр ямар ч эрээ цээргүй хэрцгий хүүхэн” гэж бодож байгаа юм.



Тони болон Чери нар уруулаа жимийсэн нь тэд Черигийн сүүлийн жирэмслэлтийн талаар нууцалсан байгаа юм.

2. Мушилзан инээмсэглэх

Энэ инээмсэглэл нь хүний сэтгэл хөдлөлийг нүүрний хэсэг бүрт эсрэгээр нь илрүүлдэг. Зураг А-д, баруун тархи зүүн хөмсөгийг өргөж, зүүн “Зигоматик” булчин болон хацар нь нэг төрлөөр инээмсэглэж байхад зүүн тархи нүүрний баруун хэсгийг доош нь татдаг. Нүүрний баруун хэсгийг толинд ойлговол В зураг үүсэх бөгөөд зүүн хэсгийг ойлговол С зураг үүсэх юм.



A B C

Мушилзах нь Баруун зүгийн орнуудаас гаралтай бөгөөд зориудаар ингэж инээмсэглэх боломжтой юм. Мөн уг инээмсэглэл нь зөвхөн ганцхан ойлголтыг бусдад өгдөг ба тэр нь

3. Эрүүгээ унжуулах инээмсэглэл

Энэ инээмсэглэл нь тухайн хүн инээж байгаа эсвэл алиа хөгжилтэй гэсэн сэтгэгдэл төрүүлэх гэсэн оролдлого бөгөөд эрүүгээ доош унжуулах үйлдлийг хийдэг. Байтман киноны Жокер, Билл Клинтон мөн Хью Грант нарын хийх дуртай инээмсэглэл, тэд баяр хөөртэй байгаа гэсэн сэтгэгдэл төрүүлэх гэж эсвэл олон санал авах гэсэн зорилгоор ингэж инээмсэглэдэг.



Жокер



Баяр хөөртэй байгааг илэрхийлхийн тулд зөвхөн эрүү л доошилсон байна.

4. Нүдний булангаараа харан инээмсэглэх

Уг инээмсэглэлээр инээж буй хүн залуу, хөгжилтэй мөн нууцлаг харагддаг. Энэ ичимгүйрсэн инээмсэглэл нь эрэгтэйчүүдийн хамгийн дуртай инээмсэглэл юм. Учир нь ингэж инээмсэглэхэд эмэгтэй хүнийг хайрлаж хамгаалах хүслийг төрүүлдэг. Энэ инээмсэглэлийг Диана Гүнж бусдын хайрыг татахад ашигладаг байв.



Энэ инээмсэглэл нь эрэгтэй хүнд түүнийг хамгаалах хүслийг төрүүлж, харин эмэгтэй хүнд түүн шиг болох хүслийг төрүүлдэг байжээ. Ханхүү Вильям яг ингэж инээмсэглэдэг бөгөөд бусдын хайр хүндэтгэлийг татахаас гадна Диана Гүнжийг санагдуулдаг.

5. Жорж Бушийн инээмсэглэл

Ноён Ерөнхийлөгч Жорж Буш үргэлж нүүрэндээ инээмсэглэлтэй явдаг хүн. Атланта, Мемфис, Техас мужийн хүмүүс үргэлж инээмсэглэдэг хүмүүс ажээ. Ерөнхийлөгч Техасаас гаралтай байсан ба Техасчууд хамгийн их инээмсэглэдэг хүмүүс. Техасд инээмсэглээгүй хүн явж байвал “Ууртай байгаа хэрэг үү?” гэж асуух нь элбэг бол Нью-Йоркд инээмсэглэсэн хүн

таарвал “Юу нь тийм инээдтэй байна аа?” гэж асуух нь элбэг.

Байнга инээмсэглэ. Хүмүүс ойрд юу хийж байгааг чинь гайхах болно.

Инээмсэглэл болон инээх нь харилцаа тогтоох арга

Хүн олон нийтийн дунд байхдаа ганцаараа байхаас 30 дахин илүү инээдэг гэдгийг Роберт Провин олж тогтоожээ. Түүнчлэн хүн онигоо эсвэл инээдмийн өгүүллэг сонсохоос илүүтэйгээр хүнтэй харицахад инээдэг гэдгийг олж мэджээ. Бидний инээд хөөрийн 15% нь л онигооноос үүдэлтэй байдаг. Тэрээр нэгэн туршилт явуулсан бөгөөд ганцаараа, танихгүй ижил хүйсний хүнтэй эсвэл танихгүй эсрэг хүйсний хүнтэй хамт гээд гурван өөр нөхцөлд хэсэг хүмүүст инээдмийн бичлэг үзүүлсэн байна. Үр дүнд нь үзүүлсэн бичлэг хичнээн инээдтэй байсан ч ганцаараа үзсэн хүн хамгийн бага инээж харин хүнтэй хамт үзсэн хүн илүү инээжээ. Энэ туршилт нь хүн олны дунд байхдаа хэр их инээнэ тэр хэмжээгээрээ инээлт бүр удаан үргэлжлэх болно гэдгийг харуулж байна.

Хайр сэтгэл ба инээдэм

Эмэгтэй хүнийг хэр их инээлгэж чадна тэр хэмжээгээр тэр тухайн хүнд татагдах болно. Учир нь бусдыг инээлгэх нь ноёрхогч хүний шинж чанар бөгөөд эмэгтэйчүүд ноёрхогч залуучуудыг илүүд үздэг.

Эмэгтэй хүн таалагдсан залуугийнхаа ярьсан зүйлд инээдэг ба ярьсан зүйлд нь инээдэг бүсгүйд эрэгтэй хүн татагддаг.

Ирээдүйн найз залуу, нөхрөө ямар байгаасай гэж хүсдэг вэ гэх жагсаалтын дээгүүр хөгжилтэй гэсэн зан чанар багтдагийн гол шалтгаан нь энэ юм. Хүүхнүүд “Тэр үнэхээр хөгжилтэй залуу бид хоёр шөнөжин инээлдэж хоносон” гэж хэлэх нь яг үнэндээ тэр шөнөжин инээж харин залуу нь түүнийг инээлгэсэн гэсэн утгатай юм.

Эрэгтэй хүмүүсий хувьд, хөгжилтэй эмэгтэй гэдэг нь онигоо ярьдаг биш түүний онигоонд инээдэг эмэгтэй байдаг.



Түүнийг инээлгэж чаддаггүй залууг ингэж хардаг Харин хөгжилтэй залууг ингэж хардаг

Дүгнэлт

Та хэн нэгэн рүү инээмсэглэхэд ихэнх тохиолдолд нөгөө хүн мөн адил тань руу инээмсэглэх бөгөөд энэ үйлдэл таньд болон нөгөө хүнд тань сайхан сэтгэгдэл төрүүлэх болно. Инээмсэглэл нь харилцааг дээшлүүлж, эерэг үр дүнг авчирдаг нь батлагдсан юм.

Инээд хөөр болон инээмсэглэл нь дархлаажуулалтыг бий болгодог ба хүний биеийг өвчин зовлонгоос хамгаалж, биеийг эрүүлжүүлж, шинэ санааг төрүүлж, найз нөхдийг татаж амьдралыг уртасгадаг нь нотлогджээ.

Бүлэг 4. Гараар дохио өгөх



Айсан үед гараа урдаа барих нь эрэгтэй хүмүүсийн хувьд илүү найдвартай мэт сэтгэгдэлийг өөрсдөд нь төрүүлдэг

Гараараа хаалт хийх үйлдэл

Ямарваа нэгэн зүйлийн ард нуугдаж өөрийгөө хамгаалах үйлдлийг бид жаахан хүүхэд байхаасаа сурсан байдаг. Хүүхдүүд айсан үедээ ширээ, сандал, ямар нэгэн тавилга аль эсвэл ээжийнхээ араар нуугддаг. Харин том болохын хэрээр юмны ард нуугдах үйлдэл нь илүү боловсронгуй болдог бөгөөд зургаан нас хүрэхэд юмны араар нуугдах үйлдэл нь тохиромжгүй мэт санагдаж эхэлдэг ба айсан үедээ цээжээ гараараа халхлах эсвэл гараа урдаа барих үйлдлийг хийдэг. Харин арван наснаас хойш энэхүү үйлдлээ бусдад анзаарагдуулахгүйн тулд хөлөө ачих мөн гараа амрааж буй үйлдлүүдийг хийдэг.

Гараа элгэндээ эвхэх үйлдэл нь төрөлхийн үйлдэл бөгөөд сармагчин ч мөн адил айсан үедээ өөрийгөө хамгаалах гэж уг үйлдлийг хийдэг байна. Хүн сандарсан, өөртөө итгэлгүй, сонор сэрэмжтэй байгаа үедээ айсан гэдгээ илэрхийлэн гараа элгэндээ эвхэх нь элбэг.

Гараа элгэндээ эвхэх нь яагаад хор хөнөөлтэй үйлдэл байж болох вэ?

Гараа элгэндээ эвхэх үйлдлийн талаар АНУ-д хийсэн судалгаа нь сэтгэл түгшсэн үр дүн үзүүлжээ. Нэг бүлэг сайн дурын оролцогчдыг хэд хэдэн лекцинд суулгасан бөгөөд сурагч бүр хөлөө ачих эсвэл гараа элгэндээ эвхэх үйлдлийг хийлгүй маш чөлөөтэй тайван суух ёстой байв. Харин нөгөө бүлэг оролцогчдыг яг ижил лекцинд суулгасан боловч хөлөө ачин, гараа элгэндээ эвхэн суухыг зөвлөсөн юм. Энэхүү судалгааны үр дүнд хөлөө ачин, гараа элгэндээ эвхэн суусан бүлэг хүмүүс нөгөө бүлэг хүмүүсээс 38%-аар бага зүйлийг ойлгож тогтоож авчээ. Мөн хоёрдугаар бүлэг нь лекц болон лекц уншигчийн талаар илүү шүүмжлэл хэлж байж.

Та гараа элгэндээ эвхэхэд таны итгэл төрүүлэх байдал буурдаг

Түүнчлэн бид энэхүү туршилтыг 1989 онд 1500 сурагчид 6 өөр төрлийн лекц уншин явуулсан бөгөөд туршилтын үр дүн ижил гарсан. Энэхүү туршилт нь гараа элгэндээ эвхэн, хөлөө ачиж суусан хүмүүс илтгэгчийн талаар сөрөг бодолтой байдгаас гадна лекцинд маш бага анхаарал тавьж байсан нь батлагдсан юм. Тийм учраас сургалтын төв болон хурлын танхимууд гарын тавиуртай сандал байрлуулах нь зүйтэй.

Тиймээ... Гэхдээ надад эвтэйхэн байдаг юм

Зарим хүмүүс гараа элгэндээ эвхэх үйлдэл нь зуршил болчихсон учир нь өөрт эвтэйхэн байдаг гэгцгээдэг. Хүн бухимдуу, өөртөө итгэлгүй эсвэл айсан үед гараа эвхэх үйлдлийг хийхэд эвтэйхэн санагддаг. Харин найз нөхөдтэйгээ хөгжилдөж байх үед гараа эвхэх нь эвгүй санагдах болно.

Бүх үйл хөдлөл болон биеийн хэл нь аливаа санааг өөрт болон бусдад хүргэдэг гэдгийг санаж байх хэрэгтэй. Гараа эвхэх нь таньд эвтэйхэн санагдаж болох ч бусдад сөрөг мэдрэмж төрүүлдэг гэдгийг санах хэрэгтэй. Тиймээс санал нийлэхгүй байна эсвэл үйл ажиллагаанд оролцохыг хүсэхгүй байна гэсэн сэтгэгдлийг бусдад төрүүлэхийг хүсэхгүй байгаа тохиолдолд гараа элгэндээ эвхэх үйлдлээс татгалзах хэрэгтэй.

Хүйсийн ялгаа

Гараараа тулж суухдаа эрэгтэйчүүд гараа дотогш нь эргүүлсэн байдаг бол эмэгтэйчүүд гадагшаа эргүүлсэн байдаг. Энэхүү ялгаа нь эрэгтэйчүүдэд аливаа зүйлийг зөв чиглүүлж оновчтой шийдэх боломжийг олгодог ба эмэгтэйчүүдийн хувьд ташуу тохой нь хүүхдээ барихад илүү тогтвортой өргөн байдаг.



Гараа элгэндээ эвхэх

Хоёр гараа элгэндээ эвхэх нь тэдэнд таалагдахгүй байгаа хүн эсвэл эд зүйлсийн дунд саад тотгор тавих гэсэн оролдлого юм. Гараа элгэндээ эвхэх үйлдэл нь маш олон төрөлтэй бөгөөд бид хамгийн нийтлэг болон өдөр тутамд хэрэглэгддэг хувилбаруудыг энэхүү номонд хэлэлцэх болно. Гараа элгэндээ эвхэх үйлдэл нь бараг бүх л газар айсан, өөртөө итгэлгүй байна гэж уншигддаг. Энэ үйлдлийг бид олон нийтийн уулзалтад ирсэн танихгүй хүмүүст, дараалалд зогсож буй хүмүүст, цахилгаан шат эсвэл хүнд аюултай мэт санагдах газруудаар хардаг.



Тэрээр гарч ирэхгүй та ч орж ирэхгүй

Хэрвээ ярилцаж буй хүн тань гараа элгэндээ эвхэх үйлдлийг хийвэл, тэрээр таны хэлсэн зүйлтэй санал нийлэхгүй байна гэж ойлгох хэрэгтэй. Тийм учраас уг яриаг үргэлжлүүлэх нь тохиромжгүй бөгөөд тэрээр санал нийлж байна гэж хэлсэн ч сэдвийг өөрчлөх хэрэгтэй. Бодит байдал дээр үйл хөдлөл болон биеийн хэл нь аман хэлнээс илүү шудрага байдаг.

Шийдэл

Элгэндээ эвхсэн гарыг зогсоох хамгийн энгийн бөгөөд үр дүнтэй арга бол ярилцаж буй хүндээ ямарваа нэгэн зүйл барьж байхыг хүсэх эсвэл ямар нэгэн зүйл хийж өгөхийг хүсэх явдал. Үзэг, ном өгөх нь уг үйлдлийг зогсоодог ба урагшаа анхаарах боломжийг өгдөг. Түүнчлэн “Та энэ талаар юу гэж бодож байна” гэх зэрэг асуулт тавьж болох юм.

Гараа элгэндээ эвхэх үйлдлийн хүч нэмсэн хувилбар

Гараа элгэндээ эвхэхдээ алгаа зангидах үйлдэл нь уруулаа жимийсэн инээмсэглэл эсвэл шүдээ зуусан мөн улайсан царайтай хослодог ба ам хэлээр дайрч давшилах эсвэл бүр зодолдох тохиолдлууд байдаг. Хэрвээ уг үйлдлийн шалтгаан тодорхой биш тохиолдолд ямар учраас энэ байдал үүссэн талаар олж мэдэх хэрэгтэй. Энэ хүн маш ширүүн болон зодоон эхлүүлэх хандлагатай байна.



1.Гарнаасаа барих

2.Аюултай нөхцөлд байгаа мэт санагдаж байгаа эсвэл зарж байгаа зүйлийг тань авахгүй

Энэ үйлдлийг хүн өөрийгөө зоригжуулах болон хүчтэй болгох үйлдэл бөгөөд өөрийгөө тэврэн тайтгарах үйлдэл юм. Энэ үйлдэл нь эмч болон шүдний эмч дээр орох хүлээлгийн танхимд нийтлэг анзаарагддаг бөгөөд анх удаагаа онгоцонд суух гэж байгаа хүмүүст мөн ажиглагддаг.

Эрхий хуруугаа гозойлгох



Сэтгэл түгшсэн байгаа ч гэсэн нөгөө хүнээ гоё

(саак) хүн гэж боддог

Энэ үйлдэл нь тухайн хүнд таатай байгаа бөгөөд нөхцөл байдлыг гартаа атгасан гэсэн санааг илэрийлж байгаа юм. Бидний үзсэнчлэн эрхий хуруугаа гозойлгох нь өөртөө итгэлтэй байгааг харуулж байгаа үйлдэл бөгөөд гараа элгэндээ эвхэх нь мөн адил хамгаалалтын байр суурьтай байгааг илэрхийлсэн хэвээр байна.

Өөрийгөө тэврэх



Хүүхэд байхад ээж нь түүнийг барьдаг байсан шиг барьж байна.

Хүүхэд байхад урам хугалсан эсвэл түгшсэн үед бидний эцэг эх биднийг тэвэрч тайвшруулдаг байсан. Харин насанд хүрсэн хүмүүсийн хувьд бухимдсан үедээ тэр тайвшруулах мэдрэмжийг мэдрэхийн тулд өөрсдийгөө тэврэх үйлдэл хийдэг. Хоёр гараа элгэндээ эвхэж айж байна гэсэн сэтгэгдэл төрүүлэхийн оронд эмэгтэйчүүд ихэвчлэн нэг гараараа нөгөө барих үйлдлийг хийдэг ба энэ үйлдэл нь өөрийгөө тэвэрч байгаа мэт харагддаг. Танихгүй хүмүүстэй уулзаж буй хүн эсвэл өөртөө итгэх итгэл нь буурч байгаа хүмүүст энэ үйлдэл нь ажиглагддаг.



Эрэгтэй хүмүүсийн хувьд нэг гараа нөгөө гараараа барих үйлдлийг ихэвчлэн үзэгчдийн өмнө тайзан дээр үг хэлэх гэж буй эсвэл шагнал авах гэж байгаа нөхцөлд хэрэглэдэг. Түүнчлэн энэ үйлдэл нь эрэгтэй хүмүүст аюулгүй өөрийгөө хамгаалсан мэт санагддаг. Учир нь тэрээр өөрийн бэлэг эрхтэнээ хамгаалж байгаа юм.

Адолф Гитлер энэ үйлдлийг олон нийтийн өмнө гарахдаа байнга хэрэглэдэг байсан ба нэг төмсөгтэйгөөс болж өөрийгөө бэлгийн сул талтай гэж мэдэрдэг байсан учир түүнийгээ халхлах гэж оролддог байжээ.



Баян, алдартай хүмүүс итгэлгүй байдлаа хэрхэн илэрхийлдэг вэ?

Хааны удмын хүмүүс, улс төрчид, жүжигчид гэх мэт олны нүдэн дээр байдаг хүмүүс сандарсан эсвэл өөртөө итгэлгүй байдлаа хүмүүст мэдэгдэхийг хүсдэггүй. Тэд олны өмнө байхдаа тайван, өөртөө итгэлтэй байгаа мэт дүр үзүүлдэг боловч тэдний айдас эсвэл санаа зовсон байдал нь гар цүнх, бугуйвч, цаг гэх мэт гар дээр нь эсвэл гартай нь ойр байгаа зүйлийг нөгөө гараараа оролдох үйлдэл болон зүсээ хувирган илэрдэг.



Чагтан товч зүүсэн залуу олон хүнтэй бүжгийн тайлбай эсвэл өрөөнд орохдоо ихэвчлэн чагтан товчоо янзлах үйлдэл хийдэг. Ханхүү Чарльз олон хүмүүсийн өмнө гарахдаа чагтан товчоо янзалж өөртөө итгэх итгэлийг өгдөг ажээ.

Ханхүү Чарльз шиг хагас зууны турш олны өмнө амьдарч байгаа хүн олон хүний өмнө сандарж ичдэггүй байх гэж та бодож байж магадгүй. Гэвч чагтан товчоо янзлах жижиг үйлдэл нь түүнийг бидний л адил олны өмнө сандарч тэвддэг гэдгийг илэрхийлж байна.

Эмэгтэй хүний хувьд сандарсан эсвэл өөртөө итгэлгүй байгаа үед цүнх эсвэл түрийвчээ барих үйлдлийг хийдэг ба энэ нь бусдад анзаарагдах нь бага байдаг.



Түүнчлэн өөртөө итгэлгүй байгаа үедээ хийдэг хамгийн нийтлэг үйлдэл бол аягаа хоёр гараараа барьдаг юм. Аяга барихад ганц гар л хэрэг болдог бөгөөд бусдад бараг л анзаарагддаггүй үйлдэл.



Цэцэг атгасан байгаа нь ичсэн байгааг харуулж байна

Кофены аягаар хаалт хийх нь

Гэрээ хэлэлцээрийн дундаар кофе санал болгох нь таны саналыг хэрхэн хүлээж авч байгааг хэмжиж болох гайхалтай арга. Таны саналыг хүлээн зөвшөөрөхгүй байгаа эсвэл санал тань таалагдаж байгааг уух юм хүлээн авсны дараа хаана байрлуулахаас мэдэж болох юм.



1. Таны санал таалагдахгүй байна. Үгүй

2. Таны санал таалагдаж байна

Тохойгоо суудлын бариул дээр тавих нь хүчтэй мөн үнэнч шудрага харагдуулдаг дүр төрх бол

гараа ширээний доор байрлуулах нь сул дорой мөн бялдууч харагдуулдаг учраас энэ үйлдлийг хийхгүй байх нь дээр.

Хүрэлцэхүйн хүч

Баруун гараараа гар барьж байх зуураа зүүн гараараа нөгөө хүндээ хүрэх нь маш хүчтэй мөн нөлөөтэй үр дүнг бий болгож болох юм.

Минесота Их Сургуулийн судлаачид нэгэн туршилтыг зохион байгуулжээ. Тэд утасны бүхээгийн тавиур дээр зоос үлдээгээд, хүн утасны бүхээгт орохыг хүлээн зогсоно. Тухайн хүн утасны бүхээгээс гарж ирэхэд нь судалгааны багийн нэгэн гишүүн тухайн хүн дээр очоод “Та утасны бүхээгт зоос хараагүй биз? Би зоосоороо утсаар ярих гэсэн юм” гэж хэлэхэд судалгаанд санаандгүй оролцсон хүмүүсийн 23% нь л зоосыг олсон гээд буцааж өгч байжээ.

Судалгааны хоёрдахь хэсэгт тэд мөн адил зоос үлдээж, харин энэ удаа тухайн хүнээс зоос харсан эсэхийг нь асуухдаа түүний тохойнд гурван секунд хүрэхгүй хугацаанд үл ялиг хүрэв. Энэ тохиолдолд оролцогчдын 68% нь зоосыг авснаа хүлээн зөвшөөрч ичсэн байдалтайгаар “Энэ хэнийх юм бол гээд ойр хавиар гайхаад харж байлаа” гэх зэрэг хариултыг өгч байжээ.

Тохойнд үл ялиг хүрэх үйлдэл нь хүссэн зүйлээ авахад тань гурав дахин илүү боломж өгөх юм.

Энэ арга үр дүн өгөх гурван шалтгаан байдаг. 1-рт тохойнд хүрэх нь хувийн орон зайд халдсан гэж тооцогддоггүй, 2-рт тухайн хүнд сэтгэгдэл төрүүлэх болно, гуравт гурван секундын тохойнд үл ялих хүрэх үйлдэл нь тухайн хүнтэй дотно харилцаа үүсгэж байгаа хэрэг. Бид энэ туршилтаа өөр өөр соёл иргэншилтэй газруудад явуулсан бөгөөд гайхалтай үр дүн гарч байв. Австралид 72%, Англид 70%, Германид 85% Францд 50%, Италид 22% тайгаар оролцогчид олсон зоосоо буцааж өгж байсан юм.

Эмэгтэй хүн эмэгтэй хүндээ хүрч харьцах нь эрэгтэй хүн эрэгтэй хүнтэй хүрч харьцахаас дөрөв дахин илүү байсан. Түүнчлэн тохойноос дээш эсвэл доош хүрэх нь ихэнх хүмүүст таагүй сэтгэгдэл үлдээж байв. Мөн гурван секундээс илүү хугацаагаар хүнд хүрэх нь таагүй сэтгэгдэл үлдээж байсан бөгөөд хүмүүс ихэвчлэн энэ хүн юу хийгээд байна гэсэн харцаар гар руу нь харж байлаа.

Тэдний гарт нь мөн адил хүр

Бас нэгэн судалгааг номын санч дээр хийсэн юм. Тэрээр ном авахаар ирсэн хүмүүст ном өгөхдөө гарт нь үл ялиг хүрдэг байв. Номын сангийн гадаа ном авсан хүмүүсээс номын санч хэрхэн үйлчилсэн талаар санал асуухад тэд асуултуудад маш дуртай хариулж байсан бөгөөд маш өндөр сэтгэгдэлтэй байв. АНУ-д хийсэн судалгаанд орлогийнхоо ихэнх хувийг цайны мөнгөөрөө хийдэг зөөгч нар оролцсон юм. Тохойнд нь эсвэл гарт нь үл ялиг хүрсэн зөөгчид 36% иар илүү цайны мөнгө хийж байв.

Та шинээр хүнтэй танилцахдаа гар барингаа зүүн гараараа тохой эсвэл гарт нь зөөлхөн хүрээд нэрийг нь зөв сонссон эсэхээ шалган нэрийг нь давгаж хэлээд, тухайн хүн ямар хариу үйлдэл хийхийг нь хараарай. Тухайн хүн чухал хүн гэдгээ мэдрэхээс гадна та нэрийг нь

давгаж хэлснээр түүний нэрийг тогтооход таньд тустай юм.

Тохой эсвэл гарт нь зөөлхөн хүрснээр анхаарлыг татаж, бусдад нөлөөлөх нөлөөллийг ихэсгэж, дараа таарахад таныг санах бөгөөд сайхан сэтгэгдэл төрүүлнэ.

Дүгнэлт

Гараа элгэндээ эвхэх үйлдэл нь ямар ч нөхцөл байдалд үргэлж онцгүй харагддаг бөгөөд маш сөрөг сэтгэгдэл эсрэг хүнд тань үлдээдэг. Жишээлбэл таны нуруу өвдөөд та гараа элгэндээ эвхэж байсан ч нөгөө хүн тань тэгэж ойлгодоггүй. Гараа элгэндээ эвхэхээс зайлсхийх дасгал сургууль хийх нь зүйтэй бөгөөд дараах бүлгүүдэд өөртөө итгэлтэй эерэг сайхан сэтгэгдэл төрүүлэхийн тулд юу хийх ёстойг үзүүлэх болно.

Бүлэг 5. Гар болон эрхий хуруугаар хийх үйлдлүүд



Хүний гарын сарвуунд 27 жижиг яс байдаг бөгөөд шөрмөс болон булчингаар холбогдон хөдөлдөг. Хүний гар болон тархи биеийн өөр аль ч хэсгүүдээс илүү мэдрэлийн судсаар холбогдсон байдгийг эрдэмтэд тэмдэглэж үлдээсэн байдаг ажээ. Тийм учраас гараар хийсэн үйлдэл болон байрлалууд нь бидний сэтгэл хөдлөлийн талаар маш тодорхой дүр зургийг үзүүлдэг.

Энэхүү бүлэгт өдөр тутамд ажиглагдаж байдаг хамгийн нийтлэг 15 гарын хөдөлгөөнийг авч үзэх ба тэдгээрийн талаар юу хийж болохыг өгүүлье.

Алгаа үрэх



Эерэг хүлээлттэй байгааг харуулж байна

Найз маань манайд ирэхдээ удахгүй цанаар гулгахаар явах гэж байгаа талаараа ярьсан юм. Ярилцахаар суухад тэрээр над руу инээмсэглээд, алгаа үрэн “Би удаан хүлээж чадахгүй нь ээ” гэж хэлэв. Түүний алгаа үрэх үйлдэл нь түүний зугаалга маш амжилттай мөн хөгжилтэй болно гэж тэрээр найдаж байгааг надад хэлж байлаа.

Алгаа үрэх нь тухайн хүн эерэг хүлээлттэй байгаагаа илэрхийлсэн үг. Хооллож дууссаны дараа зөөгч хүрч ирээд алгаа үрэнгээ “Таньд өөр зүйл хэрэгтэй юу?” гэж асуувал, тэрээр цайны мөнгө сайн үлдээх байх гэсэн найдлагатай байгаагаа таньд илэрхийлж байгаа хэрэг.

Алгаа хэр хурдан үрж байгаагаас нь тухайн хүн хэн нь илүү ашигтай байх талаар юу гэж бодож байгааг нь мэдэж болох юм. Жишээлбэл та байшин худалдаж авах сонирхолтой байгаа бөгөөд үл хөдлөх хөрөнгө зуучлах байгууллагын ажилтантай уулзаж байна гэж бодъё. Таны хүссэн байшинг танилцуулсны дараа тэрээр алгаа хурдан үрээд “Та нарт яг тохирох байшин” гэж хэлвэл ажилтан таны хувьд ашигтай байна гэж найдаж байгаагаа илэрхийлж байна. Харин тэрээр алгаа маш удаанаар үрвэл тэрээр зальжин харагдах бөгөөд таньд биш түүнд

ашигтай байна гэсэн үг юм.

Алга үрэлтийн хурд нь тухайн хүн хэнд нь ашигтай байх талаар юу гэж бодож байгааг илэрхийлдэг.

Автобусны буудал дээр алгаа үрж буй хүн автобус удахгүй ирнэ гэж найдаж байгаа биш, харин түүний гар даарсан учир алгаа үрж байгаа гэдгийг санах хэрэгтэй.

Эрхий хуруу долоовор хуруу хоёроо үрэх



Бид үүнээс мөнгө хийж болох юм

Энэ үйлдэл нь ихэвчлэн мөнгө нэхэж байгаа үед хэрэглэгддэг үйлдэл байдаг. Энэ үйлдлийг гудамжны худалдаачид хэрэглэдэг бөгөөд зарим тохиолдолд найздаа “Надад мөнгө зээлж чадах уу?” гэсэн утгыг агуулдаг.

Энэ үйлдлийг албан ёсны түнш, үйлчлүүлэгч, зэрэг хүмүүстэй харьцахдаа хэрэглэхээс зайлсхийх нь зүйтэй. Учир нь энэ үйлдэл нь мөнгөний талаар сөрөг холбоог агуулдаг юм.

Хоёр гараа салаавчлах



Гараа салаавчлан нүүрнийхаа урд байрлуулах нь хэдий инээмсэглэж байсан ч сэтгэлээр унасан байдлыг илэрхийлдэг.

Гараа салаавчлах үйлдэл нь нүүрнийхээ урд гараа салаавчлан ширээн дээр эсвэл өвөр дээрээ тавих мөн зогсож байхдаа гараа гэдэснийхээ урд салаавчлан зогсох гэсэн үндсэн гурван байрлалтай.



Дунд байрлал Доод байрлал

Энэ байрлалууд нь хүний сэтгэл уналтын хэмжээ хэр байгааг харуулдаг гэдгийг бид олж

нээсэн. Дээд байрлалд гараа салаавчилсан хүнтэй харьцах нь доод байрлалд байгаа хүнтэй харьцахаас илүү хэцүү байдаг (зургийг харна уу). Эдгээр сөрөг үйлдлүүдийг зогсоохын тулд та тэдэнд уух зүйл санал болгох эсвэл ямарваа нэгэн зүйлийг барьж байхыг хүсэх хэрэгтэй. Ингэснээр та сөрөг хандлагыг өөрчилж чадах болно.

Шовх орой



Өөртөө итгэлтэй бөгөөд түүнд зөв хариултууд байгаа

Шовх орой гэж нэрлэгдэх энэ гарын байрлал нь өөртөө итгэлтэй мөн бардам хандлагыг илэрхийлдэг. Энэ үйлдлийг ихэвчлэн эрх мэдэл бүхий хүн доод албан тушаалтандаа зааварчилгаа эсвэл зөвлөгөө өгч байхдаа хэрэглэдэг бөгөөд нягтлан бодогч, хуульч, менежерүүдэд энэ үйлдэл нь нийтлэг ажиглагддаг. Өөртөө итгэлтэй удирдагч төрлийн хүмүүс энэ үйлдлийг ихэвчлэн ашигладаг бөгөөд энэ үйлдлийг хийж өөртөө итгэлтэй байдлаа илэрхийлдэг.

Зарим хүмүүс энэ үйлдлийг залбирч буй хэлбэрт оруулан хэрэглэдэг. Ерөнхий дүрэм нь бол хэрвээ та хэн нэгэнд хүнд итгэл төрүүлж сайхан сэтгэгдэл үлдээхийг хүсэж байвал энэ үйлдлээс татгалзах нь зүйтэй. Учир нь зарим тохиолдолд энэ үйлдэл нь их зантай хямсгар гэж гэж уншигддаг.



Хэрвээ та өөртөө итгэлтэй харагдахыг хүсч байвал “Шовх орой” байрлал нь таньд туслах болно.

“Шовх орой” гэх гарын байрлал нь хоёр үндсэн хувилбартай. Дээд байрлал нь ихэвчлэн тухайн үйлдлийг хийж буй хүн өөрийнхөө бодлыг болон шинэ санааг ярьж байгаа тохиолдолд үйлдэгддэг бөгөөд доод байрлал нь ярьж байгаа бус сонсож байгаа хүний хийдэг үйлдэл юм.

Эмэгтэйчүүд дээд байрлалаас илүүтэйгээр доод байрлалыг илүү хэрэглэдэг. Харин дээд байрлалыг толгойгоо гэдийлгэн хэрэглэвэл тухайн хүн их зан эсвэл хямсгар зан гаргаж байна гэсэн үг юм.



Доод байрлал

“Шовх орой” гарын байрлал нь эерэг болон сөрөг сэтгэгдлийн аль альныг төрүүлэх магадлалтай бөгөөд ташаа ойлгогдож ч болно. Жишээлбэл та хэн нэгэнд өөрийнхөө шинэ санааг ярьж байгаа бөгөөд тухайн хүн тань анхааралтай сонсож, алгаа дээш харуулах, толгойгоо дохих зэрэг үйлдлийг хийн, ярианы төгсгөлд “Шовх орой” гэх гарын байрлалыг хэрэглэвэл таны санааг нээлттэйгээр хүлээн авсан эсвэл таны санаа таалагдсан гэж ойлгож болно. Харин гараа элгэндээ эвхэх, хөлөө ачих, өөр тийш харах зэрэг үйлдлийг “Шовх орой” гарын байрлалыг хэрэглэхийн өмнө хэрэглэвэл түүнд таны санаа таалагдаагүй гэсэн үг юм. Энэ хоёр тохиолдолд “Шовх орой” гарын байрлал нь өөртөө итгэлтэй байдлыг илэрхийлж байгаа ч эхний тохиолдолд эерэг үр дүн, хоёрдахь тохиолдолд сөрөг үр дүнтэй байгаа юм.

Дүгнэлт

Таны гар үргэлж таны урд байдаг бөгөөд таны сэтгэл хөдлөл хандлагыг тань илэрхийлсээр л байдаг. Ихэнх дохионы хэлний үйл хөдлөл нь сурахад хэцүү байдаг ч гараар хийгддэг үйлдлүүд нь давгаж сургууль хийж болох бөгөөд гараа хаана байлгаж юу хийхийг захирч чадах юм. Гараар хийгддэг үйлдлийг тайлж уншиж сурсны дараа та илүү өөртөө итгэлтэй харагдаж, таны харилцаа илүү амжилттай байх болно.

Толгойны тавиур



Эрэгтэй хүнд өөрийн царайг хэр дур булаам гэдгийг үзүүлж байна

Голчлон эмэгтэйчүүд мөн ижил хүйстэн залуучууд энэ үйлдлийг эрэгтэй хүний анхаарлыг татах гэж хэрэглэдэг.

Нуруугаа үүрэх

Хааны удмын хүмүүс, удирдагчид, цагдаа, цэрэг гэх мэт хүмүүс нуруугаа үүрэх нь элбэг байдаг.



Эрх мэдэл бүхий хүний өөртөө итгэлтэй байдал



Бугуйнаас барих

Энэ үйлдийг тодорхойлох сэтгэл хөдлөл бол хүч чадал, өөртөө итгэх итгэл, эрх мэдэл. Хэрвээ та ярилцлаганд орохын өмнө эсвэл хагалгаанд орох гээд хүлээх гэх мэт маш сандарсан үеүүдэд нуруугаа үүрвэл илүү тайван өөртөө итгэлтэй болж эхэлдэг гэдгийг бид өөрсдийн туршлагаас олж мэдсэн.

Нуруугаа үүрэхдээ бугуйнаасаа барих нь сандарсны дохио бөгөөд өөрийгөө хянах гэсэн оролдлого байдаг.



Тохойноосоо барих

Нуруугаа үүрэхдээ нэг гараараа нөгөө гарны тохойноос дээш барих нь тухайн хүн маш сандарсан эсвэл ууртай байна гэдгийг илэрхийлдэг. Доорх зураг дээр тухайн хүн өөрийгөө хянах гэж илүү хичээж байгаа нь өмнөх зурагтай харьцуулахад харагдана. Учир нь тухайн хүн бугуйнаасаа бус тохойноосоо барьсан байгаа юм. “Өөрийгөө сайн бариарай” гэсэн дүр төрхийг энэ үйл хөдлөл нь илэрхийлж байна.

Хүн сандарсан эсвэл биеэ барьсан нөхцөлд нуруугаа үүрдэг ба хэрвээ та нуруугаа үүрч байгаагаа анзаарвал бугуй эсвэл тохойноосоо барихын оронд нэг гараараа нөгөө гарынхаа сарвуунаас бариарай. Ингэснээр та илүү өөртөө итгэлтэй, тайван болох болно.



Эрхий хуруу юу илэрхийлдэг вэ?

Өмнө нь дурьдсанчлан эрхий хуруу нь давуу байдлыг илэрхийлдэг. Алганы хээ судлаачид эрхий хуруу нь хүч чадал болон өөрийгөө үнэлэх үнэлэмжийг илэрхийлдэг гэж үздэг. Харин эрхий хуруу оролцуулсан үйлдлүүд нь өөрийгөө чухалчилсан хандлагыг илэрхийлдэг.

Дээрх зураг нь дээрхтэй адил эрэгтэй хүн эрхий хуруугаа таалагдсан эмэгтэйд хажууд цухуйлгах үйлдлийг хийдэг. Мөн нэр хүндтэй өндөр албан тушаал болон байр суурьтай хүмүүс энэ үйлдлийг ихэвчлэн хийдэг. Тэнүүлч, ажилгүй хүн эсвэл бие үнэлэгч зэрэг доод зиндааны буюу хүрээний хүмүүс энэ үйлдлийг хийх нь ховор ажиглагддаг.



Эрхий хуруу нь өөртөө итгэл дүүрэн мөн нөлөөтэй буюу бусдаар хүндлэгдсэн хандлагыг илэрхийлж байна.

Дээрх зураг нь дээр үзүүлсэнчлэн гараа арын халаасандаа хийн эрхий хуруугаа ёрдойлгох нь тухайн хүн ноёрхсон хандлагаа нуух гэсэн оролдлого юм. Эмэгтэй хүн гараа халаасандаа хийн эрхий хуруугаа цухуйлгах үйлдлийг хийх нь маш ховор байсан. Харин 1960 оноос хойш өмд өмсөж эхэлж, эмэгтэй хүний нийгэмд эзлэх байр суурь мөн үүрэг хариуцлага нь нэмэгдэж эхэлсэн.



Өөрийгөө бусдаас тусгаарласан ч өөрийгөө гоц гойд гэж мэдрэх

Гараа элгэндээ эвхэнгээ эрхий хуруугаа гозойлгох нь сэтгэл зовиносон гутранги хандлагыг мөн гозойлгосон эрхий хуруу нь ихэмсэг бардам (би илүү) байдлыг илэрхийлж байгаа юм. Энэ үйлдлийг хүн ихэвчлэн ярьж байхдаа хэрэглэдэг ажээ.



Тэр үргэлж үглэж байдаг

Эрхий хуруугаараа хэн нэгэн рүү заах эсвэл чичлэх тохиолдолд тухайн хүнийг үл хүндэтгэсэн

дооглож шоолж буй утга санааг илэрхийлдэг. Жишээлбэл нэгэн залуу найзтайгаа зогсож байгаад эхнэр рүүгээ эрхий хуруугаараа чичлэн “Тэр үргэлж үглэж байдаг юм” гэж хэлвэл тэрээр эхнэрээ дооглож шоолж мөн хэрүүл эхлэх гэж буй дохио юм. Эрхий хуруугаараа чичлэх үйлдэл нь ихэнх эмэгтэйчүүдийн дургүйг хүргэдэг бөгөөд ялангуяа эрэгтэй хүн энэ үйлдлийг хийхэд маш ихээр цухалддаг. Эмэгтэй хүмүүс энэ үйлдлийг нэг их хэрэглээд байдаггүй ч зарим тохиолдолд дургүй хүн рүүгээ чичлэх үед энэ үйлдлийг хэрэглэдэг.

Дүгнэлт

Эрхий хуруу нь хэдэн мянган жилийн турш хүч чадал эрх мэдлийг илэрхийлэхэд хэрэглэгдсээр ирсэн. Ромын хаант засаглалын үед Галидаторуудын хувьд эрхий хуруу дээш харуулах нь амьдрал, харин доош харсан тохиолдолд үхлийг илэрхийлдэг байсан ажээ. Ямар нэгэн дасгал сургуулилт эсвэл зөн совингийн тайлалгүйгээр эрхий хурууны үйлдлүүдийг уншиж ойлгоход амар байдаг. Та эрхий хурууны үйлдлүүдийг уншиж чадахаас гадна өөртөө зөвөөр ашиглахын тулд дасгал сургуулилт хийх боломжтой боллоо.

Бүлэг 6. Үнэлгээ болон хуурамч үйлдлүүд

Гараа нүүрэн дээрээ барих үйлдлүүдийг тайлж унших нь



Билл Клинтон Шүүгчийн өмнө. Тэр юу бодож байгаа гэж та бодож байна?

Хэрвээ та харилцсан хүн бүрдээ чин үнэнийг нь хэлвэл ямар үр дүн гарах бол? Тухайн хүний талаар толгойд орж ирсэн бодлоо шууд хэлбэл ямар үр дагавар авчрах бол?

Хэрвээ эмэгтэй хүн “Миний даашинз намайг бүдүүн харагдуулж байна уу?” гэж асуувал та юу гэж хариулах вэ? Хэрвээ та эрэгтэй хүн бол мөн юу гэж хариулвал таньд тустай вэ? гэдгийг мэддэг бол та түүнд сайхан харагдаж байна гэж хэлэх байх. Гэвч та “Энэ даашинз чамайг бүдүүн харагдуулаагүй харин чиний идэж байгаа бялуу амттан чинь чамайг бүдүүн болгож байна” гэж бодож байж магадгүй.

Хэрвээ та хүн бүрт үргэлж чин үнэнийг нь хэлвэл та орь ганцаараа үлдээд зогсохгүй эмнэлэг эсвэл шоронд орж ч магадгүй. Худлаа ярих нь бидний бусадтай харилцах харилцааг тослож өгдөг тос бөгөөд нийгмийн харилцаанд найрсаг байдлыг хадгалж үлдэхэд тус болдог. Эдгээрийг “цагаан худлаа ярилт” гэж нэрлэдэг. Бусдын хатуу үнэнийг хэлж тэдний сэтгэлийг шархлуулахын оронд тэднийг тайвшруулах аргадах зорилготой. Цагаан худлаа ярьдаг хүмүүсийг худлаа ярьж байгааг нь бид мэдэж байсан ч тэд чин үнэнийг хэлдэг хүмүүсээс илүү нэр хүндтэй мөн алдартай байдаг нь судалгаагаар батлагджээ.

Худал ярих судалгаа

Хүн худлаа ярьж байхад хамгийн үл итгэж болох дохио нь хүний амнаас гарах үг байдаг. Яагаад гэхээр үгийг хүн өөрөө удирдаж мөн дасгал сургууль хийж болдог. Харин хүн үйл хөдлөлөө маш бага эсвэл огт удирдаж чаддаггүй учраас хамгийн итгэж болох дохио нь тухайн хүн хүний зөнгөөрөө хийж буй үйл хөдлөл юм.

Роберт Фелдман Масачүсетсийн Их Сургууль дээр 121 хос гуравдахь хүнтэй ярилцаж буй хэлбэрээр судалгаа явуулсан юм. Судалгааны төгсгөлд Фелдман оролцогчдын 62% нь арван минут тутамд хоёроос гурван удаа худлаа ярьж байсныг олж тогтоожээ. “Америк үнэнг хэлсэн өдөр” номны зохиолч Жеймс Патерсон 2000 гаруй Америкчуудаас ярилцлага авсан бөгөөд тэдгээрийн 91% ажил дээрээ ч гэртээ ч тогтмол худлаа ярьдаг гэдгийг олж тогтоожээ.

Тэгэхлээр хэн нэгэн худлаа ярьж байгааг, хуурч байгааг бид яаж мэдэх юм бэ? Хууран мэхлэлт, хойш тавилт, уйдалт зэргийг анзаарч харах мөн үнэлэлт хийх нь таны сурах хамгийн хэрэгтэй чадваруудын нэг. Энэхүү бүлэгт та хүмүүсийн өөрсдийг нь илчилдэг үйлдлүүдийг сурах болно.

Цэцэн гурван сармагчин

Энэ гурван сармагчин нь муу бүхнийг сонсохгүй, харахгүй, ярихгүй гэсэн утгыг илэрхийлдэг. Тэдний хийж буй үйлдэл нь хүний хууран мэхлэл үйлдлүүдийн суурь болж өгдөг байна. Энгийнээр тайлбарлавал бид худал зүйл болон хуурам мэхлэлтийг харах, ярих эсвэл сонссон тохиолдолд бид гараараа ам, нүд эсвэл чихээ таглах гэж оролддог.



Муу бүхнийг сонсохгүй, муу бүхнийг харахгүй, муу бүхнийг ярихгүй

Ямар нэгэн муу мэдээ сонссон эсвэл ямар нэгэн осол гэмтлийн гэрч болсон хүмүүс ихэвчлэн муу мэдээг сонсохгүйн тулд эсвэл ослыг харахгүйн тулд нүүрээ гараараа халхалдаг. 2001 оны 9-р сарын 11-нд болсон “Хос Цамхаг” руу онгоц мөргөж дэлбэрэлт үүсгэсэн талаар хүмүүс сонссон даруй дэлхий нийтээрээ энэ үйлдлийг хийж байсан байна.

Бид өмнө хэлсэнчлэн хүүхэд худлаа ярих үедээ амаа нэг гараараа эсвэл хоёр гараараа хаах үйлдлийг хийдэг. Эцэг эх нь загнах эсвэл орилохыг нь сонсохыг хүсэхгүй үедээ чихээ тагладаг. Харахыг хүсэхгүй зүйлээ харахаараа нүдээ гараараа тагладаг. Харин нас бие гүйцээд ирэхээр эдгээр үйлдэл нь илүү хурдтай, тодорхой бус мөн тойруу болсон байдаг ч их бага хэмжээгээр илэрч л байдаг.

Эдгээр үйлдүүд нь эргэлзээ, тодорхой бус байдал мөн давслах буюу хэтрүүлгэтэй холбогддог байна. Десмонд Морис сувилагч нар өвчтөний биеийн байдлыг худлаа хэлэх ёстой байдаг дээр тулгуурлан нэгэн судалгааг хийжээ. Худал хэлж байгаа сувилагч үнэнг хэлж байгаа сувилагчаас гарын хөдөлгөөн буюу үйл хөдлөл нь давтамжтай байжээ. Түүнчлэн эрэгтэй эмэгтэй хүн хоёулаа худлаа ярьж байхдаа шүлсээ залгих нь ихэсдэг ч эрэгтэй хүний төвөнх илүү том учраас шүлсээ залгихад эрэгтэй хүнийх л анзаарагддаг байна.

Хэн нэгэн гараа нүүрнийхээ урд барих үйлдэл хийвэл тухайн хүн заавал худлаа ярьж байна гэсэн үг биш. Тийм учраас эдгээр үйлдлийг тухайн хүний хийж буй бусад үйлдэлтэй нь холбож уншиж хэрэгтэй байдаг.

Нүүр царай хэрхэн үнэнийг илчилдэг вэ?

Худлаа хэлснийг халхалахад биеийн аль ч хэсгээс илүү хэрэглэгддэг хэсэг бол нүүр байдаг. Бид инээмсэглэх, толгой дохиx, мөн нүдээ цавчих зэрэг үйлдлийг худлаа ярьснаа нуух гэж хийдэг. Харамсалтай нь бидний биеийн хэл буюу үйл хөдлөл нь бидний үнэнг илчилдэг. Түүнчлэн бидний биеийн үйл хөдлөл болон нүүрний хувиралууд тохирох нь маш бага байдаг. Бидний хандлага болон сэтгэл хөдлөл бидний нүүрэн дээр үргэлж илэрч байдаг бөгөөд бид үүнийг ихэнхдээ анзаардаггүй.

Бид ямар нэгэн худал зүйлийг эсвэл өөрийн бодлыг нуух гэж оролдоход бидний нүүрэнд

хоромхон зуур өөрчлөлт гардаг. Бид ихэвчлэн хэн нэгэн хамраа оролдоход хамар нь загатнаж дээ гэх маягаар тайлж уншдаг бөгөөд үнэн хэрэг дээрээ юуг илэрхийлж байгааг мэддэггүй. Жишээлбэл нэгэн залуу хадам ээжтэйгээ хэр сайхан харьцаатай байдаг талаар ярилцаж бид ярилцлагыг хальсанд буулгасан. Тэрээр хадам ээжийнхээ нэрийг хэлэх бүрд түүний уруул хоромхон зуур зүүн тийш мурилзаж байлаа. Түүний энэ жижиг үйлдэл нь хадам ээжийнх нь талаар жинхэнэ мэдрэмжийг илэрхийлж өгсөн юм.

Эмэгтэй хүн хэнээс ч илүү сайн худлаа ярьдаг

Эмэгтэйчүүд хүний сэтгэл хөдлөлийг уншихдаа хэнээс ч илүү байдгаас гадна тэд хүнийг өөрсдийн худал түүхэнд итгүүлэхдээ ч мөн адил гярхай байдаг. “Бодлыг унших нь” номны зохиолч Санжида О Коннел хүн хэрхэн худлаа ярьдаг мөн яагаад эмэгтэй хүн эрэгтэй хүнээс илүү сайн худлаа ярьдаг талаар таван сарын турш судалгаа хийсэн байдаг. Тэрээр эмэгтэйчүүд эрчүүдээс илүү нарийн түүх зохион ярьдаг бол эрчүүд маш энгийн түүх зохиож ярьдаг гэдгийг олж тогтоожээ. “Миний утасны цэнэг дууссан болохоор би чамруу залгаж чадсангүй” гэх мэт. Мөн дур булаам сайхан төрхтэй хүмүүст хүмүүс итгэх нь илүү байсныг олж тогтоожээ.

Яагаад худлаа ярих нь хэцүү байдаг вэ?

Гуравдугаар бүлэгт үзсэнчлэн хүмүүс хүн худлаа ярьж байхдаа жирийн үеийнхээс илүү инээмсэглэдэг гэж итгэдэг ч яг үнэндээ судалгаагаар энэ нь эсрэгээрээ бараг инээмсэглэдэггүй гэж батлагдсан байдаг. Худлаа ярихад хэцүү байдгийн гол учир нь хүний ам худал ярьж байхад хүний бие үйл хөдлөлөөр дамжуулан үнэнийг илчилдэг. Яагаад гэхээр эдгээр үйлдлүүд нь хүний ухамсарт удирдагддаггүйтэй холбоотой.

Таны биеийн ихэнх хэсэг далд, жишээ нь ширээний ард сууж байх нөхцөлд худлаа ярихад илүү амар байх болно. Баригдахгүйгээр худлаа ярих хамгийн зөв арга бол утсаар ярих эсвэл захидал илгээх юм.

Худлаа ярьж байгааг илчлэх хамгийн нийтлэг долоон үйлдэл

1. Амаа таглах



Хүн худлаа ярихад ухамсараараа амнаас гарч буй худал үгсийг гараар хаах зааврыг тархи өгдөг. Зарим тохиолдолд энэ үйлдэл нь хэдхэн хуруу эсвэл зангидсан гар амыг тагласан байдлаар илэрдэг ч бүгд ижил утга санааг илэрхийлдэг. Зарим хүмүүс амаа таглах үйлдлийг худлаа ханиах үйлдлээр орлуулдаг.

Хэрвээ ярьж буй хүн энэ үйлдлийг хийвэл тухай хүн худлаа ярьж байгааг нотлож байгаа хэрэг. Харин таныг ярьж байхад нөгөө хүн тань энэ үйлдлийг хийвэл тухайн хүн таныг ямар нэгэн зүйл нууж байна гэж бодож байна гэсэн үг юм. Илтгэл тавьж байхад хамгийн санаа түгшээх зүйл бол үзэгчид энэ үйлдлийг хийх явдал. Энэ тохиолдолд илтгэгч яриагаа зогсоон үзэгчдээсээ “Ямар нэгэн асуулт байна уу?” эсвэл “Зарим хүмүүс санал нийлэхгүй байгааг би харж байна. Асуух асуулт байна уу?” гэх зэрэг асуулт асуух хэрэгтэй. Ингэснээр үзэгчдийн эсэргүүцлийг намдааж илүү нээлттэй болгож өгөх боломжтой.



Түүнчлэн амаа таглах үйлдэл нь маш гэмгүй хэлбэрээр илэрдэг буюу “Чшшшш ” гэж нэг хуруугаараа амаа таглах үйлдэл. Өөрөөр хэлбэл мэдэрч байгаа зүйлээ битгий хэл гэж өөртөө хэлж байгаа үйлдэл.

Хэрвээ таныг хүүхэд байхад эцэг эх эсвэл ойр дотны хүн тань энэ үйлдлийг хийдэг байсан бол та энэ үйлдлийг хийдэг байх маш өндөр магадлалтай.

2. Хамраа оролдох



Хамраа оролдох үйлдэл нь хамраа хэд хэдэн удаа үрэх эсвэл маш хурдан ганц удаа үрэх тохиолдлууд байдаг бөгөөд эдгээр үйлдлүүд нь барагтай л бол хүний нүдэнд өртөөд байдаггүй. Эмэгтэйчүүд энэ үйлдийг эрэгтэйчүүдээс бага далайцтай хийдэг ба магадгүй нүүрний будгаа арилгахыг хүсдэггүй байх.

Тухайн хүн ханиад хүрсэн учраас хамраа оролдож байж болох учраас энэ үйлдлийн талаар анхаарах ёстой хамгийн гол зүйл бол эдгээр үйлдлийг бусад үйлдэлтэй нь холбож унших ёстой.

Чикаго хотын Судалгааны Хүрээлэнгийн эрдэмтэд хүн худлаа ярьж байхад түүний хамар нь дахь цусны хэмжээ ихэсч, хамар томордог гэдгийг олж тогтоосон бөгөөд энэ үзэгдлийг “Пиноккио нөлөөлөл ” гэж нэрлэдэг аж. Цусны даралт ихэссэнээр хамар томорч улмаар мэдрэлийн төгсгөл дээр жирвэгнэх үйлдлийн шалтгаан болдог. Тийм учраас хүнд загатнах мэдрэмж төрж гараараа үрэх үйлдэл хийдэг.

Хамар томрох үзэгдлийг энгийн нүдээр харах боломжгүй ч энэ үзэгдэл нь хамраа оролдох үйлдлийн шалтгаан болдог байна. Хэн нэгэн уурласан, гомдсон, сэтгэл түгшсэн эсвэл айсан

үед үүнтэй ижил үзэгдэл явагддаг.



Би тэр эмэгтэйтэй бэлгийн харьцаатай байгаагүй

Билл Клинтон Шүүгчийн өмнө Моника Левинскитэй холбогдсон хэргийн талаар худлаа ярьж байхдаа дөрвөн минут тутамд хамраа оролдож байсан бөгөөд нийтдээ 26 удаа хамраа оролдсон гэдгийг сэтгэл мэдрэлийн эмч Чарлес Волф хэлжээ. Түүнчлэн тэрээр үнэнээ хэлж байхдаа нэг ч удаа хамраа оролдоогүй аж.

Түүнчлэн эрэгтэй хүн худлаа ярихад түүний бэлэг эрхтэн цусаар дүүрэн томордог гэдгийг эрдэмтэд нотолжээ.

3. Нүдээ нухах



Би наадахыг чин харж чадахгүй нь ээ

Хүн ямарваа нэгэн эвгүй эсвэл заваан зүйлийг харахыг хүсэхгүй үедээ нүдээ нухдаг. Хүний тархи худал хуурмаг, балиар заваан эсвэл мөн хууртагдаж байгаа хүний нүүр рүү харахаас зайлсийх дохио илгээж нүдээ нухах зэрэг үйлдэл хийдэг. Эрэгтэйчүүд ихэвчлэн нүдээ маш хүчтэй нухдаг бөгөөд хэрвээ дэндүү уйваагүй эсвэл том зүйл дээр худлаа ярьж байвал тэд ойр ойрхон өөр тийшээ хардаг. Эмэгтэйчүүд нүдээ нухах үйлдлийг нэг их хийгээд байдаггүй ч нүднийхээ доогуур зөөлхөн хүрэх эсвэл арчих үйлдийг хийдэг. Учир нь эмэгтэйчүүд ихэвчлэн нүүрний будгаа муухай болгохгүйг эсвэл нүдэндээ будаг оруулахгүйг хичээдэг.

4. Чихээ барих



Би сонсмооргүй байна

Хүүхэд байхад эцэг эхийн орилох эсвэл загнахыг сонсохыг хүсэхгүй үед чихээ хоёр гараараа дардаг бол чихээ барих үйлдэл нь насанд хүрсэн хүний чихээ таглах үйлдэл юм. Чихээ барих

Үйлдлийн өөр хувилбарууд нь чихнийхээ арыг үрэх, чихээ ухах, чихний омгийг татах зэрэг орно.

Чихээ барих үйлдэл нь мөн тухайн хүн хангалттай сонссон эсвэл ярихыг хүсэж байна гэсэн дохиог илэрхийлдэг. Айсан түгшүүртэй байгаа хүн хамраа оролдох мөн чихээ барих үйлдлийг хийдэг. Ханхүү Чарльз маш их хүнтэй өрөөнд эсвэл бөөгнөрсөн хүмүүсийн хажуугаар өнгөрөхдөө чихээ барих мөн хамраа оролдох үйлдлийг хоёуланг нь хийдэг. Энэ үйлдэл нь түүний сэтгэл түгшсэн байдлыг илэрхийлж, илчилж байгаа хэрэг.

Италид чихээ барих үйлдэл нь тухайн хүн эрх танхил эсвэл ижил хүйстэн гэсэн утгатай байдаг.

5. Хүзүүгээ маажих



Итгэлгүй тодорхойгүй байдлыг харуулж байна

Долоовор хуруугаар чихний доохон талд мааждаг. Энэ үйлдлийн талаар хийсэн ажиглалтын үр дүнд хүн дунджаар таван удаа маажих үйлдэл хийдгийг олж мэджээ. Таваас олон удаа маажсан тохиолдол нь таваас цөөхөн удаа маажсан тохиолдлоос их байсан байна. Энэ үйлдэл нь итгэлгүй байдал эсвэл эргэлзээтэй байдлын дохио бөгөөд “Би санал нийлж байгаадаа итгэлгүй” гэсэн утга санааг илэрхийлж байгаа юм. Энэ үйлдлийг хүн ярьж байхдаа хэрэглэвэл таньд маш ойлгомжтой байх болно. Жишээ нь “Таньд ямар байгааг би ойлгож байна” гэж хэлээд хүзүүгээ маажвал тэр юу ч ойлгохгүй байгаа бөгөөд худлаа ярьж байна гэсэн үг юм.

6. Цамцныхаа захаас татах



Цамцны доор халуун болж байна

Хүн худлаа ярьж байхдаа цамцныхаа захаас татах үйлдэл хийдэг бөгөөд энэ нь тэд худлаа хэлсэн нь баригдахвий гэсэн айдастай байгаа гэсэн үг. Худал хэлснээс нь болж цусны даралт ихсэж хүзүүний ойр хавиар хөлрөлт үүсдэг байна.

Хүн уурласан, бухимдсан үед мөн адил энэ үйлдлийг хийдэг. Энэ нь хүйтэн агаар оруулах гэсэн оролдлого байдаг. Хэрвээ хэн нэгэн энэ үйлдлийг хийж байхыг харвал “Та давгаад хэлээд өгөөч?” эсвэл “Та илүү ойлгомжтой тайлбарлаад өгөөч?” гэх зэрэг асуултыг тавиарай.

Энэ асуулт нь дүр эсгэгч буюу хууран мэхлэгч нь тоглоомонд ялагдах шалтгаан болж болох юм.

7. Гараа амандаа хийх

Хүн ямар нэгэн дарамтанд байгаа мэт мэдэрсэн үед нялх хүүхэд ээжийнхээ мээмийг хөхдөг шиг энэ үйлдлийг өөрийн ухамсаргүйгээр хийдэг. Хүүхэд арай том болоод ирэхээрээ эрхий хуруугаа хөхдөг шиг насанд хүрсэн хүн өөрийн хурууг амандаа хийдэг эсвэл тамхи татах, бохь захилах, үзэг, нүдний шил гэх мэт зүйлийг амандаа хийдэг.



Энд баталгаа хэрэгтэй байна

Гараа амныхаа ойролцоо байрлуулах ихэнх үйлдэл нь худлаа хэлсэнтэй холбоотой байдаг ч хуруугаа амандаа хийх үйлдэл нь тухайн хүн эргэлзсэн ямар нэгэн баталгаа хэрэгтэй гэдгийг харуулж байгаа хэрэг. Тиймээс тухайн хүнд баталгаа нотолгоо өгөх хэрэгтэй гэсэн үг.

Үнэлэлт дүгнэлт болон хойш тавих үйлдлүүд Уйдалт



Унтахаас сэргийлж гар нь толгойд дэмжлэг үзүүлж байна

Сонсогчид тань гараараа шанаагаа тулах үйлдлийг хийж эхэлвэл тэд уйдаж эхэлсэн гэсэн үг бөгөөд тэд унтахаас сэргийлж гараараа толгойдоо дэмжлэг үзүүлж байгаа юм. Сонсогчид тань хэр их уйдсан байгааг аль гараараа мөн гарны аль хэсгээр шанаагаа тулсан байдлаар мэдэж болдог. Уйдалтын эхний шатанд эрхий хуруугаа толгойгоо тулдаг, дараа нь зангидсан гараараа тулдаг бол уйдалтын хамгийн эцсийн цэг дээр алгаараа толгойгоо тулж, үүний дараа хурхирах нь уйдсаны гэрч болдог.

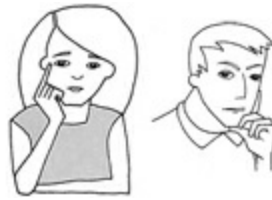
Ширээн дээр хуруунуудаараа товших мөн хөлөө чичигнүүлэх үйлдлүүдийг мэргэжлийн илтгэгчид уйдсаны дохио гэж буруу ойлгодог. Яг үнэндээ эдгээр үйлдэл нь тэсвэргүй тэвчээргүй байдлын дохио юм. Хэрвээ та хөлөө чичигнүүлэх эсвэл хуруугаа тогшсон үйлдэл хийж буй хүнийг харвал тухайн хүнтэй яриа өрнүүлж үйлдлийг нь зогсоох гэж оролдох хэрэгтэй. Учир нь тухайн хүний хөлөө чичэгнүүлэх эсвэл хуруугаараа товших үйлдэл нь бусад хүмүүст муу нөлөө үзүүлдэг. Хэрвээ таны илтгэлд хүрэлцэн ирсэн үзэгчдийн дундаас

уйдсан, тэвчээр нь алдарсан үйлдлийг хүмүүс хийж эхэлвэл таньд одоо илтгэлээ дуусгах цаг болж гэж хэлж байна.

Хөл чичигнэх мөн хуруунуудаараа товших нь хурдсах тусам тухайн хүний тэсвэр тэвчээр илүү алдарч байна гэсэн үг.

Дүгнэлт хийж буй үйлдлүүд

Дүгнэлт хийж буй үйлдэл нь гараа зангидан эрүүгээ эсвэл хацраа тулж мөн ихэвчлэн долоовор хуруугаа дээш заасан байрлалтай байдаг. Аливаа хүнд сонсож буй зүйл нь сонирхолтой байхаа больж эхэлсэн ч сонирхолтой байгаа мэт дүр үзүүлэхийг хүсэх үед уг үйлдийн долоовор хуруу нь тулгуур болж өөрчлөгддөг.



1. Тухайн сэдвийг сонирхож байгаа бөгөөд дүгнэлт хийж байна (толгойгоо гараараа түших үйлдлээс өөр)

2. Сөрөг зүйл бодож байна

Аливаа зүйлийг чин сэтгэлээсээ сонирхож буй тохиолдолд гар нь тулгуур бус, нүүрэн дээр зүгээр л тавьсан байдаг. Харин долоовор хуруу хацарны дээш зааж, эрхий хуруу эрүүг тулж буй нөхцөлд тухайн хүн ярьж буй хүний талаар эсвэл тухайн ярьж буй сэдвийн талаар сөрөг, шүүмжилсэн бодолтой байна гэсэн үг юм. Ихэнх тохиолдолд хүмүүс энэ үйлдлийг тухайн хүн сонирхож байна гэж уншдаг ч эрүүг нь тулж буй эрхий хуруу нь тухайн хүн шүүмжилсэн хандлагатай байгааг илчилдэг. Хэр удаан энэ байрлалтай байна төдий чинээ шүүмжилсэн хандлагатай байх болно. Тийм учраас тухайн хүний байрлалыг нэн даруй өөрчлөх үйлдэл хийлгэх хэрэгтэй гэсэн үг.



Тэрээр хангалттай сонссон эсвэл ямар ч сэтгэгдэл төрөөгүй

Эрүүгээ барих



Шийдвэр гаргаж байна Эрүүгээ барих эмэгтэйлэг хувилбар

Шийдвэр гаргаж буй үйлдлүүд

Нүдний шил зүүдэг хүмүүс шийдвэр гаргахдаа эрүүгээ барихын оронд шилээ тайлаад нэг нумыг нь амандаа хийдэг. Тамхи татдаг хүн тамхиа сордог. Ямар шийдвэр гаргасан талаар асуухад гараа эсвэл үзэгээ амандаа хийвэл тухайн хүн шийдвэр гаргахдаа итгэлгүй байгаа бөгөөд нэмэлт баталгаа хэрэгтэй гэсэн үг юм.

Заримдаа уйдалт болон дүгнэлтийг илэрхийлдэг үйлдлүүд нь хослон хийгддэг тохиолдол байдаг бөгөөд тус бүрдээ өөр хандлагыг илэрхийлж байдаг.

Дараах зураг дээр дүгнэлт хийж буй үйлдэл мэт харагдаж байгаа боловч мөн эрүү барих үйлдэлтэй хослож байна. Тухайн хүн саналын талаар дүгнэлт хийж мөн шийдвэр гаргаж байна.



Дүгнэлт хийж мөн шийдвэр гаргаж буй үйлдэл

Сонсогчийн сонирхол буурч эхлэхэд гар толгойг түшиж эхлэдэг. Дараах зураг дээр тухайн хүн дүгнэлт хийхийн сацуу эрхий хуруугаараа толгойгоо түшиж байгаа нь сонирхол нь буурч байгааг илэрхийлж байгаа юм



Дүгнэлт, шийдвэр гаргаж байгаа бөгөөд уйдаж эхлэж байна

Толгойгоо маажих болон алгадах үйлдлүүд

Та хэн нэгнээс нэг зүйл хийж өгөхийг гуйсан бөгөөд тэр хүн тань хийхээ мартчихсан байна гэж бодъё. Та тэр гуйлт гуйсан хүнээсээ хийсэн эсэхийг нь асуухад тэрээр духруугаа алгадах

эсвэл хүзүү рүүгээ алгадах үйлдлийг хийв. Духаа юу аль эсвэл хүзүүгээ алгадаж байгааг нь анзаарах хэрэгтэй. Энэ маш чухал. Хэрвээ духаа цохивол мартсан талаар нь сануулж байхад тэд айж эмээгээгүй гэсэн үг. Харин хүзүүнийхээ ард хэсэгт алгадвал ядаргаатай юм аа гэж бодож байна гэсэн үг.

Нью Йоркийн Их сургуулийн эрдэмтэн Герард Ниренберг хүзүүнийхээ арыг үрэх зуршилтай хүмүүс илүү шүүмжлэгч мөн сөрөг хандлагатай хүмүүс байдаг ба духаа үрэх зуршилтай хүмүүс илүү нээлттэй мөн бусадтай нийцтэй хүмүүс байдаг гэдгийг олж нээжээ.



Өөрийгөө алгадаж өөрийгөө шийтгэж байна

Нүүрэн дээрээ гараа авчрах үйлдлийг хийх тохиолдолд тухайн хүний толгойд сөрөг бодлууд орж ирсэн гэж тааварлаж болно. Тэгэхлээр сөрөг бодол гэж яг юуг хэлээд байгаа юм бэ? Энэ нь эргэлзээ, худал хуурмаг, өөртөө итгэлгүй байдал, хэтрүүлэг эсвэл худлаа ярих үйлдэл. Жинхэнэ чадвар нь бидний үзсэн үйлдлүүдийн аль нь сөрөг бодлыг илэрхийлж байна вэ гэдгийг зөв унших явдал. Энэ чадварыг тухайн үйл хөдлөл ямар нөхцөлд үүсч байгааг шинжин уншиж байж сурдаг.

Бүлэг 7. Нүдээрээ дохио өгөх



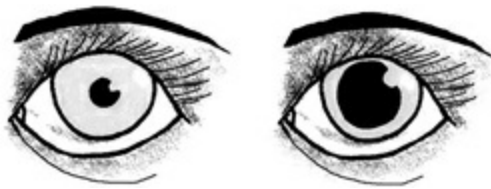
Зарим хүмүүс таглааных нь цаанаас харах чадвартай байдаг бололтой

Хэдэн зууны турш бид хүний нүд болон тэдгээр нь хүний ааш араншинд хэрхэн нөлөөлдөг талаар бодолд автсаар ирсэн. Нүдний харцаараа харилцааг зохицуулж мөн тушаал өгдөг. “Миний нүд рүү харж байгаад хэлдээ!” гэж хэлэх нь худал хэлж байгааг шижиглэж байгаа бөгөөд нүд үнэнг хэлдэг гэдэгт итгэдэг гэсэн үг. Аливаа хүний хандлага болон бодлыг уншихад хүний харц маш чухал. Хүнтэй анх уулзахдаа хүмүүс ихэвчлэн харж байгаа зүйл дээрээ тулгуурлан тухайн хүний талаар маш олон шүүмжлэлийг толгойдоо хийдэг.

Нүдний хүүхэн хараа нь хүний ухамсарт захирагддаггүй учраас хүний харилцааны дохио дундаас хамгийн үнэн зөвийг илэрхийлдэг эртхэн бол нүд байдаг.

Хүүхэн хараа томрох

Таны хандлага мөн сэтгэл санаа өөрчлөгдөхийн хэрээр хүүхэн хараа тань томорч эсвэл жижгэрч байдаг. Хэн нэгний сэтгэл нь хөдлөхөд тэдний хүүхэн хараа жирийн хэмжээнээсээ дөрөв дахин томрох боломжтой бол эсрэгээсээ уурласан эсвэл сэтгэл санаагаар унасан үед жижгэрдэг. Хүүхэн хараа томорсон үед илүү дур булаам харагддаг.



Чикагогийн Их Сургуулийн Сэтгэл Судлалын Тэнхимийн захирал Экард Хесс хүний хүүхэн хараа ямар нэгэн өдөөсөн эсвэл сэргээсэн зүйл харахаараа томордог гэдгийг олж тогтоожээ. Түүнчлэн эрэгтэй эмэгтэй хүмүүс өөрт таалагдсан эсрэг хүйстнээ харахаар хүүхэн хараа нь томордог ба эмэгтэй хүн сайхан эмэгтэй хүнийг харахаар, эрэгтэй хүн царайлаг эр хүнийг харахаар хүүхэн хараа нь жижгэрдэг гэдгийг олж тогтоожээ. Энэ үзэгдэл нь тааламжтай мөн тааламжгүй зүйлийг харахад тохиолддог ажээ. Жишээ нь амттан, дайны хэсгүүд, гэмтэлд орсон хүүхэд зэрэг зургийг үзүүлэхэд хүүхэн хараа нь мөн адил томорч жижгэрч байсан байна. Хэссийн олж тогтоосноор хүний хүүхэн хараа нь тархины үйл ажиллагаатай мөн адил холбогддог бөгөөд аливаа асуудлыг шийдвэрлэх гэж оролдоход хүүхэн хараа томордог ба асуудлыг шийдвэрлэж дуусахад хүүхэн хараа хамгийн том хэмжээндээ хүрдэг байна.

Гоо сайхны хэрэгслүүд, үсний бүтээгдэхүүн мөн хувцас загвар гэх мэт хүний нүүрийг сурталчилгаандаа ашигладаг бүтээгдэхүүний худалдааг нэмэгдүүлэх үр дүнтэй арга бол

тухайн хүний хүүхэн харааг томруулах явдал байсан гэдэг. Энэхүү судалгаа моделүүдийг хэрхэн дур булаам харагдуулах вэ? гэдгийг тодорхойлсон бөгөөд Ревлон брэнд уруулын будгийн борлуулалтаа 45% өсгөж чадсан байдаг.



Аль зураг нь дээр уг бүсгүй илүү дур булаам харагдаж байна?

Эрэгтэй хүн порно кино үзэхэд түүний хүүхэн хараа гурав дахин томордог гэдгийг судалгаагаар баталжээ. Харин эмэгтэй хүн хүүхэд болон эхийнхээ зураг харахад тэдний хүүхэн хараа хамгийн том хэмжээтэй болдог байна. Хүүхдийн хүүхэн хараа насанд хүрсэн хүнийхээс хамаагүй том байдаг бөгөөд эцэг эх нь анхаарал халамж тавих тусам хүүхэн хараа том хэвээр байдаг.

Хөмсөгөө өргөх



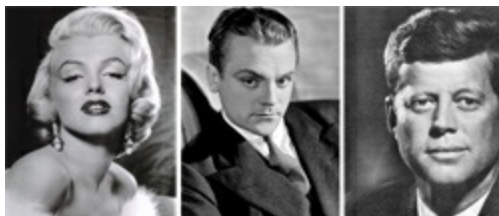
Хөмсгөө өргөх

Энэ үйлдэл нь эрт дээр үеэс холын зайны “Сайн байна уу?” гэж мэндчилж буй дохио юм. Хөмсөгөө өргөх үйлдлийг дэлхий дахин хэрэглэдэг ба сармагчин хүртэл ингэж мэндчилдэг нь төрөлхийн үйлдэл гэдгийг баталж байна. Энэ үйлдлийг хэрэглэдэггүй орон бол Япон бөгөөд энэ үйлдэл нь зохисгүй бүдүүлэг үйлдэл гэж үздэг байна.

Бидэнд таалагддаггүй эсвэл гудамжинд зөрж буй танихгүй хүнтэй бид хөмсөгөө өргөж мэндэлдэггүй. Мөн эхэлж мэндлэхдээ хөмсөгөө өргөдөггүй хүмүүс догшин ширүүн ааштай хүн гэж ойлгогддог. Маш энгийн нэгэн туршилтыг хийж үзсэнээр та хөмсөгөө өргөх үйлдлийн хүч чадлыг ойлгох болно. Та ямар нэгэн зочид буудлын үүдний өрөөнд суугаад орж ирсэн хүн бүртэй хөмсөгөө өргөөд инээмсэглээрэй. Тэд хөмсөгөө өргөн инээмсэглэхээс гадна таньтай ярилцах гэж ирэх болно. Хамгийн гол дүрэм бол өөрт тань таалагддаг эсвэл таныг тэд таалаасай гэсэн хүмүүс рүү л хөмсөгөө өргөх үйлдлийг хийгээрэй.

Нүдээ томруулах

Хөмсөгөө доошлуулах буюу зангидах үйлдэл нь ноёрхол болон давуу байдлыг илэрхийлдэг. Харин хөмсөгөө өргөх үйлдэл нь номхон даруу байдлыг илэрхийлдэг. Эмэгтэй хүн нүдээ бүлтийлгэж мөн хөмсөгөө өргөн хүүхэд шиг царай гаргах нь эрэгтэй хүнд тэднийг хамгаалах, өмгөөлөх хүслийг төрүүлдэг. Эмэгтэйчүүд илүү зөөлөн эмэгтэйлэг харагдахын тулд хөмсөгөө дээш нь засаж зурдаг.



Мэрилин Монрогийн хөмсөг илүү зөөлөн даруу харагдуулж байгаа бол Жэймс Кагнийн хөмсөг илүү ширүүн төрхтэй харагдуулж байна. Харин Жон Кеннедигийн хөмсөг нэр нөлөөтэй, санаа тавьсан харагдаж байна.

Духаараа харах үйлдэл



Толгойгоо доошлуулан дээш харах үйлдэл нь хүлцэнгүй мөн зөөлөн харагдуулдаг үйлдэл бөгөөд ихэвчлэн эрэгтэй хүнд зориулагдсан байдаг учир нь энэ үйлдэл нь эрэгтэй хүнийг илүү том мэт харагдуулж харин эмэгтэй хүнийг хүүхэд мэт харагдуулдаг үйлдэл юм.



Эрэгтэй хүний галыг хэрхэн асаах вэ?



Мэрилин Монро хэрхэн эрчүүдийг сул дорой болгож, өвдөг дээр нь сөхрүүлхээ мэддэг байсан бэ?

Толгойгоо өргөн, хөмсөгөө өргөж мөн зовхио доошлуулан уруулаа сул тавих үйлдэл нь хэдэн зууны турш тачаангуй байдлыг илэрхийлсээр ирсэн. Сексийн бэлэг тэмдэг болох Мэрилин Монро, Дебора Хари мөн Шарон Стон нарын хийх дуртай үйлдэл. Энэ үйлдэл нь зовхи болон хөмсөг хоорондын зайг томсгосноор нууцлаг төрхийг бий болгодог. Түүнчлэн ихэнх бүсгүйчүүд дур тавихын өмнө энэ нүүрний хувиралыг гаргадаг ажээ.

Та хаашаа ширтдэг вэ?

Эсрэг хүнтэйгээ нүд нүдрүүгээ харсан тохиолдолд л харилцааны жинхэнэ үндэс тавигддаг байна. Зарим хүмүүстэй ярилцахад маш таатай байдаг бол зарим хүмүүстэй ярилцаж эхэлмэгц таагүй итгэж боломооргүй санагддаг. Энэ бүгд тухайн хүн ярилцаж байхдаа нүд рүү хэр удаан харж ярьж байгаагаас шалтгаалдаг.

А хүнд Б хүн таалагдахад түүн рүү маш удаан мөн байн байн хардаг. Энэ нь Б хүн би А хүнд таалагддаг юм байна гэсэн бодол төрөх бөгөөд А мөн адил таалагдах болно. Өөрөөр хэлбэл хэн нэгэнтэй сайхан харилцаа тогтоохыг хүсвэл таны харц түүний харцтай нийт хугацааны 60-70% нь тулгарах хэрэгтэй юм. Энэ нь эсрэг хүнд та таалагдах шалтгаан болно. Хэрвээ уулзаж байгаа хүн тань нийт цагийн гуравны нэгээс бага хугацаанд таньтай харц тулгарч байвал итгэж болохооргүй хүн гэсэн үг.

Хоёр хүн уулзаад анхны удаа харц тулгарахад түрүүлж өөр тийш харсан хүн нь ихэвчлэн доод зиндааны эсвэл түүнээс доод албан тушаалтай хүн байдаг. Хэрвээ та өөрийн даргатай өөр тийш харалгүй өөдөөс нь харсаар байвал аливаа зүйл дээр санал нийлэхгүй байгаагаа илэрхийлж байгаа юм. Хэрвээ ажлаасаа халагдахыг хүсэхгүй байвал энэ үйлдлийг хийх нь сайхан санаа биш шүү.

Эрэгтэй хүний анхаарлыг хэрхэн татах вэ?

Өрөөний нөгөө талд сууж байгаа эрийн анхаарлыг татахын тулд эмэгтэйчүүд түүнтэй харц тулгаран хоёроос гурван секунд болоод өөр тийш харж, дараа нь доошоо хардаг. Энэ харц тулгаралтын урт нь өөрийг нь сонирхож байгааг илэрхийлэх хангалттай хугацаа. Вебстер Их Сургуулийн Доктор Моника Мор нэгэн туршилт явуулсан бөгөөд эрчүүд эмэгтэйчүүдийн харц шидэх үйлдлийг шууд ойлгодоггүй бөгөөд эмэгтэй хүн энэ үйлдлийг гурван удаа хийж байж дундаж эрэгтэй хүн ойлгодог. Бүр дөрөв, тав болон түүнээс дээш удаа харц шидэж байж тэнэгдүүхэн эрчүүд ойлгодог гэдгийг тэрээр олж тогтоожээ. Харин эмэгтэй хүн тухайн эр хүний анхаарлыг татаж чадсан тохиолдолд бага зэрэг хөмсгөө өргөн, нүдээ бүлтийлгэдэг.

Ихэнх худалч хүмүүс нүд рүү тань харж байгаад худлаа ярьдаг

Ихэнх хүмүүс худлаа ярьж байгаа харцаа буруулдаг мөн дальдчих үйлдлийг хийдэг гэж боддог. Бид хэд хэдэн туршилт явуулсан бөгөөд бичлэг хийж буй өрөөнд орон ярилцлага өгөхдөө хэд хэдэн удаа худлаа ярихыг зөвлөсөн юм. Туршилтын үр дүнд худалч хүмүүсийн талаар боддог зүйл эсрэгээрээ байдаг гэдгийг олж мэдсэн. Худлаа ярьж байсан хүмүүсийн 30% өөр тийш харж, дальдчиж байсан ба тэдгээрийн 80% худлаа ярьж байгаа нь мэдэгдэж байлаа. Харин үлдсэн 70% нь нүд рүү нь эгц харж байгаад худлаа ярьж байсан юм. Учир нь хүмүүс худлаа ярьж байгаа хүн өөр тийшээ хардаг гэсэн ойлголттой байдгийг мэддэг учир

тэд баригдахгүйн тулд нүд рүү нь харж байгаад худлаа ярьжээ.

Хэн нэгэн таньтай хоёроос гурван удаа харц тулгарвал энэ нь хоёр санаа агуулж байж болох юм. Эхнийх нь тухайн хүнд та таалагдаж байгаа эсвэл тэр таныг сонирхож байна гэсэн үг ба тухайн нөхцөлд түүний хүүхэн хараа томорсон байдаг. Харин өөр хувилбар нь гэвэл тухайн хүн таны дайсан бөгөөд таниас муудалцаан хүсэж байна гэсэн үг ба тухайн нөхцөлд түүний хүүхэн хараа жижгэрсэн байж болно. Эмэгтэй хүн энэ хоёр нөхцөл байдлын аль нь тулгараад байгааг сайн ойлгочихдог. Харин эрэгтэй хүн тийм ч сайнгүй бөгөөд эмэгтэй хүн түүнийг үнсэх гэж байгаа эсвэл алгадах гэж байгааг ялгаж мэддэггүй.

Нүдний булангаар харах

Нүднийхээ булангаар харах үйлдэл нь сонирхсон, өөртөө итгэлгүй эсвэл дайсагнасан байдлыг илэрхийлдэг. Хэрвээ хөмсөгөө үл ялиг өргөөд эсвэл инээмсэглэн уг үйлдлийг хийвэл сонирхсон байдлыг илэрхийлдэг ба ихэвчлэн эмэгтэйчүүд эрчүүдийг хараад энэ үйлдлийг хийдэг. Харин хөмсөгөө зангидан эсвэл амаа мушилзуулан уг үйлдлийг хийвэл сэжиглэсэн, дайсагнасан эсвэл шүүмжилсэн хандлагатай байна гэсэн үг юм.

Нүдээ хэт их анивчих нь



Таныг харахыг хүсэхгүй байна

Жирийн үед хүний нүд минутад зургаагаас найман удаа анивчдаг ба нүд нь секундйн аравны нэгд аниастай байдаг. Хүнд нөхцөлд эсвэл дарамтанд байгаа хүн, жишээ нь худлаа ярьж байвал нүднийх нь авнивчих давтамж нь ихэсдэг.

Аливаа хүн уйдсан, сонирхолгүй байгаа үед эсвэл танаас илүү мэт мэдрэгдэж байгаа тохиолдолд түүний тархи харж байгаа зүйлийг нь хаах оролдлого хийдэг ба өөрийн мэдэлгүй нүдээ маш их бас удаан анивчуулдаг.

Нүдээ хоёр тийшээ гүйлгэх

Нүдээ хоёр тийшээ гүйлгэх үйлдлийг бид ихэвчлэн тухайн хүн өрөөнд сонин содон үйл ажиллагаа мөн хийхээр зүйл юу байгааг хайж байна гэж ойлгодог. Гэвч үнэн хэрэг дээрээ тухайн хүний айсан байдлыг илэрхийлдэг ба зугтаж болох арга замыг хүний тархи хайж байгаа юм.

Та үнэхээр уйтгартай нэгэнтэй хамт байгаа тохиолдолд та өөр тийшээ харж зугтах боломж хайдаг. Гэвч өөр тийш харах нь сонирхолгүй байгааг нөгөө хүн тань мэдчихдэг учраас бид нөгөө хүнд сонирхолтой байгаа мэт харагдуулахын тулд уйтгартай хүн рүүгээ хараад уруулаа жимийн инээмсэглэдэг. Энэ үйлдэл нь худалч хүн худлаа ярьсанаа баригдуулахгүйн тулд нүд

рүү харж яридагтай ижил.

Нүүрний газар зүй

Нүүр нүүрээ харах уулзалтанд эсрэг хүнийхээ нүүр болон биеий аль хэсэг рүү харж байгаа нь уулзалтын үр дүнд маш их нөлөө үзүүлдэг.

Дараах сэдвийг уншиж дууссаны дараа бидний авч хэлэлцсэн арга барилуудыг аль болох түргэн туршаад үзээрэй. Хэн нэгэнд сануулж хэлэлгүйгээр туршаад үзээрэй. Та эдгээр арга барилууд нь ямар хүчтэй нөлөө үзүүлдэгийг олж мэдэх болно. Эдгээр нүдний арга барилыг өөрийн энгийн харилцааны нэгэн хэсэг болгохын тулд таньд нэг долоо хоногийн дасгал сургуулилт хэрэг болох болно.

Үндсэн гурвал төрлийн харц байдаг. Нийгмийн харц, Дотны харц, Хүчний харц

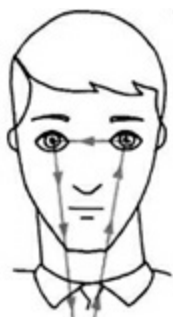
1. Нийгмийн харц



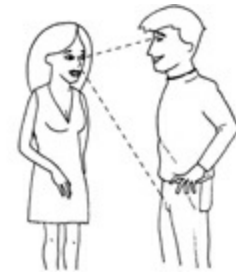
Дээр хийсэн туршилтаар олон нийтийн уулзалт дээр хүний харц ихэвчлэн хүний нүд болон амны хоорондахь гурвалжин хэсэг рүү хардаг гэдгийг олж тогтоожээ.

Аюулгүй болон найрсаг орчинд байхдаа бид хүний нүүрний энэ хэсэг рүү хардаг. Нөгөө хүн тань мөн адил таныг найрсаг хүн гэж ойлгох болно.

2. Дотны харц



Өөд өөдөөсөө алхан ирж буй тохиолдолд хүмүүс ихэвчлэн хүний нүүр болон биеийн доод хэсэг рүү хардаг. Эхний удаад ямар хүйсний хүн байна вэ гэдгийг мэдэх гэж, дараагийн удаа өөрт нь таалагдах хүн мөн эсэхийг тодорхойлох гэж хардаг. Нүд болон эрүүнээс доош байрлах биеийн хэсгүүдийн хооронд хардаг. Ойртох тусам нүднээс нь салтаа хүртэлх гурвалжин хэсэгт хардаг ба илүү ойртоход нүднээс цээжний хоорондын гурвалжин зайнд хардаг.



Эрэгтэй эмэгтэй хүмүүс бие биенээ сонирхсон үед ингэж хардаг. Эмэгтэй хүн эрэгтэй хүнийг хөлнөөс толгой хүртэл нь нөгөө хүндээ баригдалгүйгээр харж чаддаг. Харин эрэгтэй хүн дээрээс доош гүйлгэж харж байгаа нь маш илт байдаг.

3. Хүчний харц



Хүн духныхаа голд нүдтэй байна гээд төсөөлөөд тэр гурван нүдний хоорондахь гурвалжин хэсэг рүү хар.

Энэ харц нь уур амьсгалыг илүү нухацтай болгохоос гадна уйдалтыг шууд зогсоож чаддаг. Энэ үйлдлийг найзархаг эсвэл романтик уулзалт дээр хэзээ ч хэрэглэж болохгүй. Гэхдээ сүрдүүлэхийг эсвэл айлгахыг хүссэн хүнд эсвэл зүгээр л дуугаа татаж чаддаггүй хүнд энэ үйлдэл маш үр дүнтэй байдаг.

Хүч чадлыг илэрхийлсэн ширтэлт



Терминатороор битгий оролд

Хэрвээ та зөөлөн, сул дорой эсвэл уйтгартай нүдтэй бол хүч чадлыг илэрхийлсэн ширтэлтийг сурсанаар та илүү нэр хүндтэй мөн эрх мэдэл бүхий харагдах боломжтой. Хэн нэгэн тань руу дайрч давшилж буй тохиолдолд түүн рүү харж байхдаа нүдээ цавчилахгүй байхыг хичээгээрээ.

Энэ үйлдлийг хийхийн тулд та нүдээ эхэлж хөдөлгөнө, дараа нь толгойгоо хөдөлгөнө. Гэхдээ таны мөр хөдлөлгүй байрандаа байх ёстой.

Улс төрчдийн түүхээс

Зарим хүмүүс ичсэнээсээ болж ярьж байхдаа хүний нүдрүү харалгүй нэг булангаас нөгөө булан руу гүйлгэнэсэн харцаар хардаг. Гэвч энэ үйлдэл нь бусдад итгэж боломгүй хүн мэт сэтгэгдлийг төрүүлдэг. Бидэнд нэгэн улс төрч үйлчлүүлэгч байсан. Тэрээр телевизийн ярилцлаганд орохоороо үргэлж камер болон сэтгүүлчийн хооронд нүд нь гүйдэг байлаа. Энэ үйлдэл нь түүнийг зальтай харагдуулдаг байсан бөгөөд телевизийн ярилцлаганд орох бүрт түүний нэр хүнд буурдаг байв. Камер руу харалгүй зөвхөн сурвалжлагч руу харах зөвлөгөө өгсөнөөр түүний нэр хүнд дахин өссөн. Бас нэгэн улс төрчтэй хамтран ажилласан бөгөөд тэрээр сонгуулийн мэтгэлцээнд оролцож байлаа. Бид түүнд асуултад хариулахдаа камерын линзрүү хараарай гэж зөвлөсөн бөгөөд тэрээр мянга мянган телевиз үзэгчдийн итгэлийг олж авч чадсан юм.

Хонгор минь миний нүд рүү сайн хар

Бид болзооны байгууллагатай хамтран нэгэн туршилт зохион байгуулан телевизийн нэвтрүүлэг болгон гаргасан юм. Хэдэн залуу сонгож аваад тэдэнд яг таарах хүнийг олсон бөгөөд болзоо нь амжилттай болж цагаа хөгжилтэй өнгөрөөнө гэж найдаж байгаа талаараа хэлсэн. Түүнчлэн болзоонд ирэх бүсгүй нь хүүхэд байхдаа осолд орж байсан бөгөөд нэг нүд нь заримдаа бага зэрэг солир хардаг, тэрээр үүндээ их эмзэглэдэг гэдгийг залуучуудад анхааруулсан. Аль нүд нь гэдгийг мэдэхгүй бөгөөд хэрвээ сайн ойртож харах юм бол анзаарагдана гэж хэлэв. Яг энэ түүхийг болзоонд ирэх бүсгүй бүрт хэлсэн бөгөөд ойртож харвал анзаарна гэдгийг хэлсэн юм. Тэд болзооны турш бие биенийхээ нүдний асуудлыг олох гэж шөнөжин ширтэлцсэн ажээ. Үр дүнд нь болзоо маш романтик мөн дотно харилцаа үүссэн гэдгийг бүх хос хэлж байсан бөгөөд хамгийн гол нь тэд дахин уулзаж болзоонд явах нь байгууллагын дунджаас 200% илүү байсан юм.

Нүд нүд рүүгээ ширтэлцэх нь илүү дотно мэдрэмжийг төрүүлдэг.

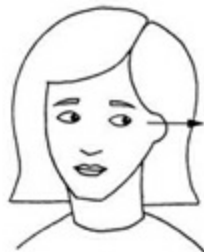
Ажлын ярилцлага

Та ажлын ярилцлаганд орохдоо, гар барьж дараа нь ярилцлага авах гэж буй хүнд хоёроос гурван секунд таныг сайн харах боломж олго. Цүнхээ онгойлгох, авчирсан анкет бичиг цаасаа гаргах, эсвэл сандалаа ойртуулах зэрэг үйлдэл хийж доошоо харах хэрэгтэй. Харин дараа нь ярилцлага өгөх гэж буй хүн рүүгээ хар. Энэ үйлдэл нь ажлын ярилцлаганд тань маш сайн үр дүн авчрах болно.

Ямар суваг дээр сувгаа тааруулсан байна вэ?

Нүдний хөдөлгөөн нь тухайн хүний бодол юун дээр төвлөрч байгааг, тэдний өмнө нь харсан, сонссон, үнэрлэсэн, амталсан эсвэл хүрсэн зүйлээ санаж эсэхээр нь хэлж болдог. Энэхүү аргыг сэтгэл зүйч Гриндер болон Бандлер нар боловсруулжээ.

Энгийнээр хэлэхэд өмнө нь харж байсан зүйлээ санавал тэдний нүд дээшээ хөдөлдөг. Сонсож байсан зүйлээ санавал нүдээ хажуу тийшээ гүйлгэдэг бөгөөд сонсож байгаа мэт хажуу тийшээ хардаг. Харин сэтгэл хөдлөл, мэдрэмж болон дурсамжаа санахад доошоо мөн баруун тийш хардаг. Хэрвээ өөртэйгөө ярьж байвал доошоо мөн зүүн тийш хардаг.



А. Харж байсан зүйлээ санах Б. Сонсож байсан зүйлээ санах



В. Мэдэрч байсан мэдрэмжээ санах Г. Өөртэйгөө ярих

Бэрхшээлтэй зүйл нь гэвэл эдгээр нүдний хөдөлгөөн нь бусад үйлдэлтэй хамт үйлдэгдэх үед ялгаж уншихад хэцүү байдаг. Бичлэгийг давтан үзэх тохиолдолд та тухайн хүн юу бодож байгаа, юу хэлж байгаа ялгааг олж чадна.

Энэхүү нээлт нь харилцааны маш хүчирхэг хэрэгсэл бөгөөд Гриндер болон Бандлер нарын номыг уншихыг зөвлөж байна.

Үзэгчидтэй харцаараа хэрхэн холбоо тогтоох вэ?

Мэргэжлийн илтгэгчийн хувьд бид үзэгчдийн анхаарлыг татах мөн илүү оролцоотой болгох аргыг боловсруулсан. 50 хүртэлх хүнтэй танхимд илтгэл тавихад хүн бүртэй харц тулгарах боломжтой байдаг бол түүнээс их хүн хүрэлцэн ирсэн тохиолдолд арын эгнээний хүмүүстэй тэр болгон харц тулгарах боломжгүй байдаг учир өөр арга хэрэглэх шаардлагатай болдог. Булан бүр болон голын хэсэг рүү гараараа заан ярих хэрэгтэй бөгөөд ойролцоогоор заасан булан бүрт тань ойролцоогоор 20 хүн өөр лүү нь харан ярьж байна гэж ойлгодог. Ингэснээр та хүрэлцэн ирсэн үзэгчидийн ихэнхтэй нь харцаараа холбоо тогтоож чадаж байна гэсэн үг.

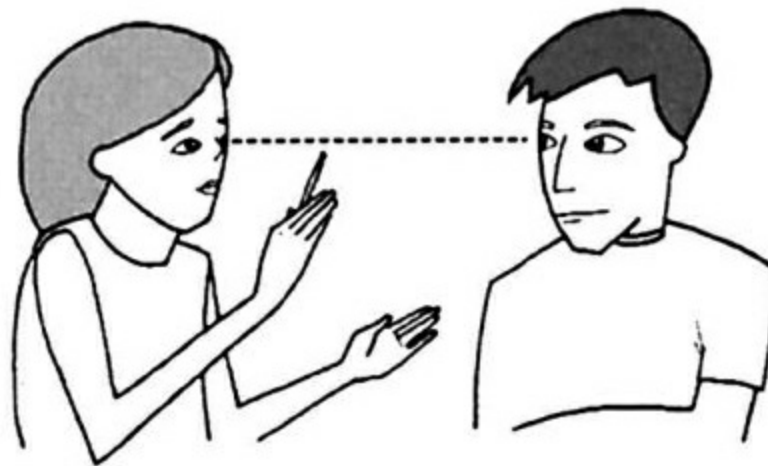
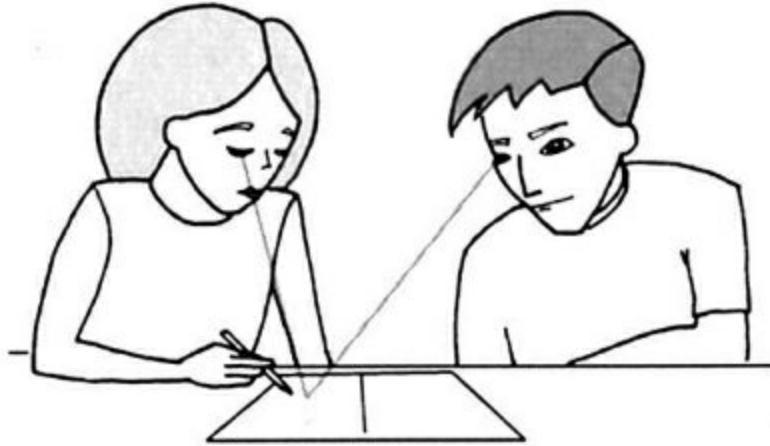
Дүрс бичлэгтэй мэдээллийг хэрхэн хүргэх вэ?

Ном, график, диаграмм болон компьютер ашиглан илтгэл тавьж буй тохиолдолд үзэгчид хаашаа харж байгааг хэрхэн удирдахаа мэддэг байх нь чухал юм. Хүний тархи дүрс бичлэг оруулсан илтгэлээс авах мэдээллийн 83% -г нүдээрээ, 11% -г чихээрээ мөн 6%-г бусад чиглэлээр хүлээн авдаг гэдгийг судалгаагаар баталжээ.

Ямар нэгэн дүрс бичлэг ашиглаагүй илтгэлээс хүн зөвхөн 10% мэдээллийг л өөртөө авч үлддэг ажээ. Харин дүрс бичлэг оруулан илтгэл тавихад мэдээллийн 50% -г хадгалж үлддэг байна. Энэ нь аливаа дүрс бичлэг оруулснаар илтгэл илүү үр нөлөөтэй болдог гэдгийг харуулж байгаа хэрэг.

Хаашаа харж байгааг нь удирдах нь

Аливаа хүнийг хаашаа харахыг нь удирдахын тулд үзэг ашиглан хаашаа харахыг нь чиглүүлж хэлж өгөх хэрэгтэй. Дараа нь үзгээ түүний нүд болон өөрийн нүдний хооронд барь. Ингэснээр тэр толгойгоо өргөн тань руу харах бөгөөд таны хэлж буй зүйлд анхаарлаа хандуулан сонсож, ойлгож хүлээн авах боломжтой болдог. Ярьж байхдаа нөгөө алгаа дээш харуулсан байх хэрэгтэйг санаарай.



Үзэг ашиглан нөгөө хүнээ хаашаа харахыг нь удирдах

Дүгнэлт

Нүүр нүүрээ харан уулзалдахад хүний харц уулзалтын үр дүнд маш хүчтэй нөлөө үзүүлдэг. Хэрвээ та сайхан сэтгэгдэл төрүүлэх гэсэн менежер эсвэл хүүхдээ загнаж буй эцэг эх бол ямар харцаар харах вэ?

Бүлэг 8. Хүний юу хийхийг хүсч байгааг хөл хэрхэн илчилдэг вэ?



Марк зангиагаа янзалсан, нөгөө гартаа давс барьсан мөн хөлөө алцайн сууж байна. Сүүлийн 20 минут бүсгүй хөлөө ачин түүний эсрэг мөн хамгийн ойр хаалга руу чиглүүлэн суусан байгааг анзаарахгүй л байна.

Хүмүүс ихэвчлэн ямар царай гаргах, ямар сэтгэл хөдлөл болон үйлдэл хийхээ мэдэж байдаг. Түүнчлэн зарим сэтгэл хөдлөлийг дуурайж хийж чаддаг. Жишээ нь айсан үедээ “Зоригтой царай гаргах” эсвэл таны эмээ төрсөн өдрөөр тань онцгүй дотуур хувцас өгөх үед “Жаргалтай царай гаргах” шаардлага гардаг. Харин гар, цээж, гэдэс гээд доошлох тусам хүн эдгээр биеийн хэсгүүд нь ямар үйлдэл хийж байгааг мэдэх нь багасдаг. Харин хөлний талаар бол бараг мартчихсан байдаг.

Тухайн хүний хандлагын талаархи мэдээллийг тэдний хөлний тавилтаар мэдэж болдог. Учир нь ихэнх хүмүүс хөлөө яаж тавихаа нэг их анзаараад байдаггүй бөгөөд худал нүүрний хувирал гаргадаг шиг хөлөөрөө хуурамч үйлдэл хийнэ гэж хэзээ ч байдаггүй юм. Аливаа хүн маш тайван мөн бүх зүйл хяналтанд байгаа мэт харагдах боловч хөлөөрөө газар тогших эсвэл чичигнүүлэх үйлдэл нь маш их сандарч байгааг илчилдэг.

Алхалт

Алхаж байхдаа гараа хэрхэн хаялах нь тухайн хүний зан чанар эсвэл ямар хүн гэж бодоосой гэж хүсдэгийг нь илэрхийлдэг. Залуу эрч хүчтэй, эрүүл хүмүүс гараа маш их савалж алхадаг бөгөөд заримдаа энэ нь марш алхаж буй мэт харагддаг. Зарим нэгэн улс төрч болон олны танилууд эрч хүчтэй харагдахын тулд энэхүү алхалтаар алхдаг. Тийм ч учраас улс төрчид том том алхах нь бий.

Хөл үнэнийг хэрхэн хэлдэг вэ?

Бид хэд хэдэн менежерүүдтэй хамтран нэгэн судалгаа явуулсан ба тэд сурвалжлагч нарт худлаа ярих ёстой байсан. Хүйсээс үл хамаарч тэд бүгд худлаа ярьж байхдаа өөрийн мэдэлгүй хөлийн хөдөлгөөнөө ихэсгэж байсныг бид олж тогтоосон юм. Ихэнх менежерүүд худлаа ярьж байхдаа хуурамч нүүрний хувирал гаргаж байсан ба өөрсдийн гарын хөдөлгөөнийг мөн адил хянаж байлаа. Гэвч бараг бүгдээрээ тэдний хөл ямар хөдөлгөөн хийж байгааг анзаараагүй. Хүн худлаа ярихдаа өөрийн биеийн доод хэсгийг маш их хөдөлгөдөг гэдгийг сэтгэл судлаач Паул Экман мөн олж тогтоожээ. Тийм ч учраас зарим бизнесменүүд ширээний ард уулзахыг илүүд үздэг байна.

Хэрвээ хэн нэгэн таньд худлаа ярьж байгаа үгүйд эргэлзэж байвал ширээн доогуураа хар

Үндсэн дөрвөн зогсолтын байрлал

1. Анхааралтай байдал

Энэ энгийн байрлал нь дундыг баримтлах, явна эсвэл үлдэнэ гэсэн итгэл үнэмшилгүй хандлагыг илэрхийлдэг. Эрэгтэй эмэгтэй хүмүүсийн уулзалтад эмэгтэй хүн хоёр хөлөө нийлүүлэн зогсдог ба “Ямар ч санал бодол алга” гэсэн дохиог илэрхийлдэг. Сургуулийн сурагчид багштайгаа ярих үед эсвэл даргатайгаа ярьж буй ажилтан энэ зогсолтыг хэрэглэдэг.



Анхааралтай байдлыг илэрхийлэх зогсолт

2. Хөлөө салган зогсох

Хөлөө салган зогсох нь ихэвчлэн эрэгтэй хүний зогсдог байрлал юм. Хоёр хөл маш тогтвортой байрлалтай байх бөгөөд хаа нэг тийшээ явах санаа байхгүй гэдгийг илэрхийлж байна. Мөн ноёрхсон, захирсан дохиог илгээдэг.



Хоёр хөлөө салган зогсох

3. Нэг хөлөө урагшаа харуулан тавих



Бодол нь хаашаа явахыг хүсэж байгаа газар руу хөл нь зааж байна

Биеийн жин нэг хөл дээр нь ирдэг ба нөгөө хөл урагш чиглэсэн байрлалтай байдаг. Эртний

зурагнууд дээр өндөр хэргэм зэрэгтэй хүмүүс энэ байрлалыг хэрэглэдэг байсан нь харагддаг бөгөөд гоё сайхан гутал, оймс мөн бөгсөө харуулах боломж олгодог байжээ.

Баруун хөлөөрөө хамгийн дур булаам эсвэл сонирхолтой хүн рүү чиглүүлэн зогсдог. Харин явахыг хүссэн тохиолдолд хамгийн ойрхон хаалга руу чиглүүлэн зогсдог.

4. Хөлөө солбин зогсох



Хөлөө солбин зогсох

Ямар нэгэн үдэшлэг эсвэл эрэгтэй эмэгтэй хүмүүс цугласан газар та хөл болон гараа солбин зогссон бүлэг хүмүүсийг олж харах болно. Ойртоод хараад үзээрэй, тэд бие биенээсээ илүү хол зогссон байгааг анзаарах болно.



Хайчин зогсолт – “Ямар ч санал бодол” байхгүй байгаа мөн тэрээр явах бодолгүй байна

Энэ зогсолтыг ихэвчлэн танихгүй хүмүүс дунд байгаа хүн хэрэглэдэг. Хөлөө солбин зогсох нь нууцлаг, сул дорой эсвэл өөрийгөө өмгөөлсөн байдлыг илэрхийлдэг.

Эмэгтэй хүний хувьд хайчин зогсолт болон нэг хөлөө нөгөө хөлнийхөө урдуур солбин зогсох нь хоёр санааг илэрхийлдэг. Тэрээр явах бодолгүй байгааг эсвэл түүнд хүрэх боломжгүй гэдгийг илэрхийлнэ. Харин эрэгтэй хүн эдгээр зогсолтоор зогсоход мөн адил явах бодолгүй байгааг илэрхийлдэг ба өвддөг газар нь хэн нэгэн цохихгүй гэдэгт итгэлтэй байхыг хүсэж байгааг илэрхийлдэг. Өөртөө итгэх итгэлээ алдсан хүн мөн хөлөө солбин зогсдог.

Та хэсэг танихгүй хүмүүс дунд гараа элгэндээ эвхэж, хөлөө солбиод мөн чухал царай гарган зогсоод үзээрэй. Нэг нэгээрээ бүгд гараа болон хөлөө солбин зогсох бөгөөд таныг явтал тэр л хэвээрээ зогсох болно. Дараа нь өөр газар очин зогсоод тэднийг нэг нэгээрээ нээлттэй байрлалд орохыг анзаарна.



Тэрээр даарсан эсвэл бие засах газар хайж байна

Хөлөө солбин зогсох нь сөрөг эсвэл биеэ хамгаалсан байдлыг илэрхийлээд зогсохгүй бусдад аюултай хүн мэт харагдуулдаг ба энэ үйлдэл нь бусдад ч нөлөөлдөг. Даарсан үед хүмүүс мөн адил хөлөө солбих мөн гараа элгэндээ эвхэж өөрийгөө тэврэх үйлдлийг хийдэг. Харин зарим тохиолдолд хүмүүст эвгэйхэн байдаг учраас гараа элгэндээ эвхэх мөн хөлөө солбих үйлдлийг хийдэг гэж хэлдэг. Магадгүй энэ нь үнэн байж мэднэ. Учир нь хүн айсан, өөрийгөө хамгаалсан үед түүний сэтгэл хөдлөл нь тухайн үйлдэлтэй нь тохирч байгаа юм.

Европ хөл ачилт

Нэг хөлөө нөгөө хөл нь дээгүүрээ маш цэмбэгэр тавьсан байдаг ба хүмүүсийн 70% нь баруун хөлнийхөө дээгүүр зүүн хөлөө тавьсан байдаг. Англи, Ази мөн Европ соёлтой хүмүүс хөлөө ийм маягаар ачин суудаг.



Европ/ Англи хөл ачилт



Хэн нэгэнтэй харилцах хүсэлгүй байна

Аливаа хүн хөлөө ачиж мөн гараа элгэндээ эвхэн сууж буй тохиолдолд тухайн хүн ярианд оролцохыг хүсэхгүй байна гэсэн үг. Мөн уг байрлалтай суух үед нь аливаа зүйлд итгүүлэхийг оролдох нь хий дэмий цаг барсан зүйл болох болно.

Аливаа бизнес уулзалтад энэ байрлалтай сууж буй хүмүүс маш цөөн үгээр ярьдаг ба аливаа шинэ санаанд татгалзах хариу өгөх нь элбэг байдгийг бид олж мэдсэн юм. Түүнчлэн уулзалт дээр ийм байрлалтай хүнийг гараа дэлгэн суусан хүнтэй харьцуулахад ярилцсан зүйлээс маш бага зүйл санадаг ажээ.

Америк 4-н тоо

Дөрвийн тоо хэлбэрийн суултаар Америк эрчүүд болон Америкжсан улс орнууд болох

Сингапур, Япон, Филиппин зэрэг орнуудын эрчүүд суудаг. Энэ суулт нь өрсөлдсөн эсвэл маргаантай нөхцөл байдлыг илэрхийлдэг. Австрали, Шинэ Зеланд зэрэг орнууд америк хөл ачилт болон европ хөл ачилтыг хоёуланг нь хэрэглэдэг ажээ.



Хэн нэгэнтэй маргалдахад бэлэн байна

Дөрөв хэлбэрийн хөл ачилт нь одоог хүртэл Англи мөн Европын орнуудаар ховор үзэгдэх боловч Орос, Япон гэх зэрэг орнуудын америк кинонд дурлагчдын дунд маш ихээр ажиглагдах болжээ. Энэ байрлалаар сууж буй эрчүүд зөвхөн ноёрхсон хүн мэт харагдахаас гадна илүү залуу мөн амарч буй мэт харагддаг. Азийн болон Ойрхи дорнодын зарим улсуудад энэ үйлдэл нь доромжилж буй утга агуулдаг. Учир нь бохир заваан зүйл дээр явдаг гутлын ул л харагддаг гэж үздэг.

Өмд өмссөн эмэгтэй хүн зарим тохиолдолд энэ байрлалаар сууж харагддаг. Гэхдээ тэд ихэвчлэн бусад эмэгтэйчүүд дундаа л энэ байрлалаар суудаг. Эрэгтэй хүний дэргэд ингэж суудаггүй бөгөөд эрэгтэйлэг эсвэл хэт ил задгай харагдахыг хүсдэггүй.

Судалгаагаар ихэнх хүмүүс хоёр хөл нь газарт байгаа тохиолдолд шийдвэр гаргадаг нь батлагдсан бөгөөд, дөрөв хэлбэрийн байрлалаар сууж буй хүнээс шийдвэр гаргахыг хүсээд нэмэргүй л боловуу.

Хөлөө хавчих нь

Тухайн хүн өрсөлдсөн тэмцэлдсэн хандлагатай байгаагаас гадна, тэрээр хөлөө хавчих маягаар бие түгжих үйлдлийг хийж байна. Энэ үйлдэл нь маш зөрүүд, тооцоотой хувь хүний шинж бөгөөд өөрийн үзэл бодлоос өөр хэний ч үзэл бодлыг сонсдоггүй хүн юм.



Хөлөө хавчих нь

Хөлөө түгжих

Хөлөө түгжих үйлдлийн эрэгтэй хувилбар нь ихэвчлэн гараа зангидан өвөр дээрээ тавих эсвэл суудлын бариулаас атгасан байдаг ба хөлөө шагайн хэсгээрээ түгжсэн байдаг (доорх зургийг харна уу). Харин эмэгтэй хувилбар нь маш эвтэйхэн байрладаг ба хоёр хөлөө

нийлүүлэн аль нэг талруу нь налуулдаг ба шагайн хэсгээрээ түгжсэн байдаг.



Энэ үйлдэл нь түүний сэтгэл санаа тааруу, тодорхойгүй эсвэл айсан байна гэсэн үг юм. Түгжсэн хөлөө сандлын доогуур нуух нь зожиг өөрийгөө тусгаарласан хандлагыг ч илэрхийлдэг.

Шүдний эмнэлэгт үзүүлэх үед хүмүүсийн 88% нь хөлөө түгжих үйлдлийг хийдэг ажээ. Мөн татвар төлөгчтэй уулзахад хөлөө түгжих үйлдлийг илүү хийдэг байна.

Хүний нөөцийн мэргэжилтэнтэй хамтран ярилцлаганд орж буй хүмүүс дээр ажиглалт хийхэд ярилцлага өгч байхдаа хөлөө түгжин суусан хүмүүс сэтгэл хөдлөлөө эсвэл өөрийн хандлагыг нууж байдгийг бид олж анзаарсан. Харин тохиромжтой асуултыг асууснаар түгжсэн хөлөө задлаж үнэнээ хэлэхэд нь зоригжуулж өгдөг байна.

Тэдний сэтгэгдлийн талаар эерэг асуулт асууснаар түгжсэн хөлийг тайлж чадна.

Богино банзалын хам шинж

Богино банзал өмссөн бүсгүйчүүд хөлөө ачих үйлдлийг хийх нь элбэг ба шагайгаа ил тод байлгадаг. Гэвч энэ үйлдэл нь бусдад сөрөг сэтгэгдэл төрүүлдэг ба тухайн бүсгүйтэй болгоомжтой харьцах шалтгаан болдог.

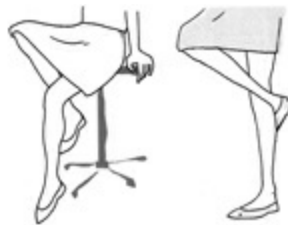
Богино банзал нь эмэгтэй хүнийг сайхан харагдуулдаг ч түүнд хүрэх боломжгүй мэт харагдуулдаг.

Хөлөө ачих эсвэл гараа элгэндээ эвхэх үйлдэл нь эвтэйхэн мэт санагддаг ч яг үнэндээ сөрөг, зожиг эсвэл айсан хандлагатай үед эвтэйхэн мэт санагддаг.

Эдгээр сөрөг үйлдлүүд нь сөрөг хандлагыг бий болгодог ба бусад хүн таныг зожиг, болгоомжилсон хүн гэж харах болно. Эерэг болон нээлттэй үйлдлүүдийг хэрэглэж байх дасгал хийснээр та илүү өөртөө итгэлтэй болох бөгөөд бусад хүмүүс мөн адил таныг эерэг өнцгөөс харах болно.

Хөлөө ороох

Эмэгтэйчүүд голчлон энэ үйлдлийг хийдэг ба ичимхий, зориггүй мөн уран нугараач эмэгтэйчүүдийн шинж тэмдэг юм. Яст мэлхий хуягандаа нуугдаж буй мэт нэг хөлөө нөгөө хөлийнхөө араар оруулан цоожлодог. Биеийн дээд хэсэг хичнээн тайван харагдаж байсан ч уг үйлдэл нь өөртөө итгэлгүй, айсан хандлагыг илрүүлдэг. Найзархаг дулаан харьцаа нь түүний хөлийг буулгах болно.



Ичимхий, зориггүй хүмүүс хөлөө ороох үйлдлийг хийдэг

Хөлөө зэрэгцүүлэн суух байрлал

Энэ байрлалаар эрэгтэй хүн төдийлөн сууж чаддаггүй бөгөөд энэ нь эмэгтэй хүний хувьд эмэгтэйлэг байдлыг илэрхийлдэг маш хүчтэй дохио болж байгаа юм. Түүнчлэн энэ байрлалыг хамгийн дур булаам эмэгтэй хүний суух байрлал хэмээн судалгаанд оролцсон залуучуудын 86% нь хариулжээ.



Эмэгтэй хүний хамгийн дур булаам суулт

Энэ байрлалыг эмэгтэйчүүдэд загварын дугуйлан болон биеэ зөв авч явах талаар заадаг сургалтуудад заадаг. Гэхдээ таалагдсан залуугийнхаа дэргэд хөлөө нэг ачиж нэг болиулдаг бүсгүйтэй андуурах ёсгүй юм. Хөлөө зэрэгцүүлэн суух нь бусдын анхаарлыг хөл нь дээрээ хандуулах зорилготой.

Баруун хөлөө урагш тавих, баруун хөлөө хойш нь тавих

Тухайн хүн эсвэл тухайн хүний яриа сонирхолтой санагдсан тохиолдолд бид нэг хөлөө түүний зүг урагш тавьдаг. Харин сонирхолгүй санагдсан үед хөлөө арагш нь тавьдаг бол сууж буй тохиолдолд сандал доогуураа тавьдаг.



Дээрх нөхцөлд залуу сонирхолтой байгаагаа илэрхийлэх гэж дараах үйлдлүүдийг хийж байна. Нэг хөлөө урагш тавьж, хөлөө салган зогссон байна. Харин бүсгүй ямар ч нэмэргүй дээ гэсэн биеийн хэлийг дараах үйлдлээр ашиглаж байна. Хөлөө нийлүүлэн зогсож, биеэ өөр тийш харуулж мөн гараа элгэндээ эвхсэн байна. Магадгүй залуу цагаа дэмий л үрж байна даа.

Дүгнэлт

Бидний хөл бидний хаашаа явахыг хүсэж байгааг, хэнд дуртайг мөн хэнд дургүйг бусдад хэлж өгдөг. Хэрвээ та эмэгтэй хүн бол бизнес уулзалт нь дээр өвдөгнөөс доош даашинз эсвэл банзал өмсөөгүй л бол хөлөө ачих үйлдлээс татгалзаарай. Учир нь гуяа гаргах нь таныг хэн гэдгийг тэдэнд сануулах ч таны хэлсэн зүйлийг санах нь ховор байдаг юм. Ихэнх телевизийн хөтлөгчид богино даашинз өмсдөг. Учир нь эрэгтэй үзэгчид нэвтрүүлгийг илуу удаан үзнэ гэдэг нь батлагдсан байдаг ажээ. Гэвч мөн адил эмэгтэй хөтлөгч хөлөө хэр их харуулна төдий чинээгээр түүний ярьсан зүйлийг маш бага хувийг санадаг юм. Хэрвээ та эрэгтэй хүн бол мөн адил дүрэмтэй, өвдөгөө хамтад нь байлга.

Бүлэг 9. Таньд өдөр бүр анзаарагддаг нийтлэг 13 үйлдэл



Эрэгтэй хүн ажил дээрээ энэ үйлдлийг хийхэд эмэгтэй хүн тэвчиж чаддаггүй

Толгойгоо дохих

Ихэнх орнуудад толгойгоо дохих үйлдэл нь “Тийм” эсвэл зөвшөөрсөн утга санааг илэрхийлдэг. Энэ нь мэхийн ёслох үйлдлийн богино хувилбар байдаг. Судлаачдын тогтоосноор хараагүй, сонсголгүй мөн хэлгүй төрсөн хүмүүс мөн адил “Тийм” гэсэн утга санааг илэрхийлэхдээ толгойгоо дохьдог ажээ. Тиймээс энэ үйлдэл нь төрөлхийн үйлдэл байдаг.

Та яагаад толгойгоо дохиж сурах ёстой вэ?

Ихэнх хүмүүс толгойгоо дохих нь итгэл төрүүлэх зэвсэг гэдгийг олж хардаггүй. Ярилцаж буй хугацаандаа сонсож буй хүн гурваас дөрвөн удаа толгойгоо дохиход тэрээр жирийн үеийнхээ гурваас дөрөв дахин их ярьдаг гэдгийг судалгаагаар харуулжээ. Толгойгоо хэр хурдан дохихоос хамаараад тухайн хүний хэр хүлээцтэй байгаа мөн хэр яарч байгааг мэдэх боломжтой. Толгойгоо удаанаар дохих нь тухайн хүн ярьж буй хүний яриаг маш сонирхож анхаарч байгааг харуулдаг учир аливаа хүнтэй ярилцахдаа толгойгоо удаанаар гурваас дөрвөн удаа дохих хэрэгтэй. Харин толгойгоо хурдан дохих нь эсрэг хүндээ ярианаас чинь залхчихлаа, хангалттай сонслоо эсвэл одоо миний ярих ээлж гэсэн санааг илэрхийлдэг.

Зөвшилцөхөд нь хэрхэн зоригжуулах вэ?

Толгой дохих үйлдэл нь маш хүчирхэг хоёр үүрэгтэй. Хүний үйл хөдлөл нь дотоод мэдрэмжийн гаднах тусгал байдаг бөгөөд хэрвээ та хүлээн зөвшөөрсөн мөн эерэг мэдрэмжтэй байх үед ярьж эхэлмэгц толгойгоо дохих үйлдлийг хийх болно. Эсрэгээрээ толгойгоо дохиж эхэлмэгц таньд эерэгээр сайхан мэдрэгдэж эхлэх болно. Өөрөөр хэлбэл эерэг сэтгэл хөдлөл нь толгой дохих шалтгаан болдог мөн эсрэгээрээ толгой дохих үйлдэл нь эерэг мэдрэмжийг төрүүлдэг.

Толгой дохих үйлдэл нь бусдад маш амархан халдварладаг. Хэрвээ хэн нэгэн тань руу харан толгойгоо дохиход та хэлсэн зүйлтэй нь санал нийлээгүй байсан ч голдуу толгойгоо дохидог. Та өгүүлбэрээ дуусгахдаа “Тийм биз дээ”, “Та тэгэхгүй гэж үү?”, “Үнэн биш гэж үү?” эсвэл “Шудрага биш гэж үү?” гэж хэлсэнээр толгой дохих үндэслэлийг бий болгох ба эерэг сэтгэл хөдлөлийг бий болгож өөртэйгөө санал нийлүүлэх гайхамшигтай арга юм.

Толгойгоо дохих үйлдэл нь зөвшилцөлд хүрэхэд зоригжуулдаг.

Та хүнд асуулт тавьсаныхаа дараа тухайн хүн хариулт хэлэх зуур толгойгоо дохих хэрэгтэй. Тэрээр хариулж дуусахад толгойгоо таван удаа дохих нь зүйтэй ба нэг дохилт ойролцоогоор нэг секунд орчим байх хэрэгтэй. Ихэвчлэн таныг дөрөв дэхь удаагаа толгойгоо дохих зуур тэрээр дахин ярьж эхлэн таньд илүү мэдээлэл өгөх болно.

Толгойгоо сэгсрэх

Толгойгоо сэгсрэх үйлдэл нь “Үгүй” гэсэн утга санааг илэрхийлдэг ба судлаачид төрөлхийн рефлекс гэж үздэг. Хүн төрсний дараа хамгийн түрүүнд хийдэг үйлдэл юм. Дөнгөж төрсөн хүүхэд цатгалан үедээ толгойгоо хоёр тийш хөдөлгөн дургүй байгаагаа илэрхийлдэг.

Хэн нэгэн таньд ямарваа зүйлд итгүүлэхийг оролдох үедээ тэд санал нийлж байна гэж хэлэх зуураа толгойгоо сэгсэрч буй эсэхийг анзаараарай. “Сайхан сонсогдож байна”, “Би таныг ойлгож байна” эсвэл “Бид заавал хамтран ажиллах болно” гэж хэлэх зуураа толгойгоо сэгсэрсэн тохиолдолд бүрэн дүүрэн итгэхээс зайлсхийх хэрэгтэй.

Толгойгоо сэгсрэх зуураа “Би чамд хайртай” гэж хэлбэл ямар ч эмэгтэй итгэхгүй.

Толгойны үндсэн байрлалууд

1. Толгойгоо өргөх



Дундыг баримталсан байрлал

Үндсэн гурван байрлал байдаг бөгөөд эхнийх нь толгойгоо өргөх. Уг үйлдлийг сонсож байгаа зүйлдээ тодорхой бус мөн дундыг баримталсан хандлагатай үед хэрэглэдэг. Энэ тохиолдолд бага зэрэг толгойгоо дохих үйлдэл адил ажиглагдаж мөн гараа хацар дээрээ барих нь элбэг байдаг.

Эрүүгээ дээшээ өргөсөн байдал нь ямар ч айдасгүй, өөртөө итгэлтэй байдлыг илэрхийлдэг ба хүч чадлыг илтгэдэг. Тухайн хүн хүзүүгээ сунгаж өндөр болсноор тань руу хамраараа доош харах гэсэн санаатай оролдлого юм.

2. Хүзүүгээ гилжийлгэх



Толгойгоо гилжийлгэх нь хүзүүг эмзэг харагдуулдаг ба тухайн хүнийг жижиг мөн хүлцэнгүй

харагдуулдаг

Толгойгоо гилжийлгэх үйлдэл нь тухайн хүнийг хүлцэнгүй харагдуулах дохио болдог ба жижиг мөн аюулгүй хүн гэсэн ойлголтыг өгдөг. Нялх хүүхэд хүний гар дээр унтаж байхдаа толгойгоо цээжин дээр гилжийлгэсэн байдгаас ихэнх хүмүүс толгойгоо гилжийлгэх үйлдлийг номхон даруу байдлыг илэрхийлдэг гэсэн ойлголттой болдог.

Эмэгтэй хүмүүс энэ үйлдлийг эрчүүдийг өөртөө татах гэсэн зорилгоор хэрэглэдэг. Учир нь ихэнх эрчүүдэд даруу хүлцэнгүй бүсгүй таалагддаг гэдгийг тэд мэддэг.



Толгойгоо гилжийлгэх нь эмзэг ялдам байдлыг илчилдэг

Харин эрэгтэй хүнтэй бизнес уулзалтаар уулзахдаа толгойгоо үргэлж тэгшхэн байлгах хэрэгтэй.

3. Толгойгоо бөхийлгөх



Сэтгэлээр унасан эсвэл дургүйцсэн байдал

Толгойгоо бөхийлгөсөн тохиолдолд тухайн хүнд сөрөг, шүүмжилсэн эсвэл дээрэлхүү хандлага оршиж буйг илэрхийлдэг.

Мөрөө хавчих



Мөрөө хавчих үйлдэл нь тухайн хүний хүзүүг болон хоолойг аливаа гэмтэлээс хамгаалдаг. Хүн чанга чимээ эсвэл тэдний дээр ямар нэгэн юм унаж байна гэж бодсон үед энэ үйлдлийг хийдэг. Аливаа бизнесийн болон хувийн уулзалт дээр та өөртөө итгэлтэй харагдахыг оролдож байхад энэ явдал тохиолдоход өөртөө итгэх итгэл багасдаг.

Зарим тохиолдолд жижиг эсвэл үл анзаарагдам харагдахыг хүссэн үед мөн адил энэ үйлдлийг хийдэг.

Хувцсанд наалдсан утсыг авах хуурамч үйлдэл хийх

Бусдын санаа бодол, хандлагыг хүлээн зөвшөөрөхгүй эсвэл санал нийлэхгүй байгаа бөгөөд түүнийгээ хэлэхийг хүсэхгүй тохиолдолд нуун дарсан үзэл бодлыг илчлэх буюу орлуулах үйлдэл хийдэг. Тэдгээр үйлдлийн нэг нь хувцсанд наалдсан утсыг авах мэт дүр үзүүлэх үйлдэл юм. Энэ үйлдэл нь тухайн хүн хэлсэн зүйлтэй тань санал нийлж байна гэж хэлсэн ч үнэндээ түүнд таалагдахгүй байгаа эсвэл хүлээн зөвшөөрөхгүй байгааг илчлэх дохио байдаг.



Тэрээр өөрийн үзэл бодлоо нууцлаж байгаа бөгөөд илэрхийлэхгүй байхыг илүүд үзэж байна.

Гараа дэлгэн “Та юу гэж бодож байна?” гэж асуу, эсвэл “Энэ талаар өөр бодолтой байгааг тань харж байна. Дургүйцэхгүй бол надад хэлээч?” гэж хэлээд арагшаа суун, алгаа дэлгэн хариулт өгөхийг хүлээх хэрэгтэй. Хэрвээ тухайн хүн таньтай санал нэг байна гэж хэлээд хувцсанд наалдсан зүйлийг авч буй мэт үйлдлийг хийсээр байвал нуусан зүйлийг нь олж мэдэхийн тулд илүү шулуун арга хэрэглэх нь зүйтэй юм.

Адал явдалд бэлэн гэдгээ хэрхэн илэрхийлдэг вэ?

Тулаанд орохын өмнө илүү том, нүсэр харагдахын тулд шувуу өдөө сэвсийлгэдэг, загас биеийн хэмжээгээ томруулдаг, нохой болон муур нь үсээ босгох буюу арзайладаг гэх мэтчилэнээр бүгд том харагдах гэж хичээдэг. Харин хүмүүс бид гараа ташаандаа авч өөрсдийгөө том мөн ууртай харагдуулах үйлдийг хийдэг. Тохойгоо өргөсөн нь захирсан байдлыг илэрхийлдэг бол тохойгоо дотогш нь харуулж толгойгоо гилжийлгэсэн тохиолдолд хүлцэнгүй байдлыг илэрхийлдэг.

Зарим тохиолдолд эрчүүд эмэгтэй хүний дэргэд нүүрэмгий мөн эрч хүчтэй хандлагыг илэрхийлэх гэж гараа ташаандаа авдаг.

Тухайн хүний хандлагыг зөв тодорхойлохын тулд гараа ташаандаа авах үйлдлийг бусад үйлдэлтэй нь холбон унших хэрэгтэй. Жишээ нь гараа ташаандаа авсан байхад гадуур хувцас нь товчлоостой байна уу, эсвэл гадуур хувцасаа гараараа хойш нь түлхсэн байрлалтай байна уу? Гадуур хувцас товчлоостой байхад тухайн хүн аливаа зүйлд бүтэлгүйтсэн ба сэтгэлээр унасан байдлыг илэрхийлдэг бол гараараа хувцасаа түлхсэн байдалтай байхад ууртай мөн түрэмгий байр суурьтай байгааг илэрхийлдэг. Өөрөөр хэлбэл тэрээр ямар ч айдасгүйгээр биений урд хэсгийг дэлгэж байна. Хоёр хөлөө салган эсвэл гараа зангидан ташаандаа тулах нь ч элбэг байдаг.



Загвар өмсөгч нар хувцасыг илүү сайхан харагдуулахын тулд гараа ташаандаа авдаг.

Түүнчлэн загвар өмсөгч нарын өмсөж буй хувцас нь шинэ үеийн өөртөө итгэлтэй бүсгүйчүүдэд зориулсан гэж харагдуулахын тулд энэ үйлдлийг хийдэг. Нэг гараараа ташаагаа тулан нөгөө гараараа өөр үйлдэл хийх нь мөн адил элбэг байдаг. Бага зэрэг ташаагаа налуулан эмэгтэйлэг байдлыг илтгэж, бусдын анхаарлыг татахыг хүссэн бүсгүйчүүд энэ үйлдлийг хийдэг. Гараа ташаандаа авах үйлдлийг эрэгтэй эмэгтэй ялгаагүй бүгд хэрэглэдэг ба бие биенийхээ анхаарлыг татах гэж хэрэглэх нь элбэг.

“Cowboy” зогсолт



Түүний хуруунууд таныг ажиглаасай гэсэн зүгт зааж байна.

Эрхий хуруугаа бүс эсвэл халаасандаа хавчуулан бэлэг эрхтэнээ хүрээлэн гараа байрлуулах нь тухайн хүн бэлгийн харьцааны тал дээр түрэмгий хандлагыг илэрхийлдэг. Мөн эрчүүд энэ үйлдлийг өөрийн байр суурийг тодорхойлох гэж эсвэл айгаагүй гэдгээ илэрхийлэх гэж хэрэглэдэг. Энэ үйлдэл нь бусдад “Би бол эр хүн-би ноёрхогч” гэж хэлдэг. Эмэгтэй хүнтэй ярилцаж байхдаа энэ зогсолтоор зогсоход ихэнх эмэгтэйчүүд шууд ойлгодог. Эмэгтэй хүний хувьд тоглоомонд ялагдах шалтгааны нэг нь энэ үйлдэл болж өгдөг. Учир нь энэ үйлдлээрээ тэд юу бодож байгаагаа тэдэнд хэлээд өгдөг.

Энэ үйлдлийг ихэвчлэн эрчүүд хийх нь их байдаг ч өмд өмссөн бүсгүйчүүд энэ үйлдлийг хийж байх нь ажиглагддаг. Өөрийгөө тачаангуй гэж боддог ба түүндээ итгэлтэй байдаг бүсгүйчүүд бөгөөд ил задгай хувцас өмсөх нь их байдаг. Даашинз болон банзал өмсөж буй тохиолдолд халаас болон тэлээндээ эрхий хуруугаа хавчуулсан байдаг.

Хөлөө салган зогсох

Энэ үйлдэл нь бараг бүхэлдээ эрэгтэй хүний үйлдэл бөгөөд сармагчин өөрийн эрх мэдэл болон засаг захиргааг тогтоохын тулд энэ үйлдлийг хийдэг. Хөлөө салган зогсох нь бидний ухамсарт захирагддаггүй үйлдэл боловч маш хүчтэй сануулгыг илгээдэг. Эрэгтэй хүн эрэгтэй хүний өөдөөс энэ үйлдлийг хийхэд нөгөө хүн мөн адил дууриан хөлөө салган зогсдог. Гэвч энэ үйлдийг ялангуяа бизнесийн уулзалт дээр эмэгтэй хүний өөдөөс хийхэд маш муу

нөлөөтэй. Учир нь тэрээр хөлөө салган зогсож чадахгүй.



Өөртөө итгэлтэй тачаангуй бүсгүй

Бизнесийн уулзалт дээр хөлөө салган зогсож буй эрэгтэй хүнийг эмэгтэй хүн айлган сүрдүүлсэн мөн занал хийсэн гэж ойлгодог

Хөлөө сандлын бариул дээгүүр тавих

Голчлон эрэгтэй хүн энэ үйлдлийг хийдэг. Яагаад гэхээр хөлөө салгах үйлдлийг суугаа байрлалд хийдэг. Энэ үйлдэл нь тухайн хүн сандлын эзэн гэдгийг илэрхийлэхээс гадна тэрээр албан бус мөн дээрэлхүү түрэмгий хандлагатай байгааг илэрхийлдэг.



Албан бус, хайхрамжгүй мөн анхаарлаа хандуулахгүй байна.

Хоёр эрэгтэй найз хоорондоо инээлдэн хөхрөлдөж байх үед энэ үйлдэл ихэвчлэн ажиглагддаг. Гэхдээ өөр нөхцөл байдлыг авч үзье. Жишээ нь нэгэн ажилтан дарга дээрээ өөрийн асуудлын талаар зөвлөгөө авахаар оров. Тэрээр асуудлаа ярьж байхдаа гараа өвдөг нь дээрээ тавин, толгойгоо доошлуулан, дуугаа намсгасан байдалтай байна. Харин түүний асуудлыг сонсож буй дарга сандлаа налан сууж, хөлөө суудлын бариул дээр тавих үйлдлийг хийвэл дарга хайхрамжгүй хандаж байгаа бөгөөд түүний ярьж байгаа зүйлд анхаарлаа хандуулахгүй байна гэсэн үг юм. Магадгүй түүний цагийг дэмий үрж байна гэж бодож ч мэднэ. Харин түүнийг өрөөнөөс гарахад “Ашгүйдээ тэр явчихлаа” гэж өөртөө хэлээд хөлөө сандлын бариулнаас буулгана.

Гэрээ хэлэлцээрийн үед хэн нэгэн энэ үйлдлийг хийх нь маш төвөгтэй байдаг бөгөөд тэрээр энэ үйлдлийг хийсээр байсан тохиолдолд хайхрамжгүй хандлага оршсоор байх болно. Энэ үйлдлийг болиулах хамгийн энгийн арга бол өөр рүү нь хазайж ямар нэгэн зүйл харахыг хүсэх эсвэл та хошигнож чаддаг бол өмд нь задарчихсан эсвэл урагдчихсан байна гэж хэл.

Хөлөө алцайлган суух



Биеийнхээ урд хэсгийг хамгаалахын сацуу нөхцөл байдлыг гартаа атгах гэсэн оролдлого.

Хэдэн зуун жилийн өмнөс эрчүүд өөрийгөө дайснаас хамгаалахын тулд бамбай хэрэглэсээр ирсэн. Харин өнөөдөр соёлжсон нийгэмд эр хүн аман болон бусад дайралтад өртөхөд сандлын түшлэг, хаалга, хашаа эсвэл ширээний ард зогсох үйлдлийг хийдэг.

Сандлын түшлэгийг бамбай болгон хэрэглэх нь тухайн хүнийг илүү түрэмгий мөн ноёрхсон хандлагатай болгодог. Түүнчлэн хөлөө алцайлган суух нь тухайн хүнд нүүрэмгий байдлыг нэмж өгдөг. Энэ байрлалаар суусан хүмүүс ихэвчлэн харилцан ярианд уйдаж эхлэхэд бусдыг удирдах гэж оролдож эхэлдэг ба сандлын түшлэг бусдаас маш сайн хамгаалах зэвсэг болдог.

Энэ байрлалаар сууж буй хүнийг өөр байрлалд оруулахын тулд та өөрөө босож зогсох эсвэл ард нь очиж суух нь хамгийн энгийн бөгөөд хялбар арга юм. Хэрвээ нөгөө хүн тань дугуйтай сандал дээр сууж байвал та босож зогсон түүнтэй ярилц. Дараа нь түүн рүү ойрт. Энэ байрлал нь боломжгүй болоход тэд ихэвчлэн гараа толгойгоо салаавчлах үйлдлийг хийдэг.

Толгойгоо салаавчлан суух

Энэ үйлдэл нь гараа ташаандаа авах үйлдлийн суусан хэлбэр бөгөөд ихэвчлэн эрэгтэй хүмүүс хэрэглэдэг. Толгойгон салаавчлан суух нь бусдыг айлган сүрдүүлэх эсвэл таныг урхидахын өмнө тайван байгаа мэт дүр үзүүлсэн үйлдэл юм.



Өөртөө итгэлтэй, тайван, бүгдийг мэддэг мөн түүнд хэнийхээс ч илүү гадил байгаа гэж бодож байгаа.

Энэ үйлдэл нь нягтлан бодогч, хуульч, менежерүүд болон эрх мэдэлтэй эсвэл аливаа зүйл дээр өөртөө итгэлтэй байгаа хүмүүст маш их ажиглагддаг. Хэрвээ бид тэдний бодлыг уншиж чаддаг байсан бол, тэд “Би ямар ч асуултад хариулахад бэлэн” эсвэл “Бүх зүйл хяналтанд байна” эсвэл бүр “Нэг л өдөр чи над шиг ухаантай болох болно” ингэж хэлж байгаа. Би бүгдийг мэднэ гэсэн хандлагатай хүмүүс энэ үйлдлийг хэрэглэх нь их ба энэ үйлдэл нь ихэнх хүмүүсийг сүрдүүлдэг. Хичнээн их мэдлэгтэйг нь ойлгоосой гэсэн санааг агуулсан үйл хөдлөл юм.

Толгойгоо салаавчлах үйлдэл нь ихэвчлэн “Дөрвийн тоо” буюу хөлөө ачих байрлалтай хамт

хэрэглэгддэг ба энэ нь тэрээр өөрийгөө илүү гэж мэдрэхээс гадна таньтай муудалцахыг эсвэл таныг захирах гэж оролдож байна гэсэн үг юм. Нөхцөл байдлаас хамааран энэ үйлдлийг зохицуулах хэд хэдэн арга байдаг. Та алгаа дэлгэсэн байрлалтай түүн рүү ойртон “Таныг үүний талаар мэдэж байгааг тань харж байна. Та саналаа хуваалцаач?” гэж хэлээд арагшаа суун хариулт өгөхийг нь хүлээ.

Бизнес уулзалт нь дээр толгойгоо салаавчилан сууж буй залууг эмэгтэй хүн хараад л шууд дургүйцэл нь төрдөг.

Ойртож харахаас нааш харагдахгүй зүйлийг зааж “ Үүнийг харсан уу?” гэж асуу. Хэрвээ та эрэгтэй хүн бол мөн адил толгойгоо салаавчлах үйлдлийг хий. Учир нь тухайн хүний үйлдлийг дуурайх нь тэгш байдлыг үүсгэдэг. Харин эмэгтэй хүний хувьд энэ үйлдлийг дуурайх нь зохимжгүй бөгөөд эсрэг үр дүн үзүүлдэг.

Хэрвээ та эмэгтэй хүн бол таньтай энэ үйлдлийг хийж ярилцаж буй залуугийн өөдөөс нь зогсож байгаад ярь. Энэ нь таньтай ярилцахын тулд тэрээр байрлалаа өөрчилөхөд хүчлэх болно. Тэрээр гараа буулгахад сууж ярилцах бөгөөд хэрвээ дахин толгойгоо салаавчилвал мөн адил дахиад босох хэрэгтэй. Энэ нь таныг сүрдүүлэх гэж оролдохыг болиулах эвтэйхэн арга юм.

Тухайн хүн бэлэн болсон гэдгийг илэрхийлдэг үйлдлүүд

Гэрээ хэлэлцээрт оролцогч талын суралцах хамгийн үнэ цэнэтэй үйлдэл бол бэлэн гэсэн санааг илэрхийлэх суултыг олж харах юм. Жишээ нь та шинэ санааг танилцуулсан бөгөөд таныг танилцуулж дуусахад энэ үйлдлийг хийвэл та гэрээ хийх талаар асууж болох ба та нааштай хариулт авах магадлал өндөр юм.



Үйл ажиллагаанд бэлэн байна

Энэ суултаар суусан хүн ихэнх тохиолдолд эрүүгээ илбэх (шийдвэр гаргах) үйлдлийг хийдэг ба талаас илүү хувьд нь “Тийм” гэсэн хариултыг өгдөг ажээ. Эсрэгээрээ эрүүгээ илбэх үйлдлийг хийсний дараа гараа элгэндээ эвхэх үйлдлийг хийвэл “Үгүй” гэсэн хариултыг авах нь элбэг байдаг. Түүнчлэн энэ үйлдлийг маш ууртай хүн хийдэг бөгөөд таныг хөөж гаргахад ч бэлэн байж болох юм. Тийм учраас тухайн хүний жинхэнэ зорилгыг мэдэхийн тулд бусад үйлдэлтэй нь холбон унших нь зүйтэй.

Уулзалтыг хурдхан дуусгахыг хүсэж байгаа тохиолдолд хүн хоёр гараа өвдөг дээрээ тавин урагшаа ухасхийсэн байрлалтай эсвэл уралдах гэж байгаа юм шиг хоёр гараараа сандлаас барьсан байрлалтай байдаг. Хэрвээ энэ үйлдлийг ярилцаж буй хүн тань хийвэл та ярианыхаа сэдвийг өөрчлөх эсвэл дуусгах нь ухаалаг сонголт болох юм.



Дүгнэлт

Голчлон том үйл хөдлөл агуулсан байдаг учир энэ бүлэгт үзсэн үйл хөдлөлүүд нь анзаарч харахад хялбар байх болно. Эдгээр үйлдлийн утга учрыг ойлгохоос гадна хэрхэн хариу үйлдэл үзүүлэхээ ойлгож мөн дасгал сургууль хийснээр таны бусадтай харилцах харилцаанд эерэг үр дүн гарах болно.

Тамхи татдаг хүмүүсийн 80% нь тамхи татахаар тайвширч бухимдах нь багасдаг гэж хэлдэг. Гэвч тамхи татдаг хүмүүс татдаггүй хүмүүсээс илүү бухимддаг ба тамхинд илүү орох тусам бухимдах нь ихэсдэгийг Лондонгийн Их Сургуулийн эрдэмтэн Анди Пароп олж тогтоожээ. Никотин нь сэтгэл санааг засах биш бухимдлын түвшинг ихэсгэдэг гэдгийг шинжлэх ухаан харуулж байгаа бөгөөд нь никотин дутагдаж эхлэхэд цухалдаж эхэлдэг ба тамхи татах үед тайвшруулж буй мэдрэмжийг төрүүлдэг ажээ. Өөрөөр хэлбэл тамхи татдаг хүмүүсийн хувьд тамхи татаж байгаа үед тайван байдаг ба бусад үед бухимдуу болдог гэсэн үг юм. Тийм учраас тайван байхын тулд тамхи татдаг хүмүүс цаг үргэлж тамхи татах шаардлагатай болдог гэсэн үг. Харин тамхинаас гарахад аажмаар бухимдах нь багасдаг аж. Цусан дахь никотины хэмжээ багассанаар уур бухимдал болон цухалдалтын шалтгаан болдог байна.

Тамхинаас гарахад эхний хоёр долоон хоногт хүний сэтгэл санаа маш тогтворгүй байдаг ч цусан дахь никотин бүр мөсөн арилахад эерэг өөрчлөлт гарч, бухимдал багасч эхэлдэг.

Тамхи татах нь өөрийн толгойг алхаар цохиж байгаатай ижил үйлдэл юм. Тамхи татахаа болиход бие сайжирдаг.

Ихэнх газруудад тамхи татахыг хуулиар хориглосон байдаг ч хэрхэн тамхи татаж байгаа нь тухайн хүний хандлагыг хэрхэн илчилдэгийг мэдэх нь зүйтэй юм. Тамхи татах үйлдэлд үнсээ хаях, хэрхэн барих, хэрхэн хаях гэх зэрэг жижиг үйлдлүүдээс тухайн хүний хандлага болон хэр зэрэг бухимдалтай байгааг нь мэдэж болдог.

Эрэгтэй эмэгтэй хүмүүсийн ялгаа

Эмэгтэй хүн тамхи татахдаа гараа өндөрт өргөн бугуйгаа бага зэрэг налуулдаг ба биеийн цээжин хэсгийг далдалдаггүй. Харин эрэгтэй хүн эмэгтэйд харагдахгүйн тулд бугуйгаа шулуун байлгадаг ба тамхи сорсоны дараа гараа цээжнийхээ урд байлган биеийн урд хэсгээ хамгаалж байдаг.



Эрэгтэй хүн ихэвчлэн тамхиа чимхэх байрлалаар барьдаг ба нууцлаг байхыг хүссэн үед тамхиа алга дотроо нуух үйлдлийг хийдэг. Энэ үйлдлийг голчлон танхай залуугийн дүрд эсвэл гэмт хэрэг хийсэн, нуугдсан дүрд тоглож буй жүжигчид хэрэглэдэг.

Эерэг эсвэл сөрөг шийдвэр гаргасан эсэхийг хэрхэн мэдэх вэ?

Аливаа хүн тухайн нөхцөлд эерэг эсвэл сөрөг хандлагатай байгааг утаагаа дээш эсвэл доошоо гаргаж байгаагаар нь мэдэж болдог. Харж байгаа эсвэл сонсож байгаа зүйлдээ өөртөө итгэлтэй, бардам эсвэл эерэг сэтгэл хөдлөлтэй байгаа хүн ихэвчлэн утаагаа дээш нь үлээдэг. Нууцласан, хардсан эсвэл сөрөг бодолтой байгаа хүн голдуу эсрэгээрээ утаагаа доош нь үлээдэг. Харин амныхаа булангаар доош үлээвэл бүр ч илүү сөрөг эсвэл нууцлаг хандлагатай байгааг илэрхийлдэг.

Хэрвээ хөзөр тоглож байхдаа тамхины утаагаа дээш үлээвэл тухайн хүнд сайн мод ирсэн байдаг бол доош үлээвэл тааруухан мод ирсэн байх магадлал өндөр байдаг. Покер тоглогчид тэднийг барьж өгөх ямар нэгэн сэтгэл хөдлөл гаргадаггүй эсвэл хуурамч дүр үзүүлдэг. Гэвч тэд тамхины утаагаа хаашаа үлээх дээр нэг их анхаарал тавьдаггүй бөгөөд энэ нь тэдний үнэнг илчилдэг.



Хэрхэн тамхиа унтраадаг вэ?

Ихэнх хүмүүс тамхиа тодорхой хугацаанд татаад үнсний саванд унтраадаг. Эмэгтэй хүн тамхиа зөөлөн унтраадаг бол эрэгтэй хүн илүү хүчтэй дарж унтраадаг. Хэрвээ хэн нэгэн тамхиа дөнгөж асаачихаад гэнэт унтраавал тэрээр харилцан яриаг дуусгах шийдвэр гаргасан гэсэн үг юм. Энэ үйлдлийг ажигласнаар та харилцан яриаг гартаа атгах эсвэл өөрийн санаа байсан мэт яриаг дуусгах боломж өгөх юм.

Нүдний шил оролцуулсан үйлдлийг хэрхэн унших вэ?

Нүдний шил оролцуулсан үйлдлүүдээс хамгийн нийтлэг ажиглагддаг нь нэг гуяйг нь амандаа хийх юм.



Десмонд Морисийн онцолсноор амандаа юм хийх эсвэл уруул нь дээрээ ямар нэгэн зүйл тавих үйлдэл нь хүүхэд байхдаа эхийнхээ хөхийг идэж тайвширдаг байсантай адил тайвширахын тулд хийдэг үйлдэл ажээ.

Уулзалтын эхэн үед шил зүүсэн хүн илүү ухаалаг мөн нухацтай харагддаг. Гэвч энэ нь 5 минут хүрэхгүй хугацаанд нөлөөлдөг учраас зөвхөн богино хугацааны ярилцлаганд л шил зүүх нь ухаалаг сонголт юм.

Нүдний шилний линз нь хэт том байх, Элтон Жоны хэв загвар болох өнгө өнгийн хүрээ эсвэл төрөл төрлийн хэлбэрийн хүрээнүүд нь “Ухаалаг харагдалтыг” багасгадаг. Мөн өөрийн нүдний шилний хэмжээнээс бага зэрэг том шил зүүхэд залуу хүмүүсийг хөгшин, номын бас нэр нөлөөтэй мэт харагдуулдаг.



Бизнесийн уулзалт дээр шил зүүсэн хүнийг эсрэг хүн нь ухаалаг, зүтгэлтэй, мэдлэгтэй мөн шудрага хүн гэж дүгнэлт өгөх нь элбэг байдаг. Хүндэвтэр хүрээг ихэвчлэн бизнес эрхэлдэг хүмүүс хэрэглэдэг бол жижиг хөнгөн эсвэл хүрээгүй нүдний шилийг бизнесээс илүү загвар сонирхдог хүмүүс хэрэглэдэг. Бидний өгөх зөвлөгөө бол бизнес уулзалт зэрэг чухал үед нухацтай дүр үзүүлэхийн тулд хүнд том хүрээ зүүх хэрэгтэй ба “Найрсаг залуу” гэсэн сэтгэгдэл төрүүлэхийг хүсвэл хүрээгүй шил зүүх нь дээр.

Шилнийхээ дээгүүр харах

1920-1930 оны хооронд хийгдэж байсан кинонуудад тоглож байсан жүжигчид Англи хэлний багш зэрэг шүүмжлэгч хүний дүрийг гаргахын тулд нүдний шилнийхээ дээгүүр харах үйлдлийг хийдэг байсан. Харин энэ үйлдэл нь хүлээж авч байгаа хүнд шүүмжлүүлсэн эсвэл шинжүүлж байгаа мэт сэтгэгдэл төрдөг. Шилнийхээ дээгүүр харах зуршил нь томоохон алдаа болж болох юм. Яагаад гэхээр нөгөө хүн тань гараа элгэндээ эвхэх, хөлөө ачих эсвэл маргаантай хандлага бүхий хариу үйлдэл үзүүлэх магадлалтай. Хэрвээ та шил зүүдэг бол ярьж байхдаа шилээ тайлж, сонсох үедээ буцаагаад зүү. Энэ нь тухайн хүнийг зөөлрүүлээд зогсохгүй харилцан яриаг удирдах боломж олгодог. Нөгөө хүн тань мөн адил таныг шилээ тайлахад таныг сонсох ба шилээ буцааж зүүхэд түүний ярих ээлж гэж ойлгох болно.



Бусдыг сүрдүүлэх айлгах үйлдэл



Шилээ толгойндоо тохох

Уулзалтын үед хар нүдний шил зүүсэн хүмүүс сэжигтэй, нууцлаг мөн аюултай харагддаг бол шилээ толгойн дээрээ тохсон хүн тайван, залуухан мөн донжтой харагддаг. Учир нь хүүхэн хараа нь томорсон маш том хоёр нүд толгой дээр нь байгаа мэт харагддаг энэ нь хүүхдийн тоглоом шиг маш том хүүхэн хараатай нүдтэй ба ямар ч аюул занал илэрхийлээгүй мэт санагддаг.

Нүүр будалт болон нүдний шилний хүч чадал

Эмэгтэйчүүдийн хувьд нүүрээ будах нь бусдад итгэл төрүүлэх зэвсэг болдог. Үүнийг нотлохын тулд бид нэгэн туршилт явуулсан юм. Бид 4 ижил төрхтэй бүсгүйчүүдийг бүтээгдэхүүн худалдаалах ажилд авлаа. Бүсгүй бүр өөрийн бүтээгдэхүүнийг танилцуулах ширээтэй бөгөөд бид тэдэнд яг ижилхэн хувцас өмсүүлэв. Эхний бүсгүй нүүрээ будсан, нүдний шил зүүсэн, хоёрдахь бүсгүй шил зүүсэн ч будаггүй, гуравдахь нь нүүрний будагтай ч

нүдний шилгүй, харин сүүлийн бүсгүйг нүүрний будаггүй мөн нүдний шилгүй байлгасан юм. Үйлчлүүлэгчид ширээн дээр нь очиж тэдэнтэй ойролцоогоор 4-6 минут ярилцаж байлаа. Тэд ширээг орхиход бид тэднээс худалдагч бүсгүйчүүдийн талаар санал сэтгэгдлийг авсан юм. Нүүрний будагтай мөн нүдний шилтэй бүсгүй хамгийн өөртөө итгэлтэй, ухаантай, туршлагатай мөн нөхөрсөг гэсэн дүгнэлтийг авч байв. Гэвч зарим эмэгтэй үйлчлүүлэгч нар өөртөө итгэлтэй ч хэт хүйтэн хөндий харьцаатай, биеэ тоосон гэж хэлж байсан нь магадгүй түүнийг өөрийн өрсөлдөгчөөр харж байсан биз. Учир нь нэг ч эрэгтэй хүн түүнийг тэгж дүгнээгүй юм. Харин нүүрээ будсан ч шил зүүгээгүй бүсгүй харагдах төрхийн хувьд өндөр үнэлгээ авч байсан ч хүнтэй харилцах болон сонсох чадвар дээр тааруухан үнэлгээ авч байсан юм.

Нүүрний будалт нь эмэгтэйчүүдэд өөртөө итгэх итгэлийг нэмэгдүүлдэг.

Ихэнх эмэгтэй үйлчлүүлэгчид худалдагч бүсгүй будаг түрхээгүй байхыг анзаарсан бол ихэнх эрэгтэй хүмүүс будагтай будаггүй байсныг нь анзаараагүй өнгөрсөн байсан. Хамгийн сонирхолтой нь нүүрээ будсан бүсгүйчүүдийг, нүүрээ будаагүй бүсгүйчүүдээс богино банзал өмссөн байсан гэж бодсон байв. Энэ нь нүүрний будалт нь эмэгтэй хүнийг илүү тачаангуй харагдуулдаг гэдгийг баталж байгаа юм. Нүүр будалт нь тухайн хүнийг илүү ухаалаг, өөртөө итгэлтэй мөн тачаангуй харагдуулдаг ба нүүр будалт болон нүдний шилийг хослуулахад бизнест маш эерэг нөлөө авчирдаг байна.

Уруулын будаг

Телевизийн нэвтрүүлэгтээ зориулж бид 9 эмэгтэй сонгон, тэднийг эрэгтэй эмэгтэй хэд хэдэн сурвалжлагч нарт ярилцлага өгөхийг хүссэн. Сурвалжлагчид ярилцлага өгөхдөө тал нь уруулын будаг түрхсэн байх бөгөөд тал нь уруулын будаггүй байх ёстой байсан юм. Туршилтын дараа сурвалжлагч нарын хандлагыг сонсоход улаан уруулын будагтай эмэгтэйчүүд эрчүүдийн анхаарлыг татаж байсан бол бүдэг өнгийн уруулын будагтай бүсгүйчүүд ажил хэрэгч санагдсан байжээ. Харин уруулын будаг түрхээгүй бүсгүйчүүд ажилдаа нухацтай ханддаг боловч хувийн зохион байгуулалт муу мэт сэтгэгдэл төрүүлсэн ажээ. Тиймээс эмэгтэй хүн болзоонд явах үед уруулаа улаанаар будаж харин бизнес уулзалтуудад бүдэг өнгөөр уруулаа будах нь зүйтэй. Хэрвээ эмэгтэй та гоо сайхнаа гайхуулах бизнес буюу хувцас загвар, гоо сайхны бүтээгдэхүүн мөн үс засалт зэрэг салбарт ажилдаг бол тод уруулын будаг нь дэгжин харагдах болно. Учир нь та эмэгтэй хүний гоо үзэсгэлэнг зарж байна.

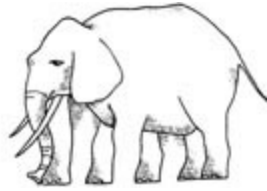
Цүнх

Цүнхний хэмжээ нь тухайн хүний нийгмийн байр суурийг тодорхойлох хүчин зүйл болдог. Том цүнх барьдаг хүмүүс бүх ажлыг хийх ёстой гэж боддог ба гэр рүүгээ хийх ажлаа авч явдаг байх. Учир нь тэд цалин багатай ажилчин. Жижиг гар цүнх барьдаг хүмүүсийн нийгмийн байр суурь өндөр байх нь элбэг байдаг. Цүнхээ үргэлж зүүн гартаа барих хэрэгтэй учир нь аливаа хүнтэй гар барихад саадгүй байх болно.

Дүгнэлт

Ямар зүйл өмсөх, барих мөн татахаас хамааралгүй бид өөрсдөө ч мэдэлгүй тэдгээрээр дамжуулан өөрсдийгөө илчлэх дохиог илгээсээр байдаг. Эдгээр үйлдлийг уншиж сурснаар үйл хөдлөлийн хэлийг ажиглах хоёрдахь цогц ойлголтыг өгч байгаа юм.

Бүлэг 11. Бүгдийг нэгтгэх нь



Дээрх зургийг өнгөцхөн харахад таньд заан харагдах болно. Зөвхөн анхаарч мөн ойртож харсан тохиолдолд аливаа зүйл харагддаг шигээ байдаггүйг олж харах болно. Хүн бусдыг харахдаа зөвхөн тухайн хүнийг л хардаг. Гэвч тухайн хүнийг илчилдэг болон тодорхойлдог зүйлсийг хэлэхээс нааш олж хардаггүй. Үйл хөдлөл болон биеийн хэлээр хэдэн сая жил ойлголцож мөн харилцаж ирсэн боловч дөнгөж хорьдугаар зууны төгсгөлөөр л шинжлэх ухааны үүднээс судалж эхэлсэн юм. Эцсийн бүлэгт биеийн хэл нь дэлхий даяар нээлттэй болсон ба өнөө үед суралцвал зохих боловсролын нэгээхэн хэсэг ба бизнесийн сургалт болоод байна.

Одоо энэхүү номноос үзсэн үйл хөдлөл болон тэдгээрийн зургаас дахин давгая. Мөн өөрийгөө дүгнэн зөв уншсан үйлдэл болгоны тоогоор өөртөө нэг оноо өгөх хэрэгтэй. Та хэр гярхай болсоноо хараад гайхах болно гэдэгт бид итгэлтэй байна. Үйл хөдлөл бүрийг бусад үйл хөдлөлтэй нь буюу өгүүлбэрээр нь унших хэрэгтэй гэдгийг санаж явах нь хамгийн чухал.

Та үйл хөдлөлийг хэр сайн уншиж чадах вэ?

1. Энэ үйлдэл ямар гурван дохиог илэрхийлж байна вэ?



Хариултууд

Энэ нь найзархаг мөн илэн далангүй байдлыг илэрхийлдэг үйлдлүүдийн гайхалтай жишээ юм. Алга дэлгэх мөн хуруунуудаа тараасан байгаа нь дайсагнаагүй бөгөөд даруу байдлыг илэрхийлж байгаа юм. Тэрээр өөрийн биеийг халхлалгүй дэлгэж байгаа нь ямар нэгэн нуусан зүйл байхгүй гэдгийг харуулж байгаа хэрэг. Энэ залуу нээлттэй мөн муу санаа өвөрлөөгөй хандлагатай байгаа болно.

2. Энэ үйлдлийн илэрхийлж буй үндсэн таван дохиог тодорхойлно уу?



Хариултууд

Энэ нь хэн нэгнийг хуурч мэхлэж буй үйлдлийн сонгодог загвар юм. Нүдээ нухлаж байхдаа тэрээр өөр тийшээ харж байгаа бөгөөд хөмсөгөө өргөн үл итгэх байрлалтай байна. Толгой нь бага зэрэг доошоо мөн хажуу тийшээ харсан байрлалтай байгаа нь сөрөг хандлагатай байгааг илэрхийлж байна. Түүнчлэн тэрээр уруулаа жимийн инээмсэглэсэн байгаа нь сэтгэлээсээ бус хуурамч дүр үзүүлж байгааг харуулж байна.

3. Үндсэн гурван дохиог тодорхойлно уу?



Хариултууд

Энэ хүний үйлдлүүд хоорондоо авцалдахгүй байгаа нь ойлгомжтой байна. Тэрээр өөртөө итгэлтэйгээр инээмсэглэх гэж оролдож байгаа ч цагаа янзлан гараараа хаалт хийж биеэ халхалж байна. Түүний инээмсэглэл нь айсан царайны үндсэн хэлбэр. Энэ нь тэрээр өөртөө итгэлгүй эсвэл өөрийн нөхцөл байдалт итгэлгүй байгааг харуулж байгаа юм.

4. Үндсэн таван дохиог тодорхойлно уу?



Хариултууд

Тэрээр харж буй хүнээ сайшаахгүй байна. Тэрээр тухайн хүний өөдөөс бие эсвэл толгойгоо харуулсан байгаа боловч нүднийхээ булангаар доошоо харж (сайшаахгүй байх), хөмсөгөө зангидаж (уур уцаар), гараа элгэндээ эвхэж (хамгаалалтын байдал) мөн уруулаа мушилзуулсан байна.

5. Үндсэн дөрвөн дохио тодорхойлно уу?



Хариултууд

Эрх мэдэл, өмчилсөн байдал буюу өөрийн эзэмшил дээр байгааг харуулах мөн давамгайл байдлыг харуулж буй үйлдэл юм. Толгойгоо салаавчлах үйлдэл нь “Бүгдийг мэднэ” гэсэн бардам хандлагыг илэрхийлж байна. Ширээн дээр хөлөө тавих үйлдэл нь миний эзэмшил гэсэн санааг агуулж байна. Түүнчлэн тэрээр тэмцэлдсэн, өөрийгөө хамгаалсан байрлалтай сууж байна.

6. Үндсэн гурван дохиог тодорхойлно уу?



Хариултууд

Хүүхэд өөрийгөө том мөн аюултай мэт харагдуулахын тулд гараа ташаандаа авах үйлдлийг хийж байна. Амаа ангайлгаж, шүдээ ярзайлгах үйлдэл нь амьтад дайралтын үед энэ үйлдлийг хийдэгтэй адил юм.

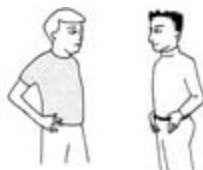
7. Үндсэн таван дохиог тодоройлно уу?



Хариултууд

Энэ үйлдлийг нэг үгт багтааж хэлэх боломжтой ба энэ нь сөрөг гэсэн үг юм. Хавтас нь өөрийгөө халхлах зориулалтаар хэрэглэгдэж байгаа бөгөөд гар болон хөлний байрлал биеэ барьсан мөн сонор сэрэмжтэй байгааг харуулж байна.

8. Үндсэн зургаан дохиог тодорхойлно уу?



Хариултууд

Хоёр залуу хоёулаа түрэмгий мөн ямар нэгэн зүйлд бэлэн байгаагаа илэрхийлэх үйлдлийг хийсэн байна. Зүүн гар талд гараа ташаандаа аван зогсож буй залуу нөгөө залуугаасаа арай

бага ууртай байгаа нь тэрээр арагшаагаа налж мөн биеэ баруун гар талд зогсож буй залуугийн эсрэг зүгрүү харуулсан байгаагаар илэрхийлэгдэж байна. Харин баруун гар талд зогсож буй залуу нөгөө залуугаа сүрдүүлэх гэж оролдож байгаа нь түүн рүү эгц зогсон харж байгаагаар нь харж тодорхойлж болох юм. Түүнчлэн түүний нүүрний хувирал биеийн үйлдэлтэй нь зохицож байгаа нь баталгаа болж байгаа юм.

9. Үндсэн арван гурван дохиог тодорхойлно уу?



Хариултууд

Баруун гар талын залуу руу эгц харан суусан зүүн гар талд байгаа залуу харилцан яриаг удирдах гэж оролдож байгаа эсвэл баруун гар талын залууг захирах гэж оролдож байна. Гараа салаавчилж мөн сандал доогуураа хөлөө түгжих үйлдэл нь сэтгэл нь зовиносон хандлагыг харуулж байгаа бөгөөд тэрээр өөрийн санааг өөдөөсөө харж байгаа хүнд ойлгуулж чадахгүй байгаа байж ч мэднэ. Голд нь сууж буй залуу өөрийгөө нөгөө хоёр залуугаас илүү гэж бодож байгаа нь толгойгоо салаавчлах үйлдлээс нь харагдаж байна. Мөн хөл нь 4 тооны байрлалыг авсан нь тэрээр тэмцэлдсэн эсвэл муудалцсан хандлагатай байж болохыг илэрхийлж байна. Түүнчлэн дугуйтай сандал нь өндөр албан тушаалтай хүнийх байж болох юм. Баруун гар талд сууж буй залуу доод албан тушаалтай хүний сандал дээр сууж байна. Тэрээр гараа элгэндээ эвхэж мөн хөлөө ачин сууж (өөрийгөө хамгаалсан, сонор сэрэмжтэй), толгойгоо доош харуулж (дайсагнасан) мөн бие нь өөр тийш харсан байгаа нь сонсож байгаа зүйл нь таалагдахгүй байгааг илэрхийлж байна.

10. Үндсэн арван дөрвөн дохиог тодорхойлно уу?



Хариултууд

Эмэгтэй сээтэгнэсэн үйлдлийг үзүүлж байгаа бөгөөд хөлөө таалагдаж байгаа залуу руу зүглүүлсэн байна. Гараа ташаандаа тулан, эрхий хуруугаа бүсэндээ хавчуулсан байгаа үйлдэл нь өөртөө итгэлтэй, шаргуу мөн ямарваа нэгэн зүйлд бэлэн байгааг, зүүн гарын бугуй нь эмэгтэйлэг мөн тачаангуй байдлыг мөн тэрээр утаагаа дээшээ үлээж байгаа нь өөртөө итгэлтэй эерэг хандлагатай байгааг илэрхийлж байна. Тэрээр зурагны баруун талд зогсож буй залуу руу нүднийхээ булангаар харж байгаа бөгөөд нөгөө залуу нь түүний сээтэгнэх үйлдэлд зангиагаа янзлан өөрийгөө дөвийлгөж мөн адил түүний зүг хөлөө чиглүүлсэн байна.

Тэрээр толгойгоо өргөсөн байгаа нь сонирхож байгааг илтгэж байна. Голд нь зогсож буй залуугийн хувьд нөгөө залуу таалагдахгүй байгааг биеэ залуугийн эсрэг зүгд чиглүүлсэн байдлаар нүднийхээ булангаар муухай харж байгаагаар нь тодорхойлж болох юм. Тамхиа доошоо үлээж байгаа нь сэтгэл санаа нь тавгүй байгааг харуулж байна.

11. Үндсэн арван нэгэн дохиог тодорхойлно уу?



Хариултууд

Зүүн талд сууж буй залуу илүүрхэх үйлдэл хийж байгаа бөгөөд өөдөөс нь харж суугаа залуугийн эсрэг дээрэлхүү хандлагатай байна. Тэрээр толгойгоо өргөж түүн рүү хамраараа доош харж байна. Түүнчлэн хөлөө нийлүүлэн сууж аягаа хоёр гараараа барьсан байгаа нь өөрийгөө хамгаалсан байдалтай байгааг харуулж байна. Дунд сууж буй залуу харилцан ярианаас хасагдсан байгаа нь нөгөө хоёр залуу нь гурвалжин үүсгэлгүй хоорондоо харьцаж байгаагаар харж болох юм. Гэсэн хэдий ч тэрээр зожиг харагдаж байгаа бөгөөд гараа халаасандаа хийн арагшаагаа налсан байгаа нь эр зоригтой мөн өөрийгөө илүү гэж боддог нь харагдаж байна. Баруун гар талын залуу хангалттай сонссон бөгөөд баруун гарых нь байрлал явахад бэлэн байгааг харуулж байна. Хөмсөгөө зангидаж, амаа мушилзуулан бага зэрэг доошоо харсан байгаа нь сонсож байгаа зүйлдээ санал нийлэхгүй байгаа нь харагдаж байна.

12. Үндсэн арван нэгэн дохиог тодорхойлно уу?



Хариултууд

Зүүн талд мөн баруун талд зогсож буй залуус биеэ түгжсэн хаалттай байрлалтай байна. Голд нь зогсож буй залуу өөрийгөө илүү гэсэн мөн ёжлосон хандлагатай байгаа бөгөөд зүүн талын залуу руу эрхий хуруугаараа заах үйлдэл нь шоолсон мөн даапаалсан байдлыг харуулж байна. Баруун талын залуу хөлөө солбисон байдал нь өөрийгөө хамгаалж байгаа ба нэг гараараа нөгөө гараа барьсан байгаа нь биеэ барьж тэвчээртэй байх гэж оролдож байна. Зүүн талын залуугийн хувьд мөн адил дунд залуугийн хандлага таалагдахгүй байгаа ба хөлөө солбин (өөрийгөө хамгаалсан) нэг гараа халаасандаа хийж (ярианд оролцохыг хүсэхгүй байна) мөн доошоо харах зуураа хүзүүгээ илж байна.

13. Үндсэн арван хоёр дохиог тодорхойлно уу?



Хариултууд

Уур амьсгал хүйтэн хөндий мөн таарамжгүй байна. Гурван залуу аль болох бие биенээсээ хол байхын тулд бүгд арагшаа налан сууж байна. Баруун талын залуу ярьж байхдаа хамраа оролдож (худлаа ярих) мөн баруун гараа урдаа барьсан байна (өөрийгөө хамгаалах). Хөлөө сандлын бариулын дээгүүр давуулсан байгаа нь бусдын санал бодлыг анхаарч үзэхгүй байгааг харуулж байна. Зүүн талд сууж буй залуу баруун талын залуугийн хэлж байгаатай санал нийлэхгүй байгаагаа илэрхийлэн хувцсанд наалдсан зүйлийг түүх үйлдэл хийж байна. Голд нь сууж буй залуу ямар нэгэн зүйл хэлэхийг хүсэж байгаа ч өөрийн бодлыг нууж байгаа нь сандлын бариулыг барьж, биеэ барьж байгаагаар нь харагдаж байна. Түүнчлэн тэрээр баруун талын залуу руу чиглэн суусан нь үйл хөдлөлөөрөө түүнтэй өрсөлдөж байна.

14. Үндсэн найман дохиог тодорхойлн уу?



Хариултууд

Буйдангийн хоёр захд сууж буй эрэгтэй эмэгтэй хоёр бие биенийхээ үйлдийг дуйрааж байгаа ба хөлөө ачихдаа бие биерүүгээ чиглүүлсэн байгаа нь бие биенээ маш их сонирхож байгааг харуулж байна. Голд нь сууж буй залуу уруулаа жимийн инээмсэглэж байгаа нь нөгөө залуугийн ярьж буй зүйлд сонирхолтой байгаа мэт харагдах гэж оролдож байгаа ч энэ үйлдэл нь бусад үйлдэлтэй нь зохицохгүй байна. Тэрээр доошоо харсан (хүлээн зөвшөөрөхгүй байгаа), хөмсөгөө зангидаж амаа мушилзуулж (ууртай байдал) нөгөө залуу руу нүднийхээ булангаар харж байна. Гараа элгэндээ эвхэж мөн хөлөө ачсан байгаа нь өөрийгөө хамгаалсан байрлалтай байгаа ба сөрөг хандлагатай байгааг илэрхийлж байна.

15. Үндсэн арван таван дохиог тодорхойлно уу?



Зүүн гар талд сууж буй залуу нээлттэй мөн шудрага байдлыг илэрхийлж гараа дэлгэн, хөлөө урагшаа тавьж, хөл болон гараа салгаастай байлгаж мөн инээмсэглэж байна. Харамсалтай нь түүний яриа эмэгтэйд хүрэхгүй байна. Бүсгүй хойшоо налан, хөлөө ачин сууж (өөрийгөө хамгаалсан), гараа зангидан доош харж мөн толгойгоо гараараа түших (шүүмжлэлтэй

дүгнэлт) үйлдлийг хийж байна. Голд сууж буй залуугийн гарын байрлал нь өөртөө итгэлтэй байдлыг харуулж байгаа ба 4-н тоо байрлалаар суусан нь тэрээр өрсөлдсөн эсвэл муудалцах хандлагатай байгааг илэрхийлж байна.

Дүгнэлт

Та өөрийн үйл хөдлөл болон биеийн хэлийг өөрчилж чадсан тохиолдолд амьдралын турш маш олон зүйлийг өөрчилж чадна гэдгийг судалгаа харуулж байна. Та ажил дээрээ илүү өөртөө итгэлтэй, бусдын хайр хүндэтгэлийг хүлээсэн мөн итгэл төрүүлсэн хүн болж болно. Та өөрийн үйл хөдлөлийг зассанаар бусадтай өөрөөр харьцах ба тэд мөн адил таньтай өөрөөр харьцах болно.

Та өөрийн үйл хөдлөлийг хянаж эхлэхэд таньд эвгүй мөн биеэ барьсан мэт санагдаж магадгүй. Та хийж буй үйл хөдлөл бүрээ хянаж, хичнээн их хөдөлгөөн хийдэгтээ гайхаж мөн тэр болгоныг эргэн тойрны хүмүүс харж байдаг мэт сэтгэгдэл төрөх болно. Ихэнх хүмүүс өөрийн ямар үйлдэл хийж байгааг анзаардаггүй ба тэд таны үйлдлийг санаатайгаар ажиглаагүй гэсэн сэтгэгдлийг төрүүлэх гэж оролдон завгүй байдаг гэдгийг санах хэрэгтэй. Хэрвээ та гараа халаасандаа хийх эсвэл хүнтэй ярилцаж байхдаа өөр тийш харах зуршилтай бол эхэн үед гараа дэлгэн, хүний нүд рүү тогтвортой харж ярилцах нь эвгүй санагдаж болох юм.

Та “Би хэн нэгний биеийн ажиглаж байж, яаж өөрийн үйл хөдлөлийг хянаж мөн яаж тэр хүний юу ярьж байгааг ойлгох юм бэ?” гэж асууж магадгүй. Таны тархи аль хэдийн маш олон үйл хөдлөлийг уншихаар зааварчилагдсан байдаг ба таны хийж байгаа зүйл бол зөвхөн өөрийн ухамсартайгаар эсвэл санаатайгаар уншихад суралцаж байгаа хэрэг гэдгийг санах хэрэгтэй. Энэ нь яг л дугуйг анх удаа унаж байгаатай адил. Эхэн үедээ аймаар юм шиг санагдаж мөн та хэд хэдэн удаа унаж магадгүй ч хэсэг хугацааны дараа яг л тамирчин мэт унаж сурсан байдаг.

Зарим хүмүүс үйл хөдлөлийн хэлний чадварт суралцсанаар дүр эсгэх эсвэл сэтгэлээсээ бус байхад суралцаж байна гэж ойлгодог. Гэхдээ биеийн хэлийг чадамгай уншиж мөн хэрэглэж сурах нь таныг гэрэлтүүлж чадах тодорхой төрлийн хувцас өмсөх, тодорхой хэлээр ярьж эсвэл тодорхой түүх ярихаас ялгаагүй зүйл юм. Ялгаа нь гэвэл энэ нь санаандгүй тохиолдохгүй ба бусдад сайхан сэтгэгдэл төрүүлэх болно. Хэрвээ та эрэгтэй хүн бол эмэгтэй хүн таныг анзаарч амжаагүй байхад аль хэдийн таны үйл хөдлөлийг уншиж байдаг ба энэ талаар суралцсанаар хөл нийлүүлэн алхах боломж таньд олдож байгаа юм.

Эцэст нь бусдад сайхан сэтгэгдэл төрүүлэх биеийн хэлний гол түлхүүрүүдийн нэгтгэсэн хувилбарыг хүргэж байна.

Сэтгэл татах үйл хөдлөлийн зургаан нууц

Нүүр: Хүүхэлдэй мэт царай гарга. Мөн инээмсэглэлийг өөрийн дадал болго. Шүдээ гялалзуулан инээмсэглэхээ мартаж болохгүй.

Үйлдлүүд: Ойлгомжтой бай гэхдээ битгий хэтрүүл. Ямар нэгэн үйлдэл хийхдээ хуруунуудаа

атгаастай байлгаж, гараа эрүүнээс доош байрлуулж харин гараа элгэндээ эвхэх эсвэл хөлөө ачих үйлдлүүдийг хийхгүй байх хэрэгтэй.

Толгойны хөдөлгөөн: Ярьж байхад гурван удаа толгойгоо дохь мөн сонсож байхад толгойгоо бага зэрэг хазайлга.

Нүдний харц: Бусдыг тайван байлгаж чадах харцаар харах хэрэгтэй. Харж болохгүй гэсэн ёс заншилгүй л бол тухайн хүний нүдрүү хар. Хүний нүд рүү харж ярьдаг хүн хардаггүй хүнээс илүү их итгэл үнэмшилийг олж авдаг.

Төрх байдал: Сонсож буй үедээ урагшаагаа ойрт. Ярьж байх үедээ эгц зогс.

Хүрээ: Өөрт тань эвгэйхэн санагдах хүртлээ ойрт. Хэрвээ нөгөө хүн тань арагшаа алхвал, битгий урагшаа алхаарай.

Тольдох: Бусдын үйл хөдлөлийг үл ялиг дуурай.