

# Хандлага ба түүний төрлүүд

НИСЭХИЙН СУРГАЛТЫН ТӨВИЙН НОМЫН САН

Хандлага гэж юу вэ? Хандлага гэдэг нь нөхцөл байдал болон бусад хүмүүсийг тааламжтай ба тааламжгүй аль нэг байдлаар үнэлэх үнэлэлт юм.

Харилцаа хандлага хоёр нягт холбоотой бөгөөд харилцааны явцад хандлага мэдрэгддэг.

Хандлага үйлдэл болохдоо бодлоор дамжин илэрдэг.

Ёс зүй нь хүний дотоод сэтгэлийн төгөлдөршилтэй нягт холбогддог бөгөөд энэ нь харилцаа хандлагын хэлбэрээр илэрдэг

**Хандлага оюун ухаанаас илүү чухал.** Яагаад гэвэл: Сэтгэл судлаач Карол Двек бүхий л хугацааг хандлага болоод гүйцэтгэлийн талаар судлахад зарцуулсан байна. Тэрээр судалгаагаараа таны амжилтыг IQ биш хандлага тодорхойлдог гэдгийг баталсан байна. Хүний хандлагыг хэвшмэл сэтгэлгээ ба өсөлтөд сэтгэлгээ гэж үндсэн хоёр ангилалд хувааж үзсэн. Хэвшмэл сэтгэлгээтэй хүмүүс өөрийгөө өөрчлөгдөх боломжгүй гэж үздэг. Ямар нэг сорилт бэрхшээл тулгарахад сэтгэлээр унаж цөхөрдөг. Өсөлтөд сэтгэлгээтэй хүмүүс өөрөө хичээвэл өсөж дэвжиж амжилтад хүрнэ гэдэгт итгэдэг.

Ур чадвар, хандлага болон хүсэл эрмэлзэл нь биднийг чиглүүлнэ. Ур чадвар нь бидний ямар нэгэн зүйл хэрхэн хийхийг, хүсэл эрмэлзэл нь яах гэж хийж байгааг, хандлага нь хэр сайн хийхийг тодорхойлдог юм. Бидний амжилтын томоохон хэсэг нь хандлага байдаг.

Хүмүүсийн ихэнх нь эерэг хандлагын хүчийг мэддэг ч сөрөг хандлагыг тийм ч сайн ойлгодоггүй. Эерэг хандлага нь хүнийг шинэ боломжуудыг олж харахад дэмждэг бол сөрөг хандлага нь өөрөө өөрийгөө устгах нэгэн шалтгаан болдог байна.

Эерэг хандлагатай хүмүүс бэрхшээлийг нэгэн шинэ боломж гэж хардаг бол сөрөг хандлагатай хүмүүс үүнийг бартаа зовлон гэж хардаг байна. Асуудал болгон түүнтэй адил эсвэл түүнээс ч илүү боломжийг бий болгож байдаг.

## Хандлагын эх сурвалж:

Хүмүүсийн амьдралдаа хандах хандлага, ёс заншил, уламжлал, дэг жаяг, шашин шүтлэг зэргийг хэрхэн авч үзэх нь эцэг эх гэр бүлийн нөлөөлөл, нийгмийн хөгжлийн хандлагаас хамаарч байдаг.

# Бидний хандлагыг тодорхойлж байдаг хүчин зүйлүүд:

- Хандлага нь балчир наснаас эхлэн төлөвшдөг байна. Хүний хандлагыг тодорхойлдог “3E” хүчин зүйлс бий.
- Нэгдүгээрт хүрээлэн буй орчин (**environment**). Хүрээлэн буй орчин нь маш олон зүйлсээс бүрдэнэ. Сургууль, гэр, ажлын газар, улс төрийн орчин гэх мэт. Бүх хүрээлэн буй орчин нь өөрийн гэсэн соёлыг бүтээж байдаг. Жишээлбэл: Чи маш сайн үйлчилгээтэй, дараа нь харилцаа, үйлчилгээ тун тааруу 2 төрлийн хүнсний мухлагт орлоо гэж төсөөлье. Энэхүү 2 мухлагийн ялгаа нь түүний соёлын ялгаанд оршиж байдаг. Соёл нь хүрээлэн буй орчныг тодорхойлж, энэ нь цаашлаад бидний хандлагад нөлөөлдөг.
- Хоёр дахь нь туршлага (**experience**). Туршлага нь бидний ирээдүйн зарчим болж өгдөг. Жишээ нь: Бид хүүхдээ бага байхад нь худал хэлэх нь муу зуршил гэж сургадаг хэдий ч даргаасаа чөлөө авахын тулд хүүхдийнхээ хажууд худал хэлдэг. Хүүхдүүд тэр үед сурсан болон туулсан туршлага 2-ын хооронд төөрдөг. Гэвч тэд өөрсдийн туршлага дээр үндэслэн дүгнэлт гаргадаг байна.
- Гурав дахь нь боловсрол (**education**). Энэ нь албан болон албан бус боловсролууд хамаарна. Бид боловсролыг амжилтад хүргэх хандлагын хэлбэрт мэдлэг, туршлага болон мэргэн оюун болгон хувиргадаг байна.

Эерэг хандлага нь маш олон сайн нөлөөг үзүүлж байдаг. Үүнд:

- Амьдралаа илүү учир утгатай болгох.
- Өөрийгөө болон бусдыг сэдэлжүүлэх.
- Ажлын бүтээмж болон ашгаа нэмэгдүүлэх.
- Асуудлыг шийдэн, эерэг шийдэлд хүрэх.
- Стрессийг бууруулж, чанарыг нэмнэ.



## Үүний эсрэг сөрөг хандлага нь маш олон үр дагавар авчирдаг. Үүнд:

- Амьдралыг утга учиргүй болгох (нөхөрлөл, үерхэл, ажил, гэрлэлтэндээ сэтгэл хангалуун бус байх)
- Зэвүүцэл, уур бухимдал, стресс нэмэгдэнэ. Хүн бүр энэхүү сөрөг зүйлсээс ангижрахыг хүсдэг ч сөрөг хандлага нь эсэргүүцэж байдаг байна.
- **Жишээ:** Нэгэн залуу 15 жилийн хорих ялаа эдлэн эрх чөлөөтэй болов. Тэрээр шоронг орхисон даруйдаа таагүй мэдрэмжүүд гарч эхэлжээ. Учир нь тэр шоронгийн хэв маягт дассан байв. Тиймээс тэр дахин гэмт хэрэг үйлдэж бүх насаараа хоригдох ял сонсов. Зарим үед хүн сөрөг орчиндоо хэт дасан бидэнд сайн сайхныг авчрахыг мэдэж байв ч түүнийгээ өөрчлөх боломжгүй болдог.



## Эерэг хандлага:

- Инээмсэглэл бол эерэг хандлагыг эхлүүлэх анхны алхам.
- Хамт олонч буюу нөхөрсөг.
- Үнэнч шударга итгэлтэй байдал.
- Сэтгэлээсээ туслах.
- Хүндэтгэх хайрлах...

# Зөв хандлага ба эрүүл мэнд:

- Ерөнхий сэтгэлзүйн эрүүл мэнд сайжирдаг.
- Сэтгэл гутралд бага өртдөг.
- Урт насална.
- Стресст бага өртөнө.
- Стрессээ сайн удирдах чадвартай болно.
- Аливаа бэрхшээлийг даван туулах тэвчээртэй байна.
- Зүрх судасны өвчний эрсдэлүүдэд өртөх нь бага байна.

## Сөрөг хандлага:

- Халтуурдах буюу сэтгэл гаргаагүй ажил.
- Уур бухимдал болон стресс.
- Шүүмжлэлтэй хандах.
- Худал хуурмаг явдал. /баг зүүх/
- Тусгаар байх буюу ганцаардал.
- Бусдыг үл хүндлэх...

# Эерэг хандлагатай болох алхмууд:

Болоогүй зүйлийн төлөө санаа зовохгүй байх.

Бидний санаа зовдог зүйлийн ердөө найман хувь нь биелдэг.

- Бусдад үргэлж талархаж байх.
- Таны үнэт зүйл бол эрүүл мэнд. Эрүүл мэндээ алдвал бүхнээ алдана. Амжилтад хүрэх гол чанаруудын нэг бол эрч хүч дүүрэн байх.
- Бусдад үргэлж баяр баясгалан бэлэглэж байх. Энэ нь танд эргэж ирэх болно.
- Бусдын чамаас хүлээж буй хариуцлагаас илүү хариуцлагыг өөртөө тавь.
- Сахилга баттай байхын чанарыг ойлгох.
- Эерэг хүмүүсээр өөрийгөө хүрээлүүлснээр тэдний сэтгэлгээ танд сайнаар нөлөөлөх болно.
- Эерэг ном, сэтгүүл унших.
- Эерэг эшлэл, мэргэн үгсийн, эсвэл эерэг хандлагын талаар мэдээлэл сонсох.

## Эерэг хандлагыг өөртөө хэвшүүлэхэд туслах аргууд:

Өөрийн төвлөрч буй зүйлээ өөрчлөн эерэг талыг олж хар. Ихэнх хүмүүс өөрийн хайж буй зүйлийг л олж хардаг. Тиймээс бид бусдаас муу зүйлийг бус эерэг талыг олж харах хэрэгтэй. Andrew Carnegie, Америкийн хамгийн баян хүн ба гангийн хамгийн том үйлдвэртэй эрхэм, нийт 310 тэрбум долларын хөрөнгөтэй. Тэрээр нэг удаа өөрөөсөө “**Бусад хүмүүстэй хэрхэн харилцах вэ?**” гэж асуужээ. Хүмүүсийн арга эвийг олно гэдэг алт хайхтай агаар нэг; алтнаас шороо шаврыг салгахтай яг л адил. Яг үүнтэй адил, бусдын сайн сайхан талыг олохын тулд сөрөг талаас нь ангижрах хэрэгтэй.

Юмыг цаг тухайд нь хийх зуршилтай бол. Бидний ихэнх нь цагийг тулгаж хийх муу зуршилтай. Юмыг хойшлуулах нь бидэнд хоцроох, үл тоомсорлох гэсэн сөрөг хандлагуудыг бий болгож байдаг. Жишээ нь: **Бид бага байхдаа том болоод аз жаргалтай болно гэж итгэдэг. Том болоод сурагч болсныхоо дараа сургуулиа төгсөөд аз жаргалтай болно гэж боддог. Сургуулиа төгссөнийхөө дараа ажилд ороод аз жаргалыг олно хэмээн үздэг. Ажилд орсныхоо дараа хүнтэй гэрлэснээр аз жаргал олно гэж боддог. Хүнтэй гэрлэснийхээ дараа өөрийн гэр бүлээ зохиосноор аз жаргалтай болно гэж боддог. Гэр бүлээ зохиосныхоо дараа тэтгэвэртээ гарснаар насан туршдаа аз жаргалтай амьдарна гэж итгэдэг. Тэтгэвэрт гарсны дараа цаг хугацаа аль хэдийн буцааж болохгүйгээр өнгөрсөн, аз жаргалыг мэдрэхээс хожимдсон гэдгийг ухаардаг. Зарим хүмүүс өөрсдийн ирээдүйгээ шинжилж, бэлдэж байна гэх үгээр муу зуршлаа өмөөрдөг. Гэвч цаг хугацаа өнгөрөхөд тэд энэхүү үгээ хэлж л байдаг. Эерэг хандлагыг өөртөө төлөвшүүлье гэж бодож байгаа бол цагийг нь тулгаж хийхээ больж, яг одооноос хийж эхлэх нь зүйтэй.**

- Хүн амьдралыг ямар нүдээр харна, амьдрал яг тийм л байна.

- Хүмүүс чамд яаж хандаасай гэж хүсэж байна, яг тэгж бусадтай харьц.

- Өнөөдрөөс эхлэн авч буй мэдээлэлдээ дүн шинжилгээ хийж сөрөг мэдээллээс татгалзан, эерэг мэдээллээр оюунаа хооллоцгооё.

АНХААРАЛ ХАНДУУЛСАНД  
БАЯРЛАЛАА.