

Хандлага ба түүний төрлүүд

Дотрын тэргүүлэх зэргийн эмч Ё.Оюунцэцэг

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 өсөлтөт сэтгэлгээ гэж үндсэн хоёр ангилалд хувааж үзсэн. Хэвшмэл сэтгэлгээтэй хүмүүс өөрийгөө өөрчлөгдөх боломжгүй гэж үздэг. Ямар нэг сорилт бэрхшээл тулгарахад сэтгэлээр унаж цөхөрдөг.

Өсөлтөт сэтгэлгээтэй хүмүүс өөрөө хичээвэл өсөж дэвшиж амжилтанд хүрнэ гэдэгт итгэдэг.

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.

Сөрөг хандлагууд

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

Эерэг хандлага

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

Эерэг хандлагатай болох алхамууд

- 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. Амжилтанд 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

Үргэлжлэл

- Сахилга баттай байхын чанарыг ойлгох
- Эерэг хүмүүсээр өөрийгөө хүрээлүүлсэнээр тэдний сэтгэлгээ танд сайнаар нөлөөлөх болно.
- Эерэг ном, сэтгүүл унших
- Эерэг ишлэл, мэргэн үгсийн, эсвэл эерэг хандлагын талаар мэдээлэл сонсох

Зөв хандлага эрүүл мэнд

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

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 мэдээлэлээс татгалзан, эерэг мэдээлэлээр оюунаа
хоололцгооё!

Анхаарал хандуулсанд
баярлалаа