

LOVE  LAST
Gillian Andale



ГЭР БҮЛИЙН ХАРИЛЦААНД

“7 ЗҮРХ ШАРХЛУУЛАГЧИД” БА “7 ХАЙР БҮТЭЭГЧИД”



ГАРЧИГ

ЗОХИОЛЧИЙН ТУХАЙ	4
ТАНИЛЦУУЛГА	6
1. ХҮҮХДҮҮДИЙН НӨЛӨӨ	10
2. МӨНГӨНИЙ АСУУДАЛ	22
3. ТЭГШ БУС ГЭР АХУЙН ХАРИУЦЛАГУУД	28
4. ХҮСЭЛ ТЭМҮҮЛЭЛ, ЯНАГИЙН ХАРИЛЦААГАА АЛДАХ НЬ	32
6. БОДИТ БУС ГОРЬДЛОГО ХҮЛЭЭЛТҮҮД БА ХУВЬ ТАВЬЛАН	41
7. ЗАН ЧАНАРЫН БОЛООД ДОНТОХ АСУУДЛУУД	46
1. ХАМТДАА ЭЦЭГ ЭХ БАЙХ НЬ	50
УЯН ХАТАН АЗ ЖАРГАЛТАЙ ГЭР БҮЛИЙГ БҮТЭЭХИЙН ТУЛД ЗАЙЛШГҮЙ АНХААРАХ ЁСТОЙ 30 ЗҮЙЛС	54
2. МӨНГӨНИЙ АСУУДАЛ	59
3. АЧААЛЛЫГ ХУВААЛЦАХУЙ	62
4. РОМАНТИК ХАРИЛЦААГАА ХАМГААЛАХУЙ	66
5. ХАНИА 1-Т ТАВИХ НЬ	70
6. ҮНЭТ ЗҮЙЛС, ИТГЭЛ ҮНЭМШИЛ, ЗОРИЛГЫГ НЬ ХҮНДЛЭХҮЙ	72
7. ЗӨВ АМЬДРАХУЙ	76
ТӨГСГӨЛИЙН ҮГС	78

ЗОХИОЛЧИЙН ТУХАЙ

Жилиан Андэйл бол Хүний зан чанарыг судлаач мэргэжилтэн, ур чадварыг хөгжүүлэх консултант, уран зөгнөгч бөгөөд глобал иргэн юм.

Гэр бүлийн ментор, консултант хийхийн зэрэгцээ тэрээр 2 дахиа гэрлэсэн хосуудын холимог гэр бүлүүдтэй ажиллахад илүү төвлөрч нарийн чадвар мэргэшсэн.



Гэр бүлийн харилцааг амьдралд ойрхон, сонирхолтой менторын аргачлалаар өсгөн хөгжихөд нь хувь нэмэр оруулах нь түүний зорилго юм. Нийгэмд өрнөж буй өнөөгийн гэр бүлүүдийн өмнө тулгардаг сөрөг статистикийн үзүүлэлтийн эсрэг гэр бүлээ тогтвортой, уян хатан чадвартайгаар хүчирхэгжүүлэхийг хүссэн гэр бүлүүдээр дамжуулж ирээдүйдээ зөв манлайллыг бий болгохыг тэрээр зорин ажилладаг.

Жилиан хувийн баялаг туршлагаас гадна, мэргэжлийн өндөр чадварынхаа ачаар маш өндөр зэрэглэлийн мэдрэмжтэй, дотнын сонирхолтой харилцааг бий болгодог. Түүний хүний зан чанар дээр тулгуурлан судалсан хувь хүнийг хөгжүүлэх нөхөрсөг, сонирхолтой аргачлалуудын үр дүнд томоохон бизнесийн байгууллагуудад ч төслийн менежер, өөрчлөлтийн менежментын мэргэжилтний олон жилийн амжилтынх нь эх үндэс болдог.

Хүний хоёр дахь гэргийн болж, нас биед хүрсэн зургаан хүүхдүүдийн эх нь байж, ач зээгийнхээ эмээ хэмээн хүндлэгдсэн түүний хувийн амьдралын туршлага ч гэр бүлийн хосуудад үйлчлэх үйлчилгээнд асар хүчтэй туршлага болоод зогсохгүй, үйлчилгээндээ амьдралд ойрхон хэрэгжүүлж болохуйц баялаг аргачлалуудыг бий болгож чаддагаараа давтагдашгүй.

Жилиан Андэйл өнөөг хүртэл дэлхийн 50 гаруй оронд ажилласан туршлагатай бөгөөд Их Британи, Бермуда, Сингапур, Австрали, Итали улсуудад томоохон байгууллагуудад нэр хүндтэй удирдах албаны ажлыг гардан зохицуулсаар ирсэн юм. Одоогоор тэр Авсрали, Их Британи улсын хооронд дамнан ажил амьдарч бизнесээ эрхлэн явуулдаг.

Хүмүүс түүний хийсэн ажлын ачаар урьд нь төсөөлж ч байгаагүй амжилтыг мэдэрч амьдралдаа цоо шинэ боломжуудыг нээж өөрчилдөгөөс үзвэл Жилиан бол өөрийн салбартаа итгэмжлэгдсэн зөвлөх хэмээн өргөмжлөхөд зохистой хүн юм. Энэхүү ном нь тэр бүх гайхалтай өөрчлөлтүүдийг өөрийн амьдралдаа урин бий болгох боломжийг танд олгож байгаагаараа онцлог юм.

ТАНИЛЦУУЛГА

‘Зүрх сэтгэлийг хүн шархлуулдаг бус, харилцаанд өрнөсөн явдалууд зүрхийг шархлуулдаг.’

Рожер Хамилтон

Гэр бүлийн харилцаа эвдэрч салалт үүсдэг шалтгаануудыг гүн гүнзгий түвшинд олон жил судалгаа хийсний хүчинд би гэр бүлийн салалтанд хүртэл нөлөөлдөг 7 төрлийн хүчин зүйлд ангилж болох юм байна гэдгийг олж мэдсэн юм. Эдгээр хүчин зүйлсийг би “Долоон Зүрх Шархлуулагч” хэмээн нэрлэхээр би шийдсэн юм. Энэ хүчин зүйлсүүдийг шийдэхгүйгээр орхигдуулах юм бол гэр бүлийн харилцааг хүндрүүлж, улмаар салалтанд хүргэх аюултай. Энэ номын зорилго бол энэ “7 Зүрх Шархлуулагчид”-ыг ойлгож, өөрийн амьдралд бий болоод буй хууч болсон асуудалуудыг шийдэх аргачлалаа олж авахад зориулсан юм. Эдгээрийг шийдэх аргачлалыг би “7 Хайр Бүтээгчид” хэмээн нэрлэлээ.

Хүчтэй гэр бүлийн харилцааг бий болгоход нилээн их ойлголцол, оролдлого, тэвчээр, хугацаа шаардагддаг. Хүн болгон адилхан үзэл бодлоор ертөнцийг хардаггүй. Бидний чухалчилж үздэг үнэт зүйлсээс ихээхэн шалтгаалж ертөнцийг ойлгох ойлголт бий болдог. Үнэт зүйлс нь яг ижил байдаг хоёр хүн хаана ч байхгүй. Байсан ч, аль нэг нь ямар нэгэн зүйл дээр илүү ялгардаг. Ямар ч хоёр хүн байсан санал зөрөлдөх үе зайлшгүй гарна. Та харин амьдралын ямар нэгэн асуудалд санал зөрөлдөх үедээ түүнийг хэрхэн ойлгож тайлбарлахаас шалтгаалж ямаршуухан сэтгэлийн

хөдөлгөөнийг мэдэрч, түүнээс чинь шалтгаалж урт хугацааны дараа гэр бүлийн харилцааг бий болгоход хурцаар нөлөөлдөг.

Ихэнх тохиолдолд “Зүрх Шархлуулагчид” таны гэр бүлийн харилцаанд хайр дурлалаа гээж, гэр бүлийн салалт руу шууд түлхэж өгдөггүй. Цаг хугацаа улиран өнгөрөх тусам бага багаар иймэрхүү нөлөөнөөс болж сөрөг мэдрэмжүүд даамжирч улмаар гэр бүл салалт руу хүчтэй түлхэлт хийж эхэлдэг.

Далайн элс рүү түлхэн орж ирж байгаа давалгааны түрлэг шиг, хүчтэй салхи газарзүйн байршилыг өөрчилдөггүйтэй адилхан, хэдэн жилийн дараа эргээд харахад тухайн үед мэдэрч бодож байсан юмс шал өөрөөр харагдаж эхэлдэг. Удах тусам аажимдаа юу ч байхгүй болсон мэт хоосон санагддаг. Хэрэв та амьдралдаа түгээмэл тулгараад байдаг асуудал бэрхшээлийг зогсоож чадвал, аажимдаа та амьдралдаа улам их хайр дурлал, сэтгэлийн ханамжийг баттайгаар олж авах болно.

Бид бүгд зүрх сэтгэлийн тань шархлуулж зовоож байдаг асуудлуудын оронд цоо шинэ үйлдэл арга барил мэдрэмжүүдийг орлуулж олж авах чадалтай. Та “Хайрыг Бүтээгчид”-ийг ашигласнаар үүнийг гүйцэлдүүлэх боломжтой. Энэ өөрчлөлтүүд санамсаргүй эсвэл ганцхан шөнийн дотор бий болохгүй.

Энэ өөрчлөлтүүдийг хийхэд та тодорхой төлөвлөгөө зохиож, асар их хэмжээний харилцан яриа өрнүүлж, зөв дадал болгохийн тулд байнгын ухамсартай хандлага, хэрэгжүүлэлтийг танаас шаардах болно. Та хэдэн настай хөгширсөн ч бай, үүнийг хэрэгжүүлэхэд хэд хэдэн сарын туршид эсвэл хэдэн жилийн туршил

хуучин муу зуршлаа гэж цоо шинэ дадлыг бий болгох шаардлагатай.

Хайрыг Бүтээгчидийг хэрэгжүүлэх явцдаа та эрүүл бие махбодийн булчин шөрмөсийг хөгжүүлэх гэж зүтгэж байгаа юм шиг, эсвэл жингээ хасах гэж хичээж байгаатай юм шиг тийм л хандлагаар цуцашгүй аргаар хандахыг би танд сануулж байна. Таны хүссэн тэр гэр бүлийн харилцааг бий болгоход өдөр бүр тодорхой үйлдэл хандлага гаргах шаардлагатай. Хэрэв та хүчтэй, тогтвортой гэр бүлийг хүсвэл хайртай хүндээ ухамсартайгаар төвлөрч өдөр тутам үйлдэл хийх учиртай.

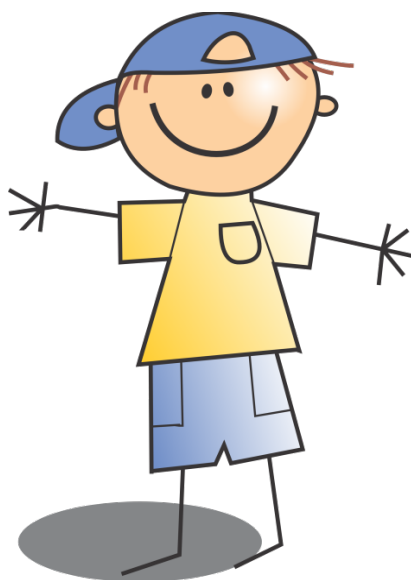
Хайр бол гайхалтай сэтгэлийн хөдөлгөөн. Гэхдээ хайрыг ургахад цаг хугацаа хэрэгтэй төдийгүй, эцэг эх, найз нөхөд, төрсөн хүүхдүүд, хойд хүүхдүүд, хань ижил гээд гэр бүлийн гишүүд бүр яг ижил мэдрэмжтэй байдаггүй.

Хайрыг та халамжлан нандигнаж, хайрыг өсөн бойжиж, боловсортол нь тордон тэтгэх нь чухал. Хайр өсөн хөгжиж, хүчирхэгжиж сэтгэлийн ханамжийг өгч эсвэл элэгдэн хуучирч хорчийн гандаж үхэх ч боломжтой. Үүний учир шалтгаан нь маш олон байж болох бөгөөд, бид ирэх хэдэн бүлгүүдэд ярилцах болно. Хамгийн түрүүнд бидний ярилцах сэдэв бол хүүхдүүд. Энэ бол эцэг эхчүүдийн аль алины нь зүгээс 10 дахин их хэмжээний нөлөө өгөхүйц учир шалтгаан болдог.

Долоон Зүрх Шархлуулагчид

1. ХҮҮХДҮҮДИЙН НӨЛӨӨ

Хүүхдүүд гэр бүлийг сарниулдаггүй ч, хүүхдүүдээс үүдэн гардаг асуудлууд асар их хэмжээний толгой өвтгөсөн асуудлууд өрнүүд, гэр бүлийн харилцаанд өндөр ачаалал өгдөгөөрөө яах аргагүй бие махбод, оюун ухааны хамаг орон зайг эзэлж, гэр бүлийн аз жаргалыг хэмжих асар том хүчин зүйл болдогтой хэн ч маргашгүй.



Орчин үеийн гэр бүлүүдийн төрөл хэлбэр, хувилбарууд маш олон. Энгийн (эцэг, эх, хүүхдүүд бүтэцтэй), холимог (дагавар хүүхэдтэй) болон өөр холимог хувилбарын гэр бүлүүдийн доторх гишүүд эмээ, өвөө, эцэг эх, ах дүүс, хүүхдүүд, ач гуч, хамаатан садангуудийн хоорондох харилцаанд үл ойлголцол будилаан өргөн цар хүрээтэй болохын сацуу орчин үеийн гэр бүлүүдийн гишүүдийн цаашдын харилцаанд эрсдэл улам өндөр тулгарч байгаа. Хоорондын харилцаа нь тэсрэх шахсан юм шиг будилаан

зөрчилдөөнтэй, маргаан ихтэй гэр бүл ч олноороо байгаа нь маргаангүй.

Санхүү, бизнес болон хичээлийн дарамт, өөрчлөлтийн хурдтай явц, тэс өөр технологи, нийгмийн нөлөө энэ бүгд гэр бүлд бүхэлд нь нөлөө үзүүлэх стрессийн үе шатуудыг улам өсөхөд хүргэж байна. Гэрлэлт, гэр бүлийн харилцааны нуралт өсөн нэмэгдэж байгаа нь илүү олон ганц бие эцэг эх бий болоход хүргэж, хүмүүс цахимаар холбогдсоноор улам бүр тусгаарлагдмал амьдрах болжээ. Эдгээртэй зэрэгцээд улс орон даяарх архидалт, мансуурал, биеийн болон сэтгэлзүйн зүй бус харилцаа, сэтгэцийн эрүүл мэнд доройтох хурц асуудал бэрхшээлүүдтэй хавсарч байна.

Ямар нэг зүйлд хэт автагдах, донтох, хүмүүжил доголдох, итгэл мөхөх, үндсэн үнэт зүйл алдагдах нь тэс өөр эрс тэс хандлага бүхий зан авир гаргахад хүргэж итгэмээргүй сөрөг үр нөлөө үзүүлдэг. Олон янзын хэвлэл мэдээллийн хэрэгсэл нь төөрөгдлийг нэмэгдүүлэн сөрөг нөхцөл байдлыг үүсгэдэг тул тохирсон зөв дэмжлэг тусламж байхгүй бол гэр бүлийн бэрхшээлээс зайлсхийхэд улам хэцүү болдог.

Амьдрал маш завгүй мэт, хэнд ч хангалттай цаг зав байхгүй, энэ бүх эрс тэс өөр хөдөлгөөнтэй орчинд шийдвэр олно гэдэг төвөгтэй, стресстэй болж ирдэг.

Нийгэмдээ үр өгөөж өгөхуйц хувь нэмэр оруулж чадах, потенциалгаа 100% ашиглаж бие даасан чадвартай эрүүл саруул, аз жаргалтай хүүхдүүдийг өсгөж хүмүүжүүлэхэд гэр бүл олон нийтийн уламжлалт үүргийг гүйцэтгэхэд эдгээр сорилтууд амаргүй болгосоор

байна. Энэ нь эцсийн дүндээ бидний амьдарч буй ертөнцийн уруудах уналтийн эх үүсвэрийг бий болгож байна.

Хүүхэдтэй ажилладаг, хүүхэд өгсөн хүмүүжүүлдэг эцэг эх, асран хамгаалагч хүн бүхэнд зөвлөмж туслалцаа хэрэгтэй бөгөөд тэд бүгд өөр өөрийн өмнө тулгарч буй тодорхой нөхцөлдөө тохирох зөв туслалцаагаа хайсаар байна. Хэт их мэдээлэлтэй ч ихэнх нь хоорондоо зөрчилдсөн, тодорхой чиглэл өгч чадахгүй байна. Энэ бүхнээс болж бидний гэр бүлийн харилцаа, уламжлалт хуучин арга барилыг баримтлах гэж оролдох төдий (баримталж ч чадахгүй байх нь ч олонтаа) нөхцөлийг бүрдүүлж байдлыг дэндүү хэцүү бэрхшээлтэй болгож хайртай хүмүүсийн ялангуяа эхнэр/нөхрийн харилцаанд бэрхшээл тулгарч илүү ихээр зовоож байна.

Хувь хүн болон гэр бүлийн уян хатан байдлыг бууруулдаг зарим асуудлууд гэвэл:

- Байнга хурдтай өөрчлөгдөх өөрчлөлт
- Сэтгэл зүрхний харилцааг үгүй болгодог ажил, амьдралын хэв маягаас ирдэг дарамтууд
- Гэр бүлүүд салж өөр өөр улс орнуудад тусдаа амьдрах орон зай, ачаалалд тус тусдаа хэт автагдсан байдлаасаа болж хоорондоо холдох
- Цахим орчин дахь сэтгэлзүй оюун санааны хүчирхийлэлийн дарамт, хичээлийн ачаалал, үе тэнгийнхний дарамт, донтох, өөрийгөө шархлуулан өвтгөх сэтгэцийн өвчин гэх мэт

- Өсвөр насныхны бие махбодын өөрчлөлт болон мэдрэлийн системийн хөгжил
- Хувь хүний чанар, зан байдал болон хувь хүний хөгжлийн асуудлууд
- Насанд хүрэгчид болон хүүхдийн сэтгэцийн эрүүл мэндийн асуудлууд
- Өр төлбөр, санхүүгийн зовиол
- Гэр бүлийн харилцааны салалт, шинэ гэр бүлийн гишүүдийн хоорондох уялдаа холбоо динамик хөдөлгөөн (өнөө цагт голдуу олон үеэрээ гэр бүлийн асуудал давтагддаг)
- Үе үеэрээ дамнасан гэр бүлийн харилцааны соёлын бэрхшээл
- Ажил эрхэлдэг асрамжлан халамжлагч, ажил үүрэгтээ хариуцах ачааллаасболж аль алинд нь самгардахад хүрдэг
- Гадны нөлөөнөөс тулган шаардаж буй мэт гадны горьдлого найдварыг алдах алдаанаас бий болсон айдас түгшүүр



Дэлхий даяар сэтгэцийн эрүүл мэндийн статистикаас үзвэл хямралын түвшинд хүрч улам хүндэрсээр байна:

Эдгээр статистик нь улс орон бүрт өөр өөр байх боловч ерөнхийдөө бараг бүх улс оронд иймэрхүү үзүүлэлт гарч байгаа нь нотлогдсон байдаг:

- Хүүхдүүдийн ердөө л 40% одоо нийгэмдээ болж байгаа асуудлыг харж уян хатан хандах чадвартай байна.
- Энэ нь ахлах сургуулийн 10–12 ангийн хүүхдүүдийн дунд 27% хүртэл буурч байна.
- Анги тус бүрт гэхэд 3 хүүхэд сэтгэцийн эрүүл мэндийн асуудалтай байна.
- 25% нь амиа хорлох бодол өвөртөлж байна (эдгээрээс 75% нь хөвгүүд)
- 6 хүүхдийн 1 нь айдас түгшүүр бүхий хүнд нөхцөл байдалтай урьд өмнө нүүр тулан учирч байсан
- Дэпресс буюу сэтгэлийн хүнд гутралийн хэмжээ сүүлийн 25 жилд 70%-иар өссөн
- 5 хүүхдийн 1 нь доромжлолд өртөж дарамтлуулж дээрэлхүүлж байсан
- Мансууруулах бодис, насанд хүрээгүй үедээ архи уух, бэлгийн харилцаанд орох нь улам ихэссээр байна

Насанд хүрэгчдийн хувьд:

- 9 хүний 1 нь амьдралын аль нэг үедээ маш өндөр түвшинд гүн стресст орж байсан.
- Эрчүүдээс 2 дахин их хэмжээний эмэгтэйчүүд сэтгэл түгших стресстдэг эмгэгтэй гэж амьдралдаа дор хаяж нэг удаа нь оношлогдсон.
- Ажлын цаг уртасч, ажлын өдрүүдийн тоо нэмэгдсэнээр айдас түгшүүр, стресс эсвэл сэтгэл гутралын асуудлуудаас болж ажлын үр бүтээмж олон дахин алдагддаг байна.
- Амиа хорлолтын 78% нь эрчүүд эсвэл 15–25 насны залуу хүмүүс үүний ихэнх тоо хэмжээг эзэлж байна.
- Сэтгэцийн эрүүл мэндэд зориулсан анагаах ухааны судалгааны санхүүжилт хангалтгүй, харамсмаар түвшинд байна.
- Сэтгэцийн эрүүл мэндийн асуудал нь дэлхийн хэмжээнд 1.6 их наяд фунт байхаар тооцоологдсон зардалтай. Энэ нь дэлхийн эдийн засгийн дарамтны хамгийн том ганц эх үүсвэрийг бүрдүүлж байна.

Нийгэмийн бүтэц маань бүхэлдээ өөрийн үнэлэмж, өөрийн үнэт зүйлсийг бага хөгжүүлдэгийг бид хамтдаа харж байна. Үнэт зүйлсийн ялгаа зөрчилдөөн нь залруулашгүй ан цав гаргасаар хүн бүр туйлдсан юм шиг байдалд байна.

Хэдийгээр хүүхдүүд тань та хоёрын, таны өөрийн төрсөн хүүхдүүд байсан ч та нарын хоорондох харилцаа тэдэнд нөлөөлдөгийг дутуу үнэлж болохгүй. Ерөнхийдөө (гэхдээ заавал

тийм байх албагүй) охидууд аавдаа, харин хөвгүүд ээждээ илүү ойр байдаг. Уг нь бол хүүхдүүд өөрсдийн хүйсийн хүнийг үлгэр жишээ болгон хармаар боловч, тийм биш байх нь бий.

Энэ нь үнэн санаагаа ярилцаж атаархал, үл ойшоох эсвэл бүүр мэдэж байгаа 'царай' гаргах маягийн тааламжгүй харилцаа үүсгэх, үнэн санаагаа нууцлахгүйгээр хуваалцах эсэх гэх мэтийн байдлыг бий болгодог. Түүнчлэн, иймэрхүү байдлаас нэгийг нөгөөгөөс нь илүүд үзэж ах дүүсийн хооронд ан цав үүсгэдэг.

Би өөрийн хүүтэйгээ ойр харилцаатай байдаг. Өөрийнх нь төрсөн эгч болон дагавар ах дүүс нь түүнд 'илүү хандаж байна' гэж буруутгах байсан байх. Үнэн хэрэгтээ бол би түүнд илүү хандсандаа ч биш, тэр бусдыгаа бодвол намайг "бага" уурлуулдаг, намайг сайн ойлгож нөхцөл байдлаас хамаарч хэрхэн үйлдэл хийхээ мэддэг байсанд л байгаа юм. Бусад хүүхдүүд үүнийг нь "ойлгохгүй" байсан төдий байж болох ч би бас өдөр бүр тийм санаагаар өөрчлөлт хийгээд тэгш өөр хандлагатай байлгаж чаддаггүй! Эцэг эх ч гэсэн байнга сайн эцэг эх байж чаддаггүй, хааяа нэг хичээл зүтгэлийнхээ эсрэг хандлагатай мэт сөрөг чиглэлд зүтгээд байгаа мэт болох үе ч бий.

Та хүүхэд тус бүрийн онцлогийг ойлгон мэдэж, тэдний хувь хүний онцлог болон үнэт зүйлст тохируулан ярилцах нь таныг хүүхдүүдтэйгээ харилцах харилцаанд нилээн амжилтанд хүргэж алсын хараатай болгоход туслах болно. Тэгснээр хүүхэд тань таныг ойлгож, өөрт нь санаа тавьдагийг мэдэж хэн нэгэнд нь 'илүү хандах' асуудал бэрхшээлтэй учрахгүй.

Та урьд өмнө өөрийн гэр бүлтэй байсан бол, дахин шинээр эхнэр/нөхөртэй болж ханилан суухаар болсон тохиолдолд шинэ хүүхэдтэй болох эсэх тухай шийдвэрээ нарийн тунгаан бодож үзээрэй. Шинэ хүүхэдтэй болох нь өмнөх аль ч хүүхдэд, түүнчлэн танд ямар нөлөө өгч, өөрчлөлт бий болгох талаар бодох нь зүйтэй. Ирэх 10-15 жилд та хэрхэн өөрчлөгдөж болох, жоохон хүүхэдтэй цуг амьдрах нь үүнд хэрхэн нөлөөлөхийг бодож үзээрэй.

Бидний анхаарал төвлөрөл амьдралын хүрээний өөр өөр цаг үеэс хамаарч өөрчлөгддөг. Тиймээс аль ч мөчид хүүхэдтэй болох нь томоохон ээлж халаа болох юм. Энэ нь та хичнээн их тэднийг хайрлаж, халуун дотно хүлээн авахаас үл хамаарна. Гэхдээ оройтож хүүхэдтэй болох нь хүнд хамгийн гүнзгий нөлөөлдөг. Эдгээр хүүхдүүд төрүүлсэн үр ч бай эсвэл дагавар үр ч бай, тэр бүү хэл ах эгчийн, хамаатны хүний “өвлөгдөн үлдсэн” хүүхэд ч бай ижил асуулт тавигдах болдог. Бидэнд тийм их эрч хүч байх болов уу? Шаардлага өндөртэй өсвөр насны хүүхэдтэй тань мөр зэрэгцэж явж чадах уу? Танд тэвчээр, ойлголцол эсвэл бүүр энэ бүхнийг даван дийлэх хэмжээний их хүсэл эрмэлзэл байна уу? Бидний харилцаа сөрөг үр нөлөө гарахааргүй хангалттай тогтвортой байж чадах уу?

Хэрэв та суурь хүмүүжил үнэт зүйлсийн бүтэц, итгэл үнэмшил, сонирхол, хувь хүний онцлог болон бусад гол бүрэлдэхүүн хэсгүүд хичнээн өөр хоёр гэр бүлийн хүүхдүүдийг нэгтгэж байгаа бол будилаан зөрчилдөөн хэр их байж болох вэ? Юуны өмнө, хүүхдүүд гэр бүлийн нэг хэсэг тул тэднийг шинэ насанд хүрэгчид зүй бус харилцаа, ялгаварлан гадуурхаж, ялгаж салгах, үл ойшоох айдас руу биш харин итгэл, хайр луу хөтлөх ёстой.

Бие биенээ үл хүндэтгэсэн гэр бүлийн хосуудын муухан харилцааны улмаас энэ хүүхдүүд нас биед хүрсэн ч өөртөө итгэлгүй, сул дорой нэгэн болоход гинжин урвал мэт сөрөг үр нөлөөг бий болгох нь бий. Энэ нь насанд хүрсэн хойно нь ч тэдний амьдралд саад болж болох юм.

Хэрэв та хүүхдүүдээ нийлүүлчихээд муу харилцаатай, өөриймсөг бус, бие биедээ дургүй байвал хүүхдүүд эцэг эхээ нөгөөгийнх нь эсрэг болгон сөргөөр нөлөөлж улам их зөрчил үүсгэдэг. Ингэснээр харилцаанд асуудал тотгор ихтэй, саад бэрхшээлээр дүүрэн, харилцаа муугай, илүү ойлгомжгүй, утгагүй, тэсэн тэвчихийн аргагүй нөхцөлийг ч бий болгож болно.

Хүүхдүүдийн зан авир гэр бүлийг, түүнчлэн өргөжсөн (хамаатнаараа олуул амьдардаг) гэр бүлийг бүхэлд нь стресст оруулж чадна. Муу, ёс бус зан авир, айдас түгшүүр, зожиг байдал нь бүгд тэдний анхаарлыг татаж хүсээгүй уур амьсгал, маргаан, хүчирхийлэл, эцэг эхийн хооронд таагүй байдал үүсгэнэ. Өргөжсөн гэр бүлд ан цав үүсч үүнээс ч илүү таагүй зүйлд хүргэнэ.

Хэрэв та хойд эцэг эх бөгөөд эхнэр/нөхрийнхөө хүүхдүүдэд хайртай байсан ч заримдаа бас л сүрдмээр эвгүй сэтгэгдэл төрдөг байхыг үгүйсгэхгүй. Өөрийн туршлагаас харахад, бүх зүйлийн гол цөм хэсэг нь хүүхдүүдээ хүмүүжүүлэхдээ яаж 'хамтдаа' хүүхдүүдээ хүмүүжүүлэхийн тулд хамтын ажиллагаагаа төлөвлөх нь маш том түлхүүр болж болох юм. Ингэж төлөвлөхөд амжилтанд хүрнэ гэдгийг би өөрийн биеэр баталж хэлж байна. Хариуцлагаа аль болох тэгш, шударга хуваарилж боловсрол, сахилга бат, халаасны мөнгө, идэр залуухан насанд хүрэгчийн хувьд бага зэргийн мөнгө,

орой гэртээ ирсэн байх цаг, хүлээн зөвшөөрч болохуйц зан авир, (таны болон тэдний) мөнгө зарцуулах зуршил, гар утас, телевизор, интернетийн хариуцлагатай хэрэглээ гэх зэрэг асуудлуудын нийтлэг байр суурийг олоорой.

Судалгааны явцад хичнээн олон хосууд гэртээ хүүхдүүдтэйгээ амьдрахад ирээдүйн амьдрал нь ямар байж болох талаар нээлттэй, үнэн шударгаар ярилцаж амжаагүй байдаг нь намайг гайхшруулсан юм. Ихэнх хүн гэртээ нялх хүүхэдтэй болох нь ямар өөрчлөлтүүд бий болох, цаашлаад юу болохыг бүрэн ойлгож төсөөлөөгүй байдаг. Энэ бүхэн ойлгомжтой байтал сэтгэл хөдлөл өндөрсөх, үл ойлголцол харилцааг гэмтээж эхлэхэд бүгд асуудал тулгарсныг сая ойлгодог. Сэтгэлзүйн хувь гэр бүлээрээ үүнд бэлтгээгүйгээс дахин шинээр хүүхэдтэй болж, нялх үр төрсөний дараа юу ч хийж үзсэн, ямар ч нэмэргүй юм шиг болж тэвчихээс өөр аргагүй байдалд хүрдэг. Бүх зүйл дээр даруй, бүрэн дүүрэн тохиролцоонд хүрээгүй байсан ч та эцэг эх байх үндсэн, нийтлэг арга замаа хүлээн зөвшөөрч бие биеэ дэмжих, багаар ажиллах үүрэг хүлээж, харилцаагаа зохицуулахад танд илүү хялбар байх болно.

Ярилцах үнэхээр хэрэгтэй гэж зөвлөмөөр байна. Заримдаа эхнэр/нөхөр тань таны биш хүүхдүүдийн талд байх тохиолдол ч таарах болно. Танд маш хүнд санагдах хэдий ч энэ нь харилцааны хүнд цагт тохиолдох бодит асуудалын нэг юм. Тиймээс ийм зүйл тохиолдоход (хэрэв тохиолдвол биш) юу хийх вэ гэдгээ урьдчилан төлөвлөж байгаарай.

Хэт эмзэг хүлээж авах хэрэггүй (хэлэхэд амархан хийхэд хэцүү). Та өөрийн амьдралдаа философийн үүднээс хандах гээд үзээрэй.

Өөрөөр бодоод үзвэл, та үүнд хэр сайн бэлтгэлтэй байсан ч хамаагүй, таны хувьд ертөнц доргихын адил өөрчлөлт мэт санагдаж болох юм. Эцэг эх бол хүүхдүүдийг өөрийн үнэт зүйлсээ бий болгоход томоохон нөлөөлөл үзүүлдэг. Үүнийг ид өсөн хөгжиж буй жилүүддээ хүүхэд олж авдаг бөгөөд биеэ даан гарах үед улам хэлбэржиж тогтвортой болж эхэлдэг. Тиймээс таны эхнэр/нөхөр болон хүүхдүүд алив зүйлийг ижилхэн хардаг болсон цагт таныг яагаад ийм бодолтой байгааг тэд ойлгохгүй байх магадлал нь бий болно. Мөн бүх амьтад, ялангуяа ээжүүдэд хамгийн багыгаа хамгаалах ген байдаг. Байгалийн энэ шинжийг хэн ч өөрчилж чадахгүй гэдгийг хүлээн зөвшөөрч үүнийг өөрчлөх гэснээс болоод гэр бүлийн доторх харилцааг хэцүү байдалд оруулах вий гэдэг дээр санаа тавиарай.

Стефен бид 2 нийлэхдээ биднийг юу ч салгахгүй харин хүүхдүүд салгаж магад гэдгийг маш хурдан ухаарсан юм. Бидний зөв байсан бөгөөд тухайн үед ийм байдалд тун хурцдаг оройтсон юм шиг байдалд ордог тохиолдолууд байсан. Бидний хамгийн ширүүн хэрүүл маргаан голдуу хүүхдүүдтэй, тэдний зан авиртай холбоотой, бидний хоорондох хайр, гэр бүлийн харилцааны бат бөх байдлын чанар чансааг сорьсон юм шиг хурц байдаг байв. Хэсэг хугацааны дараа хүүхдүүдэд санаа тавихад арай хялбар дөхөм юм шиг болж ирдэг ч, шинээр олон өөр асуудалууд гарч ирэхийн хэрээр дараагийн удаад ч эдгээр асуудлууд бүрмөсөн алга болно гэж хэзээ ч байж боломжгүй гэдгийг бид ойлгосон.

Зүрх сэтгэл шархлуулагч хэсгийн дараа хүлээн авах “Хайрыг бүтээгч” хэсэгт хэрэв та өөрийн эцэг эх байх стратегиа төлөвлөх юм

бол хүүхдүүддээ илүү сайн нөлөө үзүүлэх боломжтой, том асуудал бэрхшээлүүд цөөн учрах болно гэдгийг ойлгож авах болно. Юуны түрүүнд, таны харилцаан дахь хүүхдийн үр нөлөөг хүлээн зөвшөөрч нээлттэй ярилцлага өрнүүлэх нь цаашид хайрлах, харилцаагаа авч үлдэхэд томоохон шалгуур болно.

2. МӨНГӨНИЙ АСУУДАЛ

Уур бухимдал өдөөсөн мөнгөний яриа нь бид бүгдийн айж болгоомжилдог хэрүүлийн эх үүсвэр болдог зүйл яах аргагүй мөн. Заримдаа ийм яриа гарсан ч, ихэнхдээ тийм ч муу байх учиргүй байгаа юм. Мөнгийг бид юу гэж ойлгодог, түүнээсээ шалтгаалаад мөнгийг бид яаж зарцуулж, зохицуулж, хөрөнгө оруулах арга барилууд өөр өөр байдгаас нь яах аргагүй “Зүрх шархлуулагчид” хэсгийн маань зайлшгүй ярилцах ёстой чухал сэдэв юм.

Хэдийгээр энэ асуудал хэт жижиг эсвэл хэт том юм шиг, хэт их зарцуулдаг эсвэл хэт нарийн хандлагаас үүдэн гардаг байж болох ч энэ бүгд гэр бүлийн харилцааг асар их зөрчилдөөнд хүргэдэг. Хосууд голдуу хувь хүний онцлог гарч ирэх үед эсрэг төрлийн шинж чанар зан араншинтай хүн рүүгээ илүү сэтгэл татагддаг. Өөрийн дутууг (муу талаа) нөхөх, сайжруулахын тулд эсрэг талынхаа сэтгэлийг илүү татаж гэж бид хэрхэн оролддогийг Доктор Жон Демартинигийн бүтээл болон Рожер Жэймс Хамилтоны баялагийн динамик хөдөлгөөн хоёроос илүү дэлгэрэнгүйг олж уншаарай.



Мөнгө бол мэдээж амьдралын 7 чухал шаардлагатай салбар бүсийн хамгийн шаардлагатай бүс юм. Гэхдээ харваас ойлгомжтой эсрэг тэсрэг хүмүүс хоорондоо таарахгүй улам хэцүү будилаантай гэж бүү зүрхшээгээрэй. Энэ бол асуудал биш. Үнэндээ таны хамгийн их таньж мэдсэн, тус тусынхаа ялгаатай байдлыг нь хүлээн зөвшөөрч чадаад хамтдаа амьдардаг эхнэр/нөхрийн хувьд тодорхой зүйлс бүгд санаа нийлээд хүлээн зөвшөөрөх юм бол энэ нь гэр бүлийн маш энгийн үзэгдэл гэдгийг та төвөггүй хурдан ойлгох болно.

Эхэндээ энэ сэдэв рүү ойртоход эвгүй санагдах байх. Гэхдээ мөнгөтэй холбоотой итгэл үнэмшил таны харилцаанд гүнзгий үр нөлөөтэй байдаг болохоор энэ тухай нээлттэй ярилцаагүйгээс ухаангүй тэнэг байдал үүсч болно. Мөнгөний бэрхшээлтэй үе хүнд түгшүүртэй байдал, байнгын стрессийг үүсгэдэг.

Хэрэв мөнгөөр дутуу хангалтгүй бол гэр бүлүүд хаанаа илүү чухалчилж мөнгөө зарцуулах ёстой дээр санал зөрж болох юм. Бидний чухал гэж бодож буй үнэт зүйлстэй холбоотойгоор мөнгийг аль аль нь харилцон зөвшөөрсөн зардал болгох ганцхан боломж байх боловч, 2 өөр хүний өөр өөр үнэт зүйлс дээр тулгуурласан үзэл бодол болохоор үүнийг шийдэхэд амаргүй байх нь бий. Шаардлагагүй зөрчилдөөнөөс зайлсхийхийн тулд та хэрхэн зарцуулах гэж байгаагаа хүлээн зөвшөөрөх хүртлээ мөнгөө бүү зарцуулаарай. Та ядаж энэ мөнгийг хэрхэн олох гэж байгаа, гэр бүлийн хэрэгцээ шаардлагад тохирох ямар сонголтууд танд байгаагаа хэлэлцэж чадвал, танай гэр бүр адаглаад өр зээлийн хурц асуудалд орохгүй байхад тустай.

Гэр бүлийн хосуудын харилцаанд анх орж байгаа хүмүүст мөнгөний талаар яриаг шууд өдөх нь эвгүй, таныг мөнгөнд дуртай мэт сэтгэгдэлийг нөгөө хүнд тань өгч магадгүй. Гэхдээ та аз жаргалтай, хүндлэлтэй гэрлэлтийг хүсч байвал өөрийн бэлэн мөнгөн эргэлтийн байдал, мөнгөнд хандах өөрийн хандлага зэргийг ярилцахдаа эхнэр/нөхрөө оролцуулах ёстой гэдгээ төлөвлөөрэй. Мөн өөрийн төсвийн түвшин, санхүүгийн хариуцлагаа хуваах, хэрэв та ямар нэг хэмжээгээр ирээдүйдээ хуримтлал үүсгэх боломжтой бол орлогоо хуваалцах болон/эсвэл тусад нь байлгах зэрэгт санал нэгтэй байх нь чухал юм.

Түүнчлэн магадгүй та төлж болох өөрийн урьд өмнө хүлээсэн санхүүгийн үүрэг хариуцлага, өр зээл төлбөрийн асуудал, үүрэг даалгавар, ялангуяа төлөгдөөгүй зээл, өмнөх гэр бүлийн харилцааны үр хүүхэд болон гэрлэж байсан салсан гэр бүлийн хүнээ дэмжих төлбөр зэрэг таны үргэлжлүүлэн төлөх ёстой асуудлуудыг тодруулж будилаан зөрчилдөөн үүсэхээс нь өмнө ойлголцож зөрчилдөөнийг арилгасан байх нь чухал юм. Магадгүй таны эхнэр/нөхөр мөнгө зарцуулах ямар зуршилтай талаар эерэг бодолтой байж болох ч тийм биш бол эхнэр/нөхрийнхөө хэт арвич, өглөгч, хэр үрэлгэн болохыг та удалгүй олж мэднэ.

Мөн эд хөрөнгө өмчлөл, үл хөдлөх хөрөнгийн эрхийн байдал, хуримтлалын төлөвлөлт бий эсэх, гэрлэлтийн өмнөх санхүүгийн хуваарьлалтын зөвшилцөл гэрээ (голдуу эд хөрөнгөтэй холбоотой байна), гэрээслэл, хөрөнгө оруулалт, татварын төлөвлөлт, тэтгэврийн төлөвлөлт болон мөнгөтэй холбоотой аливаа сэдвүүдийг ярилцаж байж шийдэх хэрэгтэй.

Мөнгө амьдралын олон бүсэд ийм нөлөөтэй байхад өөрийн хүндэлдэг итгэл үнэмшил болон хандлагын талаар ярилцалгүйгээр гэрлэх нь санхүүгийн Орос буудлагын сорилт (буундаа нэг сум хийгээд толгой руугаа буудаж азаа үзэх сорилт) хийж тоглож байгаа мэт харанхуй аюултай сонголт болох магадлал өндөрсөх болно. Амьдралын үл үзэгдэх элементийн хүчний хувьд “Мөнгө хүчтэй” гэдэг хуучны үг байдаг.

Та ганц хүний яриаг өөртэйгөө яриад байх бус, эхнэр/нөхрийнхөө өмнө ч, өөрийнхөө өмнө ч нөгөө хүнээ яриулахын тулд мөнгөний талаар нээлттэй ярилцлага хийх хариуцлагыг хүлээх ёстой. Ийм ярилцлагыг хийснээр та асар их юм хожно. Үүнд алдаад байх юм огт байхгүй. Мөнгөний тухай яагаад ярьж болохгүй гэж? Хэрэв энэ сэдвийг хөндөхөд хэт хэцүү санагдаад эсвэл ярих гэж оролдсон яриа чинь няцаагдаад байдаг бол та өөрөөсөө “Хэдэн жилийн дараа энэ байдал сайжрах уу эсвэл бидний хооронд хэрүүл болсоор байх уу” гэж асуух хэрэгтэй юм.

Энэ бол зөвхөн мөнгөний тухай таны үзэл бодол, сонирхол биш та хоёрын харилцаан дахь зүрх шархлуулаад өнгөрдөг тэр хурц асуудал буюу мөнгөний тухай юм. Хүүхдүүд, хуучин салсан гэр бүл болон найз нөхөд, тэдний мөнгөнд хандах хандлага бас энэ асуудал сэдэвт томоохон нөлөө үзүүлнэ. Заримдаа бага насны хүүхдүүдэд мөнгө зарцуулах тодорхой горьдлого байдаг, тэр бүү хэл хөгжлийн бэрхшээлтэй эрүүл мэндийн бусад шаардлагатай хэн нэгэн хүүхэдтэй бол илүү их мөнгө зарцуулах хэрэг ч гарна, цаашилбал насанд хүрсэн хүүхдүүд ямар нэг өв хөрөнгө өвлөх тухай горьдлого өвөртөлж энэ талаар мөн мэдэхийг ч хүснэ.

Эхнэр/нөхөр нас ахих тусам дахин шинээр гэр бүлтэй болох ханилах төлөвлөлт хийхэд мөнгөний хэрэг хэд дахин илүү төвөгтэй болж ирнэ. Хэдийгээр эцэг эхчүүд өөрсдөө зовж олсон эсвэл өвлөж авсан мөнгө хэдий ч хүүхдүүдээсээ “татгалзалгүй” тэдэндээ илүү нааштай ханддаг. Ингэхдээ өөрсдийн аз жаргалын өмнө хүүхдүүдээ тавьдаг эцэг эхчүүдэд насанд хүрсэн хүүхдүүдийн нөлөө хангалттай их байдаг. Эхнэр/нөхөр нь нас барсны дараа хүүхдүүд нь тухайн хүн амьдарч байсан хөрөнгийг өвлөн авч олон шинэ эхнэр/нөхөр гудамжинд хаягдах айдаст автаж болохуйц (эсвэл бодитоор автсан) нөхцөл ч үүсэх нь бий.

Азгүй тохиолдолын улмаас эсвэл эцэг эх нь тэднийг хамгаалах хангалттай хуулийн төлөвлөлт хийгээгүйн улмаас хайртай, дэмжиж тусалдаг хүүхдүүд тань өөрсдийн өв хөрөнгөтэй эсвэл ямар ч өв хөрөнгөгүй үлдэж болно. Гэвч тэд таныг нас барсны дараа хохирч үлдэх тал байдаг тул мөнгө тань хэрхэхийг эртнээс бодолцож төлөвлөсөн байх нь чухал.

Мөнгөний хэргийг бодит шийдлээр шууд шийдэх зүйтэй. Ингэснээр хоёр тал бие биедээ илүү итгэж, тохирсон нөхцөл байдал сонголтоо маргаан зөрчилдөөнгүйгээр дагаж мөрдөнө. Адаглаад өөрийгөө ямар нөхцөл байдалд оруулж байгаагаа мэдэж өөртөө тохирсон зөв сонголтоо эртхэн хийх боломжийг тэр хүнд олгоно. Хэрэв санал нийлэхгүй бол энэ мөнгөний асуудал хэзээ ч ард хаягдахгүй, ямар нэгэн сиймхийгээр асуудлыг дахин дахин сэдрээн гарч ирэх нь бий. Тиймээс мөнгөний асуудлыг ямар ч хэрэггүй яриа мэт үгүйсгэх, няцаах, үл тоох мэтээр асуудлыг хүндрүүлэх түвшинд хүртэл нь зүгээр орхиж хэрхэвч болохгүй. Асуудлууд дахин дахин

өөр өөр хэлбэрээр нүүр тулах болно. Тэгэхээр аль болох хурдан зохицуулбал цаашдын он жилүүдэд амьдрал давж гарахуйц хангалттай хялбар болно.

“Хайрыг бүтээгч” хэсэгт та мөнгөө зохицуулах нь үнэхээр утга учиртай, хэрэгтэй болохыг сурах болно. Дагаж мөрдөж чадвал мөнгөнөөс болж үүсэх зөрчилдөөнийг багасгахад туслах олон тооны стратегийг сурах болно.

3. ТЭГШ БУС ГЭР АХУЙН ХАРИУЦЛАГУУД

Хүний амьдралд тойрч гардаггүй 2 зүйл бол үхэл болон татвар гэж эртний хэлц үгээр ярьдаг байсан ч миний бодлоор бол 3 дахь нэмэгдэх ёстой нөхцөл бол – гэрийн ажил юм. Та өөрөө бүгдийг хийдэггүй ч цэвэрлэгээ болон гэрийн ажлаас мултрах аргагүй. Бид бүгд үүнийг ямар нэгэн байдлаар хийхээс ч өөр аргагүй болдог.

Тиймээс гэрийн ажил цэвэрч нямбай байдалд санаа тавьдаг хүн дээр л энэ асуудалыг даатгаад автоматаар орхиж болохгүй, үүн дээр гэр бүлийн гишүүн бүр хариуцлагатай хандах ёстой.



Хэдийгээр үргэлж иймэрхүү байдаггүй ч гэсэн ихэнх тохиолдолд гэр ахуйн олон зүйлийг зохицуулах хариуцлагыг авдаг хүн нь эмэгтэй хүн байдаг. Шог зохиолч Эван Эсарийн хэлснээр “Гэрийн ажил бол хийсэн байхад хэн ч анзаардаггүй, харин хийгээгүй байхад бүгд мэддэг зүйл юм.”

Судалгаагаар гэрийн ажлыг хуваалцах нь амжилттай аз жаргалтай гэр бүл, гэрлэлттэй холбоотой зайлшгүй шинж чанарын жагсаалтын 3-рт ордог байна. Гэрийн ажил мэтийн харахад шалихгүй зүйл чухамдаа гэрлэлт бүтэлгүй болоход нэмэр болдогт гайхах зүйлгүй.

Нөхөр, хүүхдүүд нь гэрийн ажил хийсэнд нь талархдаггүй хүн, “Энэ гэрийг чинь гэв гэнэт Гэр цэвэрлэдэг шидтэн хүрч ирээд цэвэрлэчихдэг юм биш!” гэж нүд гялбаам гялалзсан цэвэрхэн гэр рүүгээ хяламхийн санаагаа илэрхийлэх нь элбэг.

Аз болоход, хэн хамгийн бохир заваан байдалтай амьдарч чадахаа үзэх тэмцээн болж байгаа юм шиг байдалд (Бохир гэрийг тэвчиж чаддаггүй хүн нь л энэ тэмцээнд ялагдаж таарна) ортол нь гэр бүлийн харилцаагаа доош нь ортол нь мэтгэлцээнд орох хэрэггүй. Хэрэв та анхнаасаа үүнийг ялгаж салгаад тодорхой цаг зориулаад гаргачихвал зохицуулахад нилээн амар байх болно.

Та жинхэнэ эхнэр/нөхрийн харилцаа болон жаргалтай гэр орныг хүсч байвал амьдралын энэ байдлийг ойшоохгүйгээр хийдэг нэг хүнээр нь л хийлгээд байж болохгүй. Нэгнээрээ гэрийн бүх ажлыг хийлгэх нь ‘хийгчийн’ дургүйцлийг, ажил хийдэггүй хүний бардам зан, үл ойшоох байдлыг мөн цаашилбал олон асуудлыг ирээдүйд бий болгох эх үүсвэрийг тавьдаг.

Хэрэв гэрийн ажилд туслах нь уламжлалт соёлын хувьд гэрийн эр хүний хийх ёстой биш байсан ч үнэхээр эхнэртээ санаа тавьдаг бол эр хүнд бол эхнэрийнхээ ажлын ачааллыг багасгах арга зам хайх, зарим дарамт ачааг хуваалцахдаа дуртай байх болно. Гэрт хэн

амьдарч байгаа, санхүү, хувийн эрүүл мэнд болон цагийн боломж зэргээс шалтгаалан зохион байгуулалтад оролцох нь эхнэр нөхрийн жинхэнэ хайр сэтгэл, дэмжлэгийг илтгэнэ.

Эхнэр/нөхөр нь гэрийн ажил хийдэг (өөрөөр хэлбэл тогтсон цагт ажилдаа явах шаардлагагүй) бол хоёулаа ажилладаг хүмүүсийг бодвол ихээхэн өөр үүрэг хариуцлагын баланстай байна. Ажлын ачааллыг задалж салгах зарим сонголтууд доор бичье:

- Хэн юуг хийхдээ хамгийн сайн, энэ нь хир тохиромжтой байгаа зэрэг өөрсдийн чадварт тохируулан гэрийн ажлаа хуваахыг хичээгээрэй. Үүрэг даалгаварын цагаа харьцангуй тэнцвэртэй байлгах; та банны өрөөгөө цэвэрлэсэн 2 цагаа нөхрийнхөө хог гаргаж хаясан 2 минуттай тэнцүүлэхийг хүсэхгүй шүү дээ. Яагаад тодорхой гэрийн ажлуудыг хамтдаа хийж болохгүй гэж? "Олны хүч оломгүй далай" гэдэгчлэн хийх цагийн талаас ч бага хугацаанд хийсэн байдаг.
- Хэрэв та мөнгө төлж чадахаар бол аль болох боломжоороо ажлуудаа хүнд шилжүүлж, гадны хүнээр яагаад хийлгэж болохгүй гэж? Жоохон залхуутай гэрийн ажил үлдэх ч хуваагаад хийхэд хялбар болно. Та гэрийн ажлаа хувааж хийх дургүй бол гаднаас тусламж авахад мөнгө төлөх болно. Энэ бол шударга сонголт юм.
- Хэрэв гэрийн ажлын зарим үүрэг тэнцвэргүй бол төлбөр төлөх, хүүхэд харах, эцэг эх, олон нийтийн үйл ажиллагаанд оролцох зэрэг ажил үүргээ хуваарьлан тэгш үүргээр тэнцүүлж болно. Нэг нь өдөр тутмын ахуйн хэрэгцээ шаардлагыг хариуцаж

нөгөө нь татварын анкет бөглөх, гэрийн ажил гэх мэт үе үе давтагдах эрчимтэй үйлдлээр тэр ажлуудыг нөхнө.

Мөн гэрийн бусад гишүүдийг битгий мартаарай. Хүүхдүүдийн хооронд ч ижил ажлын хуваарьлалт, горьдлогын зөрүүнүүд байдаг гэдгийг бас бодолцох хэрэгтэй. Гэр ахуйн өдөр тутмын ажиллагаанд хүүхдүүдийг оролцуулахгүй байх нь 'нисдэг тэрэг' мэт бүх зүйлийг өөрсдөө хийдэг эцэг эх (хүүхдээ хэт бөөцийлдөг, бие даасан байдлыг нь мохоодог) болгож, аль ч насны хүүхдээ хат муутай болгодог.

Бидэнд тулгарах сорилтыг давж байж бид өсч торнисон. Ямар сорилт өсч хөгжих боломж болж, ямар нь давшгүй, осолтой, хөндлөнгийн оролцоо шаардлагатай болохыг тодорхойлох нь эцэг эхийн үүрэг юм. Гэрийн ямар ч ажил хүүхдэд хоцрогдмол зэрэглэлийн ажил орох нь маш ховор.

4. ХҮСЭЛ ТЭМҮҮЛЭЛ, ЯНАГИЙН ХАРИЛЦААГАА АЛДАХ НЬ

Ажил, хүүхдүүд, биеийн ядаргаа болон насжилт нь бүгд өөр өөрийн гэсэн өртөгтэй. Гайхалтай, сэтгэл хөдлөм сайхан мэдрэмжийг аажим аажмаар өдөр тутмын дадал, байнгын хэв маяг, дэглэм, үүрэг хариуцлага гарцаагүй орлож эхлэх нь бий. Ийм зүйл болдог, гэхдээ *танд* тохиолдох албагүй.



Бусдын болон нийгмийн хүчинд автаж хайр дурлалгүйгээр гэрлээгүй л бол ихэнх гэрлэлт янаг дурлал (романс), харилцан сэтгэл татагдах, дурлалт хосуудын оргилсон сексийн таалал, янагийн харилцаанаас эхэлдэг. Ийм үед сэтгэл шунан дурлаж, хэзээ ч ханаж цадахааргүй бие биедээ татагдаж тэмүүлдэг, хэзээ ч энэ амттай сэтгэлийн хөөрөл дуусахгүй, унтарч алга болохгүй хэмээн бодох үе бол янаг амрагийн харилцааны эхний үе шат байж болно.

Хэрвээ, хэдийд ч ийм зүйл тохиолдвол, үл ойшоож эсвэл “За, бид одоохондоо л иймэрхүү байна, ингэсгээд өөрөө шийдэгдэх байх гэж

сексийн янаг амрагийн мэдрэмжийг бүү хойшлуулж орхигдуулаарай. Дотно байдал нь ялангуяа өмнөх эхнэр/нөхөр байсан газар, сайн, муу туршлагын түүхтэй унтлагын өрөөн дотор, гадна хоёуланд нь анхаарал халамж шаардана.

Хайрын анхны түрэлт бүгд хэт сайхан байдгийг бид мэднэ. Толгой эргэм, ухаангүй дурласан, тогтворгүй, ганцаараа инээсэн сохроор дурласан үеэс хүн татгалзахын аргагүй. Гэхдээ мэдээж удаан хугацааны туршид энэ байдлыг тогтвортой бус; амьдралынхаа бусад чухал хэсгүүддээ юу ч хийх хэрэгтэй; тэгэхгүй бол хайрын халуун эрч идэвхжилээс болж дэнгийн эрвээхэй лааны дөлөнд далавчаа түлдэгийн адил энэ эрчимдээ шатаж дуусна.

Сохор дурлалыг “ясл”ийн үе шат гэж хочилдог агаад эхний энэ үе шат нь ерөнхийдөө 12 сар үргэлжилдэг байна. Энэ эхний шатанд та хувь заяаныхаа ханиа олчлоо, өөр хэн ч ийм төгс байж чадахгүй, бидний хооронд хэзээ ч юу ч орохгүй гэж итгэнэ. Энэ сэтгэл хөдлөл бага зэрэг буухаар амьдрал хэвэндээ орж, таны амьдралын бодит хүн таны уран сэтгэмжийг орлож эхлэх болно. Энэ бол тэдний буруу биш; бодит байдал өөрийгөө баталж өгч байгаа хэрэг юм. Харин та юу болоод байгааг ойлгохгүй бол танд алдсан бүүр хуурагдсан юм шиг санагдана.

Ийм үндэслэлээр, хайрын анхны сэтгэл хөдлөл шинэ харилцааны хамгийн аюултай үе шатны нэг байж болно. Бид сохор дурлалын мэдрэмжээ гүн хайртай андуурдаг. Зарим хүмүүс химийн урвалд орсон мэт хайр дурлалдаа донтдог. Удалгүй ‘бал сар’ дуусахад хайр дурлал төгслөө гээд өөр сексийн “өндөрлөг”-ийг хайж аль хэдийнэ эхлэлээ тавьсан голохын аргагүй боломжийн байдалд

байгаа хайрын харилцаагаа орхидог. Тэд ийм байдлаасаа болж 12 сараас илүү удаан тэсэхгүй болтолоо сохор дурлалын цаад талд хүлээж байгаа хайрын гүнээс өөрсдийгөө урвуулан зугтаалгаж байна гэсэн үг юм.

Ялангуяа, эрчүүд энэ мэдрэмжид автамтгай байдаг. Сохор дурлал нь тэднийг хүчтэй болгож, тэдний амиа бодсон бардам байдлыг тэтгэн өөрсдийг нь онцгой гэж мэдрүүлдэг. Ихэнхдээ тэд тогтворгүй байдаг сексийн хүчтэй таашаал, хавьтлын дээд хэмжээний сэжмээр халуун дулаан, найдвартай, гүнзгий сэтгэл ханамжтай хайраас өөрсдөө татгалздаг.

Харамсалтай нь, биднийг хайр дурлалын талаар кино зохиолд гардаг төсөөлөлтэй өсөөд түүнээсээ болж хуурмаг өрөөсгөл ойлголттой байх нь элбэг. Тоо томшгүй олон жаргалтай төгсдөг кино, хайрын романд толгой эргэж, бид ямар нэгэн байдлаар буруутай байна, тиймээс 22 настай идэр залуу юм шиг аашлахгүй бол болохгүй гэж бодох болсон байдаг.

Энэ бол тэнэглэл бүхий уран зөгнөлт сэтгэмж боловч бусдын ярьдгийн эсрэг зогсож өөрсдийнхөө зүтгэх нь тийм ч амархан болж бүтдэг асуудал биш. Энд дутуу орхигдсон зүйл нь хайр бол агшин зуурын дүрэлзсэн цуурхалаас хамаагүй илүү нандин зүйл юм. Сохор дурлал дуусахаараа илүү боловсорсон, гүн хайрын орон зайг бий болгодог. Энд та хоёр зөвхөн унтлагын өрөөндөө биш амьдралын бүхий л хэсэг дэх бие биенийхээ хэрэгцээнд таарч тохирдог болно.

Сексийн дур хүсэл, янагийн тааламж нь эхнэр нөхрийн эрүүл, жаргалтай харилцааны гол зүйл бөгөөд олон арван жил хайрласан

ч салют буудахаа болих шалтгаан байх учиргүй. Эцэст нь, та хоол идэх сонирголоо алдаагүй биз дээ? Үгүй, та илүү сонирхолтой хоол идэж үзэх, элдэв өөр зүйлээр хийсэн хоолыг туршиж амсахаасаа хэзээ ч татгалздаггүй. Өлсөх болгондоо та амттай хоолонд талархдаг. Хэрэв та өдөр бүр нэгэн ижил зүйл идсэн, эсвэл зөвхөн түргэн хоол идсэн бол эрүүл байсан ч идэх, сонирхохоо болих байсан.

Сексийн дур сонирхол ч мөн адил. Харилцааны сэтгэл хөдлөл, хүсэл тачаалаа барих төсөөлөлтэй байж таны шинэ мэдрэмж алга болдог. Гэхдээ иймэрхүү зүйлийг давж гарахад тийм ч хэцүү хүнд юм биш. Чухамдаа, чи үүнд цаг гаргаж, зохих ёсоор санаа тавьбал цаашид зохицуулахад тийм ч хэцүү биш байх болно. Бид дундыг барихыг эрмэлзэх хэрэггүй, ажил, хайр сэтгэлийн хажуугаар тэгсгээд өнгөрүүлээд байж болохгүй. Сексийн харилцаа, янагийн мэдрэмж тааламжтай хавьтал цөөрснөөр харилцаа харамсалтайгаар дуурайж дагана.

Та 2 хоёулаа хайртайгаа мэдрэх, бие биедээ таалагдах, сэтгэлийн ханамжийг нь бүрдүүлж түүгээрээ тааламж мэдэрдэг байхыг хүсдэг. Янаглалын давтамж буурах, бодит бус төсөөлөл сэтгэмж, порнографийн хэрэглээ, бусад хэлбэрийн секс хавьтлын аргачлалууд зэрэг нь хосуудыг сексийн таагүй байдалд хүргэж, бүтэлгүйтэл рүү хөтлөх төдийгөө, хоорондын хүйтэн харилцаа, өөртөө итгэх итгэлээ алдах зэрэгт хурц асуудалд хүргэж болно.

Харилцаа холбоо, үнэнч байдал, нээлттэй бас тэвчээртэй байх нь таны хамгийн сайн нөхөр юм. Юмыг барих, сэтгэлийн мэдрэмжээ илэрхийлэхгүйгээр дарж нуух нь дотоод сэтгэлийн гуниг,

сексийн дургүйцэлд хүргэнэ. Түүнчлэн, сээтгэнэл мэтийн харваас шалихгүй сэдвээр ярилцах аргатай байж болно. Нэг хүний гэмгүй тоглоомын санаа нөгөө хүний гүн шарх, урвалтын санаа биш гэдгийг сайн анхаараарай.

Сексийн янаг харилцааг устгадаг нэг том 'алуурчин' бол бидний урьд ярилцсан 3 дахь Зүрх шархлуулагч шууд хамааралтай. Хэрэв эхнэр/нөхрийн нэг нь орон дээрх бүх ажлаа хийдэг бол энэ нь унтлагын өрөөг санаатайгаар ч бай, санамсаргүйгээр ч бай нэг талаас дургүйцэл нөгөө төлөөс хэт ядарсан болж хуваагдахад нөлөөлөх болно. Гэр ахуйн өдөр тутмын зохицуулалтаа хуваалцах, бусдаар хийлгэх илүү олон шалтгааныг ойлгуулж байна.

Эцэст нь, бие биедээ санаа тавих, хүндлэл зэрэг нь харилцааны дотоод хэсэгт байхгүй бол сексийн харилцаа маш хурдан алга болно. Өдөр тутамдаа хэрхэн бие биетэйгээ ярих, бие биеэ дэмжих, бие биедээ мэдрүүлэх зэргээр та хоёрын харилцаанд шууд нөлөөлнө.

Олон хосууд их зантай үг хэлэх, доромжлох, гомдоллох, зан байдлыг дорд үзэх байдалд ордог. Тэгснээ хавьтал цөөрснийг гайхаж, харилцаанд нь хайр сэтгэл үгүй мэт санагдана. Зан байдлын энэ төрөл байсаар байвал хайр сэтгэлгүй болсон байна. Та харилцаагаа аварч, хөгжүүлэхийг хүсч байвал дахин ухамсартайгаар хайрлан дурлаж сексийн тааламжаа шинэлэг амьд болгох хэрэгтэй.

5. ГЭР БҮЛ, НАЙЗ НӨХДИЙН НӨЛӨӨ (Хамаатан садан гэр бүлүүд)

Та хадмуудаа халуун дотноор хайрладаг тийм азтай бэр хүргэн нь байсан ч таны үнэнч сэтгэл шуудхан өөрийн төрсөн гэр бүл рүүгээ л чиглэдэг. Тиймээс өргөжсөн гэр бүлээ хэрхэн үзэж байгаа, та хоёрын амьдралд тэд ямар нэмэр оруулах, хэрэв хүүхдүүдтэй бол тэд хүүхдүүдээ өсгөхөд тань хир их нөлөөлөх, тэдний оролцоо орох мөнгөний бүхий л асуудлуудийн талаар эхнэр/нөхөртэйгээ ижил бодолтой байх нь чухал.

Мөн магадгүй гэр бүлийн нийтлэг арга хэмжээ, баяр ёслол тэмдэглэхэд тэд ялгаатай хүлээлттэй байж болно. Тохиромжгүй санаа сэргөлдөөн үүсгэж болно. Гэхдээ ярилцаж, төлөвлөснөөр амархан өөрчлөгддөг. Аз болоход, та дипломат маягийн хүлээцтэй тайван арга замаар шийдвэр гаргаж чадвал танай гэр бүлийн халуун дулаан харилцаанд үнэхээр тус нэмэр болно.



Хадмуудаа хайрлаж сурах, мэдэж авах нь таны амьдралыг сайжруулах халуун дулаан, хайрын харилцааг бий болгох бас нэгэн том боломж юм.

Энэ хүмүүс таны эхнэр/нөхөрт хайртай, тэднийг аз жаргалтай байлгахыг хүсдэг. Та ч гэсэн тэднийг мөн ийм байгаасай гэж хүсдэг. Хэрэв тэд ухаантай бол гараа дэлгээд таныг гэр бүлдээ урих болно. Гэхдээ хүн болгон ухаантай биш шүү дээ. Та ийм төрлийн хадмуудтай таараагүй бол сайн харилцаатай болохын тулд танаас тодорхой эрч хүч ухаан шаардах болно.

Зөв хянаж явахгүй бол энэ асуудал нь гэрлэлтийг жинхэнэ сүйтгэж чаддаг зүрх шарлуулагчдийн нэг юм. Энэ нь ихэвчлэн үнэнч сэтгэлтэй өрсөж хүнд сонголтыг хийхэд хүргэж, санаа зовоосон нөхцлийг зохицуулах том ажил хийх шаардлагатай болдог. Тиймээс хоёр дахь гэрлэлт амжилтгүй болдог топ 5 шалтгаанд “хадмуудын хэрэг” ордогт гайхах зүйлгүй.

Та бол насанд хүрсэн, хадмуудтайгаа адилхан хүн, тиймээс өөрийн хүндэлдэг эцэг эхтэйгээ тодорхой зохицолд хүрч өөрийн болоод тэдний эрх ашигт шударга хил хязгаар тогтоох нь тэдний зөвшөөрлийг авах ёстой хэрэг биш, таны зүй ёсны эрх юм.

Ёс заншлын хувьд иймэрхүү ойлгомж ‘ердийн’ биш байж болох ч энэ бол үнэн бодит байдал юм. Хэрэв таны эхнэр/нөхөр үнэхээр таныг дэмждэг бол өргөжсөн гэр бүл болон найзууддаа хэрхэн нөлөөлөх арга замаа олоход тань туслана. Тэдэнтэй харьцахдаа мэдрэмжтэй байж тохиромжтой үед нь зөвшилцөлд хүрэхийг хичээгээрэй.

Хүүгийнхээ төлөө бүхнийг хийгээд сурсан амьдралыг удирддаг байсан хадам ээж бол эхнэр таныг байх үед өөрийнх нь оролцооноос хүүг нь булаан авч байгаа мэт, хүүгийнхээ амьдралаас гологдож хасагдсан мэт сэтгэгдэл төрдөг тал бий.

Охиныхоо амьдралд юу болж байгааг захиран хянах хандалттай аавын хувьд бол өөрийгөө охиныхоо санхүү бизнесийн асуудалыг өөрийн хариуцлага хэрэг болгож ойлгодог талууд барууны орнуудад их харагддаг.

Ямархуу хил хязгаартай байвал та хоёр хоёулаа аятай, таатай байх уу, тэднийг хэрхэн болгоомжтойгоор зөв чиглүүлэх зэргээ нөгөө талтайгаа ярилцаарай. Хоёулаа юу хүсч байгаа тухай ярилцахдаа шургуу түрэмгий байхаасаа илүү өөртөө итгэлтэй байгаарай. Бууж өгч, чимээгүй дургүйцсэнээс илүүтэйгээр өөрийн байр суурийг тодорхой хэлж, энэ бүхнээс гадна юу ч болсон хүндлэлтэй байгаарай. Эхнэр/нөхөр тань ч бас эцэг эхдээ хайртай гэдгийг бүү мартаарай.

Эцэг эхчүүд охидуудаа ялангуяа хөгшрөхөөсөө өмнө эртхэн гэрлэ гэж нилээн сэтгэлзүйн дарамт шахалт үзүүлдэг. 'Гэрийн буг болох' вий гэсэн айдас нь охиныхоо алсдаа аз жаргалтай сэтгэл хангалуун байх хүсэл мөрөөдөлд нь саад болж сүүдрээ тусгаж болно. Энэ нөхцөлд эцэг эх, гэр бүл, найз нөхдийнхөө эсрэг зогсох нь хамгийн хүнд зүйлийн нэг байж болно.

Тогтвортой, жаргалтай харилцаанд хэрэгцээтэй хайр сэтгэл, хүндлэлийг бий болгох нь хөндлөнгийн оролцоо, бусдын 'сайн зөвлөгөө'-ний тусламжгүйгээр байнгын ажиллагааг шаардана.

Үүнтэй талууд хоёулаа санал нийлэхгүй, таарахгүй бол гэр бүлийн аз жаргал баяр хөөр хурдан алга болно.

Өмнө нь гэрлэж байсан, эсвэл настай бол өмнөх гэр бүл, найз нөхдийн хүрээнд нэгдэх нь залуудаа гэрлэж байснаас хэцүү байх болно. Бидний үнэт зүйлс, үзэл бодол илүү хөгжсөн, батжиж тогтсон байдаг. Тэднийх ч мөн адил байдаг. Хадам эцэг эхүүд харьцангуй эмзэг болж, нандигнаж явдаг үр удмынхаа төлөө өөрдийнх нь санал, хүсэлтийг хүндэлж явахыг хүсдэг.

Өнөө цагт хүмүүс гэр бүлийн иймэрхүү динамик хөдөлгөөнд тэвчээргүй ханддаг тал ч харагдах болно. Нас ахих тусам бид зүгээр л урсгал дагаж явахаа болих магадлалтай. Гэхдээ энэ нь бүгд сөрөг байхгүй. Бид өөрийн онцлог шинж чанар, туршлагаа өөр өөр хэтийн төлөв дээр нэмэх боломж олгох чадвартай юм. Гэр бүл, хүмүүсийн дотоод мэдрэмж бол тийм ч амархан зохицуулагдах зүйл биш, та тэгэхээр хаанаас нь эхлэх нь зүйтэй вэ?

6. БОДИТ БУС ГОРЬДЛОГО ХҮЛЭЭЛТҮҮД БА ХУВЬ ТАВЬЛАН

Эхнэр/нөхөртэйгээ юмаа, бодлоо хангалттай хуваалцахгүй бол ийм төрлийн зүрх шархлуулагч үүсэх шалтгаан гарч ирдэг. Яагаад ч хуваалцах боломжгүй байдаг олон шалтгаан байж болно.

Өнгөрсөн цагийн туршлага, (хоёр талын) хохирогч сэтгэлгээгээ хандах хандлага, хүнд гайхуулж байна гэж ойлголт төрүүлж харагдахыг хүсэхгүйн тулд хоосон 'дүр эсгэх'-ийг хүсэхгүй, санаа оноо үзэл бодолоо хурцаар илэрхийлэхээс болгоомжлох, сүртэй юм болгохгүйн тулд гэх мэтчилэн тум буман янзын шалтгаанаар бусдад өөрийн дотоод асуудлын нөлөөнөөс иймэрхүү зүрх шархлуулагчид үүсч болно. Зарим эхнэр/нөхөр өөрийн үнэт зүйлийн дагуу амьдрах цаг үлдээлгүй БҮХ ЗҮЙЛЭЭ хуваалцахыг хүсдэг ч энэ нь таныг өөрийн гэсэн үнэ цэнэ хүсэл мөрөөдлийн орон зайг үлдээхгүй байх тохиолдол ч бий.



Өөрийн итгэл үнэмшил, найдвар, мөрөөдөл, туршлагаа хүнтэй үл хуваалцах нь бодит бус горьдлого хүлээлтийг бий болгож, хоосон найдлага хүлээлтэнд хүргэдэг. Учир нь та болоод таны эхнэр/нөхөр өөр өөр зорилго, хувь тавиланд хүрэхийг хүсэх нь ойлгомжтой.

Горьдлого, найдвар, хүлээлт нь зөвхөн эхнэр/нөхрөөс биш олон эх үүсвэрээс гарч ирнэ. Бидний гэр бүл, найз гөхөд, ажил, соёл, сүсэг бишрэлийн итгэл, биднээс ч гарч ирдэг. Энэ нь бодол, хүсэл, зан авирын хүлээлтээ хамгийн ойр байгаа хүмүүстээ харуулах нь хүний үндсэн араншин юм. Хүлээлтээ ярилгүй (хуваалцалгүй) үлдээвэл үл итгэлцэл шурган орж эхлэх хор хөнөөлтэй. Хүмүүс голдуу мэдээжийн зүйлийг харилцаа холбоо дутагдсанаас гэж үздэг ч аюул байсаар байдаг. Бидний хүлээлтэд өөр хүнээр хийлгэх өчүүхэн зүйл ч байдаггүй гэдгийг санаарай.

Бидний тавьсан хамгийн муу горьдлого найдвар хүлээлт бол өөр хүмүүс бидэнд өгдөг найдвар горьдлогод байдаг биш харин бид өөрсөддөө тавьсан горьдлого хүлээлтээс бий болдог. Эргэн тойрны хүмүүсээс илүү бид өөртөө найддаг.

Асуух асуулт энгийн: “Миний ах дүүс, эцэг эх, хүүхэд миний хийсэн бүхнийг хийсэн бол тэднээс би илүү зүйлийг горьдож найдах уу?” Энэ асуултын хариулт бол “Үгүй” гэж гарах болно. Өнгөрсөнд хийсэн, хийгээгүй зүйлийнхээ төлөө өөртөө эргэлзэх хэрэггүй гэдгийг санаж аваарай. Та ямар ч үед бүх мэдлэг, чадвар, сонголтийг бүгдийг нь эзэмшээгүй байсан нь ойлгомжтой.

Та эсвэл таны эхнэр/нөхрийн итгэл үнэмшлээс голдуу бодит бус горьдлого найдвар хүлээлт үүсдэг. Итгэл үнэмшил үүсэхэд зөв буруу

сонголт гэж байдаггүй. Жишээлбэл, сүсэг бишрэлийн эсвэл улс төрийн хэргүүдийг аваад үзье л дээ. Туйлын үнэн гэж байдаггүй. Тэгэхээр та бусдын итгэл үнэмшлийг хүндэтгэх шаардлагатай. Хэдийгээр санал нийлэхгүй ч эхнэр/нөхрийнхөө үзэл бодолд хүндэтгэл үзүүлээрэй. Таны итгэл үнэмшил үнэхээр чухал, таны эхнэр/нөхөр үүний эсрэг хүчтэй бодолтой байж болно. Зохицуулж тааруулъя л гэвэл энэ асуудлууд сайнаар шийдэгдэнэ. Хэрэв болохгүй бол та өөрийн үзэл бодлыг нийцүүлж чадахгүй, санал нийлэхгүй байгааг нь зүгээр л хүлээн зөвшөөрч зөнд нь орхиорой.

Энэ бүхний дараа бие биедээ хайртай байхын тулд адилхан хоолонд дуртай байх хэрэггүй. Яагаад та ижил итгэл үнэмшлийн бүтцэд өөрийгөө оруулах гэж хүчлэнэ вэ? Цаг хугацаа бүхнийг эмчилдэг. Хуулийн дагуу таны хувьд тодорхой ойлголт байдаг хэдий ч та хоёрын итгэл үнэмшил, таны эхнэр/нөхрийн юу мэдэрч байгаа дээр таны сонголтын шүүлт үндэслэсэн байх ёстой. Хэрэв та хууль зөрчсөн мэт хор уршигтай байдал бий болсон бол өөрсдийн хийсэн шийдвэрийн ар талд үүрэх хариуцлагын бүхий л утга учрыг 2 тал хоёулаа авч үзэх хэрэгтэй.

Зан байдал судлаач Жон Готман хосуудын хоорондох асуудлын 70% шийдэхэд бэрх байдаг гэж таамагласан байдаг. Тэрээр эдгээрийг дуусашгүй асуудал, бэрхшээл гэж нэрлэжээ. Өөр шигээ бодох, харилцан зөвшилцөлд хүрэхийн тулд эхнэр/нөхрөө ятгахдаа маш олон цагийг зарцуулдаг. Бодит амьдрал дээр энэ нь маш хүнд, морин тойруулган дээр байгаа мэт нэг л юмаа давтсаар байна. Бие биенийхээ толгой руу мөргөж байснаас эдгээр дуусашгүй асуудлуудыг тодорхойлж, түүнээс зайлсхийх стратегитай байрлалд

аваачсанаар өөрийн энергийг илүү дээр зүйлд зарцуулах болно. Энэ нь бууж өгч байгаа хэрэг биш бие биенийхээ ялгааг хүндэлж байгаа хэрэг юм.

Эцэст нь, танаар доог тохуу хийх, шоолох, таны итгэл үнэмшлийг үл хүндэтгэх, энэ бүхнийг тэсвэрлэж байхад таныг таагүй байдалд оруулдаг хүн, тантай хамт амьдарлаа гээд энэ байдлаа өөрчлөхгүй гэдгийг санаарай. Хэрэв энэ нь таны хувьд “Зүрх шархлуулагч” болж буй бол түүнийгээ хэлээрэй.

Хэрэв та хоёр нэг ижил чиглэлд хамтдаа өсөн хөгжиж чадахгүй бол адаглаад зарим нэг хамтын зорилго байхгүй бол та болон таны эхнэр/нөхрийн хоорондох хувь тавилан өөр өөр газар дуусч магад.

Ихэнхдээ хоёр гол талбар олон хосуудын хувь тавиланд нөлөөлдөг. Ажил мэргэжлийн болон сүсэг бишрэлийн үзэл бодол гэсэн 2 чиглэлд ангилагддаг. Энэ 2 хоёулаа хосууд хаана амьдрах, цагаа хэрхэн зарцуулах, мөнгөө хэрхэн хэрэглэх, хүүхдүүдийн явах сургуулийн төрөл (мөн байрлал), найз нөхдийн хүрээлэл гэх мэтэд нөлөө үзүүлдэг.

Ажилдаа хүсэл тэмүүлэлтэй байх нь өдөр тутмын амьдралд томоохон нөлөө үзүүлдэг. Ажлын амжилтанд хүрэхэд нөлөөлсөн стресс гэр бүлийн харилцаанд ихээхэн сөрөг нөлөө бий болгодог. Голдуу бидний ажил мэргэжил биднээс их зүйл шаардаж эрүүл ажил мэргэжил, хувийн амьдралын тэгш хэмнэлтэй балансыг тохируулах нь амар биш. Энэ байдал зөвхөн таны эрүүл ухааны төлөө яригдах асуудал бус аз жаргалтай гэр бүлийн үндэс юм.

Хөгжсөөр буй өнөөгийн ертөнцөд хоёулаа хурдан дэвших ажил мэргэжилтэй, гэр бүлтэй байх нь хосуудад улам хэцүү. Дахин гэрлэсэн хойд эцэг эх (холимог гэр бүл) болсон хүмүүст энэ нь улам хэцүү нөхцөл үүсгэж болох юм.

Эхнэр/нөхрийн нэг нь ажлаасаа илүүтэй гэрийн хариуцлагыг авч, ажил мэргэжлийн байр сууриа нэг их чухал биш байр сууринд тавих эсвэл эсрэг хүндээ байгаа зүйлтэй харьцуулахад харьцангуй өөр горьдлого тавилгүй байж болдог. Эрэгтэй хүний ажил илүү чухал давуу талтай гэж автоматаар ойлгож болохгүй. Аз болоход, энэ хандлага өөрчлөгдөж байгаа илүү олон баталгаа байна. Сайн удирдан зохицуулж, нээлттэй ярилцахгүй бол хэн хэндээ дургүйцсэн дургүйцэл, өөрийн үнэлэмжээ алдах, ганцаардал цаашлаад сэтгэл гутралд хүргэж болно.

Сүсэг бишрэл болон зорилготой итгэл үнэмшил харилцаанд адил нөлөөтэй байдаг. Хоёулаа ижил хуваалцаагүй сүсэг бишрэлийн хүчтэй итгэл үнэмшил (энд би зөвхөн шашны итгэл үнэмшилийг яриагүй гэдгийг ойлгоорой) хосуудыг шал өөр замаар хөтөлдөг. Сүсэг бишрэлийн итгэл үнэмшил нь хүний амьдрал, үхлийн дараах амьдрал, дээд хязгаар байдаг гэдэгт итгэх (Бурхан, Будда, зөнч, эзэн, сахиусан тэнгэр гэх мэт), эрүүл мэнддээ анхаарах, биднээс агуу бүхий л зүйлийг хамардаг.

Аливаад асар их ялгаатай үзэл бодол тэгш бус, доог тохуу болсон мэдрэмж төрүүлэх нь, нөгөө хүнээ дургүйцэлд хүргэж болох аюултай тул та аль болох хурдан харилцаандаа анхаарах хэрэгтэй болно. Харилцаандаа шаардлагатай харилцан хүндлэл, ойлголцолыг бий болгохын тулд анхаарлаа хандуулаарай.

7. ЗАН ЧАНАРЫН БОЛООД ДОНТОХ АСУУДЛУУД

Бид бүгд заримдаа биеэ барьж чадалгүй маш их уурладаг. Энэ үедээ стресс, айдас түгшүүрээсээ болж зовдог. Заримдаа маш өчүүхэн зүйлс, ялангуяа ядарсан, сэтгэл хөдөлсөн үед болоод дууссан байдаг. Орон байранд ойр амьдрах нь өөрийн эрхгүй дүрсхийн уурлуулдаг. Танай гэр бүлийн хэн нэг нь (хүүхдүүдийг багтаагаад) архидалт, мансуурах, биеийн болон сэтгэлийн дарамт, сэтгэцийн эмгэгтэй гэж оношлогдсон, уур бухимдалаа зохицуулах асуудалтай эсвэл бусад зан ааш байдлын хурц асуудлууд зэрэг хүн бүхний мэддэг асуудалтай бол та бэлтгэлтэй байх хэрэгтэй.



Эдгээр асуудлыг хурц болохоос нь өмнө аймшигтай цаг үеийг хэрхэн зохицуулахаа хатуу төлөвлсөн байх хэрэгтэй. Түрэмгий зан байдлын талаар аль болох их ярилцаарай. Гэхдээ зүгээр тэднийг хангалттай хайрласнаар та өөрийн санаа тавьдаг хэн нэгнийг

өөрчилж, “аварч” чадна гэж төсөөлсний хэрэггүй. Уур хилэнгийн эрүүл бус илэрхийлэл, асуудалтай зан байдалд нь голдуу мэргэжлийн чадвар бүхий байгууллага мэргэжилтний туслалцаа дэмжлэг танд шаардагдах бөгөөд та зүгээр л хайрлаад энэ асуудыг шийдчихнэ гэж бүү найдаарай. Энэ гэр бүлийн харилцаанд өөрийгөө 100% дайчилж амлалт гаргахаас өмнө асуудлын эх үүсвэрийг хаана байгааг ярилцаж шийдэгдэх аргачлалийг олж аваарай.

Эхнэр/нөхрийн аль нэг нь тодорхой сэтгэл гутралын асуудалтай, биполар (сэтгэл хэт хөөрөх, унах) эмгэг, бусад сэтгэцийн өвчтэй бол тухайн асуудалд анхаарах хатуу, нарийвчилсан төлөвлөгөө зохиох хэрэгтэй болно. Аливаа ноцтой асуудал томрохоос урьтаж хамт зөвлөгөө авч, зохион байгуулалтыг дэмжих нь таны хийхийг хүсч байгаа зүйлд асар том нөлөөлөл болно.

Донтолт нь харилцааны ноцтой зовлон шаналал юм. Иймэрхүү донтолтыг зүгээр нуух боломжгүй. Тэгснээс энэ тухайд илэн далангүй байсан нь дээр. Энэ дэлхийн ихэнх зүйлд хэмжээтэй аядуу байдлыг баримтлах нь хамгийн ухаантай зам юм. Үүнд нийгэмдээ зохицохын тулд архидах, тамхи татах, мөрийтэй тоглох, мансууруулах хэрэгсэл ашиглах, хэт осолтой спортоор хичээллэх гэх мэтийн гаднаас нь харахад гэм зэмгүй юм шиг, сонирхсон дуртай юмаа хүн хийж байгаа юм шиг харагдах үе ч бас байдаг. Гэтэл энэ маань хэтрүүлж хэрэглээд ирсэн үеэс асуудал үүсгэж хурцдаж эхэлдэг.

Та энэ талаар чөлөөтэй ярилцаж, долоо хоногт хэр хэмжээтэй байвал ямар үед хүлээн зөвшөөрч болохуйц түвшинд байгааг гэр

бүлийн таарамжийн тухай ярилцаж, бие биедээ энэ тухай амлалт өгөөрэй. Жишээлбэл, нэг долоо хоногт хир их, хэрхэн уухаа шийдээрэй. Та нийгмийн эсрэг эсвэл өөрийгөө хордуулах тал руу ойртсон ямар нэг үйлдэл байх тохиолдолд түүн дээр анхаарлаа хандуулаарай. Та 2 хоёулаа бүрэн дүүрэн ойлгоогүй бол эдгээр зүйлс нь хожим таны гэр бүлийн харилцааг жинхэнэ аюулд учруулж чадна.

ДОЛООН ХАЙР БҮТЭЭГЧИД

1. ХАМТДАА ЭЦЭГ ЭХ БАЙХ НЬ

Хамтдаа эцэг эх байх нь хүүхдүүдэд хамгийн том нөлөө үзүүлэх, чухал зүйл юм. Гэр бүл бол өөрийн өндөр үнэлэмжтэй уян хатан, хүчтэй хүүхдүүдийг хүмүүжүүлэх хэрэгсэл бөгөөд, эсрэгээрээ бол хурц сөрөг байдал үүсгэх хэрэгсэл болж ч хувирч болно.

Хүүхдүүдийн онцлог, зан байдал гэр бүлийн эвтэй байдалд мөн асар том үүрэг гүйцэтгэдэг. Тэд бүгд цорын ганц бөгөөд баяр хөөр, бэрхшээл зовлонгийн аль алиныг нь өгдөг. “Хайрлахад хэцүү хүүхэд хамгийн их хайрлагдах хэрэгтэй нь байдаг” гэсэн алдартай хэлц үг байдаг.



Хамтдаа эцэг эх байх гэдэг нь харилцан нийцтэй туслагч байж, гэр бүлдээ хэрэглэх хүүхдийн хүмүүжлийн стиль, стратеги аргачлалаас авахуулаад өргөн хүрээтэй зүйл дээр зөвшилцөхийг

хэлнэ. Мөн өөрсдийн хэрэглэдэг эцэг эхийн стратеги, хэв маягийн ерөнхийдөө төстэй зөвшилцөлтэй байхыг хэлнэ. Энэ нь зөвхөн хүүхдүүдийнхээ төлөө сайн шийдвэр гаргахын тулд бие биеэ дэмжиж байгаа тухай биш мөн шаардлагатай хүндлэл эцэг эхэд заяагдсан байдгийг батлан ажиллах ёстой гэж харж болно. Эцэг эх байх тухайд санал зөрөх нь та нарын харилцаанд саад болоод зогсохгүй хүүхдийн, бүүр нялх хүүхдийн ч зан төрх, хөгжилд хүчтэйгээр нөлөөлнө.

Хамтдаа эцэг эх байх нь бүх зүйлийг хамтдаа хийнэ гэсэн үг биш. Үнэндээ, дахин гэрлэсэн шинэ гэр бүлийн харилцаанд орж ирж байгаа хсоуудын хувьд урьд өмнө байсан дагавар хүүхдүүдийн сахилга батыг зөвхөн төрсөн эцэг эх нь хариуцах нь хамгийн тохиромжтой.

Түүнчлэн хамтдаа эцэг эх байх нь бүх цагаа эхнэр/нөхөртэйгээ хамт байхаар хүлээн зөвшөөрөх, ингэхийг шаардана гэсэн үг биш юм. Та хүүхдүүдтэйгээ аль болох удаан хугацааны турш тэнцвэртэй нүүр тулах нь зөв. Бие биенийхээ эсрэг тоглох нөхцөл байдал үүсгэхээс зайлсхийх нь шилдэг арга юм. Хүүхдүүд сонсоогүй, та санал нийлэхгүй байсан ч хамтын ажиллагаа, нэгдсэн нүүр тулах ажил гол зүйл болдог.

Бидний төрсөн хүүхдүүд бидний зан байдал, хариу үйлдэл, шийдвэрт сэтгэл хөдлөлөөр, ухамсарлан бодох шаардлагагүйгээр нөлөөлж байдаг. Хэрэв та хоёр дахь амьдралтай (хойд эцэг, эх) бол хүүхдүүд нь таны эхнэр/нөхөрт байдаг шиг ялгаатай үнэт зүйлс, итгэл үнэмшил бүхий орчинд хүмүүжсэн байдаг. Үүнийг таньж

хандах нь гэр бүлээ эв найрамдалтай болгох минажуулсан талбайн цаана гарах дөт замын нэг юм.

Ухамсартайгаар хамтдаа эцэг эх байхад зөвхөн өөрсдийн эхнэр нөхрийн хоорондын харилцаанд ч биш мөн гэр бүлийн динамик хөдөлгөөнд асар том ашиг тус үр өгөөжийг бүтээнэ. Энэ нь мөн бусдыг ойлгох агуу чанар, гэр бүл тус бүрийн гишүүдийн хэрэгцээ шаардлагыг ойлгох, өөрийн өндөр үнэлэмж, тайван, тэвчээртэй орчин, “дунд байгаа тоорой” (хоёр хүүхэд бие бие рүүгээ бөмбөг шидэж, голд байгаа хүүхэд тэр бөмбөгийг авах гэж оролддог тоглоом) тоглоом шиг мэдрэмжийг (ялангуяа ээжүүдэд) байлгахгүй байх зэрэг ашиг тусыг багтаана.

Хэрэв хүүхдүүдэд хэрэгтэй бол дагаж мөрдөх хэдэн зөвлөгөө өгье:

1. Аливаа өөрчлөлт хийх, шийдвэр гаргахдаа, хүүхдүүдийн үзэл бодлыг бодолцож гэр бүлд нөлөөлөх нөлөөллийг олж харж тэдэнтэй энэ талаар бодож харилцаарай.
2. Хүүхдүүдийн эргэлзээ, айдсыг өөгшүүлэлгүйгээр байдлыг нь ойлгож , асуудал юундаа байгааг нь тодруулж хандаарай.
3. Хэрэв хойд эцэг эхтэй гэр бүл бол хүүхдүүд ялгаатай үнэт зүйлс, дүрэм журам, үнэнч байдал, итгэл үнэмшилтэй гэдгийг таньж хоёр тал хоёул хүлээн авч болохуйц шинэ зүйлийг бүтээгээрэй.
4. Бие биедээ хичнээн хайртайгаа хүүхдүүддээ харуулаарай. Гэхдээ тэднийг эвгүй байдалд бүү оруулаарай.

5. Насанд нь тохирсон гэр бүлийн баримтлах дүрэм тогтоохыг хичээгээрэй. Гэр бүлийн доторх хүмүүсийн насны ялгаа их бол 2 түвшинтэй дүрэм хэрэгтэй. Эдгээр нь харилцан бие биенээ нөхсөн, гэр бүлийн гишүүдэд бүгдэд зориулагдсан хэдэн дүрмийг гаргахад хүргэж болно. Ямар ч тохиолдолд, яагаад өөр дүрэмтэй байгааг хүүхдүүдэд тайлбарлаарай.
6. Боломжтой бол эрс тэс өөрчлөлт хийхээс болгоомжилж хийх өөрчлөлтийн тоо хэмжээг бууруулаарай. Хүүхдүүдэд ямар талаас нь урам зориг өгөх, тусалж дэмжвэл хэн хэндээ эерэг байж болохуйц ашигтайгаар өөрчлөлтийн үйлдэлийг бодож олон зүйтэй юм.
7. Хүүхдүүдийг удирдах, зоригжуулах үед эцэг эхийн хэн нь зохицуулах талаар харилцан ярилцаж саналаа нэгтгээрэй. Хойд эцэг эхтэй гэр бүл бол төрсөн эцэг эхийн үүрэг хариуцлага юу болох, хойд эцэг эхийн хариуцах хил хязгаар юу болохыг тодорхой ярилцаж тогтоогоорой.
8. Хойд эцэг эхтэй гэр бүл бол хүүхдүүдийн амьдралд оролцож, оролцохгүй ч байж болох ч өөр нэг эцэг эсвэл эх байгааг нь хүндэтгэж үзээрэй. Хэрэв нөгөө эцэг эх нь өөрсдийн тактикаар таныг муутгаж, хүлээн зөвшөөрөхгүй бол хэцүү байсан ч тэднийг хүүхдүүдэд нь шууд шүүмжилж болохгүй. Ингэвэл хүүхэд эцэг эхчүүдийн үзэл бодлын зөрчилдөөн дунд төөрөгдөж, өөрийгөө хамгаалахын тулд танд итгэх итгэлээ алдах болно.

9. Хошин хөгжилтэй байх сэдэл мэдрэмжтэй бай. Эвгүй зүйл болбол инээ. Бусад хүмүүс бүгд алдаа гаргахад энэ нь эвгүй байдал үүсэж болохуйц бэрхшээл саадыг эвдэнэ. Харилцаж байгаа бүх хүний сэтгэл санааны байдлыг өргөхөд ч тус нэмэр болно. Гэр бүлийн амьдралдаа хөгжилтэй, алиа хошин байдал үүсгэхийг хичээгээрэй. Энэ байдал нь стресс, санал зөрөлдөөнтэй тэмцэж, гэр бүлийн гишүүдийн нийт үнэлэмжийг өсгөнө. Мөн та бүгдийг холбох үр нөлөөтэй байдаг.

Энэ бүлгийнхээ төгсгөлд, сайн эцэг эх байхын тулд, гэр бүлдээ хялбархан хэрэгжүүлж болохуйц зүйлсийн 30 жагсаалт бичиж үлдээе.

Эрч хүчтэй, аливаад уян хатан хүүхдүүдийг хүмүүжүүлэх, голдуу нэг үеэс нөгөө үе рүү шилждэг хэвийн бус сөрөг зан байдлын загварыг эвдэхэд тусална.

УЯН ХАТАН АЗ ЖАРГАЛТАЙ ГЭР БҮЛИЙГ БҮТЭЭХИЙН ТУЛД ЗАЙЛШГҮЙ АНХААРАХ ЁСТОЙ 30 ЗҮЙЛС

Амьдралын бэрхшээл асуудлыг өөдрөгөөр даван туулахын тулд гэр бүлийн бие биендээ төлжин хөгжих, урам зориг өгч, хүч чадал авч амжилтанд хүргэх арга замууд

1. Нийгэм экологид ээлтэй, амьдралын асуудлуудыг даван гарахад тохирохуйц үйлдэл хийх, үйл явдлийг хялбаршуулсан, системийг бий болгож ав.
2. Үнэн шударга, халамжтай, тус дэмжлэгтэй үгсийг ашиглаж харилцаж сур.
3. Хүүхдүүдийнхээ нүдээр хорвоог харж бай.
4. Бие биендээ зүрх сэтгэлээсээ хайрлаж буй хайр халамжийг мэдрүүлэхийн тулд биед нь эерэг мэдрэмж өгөхөөр хүрч бай.
5. Мэдлэгийн төлөө өлөн байж, сурч боловсорч, дасгалжуулж, зааж өгч байнгын уншиж, судалгаа хийж өөрсдийгөө хөгжүүл.
6. Эрүүл мэнд, бие махбодийн чийрэг байлгахын тулд төвлөр
7. Хашгирч зандрах бус сэтгэлийн эерэг хөдөлгөөнөөр итгэл найдвар, хариуцлага хүмүүжилийг өөдрөгөөр илэрхийл.
8. Ёс суртанхууны үндсэн зарчимуудыг ялангуяа үнэнч байдал, шударга зан, итгэл, хүндэтгэл, хайр халамжийг байнга өөрөөсөө илэрхийлэн харуулж бай.
9. Дарс, хоол хүнсийг тохируулан хэрэглэж, бие биендээ хүндэтгэлтэйгээр хандаж, итгэл найдварыг нь хадгалж үр хүүхдийнхээ өмнө үлгэр жишээ хайр халамжийг харуулж бай.
10. Бэрхшээл зовлонтой хүнд үе тохиолдоход эерэг үр дүн гаргахад урам дэмжлэг өгч айдсаа даван нүүр туулахад нь зоригжуулж арга замаа олоход нь туслалц.

11. Дэргэд нь байж, амьдралынхаа сонголтуудыг хийхэд нь оролцож, эерэгээр дэмжлэг туслалцаа үзүүл.
12. Аливаа асуудалд уян хатан хандаж, шаардлагатай өөрчлөлтийг хий
13. Хамтдаа баяр тэмдэглэж, баяр хөөрөө хуваалцаж, илүү том гайхалтай сайхан амьдралын нэг хэсэг нь гэдгийг харуулж бай.
14. Утас, компютерааса зайлсхийж, хамтдаа цаг өнгөрүүлэх мөчийг оюун санаагаараа хамтдаа байх чанартай харилцааг үүсгэ.
15. Аливааг олон талаас нь харж, зөв хандлагаа тогтвортой байлга.
16. Таагүй сөрөг мэдрэмж төрсөн ч эерэг талыг нь олж харж, талархах сэтгэлийн хандлага дадалтай болоход нь зааж зөвлө.
17. Уян хатан бат тогтвортой байдлыг дэмжих үг хэл ашиглаж өдөр бүр түүнийгээ харилцаагаараа тод ойлгомжтой илэрхийл.
18. Харилцан хүндэтгэлтэй, хөнгөн зөөлөн сэтгэлтэй гэр бүлийн уулзалт зохион байгуулж хүн бүр өөрийн хэлэх гэснээ хэлэх боломжийг нь олгож бай.
19. Мөнгө санхүүгийн зөв зохион байгуулалт хийж, хүүхдүүдийг бага наснаас нь мөнгөтэй харилцаж сурахад нь дэмжиж тусал.
20. Үнэн шударга хөдөлмөрийн амт шимтийг харуулж ажлын цаг, өөртөө зориулах цаг, хамтдаа байх цагийг аль алийг нь байлгаж болдог талаар зааж үзүүл.

21. Хувь хүний өөрийн гэсэн онцгой шинж чанар, үнэ цэнийг талархан үзэж гишүүн бүрийн үзэл бодлыг хүндэтгэн үзэх үзэлд сурга.
22. Байгалийг хайрлан талархах, байгалтай уян хатан харилцааг бий болгож сурахад нь дэмжлэг үзүүл.
23. Хүчлэн түрэмгийлсэн, нэг талыг баримталсан, хянаж шүүмжилсэн эцэг эхийн харилцааг биш, хэн хэнтэй шударга байж болох хүчтэй манлайллыг бий болго.
24. Амьдралд бий болдог эрсдэлүүдийг даван гарах, урьдчилан бэлтгэлтэй байх, эрсдэлээс зайлсхийж урьдчилсан аргачлалд суралцуулж амьдралын менежментийг зааж сурга.
25. Цагийн менежмент, тогтмол дэг журам, хэвшсэн энгийн даруу амьдрал, зохион байгуулалтыг бий болгоход нь тусал.
26. Гэр бүлээрээ сонирхолтой, адал явдалтай цагуудыг төлөвлөж хамтдаа цагаа өнгөрүүл.
27. Амьдралдаа зорилгын мэдрэмжтэй байж, зорилгоо төлөвлөж, санаагаа илэрхийлж, хүссэн мөрөөдөлдөө зорин чиглүүлж сур.
28. Өөрийн сүнслэг хэрэгцээг төлөвшүүлж, өөрөөс нь том зүйлд итгэл үнэмшилтэй болоход нь дэмжлэг өг.
29. Эхлээд ойлгож тэвчээртэй сонсоод, дараа нь өөрийнхөө санааг ойлгуулж, чин сэтгэлээсээ бусад бодолд сатааралгүйгээр сонсож сурах, шаардлагатай бол амар тайвныг илэрхийлж, хүлээн

зөвшилцөлд хүрэх харилцааны чадварыг өөртөө хөгжүүлж төлөвшүүл.

30. Эгч, ах дүүсийг хооронд нь уралдуулан өрсөлдүүлэх биш, хамтдаа зүтгэж, дэмжилцэж бие биедээ туслалцаа үзүүлэх тал дээр зааж өг.

2. МӨНГӨНИЙ АСУУДАЛ

Та 2 хоёулаа хайр сэтгэлээ хүчтэй байлгая гэвэл мөнгө зайлшгүй хэрэгцээтэй тухайд нээлттэй байгаарай.

Мөнгөний гачигдлыг хангалтгүй зохицуулбал стресс, айдас түгшүүр үүсэх аюултай. Эхнэр/нөхрийн нэгийг нь нөгөөгийнхөө үнэт зүйлийг дагаж хүчээр мөрдөхөд нөлөөлж шударга бус байдлыг бий болгох нь ч бий. Төсөв хир нарийн байсан ч хамаагүй чухал гэж бодсон зүйлдээ бид үргэлж мөнгөө шавхаж гаргадаг. Маш цөөхөн хүмүүс үүнийг ойлгож, хүндэтгэлтэй ханддаг. Бидний үнэт зүйлсийн жагсаалт дахь хамгийн эхэнд юу ч байсан түүнийг авах мөнгийг дандаа олдог.



Үүний ач холбогдолыг нь ойлгодог, хамтдаа ажилладаг эхнэр/нөхрүүд бие биеийнхээ санхүүгийн үнэт зүйлсийг хүндэтгэх шийдвэрийг олох боломжтой. Мөнгө өөрөө хайр сэтгэлийг үүсгэх, нураадаггүй ч эхнэр/нөхөр аль аль нь мөнгөний хүч чадал гэр бүлийн харилцаанд зайлшгүй чухал болохыг ойлгодог. Энд би танд

мөнгөний зөрчилдөөнгүй байхад тогтсон дэг журмыг тогтооход тань туслах 4 үндсэн алхамыг танилцуулъя:

1. Горьдлого хүлээлтээ ЯРИЛЦ
2. Хариуцлагын төрлүүдээ ЗӨВШИЛЦ
3. Аюултай нөхцөл асуудал бий болсон үедээ (тийм зүйл болно!) шаардлагатай зүйлд БЭЛТГЭЛТЭЙ БАЙ
4. Цагаас цагт 2лаа мөнгө санхүүгийн ижил зорилго мэдрэмжтэй байгаа эсэхээ бие биеэсээ асууж ШАЛГА

Мөнгийг “Зүрх шархлуулагч” болгохгүйн тулд таны хийж болох нийтлэг үйлдлүүдийн заримыг нь энд бичлээ.

1. Мөнгөтэй холбоотой өөрийн хэргүүдийг ярилцаарай: таны итгэл үнэмшил, зорилго, түүнийг зохицуулах боломж, таны нөхцөл байдал (хөрөнгө болон өр төлбөр), байх ёстой аливаа арга хэмжээ.
2. Таны мөнгө зарцуулдаг зуршил бол таны хувь хүний онцлогийн тусгал. Хэрэв та зарцуулагч бол тийм гэж хэлээрэй. Хэрэв та хуримтлуулагч, арвич хямгач, “мөнгөний үнэ цэнэ”-ийг чухалчилдаг бол үүнийгээ ойлгуулаарай. Үнэ цэнэ зарцуулах зуршлыг албадаж үүнийг ойлгож, хэрхэн зохицуулах стратегитай болсноо нягтлаарай.
3. Ямар нэгэн хэрэгцээтэй зүйлдээ зориулж урьдчилан төсөв бэлдэж байгаарай. Төсвийн бэлтгэл ажил бол мөнгийг яаж зарцуулах, хуримтлуулах, зохицуулах тухай эхнэр/нөхрийн үзэл бодол хандлагыг гаргаж ирэх гоц сайн арга юм.

4. Эхнэр/нөхрийнхөө гаргадаг зардалыг хасах гэж сорилтонд оруулах нь нөгөө хүнээ зардалаа буруулахад нь нөлөөлдөггүй, байх тал бий. Харин ч эсрэгээрээ итгэл алдрахад хүргэнэ. Харилцан өөр гаргадаг зарлагуудаа хянах аргуудыг олоорой. Сарынхаа зардалын дээд хэмжээг тогтоож, өр төлбөрийн лимитийг багасган, таны мөнгөний үнэ цэнэтэй тодорхой зардлууд яагаад тохирохгүй зөрчилдөж байгааг тайлбарлаарай. (тулгахгүй)
5. Өөрийн найдвар, айдсаа дотроо бүү хадгал; нэг толгойноос хоёр толгой илүү. Бусадтай хуваалцсан мөрөөдөл хоёр дахин өсдөг бол бусадтай хуваалцсан асуудал хоёр дахин багасдаг. Хэрэв та өр төлбөрт орвол өөрийн аргаар ганцаараа шийдэх гэж бүү оролдоорой.
6. Эхэлж хийж болох хяналтын жагсаалтыг орууллаа.
- Эрэмбэлж дэс дараалалд оруулаарай
 - Төлөвлөгөө зохио
 - Мөнгө чинь хаашаа урсаж алга болдогийг мэдэж ав
 - Ухаалаг худалдан авалт хий
 - Төлөвлөгөөгөө тогтмол хянаж тохируулах
 - ЯРИЛЦАЖ БАЙ.

3. АЧААЛЛЫГ ХУВААЛЦАХУЙ

Хайрыг бүтээгч гэж яг ямар байхыг хэлэх вэ гэвэл ачаалал, ялангуяа өдөр тутмын амьдралд гарч ирэх ачаалал, гэрийн ажил, энэ дэлхий өнөөдөр шаардаж буй удирдлагын хэрэгцээ, шаардлагуудын үргэлж өсөн нэмэгдэх дарамтыг хуваалцах чадварыг хэлнэ. Бие биедээ туслах арга замыг идэвхитэй хайж хичнээн санаа тавьж байгаа, хайрын мэдрэмжээ хэд дахин нэмэгдүүлж чадах, дотно, бусдыг ойлгодог гэдгээ харуулаарай.



Хэрэв доктор Гари Чапманы “Хайрын 5 хэл”-ний тухай мэддэг бол нэгийг нь “Act of Service” буюу “Үйлчлэх үйлдэл” гэдгийг та мэднэ. Хэрэв хүн өөрт нь үйлчлээд туслаад өгвөл тэр хүн өөрт нь хайртайдаа энэхүү үйлдэлийг хийж байна гэж ойлгодог үүгээрээ хайрын мэдрэмжийг мэдэрч тааламж авдаг хайрын хэлний нэг хэлбэр юм.

Хайрыг мэдэрдэг хайрын хэл нь ийм хэлбэрээр гарч ирэхийг чухалчилдаг хүний хувьд (голдуу эмэгтэйчүүдэд) гэр ахуйн ажлын ачааллаа хуваалцах нь маш онцгой чухал байдаг. Энэ нь тэд (бид) хэрхэн хайрлагдаж байгаагаа харж мэдрээд зогсохгүй, үйлчилгээ үзүүлэх хэлбэрээр хайраа илэрхийлж байгаа хэрэг юм. Боломжтой үедээ үйлчилгээний жижиг үйлдлийг ойлгож хийх нь хүн өөрт нь санаа тавьж, хүндэлж байгаа, хайраас ч чухал гэдгийг мэдрүүлдэг.

Хэдийгээр эхнэр/нөхөр өөр хайрын хэлтэй ч ачааллаа хуваалцах нь адилхан чухал, ач холбогдол бүхий хайрыг бүтээгч байж болно. Өөрийн үнэлэмжийг бий болгоход үүнийг дурьдалгүй, бүх талууд адил хүлээн зөвшөөрөх боломжтойг нягтлаарай.

Гэр ахуйн ажлууд ихэвчлэн жижиг зүйл байдаг ч гэр бүлийн харилцааг муутгах нөлөөлж чадах төдийгүй цаашилбал энэ маань томорсоор томорсоор гэр бүлийг салгах ч том шалтгаан болох аюултай.

Өдөр тутмын тогтсон хэлбэр маяг, хариуцлага, аар саар гэрийн ажлын хуваарийг бие биенийхээ цагийн хуваарьтай тааруулж баланстай байлгаад, тус бүрийн хувийн чадвар, сонирхол, ачааллаа хэрхэн хуваалцахаа боловсруулсанаа үр дүнгээр нь харж хэр зэрэг нөлөөг үзүүлж чадаж байгаа үр дүнгээ шалгаарай. Хамгийн чухал зүйл бол бүх зүйлийг 50:50 болгож хуваахдаа гол асуудал байгаа юм биш, ямар ажлууд хийгддэг, түүнд өөрийнхөө нэмрийг оруулахыг ухамсарлах нь чухал.

Үүнийг ямар өнцгөөс харж байгаагаараа бодит байдал өөр өөр харагдах нь ойлгомжтой. Жишээлбэл, та гэртээ байдаг ээж, таны

нөхөр бүтэн цагаар ажилладаг бол хүүхэд асрах цаг, цэвэрлэгээ, угаалга гэх мэт зүйлд адилхан цаг зарцуулахад хүндрэлтэй. Тэгсэн хэдий ч хэрэв та санхүүгээ зохицуулах, төлбөр тооцоо хийх гэх мэт ажилд дургүй бол оронд нь эхнэр/нөхөр тань үүнийг хийхээр зохицуулвал танд илүү тустай санагдах байх. Иймэрхүү зохицуулалт хийхэд арай бага цаг хугацаа шаардагдах хэдий ч нэг гэр бүлийнхээ шаардлага хэрэгцээний хувьд ижил түвшингийн чухал ач холбогдолтой ажил гэж үнэлэгдэх ёстой.

Тантай амьдарч байгаа хүүхдүүд, насанд хүрэгчид бүгд Хайрыг Бүтээгчийн хувьд гэрийн ажил, гэр ахуйн аар саар ажлуудад адилхан чухал ач холбогдол өгч байна. Хүүхдүүдийг гэрийн ажилд оролцуулах боломжоос татгалзсанаар та тэдэнд муугаар нөлөө үзүүлэх болно. Хүүхдүүд гэрийн жилд оролцох нь хэд хэдэн чухал ач холбогдолтой.

- 1) Гэр бүлээ авч явахад зориулж хийж байгаа зүйл, эцэг эх нь тэдний төлөө хийж байгаа зүйлийг хүндэтгэж талархаж сурна.
- 2) Хүүхдүүд томроод гэр орон, өөрийн гэр бүлтэй болоход нь таарах хамгийн төгс бэлтгэл сургуулилтыг эндээс л эхлэх нь тохиромжтой юм.
- 3) Гэрийн ажилд оролцохдоо тэд хамтдаа зэрэгцэн ажиллаж, хоорондоо харилцаад, гэр ахуйн ажил улам хөгжилтэй сонирхолтой, хамтын зорилготой байх гэх мэт. Гэр цэвэрхэн болсны дараа бүх гэр бүлээрээ кино үзвэрийн орой хийдэг ч юм уу бүхэл гэр бүлээрээ хамтдаа цагийг өнгөрүүлэх нь чухал.

Хүүхдүүдийг гэрийн ажилд оролцуулахад удирдлан зааварчлагын тодорхой хяналт хэрэг болно. Үр дүнтэй чанартай ажил хийж сургахын тулд та өөрөө хийж үзүүлж тэднийг урамшуулаарай. Хүүхдэд их гэрийн ажлаар овоолж өгчихөөд, өөрөө суугаад телевизор үзэх, найзуудтайгаа нийлж уух юм бол эсрэгээр сөрөг үр нөлөө үзнэ.

Таны тэдэнд сургаж байгаа бүх зүйл бол тэд таны зарц, доод тушаалтан мэт сэтгэгдэл төрүүлэх болно. Санаа тавих ёстой хүмүүсдээ ингэж хандаж БОЛОХГҮЙ гэдгийг заах юм. Хүүхдүүд ихэнхдээ гэрийн ажил хийхэд бол дургүйцэх юм байхгүй байдаг ч үүнийг хийхдээ таны цаг, анхаарлыг авсан гэдгээ мэдэх нь тэдэнд илүү талаамжтай байдаг гэдгийг ойлгоорой. Сэтгэл хөдлөлөөрөө нээлттэй байх чадварыг нь хүүхдүүдийн итгэл найдвар, аливаад тогтвортой бодолтой уян хатан чанарыг төлөвшүүлэн бий болгох хамгийн анхны суурь үндэс юм.

4. РОМАНТИК ХАРИЛЦААГАА ХАМГААЛАХУЙ

Улсын бүртгэлээр гэр бүлээ батламгаажуулснаар, эсвэл сүмийн “адисласнаар” гэр бүлийн ёслолоо тэмдэглэх, тэр бүү хэл хувийн харилцан ойлголсон тохиролцоогоор хоёр тусдаа хүн нэг бие махбод мэт “Гэр бүл” болохоор шийдсэн ч бай, яг цагтаа тулаад гэрлэлтийн учир утга бол та үүнд бэлэн, таны зүрх сэтгэл, бодол санаа, хайр сэтгэлээрээ нээлттэй болж тэр хүнтэйгээ хамтдаа байхад “Гэрлэлт” бий болдог.



Хүчтэй, цор ганц, гал халуун ‘гэрлэлт’-ийг хүсвэл тэсвэр тэвчээр, алиа хошин зан, бүрэн дүүрэн хайр сэтгэл хэрэгтэй гэдэгт би итгэдэг. Энэ нь гэрэл гэгээ, халуун дулаанаар дүүрэн бидний амьдралын хамгийн чухал, бахархалтайгээр биелүүлж чадсан бүтээл байж чаддаг ч, гэр бүлийн доторх зүрх сэтгэл хүсэл эрмэлзэл цаг хугацааны туршид унтарч сарнин алга болох нь олонтаа.

Амьдралыг хамтдаа туулж өнгөрүүлэх явцад романтик мэдрэмж багасах нь зайлшгүй. Гэхдээ энэ явдал “зайлшгүй” байх албагүй. Энэ хэсэг харилцааны хайр сэтгэл, гал эрмэлзлээ хэрхэн зохицуулахад тань туслах зорилготой.

Чухал зүйл нь юу вэ гэвэл, тасралтгүй, ухамсартай үр нөлөөг байнга үзүүлснээр та хоёр хоёулаа романтик байдлаа хамгаалахад оролцох явдал юм. Хэрэв энэ таны хоёр дахь гэрлэлтийн харилцаа (эсвэл магадгүй үүнээс олон удаа урьд нь гэрлэж байсан бол) бол энэ удаагийн гэрлэлт ерөнхийдөө анхны гэрлэлтээс үүссэн дарамтнаас харьцангуй ихээр ачаалалтай байна.

Энэ удаагийн гэрлэлтийг болгож бүтээх талаар ухамсартай зүтгэл байхгүй бол шинэхэн нийлсэн хосууд маань маш хурдан нэгэн хэвд орсон ‘хуучин гэрлэсэн хосууд’ мэт болдог. Ийм зүйл танд давтагдахгүйн тулд та ухамсартай “энэ удаад хайрыг амьд үлдээх” амлалтыг гаргаарай.

Хүсэл тэмүүлэл дутагдах асуудал бол эмэгтэйчүүдийн сексийн харилцаанд хамгийн их санаа зовоосон асуудал байдаг. Харамсалтай нь, эмэгтэйчүүд тогтвортой харилцаанд орохоороо сексийн эрч хүч нь буурч эхэлдэгийг нь судалгаагаар харуулсан байна. Хэрэв та “Хайрыг Бүтээгч” байхыг хүсвэл өөрийн бэлгийн дур хүсэлдээ анхаарал хандуулаарай.

Доктор Белла Элвүүд Клэйтоны “Бэлгийн Дур Хүсэл” ном, Эмэгтэй хүний Хүсэл эрмэлзлийн эрэл хайгуулд гэсэн хэсэгт маш сайн, уншмаар, таны бэлгийн дур хүслийг өдөөж өгөхөд туслах бодит зөвлөгөөнүүд байдаг.

Мэдээж, зөвхөн сексийн дур хүслээ төдийгүй романтик байдал, хайр сэтгэлээ зохицуулах нь чухал. Энэ нь ирээдүйд болох зүйлийг тасралтгүй төлөвлөхийн тулд хүсэл, харилцаа, амлалт өгөх зэргийг хамтдаа хийх хэрэг юм. Үр нөлөө нь таны хайр сэтгэлийг хүчтэй, цаашид өссөөр байх боломжтой болгох үнэ цэнэтэй.

Хайр сэтгэлээ хамгаалах хэдэн үйлдлийг энд бичлээ.

1. Сексийн дур хүсэл, хавьтал, биедээ хүрэлцэх нь эхнэр/нөхрийн эрүүл, жаргалтай харилцаанд үр нөлөөтэй. Хэдэн арван жилийн дараа ч салют буудуулахаа болих шалтгаан байхгүй.
2. Олон янзын туршилт, гоё байх, юуны өмнө, сексийн хүсэл сэргэг байнга байлгахын тулд талархаж, хамгийн чухал нь сексэнд өлөн хандаарай. Эхнэр/нөхрөө үл анзаарагдсан, орхигдсон, гологдсон мэт хэцүү байдалд битгий оруулаарай.
3. Харилцаа холбооны шугамаа нээлттэй байлгаж шүүмжлэлээс хол байгаарай.
4. Завгүй амьдардаг ч болзоот үдшүүдийг санаж төлөвлөхөө мартуузай. Ном, Пинтерест вебсайт болон интернетэд ерөнхий олон янзын шинэлэг санаанууд байдаг.
5. Бие биедээ анхаарал тавьж, найрсагаар ярилцаж, гэр дотор, гадна ч ялангуяа гэр бүлийнхэн болон найз нөхөдийн өмнө ч харилцан хүндэлж байгаагаа харуулаарай. Санаа тавих нь хамтын амьдралын бүх л байдалд нэг нь нөгөөгөө хариу хүндэлж байна гэсэн үг юм.

6. Та нар хэдийгээр үнэ цэнийн хувьд өөр өөр зүйлсийг чухалчилдаг, ч эцсийн эцэст нэгэн ижил зам жимээр, хоорондоо харилцан холбогдож гэр бүлийн харилцаагаа гэмтээлгүйгээр түүндээ хүрэхийг хүсч байгаа. Янаг амраг, сексийн харилцаа хэзээ ч гэр бүлийн харилцааг холдуулах шалтгаан байх ёсгүй.
7. Сексийн харилцаа, янагийн мэдрэмжийг хүсч байгаагаа харуул! Мэдэгдэхүйц дотно байдлыг үүсгэж бага багаар өөрийн дур хүслээ харуул. Бодол, ажигласнаа хуваалцаж, бие биеийнхээ нүд рүү эгцэлж харж байнга тэврэлдээрэй. Энэ дотно байдлаа хүүхдүүдээсээ нууж хааж тэдний нүднээс далдуур байх гэж хичээхгүйгээр дотно сэтгэлийн харилцаагаа харуулаарай.
-

5. ХАНИА 1-Т ТАВИХ НЬ

Хайрыг амьдруулахын тулд эхнэр/нөхөртэй хүн өөрийгөө (болон нөгөө талаа) ханийхаа төлөө гаргуунд нь хаяж золиосолж байж ханийхаа төлөө сэтгэлээ зориулдаг гэсэн утгатай хэмээн буруу ойлгодогг. Энэ нь үнэн бодит зүйл огт биш, хэрэв таны эхнэр/нөхөр үргэлж хамгийн түрүүнд байж ёстой гэж горьдлого тавьдаг бол энэ байдал зүрх сэтгэлийг бусниулах болно. Амьралдаа №1 байх, хамгийн эхэнд тавих хоёрын хооронд ялгаа бий.



Заримдаа хүүхдүүд, ажил, гэр бүл, олон нийтийн харилцаа түр зуур эхэнд гарч ирдэг ч эхнэр/нөхөр тань таны хувьд чухал, тэдний төлөөх хайр, хүндлэл хэзээ ч буулт хийх учиргүй гэдгийг баттай санаж аваарай.

Тони Роббинс харилцааны 3 шат байдаг гэжээ.

1-р шат - бүх юмс "Би", миний тухай асуудал

2-р шат - бүх юмс харилцан солилцооны тухай асуудал (магадгүй хамгийн аюултай байж болох шат)

3-р шат - бүх юмс бусдын хэрэгцээг өөрөөсөө дээгүүр тавьж, дуртайяа тааруулж хийн хариу нэхээгүй байдалын тухай асуудал байдаг. Энэ нь золиос болсон мэт мэдрэмж төрүүлэхгүй, харин ч ингэж өгөхдөө цагахан баяр хөөртэй байдагаараа гайхалтай юм.

Хэрэв хоёр хүн 3-р шатанд тоглож байвал тэд бие биедээ туслах замаа олж, бие биенээ аз жаргалтай болгон, хэрэгцээ шаардлагад нь нийцсэнээр харилцаа улам илүү сайжирна. Зөвхөн нэг нь 3-р шатанд тоглох гэж оролдоод эхнэр/нөхрийн нөгөө тал нь 1-р шатанд тоглоод байна гэсэн үг.

3-р шатны харилцаанд амьдрана гэдэг нь юу гэсэн үг вэ гэвэл бусад хүмүүс эхнэр/нөхөр лүү тань дайралт хийх буюу шүүмжлэх тохиолдолд та тэдний сонирхол сонголтийг сайн мэдэж байгаа болохоор түүнийг үүнээс хамгаалах гэж эсвэл эсэргүүцэх шаардлага байхгүй мэт санагдана гэсэн үг юм. Хэрэв таны хүүхэд, гэр бүлийн гишүүн, найз нөхөд, эсвэл зүгээр л таны аз жаргалд атаархсан хэн нэгэн хүн иймэрхүү зан авир гаргасан бол та зүгээр л тэдний сэдлийг мэдэж байгаа учраас тэдэнтэй харилцах харилцаагаа гэмтээх шаардлагагүй, түүнээс дээгүүрт өөрийн гэр бүлийн харилцаагаа тавиарай.

6. ҮНЭТ ЗҮЙЛС, ИТГЭЛ ҮНЭМШИЛ, ЗОРИЛГЫГ НЬ ХҮНДЛЭХҮЙ

Эхнэр/нөхрийнхөө (мөн таны өөрийн) үнэт зүйлс (үнэ цэнэ), хувь хүний онцлогийг ойлгох, эдгээрийг нь хэрхэн хүндлэх, хүлээн зөвшөөрөх талаар асуудлын чухлыг би хэдэн ч удаа давтаж хэлсэн ч илүүдэхгүй гэж бодож байна.

‘Таны цаг хугацаа хязгаартай, тиймээс бусдын амьдралаар амьдрахад цагаа бүү үр.’

Стиев Жобс



Үнэт зүйлсийн талаар ойлгосон бол тэдгээр нь харилцаанд хэрхэн нөлөөлдөгийг ойлгоод зогсохгүй яагаад юмс болдог, тэдгээрийг ойлгоход илүү амар хялбар байдаг. Үнэ цэнэ зөрчилдөөнтэй холбоотой нь маргаанууд нь хосуудын гэр бүлийн маргааны 90% -г гүйцэтгэдэг гэж хүмүүс боддог.

Үнэт зүйлс бол бид яагаад бусдаас ялгаатай амьдардагийн шалтгаан юм. Тэдгээр нь дайтах, харилцан холбогдох, нөхөрлөх

эсвэл дайсан болохын шалтгааныг харуулдаг. Аль аль үнэ цэнэ хоорондоо таарч тохирч байгааг олох болон аль аль үнэ цэнэ хоорондоо зөрчилддөг, ямар ямар аргачлал стратеги ашиглаж аль аль үнэ цэнэ хоорондох зөрчилдөөнөөс зайлсхийх шаардлагатай байгаа зэргийг олж мэдэж, ойлгох хэрэг байхгүй. Зорилгоо ярилцаж хуваалцах үйлдлийг хоёр өөр өнцөгөөр авч үзэж болно:

1. Хэн нэгэнтэй ижил, нийтлэг зорилготой байх. Адилхан санал нийлсэн үр дүнд хүрэхийн тулд хоёулаа зэрэгцэн ажиллах
2. Өөр өөр зорилготой ч түүнийгээ эхнэр/нөхөртэйгээ хуваалцсанаар үр дүн, эрмэлзэж буй хувь тавиланд хүрэхэд нь нөгөө талыг дэмжинэ.

Дээрх хоёр хоёулаа Хайрыг Бүтээгч бөгөөд таны харилцааг дэмжиж, бэхжүүлдэг, хоёулаа чухал ач холбогдолтой юм. Тэс өөр зорилготой байх нь таны амьдралыг өөр замаар доош оруулж, эхнэр/нөхрийн харилцаагаа алдах, харилцаанаас холдоход хүргэж болно.

Эхнэр/нөхөртэйгээ өөрийн зорилгоо хуваалцсанаар энэ нь таны зөвхөн өөрийн ганцаарчилсан онцгой зорилго биш болохыг таниад зогсохгүй зорилгоороо харилцан холбоотой хэвээр үлдэхэд тань тусалж чадна. Танд хайртай болохоор таныг дэмжиж туслах нь тэдний хувьд чухал тул та ч үүний ачаар зорилгоо биелүүлж чадна. Мөн бусад хүмүүс хөндлөнгөөс оролцож таны зорилгодоо хүрэх замд тань саад болох үед туслалцаа авах, анхаарал тавих, хандлага сайжруулах тэр бүү хэл хариуцсан ажилаа баталгаажуулж авахад ч тустай.

Гэр бүлийн харицаа нь учир шалтгаантай, улиралтай, эсвэл хүний насан туршийнх байж чадна. Хэрэв та амьдралынхаа насан туршид ганцхан үүний төлөө байлгая гэж хичээхийг хүсч байгаа бол хувь тавилангаа онцгой нэмэлдэл бэлэгтэй болгох арга замаа олж авах ёстой. Энэ маань өөрөө Хайрыг Бүтээгч байж ч болно гэдгийг санаж яваарай. Түүнчлэн энэ таны хувь тавилан хэдий ч үүнийг ийм байх ёстой юм шиг, даварч бүү бодоорой.

Энд бид ажлын цаг болохоор өөрийн ажил, бизнес (хувиараа бизнес эрхэлдэг бол) цагийнхаа нилээхэн хэсгийг зарцуулдаг, бусад амралтын үйл ажиллагаандаа гаргадаг тэмүүллийг тань онцгойлон харж ярилцах хэрэгтэй байна. Хэрэв та хоёр хоёулаа ажиллахаар шийдсэн бол гэрийн амьдрал дахь цагийн менежмент, цагийн хуваарь, сайн төлөвлөлт зэрэг нь таны ажлын амжилт үзүүлэхэд нөлөөлөхүйц байх чадвараа хөгжүүлээрэй.

Түүнчлэн, ажлын хариуцлага ачаалал тань илүү нэмэгдсэнээр, гэр бүлд нөлөөлж болох хэсгүүдийг анхааралдаа авч, оюун ухааны тань хувьд хэр зэрэг өөрчлөлт гарах талаар урьдчилан бодож зохицуулаарай. Хүүхэд, санхүү, тээвэр, хэзээ ч дуусдаггүй гэрийн ажлыг хэн нь хариуцах, хуваарьлалтын асуудал дээр харилцан хүлээн зөвшөөрсөн эсэхээ дахин нягтлаарай.

Хэрхэн энэ бүхнийг зохицуулж зохион байгуулах талаараа маш дэлгэрэнгүй ойлгомжтой ажлын жагсаалтууд гаргаж түүнийгээ хэрхэн хэрэгжүүлэх талар төлөвлөгөө гаргаж байгаарай. Хэрэв та томилолтоор ажиллах бол ард үлдэж байгаа нэг нь ганцаараа ая тухтай гэрийн ажлаа хийхэд тусалж тогтмол имэйл бичих, утсаар ярих, видеогоор ярилцах (Skype, FaceTime, Facebook яриа гэх мэт)

зэргээр шийдэх нь үнэлж баршгүй зүйл болох ба эргээд уулзахдаа бяцхан бэлэг өгч, тусгайлан оройн хоол идээрэй.

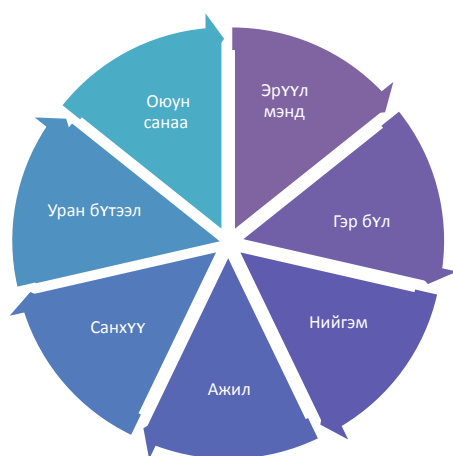
Иймэрхүү арга зам нь зөвхөн ажил ихтэй хүнд хэцүү завгүй үед л хэрэгжүүлэхээр тогтсон байх албагүй, та чөлөөт цагаа хэрхэн төлөвлөж тогтмол цаг гаргаж хуваарьлах нь гэр бүлийн асуудалд бас л өндөр чухал ач холбогдолтой гэдгийг санаж авах нь хэрэгтэй байна. Ажлын орчин дахь хүмүүс хоорондын харилцааны чухлыг үл тоомсорлож болохгүй гэдэгтэй адилханаар гэр бүлийн орчины хүмүүсийнхээ гэр бүлийн харилцаандаа зайлшгүй шаардлагатай цаг гаргаж ойрхон ойлголцож харилцаж сурах нь зөв гэдгийг та мэдэх учиртай.

Ажлаа дууссаны дараа гэв гэнэт их ядарсан хүн ажлаас алдсан хүн маргаашын ажилдаа очих энергиэ нөхөх гэж гэртээ харьж байгаа хандлага бүү гарга. Хэрэв та төлөвлөхгүй бол аз жаргал тааламжтай цаг хэзээ ч бий болохгүй. Хамтдаа цагийг өнгөрүүлэх (Хайрын 5 хэлний бас нэг хайраа илэрхийлэх арга) гэр бүлийн хүнтэйгээ ойрхон харилцаж хамтдаа чөлөөт цагаа төлөвлөж таатай өнгөрүүлэхийг зорино гэдэг бол өөрөө тааламжийн нэг хэсэг юм.

7. ЗӨВ АМЬДРАХУЙ

Сүүлийн Хайрыг Бүтээгч бол үнэн зөв амьдралаар амьдрах юм. Энэ маш өргөн сэдэв ч зүгээр л өөрөө өөртөө, өөрийн эхнэр/ нөхөртөө, мөн хайртай хүмүүстээ үнэн зөв амьдралаар амьдарна гэсэн үг.

Өөрийн хүсч байсан амьдралаар амьдарч байна уу гэж та өөрөөсөө асууж байсан удаа бий юу? Энэ нь амар хялбар аргаар амьдрах ёстой гэж байгаа гэсэн үг биш. Үнэндээ таны амьдрал ямар ч сорилт, урам зориг, чиглэлгүй бол жинхэнэ амьдрал биш.



Хайрыг Бүтээгчийн үнэн зөв амьдралаар амьдаръя гэдэг нь та тодорхой түвшний хяналттай байж, өөрийн явж буй чиглэлдээ шаардлагтай өөрчлөлт нөлөө үзүүлэхийг хэлж байгаа юм. Үнэн зөв байна гэдэгт тэнцвэртэй байх, өөрийн мөнгө, харилцаа, зорилгоо удирдах зэрэг орно. Хэрэв та сэтгэл хөдлөлийн асуудалтай, өөрийн бодол, бие, сэтгэл, гэр бүлийн амьдралаа хүндэлдэггүй бол түр зуурын тааламжтай байдлын төлөө удаан үргэлжлэх зовлон шаналалд хүргэдэг ямар ч утгагүй амьдрал руу чиглэж байна гэсэн үг юм. Хэрэв та үнэн зөв амьдралаар амьдардаггүй (хирэндээ л сайн

байгаа) бол таны амьдрал (таны гэр бүлийн харилцаа) ч мөн адил хоосон, утга учиргүй, үхмэл, донтолт, сэтгэцийн өвчний эх үүсвэр болно. Үнэн зөв байна гэдэг хамгийн төгс Хайрыг Бүтээгч юм. Тэр баяр хөөр, хайр, итгэл мөн дотоод амар амгаланг таны амьдралд оруулж ирдэг. Энэ нь эргээд таны эргэн тойронд байгаа, ялангуяа таны ойр байгаа хүнд нөлөөлдөг. Энэ таны хайраа ургуулахад өсгөн бойжуулахад хамгийн тохиромжтой төгс төгөлдөр эрүүл орчин биш гэж үү? Хайр ингэж бүх л амьдралын турш үлдэнэ. Энэ удаад таны хайр үргэлжилнэ.

ТӨГСГӨЛИЙН ҮГС

Энэхүү цахим номонд дурьдсан мэдээллүүд танд хэрэгтэй үнэ цэнэтэй сэтгэгдэл төрүүлсэн гэдэгт бид итгэж байна. Хэрэв та илүү дэлгэрэнгүй мэдээлэл олж авч бие даан суралцахыг хүсвэл танд маш олон боломжууд байгаа гэдгийг хэлэхдээ бид баяртай байна. Манай номыг олж авч уншихыг бид танд санал болгох байна:



[Http://secondchanceforalovetolast.com/](http://secondchanceforalovetolast.com/)

<http://love2last.co/product/second-chances-paperback/>

ЭСВЭЛ

Манай вэбсайт руу зочилж илүү дэлгэрэнгүй мэдээллийг судалж, бидэнтэй ойрхон харилцаж болно:



<http://resilientkids.family>



<http://love2last.co/>