Бэрхшээлийг даван туулъя

Хамрах хүрээ: 9 анги

ИРГЭНИЙ ЁС ЗҮЙН БОЛОВСРОЛ

Бэрхшээл

Аливаа асуудлыг шийдвэрлэх зорилгодоо хүрэхэд тулгарч буй хүндрэл саадыг хэлнэ.

Хүн бүрт хүнд, хөнгөн янз бүрийн бэрхшээл тулгардаг.

- Бэрхшээл нь тухайн хүний мэдлэг чадвар, хэрхэн хүлээн авч буйгаас хамаарч хүнд, хөнгөн янз бүр байдаг.

Харин бэрхшээлийг даван туулах гэдэг нь хүн мэдлэг, ур чадвараа нэмэгдүүлснээр санаж, зорьсон хэргээ гүйцэлдүүлэхийг хэлнэ.

Бэрхшээл

Нэгэн алдартай тогоочийн охин аавдаа амьдрал нь бэрхшээлээр дүүрэн, өөрт нь хүнд хэцүү юм тулгарч, асуудлыг хэрхэн даван туулахаа мэдэхгүй байгаагаа ярьжээ. Аав нь охиныхоо ириаг сонсоод нэгэн туршилт хийж үзүүлжээ. Зуухан дээр ижил хэмжээний устай гурван сав тавьжээ. Эхний савтай усанд лууван, дараагийн савтай усанд өндөг, сүүлийн савтай усанд кофе хийж бүгдийг 20минут буцалгаад гаргав.

Аав нь охин минь эдгээрийн болц ямар байгааг хэлээрэй гэв. Охин лууванг амсахад нэлээд зөөлөрсөн байв. Өндөг хэт болсноос хатуурсан байв. Харин ковиг амтлахад сайхан амттай болсон байв.

Аав та надаа яагаад энийг үзүүлж байгаа юм бэ? Гэхэд аав бүгдийг ижил хэмжээтэй усанд, ижил хугацаанд чанахад бүгд өөр өөр болцтой байна. Лууван эхэндээ хатуу байснааа зөөлөрсөн, өндөг шингэн байснаа буцалсны дараа хатуурсан, харин кофе хашуун байснаа сайхан амттай болж, буцалж байхдаа ч сайхан үнэртэж байсан гэжээ.

- Тэвчээр гэдгээр зөвхөн сорилт бэрхшээл, гай зовлонг тэсэж тэвчихийг хэлдэггүй. Энэ нь оюун бодол, зүрх сэтгэлтэй холбоотой. Өөрөөр хэлбэл, хатуу хүтүүг *хэрхэн* хүлээн авч байгаатай холбоотой

Дараах зургийг сайтар ажиглаад, бэрхшээлийг хэрхэн даван туулахыг өөрийн бодлоор түлхүүр үгсээс сонгон дүгнэн бичээрэй.
Түлхүүр үгс: бэрхшээл, цаг хугацаа, тэвчээргүй, удаан, амжилт, боломж

Бэрхшээл заримдаа тухайн цаг хугацааных л байдаг. Нэгэнт өмнө минь тулгарсан бэрхшээлийг би даваад гарна.

Энэ бол тийм ч хэцүү бэрхшээл биш. Үүнээс хүнд бэрхшээл бусдад тохиолдож байгаа...

Үүнийг би даваад гарчихна.

Өөрийгөө шинжье

№	Гаргадаг үйлдэл	Тийм	Үгүй	Заримдаа
1	Бусдыг ойлгохыг хүсдэггүй.			
2	Хов ярьдаг.			
3	Ширүүн үг хэлдэг.			
4	Бусдыг уучилдаг.			
5	Хэлсэн амандаа хүрдэггүй.			
6	Бусдыг хочилж шоолдог.			
7	Санал нийлэхгүй бол шууд орхиод явчихдаг.			
8	Чанга ярьж, бусдад саад болдог.			
9	Бусдыг хүлээцтэй сонсдог.			
10	Бусдын өмнө буруугаа хүлээж чаддаг.			
11	Бусдын өмнө буруугаа хүлээж чаддаггүй.			
12	Санал нийлэхгүй байсан ч тайван хүлээцтэй ханддаг.			
13	Бусдад ширүүн үг хэлдэггүй.			
14	Бусдад баярласнаа хэлдэг.			
15	Бусдын оронд өөрийгөө тавьж боддог.			

Бэрхшээлийг даван туулах нь

Хүний амьдралд тулгарсан бэрхшээлийг заримдаа биеэр даван туулах боломжгүй байдаг бол сэтгэлээр даван туулж болдоггүй бэрхшээл үгүй.

Зарим бэрхшээл бол цаг хугацааных байдаг. Өөрөөр хэлбэл, тодорхой цаг хугацаанд болоод өнгөрөх бэрхшээлийг тэвчиж чадахгүй яарч шаналснаас болж, алдаа гаргах нөхцөл бүрддэг.

Бэрхшээлийг хэрхэн хүлээн авах байдал хамгийн чухал

Бэрхшээлд тайван хүлээцтэй хандвал гарц, шийдлийг олно.

Бэрхшээлийг даван туулахад.....

Би энэ бэрхшээлийг давж чадна

Хүн сэтгэлийн хүч тэнхээгээр бэрхшээлийг даван туулдаг.

Бэрхшээлийг даван туулах дүрэм

Бэрхшээлд бүү цухалд

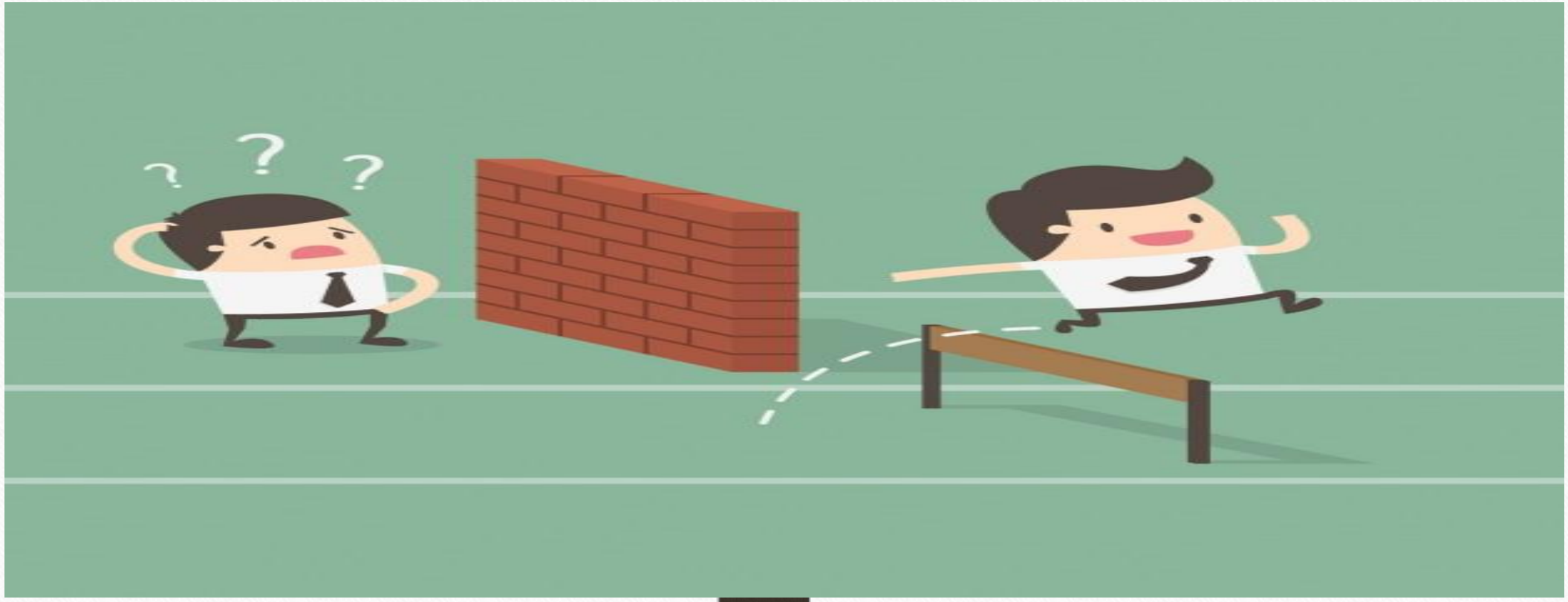
Бэрхшээлийг боломж гэж хар

Бэрхшээл хүн бүрд учирдгийг сана

Бэрхшээлийг даван туулдгийг ухаар

Бэрхшээлийг сэтгэлийн тэнхээгээр даван туулдгийг сана

Бэрхшээлийг боломж гэж хар

- **Учирч буй бэрхшээлүүд таныг хэн болохыг илчилнэ**: Өөрөөр хэлбэл амьдралд тохиолдох саад бэрхшээлүүд аливаад хэрхэн хариу үйлдэл үзүүлэх, хэн болохыг тодорхойлно.
- **Саад тотгор таны үйлдлийг чиглүүлдэг:** Хэрэв хэн нэгэн таны сэтгэлийг өвтгөж байвал та тэр хүн шиг бусадттай харилцаж болохгүй хайрлах, туслах ёстойг ойлгож эхэлдэг.

- **Саад бэрхшээл таныг улам хүчтэй болгодог:** Тухайн саад бэрхшээлийг даван туулахын тулд танаас илүү ухаалаг, хүчтэй зоригтой байдлыг шаарддаг.