

Төвлөрөл

СЭТГЭЛ ХӨДЛӨЛИЙН ЧАДАМЖ ЦУВРАЛ



Гарчиг

- 1. Төвлөрөлтэй удирдагч** **1**

Дотоод сэтгэл рүүгээ, гадаад ертөнц рүү, бусдад төвлөрөх нь.

Даниел Гоулман
- 2. Сэтгэл хөдлөлийн чадамжаа ашиглан стресс, сатаарахуйн орчлоос гарах нь** **41**

Өөрийгөө таних чадвараа ашиглан стрессийн уг шалтгааныг багасгах нь

Кэнди Виенс
- 3. Төвлөрлөө сайжруулахын тулд анхаарал тань хэрхэн сарнидгийг анзаарч мэд** **55**

Анхаарал болоод сатаарлын дөрвөн шат

Майкл Липсон

- 4. Ажил дээр анхаарал сарниад байх үед яах вэ?** 65
- Амьдралд хэрэгжүүлэх 8 туршлага
- Эми Галло
- 5. Ажиллах хүсэл төрөхгүй үед ч хэрхэн ажлаа хийх вэ?** 87
- Хамгийн их айж байгаа үр дагаврыг төсөөл
- Хэиди Грант
- 6. Бүтээмжтэй ажиллах тухай зөвлөгөөнд дургүй хүмүүст зориулсан зөвлөгөө** 99
- Уламжлалт шийдлүүд танд тулгарсан асуудал шиг
- бухимдмаар санагдах үед
- Моник Валькур
- 7. Ид ажлын үеэр эрч хүчээ төвлөрүүлэх 5 арга** 111
- Өөртөө анхаарал тавьж эхлээрэй
- Эми Жен Сү

**8. Танай баг цагийн менежментийн биш
төвлөрлийн асуудалтай юм биш биз? 123**

Тэднийг стресст оруулж байгаа зүйлсийг арилгаад
хэрхэн сэргэхийг нь хараарай

Маура Томас

**9. Өдөр тутмын ажилдаа тогтоохуйн дадлыг
хэрэгжүүлэх нь 137**

Анхаарал сарниулах зүйлээс тухай бүр нь бодлоо
чөлөөл

Расмус Хоугард, Жаклин Картер

10. Таны тархи хэсэг зуур л төвлөрч чадна 147

Тархиа төвлөрсөн бус төлөвт оруулах замаар бүтээлч
сэтгэлгээгээ өрдөөрэй

Шрини Пиллай

1

Төвлөрөлтэй удирдагч

Даинел Гоулман

Манлайллын гол үүрэг бол анхаарлыг чиглүүлэх. Үүний тулд удирдагч өөрөө анхаарлаа төвлөрүүлж сурах ёстой. Хүмүүс төвлөрөлтэй байна гэдгийг ихэвчлэн нэг зүйлийн тухай бодоод өөр зүйлд сатаарахгүй байх гэж ойлгодог. Гэвч хүн зорилгодоо тохируулан мэдрэлийн янз бүрийн сүлжээгээ ашиглан, олон янзаар төвлөрдгийг тархи судлалын сүүлийн үеийн олон судалгаа харуулж байна. Зарим сүлжээс зэрэгцэн ажилладаг бол, зарим нь хоорондоо эсрэг тэсрэг шинжтэй байдаг ажээ.

Анхаарал төвлөрлийн тэдгээр төлөвийг “*өөртөө төвлөрөх*”, “*бусдад төвлөрөх*”, “*гадаад ертөнцөд төвлөрөх*” хэмээн гурав ангилснаар манлайллын

Төвлөрөл

олон суурь чадварыг илүү сайн ойлгож болох юм. Дотоод сэтгэл рүүгээ болон бусдад зүй зохистойгоор төвлөрөх нь сэтгэл хөдлөлийн чадамжийн гол бүрдлүүдийг сайжруулдаг аж. Харин гадаад ертөнц рүү хэрхэн анхаардгаа илүү цогцоор ойлговол стратеги боловсруулах, инновац хийх, байгууллагаа удирдах чадвараа нэмэгдүүлэх боломжтой.

Удирдагч бүр ухамсарт сэрэмжийн энэхүү гурван төлөвөө хангалттай түвшинд, тэнцвэртэй хөгжүүлэх хэрэгтэй. Учир нь хүн дотогшоо төвлөрлөө алдвал өөрийн удирдлагагүй болж, харин бусдад анхаарахгүй бол юу болоод байгааг ойлгохоо байж, гадаад ертөнцөд зохих ёсоор анхаараагүй бол хаа нэгтэйгээс буух гэнэтийн цохилтод өртөх болдог.

Өөртөө төвлөрөхүй

Сэтгэл хөдлөлийн чадамж нь өөрийгөө таньж анзаарах, дотоод дуу хоолойгоо олж сонсохоос эхэлнэ. Дотоод дуу хоолойгоо чагнадаг удирдагчид

оновчтой шийдвэр гаргах бололцоо өндөртэй бөгөөд жинхэнэ өөрийгөө ойлгодог байна. Гэхдээ энэ яг юу гэсэн үг вэ? Дотогшоо төвлөрлийн жишээнүүдтэй танилцан, энэ хийсвэр ухагдахууныг амьдралд буулгаж ойлгоё.

Өөрийгөө танихуй

Дотоод дуу хоолойгоо сонсоно гэдэг нь өөрийн сэтгэл зүйн дохиогоо анхааралтай чагнахын нэр юм. Эдгээр барим тавим сэжмийг духны дэлбэнгийн ард байрлах инсула гэх хэсэг ажиглан хянаж байдаг. Та биеийнхээ аль нэг хэсэгт анхаарлаа хандуулахад инсула тухайн хэсгийг илүү нарийн мэдэрнэ. Зүрхний цохилтдоо анхаарахад инсула холбогдох хэсэгт илүү олон мэдрэлийн эсийг идэвхжүүлэх жишээтэй. Зүрхний цохилтоо хэр мэдэрч байгаагаар нь хүний өөрийгөө таних чадварыг хэмжих стандарт арга ч бий.

Өмнөд Калифорнийн их сургуулийн тархи судлаач Антонио Дамасио зөн мэдрэмж бол инсула болон амигдалагаас ирж буй мессеж, “биеийн

Төвлөрөл

дохиолол” гэжээ. Биен дэх эдгээр мэдрэмж бидэнд аливааг сэтгэлд таатай, эсхүл таагүй байна хэмээн хэлдэг аж. Гэхдээ энэ мэдрэмжүүд байнга оновчтой байдаггүй (Та цахилгаан зуухаа унтраалгүй орхичхож гэж хэдэн удаа буруу бодсоноо сана даа). Тиймээс хүн эдгээр мэдрэмжээ илүү бүрэн гүйцэт тайлан уншиж сурах тусмаа зөн совингоо илүү сайн ашигладаг аж (“Та энэ хэсгийг гүйлгэн уншиж байна уу?” шигтгээг үзнэ үү).

Жишээ нь Английн судлаачид “City of London” хөрөнгө оруулалтын банкны 118 мэргэжлийн арилжаачидтай хийсэн ярилцлагаа дараах байдлаар дүгнэжээ. Хамгийн амжилттай арилжаачид (жилд дунджаар 500,000 фунт стерлингийн орлого олдог) дан аналитик дүн шинжилгээнд найддаггүй, гэхдээ бас зөвхөн зөн совингоо дагадаггүй хүмүүс байв. Тэд олон төрлийн сэтгэл хөдлөлөө анхаарч, тэдгээрээ ашиглан зөв совингоо хэр ончтой болохыг үнэлдэг ажээ. Алдагдал хүлээсэн үедээ тэд тэвдэж, барьц алдаж байгаагаа хүлээн зөвшөөрч, илүү болгоомжтой хандаж, эрсдэл бага гаргана. Харин хамгийн тааруухан арилжаачид

(жилийн орлого нь дунджаар ердөө 100,000 фунт стерлинг) тэвдэн сандарснаа үл тоон зүтгэсээр байдаг ажээ. Тэд сэтгэлийнхээ олон янзын дохиог анхаарч сонсдоггүйгээс ийм үр дүнд хүрдэг байна.

Өөрт төрж буй мэдрэмж, сэтгэгдлээ тухайн агшиндаа бүрэн анхаардаг байх нь өөрийгөө танихуйн нэг гол хэсэг юм. Манлайлалд үүнээс гадна өөр нэг чадвар тун чухал байдаг. Тэр бол урт хугацааны туршлагаа нэгтгэн дүгнэж, жинхэнэ “би”-гээ цогцоор нь ойлгох чадвар юм.

Жинхэнэ өөрөөрөө байна гэдэг нь та өөрийнхөө болоод бусдын өмнө нэг л хүн байхын нэр билээ. Нэг талаар энэ нь бусад хүмүүс таны тухай юу гэж боддогийг анхаарахыг хэлнэ. Тэр тусмаа та өөрийн хүндэлдэг, танд санал шүүмжээ чин үнэнээр хэлэх хүмүүсийн үгийг сонсоорой. Үүнд төвлөрлийн өөр нэгэн төрөл болох дэлгэмэл анзаарга хэрэгтэй. Хүн эргэн тойрныхоо өрнөлийг нийтэд нь жигдхэн анзаарч, ямар нэг зүйлд автахгүй, уягдахгүй байхыг ингэж хэлдэг. Энэ төлөвт хүн юуг ч шүүхгүй, хорихгүй, үл тоохгүй, зүгээр л юмсыг байгаагаар нь хүртэх буюу хүлээн авна.

ТА ЭНЭ ХЭСГИЙГ ГҮЙЛГЭН УНШИЖ БАЙНА УУ?

Харилцан ярианы үеэр нөгөө хүн тань юу гэж хэлснийг санахад хэцүү байдаг уу? Өглөө ажил руугаа машинаа огт анзааргагүй жолоодож ирэв үү? Та хамт хооллож байгаа хүндээ биш ухаалаг утсандаа илүү анхаардаг уу?

Анхаарал бол нэг ёсондоо оюуны булчин юм. Биеийн булчингаа хөгжүүлдгийн адил зөв дасгал сургуулилтаар оюуны булчиндаа бяр нэмж болно. Зориуд төвлөрөх чадварыг хөгжүүлэх үндсэн дасгал тун энгийн: Бодол санаа тань тэнэж одвол тэнэн одлоо гэдгийг нь анзаарч, анхаарлаа төвлөрөх зүйлдээ эргүүлэн татаж, тэндээ аль болох удаан хадгална. Энэ энгийн дасгал бараг бүх төрлийн бясалгалын суурь болдог. Бясалгал нь төвлөрөл, сэтгэлийн амгаланг үүсгэж, стресс тэвдлээс ангижрахад тусалдаг билээ.

Дизайны фирм, тархи судлаачид хамтран “Тенасити” гэх тоглоомыг үүнд зориулан зохион бүтээжээ. Энэхүү тоглоомд та эзгүй цөл, диваажингийн шат зэргээр зугаатай аялна.

Анхан шатанд тоглогч амьсгалаа гаргах бүртээ iPad-ийн дэлгэцээ нэг удаа, тав дахь амьсгал тутамдаа хоёр удаа тус бүр товших даалгавартай. Шат ахих тусам нисэх онгоц гэнэт эргэлдэн гарч ирэх, сүрэг шувууд шаагилдан нисэх гэх мэт таныг сатааруулах зүйлс олширно.

Тоглогч энэ явцад амьсгалынхаа хэмнэлтэй нэгдсэнээр тайван төвлөрөлд орж, сонгосон зүйлдээ илүү анхаардаг нь бясалгалтай төстэй юм. Стэнфордын их сургууль энэхүү харилцан холбоосыг “Calming Technology Lab” төвдөө судалж, амьсгалын хэмнэл мэдэрдэг бүс зэрэг тайвшруулах төхөөрөмж зохион бүтээж байна. Жишээ нь та цахим шуудандаа шинэ имэйл дүүрснийг хараад “имэйлийн тасалдал”-д орвол (орч. хүмүүс дэлгэцийн өмнө имэйл, мессежээр харилцах үедээ амьсгал нь тасалдах шинжийг ийн нэрлэдэг), iPhone-ийн аппликейшн танд амьсгалаа, бодол санаагаа тайвшруулах дасгал зааварчлах ажээ.

Төвлөрөл

Бусдаас үг сонсох биш өөрөө л санасан бодсоноо хэлж дадсан удирдагчдад энэ төвөгтэй санагдаж магадгүй. Нээлттэй анзаарга нь хөгжөөгүй хүмүүс голдуу ямар нэг жижигхэн, тээртэй зүйлд торчихдог. Жишээ нь онгоцны буудлын нэвтрэх хэсэгт дугаарлаж байтал тэдний урд нэг аялагч ачаагаа гар тээшний төхөөрөмж дээр тавих гэж мунгинаад байвал тэд түүнд хамаг анхаарлаа тавьчихна. Харин анхаарлаа нээлттэй төлөвт байлгаж дадсан хүмүүс тухайн аялагчийг анзаарах ч түүнд бухимдахгүй байж, орчноосоо илүү их мэдээлэл хүлээн авдаг. (“Ухамсарт сэрэмжээ тэл” шигтгээг уншина уу.)

Мэдээж хэрэг та хүнээс үг сонсоход бэлэн байлаа гээд хүмүүс танд санал шүүмж хэлэхгүй байж болно. Бусад хүмүүс бидний тухай юу гэж боддогийг чин үнэнээр нь мэдэх боломж амьдралд харамсалтай нь ховор гардаг билээ. Албан тушаал ахих тусам захирлуудад ийм боломж улам хомстоно. Ийм ч учраас Билл Жоржийн “Чин үнэнээрээ манлайлах нь” хичээл Харвардын Бизнесийн Сургуулийн оюутны бүртгэл нь үргэлж

хэтэрдэг, хамгийн эрэлттэй хичээлүүдийн нэг болсон биз ээ. Билл Жорж энэ хичээл дээрээ “True North” нэртэй бүлгүүд гаргаж, суралцагчдын өөрийгөө таних чадварыг хөгжүүлэхийг зорьдог.

Өөрийгөө танихуйн урьтал нь өөрийгөө илчлэх гэсэн санааг эдгээр бүлэг гол болгодог юм (хэн ч ийм бүлэг үүсгэх боломжтой). Тэр ч утгаараа бүлгийн дотоод орчин нь хүмүүсийн нээлттэй, ойр байх “аюулгүй бүс” буюу “бүлгийн гишүүд гэр бүлийнхээ хамгийн дотно хүнд ч дэлгэн ярьдаггүй хувийн асуудлаа хүртэл нээлттэй ярилцах” газар байх учиртай хэмээн Жорж тайлбарлажээ. Энэ тэгээд ямар ач тустай гэж? “Бид итгэдэг хүмүүстээ амьдралын түүхээ өгүүлэх хүртлээ өөрийгөө хэн болохыг мэддэггүй” хэмээн Жорж хариулсан юм. Ийм бүлэгт хамрагдах нь өөрийнхөө “жинхэнэ би”-ийн талаарх үзэл бодлоо итгэлтэй хамтрагчдынхаа харж байгаатай жишин харьцуулж, чин үнэнээрээ байдаг эсэхээ гаднаас нь шалгах нэгэн системтэй арга юм.