

# Сэтгэлээ тогтоох дадал

СЭТГЭЛ ХӨДЛӨЛИЙН ЧАДАМЖ ЦУВРАЛ

# Гарчиг

## **1. Адармаатай энэ эринд сэтгэлээ тогтоохуй 1**

Сэтгэлээ тогтоох дадал гэж юу вэ? Энэ яагаад чухал вэ?

Алисон Бийрдийн Эллен Лангертай хийсэн ярилцлага

## **2. Тогтоохуйн дадал таны тархийг бодитоор өөрчилнө 31**

Шинжлэх ухаан

Кристина Конглетон, Бритта К.Холзел, Сара В.Лазар

## **3. Өдөр тутмын ажилдаа тогтоохуйн дадлыг хэрэгжүүлэх нь 41**

Тархиа илүү төвлөрөлтэй болгон дасгалжуул

Расмус Хоугард, Жаклин Картер

- 4. Эгэл бидэнд зориулсан даван туулах чадавхын зөвлөгөө** **51**  
Сэтгэлээ тогтоох дадлаар өөрийгөө цэнэглэ  
Даниел Гоулман
- 5. Сэтгэл зүйн шаламгай байдал** **61**  
Сөрөг мэдрэмждээ бүү жив  
Сюзан Дэвид, Кристина Конглетон
- 6. Эрх мэдэлд ташуурахгүй байх нь** **79**  
Та өөрийн зохисгүй зан үйлдлийг анзаарч байна уу?  
Дачер Келтнер
- 7. Бясалгах завгүй хүмүүст зориулсан сэтгэл тогтоохуйн дадал** **99**  
Үнэхээр цаг завгүй үед хэрхэх вэ?  
Мариа Гонзалез
- 8. Сэтгэлээ тогтоох дадлыг бүтээмжийн хэрэгсэл болгосноор алдах уу?** **107**  
Та гол санааг нь ойлгоогүй юм биш биз?  
Шарлотт Лиэбэрман

**9. Сэтгэлээ тогтоох дадлын ажлын байран дахь  
эрсдэлүүд 119**

Хэтрүүлэх хэрэггүй

Дэвид Брэндел

# 1

## Адармаатай энэ эринд сэтгэлээ ТОГТООХУЙ

Алисон Бийрдийн Эллен Лангертай хийсэн  
ярилцлага

Эллен Лангерийн сэтгэлээ тогтоох дадлын талаарх судалгаа сүүлийн дөч гаруй жилийн турш зан төлөвийн эдийн засгаас эхлээд эерэг сэтгэл судлал хүртэлх өргөн талбарт сэтгэлгээний далайцтай нөлөө үзүүлжээ. Бодол сэтгэлээ зөнд нь орхихын оронд эргэн тойрондоо өрнөж буй зүйлсэд анхаарснаар стрессээ багасгаж, бүтээлч чанараа нээн, гүйцэтгэлээ эрс сайжруулж болдгийг түүний ажлууд харуулсан. Тухайлбал, түүний “цаг хугацааг ухраах” туршилт байна. Нас дээр гарсан эрчүүд өөрийгөө 20 насаар залуу мэт төсөөлж амьдрах төдийд л эрүүл мэнд нь сайжирдгийг энэхүү туршилт нотолсон юм. Лангер манай ахлах редактор Алисон Бийрдтэй

хийсэн энэхүү ярилцлагадаа улам бүр ээдрээтэй болж буй өнөө эринд түүний санаанууд манлайлал, менежментэд хэрхэн буух тухай хүүрнэжээ.

**Харвардын Бизнесийн Тойм (цаашид ХБТ гэх):**  
*Тэгэхээр суурь ойлголтоосоо эхэлье. Тогтоохуйн дадал гэж яг юуг хэлээд байна вэ? Та үүнийг юу гэж тодорхойлох вэ?*

**Лангер:** Сэтгэлээ тогтоохуй гэдэг нь шинэ зүйлсийг идэвхтэй анзаарсаар байхыг хэлнэ. Та ингэснээр одоо цагтаа тогтож байх юм. Ийнхүү орчин нөхцөлөө, өөрийн харж буй өнцгөө илүү нарийн мэдэрч эхэлнэ. Идэвхтэй оролцооны мөн чанар ийм юм. Энэ таны энергийг барахгүй, харин ч тэтгэнэ. Ихэнх хүмүүс оюун бодлоо ингэж их дайчилбал стресст орж, ядарна гэж боддог. Гэхдээ үнэндээ бидний толгойд эргэлдэж байдаг жолоогүй их сөрөг үнэлэлт дүгнэлт, шийдэж дийлэмгүй элдэв асуудал тулгарах вий гэсэн айдас л стресс үүсгэдэг юм.

Та бид цөмөөрөө тогтвортой байдлыг эрэлхийлдэг. Хүмүүс аливааг байгаа янзаар

нь хадгалахыг хүсэж, ингэж гэмээ нь бүгдэд хяналтаа тогтоох юм шиг санадаг. Гэвч юм бүхэн цаг үргэлж өөрчлөгдөж байдаг учир бид ингэж чадахгүй. Үнэндээ хүн ингэх гэж оролдсоноороо хяналтаа алдаж байдаг.

Ажлын процессыг аваад үзье. Хүмүүс “Үүнийг ингэж л хийдэг юм” гэж хэлдэг ч үнэндээ тийм биш байдаг. Аливааг хийх үй олон арга зам үргэлж байдаг бөгөөд тэр дундаас одоогийн нөхцөлдөө тааруулж сонгох учиртай. Өчигдрийн шийдлээр өнөөдрийн асуудлыг давахгүй шүү дээ. Тиймээс хэрэв хүн танд, “Үүнийг сурчихвал аяндаа хэвшил болчихно” гэж хэлбэл сэрэмжил, учир нь энэ бол жолоогүй байхын нэр. Танд цаанаас өгөх энэ мэт дүрэм бол анх зохиосон хүндээ л үр дүнтэй байсан зүйлс юм. Та тэр хүнээс хэр зэрэг өөр байна, тэр хэрээр өнөөх дүрэм танд зохихгүй. Дүрэм, хэвшил, зорилго зэрэг нь сэтгэл тогтуун, сэрэмжтэй хүнийг чиглүүлэхээс биш захирдаггүй билээ.



*Илүү тогтуун сэрэмжтэй болохын тодорхой ач тусыг нэрлээч? Таны судалгаанд юу гэж дүгнэсэн бэ?*

Гүйцэтгэл сайжирна гэдэг бол нэг үр дүн. Бид симфони оркестрын хөгжимчид дээр судалгаа хийсэн юм. Гэтэл тэд хэдхэн аялгууг давтан давтан тоглосоор ажлаасаа бүр уйдаж гүйцсэн байв. Гэхдээ энэ ажил харьцангуй өндөр байр суурьтай тул ажлаа орхичхож чаддаггүй ажээ. Ингээд бид тэднийг бүлгүүдэд хуваагаад хөгжим тоглуулсан юм. Тэгэхдээ зарим бүлэгт өөрт таалагдсан тодорхой нэг тоглолтыг шууд дуурайн тоглох заавар өгсөн. Ингэснээр тэд харьцангуй анзааргагүй төлөвт тоглоно гэсэн үг. Бусад бүлгийн хөгжимчдөд харин өөр өөрийнхөөрөө, багахан өөрчилж тоглох заавар өгсөн. Ингэснээр тэд тогтуун сэрэмжтэй тоглох хэрэгтэй болов. Тэд жазз хөгжимчид биш болохоор, тун нарийн жижиг өөрчлөлт л хийж таарна шүү дээ. Ингээд уг судалгааны талаар юу ч мэдэхгүй хүмүүст энэ хоёр симфони хөгжмийг сонсгоход дийлэнх нь