

Gryphon Psychology

1800 056 076



Maayos na Pamamahala sa Mga Relasyon

Napakakaunting tao ang nabubuhay o nagtatrabaho nang hiwalay sa iba. Ang karamihan sa atin ay may maraming iba't ibang uri ng mga relasyon – mga kakilala, kasamahan sa trabaho, kaibigan, ugnayang pampamilya, at malalapit na personal na relasyon. Ang bawat uri ng relasyon ay nangangailangan ng bahagyang naiibang mga kasanayan na dapat panatilihin at palaguin. Gayunpaman, mayroong ilang pangunahing salik na maaaring ilapat upang umangkop sa maraming iba't ibang relasyon sa iyong buhay.

Salik #1 : Pagtugon at Pakikinig

Ang mga ito ang pinakakaraniwang kasanayan sa pagkikipag-ugnayan ngunit ang mga ito rin ang pinakamahalaga. Iniisip ng karamihan sa atin na mabubuti tayong tagapakinig, ngunit, sa katotohanan, sa karamihan ng oras, nagbibigay tayo ng reaksiyon, nanghuhusga, nagsasala, nagpapayo, nagsasanay ng mga itutugon, o simpleng hindi nakatuon. Lumalala pa ito kung nadadala ng sitwasyon ang ating emosyon.

Ang layunin ay upang maging isang aktibong tagapakinig. Nangangahulugan itong aktibong sinusubukang marinig ang kung ano ang sinasabi ng kausap – kasama ang kanilang mga salita, tono ng boses, paggalaw ng katawan, at pagmumukha.

Kung aktibo tayong nakinig, magagawa nating mag-paraphrase – isiping muli kung ano sa tingin natin ang ating narinig, ngunit gamit ang iyong sariling mga salita. Makukumpirma nito na tama ang ating pagkakaintindi, o lilinawin at iwawasto ang mensahe kung mali ang ating pagkakarinig o pagkakaunawa sa pakikipag-ugnayan. Alinman sa dalawa, nagwawagi tayo dahil nararamdaman ng ating kausap na siya ay pinakinggan.

Salik #2 : Pagpapahayag ng Mga Pangangailangan at Damdamin

Ang isang pangalawang salik sa pagpapanatili ng magandang pakikipag-ugnayan sa mga relasyon ay ang kakayahang sabihin sa tao ang ating naiisip at nararamdaman tungkol sa isang usapin. Siyempre, mas mainam kung mas malinaw at mas hindi nagtatanggol nating itong magagawa.

Napapansin ng karamihan sa mga tao kung tayo ay dismayado o masaya. Bahagya nilang napapansin ang pagkabalisa, galit, kasiyahan, pagiging kalmado, atbp. Kung tumutugma ang ating mga sinasabi sa kanilang kutob, mapapalagay ang loob nila sa atin.

Gayumpaman, kung nakakapansin sila ng pagkabigo, at sasabihin nating, “*Ayos lang ako*”, maaari silang mailang at maging hindi mapagtiwala sa atin. Totoo ito pareho sa mga ugnayang pangnegosyo at personal na relasyon. Walang magagawa ang mga tao kung hindi ang hulaan ang tunay nating katayuan, at ipinapakita sa mga pananaliksik na karaniwan silang mali tungkol dito. Kaya hindi kataka-takang pakiramdam natin ay hindi tayo naiintindihan!

Mag-ingat kapag puno ng emosyon ang isang relasyon. Kapag may lumitaw na mga negatibong damdamin sa isang relasyon, kailangan nating maging maingat na huwag husgahan o sisihin ang tao sa ilalim ng pagkukunwari ng pagsasabi kung ano talaga ang nangyayari sa atin. Isang usapin ang sabihing “Nagagalit ako kapag maaga kang umaalis sa trabaho dahil napakaraming trabahong gagawin”, kung ihahambing sa “Isa kang tamad na tao at hindi mo pinatutunayan ang iyong sarili!” Ilarawan ang iyong mga damdamin sa halip na umatake gamit ang mga ito.

Salik #3 : Pakikipagkasundo

Ang pakikipagkasundo ay tumutukoy lamang sa balanseng palitan ng enerhiya – maging mga salita man ito, gawain, pera, o pagsuyo. Magtatrabaho lamang ang mga empleyado nang ‘higit sa tawag ng tungkulin’ para sa isang tagapamahala na nagbibigay sa kanila ng paggalang at pabuya para sa kanilang mga pagsusumikap. Maaaring isuko ng isang asawa ang maraming personal na kahilingan kapalit ng isang malambing at mapagmahal na makakasama. Maaaring isakripisyo ng isang tao ang isang pinakaaabangang pakikisalamuhang pagtitipon upang suportahan ang isang kaibigang may problema, dahil alam niyang maasahan niya ang kaibigan kung mabaligtad ang sitwasyon.

Sa katunayan, ang mga tao ay mayroong matinding pangangailangang tumugon. Napipilitan pa nga tayong gumawa ng pabor para sa isang tao dahil pakiramdam natin ay kailangan natin itong gawin. Sa isang banda, naramdaman mo na bang ‘nagamit’ ka sa isang relasyon – kapag ginawa mo na ang lahat ng pagbibigay ng pagsusumikap, pabor, o pagsuyo?

Salik #4 : Pag-apruba

Kailangan ng lahat ng tao na maramdamang sila ay inaprubahan. Ito ay nangangahulugan kailangan nating lahat ng iba upang ipaalam sa atin na tayo ay OK bilang isang tao. Magagawa natin ito sa mga relasyon sa pamamagitan ng lamang ng pagtanggap sa mga damdamin at iniisip ng mga tao bilang totoo para sa kanila.

Kahit na nagiging kritikal sa atin ang iba, makakatugon tayo ng tulad ng “Nauunawaan ko, at tinatanggap kong sa ganyang paraan mo ito nakikita”. Hindi ito nangangahulugang sumusuko ka, o sumasang-ayon sa kanila – nagbibigay ka lang sa iba ng karapatan sa kanilang mga opinyon at damdamin.

Ang bawat pakikipag-ugnayan sa bawat relasyon ay isang pagkakataong mag-apruba. Ang mga tao at ugnayang partikular na mahalaga sa iyo – sa trabaho man, panlipunan o personal – ay nangangailangan ng pag-apruba. Napakahalaga nito kapag nagkaroon ng mga salungatan.

Sa halip na magpadala sa natural na kalamangang maging mapagtanggol o kritikal, subukang aprubahan kung ano ang totoo para sa isang tao. Maaaring magulat sa ka pagtugong iyong matatanggap!

Salik #5 : Salungatan sa Mga Relasyon

Ang salungatan ay natural - mabuti man o masama - ganoon lang talaga. Hindi ito tungkol sa kung mayroon kang salungatan sa iyong mga ugnayan - tungkol ito sa kung ano ang gagawin mo sa salungatang iyon. Itinuturing ng maraming tao ang salungatan bilang isang paligsahan kung saan maaaring magwagi o matalo, bagay na nangangahulugang kailangang may maging mali sa huli.

Sa susunod na magkaroon ka ng salungatan sa isang tao, sa halip na ituring itong isang tunggaliang dapat mapagwagian, subukang tingnan ito bilang isang simpleng aspeto ng di-pagkakasundo. Subukan din ang *pakikinig* at *pag-apruba* sa di-pagkakasundong ito, nang walang magiging mali sa inyong dalawa. Pagkatapos, maghanap ng solusyon na makakabuti para sa inyong dalawa. Maaaring ikagulat mong matuklasan na maaaring humantong ang salungatan sa pagkatuto, pagtutulungan, at mas magagandang relasyon!

Tasahin ang Isa sa Iyong Mga Pangunahing Relasyon

Tumuong sa isang partikular na relasyon, sa trabaho man, tahanan, o panlipunan - bilugan ang 1, 2 o 3.

	Madalang	Minsan	Madalas
a) Ang mga salungatan ay tumitindi patungo sa malalaking tunggalian na may kasamang paninisi, pamimintas, o pag-uangkat sa nakaraan	1	2	3
b) Pinipintasan o minamaliit ng taong iyon ang aking mga iniisip at paniniwala	1	2	3
c) Tila itinuturing ng taong iyon ang aking mga sinasabi o ikinikilos bilang pamimintas	1	2	3
d) Kapag may kailangan kaming gawin nang magkasama, parang nasa magkalabang mga koponan kami.....	1	2	3
e) Pinipigilan kong sabihin sa kanya ang totoo kong naiisip at nararamdaman	1	2	3
f) Seryoso kong pinag-iisipang tapusin na ang relasyong ito	1	2	3
g) Hindi ligtas na magsabi ng totoo sa relasyong ito	1	2	3
h) Kapag mayroong hindi pagkakaunawaan, iniwasan na lamang namin sa huli ang paksa at umaasang 'mawawala ito'	1	2	3

8 hanggang 12 "Maginhawang Pumapalaot"

Tila nasa maayos na kalagayan ang relasyong may ilang bihira o pana-panahong pagbabantang mawala sa maayos na takbo.

13 hanggang 17 "Magaang Pagbugso"

Ilang malalaking alon, bagama't mukhang nananatili ka sa pag-agos. Kinakailangan ng pag-iingat at pagpapalago sa relasyon. Gamitin ang 4 na Salik.

18 hanggang 24 "Babala ng Unos"

Kung wala ka pang nararanasan sa kasalukuyan, may paparating na PROBLEMA. Kinakailangan ng matinding pagpapalago sa relasyon bago kayo parehong lumubog! O, kung hindi mahalaga ang relasyong ito, pag-isipang pakawalan ito!

Ang quiz na ito ay isang lamang mabilisang gabay - kung mayroon kang anumang mga alalahanin tungkol sa iyong mahahalagang relasyon, gamitin ang 4 na Salik o makipag-ugnay sa iyong EAP.

Ang mga ideya at diskarteng nakabalangkas sa brochure na ito ay kadalasang kapaki-pakinabang, ngunit hindi malawakan. Ang tulong mula sa isang propesyunal na tagapayo ay maaaring makatulong sa iyong magkaroon ng mas mabilis na pag-usad. Tandaang gamitin ang EAP sa lugar na iyong pinagtatrabahuhan bilang isang mapagkukunan.

**Tawagan ang iyong EAP sa
1800 056 076**

Ang Gryphon Psychology ay nagbibigay ng libreng propesyunal, nakapag-iisa at kumpidensyal na serbisyo sa pagpapayo at pagkonsulta. Tumutulong ang serbisyong ito sa mga empleyado sa parehong pribado at pampubliko na sektor upang humanap ng mga solusyon sa anumang mga problema sa trabaho o personal / pamilya na nakakaapekto sa kalidad ng kanilang buhay at maaaring makaapekto sa kanilang pagiging mabisa sa trabaho. Kung kinakailangan, maaaring magsagawa ang aming mga tagapayo ng mga referral sa mga ahensya ng espesyalista para sa mga partikular na problema, o para sa kasalukuyang suporta.

***Ang Iyong Employee Assistance Program (EAP)
ay ganap na kumpidensyal,
at ibinibigay ng iyong employer
nang libre sa iyo.***