

MARCH 2023

Nrhiav Kev Daws Tej Kev Cov Nyom Kom Tau Zoo Dua Qub

Ua leej tib neeg nyob, peb yuav ntsib ntau hom kev cov nyom yuav luag txhua hnuv. Tej kev cov nyom no kuj yog ib yam txaus ntshai thiab paub tsis tau ua ntej, nws tuaj yeem ua mob rau yus tau, thiab hloov tau qhov yus ntsia pom lub ntiaj teb tias zoo li cas. Kev cov nyom tuaj yeem muab faib tau ua ob hom: Ntawm tus kheej rau sab nraud (Inter-personal), yog thaum peb muaj kev cov nyom nrog lwm tus, thiab Ntawm tus kheej rau sab hauv (Intra-personal), yog thaum peb muaj kev cov nyom hauv peb tus kheej. Txawm peb yuav ntsib cov kev cov nyom hom twg los, nws tuaj yeem ua rau peb muaj kev nyuaj siab mob hlwb yog hais tias peb tsis muaj rab peev xwm muab los daws tau mus rau txoj kev zoo. Lub hlis no peb yuav tsom ntsoov rau ntawm qhov tias yuav ua li cas peb thiaj tsim tau cov kev txawj los daws tej kev cov nyom uas peb muaj.



Hom Kev Cov Nyom

Nws muaj ob peb hom kev cov nyom uas koj yuav tau ntsib yog li txoj kev paub tias qhov twg yog qhov koj yuav tau daws yuav pab tau los nrhiav cov kauj ruam tom ntej. Hauv qab no yog ib cov piv txwv ntawm ntau hom kev cov nyom uas sib txawv.

- **Ua Li Yog Lwm Yam (Pseudo)**- Thaum muaj ib qho tsis sib nkag siab, thaum ob tog muaj tib lub hom phiaj tab sis paub tsis txog, thaum muaj ib tus neeg “ua dag ntsuav” (messaging around) los yog tso dag.
- **Qhov Tseeb (Fact)**- Thaum ob tus neeg los yog ntau tus tsis pom zoo txog qhov muaj tseeb ntawm ib yam dab tsi.
- **Khav Theeb (Ego)**- Thaum qhov kev cov nyom tig rov qab tias yog tus kheej li teeb meem, kheev yog muaj ua ke nrog lwm hom.
- **Tsab Cai (Policy)**- Thaum ob tus neeg los yog ntau tus tsis tuaj yeem pom zoo ua ke rau ib daim phiaj nqes tes ua, ib lub tswv yim, los yog txoj kev ua ib yam dab tsi.
- **Kev Ntaus Nqi (Value)**- Thaum tus kheej cov kev ntaus nqi rau ib yam dab tsi tsis zoo li lwm tus ua rau muaj kev tsis sib haum.
- **Hais Txog Qhov Ntawd Nws Kheej (Meta)**- Thaum muaj ib qho kev cov nyom yeeb cim lwm cov kev cov nyom, los yog txoj kev uas ib tus neeg coj tus cwj pwm thaum lub sij hawm muaj ib qho kev cov nyom.

“Kuv”Cov Lus Hais

Kev cov nyom keev yog muaj qhov txuam nrog ntau tshaj ib tus neeg, uas yog txhais hais tias nws muaj ntau tshaj ib tus neeg los ntxiv los yog los daws qhov teeb meem. Nws yog ib qho yooj yim heev los muab lub txim pov rau lwm tus los yog lwm yam thaum muaj kev cov nyom, tshwj xeeb yog thaum lub sij hawm uas kub heev ntawd. Qhov ua kom yus khab seeb rau lo lus “Kuv” cov lus hais (“I” statements), koj tuaj yeem lees tau los ris lub nra rau koj cov kev xav thiab ua kom tau txais ib yam zoo txawv qhov qub rau yav tom ntej.

Sau txuas ntxiv kom puv cov lus hais hauv qab no los mus xyaum rov qab muab koj tej kev paub tau (feelings) hauv siab thiab cov kev thov los hais dua. Ntawm no yog tej yam piv txwv rau koj pib:

Kuv paub tau tias kuv _____ (ntxiv ib lo lus rau xws li ... tu siab, chim siab, mob siab, nyuaj siab, tsis muaj nqis, thiab lwm yam)

thaum koj _____ (ntxiv ib lo lus uas nws tau ua ... muab koj qhov khoom noj pov tseg, khiav tawm ntawm kuv mus thaum kuv tab tom tham nrog koj, muab koj tej ris tsho pov hauv pem teb, thiab lwm yam).

Lwm zaus, kuv xav kom koj _____ (ntxiv ib lo lus uas koj nyiam kom nws ua ... muab koj qhov khoom noj tso rau ib sab, qhia rau kuv paub tias tej lus kuv hais rau koj ntawd ua rau koj tsis paub yuav ua li cas es cia so me ntsis tso mam tham dua, muab koj cov ris tsho tso rau hauv lub pob tawb koj mus ntxhua, thiab lwm yam).

Koj zeeg:

Kuv paub tau tias kuv _____ thaum koj _____.

Lwm zaus, kuv xav kom koj _____.

Kev Sib Tawm Tsam Ncaj Ncees

Kev com nyom kuj tsis yog “phem” tas li thiab yog ib yam uas peb kawm tau thiab yuav loj hlob mus rau qhov zoo yog hais tias peb muaj rab peev xwm muab tau qhov kev cov nyom los ua ib yam twj siv tsis muaj kev phom sij. Kev sib tawm tsam ncaj ncees yog ib cov cai thiab ib cov lus qhia uas koj tuaj yeem ua tau raws li ntawd los pab ua kom qhov kev cov nyom muaj qhov zoo. Nws yog ib qho tseem ceeb uas ob tog yuav tau nkag siab thiab pom zoo ua raws li cov cai no ua ntej sib koom rau hauv txoj kev daws qhov kev cov nyom. Nws muaj ntau cov piv txwv uas sib txawv hais txog kev sib tawm tsam ncaj ncees uas koj nrhiav tau sai nyob hauv Google search. Hauv qab no tsuas yog ib qho piv txwv ntawm qee cov cai hais txog kev sib tawm tsam ncaj ncees.

1. Tso tseg thiab lees paub koj tus kheej lub siab ntsws tej kev xav – nco tias lub siab ntsws tej kev xav yuav tawm tuaj thaum muaj kev sib tawm tsam thiab nrhiav ib lub sij hawm thaum lub siab txias los sib tham txog qhov kev cov nyom; nco ntsoov tias lub siab txias tsis txhais hais tias yuav tsis muaj cov kev xav lwm yam los txuam nrog.
2. Saib ntsoov cov lus koj hais – nco qhov “Kuv” cov lus hais (“I” statements) uas koj siv tau es txhob muab lub txim liam rau tus tod.
3. Mloog tus tod cov lus hais – ua tib zoo mloog lwm tus qhov uas nws xam pom thiab muab koj tus kheej rau nws txhais khau.
4. Kom paub qhov teeb meem tias yog dab tsi– xav txog ib qho xwm txheej los yog tib qho teeb meem ntawd nkaus xwb es tsis txhob coj tej teeb meem qub yav tas los hais ntxiv.
5. Nrhiav kom tau thiab pom zoo rau ib txoj kev daws qhov teeb meem – kev sib zam yuav tau muaj tshwm sim.

Thaum ntsia tej no zoo li yog ib qho yooj yim, tab sis nws kuj yog ib qho ua tau nyuaj rau txhua tus tsis hais hnuv nyoog li cas. Siv sij hawm ua mus ib kauj ruam zuj zus. Sim muab cov tswv yim qhia daws kev cov nyom no los sim ua nrog koj tus me nyuam seb nws zoo li cas yog thaum muaj ib qho kev cov nyom tiag.