

ГУТГААР БАЙР. О.ОРГИЛСАЙХАН. “КОРОНАГИЙН ҮЕД ЗУРШИЛ БҮТЭЭХ НЬ”

Өчигдрөөс илүү өнөөдөрт амьдардаг хүмүүс зуршил бүтээдэг. Маргааш бол боломжгүй. "Учир нь өчнөөн олон маргааш байгаа шүү дээ". Саяхан 22 настай Энэрэл хэмээх охин, 27 настай Сарнай шиг гоё биетэй болохыг үнэхээр их хүссэн. Харин Энэрэл 25 нас хүрэхэд, Сарнай 30 настай ч бүүр гоё болоод байгаа юм шиг санагдсан. Гэхдээ Сарнай 22 насандаа жингийн илүүлдэлд ороод хамаг бие нь өвдөж эхэлсэн. Эмч түүнд хандаж охин минь үнэхээр хэцүү байдалд орсон байна. Жин ихтэй хүмүүс өвчин тусах магадлал өндөртэй байдаг. Чи энэ байдалдаа удаж болохгүй шүү гэж зөвлөсөн. Сарнай тухайн үед эмчийг юу хэлэх гээд байгааг ойлголгүй явж нээх их удалгүй эмийн хэрэглээтэй болсон. Толгой эргэж, нүд жирэлзэж, хол явахад бэрхшээлтэй санагдаж, түүртэж байсан. Тэр үед үнэхээр их айсан учир нь дөнгөж 22 настай шүү дээ. Тэгээд дасгал хөдөлгөөн идэвхитэй хийж, хямарч туйлдаж байсан ч орхилгүй эрүүл амьдрахыг хүссэн. Сарнай тогтмол хөдөлгөөн хийснээр гоё биетэй болоод зогсохгүй бие даан багшилж эхэлсэн. Харин Энэрэл 30 насандаа ч 35- тай Сарнай шиг болохыг хүссэн. Миний бодлоор Энэрэл хэзээ ч Сарнай шиг болохгүй байх. Учир нь түүнд өчнөөн олон маргааш бий шүү дээ. Энэ жишээг би найзууддаа зориулж зохиосон юм. Бас өөртөө, Яагаад гэвэл бид өөрийнхөө амьдралыг сайхан болгох гэж маш их боддог. Тэгээд яагаад зүгээр суугаад байгаа юм. Хийх зүйл бодсоноос чинь их гэдгийг үнэхээр мэдэхгүй байна уу. Эсвэл зүгээр бодоод байвал хэн нэгэн чиний өмнөөс бүхнийг хийгээд өгнө гэж санасан уу. Үгүй дээ, чиний бодсон бүхнийг чамаас өөр хэн ч хийхгүй. Тиймээс одооноос эхэл, өөрийгөө өөрчлөөд өөр нэгэнд тусал. Үргэлж сана. Чи хийхгүй бол чамаас өөр хэн ч хийхгүй. Зөв зуршил бидний амьдралд цоо шинэ өөрчлөлт хийнэ. 2020 оны 11-р сарын 11 бол Монгол Улс дотооддоо хөл хорио тогтоосон өдөр. Энэ үед иргэн бүр гэртээ байх үүрэг хүлээлээ. Эхний 7 хоног ч сайхан өнгөрлөө. Идэж хэвтээд нэг мэдэхэд өнгөрсөн. Харин өөрчлөлт ч их амархан орлоо. Энэ нь эрүүл мэндэд хортойгоор нөлөөлж байлаа. Хэвтэхээр хамаг бие өвдөж эхэллээ. “Би чинь залуу хүн шүү, арай ч дээ” гэж бодлоо. Энэ байдалтайгаа гурав хонолоо. Хэвтрийн өвчинтэй болох шинжтэй. Бие зовиурлаж байхаар нь гэртээ дасгал хийж эхэллээ. Онлайнээр хөдөлгөөн хараад л заримдаа түүнийг хуурч байгаа нэрээр өөрийгөө хуураад л эхэлсэн. Нэг үгээр хэлбэл шантарсан. Хэсэг хугацаанд ахиад юу ч хийсэнгүй. Зорогдсон юм шиг биетэй найзаасаа зөвлөгөө авлаа. Өвдөхгүй бол өөрчлөлт ирэхгүй гэж хэлсэн. Энэ өдрөөс хойш тогтмол 10 хоног хийлээ жаахан дургүй мөртлөө хүчээр хийгээд л байсан. Харин энэ үед

надад амралт хэрэгтэйг ойлгоогүй. Хоёр хоног ээж, аав дээрээ очих нэрийдлээр юу ч хийсэнгүй. Энэ үед нэг зүйл дутуу санагдана. Хоёр хоногийн дараа гэртээ ирээд дасгалаа хийж эхэлтэл үнэхээр сайхнаар хүлээж авч байна шүү. Сэтгэл санаа сэргээд л явчихсан. Би жингийн нээх их илүүдэлгүй ч 4 хил хассан. Харин биеийн өө дарагдаж миний хардаг хэлбэрт ороод байгааг өөрийн нүдээр харах таатай байна.

Төгс төгөлдөр болохыг хүсэгч биш төгс төгөлдөрийг бүтээгч нар эрүүл нийгмийг бүтээнэ. Бүтэн нэг сарын хугацаанд багагүй өөрчлөлтөд орсон. Гагцхүү эхлүүлэх юм бол мэдэрнэ. "Өнөөдөр та алдсан учраас суралцсан юу ч хийхгүй хүн алдахгүй шүү дээ" гэж Гашуун кофе номонд бичигдсэн шиг би ч гэсэн алдсан. Өөрийгөө бодитоор олж харсан учраас суралцсан. Хэвтээд байсан бол нэмж өвчин авах байсан байх. Магадгүй сэтгэл санааных ч байж болно. Бидний найзууд цаг нь ирэхээр бүх зүйл сайхан болно гэж хэлдэг. Би ч тэдний нэг байлаа. Харин зөв зуршил бүтээж эхэлсэнээс хойш цаг нь ирэхээр бүх зүйл сайхан болно биш тодорхой цаг хугацаанд та бүх зүйлийг сайхан болгоно гэдгийг ойлгосон.

ХОЁРДУГААР БАЙР. М.ЭНХЗАЯА “ХӨЛ ХОРИОНЫ ҮЕД ЗУРШИЛ БҮТЭЭХ НЬ”

Сайн байцгаана уу намайг М.Энхзаяа гэдэг. Уншсан ном бүрээ та нартаа хуваалцаад багагүй хугацаа өнгөрчээ. Мөн өөрөө ч гэсэн нэг номын тухай та бүхэнтэй ярилцах болгондоо өсөн дэвжиж байсан минь надад маш их урам болдог байв. Энэхүү эсээний уралдааныг анх сонсоод өөртөө итгэлгүй байсан ч хугацаа нь дөхөөд ирсэн чинь “Би яагаад үзээд алдаж болохгүй гэж. Миний амьдралд өөрчлөлт гаргасан дадал зуршил бий шүү дээ. Тэрийгээ бичихэд л болох юм байна” гэж бодоод бичихээр шийдлээ. Хүн болгонд амьдралаа өөрчлөх боломж, сонголт бий гэдгийг өөрийнхөө бяцхан түүхээр жишээ татан хуваалцъя. Та чадна, та бол гайхалтай, таны дотор ямар агуу хүч нуугдаж байдгийг зөвхөн та л мэдэх болно. Түүнийг өдөөх, сэрээхэд миний энэ эсээ өчүүхэн тус өгөх болов уу гэж найдаж байна. Би зуршил хүч гэдэг ямар агуу их өөрчлөлтийг авчирдаг гэдгийг мэддэггүй байв. Ер хийж дадсан зүйлээ муу, сайн ч гэж ялгах нь чухал гэж үздэггүй байв. Эргээд бодоход надад муу зуршил давамгайлдаг байжээ. Зуршил гэдэг нь өөрөө ямар нэг үйлдлийг олон удаа давтаж хийснээр эцэст нь ухамсаргүйгээр тэр зүйлийг хийж дадахыг хэлнэ. Би залхуурах, ганцаардах, өөрийгөө голох, үргэлж бусдыг буруутгах, өөрийгөө өмөөрөх гэх мэт олон муу зуршилтайгаа олон жил явсан. Тэр бүү хэл, муу зуршил ч гэж мэддэггүй байж. Харин энэ группдээ орсноос хойш “Сайн зуршлыг бүтээх, муу зуршлыг устгах” гэдгийг утга учрыг

ойлгосон. Эдгээр муу зуршлаа сайнаар сольж, групптээ зуршлаа хуваалцаж, бусдаас суралцсаар ирлээ. Өнөөдрийн байдлаар өглөө эрт босож зорилго нэгт хамтрагч нартайгаа хамтдаа дасгал хийж, нэгэндээ англи хэлээ зааж солилцож, хэл яриагаа хамтдаа хөгжүүлдэг зуршилтай болсон. Японоос нэгэн хөөрхөн бүсгүй “Чамаас урам авдаг, үргэлж бичлэгийг чинь үздэг хамтдаа хөгжье” гэж хэлээд бид хоёр “Соёл түгээе” уриатай бяцхан бичлэг бэлдэж эхэлсэн ба удахгүй та бүхэндээ хүргэх болно. Өмнө нь их унтаж, их гомдоллож, их цаг хугацааг үр дүнгүй өнгөрөөдөг байжээ. Зуршил бүтээж ирсэн тэр өдрөөс хойш муу зуршил багасаж, сайн зуршлууд нэмэгдээд ирэхээр гэр бүл, найз нөхдийн харилцаа сайжирч, хамтдаа сурч, хөгжиж эхэллээ. Хүү маань хүртэл өдөрт англи үг гурвыг цээжилж, гурван өгүүлбэр хамтдаа сураад явж байна. Манай гэр бүл аз жаргалын хаалгаа олсон мэт аз жаргалтай эрч хүчтэй амьдарцгааж байна. Мөн маш чухал, бидэнд хэрэгтэй нэг зуршил бол үргэлж сайныг бодох, хүн ямар бодол боддог нь хэлж байгаа үгнээс ил байдаг. Амьдарлыг мод гэж үзвэл хөрс сайн байх ёстой. Хөрс нь тэгвэл бодол юм. Сайн сайхан бодол бодож, сайн хөрсөнд сайн үр суулгаж гэмээ нь сайхан амьдрал угтана, муу хөрсөнд муу үр тарьж гэмээ нь муу зүйл л хүртэнэ. Харин энэ үр нь таны бодлын үр юм. Сайхан хөрсөнд сайн үрээ суулгаад арчлах хэрэгтэй энэ арчилгаа нь зуршил юм. Тэгэхээр бид амжилтанд хүрэхийн тулд сайн зуршлуудтай болох хэрэгтэй бөгөөд арчлаад, тордоод ирэхээр та үр дүнг нь мэдрэх болно. Эцэст нь хэлэхэд, та зөв бодол бодож, зөв зуршил бүтээж, тууштай байж чадвал амжилт, аз жаргал үүдийг тань тогшиж, та юуг ч бүтээж чадах хүсэл тэмүүлэл дүүрэн болж өөрийнхөө ирээдүйн сайн сайхан амьдралыг цогцлоох болно. Таны хувь тавилан гагцхүү таны гарт гэдэгт итгээрэй. Амжилт хүсье!

ТЭРГҮҮН БАЙР. Г.САРАНТУЯА. “ХӨЛ ХОРИОНЫ ҮЕД ЗУРШИЛ БҮТЭЭХ НЬ”

Хүн насан туршдаа таалагдсан шинэ зуршлаа бүтээж, таалагдахгүй байгаа муу зуршлаа хаях талаар боддог л байж таараа. Харин яаж гэдэг л сонин байдаг. Амар аргаар зуршил бүтдэг үү гэвэл үгүй. Өдөр бүр л тууштайгаар өөрийн муу зуршилтай тэмцэж сайн зуршлыг оронд нь суулгах үйлдлүүдийг хийдэг. Карентины үед хүмүүс өөрийгөө таньж, өөртэйгээ илүү удаан хамт байж, ойлгож, илүү ухаан сууж, буруу зуршлын хор уршиг, сайн зуршлын давуу талыг ойлгож байгаа гэдэгт итгэлтэй байна.

Би зах зээлийн нийгэмд шилжсэн картын барааны үеийн хүүхэд болохоор шим тэжээлийн дутагдалтай, илүүдэл жинтэй, эм тарианы хэрэглээ өндөр, өвчин хууч ихтэй,

залуугаараа хөгширсөн л хүн байсан. Залуу насандаа сайн зуршил гэж юу байдгийг мэдэлгүй өнгөрүүлсэн учраас мэдлэггүйгээсээ болоод ийм л байдаг, ингэж л амьдрах ёстой юм байхдаа?... Яажшуухан амьдарлыг туулна даа... л гэж боддог байлаа. Гэтэл аз болж би эрүүл амьдрах хэв маягийг заалгах багштай болж суралцаж эхэлсэн. Шинэ зуршлууд миний биед таалагдаж, би ч зуршлыг хэрэгжүүлсээр 8 жил болжээ. Хүн өөрөө хүсэх юм бол завгүй байсан ч зуршлын хүчээр олон сайхан үр дүнг гаргаж биеэ эрүүлжүүлэх боломж байдгийг олж мэдсэн юм. Одоо би бол илүүдэл жинг өөрийн байх ёстой жин рүү аваачсан, илүү эрч хүчэй, залуухан төрхтэй, мэдлэгтэй зуршил бүтээгч болжээ.

Гэхдээ Ковид-19 вирусын халдвар тархсанаас болоод хөл хорио тогтооход завгүй ажилладаг байсан хүн чинь эхний 7 хоногт сайхан унтаад амраад авъя л гэж бодож байлаа. Гэтэл унтаад яг 5 хоногт л ядаргаа арилж биед яг сайхан амарсан мэдрэмж төрж хэвийн амьдарлын хэв маягаа үргэлжлүүлмээр санагдсан. Хийх ажилгүй зүгээр сууж хийцгүйрэх нь стрессдэх хандлагатай болгож байна шүү. Яалт ч үгүй дэлхий нийтийн асуудал, надаас хамаарах зүйл биш учраас нөхцөл байдалдаа дасан зохицох л хэрэгтэй, өөрөөс шалтгаалах халдвар хамгааллын дэглэмээ баримтлаад, гэрээсээ гарахгүй л байя, стрессдэх асуудал байсан ч мэдрэлийн ядаргаанд орохоос цаашгүй учир аль болох сэтгэлзүйгээ тайван байлгаж карентины хугацааг яг хэрэгтэй зуршил бүтээж өнгөрүүлэе гэж хүслээ.

Тэгээд бодлоо. Энэ хугацааг яавал гурвуулаа үр ашигтай өнгөрөөх вээ гээд... Өөртөө болон хүүхдүүддээ шаардлагатай байгаа шинэ мэдлэг, халамж анхаарал, гэрийн уур амьсгал ямар байна вэ гээд л бодож ажиглаад дүгнэлт гаргаж “Карентины үеэр хэрэгжүүлэх зуршил” гэж бичээд 12 зуршил жагсаалаа. Жишээлбэл: үе үе хийдэг байсан дасгалыг өдөр бүр хийдэг зуршилтай болох, хүүхдүүддээ хичээл хийхэд нь туслах зуршил гэх мэт хийж байгаагүй, чухал биш гэж бодсон ч хамгийн чухал байсан зуршлуудыг оруулсан. Мөн өөрийн үйлчлүүлэгчдээ уриалан карентинаар жингээ нэмэхгүй байхын тулд “Жин хасах зуршлаа үргэлжлүүлцгээе” нэртэй 21 хоногийн онлайн челленж эхлүүллээ. Энэ нь бусдыгаа уриалж би өөртөө үнэнч, идэвхитэй байх, амласандаа хүрэх, залхуурлаа даван туулах, олуулаа байгаа гэдгээ мэдрэх, бие биедээ урам зориг өгөх давуу тал болно гэж бодсон юм. Сайн зуршлуудыг өөртөө болон хүүхдүүддээ бага багаар сонирхолтойгоор нэмэхэд хүүхдэд таалагдсан зуршил нь маш хурдан тогтож байгааг анзаарсан юм. Зуршил өдөр болгон тууштай хийж байгаагаа мэдэх хамгийн чухал зүйл бол бичиж тэмдэглээд орой нь дүгнээд

маргааш нь сайжруулж, алдаагаа засах юм. Зуршлуудаа хэрэгжүүлснээр чөллэнжид оролцсон 20 хүн нийлээд 15,2 кг жин хассан, амьдарлын хэв маяг нь идэвхитэй болсон, миний хувьд өглөө болгон 7:00 цагт 90 минутын дасгалыг хийснээр бие чангарч, биеийн галбир засарч 3кг хасав. Мөн хүүхэдтэйгээ хамтарч хичээл хийхэд илт сайжирсан, юун дээр алдаад байгааг нь ойлгосон бөгөөд том хүү маань хоол хийж сурсан гэх мэт олон сайхан өөрчлөлтүүд гарсаар байна.

Ингээд карентинд нэлээд хугацаа өнгөрсөн ч зуршлаа үргэлжлүүлээд л байгаа. Хамтдаа өсөж хөгжсөөр карентин дуусахад бид 2021 ондоо өөртөө болон гэр бүлдээ олон сайхан зуршлаар бодитой бэлэг барих нь ээ гээд сэтгэл хангалуун үр дүнгүүд харагдаж байгаа. Надад карентин өөртэйгөө ажиллаж ухаан суухад нөлөөлсөн аливаа нөхцөл байдалд өөрийн хандлага, хариу үйлдэл их чухал байдийг ч ойлгуулсан. Дадал зуршлын хүчийг дахин нэг сайн ойлгуулсан юм.