



СЭТГЭЛИЙН ЦАР

Сар тутмын сэтгэл зүйн мэдээлэл



2017.09.04

№7

Улаанбаатар хот



АМЬДРАЛ ТЭТГЭХ НАЙМАН САНАМЖ



- 1. Үсээ үргэлж илж бай.** Өглөө босоод арван хуруугаар үсээ урдаас арагш, ардаас урагш нь зугуухнаар 50-70 удаа самнавал биологийн идэвхитэй цэгүүд хурууны өндгөнд цочирч тархи оюун сэргэх, даралт буурах, үс унах, загатнах, толгой эргэх, өвдөх, зүрх цохилох, мэдрэлийн ядаргаа өвчнөөс сэргийлж, өтөл болтлоо бууралтахгүй.
- 2. Шүдийг байнга товш.** Анхаарлаа төвлөрүүлэн элдэв юм бодолгүй, уруулаа хамхин эхлээд араануудаа, дараа нь үүдэн шүдээ, эцэст соёонуудаа хооронд нь товш. Боломжтой үедээ 100 удаа хийснээр шүд бэхжиж өвчлөхгүй.
- 3. Шүлс залгих.** Жавьжаар шүлсийг сорж ам дүүрэхийн алдад 10 хувааж залгина. Ингэснээр хоолны дуршил, шингэцийг сайжруулан хордлого тайлж, шүд ам цэвэршин, хоолой буйл үрэвсэх, шарх сэдэрхээс сэргийлнэ.
- 4. Өглөө бүхэн эвшээлгэх.** Өглөө босоод цэнгэг агаарт биеэ султган, анхаарлаа төвлөрүүлж, хамраараа агаар сорон амьсгалж, тогойгоо өргөн, амаа ангайлгаж эвшээж байгаа маягаар амьсгалаа гаргана. Өдөр бүр 12 удаа хийснээр биед хуримтлагдсан муу хий гадагшлан уушги, зүрхний хангамжийг нэмэгдүүлж, цээж багтрах, бөгшүүлэх, ханиалгах зэргээс урьдчилан сэргийлнэ.
- 5. Нурууг байнга дулаал.** Өдөр бүхэн нурууг алгаараа үрж бүлээцүүлсний эцэст хэдэн арван удаа илснээр нуруу хөшиж өвдөх, хэвлийн хөндийн янз бүрийн өвчин, үе мөчний архаг хууч зэрэг өвчнөөс сэргийлнэ.
- 6. Хөлийн уланд иллэг хий.** Хөлийн тавхайг өлмийн талаас нь гурав хуваасны нэгтэй тэнцэх газарт хүний эрүүл мэндийг хангах, амьдрал тэтгэх маш чухал цэг байдаг. Хоёр алгаа үрж бүлээцүүлээд дээрх цэг дээр өдөрт 10 орчим удаа илж дарах нь хөлийг дулаацуулан, элэг бөөрний үйл ажиллагааг сайжруулж, толгой эргэх, чих шуугих, нойр алдах, зүрх цохилох, цусны даралт ихсэх, хөл өвдөхөөс сэргийлнэ.
- 7. Арьсанд хуурай иллэг хийх.** Хоёр алгаа үрж бүлээцүүлээд толгой, мөр, гар, хөл, цээж, хэвлий, зэргийн арьсыг арван удаа зөөлөн илснээр арьсны сүвүүд тэлж мэдрэлийн ядаргаа арлин, нойронд сайжирч, цусны даралт буурч, арьс уян зөөлөн өнгө зүстэй болж биеийн эсэргүүцэл сайжирна.
- 8. Бие засахдаа бүү ярь.** Бие засахдаа амаа хамхин шүдээ зууж, хэлний үзүүрийг тагнайн төвгөрт хүргэж, нүдээ дээш ширтэн, үг ярьж, тамхи татахыг хориглосноор шүд бэхжин, шүдний өвчнөөс сэргийлж чадна.

(Амьдрал ахуйдаа анхаардаг бол номын хэсгээс)



СЭТГЭЛ ХАНГАЛУУН БАЙХ ЭНГИЙН АРГУУД БИЙ ЮУ?

Сэтгэл хангалуун байна гэдэг таны хувьд юу вэ? Аз жаргалыг мэдрэх үе, хайр дурлалыг мэдрэх үе, сэтгэл санаа тайван байх үе гээд яг ямар үед та сэтгэл хангалуун байдаг вэ гэдгийг юун түрүүнд мэдэж авах нь чухал. Тухайлбал “Бүх ажлаа зохицуулсны дараа гэртээ хүүхдүүдтэйгээ амрахад сэтгэл хангалуун байдаг” эсвэл “Өөрийгөө амжилтанд хүрсэн гэдгээ мэдрэх үед сэтгэл хангалуун байдаг” бүр эсвэл “Надад ажил, гэр бүл байгаа үед сэтгэл хангалуун байдаг” гэж бодож болох юм. Юутай ч та ямар үед сэтгэл хангалуун байдгаа анхаараад үзвэл энэ байдлыг үүсгэн бий болгоход илүү дөхөм байх болов уу?

Гэхдээ зарим үед бид “яг.....л юм байвал би сэтгэл хангалуун болчих гээд байна” гэж боддог. Гэсэн ч танд яг хүссэн зүйл тань байхад та аз жаргалыг мэдрэхгүй бол яах вэ? Өнөө цагт бид ажилтай, мөнгөтэй болчихвол л сайхан амьдрах юм шиг бодох нь элбэгшсэн байх шиг ажиглагддаг. Гэтэл ажилтай хүн болгон аз жаргалтай байдаггүй гэдгийг мартчихсан байдаг.

Ажилтай байна гэдэг нэг хэрэг. Гэтэл яг өөрт тохирсон, өөрийнхөө сонирхол дээр үндэслэсэн, ажлын үр дүнд сэтгэл хангалуун байдаг ажлыг хийнэ гэдэг бас өөр хэрэг. Иймээс цорын ганц зүйл таны аз жаргал, амьдралын утга учир байж чадах уу? гэдгийг эргэн нэг бодох нь чухал. Энэ нөхцөлд та юуг ойлгох хэрэгтэй вэ гэвэл аз жаргал, сайн сайхан гэдэг ажил хөдөлмөрийн үр дүнд дагалдаж ирдэг “бэлэг” биш шүү дээ харин аз жаргалыг мэдэрч амьдрахад таныг амжилт дагах болно.

Аз жаргалтай, сэтгэл хангалуун хүн гэдгийг тодорхойлоход ихэнхдээ сайхан зантай, сэтгэл санаа тайван байдаг хүнийг жишээлж болно. Мөн энэ төрлийн хүмүүс бусдаас илүү ажил, амьдрал дээр амжилттай байдаг болох нь судалгаанаас харагдсан байдаг. Түүнчлэн сэтгэл хангалуун байдаг хүмүүс тусархаг, бүтээлч, нийгмийн идэвх сайтай, зөрчлийг үр дүнтэй шийддэг, нөхцөл байдалд дасан зохицох чадвартай байдаг нь судалгааны үр дүнгээс харагджээ.

АЖИЛТАЙ БАЙХ НЬ АЗ ЖАРГАЛ БИШ АЗ ЖАРГАЛТАЙ БАЙХЫН ТУЛ АЖИЛЛАДАГ ГЭДГИЙГ ОЙЛГОХ ХЭРЭГТЭЙ ЮМ.

Ер нь бүх зүйлд сэтгэл хангалуун байх арга байдаг эсэхийг олж мэдэхээс илүү аливаад өөдрөг эерэгээр хандахад суралцаж, өөрийгөө ухамсарлан таньж мэдэх нь “сайхан амьдрах томъёолол”-д илүү дөхөх байх. Иймээс танд дараах зөвлөмжийг санал болгож байна. Энэхүү зөвлөмж нь таны сэтгэл санааг өөдрөг, тайван, итгэлтэй болгоход туслана гэж найдаж байна.

- Яг одоо, энд . Яг одоо та юу хийж байна түүндээ анхаарлаа төвлөрүүл. Жишээ нь яг одоо та хүүхэдтэйгээ тоглож байгаа бол хүүхэддээ л анхаарлаа хандуул, маргааш даргадаа өгөх тайландаа санаа зовох нь үр дүнгүй юм. Үүний оронд хүүхэддээ хэдэн минутыг бүрэн зориулаад үүний дараа ажлынхаа тухай бодох хэрэгтэй. Олон зүйлсийг зэрэгцүүлж амжуулах гэж хичээх нь таныг улам ядраахаас гадна та нэг зүйлд сэтгэл санаагаа бүрэн зориулж чадахгүй зэрэг сул талтай.
- Аливаа сайн талаас нь олж харах. Амьдралд олон зүйл тохиолддог. Гэхдээ болж буй бүхний аль болох сайн талыг нь олж харахыг хичээх нь сөрөг талыг хэтрүүлэн үнэлж түүнээс болж сэтгэлээр унахаас сэргийлнэ.
- Сэтгэлээ сэргээх. Сэтгэл санаа дээшилж, тайвширахад хүргэдэг ямар нэг дадал танд байдаг уу? Тийм бол та түүнийгээ тэмдэглэж аваад зав гарсан үедээ байнга хийж байх нь тайвшрах үр дүнтэй аргуудын нэг юм. Хэрэв танд тийм дадал байдаггүй бол өөрт тохирох, таныг тайвшруулах тийм зуршил бий болгоорой. Магадгүй цэцэг тарих, хөнгөн хэмнэлтэй дуу сонсох, гүйх зэрэг таныг тайтгаруулан, эрч хүч өгөх ямар нэг дадлыг бий болгоорой.
- Өдөрт 10 минутыг дасгал хөдөлгөөнд зориулах нь таны ядарсан булчинг суллаж, цусны эргэлтийг сайжруулж, ядарсан байдлаас гарахад туслах болно.
- Яг одоо үзэг аваад өөрийг чинь баярлуулах, сонирхлыг чинь татаж, баяр баясал төрүүлэх 3 зүйлийг бичнэ үү.

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

Энэхүү бичсэн зүйлээр дор хаяж 6 сар тасралтгүй хийгээрэй. Мөн энэхүү зүйл нь таныг аливаад өөдрөг байхад чиглэсэн байвал тун сайн

Дээрх зүйлсийг анхааран туршаад үзээрэй. Эцэст нь хэлэхэд сэтгэл хангалуун байх аливаа асуудлыг өөрийн хүчээр давж гардаг, аливаа бэрхшээлийг давч гарч чадна гэдэгтэй итгэлтэй байхад оршдог гэдгийг санаарай.