

# САЙХАН

## ТӨРӨХ

### САНААНЫХ



Сайхан төрөх санааных  
Зохиолч: Б.Эрхэмбаяр  
Редактор: Б.Батзориг

ISBN: 978-99962-2-731-8

© Энэхүү бүтээлийн эрх нь Монгол Улсын Зохиогчийн Эрхийн тухай хуулиар хамгаалагдсан болно. Бүтээлийг цахим хэлбэрээр түгээх эрхийг bookstore.mn цахим хуудас эзэмших бөгөөд зөвшөөрөлгүйгээр бүтнээр нь буюу хэсэгчлэн хувилах болон бусад ямар нэгэн хэлбэрээр олшруулах, ашиглахыг хориглоно.

[www.bookstore.mn](http://www.bookstore.mn)

## Өмнөх үг

Бидний өвөг дээдэс “Сайхан төрөх заяаных. Сайн явах санааных” хэмээн сургасаар ирсэн. Гэхдээ орчин үеийн техник технологийн эрин үе, хүний нийгмийн хөгжингүй энэ цаг үед “Сайхан төрөх санааных болоод байна” гэж хэлэхэд буруудахгүй л болов уу. Тэгэхээр хэрэв хэн нэгэн надаас “Сайхан төрөх үнэхээр санааных уу?” гэж асуувал: Би “Тийм ээ, үнэхээр тийм” гэж итгэлтэйгээр хариулах байна. Яагаад тэр билээ? Сайхан төрөх бурхнаас заяасан бэлэг хэдий ч сайхан сэтгэл, хүний дотоод сэтгэлийн гоо сайхан өнөөдөр юунаас ч илүү үнэтэй. Орчин үеийн нийгэмд бүсгүй хүн санаачлагатай, өөртөө итгэлтэй, ажилсаг авхаалжтай байж эрүүл, аз жаргалтай амьдралыг цогцлоож чадвал сайхан бүсгүй хүн байх нь санааных болоод байгаа билээ. Тиймдээ ч алдарт загвар зохион бүтээгч эмэгтэй Коко Шанель нэгэн цагт “Муухай эмэгтэй гэж байдаггүй, харин арчаагүй эмэгтэй хүн л гэж байдаг” гэж дуу алдаа биз.

Өнгөрсөн зууны дунд үеийг хүртэл сайхан бүсгүйн тухай нийгмийн ойлголт нэлээн хязгаарлагдмал байсан билээ. Энэ ойлголтод зөвхөн бие махбод, царай зүсний хувьд үзэсгэлэн гоо бүсгүйчүүдийг илүүтэйгээр хамруулж ирсэн билээ. Бүсгүй хүний дотоод ертөнцийн гоо сайхан гэсэн ойлголт саяхнаас л яригдаж эхэлсэн гэвэл хилсдэхгүй. Хүн төрөлхтөн эрт дээр цагаас үлгэр туульсдаа гоо сайхан эмэгтэйн тухай ярихдаа эхлээд гадаад үзэмжийг нь магтан дуулж харин түүний дотоод сэтгэлийн гоо сайхныг дагавар маягаар л хэлж ярьж ирсэн байдаг.

Яагаад гадаад үзэмжийг хүний дотоод мөн чанар сэтгэлийн сайхнаас доогуур тавьж ирсэн юм бол. Яагаад гэдгийн хариулт нь тун энгийн. Яагаад гэвэл хүмүүс зүгээр л байгалийн зөнгөөрөө гадна өнгөнөөсөө сайхан харагддаг юманд дуртай байдаг. Нүдээрээ харах буюу харааны мэдрэхүй хүний мэдрэхүйн хамгийн хүчтэй нь болохоор тэр биз. Харин дотоод сэтгэлийн гоо сайхныг хүний тархи дотоод мэдрэхүйгээрээ мэдэрдэг болохоор энэ нь илүү нарийн ярвигтай зүйл болдог байх л даа. Хүн бүрийн аливаа харааны мэдрэхүйгээр мэдрэх боломжгүй тэр сэтгэлийн гоо сайхныг мэдрэх дотоод мэдрэмж харин бидний харааны мэдрэхүйгээс хавьгүй нарийн төвөгтэй.

Тэгэхээр би юу хэлэх гээд байна вэ гэхээр сайхан бүсгүй гэж гаднаасаа ч дотроосоо ч сайхан хүнийг л хэлэх байх. Хэн ч харсан нүд унагам бүсгүй байсан ч хараал урсгасан нэгэн байвал мөн хайран бүсгүй заяа болноо доо. Эсвэл гадаад үзэмж нь үгээр илэрхийлэхийн аргагүй туяхан сайхан нэгэн хэн нэгнийг өөлж муучилсан, хүйтэн харцтай байвал хэрхэн сайхан бүсгүй болох билээ дээ. Хар хорын сэтгэлтэй эмэгтэй үзэсгэлэн төгөлдөр байгаад ч олонд хүндлэгдэж сайхан бүсгүй гэсэн нэр зүүсэн түүх байхгүй билээ.

Орчин үеийн урлаг ялангуяа кино урлаг өнөөг хүртэл зөвхөн гадна талын сайхан өнгөнд хэтэрхий их ач холбогдол өгч дандаа л өөлөх юмгүй царай, бие хаатай баатруудыг гол дүр болгодгоос хүмүүс өөрийнхөө бие галбир нүүр царайнд сэтгэл ханамжгүй амьдрах сөрөг байдлыг бий болгосон. Гадаад үзэмжээрээ гоё болохын төлөө хүүхнүүд ямар их зүйлийг золиослож байна гээч. Мэс заслын ширээн дээр үхэх сэхэхийн дэнсэн дээр амиа тавих ч юу ч биш болжээ. Тэглээ гээд хүн өөрийн гадаад төрх байдалдаа сэтгэл ханамжтай болж чадаж байвал бас болохгүй юм юу ч байх билээ. Харин гоо сайхны мэс засалчдын алдаанаас эсвэл

зарим нэг нь нуухыг нь авах гээд нүдийг нь сохлоно гэгчээр төрөлхийн өөрт нь л цорын ганц байсан гоо үзэсгэлэнгээ эвдэж бусниулсан түүхийг алийг хэлж бараг вэ. Хүн ер нь өөрөө өөрийнхөө гадаад төрхөнд сэтгэл ханамжтай байж чадах юм бол ямар ч “нугасны муухай дэгдээхэй үзэсгэлэнт хун” болж чаддаг гэдгийг харин бүсгүй хүн болгон мэддэггүй нь харамсалтай. Тэгэхээр сайхан сэтгэлтэй сайхан эмэгтэй байхаас гадна ямар ч гадаад төрхтэй байсан өөрөө өөртөө сэтгэл ханамжтай байж чадах чадвар эмэгтэй хүнийг сайхан гэж хэлэгдэхэд түлхэц өгдөг нууцын нэг юм.

Хүн өөрөө өөрийгөө муулж гоочлох юм бол гоочлох зүйл бидний нүүр царай бие бялдраас бишгүй олон зүйлийг олж болно. Холливудын алдарт одод, бидний гоё сайхныг нь бишрэн шүтдэг дуучид, жүжигчид хүртэл өгсөн ярилцлагууддаа өөрийгөө голдгоо ний нуугүй ярьсан нь бий. Харин азаар сүүлийн 10 хүрэхгүй жилийн дотор хүн өөрөө өөрийнхөө байгаагаараа сайхан гэдгийг арай түлхүү ярих болсон энэ цаг үед өөрийгөө голж санаашрах бүсгүйчүүдийн үзэл арай нааштайгаар өөрчлөгдөж байх шиг.

Тэгэхээр сайхан байхын нууц нь байгаль эхээс заяасан өөрөө өөрийгөө улам улам чимж өнгө оруулж чадах хувь хүний чадвар хичээл зүтгэлээс хамгийн их хамаарах билээ. Эзэн хичээвэл заяа хичээдэг гэдэг үг гоо сайхан байхтай маш их хамааралтай үг. Мэдээж хэрэг гоо сайхан бүсгүй болохыг мөрөөдсөөр атлаа амттан харахаараа амаа олохгүй идээд байвал ямар нэмэр байх билээ дээ. Сайхан байхын тулд тэгэхээр хүнээс маш их тэвчээр хатуужил сэтгэлийн чин хүсэл шаардах нь ойлгомжтой юм. Мөн эрүүл амьдралын хэвшлийг энэхүү чин хүсэлтэйгээ уяад өгчих юм бол та сайхан бүсгүй болоход нэг алхмаар урагш алхлаа гэж өөрийгөө үзэх хэрэгтэй. Эрүүл хоол хүнс хэрэглэх. Таны биед хортой гэсэн болгоноос хол хөндий амьдарч чадвал сайхан байхын нууцад нэвтэрсэн л гэж өөрийгөө бод.

Гэхдээ хүний амьдрал юм болохоор хүн өөрийн хүссэнээрээ л амьдарч байж жинхэнэ аз жаргалыг мэдэрдэг гэж би боддог. Зарим нэг эмэгтэйчүүд жингээ барих гэж байгаа нь энэ гэж янз бүрийн баталгаатай, баталгаагүй тураах цай гэх мэтийн элдвийн үлгэрт итгэж эрүүл мэндээ бүр сүйтгэдэг. Зарим нэг нь бүр ганц чихэр ч ам уруугаа хийхгүйгээр өөрийнхөө жинхэнэ хүсэлтэй зөрчилдөж амьдардаг. Миний нэг танил ганц шоколад ам уруугаа хийчихээд юмуу эсвэл хэвийн оройн хоол идчихээд одоо яанаа би жин нэмчихлээ гэж байнга өөрийгөө зэмлэдэг. Бүсгүй минь хэрэв та иймэрхүү байдлаар эрүүл хоол хүнс, эрүүл амьдрахыг ойлгож байгаа бол энэ бол асар буруу бодол юм. Харин ч та өөрийгөө байнга ингэж дарамтлан зовоосноор сэтгэл доторх эрх чөлөө, хүсэл тэмүүлэл, аз жаргалаа устгаж зовлонг нэгэн болдог юм шүү. Жингээ барихын тулд хүн өлсгөлөн байх ёсгүй. Харин байнга хөдлөж зөв биед хэрэгтэй хоол хүнс хэрэглэдэг байхад л хангалттай. Эрүүл хоол хүнсийг харин ул суурьтай судлах энэ талаар шинжлэх ухааны үндэстэй мэдлэг мэдээллээр өөрийгөө цэнэглэх нь чухал.

Тэгэхээр эрүүл амьдралыг өөртөө хэвшүүлэхэд хүнээс энэ талаар уншиж судлахыг өөрөөр хэлбэл эрүүл амьдралын талаар мэдлэг олж авахыг шаардана. Интернет хөгжсөн өнөө цагт энэхүү мэдээлэл мэдлэгийг олж авах амар хялбар болжээ. Багадаа уншсан нэг орчуулгын номыг би одоо ч санадаг юм. Тэгэхэд би 14 эсвэл 15 настай л байсан байх. Болгарын нэг эмэгтэй зохиолчийн “Бүсгүйчүүдэд өгөх зөвлөгөө” гэдэг ном байж билээ. Тэр номноос л энэ талын мэдлэг мэдээлэл тун хомс ховор үед эмэгтэй хүний эрүүл сайхан амьдрахын нууцын

талаар анхны ойлголт авч байлаа. Надад тэр ном маань одоо ч гэсэн байдаг. Он цагийн уртад хавтас нь элэгдэж үнэрлэхээр номны цавуу будаг тоостой холилдон үнэртэх хуучин номны этгээд үнэр шингэсэн тэр ном яагаад ч юм тэр цагаас хойш үрэгдэж гээгдэлгүй надтай хамт одоо ч байгаа нь тохиолдлын хэрэг биш. Харин миний залуу үеийнх шиг мэдлэгээ өргөжүүлэхэд одоо цагийн охид бүсгүйчүүд та нар юутай их өргөн боломж бололцоо байна вэ.

Тэгэхээр сайхан бүсгүйн нууцын алтан дүрмийн гуравдугаарх нь мэдлэг боловсролтой эмэгтэй байх явдал юм. Ер нь бол эмэгтэй хүн өөрт байгаль эхээс хайрласан нүүр царай, бие бялдар дээрээ өөртөө итгэлтэй байх буюу сэтгэл хангалуун байж сайн сайхан байх чин хүслээр жигүүр хийж жаахан хөдөлмөрлөж чадах юм бол та өөрийгөө гоо сайхан бүсгүй байхын нууцад нэвтэрсэн гэж товчхондоо бол үзэж болно.

Эмэгтэй хүн болгонд нийгэм, хүний амьдралын маш олон зүйл дээр зөв үзэл баримтлалтай зөв хүн болж төлөвшсөнөөр сайхан хүн байх боломж бий. Ингээд эдгээрийн дотроос бүсгүйчүүддээ санаа авууштай хэд хэдэн гол сэдвүүдийг сонгон авч номондоо багтаасныг маань уншигчид маань таалан соёрхох буй заа.

Хүндэтгэсэн: Б.Эрхэмбаяр

## 1. Хайр сэтгэл

Амьдрал хайраас эхтэй. Хүн энэ хорвоо дээр хэн нэгнээр хайрлуулах гэж, хэн нэгнийг хайрлах гэж ирдэг гэж би боддог. Хүмүүний амьдралыг хайргүйгээр төсөөлөх аргагүй юм. Хайр олон янз. Бид хамгийн түрүүн биднийг төрүүлж өсгөсөн эцэг эхийн хайраас хайр гээч зүйлийн мөн чанарыг мэдэрдэг. Ах дүүгээ гэр бүлээ хайрлах хайр, найз нөхдөө хайрлах хайр, амраг сэтгэлийн хайр гээд хайрын өнгө олон. Хэн нэгэнд хайрлагдах, хэн нэгнийг хайрлахыг хүсдэггүй хүн гэж нэг ч байхгүй. Тэр тусмаа хайр гэдэг бүсгүй хүний амьдралд онцгой чухал. Яг үнэндээ чи тэгэх ёстой ингэх ёстой ч гэх юм уу эсвэл хайр ийм тийм байдаг гэсэн бэлэн жор байхгүй билээ. Хүн хайрыг зүрх сэтгэлээрээ мэдэрдэг. Үүний дотроос амраг сэтгэлийн хайрын харилцаанд бүсгүй хүн ямар байвал зохилтой вэ. Хэдийгээр яг тэгсэн нь дээр ингэсэн нь дээр гэж хэлж чадахгүй ч би бүсгүйчүүддээ хайр сэтгэлийн харилцаанд өөрийгөө нээх, таньж мэдэхэд тань туслах зорилгоор өөрийн бодол санаагаа хуваалцах хүсэлтэй байна.

## Хайр уу эсвэл дурлал уу?

Хүмүүс хайрыг янз бүрээр тайлбарладаг. Миний хувьд хайр гэдэг дурлалаар эхэлж хэзээ ч хувирахгүйгээр зөвхөн тэр л хүнийг хайрлах сэтгэлийг хэлдэг байх гэж боддог. Дурлал бол биеэрээ мэдрэх мэдрэмж бол хайр бол бүх бие сэтгэл, оюун бодлоор илрэн гардаг зүйл байх. Хайрын дотроос анхны хайр гэдэг зүйлийн талаар бид бас их голчлон ярьдаг. Анхны хайр шиг цэвэр ариун хайр сэтгэл гэж үгүй гээд л бид ярьдаг. Яг үнэндээ миний мэдэрсэн анхны хайр бүүр тийм гүнзгий сайхан хайрын харилцаа байгаагүй болоод ч тэр юм уу би тэр хайрыг зүгээр л хүн болсоор хайрлаж дурлахын эхлэл байж дээ л гэж боддог юм. Түүнээс биш миний анхны хайр надад өнөөдрийг хүртэл сэтгэлд минь гүн шингэж үлдсэнгүй. Хайр гэдэг бол яах аргагүй хоёр талын бие биеэ гэсэн хайраар улам хүчтэй болж гал шиг бадран асдаг зүйл. Хэн нэгэн чамайг хэнээс ч юунаас ч илүү хайрлаж байгааг мэдэрч байж чи өөрөө тэр хүнд эргэлт буцалтгүй хайраа өгдөг байх гэж би боддог юм. Тэгэхээр бусдыг хайрлаж байж өөрийгөө хайрлуулна гэдэг үг асар үнэн юм шиг санагддаг.

Гэхдээ янаг хайрын хайр дээр миний энэ үзэл заримдаа алдрах гээд байдаг юм. Ганцхан жишээ дурдахад уншигчид маань “Доктор Живаго” гэж Орост болсон Октябрийн хувьсгалын талаар үзэл сурталчлагдаагүй, нэлээн бодит байдлыг харуулсан номыг уншиж мөн түүнээс сэдэвлэн хийсэн киног үзсэн байх. Уг киноны гол баатар Доктор Живаго буюу Юрийгийн амьдралд хоёр бүсгүй байдаг. Эхний бүсгүй нь түүнд бүр багын хайртай байж эхнэр нь болсон бүсгүй харин нөгөөх нь Юрий санамсаргүй тохиолдлоор танилцсан үзэсгэлэнт бүсгүй Лара. Юрий Тони буюу эхнэртээ түүнийг үнэнчээр хайрласных нь хариуд дасан дурлаж хайрладаг бол Ларад анхны харцаар татагдан дурладаг. Энэ хоёр бүсгүйд өгсөн Юрийгийн хайр хэдийгээр өөр өөр боловч хайрын мөн чанарыг сэтгэлд хамгийн ойроор харуулсан юм шиг надад санагддаг. Юрийгийн хувьд аль нь жинхэнэ хайр сэтгэл вэ гэж би олон удаа өөрөө өөрөөсөө асууж үзсэн миний хувьд харамсалтай ч Ларад өгсөн хайр сэтгэл нь жинхэнэ хайр байсан юм шиг санагддаг. Би заримдаа Юрий энэ хоёр төрлийн хайраа нэг бүсгүйд зориулсан бол жинхэнэ хайр байх байсан биз гэж ч боддог юм. Яг энэ кинотой адилхан түүх бидний сайн мэдэх “Дөлгөөн Дон” зохиолын гол баатар Григорийд бас л тохиолддог. Эхнэр нь түүнийг үнэн сэтгэлээсээ хайрладгийн хариуд Григорий түүнийг хайрладаг боловч дурлаж хэзээ ч чадаагүй. Харин Аксиньяд тэр дурлаж бүр хайрладаг.

Тэгэхээр дурлал цаашдаа хайр болдог гэдэгтэй би санал нийлдэг. Хүн харин дурласан болгоноо хайрлана гэж байхгүй байх. Зарим нэгэн дурлал гэнэт ирсэн шигээ гэнэт унтарч алга болдог. Энэ нь дурлалын ихэнх хувь нь бидний бие махбодтой холбоотой байдгаас болдог байх л даа. Харин хайр бол бие махбодийн зүйл гэхээсээ илүү сэтгэлийн зүйл болохоор тэр бүр алга болоод сэтгэлээс гараад “явтлаа” удаг бизээ. Хүн гэдэг хэдийгээр байгаль эхээс заяахдаа байгалийн амьтан гэж заяагдсан боловч түүний сэтгэлийн тал нь байгалийн зөн билгээсээ илүү чухал зүйл байдаг.

Хайр бол байгалийн зөн билгийн хүсэл тэмүүлэл дээр хүний сэтгэлийн гоо сайхан мэдрэмжийг яг зөв тунгаар нь хослуулсныг хэлдэг байх гэж би боддог. Дурлал бол хүний ухамсаргүй үйлдэл буюу голчлон байгалийн зөн совин дээр үндэслэдэг бол хайр хүний ухамсарт үйлдэл дээр үндэслэдэг. Тиймээс ч бүхий л амьдралынхаа туршид хүн хэдэн ч удаа дурлаж болно. Харин чин сэтгэлээсээ хэн нэгнийг хайрлах бол дурлалтай харьцуулахад тийм

ч олон тохиолддог зүйл биш.

Хүн хэзээ ч хэн нэгэнд дурлаж болно. Ямар ч насан дээрээ хүн хүнд дурлах “чадвартай” байх ёстой гэж би боддог. Дурлал хүнд эрч хүч бэлэглэдэг. Хэн нэгэнд дурласан хүн хэдийгээр заримдаа хөнгөн гунигт автах боловч зүрх нь аз жаргалаар бас бялхаж байдаггүй гэж үү. Хайрын тухай уярмаар бас бахархмаар олон сайхан түүхүүд байдаг. Хайр дурлал бол хүн төрөлхтний амьдралын хамгийн нандин сайхан зүйл. Хайр дурлалгүйгээр хүн төрөлхтний нийгмийг төсөөлөхийн ч аргагүй юм. Ариун нандин хайраа хэн нэгэнд зориулж хариу сайхан хайрыг түүнээсээ мэдэрнэ гэдэг бол хүний амьдралын баяр баясгалан. Бас манай нэгэн алдарт зохиолчийн “Сайхан хайр байдаг юм шүү. Олдвол алдаж болохгүй” гэсэн үг байдаг. Сайхан хайраа олно гэдэг хүн болж төрсний бас нэгэн илэрхийлэл хүний өөрийгөө аз жаргалтай байгааг мэдрэх амьдралын хамгийн гол эх булаг билээ. Хайр сэтгэлийг тэгэхээр мөнгөөр болон өөр ямар нэгэн эд зүйлээр хэмжих аргагүй юм. Сайхан хайраа олж, аз жаргалдаа умбаж явсан хүн хэдий мөнгөтэй ч үнэн ч хайраа олоогүй хэн нэгнээс хавьгүй аз жаргалтай байх нь ойлгомжтой хэрэг юм.



## Хайртай гэдэг үгийг хэлэхдээ харам бай залуус аа

Та бидний сайн мэдэх “Би чамд хайртай” гэж киног үзээгүй хүн гэж үгүй биз. Үрлээ төрсөн өдрөө тэмдэглэж байгаад зүгээр л баярласан сэтгэлийн илрэл болгож Дэлгэрт болоод бусад бүх хүүхдүүдэд “Би чамд хайртай” гэж нэг их юм бодолгүй хэлчихдэг. Харин Дэлгэр түүнд өөрөө дурласан байсан учир тэр шидэт үгэнд тун их баярлан бүр эндүүрэхэд хүрдэг. Тэгэхээр залуусаа хайртай гэдэг үгийг хаа хамаагүй хэлээд байх үг биш юм. Хүний зүрх сэтгэл хайраар бялхсан тэр л үед энэ үг амнаас аяндаа чиний сэтгэлийн илэрхийлэл болон гарч байвал энэ үг жинхэнэ утгаа илэрхийлж байна гэж болох юм. Орчин үеийн залуус дөнгөж үерхээд удаагүй байгаа нэгнийгээ ч “хайраа, миний хайраа” гэж их дуудах болж. Хайр гэдэг энэ үг тун нандин үг юм шүү. Миний үзлээр бол хайр гэдэг нандин үгийн үнэ цэнэ ингэж дуудах бүрт чинь дундраад байгаа юм шиг санагддаг юм. Тэгээд хэдхэн хоног, сарын дараа нөгөө нэг нэгнээ хайраараа дуудаад байсан залуус салж муудалцах нь ч элбэг байна. Тэр ч бүү хэл 20 гаруй насны охин нууц амрагаа “хайраа” гэж дуудахыг хараад ээ арай ч дээ гэх харуусал зүрхэнд зурсхийж билээ. Хайрын үнэ цэнэ хайртай гэдэг үгийн үнэ цэнэ ингэж алдагдаж байгаад би хувьдаа ихэд харуусаж явдаг. Хүний эр нөхрийг эзгүйчилж буй хэн нэгэн хайр гэдэг үгийг амны зоргоор хэлж тэр сайхан ариун нандин зүйлийг өөрийн бусармаг явдлаар булингартуулах нь яав ч зүйд нийцэхгүй биз ээ. За яахав тэр нууц амраг эрдээ үнэхээр хайртай байж болох боловч тэр ариун нандин үг бидний дунд хэлэгдэх ёсгүй гэдгийг ойлгож ухаарах сэтгэл тэр охинд уг нь байвал зүгээрсэн. Тэгэхээр хайртай гэдэг үг асар их үнэ цэнэтэй төдийгүй хүний хамгийн сайхан нандин сэтгэлийн илэрхийлэл байсан байсаар ч байвал уг нь сайхан.

## **Хайрын шидэт харилцаа хэрхэн юунаас үүсдэг вэ? Хүн хоорондын зохицол таталцал, харцаар дамжих нь**

Хайр дурлал юунаас эхэлдэг вэ. Харцнаас эхэлдэг. Хүний нүд асар олон мэдээллийг хүнд дамжуулдаг мэдрэхүйн хамгийн чухал эрхтэн билээ. Чи яагаад таалагдсан хүнтэйгээ харц мөргөлдөөд байдаг вэ. Огт юу ч ярьж үзээгүй эрэгтэй эмэгтэй хоёр хүн яагаад бие биедээ таалагдаж байгаагаа ойлголцож мэдэрдэг вэ. Танд таалагдах хүнийг та нүдээрээ хайж эхэлдэг. Тэгээд хэн нэгэн дээр харц тусахад яагаад ч юм түүнийг дахин дахин хараад баймаар мэдрэмж төрдөг. Хариуд нь нөгөө хүн таныг сонирхож буй бол бас урьдаас чинь харна. Тэгээд та хоёрын харц мөргөлдөх вий. Үүнээс л хайр дурлалын шидэт холбоо үүсдэг гэж хэлж болно. Нүдээрээ чи надад таалагдаж байна гэж дохио өгч буй хүн андашгүй байдаг. Дараа нь мэдээж ярилцаж танилцана. Гарыг нь атгана гэх мэтчилэн контактууд эр эм хүмүүсийн хооронд үүсдэг. Энэ шат дараалсан шууд контактууд хэрэв танд улам бүр таалагдаж нэг л аятайхан мэдрэмж төрж байвал та тэр хүнд дурлахад бэлэн байна гэхэд бараг хилсдэхгүй. Хүн хоорондын энэ зохицол нийцэл дээр хайр дурлал үүсдэг. Хүн хоорондын хэлж боломгүй тэр бие биедээ яагаад ч юм татагдаж байгаа мэдрэмж хайр дурлалын эхлэл болдог. Энэ мэдрэмж бол бараг амьтны гэж болохоор байгалийн зөн билэгтэй холбоотой боловч тухайн хоёр хүн нэг нэгэндээ дурлахад тэр нь цаашид хайр болон цэцэглэхэд бараг 70 гаруй хувийг нь бүрдүүлдэг гэж байгаа. Танд нэгэн залуу яагаад ч юм түүний чухам юу нь ч юм таалагдаж та түүний чухам юунд тэгтэлээ татагдаад байгаагаа үгээр хэлж чадахгүй тийм мэдрэмж төрж байсан уу. Тэгвэл хэрэв тийм бол та байгалийн зохицол, нийцлийн хувьд түүнтэй байгалийн зөн билгээрээ түүнд татагдаж байна гэсэн үг. Харин та тэр залуугийн ийм тийм юм нь таалагддаг гэж үгээр илэрхийлж болж байвал буюу энэ нь илүү ухамсарт дүгнэлт дээр үндэслэж байвал хайр дурлал үүсгэх дараагийн алхам эхэлжээ гэсэн үг юм. Та тэр татагдаж байгаа залуутайгаа илүү дотно харилцаанд танилцаж ярилцсаны дараа түүний юу сонирхдог, ямар мэргэжилтэй, нийгэмд ямар байр суурь эзэлдэг гэх мэтчилэн нийгэмшлийн агуулгатай дүгнэлтүүд ар араасаа хөврөх болно.

Орчин үед гэр бүл салалт яагаад их болсон бэ? Хүмүүс дурлаж хайрлахдаа энэ нийгэмшсэн агуулгатай асуудалдаа хэтэрхий их анхаарал ач холбогдол өгөх болсонтой холбоотой гэж би боддог. Хоёр хүний хооронд хэн хэндээ татагдах бие махбодийн зохицол нийцэл байхгүй, сэтгэлийн учгаар бие биетэйгээ эхэлж холбогдохгүйгээр зүгээр л “Баг тийм ажил хийдэг, байр сууриа эзэлсэн, мөнгө сайн олдог царайлаг залуу тул би түүнтэй суувал сайхан амьдрах болно” гэдэг ч юмуу хэтэрхий нэг талыг барьсан цэвэр эдийн засгийн ч гэж болохоор эсвэл хэтэрхий ухамсарт дүгнэлт дээр “хайрыг” үүсгэх гэж оролдож байгаа тул хойшдын амьдрал нь бүтэлгүйтдэг.

Холливудын “Adjustment Bureau” гэж саяхан шинэ гарсан кино дээр миний энд тайлбарлах гээд оролдоод байгаа тэр хүмүүсийн ухамсарт бус зөн билэг хэрхэн дурлал хайр сэтгэлийн холбоог үүсгэж буйг маш сайхан гаргасан байсан. Залуухан конгрессын гишүүн, цаашид ерөнхийлөгч болох ирээдүйтэй залуу нийтийн өмнө маш чухал мэдэгдэл хийж үг хэлэхийнхээ өмнө ариун цэврийн өрөөнд хэлэх үгээ бэлдэн хэсэг саатдаг. Яг энэ мөчид тэрхүү эрэгтэйчүүдийн ариун цэврийн өрөөнд хуриманд урилгагүй орж баригдсан бүсгүй нуугдаж байгаад түүний хэлэх үгээ бэлдэхийг санамсаргүй сонсож орхиод бас чимээ гаргаад

баригдчихдаг. Тэр хоёр хэсэг зуур яагаад тэр бүсгүй тэнд нуугдаж байсан яагаад гарч ирсэн гэх мэт маш хэвийн бус яриа өрнүүлдэг. Яг тэр агшинд залуу бүсгүйн нүд рүү хараад л анхны харцаар дурлаж орхидог. Бүсгүй ч ялгаагүй агшин зуурт л түүнд татагдчихдаг. Тийм гэж үгээр тайлбарлахын аргагүй цэвэр байгалийн зөн совингоороо бие биедээ яг л үүлгүй тэнгэрээс хур бууж аянга цахилгаан цохих шиг л тийм хүчтэй дурлал тэр хоёрын хооронд агшин зуурт бий болдог. Бүсгүй авьяаслаг бүжигчин. Гол баатрууд маань нийгэмд эзлэх байр суурь, сонирхол зэрэг нийгмийн зохицол нийцлийн хувьд бие биедээ яав ч нийцэхгүй хүмүүс байдаг. Бүсгүйд өөрийнх нь бүжигчний карьерт нь илүү их дэмжлэг болох авьяаслаг бүжигчин, бүжиг дэглээч найз залуу байсан хэдий ч тэр гол баатар залуутай учирснаас хойш найз залуутайгаа суухаа хойшлуулчихдаг. Гол баатар залуу маань буюу олон түмэнд таалагддаг залуухан улс төрч, маш ирээдүйтэй бүр ерөнхийлөгч болох хувь заяатайгаа тэрсэлдэн тэр бүсгүйг сонгодог. Мэдээж хэрэг хэвийн нийгмийн харилцаанд бол ерөнхийлөгч улс төрч хүн хуриманд урилгагүй орж сахилгагүйтдэг бүжигчин хүүхэнтэй суугаад ямар ч бүтэлтэй юм болохгүй биз. Гэхдээ гол баатрууд маань хайр сэтгэлээ дагадаг. Тэгэхээр энэ киноны хүмүүст хүргэж буй санаануудын нэг нь орчин үеийн нийгэм байгалийн хуультай зөрчилдөн хайр сэтгэлийн асуудал дээр хэтэрхий ухамсарт шийдвэр гаргах нь хүмүүсийн өөрийнх нь хувь заяаны эсрэг зүйл болоод байна уу гэсэн санаа юм. Киноны ерөнхий гол утга санаа нь хүн хичнээн болж бүтэхгүй зүйл гэж бодож байсан ч энэ нь бурхны танд зориулан зурсан зургаас хэдий өөр байсан ч хэрэв хүн өөрөө хүсвэл хувь заяаныхаа эзэн байх боломж танд байдаг гэсэн санаа юм.

## Алдартай хүмүүсийн хайрын түүхээс

Алдартай хүмүүсийн хайр сэтгэлийн амьдралаас харахад агуу хайрын түүхүүд элбэг байдаг. Мөн агуу хайрын хажуугаар бас их өвөрмөц этгээд сонин хайрын түүхүүд ч байдаг. Хүн жинхэнэ сэтгэл зүрхнээсээ дурласан үедээ жинхэнэ уран бүтээл хийх нь элбэг бололтойг зарим нэгэн алдартай урлагийн бүтээлүүд, шинжлэх ухааны нээлтүүд хүртэл хайраар хөглөгдсөн хүнээс гардгийг дараахь гайхамшигт хайрын түүхүүдээс харж болмоор.

Марк Антони болон Клеопатра. Египетийн хатан хаан Клеопатра болон Ромын цэргийн жанжин Марк Антонигийн жинхэнэ хайрын түүх өнөө үед ч мартагдаагүй байгаа билээ. Ромчуудтай тулалдаж байхдаа Клеопатраг үхсэн тухай худал мэдээ сонссон Марк Антони сэтгэл цочирдож илдэд хатгуулж нас барсан бол мөн л түүнийг үхсэн тухай мэдээ сонссон Клеопатра амиа хорлодог. Анхны харцнаас эхэлсэн тэдний хайр сэтгэл эртний Ром, Египетийн түүхэнд мөнхөрч үлдсэн.

Мари болон Пьер Кюри. Тэдний хайр сэтгэл шинжлэх ухааныг хөгжүүлэх түүний дотор физик, химийн болон цөмийн шинжлэх ухааныг хөгжүүлэх үйлсэд үнэтэй хувь нэмрээ оруулсан байна. Польш улсад эмэгтэй хүн дээд сургуульд сурч болдоггүй байсан 1800 оны сүүл үед Мари Склодовская-Кюри Парист Сорбонны их сургуульд суралцахаар очсоноор эдгээр эрдэмтдийн хайр сэтгэл болоод шинжлэх ухааны гайхамшигт нээлтийн түүхүүд эхэлжээ. Өдрийн ихэнхийг сургуулийнхаа номын сан эсвэл лабораторид өнгөрөөдөг залуухан бүсгүй тэдгээр нэгэн лабораторийн эрхлэгч байсан Пьерийн хараанд өртжээ. Тэд 1895 онд гэрлэж шинжлэх ухааны судлагааны хамтын ажилдаа оржээ. Улмаар 1898 онд химийн шинэ элемент болох полони, радиумыг тэд нээсэн юм. Эхнэр нөхөр Кюри 1903 онд Нобелийн шагналыг радио идэвхит элементийг нээсэн бүтээлээрээ хүртжээ. Харамсалтай нь 1904 онд нөхөр Пьер нас барж Мари түүний ажлыг үргэлжлүүлэн ажиллаж эхлэв. Маригийн үлдсэн амьдрал зөвхөн өөрийн нөхөр хайрт ханийхаа ажил хэргийг үргэлжлүүлэх үйлсэд зориулагдав. Тэрбээр Пьерийн ажил хэргийг залгамжилж Сорбонны их сургуулийн анхны багш эмэгтэй болсон байна. Мөн дахин химийн шинжлэх ухаанд нээлт хийж хоёр дахь Нобелийн шагналаа хүртэв. Цацраг хордлогод орсны улмаас цусны хорт хавдраар өвчилж амьдралынхаа эцсийн мөч хүртэл тэрээр хамтран зүтгэсэн ажил үйлс, хайрт хүндээ бүх амьдралаа зориулсан байна.

Адель. Та бүхэн дэлхийн хөгжмийн ертөнцөд өнөө цагт од болон гялалзаж буй нэгэн бүсгүйг сайн мэднэ. Тэр бол Грэммигийн шагналт дуучин Адель. Аделийн дуу хоолой түүний сэтгэл зүрхнээс нь гардаг. Тийм ч болохоор сэтгэлээс гарсан уран бүтээл бусдын зүрх сэтгэлд хүрдэг байх. Түүний Someone Like You, Rolling in the Deep, Set Fire to the Rain зэргийг сонсоод таны зүрх хөндүүрлэдэггүй гэж үү. Адель эдгээр дуугаа бүтэлгүй хайрын түүхээсээ сэдэвлэн зохиож дуулсан гэдэг. Тэрээр өөрөөсөө 10 гаруй насаар ах эрд анхны хайраа өгсөн. Түүний 21 цомог бол бүхэлдээ энэхүү хайрын түүхтэй холбоотой. Түүний цар хүрээтэй, уянгалаг хоолой бол ховорхон тохиолдох гайхамшиг бас байгалийн задгай авьяас. Адель бол яах аргагүй өнөө цагийн сайхан эмэгтэй. Тэр хоолны дэглэм барьдаггүй, дуртай хоолоо идэж, дарс шимж суух дуртай. Тэр ч бүү хэл тэрээр дуучин хүн атлаа тамхи татдаг. Мөн түүний хэлсэн хамгийн сайхан үг бол “Би хүмүүсийн чихэнд зориулж дуулдгаас нүдэнд зориулж дуулдаггүй”. Алдартай дуучин од гэхээрээ л заавал төгс төгөлдөр биетэй, том хөхтэй, өгзөгтэй байх

хэрэгтэй гэж үү. Тэрээр “Надад Леди Гага, Кети Перригийн хөх, өгзөг таалагддаг. Гоёо харагддаг. Гэхдээ миний хөгжимд бол тийм зүйлүүд хэрэггүй” гэж хэлсэн байдаг. Үнэхээр авьяас сэтгэл зүрх байхад тэр хөх, сайхан өгзөг бол огтоос хэрэггүй зүйл л дээ.

## Хариугүй хайр

Хариугүй хайр гэхээр юу юм бол гэж уншигчид минь гайхаж магадгүй. Заримдаа хүн хэн нэгэнд үнэнч сайхан хайраа харамгүй өгсөн байхад цаад хүнээс хариу хайр ирдэггүй. Хүн болгон хайр дурлал дээр азтай байдаггүй. Гэхдээ бүсгүй хүн ухаалаг байж чадах юм бол хариугүй хайр дээр өөрийгөө эвгүй байдалд оруулахгүйгээр аваад гарах сэтгэлийн тэнхээтэй байх хэрэгтэй юм. Хэн нэгнийг үнэн сэтгэлээсээ хайрлаж бүхнээ зориулсан байхад нөгөө хүн нь чиний хайрыг хүлээж авахгүй байвал чамд маш хэцүү байхыг ойлгож байна. Гэхдээ энэ үед явал өөрөө бага шаналан зүрхээ толгойгоороо захирч сурах вэ. Мэдээж үүнд маш их гэсвэр тэвчээр шаардана л даа. Та бүхэндээ нэгэн ийм харамсалтай гунигтай хайрын түүхийг товчхон толилуулья.

Миний нэгэн найз бүсгүй оюутан байхдаа нөгөө ангийн залууд дурлав. Нөгөө залуу ч яахав эхэндээ жаахан сонирхож байгаад нэгэнт сэтгэл нь өөр зүгт байсан юм байлгүй найзаас минь удалгүй нүүр буруулж орхив. Найз маань түүнд сэтгэл зүрхээ анхны ариун нандин гэсэн бүхнээ зориулсан юм болохоор нүд алдам сайхан охин сэтгэлээр унаж гуньж гутарч хэдхэн сарын дотор хүн таних аргагүй нэгэн болж хувирсан. Найз маань үнэхээр сайхан үзэсгэлэн төгөлдөр бүсгүй байтал яагаад түүнд ийм хариугүй хайр ирсэн юм бол гэж бид их гайхдаг байлаа. Нөгөө залууг товч тодорхойлбол тэрээр царай төрхийн хувьд энгийн нэгэн боловч маш их мэдлэгтэй бас амбицтай нэгэн. Бид нар ийм залуусыг “айхтар” залуу гэж ярьдаг даа. Тэр залуу бол тун чамбай айхтар нэгэн байсан. Хамгийн түрүүнд тэрээр яагаад миний найзын хайрыг хүлээн аваагүй вэ гэхээр тэр хоёрын сонирхол тэс өөр байсан. Найз маань бол хөнгөн, цайлган сэтгэлтэй, царайлаг охидод байдаг түрэмгий ааштай, дэндүү бодлогогүй, бараг амьдралын зорилгогүй нэгэн. Нөгөө залуу бол ажил мэргэжлийн хувьд төдийгүй ахуй амьдралын хувьд би хэзээ ямар түвшинд хүрсэн байх вэ гэдгээ бараг төсөөлчихсөн амьдралын маш том зорилготой нэгэн байлаа. Эхний үед найзын маань царай зүс түүнийг татсан байх л даа, хэсэг үерхэж хамт явсан боловч тун удалгүй залуу бүр найзаас минь зугтаадаг болсон. Зугтаахын хэрээр найз маань эмэгтэй хүний бардам зангаа ч гээн уйлж унжин араас нь хөөцөлдөж эхэлсэн. Тэгэх тусам бүр л сөрөг үр дүн авчирдаг байлаа. Найз маань түүний өмнө шалдаа бууж гуйж гувшихын оронд жаахан ухаалаг байсан бол залууг өөр үрүүгээ эргүүлж чадах ч байсан юм билүү гэсэн бодол үе үехэн төрдөг л байсан. Эр хүн гэдэг төрөлхийн ангууч зантай. Энэ бол байгалиас заяасан тэдний зөн билэгтэй холбоотой юм л даа. Аливаа эрэгчин амьтан ангуучлах дуртай өөрөөр хэлбэл эмэгчнээ өөрөө ангуучилж олж авдаг. Энэ байгалийн зөн совин өдий хүртэл өндөр хөгжсөн соёл иргэншилт нийгмийн эрчүүдийн сэтгэхүйд ч байсаар л байна. Эмэгтэй хүн тэдний араас хэтэрхий хөөцөлдөөд ирэх юм бол эр хүний хувьд амархан олдох ангаас сонирхол нь буурч ирдэг. Ямар ч сайхан бүсгүй байгаад ч араас нь өөрөө хөөцөлддөг эмэгтэйг эрчүүд сонирхох нь бага байдаг. Эрчүүдийн хувьд ийм эмэгтэй хэтэрхий үнэ цэнэгүй нэгэн болдог. Үнэ цэнэтэй нэгэн байх гээд бүсгүй хүн өөрийн хайр сэтгэлийн төлөө тэмцэх хэрэггүй гэж байгаа юм биш л дээ. Харин энэ бүхний жорыг тааруулж чаддаг ухаалаг байвал хариугүй хайртай учирч өөрөө зовж шаналахгүй байх боломж бидэнд байдаг л гэх гэсэн юм. Хайр бол заримдаа эмэгтэй хүнээс асар их тэвчээр шаарддаг. Тэр чамайг тоохгүй байвал мөн адил тоохгүй дүр үзүүлж чаддаг бай. Юу юуны туханд хүрэлгүй бүх зүйлээ бүү дэлгэ.

Нэгэнт хариугүй хайртай учирсан бол зоригтойгоор хүлээн зөвшөөрч зөв цагт нь өөрийгөө татаж ав. Амьдрал түүнгүйгээр үргэлжилсээр л байх болно. Тэр ч бүү хэл би сайхан хайртай учирна гэсэн итгэлээ хэзээ ч бүү алд. Зарим нэгэн бүсгүйчүүд ялангуяа залуу охидууд нөгөө хүн нь өөрт нь хайргүйг мэдээд маш их сэтгэлээр унаж уйлж унжиж дахиад хэзээ ч хайртай учрахгүй юм шиг төсөөлдөг. Хүний амьдрал гэдэг маш баялаг. Хүн хэзээ ч хэдэн ч насан дээрээ сайхан хайртай учирч болно гэдэгт итгэж амьдрах ёстой. Хамгийн гол нь хүн сайхан хайртайгаа учирч хайрлаж хайрлагдах эрхтэй хүн гэсэн итгэлээ хэзээ ч гэж болохгүй. Энэ итгэлээ өөрөө өөртөө үлдээж харин таны зүрх сэтгэлийг шархлуулсан хэн нэгнийг сэтгэлээсээ гэж чадвал бүхэл бүтэн амьдрал сайхан ирээдүй бүсгүй таны өмнө үргэлж байж л байдаг. Өнгөрсөн гашуун дурлалын түүхээ сэтгэл зүрхнээсээ зоригтойгоор авч хая. Мэдээж хэрэг мартана гэдэг хэцүү зүйл. Гэхдээ энэ бүгдийг ажил, хичээл сургуульдаа илүү анхаарал тавих цаг зарцуулах, өөрийн сонирхдог зүйлээ хийх, орчноо солих, өөр сонирхолтой газар орон үзэж аялах гээд төрөл бүрийн аргаар мартагнуулж болно. Заримдаа бол өөрийн бардам зангаа хурцалж орхи. Тэр юугаараа надаас илүү юм. Тэр яахаараа намайг голдог юм гэх мэтчилэн түүний сул талуудыг бод. Нэг л өдөр таны ухаан алдан дурлаад байсан хүн арай ухаалаг нүдээр харах юм бол таны өмнө хэн ч биш өчүүхэн амьтан байсныг бүсгүй та ойлгох болно.

## **Бүсгүй та бүтэлгүй хайрын золиос болох эсэх зөвхөн чамаас л хамаарна**

Хэдийгээр таны хайр хариугүй хайр биш байсан ч хайр дурлал бүтэлгүйтэж, харилцаа чинь дуусах азгүй зүйлүүд хүний амьдралд зөндөө тохиолддог. Хэрэв та бүтэлгүй хайртай учирч хайртай хүн тань таныг орхин одсон бол өрөөнийхөө мухрыг сахиж, гуньж, гутарч, суух хэрэггүй. Сайхан дурсамжууд хэдийгээр зөндөөн олон үлдсэн байж болох ч тэр бүгдийг аль болох эргэж дурсахгүй байхыг хичээ. Тэгээд ирээдүйгээ харж зоригтой алхах хэрэгтэй. Таныг зөндөөн олон гэгээн хайр, сэтгэл хөдөлгөсөн болзоо хүлээж буй гэдэгт үргэлж итгэлтэй байгаарай.

Гагцхүү та зориглон өнгөрсөн бүхнийг мартаж бүхнийг шинээр эхлэх л танд үлдсэн гэж бод. Үүнд туслах хэдэн зөвлөгөөг хүргэе.

Хэсэг зуур цаг заваа тэс өөр зүйлд зарцуул. Сайхан кино үзэх, ном унших гээд таны хийх дуртай зүйлүүд зөндөө олон байхад та заавал тэр нэгэн бүтэлгүй хайрыг бодон санааширч суух гэж үү. Өөрийнхөө бодол санааг цэгцлэн ажил алба, хичээл сургуульдаа анхаарлаа хандуул. Таныг хэн ч биш гээд орхин одсон хүний араас дурсан санаж нэхэл дагал болж суухын оронд ирээдүйд би амжилт гаргаж тэр намайг яаж сайхан амьдрахыг хараасай гэж бод. Хор шар бардам зангаа гарга. Гагцхүү амжилтын төлөө хэсэг зүтгээд үз. Та амьдралдаа амжилттай сэтгэл хангалуун байх юм бол таныг гэх хүмүүс зөндөө олон тааралдана гэдэг итгээрэй.

Өнгөрснөө дурсахдаа шударга бай. Өнгөрсөнд юу болсон, юунаас болж хайр чинь унтарч, харилцаа чинь дууссаныг бодитоор дүгнэ. Өөрт чинь алдаа байсан бол тэр алдааг дахин давтахгүйн төлөө анхаар. Бүтэлгүй хайрын эзнийхээ сайн талуудыг хэт дөвийлгөн бодох биш түүний бас сул талуудыг бодох гээд оролдоод үз. Түүнд ямар нэгэн муухай сул тал заавал байгаа. Гагцхүү та хайранд сохорсон байсан болороор л тэр сул талуудыг нь олж харахгүй байсан байх. Иймд түүний сул талуудыг олж харвал “Тэр ийм л нэг шалихгүй залуу байсан шүү дээ. Би тэрэнд “гоёдох” юм байна гэж бодоод эхлэвэл та түүнийг мартаж нь хялбар болно.

Сайхан хайр дахиж ирнэ гэдэгт битгий эргэлз. Дахиж хэзээ ч хайрлаж, дурлаж чадахгүй гэж бүү ай. Дахиад заавал хайр ирнэ гэдэгт итгэ. Өнгөрсөндөө бүү амьдар. Тэр бүхэн болоод өнгөрсөн одоо надад өөр амьдрал, өөр хайр, өөр залуу ирнэ гэдэгт итгэ.

Зовсон азгүй хүн шиг байх хэрэггүй. Хувь заяандаа гомдоллож, өөрийгөө азгүйд тооцох хэрэггүй. Ийм байдалтай байгаа хүн үнэхээр арчаагүй өрөвдмөөр харагддаг бөгөөд дараачийн учрал таныг тойрон өнгөрөх болно.

Хэрэв та өөр хэн нэгэнтэй учирвал өмнөх залуутайгаа түүнийг харьцуулж бүү бод. Хүн гэдэг бүгд цорын ганц төрсөн байдаг болохоор шинэ учирсан залуу чинь өмнөх залуу шиг чинь байхгүй гэдгийг ойлго. Ирээдүйн харьцаагаа өнгөрсөн хайр дурлалтайгаа бүү харьцуул. Таныг гомдоож, хуурч орхисон тэр хүнээр бусдыг төсөөлж, бусдад итгэх итгэл найдвараа үгүйсгэх хэрэггүй.



Эцэст нь уужим амьсгаа аваад зүгээр л инээмсэглэ. Зүрх сэтгэл чинь шархалж та дотроо шаналж байвч нүүрэндээ худлаа ч гэсэн инээмсэглэл тодруул. Инээмсэглэхийн хүчийг та дутуу үнэлж болохгүй. Та цор ганц өөрийг чинь хайрлах хүнийг заавал олно.

Бүтэлгүй хайр дурлал таны зүрх сэтгэлд мартахын аргагүй ул мөрөө үлдээж шархлуулах магад ч бидний хайр сэтгэл юунаас болов яагаад бүтэлгүйтэв гэдгийг үнэн зөв үнэлж цэгнэсний үндсэн дээр өөрийн хийсэн алдаа болоод та хоёрын харилцаанд байсан зөрчил чухам юунаас болоод байсныг ойлгож чадвал амьдралдаа ялангуяа хайр дурлалын асуудалд дахин алдахгүй байх магадлал ихэсдэг байна. Харин ч бүтэлгүй хайр танд ухаарал хайрлаж цаашид сэтгэлийн хаттай байх, аливаа юманд ул суурьтай хандах, тэвчээртэй байх гээд олон сайхан чанарыг өөртөө төлөвшүүлэх боломжийг нээж өгдөг байна.

Мөн эрдэмтдийн хийсэн судалгаанаас харахад олон хүн бүтэлгүй дурлалын шаналал зовлонг мартаж гэхдээ өөрөө ч мэдэлгүй өөртөө таалагдсан сонирхсон зүйлдээ анхаарал төвлөрүүлдэг бөгөөд энэ нь урлагийн олон мянган гайхамшигт бүтээл туурвих, шинжлэх ухааны нээлт хийхэд ч тухайн хүнийг хөтөлсөн тохиолдол хэдэн арваараа байдаг байна. Өнөөдөр амжилттай яваа олон мянган бизнесмен бага залуу насны гэнэн бүтэлгүй дурлалаасаа сургамж авч олигтой хүн болж амжилтанд хүрэхийн төлөө зүтгэснээр амжилтанд хүрсэн түүхүүд ч олныг дурьдаж болох юм. Иймээс таны хайр бүтэлгүйтсэн бол та түүнийг зөвхөн надад ийм зүйл тохиолдлоо гэж сэтгэлээр унаж гуньж гутрахаас илүүтэйгээр энэ бол ямар ч хүнд тохиолддог амьдралын нэгэн хэвийн үзэгдэл мэтээр хүлээн авч бүтэлгүй дурлалын шархаа амьдралдаа бодитой амжилт бүтээл олох давуу тал болгон эдгээж чадвал та хэзээ нэгэн цагт гайхамшиг жинхэнэ хайртайгаа заавал учрах болно.

## Хайр яагаад хөрдөг вэ?

Хайр гэдэг бол бүхэлдээ хайртай хүнийхээ өмнө хүлээсэн асар том хариуцлага юм. Хайртай хүнийхээ өмнө хүлээсэн хариуцлага гэдэг маань түүнийг гомдоохгүй байх, түүнээс урвахгүй үнэнч байх, түүнд хүндэтгэлтэй хандах, түүнийг ямагт ойлгож байх, түүний хийсэн алдааг уучилж чаддаг байх, түүнд итгэдэг байх гээд маш олон хариуцлага таны толгой дээр бууна. Харин бид хүнийг хайрлах гэдэг чинь ийм олон “хариуцлага” байдаг юм шүү гэдгийг бүрэн дүүрэн мэддэг бил үү. Хайр бол агуу их мэдрэмж болохоор хүн хайртай хүнийхээ төлөө юу ч хийхэд бэлэн тэр бүү хэл амиа ч өгөхөд бэлэн байдаг. Гэвч хайрыг үргэлж тордож өөрөөр хэлбэл хайртай хүнийхээ өмнө хүлээсэн дээрх “хариуцлагуудаа” үргэлж биш юмаа гэхэд ядаж үе үе хүлээж байхгүй бол асан дүрэлзэж байсан хайр амьдралын бартаа нугачаа дунд хөрч дундран ширгэдэг. Уг нь нэг нэгэндээ үнэхээр их чин сэтгэлийн хайртай хосуудад амьдралын саад бэрхшээл харин ч үнэнч хайрыг нь бүр зузаатгаж өгдөг. Зовлон бэрхшээлийн өмнө сөхөрч унаагүй хайр жаргалтай амьдралын дунд хөрч дундрах нь элбэг байдаг гэвэл та итгэх үү. Дэлхий нийтийг хамарсан хоёр ч удаагийн аймшигт дайн байдаг. Энэхүү дайны хүнд хэцүү үед дурласан хосуудын хайр сэтгэл маш үнэнч хэзээ ч хувиршгүй байсан гэж судлаачид тогтоосныг та мэдэх үү. Хайртай хосуудыг тэр үед үхэл л салгаж байсан биз. Харин өнөөдөр хайртай хосуудыг юу илүүтэй салгаж байна вэ. Товчхондоо бол бидний жаргал дэндээд жаргал маань зовлон болоод байгаад хэргийн учир байгаа биз. Энх тайван цагт хүмүүс хэчнээн тайван сайхан аз жаргалтай байгаага мэдэрэхээ байдаг байна. Хүний хүсэл шунал хязгааргүй болохоор байнга өөрт байхгүйг хүсч даварч байдаг. Ингээд л хайртай хосуудын дунд ялихгүй зүйл дээр маргалдаж муудалцах, нэгнийхээ өчүүхэн өө сэвийг дөвийлгөн харах гээд зөрчлүүд үүсч эхэлдэг.

Мөн нөгөө талаар гэр бүлийн амьдрал зохиож хүүхэдтэй болж гэр орны ажил ихсэж гэр бүл доторх эхнэр нөхрийн харилцаа халуун янаг дурлалт хосын харилцаанаас өөр харилцаанд шилжих болдог. Энэ шилжилтийн үед эхнэр нөхөр хоёрын төрөлх зан чанар илрэн гарч эхэлдэг бөгөөд зарим нэг үед бүр шал танихгүй хүнтэй ч ханилчихсан юм шиг сэтгэгдэл төрөх удаа ч байдаг. Харилцан бие биедээ буулт хийхгүй буюу хайртай хүнээ ойлгохыг хичээхгүйгээр амьдрал цааш үргэлжлэх эсэх нь эргэлзээтэй юм.

## Яаж эр хүнийг өөртөө татаж дурлуулах вэ?

Ямар ч эр хүн зөвхөн хөөрхөн царайлаг бүсгүйчүүдэд хөл алддаг гэж бүсгүйчүүд бид боддог. Яг үнэндээ бол тийм биш. Харин ч эсрэгээрээ үзэсгэлэнт эмэгтэйгээр гоёх дуртай хэсэг бүлэг эрчүүдээс бусад нь гоо сайхан хүүхнээс дөлж цэрвэж амьдардаг. Гаднаас нь харахад тийм ч үзэсгэлэнтэй биш ч эрчүүдийн анхааралд өртөж явдаг бүсгүйчүүд алийг тэр гэхэв. Ажиглаад байхад ийм бүсгүйчүүд хүнийг өөртөө татах нэгэн увдис байдаг. Энэхүү нууц увдисыг өөртөө шингээсэн эмэгтэй өөрийн дурласан эр хүнийг өөртөө хөл алдуулж чадна. Миний нэгэн найз эмэгтэй ийм увдистай бүсгүй байгаа юм. Тэрээр хайр дурлалд дандаа азтай байсан. Тийм ч царайлаг сайхан бүсгүй биш. Гэхдээ л өөрийн сонирхсон ямар ч эрийг өөртөө дурлуулж чаддаг нэгэн нууц түүнд байсан юм. Түүнд хэзээ ч бүтэлгүй дурлалын түүх гэж байгаагүй. Харин эсрэгээрээ өөлөх юмгүй гоо сайхан царайтай найз маань маш олон бүтэлгүй дурлалтай учирч нулимсаа барж явсан. Тэгэхээр тийм ч царайлаг сайхан биш ч яагаад эрчүүд эхний найзад маань ухаан алдан дурладаг вэ. Энэ нууцыг тайлах гэж оролдоё. Уг нь үүнд нэг их нууц гээд байх сүртэй юм байхгүй л дээ. Маш энгийн зүйл ч тэр бүр охид бүсгүйчүүд үүнийг мэддэггүйд л хэргийн учир байгаа юм.

Хамгийн эхлээд хэлэхэд найз маань маш сайхан инээмсэглэлтэй. Түүний инээхэд яг л нар мандах шиг болдог. Жаахан таагүй явдал тохиолдсон байхад түүнтэй хальт уулзаад л өнгөрөхөд хамаагүй сэтгэл хөнгөрсөн байдаг юм. Яагаад тэр ийм сайхан эерэг энергийг өөртөө цогцлоож чадаж байна вэ. Тэр хошин шогийн асар их мэдрэмжтэй. Донжийг нь олоод хошигноно. Түүний хажууд байхад эр ч бай эм ч хүн бай хэзээ ч уйдаагүй. Дандаа хөгжилтэй хөнгөн түүхүүд ярина. Бас түүнийг чимдэг нэг сайхан зан бол хаана ч хэний ч хажууд өөртөө тун итгэлтэй байдаг зан нь. Өөртөө итгэлтэй эмэгтэй бүлтийтлээ гоёсон гоо сайхан ч биеэ хураасан аймхай зориггүй хэн нэгнээс хэд дахин сэтгэл булаам харагддаг нь нууц биш юм. Найз маань дээд сургууль төгсөөд тун удаагүй байхдаа анхны хайртайгаа учирлаа. Хайртай залуу нь бидний үеийн шүтээн сайхан залуу байлаа л даа. Сайхнаар ч зогсохгүй боловсролтой, мэдлэгтэй сайхан ажилтай “элит” гэр бүлээс гаралтай тийм залуу байсан. Тэр залууд нь олон сайхан бүсгүйчүүд ухаан алдан дурладаг байлаа. Тэдэн дунд нь урлаг соёлын одод, загвар өмсөгчид ч байдаг байв. Гэхдээ залуу энэ олон сайхан хүүхнүүд дундаас миний найзыг сонгосон юм. Бүр найзад минь ухаан алдан дурлаж билээ. Тэгээд яаж түүнийг ингэтлээ соронзон мэт татсан болохыг нь би сониучирхан асуусан юм л даа. Үнэндээ бол найзад маань түүнийг өөртөө татах элдвийн төлөвлөгөө гэж байгаагүй л дээ. Эхэндээ зүгээр л тэр залуутайгаа таарах бүрдээ сайхан инээмсэглэн мэндэлдэг, товчхон хөгжилтэй яриа өрнүүлчихдэг байж. Ажил хэргийн шаардлагаар арай тухтай уулзаж танилцах боломж олдсон үед нэг удаа нэлээн олон хүнтэй үдэшлэг дээр тааралдаж. Мэдээж залууг нь нөгөө л олон гоё охидууд тойрч бүчээд тус бүрдээ л түүний анхаарлыг татах гэж хичээж зарим нэг нь бүлтэртлээ гоёж зарим нэг нь түүний анхаарлыг татах гэж чанга чангаар аалиггүйтэн инээж суужээ. Ер нь энэ үдэшлэг бол зүгээр л нэг энгийн ажил хэргийн үдэшлэг байсан тул найз маань тийм ч их гангалж бусад охид бүсгүйчүүд шиг үсчинд орж аль байдгаараа гоёсонгүй. Харин жирийн ажилдаа өмсдөгөөс арай хээнцэр хар банзалтай костюмаа өмсөөд мөрөн дээгүүрээ маш гоёмсог улаан хүрэн ууссан өнгийн торгон алчуур намируулж уруулаа адил өнгөөр өнгөлж будаад л түүний оройн гоёл дууссан байна. Харин найз маань биеэ барьсан гял цал даашинз өмссөн тэр ганган хатагтай нараас биед эвтэйхэн хувцас сонгосон тул биеэ

барихгүй илүү чөлөөтэй эрх чөлөөтэй өвөрмөц өөр харагдаж байсан биз. Аз болж нөгөө залуутай нэг ширээнд суух боломж таарч. Найз маань учир зүггүй аалиггүйтэн инээж тэр ширээнд суусан бусад хүүхнүүд шиг онцгойрох гэж өчүүхэн ч оролдоогүй зөвхөн өөрөө өөрийнхөөрөө л ярианд оролцож хааяа хөгжилтэй ёжилж, яг л өөрийнхөөрөө итгэлтэй байж. Харин залуу түүн рүү арай л өөрөөр ширтээд байх шиг байхаар нь урьдаас нь бас зоригтой харц тулгарч түүнд бас таалагдаж байгаагаа харцаараа илэрхийлж суусан байна. Удалгүй залуу түүний хажууд бүжгийн талбайд бүжиглэх гээд явсан хэн нэгний эзгүй суудал дээр сууж түүнтэй дотно яриа өрнүүлсэн байна. Улмаар утасных нь дугаарыг авч дараа хамт илүү тухтай уулзах боломж таарвал татгалзахгүй эсэх талаар нь асууж. Найз маань мэдээж зөвшөөрөлгүй яахав. Тэгэхээр энэ бүгдийн нууц юу вэ. Эмэгтэй хүн өөрөө өөрөөрөө байх, хөгжилтэй ухаалаг яриа хөөрөө хүнтэй өрнүүлж чаддаг байх, бас ямар үдэшлэг уулзалт вэ гэдэг орчноо сайн мэдэрч орчинтойгоо зохицож чаддаг мэдрэмжтэй байх тэгээд л болоо. Хожим нь тэр залуутайгаа бүр дотноссон хойноо яагаад тэр ширээ дүүрэн нүд гялбам эмэгтэйчүүдээс биш намайг сонгосон бэ гэж асууж л дээ. Хариулт нь маш энгийн чи бусадтай адилгүй онцгой байсан тэгэхдээ бас энгийн өөрөөрөө л байсан гэж. Дараа нь тэр хоёрын харьцаа нэлээн дотно болсон ч манай найз түүнтэй яг нэг оронд орохыг яараагүй гэдэг. Хэдэн сар болзож кино жүжиг үзэх гэх мэтээр хоорондын нөхөрлөлөө бэхжүүлж. Энэ гэмгүй сайхан нөхөрлөл нь өдөр ирэх бүр дурлал хайр болон өрнөсөн гэдэг. Харин орон дотор орсон хойноо яагаад надад дурласан бэ гэж асууж. Чи нууцлаг тайлж боломгүй оньсого шиг байсан гэж залуу нь хариулжээ. Тэр хоёрыг хайр дурлалын түүхээ өрнүүлж байхад залууг нь маш олон охидууд сонирхож бидний хэлж заншсанаар араас нь гүйдэг байж. Тэд байнга утсаар залгаж, бүр зарим нь хоёулаа хамт явж байхад нь хүртэл сээтэгнэдэг байсан гэнэ. Энэ хооронд найзад минь заримдаа залуугаа хардах удаа ч гардаг л байж. Тэр бүхэнд түүнийг хардаж бухимдаж өөрийгөө зовоохын оронд залуудаа итгэж үргэлж өөдрөг эерэг бодлоор тархиа дүүргэн хүлээдэг байж. Эр хүнийг юу ч болоогүй байхад нь хардвал ямар ч эр хүн хартай эмэгтэйгээс айж зугтахад хүрнэ. Илэн далангүй үнэн сэтгэлээсээ байна гэдгийг бүсгүйчүүд заримдаа буруугаар ойлгож өдөржин болсон явдал, бусад найзууддаа тохиолдсон явдал гээд дэвэн дэлхийн юмыг хамаад чалчиж орхидог. Харин эр хүн ийм дэлгээд тавьсан ном шиг бүх юм нь ил дээр нь чалчаа бүсгүйчүүдэд дуртай байдаггүй. Харин эсрэгээрээ эрчүүдийн сонирхдог зүйлийг гадарладаг аль ч сэдвээр ухаалаг яриа өрнүүлж чаддаг гэхдээ хэтэрхий илэн далангүй биш яг л оньсого шиг бүсгүй эрчүүдийн сонирхлыг татдаг. Тэгэхээр дур булаам эмэгтэй байхын хамгийн энгийн дүрэм бол сайхан инээмсэглэлтэй эерэг төрхтэй байх, өөрөөрөө байх, өөртөө итгэлтэй байх, бас сонирхолтой нууцлаг байх явдал юм.

## Хайр дурлалын харилцаанд анхаарах зүйлүүд

Манай эмэгтэйчүүд ялангуяа залуу бүсгүйчүүд хайр дурлалын харилцаандаа алдаа гаргадаг. Мэдээж эр хүнийг таньж мэдэхгүй тэднийг өөрөөсөө өөр бодгаль хүн гэдгийг мэддэггүйгээсээ болж алддаг. Ингээд өчүүхэн зүйл дээр гомдож туних хайртай хүндээ үл итгэх байдал гаргаж эхэлдэг. Эрэгтэй хүн эрчүүд гэдэг чинь бүсгүйчүүд биднээс тэс өөр. Тэдний учрыг олоод нэг ойлгочих юм бол харин “толгойг нь эргүүлэхэд” тун амархан улс. Хэдий насанд хүрсэн ч эрчүүд ихэнхдээ хүүхдэрхүү ааштай. Харин ихэнх бүсгүйчүүд маань өөрийн хүссэн эр хүндээ хүндлэгдэж, хайрлагдаж амьдрахад маш ердийн энгийн хэдхэн зүйл дээр анхаарчихад болдог гэдгийг анзаардаггүй. Хэрэв чи таалагдсан залуугаа найз залуугаа болгох цаашлаад тэр үргэлж чамайг хайрлаж байхыг хүсвэл хэдхэн зүйлийг эргэцүүлж бодоод л хэрэгжүүлчихвэл болох нь тэр. Үүний тулд би танд хэдхэн энгийн зөвлөгөөг өгч чадна.

Өөрийгөө хүндэлж хайрла улмаар түүний хайр хүндлэлийг хүлээ. Чи хэрэв хэн нэгэн залуугаар хүндэтгүүлж хайрлуулъя гэж хүсвэл үүнийгээ өөрийгөө хүндэтгэж хайрлахаас эхэл. Өөрийгөө хүндэлдэггүй хайрладаггүй хүн бусдыг хэрхэн хүндэтгэж чадах билээ. Өөрийгөө хүндлэх гэхээр нэг их хар амиа бодсон ихэмсэг зантай бай гэж ойлгож болохгүй. Өөрийгөө хэзээ ямагт би эмэгтэй хүн гэдгээ санаж бай. Чи түүний найз охин эсвэл эхнэр болохоос хувийн зарц нь биш. Бүсгүйчүүд ихэвчлэн хайртай хүнээ хайрлаж халамжилж байна гээд түүний гэрийн зарц болчих гээд байдаг. Тэгээд өөрийгөө гаргуунд нь гаргаж эхэлдэг. Байнга хоол ундыг нь бэлдэж, бохир хувцсыг нь угааж гүйх гэрийн зарц үргэлж мөнхөд эр хүний хайр сонирхлыг татна гэдэг юу л бол. Өөрийгөө түүнтэй адил тэгш эрхтэй хүн талаас нь хүндэтгэ. Эмэгтэй хүн өөрийгөө хүндэтгэх цэвэр цэмцгэр өөртөө арчаатай байхаас эхэлдэг билээ.

Тэвчээртэй бай. Тэвчээртэй байх юунаас эхлэх вэ гэвэл юу юуны туханд хүрэлгүй түүний араас утасдах хэрэггүй. Түүнийг тэвчээртэй хүлээхээс эхэлнэ. Орчин үед эмэгтэй хүн эрчүүдээ эргүүлэх болсон битгий хоцрогдсон зөвлөгөө өгөөд бай гэх гэж байна уу. Тэгвэл эрчүүд байгалиасаа заяасан “анч” улсууд гэж би хэлсэн байхаа. Эр хүн өөрөө ангуучилж олзоо өөрөө барьдаг байгалийн зөн совингоосоо салаагүй улс. Хэн нэг бүсгүй учир зүггүй утасдаад эргүүлээд эхэлвэл тэдний сонирхол дороо л буурчихдаг. Амархан олдсон олзонд тэд дургүй гэсэн үг.

Түүнийг сонирхдог зүйлийг сонирхоод үз. Түүний юу сонирхдогийг мэдээд авчихад илүүдээд байх юм ер байхгүй. Гэхдээ би дүр эсгэ гээгүй юм шүү. Худлаа сонирхдоггүй зүйлээ сонирхдог болж жүжиглэж алиа салбадай бол гэж байгаа юм биш. Чи хайрлаж дурласан хүнийхээ сонирхдог зүйлийг ядаж хүндэлдэг байхад л болно. Эрчүүдээрээ суугаад хөл бөмбөгөө үзэж байхад нь саад болох хэрэггүй. Ямарч эр хүн өөрийнх нь сонирхол хоббиг ойлгож дэмждэг бүсгүйг анзаарахгүй өнгөрч чаддаггүй.

Бүү хард. Залуу бүсгүйчүүд харилцаандаа алддаг хамгийн том алдаа бол учир утгагүй хий хоосон хардалт. Хардалт бол чи хайртай хүндээ итгэхгүй байгааг чи түүнийг хайр сэтгэлийг хүндэтгэж үзэхгүй байгааг харуулдаг. Мөн нөгөөтэйгүүр их хартай бүсгүйчүүд ихэнхдээ өөртөө итгэлгүй хүмүүс байдаг. Чи хүнийг хайрласан бол бас түүнийг чамд хайртай гэдэгт итгэх нь чухал. Хардалт хэзээ ч хосуудын хайр сэтгэлийн харилцаанд сайн сайхан зүйл

авчирдаггүй. Иймд хардах хэрэггүй. Ялагуяа харилцааны эхэн үед жоохон ч гэсэн хартай зан гаргавал тэр чамаас “үргээд” явчихаж тун мэднэ шүү. Ямар ч эр хүн хэдий найз бүсгүйтэй болсон ч хэдий эхнэр авсан ч шувуу шиг эрх чөлөөтэй байхыг хүсдэг.

Аль болох хөгжилтэй бай. Залуус ууртай уцаартай бүсгүйгээс илүү хөгжилтэй хөөрхөн ааштай охидод илүүтэй татагддаг. Иймд хэрэв таалагдсан залуугаа өөрийн болгохыг хүсвэл эерэг хөгжилтэй бай. Ардын дуунд хүртэл “Аашны чинь хөөрхөнд арга ч үгүй даслаа даа” гэж дуулдаг биздээ. Бүсгүй хүнд гоо сайхан царайнаас хамаагүй илүүтэйгээр ааш зан сайтай байх нь илүү хэрэгтэй юм гэж би боддог. Мөн “Царайны сайхнаар цай сүлэх биш дээ” ч гэж манай ард түмэн хэдийнээсээ хэлэлцсээр ирсэн.

## **Мөрөөдлийн ханхүү буюу төгс төгөлдөр эр хүн гэж байдаг уу?**

Зарим эмэгтэйчүүд амьдралынхаа туршид төгс эр хүний эрэлд гардаг. Төгс эр хүн үнэхээр байдаг уу. Төгс эр хүн гэж ер нь хэн юм бэ. Мэдээж таны хувьд төгс эр хүн гэж хэнийг хэлэх вэ гэдэг нь таны үзэл бодол хүсэл мөрөөдлөөс маш их хамааралтай зүйл билээ. Яг үнэндээ бол бүсгүйчүүд бидний сэтгэлдээ дүрслэн тордож ургуулсан тэр эр хүн буюу таны хувьд төгс эр хүн амьдрал дээр хаана ч байхгүй гэж би итгэлтэй хэлэх байна. Бид арван хуруу тэгш хүн байхгүй гэж ярьдаг даа. Миний бодлоор төгс төгөлдөр эр хүнийг хайж олохоос илүү хэн нэгнийг төгс төгөлдөр болгох гэж оролдвол арай илүү амархан гэж боддог юм.

Гэсэн хэдий ч ямар мөрөөдөхөд мөнгө төлөх биш дээ төгс эр хүний мөнхийн эрэлд ертөнцийн бүсгүйчүүд бид мордсон нь харин амьдралын үнэн билээ. Ялангуяа жаахан нас ахиад ирэхээр хүн өөрийн мэдэлгүй бусдын өө сэвийг андахаа байчихдаг. За тэгээд л эрчүүдийг “тэрний тэр нь тийм юм энэ нь ийм юм” гээд уралдуулах гээд байдаг.

Миний нэг найз надад нэг удаа саяхан танилцсан залуугийнхаа тухай ярьж суугаад: - Уг нь тэр давгүй л залуу даанч гутлаа арчдаггүй юм байна билээ гэв.

Би түүнийг жаахан цаашлуулмаар санагдаад:

- Чамд тэр хүний гутал тийм чухал уу эсвэл тэр хүнд чи жаахан ч гэсэн сэтгэл алдарсан нь чухал уу гэж асуулаа. Миний найз:

- Яг үнэндээ аль аль талаараа надад таалагдаж байж л би тэр хүнийг амьдралын ханиараа сонгоно гэлээ.

- Тэгвэл чиний бодлоор чиний ирээдүйн нөхөр болох хүн ямар байх ёстой вэ гэж би түүнээс асуулаа. Найз маань:

- Зан чанарын хувьд бол ухаалаг хүлээцтэй, эмэгтэй хүнд хүндэтгэлтэй харьцдаг, хүмүүжилтэй, хошин шогийн мэдрэмжтэй, амьдралаа аваад явчих ажилтай, сайхан ирээдүйтэй мэргэжилтэй гэх мэтчилэн уртаас урт жагсаалтыг хуруу даран тоочлоо. Ээ бурхан минь. Би найзыгаа гомдоохыг хүсээгүй ч өөрийн эрхгүй:

- Чиний өдий 30 гартлаа одоо хүртэл нөхөрт гараагүйн учир нь энэ юм байна гэж өөрийн эрхгүй дуу алдчихлаа. Хэдий ойр дотны найз ч миний энэ үг түүнд жаахан эмзэг тусав бололтой уртаар санаа алдсанаа найз маань:

- Нас явах тусам нээрээ жагсаалт минь улам урт болоод байх юм гэж билээ.

Тийм ээ бүсгүйчүүд бид “мөрөөдлийн хунтайжаа” сэтгэлдээ төсөөлж амьдрал дээр тийм хүнтэй учрахыг хүлээж мөрөөдөж суудаг нь гэм биш зан хойно хэдийгээр төгс төгөлдөр эр хүн гэж байдаггүй ч минийхээр бол төгс төгөлдөр эр хүн гэж хэнийг хэлэх вэ гэсэн жагсаалтаа та бүхэнтэйгээ хуваалцъя.

Миний хувьд төгс эр хүн гэхээр дараахь дүр зураг тодроод байдаг юм. За ингээд төгс эр хүн

буюу жинхэнэ эр хүний шинжүүдийг хамгийн чухлаас нь эхлүүлээд дэс дараалуулан дурдвал:

Өндөр боловсрол, өргөн мэдлэгтэй. Энэ маань зөвхөн нэг гайгүй нэртэй сургууль төгссөн ч юм уу эсвэл заавал өндөр хөгжилтэй оронд боловсрол эзэмшсэн байхаас гадна бүх талын маш өргөн мэдлэгтэй байхыг хэлж байгаа юм. Өөрөөр хэлбэл оросоор бол кругозор сайтай гэдэг дээ. Тал бүрийн сэдвээр чөлөөтэй ярилцаж чаддаг байх хүмүүстэй ялангуяа надтай сонирхолтой яриа өрнүүлж чаддаг байх хэрэгтэй.

Эмэгтэй хүнийг ойлгодог хүндэтгэдэг байх. Ямар ч эмэгтэй хүнийг зүгээр л эмэгтэй хүн гэдэг үүднээс нь хүндэтгэлтэй харьцдаг байх. Үүнд ээжийгээ хайрлах, эгч дүүгээ хайрлах гэр бүлийн хүмүүжил чухал нөлөөтэй. Эмэгтэй хүнийг хайрлаж хүндэтгэж харьцдаг аавтай хүн энэ чанарыг түүнээс болон ээж аав хоёрынхоо харьцаан дээрээс өвлөн авдаг. Тиймээс би үүнд гэр бүлийн хүмүүжил бас чухал гэж хэлээд байгаа юм л даа. Мөн эмэгтэй хүний дэргэд муухай хараалын үг хэлдэггүй байх. Эмэгтэй хүн юу хүсч байгааг мэддэг байх. За бүр мэддэггүй юмаа гэхэд юу хүсээд байгааг нь мэдэрдэг байх.

Сексдээ сайн, эрүүл чийрэг бие бялдартай байх. Энэ бол яахав ихэнхдээ байгаль эхээс хамаарах асуудал боловч дээрх чанарыг ялангуяа эрүүл байхын ач тусыг ойлгосон боловсролтой эр хүнд бол өөртөө төлөвшүүлэхэд тийм ч хэцүү зүйл биш юм. “Сексдээ сайн” гэдгийг зөвхөн бие махбодь талаас нь ойлгож болохгүй. Энэ бол эр хүний хэр зэрэг чалхтай байх зэргээс нэлээн өргөн хүрээтэй асуудал. Иймээс эр хүний секст сайн байх эсэх нь түүний энэ талын боловсрол хүмүүжилтэй (бэлгийн боловсрол хүмүүжил гэж орчуулсан байх шиг байна билээ) холбоотой. Ер нь юм уншдаг эр хүн эмэгтэй хүнийг яаж жаргаахаа илүү сайн мэддэг.

Цэвэрч нямбай байх. Хэдийгээр монголчууд эр хүн хээгүй нь дээр гэж ярьдаг ч надад бол үнэндээ хээгүй эр хүн огтоос таалагддаггүй. Ядаж өглөө босоод усанд орж заншаагүй бол миний хувьд байж боломгүй дутагдал гэж үздэг. Хувийн ариун цэврийг сахидаг цэвэр ч цэмцгэр эр хүн бол жинхэнэ эрчүүдийн нэг мөн. Хамгийн наад зах нь эр хүн эмэгтэй хүнтэй орондоо байхдаа амнаасаа ямар үнэр үнэртэж байгаа бол гэж бодох чадвартай байх ёстой. Мөн хөлсөө биш даруухан сайхан үнэр үнэртүүлсэн эрчүүдэд би дуртай.

Сайн эцэг байх. Жинхэнэ эр хүн хүүхдийнхээ хүмүүжилд цаг зарцуулж чаддаг хүүхдүүдийнхээ дотны найз нөхөр туслагч нь байх ёстой.

Халамжтай байх. Эмэгтэй хүнд хайр халамжаа харамгүй өгдөг тэр хэрээр өөрөө түүнээс халамж хайр авч чаддаг байх. Жишээлбэл өглөөний цай оронд уулгадаг эр хүн бол жинхэнэ эр хүн. Ялангуяа амралтын өдрүүдээр жаахан унтаад сэрэхэд хажууд минь сайхан бэлтгэсэн өглөөний цай орон дотор өгвөл би л лав хамгийн аз жаргалтай эмэгтэй гэж өөрийгөө бодно.

Романтик. Романтик эрчүүд эмэгтэйчүүдэд их таалагддаг. Яагаад гэхээр ихэнх эмэгтэйчүүд романтик байдаг. Гэнэт үе үе цэцэг бэлэглэх ч юм уу эсвэл янз бүрийн хөнгөн романтик бэлэг барьдаг эр хүн сайхан байдаг. Мөн жилдээ ядаж нэг удаа намайг романтик аялалд урьчихдаг бол бүр ч догь.

Дон Жуан биш ч хүссэн эмэгтэйнхээ “толгойг эргүүлж” дөнгөдөг. Хэн нэгэн эмэгтэй



таалагдлаа гэхэд түүнийг яаж өөртөө татах вэ гэдгээ эр хүн сайн мэддэг байх ёстой. Дэлхийн хамгийн алдартай завхай эр Дон Жуан явал энэ эмэгтэйг өөртөө дурлуулах вэ гэдгийг сайн мэдсэн байсанд түүний нууц оршиж байдаг. Тэрээр өөр өөр зан араншинтай өөр өөр үзэл бодолтой нийгмийн анги давхаргын хувьд ч өөр өөр эмэгтэйчүүдийг өөртөө дурлуулахдаа тэдгээрийн дотоод сэтгэлийг сайн мэдэрч эмэгтэй нэг бүрт тохирсон аргаар өөртөө татдаг. Тэгэхээр хэн нэгэнд дурлачихаад түүний араас элдэн хөөж нөгөө эмэгтэйгээ залхаах биш явал түүнд би таалагдах вэ гэдгийг л эр хүн мэдэж байхад хангалттай.

Амьдрал алагтай цоогтой болохоор төгс төгөлдөр эр хүн гэж бараг л байдаггүй. Эмэгтэйчүүдийн хамгийн түгээмэл алдаа бол эр хүний өө сэв дутагдлыг хайр нь оргилж буцалж байх үедээ олж хардаггүй. Харсан ч түүнийг нь надад хайртай учраас яваандаа засрах биз гэж боддог явдал юм. Насанд хүрсэн эр хүнийг бүсгүй та дахин хүмүүжүүлж цоо шинэ төгс төгөлдөр хүн болгоно гэж хэзээ ч байхгүй билээ. Түүнийг ээж нь хүмүүжүүлж таны төгс төгөлдөр эр хүний зэрэгт хүргээгүй л бол ирээдүйд нэг их өөрчлөлт гарахгүй л болов уу. Эр хүн хэзээ ч өөрчлөгддөггүй юм. Энэ бол амьдралын үнэний нэг бөгөөд онцгой тохиолдлоос бусад тохиолдолд нас бие гүйцсэн эр хүний дутагдлыг засах гэж оролдох шиг үр дүнгүй ажил байхгүй билээ. Эр хүний дутагдлыг засах гэж таны хэлж ярьсан бүхэн хичнээн эвээр ухаалгаар хэлж ярьсан байсан ч таныг “үглээ яншаа” гэсэн хоч зүүлгэхээс хэтрэхгүй л болов уу. Тэгэхээр би юу хэлэх гээд байна вэ гэхээр үлгэрийн ханхүү буюу бүсгүй таны сэтгэлдээ төсөөлсөн төгс төгөлдөр эр хүнтэй дөхөж очсон эр хүнийг хайрын мананд төөрч нүдээ таг сохор болгочихолгүй шиг л болгоомжтой бөгөөд үнэн бодитоор шүүн тунгаагаарай.

## Бүсгүй хүний сексийн амьдрал

Сексийн талаарх орчин үеийн ойлголт их өөр болж байна. Анх сексийн хувьсгалыг бүр 70-аад оны үед хийсэн баруун Европын орнуудад сексийн талаарх мэдээ мэдээлэл эрх чөлөөт байдлыг хэтэрхий дөвийлгөж тэр нь нийгмийн хэм хэмжээнээс халих хүртэл үргэлжилсэн гэдэг. Харин сүүлийн үед секс нэрийн дор садар самууныг сурталчлах түүгээр дамжуулан бохир бизнес, хүний наймаа цэцэглэх, ялангуяа бага насны хүүхдүүдийн хүмүүжилд буруугаар нөлөөлнө гэдэг үүднээс сексийн талаарх мэдээ мэдээллийн хэтэрхий замбараагүй байдлын эсрэг хууль дүрмүүд улам хүчтэй болж байна. Сексийг урьд өмнө нь зөвхөн бие биедээ хайртай дуртай хүмүүс хийдэг гэж үзэх нийгмийн чиг хандлага их байсан бол одоо үүнийг няцааж эхлээд байна. Хүн сексийг хүсвэл хэнтэй ч хийж болно гэсэн энгийн тунхагтай хэсэг бүлэг байна. Харин энэ нь хайртай дотно хүмүүсийн хамгийн нандин харилцаа гэсэн нэлээн хуучинсаг үзлийг баримтлах хэсэг бас байсаар л байна. Бүсгүй та энэ хоёр үзлийн алины талд байх нь хамаагүй харин сексийн талаар ерөнхий биш маш сайн мэдлэгтэй байхад таны секс амьдрал илүү сонирхолтой байна гэдэгт итгээрэй. Ер нь бүсгүйчүүд дунд явуулсан судалгаанаас харахад боловсролтой эмэгтэйчүүд сексийн илүү мэдрэмжтэй буюу өөрийн секс амьдралдаа илүү сэтгэл хангалуун байдаг гэсэн судалгаа гарсан байдаг. Энэ юуг хэлэх гээд байна вэ гэхээр сексийн талаар мэдлэгтэй байхад эмэгтэй хүн хань нөхрөө болоод сексийн хамтрагчдаа илүү таашаал өгч тэр хэрээр өөрөө таашаалыг эргэж хүртэнэ гэсэн үг юм. Сексийн талаар мэдлэг гэдгийг бүсгүйчүүдийн эсвэл найз нөхдийн хүрээнд ч юм уу ам дамжин яригдсан яриа мэтхэнээр төсөөлж болохгүй. Орчин үед сексийн эрүүл мэнд гэдэг бүхэл бүтэн том шинжлэх ухаан болтлоо хөгжсөн байна.

Эмэгтэй хүн орон дотроо ямар байвал зохилтой вэ?

Сексийн үед юу мэдэрч байгаагаа өөрийгөө хааж боолгүй илэрхийл. Дуу алдаж хашхирмаар байвал хашгир. Орондоо маш чөлөөтэй бай. Эрэгтэй хүн бүсгүй хүний тавьж, дуу алдаж тачаадаж байгааг хараад бараг өөрөө өөрөө тавихаасаа илүү таашаал авдаг гэдгийг та мэдэх үү. Гэхдээ үнэн сэтгэлээсээ тавих худлаа жүжиглэх хоёрыг тэд нар ялгахтайгаа гэдгийг анхаар.

Хэзээ ч хань нөхөр болон секс хамтрагчийнхаа талаар тэдний эмзэг зүйлээр бүү шүүмжил. Ялангуяа эрчүүд гэдэг чинь гаднаа их сэтгэлийн хагтай юм шиг боловч сексийн талаарх асуудал, түүний эрхтний хэмжээ эсвэл чадавхийн асуудал дээр маш эмзэг байдаг. Иймд түүний эмзэг зүйлээр тоглох нь галаар тоглохтой ялгаагүй. Үүний оронд үнэхээр чи тэр хүнтэйгээ хамтдаа жаргал эдлэхийг хүсч буй бол түүнийг байнга магт, урамшуул. Үр дүн нь бүсгүй чамд шууд эергээр нөлөөлнө.

Орондоо ичиж зовох хэрэггүй. Бүсгүйчүүд бид өөрийнхөө биеийн өө сэв согог дутагдлыг орондоо орсон хойноо ч мартаж чаддаггүй том дутагдалтай. Энэ нь таны сексээс авах таашаалыг бууруулж байдаг. Та заавал загвар өмсөгч, киноны од шиг төгс сайхан галбиртай байх албагүй харин орондоо бол зөвхөн өөрөө өөрөө л бай. Би ямар харагдаж буй бол эвгүй байгаа болов уу гэх мэт элдэв бодлоо таягдан хаяад янаг халуун бай. Эрчүүд хэдийгээр төгс сайхан бие галбирт дуртай ч ичимхий бус янаг халуун бүсгүйд илүү дуртай.

Илэн далангүй бай. Сексийн хувьд хос хоёрын хооронд нэг нэгнээсээ нуух хаах зүйл байх ёсгүй. Чи өөрөө юу мэдэрч байгаа чамд өөрт чинь яавал сайхан байдаг, хамтрагч чинь юу хүсч байгаа талаар маш илэн далангүй байх хэрэгтэй. Ингэснээр та өөрийн хүслээ чөлөөтэй байлгаж улам илүү тачаангуй эмэгтэй болно.

Санаачлагатай үргэлж шинэлэг бай. Хамтрагчаасаа ямар нэгэн зүйлийг дандаа шаардаж эсвэл хүсэн хүлээж суух биш өөрөө та санаачлагатай бай. Секс байрлалаа шинэлэг байлгахаас гадна орчноо үе үе өөрчилж бай. Үе үе сонирхолтой секс тоглоом хамтрагчтайгаа тоглож бай.

Цэвэрч нямбай бай. Бүсгүй хүн сексийн эрүүл мэндийг маш сайн сахих ёстой. Цэвэр цэмцгэр цэцэг шиг анхилуун үнэртэй бай. Үнэр секст маш чухал. Хэдийгээр бүсгүй хүний төрөлхийн үнэр сайхан ч өөрт чинь болоод хамтрагчид чинь таалагдсан сайхан үнэр хос хоёрын сексийн амьдралд маш чухал байдаг. Цэвэрхэн булбарай арьс эр хүний сэрлийг маш их өдөөдөг. Иймд бүсгүй хүн гэдэг өөртөө маш их анхаарал тавьдаг өөрийгөө хайрлаж хүндэтгэдэг цэвэрч нямбай байх нь сексийн эрүүл мэндийн салшгүй нэг чухал хэсэг болдог.

Сайхан дотуур хувцас бүсгүй хүний чимэг. Секси дотуур хувцас өмсөхөөсөө зарим нэгэн бүсгүйчүүд ичдэг. Зарим нэг нь энэ тал дээр хэтэрхий хуучинсаг хандаж зөвхөн янхнууд л ийм зүйл хэрэглэдэг мэтээр төсөөлдөг нь туйлын харамсалтай төөрөгдөл юм. Эр хүн болгон секси сайхан дотуур хувцсанд дуртай түүгээр өдөөгдөж байдаг гэхэд болно. Секси дотуур хувцасны ид шидийг туршаад үзээрэй.

Үе үе аалиггүйтэж бай. Хамтрагчаа үе үе тэсвэр алдаж галзууруулмаар аалиггүйтэж өд. Аалиггүй байхад биеийн дохио зангаа их үүрэг гүйцэтгэнэ. Банана идэж байгаад эсвэл хүлхдэг чихэр идэж байгаад хэлээрээ зөөлхөн долоож жоготой хараад үз. Энэ үед тэсвэр алдахгүй эр хүн ховор биз. Мөн гэртээ урт банзал өмсөөд дотоожгүй байгаагаа мэдэгдэж орхи. Ялангуяа гэрт чинь зочид ирсэн байх үед энэ аргыг хэрэглэвэл үр дүн нь гайхалтай. Нөхөр чинь эсвэл хамтрагч чинь зочинг яван явтал чамайг хүссэн харцаар харж түүнийг хаалга хаамагц л чам уруу тачаадан дайрах вий.

Сүүлийн үед судалгаагаар эрч хүчтэй эрүүл чийрэг эмэгтэй байхад секс маш чухал үүрэгтэй гэж ярих бичих нь их болоод байна. Тиймээ нэг удаа сайхан таашаал авч секс хийхэд цаг биеийн тамираар хичээллэсэн шиг үр дүнтэй байдаг гэнэ. Мөн секс хийж тавихад хүний уураг тархинд стрессийн эсрэг гормон хүчтэй ялгардаг байна. Эмэгтэй хүний залуу насаа удаан хадгалахад сексийн идэвхтэй амьдрал их чухал үүрэг гүйцэтгэдэг байна. Алдарт кино од Елизабет Тейлороос сурвалжлагч таны залуу нас гоо сайхнаа ингэж удаан хадгалж буйн гол нууц нь юу вэ гэж асуухад тэрээр өчүүхэн ч эргэлзэлгүй секс гэж хариулсан гэдэг. Тэгэхээр эмэгтэй хүний биеийн болоод сэтгэхүйн эрүүл мэндэд секс маш чухал үүрэг гүйцэтгэдэг.

## Дотуур хувцас ба эмэгтэй хүн

Эмэгтэй хүнийг өөрийгөө хэр хүндэтгэдэг эмэгтэй болохыг нь дотуур хувцаснаас нь шинж гэсэн үг ч байдаг. Таны дотуур хувцас таныг ер нь ямар эмэгтэй болохыг ямар мэдрэмжтэй бүсгүй вэ гэдгийг бусдад хэлж өгдөг гэдгийг та мэдэх үү. Эмэгтэй хүний дотуур хувцас аль болох тансаг байх ёстой гэж би боддог. Тансаг сайхан дотоож өмсөөд явж байхад юунд сэтгэл бухимдах билээ дээ.

Миний нэг найз сайхан сэтгэлтэй сайхан бүсгүй байдаг юм. Харин нэг өдөр санамсаргүй уулзаж ярилцахдаа мань хүн нэг л баргар гунигтай байсанд ямар нэг таагүй зүйл болж дээ гэж би гадарлав. Тэрээр нэг зүйлийн талаар надтай ярилцах гэж буй нь харцнаас нь л ил байх шиг санагдсан тул би найзаасаа хоёул зав гарган тухтай уулзах юмсан гэсэн санал тавив. Тэрээр тун дуртай зөвшөөрч намайг маргааш гэртээ ирээч гэж урилаа. Би түүнтэй ойр зуурын аахар шаахар зүйлийн талаар ярилцаж байгаад юу найзыг минь тэгтлээ гундааж сэтгэлийг нь тавгүйтүүлснийг мэдэж авлаа. Нөгөө л гайтай эр нөхрийн хууран мэхлэлт. Найз маань нөхөр нь нэгэн ганган хээнцэр эмэгтэйгээс салахгүй болоод байгаа талаар надад нулимс дуслуулан ярилаа. Би тэднийд зочлох зуур угаалгын өрөөнд нь саатаж байгаад найзынхаа угааж тавьсан дотуур хувцсыг санамсаргүй олж харлаа. Ээ бурхан минь. Миний найз уг нь боловсролтой царай зүс бие хаа сайтай сайхан бүсгүй. Тэрээр бас цэвэрч нямбай их сайн гэрийн эзэгтэй гэдгийг би сайн мэднэ. Харин түүнийг ийм эмээ загвартай дотуур хувцас өмсдөг гэж би зүүдлээ ч үгүй юм. Түүний гундаж өнгө алдсан дотуур хувцас яг л түүний гундаж өнгө алдсан царай шиг уйтгартай нь аргагүй тохуур дээр өлгөгдсөн байх аж. Би ч угаалгын өрөөнөөс гараад найздаа:

- Уучлаарай би чамд сайн найзын хувьд илэн далангүй нэг л зүйлийг хэлмээр байна гэвэл тэрээр тэгэлгүй яах вэ гэж уриалгахан зөвшөөрөв. Би түүний гараас хөтөлсөөр угаалгын өрөөнд ороод:

- Нөхөр чинь яагаад тэр хээнцэр хүүхэнд татагдсаны учир чиний энэ өнгө алдаж сунасан дотуур хувцсанд л байна даа гээд хэлж орхив. Найз маань хэсэг зуур мэдээж эвгүйцсэн ч миний зөв гэдгийг ухаарсан юм. Тэр өдрөөс хойш найз маань сайхан дотуур хувцас өмсөж гангалж эхэлж. Мэдээж хэрэг нөхөр нь үүнийг анзаарахгүй өнгөрөөгүй билээ. Ингээд бодохоор дотуур хувцас гэдэг бүсгүй хүнд хичнээн чухал зүйл болохыг та нар бага ч гэсэн ойлгоо биз. Тиймээ, өөрийгөө хүндэлдэг, үнэлж мэддэг бүсгүйчүүд сайхан дотуур хувцаст ганган дэгжин гадуур хувцсаас илүү мөнгө зардаг. Зарах ч ёстой гэж би хувьдаа боддог.

## 2. Гэр бүлийн амьдрал ба эмэгтэй хүн

### Эмэгтэй хүний гэр бүл дэх үүрэг

Эмэгтэй хүний гэр бүл дэх үүрэг яг ямар байх ёстой вэ. Нэлээн дээхэн үед бол үлгэр жишээ эхнэр хүний тодруулбал эмэгтэй хүний гэр бүл дэх үүрэг эр нөхрөө хүндэтгэн халамжлах, үр хүүхдээ эрүүл чийрэг өсгөх, угааж арчих, хоол хийх гэх мэт гэр зуурын ажил үүргээр илүү тодорхойлогдож ирсэн. Харин эмэгтэйчүүдийн тэгш эрхийн талаар хүчтэй яригдаж ирсэн 20 дугаар зууны дунд үеэс эхлэн энэ үзэл баримтлал нэлээн өөрчлөгдөж эхэлсэн. Бүсгүйчүүдийн нийгэмд гүйцэтгэх үүрэг хариуцлага өсөхийн хэрээр буюу бүсгүйчүүд эрэгтэй хүнтэй адил сурч боловсорч, ажил алба хаших болсонтой холбоотойгоор эмэгтэй хүний гэр бүл дэх үүрэг хариуцлага илүү эрчүүдтэй төстэй болж ирсэн билээ. Миний хувьд үүнд авах ч юм бий, хаях ч зүйл бий гэж боддог. Эмэгтэй эрэгтэй хүний тэгш эрх бүрэн утгаараа хэрэгжиж буй Европын орнууд ялангуяа Хойд Европын орнуудад эхнэр нөхрийн гэр бүлд хүлээх үүрэг ерөнхийдөө ижил байдаг. Хоёулаа адилхан ажил хийнэ орлого олно, бас хамтарч хоол ундаа хийх хүүхдийн хүмүүжлийн асуудал хүүхдээ харах, гэр орны угааж арчих ажлаа амжуулах гэх мэт. Бүх зүйлийг ижил тэгш хэмжээнд хийж гүйцэтгэдэг. Тэндхийн бүсгүйчүүд нөхрөө бага цалин олдог энэ намайг тэжээх ёстой гэж үздэггүй. Нөхрүүд нь эхнэр хүн заавал хоол хийж миний хувцсыг угааж индүүдэх ёстой гэж үздэггүй. Яагаад гэвэл тэнд бүсгүйчүүд хөдөлмөрийн зах зээл дээр эрэгтэй хүнтэй эн тэнцүү өрсөлдөх чадвар бараг л бүрэлдээд тогтчихсон байдаг. Ийм болоод тэгдэг байх тэнд бүсгүйчүүд илүү бие даасан амьдралтай өөрөө өөрийгөө заавал эр хүний нөмөр нөөлөггүй аваад явчих боломжтой болчихсон байдаг. Тиймдээ ч европ бүсгүйчүүд багаасаа гоё сайхан хүүхэн болж мөнгөтэй эрийг дэгээдэх гэж биш өөрөө өөрийгөө боловсруулахад цаг хүчээ зарцуулдаг.

Харин Япон, Солонгос гэр бүлийн харилцааг авч үзвэл үүнээс тэс өөр. Олон жилийн уламжлал дээр тогтсон ази маягийн гэр бүлд эхнэр хүн эр нөхөр үр хүүхдээ дээд зэргээр халамжлах, хүмүүжүүлэхэд бүхий л цаг хүчээ зарцуулдаг. Гэтэл Монголд байдал ямар байна вэ. Яг үнэндээ холион бантан гэж хэлж болно. Бид Монгол маягийн уламжлалт гэр бүлийн хүмүүжлийг социализмын нөлөөгөөр эвдсэн. Бидний ээжүүд, эмээ нар аавууд, өвөө нартай минь адилхан ажил хийдэг байсан. Мөн болоогүй хажуугаар нь гэр орноо цэвэрлэх, хоол хийх ажил эхнэр хүний үүрэг байсан. Одоо залуу үе мэдээлэл их авдаг энд тэнд явж юм үзэж нүд тайлах болсонтой ч холбоотой юу эхнэр хүн энэ мэт гэр орны ажлыг заавал хийх албагүй гэх үзэл зонхилж байх шиг. Монгол бүсгүйчүүд бид сүүлийн 20 жилд нөхрүүдээ арчаагүй, залхуу архичин боловсролгүйгээр нь дуудаж өөрсдийн эрх чөлөөгөө тунхагласан. Энэ эмэгтэй хүний эрх чөлөөгөө тунхаглахдаа буруу зүйлээр нэлээн их тунхаглан зарлалаа. Бид эрчүүдтэй адилхан бар ресторан хэсэж архиддаг боллоо. Та ажиглаад үзээрэй Улаанбаатар хотын шөнийн цэнгээний газар, баранд эрчүүд, хөвгүүдээс илүү охид бүсгүйчүүд гунхалзаж байдаг. Бид нөхрүүдээрээ хогоо цэвэрлүүлж, өөрийнхөө хувцсыг угаалгаж сургалаа. Цалин бага олдог нөхрөө арчаагүйгээр нь дуудаад тэжээж чадахгүй бол хэн нэгэн баян мөнгөтэй эрийг дагаад явлаа гэж айлгадаг боллоо. Энэ хорин жилд бүсгүйчүүд бид ханатлаа эрх чөлөөгөө эдэллээ. Харин дээрх европ хүүхнүүд шиг үүргээ ухамсарласан уу. Уучлаарай би энд дийлэнх олонхийн нөхцөл байдлыг ярьж байгаа шүү. Түүнээс биш олон сайн эхнэр эмэгтэйчүүд байгааг үгүйсгээгүй юм. Харин эр нөхрөө арчаагүй муугаар нь дуудахаасаа

өмнө түүндээ сайхан хоол хийж сурсан эсэх, цамцыг нь угаагаад цэмцийтэл индүүдэж сурсан эсэх, хүүхэддээ аятай таатай зөв хүмүүжүүлэх төлөвшил олгож чадаж буй дээрээ бүсгүй та нэг тогтоод бодоод үзээрэй. Орчин үеийн ээжүүд охидоо сайн ээж болоход бэлтгэж чадаж байна уу. Та өөрөө хэдэн төрлийн сайхан хоол хийж чаддаг вэ. Эрүүл хоол хүнс бэлтгэж гэр бүлийнхнээ эрүүл мэндэд анхаарч чаддаг уу. Хүн болгон эцэг эх болдог гэдэг учраас би үүнийг асууж байна л даа. Бодож үзэх л асуудал. Энд ганцхан жишээ татмаар санагдлаа. Би өөрөө сүүлийн жил шахмын хугацаанд ажил жаахан ихтэй байсан тул гэр орны ажилдаа гаднаас хөлсөөр хэд хэдэн охид бүсгүйчүүдийг хөлсөлж ажиллуулсан юм. Тэдгээр охидууд бүгд ядаж л цагаан хувцсыг өөр тод өнгөтэй хувцаснаас ялгаж угааж сураагүй байсан. Костюм давхар индүүдлэг гаргахгүй индүүдэж сураагүй байсан. Хоол бол ярилтгүй бүр 40 гарсан айл гэрийн эзэгтэй, настай намбатай нэг нь ч хүн идчихээр хоол хийж сураагүй байлаа. Зарим нэг овсгоотой нэг нь заасан зүйлийг овоо сурсан. Зарим нь бол нөгөө илжигний чихэнд ус хийсэн ч сэгсрээтэй алт хийсэн ч сэгсрээтэй л гэж мэд. Тэгээд би бодлоо. Энэ охидод ээжүүд нь юу зааж сургасан болж таарч байна вэ. Эмэгтэй хүн хэзээ ч айлын эхнэр болно хүссэн хүсээгүй хайртай хүнийхээ цамцыг угаана хоолыг нь хийнэ. Ийм амьдралд бэлтгэгдээгүй хүнийг ямар эр хүн тоож суух вэ. Яаж эр нөхөр нь хүндлэн хайрлах вэ. Тэгэхээр бүсгүйчүүд минь бурууг эрчүүдээс биш өөрөө өөрсдөөсөө эр гэж хэлмээр байна. Дээрх гэр орны эмэгтэй хүний ажлыг хэнээс дутуугүй хийж сурснаараа бүсгүй хүн та гэр бүлдээ маш их нөлөөлж болдог юм шүү. Сайхан хоолтой, ундтай устай эхнэрийг хаяж одох эр хүн тэр бүр олдохгүй дээ. Эр хүнийг ходоодоор нь гэх үзэл хоцрогдсон гэж та үзэж байна уу. Яг үнэндээ бол танай гэр бүлийн амьдрал аз жаргалтай байхад энэ маш их нөлөөлдөг юм шүү.

Охиндоо гэрийн сайхан эзэгтэй, хүний хань болохыг ээж хүн л зааж өгдөг. Миний ээж мундаг боловсролтой карьер хийсэн хүн байгаагүй. Гэвч ээж минь бүх охиддоо эх хүн байх, гэрийн эзэгтэй байх хүмүүжлийг хар багаас минь төлөвшүүлж чадсан. Манай эгч дүүсийн хэнийд нь ч орсон зочид биднийг ундтай устай, сайхан хоол хийдэг эелдэг ааштайг нь магтацгаадаг. Бас манайхыг хүргэн сайтай айл гэж ч хүмүүс хэлцгээдэг гэсэн. Гэр бүлийг тогтвортой байлгах, аз жаргалтай байлгахад эмэгтэй хүний үүрэг асар их. Энэхүү үүрэг хариуцлагыг гэр бүлээ хэрхэн авч явахыг ээж минь бидэнд багаас минь зааж сургасан. Түүний ачаар л бид өнөөдөр аз жаргалтай өнөр өтгөн үр хүүхэдтэй тогтвортой сайхан гэр бүлийн гал голомтыг бадраалцаж явна. Энэ бол охиддоо сайн хүмүүжүүлсэн ажилч хичээнгүй ээжийн минь л гавьяа. Миний ээж бидэнд эр нөхрөө гэрийн эзэн, эр хүн гэдэг үүднээс нь хүндлэх хайрлах ухааныг бас заасан. Ээж маань өглөө босоод цайгаа чанаж бид өглөөний цайгаа заавал хамтдаа ууцгаана. Тэгээд өглөө бүрийн цайн дээр аавтай гэр бүл ахуй амьдрал, ажил хэргийнхээ талаар зөвлөлддөг байсан тэр дүр зураг одоо ч миний сэтгэлд хоногшин үлджээ. Ажил ихтэй аавыг минь ирэх дөхөхөөр ээж минь сандарч “Муу аав нь ажил ихтэй ядарч орж ирнэ. Халуун хоол ундыг нь бэлэн байлгахгүй бол” гэнэ. Аавыг ирэхэд бүр биднээр ч биш заавал өөрөө цай хоолоо аягалан барина. Энэ энгийн л нэг жишээ юм шиг боловч бас үүнд ямар их хүндлэл, эр нөхрөө гэсэн хайр халамж багтаж байж вэ. Гэрийн ажлын хажуугаар ээж минь бас өөрийн ажлаа хийнэ. Гэхдээ аав минь цэргийн хүн, зав чөлөө хомс болохоор ээж гэр орны ажилд илүү оролцдог байсан даа. Эмэгтэй хүний ухаан, увдисыг хослуулсан эмээ, ээжийнхээ талаар хэдэн жилийн өмнө бичсэн дурсамжаа уншигчидтайгаа хуваалцмаар санагдлаа.

Эмэг эх. Эмэг эх шавилхан биетэй, цайвар царайтай үг дуу цөөтэй хүн байсан. Багаасаа эхээсээ өнчрөн хоцорсон. Айлын том охин тул хэдэн дүү нартаа гол өмөг түшиг нь болж ээжийн оронд ээж болсон хүн. Эмэг эхийгээ би хараал, эвгүй үг хэлэхийг нь нэг ч удаа сонсоогүй дуулаагүй. Хааяахан өөдөөс нь үг сөргөлдөхөд “Цөг гэм” гэсэн ганцхан үг л хэлнэ. Тэр бол эмэгийн хамгийн муу үг. Эмэг тэр үгээ хэлэх вий гэхээс битүүхэн эмээнэ. Өөрийн зургаан хүүхдээ өсгөн хүмүүжүүлсний зэрэгцээ, ач гуч нараа ч бүгдийг өсгөлцөж бойжуулсан асар их хөдөлмөрч нэгэн. Социализмын үед ажил ихтэй аав, ээжүүдийг маань эзгүйд эмэг эх л биднийг зохицуулна. Эмэг эх уг нь малч удамтай. Нэгдэлжих хөдөлгөөний үед малаа нийгэмчлээд хүүхдүүдээ хот суурин газар бараадуулж сургуульд оруулахаар ирсэн гэдэг. Эмэгтэй хүн гэхэд алсын хараатай, тулга тойрсон хов жив огт ярьдаггүй, гүдэсхэн, эршүүд ч юм шиг зантай хүн байж билээ. Нөхцөл бололцоо нь байгаад сургууль эрдмийн мөр хөөсөн бол эмэг эх маань одоо үеийн биднээс дутахгүй боловсролтой нэгэн байх байсан даа гэж би боддог юм. Амьдралын хар ухаанаар бол хэнийг ч дагуулахгүй нэгэн байж дээ. Биднийг хүүхэд байхад ойролцоо дэлгүүр үрүү явуулна. Дэлгүүрээс ирэхэд эмэг: “За дэлгүүрт юу байна?” гэж заавал асуудагсан. Биднийг “Юу ч алгаа” гэвэл “Миний хүүхдүүд битгий тэгж бай. Юу ч үгүй болно гэдэг чинь шал өөр зүйл байдаг юм шүү дээ” гэнэ. Ерээд оны эхээр дэлгүүрийн лангуу дээр шороотой бор давснаас өөр юу ч үгүй болсон тэр үед л эмэг эхийн тэр үг санаанд орж нээрээ л юу ч үгүй болно гэж үүнийг л хэлдэг юм байна даа гэж бодогдож билээ.

Намайг 10 дугаар ангид орох жил эмэгийн бие гэнэт өвдлөө. Хорт хавдар гэсэн онош гарчээ. Хичээл тараад өдөр болгон эмэг эхийгээ эргэнэ. Намайг ирэхийг, хаалга нээхийг миний чимээнээр л мэднэ. “Аа миний охин уу. Даанч их зөөлхөн алхаатай хүн байсан юм” гэнэ. Намайг очих тоолонд эмэг “Буурлынх нь царай ямар байна” гэж асууна. Бодвол биеэ дордоод байгааг мэдээд хүүхэд үнэнийг хэлэх байх гэж боддог байсан байх. Би эмээгээ усанд оруулна үсийг нь угаан самнаж өгнө. Эмэг тэгэхэд их баярладагсан. Миний охины гар их зөөлхөн гэж ирээд л намайг магтаж ядрангуй царай нь гэрэлтэж инээмсэглэнэ. Биднийг нэг их үнсэж үлгээд байхгүй ч ёстой амьдралын үнэнийг зөнгөөр минь ойлгуулсан хүн.

Хайр нь дотроо хал нь гаднаа миний эмэг эх.

Эх. Ээж маань тогтуун, дөлгөөн, даруухан бас ажилсаг эзэгтэй байсан. Маш их тэвчээртэй хүн шиг санагддаг байлаа. Алдаа эндэгдэл хийсэн хэнийг ч болов уучлах энэрэнгүй сэтгэлтэй. Ээж маань ёстой долоо хэмжиж нэг огтолдог хүн байсан. Эмэгтэй хүн гэхэд нэг их гангалж дэгжирхээд байдаггүй тул би хүүхэд байхдаа ээжийгээ бусад эмэгтэйчүүд шиг нүүрээ будаасай гэж боддог байж билээ. Харин их цэвэрч нямбай хүн байсан. “Гаднаа гяланцаг дотроо паланцаг” нүд хуурсан юманд их дургүй. Юмыг маш олон талаас нь харж дүгнэнэ, тэр талаараа ааваас маань хамаагүй илүү байсан бололтой. Аав гэр бүл, бидний амьдралтай холбоотой чухал шийдвэр гаргахдаа ээжтэй байнга зөвлөдөг ээжийн амыг их хардаг хүн байсан шиг санагддаг. Санаачлагыг бол мэдээж аав гаргана. Гэхдээ ээжийг 100 хувь хүлээн зөвшөөрсөн үед л сая хэрэгжүүлдэг байсныг бодоход ээж их ухаалаг эзэгтэй байсан болоод л тэгдэг байсан байх. Хүүхэд байхад ээж өглөө эрт босож цайгаа чанаад аавтай дүнгэр дангар хийж хөөрөлдөх нь шинэ өглөө эхэлснийг нойрон дунд зарладагсан. Арай томхон болсон байхдаа өглөөний энэ яриан дунд өөрийнхөө нэр гарвал чих тавин сэмхэн чагнана. Сайнаар хэлж байвал дотроо битүүхэн онгирно. Жаахан эвгүй зэмлэнгүй байдлаар

хөөрөлдөж байвал тэсэхгүй биеэ өмөөрч сэм үг чагнасан гэж зэмлүүлнэ. Ээж нэг их сайхан зүйр үгнүүд оролцуулж ярьдаг хүн байсан. Өөрөө хэлэх нь өвөг ааваасаа сурсан гэх. Ээж айлын хамгийн том охин. Дүү нар нь ээжийг их хүндэлнэ. Өөрөө ч дүү нартаа халамжтай сайхан эгч нь байдаг байлаа. Ээжийгээ бусдын талаар нэг ч удаа муугаар ярьж байхыг, хүнтэй хэрэлдэж муудалцаж байхыг сонсоогүй. Энэ талаараа ээж эмэг эхтэй их төстэй. Заримдаа дэндүү тэвчээртэй хүлээцтэй байдал нь хэтэрхий номхон хүлцэнгүй юм шиг санагдаж жаахан том болсон байхдаа ээжтэйгээ үг зөрдөг удаа ч байдаг байсан. Тэр болгонд ээж эвээр ухааруулж сургана. Дараа бодоод байхад ээжийн хэлсэн яах аргагүй л үнэн байдаг. Гэхдээ ээж минь зөөлөн хэрнээ бас их хатуу хүн байсан. Зөөлөн нь хатуугаа иддэг хорвоо гэж ярьдаг даа. Хэн хүнд зөөлнөөр ухаалгаар тайлбарласаар байгаад л үгэндээ оруулж дөнгөдөг хүн байлаа. Бүсгүй хүн гэхэд аливаа юмны логик учир холбогдлыг ойлгохдоо гаргуун хүн байж билээ. Ээжийн минь эвсэг зөөлөн зан чанар миний бас хаа нэгтээ нуугдаж л байдаг юм шиг санагддаг. Ядарсан зүдэрсэн хүмүүст нинжин сэтгэлээр хандана. “Тэнхлүүн явахад тэмээгээр тусалснаас тэвдэж явахад тэвнээр тусласан нь дээр” гэж ээж минь дандаа хэлдэгсэн. Ээжээсээ би хүнийг хайрлах энэрэх өр нимгэн сэтгэлийг нь авсан гэж боддог. Миний ээж хар хорын сэтгэлгүй үр хүүхэд бид нартаа бол бодь сэтгэлтэй, бурхан шиг хүн байсан даа. Ээжийнхээ талаар бичих гэхээр сайхан үг ч хүртэл дутах юм даа тийм л сайхан эгэл жирийн эх хүн байсан.

Гэвч нөгөө талаас гэр бүлийн санхүүгийн хувьд эр нөхрөөсөө дутахгүй үүрэг гүйцэтгэдэг эхнэрүүд алийг тэр гэх вэ. Ийм гэр бүлд хөдөлмөрийн хуваарилалтыг яаж хийвэл үр дүнтэй вэ. Аль аль нь хамтарч европ маягийн гэр бүл шиг шударга зарчим дээр тулгуурлах нь илүү зүйтэй байх. Гэхдээ эр хүнийг гэрийн ажилд сургаж авахаас амьтан сургах нь илүү амар байх вий.



## Сайн ээж байх сайн эхнэр байх

Орчин үед эмэгтэйчүүд бид өөрсдөө ч гэр орны ажлыг “нэргүй ажил”, хэдийн айл гэрийн эхнэр ч үүнийг эхнэр хүн заавал хийх ёсгүй гэж ад үзэх нь элбэг болжээ. Саяхан би одоогийн Монголын нийгэмд нэлээн алдартай болоод байгаа уран бүтээлч эмэгтэйн өөрийн фэйсбүүк хуудаснаа: “Гэрийн ажлыг би үзэн яддаг. Ямар ч үр дүнгүй ажил. Би гэрийн ажлаа хийдэггүй. Миний нөхөр ч намайг чи бичгийн хүн тул ийм ажил хийх ёсгүй гэж хэлдэг” гэж бичсэн байхыг олж харсан юм. Энэ бол тухайн хүний хувийн бодол гэж би түүний хувь хүний үзэл бодлыг нь хүндэтгэж байгаа ч энд хэдэн үг хэлж хошуу нэмэрлэмээр санагдсан юм. Учир юун гэхээр айл гэрийн амьдралд хэдий эхнэр хүн завгүй бол мөнгө зараад гэрийн үйлчлэгч ажиллуулж болох ч эх хүний, эхнэр хүний гар сэтгэл яалт ч үгүй өгүүлэгддэг юм. Үүнийг би өөрийн хувийн амьдралын өчүүхэн хэдэн жишээн дээрээ тайлбарлах гээд оролдьё.

Одоогоос хэдэн жилийн өмнө би гээч хүн нөхрийн эсрэг нэлээн их “бослого” гаргаваа. Миний ажил амжихгүй байгаа тул гэрийн ажлыг хамт хийлц эсвэл ... гэсэн шаардлага тавилаа. Энэ бол гэрийн эхнэр нөхөр хоёулаа албан ажил хийдэг гэр бүлд зайлшгүй л гардаг маргаан. Үнэндээ нөхөр маань надад туслах гэж байдгаараа л хичээх боловч бас тэр бүр амжилтгүй. Эр хүн гэдэг чинь хэдий хийе, хажуу дахь ханьдаа би туслах ёстой гэж бодож хичээсэн ч яг үнэндээ гэрийн ажилд хамгийн их түүртдэг юм билээ. Тэдний хувьд гэр цэвэрлэх аяга угаах гэх мэт бүсгүйчүүд бид хэдхэн минутад амжуулчих ажилд маш их цаг зарцуулдаг. Мөн эр хүн байгалиасаа тийм ажилд эв дүйгүй байдаг. Бидний өвөг дээдэс олон мянган жилийн турш бүр сүрэглэн амьдардаг байхдаа ч эрчүүд нь анд явж эмэгтэйчүүд нь гэр орны ажил хүүхэд багачуудаа асардаг ажлыг бараг зөн билгээрээ хийж ирсэн нь учиртай л юм билээ. Ингээд хэдий яг тэнцүү гэр зуурын ажил хийхээс нэгдүгээрт үр дүн тааруу, хоёрдугаарт нөхөр маань хань минь сэтгэл ханамжгүй болох нь тодорхой болсон. Ингээд бид дараагийн зохицуулалтын арга хэмжээ болгож гэр, цэвэрлэх хоол хийх ажилд туслуулах үйлчлэгч хөлсөлдөг болов. Эхэндээ ч би гэж хүн зав чөлөөтэй “аз жаргалтай” байлаа. Ажил дээрээ ч нэлээн сууж ажиллах болж гэр орны ажлаас нэлээн хөндийрч ирлээ. Хэдэн сарын дараа охин маань нэг бүтэн сайн өдөр “Ээжээ, та өнөөдөр хоол хийх үү” гэлээ. Би “Тэгнээ, ээж нь хоол хийе” гэвэл охин маань учиргүй алга ташин дэвхцээд “- Ээ гоё. Ээ гоё, өнөөдөр ээжийн хийсэн гоё хоолыг иднэ. Гоё доо гоё доо” гэж байна. Би ч гэнэт ухаан орж үйлчлэгчийн хийдэг хоол ямар талаар асуувал охин, хүү хоёр минь ам нийлээд “Ёстой муу хоол” гэж шагширлаа. Энэ хэдэн сард хоёр хүүхдэд маань орой бүр иддэг хоол нь ямаршуу байсныг, ээжийн хийсэн гарын хоол яасан их үгүйлэгдсэнийг би тэгэхэд л анзаарсан билээ. Мөн нэг удаа томилолтоор яваад гэртээ ирлээ. Нэлээн олон хоног явсан юм. Ванны өрөөнд орж ирүүт л хөгц чийгний эхүүн үнэр үнэртээд болсонгүй. Би ч “нохой шиг шиншилж” явсаар үнэр юунаас гараад байгааг мэдлээ. Эвгүй эхүүн үнэр ванны цаагуур ороод усанд норсон чийгтэй бие угаагчаас гарч байж. Энэ мэтчилэн аж амьдралын асар жижигхэн зүйлүүд боловч эх хүн эмэгтэй хүний гар, сэтгэл гэрт дутагдсанаас болж үүсэх таагүй зүйлүүд олон. Энэ хугацаанд гэрийг маань тогтмол цэвэрлэдэг хүн бас л байсан. Ингээд гэр бүлийн эмэгтэй хүн зайлшгүй сайн ээж, сайн эхнэр байх хэрэгтэйг улам бүр ойлгож мэдэрсэн юм даа. Одоо бол би залуу бүсгүйчүүд, эзэгтэй нарт гэр орны ажил хөдөлмөрийн хуваарилалт мэдээж шударга байх нь зүйтэй. Мөн хэдий айл гэрийн эзэгтэй хүн албан ажил эсвэл хувийн бизнес хийгээд завгүй байсан ч эмэгтэй хүний амьдралын утга учир мөн

чанарын нэг бол яалт ч үгүй сайн ээж, сайн эхнэр байхын тулд гэр орныажилд гар бие оролцох зайлшгүй шаардлага байдаг юм шүү гэж хэлмээр байдаг.

Мөн үзсэн нэг киногоо бас мартдаггүй юм. Эхнэр нь өвчний улмаас хорвоог орхих болж нөхөртөө захиас үг захидаг. Тэр ээж бяцхан охиндоо нөхрөөрөө дамжуулж захиж хэлэхдээ “Ноосон цамцыг гоёлд өмсдөггүй. Шарсан төмс бол өглөөний хоол биш юм шүү” гэдэг. Ердөө л энэ үг. Гэхдээ энэ ганцхан өгүүлбэрт ямар их өргөн утга агуулагдаж байна вэ. Охинд нь аав нь өгч чадахгүй байж магад эх хүний халамж үүргийг сануулсан үг гэж би боддог. Эх хүн үр хүүхдээ аятайхан хувцаслах, биеэ авч явах соёлыг аавуудаас илүү зааж сургадаг. Мөн үр хүүхэд гэр бүлийнхээ эрүүл хооллох, хоол ундыг тохируулах нэг ёсондоо гэр бүлдээ тогооч, эмчийн гээд маш олон үүргийг гүйцэтгэдэг. Яруу найрагч Хулангийн нэг шүлэг байдаг уншигчид маань санаж буй байх ээжийн тухай шүлэг. Олон үг нуршилгүй сайн ээж хүн үр хүүхэд гэр бүлдээ ямар их үүрэгтэйг энэ шүлгээс харья.

Ц.Хулан

Ганцхан ээждээ унших шүлэг

Намрын уулнаа бугын урамдахыг сонсоорой

Намайг ухаажихыг үзэх гэж ээж минь та урт наслаарай

Манцуйдаа ирж таныг би ганцхан удаа жаргаасан

Магадгүй тэрнээс хойш дандаа зовоосон

Ганцхан намайг гэж ижий та

Газар дээр хичнээн мэргэжил сольдог юм бэ?

Бариувчийг минь эсгэж, хуримын өмсгөл чимэглэж

Балчраас минь өдий хуртэл та оёдолчин явлаа

Оточ Маналын хувилгаан ийм байдаг юмуу гэлтэй

Орон дээрээ намайг бүлээрч хонох болгонд

Дэлхийд хамгийн сайн эмч та байлаа

Аягаа эвдэн, эрхэлж ядсан намайг

Аргадсандаа алиалагч болж өмнө минь эргэлдсэн

“А” үсэг бичих гээд будилж цөхөж суухад минь

Алдаатай байхад нь улаан цайм онц тавьдаг багш явлаа

Цаг оройтсон болзооноос эргэж ирэхэд

Цагдаа, эсвэл үүдний манаач

Сар нарны ээлжгүй гал сахисан тогооч

Сангийн бойпорт арц уугиулж, маани уншдаг ламаа

Шүхэр тэнгэрийн доор алдаж эндэх тоолонд минь

Шүүхийн тогтоол уншдаг яллагч нь та мөртлөө

Даамай их хайр тань аанай л хэвээрээ

Давж заалдсан өмгөөлөгч болж зовлонгоос намайг суллана

Жигжид бурханыг олон мутартай гэлцэнэ

Жижигхэн энэ бие тань түүнээс ч илүү гартай

Элбэг их хайр, Ээжий гэдэг нэр тань

Энэ орчлонгоос авсан хамгийн том алдар аа!

Зүүний сүвэгчээр ч багтах он жилийн урсгалд

Зүгээр л дэргэд минь байж хайрла

Ижий! гэж дуудах болгондоо баярладаг

Ижил хэдэн хүүхдэдээ урт наслаж хайрла аа!

## Амьдралын ханиа хэрхэн зөв таньж олж мэдэх вэ

Бидний 90-ээд онд 10 жилийн сургууль төгссөн залуусын хувьд болон түүнээс өмнөх үеийн залуусын хувьд амьдралд их эрт хөл тавьдаг байжээ. Ялангуяа социалист нийгмээс зах зээлийн нийгэмд шилжих шилжилтийн хүнд бэрх жилүүдэд залууст ямар ч амьдралын баталгаа алга байлаа. Иймд гэр бүлийн амьдрал нь нийгмийн шилжилтийн золиос болсон залуус бидний дунд олон байдаг. Хувь хүний хувьд тэдгээр залуус хэн нэгний сайн эхнэр, нөхөр байж чадахаар байсан авч яалт ч үгүй нийгмийн шуурганд хамтын амьдрал нь хайр найргүй нүдүүлсэн хүмүүс зөндөө олон.

Харин одоо энэ цаг үед залуус эхлээд мэргэжил мэдлэгтэй болохыг зорьдог болж. Эзэн Чингисийн сургаснаар “Биеэ засаад гэрээ зас, гэрээ засаад төрөө зас” гэдэг үг байдгийг бодсон ч тэр биз. Тэгэхээр хүний амьдралын хань гэр бүл болно гэдэг асар чухал үүрэг хариуцлага бөгөөд энэ насанд тохиох амьдралын ханиа хэрхэн яаж таньж мэдсэнээс таны ирээдүй хойч ихээхэн хамааралтай билээ. Ялангуяа нэг насны хань ижлээ зөв таньж мэдээгүйгээс залуус амьдралдаа алдах улмаар өөрийн сайн сайхан ирээдүйг сүйтгэх аюултай юм. Гэр бүлийн амьдрал бол хорвоогийн жам билээ. Эрт орой хэзээ нэгэн цагт хүн энэ хорвоог үүрд туулах хань ижлээ олж гал голомтоо асаах тавиланг хэн ч тойрохгүй. Үүнд хэзээ хэнтэй гэдэг дээр л тун бодлоготой шийдвэр гаргах хэрэгтэй юм. Цаг хугацааны хувьд насанд хүрсэн хүн хайр сэтгэлтэйгээ нэгэнт учирсан бол болохгүй гэх зүйл байхгүй мэт. Гэхдээ амьдралын шуургыг сөрөх бэлтгэлгүй боловсрол мэргэжил эзэмшээгүй, өөрийн гэсэн эрхэлсэн ажилгүй, амьжиргааны эх үүсвэргүй, энэ амьдралд хөл тавих, үр хүүхэд гаргахад бэлэн бус байж хэн нэгэнтэй гэрлэх нь аз мэдсэн хэрэг болдог гэдгийг би залуустаа захих гэсэн юм. Хүн болгон адилгүй заавал өндөр дээд боловсрол эзэмшсэн байх албагүй л дээ. Гэхдээ л эрэгтэй ч бай эмэгтэй ч бай хүн өөрийн гэсэн бие даасан амьдрал ажил төрөлтэй болж байж дараа нь гэр бүл болох хэрэгтэй юм.

Хэнтэй гэдэг дээр тогтож яривал мэдээж хайр сэтгэлтэй хүнтэйгээ гэж би хамгийн түрүүнд хэлнэ. Тэр таныг та түүнийг насан туршдаа хамт байх цорын ганц хүн маань гэдгийг бие сэтгэлээрээ мэдрэх. Суух гэж буй залуу чинь одоохондоо даржин ядуу ч байж болно. Хамгийн гол нь хөдөлмөрч, амьдралын зорилготой, таныг ямар ч зовлон бэрхшээлийн өмнө орхихгүй байх хүн чанартай хэн нэгнийг олж зүрх сэтгэлээ нээхийг бүсгүй та хичээгээрэй. Гэр бүл болж хамтын амьдралаа эхлүүлэх гэж буй залуу чинь суурь хүмүүжил, хүн чанартай хүн байх нь хамгаас чухал. Түүнийг ээж эгч, эмэгтэй дүүтэйгээ хамт байхдаа тэдэнтэйгээ яаж харьцаж байгааг нь ажигла. Эмэгтэй хүнийг хүндэтгэдэг эр хүн таныг гомдоож эрх чөлөөг чинь хязгаарлах ямар нэгэн сөрөг зүйл гаргахгүй. Та мөн түүнийг бусадтай харьцахдаа хэр шударга байгааг ажигла. Шударга аргаар мөнгө олдог, амьдралын ухаантай эр хүн өнөөдөр ядуу даржин байсан ч ирээдүйд гэр бүлээ бат байлгахад ноён нуруутай нэгэн болдог гэдгийг сана. Бүсгүйчүүдийн хийдэг том алдаа бол цэвэр ариун зүрх сэтгэлтэй, сайн залууг ядуу гэж голоод тоохгүй байх нь түгээмэл байдаг. Тэгээд шударга бусаар мөнгө олдог биелэгжүү нэгнийг сонгоод амьдралаа амьдын там болгох үзэгдэл зөндөө. Мөн та хэн нэгэн залуутай ирээдүйн амьдралаа холбохоор шийдсэн бол түүний удам судар, угсаа гарал нь ямаршуу айл болохыг сайн судлаарай. Манай монголчууд охин хүүхдээ хадамд гаргахдаа уг гарал, удам судрыг нь их хардаг байсан нь оргүй хоосон зүйл биш юм. Тиймдээ ч монголчууд бид “Эх нь

хээр алаг бол унага нь шийр алаг” гэж ярьдаг. Ямар ч хүн генетикийн хуулиараа эцэг эхээ дууриадаг. Удам судар сайтай байна гэдэг таны хань болох гэж буй залуу гэр бүлийн суурь хүмүүжил сайтай гений хувьд чадварлаг амьдрах ухаантай байна гэсэн үг. Энэ нь бүсгүй танаас төрөх үр хүүхдэд хүртэл өвлөгддөг нь байгалийн хууль билээ.

Нэгэнт халуун хайр сэтгэлээрээ та хэн нэгэнтэй амьдарч хувь заяагаа холбохоор шийдсэн бол танай гэр бүл хэр зэрэг бат бэх байх нь бүсгүй танаас ихээхэн хамааралтай. Монголчууд бид эр хүнийг айл гэрийн ноён нуруу тулах баганатай зүйрлэдэг бол бүсгүй хүнийг бүслүүртэй нь зүйрлэдэг. Тэгэхээр тэр айлын хэр зэрэг өнгөтэй өөдтэй байх нь бүсгүй танаас шууд хамааралтай гэсэн үг. Хүчирхэг эр хүн болгоны ард хүчирхэг нэгэн эмэгтэй байдаг гэж ч бид ярьдаг.

## Гэр бүл дэх эхнэр нөхрийн харилцаа

Гэр бүлийн эр эм улсуудын харилцаанд амьдрал дээр анхаарахад илүүдэхгүй хэд хэдэн зүйл байдаг. Хэрэв нөхөр чинь та нарт халамжтай, хос хоёр эв найртай байвал айл гэрийн жаргал тэр билээ. Айл гэрийн аз жаргалтай амьдрал гэдэг эхнэр хүн эр нөхөртэйгээ харьцах урлагаас ихээхэн шалтгаална. Хүнийг өөрөө хайрлаж чадахгүй байж хүнээс хайр бүү нэх. Өрхийн минь тэргүүн, хүүхдийн минь эцэг хэмээн хүндлэн цай идээнийхээ дээжийг барьж хүндэтгэн, өмссөн хувцас өнгө үзэмжинд нь үргэлж санаа тавьж өөд татаж чадсанаараа нөхрийн хайр хүндэтгэлийг хүлээнэ.

“Чулууг чулуу дийлдэггүй, чулууг ус л дийлдэг” гэсэн ардын мэргэн үгийг санаж, нөхрийнхөө аливаа эндэл осол явдлыг уурлаж уцаарлаж, сайн муу үгээр хэлж засдаггүй юм. Энэ үед эхнэр хүн ухааны урыг гаргаж, энэ байдлаас гаргах эвтэй үгийг олж хэлж, эв эе харилцан хүндлэлээр гэр бүлийн харилцаагаа аз жаргалтай болгодог.

Эхнэр хүн, ээж хүн хүүхдүүдийнхээ дэргэд эр нөхрөө харааж зүхэж, бүдүүлэг муухай үгээр бүү хэл. Эцэг хүн бол хүүхдүүдийнхээ хувьд шүтэх шүтээн нь байдаг. Хүүхэд чинь эцгээ хүндэтгэх тэр хэмжээгээр зөв хүмүүжлийг өөртөө төлөвшүүлдэг. Мөн түүнчлэн зочид гэрийн эзний нэрээр орж, эзэгтэйн нэрээр гардаг гэж зүйр үг ч байдаг. Зан ааш сайтай сайхан эзэгтэйтэй айлд хүн зочлох дуртай тэр хэрээр тухайн айл гэрийн эзний нэр хүнд өндөр байдаг байсан уламжлал монголчуудын дунд байдаг.

Бусад хүмүүсийн дэргэд эр нөхөртэйгээ хүндэтгэлтэй харьц. Үг хэл, үйл хөдлөлөөрөө би үүнийг мэднэ гэх зан гаргавал энэ хүүхэн нөхрөө захирсан “мэдэлтэй” авгай гэж магтахаасаа “нөхөртөө дээрэлхүү хүүхэн” гэж муу хэлдгийг санаарай. Нөхрийгөө уурлах үед уурлах юм бол гал дээр тос нэмсэнтэй адил болно. Уурласан хүмүүсийн дундаас ухаалаг шийд гардаггүй юм. Харин нөхөртөө тэр цагт хэлэх гэсэн үгээ эв найртай үедээ ингэх нь дээр байсан гэх мэтээр зөвлөж чадвал нөхөртөө өөрийн санасныг ойлгуулж, аливаа зүйл санаснаар чинь бүтэх болно.

Эр хүн туг ч барина тугал ч хариулна гэж үг байдаг. Эр нөхрийн амжилттай сайн явах эхнэр хүнээс шууд хамааралтай. Ажил үйлс нь бүтэмжгүй сэтгэл санаа гундуу явахад нь урмын сайхан үгээр ханиа ивээж тэтгэнэ гэдэг эхнэр хүний бас нэг эрдэм чадал юм. Эр хүнийг зоригжуулж хажууд нь бат түшигтэй хань нь байх хамтын амьдралд чухал зүйлийн нэг. Алдаж эндсэн үед нь хатуу муу үгээр ханиа хэлж улам сэтгэл санааг нь доош нь орууллаа гээд сайн сайхан зүйлд хүргэхгүй. Түүний оронд сэтгэлийг нь засах ухаалаг үгс таны зөвлөгөө түүнд ус агаар шиг хэрэгтэй байдаг. Мөн ажил үйлс нь өндөрт байж хөөрч, давилуун ааш гаргасан үед нь эхнэр хүн зөв сайхан явах талаар хамгийн ойр дотны хүний үнэтэй сургамжаа хуваалцдаг байх ёстой. Эр хүнийг амжилттай явахад муу сайн нөхөд олон болдог. Энэ утгаараа хүн чанар муутай муу хүмүүсийн худлаа хоосон магтаалд толгой эргэх буруу зүйл хийж хазгай гишгэхэд эхнэр хүн соргог мэдрэмжтэй байж эр нөхрөө ухааруулж ойлгуулах ёстой. Манай хүчирхэг хаадын хатад нь хүчирхэг ухаалаг байсны ачаар нэгэн цагт бид дэлхийн талыг эзэлж явсан нь энэхүү гэр бүлийн харилцаан дахь эхнэр хүний хатан ухаантай нэг талаар холбоотой билээ.

Хадмуудаа халамжилж хайрыг нь хүлээгээрэй. Чиний хайртай хүнийг, нөхрийг чинь төрүүлж

өсгөж өдий зэрэгт хүргэсэн тэр хүмүүст талархалтай ханд. Ажаад байхад манай Монголд “хадам бэрийн” зөрчил маргаан их байдаг. Үүнийг харин эхнэр хүний ухааны ураар зохицуулж болдог юм шүү. Нөхрийн чинь хувьд ертөнц дээр хамгийн их хүндэтгэж явдаг тэр хүмүүсийг нь хэзээ ч муу муухайгаар бүү хэл. Муу бүү сана. Сайн санааны үзүүрт тос гэдэг шиг эхнэр хүн хадмууддаа хүндэтгэлтэй хандвал эргээд чамайг гэх хүндлэл ирж л таарна.

## Амьдралын зорилгогүй хүмүүжилгүй муу залуугаас холхон бай.

Хүмүүжилгүй муу залуугаас хол бай. Залуу чинь боловсролгүй байж болно харин хүмүүжилгүй байж болохгүй. Энд нэгэн дурсамж яриаг иш татахаар шийдлээ.

Дурсамж яриа. Дурлалаас болж сохор сохордоо бүр таг сохор болж байж билээ. Миний энэ хар дарсан зүүд шиг дурсамж охид бүсгүйчүүд та бүхэнд сургамж ч юм уу үлгэр ч юм уу аль нь болохыг би таашгүй. Одоогоос 1 жил хагасын өмнө нэгэн залуутай танилцаж уулзахад нүдэнд дулаахан дажгүй яриа хөөрөөтэй залуу байлаа. Эхэндээ ч бидний хайрын харилцаа яг л үлгэрт гардаг шиг. Тэр намайг их эрхлүүлдэг бас үе үе гоё бэлэг авч өгч сайхан сюрприз ч барьдаг байв. Бүх л юм шулуун дурдан замаар гоё болж би ч энэ хүнтэй сууна даа гэж бодож байж билээ. Гэтэл хүний амьдрал гэдэг санаснаар болох биш дээ. Тэрний эрхэлдэг бизнес ч эдийн засгийн хямрал гэгч салхинд нүүр нүдгүй балбуулсаар таягдан унав. Тэрбээр хуримтлуулсан мөнгөгүй, орох оронгүй, очих хаяггүй болж билээ. Та бүхэн намайг түүнийг хаясан гэж бодож байна уу? Үгүй ээ, харин ч би түүнийг өрөвдөж, улам ихээр хайрлаж халамжилдаг болсон. Хошин шог дээр гардаг шиг “дотроос хүн чанар зулгаагаад” хаяж чадаагүй ээ. Би өөрөө оюутан болохоор ээж аав хоёроосоо л хэдэн төгрөг шаналгана. Ихэнхийг нь түүнд өгнө. Өөрөө өөртөө л баахан хэмнэлт хийнэ. Оюутан насны үндсэн хоол пирожки хүртэл авч идэж чадахгүй өлөн ходоодолчихоод автобусанд сууна. Бараг троллейбусанд сууж 100 төгрөг хэмнэх гээд байгаа юм биш үү. Хэн нэгэн миний энэ байдлыг сонсоод инээд нь хүрэх эсвэл намайг тэнэгээр минь дуудах байсан биз. Гэхдээ энэ бүгд хайрынхаа төлөө түүний төлөө хийгдэж байсан болохоор би гэдэг хүн тухайн үедээ жаргалтай л байлаа. Бас ээжээсээ хүртэл их хэмжээтэйгээр мөнгө зээлж өгч байлаа. Хэсэг хугацаанд амьдрал үнэхээр хэцүү байлаа. Би ч уг нь амьдралын хагуу хүтүү бүхнийг мэдэхгүй л дээ. Дээрээ ганц ахтай айлын бага хүүхэд. Ах маань аль хэдийн тусдаа гарсан. Багаасаа л хананаасаа халуун усаа авчихдаг байранд ээж аавынхаа хайранд өлгийдүүлэн өссөн эрх танхил аз жаргалтай “бацаан” л даа. Гэсэн ч нэг л их амьдралын зовлонд нухлагдаж байгаа олон хүүхэдтэй авгай шиг яаж мөнгө олох вэ, яавал энэ залууд туслах уу, яах уу яах уу гэсэн асуулттай нэг том хар чулуу миний сэтгэлд хав дараастай байлаа. Амьдрал үнэхээр дарамттай, стресстэй. Удалгүй өвлийн амралт эхэлж би гэдэг хүн гэртээ л байдаг байлаа. Аав ээж маань өглөө гараад л орой ирдэг л хүмүүс. Тэр ч бас нэг л ажилтай хүн шиг л өглөө аав ээжийг гарангуут орж ирээд л өдөржингөө надаар хоол цайгаа бэлдүүлж хувцас хунараа угаалгасан эр нөхөр. Миний багаасаа үй зайгүй найзалсан найз охиных байр хөлслүүлдэг байв. Би гуйж байгаад тэдний нэг өрөөнд нь тэрнийг амьдруулж эхэлсэн. Нэг өдөр бид хоёр муудалцаад тэр маш ууртайгаар гарч яваад гэртээ согтуу харьсан. Архи уухаараа их тавьтиргүй, ууртай болдог. Тэгэхдээ юу ч хийхээс буцахгүй юм шиг аймшгийн нүдтэй болдог нь бүр ч аймаар. Бас ер нь их архинд дуртай нөхөр шиг санагдсан. Бас удалгүй янз бүрийн хүүхнүүдтэй утсаар яриад байх нь анзаарагдаж эхэлсэн. Урьд нь надаас өмнө үерхдэг байсан найз хүүхэнтэйгээ ч их ярина. Би ч хардаад л маш их уур хүрдэг байлаа. Гэсэн ч түүний уран цэцэн үгээр ам руугаа алгадуулаад л дуусна шүү дээ. Тэр нэгэн өдөр миний дотны найз охин минь над уруу би энд нэг хүнтэй уулзаж байна гээд л нэг л ер бусын дуугаар над уруу залгаж ярив. Эхэндээ ч би найз охин руугаа утасдаад л юу болж байна яаж байна гээд л асуугаад байлаа. Гэтэл хоёр цагийн дараа залгатал манай найз охин учиргүй уйлаад л байхаар нь миний дотор гэнэт харанхуйлаад л муу мэдрэмж төрөөд шууд таксидаад тэднийд очтол тэр



хоёр шалдан манай найз охин шалдан шал согтуу байх нь тэр. (тухайн үед найз охин маань бас найз залуугаасаа салсан сэтгэлээр унаад л уусан юм шиг) Тэгэхэд газар тэнгэр нийлэх шиг л болж түүнд аймаар гомдсон. Манай найзтай байхдаа яахав дээ. Түүнээс хойш би тэрэнтэй уулзахгүй байсан ч тэр хөдөө явлаа гэж 10 гаруй хоног алга болсон. Ирэнгүүтээ уйлж унжаад л ухаарлаа дахиж ингэхгүй гээд л гуйж гувшив. Яахав дээ тэгээд цаад дурлалдаа сохорсон хүн чин зүрх сэтгэлдээ дийлдэгдээд дотроо уучилсан даа. Тэр уулзсанахаа орой би түүн руу залгатал нэг эмэгтэй утас аваад чи хэн бэ тэр согтуу энд унтаж байна гээд л бөөн юм боллоо. Үнэн хэрэгтээ тэр залуу хөдөө биш бас өөр нэг эмэгтэйн гэрт амьдардаг байсан юм байна билээ. Тэр эмэгтэй бид хоёр утсаар түүний яаж яаж худлаа ярьж байсан талаар ам уралдан ярьж бид хоёртой зэрэг явалддагийг мэдэж авсан. Тэр эмэгтэй тэр залууг бас эхнэр хүүхэдтэй чи мэдэх үү гэж асуусан. Тэгэхэд дээр үед утсан дээрээ нь нэг эмэгтэй, жоохон хүүхэд хоёрын зураг байхыг харж байснаа саналаа. Үнэхээр шоконд орж эрэгтэй хүн ямар аймар байдаг юм бэ гэж үнэхээр их гомдож байсан. Эрэгтэй хүний нулимс үзсэн эмэгтэй жаргадаггүй гэсэн үг байдаг даа. Би тэр хүний нулимс гоожуулж намайг гуйж байсан болохоор үнэн сэтгэлээсээ хэллээ дээ гэж бодтол тийм биш юм байна. Тэр бол жинхэнэ жүжигчин гар, хэзээ ч хаана ч шууд уйлж чадна. Нулимсанд хууртав аа!!! Нөгөө хамт амьдардаг эмэгтэй нь хүртэл чамайг уйлаад л гуйдаг уу намайг бас тэгдэг шүү дээ гэж байгаа юм даа. Адаг сүүлд нь сайн хүнийхээ төлөө бүх юм аа зориулж, туслаж байсныхаа төлөө ийм л шарх авч байсан юм даа. Гэхдээ би сэтгэлийн шарх болоод ч аваад болтугай тэр хүнээс салсандаа баярладаг. Салсны дараа миний сэтгэлийн гүнд байсан тэр дарамттай хар чулуу өдөр ирэх тусам эмтэрч бутарсаар үгүй болж байгааг мэдэрсэн. Энэ л жинхэнэ эрх чөлөө байх даа. Охид бүсгүйчүүддээ гэж хэлэхэд та түүнтэй уулзахдаа дарамттай стресстэй мэдрэмж авдаг бол тэр хүнээс жаргалаа битгий хайгаарай. Хүний амьдралд янз бүрийн юм тохиолдох л байх л даа. Тэрийг таашгүй. Гэсэн хэдий ч та мөнгөгүй, хоосон, ядуу зүдүү байхдаа ч түүнтэйгээ амар амгалан тайван байдлыг мэдэрдэг бол тэр чинь л таны жаргал байх даа гэж би боддог. Би одоо ч тэр жаргалыг хэн нэгнээс олох байх гэсэн итгэлтэй байдаг хаширдаггүй гараа гэж...

Дээрх дурсамжаас харахад уг нь эмэгтэй хүний зөн совин андуурдаггүй гэдэг нь харагдаж байна. Тэр хэдийгээр тэр залууг хайрлаж дурласан ч түүнд жаахан болохгүй талын юм элдэв дарамт анзаарагддаг л байсан л байна. Харамсалтай нь дурлалдаа сохроод түүнийгээ анзаарсан ч тоогоогүй бололтой. Тэгэхээр таны заяаны хань буюу сайн залуутай учрахад эмэгтэй хүн яах аргагүй түүний нэг л итгэлтэй байдлыг сэтгэлдээ эхлээд нээдэг. Тэр хүнтэй байхад тайван чи амар амгалан итгэлтэй байгаа мэдрэмж төрж байвал та түүнийг бүсгүй хүнийхээ зөн совингоор муу хүн биш сайн залуу гэдгийг нь мэдэрдэг.

Муу залуугийн бас нэг шинж тэмдэг бол худлаа хоосон сайхан яриа. Эмэгтэй хүмүүс ялангуяа амьдрал мэдэхгүй охид ихэнхдээ гэнэн цайлган хүний үгэнд итгэмтгий, хүний үгэнд оромтгой байдаг. Муу залуус таны энэ занг маш овжин ашигладаг. Маш сайхан гоё уран цэцэн үгээр таныг “умруулахдаа” гарамгай байдаг.

Муу залуус амьдралын зорилгогүй байдаг. Тийм дээ ч өдөр хоногийг өнөө маргаашийн түр зуурын зугаа цэнгэлээр өнгөрөөдөг. Муу залуусыг таних шинж бол хэрээс хэтэрсэн зугаа цэнгэл.

Муу залуус түр зуурын амьдралын бэрхшээлд сөгддөг. Тэгээд архи дарсанд шунаж эхэлдэг. Архинд нэгэнт автсан бол та түүнтэй хойшид амьдрах талаар түүнийг намайг бодоод хайраа бодоод архинаас гарна гэж дотроо тийм хүлээлт үүсгэх огтхон ч хэрэггүй. Шууд л салах хэрэгтэй. Таны найз залуу дурлалт хархүү чинь архи уухаараа ямархуу зантай болдгийг бас ажигла. Тэр идсэн ууснаа шингээхдээ агсамнаж хүнтэй муудалцаж үг сөргөж байгаа бол та түүнээс эртхэн зайгаа барихад буруудахгүй шүү. Ийм хүн нэгэнт л ийм зан араншинтай бол засарна гэж хэзээ ч байхгүй. Ирээдүйд хэрвээ суувал архи уусан үедээ танд ч мөн муухай ааш гаргах л болно.

Муу залуус муугаа мэдэхгүй хүүхэмсэг байдаг. Танилцаад удаагүй байгаа найз залуугаа олон сайхан охид бүсгүйчүүд цугларсан газар дагуулж ороод үз. Хэрэв түүний харц тан дээр тогтохгүй ийш тийш “бэлчээд” байвал тэр залуу хүүхэмсэг нэгэн гэсэн үг. Хүүхэмсэг эрчүүдийн балгийн талаар бид багагүй зүйл мэднэ. Ийм муухай хүний жудаггүй хүүхэмсэг эрчүүдээс болж өнөөдөр хэчнээн өрх гэр салж бутарч, хэчнээн үр хүүхэд өнчирч хоцорч буйг тоолж баршгүй. Адгийн хүүхэмсэг эрчүүд таны найзыг ч бүр эгч дүүг чинь тойрч өнгөрөхгүй амьдын тамд таныг унагаж болзошгүй шүү.

Муу залуус таны хайрыг өөртөө ашиглахдаа гаргуун. Та хайртай тул бүр өөрийн үмх талхаа ч өөрөө өлсөж байсан ч харамлахгүй түүнд өгдөг гэдгийг дээрх дурсамжинд харуулсан байна. Үүнийг чинь, түүнийг гэсэн таны агуу хайрыг тэд ашиглахдаа гаргуун.

Муу залуу эмэгтэй хүнээр тэтгүүлж өөрөө арчаагүй царайлж суудаг. Хүнд ямар нэгэн хүнд байдал тохиолдож болно. Гэсэн ч жинхэнэ эр хүн бол эмэгтэй хүний мөнгийг ичиж зовохгүй ашиглаж амьдардаггүй. Харин муу залуу бол та санхүүгийн хувьд боломжтой байвал үүнийг чинь яг л хачиг хувалз шиг сорж амьдрахдаа өчүүхэн ч санаа зовохгүй. Ийм л байх ёстой юм шиг хэнэггүй царайлж явах вий. Ийм хүн ирээдүйд таныг болоод хүүхдүүдийг чинь сэтгэл тайван амьдруулж чадах уу. Та суухаасаа өмнө заавал бодож үзээрэй.

Муу залуугийн яриа хөөрөө нь цэгцгүй, онгироо эсвэл хараалын үг их хэрэглэдэг. Хэрэв таны найз залуу бусадтай харьцахдаа ч юмуу хараалын үг байнга хэлдэг бол тэр хүмүүжилтэй сайн залуу биш гэсэн үг. Хүмүүжилтэй хүн бусадтай эелдэг харьцах харилцааны соёлтой байдаг. Хүнтэй ярихдаа эсвэл яриа хөөрөө өрнүүлэхдээ өөрийгөө хянаж удирдаж чаддаг. Үг яриа гэдэг бол хүнийг илэрхийлэх тэр хүний дотор юу байгааг илэрхийлдэг гол хэмжүүр болдгийн хувьд тэр хүний хүмүүжил зан араншинг бүрэн биш юмаа гэхэд дор хаяж 80 хувь харуулчих тийм чухал хэмжүүр болдог билээ.

Эцэст нь хэлэхэд хүний амьдрал дардан шулуун биш. Та муу залуутай учирч болно. Зүрх сэтгэлээ бүр шархлуулж ч болно. Тэглээ гээд хорвоо дэлхий уудам хамгийн гол нь амьдралд итгэх итгэлээ дээрх дурсамж ярианы баатар шиг хадгалж заавал үлдээрэй.

## Хувь хүний үнэлэмж ба гэр бүлийн харилцаа

Гэр бүлийн харилцаанд хувь хүний үнэлэмж асар их үүрэгтэй. Хувь хүний үнэлэмж гэж юу вэ? Товчхондоо бол хувь хүний үнэлэмжийг хэмждэг гол хэмжүүрүүд нь боловсрол мэдлэг, царай зүс, бие бялдар, зан харьцаа, биеэ авч явах байдал, соёл, өсч хүмүүжсэн гэр бүлийн орчин, удам судар.

Өөрөөсөө үнэлэмж доогуур залуутай суух хэрэггүй. Миний нэг найз бүсгүй байдаг юм. Тэрээр боловсролтой, хүмүүжилтэй, мэдрэмжтэй гадаад байдлын хувьд биеэ сайхан авч явдаг гоолиг биетэй нүдэнд дулаахан бүсгүй. Түүнд нэг л том дутагдал байдаг юм. Юу гэхээр дандаа жаахан бүдүүлэгдүү, харилцааны соёлгүй, боловсрол мэдлэг нимгэн, товчоор хэлбэл хувь хүний хувьд өөрөөсөө үнэлэмж доогуур залуустай үерхдэг. Би түүнээс чи яагаад дандаа ийм сонголт хийдэг юм бэ гэж нэг удаа зэмлэнгүй асуулаа. Найз минь би өөрөөсөө дээгүүр залуусын хажууд өөртөө жаахан итгэлгүй болоод байдаг юм. Эсвэл тийм залуус онгилоод ч байгаа юм шиг дургүй хүргээд байдаг юм гэж билээ. Найз минь амьдралын ханиа өөрийнхөө энэхүү үзлээр буюу өөрөөсөө өөр хүнийг сонгосон. Мэдээж тэдний дунд хайр сэтгэл байсан. Даан ч зөвхөн хайр дурлалаар амьдралыг тэр чигээр нь туулна гэдэг тэр бүр хүний амьдралд тохиохгүй хэрэг билээ. Өдөр тутмын саарал амьдрал эхлэхэд сонгосон нөхөр нь бүх талаар түүнээс эсрэг тэсрэг санаа бодолтой шал өөр зүйл сонирхдог хүн бол маш их зөрчил үүсэх нь ойлгомжтой. Мэдээж хэрэг миний найз бол миний л түвшний хүн байх тул би болоод найзын маань бүх найзууд түүний нөхрийн хувьд их зантай, эмэгтэй хүний хувьд эр хүнээс нэг их хамааралгүй биеэ чөлөөтэй авч явдаг байдал маань “хэтэрхий задгай” гэсэн үнэлгээ авч эхэлсэн. Оюун ухааны хувьд чөлөөтэй сэтгэдэггүй явцуу үзэл бодолтой эр хүн эхнэрийхээ найз нөхдийн сэтгэлгээг ойлгохгүй байх нь зүй ёсны хэрэг билээ. Тэгээд тэдний гэрлэлтийн ердөө эхний жилд гарч ирсэн гажуудал бол найзыг маань найз нөхдөөс нь салган тусгаарлаж эхэлсэн. Яагаад гэвэл бидний хэсэг найз бүсгүйчүүд түүний нөхрийн хувьд зүгээр л байгаа байдал, өссөн орчин, амьдралыг үзэх үзэл бодлоороо өөр хүмүүс байсан тул бидэнтэй байхад түүнд харь гариг дээр байгаа шиг байдаг байсан биз. Ингээд тэднийх хоёр хүүхэдтэй өнөр өтгөн айл боллоо. Өөрөөс нь үнэлэмж доор залуу юм л бол эхнэрээ хардана. Яагаад гэвэл юм юмаараа бүх талаараа эхнэрээсээ доогуур хүн гэдгээ тэрээр сайн мэддэг мэдэрдэг. Тэгээд л хэзээ нэгэн цагт өөрөөс нь илүү эхнэр нь өөрийг нь голоод ч юмуу хаяад явбал яах вэ гэсэн айдас түүнийг байнга дагадаг байсан биз. Энэ муухай амиа хичээсэн айдас хардалтын хамгийн эхний золиос бол бидний хэдэн бүсгүйчүүдийн хар багын нөхөрлөл байлаа. Хааяа нэг уулзаж жаахан юм яриад суухаар л эхнэр рүүгээ бараг 10 минут тутамд утасдана. Хаана хэнтэй яваад байна гээд л хэрүүл хийнэ. Найз маань түүний энэ бүх хардалт амиа хичээсэн байдлыг нь тэвчдэг байсан. Гал цогтой хөгжилтэй охин байсан бол байнга түүнийг доош нь хийсэн үглээ яриа, утга учиргүй хардалт, бүдүүлэг зангийнх нь хор уршгаар найз минь өөртөө болоод амьдралд итгэх итгэлээ аажим аажмаар алдаж байгааг түүнтэй хааяа нэг уулзахдаа анзаарсаар л байсан. Товчхондоо 10 хүрэхгүй жилийн дотор миний найз тэс өөр хүн болж ирсэн. Тэрээр хувь хүний хувьд өөдөө өсөж хөгжөөгүйн дээр бүүр уруудаж бараг суусан нөхрийнхөө л хэмжээнд оччихсон байсан. Тэгээд ч байнгын хардалт хэрүүл зөрчил тэмцлээс найз маань бүр залхаж тэдний амьдрал ч амьдрал болоогүй хоёр тийшээ болсон доо. Тэгэхэд л би эмэгтэй хүн гэдэг ханилсан ханиасаа ямар их шалтгаалдаг болохыг ойлгосон юм даа. Өөрөөсөө үнэлэмж хэтэрхий доогуур хүнтэй ханилах нь бүсгүй таныг доош нь чангаадаг

гэдгийг энэ мэт олон түүхээс харж болно. Би бүсгүй хүнийг цэцэгтэй зүйрлэх маш дуртай. Харин түүний цэцэглэн дэгжих үндэс суурь, хөрс нь эр хүн юм. Сайн шим тэжээлтэй хөрс шороонд суусан цэцэг цэцэглэдгийн адилаар сайн хань ижилтэй учирсан бүсгүй хүн улам үзэсгэлэн төгөлдөр болон өнгө орж цэцэглэдэг. Харин муу хөрс шороонд суулгасан цэцэг сайн ургахгүйн адилаар муу хань ижилтэй учирсан ямар ч сайхан бүсгүй хүн гундаж өнгөө алддаг.

Хувь хүн болгоны үнэлэмж өөр өөр байдаг гэж би хэлж байсан. Гэхдээ энэхүү үнэлэмж гэдгийг Энэтхэг гэх мэт орны кастын систем шиг гэж бүү ойлгоорой. Өөрөөр хэлбэл хэн ямар үнэлэмжтэй байх нь тухайн хүнээс ихээхэн хамаардаг. Түүнээс биш ямар үнэлэмжтэй байх нь хувь хүн өөрөө шийдэж болохгүй асуудал биш юм. Мэдээж оюуны потенциал бол хүн болгонд харилцан адилгүй заяадаг зүйл. Хувь хүний үнэлэмжийн бүрдүүлдэг олон хүчин зүйлүүд байдаг. Зан харилцаа, биеэ авч явах соёл, боловсрол мэдлэг, санхүүгийн орлого, сонирхол хоббу, царай зүс, хүсэл мөрөөдөл. Үнэлэмжинд тухайн хүний ертөнцийг үзэх үзэл хүртэл багтдаг. Товчхондоо бол үнэлэмж гэдэг зүйл чамайг хэн бэ гэдгийг тодорхойлдог гэж ойлгож болно. Тэгэхээр өөрөөсөө үнэлэмж дээгүүр хүн гэхээр энэ бүх зүйлээрээ бусдад, нийгэмд үнэлэгдэх байдал нь чамаас дээгүүр хүн гэж ойлгож болно. Үнэлэмж хэт дээгүүр хүнтэй гэрлэвэл амьдралд бэрхшээл бас л гарна. Түүний болоод гэр бүлийнхнийх нь байдал чамд тэс өөр санагдах нь ойлгомжтой. Цаашид үүнээс зөрөлдөөн үүсэж болзошгүй. Энэхүү зөрөлдөөнийг чи алтны хажуудах гууль шарладаг гэдэг үлгэрээр шийдвэрлэж чадаж болох л юм. Хүн бол байнга хөгжиж байдаг байгалийн амьд бодгаль. Амьдрал мөнхийн хөгжил хөдөлгөөнд оршдог. Иймд би өөрийн үнэлэмжээ нөгөө хүний хэмжээнд хүргэж хөгжүүлэх боломж бас чамд байдаг гэж хэлэх гээд байна. Харамсалтай нь ихэнх бүсгүйчүүд үнэлэмж дээгүүр хүнтэй суучихаад зохицож амьдарч чаддаггүй буюу өөрөө тэр түвшинд хүрч чаддаггүйгээс гэр бүл салалт үүсдэг. Хувь хүний ертөнцийг үзэх үзлийг өөрчлөх хэцүү. Би тэг ч гэж байгаа юм биш. Харин хэрэв чи үнэхээр үнэлэмж дээгүүр залуутай суусан түүнд хайртай, түүнтэй амьдрахыг хүсч буй бол өөрөө цаашид хөгж дэвш л гэж зөвлөх байна. Өөрийгөө боловсруул, сурч мэд хөдөлмөрлө. Түүнтэй адилхан орлого олдог болох гэж хичээ. Ихэнх бүсгүйчүүд залхуугаасаа болж нөгөө хүндээ түүний гэр бүлд гологдоод түүнийгээ тэднийхэн их зантай дээрэлхүү хүмүүс гэж бурууг нөгөө талд чихэх хандлагатай байдаг. Түүний оронд чи ухаалаг байж өөрийгөө зөв авч явж тэдний зүгээс чамд дээрэлхэх ихэрхэх байдал үүсгэхгүй байж чадах боломжтой. Ер нь ухаалаг, боловсон, хөдөлмөрч эмэгтэй хүн бусдад гологдохгүй. Үнэлэмж дээгүүр хүнтэй суувал чамд боломж үүсгэдгээрээ үнэлэмж доогуур хүнтэй сууснаас дээр гэж боддог. Гэхдээ хэт их зөрүүтэй хүнтэй буюу хэт их үнэлэмж дээгүүр хүнтэй суух бас нэг талаасаа зовлонтой. Энэ тохиодолд нөхрийн чинь чамд хэр хайртайгаас л их зүйл хамаарах байх.

## Хардалт

Хайртай бол хартай гэж ярьдаг ч яг үнэндээ хар гэдэг зүйл өөртөө итгэлгүй хүнийг дагалддаг гэнэ. Хайртай хүмүүсийн хооронд хэн нэгнийгээ хардах зүйл байхыг үгүйсгэхгүй ч энэ нь хэмжээнээс ихсэх буюу байнгын үргэлжийн таны гэр бүлийн амьдралд байдаг бол гаж буруу зүйл буюу хардах өвчин болжээ гэсэн үг. Хайр гэдэг бол асар том итгэлцэл дээр тогтдог. Хайртай хүнээ таныг хэзээ ч хуурахгүй гэдэгт итгэж чадна түүнд итгэл хүлээлгэнэ гэдэг бол тэр хэмжээгээр та хайртай хүнээ таныг хайрласныг нь хүндэтгэж байгаа хэрэг билээ. Харин энэ хайр хүндэтгэлийг хардалтаар нурааж баллах тохиолдол амьдралд олон байдаг. Ямар хүн хань ижлээ хайртай хүнээ харддаг вэ. Хайрт хүнээ хэрээс хэтрүүлж хардах нь та түүнээс ямар нэгэн талаар хараат эсвэл таны хувь хүний үнэлэмж хайртаас чинь доогуур байдагтай холбоотой байдаг гэнэ. Ийм хосууд буюу тэнцвэргүй хосуудын хооронд хардалт илүү түгээмэл байдаг байна. Тухайлбал эхнэр нь илүү залуу бас үзэсгэлэнтэй байвал нөхөр нь түүнийг өөр залууд алдах вий гэж хардах өвчинд нэрвэгдэх магадлал илүү байна гэсэн үг. Мөн нөхөр нь аль нэг талаараа эхнэрээсээ давуу илүү царайлаг түүнийг олон хүүхнүүд сонирхдог эсвэл санхүүгийн хувьд илүү байх зэргээс болж хардалт үүсдэг аж. Гэхдээ өөртөө итгэлтэй хүмүүс ийм тэнцвэргүй хосууд байсан ч хардалтыг тойрч гарч чаддаг байна. Ингэхээр хардалт бол хүний өөрөө өөртөө болон хайртай хүндээ итгэх итгэлээр цуцлагддаг байна. Нөхөр нь байнга харддаг нэгэн бүсгүй энэхүү дарамтнаас болж гэр бүлээ цуцлуулахад хүрсэн түүхээ ийн хүүрнэсэн юм.

Дурсамж яриа: Бид хоёр жирийн л залуу хүмүүсийн ёсоор хайрлаж дурлаж эцэст нь хуримласан. Түүний намайг хардах жаахан хартай юм уу даа гэсэн сэтгэгдэл анх тэр намайг оюутан байхад зүгээр л жирийн найзын харьцаатай байсан ангийн маань залуутай хардахаас эхэлсэн юм. Эхэндээ би нэг их юм боддоггүй тоглоом шоглоом болгоод өнгөрдөг байлаа. Харин бид сургуулиа төгсөж ажил хийж эхэлсэн цагаас түүнийг би хардах дон тусчээ гэдэгт итгэхээс өөр замгүй болсон билээ. Тэр надаас түрүүлж гэртээ ирсэн бол хаагуур хэзээ хэнтэй яваад ийм орой гэртээ ирдэг байна гээд л шалгааж гарна. Сүүлдээ бүр цаг минутаар миний хаана байсан газрыг бүртгэж дайрч давшлах нь ямар ч аймшигтай эрүү шүүлт бас харгис хэрцгий мөрдөн байцаалтнаас аймшигтай санагддаг боллоо. Хааяа нэг найз нөхөдтэйгээ уулзах найз нөхдийн төрсөн өдөр тэр бүгдээс би эцэст нь татгалзахаас өөр аргагүй болсон. Хамгийн гомдолтой нь тэр миний түүнийг гэсэн хайр сэтгэл үрүү үүгээрээ ус цацаж намайг мөс шиг хүйтэн болгож байлаа. Тэр яг л янхантай эсвэл бүүр эр хүн болгон харж харц салгадаггүй мисстэй суусан юм шиг л аяглана. Хамт гадуур явж байгаад хэн нэг танилтайгаа толгой дохих мэндлэхээс ч би сүүлдээ айж эмээдэг болсон. Орой гэртээ ирээд л өдрийн тааралдсан залуу хэн болох надтай хэзээ хаана танилцсан гээд л нөгөө эрүү шүүлт үргэлжилнэ. Түүний энэ хардалтаас залхсан би маргалдаж өөдөөс нь үг сөрдөг боллоо. Хэн гэм зэмгүй байж ингэж яллуулж амьдрахыг хүсэх билээ дээ. Тэгээд нэг удаагийн маргааны үеэр тэр надад гар хүрсэн. Намайг хэд хэд алгадаж цохиод авсан. Бурхан минь. Түүний нүд ямар аймшигтай гялалзаж байсан гээч. Яг л өвчтэй хүн шиг болсон түүний харцыг би одоо ч санадаг. Би түүнд хайртай байсан даа энэ бүх дарамтыг олон жил тэссэн. Эцэстээ хичнээн хайртай ч би түүнээс салахаас өөр ямар ч арга олдоогүй дээ. Тэр дэмий хардаж намайг гомдоож байгаагаа дараа нь гэмшиж буруугаа хүлээдэг ч хэзээ ч энэ зангаа засч чадаагүй билээ. Нэг өдөр би багын найз охиныхоо төрсөн өдөрт 2 цаг зарцуулсныхаа төлөө завхай

зайдангаараа дуудуулан нүүрэндээ том хөх булдруутай хүн гэрээсээ хэдэн хувцсаа авч гарснаас хойш салахаас өөр зам бидэнд үлдээгүйг ойлгосон юм.

Тэгэхээр хар гэдэг хайр сэтгэлийг хэрхэн яаж бусниулдаг энэ мэт жишээ бид олныг сонссон. Эмэгтэй хүн, эхнэр хүн гэмгүй нөхрөө хардах нь бас л түүнийг хайрыг хөргөж хөлдөөдөг. Хартай эмэгтэй хүнд эрчүүд бүгд дургүй байдаг. Яагаад гэвэл эр хүн гэдэг анхнаасаа эрх чөлөөгөө юунаас ч илүү эрхэмлэдэг бөгөөд бүсгүй хүн хэчнээн хөөрхөн үзэсгэлэнтэй байгаад хартай бол эр хүн ийм бүсгүйтэй хуримлах эсэхдээ эргэлздэг гэнэ.

## Нууц амраг

Нууц амраг байна, байхгүй гэдэг хэлэлцүүлэг бол мөнхийн сэдэв биз. Эмэгтэй хүн хайртай хүнтэйгээ суух эрхгүй тэр эрин зуунд нууц амраг, сэтгэл зрхний амраг гэдэг зүйлийг байх ёстой зүйл гэж үзэхээс ч аргагүй. Харин орчин цагт эмэгтэй хүнд нууц амраг хэрэгтэй юу. Эмэгтэй хүн ер нь яагаад нууц амрагтай болдог вэ гэдэг тал дээр энд авч үзье гэж бодлоо. Насан туршид ханилсан хань ижилдээ үнэнч хайр сэтгэлээ зориулдаг нэгэн байхад хувирч өөрчлөгддөг нэгэн ч бидний дунд байдаг. Хүн бол сэтгэлийн амьтан болохоор хүний хүсэл мөрөөдөл хязгааргүй. Мөн бид мөнхийн хөдлөл өөрчлөлт дунд амьдарч байна. Тэр дундаа хайр сэтгэл ч хувирч өөрчлөгдөж байх нь зүй ёсны хэрэг юм. Ном зохиол кинонд ч нууц амрагийн түүхүүд нэлээн их сонирхол татсан сэдэв байсаар ирсэн билээ. Гэхдээ би эдгээр зохиомол түүхүүд дээр хайр сэтгэлийн амьдралын нэгэн чухал анхаарал татам энэхүү “үзэгдлийг” авч үзэж үнэлэлт дүгнэлт өгөх нь хэтэрхий хөнгөмсөг зүйл байх гэж бодсоны үндсэн дээр миний нэгэн найз бүсгүйн нууц амрагийн түүхийг та бүхэнтэй хуваалцья гэж бодлоо.

Дурсамж яриа: Найз минь дөнгөж 10 жилийн сурагч байх цагаасаа нөгөө ангийн хөвгүүнд сэтгэл алдарч анхны хайраараа гэр бүл гал голомтоо үүсгэж бадраасан. Тэр хоёр хэн хэндээ бүх зүйл нь анхных байсан. Биднийг оюутан байхад анхны хүүхдээ төрүүлж аз жаргалтай хосууд амьдрал нь тэгширч явлаа. Анхны ариун нандин хайрандаа жаргаж буй тэднийг харахад нэг л атаархам сайхан байдаг байж билээ. Би хэзээ нэгэн цагт хайртай хүнээ олоод яг л найз шигээ юунд ч сэтгэл гундахгүй тас тас инээж, хүүхдээ өсгөж нөхрөө халамжилж амьдарна даа гэж мөрөөддөг байсансан. Бидний үеийн залуус зах зээлийн нийгэм үрүү шилжих тэр шилжилтийн амьдралын хүнд хэцүүгийн зах зухаас мэдэрч өссөн. Амьдрал үнэндээ одоо үе шиг хангалуун сайхан байгаагүй ч найзыг минь хайр сэтгэл нь түшиж амьдралын хүнд бэрхийг хүнд хэцүү гэхгүй бартаа саадыг давж буйг нь би анзаардаг байсан. Ээж ааваасаа эрт өнчрөн хоцорсон найзад минь нөхөр нь л хайр халамж бүхнээ зориулдаг байж билээ. Одоо бодоход бараг хүүхдээрээ байсан ч тэдний амьдралаа авч явж буй ухааныг нь би биширдэг байж билээ. Нөхөр нь сургуулиа төгсөөд нэгэн бизнесийн байгууллагад орж ажилласан. Манай найз ч бас хүүхдээ 2 нас хүргээд дүү нараараа харуулаад ажил хийж эхэлсэн. Нэг гэрийн хоёр хүн амьдралын төлөө нэг сэтгэлээр зүтгэвэл айл гэр өөдөлж дэвждэг нь тэдний амьдралаас тод харагддаг байлаа. Залуудаа хүүхдүүдээ төрүүлсэн болохоор гуч гарсан насан дээр нь хүүхдүүд нь бүр дунд ангид сурдаг байлаа. Бас санхүүгийн хувьд ч юм юмтай өөрийн гэсэн бизнестэй болсон. Харин нөгөө их хайр сэтгэл бие биеэ гэсэн халуун дулаан үг завгүй байхын хэрээр хаашаа ч юм нисэн одож буйг хэн хэн нь анзаараагүй биз. Үе үе найз маань нөхрөө “хэзээ надад хайртай гэж хэлснийг нь санахгүй байна ч” гэх юм уу эсвэл “яагаад намайг залуу байх шигээ уруул дээр минь халуунаар үнсэхгүй байна” гэх мэтээр гомдоллох болсон. Удалгүй найз минь нэг л тийм халуун хайр сэтгэл үгүйлэх болсноо надад нуулгүй ярих боллоо. Тэрээр их царайлаг сайхан охин байсан ч амьдралын төлөө зүтгэсээр “эмэгтэй хүн биш болсноо” нэг л өдөр олж харсан гэж надад хэлсэн. Улмаар найз минь амьдрал нь ч угаасаа боломжийн хангалуун байсан тул сайхан хувцаслаж өөрөө өөрийгөө өөд нь татаж эхэлсэн. Хүүхдүүд нь өсч том болоод бизнес ажил хэрэг нь амжилттай байгаа хүнд өөрөө өөрийгөө өөд татаж өнгө оруулахад юу нь хэцүү байх вэ. Гуч гарч буй гунхсан сайхан хүүхнийг эргүүлэх залуус зөндөө олон. Тэдний дундаас нэгэн

сайхан залуу найзад маань тун их таалагдсан. Ялангуяа түүний сайхан инээмсэглэл, эрэгтэй хүн гэхэд хэтэрхий гэмээр ялдам зан нь. Тэрээр найзад минь нөгөө дутагдаад байсан эр хүний энхрийлэл, магтаалын сайхан үгийг харамгүй зориулдаг байлаа. Нэг хэсэг найз минь залуухан сайхан нууц амрагийн халуухан болзоонд яарч хөл газар хүрэхгүй л явсан. Би түүний амьдралын нарийн ширийнээ хуваалцдаг цор ганц итгэлтэй найзын хувьд тэрээр надад бүх л нууц зүйлээ хүртэл ярьдаг байсан. Би түүнийг зэмлэн буруушааж байсан боловч нэг талаар эхнэртээ сүүлийн үед тун хүйтэн хөндий харьцах болсон түүний нөхрийг хараад би найзыгаа бүр буруутгаж чадаагүй юм. Харин би найздаа ганцхан зүйлийг л захиж байсан. Тэр нь юу вэ гэвэл хар багаас ханилсан сайн эр нөхрөө гомдоож арай гэж босгосон амьдралаа нураах вий дээ л гэж санаа зовж байлаа. Найз маань эр нөхөртөө хайртай хэвээр бөгөөд нөхөр нь сексийн хувьд нууц амраг залуугаас нь илүү туршлагатай гэж батлан хэлдэг байсан ч хайр, дурлал 2 ялгаатай юм хойно нууц амраг залуудаа дурлаж татагдсан байсан. Тэр залууд найз минь татагдаад байгааг би түүнийг сайн мэддэг хүний хувьд анзаарахгүй байж чадаагүй. Эхлээд зөвхөн нууц амрагийн секс хэрэгцээгээ хангадаг байсан учрал бүр гүнзгийрч найз минь өдөр ирэх бүр тэр залууд хөл алдаж эхэлсэн. Тэрээр хэдийгээр эр нөхрөөсөө салж гэр бүлээ үймүүлэхгүйг хичээж байсан ч сэтгэл нь шал өөр зүгт оччихсон мэт байдаг байлаа. Гэр орон, үр хүүхэддээ тавьдаг анхаарал халамж нь суларч үргэлж л өнгөлөг сайхан байдаг гэр орон нь бүүдийж эмэгтэй хүний гар тэр айлд дутагдаж эхэлсэн. Гарсан бүхий л боломж чөлөөт цагаа нууц амрагтайгаа өнгөрөөхийг тэрээр эрмэлзэж эхлэв. Нэг л өдөр нууц амрагийн үлгэр дуусч найзаас минь насаар дүү залуу царайгаа буруулж эхэлсэн. Үргэлж сайхан магтаал хэлсэн инээсэн сайхан залуугийн жинхэнэ чанар танигдаж эхэлсэн гэх үү дээ. Энэ л үед найз минь маш хүнд байдалд орсон доо. Сэтгэл зүрх нь өөрийг нь түрхэн зуур л ашиглаж байсан залуу уруу явж тэрээр эмэгтэй хүний бардам зангаа ч гэж тэр залуугийн араас нэлээн хэсэг зууралдан гуйж царайчилсан. Мэдээж хэрэг түрхэн зуурын нууц амраг залуугаа мартахаас өөр аргагүй байдалд тэрээр орсон юм. Гэхдээ би түүнийг сэтгэлээрээ ямар их зовж шаналж байгааг нь мэдэрч байлаа. Ямар ч сэвгүй сайхан амьдралдаа ямар муухай хар толбо үлдээснээ тэрээр ойлгож гэмшиж байсан. Тэрээр нөхөртөө үнэнч байхдаа бодох санах юмгүй сэтгэлийн зовлонгүй аз жаргалтай амьдарч байснаа надад хожим ярьж билээ.

Дурсамж яриа: Нөхөртэй үр хүүхэдтэй бүсгүй байж өөр нэгэн эрд сэтгэл алдарсан гэвэл намайг нэг нүдээр үзэх хүн олдохгүй ч та бүхэнтэй сэтгэл доторхоо уудалмаар санагдаад бас над шиг шаналж буй хүүхнүүдэд сургамж болох үүднээс бичлээ. Гаднаас нь харвал би гэдэг хүн жаргалтай сайхан айлын эхнэр. Манайх аж амьдрал дажгүй айл. Нөхөр маань сайн хүн бас сайхан ч залуу гэж боддог. Бид хамтын амьдралаа эхлээд 10 гаруй жилийг үдэж байгаа. Анх нөхөртөө дурлаж хайрлаж байсан үеэ бодохоор сайхан байдаг. Би үнэндээ тэр хүнийг хуурч нууц амрагтай болж ийм амьдралыг үзнэ гэж төсөөлдөг ч үгүй байсан. Гаднаас нь харвал би ажил хэрэгч, албан тушаалтай царайлаг (хүмүүс хөөрхөн гэдгийг бодвол) бүсгүй. Намайг онгироо хүүхэн гэж бүү бодоорой. Одоогоос 3 жилийн өмнө би тэр залууг манай ажилд шинээр ороход дажгүй царайлаг, хөгжилтэй, хөөрхөн ааштай залуу байна даа л гэж боддог байсан. Гэхдээ бүсгүй хүний зөн совингоор түүнийг намайг сонирхоод байгааг мэдэрдэг байсан. Тэр нэгэн гайтай өдрийг хүртэл би нөхөртөө үнэнч байхыг эрхэмлэдэг элдэв залуустай зүгээр л найзархаг нөхөрсөг харьцаатай явдаг байлаа. Бидний харилцаа ер нь зүгээр л ажлын сайн хамтрагч, сайн найз нөхдийн харьцаатай хэсэг зуур үргэлжилсэн. Хааяа мессенжерээр бид амьдралын элдэв асуудлыг найз нөхдийн хувьд хуваалцдаг байв.



Тэгээд түүнийг саяхан эхнэрээсээ салсан, эхнэр нь өөр хүнтэй явдаг байсангэдгийг мэддэг болсон. Харин тэр нэг гайтай ажлын шоуны дараа санамсаргүй бид гэр нэг зүгт тул хамт харих болсон юм. Тэгээд цаг нэг их орой болоогүй тул хамт нэг газар түр саатлаа. Тэгээд тэр миний гараас атгаад тэр оройжин нэлээн зүйл ярьсан. Өөр эртэй анх удаа ингэж суух нь дотроос хүн чанар зулгаагаад эвгүй байсан ч надад өөрт тааламжтай байсан тул би цааргалаагүй ээ. Тэр өдрөөс хойш бидний ингэж уулзаж юм ярих олширсон.

Тэгээд нэг л өдөр түүнийг гэрт нь хамт очихыг санал болгоход би гэдэг толгой нь эргэсэн хүн татгалзаж чадаагүй. Тэр намайг энхрийлж, эзэмдэж үнсэн таалж надад шунан тэмүүлж байгаа нь сайхан байсан. Яагаад ч юм нөхөр бид сексийн хувьд таарч тохирдогч би тэр залуугаас илүү их шунал тачаал өвөрмөц мэдрэмж авсан. Ингээд л нууц амраг гэдэг муухай зүйлтэй өөрийгөө хутгасан даа. Тэр залуу ч удалгүй манай ажлаас гарсан. Тэр нь зөв сонголт байсан даа. Яагаад гэвэл би гэмшиж түүнээс аль болох хол байж хөндийрөх нь зөв гэж бодож байлаа. Харамсалтай нь бид харьцаагаа тасалж чадаагүй. Хааяа уулзаж сексийн жаргал амталсаар л байлаа. Нэг л өдөр тэр найз охинтой болсноо хэлсэн. Гэхдээ надтай уулзахаа болихгүй гэсэн. Би мэдээж эмэгтэй хүн тул зөвшөөрөөгүй ээ. Би түүнтэй бүр мөсөн харьцаагаа тасалмаар байгаагаа тэр ч бүү хэл ор танихгүй хүн шиг амьдарч чадна гэдгээ хэлсэн. Би нөхрөөсөө салах бодол байдаггүй, түүндээ маш их хайртай. Харин тэр залууг мартаж гэхээр мартаж чадахгүй юм. Та нар намайг юу ч гэж доромжилж болно. Гэхдээ хүний дотоод сэтгэл гэж хэцүү юмаа. Би ийм зүйлд хутгалдаагүй бол одоо инээсэн ч гунигтай инээхгүй амьдралдаа хар толбогүй сайхан байх байж дээ. Хааяа зургийн цомгоо үзэж суугаад нөхөр үр хүүхдүүдтэйгээ сэтгэлдээ ямар ч сэвгүй сайхан эхнэр, сайхан ээж байсан үеэ харахаар дотор харанхуйлан гэмшдэг. Товчхондоо би одоо аз жаргалгүй хүн болсон. Миний л хохь байх. Хүүхнүүд минь бүсгүйчүүд минь хамгийн гол нь хань ижилдээ үнэнч байнаа гэдэг чинь жаргал юм шүү гэдгийг хожимдсон ч гэсэн ухаарсандаа та бүхэндээ энэ бичлэгийг зориулав.

Тэгэхээр нууц амраг гэдэг эмэгтэй хүний хувийн амьдралд томоос том хараас хар толбо үлдээдэг гэлтэй. Иймэрхүү нууц амрагийн гэгдэх харилцаанаас нөхөртэй, тогтвортой сайхан амьдралтай эмэгтэй хүнд хожих юм юу ч байхгүй. Хэрэв бүр нөхөр нь мэдсэн бол үүнээс ч дор байдалд найз минь болоод дээрх бүсгүй орох байсан биз. Өөрийн гараар бүтээсэн амьдралаа хөнгөмсөг зангаасаа болж хоромхон зуурт л нураачих эрсдэл түүнд байсан. Мэдээж хэрэг эр хүн гэдэг өөрөөс нь урвасан эмэгтэйг хэзээ ч уучилдаггүй билээ.

Дурсамж яриа: Хүйтний эрч бага багаар суларч, хавар цаг хаяанд ирснийг илтгэнэ. Хавар болоод ч тэрүү сэтгэл нэг л гэгэлзээд... Би бол Монголын ихэнхи эмэгтэйчүүдийн адил ажил гэрийн хооронд шогшиж, нөхөр, хүүхдүүдээ асрах “хүндтэй” үүрэг хүлээдэг энгийн л нэг эмэгтэй. Ажлын өдөр дуусахад ар гэрийн ажил хойно хойноосоо урган гарч ирдэг хойно. Өнгөрсөн Бямба гарагт сурсан заншлаараа гэртээ их цэвэрлэгээ хийж, нөгөө хэдийнхээ хувцсыг угаах ажилд “ханцуй шамлан орлоо”. Нөхрийнхөө өмсдөг цайны хэдэн брюкийг түрүүлээд угаачих санаатай өлгүүрээс нь гарган халаасан дахь зүйлийг нь шалгалаа. Гэтэл ээ бурхан минь. Бэлгэвч. Би яах ч учраа ололгүй дэмий баахан харж суув. Энэ юу юм бэ гээд асуух уу. Хэнд хэрэглэх гэж хадгалаав гээд хэрэлдэх үү. Тэгээд хэсэг тайвшраад нэг найз хүүхнийхээ “Бэлгэвч нь соёлтой хүний биедээ зайлшгүй авч явбал зохих 10 зүйлд багтдаг. Заавал секс хийх эсэх нь хамаагүй. Энэ чинь тухайн хүний өөрийгөө болоод бусдыг хүндэлж

байгааг харуулдаг чухал зүйл” гэсэн яриаг саналаа. Үнэхээр нөхөр маань бусдын адил соёлтой загнаж байгаа хэрэг үү. Нөхөр бид хоёр оюутан байхдаа танилцаж, төгсөх жилдээ том хүүгээ гаргасан юм. Анх юугаа ч мэдэхгүй хүүхдүүд анхны харцаар дурлалцаад л... Өвлийн хүйтэн жаврыг ч тоолгүй хамтдаа алхдаг байлаа. Хэн хэнийхээ хувьд анхны гэсэн бүхэн нь байсан болохоор бидний хооронд хардалт гэдэг ойлголт бараг байдаггүй юм. Яахав анх танилцаж байхад залуу ч байж дээ. Бие биедээ туньж, хардах аяс гаргадаг байсан ч хоёр хүүхдийн эцэг эх болоод амьдралынхаа төлөө зүтгээд ирэхээр тийм юм бодох ч завгүй болдог юм билээ. Нөхөр маань нэгэн яамны дэс түшмэл хийдэг. Харин би нэгэн хувийн сургуульд багшилдаг. Амьдралд маань бүх юм болж бүтэж байгаа юм шиг л санаж явтал...

Юу ч болоогүй байхад дэмий өөрийгөө зовоогоод яахав гэж хэчнээн тайвшрахыг хичээвч цаанаасаа л сэтгэл хөндүүрлээд тэр шөнө нойр хүрсэнгүй, нааш цааш хөрвөөж, арай гэж өглөөтэй золголоо. Ням гараг болохоор хоёр хүүгээ нөхөртөө өгөн хадам ээжийнх рүү явуулаад, гэртээ ганцаараа үлдэж, амины ганц найз хүүхнээ утсаар гэртээ дуудав. Найз маань ч удсангүй манайд ирж миний сониныг сонслоо. Тэгсэн тэр ер гайхсан шинжгүй шүү. Найзыг минь Сувдаа гэдэг. Ёстой л нэрэндээ таарсан сувд шиг сайхан бүсгүй байдаг юм.

Сувдаа “Би бүүр яаж хэлье дээ гээд хэл загатнаад байсан юмаа. Танай нөхөр чинь яаман дээрээ дадлага хийж байгаа нэг оюутан охинтой л сүжрээд сүйд байгаа шүү дээ. Хаа сайгүй л хамт гүйлдээд байдаг юм. Чи л гэж нүдийг нь хар даавуугаар боочихсон юм шиг хүн, мэдэж байгаа ч юмгүй” гэдэг байгаа. Ийм юм сонсоно чинээ санаагүй миний дотор давчдаад явчилаа. Нэг л өдөр нөхөр маань өөр хүүхэн дагаад явлаа гэвэл би яах юм бэ. хоёр хүүхдээ тэврээд өнчрөөд хоцорвол яанаа гэхээс сэтгэл харанхуйлаад хоолой зангираад нүдэнд нулимс дүүрээд ирлээ.

Найз маань за юун сүртэйн. Муусайн эрчүүд чинь угаасаа л ийм балиар байдаг юм шүү дээ. Хоолыг нь бэлдээд, хүүхдийг нь өсгөөд, хамаг юмаар нь хангаад байх тусам тэнэгтээд өөр юм руу өлөв дөлөв гээд явж байдаг юм. Ёстой жаргалтай газар хүн тогтохгүй, өвстэй газар мал тогтохгүй гэдэг чинь л энэ байхгүй юу. Миний найз юундаа сэтгэлээр унаад байгаа юм бэ гэлээ. Нөхрөө өөр хүүхэнд алдаад явуулна гэдэг миний сэтгэлд ер багтахгүй байлаа. Насаараа ганцхан чамайг хайрлана гэж тангараг тавьж байсан хүн шүү дээ. Тэгтэл юу сонсох нь энэ вэ. Найзаасаа тайтгаруулж тайвшруулсан үг сонсоно гэж найдсан маань ингээд талаар өнгөрлөө. Сувдаа бол Германд сургууль төгссөн намайг бодвол амьдралыг арай өөр өнцгөөс хардаг бүсгүй л дээ.

Би өөрөөсөө байн байн л яагаад намайг хуурч байгаа юм болоо гэж асуусаар л. Энэ тухайгаа Сувдаад хэлтэл баахан шоолж инээж байснаа -Энэ эрчүүд чинь жаргалтай байгаагаа мэддэггүй тэнэг байхгүй юу. Заавал зовж байж амьдралд нь хэн хэрэгтэй вэ гэдгийг мэдэрдэг улс. Миний найз үнэхээр яагаад гэдгийг нь мэдмээр байвал маргааш ажлаа тараад манай ажил дээр хүрээд ир гэлээ. Би юу гэхэв дээ. За л гэлээ. Харин орой нь нөхрөө харсан чинь Сувдаагийн хэлсэн арай л хэтрүүлэг юм шиг. Үр хүүхэддээ хайртай хааяадаа л оройтож ирдэг хүн чинь ямар завандаа намайг хуурах юм бэ гэж бодохоор нэг л итгэж өгөхгүй байсан ч асууж бас зүрхлэхгүй байв.

Ингээд даваа гарагийн орой ажлаа тараад нөхөртөө найзийнхаа төрсөн өдөрт явлаа гээд Сувдаагийн ажил дээр очлоо. Бид хоёр яриа өрнүүлээд сууж болохоор аятайхан газар хайж 50

дугаар дэлгүүрийн зүүн талд нэг дажгүй япон хоолны газар орлоо. Сувдаа утсаар хэн нэгэнтэй ярьж байв. Би найзтайгаа хамт байна. Тэгвэл хүрээд ир л дээ гээд л аалигүйтээд байх юм. Би анхнаасаа л нөхрөөсөө өөр эр хүн мэддэггүй болохоор Сувдаагийн олон залуутай аалигүйтээд байдаг энэ занг нь нэг их таашаадаггүй байлаа.

Удсан ч үгүй бидэн дээр хоёр залуу нэмэгдэн ирэв ээ. Бас л ажлаасаа шууд ирсэн бололтой костюм өмссөн, өндөр нуруутай, махлагдуу ч тарган биш ер нь аятайхан залуус байв. Гэхдээ харваас бид хоёроос насаар дүү гэдэг нь илт байлаа. Сувдаа намайг нөгөө хоёр залуутайгаа танилцуулж дөрвүүлээ нийлээд найрлаж гарлаа. Зочин хоёр залуу маань юуны ч гэлээ нэг компаний хувь нийлүүлэгчид гэнээ. Найз хүүхэнтэйгээ аминчхан ярих гэтэл өөр хүн дуудсанд нь жаахан гомдож байсан ч нэг мэдэхэд л мартаж орхижээ. Дэргэд маань насаар дүү аятайхан залуу суучихсан, миний ярихыг анхааралтай чагнаж, байн байн хундага дүүргэж байхад сэтгэлд таатай санагдаж байваа. Цаг ч нэлээн орой болж харих болоход нэг залуу нь намайг хүргэж өгөхөөр болж жолоочоо дуудлаа. Гэрийн үүдэнд ирэхэд Эрдэнээ (танилцсан залуу) машинаас бууж миний талын хаалгыг онгойлгож өгөөд гараас минь атгаж, ахин уулзаж болох уу гэж асуулаа. Би чимээгүйхэн толгой дохиод л гэр лүү орлоо. Зүрх хүчтэй цохилж амаар гарчих шахан булгилж байв. Сонин юм шүү. Энэ мэдрэмжийг хамгийн анх нөхөртөө үнсүүлэхэд л мэдэрч байсан юм.

Ингээд Эрдэнээ бид хоёр хааяа уулзаж хоолонд ордог, хамтдаа зугаалж элдвийг ярин суудаг боллоо. Орой бүр сайхан амраарай миний хонгор, өглөө бүр сайхан амарсан уу. Өглөөний мэнд гэсэн мессежийг утас руу минь илгээдэг боловоо. Би ч өөрөө өөртөө тавих анхаарал улам ихэссэн. Саяхан л нөхөртөө хаягдахаас айж сандарч байсан сэтгэл нэг л мэдэхэд үгүй болжээ. Миний өөрөө өөртөө итгэх итгэл маань цаг тутам нэмэгдэж, илүү эрч хүчтэй болж байлаа. Эрдэнээ бол ухаалаг, өөрийн гэсэн бодолтой нийгэмд эзлэх тодорхой байр суурьтай эмэгтэй хүнийг маш ихээр хүндэлдэг байв. Хаалга байнга онгойлгож өгнө. Бас миний таалагддаг зүйлийг л хийдэг, үнэхээр халамжтай залуу байсан болохоор би ч дасаж эхэллээ. Сүүлдээ миний энэ байдлыг нөхөр маань гадарлаж байгаа бололтой хаачаад ирснийг минь байнга асууж, утсыг минь шалгадаг болов. Нэг өдөр тэвчилгүй чи өөрийнхөө замаар би өөрийнхөө замаар, хал балгүй л явъя. Чи л өөрөө эхэлсэн. Би чамтай чамгүй сайхан амьдарч чадна гэж хэлээд орхилоо. Нөхөр маань гайхаж байгаа бололтой нүдээ том болгож ирээд, ам нь хий ангалзаад л өнгөрлөө. Үүнээс хойш нөхөр маань намайг аргадаж гүйх болсон доо. Өдөр бүр миний хайртай хань юу хийж байна. Хамт хооллох уу гэж утсаар ярина. Орой унтах болохоор миний биеийн сайхныг магтаад л... Зун амрахаараа Бали руу явж амрана шүү гээд л. Хамт амьдраад 10 жил болж байхад нэг ч удаа тэгж нялуун үг хэлж байсныг нь санахгүй юм. Нөхөр маань төрөл арилжчихсан юм шиг болчихов. Энэнийг нь харахаар өрөвдөөд байдаг боллоо.

Нэг өдөр Сувдаа манай ажил дээр ирлээ. Хоёулаа өнөө газраа орж жаахан ярьж сууваа. Би ч өөрт тохиолдоод байгаа бүхнээ ний нуугүй л ярилаа. Эрдэнээд сайн болсноо, нөхрөө харахаар өрөвдөөд байгаа гээд л бүгдийг нь. Сувдаа харин энэ удаад их анхааралтай сонсож байв. Тэгээд “Миний найзаа одоо ингээд зогссон нь дээр байхаа. Найз нь чамд нууц амраг гэдэг амьдралд яагаад гарч ирээд байдгийг ойлгуулж, нөхрийг чинь ч ухааруулах гэсийн. Харин хүүхдүүдийг чинь өнчрүүлж гэр бүлийг чинь салгах гээгүй юм шүү” гэлээ.

Энэ ярианы дараа би их зүйл эргэцүүлж бодлоо. Нээрээ л хүн гэдэг нэг хэвийн амьдралаас өөрөө ч мэдэхгүй залхаж л байдаг юм байна. Тэгээд нэг л өдөр өөр шинэ содон зүйл тааралдахаар түүнд амархан татагдаж сэтгэл алдраад л... Тиймээ би үүнийг өөрөө туулаад өнгөрлөө шүү дээ. Эрдэнээ бол миний хувьд өөртөө итгэх итгэлийг минь төрүүлж, санаанд оромгүй романтик болзоогоор зүрх сэтгэлийг минь цэнэглэж чадсан хүн байлаа. Би ч гэсэн Эрдэнээг энэ сайхан залуу чигээр нь л дурсахыг хүсэж байна. Тиймээ би Эрдэнээд ухаан алдан дурласан ч эр нөхрөө болгож гэр бүлийн нэгэн хэвийн харилцаанд орохыг хүсээгүй. Яагаад нөхөр маань намайг хуурсныг би одоо маш сайн ойлгож байлаа. Нууц амраг гэдэг хэзээ ч эхнэрээс илүү төгс сайхан мэт санагддаг. Учир нь тэр чамайг хараад ялдам инээмсэглэдэг, хэзээ ч хүүхдүүдийн сурлага хүмүүжлийн талаар гомдолдоггүй, гэрт хэрэгтэй байгаа хүнс ногоо болон бусад зүйлсийн талаар ярьж залхаадаггүй болохоор л. Бас мартагдах шахсан хайр дурлалын тэр сайхан мэдрэмжүүдийг ахин төрүүлдэг болохоор... Мэдээж айл бүр ийм байх албагүй л дээ. Гэхдээ бүсгүйчүүдээ л гэж хэлэхэд бид л өөрсдөө амьдралаа сайн сайхан болгож чадах увдистай байдаг юм байна шүү дээ.

Дээрх нууц амрагийн түүхүүдээс харахад эмэгтэй хүн сэтгэл зүйн хувьд дараахь хэд хэдэн шалтгааны улмаас нууц амрагтай болох замыг сонгодог юм шиг.

- Хэт залуу амьдрал үзээгүй байхдаа хүнтэй сууж хүүхэд төрүүлсэн бол сониуч зангаараа өөр эр хүнийг сонирхох.
- Сэтгэлийн хөдөлгөөнтэй романтик хүн бол залуу охин байх үе шигээ дахин хэн нэгэнд дурламаар санагддаг. Энэ дурлалаасаа өөрөө өөрийгөө эмэгтэй хүний хувьд “амьд” гэдгээ мэдрэхийн тулд нууц амрагтай болох. Эмэгтэй хүний төрөлхийн зөн совингоороо аль болох олон эр хүн өөрт нь татагдаж араас нь гүйж эхлэхэд сэтгэл санаа нь таатай эрч хүчтэй, өнгөлөг болж сэргэдэг бүсгүйчүүд нууц амрагтай болох нь элбэг байна.
- Нөхөр нь сэтгэл зүйн хувьд хайр халамжаа дутаасан бол.
- Гуч гарсан эмэгтэйчүүдэд сэтгэл зүйн хувьд дунд насныхны хямрал эр хүнээс арай эрт ирдэг. Гуч гарсан эмэгтэй хүн өөрийгөө хөгширч байгааг гэнэт анзаардаг бөгөөд хөгширч хэн ч тоохоо байхаас өмнө дахин шинэ хайр дурлалтай учрахыг мөрөөддөг. Мөн энэ насан дээр ялангуяа нас чацуу хосын сексийн амьдралын хувьд зөрүү гарч ирдэг буюу нөхөр нь анхны хорин хэдтэй үеийнхтэйгээ харьцуулахад сексийн хүсэл нь буурч харин эхнэрийнх нь секс хэрэгцээ өсөн нэмэгддэг.
- Нөхөр нь өөрөө нууц амрагтай байгаад түүнээс өшөө авах хүсэл хор шартай эмэгтэйчүүдэд илүү тохиолддог.

## Итгэл эвдсэн эр нөхрийг яах вэ?

Хайрлаж хамаг бүгдээ зориулж юунаас ч илүү бүр бурханаас ч илүү итгэж явсан тэр хүн чинь чамайг хуурсан байвал яах вэ. Үнэндээ бүсгүйчүүд бид чинь гэнэн цайлган хүмүүс. Хайртай эр нөхрөө яг л өөрөө түүнд үнэнч хайртай шигээ бодож явдаг. Гэтэл эрчүүдэд үе үе өөр бүсгүйтэй “зугаалчих” хүсэл байдаг. Аливаа зүйлд айл гэрийн эзэгтэй эмэгтэй хүн сэтгэлийн тэнхээтэй байх л чухал. Сэтгэлийн хаттай эмэгтэй хүн итгэл эвдсэн эр нөхрийн асуудлыг ч зохицуулж чадна. Мэдээж чамайг хуурсан тэр өөдгүй урвагчийг уучилж өршөө гэж байгаа юм биш л дээ. Хэрэв надад амьдрал дээр тийм зүйл тохиолдох аваас би яав ч тэвчихгүйгээ мэддэг. Харин эмэгтэй хүний хийж чадах зүйл бол эр нөхрөө өөр эмэгтэй рүү явахаас “урьдчилан сэргийлж” чадах чадвар, бас мэдрэмжтэй байх. Хэрэв чи сайн эхнэр, сайн ээж, ухаалаг, өөрийгөө биеэ сайхан авч явдаг бас дээр нь нэмээд секси байвал тэр чамаас тийм ч амархан холдож чадахгүй. Харамсалтай нь бүсгүйчүүд бидний амьдралд юу эс тохиолдох билээ. Үр хүүхэд гаргана. Зарим үед юун өөрийгөө тордох манатай үеүд зөндөө л байна. Мөн хүүхэд гаргасны дараа гормоны өөрчлөлтийн нөлөөнөөс хүүхдээ хөхүүлж буй үед ялангуяа хөхний булчирхай сүү их ялгаруулж хүүхдээ тэжээх байгалийн жам ёсоор секс хийх дур сонирхол буурдаг.

Нэгэнт тэр чамайг хуурчээ. Одоо яах вэ. Чи цочирдолд орж бүр яахаа ч мэдэхээ байна байх. Мөн гомдол бухимдал нийлээд чиний төрөлхийн тайван дөлгөөн араншин алдагдаж чи уур уцаараа барьж дийлэхгүй болно. Хор шартай нэгэн маань бол итгэл эвдсэн эрийг нөгөө “тэр сэгсгэр юмтай нь” хамт багалзуурдаад алчихмаар ч санагдаж магад. Гэхдээ уурлаж бухимдаад байдал улам дордоно уу гэхээс дээрдэхгүй нь гашуун үнэн юм шүү. Аливаа хүнд байдалд орсон хүн сэтгэл зүйн хувьд эмзэг болдог. Харин хэтэрхий өөрийгөө өмөөрч би ямар ч буруугүй гэж бодвол улам бүр гомдол нэмэгдэнэ. Гомдож бухимдсан хүн бүр эмзэг болно. Иймд та уйлж тайвширсныхаа дараа “ингэхэд би яагаад энэ хүн ингэв” гэж бодоод үзээрэй. Ухамсарт зүйл бодоход хүний тархи илүү саруул тунгалаг толгой илүү эрүүл ажиллаж эхэлдэг. Ухамсарт бодол толгойд байхгүйгээс бид сэтгэлийн хөөрлөөр аливаа асуудлыг шийдэх гэж оролдох тэр хэрээр улам бүр сул дорой болдог байна. Мэдээж чамайг хуурсан өөдгүй эр нөхрийн буруу ч энэ үед бүсгүй та надад ямар буруу байв гэж өөрийгөө нэгжээд үзээрэй. Тэр чамайг хуурахад нөлөөлсөн чиний “дутагдал” олдох ч магадгүй. Чи халамж анхааралгүй байсан юм биш биз. Чи шаардлагагүй байнга хэрүүл шуугиан тариад “ядаргаа” үүсгээд байсан юм биш биз. Чи хий хардаад байсан юм биш биз. Чи эсвэл сүүлийн үед секс хийхгүй шалтаг тоочоод байсан юм биш биз. Чи хүүхэд гаргаад таргалаад анх түүнтэй суусан шигээ сайхан хөөрхөн харагдахаа байсан юм биш биз. Чи ажилгүй арчаагүй анхиагүй байсан юм биш биз. Нэгэн бүсгүйн захидал танд мөн ихийг бодогдуулах байх.

Дурсамж яриа: Би нээх ухаантай хүн болох гэж энийг бичих гэж байгаа юм бишээ. Хүмүүс эр нөхрөө араар тавилаа энэ тэр гээд захидал бичих юм энэ асуудлаас гарах багахан ч гэсэн нэмэр болох болов уу гэсэн үүднээс бичлээ.

Одоогоос хоёр жилийн өмнө би төрөөд 2 сар болж байлаа. Нэг өдөр санаандгүй пи-си дээр сууж байгаад мессенжерийн архивыг нь уншаад нөхрөө өөр хүнтэй явалдсныг олж мэдлээ. Тэр үед зүрх хүчтэй цохилоод уур их хүрч нөхөр лүүгээ шууд л залгаад хэлж орхилоо. Тэгээд хоёулаа салъя гэсэн чинь нөхөр маань ажлаа орхиод л гүйгээд ирлээ. Гэртээ бөөн хэрүүл

болж салах дээрээ тулсан чинь нөхөр уйлаад л гуйлаа тэр үед хүүхдээ бодоод л салахаа болилоо. Тийм юмыг мэдсэн хүний сэтгэл ямар л сайн байв гэж дээ. Харахаас дургүй хүрээд ямар хүүхэн тэвэрч хэвтсэн бол гэж бодоод л нэг хэсэг бид хоёрын харьцаа тиймхэн байлаа.

Хэдэн сар өнгөрлөө одоо гайгүй болсон байлгүй дээ гэж бодож байтал дахиад л хүүхэнтэй орооцолдсныг нь олоод уншчихлаа. Хүн гэдэг их сонин юм билээ ерөөсөө тийм зүйлийг мартаж уучилж чаддагүй юм байна лээ. Энэ дахиж хүүхэнтэй явалдаж байгаа болов уу гэсэн харийн сэтгэлээр юм хумыг нь ухааж эхэлдэг юм билээ. Тэгж байгаад олоод мэдчихвээ тэгээд л нөгөө хэрүүл дахиад эхэлдэг юм байгаа биздээ. Гэхдээ би чи тэгж хүүхэнтэй явсан биз дээ энэ тэр гэж хэрүүл хийдэггүй чимээгүй л байдаг байлаа. Нөхөр ч яахав ажлаа хийгээд л өдөр хоног өнгөрөөд л гэм хийсэн хүн чинь миний аясаар л байдаг байлаа. Би ч нэг л нөхрөө буулгаад авчихсан амьтан байдаг байлаа.

Гэтэл одоогоос 4 сарын өмнө нөхрийнхөө утасны яахуу мессенжерийг нь үзчихвээ тэгсэн дахиад л хүүхэнтэй орооцолдоод эхэлсэн байсан. Тэрнээс хойш өөрөөсөө алдаагаа хайж эхэллээ энэ хүн яагаад ийм байдлыг олон дахин гаргаад байна. Энэ ер нь надаас болоод байгаа юм болов уу гэж бодож гарав аа тэгж байгаад Интер номын дэлгүүрээс эмэгтэй хүн ямар байх талаар ном авж уншлаа тэр номыг уншаад өөрийнхөө алдааг ухаарсан юм.

Миний хэлэх гэсэн гол зүйл бол эхнэрүүд бид чинь нөхрөө хэзээ ч үнэлдэггүйд л гол шалтгаан нь байдаг юм байна лээ. Тэгээд л нөгөө номынхоо дагуу сэтгэлээ чөлөөлж нөхрөө өөр талаас нь харж миний нөхрийн давуу тал нь юу юм ямар сайхан сайхан чанаруудтай юм гээд л бүгдийг нь цаасан дээр бичиж байгаад л бодлоо. Ингээд бичээд үзсэн чинь би нөхрийнхөө дандаа л муу муухай бүхнийг нь хэлж ийм тийм гэж сул дорой нэгэн болгодог байсан болохоор өөрийг нь эрхэм нандин хүчирхэг нэгэн болгодог тийм хүн руу татагдаж байсныг ойлгосон юм.

Тэгээд л нөхөртөө хэллээ бодож тунгаасны эцэст би чинийхээ сайхан зан чанаруудыг хэзээ ч хардаггүй байж чи минь тийм тийм зан чанартай бид хоёрынхоо нөмөр нөөлөг нь юм байна гээд л хэлсэн нөхөр маань ч нүдэндээ нулимс цийлэгнүүлээд явчихав. Хоёулаа хамаг юмаа уудлаад ярилцаж сэтгэлээ хөнгөлөөд маргаашнаас нь яг л шинээр төрсөн хүмүүс шиг л сэтгэл нэг л сайхан, тэр өдрөөс дахиж тийм асуудал гаргаагүй бас би их жаргалтай байгаа манай нөхөр намайг их л хайрладаг болсон. Гадуур хоёулаа болзоонд явна кино үзнэ ирээдүйнхээ талаар ярилцана гээд л сайхан байгаа. За баахан эв хавгүй зүйл нуршсан бол уучлаарай. Хэлэх гэсэн үг маань эр нөхрөө байнга магтаж урмын үг хайрлаж муу биш сайхан зан чанарыг нь үргэлж бодож эр нөхөртэй үргэлж инээмсэглэж чи миний хаан шүү дээ гэсэн сэтгэгдлийг төрүүлж байх хэрэгтэй.

Эмэгтэй хүн бид гоё сайхан хайрын үг сонсох дуртай бол эрэгтэй хүн ч гэсэн урмын үгийг сонсож магтуулж байх дуртай байдаг юм байна лээ шүү. Эр нөхрөө гэрийн ажилд тусалсангүй би л бүх зүйлийг хийж байна гэж битгий үглэ би энэ гэр орныг чинь авч явж байна гэж битгий хэл өөрийгөө чамаас илүү ухаантай гэж битгий харуул, эр нөхрөө байгаагаар нь л хайрла. Эхнэр хүн ч гэсэн алдаа дутагдалтай байдаг биз дээ тэр алдаа дутагдлыг чинь нөхөр чинь чамд байнга сануулж байнга гоочилж байдаггүй биз дээ тэрэнтэй адил шүү дээ. Гэр орон цэвэрлэх үр хүүхдээ өсгөх эр нөхрөө халамжлах нь эмэгтэй хүн бидний л үүрэг гэж бодож байгаасай. Нөхөртэй хүн гэр бүлтэй хүн хамгийн жаргалтай ийм

байж чадвал эр нөхөр өөр хүн харах биш эхнэрээ л хайрладаг юм билээ.

Одоо нөхрөө араар тавьсныг нь уучилсан, бас их зүйлийг ухаарч ойлгосон юмаа. Бичээд байвал их л зүйл байна. Миний бичсэн энэ өчүүхэн зүйл ганц ч гэсэн хүнд тус болж үр хүүхдээ битгий өнчрүүлээсэй гэсэн дээ бичлээ. Алдаа оноотой зүйл байвал уучлаарай. Хүмүүс янз бүрээр л хүлээж авах байх өөр өөрсдийнхөө бодлоор дүгнэнэ биздээ. Зарим эмэгтэй хүмүүс эрчүүдийг хэт дөвийлгөж байна гэж магад гэхдээ энэ маргаангүй үнэн зүйл шүү...

Дээрх захидлаас харахад хэдий энэ бүсгүй хуурагдаж доромжлогдсон ч ухаалгаар өөрөө өөрөөсөө алдаагаа ойлгохыг хичээжээ. Миний юу нь болохгүй болоод энэ маань ингэв гэж бодож үзээд хариугаа олжээ. Бид төгс биш. Бид бүгд л алдаж эндэж байж ухаардаг.

Эрчүүд хэд хэдэн шалтгаантай эхнэрээ хуурдаг байна. Аливаа юм заавал учир шалтгаантай байдаг. Таныг хуурч буй эр нөхөрт ч гэсэн хуурах болсон шалтгаан заавал байгаа. Мэдээж маш олон шалтгаан байж болох хэдхэн түгээмэл шалтгаан байдаг байна.

- Судлаачид санхүүгийн хувьд хүчирхэг мөнгөтэй эрчүүд эхнэрээ их хуурдаг гэж үзжээ. Мэдээж санхүүгийн хувьд эрх чөлөөтэй эр хүн буюу мөнгөтэй эр хүнийг олон эмэгтэйчүүд сонирхож эхэлдэг. Ингээд толгой нь эргэсэн эр хүн дураараа дургиж эхэлдэг байна. Эсрэгээрээ эхнэрээсээ бага орлоготой хүн ч бас эхнэрээ араар тавих нь түгээмэл гэнэ. Учир нь эхнэрээсээ доогуур орлоготой эр хүн байнга сэтгэл дундуур бухимдуу явдаг бөгөөд нууц амрагтай болох нь энэ бухимдал “хорслоо” тайлах нэг арга болдог гэнэ.

- Сексийн таарамжгүй байдлаас болж эхнэрээ хуурах өөр бүсгүй сонирхох нь эрчүүдийн хувьд элбэг. Эрчүүд ихэнхдээ тачаангуй эмэгтэйд шунан дурладаг байна.

- Эр хүний сэтгэл санааг нь ойлгож дэмжихгүй байх араар тавилтын нэг үндэс болдог. Эхнэр нь өөрийг нь бүрэн дүүрэн ойлгодоггүй бол эр хүн өөрийгөө ойлгож хүндэлдэг эмэгтэйг хайж эхэлдэг. Тэгээд эхнэртээ ч ярьдаггүй зовлон жаргалаа хуваалцдаг байна. Ярьсан ч эхнэр нь ойлгохгүй учраас тэр. Мөн нөгөө талаар эмэгтэй хүн бол өөрийн хувийн асуудлаа эр хүн шиг дотроо хадгалж явах нь ховор. Найз нөхөд бусад хүмүүстэй хуваалцдаг. Харин энэ тал дээр амьдралын элдэв нарийн ширийн зүйл дээр эрчүүд тэр бүр бусад найз нөхөдтэйгээ хуваалцаад байдаггүй. Тэгээд хэрэв өөрийг нь ойлгох итгэл даах эмэгтэй таарвал хамт байхаас буцдаггүй байна.

- Зүгээр л секс хийх. Ихэнх эрчүүд зүгээр л сонирхолтой секс хүсэхдээ эхнэрээ араар тавьдаг. Ийм төрлийн хууралтын хувьд ихэнх эрчүүд сэтгэл зүрхээ цаад эмэгтэйд өгдөггүй бөгөөд хэзээ ч эхнэрээ орхих бодол байдаггүй. Ер нь нууц амрагийн харилцаанд эр хүн эмэгтэй хүн хоёрын хамгийн ялгаатай тал энэ байдаг. Эсрэгээрээ эмэгтэй хүн өөр эрд өврөө нээнээ гэдэг нь биеийн гэхээсээ илүүтэй сэтгэл зүйн хүчин зүйл нь давамгайлдаг. Өөр эрд өврөө нээсэн эм хүн сэтгэлээ түүнд өгөхөд бэлэн байдаг. Харин эр хүн бол үгүй.

- Шалиг эрчүүд. Тэдэнд ямар ч тодорхой шалтгаан байхгүй. Зүгээр л тэдний хувьд шинэ бүсгүй шинэ секс гэдэг өөр газар амттай үдийн зоог барихтай л бараг ойролцоо. Төрөлхийн явдалтай шалиг эрчүүд байдаг.

- Эхнэрийн хий хардалт. Зарим бүсгүйчүүд нөхрөө дэмий хий харддаг. Ажаад байхад гэр зуурын ажилтай эмэгтэй энэ тал дээр бүүр илүү. Нөхрөө санаанд ороогүй байтал хамт ажилладаг бүсгүйтэй нь хардах ч юм уу. Санаагүй зүйлийг нь сэдэлжүүлж орхидог. Ингээд ингэж хий хардуулж байсанаас нээрээ манай ажлын хүүхэн чинь дажгүй ч юмуу гэсэн бодол төрөх юуны магад. Ингээд л тэртэй тэргүй хийгээгүй хэргийн төлөө үглүүлж яншуулж байхаар гээд эхнэрээ араар тавих нь элбэг байна.

- Хайр халамж хүссэн эр хүн. Энэ бүлгийн эрчүүдэд эхнэрийнх нь хүйтэн хөндий хайр халамжгүй байдал араар тавихад нь түлхдэг. Нэг удаагийн сексээс ийм төрлийн нууц амрагийн харилцаа илүү хүнд гэнэ шүү. Яагаад гэвэл эр хүн гэдэг уян зөөлөн, халамжтай эмэгтэй хүнд яалт ч үгүй татагдаж бүр сэтгэл зүрхээ өгөх нь ч элбэг гэнэ.

Тэгэхээр бүсгүйчүүд бид заавал алдаж эр нөхрөө хэн нэгэнд алдсан хойноо ухаарч байх хэрэгтэй юм гэж үү. Яагаад түүнийг өөр хүн рүү ч харахгүй байлгаж болохгүй гэж. Ухаалаг эмэгтэй бол эр нөхрөө өөрийгөө хуурах тэр шалтгаан олгохгүй байж чаддаг.

Эр нөхөр чинь ганц нэг тохиолдлын чанартай өөр бүсгүйтэй хоног өнгөрүүлчихжээ. Тэр үнэхээр гэмшиж байна. Чи гомдож бухимдаж байсан ч уучилж чадах уу. Энэ бол бүсгүй хүний амьдралын хүнд сорилтуудын нэг. Үр хүүхдээ бодоод нэг уучилдаг юмаа гэхэд чиний итгэл сэтгэл гэж эвдэрхий тэрэг шиг л болчих вий. Эсвэл дээр өгүүлсэнчлэн чи өөрөө өөрөөсөө буруу олжээ. Тэгвэл яах вэ. Хүнд асуулт. Ихэнх тохиолдолд эмэгтэй хүн нэг удаа уучилдаг байх. Яагаад гэвэл эмэгтэй хүний хувьд үр хүүхэд гэдэг эрхэм зүйл. Үр хүүхдээ эцэггүй өсгөөд яах вэ гэх бодлын үүднээс нэг удаагийн энэ “мэт алдаа эндэгдлийг” нь уучилж болох юм. Гэхдээ зөвхөн цорын ганц л удаа шүү. Дахиад чамайг хуурах юм бол тэр хүн хэзээ ч засрахгүй. Чи өөрийгөө хайрлаж хүндэтгэдэг эмэгтэй хүн бол энэ мэт шударга бус доромжлолыг тэвчих хэрэггүй юм. Доорх нэгэн бүсгүйн захидал бол яг л амьдралын бодит жишээ. Түүнийг би яг өөрийнх нь бичсэнээр тэр ч битгий хэл үг үсгийн алдааны засвар ч оруулахгүйгээр нийтэллээ.

Дурсамж яриа: Сайн байна уу? та бүхэнд энэ өдрийн мэнд хүргэе. Би та бүхнээс зөвлөгөө авахыг хүссэн юмаа. Нөхөр бид хоёр амьдраад бараг 8 жил болох гэж байна. Хоёр жил манай хүн гадаадад амьдарсан. Одоо бид нэг хүүхэдтэй. Би гурван сартай жирэмсэн хоёр дахь хүүхдээ гаргах гэж байгаа. Гэвч надад их хэцүү байна. Манай хүн жил гарны өмнө гадуур хааяа хонож эхэлсэн. Би эхлээд нэг хоёр хоноход уурласангүй. Их итгэдэг байсан болохоор харин гурав дахь удаагаа хоноод ирэхэд нь маш их уурласан. Надад найзтайгаа уугаад тасарсан гэж хэлдэг байсан. Гэтэл эмэгтэй хүнтэй хоноод байсан юм шиг байна лээ.

Нэг удаа баригдсан би уурлаад салья гээд уйлаад гараад ирсэн. Тэгээд ахиж тэгэхгүй гэж гуйгаад амлаад л байсан тэр үед би хоёр эмэгтэй хүнтэй байнга утсаар ярьдаг байсныг олж мэдсэн. Нэг нь бүүр хайртай гэж бичсэн байсан. Би хүүхдээ өнчрүүлээд яахав гээд эвлэрсэн. Тэр хоёр хүүхэнтэйгээ ахиж утсаар ярихгүй гэж амалсан. Би тэр хууралтаас болж маш муухай болсон. Байн байн бодогдоод бас их хартай болсон. Их итгэж байсан болохоор гомдол нь бас их байдаг юм шиг байна лээ. Тэгсэн саяхан шөнө унтаж байсан нэг танихгүй дугаар залгасан чинь авах гэж байгаа юм шиг харж байснаа тасалсан.

Тэгээд тасарчихлаа гээд утсаа надаас нуугаад өгөхгүй байсан. Би дугаарыг нь харсан болохоор



өөрийнхөө утаснаас залгасан чинь жил гарны өмнө ярьж байсан хүүхэн нь байсан. Би уурлаад нөхөртөө хэлсэн манай нөхөр надад уурлаад юу хэлэхгүй тоох ч үгүй унтсан. Миний нойр ч хүрсэнгүй хүүхэд халуураад тэгээд өглөө нь босоод ажилдаа манай хүн явсан. Орой ирэхэд нь би хувцсаа бэлдсэн байсан болохоор хүүхдээ аваад гарлаа. Гарахаасаа өмнө би амьдралаас чухал хүүхнүүд байдаг юм уу гээд хэлсэн ядаргаа дуугүй яв гэж хэлсэн. Би ээж рүү нь залгаад хэлсэн ээж нь яриад жаахан загнах гэсэн бид хоёр шальтай юм болоогүй учраа олно санаа зоволтгүй. Өөрөө явсан өөрөө ирнэ биз гэж ээждээ хэлсэн байна лээ.

Би энэ олон жилийн амьдралд харамсахаас өөр юм алга. Жирэмсэн болохоор сэтгэл тавгүй хэцүү юмаа. Та бүхэн амьдарлын туршлагаа хуваалцана гэдэгт итгэж байна. Би ийм хүнтэй амьдарч өөрийгөө болон хүүхдүүдээ зовоох хэрэг байхгүй гэж бодсон ч хоёр хүүхэд өнчрүүлнэ гэдэг хэцүү санагдах юм. Гэхдээ салах хамгийн зөв байх гэж бодоод л сууж байна даа бичвэл их юм байгаа ч аль болох товчхон бичихийг хичээлээ. Санал бодлоо хуваалцана гэдэгт итгэж байна.

Хэрэв чамд түүнийг өөр хүнийг татаж чангаах болоход хүргэх ямар ч өө сэв байхгүй бол тэр зүгээр л муухай хүүхэмсэг өөдгүй эр байж. Ийм эрчүүд бол үүрэг хариуцлага гээч зүйлийг мэдсэн ч цусанд нь тэр “илүү харж билүү долоох” чанар байдаг тул яах ч арга байхгүй. Анх л түүнтэй суухдаа энэ муухай занг нь олж харах байж. Тэр чамд хайртай гэж сөгдөн мөргөж уучлахыг гуйсан ч хэд хоногийн дараа өөр бүсгүйтэй өөр оронд хэвтэж л байна. Чи халамжтай сайн эхнэр, ээж, үзэсгэлэн төгөлдөр, секси, ажилтай төрөлтэй бүсгүй байсан ч энэ бүхэн хамаагүй. Ийм өөдгүй хүүхэмсэг эрчүүдэд чиний олон сайхан үнэт чанар огт хамаагүй. Нэгэнт ийм хүнтэй суусан бол “үйл лайгаа л” эдлэхээс өөр замгүй. Миний үзэл бол ийм эрчүүдээс болж өгвөл холхон явах эсвэл салах нь дээр. Тэд хэзээ ч засрахгүй. Бүсгүй та түүнийг мэдсэн ч мэдээгүй царайлж өөрийгөө доромжилж огт хэрэггүй. Эсвэл гэр бүл үр хүүхдээ бодъё гээд уучилж өршөөх ч хэрэггүй.

Харамсалтай нь амьдрал дээр олон бүсгүйчүүд итгэл эвдсэн өөдгүй эрийг орхиж салахдаа тулахад яах ч аргагүй байдалд орох нь элбэг. Эдгээр бүсгүй хүнийг энэ аргагүй байдалд оруулдаг хамгийн түгээмэл шалтгаан бол нь санхүүгийн хувьд эр нөхрөөсөө хараат байх явдал. Ихэнх бүсгүйчүүд хуурамч нөхрөөсөө салаад амьдралаа аваад явчих боломжгүйдээ боогдож тэр муухай хуурамч зүйлтэй нь эвлэрэхээс өөр замгүй болдог. Энэ бол амьдралын гашуун үнэн. Би нэгэн гэр бүлийг мэднэ. Монголын нэлээн чинээлэг гэр бүлийн нэг. Нөхөр нь нэлээн сайн бизнесмен. Харин түүний нууц амраг нь нэг орцонд амьдардаг. Үүнийг мэдээж эхнэр нь мэддэг. Тэр байрны оршин суугчид ч бараг ихэнх нь мэддэг. Энэ тохиолдолд эхнэр нь салаад нэг их сүртэй санхүүгийн хувьд хүндрэлд орохгүй байх л даа. Гэхдээ л хэдий мөнгө төгрөг тэр гэр бүлийн хувьд чухал байж болох ч ийм хуурамч “ой гутам” амьдрал нэр төргүй байж бүсгүй хүн болох уу.

Эсвэл үр хүүхдээ өнчрүүлээд яах вэ гэж шударга бус зүйлийг тэвчиж амьдардаг. Миний бодлоор энэ бол маш буруу зүйл. Яагаад гэвэл ийм шударга биш амьдралд өсөж торниж буй таны хүүхэд ямар хүн болох вэ. Хүүхдийн хүмүүжилд ээж аав нь бие биедээ үнэнч биш байх энэ муухай амьдрал хар толбо үлдээнэ. Мэдээж ийм гэр бүлд хэрүүл уруул тасрахгүй нь ойлгомжтой. Ийм амьдралд төлөвшсөн хүүхэд ирээдүйд хэн болох вэ.

Дурсамж яриа: Би нөхөртэйгөө суугаад 15 жил болж байна. Одоо хөөрхөн гурван охинтой.

Гэтэл нөхөр маань 3 жилийн өмнөөс өөрөөсөө эгч хүүхэнтэй явалдсаар байгаад одоо хүүтэй болчихсныг нь би жил гарангийн өмнө мэдсэн юмаа. Би мэдээд эхэндээ маш хүнд цохилтонд орсон. Би нөхөртөө маш их итгэж амьдардаг бас тэр хүнээр бахархаж амьдардаг юм. Гэр бүл маань сайхан л байсан хэрэлдэж маргалдах зүйл байхгүй хэн хэндээ муу муухай үг хэлддэггүй тайван амьдарч байлаа.

Харин одоо амьдрал минь там болоод байна аа. Нөхөр маань өөр хүнээс хүүтэй болсондоо маш ихээр сэтгэл нь хөдөлсөн бололтой. Байнга тийшээ очдог тэнд бас нэг айл гэр амьдралыг бий болгочихсон. Ухаараад ойлгоод засрах байх гээд бүтэн жил хагасыг туулаа бишгүй олон хэцүү зүйлтэй тулгарлаа. Сүүлдээ одоо боль ингэж хоёр талд амьдарч болохгүй гэж маш олон хэлж байгаа боловч их уурлаж байна. Би гурван охиноо л бодох хэрэгтэй гэж их л гуйх юм. Бодоод л салгалаад ингээд дүр эсгээд байж л байна.

Үүнээс илүү надаар ялгах гээд байгаа юм бэ гээд маш их уурлаж байгаа. Тэр хүүхэн өмнө хоёр хүүтэй хоёр өөр хүнийх. Одоо нөхөртэй хүн шиг амьдарч байна. Хүний нөхөр биш миний гэж бодоод бүх зүйлээ хийж байна. Хамт зургаа авахуулаад гэртээ өлгөчихсөн хамт хөтлөлцөөд тоглолт үзнэ амралтанд явна гээд халуун дулаан гэр бүл шиг л амьдарч байна. Би гурван хүүхдээ л өрөвдөөд маш их тэвчиж байгаа. Сэтгэлгүй хүнтэй байх хэрэггүйг мэдэж байгаа боловч хүүхдүүдийнхээ ирээдүйг маш их бодоод байгаад л байгаа. Цаашдаа ийм байдлаар хэдэн жил явахыг сайн мэдэхгүй ч одоо би дэмий зүйл юм байна аа гэж бодож бна.

Иймд та бүхэн надад нөхрөө зөв ухааруулах тал дээр би яах ёстой зөвлөөч. Хэн хэн маань салъя гэж бодож байгаа ч би охидуудаа бодоод яахаа шийдэж чадахгүй л байна...

Дээрх жишээнээс харахад нэгэнт л сэтгэл нь эргэсэн хүний энэ мэт хуурамч явдалтай эвлэрэх ямар хэрэг байна. Ийм өөдгүй амиа бодсон эрчүүдийг гурван хүүхдээ бодож тэвчих хэрэг байна уу үгүй юу. Охин хүүхэд хүн биш түүний өөр эмэгтэйгээс төрүүлсэн ганц хүү нь хүүхэд нь болж байна уу. Ийм гэр бүлд төрж хүмүүжиж буй дээрх гурван охины хувь заяа ямар хүн болох вэ. Бодох л асуудал. Тэр гурван охин бүгд энэ мэт доромжлолыг байдаг л зүйл мэтээр хүлээн авч ирээдүйд өөрийн эр нөхөртэйгээ тулгарсан асуудлыг ээж шигээ зохицуулдаг болвол яах вэ. Миний бодлоор энэ ээж хэрэв болдог бол гурван охиноо хэнээс ч дутахгүй өөрөө сайхан өсгөж хүмүүжүүлэх зоригтой байх хэрэгтэй мэт. Хэрэв тэгж чадвал охид нь ирээдүйд илүү хүчирхэг бие даасан эмэгтэйчүүд болж хүмүүжиж чадна. Харин мэдээж аав хэрэгтэй бол уулзуулж эцэг хүний нөмөр нөөлгийг үзүүлж байх нь зөв биз. Үгүй бол эцгээ үзэн ядсан хүүхдүүд нэг талын комплекстэй болж бүх л амьдралынхаа туршид эрчүүдийг үзэн яддаг болчих тал бий.

Амьдрал баян. Гол нь хуурах хуурахгүйдээ биш. Яагаад гэдгийн учрыг олохыг хичээ. Харин нэгэнт та хариултаа олсон бол сэтгэл зүрхээ дага. Харин уучилж байгаа нь энэ үр хүүхдээ өнчрүүлэхгүй байгаа нь энэ гээд бүсгүй хүн хэрээс хэтэрсэн доромжлолыг хүлцэж амьдрах ёсгүй юм шүү. Юм бүхэн хэмжээ хязгаартай. Хэмжээнээс хэтэрсэн зүйл бол гажуудал болдог. Тэр гажуудлын хэрээр таны амьдрал бүр цаашлаад үр хүүхдийн амьдралд хор уршиг нь хүрдэг. Бүсгүй хүний даах ачаа, үүрч чадах амьдралын ачаа ч хэмжээ хязгаартай. Хэмжээнээс хэтэрсэн зовлонг үүрч явах хэрэг юу билээ. Өөрийг чинь хэн ч биш болгож итгэл сэтгэлээр чинь тоглосон эр хүнээс зоригтой ангижир. Амьдрал баян. Танд нэг өдөр дарлагдаж доромжлогдож явах үе байхад аз жаргалтай инээж хайранд бялхах үе ирж л таараа.

Хэрэв бүсгүй хүн чин сэтгэлээсээ хүсвэл тэр аз жаргалыг өнөөдөр биш юмаа гэхэд ирээдүйд эдлэх болно гэж ямагт итгэж амьдраарай.

## Гэр бүл салалт түүний хор уршиг

Сонирхдог зүйл амьдралыг үзэх үзэл тань суух гэж буй залуутайгаа нийлдэг байх ёстой. Нэгэн зүгт харж амьдрах. Энэ юу гэсэн үг вэ гэхээр мэдээж хэрэг нөхөр тань таны яг хуулбар байх албагүй энэ бол боломжгүй зүйл. Тэгээд ч эр хүмүүс гэдэг бие болоод ухаан санааны хувьд бүсгүйчүүд биднээс тэс өөр. Гэвч ханиа болгох гэж залуутайгаа та амьдралын хүсэл зорилго нэгтэй үзэл бодол нэгтэй байвал та бүхний амьдралд ололт амжилт заавал ирдэг. Тэр зорилгынхоо төлөө хамтран зүтгэвэл ганцаараа зүтгэснээс хавьгүй хурдан амжилтанд хүрдэг. Үүнийг л нэгэн зүгт харж амьдрах гэдэг байх гэж би боддог.

Харамсалтай нь хэдий халуун хайр сэтгэлээр суусан хосууд ч салах тохиолдол байдаг. Гэр бүл салалт сүүлийн үед маш их болжээ. Гэр бүл салалт бол нийгмийн хамгийн эмгэнэлт үзэгдлийн нэг. Салалт янз бүрийн шалгаантай.

- Хамгийн түгээмэл нь бие биеийнхээ итгэлийг эвдэж өөр хүмүүстэй эр эмийн харилцаатай болох. Эхнэр нөхөртөө үнэнч байх нь юуны өмнө ёс суртахууны асуудал билээ. Нэгэн цагт хайрлаж байсан хүнээсээ урвана гэдэг бол гэмт хэрэг биш ч гэр бүлийнхээ өмнө хийж буй хамгийн том эмгэнэлт хэрэг юм.

- Санхүүгийн асуудал зөрчил нь гэр бүлд ихээхэн маргаан дэгдээдэг бас нэг шалтгаан юм. Цалингаа өгдөг өгдөггүй, буруу зарцуулж байна гэх мэтийн гомдол цөөнгүй эхнэр нөхрүүдийн хооронд гардаг. Санхүүгийн асуудалд хамгийн гол нь итгэлцэл хэрэгтэй, “Би ээж аавдаа туслах ёстой” гээд эхнэр нь хамаатан садан, ах дүүс рүүгээ олсон мөнгө төгрөгөө ихэнхийг нь зөөгөөд байвал нөхөр хэцүүднэ биз дээ. Юмаа нуудаг, мөнгө төгрөгөө нааш цааш нь хийгээд байвал түүнийг олох гэж хөлс хүчээ зарцуулсан нөхөрт таалагдахгүй байх нь ойлгомжтой. Эсвэл байнга мөнгө дутагдаж асуудалтай байх гэр бүл салалтад их нөлөөлдөг байна. Иймд хосууд аль болох санхүүгийн хувьд өөрсдөө өөрийгөө гэр бүлээ болгоод явчих хэмжээнд хүрч байж гэрлэж гэр бүл болох нь илүү ухаалаг алхам юм

- Төрж өссөн гэр бүл, орчны ялгаа. Эрс тэс өөр орчинд төрж өссөн хосууд амьдралын явцад зөрчилд ордог. Тэгээд л нөгөө хүргэн бэр хадмын хэрүүл тасрахаа болино. Үүнийг ухаалгаар зохицуулах арга олох хэцүү ч аль болох нэг нэгнээ харилцан ойлгож хүндэтгэх л чухал юм даа. Түүнээс биш би ийм гэр бүлд төрсөн манайх өглөөний хоол цайгаа ингэж уудаг гэж нөгөө хүндээ тулган хүлээлгээд байвал ямар юмны хамтын амьдрал болох вэ. Чиний өсөж төрсөн гэр бүл бол чиний аав ээжийн гэр орон болохоос одоо амьдарч буй нөхрийн чинь эхнэрийн чинь гэр бүл биш гэдгийг хосуудын хэн хэн ойлгож хүлээж авбал зохилтой.

- Хосуудын хэн нэгнийх нь таагүй зуршлууд бас салалтын шалтгаан болох нь элбэг. Хэн нэг нь дэг журамтай эмх цэгцтэй сурсан байхад нөгөөх нь бүр үүний эсрэг хаа тааралдсан газраа өмд гутлаа шидчихдэг, хоол идсэн бохир аяга тавгаа хөглөрүүлж явдаг бол энэ ч бас асуудал шүү. Аль болох хэрүүл дэгдээлгүй хэл амаараа ойлголцох л хэрэгтэй.

Салалтаас хэн хамгийн их хохирдог вэ. Мэдээж үр хүүхэд л гэр бүл салалтын хохирогч болж хоцордог. Амьдралын утга учир сайн ойлгохгүй балчир хүүхдүүд эцэг эхийнхээ салалтыг ихэвчлэн өөрөөсөө боллоо. “Би муу хүүхэд” учраас ээж аав минь саллаа гэж боддог байна.

Ингээд уйтгар гунигт авгаж юм сурах идэхгүй болж бусадтай харилцахдаа уур уцаартай, ааштай болж эхэлдэг байна. Бусад хэвийн амьдралтай аз жаргалтай гэр бүлийн хүүхдүүдтэй өөрийгөө харьцуулж зарим нэг нь жирийн хүмүүст хорсох бухимдах сэтгэхүйн өвчтэй ч болох тохиолдол байдаг байна.

Хүүхдэд эх, эцэг хоёулаа хэрэгтэй. Эхгүй, эцэггүй өссөн хүүхдийн ихэнх хувьд нь сэтгэлзүйн хувьд асуудал үүсдэг. Өөрөөр хэлбэл “дутагдлын комплекс” гэж нэг талын сэтгэл зүйн өвчлөлт гэж хэлж болохоор асуудал салсан гэр бүлд өссөн хүүхдэд бий болдог байна. Иймд бүр салахаас өөр аргагүй болсон эцэг эхчүүд хүүхдүүддээ аль болох хоёр талаасаа дэмжиж ойр ойрхон уулзаж хүмүүжилд нь ижил тэгш үүрэг гүйцэтгэж байх нь зүйтэй юм. Ээжгүй өссөн хүүхдүүд ихэнхдээ хатуу ширүүн, уян зөөлөн биш болж төлөвшдөг байна. Харин аавгүй өссөн хүүхдүүд ялангуяа хөвгүүд хэт зөөлхөн туйлбаргүй хүн болох жишээтэй.

Гэр бүл судлаачдын үзэж буйгаар сүүлийн жилүүдэд салалтаас үүдэж өрх толгойлсон аавууд ихээр бий болж байгаа гэнэ. Энэ нь нөгөө хүйсийн тэгш эрх, эмэгтэйчүүдийн тэгш эрхтэй нэг талаар холбоотой гэнэ. Эцэгтэйгээ үлдсэн хүүхдүүд ихэвчлэн аавын талын төрөл саданг бараадаж амьдардаг байна.

Мөн үргэлж зөрчилдөөнтэй хэрүүлтэй зодоонтой гэр бүлд өсөж төрснөөс бараг тусдаа салсан нь дээр гэж үзэх ч хүмүүс байдаг. Ер нь гэр бүлийн хүмүүжил хүүхдийн насан туршийн амьдралд тусгалаа олдог. Зөрчилтэй, зодоонтой гэр бүлд өссөн хүүхэд мөн л сэтгэхүйн хувьд эрэмдэг зэрэмдэг хүн болж төлөвшдөг. Гэмт хэрэгтнүүдийн дунд хийсэн судалгааг харахад тэдний 80-90 хувь нь асуудалтай гэр бүлд өссөн эсвэл эсвэл эцэг эх нь багад нь салсан байдаг байна. Асуудалтай гэр бүлд өссөн хүүхдүүд нэг бол өөртөө хэтэрхий итгэлгүй сул дорой, амьдралын идэвхгүй, эсвэл харгис хэрцгий нэгэн болох хандлагатай байдаг байна.

Иймд үр хүүхдээ амьдын хагацал үзүүлэхгүй, тэднийхээ ирээдүйн амьдралд хар толбо суулгахгүй гэж бодож байвал гэр бүлийн хоёр аль болох харилцан бие биенээ ойлгож хүндэтгэж нэг нэгнийхээ үзэл бодлыг хүндэтгэж асуудлыг хамтдаа шийдэх нь таны үр хүүхдийнхээ төлөө хийж буй том буян юм даа.

### 3. Эрүүл мэнд

#### Хөдөлгөөн эрүүл байхын үндэс

Хөдөлгөөн бас дахин хөдөлгөөн. Эрүүл амьдрахад хөдөлгөөн ямар их хэрэгтэй болохыг би энд нэг их нуршаад яах вэ. Манай зарим нэг бүсгүйчүүд эрүүл байхын үндэс нь хөдөлгөөн, биеийн тамир спортоор хичээллэх гэдгийг сайн мэддэггүй. Хүн өтөлж үхдэггүй харин хөшиж үхдэг ч гэж үг байдаг. Хүний булчин бол байнгын дасгал сургуулилт хөдөлгөөний үндсэн дээр уян хатан эрүүл чийрэг байдаг. Хүний нас өтлөхийн хэрээр булчингийн уян хатан чанар алдагдан чангарч, үе мөч хооронд хөдөлгөөн дутагдсанаас үүдэлтэй өвчлөлүүд бий болдог. Хүн дор хаяж 7 хоногт 30 минутаар 2-3 удаа дасгал хийж байж энэхүү булчингийн хэвийн ажиллагааг хангах хэмжээнд байлгана. Хөдөлгөөнтэй амьдрах хамгийн энгийн зөвлөгөө бол ядаж үдийн цайны дараа 20 минут цэвэр агаарт алхаж занших, ажил гэрийн хооронд болж өгвөл алхах явдал юм. Харин Улаанбаатар хотын замын түгжрэл хотын орчны бохирдол явган алхах боломж муу гээд бидэнд бэрхшээл мундахгүй олон. Гэхдээ л бүсгүй та энэ бүх саад бэрхшээлийг тоочин сууснаас амралтынхаа нэг өдрийг цэвэр агаарт гарах ууланд аялах зэргээр өөрийн эрүүл мэндэд хэрэгтэй байдлаар өөрчилж яагаад болохгүй гэж. Миний хувьд “хөлс үнэртсэн” бас дээр нь чамгүй өндөр үнэтэй фитнес клубт байснаас байгальтай ойртож эрүүл агаарт салхинд гарах ууланд аялахыг илүү чухалчилдаг. Хавар урь орохоос эхлээд намар орой болтол Улаанбаатар хотынхоо урьд хэсэг буюу Богд уулын орчимд ууланд аялах юутай сайхан жаргал байдаг гэж та санаж байна. Заримдаа дугуй унаж явах ч бас сайхан байдаг. Надад энэхүү аялал бие махбодийн хувьд төдийгүй сэтгэл санааны хувьд эрч хүч энерги өгдөг нь ажиглагддаг.

Харин зарим эмэгтэйчүүд бүсгүйчүүд маань зүгээр л дулаан хөнжилд унтах хөрвөөхийг амралт гэж эндүүрдэг нь харамсалтай. Мэдээж хэрэг ханатлаа сайхан унтаж амралгүй яахав. Гэхдээ хэрэв та үнэхээр эрүүл чийрэг байж урт удаан наслахыг хүсвэл аль болох хөдөлгөөнтэй идэвхтэй амьдраарай. Манай нөхрийн 80 хол гарсан хөгшин ээж нь бараг биднээс хөнгөн шингэн сайхан буурал байдаг. Эмээг би зүгээр хэвтэж байхыг нь ховорхон харсан. Тэднийх цайны сүүний хоёр үнээтэй. Эмээ байнга л үнээгээ сааж тугалдаа өвс тэжээл өгөх гэх мэтээр холхиж өнждөг. Түүний энэхүү 80 насалсан ч эрүүл саруул хөнгөн шингэн байгаагийн нууц нь байнга хөдөлж байдагт л оршдог байх гэж би боддог.

Та өөрөө өөртөө зав гаргаж фитнесст явж нэг л амжихгүй байна уу. Энэ тохиолдолд танд хэрэгтэй богино хугацаанд гэртээ ч хийж болох хэдэн дасгалыг танд санал болгож байна.

## Төвдийн залуужуулах дасгал

Сүүлийн үед Төвдийн залуужуулах дасгал гэж их ярих болж. Үнэхээр залуужуулдаг эсэхийг би мэдэхгүй. Гэхдээ л ямар ч байсан бүх бие, үе мөчийг хамардаг энэхүү дасгалыг тогтмол хийгээд занших юм бол эрүүл мэндэд хөдөлгөөний дутагдалд нэг их ороод байхгүй юм билээ. Дасгалыг хийхэд ердөө 15 минут ордог боловч хүнээс нэлээн их хүч шаарддаг. Бас сунгалтын дасгал нь бүх булчин, шөрмөс, үе холбоосыг зэрэг хамардаг тул эмэгтэй хүний уян хатан байхад хэрэгтэй юм шиг санагдсан.

Энэ дасгалыг хийхийн ач холбогдол нь өдөр тутмынхаа хөдөлгөөнгүй амьдралд хөдөлгөөнөө нөхөх, нурууны муруйлтаас сэргийлэх, нугалам хоорондынхоо зайг хадгалах, уян хатан чанараа сайжруулах, бүх булчингуудаа сулруулж стрессээ тайлах. Хийж байгаа хүмүүсийн ярьж байгаагаар сэтгэл санаа хөнгөхөн сайхан болдог гэсэн.

Энэхүү дасгалыг хийхэд энгийн хэд хэдэн дүрэмтэй. Өглөө оройд хэзээ ч хийж болно. Харин дор хаяж 6 сар тасралтгүй өдөр бүр хийж байж зохих үр дүнд хүрдэг. Эхний үед хэцүү байвал өөрийгөө хүчилж хэрэггүй. Нэг ёсондоо дасгалыг өөрийнхөө тааваар хийх ёстой. Хийх давтамж тооны хувьд нэг дасгалыг 21 хүртэл удаа хийдэг. Гэхдээ эхний үед заавал 21 хүргэх гэж өөрийгөө албадах хэрэггүй. Мөн дасгалыг хийхдээ хоол идсэний дараа биш ходоод дүүрэн бус байвал зохилтой. Мөн өглөө хийх бол нүүр гар шүдээ сайн цэвэрлэсэн байх.

1-р дасгал. Цэх зогсож зурганд дүрсэлсэн шиг гараа алдал. Алга доошоо харсан, дэлгээстэй, хуруунууд хамтдаа нийлсэн байна. Гарынхаа байрлалыг өөрчлөлгүйгээр цагийн зүүний дагуу биеэрээ баруун тийш бүтэн эргэлт хийнэ. Завсарлахгүйгээр 21 удаа эргэнэ.

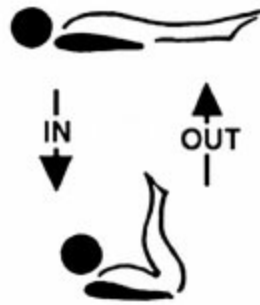


Дараа нь хөлөө нийлүүлэн цэх зогсоод, гараа ташаан дээрээ тавина. Амьсгалаа хамраараа гүнзгий авна. Уруулаа тойрог хэлбэртэй болгоод амаар амьсгалаа гаргана. Дараагийн дасгалд шилжтэл хоёр удаа ийм байдлаар амьсгал авч гаргах ба үүнийг дасгал болгоны дунд хийгээрэй.

Энэхүү дасгалыг анх удаа хийхэд толгой эргэж магадгүй тул унахаас болгоомжлоорой. Энэ дасгал нь хүний тэнцвэрийн тогтолцоог сайжруулдаг. Мөн дасгалаа тогтмол хийснээр яваандаа толгой эргэхээ болих ба ямар ч төвөггүйгээр маш хурдан хийдэг болно.

2-р дасгал. Хивсэн дээр дээш харан хэвтээд хөлөө жийж шагайгаар нь нийлүүлнэ. Гарын алгануудаа биенийхээ дагуу байрлуулж газар луу харуулна. Хамраараа амьсгал авангаа хоёр хөлөө тэгш өнцгөөс ялимгүй их өнцгөөр дээш өргөнө. Үүний хамтаар эрүүгээ цээжиндээ

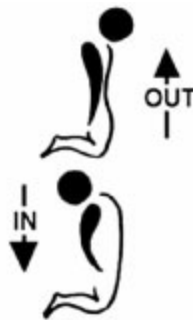
хүртэл толгойгоо өргөнө. Зөөлөн удаан хөдлөөрэй. Хэвтэж байхад хөлийн хуруунуудаа ээтийлгэж, бүсэлхийгээ газраас хөндийрүүлэхгүй байх хэрэгтэй.



Толгой, хөлөө газар луу буцааж буулгахдаа амьсгалаа ам эсвэл хамраараа гаргана. Биеэ бүрэн суллах хэрэгтэй. Өөрөөр хэлбэл толгой, хөлөө өргөхдөө амьсгалаа авж буулгахдаа гаргах байдлаар үргэлжлүүлэн нийт 21 удаа хийнэ.

Дууссаны дараагаар босч, хөлөө нийлүүлэн зогсоод, гараа ташаандаа авч хоёр удаа гүнзгий амьсгал авч гаргана. Амьсгал авахдаа хамраараа, гаргахдаа уруулаа тойрог хэлбэрт оруулан амаараа гаргаарай.

3-р дасгал. Хөлийн хурууны өндгүүдээрээ газар тулан өвдөг дээрээ зогсоно. Өвдөг хоорондын зай ойролцоогоор 10 см. Хоёр гар өгзөгний дор байрлалд байна. Нуруугаа цэх байлгаж эрүү цээжинд шахна.

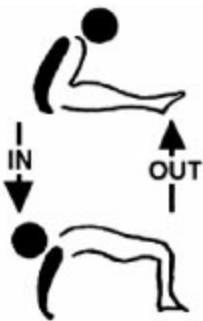


Хамраараа амьсгалаа аваад бүсэлхийгээрээ нумран гэдийгээрэй. Толгойгоо аль болох хойш гэдийх хэрэгтэй. Хойш гэдийхэд өгзөг гарт тулгуур болно. Ам эсвэл хамраараа амьсгалаа гаргаж эхний байрлалдаа очно. Нэгэн хэмээр 21 удаа тасралтгүй хийгээрэй.

Дуусаад босч, хөлөө нийлүүлэн зогсоод, гараа ташаандаа авч хоёр удаа гүнзгий амьсгал авч гаргана. Амьсгал авахдаа хамраараа, гаргахдаа уруулаа тойрог хэлбэрт оруулан амаараа гаргаарай.

4-р дасгал. Хөлөө жийж суугаад гарын алгаараа өгзөгний харалдаа газар тул. Гарын байрлал маш чухал тул алгаа биеийн дагуу чиглүүлэх хэрэгтэй. Эрүү цээжинд байрлана.

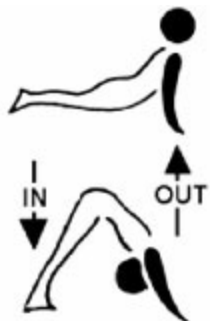




Хамраараа амьсгал авангаа өгзгөө дээш өргөн өвдгөөрөө нугараарай. Толгойгоо хойш нь бүрэн гэдийлгэнэ. Гар хөл газартай перпендикуляр, их бие газарт параллел байрлалд байна. Эхний байрлалд буцаж орох үед ам эсвэл хамраараа амьсгалаа гаргаарай. Дасгалыг 21 удаа нэг хэмээр тасралтгүй хийнэ. Хөл гулгахгүй байх хэрэгтэй. Хөлийн ул дасгал дуустал нэг байрлалдаа байх ба гараа нугалахгүй зөвхөн мөрөөрөө хөдөлнө.

Дууссаны дараагаар босч, хөлөө нийлүүлэн зогсоод, гараа ташаандаа авч хоёр удаа гүнзгий амьсгал авч гаргана. Амьсгал авахдаа хамраараа, гаргахдаа уруулаа тойрог хэлбэрт оруулан амаараа гаргаарай.

5-р дасгал. Дасгалын эхний байрлал нь тулах цэг гарын алга, хөлийн хуруунуудын өндөгнүүд. Хөл гарын хоорондын зай 60-70см. Толгойгоо дээш гэдийлгэ. Гар хөлөө нугалалгүйгээр амьсгал авангаа өгзгөө дээш өргөн эрүүгээ цээжиндээ хүргэ. Таны бие зөв гурвалжин үүсгэнэ. Ам эсвэл хамраараа амьсгалаа гаргаад эхний байрлалдаа орно. Газартай зөвхөн алга болон хөлийн хурууны өндгөөрөө хүрэлцэнэ. Дасгалыг 21 удаа ижил хэмнэлээр хийгээрэй.



Дууссаны дараагаар босч, хөлөө нийлүүлэн зогсоод, гараа ташаандаа авч хоёр удаа гүнзгий амьсгал авч гаргана. Амьсгал авахдаа хамраараа, гаргахдаа уруулаа тойрог хэлбэрт оруулан амаараа гаргаарай.

Гоолиг байхын тулд өлссөн нь дээр үү хөдөлсөн нь дээр үү?

Бүсгүй та байгалиасаа гоолиг төрсөнгүй гэж сэтгэлээр унаж суухын оронд нэг ч удаа болсон гоолиг сайхан болох гэж жингээ хасах гэж тэмцэж үзсэн үү. Загварын одод, кино жүжигчид бидний од гээд шүтэн бишрээд байгаа тэр гоолиг сайхан эмэгтэйчүүд тийм л төрдөг гэж та бодож байна уу. Эсвэл тэд тийм гоолиг төрсөн учраас л нэр алдарт хүрсэн гэж та бодож байна уу. Тэгвэл та эндүүрч байна. Тэр одод гээд байгаа сайхан бүсгүйчүүд тэгвэл хүнд чанга дэглэмтэй бэлтгэл сургуулилыг өдөр бүр хийдэг нь нууц биш билээ. Тэд алдар хүндийн оргилд хүрэхэд дулаан хөнжилд хөлбөрч амттай болгоныг ам уруугаа хийж хэвтээгүй юм шүү. Тэд харин фитнес бүр мэргэжлийн байдлаар байнга дасгал сургуулилт хийж өөрийн хүссэн

гоолиг сайхан бие цогцсоо тэмцэж олж авсан юм. Өнөөдөр хэрэв та фитнесээр уйгагүй хичээллэх юм бол эрүүл саруул сайхан бие цогцостой болох боломж хэний ч өмнө нээлттэй болсон цаг.

Байгалиас заяасан гоолиг бие бол хэдхэн жилийн настай байдаг. Эмэгтэй хүн хэрэв өөрөө өөртөө анхаарал тавьж сайхан байхын төлөө тэмцэхгүй л бол үсрээд 40 хүрээд л залуу сайхан бие цогцост хөгшрөлтийн дохио сануулга ирж эхэлдэг. Өөрийн эрхгүй бэлхүүс давсаг чинь сулбайж унжаад, гарын шууны булчин суларч, унжсан булчин чинь таны жинхэнэ насыг олонд зарлах гээд байна уу. Тэгвэл та одооноос эхлэн дасгал хийж эхлэхгүй бол болохоо больжээ гэсэн сануулга танд ирж байна гэсэн үг.

Төгс сайхан бие цогцос гэсэн ойлголтод туранхай байх биш эрүүл булчинлаг биетэй байх гэсэн ойлголт хамаарна. Мөн хүн бүр эхээс төрөхдөө төгс төгөлдөр зөв харьцаатай бие бялдартай төрдөггүй. Харин спорт фитнесээр системтэй хичээллэж булчингаа зөв хөгжүүлж чадсанаар та байгаль эхээс танд заяасан бие бялдарын өө сэвийг дарах боломжийг олдог. Түүгээрч зогсохгүй энэ нь байгаль эхийн “танаас харамласан” тэр зүйлүүдийг өөрийн хөлс хүчээр булаан авч байна гэсэн үг юм. Иймд та урт удаан хугацаанд залуу сайхан биетэй амьдарья гэвэл биеийн тамир спортыг өөрийн өдөр тутмын хэвшил болгох хэрэгтэй юм.

Турж жингээ хасах гэхээр ихэнх хүмүүс өлсөж эхэлдэг. Үнэхээр эхний үед өлсөх шаардлага гарна. Өөрөөр хэлбэл таны ходоодыг “дүүргэдэг” таргалуулдаг хоолыг идэхээ байхад өлсөж эхэлнэ. Өлсөлт бол түр зуурын арга юм. Мөн байнгын өлсөлт үргэлжилбэл харин ч турах биш хүний бие махбодийн хамгаалах рефлекс сэргэж тархинд “олдсон дээр нь хадгалж ав” гэсэн мэдээлэл хүргэдэг. Энэхүү мэдээллийн нөлөөгөөр бие махбод хүнс тэжээлээр орсон хоол хүнсийг зарцуулж задалж шатаахаас илүүтэйгээр өөх тос болгон хуримтуулахыг илүүд үзнэ. Өөрөөр хэлбэл бидний зарим нэг маань байнга хоолны дэглэм бариад ч нэмэргүй юм. Жаахан зүйл идэхээр л таргалчихлаа гэж ярьдаг даа. Энэ бол удаан хугацаанд өлсгөлөн явсны гай юм. Тэгэхээр турж жингээ хасах эхний үед өлсөлт хоолны дэглэм үр дүнгээ өгдөг ч удаан хугацаанд жингээ хэвийн хэмжээнд хадгалахад ямар ч үр дүнгүй гэдэг нь шинжлэх ухаанд нэгэнт батлагдчихсан зүйл билээ. Иймд жингээ хасах хамгийн шилдэг арга бол хөдлөх. Биед илүүдсэн илчлэгийг шатааж хөлс болгон гаргах. Өөр юу ч биш юм.

Гэхдээ бүсгүйчүүл бидний бас нэг хамгийн том алдаа бол зөвхөн туранхай сайхан харагдахыг л чухалчилж турахыг хичээдэг. Турж жингээ хасах гэсэн олон эмэгтэйчүүдийн дунд хийсэн судалгаанаас харахад яагаад турах болсон шалтгаан гэдэг дээр арван эмэгтэйн найм нь “гоолиг сайхан болох” гэж хариулжээ. Бид яагаад тэгж хариулж байгаа вэ гэхээр зүгээр л бусад шиг харагдах эсвэл туранхай бүсгүйчүүдийг эрчүүд илүү сонирхдог гэдэг үзэл санаатай л холбоотой. Мөн зарим нэг хэвийн бус жинтэй хүүхнүүд эсрэгээрээ “Би өөрөө өөртөө сэтгэл хангалуун байдаг. Би заавал турах шаардлагагүй гэж” хариулдаг. Яахав хүн өөртөө сэтгэл хангалуун байвал болж байна. Тааллаараа бол гэж тэр хүмүүст хэлмээр. Гэхдээ таргалалт бол таны насыг хороож байдаг гэдгийг тэр бүр ухааж ойлгосон нь бидний дунд ховор шүү. Эрүүл чийрэг байх хэвийн жинтэй байхын хамгийн гол утга учир бол эрүүл мэнд урт удаан амьдрал юм. Эцэст нь тарган ч бай туранхай ч бай хамгийн гол нь танд урт удаан амьдрал, эрч хүч энерги бэлэглэх спортоор хичээллэх нь бидний амьдралын салшгүй нэгэн хэсэг байх ёстой юм.



## Зөв хооллолт

Зөв хооллолт бол эрүүл саруул амьдрах хамгийн чухал хэвшил юм. Бид гэдсээ дүүргэхийн тулд биш, эсүүдээ тэжээхийн тулд иддэг гэдэг амьдралын энгийн зарчмыг хүн бүр тэр тусмаа бүсгүй хүн мэдэж байх ёстой.

Заримдаа хүмүүс надаас яаж жингээ өдий насан дээрээ ингэж барьж чадаж байна гэж их асуудаг. Би үүнийг хооллох зуршилтай шууд холбоотой гэж боддог. Хэт их цадахгүй бас өлсөхгүй байх. Би хэзээ ч хэтэртлээ иддэггүй. Бас хэзээ ч сунаж унатлаа өлсөж явдаггүй. Хоолны сонголтын хувьд чихэрлэг зүйлс бага хэрэглэдэг төдийгүй төрөлхийн бялуу болоод амттанд дургүй. Мөн хэзээ ч сүртэй их хоолны дэглэм барьдаггүй. Зарим бүсгүйчүүд таргалах вий гэсэн айдастай амьдардгаас байнга хоолны дэглэм барьж өөрөө өөрийгөө зовоож явдаг. Харин ч эсрэгээрээ дандаа өлсөж хоолны дэглэм барихад бие махбодийн хамгаалах рефлекс ажиллаж илүү ховдоглон идэх буюу хоолоор орсон зүйлээ өөх тос болгон хуримтлуулах рефлекс хүчтэй ажиллаж эхэлдэг.

Гоолиг явахын нэгэн нууц нь юу идэх вэ гэдгийг мэддэг байх явдал юм. Байнга гурилан зүйл амттан идээд байвал жингээ барих тань мөрөөдөл болон хоцрох болно. Үүний оронд жимс, ногоо аль болох түлхүү хэрэглэх хэрэгтэй юм. Мөн сүүлийн үед эрүүл амьдрах гээд “өвс идэж, ус уугчид” олширч байгааг би бас гайхдаг. Мах бол хүний бие организмд маш хэрэгтэй олон элементүүдийг агуулж байдаг. Маханд хүний биед зайлшгүй хэрэгтэй өөр ямар ч хүнснээс орлуулах боломжгүй олон төрлийн уураг, амин дэмүүд байдаг. Хамгийн наад зах нь төмөр буюу хүний цусны улаан эсийг бүрдүүлж байдаг химийн чухал элементийг бид махнаас авч байдаг. Ялангуяа хүүхэд төрүүлдэг эмэгтэй хүн махнаас татгалзах нь маш буруу гэж би боддог. Яагаад гэвэл төмөр хүний биед байх улаан эсийн нөхөн төлжилтөд онцгой үүрэг гүйцэтгэдэг. Эмэгтэй хүн хүүхэд төрүүлдэг болохоор маш их төмөр, зэс, эрдэс баялаг, уургаар баялаг хоол унд хэрэглэж байх нь зөвхөн өөртөө төдийгүй үр удам төрүүлэх хүүхдийн эрүүл мэндэд ч хэрэгтэй зүйл юм.

Оюутан байхдаа би Хойд Европын Скандинавын хойгт орших Швед улсад хэдэн жил амьдарсан. Тэндхийн өвөл чийглэг цас ихтэй болоод ч тэр үү хэдийгээр Монголтой харьцуулахад хүйтний хэм нэг их заахгүй ч зарим үед голд ортол даарч жиндүүлдэг байлаа. Бид нэгэн тайланд эмэгтэйн хажуу өрөөг хөлсөлж хамт амьдардаг байсан юм. Тэрээр харин өвс ногоо голдуу иднэ. Махыг бол хааяа нэг загас тахиа иддэгийг эс тооцвол бараг хэрэглэхгүй. Тэрээр бүр намар эрт байхад л байнга даарч бээвийсэн хүн явах. Өвлийн ид хүйтнээр бол гэрээсээ гарах аргагүй боллоо гэж надад нэг удаа гомдоллов. Тэрээр бараг дан хувцастай явах намайг яаж энэ хүйтнийг тэсвэрлээд байгааг гайхна. Би ч мэдээж эрс тэс хүйтэн Монгол нутагт өсч төрснийх хүйтнийг ажрахгүй байх нь аргагүй боловч мэдээж бас мах иддэг маань нөлөөлдөг гэдгийг түүнд хэллээ. Нэг өдөр нөгөө тайланд бүсгүй дэлгүүрээс овоо том шинэ зеланд хонины гуя авснаа ярьж хонины махаар ямар хоол хийж болохыг надаас зөвлөгөө авав. Бид хоёр бараг бүтэн 7 хоног хонины махаар хоол хийж идэв. Харин тэр байнга чичирч явахаа больсноо анзаарч байгаагаа нэг өдөр хэлсэн бөгөөд хүйтэнд ажилдаа дажгүй явчихдаг болов. Ингэхээр Монгол шиг хүйтэн цаг агаартай оронд мах идэхгүйгээр амьдрах гэдэг хэцүү. Харин махны хэрэглээг хэтрүүлэх юм бол ходоод муутай болох гэх мэтчилэн мэдээж хэрэг сөрөг үр дагаварууд олон байдаг. Хот суурин газрын амьдралд

хэвшсэн бидний махны хэрэглээ дэндүү ихдээд байгааг ч дурсахгүй өнгөрч болохгүй. Бидний өвөг дээдэс өөхтэй хонины махаа өвөл хаврын хүйтэн сэрүүнд түлхүү хэрэглэж зуны цагт бол махыг бараг амсдаггүй байсан. Иймдээ ч одооны хүмүүс шиг залуугаараа ходоод элэг цөс гэх мэтчилэн дотор өвчний өвчлөлөөр бага өвддөг байсан байх. Хорт хавдар гэдэг зүйл бидний багад хааяа нэг хөгшин настай хүмүүсийн өвддөг өвчин байсан бол энэ нь одоо өвчлөгсдийн насны хавьд маш их залуужиж байна. Тэгэхээр хүний амьдралд эрүүл саруул явахад хэзээ ямар хоол идэх вэ, зөв хооллолт гэдэг зүйл зүй ёсны асуудал болоод байна.

## Зөв хооллох алтан дүрэм

Миний хувьд эрүүл зөв хооллох дүрэм маань ямар хоолыг хаана хэзээ юутай идэхээ хүн мэдэж байхад л оршдог гэж боддог. Ямар хоолыг гэдэгт юуг юутай хамт идвэл илүү шингэц сайтай байх вэ. Эсвэл юуг юутай идвэл хоол гэхээсээ илүүтэй хор болдог вэ гэдгийг мэдэж байх нь зүйтэй юм. Хоорондоо харшилддаг хоолуудыг хамт хэрэглэх нь эрүүл мэндэд хортой. Мөн юуг хэзээ хаана идэх вэ гэдэгт илүү орчны нөлөө ордог гэж ойлгож болно. Мэдээж миний дээр өгүүлсэнчлэн өвлийн сэрүүн хүйтэн улиралд чичирч дагжитлаа цагаан хоол идэхгүй байх. Зуны дулаан цагт хэт их махан хоол идэж ходоодоо зовоохгүй байвал зохилтой. Манай өвөг дээдэс энэхүү боловсон хооллолтын нууцыг биднээс хамаагүй илүү мэддэг хүмүүс байж. Мөн би хүйтэн сэрүүн уур амьсгалтай Монгол орны хувьд хэт их халуун ногоотой хоол зохицохгүй гэж боддог. Гэтэл манай зарим нэгэн залуус урьд хөрш болоод Солонгос гэх мэт халуун дулаан чийглэг уур амьсгалтай газар иддэг халуун ногоотой хоолыг Монголдоо үндсэн хоол болгох гээд байгаа нь бас буруу хооллолт гэж би боддог. Яагаад гэвэл халуун ногоо хүний биеэс илүүдэл ус чийгийг гадагшлуулж хөлс үүсгэж арьсыг сэрүүцүүлэх үйлчилгээтэй. Гэтэл ийм халуун ногоог чийгшил багатай, хүйтэн Монгол орондоо байнга хэрэглээд байвал болохгүй нь мэдээж юм. Ер нь сэрүүн орны хүмүүс бидний өвөг дээдэс эртнээс сэрүүн чанарын биш халуун чанарын хоол хүнсийг хүнс хоолондоо түлхүү хэрэглэж ирснийг бид бас бодолцож үзэх л ёстой юм.

## Ямар хоолыг юутай хамт хэрэглэж болохгүй вэ?

Бидний өдөр тутам хамтад нь заримдаа амтархан иддэг зүйлүүд найрлагын хувьд таарч тохирохгүй байх нь элбэг. Найрлагын хувьд таарч тохирохгүй буюу хүний биед хамт нэгэн дор хэрэглэхэд эсрэг урвалд орж шингэцгүй болдог хоол хүнсүүд байдаг. Тухайлбал бид хэдийнээс нааш шинэ ногооны салат гэхээр өргөст хэмх, улаан лоолийг хольж хэрэглэж ирсэн. Гэтэл энэ маань төдийлөн оновчтой сонголт биш болохыг хоолны мэргэжилтнүүд анхааруулж байна. Бид янз бүрийн хүнсний зүйлийг нэг дор иддэг. Тэдгээрийн зарим нь хоорондоо харшилж хор болж байхад, зарим нь хоорондоо нийцэж эрүүл мэнд, бие организмын үйл ажиллагааг дэмждэг байна. Тэгэхээр юуг юутай хольж идэж болохгүй вэ?

Улаан лооль аминдэм В, С, Р болон каротинаар баялаг. Түүний исгэлэн, бага зэрэг сэрүүн чанар нь ходоод, хоол боловсруулах явцад сайнаар нөлөөлж, цусыг хүйтэвтэр, элгийг тайван байлгаж, халууныг даран хорыг тайлдаг байна. Гэхдээ түүнийг зарим хүнстэй хамт хэрэглэвэл дээрх ашигтай чанар талаар болдог ажээ.

Улаан лооль ба өргөст хэмх. Улаан лооль “С” аминдэмээр баялаг. Харин өргөст хэмх “С” аминдэмийг задалдаг фермент агуулдаг. Иймээс энэ хоёрыг хамт идвэл “С” аминдэмийг устгадаг байна.

Улаан лооль ба загас. Энэ хоёрыг нэг дор идвэл хавдар үүсгэгч бодис бий болно гэж үздэг байна.

Улаан лооль ба мөхөөлдөс идвэл гэдэс эвгүйрхэж шингэц муудна.

Улаан лооль ба төмс. Төмс идэхэд ходоодонд давсны хүчил ихээр бий болдог байна. Харин түүн дээр улаан лооль идвэл ходоодны хүчлийн үйлчлэлээр ходоодонд тундас үүсч боловсролт удааширдаг.

Шоколад ба сүү. Энэ хоёр нийлэхээрээ хурган чихний хүчлийн кальци бий болгож шингээлтэнд муугаар нөлөөлөөд зогсохгүй үс хуурайшна гэж үздэг. Мөн хүүхдэд ийм бэлдмэл өгвөл өсөлт удааширна.

Сүү ба жимсний шүүс. Сүү уургаар баялаг. Жимсний шүүс нь хүчиллэг ундаа учир энэ хоёр нийлэхээрээ ээдэж шингэхдээ муу холимгийг бий болгодог байна. Ингэж хэрэглэсэн сүүний ач холбогдол таны биед наалдахгүй.

Түүхий сүү ба загас. Ингэж хэрэглэвэл бидний хэлдгээр хоолны хордлого болдог байна. Энэ нь бөөлжинө, суулгана гэсэн үг шүү дээ. Нэгэнт ингэсэн бол ногоон вандуйгаар дотроо “засаж” болох юм.

Монголчуудын өдөр тутмын ундаа болсон цайг ядаргаа тайлж, тайвшруулдаг гэж үздэг. Тэгвэл түүнийг зарим хүнс хэрэглэхдээ хамт уувал харшилдаг байна.

Цай ба архи. Архин дахь спирт зүрх, судсыг цочроодог. Өтгөн цай мөн адил зүрх судасны

ажиллагааг дэмждэг учир архи уугаад цай уувал зүрхийг давхар цочоож сэргээх чанар нь хүчтэй ачаалал болж хувирдаг байна.

Цай ба өндөг. Цайны навчинд био шүлт байхаас гадна хүчиллэг бодис бий. Эдгээр нь өндгөнд байдаг төмрийн элементтэй нийлээд ходоодыг цочроохоос гадна боловсорч шингэхдээ маш удаан болно.

Цай ба гахайн мах. Өтгөн хатдаг байна.

Цай ба хар мөөг. Хар мөөгөнд төмөр агуулагддаг. Төмөр нь цус багадалтыг анагаахад чухал ч түүнийг хэрэглэхдээ цай тай хамтатгавал төмрийн шимэгдэлтийг бууруулдаг байна.

Мөн Монголчууд бид хоолтойгоо зэрэгцүүлэн цай их уудаг. Гэтэл энэ зуршил маань хоол тэжээл ялангуяа махаар биед орж буй төмрийг шингэхээс нь өмнө задалж биеэс гадагшлуулдаг гэдгийг тэр бүр мэдэхгүй. Тэгэхээр цайг хоол идсэнээс дор хаяж 30 минутын дараа ууж хэвших нь зүйтэй юм.

Кока кола лаазалсан ундааг гаатай хамт хэрэглээд гэдэс нь задарч үхэлд хүргэсэн тохиолдол байдаг.

Мөн зарим төрлийн эмийг согтууруулах ундаатай хамт огтоос ууж болдоггүй. Энэ нь ухаан санаа, ой тогтоолтод маш муугаар нөлөөлдөг.

Бас хооллох соёлд анхаарууштай нэг зүйл бол огт идэж үзээгүй зүйлийг хэтэрхий их идэх хэрэггүй. Энэ явдал биднийг халуун дулаан оронд аялаж явахад тохиолдох нь элбэг. Нэгэн жишээ бичихэд бидний хэдэн хүн ажил хэргийн ажлаар Тайландад аялж явлаа. Танилд маань далайн хясаа их таалагдаж түүхий хясаа биед сайн гээд оройн хоолон дээр нэлээн ихийг идчихэв. Маргааш нь хоолны хордлого болж сүйд болох дөхсөн. Харин хамт явсан Тайландууд уг хясааг таваг дүүрэн идсэн ч маргааш нь юу ч болоогүй юм шиг байж билээ. Энэ явдлаас харахад далайн хоол түргэн мууддаг. Бас далайн хоолонд үрждэг бактериуд хүйтэн сэрүүн уур амьсгалтай Монгол хүн бидний хувьд огт байхгүй буюу бид түүнийг эсэргүүцэх чадвар муу байдаг гэсэн үг. Энэ мэт жишээ ялангуяа биднийг халуун дулаан уур амьсгалтай газар аялж явахад бишгүй их тохиолддог. Зарим нэг нь иймээс оройн хоолныхоо араас бага хэмжээгээр виски уухыг зөвлөдөг. Энэ нь спирт ходоодонд орсон бактерийг үржиж олон болж хүнийг хордлого болгохоос нь өмнө устгадагтай холбоотой байх.



## Биед хэрэгтэй хоол гэж юу вэ?



Биед хэрэгтэй хоол гэдгийг товчхондоо бол таны биеийг эрүүл саруул байлгаж энергийн эх үүсвэрээр хангаж, тэжээж тэтгэх чадалтай биед хор болон хуримтлагддаггүй хоол хүнсийг хэлнэ. Та өдөр тутмынхаа хоолны цэсэнд биед хэрэгтэй хоолоор бүрдүүлж байвал урт наслан эрүүл энх явах хамгийн гол нөхцөлийг өөртөө бүрдүүлж байна гэсэн үг юм. Витамин шим тэжээлийг бид жимс ногооноос илүү авч, эрч хүчээ сэлбэж байдаг. Таны 7 хоногийн хоолны цэс аль болох олон төрлийн байх нь зүй ёсны хэрэг юм. Хэтэрхий нэг төрлийн хоол хэрэглэх нь эрдэс бодис зарим төрлийн витамин буюу амин дэмийн дутагдалд оруулахад хүргэдэг.

Орчин цагт улаан лооль, төрөл бүрийн самар, үр жимс, цэцэгт байцаа, буйцаа, нимбэг гэх мэт хүнсийг хүний эрүүл мэндэд хамгийн их хэрэгтэй хүнс тэжээл гэж үздэг байна. Түүгээрч зогсохгүй эдгээрийг идэхэд хорт хавдраар өвчлөх магадлал буурдаг гэж үзэж байна. Ингээд бүсгүйчүүд та бүхэндээ цаг хэмнэсэн хийхэд хялбар боловч таны эрүүл мэндэд тустай, миний өөрийн хийх дуртай хэдэн төрлийн өглөө, өдөр, оройн зоогийг толилуулья.

Улаан лооль өндөгний хуймаг. Өглөөний цайндаа хэрэглэхэд хамгийн тохиромжтой. Цаг бага орно. Хайруулын тавгаа ялимгүй халаагаад жижиглэн хэрчсэн улаан лоолио эхлээд хийнэ. Улаан лоолийнхоо шүүсийн мөн хамтад нь хийж үл мэдэг буцлаад ирэхээр нь дээрээс нь зуурсан өндөгөө гоожуулна. Өндөгөө гоожуулж хийх явцдаа хутгана. Тэгээд ялимгүй давс хийнэ өөр ямар нэгэн нэмэлт зүйл хийх бүр тос ч нэмэх хэрэггүй. Тэгээд л эрүүл мэндэд хэрэгтэй маш хурдан бэлдэх боломжтой өглөөний зоог бэлэн боллоо гэж мэд.



Цагаан болон бор будааны шүүс. Ази маягийн өглөөний хоолыг энэхүү будааны агшаамалгүйгээр төсөөлөхөд хэцүү. Энэхүү агшаамал нь өглөөд хүний ходоодыг бусад хоол хүнсийг хүлээж авахад бэлдэж өгдөг гэж хэлж болно. Ердийн цагаан будааг бага зэрэг бор будаа эсвэл гүнжидийн үртэй холиод усанд буцалгаж шүүсэнд нь болгоно. Будаа задарч нялцгай болтол буцалгана. Үүн дээр шинэхэн өндөг нэмж бас болох юм. Зарим нэгэн шарсан хуурсан хоолонд дуртай хүмүүст хэтэрхий амтгүй санагдвал бага зэргийн улаан лоолийн

шүүс болон ногоон сонгиноор амталж болно.

Шар будаатай цай. Дээхнэ үед шар будааг гэдэс цувдайтай хольж хоригдлуудад өгдөг байсан гэж ярьдаг. Үнэн хэрэг дээрээ бидний ад үздэг шар будаа бол хүч тамир сэлбэх биед онцгой хэрэгтэй ид шидтэй юм шүү. Та ялангуяа хаврын цагт жаахан нойр сэрвэлзэж ядарч сульдаад байна уу. Тэгвэл болгож хуурсан шар будааг ердийн гүрж ногоон цайгаар хандалсан сүүтэй цайнд хийж чанаад идээд үзээрэй. Мөн шар будаатай цайг манай монголчууд ялангуяа эхчүүд төрсөн эмэгтэй хүнд сүү оруулах зорилгоор уулгадаг. Монголчууд шар будааг халуун чанарын будаа, цагаан будааг сэрүүн чанартай гэж үздэг бөгөөд шар будааг хүч тамир оруулах зорилгоор ядарч сульдсан үед цагаан будааг хордлого тайлах зорилгоор унд цайндаа хэрэглэж ирсэн билээ.

Вандуйны зутан шөл. Вандуйн зутан шөлийг шведүүд пүрэв гарагийн хоол гэдэг ба хэтрүүлээд хэлчихэд долоо хоног бүрийн уг өдөр хийж иддэг аж. Вандуйн шөлийг хийхдээ хатаасан вандуйг нэг цаг хагасаас хоёр цаг зөөлөн гал дээр зөөлөрч няцартал буцалгаж хийх ба шөлөө амттай болгох зорилгоор яншуй, сонгино, мөөг, цэцэгт байцаа, лууван зэргийг нэмж хольж болно. Вандуй нь хүний цусны даралтыг тогтворжуулах нөлөөтэй кали мөн гэмтэл, шарх нөхөн эдгэхэд чухал үүрэгтэй К витаминаар баялаг юм.



Бууцай хушгатай ногооны салат. Бууцай болон ногоон салатны байцааг хэрчээд ногоон сонгино бага зэрэг цагаан гааг сайтар жижиглэн хэрчиж амталж уг салатыг хийдэг. Дээрээс нь хушга эсвэл алмонд самар алийг ч болно нэмээд оливын тос, нимбэгний бага зэргийн шүүс нэмж салатаа хутгана. Тэгээд л “эрүүл” ногоон салат бэлэн боллоо. Бууцай хүнд хүч чадал оруулдаг бөгөөд булчингийн зөв хөгжил, ширхэглэл үүсгэхэд онцгой үүрэгтэй. Хэрэв уншигч та Рорее гэдэг хүүхэлдэйн киног санаж буй бол бууцай идмэгц киноны гол баатар хэрхэн хүчтэй болж зангирсан булчингаа барьж үздэгийг санаж буй биз ээ.



Эзэгтэй таны гарт танай гэр бүлийн гишүүдийн эрүүл мэнд бүр цаашлаад амь нас байдаг гэдэгт та итгэдэг үү. Хайртай дотны хүмүүсээ эрүүл аж төрөх ёс, эрүүл хооллолтыг хэвшүүлэхийн тулд тэдэндээ шингэц сайтай эрүүл мэндэд хэрэгтэй хоол хүнсээр хангах нь

таны үүрэг.

Жимсний шүүс ундаа. Манай орны нөхцөлд хэдийгээр бид шинэхэн жимс идэх боломж ховорч зуны цагт жинхэнэ байгаль дээр зэрлэгээр ургадаг маш олон төрлийн жимс жимсгэнээр Монгол орон маань баялаг билээ. Үүнд: чацаргана, үхрийн нүд, улаалзгана, нэрс гэм мэт. Эдгээрийг түүж цэвэрлээд хөлдөөж өвлийн цагт хүнсэндээ хэрэглэх бүрэн боломжтой. Одоо хүнсний захуудаар ч элбэг зардаг болж. Элдэв төрлийн хийжүүлсэн ундаа, баталгаатай эсэх нь эргэлзээтэй савлаж консервант нэмсэн жүүсийг хэрэглэснээс ийм төрлийн гэрийн аргаар хийсэн жүүсийг хэрэглэвэл наанадаж эрүүл мэндэд цаанадаж эдийн засагт хэмнэлттэй билээ.



Би эдгээр жимсгэнийг буцламгай халуун усаар зайлж цэвэрлээд холигч машинд хутгаж өтгөн зуурмаг бэлдээд хөргүүрт хийж хадгалдаг. Зуурмагаасаа буцалсан аягатай усанд хүссэн хэмжээгээрээ хийж хутган цэвэр байгалийн жүүс бэлтгэдэг. Зарим хүмүүс чанаж болгож элсэн чихэртэй хольж чанамал бэлтгэхийг илүүд үздэг. Миний бодлоор чанах тусам хэрэгцээт эрдэс бодис амин дэм нь алдагддаг гэж үздэг. Мөн жимсний чанамал амттай ч хэтэрхий их саахартай. Холигчоор зуурмаг бэлтгэхийн бас нэг ач тус нь жимсний үр хальс нь биед хэрэгтэй тул түүнийг цэвэрлэж ялган салгах шаардлаггүй зүйлд цаг зарцуулах хэрэггүй болдог. Мөн холигч машинаар сайтар хольсноор том шаар үүсэж хог хаягдал үүсдэггүй бөгөөд аяга тавгаа угааж цэвэрлэхэд эзэгтэй таны цагийг бага боловч хэмнэх нь ойлгомжтой.

Сармис нимбэгний холимог. Сармисыг нимбэгний шүүсэнд дарж өвлийн цагаар хэрэглэх нь эрүүл мэндэд нэн тустай. Үүнийг төвдүүд залуужуулах ид шидтэй ч гэж үздэг. Нимбэгэнд дарсан сармис нь даралт бууруулах, цус шингэлэх, цусны судасны ханан дахь өөх тосыг цэвэрлэх улмаар цусан дахь холестеролыг бууруулах үйлчилгээтэй. Мөн сармис өөрөө олон төрлийн эрдэс бодис агуулдаг төдийгүй зарим төрлийн бактерийг устгах чадвартай байдаг. Хандыг бэлтгэхдээ 300 грамм сармисыг хальснаас салган цэвэрлээд жижиглэн татаж хэрчинэ. Ингээд 300 грамм сармисанд 12 ширхэг том нимбэг орохоор тооцож нимбэгээ хальснаас салган шүүсийг нь шахаж авна. Нимбэгнийхээ шүүс дээр татсан сармисаа хийж хутгана. Холимог шилэн сав эсвэл шаазан вааран саванд дарна. Савыг таглахгүй орхих бөгөөд тоос шорооноос хамгаалж дээгүүр нь агаар нэвтрэх даавуугаар бүтээж хуурай сэрүүн газарт (гэхдээ хөргөгчид биш) буюу хэт халуун хуурай биш тасалгааны температурт 21 хоног байлгана. Нимбэгний шүүсэнд сармис бүрэн шингэж өтгөн зуурмаг болох үед хэрэглэж эхэлнэ. Өдөр бүр нэг цайны халбагаар халуун бүлээн усанд хутган ууж хэрэглэнэ. Нимбэг нь сармисны эвгүй үнэрийг шингээж үгүй болгох тул таны амнаас сармисны хурц үнэр үнэртэхгүй хэрэглэхэд тохиромжтой. Энэхүү холимогийг бүхэл өвлийн турш хэрэглэх бөгөөд та элдэв ханиад хүрэхгүйн дээр эрч хүчтэй болох мэдрэмж төрнө.



Хуш модны самар. Манай оронд элбэг ургадаг хуш модны самрыг бид амтархан иддэг. Намар Улаанбаатар хотод гудамжинд элбэг зардаг. Энэхүү хуш модны самар нь А, В, D, E амин дэмүүдээр баялаг учир тархины үйл ажиллагаа сэтгэн бодох чадвар, анхаарал төвлөрөх чадвар зэрэгт сайнаар нөлөөлдөг. Намар бэлтгэн өвөл хөлдөөж хадгалаад хэрэглэхдээ буцамгай халуун усаар зайлж эсвэл бага зэрэг усанд буцалгаж болно.



## Амин дэм ба эрдэс бодис, эдгээрийг нэмэлтээр хэрэглэх нь зөв үү?

Бие махбодын хэвийн үйл ажиллагаанд уураг, өөх тос, нүүрс уснаас гадна витамин буюу амин дэм хамгийн чухал үүрэг гүйцэтгэдэг. Хэрвээ биед амин дэм дутагдвал фермент үүсэх үйл явц алдагдаж, улмаар биед явагдах химийн хувирлууд зогсоход хүрч бодисын солилцоонд хямрал гардаг байна. Бид хэрэглэж буй хүнсээрээ дамжуулж, өөрт хэрэгтэй амин дэмүүдийг авдаг. Тиймээс уншигч танд голлох амин дэмүүд түүний ач тус, ямар хоол хүнс ямар амин дэмээр баялаг байдаг талаар товч хүргэе.

Витамин А нь загасны тос, цөцгийн тос, сүү, өндөгний шар буурцаг, элэг, бөөр, загасны түрс, масло, сүүнд болон ургамлын гаралтай бүтээгдэхүүнд ихээр агуулагддаг. Шар лууван, улаан чинжүү, гүйлс, буудай зэрэг ургамалд А витамин болж хувирдаг бодисууд агуулагддаг. Биед А витамин дутагдвал нүдний гадна бүрхэвч, уушиг, гэдэс гэмтэж үрэвсэнэ. Мөн өвдөг болон тохойн арьс хатуурч хуурайшин, хумс долгиотно. Цаашилбал элдэв халдварт өвчинд өртөмхий болж, нүдний хараа аажмаар мууддаг байна. Хэрэв А витамин ихтэй хоол идвэл дээрх өвчнөөс сэргийлж чадна. А витамин хүүхдийн өсөлтөд сайнаар нөлөөлнө. Хэрвээ хоол хүнсэнд нь энэ төрлийн витамин дутагдвал өсөлт нь удааширна. Хүн хоногт 1 мг А витамин хэрэглэхэд хангалттай. Хүний биед витамин Е, төмөр, цайр элбэг байвал витамин эсэнд шингэхдээ сайн. Гэхдээ А витаминьг үрэл хэлбэрээр байнга хэрэглэвэл илүүдэл болдог гэдгийг санахад гэмгүй.

Витамин В. В бүлгийн витамин В1, В6, В11, В12 витаминууд нь ургамал, мах, загас, бяслаг, өнгөт байцаа, эрдэнэ шиш, мөөг, өндөг, сүү зэрэг амьтны гаралтай бүтээгдэхүүнд тулхүү байдаг. Үүнээс В1 витамин онцгой ач холбогдолтой. Энэ витамин үет ургамлын цэвэрлээгүй үр, буурцагт ургамлын үр, өндөгний шар уурагт элбэг бий. Биед дутагдвал мэдрэлийн системийн хэвийн үйл ажиллагаа хямарна. Хүн хоногт 2-3мг В1 витамин хэрэглэх ёстой. Витамин В2 дутагдвал үс хагтах, шүдний паалан харлах, нүд болох амны орчимд үрчлээ үүсэх, уруул хагарах шинж тэмдэг илэрнэ. Витамин В3 дутагдахад үс болон хумс хугарамтгай болох, арьс хуурайших шинж тэмдэг илэрдэг.

Витамин С нь нохойн хошуу, үхрийн нүд, шар лууван, улаан лооль, байцаа, чинжүү, шош, төмс, манжин, гоньд, нимбэг, жүрж, нарсны шилмүүс, нэрс, нимбэг, киви, чинжүү зэрэг ургамлын гаралтай бүтээгдэхүүнд ихээр агуулагддаг. С витамин хэрэглэлгүй удвал бие махбодь аминдэмгүйдэж, чийг бам өвчинд нэрвэгдэнэ. С витамин дутагдахад судасны ханын цус нэвтрүүлэх чанар ихсэж, хамраас цус гоожих, буйл хөхөрч хавдах, арьсанд толбо үүсэх, унтамхай болох, ядрах шинж тэмдэг илэрдэг. Нас биед хүрсэн хүн хоногт хоолоор 50-75 мг витамин авч байх ёстой. Энэ аминдэмийг өдөр бүр зохих хэмжээгээр хүнсэндээ хэрэглэж заншвал өвлийн улиралд ханиаднаас, хаврын улиралд ядаргаанаас өөрийгөө хамгаалж чадна.

Витамин Д. Тосонд уусах чанартай витамин Д нь хүний ясны бүтцэд чухал үүрэгтэй. Бие дэх фосфатын тэнцвэрийг барьж, ясыг бэхжүүлж өгдөг. Д витамин нь загасны тос, элэг, өндөгний шар уурганд тулхүү байдаг. Хүний биед нарны гэрэл онцгой ач тустай. Нарны гэрлийн нөлөөгөөр арьсан дор Д витамин өөрөө бүрэлдэж бий болдог онцлогтой. Гэхдээ наранд биеэ хэт удаан шарж хэвтэнэ гэсэн үг биш. Өдрийн наранд 20-30 минут байхад л хангалттай. Гэхдээ энэ төрлийн витамин ихээр хэрэглэвэл илүүдэл үүсэх сөрөг нөлөөтэй.

Витамин Д ихэдвэл цусан дахь кальцийн хэмжээ ихэсч, улмаар шохойжилт үүсэн антросклероз өвчинд өртөх магадлал өндөр байдаг аж. Д витамин дутагдвал хүүхэд сульдаа өвчин тусна. Ийм өвчтэй хүүхдийн өсөлт нь удааширч, ясанд байх давсны хэмжээ багассанаас хөл муруйх, гавлын яс томрох, цээжний хэнхэрцэг буруу хөгжих, гэдэс дүүрч, сульдах шинж илэрдэг. Сульдаатай хүүхэд янз бүрийн өвчинд өртөмтгий байдаг. Сульдаа өвчнөөс сэргийлэхийн тулд Д витамин агуулсан тусгай бэлдмэл хэрэглэдэг. Нярай хүүхдийг нар, салхинд ойр ойрхон гаргаж байхгүй бол Д-гийн төрлийн аминдэм дутагддаг. Улмаар рахит үүсэж, ясны хөгжилд муугаар нөлөөлдөг.

Витамин Е. Усанд уусдаг чанар бүхий витамин Е-гийн үүрэг их. Энэ төрлийн витамин нь ургамлын тос, ногоон ногоонд голдуу агуулагддаг. Витамин Е нь чөлөөт радикалуудыг саармагжуулж, эрт хөгшрөхөөс хамгаална. Биед дутагдвал эсийн бутцэд дэх өөх тосны хэвийн байдал алдагдаж, арьсан дээр толбо гарч, ядрах шинж тэмдэг илэрнэ.

Амин дэм эрдэс бодисийг хоол тэжээлээрээ авч чадахгүй байгаа тохиолдолд түүнийг нэмэлт байдлаар хэрэглэх нь зөв. Харин та хоол тэжээлээрээ бүх төрлийн хүний биед зайлшгүй хэрэгцээтэй амин дэм, эрдэс бодис, уургийг авч чаддаг буюу таны хүнсний хэрэглээний сагс өргөн сонголттой бол нэмэлт байдлаар хэрэглэх нь илүүц байх гэж би хувьдаа боддог. Ядаж л цусны шинжилгээ өгчихөөд ямар эрдэс бодис дутагдах хандлагатай байгаа танд хэрэгцээтэй байгааг тодорхойлохгүйгээр бусдын амаар эсвэл интернет мэдээ мэтхэнд итгэж “хэрэгтэй” гэсэн болгоныг хэрэглэж өөрийн биеэ туршилтын туулай болгох хэрэггүй л болов уу. Хэдхэн жилийн өмнө цэл залуу эрүүл саруул 24 настай залуу эмнэлэгт хэвтэж эмчлүүлэх чөлөө гуйж билээ. Би ч хамтран ажилладаг хүн минь эрүүл мэнд нь муудсанд хэрэндээ л санаа зовж, түүний юу өвдсөнийг асуувал “Зүгээр л хавар болохоор ядраад дусал хийлгүүлэх хэрэгтэй” гэв. Миний бодлоор онцын өвчин зовлонгүй, эрүүл саруул залуу хүнд энэ мэт “эмчилгээ” илүүц баймаар. Харамсалтай нь биеэ ингэж “тордогсод” өнөөдөр их олширчээ. Ер нь бол амин дэмийг тодорхой тунгаар нь хэрэглэхгүй дур мэдэн хэрэглэвэл хүний биед хоол болохоосоо хор болох нь ч бий. Мөн зах зээл дээр хэрэглэж буй баталгаагүй амин дэм, хүнсний нэмэлт биологийн идэвхт бодисуудыг ул үндэстэй судлахгүйгээр бусдын амаар хэрэглэснээр эрүүл мэнд бие сэтгэлээрээ хохирогсод ч өнөөдөр цөөнгүй болж. Жишээ нь тэр гүйлгэдэг тураадаг цай гээч зүйлд би хэзээ ч итгэдэггүй. Бүсгүйчүүд бидний гоолиг байх хүслээр бизнес хийж буй сүлжээнүүд асар олон болж. Түүний оронд гоолиг байхын тулд аль болох боломжоороо хөдөлж, эрүүл хүнс хэрэглэж л хэвшвэл энэ л жинхэнэ эрүүл саруул амьдрах үндэс болно.

Гэхдээ амьдрал дээр ялангуяа далай тэнгисээс хол Монгол нутагт амьдардаг бидэнд орчин үеийн хүн хүнс тэжээлдээ зайлшгүй хэрэглэж байх ялангуяа далай тэнгисийн гаралтай хоол дутмаг. Загас болон далай тэнгисийн гаралтай хоол эрүүл хооллолтонд чухал үүрэгтэй. Загас л гэхэд А витаминаар баялаг тул хүний сэтгэн бодох чадвар, тархины үйл ажиллагаанд сайнаар нөлөөлдөг гэдэг. Гэтэл бид тэдгээрийг өдөр тутмын хүнс тэжээлээрээ тэр бүр авч чадаж байна уу. Миний бодлоор дундаж амьдралтай Монголчууд ихэнх нь чадахгүй байгаа болов уу. Иймд сүүлийн үед хүмүүс аварга загасны тосоор хийсэн омега-3 ийг ихээр хэрэглэх болж. Загасны тос сульдаанаас сэргийлдэг гэж бид ялангуяа бага насны хүүхдэд уулгадаг. Аварга загасны тосоор хийсэн омега-3 нь ханаагүй өөх тос бөгөөд бие махбодид нийлэгждэггүй буюу түүнийг хүн заавал хоол тэжээлээр авч байх ёстой. Эдгээр өөхний

ханаагүй хүчил нь цусны даралт, холестериний хэмжээг бууруулах, инфаркт болон инсульт болох эрсдэлийг багасгах, мэдрэлийн системийг (ой тогтоолт болон тархины үйл ажиллагааг сайжруулах) сайжруулан нүдний хараа болон дархлааны систем (харшлыг багасгах), цусны эргэлт, нөхөн үржих систем, үе мөчинд сайнаар нөлөөлдөг тэр ч бүү хэл хорт хавдраас сэргийлдэг гэж их ярьж бас бичиж байна. Яагаад гэвэл аварга загас дээр хийсэн эрдэмтдийн судалгаагаар үзэхэд аварга загас хорт хавдраар өвчилдөггүй гэсэн дүгнэлт сүүлийн үед гараад байгаа. Түүнчлэн үрэвслийн эсрэг үйлчилгээ үзүүлнэ (остеоартрит). Үүнээс гадна Омега-3 төрлийн тосны хүчлийн ачаар бидний арьс илүү сайхан харагддаг.

Ямартай ч загасны тосыг далайн гаралтай хоол шинэхэн загас тэр бүр хүнсэндээ хэрэглэж чаддаггүй Монголчууд бид нэмэлтээр буюу зөөлөн капсулаар үе үе хүртчихээд байхад буруудах зүйлгүй байх гэж би боддог. Гэхдээ омега-3 болон омега-6 бие махбодид тэнцвэртэй байдлаар хэрэглэхгүй бол бас сөрөг үр дагавартай. Омега-3 болон омега-6 өөхний хүчлүүдийг тэнцвэртэй байлгах нь эрүүл мэндэд их ач холбогдолтой. Тэнцвэргүй хэрэглээ, омега-6-ийн хэмжээ ихэссэн тохиолдолд үрэвслийг дэмжиж олон эмгэгт хүргэдэг. Эрүүл хоолны дэглэм нь омега-6 нь омега-3-аас 2-4 дахин их хэмжээтэй байх хэрэгтэй. Харин Хойд Америкийн хоолны дэглэм нь омега-6-г омега-3-аас 11-30 дахин их хэмжээгээр агуулсан байдаг.

Мөн түүнчлэн амин дэм эрдэс бодисуудыг зайлшгүй нэмэлт байдлаар хэрэглэхийг зөвлөдөг бүлгийн хүмүүс байна. Үүнд: бага насны хүүхдүүд, жирэмсэн болон хөхүүл эхчүүд, өндөр настнууд гэх мэт. Харин болж өгвөл эмчийн заавраар хэрэглэх нь зүйтэй биз.

Харин эдгээр амин дэмүүд маш олон төрлийн савлагаатайгаар маш олон орны үйлдвэрлэгчдийн хийснээр өнөөдөр манай зах зээл дээр зарагдаж байна. Үнэ нь ч бага цалинтай монголчуудад ахдахаар байгааг дурьдах нь зүйтэй байх. Иймд сонголт хийхдээ хэр зэрэг жинхэнэ эрүүл мэндэд сөрөг нөлөөгүй болох эх сурвалжийг нь сайн тогтоож байж хэрэглэхээ бүсгүй та юу эс андах вэ.

## Хүний биед огтоос хэрэггүй хоол юу вэ?

Байн байн толгой нь өвдөж, дотор нь муухайрч, хоолны дуршил муудсаны нэг шалтгаан нь гэдсэндээ “хорны үйлдвэртэй” болсных. Гэдэсний хавдар үүсэх шалтгаанд мах их идэх, элсэн чихэртэй хүнс байнга их хэрэглэх, хөдөлгөөний дутагдал, сэтгэлийн хямрал зэрэг хамаарна. Нарийхан бэлхүүстэйгээр эрүүл амьдрахыг хүсвэл махыг зохистой иддэг болохын зэрэгцээ эслэг ихтэй хүнс сайн хэрэглэж, эрүүл аж төрөх сонголтыг хийнэ. Эслэг ихтэй гэдэг нь байгалийн гарлаараа амьдаараа байгаа бүтэн үр тариа, бүтэн будаа, төрөл бүрийн бүдүүн гурил, тийм гурилан бүтээгдэхүүн, хүнсний хивэг, үр хөврөл, соёолж, хальстайгаа, үртэйгээ жимс, ногоог хэлдэг.

Хүний биед огтоос хэрэггүй хоол буюу огт хэрэглэхгүй байх нь дээр хоол ундаанд би хийжүүлсэн ундаа, шарсан төмс буюу чипс, хиам, утсан мах, зайдас зэргийг хамгийн түрүүнд оруулна. Хийжүүлсэн ундаа ясны сийрэгжилт бий болгодог бөгөөд ялангуяа хүүхэд үүнийг багаасаа хэрэглэх нь маш хортой юм. Мөн өөх тос тэр дундаа амьтны гаралтай өөх тосыг бараг хэрэглэхгүй байх нь хүнийг хэт таргалалт, элэг дотрын өвчин, цусны даралт ихдэх өвчин, зүрх судасны өвчин гэх мэт олон өвчнөөс сэргийлдэг. Чихэр, давс, өөх тосыг өнөө цагт гурван цагаан хор ч гэж нэрлэх болоод байна. Хэт их давс, чихрийн хэрэглээ бөөрний чулуужилт, чихрийн шижин гээд олон төрлийн өвчний эх үүсвэр болдог.

Нөөшилсөн бүтээгдэхүүнээс болж өгвөл таггалз. Нөөшилж лаазалсан бүтээгдэхүүнд түүнийг муутгахгүй байх нэмэлт консервант агуулагддаг бөгөөд энэхүү консервант нь хорт хавдар үүсгэх хүчин зүйл болдгийг дэлхий нийтээрээ хэдийн хүлээн зөвшөөрөөд байна.



## Генетикийн өөрчлөлттэй хүнс гэж юу вэ?

Дэлхийн хүн ам өсөн нэмэгдэхийн хэрээр хүнсний хэрэгцээ ихсэж байгаа нь үнэн. Иймд эрдэмтэд хүнсний бүтээгдэхүүн ялангуяа хөдөө аж ахуйд генийн инженерчлэлийн аргаар тухайн үр тариа ургамлын генийг өөрчлөх замаар генийн өөрчлөлттэй хүнсний ногоо, үр тарианы сортыг бий болгож туршиж иржээ. Мөн улмаар 1994 оноос эхлэн зах зээлд ийм хүнсний ногоо ургамлыг нийлүүлж эхэлсэн байна. Та бидний амтархан идэх дуртай улаан лооль хүн болгоны хэрэгцээт хүнс. Гэтэл ердийн улаан лооль маш амархан муудаж гэмтдэг. Харин генийг нь өөрчилсөн улаан лооль илүү том, гадны нөлөөнд илүү тэсвэртэй, удаан хадгалагддаг байх жишээтэй. Эхний үед эрдэмтэд генийн өөрчлөлттэй хүнс хүнд ямар ч хор нөлөөгүй гэж ярьж байв. Одоо бол харин байдал өөр болж түүнийг хүний биед сөрөг нөлөөтэй гэх хандлага элбэг болжээ. Ямар ч байсан бүх хөгжингүй орнуудад худалдан авагчдад зориулж генийн өөрчлөлттэй хүнсний бүтээгдэхүүнд тусгай тэмдэглэгээ хийдэг стандартыг нэвтрүүлэв. Энэ нь GMF буюу genetically modified food гэсэн үгний товчлол юм.

Генийн өөрчлөлттэй хүнсний судлаач асан, Канадын эрдэмтэн Тьерри Врейн ийм бүтээгдэхүүний аюулын талаар олонд дэлгэжээ. Үүнийг та бүхэнд хүргэж байна.

“Би хөдөө аж ахуйн салбарт шинжлэх ухааны ажилтнаар олон жил ажиллаж байгаад 10 жилийн өмнө тэтгэвэртээ гарсан. Хүрээлэнгийнхээ даалгавраар олон нийтэд хандаж, генийн өөрчлөлттэй үр тариа, хүнсний бүтээгдэхүүн ямар ч аюулгүй гэж мэдэгддэг байлаа. Гэтэл Европ, Орос зэрэг бусад улс оронд явуулсан ихэнх судалгаанд генийн өөрчлөлттэй үр тариа, шар буурцаг зэрэг хүнс лабораторийн оготно, хархнуудад сөргөөр нөлөөлдөг болохыг илрүүлсэн. Би хийж буй ажилдаа дуртай байсан гэж хэлэхгүй ээ. Гэхдээ л техникийн дэвшил, шинжлэх ухааны ололт амжилтын талд зогсдог байснаа хүлээнэ. Харин сүүлийн 10 жилд би өөрийн байр суурийг өөрчилсөн. Тиймээс ч генийн өөрчлөлттэй хүнсний бүтээгдэхүүний аюулгүй байдалд эргэлзэж буй лабораториуд, шинжлэх ухааны сэтгүүлүүдийг ихэд үнэлэх болсон. Биотехнологийн компаниудын мэдэгддэг шиг генийн өөрчлөлттэй хүнсний бүтээгдэхүүний ургац илүү арвин байдаг, ийм бүтээгдэхүүн пестицид бага хэрэглэдэг, хүрээлэн буй орчинд сөрөг нөлөөгүй, хоол хүнсэндээ хэрэглэхэд ямар ч аюулгүй гэдэг нь худлаа.

Ихэнх судалгаа, шинжилгээгээр генийн өөрчлөлттэй эрдэнэ шиш, шар буурцаганд харшил үүсгэх хортой уураг маш ихээр агуулагддаг болох нь тогтоогдсон. Олон орны их сургуулиудын дэргэдэх биотехнологийн компаниуд шинжлэх ухааны судалгаа хийсэн байдаг. Тэдгээрийн ихэнх нь генийн өөрчлөлттэй үр тариаг чанартай, хүрээлэн буй орчинд болон хүний эрүүл мэндэд хор хохирол учруулахгүй гэжээ. Гэвч бид аливаа судалгаануудыг анхааралтай ажиглаж, төрөөс ийм судалгаа явуулахыг дэмжих ёстой. Гэтэл генийн өөрчлөлттэй эрдэнэ шиш, шар буурцаг аюулгүй гэдгийг батлах урт хугацааны судалгаа нэг ч алга.

Одоо байгаа цөөхөн хэдхэн судалгаанд генийн өөрчлөлттэй хүнсээр хооллосон хархнууд цагаасаа эрт үхэж буйг харуулжээ. Тэр ч бүү хэл амьтад үргүйдэж, дархлаа нь тогтворгүйжиж, эрт хөгширч, инсулин, холестеринийг нь хэвийн хэмжээнд барьдаг генийн үйл ажиллагаа нь алдагдаж, элэг, бөөр, дэлүү, ходоод гэдсэнд нь өөрчлөлт ордог аж.

Ийм хүнсийг 1996 оноос хойш хэдэн тэрбум тавгийг хэрэглэсэн ч нэг ч хүн өвчилж, үхээгүй байна шүү дээ гэх үгийг би олон сонсож байсан. Хайрцаг тамхи татаад хэн ч үхдэггүй. Тамхины хор хөнөөлийг хорт хавдар эхэлтэл огт мэддэггүй. Гэвч энэ бол утаатай тамхитай адилгүй, аюул тарьж буй хооллолтын систем гэдгийг ойлгох хэрэгтэй.

Тиймээс ч цөөн хэдэн компанийн ашиг сонирхол нийгмийн ашиг сонирхолд захирагдах ёстой гэж хэлмээр байна.

Ямар ч байсан азаар дэлхий нийтэд ийм генийн өөрчлөлттэй амьтныг хүнсэнд хэрэглэхийг зөвшөөрөөгүй практикт хэрэглэж эхлээгүй байна. Гэхдээ сүүлийн үед Монголд цагаан хоолтнууд олширсон. Цагаан хоолны орцонд шар буурцаг, шар буурцгийн гурил, сүү гэх мэт ихээр ордог. Харин шар буурцаг бол дэлхийд хамгийн их генийн өөрчлөлт хийгдсэн үр тариа юм байна. Тэгэхээр эзэгтэй та ийм хүнсний бүтээгдэхүүн хэрэглэх эсэхээ өөрөө мэдэж юутай ч тусгай тэмдэглэгээг сав баглаа боодол дээрээс харж занших нь зөв байх гэж бодно.

## **Цагаан хоол буюу үе үе ходоодоо амрах нь**

Ходоод гэдсээ амрааж цэвэрлэх олон аргууд байдаг. Үе үе цагаан хоол идэж болно. Эсвэл зарим хүмүүс хаврын улиралд мацаг барьдаг. Яагаад хаврын улирал гэхээр хүний бие ялангуяа элэг хавар нойрноос сэрдэг. Энэ үед аль болох хөнгөн хоол идэх нь элгэнд өгөх ачааллыг багасгах сайн талтай. Элэг бидний хоол тэжээлээр орж буй бүх бодисын хорыг шүүдэг гэдгийг уншигчид маань юу эс андах вэ. Зарим хүмүүс өнжөөд нэг хоног мацаг барьдаг. Нийт үргэлжлэх хугацаа нь 1 сар хүртэл үргэлжилж болно. Ингэж жилдээ нэг удаа бие эрхтэнд үүссэн хорт бодисыг цэвэрлэж заншил болгосон хүмүүс олон байдаг. Мацаг барих сэтгэлийн тэвчээр хүрдэггүй юмаа гэхэд 7 хоногийн 1-2 өдрийг цагаан хоолны өдөр болгох нь ходоод амрах бас нэгэн зөв шийдэл юм. Аль аль нь эрдэмтдийн судалгаагаар эрүүл мэндэд сайн нөлөө үзүүлдэг гэж үздэг.

## Сэтгэл санааны эрүүл мэнд

Миний нэг танил байдаг юм. Уг нь чадалтай бол чадалтай боловсролтой бол боловсролтой царайлаг бол царайлаг сайхан бүсгүй. Даан ч түүнд маш том нэг дутагдал байдаг. Тэр нь юу вэ гэхээр тэрээр хүний болоод аливаа юмны дандаа муу талыг нь эхлээд олж хардаг хүн. Хэн нэгэн танилтайгаа би түүнтэй хамт явж байгаад тааралдаад түр зуур хэдэн үг солиод өнгөрөхөд л нөгөө хүнийг цааш эргэмэгц тухайн хүний нүүр царай болоод хэлж ярьж буй зүйлээс нь заавал нэг өө олж хараад түүнийгээ ярих жишээтэй. Тийм болохоор заримдаа түүнээс зугтаамаар үе ч байдаг. Яагаад гэвэл түүний дотор хүрээлэн байгаа хүмүүсийнхээ талаар үргэлж сөрөг муу муухай зүйлүүд эргэлдэж байдаг болохоор хэсэг зуур хамт байхад ч гэсэн тээртэй эвгүй санагддаг.

Хүн бол сэтгэлийн амьтан. Хүн дотроо юу бодож юу санаж байна тэр нь хүний нүүр царай дээр илрэн гардаг. Тэр танил маань дандаа хүмүүсийн өө сэвийг хайж муу санаж явдаг болоод ч тэр үү хэдий түүний овор дүр царайг нь байгаль эх бас ч харамгүй сайхан болгож хайрласан ч түүний харц нэг л хүйтэн. Хараад өнгөрсөн хүн сайхан бүсгүй гэж яав ч хэлэхгүй. Дотроосоо гэрэлтэж сайхан байхад тэгэхээр хүний сэтгэл санааны эрүүл мэнд асар их чухал юм. Танил маань яагаад тийм болсон бэ гэхээр багаасаа жаахан хэцүү амьдралд нухлагдаж өссөн, бас эцэггүй өссөн нь нөлөөлсөн байх гэж би боддог юм. Тэгээд тэр багын хүмүүжил нь түүнийг тийм болгосон болохоор би түүнийг тэгтлээ их буруутгаж үзэн ядаж чаддаггүй бөгөөд харин ч түүнд аль болох туслахыг амьдралыг гэрэл гэгээтэй талаас нь харж явахад эергээр нөлөөлхийг хүсч явдаг. Тэрээр амьдралдаа бас боломжийн амжилтанд хүрсэн. Асар их тэвчээртэй, хүнээс дутахгүй гэсэн хор шартай зан нь түүний амьдралыг хөдөлгөгч гол хүч болдог. Уг нь тэрээр дотроо эерэг сайхан бодол тээж инээмсэглэн явж чаддаг бол бүр ч их сайхан бүсгүй байхсандаа гэж би заримдаа боддог юм.

## Үргэлж эерэг бодол өөртөө тээж явах. Эерэг хандлага гэж юу вэ?

Өөдрөг эерэг бодолтой хүмүүс сөрөг бодолтой хүмүүстэй харьцуулахад хөдөлмөрийн бүтээмжээр өндөр байдаг гэнэ. Мэдээж хэрэг ихийг хийж бүтээж буй хүний амьдрал ахуй тэр хэмжээгээрээ сайн байх нь ойлгомжтой. Аливаа зүйлийн болохгүй талыг түрүүлж хардаг хүмүүсийн бүтээмж төдийлөн сайн байдаггүй байна. Бидний бодол санаа бол бидний үйл хэргийн тусгал байдаг. Хэрэв тархинд нэгэнт би үүнийг хийж чадахгүй дээ гэсэн мэдээлэл очвол түүнийг “хусаж” арилгах бараг боломжгүй байдаг гэнэ. Тэгэхээр орчин үеийн томоохон компаниуд эерэг бодол, эерэг хандлагатай хүмүүсийг түлхүү ажилд авдаг болсон гэнэ. Эерэг бодол эерэг хандлага гэж чухам юу юм бол. Монголчууд бид нэг тийм уриалгахан хүн гэж ярьдаг даа. Бас нүдэнд дулаахан хүн ч гэдэг. Тухайлбал үйлчилгээний газар байлаа гэж бодоход үйлчлүүлэгчийнхээ тавьсан аливаа саналыг эергээр харж хүлээж авдаг түүнийг ажил хэрэг болгох сэтгэлтэй хүмүүсийг л орчин үед “эерэг бодолтой эерэг хандлагатай хүн” гэж үздэг гэнэ.

Миний бие Швед улсад ажиллаж байхад нэгэн удаа компанийхаа ажилд авах гэж буй хүмүүсийн ярилцлагад захирлынхаа хамт орсон юм. Бид ээлж дараагаар хоёр хүнтэй ярилцлага хийлээ. Эхний хүн миний хувьд илүү туршлагатай, компанид маань жинхэнэ хэрэгтэй хүн шиг санагдав. Би түүний ярианаас ижил төрлийн үйлчилгээний компанид 15 жил ажилласан мэргэжлийн бэлтгэл өндөртэй болохыг нь төвөггүй олж мэдсэн.

Ярилцлагын дараа захирал маань аль хүн дээр саналаа өгсөнийг асуувал би эхний хүнийг илүү туршлагатай хүн тул манай компанид илүү хэрэгтэй гэж үзэж байгаагаа хэллээ. Харин захирал маань өөр бодолтой байгаагаа хэллээ. Миний хувьд хоёр дахь хүн илүү эелдэг байсантай санал нийцэж байсан боловч түүнийг арай туршлага муутай гэж дүгнэсэн байлаа. Харин захирал маань магадгүй эхний хүн илүү туршлагатай гэдэг дээр би чамтай санал нийлж байна. Гэхдээ тэрээр бараг л нэг асуулт дээр үндэслэн шийдвэрээ гаргасан гэсэн юм. Тэр өдөр их цастай өдөр байлаа. Захирал маань ярилцагч хоёр хүнээс хоёулангаас нь өнөөдөр цас их орсон талаар, нааш ирэхэд хэцүү байсан эсэхийг зүгээр л ярилцлагын эхлэл болгож асуусан байна. Гэтэл хоёр дахь хүн энэ талаар их хөгжилтэй байдлаар буюу хэдийгээр тэрээр автобус, галт тэрэгний хоёр ч шугам дамжин ирсэн ч өнөөдрийн орсон ер бусын их цас харин ч түүний нааш ирэх аяллыг их адал явдалтай болгосныг хөгжилтэйгээр ярьсан байна. Харин эхний хүн болохоор энэ “тэнгэр цоорсон” мэт яахаараа ийм их цас ордог талаар, замын хальгиргаа гулгааны түмэн зүйлийн бэрхшээл зовлонг тоочиж гарсан байна. Тэгээд захирал маань: - Би хоёр дахь хүнийг илүү эерэг хүн гэж анзаарсан. Бидэнд сайн мэргэжилтнүүд зөндөө байгаа. Харин яг юм хийе гэсэн чин сэтгэлтэй эерэг бодолтой хүн хэдий туршлагагүй ч туршлагатай боловч сөрөг бодолтой, сөрөг хандлагатай хүнээс хэдэн зуу дахин илүү гэж хэлж билээ.

Аливаа ажил үйл төдийгүй бусад хүмүүсийн талаарх таны бодол ч мөн адил. Та бусдын талаар юу гэж бодно тэр бодлынхоо тусгалыг тэр хүнээс хариу болгон авдаг. Хэрэв хэн нэгэн надад үнэхээр сайнаар хандаасай гэж хүсч байвал түүнд өөрөө л тэгж хандах хэрэгтэй юм. Бусдаас хайр халамж хүсвэл мөн л өөрөө тэр үйлээ хийж байж хариу “шан” хүртэнэ. Миний багын найз нэгэн бүсгүй байлаа. Зөрж өнгөрөхөд нь араас нь дагуулж хардаггүй нэг ч эр хүн байдаггүй байлаа. Цэвэрхэн булбарай цагаан царайтай, давхраат алаг нүдтэй, гунхсан сайхан

нуруутай гээд байгаль эх түүнийг урлахдаа юуг ч огтхон ч харамлаагүй мэт. Тийм л сайхан охин байлаа. Даанч найз маань жаахан ааш муутай, буруу бодолтой, ухаан муутай нэгэн байсан даа. Зүс царай шигээ дотоод сэтгэл нь гоо сайхан хүн байгаагүй юм. Өөрөөс нь арай илүү хэн нэгэнд маш их атаархаж хорсоно. Сайхан царайтай болохоор түүнд амьдрал арай хөнгөн байсан. Харин тэр энэ бүхнийг даан ч давуу талаа биш харин өөрийн овилгогүй хүслийн аюултай зэвсэг болгон ашиглаж эхэлсэн. Хичээлээ үнэнчээр уншаад шалгалтаа сайн өгч өөрөө өөрийн хүчээр амьдралаа эхлүүлэхийн оронд амьдралыг хялбарчлах арчаагүй зандаа автаж эхэлсэн. Найзыг минь олон сайн ч сайхан ч залуус сонирхдог байсан. Харин тэрээр сайн залуусыг биш мөнгөтэй бөгөөд ахимаг насны эсвэл хүмүүжилгүй муу залуусыг өөрөө сонирхож эхэлсэн. Тэр хэрээр амьдрал түүнд өгсөнтэйгээ тэнцэхээр зүйлийг өөрөөс нь булааж эхэлсэн. Одоо тэрээр өөр өөр эцгийн хоёр хүүхэдтэй ганц бие эмэгтэйн гунигтай амьдралаар амьдарч явна. Байгалийн жамаар гоо сайхан царай нь хөгширч гундаж бас дотоод сэтгэлийн хар бараан явдлууд нь нүүрэн дээр нь тодорч найзыг минь одоо харсан хэн ч тийм сайхан охин байсан гэж танихын аргагүй болсон доо. Би түүнийхээ өмнөөс их харамсдаг. Балчирхан оюундаа найзыгаа буруу зүйл хийж байна гэж чадлаараа тунгааж бодсоны үндсэн дээр туслах гэж хичээж байсан. Даан ч тэр минь миний үгийг тухайн үедээ ер тусгаж авдаггүй байсан юм даа. Тэгэхээр сайхан бүсгүй хүн бол дотор гаднаасаа зэрэг зэрэг гэрэлтсэн тийм хүн байдаг.

## Гэрэл гэгээ рүү тэмүүлэх

Саяхан Монголын нэгэн сонин сэтгүүлд загвар өмсөгч Одгэрэлийн талаар “Би гэрэл рүү тэмүүлэгч” гэсэн гарчигтай ярилцлага нийтлэгдсэн байсан юм. Ярилцлагын дотор юу бичсэн байсныг би сайн санахгүй байгаа ч надад энэ нийтлэлийн нэр нь их таалагдаж билээ. Тэгээд л би өөрийн эрхгүй тийм дээ л энэ бүсгүй өдий насан дээрээ биеэ ингэж сайхан авч явж чадаж байгаа биз гэж бодож билээ. Тиймээ эмэгтэй хүн бид гэрэл гэгээтэй амьдрал уруу үргэлж тэмүүлэгч байх ёстой. Хүнд тэр тусмаа бүсгүй хүнд амьдралын аахар шаахар, зовлон бэрхшээлүүдийг алийг хэлж барах вэ. Гэхдээ л энэ бүхнийг ажралгүй давах сэтгэлийн хүч, ямарваа нэгэн зовлон бэрхшээлийг түр зуурын асуудал гэж хүлээж авах сэтгэлийн тэнхээтэй байна гэдэг бүсгүй хүнийг залуу сайхан баяр баясгалантай явахад их нөлөөтэй.

Гэрэл гэгээ үрүү тэмүүлнэ гэдэг маань юу вэ гэхээр ядаж л эерэг бодолтой, эерэг үзэл санаатай хүмүүстэй найзлаж нөхөрлөх. Миний хувьд надад олон төрлийн зан араншинтай найзууд байдаг ч бүр дотны найзууд минь дандаа дотоод сэтгэлээс нь гэрэл гэгээ цацарсан хүмүүс байдаг. Би тэднийхээ хүчинд амьдралын олон асуудал бэрхшээлийг даван туулж байснаа ч нуухгүй. Бүүр нэг сэтгэлээр уначихаад явж байхад урмын сайхан үг хэлэх ч юмуу, хөнгөн хошигноод л миний сэтгэлийн зовиурыг мартуулж чаддаг найз нар минь тэдний дунд бий. Би тэдэнтэйгээ уулзаад салахад сэтгэл дотор минь нэг л сайхан цэлмээд явчихдаг юм.

Эсвэл энэхүү гэрэл гэгээ үрүү тэмүүлж амьдрахад бас сайн сайхан амьдарч яваа сайхан хүмүүсийн амьдралыг харуулсан дурсамжийн ном унших ч юм уу тэдгээртэй хийсэн ярилцлагыг унших бас багтаж болох юм. Аливаа амжилтанд хүрсэн хүмүүсийн дурсамж намтрыг уншиж байхад тэд бүгд эерэг бодолтой сайн сайхан зүйлд тэмүүлэгч нар байдгийг би анзаарсан. Ийм хүмүүсийн амьдралаас та олон сайхан жишээ өөртөө хэрэгжүүлж хараахан амжаагүй зүйлийн санаа олж авдаг бөгөөд амьдралд тань урам зориг нэмэх зүйлийг олж авдаг.

Дуртай дуу хөгжмөө сонсох сайхан хөгжилтэй кино үзэх. Мадоннагийн “La Isla Bonita” гэдэг дууг уншигчид маань бүгд санаж байгаа байх. Бас Black Eyed Peas-ийн “I Got a Feeling”. Би яагаад ч юм эдгээр дуунуудыг сонсохоор өөрийгөө улам бүр хөгжилтэй болж байгааг мэдэрдэг.

Мөн сайн сайхан үйлд хүнийг уриалан дуудсан сэтгэл сэргээх үйл хэрэгт оролцох. Заавал нэг их цаг зав шаардаад байхгүй ийм төрөл бүрийн нийгмийн ажлуудад оролцох сонирхох нь таныг гэрэл гэгээтэй амьдрал уруу уриалан дууддаг. Нэг удаа би нэлээн сэтгэлээр унаад байлаа. Санамсаргүй тохиолдлоор би “гудамжны” гэж бидний хэлээд заншсан эцэг эхгүй хүүхдүүдэд туслах нэг арга хэмжээ амралтын өдрүүдээр манай гэрийн ойролцоо болохыг мэдэж авлаа. Тэр нь хэрэггүй болсон хуучин муу хувцас хүүхдийн тоглоом зэргээ цуглуулж тэр хүүхдүүдэд өгөх маягийн ажил байсан юм. Амралтын өдөр би хүүхдүүдийнхээ багадсан элдэв хувцас хунар, тоглоомыг аваад тэр арга хэмжээнд очлоо. Бид цуглуулсан зүйлээ хүүхэд асрах газрын хүүхдүүдэд орой нь аваачиж өгсөн юм. Тэнд байгаа эцэг эхгүй хүүхдүүдийг хараад миний өр эмтэрч байсан ч хог дээр хаях гэж байсан охины минь хуучин тоглоомон туулайг нэг охин аваад элгэндээ тас тэвэрч үнэн сэтгэлээсээ инээж байгаа нь надад маш их сайхан санагдсан. Миний зовлон гээд сэтгэлээр унаад байгаа тэр зүйл эцэг эхгүй өсч буй энэ

хүүхдүүдийн дэргэд юу ч биш гэдгийг би улам бүр ухаарч мэдсэн. Орой нь гэртээ ирэхэд сэтгэл нэг л сайхан цэлмээд би гэдэг хүн хийж бүтээх урам зоригоор дүүрэн болсон байж билээ.

Гэрэл гэгээ үрүү тэмүүлэх гэдэг миний хувьд зөвхөн болж бүтэж буй сайн сайхан зүйлийг хараад явах биш бас энэ өөрийн амьдралыг бас бусдын амьдралыг гэрэл гэгээтэй болгох уруу чиглэж байвал бүр сайхан санагдсан шүү.



#### 4. Эмэгтэй хүн ба карьер

Эмэгтэй хүний нийгэмд эзлэх байр суурь нэмэгдэхийн хэрээр ажил мэргэжлийн хувьд өндөр карьер хийх боломж нээгдэж байна. Гэвч өнөөгийн Монголын нийгэмд бүхий л шийдвэр гаргах түвшинд зөвхөн эрчүүд ажиллаж байгаа гэхэд хилсдэхгүй. Эмэгтэйчүүд бид шийдвэр гаргах түвшний ажлыг хийх чадваргүй хүмүүс юм уу гэхээр бас тийм биш ч юм шиг. Бид эрчүүдтэй ижилхэн л толгойтой бол толгойтой, боловсролтой бол боловсролтой гартай бол гартай хүмүүс. Дунд сургуульд магадгүй дээд сургуульд ч гэсэн сурлагаараа охидууд тэргүүлдэггүй гэж үү. Гэтэл яагаад амьдралын явцад эмэгтэй хүн нийгэмд карьер хийх тал дээрээ орхигдож байна вэ. Мэдээж хэрэг эмэгтэй хүн хүүхэд төрүүлдэг нь үүнд их нөлөөлдөг байх л даа. Бас ар гэр үр хүүхэд, нөхөр гэр бүлдээ эмэгтэй хүн амьдралын шаардлагаар илүү их цаг зарцуулах шаардлагатай болдог. Харин олон мянган эмэгтэйчүүд нийтээрээ ингэж өөрийн карьерыг хүн нийгмийн хөгжлийн эртний үеэс улбаалсан гэр бүл дэх хөдөлмөрийн хуваарилалтын жишгийг даган орхиж байгаа нь хэр зохилтой бол. Сайн гэрийн эзэгтэй байх сайхан ч бас хүндтэй ч ажил гэдгийг би үгүйсгэдэггүй. Гэвч авьяас билэг төгөлдөр олон мянган эмэгтэй зүгээр л ёс заншлийг даган өөрөөсөө давуу биш нөхрийгөө дэмжих гээд өөрийн карьерыг золиослон суудаг нь хэр зөв зүйл вэ. Миний эргэн тойронд ийм жишээ маш олон байдаг.

## Дуртай ажил

Эмэгтэй хүнд төдийгүй ямар ч хүнд дуртай ажил гэдэг бол амьдралын бас нэгэн таашаал. Хүн хийж байгаа ажилдаа дур сонирхолтой байж амжилт бүтээл дүүрэн байна. Ажилдаа амжилт олноо гэдэг чинь цаашлаад танд ирээдүйд ихийг хийж бүтээх урам зориг орж та эрч хүчээр цэнэглэгдэж байна гэсэн үг. Урам зоригтой хийж буй ажил таны ирээдүй бат бэх тогтвортой байх үүд хаалгыг нээдэг. Дуртай ажил мэргэжил гэхээр бүсгүй хүний хувьд заавал карьер хийх гэж ойлгож болохгүй. Энэ ямар ч ажил байж болно. Хамгийн гол нь хийж буй ажлаасаа амьдралын таашаал авч байж хүн аз жаргалтай амьдарна. Дуртай ажлыг тэгэхээр товчхондоо таныг аз жаргалтай байлгадаг ажил гэж ойлгож болно. Энэ бол жирийн эзэгтэй эхнэр хүний ажил ч байж болно. Эмэгтэй хүнд карьер хөөх үү эсвэл гэрийн сайхан эзэгтэй байх уу гэсэн сонголт амьдралд нь заавал гарч ирдэг. Тухайн гэр бүлийн онцлогоос хамаарч өөрөө өөртөө энэ сонголтыг хэзээ нэгэн цагт хийдэг. Харин танд гэж зөвлөхөд болж өгвөл таны сонирхол хаана байна тэр талаа барьж сонголтоо хийгээрэй. Эс бөгөөс гэрийн эзэгтэйн сонголт хийчихээд түүндээ сэтгэл гонсгор байж болохгүй л гэж би хэлээд байна.

Миний хувьд би гэр бүлийн амьдралын 20 гаруй жилийн хугацаанд гэрийн эзэгтэй ч байж үзсэн. Бас мэргэжилдээ үнэнч банкны ажилтан ч байж үзсэн. Гэхдээ гэрийн эзэгтэй байсан туршлагаасаа харахад хэдийгээр мэдээж хэрэг үр хүүхэддээ эр нөхөртөө амтат хоолыг нь бэлтгэн тав тухтай гэр орны нөхцөл бүрдүүлэх сайн эзэгтэй байх сайхан ч миний хүсэл зорилго өөр зүгт байсан гэж хэлж болно. Иймд би дуртай ажлаа сонгосон. Яагаад ч юм би хажуугаар нь өөрийн гэсэн албан ажилтай байж, нийгмийн харилцаанд түлхүү оролцож байж өөрөө өөрийгөө илүү аз жаргалтай байгааг мэдэрсэн гэх үү дээ.

Нэгэн томоохон санхүүгийн гэрээ эсвэл төсөл хөтөлбөр дээр ажиллаад түүнийхээ ард гарчихаад гарын үсэг зурагдсан зузаанаас зузаан тэр гэрээг бариад сууж байхдаа би аз жаргал гээч зүйлийн бас нэг талыг мэдэрдэг. Би хамт олонтойгоо ийм “том” зүйлийг хийчихлээ гэж үү дээ гэж бодохоор надад сайхан байдаг. Банкны ажилтан болоход минь миний нагац ахын нөлөө их байсан. Тэр нэгэн хаврын орой 10 жилийн сургууль төгсөх гэж байсан надтай нагац ах минь ирээдүйд сонгох мэргэжлийн минь талаар удтал ярилцаж билээ. Ах минь банкир хүн байсан юм. Байх байхдаа нэлээн томхон банкир байсан юм шүү. Монгол банкны анхны Дэд ерөнхийлөгч хүн байлаа. Тэр үед Монгол улсын их сургуулийн хэд хэдэн хуваариас сонголт хийх боломж надад олдсон. Улс орон социалист нийгмээс дөнгөж л шилжих гэж байсан тэр бужигнаантай цаг үед би 10 дугаар ангиа төгссөн юм. Нагац маань тэгэхэд “Төлөвлөгөө эдийн засгийн анги ч зүгээр л дээ. Дарга болдог юм. Гэхдээ энэ банк санхүүгийн анги ч бас сайхан шүү. Банкны хүн гэдэг чинь эргэн тойронд юу болж байна мэдээллийн тэр гол судас урсгалыг атгаж суудаг юм” гэж билээ. Ингээд л хувь заяагаар гэх үү банкны ангийг сонгож билээ. Банкинд ажиллах надад таалагддаг. Эдийн засгийн маш олон салбарын хөгжил хөдөлгөөн, чиг хандлагыг хамгийн түрүүнд банкны хүн мэдэрдэг гэх үү дээ. Бас тэр бүх салбарт банк хувь нэмрээ оруулдаг. Олон ч зээлийн төсөл хөтөлбөр дээр ажиллаж олон ч харилцагчийнхаа бизнесийг улам цэцэглүүлдэг сайхан ажил. Ах маань надад зөвлөхдөө энэ л талыг харж хэлсэн болов уу. Тэгээд ч би дуртай ажлаа хийдэг болохоор цалин мөнгө дагаж “ангуучлах” хүсэл нэг их төрдөггүй юм. Банкинд ажиллах хугацаанд бас гайгүй мэргэжилтэн байсан болоод ч тэр үү өөр газраас ажлын саналууд ч олон ирсэн. Олон удаа авдаг цалин

мөнгийг нь нухацтайгаар бодох удаа байсан. Гэвч би банкиндаа л үлдсэн. Яагаад гэвэл би банкир байхдаа дуртай. Энэ миний дуртай ажил.

## Орчин үеийн нийгмийн шаардлага ба эмэгтэйчүүд

Саяхан фэйсбүүк хуудаснаа нэгэн шуудан нэлээн их тархсан. Жинхэнэ эмэгтэй гэж хэн бэ? (Who is a real woman?)

1. Эр хүн шиг сэтгэдэг (Think like a man)
2. Эмэгтэй хүн шиг намба төрхтэй (Act like a lady)
3. Залуу охин шиг харагддаг (Look like a young girl)
4. Илжиг шиг ажилладаг (Work like a horse)

Орчин үеийн нийгмээс эмэгтэй хүнд тавьж буй шаардлага энэ. Хэтэрхий өндөр шаардлага бус уу? Нийгэм маань эмэгтэйчүүдээс ямар олон зүйл шаардана вэ? Эрэгтэй хүн бол их амархан ердөө л “эр хүн шиг бай”. Тэгээд л боллоо. Гэтэл жинхэнэ төгс төгөлдөр эмэгтэй хүн байхад маш олон зүйл дээр төгс төгөлдөр байхыг шаардаж байна. Нийгэм маань биднээс байгалийн жамаараа өтөлж хөгшрөх “эрхийг” маань хүртэл хассан байх юм. Эмэгтэй хүнийг 30 жаахан гараад ирэхээр “тэр авгай энэ авгай” гэнэ. Харамсалтай нь зарим нэгэн залуу охид бүсгүйчүүд өөрсдөө ч ахимаг нэгнээ жаахан дургүй нь хүрэхээрээ тэгж дуудна. Өөрөө тэдний насан дээр ирэхгүй юм шиг. Тийм ээж эгчгүй юм шиг.

Эр хүн шиг сэтгэдэг олон сайхан эмэгтэйчүүд карьер, бизнес хийж байгаа. Гэтэл гадаад байдал намба төрхөндөө анхаарахгүй бол эршүүд, намбагүй биеэ муухай авч явдаг гэж гоочилно. Хэрэв гэрийн ажил ч юм уу ар гэрийнхээ л ажлыг даадаг бол “Гэрийн авгай. Яаж өдрийг өнгөрөөдөг байна гэж” толгой сэгсэрнэ. Эсвэл хэдий эмэгтэй хүн өндөр албан тушаал хашдаг ч бас л гэртээ эзэгтэй хүн байх, ээж байх үүрэгтэй хэвээр байдаг. Ингээд бодохоор яг илжиг шиг зүтгэх хэрэг гарч ирж байна.

Энэ бүхний алтан дунджийг олж орчин үеийн нийгмээс бүсгүй хүний турьхан нуруун дээр үүрүүлсэн ачааг ажралгүй үүрч яваа бүсгүйчүүд тийм ч цөөхөн биш. Гэхдээ энэ чинь шударга ёс уу гэсэн асуулт зайлшгүй гараад турьхан бүсгүйчүүдийнхээ өмнөөс гомдох сэтгэл төрөөд болдоггүй. Ядаж бид чинь зүгээр л байгалийн жамаараа өтөлж хөгширч болно биз дээ. Нүүрэндээ жаахан үрчлээ сууж эхэлмэгц бүсгүйчүүд биднээ “хөгшин авгай” гэж бүү адлаач эрчүүд ээ. Цэцэг цэврүү шиг сайхан байхад нь та нар л амьдралын нугачаанд ийм болгоогүй гэж үү.

Бүсгүйчүүд минь гэхдээ бүү гутар. Бид энэ бүгдийг хослуулсаар ч ирсэн. Цаашид ч чадах л болно. Харин ядарч сульдаж ядаргаанд орохгүйн тулд цагаа л сайн зохицуул. Цагийг бүү үр ашиггүй зүйлд зарцуул. Цагийг зөв удирдаж зарцуулж чадах юм бол бид “жинхэнэ эмэгтэй” байж чадна.

## Орчин үеийн гэх ядмаг феминист сэтгүүлүүд ба эмэгтэйчүүд

Монголын өнөөгийн нийгэмд хэт феминист үзэлтнүүд олширчээ. Үнэндээ бол барууны хэт феминист үзлийн ядруухан бүдүүлэг хуулбарууд бидний дунд хаа сайгүй тэнүүчилж явна. Заримдаа ийм хүмүүсээс ялангуяа үзэл бодол нь төлөвшөөгүй байгаа охид бүсгүйчүүдээ харамламаар санагдах юм.

Эмэгтэй хүнийг бардам бай ихэмсэг бай гэх нь олширч. Яахав хэдэн зуун жилээр дарлагдсан бүсгүйчүүдийн хүсэл зоригийг сэргээх гэсэн оролдлого биз. Эсвэл оньсого шиг бай гэж их сургах болж. Бүсгүй хүн бардам байж болно. Хэрэв үнэхээр өөрөө өөрийгөө аваад явчих боловсрол мэдлэг, зориг зүрхтэй бүсгүй хүнд бол “ихэмсэглэх эрх” байж болох юм. Гэхдээ л “эрдэмт хүн даруу их мөрөн дөлгөөн” гэдэг монгол сайхан зүйр үг, амьдралын философийн дагуу ихэмсэг хүн тэр тусмаа ихэмсэг эм хүн бол хэн ч биш. Хорвоо дэлхийн хүний амьдралын утга учрыг гадарлаа ч үгүй байж ялангуяа залуу бүсгүйчүүд ихэмсэг байна гэхээр миний ухаан санаанд багтахгүй байгаа юм. Эсвэл нэг ч ном амьдралдаа уншиж үзээгүй цэвэр “байгалийн түүхий эд, бүдүүлэг махан бие” хэвээрээ байж бардамнах, ихэмсэглэх эрх тэр хүнд байх уу. Юугаараа бардамнаж ихэмсэглэх гээ вэ. Үрчлээгүй нүүр, гунхсан сайхан биеэрээ ихэмсэглэх үү. Болох л юм. Энэ бол хувь хүний эрх чөлөө. Гэхдээ тэгж амьдарлаа гээд танд юу нь ашигтай байх вэ. Тэр бардамнал чинь байгалийн жамаар удаан үргэлжлэхгүй билээ. Хожим хойно та амьдралд үүгээрээ хожих нь юу л бол. Ихэмсэг хүүхнүүд ихэвчлэн хүйтэн хөндий сэтгэгдлийг орчин тойрондоо бүрдүүлдэг. Царай зүсээр сайнгүй ч хөөрхөн ялдам ааштай бүсгүй хүн бол тэднээс хамаагүй илүү гэрэл гэгээ, аз жаргалыг орчиндоо түгээж амьдардаг юм шүү. Үүн дээр маргах хүн нэг их байхгүй байх. Иймд би хэдий бүсгүй хүн ч биднийг хий хоосон бардамнах ихэмсэглэх зан үйлд татах гээд байгаа орчин үеийн гэх ч хоцрогдсон үзэлтэй сэтгүүлүүдийн сурталтай үзэл бодол нийлдэггүй.

Мөн эмэгтэй хүнийг “оньсого шиг бай” гэх сургааль бүр миний эгдүү хүргэдгийг нуугаад яах вэ. Эмэгтэй хүн “оньсого шиг байх” гээд өөрийнхөө жинхэнэ нүүр царай хүсэл зорилгыг дотроо нууж явах юм гэнэ. Яг үнэндээ бол би хумсаа нуусан муур шиг арга зальтай, эмэгтэй хүний сул талаа давуу тал болгож ашигладаг бүсгүйчүүдэд бүр ясны дургүй. Би дуртай зүйлдээ дуртай, дургүй зүйлдээ дургүй гэдгээ шууд илэрхийлэхээсээ айдаггүй. Харин ч жинхэнэ эрчүүд ийм доторх бодол үнэн нүүр царайгаа гаднаа нуусан учир нь олодохгүй нэгнээс шулуун шударга эмэгтэйчүүдийг илүү хүндэлдэг. Тэднийг илүү ойлгодог. Амьдралынхаа ханиар ийм бүсгүйчүүдийг сонгох нь элбэг байдаг.

Космополитан гэх мэт хэт феминизм үнэртсэн сэтгүүлүүд монгол орчин ахуйд нялзваргүй “орчуулгын сэтгэхүй”, “модон үгээр” охид бүсгүйчүүдийн маань тархийг угааж эхэллээ. Бүсгүйчүүд тэднийхээр бол зөвхөн өөрөө өөрийгөө л бодсон хар амиа хичээсэн нэгэн байх нь хавьгүй дээр гэнэ. Эрчүүдийг зөвхөн бүсгүйчүүд өөрийнхөө амьдралын зорилгодоо ашиглах хэрэгсэл мэтээр ярих боллоо. Үнэндээ бол энэ хорвоо ертөнц дээр эр хүний, эцэг хүний хайр халамж, нөмөр нөөлөг хэрэггүй нэг ч эм хүн бодгаль байдаггүй билээ.

Мөн энэ мэт эмэгтэйчүүдийн сэтгүүлийн охидод, бүсгүйчүүдэд өгч буй ерөнхий мессеж утга алгуулгын хувьд дэндүү явцуу байна. Тэд бүсгүй хүнийг булбарай царай, гял цал гоёл, стиль, бас зөвхөн би би гэсэн “би төвтэй хүн” болгох талаар ихэд сурталчилж байна. Баруунд

иймэрхүү үзэл баримтлалтай хүүхнүүдийг “bitchy” буюу шууд орчуулбал шуламнууд гэдэг. Тэд голдуу царайлаг, эсвэл царайлаг биш юмаа гэхдээ биеэ сайхан авч явдаг, боловсролтой, карьер хийдэг, эрчүүдийг зөвхөн өөрийн хэрэгцээ зорилгодоо сайн ашигладаг хүүхнүүдийн нийтлэг хэв шинжтэй. Харин хүн чанар, эмэгтэй хүний нинжин сэтгэл гээч зүйлийг тэднээс хайлтгүй. Сайн эхнэр байх сайн ээж байх тухай тэдэнтэй ярилтгүй юм. Дээр дурьдсан Космополитан сэтгүүлийн онлайн хувилбар дээр “Төгс төгөлдөр” гэсэн булан байдаг. Тэр булан уруу нэг өнгийгөөд бас хараарай. Уг нь төгс төгөлдөр эмэгтэй хүн болох талаар зөвлөгөөнүүд өгдөг булан юм шиг байгаа юм. Даан ч харамсалтай нь үсээ хэрхэн өнгөлөг болгох, арьсаа яаж зөөлөн байлгах, хумсаа яаж гоё будах уу, яаж хоолны дэглэм барьж турах вэ гэх мэт өнгөн талын зөвлөгөөнүүд шил шилээ даран эцэс төгсгөлгүй хөвөрсөн байх вий. Тэгэхээр энэ мэт сэтгүүлийн үзэл санаагаар бол төгс төгөлдөр эмэгтэй хүн гэдэг зөвхөн нүд нүүр хумсаа будаж янзалсан, намирсан сайхан үстэй сайхан хувцасласан өндөр гоолиг хүүхнүүд л юм шиг байгаа юм. Даанч явцуу өрөвдөлтэй. Минийхээр бол төгс төгөлдөр эмэгтэй бол эдгээр өнгөн талаас илүүтэйгээр ухаалаг, сайхан сэтгэлтэй, хүн чанартай, дотоод сэтгэл нь төгс төгөлдөр хүнийг хэлэх юм.

Ингээд Космополитан сэтгүүлд нийтлэгдсэн 40 хүрэхээсээ өмнө бүсгүйчүүдийн хийх ёстой 40 зүйлийн жагсаалт гээч зүйлийг хэрэв уншигчид маань уншсан бол миний адил эгдүүцэл төрөх л байх гэж бодно.

Тэрхүү жагсаалт гээч зүйл дотор эмэгтэй хүн 40 хүрэхээсээ өмнө заавал амжуулсан байх ёстой хүнтэй суух, хүүхэд гаргах сайн эх хүн болж төлөвших талаар ширхэг ч зүйл багтаагүй байсан билээ. Нэг л тийм өнгөц гадаад өнгөний ядуухан зөвлөгөөнүүд. Зөвхөн өөрийн амьдралыг зугаатай байлгах гэсэн амиа бодсон, чи эмэгтэй хүн учраас ингэх ёстой, эрчүүдээр зугаагаа гаргах ёстой, хаана ч хамаагүй хэн нэгэн эр хүнтэй сээтэгнэх ёстой, секс хийх ёстой гэсэн хуурай, амьдралд хэрэггүй хоосон ухуулгуудаар дүүрэн. Хүн болж төрсний тэр тусмаа эмэгтэй хүн болж төрсний утга учир гол зорилго юу билээ. Үр хүүхэд төрүүлж үр удмаа үлдээх. Тэднийгээ сайн сайхан хүмүүс болж төлөвшүүлэх явдал. Улмаар ойр дотныхондоо аз жаргалтай амьдрал бэлэглэх явдал. Түүнээс биш үнэтэй загварын хувцас өмсөж торго шиг зөөлөн арьстай байж өөрөө өөрийгөө арчилж, хэн тааралдсантайгаа сексдэж зугаацаж явах биш билээ.

Мөн энэ Европ эмэгтэй, Ази эмэгтэйчүүд тэр дундаа Монгол эмэгтэй бүгд сэтгэлгээний хувьд өөр бараг эрс тэс. Гэтэл европ эмэгтэйн сэтгэл зүй, сэтгэлгээн дээр тулгуурласан энэ мэт сэтгүүлүүдийг орчуулан орчин үеийн монгол охид бүсгүйчүүдийн амьдралд шууд тулган хүлээлгэж байгаа нь хэр нийцэлтэй вэ.

Иймд энэ мэт сэтгүүлүүдээс авах зүйлийг нь аваад хаях зүйлийг нь хаяж байгаарай гэж би зөвлөх байна. Эдгээр сэтгүүл дээрээс хүний дотоод сэтгэлгээ дотоод мөн чанарыг төлөвшүүлэх ширхэг ч зүйл олж харахгүй. Сэтгэлгээний хувьд их ядруу, оюунлаг бус хэтэрхий материалист, өнгөн тал хөөсөн нийтлэл болон зөвлөгөөнүүдээр таныг бөмбөгдөж өгнө дөө. Биеэ авч явах, харилцааны соёл, загварын хандлага, эрүүл мэнд, гоо сайхны зөвлөгөөнүүд нь харин их дажгүй санагддаг. Миний хувьд би өөрөө хэдий тийм хуучинсаг эмэгтэй биш ч үндсэн үзэл санаа идеолог гээч зүйл маань эдгээр сэтгүүлүүдийн үзэл санаатай зөрөлддөг тул нэлээн шүүмжлэлтэй бичлээ.



## 5. Бүсгүй хүний амьдралын амт

### Чөлөөт цаг сонирхол, хобби

Ямар нэгэн хоббигүй бүсгүй хүн бол амьдралаас мэдрэх сайн сайхан зүйлийнхээ нэгийг дутуу хүртэж байгаа л гэсэн үг юм. Хүн чөлөөт цагаа сайхан өнгөрүүлж чадаж байж амьдралд зөв тэнцвэрээ олдог биз. Түүнчлэн ямар нэгэн хоббитой хүн амьдралдаа илүү их аз жаргалыг мэдэрдэг. Ядаж л бүтэлгүй хайртай учраад шаналж байлаа гэж бодоход хоббитой хүн бол тэрнийгээ хийхэд чамайг орхин одсон хэн нэгэн “тэнэг” залууг мартаж хугацаа богиносно л гэж бод. Би үүнд бүр 100 хувь итгэлтэй байна. Би амьдралдаа нэг их олон бүтэлгүй хайртай учирч үзээгүй ч хэн нэгэнтэй ойртож дотносоод салах болоход салалтын хүнд хэцүүг надтай хамт хамгийн үнэнчээр хуваалцаж даван туулахад тусалдаг зүйл маань миний хобби. Энэ үед би нөүтбүүкнийхээ гарыг нүдээд юу ч хамаагүй бичээд сууж байхад дороо тайвширч эрч хүч баяр баясгалан зүрхэнд минь суусан бяцхан тэр хөндүүр газрыг дүүргээд дор нь эмчлээд орхидог юм даа.

Тэгэхээр та хоббитой байна гэдэг бүсгүй таны амьдралд нэгэн баяр баясал нэмдэг эх булаг суваг үргэлж нээлттэй байна гэж хэлж болно. Ажил амралтаа зохицуулж сурахад чөлөөт цагаа сайхан өнгөрүүлэх таны чадвар их чухал үүрэг гүйцэтгэнэ. Өдөр бүр л нэг хэвийн зүйл буюу зөвхөн хичээл ажил хийгээд явдаг хүмүүс илүү их уур уцаартай байдаг төдийгүй стресст хурдан өртдөг байна. Товчхондоо бол хобби хүний чөлөөт цагаа өнгөрүүлэх сонирхол таныг ажил амьдралаа тэнцвэртэй зөв авч явахад тусладаг гол зүйлүүдийн нэг юм.

Мөн эмэгтэй хүн хажуу дахь эр нөхөр, найз залуугийнхаа ч хоббиг хүндэтгэдэг байх хэрэгтэй юм. Зарим нэгэн явцуу эмэгтэйчүүд би одоо түүнтэй сууж эхнэр нь болсон юм чинь түүнийг яасан ч миний дур гэж боддог ч юм уу нөхрийнхөө хоббиг үл тоож хорих цагдах байдал ажиглагддаг. Хүний хобби бол тухайн хүндээ хамгийн үнэ цэнэтэй зүйлүүдийнх нь нэг тул бүсгүй та нөхрийнхөө хоббиг танд хэчнээн тэнэг дэмий зүйл шиг санагдаж байсан ч тэвчиж чаддаг бол та жинхэнэ соёлт эмэгтэй хүн шүү.

Гэр бүлийн эхнэр нөхөр хоёр ижил хоббитой байвал бүр супер сайхан. Хоббиноос болж гэр бүлийн маргаан зөрчил үүсэх нь элбэг байдаг болохоор тэр биз. Та ямар нэгэн хоббигүй ч гэсэн бүсгүй хүний хийдгийг зав чөлөөгөөрөө хийж байгаарай. Бүсгүй хүнд гэр бүл, үр хүүхдийн асуудал хэдий чухал ч эмэгтэй хүн өөртөө бага ч гэсэн цаг гаргаж чаддаг байж хүний амьдралын олон сайхан зүйлээс аз жаргал баяр баясгаланг мэдэрч чадах юм. Үүнд хэд хэдэн зүйл байж болох юм.

Найз нөхөдтэйгээ уулзаж сэтгэлээ сэргээх. Гэхдээ зөв үзэл бодолтой санаа нийлдэг найзуудтайгаа. Үзэл бодол нийлдэггүй хүмүүсээс хол байсан нь дээр. Бүсгүй хүмүүс зөвхөн амьдралын ойр зуурын хов ярих биш бас нэг нэгэндээ үлгэр жишээ болох санаа авах олон зүйлийн талаар сэтгэлээ хуваалцдаг байвал сайхан хэрэг.

Ямар нэгэн клубт үзэл бодол, сонирхол нийлдэг хүмүүстэй харилцах. Одоо цагт сонирхол нийлдэг зүйлээрээ нэгдэж клуб, олон нийтийн байгууллага байгуулах нь элбэг болж. Та гэрийн эзэгтэй ч бай албан ажилтай нэгэн ч бай өөрийн сонирхдог зүйлээрээ бусадтай



нэгдэж чөлөө заваа өнгөрүүлдэг байх нь стресс тайлах бас нэг сайхан арга юм шүү. Зөвхөн стрессээ тайлаад ч зогсохгүй бас нийгэмд хэрэгтэй зүйл хийж болно. Нийгэмд хэрэгтэй зүйл гэхээр нийгмийн сайн сайхан бидний үр хүүхдийн тайван амьдралд хэрэгтэй юу ч байж болно шүү дээ.

Гоо сайхны салонд орж алжаалаа тайлдаг байх. Гоо сайхны салонд орох бол бидний амьдралын нэг хэсэг зайлшгүй болох ёстой гэж би боддог. Та энд иллэг хийлгэж нүүр, гар хөлөө арчлуулж алжаалаа тайлдаг. Ялангуяа жаахан нас яваад ирэхээр бүр тогтмолжуулах нь зөв. Орчин үед гоо сайхны үйлчилгээний нэр төрөл, чанар их сайжирчээ. Бүсгүй та мэдээж эрүүл ахуйн шаардлага хангасан ариутгал цэвэрлэгээг журмын дагуу хийдэг найдвартай газар сонгохоо надаар хэлүүлэх юу байх вэ. Цаана чинь гоо сайхны багаж хэрэгслээр халдварлах боломжтой элэгний В, С вирус элбэг шүү гэдгийг санахад илүүдэхгүй. Мөн нөгөө аймаар ДОХ-оор халдварлах ч энүүхэнд ойрхон бий. Мөн болж өгвөл чанартай орчин үеийн багаж тоног төхөөрөмжтэй газар руу зүглээрэй. Дээр нь эелдэг найрсаг үйлчилгээ хамгаас чухал. Бүсгүй та хэдий гэр зуураа өөрөө өөртөө үйлчлэх маягаар гэрийн аргаар нүүрний маск мэтхэнийг бэлтгэж өөртөө цаг зав гаргах боломжтой ч мэргэжлийн хүний тусламж танд зайлшгүй хэрэгцээтэй.

Сайхан ном унших. Ном унших бол миний чөлөөт цагаараа хийдэг дуртай зүйлийн нэг байсан байх ч болно. Телевиз үзэх интернет “ухаж” суухаас ном унших хэд хэдэн давуу талыг хүнд олгодог. Хүнийг илүү өөрийнхөө дотоод мөн чанартайгаа ажиллах өөрийнхөө дотоод гоо сайхнаа бүрдүүлэхэд ном тусалдаг. Номноос хүн амьдралын туршлага ч хуримтлуулдаг. За тэгээд номны ач тусыг тоочоод байвал барагдахгүй их дээ.

Сайхан хөгжим сонсох. Хувь хүн бүрийн сонирхдог дуучин хөгжмийн төрөл жанр харилцан адилгүй ч хүн гэдэг утгаараа сонсох дуртай дуу хөгжим байвал зүгээр. Жаахан сэтгэл гонсгор үедээ сайхан дуртай хөгжмөө сонсоход сэтгэл сэргэдэггүй гэж үү.

Үзвэр үзэх. Үзвэр үзэх гэхээр чанартай, чанаргүй хошин шогийн тоглолт битгий их үзээрэй. Ялангуяа монголчуудын хошин шогийн тоглолт хошин шог гэхээсээ илүү гэр бүлийн хэрүүл, маргааныг тусгасан эмгэнэлт драм тал руугаа эргэдэг. Тэндээс та нэг их оюуны таашаал эдлэх нь юу л бол. Уучлаарай би хошин урлагийг ойлгодоггүйдээ тэгж буй юм биш шүү. Жинхэнэ юмор үзье гэвэл Jerry Seinfeld –ийг сонирхоод үзээрэй. Манай харин сонгодог урлагийн хөгжил маш сайн шүү. Монголын Дуурийн театрт та дэлхийн хэмжээний чанартай тоглолтыг үзэх боломжтой. Мөн хүүхдүүдээ үзвэр үзэхдээ заримдаа дагуулаад явбал нэг сумаар хоёр туулай буудна. Өөрөө сайхан тоглолт үзэж таашаал авахаас гадна хүүхдүүддээ урлагийн гоо сайхны хүмүүжил олгоход давхар ач тустай.

Спорт явган аялал хийх. Цаг агаар урин дулаан цагт найз нөхөд гэр бүлээрээ нийлж явган аялал хийх сайхан шүү. Эрүүл агаарт байгалийн сайханд амрах шиг сайхан зүйл юу байна. Аяны үүргэвчээ хөнгөн хоол хүнс, ойр зуурын хэрэгцээт зүйлээр дүүргээд урагшаа марш!

Цэцэг тарих. Гэртээ цэцэг тарих бас их сайхан шүү. Өдрөөс өдөрт томорч дэлбээлж буй цэцгийн навч нахиа таны анхаарал халамж арчилгааг хүсээд л. Тэд яг л хүүхдүүд шиг. Тасалгаандаа тарьсан цэцэг таны гэр орондоо анхаарал хандуулж буй байдал, бүр таны сэтгэл санаа ямаршуу байгаа гээд энэ бүгдийн толь болдог гэвэл итгэх үү. Тарьсан цэцэг чинь өндөр

сайхан ургахаар та түүнээс эрч хүч авч сэтгэлийн цэнгэл эдлэх болно.

Цуглуулга хийх. Бүсгүй танай гэрт чиний хувь хүний мөн чанарыг илэрхийлсэн ямар нэгэн хувийн цуглуулгатай байхыг хүсдэг үү. Тэр юу байх нь гол биш ч таны хувьд эрхэм зүйл байх болно. Миний хувьд олон улс үндэстний хүүхэлдэй цуглуулдаг. Ямартай ч хүүхэлдэй цуглуулдаг маань миний амьралд бас нэг амт өнгө нэмж байдаг.

Орчин цагт чөлөөт цагаараа алжаалаа тайлах сайхан өнгөрүүлэх боломж маш их болжээ. Иймд бүсгүй та өөрийн сонирхол, хүсэл эрмэлзлэл, амьдралын хэмнэлдээ нийцүүлэн ямар ч байдлаар чөлөөт цагаа өнгөрүүлж хоббигоо хөгжүүлж болно.

## Бүсгүйчүүдийн нөхөрлөл

Бүсгүйчүүдийн нөхөрлөлийн талаар ярихын өмнө бидний зарим нь сайн мэдэх “Их хот ба секс” гэсэн ТВ-ийн сериал киноны талаар товч дурдая гэж бодлоо. Уншигчид маань энэ киног сайн санаж байгаа байх. Нью-Йоркийн өнөө цагийн 4 бүсгүйн амьдралаар орчин үеийн том хот, дунд давхаргынхны амьдралын хэв маяг, бүсгүйчүүдийн нөхөрлөлийг гайхалтай сайхнаар дүрсэлж харуулсан. Энэ кино яагаад их алдартай болсон бэ. Ялангуяа бүсгүйчүүдийн дунд. Киноны баатрууд маань бүгдээрээ өөр өөр зан араншинтай өөр өөр бүсгүйчүүдийн төлөөлөл болж чадсанд хэргийн учир байгаа байх. Гол баатар Керри буюу миний хамгийн хайртай баатар маань ухаалаг, хүнлэг, боловсролтой эмэгтэйн төлөөлөл. Тэрээр биеэ бас гайхалтай сайхан авч явдаг. Нэг их царайлаг биш ч түүнээс эрч хүч, бас гоо сайхны төгс байдал ажиглагддаг. Эмэгтэй хүн болгон төгс сайхан бие бялдартай, царай зүстэй байх албагүй гэхдээ ухаалаг соёлтой орчин үеийн эмэгтэй бол Керри шиг ухаалаг дээр нь дэгжин тансаг байж Mr.Big шиг сайхан залуугаар хайрлуулж чадна гэдэг амьдралд итгэх итгэлийг тэрээр олон мянган эмэгтэйчүүдэд төрүүлж чадаж байгаа юм. Миранда бол эршүүд, эмэгтэй хүн гэхэд арай хагуу зан араншинтай. Тэрээр бас боловсролтой хуульч. Заяаны хань зам дээр гэх шиг сайхан сэтгэлтэй залуу Стивтэй тааралдаж санамсаргүй хүүхэдтэй болоод суучихдаг. Эмэгтэй хүний амьдралд байдаг л зүйл. Миранда ээж болсноор олон мянган хүүхэдтэй эмэгтэйчүүд энэ кинонд татагдаж байгаа юм л даа. Хүүхэд өсгөх хүнд хүчир ажлын хажуугаар карьераа хийж гэр бүлээ авч яваа яг түүн шиг амьдралтай олон мянган эмэгтэйчүүд байгаа. Шарлот бол хамгийн энхрий ялдам романтик эмэгтэй. Үнэнч хайр сэтгэлд итгэдэг. Тэрээр сайхан эзэгтэй, бас сайн ээж байх л заяатай бүсгүй шиг. Түүний эмэгтэйлэг бас романтик зан нь үзэгчдийн хайрыг татдаг. Саманта бол жинхэнэ секс симбол. Тэрээр зөвхөн өөрийнхөөрөө л амьдарч чадаж байгаа эмэгтэй. Яагаад зөвхөн эрчүүд л секс машин байх ёстой гэж. Яагаад зөвхөн тэд л царайлаг хөөрхөн бүсгүйчүүдийг дэгээдэж явах ёстой гэж. Орчин үед эмэгтэй хүн ч гэсэн сексийн хувьд чөлөөтэй байж, эрх чөлөөг эдэлж сайхан залуустай учирч түүгээрээ таашаал авч байгааг Саманта бүрэн харуулж чаддаг. Энэ ч утгаараа түүний дүр бол яах аргагүй орчин үеийн эрэгтэй эмэгтэй хүмүүсийн хүйсийн тэгш байдлыг илүү тодотгож өгсөн чухал дүр гэж би боддог.

Киноны хамгийн нэг чухал зүйл бол үнэнч нөхөрлөл. Хэдийгээр баатрууд маань бүгд өөр өөр зан араншин, өөр өөр үзэл бодолтой ч тэд нөхөрлөлдөө хэзээд үнэнч байж чаддаг. Хэн нэгнийгээ маш сайн ойлгож мэдэрч чаддаг. Эмэгтэй хүний төрөлхийн жаахан атаархуу, өчүүхэн зүйлд ач холбогдол өгдөг тэр араншинг орчин үеийн нийгэм эвдэж чадсаныг бас энэ кино харуулсан шиг. Би юу гэх гээд байнаа гэхээр эрчүүдтэй эн тэнцүү байх гэсэн эмэгтэй хүмүүсийн хүсэл мөрөөдөл биелэлээ олж өнөө цагийн эмэгтэйчүүд тэднээс дутахгүй хүч чадалтай тэднээс хамааралгүй өөрөө өөрийнхөөрөө амьдрахад эмэгтэй хүнд бурхнаас арай илүү өгчихсөн аахар шаахар зүйлд ач холбогдол өгдөг атааж жөтөөч зангаа орчин үеийн эмэгтэйчүүд амьдралын шаардлагаар гээж байгаагийн нэг илэрхийлэл нь энэ кино болсон шиг. Тэд бие биедээ үнэтэй бас шударга зөвлөгөө өгч чаддаг. Зармдаа хэн нэгнийхээ өгсөн зөвлөгөөг ойлгохгүй эгдүүцдэг ч инээсэн болгон нөхөр биш уурласан болгон дайсан биш гэдэг шиг дотны найзуудын хувьд нэг нэгэндээ тун шударга хандаж чаддаг. Заримдаа бүсгүйчүүд бид найзыгаа гомдоочихно гэж бодоод шударгаар түүний алдаа дутагдлыг хэлэхээс эмээдэг. Нөхөрлөлдөө үнэнч бүсгүй хүн найзынхаа хэлсэн шударга зөвлөгөөг зөвөөр

хүлээн авч ойлгодог байх нь бүсгүйчүүд бидний нөхөрлөлийг улам бэхжүүлдэг.

Олон зууны туршид эрчүүдийн үнэнч нөхөрлөлийн тухай л ярьдаг байснаас эмэгтэйчүүдийн үнэнч нөхөрлөл гэдэг зүйл бараг байдаггүй байсан. Тэгэхээр бүсгүйчүүд бидний нөхөрлөлийг юу устгаж нэр хүндгүй болгож байдаг вэ. Энэ бол бүсгүй хүний ахархан бодол, атаархал, хэрэггүй жижиг сажиг зүйлд хэт их ач холбогдол өгдөг тэр зан чанар. Нийгэм хөгжихийн хэрээр бүсгүй хүний байгалийн амьтны төрөлх зөн совинг илүү илтгэсэн энэ мэт зангууд дарагдаж байгаа боловч ихэнх эмэгтэйчүүдийг хараад ажаад байхад эдгээр арчаагүй зангаасаа өдий хүртэл салж чадахгүй л байна. Бүсгүйчүүд бид өөрөөс нь илүү амьдарч буй хэн нэгнийг хараад хэл амаа билүүдэж эхэлдэг. Энэхүү атаач зан маань эмэгтэйчүүдийн нөхөрлөлийг бусниулах нэр хүндгүй болгоход хамгийн хортой нөлөө үзүүлдэг. Мөн бидний бас сайхан нөхөрлөлөө үгүй хийдэг нэг сул тал маань юу гэхээр бид нэг нэгэндээ итгэлтэй байж чадах чадвараараа эрчүүдийн хаана нь ч хүрэхгүй. Эр хүмүүс бол эр хүн эр хүндээ хайртай гэсэн уриа лоозонг толгой дээрээ тахиж нөхөрлөлөө хамгаалж явахад бид хамгийн сайн найзынхаа өмнө ч итгэл алдах зүйл хөнгөн хийсвэрээсээ болоод хийчихдэг гэмтэй. Сул чалчаа амнаасаа болоод сайн найзынхаа нууцыг бусдад дэлгэчих араншин биднээс л гардаг. Бид яагаад ийм сул дорой болчихсон юм бол. Бид уг нь эрчүүд шиг нэг нэгэндээ итгэлтэй, сайхан нөхөрлөж нэг нэгнээ дэмжиж явбал өнөөдөр эмэгтэйчүүдийн нийгэмд эзлэх байр суурь бидний тэгш эрхийн асуудал арай өөр түвшинд байхсан. Яагаад эрчүүд биднээс илүү карьер хийгээд байна вэ. Мэдээж хэрэг тэд илүү хэлхээ холбоотой. Харин тэд энэ хэлхээ холбоо сүлжээг яаж бий болгоод байна вэ. Магадгүй тэдэнд нэг нэгнийгээ дэмждэг түшдэг нөхөрлөлдөө үнэнч эр хүний зан чанар нь хамгийн их туслаад байгааг та өдий хүртэл анзаардаггүй гэж үү. Эрчүүдээс мэдлэг боловсрол, чадвараараа хамаагүй мундаг эмэгтэйчүүд олон болж байна. Харин яагаад олноороо нийгэмд өндөр байр суурь эзэлж чадахгүй байгаагийн гол нь бид нөхөрлөлдөө үнэнч биш нэг нэгнийгээ дэмжиж чаддаггүйд байгаа юм шүү.

Бүсгүйчүүд бид нөхөрлөлийг яг юу гэж ойлгодог вэ. Зарим нэг маань үүнийг хэдэн найзтайгаа ор хөнжлийнхөө явдлаас эхлээд гэр бүлийнхээ нарийн нандин нууц бүхнийг дэлгэн ярихыг ойлгодог. Зарим нэг маань өөрт тохиолдсон таагүй болгоноо нөгөө л хэдэн найзууддаа тэдний зовлон юм шиг хөмсөг атируулж санааширч ирээд л ярьж гардаг. Үнэндээ чи өөрөө тэр бүхнийг бусадтай хуваалцахад чиний дотор түр зуур онгойж чи тайвшрах магадлалтай ч чи ингэснээрээ хэд хэдэн алдааг хийж байгаагаа ойлгодоггүй. Нэгдүгээрт чи хар амиа хичээж өөрт учирсан таагүй бүхнээрээ бусад найзынхаа сэтгэлийг үймрүүлж байгаагаа мэдэх хэрэгтэй. Хэдийгээр чиний сайн найз ч түүнд ч бас чам шиг ярьж гэвэл асар олон зовлон бэрхшээл байгаа. Иймд найзыгаа үнэхээр хүндэтгэж хайрладаг л бол юм л бол муу муухай, болж бүтэхгүй байгаа зүйлийг түүнтэй хуваалцах хэрэггүй. Бас нарийн ширийн зүйлээ чи үнэхээр хамгийн итгэлтэй юу ч болж байсан хэзээ ч чиний итгэлийг алдахгүй хүндээ л дэлгэ. Түр зуур чиний найзын дүр эсгэсэн хэн нэгэнд итгэж хамаг зүйлээ ярьсанаас ирээдүйд гарах муу үр дагавартай ч байж болно. Иймд нөхөрлөлийг найз нараа өөрийн сэтгэл зүйчтэй бүү андуур. Дотны найзуудын хооронд санаа бодлоо сайн муу зүйл дээр хуваалцах юм бишгүй байлгүй л яах вэ. Гэхдээ үүний хэмжээг хэтрүүлж болохгүй. Харин үүний оронд бие биедээ урам зориг хайрлах сайн сайхан амьдарч буй хүмүүсийн талаар яриа хөөрөө дэлгэхэд яавал тийм болох талаар санал бодол солилцож байвал илүү дээр.

Найз нөхөрлөл бол харилцан бие биенээ ойлголцох, хайрлах, хүндлэх, итгэлцэх, дэмжих туслах гээд олон зүйл дээр тогтдог бөгөөд энэ бүгдийн аль нэгийг бүрхэгдүүлснээр жинхэнэ нөхөрлөл учир дутагдалтай болдог. Бидэнд янз бүрийн найзууд байдаг. Зовлон жаргалаа хуваалцдаг жинхэнэ амьдралын явцад шалгарч үлдсэн итгэлтэй найз, хааяа сайхан сэтгэлээ сэргээж санаа бодол сонирхлоо хуваалцаж сэтгэлээ сэргээдэг найз, ажил хэргийн хамтрагч найз гээд найзууд олон. Жинхэнэ найз бол танд хэзээ ч хариу тус харахгүйгээр чадах хэрээр таныг дэмжиж тусалдаг хэзээд танд итгэлтэй хүн байдаг.

## Бүсгүй хүний нэр төр

Эмэгтэй хүний нэр төр өөрөө эмзэгхэн турьхан бүсгүйчүүд бидэнтэйгээ адилхан маш эмзэг хэврэг байдаг. Бүсгүй хүн нэр төрөө сэвтээж амьдралдаа хар толбо үлдээвэл түүний ирээдүй бүрхэг болдог. Ийм ч учраас олон зууны туршид хүн төрөлхтөн бүсгүй хүнийг нэр төрөө эрхэмлэж сурахыг ээж эмээ гэх мэт амьдралын туршлагатай хэн нэгнээс номонд заагаагүй соёл хүмүүжлийг өвлөн үе уламжилж ирсэн билээ. Эмэгтэй хүн хүнтэй суугаагүй байж хүүхэд гаргаж болохгүй. Тэр ч бүү хэл хуримаа хийгээгүй байж эр хүнтэй энгэр зөрүүлж орж болохгүй гэх мэт амьдралын бичигдээгүй хуулиуд байсан. Энэ бүхнийг зөрчсөн эмэгтэйгээс амьдрал тэр чигээрээ нүүрээ буруулдаг байсан учир охин үрийнхээ нэр хүнд ирээдүйн амьдралд олон зууны туршид ээж аавууд санаа зовж ирсэн. Нийгэм өөрчлөгдөж хувьсахын хэрээр азаар өнөөдөр биднээс ийм зүйлийг шаардахгүй болж бүсгүйчүүд бид эрх чөлөөгөө ханатал эдлэх боллоо.

Бид оюун ухааны хувьд бусдаас хараат биш боллоо. Бид заавал эр нөхөрт гарч анхны шөнө гэхгүйгээр таалагдсан нэгэнтэйгээ учрах эрхтэй боллоо. Бид эрх чөлөөгөө эдэлж байна гэж эрчүүдтэй эн тэнцүү боллоо гээд хатуу дарсыг ч хүртэх боллоо. Бар цэнгээний газруудаар охид бүсгүйчүүд бид согтуурч хөлчүүрэх боллоо. Эрх чөлөөтэй байх сайхан. Гэхдээ эмэгтэй хүний нэр төр эрх чөлөөгөө хэтрүүлж эдлэхийн хэрээр сэвтэж эхэллээ. Бид наргиж цэнгэж болно. Хэн таалагдсан эртэйгээ учирч болно. Гэхдээ та бүсгүй хүн учраас нэр төрөө эр хүнээс хэдэн зуу дахин илүү эрхэмлэж явах хэрэгтэй болно. Олон эртэй “явдаг” эмэгтэй хүнийг нийгэм хамгийн муухай доромж үгээр нэрлэдэг. Харин олон эмэгтэйтэй учир ургуулж явдаг эрийг бусад нь битүүхэн атаархангуйгаар “сэргэлэн эр” гэж нэг нэгэн рүүгээ нүд ирмэдэг. Иймд бид бүсгүй хүн учраас нэр төрдөө сэв суулгах “задгай зайдан” явж болохгүй. Та бүсгүй хүн учраас эмэгтэй хүн учраас хэтэртлээ хөлчүүрч болохгүй. Архинд согтсон бүсгүй хүн яг ижил согтуу эр хүнээс хэд дахин муухай эвгүй харагдаж бусдын зэвүүцлийг төрүүлдэг. Таны биеэс бидний үр удам хүүхэд төрдөг учраас та эрүүл байх ёстой. Архи дарсыг хэтрүүлж хэрэглэж ирээдүй үр удмаа сүйтгэж болохгүй. Мөн хөлчүүрэл согтуурал бидний нэр төрд хэзээ ч харамсаад баршгүй хар толбо үлдээдэг.

## Зугаа цэнгэлийн жорыг нь тааруулахуй

Нэр төртэй сайхан эмэгтэй байгаа нь энэ гээд бидний зарим нэг маань бүр хэтэрхий биеэ цэгнэж бие барьсан байдалтай амьдардаг. Бар цэнгээний газраар явахыг бүсгүй хүний хийж болохгүй ажил гэж үздэг нэгэн ч байдаг. Мэдээж бүсгүй хүн “шоучин” байж болохгүй гэдгийг би дээрх хэсэгт дурьдсан. Гэхдээ энэ амьдралд бас үе үе жаахан ч гэсэн зугаатай зүйл хийж байхгүй бол бидний амьдрал хоолоор зүйрлэвэл давсгүй хоолтой адил болно гэж би боддог. Цаг үргэлж “гэр-ажил-гэр” гэсэн маршруттай байх юу нь сайхан байх вэ. Үе үе сайн найзуудтайгаа, хамт ажилладаг ажлынхантайгаа сайхан хоолтой ресторанд сайхан дарс шимж суух ч бас жаргал шүү. Гэртээ цаг үргэлж бүү шигдэж суу. Гадуур дотуур гарч үзвэр үз. Гэр ахуйн болон ажил дээр чинь сэтгэл санаа зовоосон ажлууд түр зуур ч гэсэн мартагдана. Сэтгэл чинь нэг л тайвширч сэргээд л ирэхийг бүсгүй та анзаарах болно. Амьдралд хөнгөн зугаа цэнгэл амт нэмж байдаг. Харин үүнийг гагцхүү жорыг л тааруулах хэрэгтэй. Товчхондоо бол зугаа цэнгэл танд эрч хүч өгч байх хэмжээнд л байх ёстой. Түүнээс урьд өдрийн наргианаас болж та маргааш ажлаа алдах ч юм уу эсвэл та хүмүүсийн өмнө эвгүй байдалд орох ч юмуу тэр нь танд зовлон болж байвал та зугаа цэнгэлийг хэтрүүлж байна. Даруй болих хэрэгтэй л гэсэн үг юм.

Ямар нэгэн үдэшлэг цэнгээнд оччихоод бишүүрхэнгүй бүлтэгнэн биеэ барьж зогсох бүсгүйчүүд байдаг. Зарим нэг нь хүрээлэн байгаа хүмүүсээс санаа зовоод энэ намайг юу гэж хэлэх бол тэр намайг юу гэх бол ингэвэл эвгүй юм даа гэж шал дэмий хэрэггүй зүйлд санаа зовж өөрөө өөрийнхөөрөө байж болдоггүй. Аливаа үдэшлэг цэнгээнд өөрийнхөөрөө бай. Өөрөө л аз жаргалтай бай. Таньдаг таньдаггүй хамаагүй хүмүүстэй донжийг нь олоод яриа өрнүүлж сур. Заримдаа би нэг найзыгаа хүлээн авалт ийм арга хэмжээнд хамт очъё гэж гуйдаг. Харамсалтай нь миний нэг найз жаахан хаалттай хүн. Юу гэхээр тэр заримдаа “Яршиг яршиг таних хүнгүй тэнд юугаа хийх юм” гэдэг. Эсвэл бүр үүнээс долоон дор хөгийн шалтаг хэлнэ. Би түүний энэ хаалттай зангийн өмнөөс харамсдаг. Бид чинь үргэлж заавал таньдаг хүмүүсийнхээ л дунд байх ёстой юу. Уг нь аливаа үдэшлэг уулзалтын бас нэгэн хамгийн гол зорилго бол хүмүүстэй танилцах, танилын хүрээгээ өргөжүүлэх бас дээр нь нэмээд тэр өдөртөө зугаатай байх явдал. Харамсалтай нь манай зарим нэгэн бүсгүйчүүд комфорт зон буюу өөрийнхөө “тав тухтай” байх орчноосоо гарахыг хүсдэггүй. Мөн биеэ барилгүй өөрийнхөөрөө байж зугаацаж чаддаггүй. Үүнд бас цөөхөн хүнтэй Монголын нийгэм нөлөөлдөг байх. Арай өөрийнхийрөө байж ядаж л чөлөөтэй бүжиглэж буй нэгнээ сэм сэмхэн нударч шоолох нь элбэг. Гадны ялангуяа барууны бүсгүйчүүд сайхан хөгжилдөж чаддаг. Хэт албан ёсны л хүлээн авалт хүндэтгэлийн арга хэмжээ биш бол тэд жинхэнэ эрх чөлөөгөө мэдэрч хөгжилдөж чаддаг. Биеэ барихгүйгээр бүжиглэж чаддаг. Гэтэл би Монголд буцаж ирээд анзаарсан бас нэг зүйл бол бүр шөнийн клубт ч тэр нэлээн “халаалттай” согтуу биш л бол өөрийнхөөрөө бүжиглэж буй залуус их л ховор доо. Гунхсан сайхан охид байвч харц нь нэг л өрөвдөлтэй. Чөлөөтэй хөдөлж бүжиглэж ч чадахгүй. Бид юунаас айж юунаас эмээнэ вэ. Зүгээр л сайхан хөгжилдөх соёлд суралцмаар. Гэхдээ чөлөөтэй байгаа нэгнээ ялангуяа эмэгтэй хүнийг “задгай” хүүхэн ч гэдэг юм уу нэг тийм нэр хоч өгөх гээд буруугаар ойлгох гээд байдаг. Гэсэн ч би энэ бүх буруу хандлагаас айдаггүй. Ямарч цэнгээн дээр өөрөө өөрийнхөөрөө байдаг. Сайхан хөгжилдөж чаддаг. Үүнээсээ эрч хүч, амт амьдралдаа нэмдэг.

## Сайхан хувцаслах урлаг

Мэдрэмжтэй эмэгтэй хүн яаж хувцаслахаа мэддэг. Ямар ч эмэгтэй хүн хувцасны модны талаар, хувцаслах урлагийн талаар зохих мэдлэгтэй байх нь зүй ёсны хэрэг билээ. “Хүнийг хувцсаар нь угтаж ухаанаар нь үддэг” гэж ярьдаг. Тэгэхээр сайхан хувцас гэдэг бол хүний нүдэнд зөв сайхан харагдахын эхлэл гэсэн үг юм.

Гэхдээ орчин үед эмэгтэйчүүдийн нийгэмд эзлэх байр суурь их болохын хэрээр бүх зүйлд анхаарна гэдэг эмэгтэй хүнээс маш их цаг хүч хөдөлмөр зарцуулахыг шаарддаг билээ. Бид чинь албан ажлаа хийнэ, хичээл сургуульдаа явна, гэр орон үр хүүхэд нөхөртөө хайр халамжаа үзүүлнэ. Ингэхлээр эмэгтэй хүнд өөрөө өөртөө зарцуулах цаг тун хомс болох нь ойлгомжтой боловч өөрийгөө хайрладаг хүндэлдэг бүсгүй хүн сайхан хувцаслах урлагийг эзэмшихэд бага ч атугай цаг зарцуулахгүй бол жинхэнэ эмэгтэй хүний мөн чанараа алдана.

Хайш яайш хайнга хувцасласан эмэгтэй хүн тийм байдлаар хувцасласан эрэгтэй хүнээс хэдэн зуу дахин муухай харагддаг. Хувцаслах урлаг гэж ер нь юу юм бэ. Товчхондоо бол өөртөө зохисон хувцас сонгох таны хувь хүний мэдрэмж юм. Өөрт зохиогүй биед эвгүй таны биеийн өө сэвийг улам ил гаргасан хувцас таныг мэдрэмжгүй, соёлгүй ядмаг нэгэн болгож харагдуулдаг.

Мөн хаана, хэзээ юу өмсөх вэ гэдэг соёл бас үүнд хамаарна. Би аялал зугаалгад явж байж өндөр өсгийтэй шаахай, бариу юбка өмссөн эмэгтэйд ерөөсөө ойлгодоггүй. Ийм бүсгүйг би хувцасны соёлын талаар өчүүхэн ч ойлголтгүй хүн байна гэж голох сэтгэгдэл төрдөг. Мөн баяр ёслол парти дээр нөгөө л өдөр тутмын уйтгартай ноосон цамц өмсөөд ирдэг эмэгтэйчүүд байдаг. Энэ бол өөрөө өөрийгөө төдийгүй тэнд байгаа бүх хүнд хүндэтгэлгүй хандсан бүдүүлэг хэрэг гэж би хувьдаа боддог.

Тэгэхээр хувцаслах соёлын алтан дүрэм бол хаана юу өмсөхөө эмэгтэй хүн мэддэг байх хэрэгтэй юм. Эмэгтэй хүн диско, парти, хүлээн авалтад гоёсон шиг гоёж сурах хэрэгтэй. Харин аялал зугаалга амралтанд аль болох биед эвгэй спорт загварын хувцас өмсөх нь зүйд нийцнэ. Мөн өдөр тутмын хувцсандаа багагүй магадгүй хамгийн их анхаарал хандуулах хэрэгтэй. Яагаад гэхээр бидний амьдралд баяр ёслол парти тэр бүр олон тохиолдохгүй шүү дээ.

Би бүсгүйчүүд та нартаа хувцас сонгохдоо хэрэглэдэг өөрийнхөө бяцхан нууцыг дэлгэе. Энэ цаг зав багатай бүсгүйчүүдэд ялангуяа их тус болох арга. Юу гэхээр төрөл бүрийн загварын сэтгүүл дээрх моделуудын хувцасласан жишгийг дэлгүүр хэсч юм худалдаж авахдаа ашиглах арга юм. Өөрөөр хэлбэл загварын сэтгүүл дээрх хувцаснуудаас өөртөө зохихыг нь сонгоод дэлгүүрээр хувцас худалдан авахдаа яг тиймэрхүү загварыг иж бүрнээр нь буюу аксессуар цүнх бүгдтэй нь авчихвал цаг хэмнэх төдийгүй нэг нэгээр нь салангид цамц ч юмуу банзал ч юмуу авчихаад үүн дээр юу зохих бол гэж толгой гашилгах шаардлагагүй болохоос гадна хамгийн гол нь таны үнэт цагийг хэмнэнэ гэж мэд.

Дэлгүүр хэсч өөрт зохих, таалагдсан бас үнэ нь боломжийн хувцас авна гэдэг бол үнэндээ асар хүнд хөдөлмөр билээ. Үүний тулд хэдэн цагаар дэлгүүр хэсэх шаардлага гарах бөгөөд



олон зүйлийн дундаас сонголт хийхдээ тааруухан “толгой эргэдэг” зуршилтай бол нэг бол буруу сонголт хийх нэг бол өөрт гайгүй зохисон ч хэт үнэтэй зүйл авах эрсдэлтэй байдаг. Бүсгүйчүүд бид дэлгүүр хэсэх сонголт хийх тал дээр хувцасны өлгүүрт хэдэн зуугаар нь өлгөсөн бараа бүрийг уйгагүй нэг бүрчлэн сөхөж үзээд маш оновчтой сонголт хийх сэргэлэн нэгэн байхад ингэж явах цаг завгүй бас дургүй нэгэн ч бидний дунд байдаг. Би өөрөө бол дэлгүүр удаан цагаар хэсэх дургүй бүлэгт хамаардаг. Тэгэхээр та дэлгүүр хэсэх дургүй цаг зав багатай харин маш дэгжин хувцаслах сонирхолтой бол миний хэрэглэдэг бас нэг аргыг туршаад үзэхэд илүүдэхгүй биз. Аливаа дэлгүүрийн шилэн хоргонд эсвэл дотор байх моделуудад тухайн дэлгүүр хамгийн сүүлд ирсэн шинэ загварын хувцасуудыг өмсүүлж тавьсан байдаг. Мөн том дэлгүүрүүдэд энэ моделд өлгөсөн хувцас бүрийн дэргэд үнэ нь тов тодорхой бичээстэй байдаг. Тэгэхээр нэгдүгээрт хэрэв энэ үнэ боломжийн санагдаж байвал таны дараагийн хийх алхам бол энэ надад зохих болов уу гэдгийг мэдэх. Та өөртөө юу зохихыг өөрийн дотны найзаасаа ч илүү мэддэг болохоор хэрэв толгойд чинь тэр боломжийн үнэтэй бөгөөд сүүлийн үеийн загварын хувцас зохино гэж багтаж байвал шууд өмсөж үзээд л таарч байвал худалдаад авчих. Энэ бол цаг хүч хөдөлмөр хэмнэх хамгийн сайхан аргуудын нэг юм. Мөн дээрээс нь та ямагт шинэ загварын хувцас өмсөх болно.

Ямар хувцас, ямар загвартай хувцас танд гойд сайхан зохидог вэ гэдгийг мэдэхийн тулд хамгийн түрүүн өөрийнхөө биеийн хэлбэр галбир ямар вэ гэдгийг олж мэдэх нь чухал байдаг. Өөрийгөө ямар галбиртайг мэдсэнээр та хувцас сонгох үндсэн зарчмаа мэдэж авна гэсэн үг юм. Өөрийн биеийн хэлбэр галбирт зохицсон хувцас өмссөнөөр та биеийнхээ сайхан хэсгийг улам тод харагдуулж согогтой хэсгээ бүдэгрүүлнэ. Ингэснээрээ та хэний ч нүдэнд эерэг сайхан харагдах хувцаслах урлагийн нэгэн нууцыг эзэмшлээ гэсэн үг юм.

Эмэгтэй хүнийг биеийн галбираар нь үндсэн 4 бүлэгт бүлэгт хуваадаг. Үүнд:

1. Банана буюу босоо тэгш өнцөгт хэлбэрийн галбиртай эмэгтэйн бэлхүүс нарийсч тодроогүй, цээжний болон ташааны харьцаа ойролцоо байна. Товчхондоо багана шиг босоо шулуун галбир ч гэж хэлж болно. Николь Кидман, Анжелина Жоли, Натали Портман зэрэг холливудын одод банана хэлбэрийн галбиртай.
2. Алиман галбиртай эмэгтэй цээжин биеэрээ өргөн, харин таазаараа нарийвтар. Энэхүү бүлэгт Катрин Зета Жонс, Дрю Барримор, Адель нар багтана.
3. Лийрэн галбир нь алиман галбирын яг эсрэг нь буюу цээжээрээ нарийвтар, харин таазаараа илүү өргөн байна. Женнифер Лопез, Бионси, Рианна нарын одод энэ бүлэгт хамаарах юм.
4. Элсэн цаган галбир нь эмэгтэйн цээж ба ташааны харьцаа ижил, харин бэлхүүс нь нарийн тул биеийн хэлбэр нь элсэн цаг мэт харагддаг байна. Алдарт жужигчид болох Мерилин Монро, Кейт Винслейт, Софи Лорен нар элсэн цаган галбиртай аж.

Эмэгтэй хүн дээрх дөрвөн төрлийн галбирын алинд нь хамаарах гэдгээс хувцасны сонголтоо хийдэг.

1. Банана галбир. Эмэгтэйчүүд өөрийн энэ галбиртаа сэтгэл хангалуун байж, түүнийгээ

тодруулсан буюу тэгш өнцөгт хэлбэртэй хувцас сонгож болдог. Биеийн хэлбэрээ дагасан босоо, шулуун загвартай, бие хэт бариагүй хувцаснууд ч эвтэйхэн байдаг.



Харин бэлхүүсийг тодотгосон загваруудыг сонгосноор илүү эмэгтэйлэг дүр төрхийг бий болгож болно. Цээжин болон мөрөө өргөн харагдуулах, мөн ташааны хэсгээ өргөн харагдуулах хэрэгтэй. Мөрөндөө өндөрлөгөөтэй цамц, дэрэвгэр загварын хуниастай банзал, биеэ ороосон зөрдөг энгэртэй даашинз, бүстэй даашинз өмссөнөөр нарийн бэлхүүстэй харагдаж чадна. Дээрх зурган дээр бана галбиртай хүмүүст өмсөхөд зохимжтой хувцаснуудыг харуулав.

Өмсөхөд зохимжгүй хувцас:

- Хэт задгай энгэртэй хувцас
- Урт хүзүүний зүүлт
- Хэт бариу хувцас
- Хэлхгэр загвартай хувцас

Алиман галбир. Хэрэв та алиман галбиртай бол өөрийн биеийн доод хэсгээ илүү том харагдуулахыг хичээгээрэй. Дэрэвгэр банзал, өргөн өмд эсвэл түрий рүүгээ өргөссөн өмд өмссөнөөр биеийн дээд доод хэсгийн харьцааг илүү тэнцвэртэй харагдуулна. Цээжин хэсгээрээ илүү бараан, харин доод хэсгээрээ цайвар өнгө сонговол зохимжтой. Гурвалжин энгэртэй, мөр өндөрлөөгүй, янз бүрийн детальгүй цамц сонгоорой.



Өмсөхөд зохимжгүй хувцас:

- Хэт том зах, ханцуй
- Цээжээрээ жижиг хээтэй хувцаснууд

- Бариу өмд
- Шулуун банзал

Лийрэн галбир. Хэрэв та лийрэн галбиртай бол өөрийн мөр, цээжин хэсгээ өргөн харагдуулахад анхаарах хэрэгтэй. Иймд цээжин хэсэгтээ цайвар, тод өнгөтэй хувцас сонгож, өндөр мөр, хөвсгөр ханцуйтай загваруудыг сонгохыг зөвлөдөг. Өргөвтөр, мөр нь гарсан энгэртэй эсвэл том захтай загварууд мөрийг өргөн харагдуулна.

Мөн энгэртээ хуниас нугалаа ихтэй, эрээн алаг хээ бүхий загваруудыг сонгож болох ба биеийн доод хэсэгтээ харин бараан, даруу загвар сонгоорой. Бэлхүүс, таазан хэсэгтээ элдэв хуниасгүй, шулуун загвартайг өмд, банзал сонгоорой. Дөрвөлжин хэлбэрийн богино пиджак танд илүү зохино.



Өмсөхөд зохимжгүй хувцас:

- Босоо захтай, хоолойтой цамц зэрэг хүзүү далдалсан цамц
- Бэлхүүс доор даашинз
- Хонхон цэцгэн хэлбэртэй банзал
- Ташаа хэсэгт хуниас нугалаа зэрэг элдэв детальтай хувцас
- Хэт бариу, хэт хэлхгэр эсвэл хэт шулуун загвартай өмд

Элсэн цаг галбир. Энэ галбир нь эмэгтэй хүний хувьд хамгийн зөв харьцаатайд тооцогддог тул та өнгө нь таарсан тохиолдолд бараг бүх загварын хувцсыг өмсөж болох давуу талтай. Ялангуяа гол давуу тал болох нарийн бэлхүүс, таазны хэлбэрээ тодотгосон хувцас өмсөх нь зүйтэй.

Та хувцас өмсөхдөө хэнээс ч илүү эрх чөлөөг эдэлж чадна. Бүр жүжгийн хувцас, янз бүрийн аксессуар, ээмэг зүүлтнүүд, сүүлийн үеийн загварын хувцаснуудыг туршиж ч болох юм. Харин нэг анхаарах зүйл бол босоо чиглэлд биеийн харьцааг хадгалах. Хэрэв таны цээж урт бол бэлхүүсний шугам өндөрт байрласан хувцас илүү зохимжтой.

## ЭЛСЭН ЦАГ



Өмсөхөд зохимжгүй хувцас:

- Том хөхтэй бол хэлхгэр цамц
- Тэгш өнцөгт загвартай хувцас
- Хэт хэлхгэр загварын хувцаснууд

Мөн эмэгтэй хүний биеийн галбир ямар байх нь түүний биед ялгаруулж буй даавраас ихээхэн хамааралтай байдаг байна. Хөх томтой боловч нарийхан бэлхүүстэй буюу элсэн цаг хэлбэрийн биетэй бүсгүйчүүд болон лийрэн хэлбэртэй бүсгүйчүүдэд эстроген гормон илүү их ялгарч түүнийг эмэгтэйлэг галбиртай болгодог байхад алиман хэлбэрийн биетэй бүсгүйчүүдэд кортизол гормон ихээр ялгарч тэднийг ялангуяа стрессдэх үед глюкоз үүсч цээж, гэдэс хэсгээр таргалахад хүргэдэг.

## Сайхан хувцас гэдэгт бренд чухал уу?

Мэдээж хэрэг загварын үнэтэй бренд гэдэг үнээ дагаад чанартай байх нь ойлгомжтой. Үнэтэй брендийг авах санхүүгийн эрх чөлөөнд хүрсэн бол яагаад болохгүй гэж. Гэхдээ залуу охид бүсгүйчүүлд хэрэв чи тэр үнэтэй бренд авах хэмжээнд өөрөө санхүүгийн хувьд хүрээгүй бол заавал түүнийг өмсөх гэж сэтгэлээ зовоох хэрэггүй гэж би зөвлөх байна. Угаасаа хүний залуу нас гэдэг заавал үнэтэй хувцас өмссөн өмсөөгүй өөрт чинь зохисон л бол хямдхан материалаар хийсэн ч бай хаанахын ямар бренд нь ч бай түүнээс үл хамааран чи сайхан хөөрхөн харагддаг хойно. Харин бүсгүй хүн гуч гараад ирэхээр хүссэн хүсээгүй үнэтэй чанартай дэгжин бренд зайлшгүй болж эхэлдэг. Тансаг юманд дургүй бүсгүй хүн гэж юу байх вэ. Энэ бол миний хэлэх дуртай үг шүү. Тэгээд ч гуч гарсан бүсгүй гэдэг эдийн засгийн хувьд харьцангуй хөл дээрээ зогссон байдаг. Гэхдээ үнэтэй болгон өөрт чинь зохих албагүй гэдгийг маш сайн санаарай. Харин ч үнэтэй дэгжин хувцас таны бие галбир, царай төрхөнд таараагүй бол таныг “хувцасны гол” болгож харагдуулдаг. Нөгөө алдарт яруу найрагч Чойном агсны шүлэг байдаг даа. “Алтан шаахай өмсөвч алцан майга нь хэвээрээ” гэж. Тэгэхээр та үнэтэй хувцасны сонголт хийх тусмаа өөрт зохих эсэх дээр төдий чинээ болгоомжтой хандаарай. Мөн бренд болгоныг хольж “ёлкны мод” шиг болох ч хэрэггүй. Ер нь хувцаслах соёлд үнэтэй брендүүдийг хөлөөс толгой хүртэл хольж “гялалзахыг” төдийлөн сайшаадаггүй. Ингэсэн хүн сайхан харагдахаасаа илүүтэй бусдад өөрийгөө соёлгүй бүдүүлэг болгож харагдуулдаг. Хувцасны донжийг өөртөө тааруулах хэрэгтэй.

Өнөөдөр дэлхийн загварын ертөнцөд тансаг зэрэглэлийн брендүүдийн жагсаалтыг орлогоор нь жагсаавал манай Улаанбаатарт салбараа нээгээд удаагүй байгаа LV тэргүүлж байна. Эдгээр тансаг брендийг хэрэглэх тал дээр миний үзэл

1. 1. Louis Vuitton, \$25.9 тэрбум

2. 2. Hermes, \$19.1 тэрбум

3. 3. Rolex, \$7.17 тэрбум

4. 4. Chanel, \$6.7 тэрбум

5. 5. Gucci, \$6.4 тэрбум

6. 6. Prada, \$5.7 тэрбум

7. 7. Cartier, \$4.8 тэрбум

8. 8. Hennessy, \$4.6 тэрбум

9. 9. Moet & Chandon, \$4.2 тэрбум

10. 10. Burberry, \$4.09 тэрбум

бодол бол хэрэв та санхүүгийн хувьд боломжтой бол хэрэглэж яагаад болохгүй гэж гэсэн

байр суурьтай байдаг. Хятадууд яагаад сүүлийн үед бренд рүү хошуурах болсон бэ гэсэн талаар нэгэн нийтлэл уншиж байснаа та бүхэнтэй хуваалцмаар санагдлаа.

Монголчууд ч мөн адил бренд гэхээр нүдээ ухаад өгөхөөс буцахгүй хүмүүс олон болж байна. Хятадууд, Монголчууд бид ялгаагүй коммунизм буюу эд бараа хомс ядуу зүдүү нийгэмд амьдарч байсан хүмүүс. Үнэтэй бренд рүү бид яагаад хошуураад байгаа вэ. Тэрхүү социализм гэх тэгшитгэсэн нийгэмд бид бүгд өмсөж зүүх эдлэж хэрэглэх адилхан байсан. Харин одоо зарим нэг нь бизнесийнхээ хүчээр овоо мөнгөтэй болжээ. Тэдгээр шинэ баячуудын бусдаас ялгарах гэсэн дотоод хүсэл энэхүү бренд рүү улайрах хандлага газар авахад гол хөдөлгөгч хүч болсон гэж барууныхан үздэг юм байна. Хятадуудын өвөг дээдэс уг нь мөнгөндөө хямгатай нарийн. Харин шинэ үе нь яагаад барууны өндөр үнэтэй брендэд олсон мөнгөө үрэх болов гэдэг асуудал их хурцаар тавигдаж эхлээд байгаа юм байна. Тэгэхээр үргэлж юмаар дутагдаж ирсэн хүмүүс түүнийг амьдралдаа нэг удаа ч болов хэрэглэж үзье гэх хүний дотоод хүсэл мөрөөдөлтэй энэ нь холбоотой гэнэ. Баруунд бол олон зуун жилийн туршид түүнийг хэрэглээд үзчихсэн. Нэг ёсондоо ханаж цадаад одоо энэ нь тухайн хүний мөнгөтэйн илэрхийлэл, бусдаас давуу байхын илэрхийлэл биш болчихсон. Тэгээд ч тэнд хүнийг өмссөн хувцсаар нь биш дотоод хүн, мөн чанараар нь үнэлдэг үзэл хэдий нь бүрэлдэн тогтсон байдаг. Лондон хотын Burberry outlet ороод би цочсон шүү. Тэнд дүүрэн Хятадууд бас Монголчууд.

Нэлээн хэдэн жилийн өмнө Монголд буцаж ирж байхдаа би хувцаслалт тал дээрээ нэлээн “баруунжсан” байлаа. Тэр дундаа Швед бол хүмүүс нь их энгийн бүүр маш энгийн. Улаанбаатарт ирээд удаагүй би нэгэн найзынхаа ажил дээр очлоо л доо. Өмсөж дассан биед эвтэй футболк жинсэн өмдтэй. Харин найз маань намайг баруунаас ирсэн хүн гээд нүд гялбам ганган хүн төсөөлж байсан гэсэн. Найзтайгаа жаахан уулзаж юм ярилаа. Өрөөнд нь хамт ажилладаг бүсгүйчүүд нь байсан юм. Тэдгээр бүсгүйчүүд ч бас манай найзад “Танай найз чинь гадаадаас ирсэн гэхэд ямар даруухан юм” гэсэн гэж. Миний хувцаслалт гологдож л дээ. Удалгүй ажилд орлоо. Би бас жаахан зөрүүд хүн байгаа юм. Хүмүүс шүүмжлээд байхаар нь нэг хэсэг “гүрийж” үзлээ. Миний хувцас ер нь хэнд хамаатай юм. Би ажлаа хийж чадаж байвал. Тэгээд ч хүнийг хувцасаар нь дүгнэх энэ Монгол үзэл хаа сайгүй “ханхлаад” байсан тул хэсэг зуур өөрийнхөөрөө явлаа. Гэхдээ нэг их удалгүй Монголд бусдын “хүндлэл хүлээх” “бусдад хүлээн зөвшөөрөгдөх” бас нэгэн зайлшгүй хэрэгцээ бол хүссэн хүсээгүй үнэтэй хувцас өмсөх юм байна гэдгийг “ухаарсан”. Би үнэтэй хувцас өмссөн ч уг нь би хэвээрээ л байх боловч эргэн тойрны бусад хүмүүсийн хувьд бол тийм биш. Би бусад хүн юу гэх бол гэж хэдийгээр санаа зовж амьдардаг “хулчгар” нэгэн ч бас биш л дээ. Ер нь бол нэлээн өөрийнхөөрөө. Гэхдээ ажлаа сайн хийх, амжилттай явахын тулд “үнэтэй” хувцаслах хэрэгтэй гэдэгтэй би одоо эвлэрсэн. Харин манайд реклам сурталчилгаа арай дэндүү. Зарим нэг нь энэ ийм ч үнэтэй цаг үүнийг л авах нь эдэлж хэрэглэх нь таны нэр төрийн баталгаа гэж ч байх шиг. Миний нэр төрийн баталгаа миний амжилт бүтээл, нийгэмд хүлээсэн үүргээ хэрхэн биелүүлж байгаагаар, миний хүн чанараар хэмжигдэнэ үү гэхээс биш яасан ч унаж буй машин, эдэлж хэрэглэж буй цаг, өмсөж зүүж буй хувцас мэтхэнээр хэмжигдэх ёсгүй гэдэг дээр би харин хагуу байр суурьтай байдаг. Би хүний хувьд тиймхэн эд зүйлээр өөрийгөө үнэлүүлээд байдаг “хямдхан” хүн биш гэж боддог. Гэхдээ яахав бренд цүнх хувцас эдлэх надад таалагддаг. Жирийн цүнхнээс хамаагүй эдэлгээтэй чанартай байдаг. Тэгээд ч бүсгүй хүний нэг мөн чанар биз бодвол сайхан цүнх, сайхан хувцас гуталд би дуртай.



## **Бүсгүй хүний мөн чанарыг илтгэгч даашинз, өндөр өсгийт, уруулын будаг**

Сайхан даашинз. Бүсгүй хүнийг даашинзгүйгээр төсөөлөх аргагүй юм. Даашинз бол эмэгтэй хүн болж төрсөн биднийг гоёхоор бурхан бидэнд хайрласан том бэлгүүдийн нэг гэж би боддог. Даашинз олон янз. Гоёлын, энгийн, албаны гээд л. Гэхдээ аль ч үед та даашинз өмссөн байвал сэтгэл нэг л сайхан байдаггүй гэж үү. Эсвэл та даашинз өмссөн байхдаа илүү эрхэмсэг болж бүсгүй хүн гэдгээ улам ихээр мэдэрдэггүй гэж үү. Бүсгүй хүн даашинзныхаа хэв загвар, өнгийг өөрийн бие галбиртаа тааруулах урлагт бага ч атугай суралцсан байвал сайхан. Өөрөөр хэлбэл ямар хэлбэрийн ямар загварын даашинз надад зохидог вэ гэдгээ мэдэж байх зайлшгүй шаардлагатай. Биед зохисон даашинз таныг тарган туранхай, өндөр нам гэхгүйгээр үзэсгэлэнт гүнж болгож чадах шидтэй байдаг.

Өндөр өсгийт. Өндөр өсгийт дээр гунхах дургүй бүсгүй хүн ховор биз ээ. Өндөр өсгийтэй шаахай бүсгүй хүний явдал алхаа гишгээг төгс төгөлдөр болгодог. Миний амьдралын салшгүй нэгэн зүйл бол өндөр өсгийтэй дэгжин шаахай.

Уруулын будаг. Уруулын будаг бол эмэгтэй хүнийг илэрхийлдэг зүйлүүдийн нэг. Уруулаа будаагүй эмэгтэй хүнд нэг л зүйл дутуу харагддаггүй гэж үү. Бүсгүйчүүд бид хэдэн зууны тэртээгээс уруулаа будаж ирсэн нь зүгээр ч нэг тохиолдлын хэрэг биш юм. Тод улаан уруул эрчүүдийн дотоод зөн билгийг хэдийнээс өдөөсөөр ирсэн нь нууц биш. Уруулаа будаагүй бүсгүй уйтгартай, хайш яаш өөртөө хайргүй мэт харагддаг. Уруулын будгийн өнгөний сонголт таны зүс царай, уруулын хэлбэрээс хамаарч өөр байхаас биш та огт уруулаа будахгүйгээр гэрээсээ битгий гараарай.



## Бүсгүй хүний стиль имиж

Хүн болгон давгагдашгүй байгалийн нэгэн бүтээл. Иймд хүний гадаад төрх имиж бүрдүүлэлт орчин үед их чухал зүйлүүдийн нэгд тооцогдох болж. Бусдаас арай өөр өвөрмөц дүр төрхтэй нэгнээ бид стилийтэй гэж ч ярьдаг. Хүний гадаад стиль имиж хүний дотоод сэтгэл, амьдралыг үзэх үзэлтэй салшгүй холбоотой юм. Хүний дотоод сэтгэл, хүсэл мөрөөдөл, амьдралд хандах хандлага гадаад стилиэр хүч нэмж илрэн гардаг ч гэж би боддог. Мөн хүн илүү их бүтээлч байх тусмаа төдий чинээ өөрийн гэсэн дүр төрхийг бүрдүүлэхийг хичээдэг ч гэж орчин үед ярьдаг болсон байна. Хүний стиль тухайн хүний юу хийдэг юуг хүсч мөрөөдөж явдагийн илрэл юм. Ялангуяа урлаг соёлын одууд өвөрмөц стиль дүр төрхөөрөө олны анхаарлыг татах зайлшгүй шаардлагатай байдаг. Мөн алдартай бизнесменүүд байна. Apple брендийг үндэслэгч Стив Жобсийг мэдэхгүй хүн ховор биз. Түүний имиж бол хар өнгийн захтай цамц энгийн нэгэн жинсэн өмд. Тэрээр хэдий алдартай компаныг үүсгэн байгуулагч бизнесмэн байсан ч захирлын зөвлөлийн хуралд суухдаа ч энэ хар цамц жинсэн өмдтэйгээ байх дуртай байсан гэдэг. Стиль таныг хэн болохыг улам бүр тодотгож өгдөг. Мерилин Монрогийн стиль шаргал үс, тод улаан уруулын будаг. Яагаад ч юм 50-иад оны секс билэг тэмдэг болсон түүнийг тэр л шаргал үс, тод улаан уруулын будаггүйгээр төсөөлөх аргагүй. Тэгэхээр стиль бол хүнийг амжилтанд хүрэхэд тодорхой хэмжээгээр нөлөөлдөг нь нууц биш. Улс төрчдөд хүртэл стиль чухал болоод байна. Яагаад гэхээр ард түмэн хүмүүс энгийн биш сонин содон зүйлд дуртай. Гэхдээ улс төрчдийн хувьд стилиэ тодорхойлохдоо илүү болгоомжтой хандахгүй бол зохиогүй дүр төрх харин ч эсрэгээрээ улс төрийн карьерт нь сөргөөр нөлөөлөх аюултай юм.

Бүсгүй хүний хувьд ч бид алдартай нэгэн биш ч байсан өөрийн гэсэн “Би”-гээ бүрдүүлэх гээд оролдож үзэхэд яагаад болохгүй гэж. Стилийтэй бүсгүй хүн жирийн л нэг юу дуртайгаа өмсдөг хэн нэгнээс хамаагүй илүү сонирхолтой харагддаг. Таны стилийг тодорхойлох зүйл юу ч байж болно. Хүзүүний сайхан алчуур, нүүрний өвөрмөц будалт, үс засалт, аксессуар буюу гоёл чимэглэл цүнх гээд юу ч байж болох юм.

Чамайг бүсгүй хүн гэдгийг тодорхойлох нэг зүйл бол будаг шунх. Зарим эмэгтэй би огт буддаггүй гэдэг. Гэхдээ миний бодлоор эмэгтэй хүн болж төрчихөөд ядаж уруулаа будахгүй байна гэдэг нэг л зүйл дутуу байгаа юм шиг санагддаг. Нүүр будалт бол ямар нэгэн хэмжээгээр эмэгтэй хүний амьдралтай салшгүй холбоотой зүйлүүдийн нэг. Мэдээж нүүр будалт бас л хэзээ хаана гэдгээс хамаардаг. Нүүр будалтын энгийн буюу өдөр тутмын, гоёлын, хүлээн авалтын, театрын гээд олон төрөл зүйлтэй байдаг. Эмэгтэй хүн өөрийнхөө царай төрхийн хэлбэрийг мэддэг өөрт нь ямар нүүр будалт хэрэгтэй байгааг мэддэг байвал та сайхан харагдах нууцын нэгийг эзэмшжээ гэсэн үг юм. Хэрэв энэ талаар сайн мэдэхгүй бол мэргэжлийн гоо сайханчид хандаж болох юм. Мөн мэргэжлийн сэтгүүл дээр зөвлөгөөнүүд бишгүйдээ л их гарсан байгаа. Одоо үед интернетээс хүртэл хэрхэн нүүр будалтыг хийх вэ гэдэг талаар онлайн мэдээллүүд, видео бичлэгүүд зөндөө болсон байна.

Үс бас таны хэн болохыг тодорхойлж болох юм. Үс засалт стиль имиж бүрдүүлэхэд чухал нөлөөтэй. Үс сайхан бол зүс сайхан ч гэж ярьдаг. Үсний засалт тань таны нүүрний хэлбэрт тохирсон байх нь бас чухал юм. Гэхдээ миний нүүр дугариг том гээд насан туршдаа жижиг халимаг засалттай явах нь хаашаа юм. Миний бодлоор эмэгтэй хүн үе үе үсний засалтаа

өөрчилж байх нь зүйтэй. Аливаа өөрчлөлтийг айлгүй зоригтой хийж байвал нэгэн хэвийн уйтгартай сэтгэгдэл төрүүлэхгүй. Гэхдээ үргэлж л үсээрээ “оролдож” явах бас хэрэв ялангуяа албан тушаал карьер хийх бодолтой эмэгтэйд бол бусдад буруугаар ойлгогдох магадлалтай. Энэ юу гэсэн үг вэ гэхээр дандаа л театрт очих гэж буй мэт, эсвэл үдэшлэг партид очих гэж буй мэт үстэй байх нь “энэ бүсгүйд өөр хийх зүйл байдаггүй юм байхдаа”, эсвэл таныг зөвхөн “үс зүс мэтхэнд” л анхаарч суудаг, тун их цаг завтай нэгэн болж харагдуулах гээд байдаг тал бий. Мэдээж эмэгтэй хүн үргэлж гоё сайхан, төгс төгөлдөр байх хэрэгтэй ч үсээ засах өөрчлөхөд хүртэл хэмжээ хязгаар бий. Харин мэргэжлийн жүжигчин ч юмуу шоу бизнесийн ажилтнуудад бол үс засалт дүр төрх гэдэг хамгийн чухал зүйлүүдийн нэг л дээ. Ийм хүмүүс өдөр бүр үсээрээ оролдох нь зайлшгүй байх.

Арьс, үсний арчилгаа бүсгүй хүний амьдралын бас нэг чухал зүйл юм. Арьсны арчилгааны талаар та гоо сайхны олон сэтгүүлүүдээс зөндөө л сонсоо биз. Миний хувьд хэлэх хамгийн чухал зүйл бол цэвэрхэн сайхан арьс, эрүүл гялалзсан үстэй байхын нууц бол гоо сайхны бүтээгдэхүүн арьс арчилгааны тос гэхээсээ илүүтэй таны хэр зөв хоолны дэглэм барьдагтай салшгүй холбоотой байдаг. Маш тослог арьстай байж тос өөхтэй хоол идээд байвал батгатай нүүртэй явахаас өөр замгүй. Арьс үсэнд хамгийн хэрэгтэй амин дэм бол А, Е, С витаминууд байдаг. Иймд энэ амин дэмээр баялаг хоол хүнс хэрэглэхийг эрхэмлэх нь бүсгүй хүн олон жил залуу сайхан толигор арьстай, гэмтээгүй гялалзсан үстэй байх боломжийг олгодог. Арьс үсэнд ходоод дотор эрхтний эрүүл мэндийн байдал маш их холбоотой. Ходоодны үрэвсэлтэй бол нүүрээр идээд тууралт үрэвсэл гарах нь элбэг. Иймд арьс үсээ арчилахдаа гадна талаас нь гоо сайхны бүтээгдэхүүн тохирсон тос хэрэглээд зогсохгүй дотор тал буюу биеийн ерөнхий эрүүл мэнддээ анхаарч ямар нэгэн суурь өвчин байвал эмчлүүлж эрүүлжих хэрэгтэй юм.

Үсний арчилгааны хувьд хамгийн анхаарах нэгэн зүйл бол орчин үед бүсгүй хүн элдэв төрлийн химийн будгаар үсээ будах, хэв оруулах нь элбэг болж. Химийн будаг бол үсийг асар их гэмтээдэг хөнөөлт зүйлүүдийн нэг гэж хэлж болно. Бидний эмээ, ээж нарын үс биднийхээс хавьгүй өтгөн сайхан байсны нууц энэ бүхэнтэй холбоотой ч гэж би боддог юм. Би хувьдаа 30 гартлаа үсэндээ хими хийлгэж үзээгүй. Ховорхон үсээ будуулж байсан. Энэ маань ч бас үс маань эрүүл байхад ихэд нөлөөлсөн гэж боддог.

Үс унах хэд хэдэн шалтгаан байдаг. Стресс ядаргаа, гормоны өөрчлөлт, амин дэм дутагдах гэх мэт. Үсэнд төмөр цинк гэх мэт амин дэм дутагдвал үс хэврэг хугарамтгай болж ихээр унадаг. Мөн бүсгүйчүүд бид ээж болсоны дараагаар цус багадалтын эсрэг тодорхой арга хэмжээ авч биед хэрэгцээт амин дэмээ нөхөж цусаа төлжүүлэхгүй бол цус багадалтаас үүдэлтэй үс уналтад нэрвэгдэх магадлалтай. Гормоны өөрчлөлт гэхээр төрсөн үед ялангуяа эмэгтэй хүн гормоны өөрчлөлтөд орох нь элбэг. Энэ үед мөн үс унах хандлагатай байдаг.

## Төгс эмэгтэй гэж хэн бэ?

Нар сар шиг гэрэлтсэн царайтай, торомгор алаг нүдтэй гунхсан сайхан бүсгүй. Түүний ярьж хэлэх нь мөнгөн хонх жингэнэх шиг гэх мэтээр бүсгүй хүний байгалаас заяасан гоо үзэсгэлэнг магтсан байдаг.

Харин хэрэв хүсвэл бүсгүй хүн зөв хүмүүжил, амьдралын төлөвшилийнхөө ачаар дагина шиг үзэсгэлэнтэй болж чадна гэж би боддог. Америкийн телевизийн реалити шоу байдаг даа. “Топ модел төрдөггүй юм харин түүнийг хийж бүтээдэг” гэж алдарт загвар өмсөгч Тайра Банкс хэлдэг. Тэгэхээр үүнтэй адилхан бүсгүй хүний гоо үзэсгэлэнг “хийж бүтээж” яагаад болохгүй гэж. Ийм ч үзэл бодлын үүднээс би номоо “Сайхан төрөх санааных” гэж нэрлэсэн юм.

Тийм ээ, төгс төгөлдөр эмэгтэй гэж хэлэгдэхэд зөвхөн харагдах гадаад төрх гоо үзэсгэлэн хангалтгүй болсон цаг. Мөн өмнөх хэсэгт дурдсанчлан орчин үеийн нийгэм бүсгүй биднээс зөвхөн гадна төрхөөрөө гоо үзэсгэлэнтэй байхыг шаардахаа нэгэнт больжээ. Эмэгтэй хүний төгс гоо үзэсгэлэн бол түүний гадаад өнгө үзэмж төдийхнөөр тодорхойлогдох нь учир дутагдалтай юм. Иймд эмэгтэй хүний дотоод ертөнц, дотоод сэтгэлийн гоо үзэсгэлэн гаднахаасаа хамаагүй илүүд тооцогдох болж. Үлгэрт гардаг шиг үзэсгэлэн гоо боловч “хар хөө” шиг дотортой бол тэр хүн яаж гоо сайхан эмэгтэй байх вэ. Тэр хүн яаж сайхан сэтгэлт эх хүн болох вэ. Яаж эр хүний өмөг түшиг болсон сайхан гэргий байх вэ. Үзэсгэлэн төгөлдөр хэрнээ хэлэх үг нь бусдыг доромжилж хараасан бүсгүй байвал тэр хүн яаж бусдын хайр хүндлэлийг хүлээх вэ. Түүний оронд бидний хэлдгээр “царай муутай” ч эелдэг бүсгүй байвал хамаагүй илүү. Мөн гоо сайхан төрхтэй ч боловсрол мэдлэг нимгэнтэй байвал яах вэ. За хүн болгон боловсролтой байх албагүй юмаа гэхэд ядаж амьдралаа аваад явах ухаангүй нэгэн байвал яаж гоо сайхан эмэгтэй гэж хэлэгдэх вэ.

Манай нэгэн яруу найрагч эмэгтэй өөртөө ихэд итгэлтэйгээр “Би толинд хараад өөрийгөө хэзээ ч голж муухай гэж боддоггүй. Бие галбир бүх зүйлдээ сэтгэл хангалуун байдаг” гэж хэлж байхыг нь сонссон юм байна. Яруу найрагч маань хэдий одооны загварын сэтгүүлийн хуудасны нүд гялбам хүүхнүүд шиг гоолиг биш ч түүний мэдлэг, дотоод ертөнцөөс цацрах гэрэл гэгээ түүнийг сайхан эмэгтэйн зиндаанд хүргэсэн нь ойлгомжой.

Хүн бүр заавал өөгүй сайхан царай бие бялдартай төрөх албагүй. Харин өөртөө жаахан арчаатай эмэгтэй бол өөгүй сайхан төрөөгүй ч сайхан эмэгтэй гэж хэлэгдэх боломжтой. Үүнд толгойгоо мэдлэг боловсролоор цэнэглэх, ихийг сурч мэдэх, өөрийгөө хөгжүүлэх, боловсруулах, эрүүл амьдралыг өөртөө төлөвшүүлэх хамгаас чухал. Иймд хэрэв та толинд хараад миний энэ нүд жаахан том болчихгүй. Би ч дээ намхан давжаа гэж өөрийгөө голж гоочилж суудаг бол яг одооноос эхлэн үүнийгээ боль. Үүний оронд харилцааны соёл, хувцаслах соёл, тархиа цэнэглэж ерөнхий мэдлэгийн хүрээгээ тэлэх, спортоор хичээллэх гээд өөрт илүү хэрэгтэй зүйлд цаг заваа зарцуулж эхэл.

Барууны орнуудад загварын ертөнцөд хүртэл шинэ чиг хандлага нэгэнт хүчээ авч эхлээд байна. Хувцас загварынхан моделоо сонгохдоо заавал хөөрхөн сайхан бүсгүйчүүдийг биш энгийн “жирийн сайхан” эмэгтэйчүүдээр төлөөлүүлэх хандлага гарч эхэлж байна.

Гудамжинд буй самбар дээрээс харахад заавал гадаад төрх нь үзэсгэлэнтэй хүмүүс биш эгэл жирийн хүмүүсийн төлөөлөл илүү болж байна. Үүнээс харсан ч орчин цагийн нийгэм гаднаа гяланцаг хүмүүсээс “нүүр буруулж” эхлээд байгаа юм шүү.

## Эмэгтэй хүний гоо үзэсгэлэн түүний наснаас хамаарах уу?

Гоо сайхан байна гэдэгт хүний гадаад гоо үзэсгэлэн төдийгүй дотоод сэтгэлийн гоо үзэсгэлэн багтдаг талаар та бүхэндээ номынхоо эхний хэсэгт нэлээд авч үзлээ. Тэгэхээр эмэгтэй хүний гоо үзэсгэлэн түүний наснаас хамаарах уу гэсэн асуудлыг энэ хэсэгтээ авч үзье.

Жинхэнэ эмэгтэй хүний намба гоо үзэсгэлэн бүсгүй хүний хэдэн насанд бүрэлдэн тогтдог вэ. Энэ бол тухайн эмэгтэйдээс хамаарах хэрэг буюу эмэгтэй хүн бүрт өөр өөр байх. Эмэгтэй хүнийг охин нас буюу 15-22 нас, бүсгүй нас 22-30, жинхэнэ эмэгтэй буюу 30-45 нас, ахимаг нас буюу 45-аас дээш гэж хувааж болох боловч та нас гэдэг цифрээс хамаарахгүйгээр хэрэв өөрөө хүсвэл эдгээр бүлгийн алинд нь ч хамаарч болох юм. Юуны өмнө эмэгтэй хүний залуу нас гэдэг үүлэн чөлөөний нар шиг л тийм хурдан бараг л хоромхон зуур үзэгдээд өнгөрдөг. Гэвч түүнийг хэр удаан үргэлжүүлэх вэ гэдэг бүсгүй таны гарт байдаг гэдгийг та мэдэх үү.

Эмэгтэй хүн наснаасаа залуу харагдахад байгаль эхээс хайрласан тухайн хувь хүний онцлог ихэд нөлөөлөх боловч сэтгэл санаагаараа залуу байх хамгийн их нөлөөтэй юм. Би Стокгольм хотод сурч байхдаа нэгэн найзынхаа хуриманд уригдан очлоо. Миний суусан ширээнд нэг настай эмээ сууж таарлаа. Түүний яриа хөөрөө гэж залуу биднээс цоглог. Удалгүй найр хавтгайрч хүмүүс талбайд бүжиглэж эхэллээ. Тэгэхэд нөгөө эмээ бүр брейк бүжиг хийсэн гээд бод доо. Тэр эмээ л лав надад ерөөсөө ч намбагүй муухай харагдаагүй харин түүнээс би яг л үе тэнгийн хэн нэгэнтэй хамт байгаа шиг тийм энерги эрч хүчийг мэдэрч билээ.

Тэгэхээр эмэгтэй хүний жинхэнэ насыг тэр нэгэн цифр тодорхойлдоггүй юм. Харахад овор дүр залуу боловч энэ эмээгээс уйтгартай, хөгшин сэтгэлгээтэй бүсгүйчүүд алийг хэлж барах вэ. Нэгэн удаа би шөнийн клубт орж бүжиглэх гээд нэлээн гоёчихсон явж байгаад нэгэн танилтайгаа тааралдсан юм. Танил маань намайг ингэж их гоёж гоодоод хаашаа явж буйг минь асуулаа. Би ч үнэнээ л хэллээ. Харин түүний миний үгний хариуд хэлснийг сонсоод би золтой л муужирч унаагүй шүү. Тэрээр надад “Бидний насан дээр диско клуб орох туйлын зохимжгүй. Би тийшээ зүглэлгүй бараг 10-аад жил болж байна” гэж аминчлан хэлсэн шүү. Тэгэхэд бид 33 настай байсан юм. Наснаасаа эрт сэтгэлээрээ хөгширчихсэн ийм хүмүүсийг би сайн ойлгодоггүй. Ялангуяа монгол эмэгтэйчүүд бид уламжлалаасаа ч болдог уу цагаасаа эрт намбатай болчихдог. Тэр танд “тээртэй намба” таныг хөгшрүүлээд байгааг харин мэдэрдэггүй байх. Яруу найрагч Х.Тэргэлийн нэг сайхан шүлэг байдаг даа.

Уруулаан буд бүсгүй минь

Унж дорой бүү яв

Нас бол цаасан дээр бичдэг тоо юм

Намбархаж бүү сүйд бол бүсгүй минь

Хүссэнээрээ амьдар бүсгүй минь

Хүлээж цөхөрсөн бол хая

Гоо сайхан яв бүсгүй минь

Гологдож биш шилж амьдар

Гадсан өсгий ганган шаахай

Гархи, гоёл бүгдээн зүү

Сайхан үнэр биедээн шингээж

Салхи татуулан инээмсэглэж яв

Салах хагацлын дуу бүү аял бүсгүй минь

Сарны гоо гүнж мэт инээмсэглэж амьдар

Гэхдээ жинхэнэ эмэгтэй хүн болж төлөвшихөд “нас намба” тодорхой хэмжээгээр хэрэгтэй байлгүй яах вэ. Хорин хэдтэйдээ би мэдээж гучин хэдтэйгээсээ хөөрхөн, залуухан, булбарай царайтай байсан боловч яг жинхэнэ эмэгтэй хүн гэдэгээ би гуч гарч байж мэдэрсэн гэхэд болно. Би гуч гараад хэний хүү хэнбугайтай ч ямар ч сэдвээр чөлөөтэй ярьж хэлэлцэхэд бэлэн болсон бөгөөд миний гучин насны гоо үзэсгэлэнг өөртөө итгэлтэй байдал минь амьдралын ухаан, амьдралын явцад олж авсан мэдлэг минь илүү чимэх болсоныг ойлгож эхэлсэн. Бас гуч гарсан насандаа карьерийн хувьд ч багагүй амжилтанд хүрсэн төдийгүй эдийн засаг санхүүгийн хувьд ч би илүү бат бэх хөл дээрээ зогссон билээ.

Тэгэхээр бүсгүй хүний нас бүрт өөрийн гэсэн гоо үзэсгэлэн нуугдаж байдаг гэдэгтээ та бүхэн надтай санал нийлэх буйзаа. Би дөч гараад ирэхээрээ хорьтойдоо ч гучтайдаа ч мэдрээгүй бас нэгэн сайхан зүйлийг мэдрэх болно гэдэгтээ итгэл төгс байдаг. Миний дөчин насны гоо үзэсгэлэнг өөр нэгэн сайхан зүйл чимэх биз ээ. Тэгэхээр миний хувьд нас явж хөгширч байна гэж нэг их гутардаггүй.

Нүүрэнд суусан багахан үрчлээ бол юу ч биш гэдэгт бүсгүй та итгээрэй. Тэр багахан үрчлээг нөхөх өчнөөн олон гайхамшигт зүйлүүд гучин настангууд, дөчин настангууд, тавь, жаран настангууд та нарт минь байгаа гэдэгт итгээрэй. Харин өөртөө анхаарал тавьж, өөртөө цаг зарцуулснаар та гадаад үзэмжээ залуу насаа удаан хадгалах боломжийг өөртөө бий болгож чадна. Эмэгтэй хүн гоо сайхны салонд дор хаяж долоо хоног бүр тогтмол ордог дор хаяж фитнес клубт долоо хоногт хоёр удаа зочилчихдог, эрүүл хөнгөн биед хэрэгтэй хоол хүнс хэрэглэдэг байхад залуу сайхан зүс царайгаа хадгалахад чинь их л нэмэр болно доо.

Мөн залуу сайхнаараа байхын тулд инээмсэглэ бас дахин инээмсэглэ. Бүсгүй хүн залуу нас гоо үзэсгэлэнгээ хадгалахад сэтгэл санааны хувьд эрүүл эерэг бодлуудаар өөрийгөө цэнэглэж явах нь маш их тустай. Та ажаад байгаарай байнга инээмсэглэж дотроосоо гэрэлтэж явдаг нэгэн тантай үе тэнгийн ч бай бусад хүмүүст залуу харагддагийн нууц юу вэ. Тэр бол инээмсэглэлийн хүч гэж би баттай хэлэх байна. Мөн сайхан инээмсэглэлтэй бүсгүйд ойр тойрныхон төдийгүй эрчүүд тун их талтай байдгийг та анзаарсан биз. Эрчүүд ихэнх нь уйтгартай харцтай хүнд бодол дотроо тээсэн хэн нэгнээс сайхан инээмсэглэсэн бүсгүй үрүү

эхэлж анхаарал хандуулдаг. Энэ бас л нөгөө сайн сайхан эерэг зүйл үрүү татагддаг хүний байгалийн зөнтэй холбоотой. Үргэлж сайхан инээж явдаг эмэгтэйг тэгэхээр олон эрчүүд сонирхох нь ойлгомжтой. Олон эрчүүдийн сонирхол, анхааралд өртдөг бүсгүй өөртөө итгэлтэй байх төдийгүй энэ нь эргээд залуу сайхан, өөртөө сэтгэл хангалуун болох замыг бүсгүй хүнд нээж өгч байдаг.

## **Залуу насаа сурч мэдэхэд зориулахуй. Эдээр биеэ чимэхээр эрдмээр бие чимэх**

Хүн өөрөө өөрийгөө хөгжүүлэхэд би зөвхөн ямар нэгэн дээд сургуульд сурч төгсөөд диплом авах хангалтгүй юм. Хүний мэргэжил боловсролын түвшин тэр дипломоор хэмжигддэггүй. Хэрэв их зүйл мэддэг жинхэнэ боловсролтой хүн больё гэвэл ном унших хамгаас тустай.

Саяхан нэг мисс охины сонинд өгсөн ярилцлагыг уншиж суутал “Ном уншдаг уу?” гэсэн асуултад “Хааяа уншдаг. Гэхдээ зузаан ном уншиж чаддаггүй” гэж хариулсан байв. Уг нь тэр үзэсгэлэнтэй сайхан охин байсан ч түүний энэ хариултаас харахад залхуу тэгээд толгой нь хоосон л байх даа гэж голох сэтгэл төрсөн. Мөн Дэлхийн мисст орох гэж байгаа тул хэл сурахыг их хичээж байгаа гэсэн байв. Яагаад ч юм түүний ярилцлага нэг л таг түгхийсэн, нэг л тийм гоё ухаалаг логиктой яриа хөөрөө дутагдаж, уншиж буй надад л лав түүнийг хүндлэх, үнэлэх өчүүхэн сэтгэгдэл төрсөнгүй. Манайхан ардын жүжигчин Сувдаа гуай, Долгорсүрэн гуай, зууны манлай дуучин Сарантуяа гэх мэт Монголын сор болсон сайхан эмэгтэйчүүдтэй хийсэн ярилцлагыг бишгүйдээ л уншсан биз. Тэгэхэд ямар байдаг билээ дээ. Нэг л их сайхан эгэл бөгөөд цэгцтэй тэгсэн хэрнээ эрхэмсэг ярианууд хөвөрч бид тэднийг өөрийн мэдэлгүй хүндэтгэх сэтгэл төрдөг шүү дээ.

Миний үеийнхэн буюу 70-аад оныхон тэрнээс өмнөх үеийнхэн ном их уншдаг байсан. Зарим нэг залуус тэр үед компьютер байгаагүй интернет байгаагүй ном уншихаас өөр юу хийх вэ гэж боддог. Яг үнэндээ бол манай үеийнхэн дунд ном уншдаггүй хүмүүсч бас байсан. Харин эсрэгээрээ одоо залуу үе дунд номын хорхойтой олон залуус байгаа. Би залуусыг үе үеэр нь ялгаварлаж хэн нэгнийг нь буруушаахыг бодохгүй байна. Гэхдээ өөрийгөө тэр “ном уншихаас өөр хийх зүйлгүй үеийнхэн” дунд багтсандаа одоо талархаж явдаг. За олон юм нуршаад яах вэ ном бидний амьдралд ямар ач тусаа өгдөг вэ гэдгийг хэдхэн жишээгээр залуусдаа хэлэхэд:

Номоос хүн амьдралын олон үнэн бодит зүйлийг харж мэддэг. Хүн болгоны амьдрал өөр байдаг. Харин ном уншдаг хүн зөвхөн өөрийн амьдрал туршлага дээр явцуурахгүйгээр маш олон амьдралын туршлагыг өөрөө заавал туулж мэдэхгүйгээр мэдэх боломжтой байдаг.

Ном хүний оюун ухааныг задалж логик сэтгэлгээг хөгжүүлдэг. Уншсан номынхоо сонин сайхан зүйлийг ухаж учрыг нь сайн ойлгоогүй зүйлээ хүн “Яагаад” гэсэн асуултыг өөртөө тавьж хариултыг нь олохыг хичээдэг. Иймд ном хүний оюун ухааныг тэлж амьдралын ухаанд сургадаг. Манай ард түмэн “Ухаан далай номноос эхтэй” гэж үр хүүхэддээ сургаж ирсэн нь дэмий ч нэг үг биш байх.

Ном уншдаг хүн өргөн мэдлэгтэй болдог. Өргөн мэдлэгтэй хүн сонин сайхан зүйл ярьдаг. Уулзаад ярилцаж суухад урамтай хүмүүс байдаг. Тэдний нууц бол ном уншихтай л холбоотой. Юу ч мэддэггүй хүн юугаа хэнтэй хуваалцах билээ дээ. Өргөн мэдлэгтэй хүнийг эрт дээр цагаас хүн болгон л хүндэтгэж ирсэн. Иймд мэдлэгтэй болсноор хүмүүсийн хүндлэл хүлээж цаашлаад сайхан амьдрах боломж бий болно гэсэн үг.

Номноос хүн нинжин сэтгэл, хүнлэг ёсыг дээдлэх ухаан өөртөө төлөвшүүлдэг. Хүн төрөлхтөн эрт дээр цагаас номоор дамжуулж хүнлэг нинжин сэтгэл, хүний сайхан сэтгэлийн хүчийг магтан дуулсаар ирсэн. Иймд би ном их уншдаг хүн яав ч атгаг муухай өчүүхэн бодолтой



болдоггүй байх гэдэгт баг итгэдэг.

Ном хүнийг соёлтой, боловсон, ухаалаг яриа хөөрөөтэй болгож төлөвшүүлдэг. Монголчууд ном уншдаггүй боловсролгүй хүнийг “харанхуй цээжтэй хүн” гэж ёгтолж хэлдэг. Харанхуй цээжтэй хүн гэдэг маань дотроо тулга тойрсон өчүүхэн бодолтой, балмад зантай, бүдүүлэг хүнийг хэлдэг байх гэж би ойлгодог. Тэгэхээр ном гэдэг хувь хүний соёл төлөвшилд маш чухал ач тустай.

Номноос хүн хэл яриагаар болон бичгээр өөрийгөө бусдад төгс илэрхийлэхэд суралцдаг. Гайхамшигтай ярьдаг цэцэн цэлмэг үгээр өөрийгөө бусдад төгс илэрхийлдэг хүмүүс байдаг. Тэд бүгд сайн уншигчид гэдэгтэй би маргахгүй байна. Тэр уран цэцэн үгийн баялгийг хаанаас олж авах вэ. Номноос л олж мэдэж сурч авна шүү дээ. Түүнээс ном уншдаггүй хүний хэл яриа ярианы ойр зуурын хэллэг төдийхнөөр хязгаарлагдсан л байх биз. Мөн би боддог юм ажлын шаардлагаар албан бичиг захидал, заавар журам боловсруулахад хэдий зарим нэг гадаад хэлийг төгс төгөлдөр эзэмшсэн гэж өөрийгөө хэлэхгүй ч зөвхөн төрөлх хэл дээрээ төдийгүй тэдгээр хэл дээр бичиг захидал бичихдээ би нэг их түүртээд байдаггүй. Бас болсон болоогүй ганц нэг өгүүллэг, нийтлэл “сараачих” дуртай. Энэ чадварыг эзэмшихэд надад ном л тус болсон.

За тэгээд номын ач тус зөвхөн дээрхээр хязгаарлагдахгүй маш их. Зөвхөн санаанд буусан гол гол зүйлүүдийг дурдахад л ийм байна. Зарим нэг тэр тусмаа залуу хүмүүсийн сэтгэгдлийг сонсож суухад би жүжигчин, дуучин эсвэл модел, мисс болох дуртай. Надад ер нь ном унших хэрэгцээ байхгүй гэх ухааны юм сонсоод би дотроо харамсдаг. Тэднийг бас өрөвддөг. За жүжигчин боллоо гэж бодоход ном уншиж ухаан санаа чинь задраагүй бол хувилж орох гэж буй дүрийнхээ дотоод мөн чанарыг яаж мэдрэх вэ. Яаж тэр “өөрөө биш” дүрийг гаргаж чадах вэ. Мисс боллоо гэхэд тэр Дэлхийн мисст орох гэж буй охин шиг хэл сайн сурч, ном уншиж хөдөлмөрлөхгүй бол тэр номноос авдаг дотоод гоо сайхныг өөртөө яаж бүрдүүлэх вэ. Тэр оюун ухааны сорилтын асуултад яаж учир утгатай, бусдын сэтгэлд хүрсэн хариулт тайлбар өгч чадах вэ. Манай миссүүд, Монгол бүсгүйчүүд Дэлхийн миссийн тэмцээний тайзан дээр өнгө зүсээрээ нэг их гологдох зүйлгүй ч нэг л биеэ барингуй өрөвдөлтэй харагддагийн учир юу вэ. Гадаад хэл сураагүй, боловсролгүй, дотоод гоо сайхандаа анхаардаггүйтэй нь л холбоотой гэж би боддог. Олон ч хүн үүн дээр санал нийлэх биз.

Эцэст нь залуусаа өнөөдөр та бүхэн гаднаас нь харахад хөөрхөн царайлаг байна бас их нуруулаг болсон байна. Гэтэл дотоод ертөнц чинь даан ч “жижигхэн” хүмүүс олон болжээ. Энэ юутай холбоотой вэ. Би бол ном их уншдаггүйтэй өөрийгөө боловсруулаагүйтэй л хамгийн их холбоотой гэж бодож байна. Иймд та бүхэндээ “Ном сайн унш бас дахин унш” гэж л захимаар байна.

Залуу насанд хүний тархины юм сурч мэдэх ойлгох хурд ой тогтоолт өндөр байдаг. Иймд монголчууд “Насны залууд эрдэм сур” гэж үр хүүхдээ сургаж ирсэн. Хүнд сурсан зүйл хэзээ ч илүүддэггүй. Хүн болгон заавал боловсрол мэдлэг эрдэм номтой дээд боловсролтой хүн болох албагүй. Зүгээр л энгийн ямар нэгэн зүйлийг хийгээд сурчихад тэр нь эргээд хүний амьдралд хэрэг болдог. Гадаадад гарч амьдарсан олон залуус байна. Тэд янз бүрийн хар ажил ч хийдэг. Солонгост оймсны үйлдвэрт ажиллаж байгаад Монголд ирээд оймсны үйлдвэр нээсэн хүн байна. Ресторанд тогооч зөөгч хийж байгаад эх орондоо ирээд өөрийн бизнесээ

эхлүүлсэн залуус ч байна. Энэ мэтчилэн хүн их бага гэхгүй аливаа зүйлийг насны залууд хийж сураад түүнийхээ үр шимийг бүхий л амьдралынхаа туршид хүртэж амьдардаг.

Хүний хамгийн чухал эрхэм баялаг бол боловсрол мэдлэг, туршлага юм. Хүний толгойд байгаа мэргэжил мэдлэг, хийж сурсан зүйлийг хулгайч хулгайлаад авч чадахгүй. Мөнгө эд баялаг бол мөнхийн зүйл биш юм.

## Мөнгө ба бүсгүй хүн

Мөнгө гэдгийг хэдэн зууны туршид хүн төрөлхтөн янз бүрээр тайлбарлаж ирсэн. Мөнгөтэй байхад хүчтэй, мөнгө аз жаргалын түлхүүр ч гэх шиг дуу хүртэл дуулагдах болж өнөө цагт мөнгийг хэт их шүтэх болсон шиг. Энэ хандлагыг дагаад бүсгүйчүүд бид ч мөнгөний үнэ цэнийг байгаагаас нь хэтрүүлэх хандлагатай болсон. Мөнгө мэдээж хүний амьдралд хэрэгтэй ч яав ч аз жаргалтай амьдралын баталгаа болж хэзээ чадахгүй билээ.

Царайлаг сайхан төрсөн бүсгүй хүнийг мөнгөтэй эрчүүд сонирхох нь элбэг байдаг. Иймд сайхан бүсгүйчүүд мөнгийг өөрийн гараар бүтээж өөрөө олж сурах биш хэн нэгэн хэтэвч зузаан эр хүний нөмөр нөөлөгт багтаж явах нь амьдралд илүү амар хялбар гэж боддог. Ингээд л бүсгүйчүүд маань өнгөтэй сайхан царай, гунхсан сайхан бие, залуу насаа мөнгөөр арилжиж эхлэдэгт би маш их харамсдаг.

Лондонгийн Эдийн засгийн сургуулиас (London School of Economics) хийсэн судалгаанаас харахад судалгаанд хамрагдсан нийт эмэгтэйчүүдийг 64 хувь нь ирээдүйд түүний нөхөр болох хүн өөрөөс нь хамаагүй илүү цалинтай байхыг хүсч байгааг илэрхийлсэн байна. Хамгийн сонирхолтой нь энэ тоо эмэгтэйчүүдийн тэгш эрх, эмэгтэйчүүдийн нийгэмд эзлэх байр суурь хамаагүй бага байсан 40-өөд онтой харьцуулахад өссөн байгааг эрдэмтэн судлаачид цохон тэмдэглэсэн байх юм. Ингэхээр орчин үеийн бүсгүйчүүд бид мөнгийг дээдлэх үзлээрээ эмээ нараасаа хамаагүй илүү болсон нь харагдаад байгаа юм.

Баруунд мөнгөтэй эрчүүдийг урхидаж явдаг бүсгүйчүүдийг “голд диггер” буюу алт ухагчид гэж нэрлэдэг. Тэдний хийдэг үндсэн ажил бол яаж мөнгөтэй баян эрчүүдийг өөрийн болгох вэ. Та бүхэн хэрэв санаж буй бол Анна Николь Смит гэж Холливудын бүсгүй бараг 100 дөхсөн баян эртэй хуримлаж эцэст нь түүнийг нас барахад өв залгамжлалын төлөө үр хүүхдүүдтэй нь олон жил шүүхдэлцсэн. Харамсалтай нь ийм замаар хүрсэн баян тансаг амьдралын хэв маяг тэр бүсгүйд жаргал болоогүй. Амьдралынх нь утга учрыг үгүй болгосон. Тэрээр хар тамхи, завхайрал элдэв хэрэгт татагдаж бүсгүй цэл залуугаараа харамсалтайгаар хорвоог орхисон гашуун түүхтэй.

Хэрэв хайр сэтгэлгүй хүнтэйгээ зөвхөн түүний бэл бэнчинг харж татагдаж байгаа бол ирээдүйд бүсгүй хүний амьдралд ирэх зовлон гуниг бүхний эхлэл тэр мөнгөнд шунасан шунаг сэтгэлээс болдог гэдгийг бүсгүй хүн ойлгож ухаарах чадвартай байвал зүгээрсэн. Амар хялбар олдсон бүхний төлөөсийг хүн амьдралынхаа туршид хэзээ нэгэн цагт төлөх өдөр ирдэг. Сайхан бүсгүй хүнээр зугаагаа гаргаж сурсан баян эр хүн байгалийн жамаар үс зүс чинь онгож гундаад ирэхийн цагт чамайг бүр залуухан үзэсгэлэнтэй нэгнээр сольж л таараа.

Миний нэгэн найз бүсгүй байлаа. Царайлаг сайхан бүсгүй. Залуу сайхан охин байхад нь түүнийг олон ч залуус эргүүлдэг байж билээ. Харин найз маань царай зүс сайтай шигээ бас сайхан сэтгэлтэй ухаалаг нэгэн байсан. Найзыг маань одоо Монголын нийгэмд нэлээн нэр хүндтэй, мөнгөтэй, бизнестэй залуу эргүүлдэг байв. Ухаалаг боловсролтой найзад маань тэр хүн хүнийхээ хувьд таалагдаагүй бөгөөд сэтгэлийн утсыг нь өчүүхэн ч хөндөөгүй. Харин тэр залуу зөвхөн өөрөө мөнгөтэй бас эрх мэдэлтэйдээ эрдэж найзыг маань заримдаа тун эвгүй байдалд оруулдаг байлаа. Аргаа барсан найз маань би чамд сэтгэлгүй тул намайг эргүүлсний

хэрэггүй ээ. Ингээд орхи гэж нэг өдөр хэлж л дээ харин нөгөө залуу нэгэн телевизийн одын нэрийг дурьдаад надтай ийм бүсгүй хүртэл нэг өдрийг өнгөрөөхийн төлөө өөрөө гуйгаад л ирдэг юм гэтэл чи яасан сонин хүүхэн бэ. Чамд зүгээр л бардам тэнэг зангаас чинь өөр юу ч алга гэж хэлжээ. Найз минь харин хариуд нь тиймээ би бардам тэнэг ч мөнгөөр өөрөө өөрийгөө арилжихгүй, хэн ч намайг, миний сэтгэлийг мөнгөөр худалдаж авч дийлэхгүй гэж бахархалтайгаар хариулсан гэдэг. Тэр залуу нэлээн нэртэй нэгэн байсан тул бидний хэдэн найзууд тэр хоёрын романсыг ихэд сониучирхдаг байлаа. Зарим нэг найзууд маань үүнийг сайхан боломж гэж найзад маань зэмлэнгүй хандаж ч байсан. Харин түүний энэ ухаалаг шийдвэр зөв байсан гэдгийг амьдрал харуулсан юм даа. Тэрээр одоо өөрийнхөө мэргэжлээр маш амжилттай карьер хийж байгаа төдийгүй сайн ханьтай болж аз жаргалтай айлын эзэгтэй болсон. Харин нөгөө залуугийн талаар түүний тоолж барамгүй дурлалын түүх, нууц амрагууд, бүтэлгүй, хүний мөсгүй амьдралын талаар шар сонингоос зөндөө зүйл уншиж болно. Тэгэх бүрт найз минь яанаа би энэ хүнтэй суусан бол өдийд ёстой үйлийн үрээ эдлэх байж дээ гэдэг юм.

Тэгэхээр тэр хүсээд байгаа баялаг эд мөнгийг бүсгүйчүүд бид заавал хэн нэгэн эрээс хүлээж суух биш түүнийг өөрийн ухаанаар бий болгож мөнгө олж чадах арга ухаанд суралцаж өөрийн амьдралаа өөрөө аваад явах чадвартай болж яагаад чадахгүй гэж. Хэрэв хүн хичээж хөдөлмөрлөх юм бол амьдралаа хэнээс ч дутахгүй зохицуулаад аваад явах боломжийг бурхан бидэнд эн тэнцүү заяасан байдаг гэдэгт итгээрэй. Эзэн хичээвэл заяа хичээдэг гэж ардын сайхан зүйр үг ч хүртэл байдаг.

Бүсгүй хүн мөнгийг өөрөө өөрийн гараар бүтээж чадна. Бид заавал бэл бэнчинтэй нэгний тэжээвэр муур шиг амьдрах ёстой юм гэж үү.

Мөнгө, амар хялбар амьдрал хайснаас бүсгүй хүн олон зовлонд унаж бие сэтгэлээрээ хохирч буй жишээ олон. Сүүлийн үед Монгол бүсгүйчүүдтэй холбоотой маш олон хэрэг дуулиан гарах болж. Хэл ус, ёс заншлыг нь ч мэдэхгүй харийн эрийн үгэнд итгэж явснаас болоод аймшигт хүчирхийлэлд өртөж буй бүсгүйчүүд олон байна. Хувь хүн бүрийн амьдрал хувь заяа өөрч харамсалтай нь дийлэнх нь гадаад хүн бол мөнгөтэй намайг жаргаана гэж бэлэнчилсэн зангаас болж өөрийн амь насаа хутганы ирэн дээр тавигсад олширч байна. Бүсгүйчүүд минь юунд ийм гэнэн итгэмтгий зан гаргана вэ. Зарим нэг нь ч бүр шуудхан хэлэхэд гадаад гэхээр л нүдэнд нь мөнгө харагддаг бололтой. Гадаад эрчүүд жаахан харилцааны соёлтой байж магадгүй. Гэхдээ мөнгөтэй нэгэн байсан ч тэд олон зуун жилээр мөнгийг үнэлж цэгнэж сурсан тул өөрийн олсон мөнгөө хэн нэгэнтэй хуваалцана гэж юу л бол. Мөн ямар ч амьдралын баталгаагүй орон улсын иргэдийг дагаж эх сайхан нутаг элгэн саднаа орхин явах бүсгүйчүүд олон болжээ. Үнэхээр хайр сэтгэлээрээ нийлж аз жаргалтай амьдарч буй хүмүүст би юу хэлэх вэ. Харамсалтай нь дийлэнх олонх нь мөнгөний сонирхлоор харь эртэй холбогдож байгаа нь нууц биш. Саяхан даа мөн л нэг монгол бүсгүй хүүхдээ гадаад эрд алдаж интерполоор эрэн сурвалжлагдаж байна гэж дуулиан дэгдсэн. Энэ мэтээр мөнгөний төлөө амь бие бүр цаашлаад үр хүүхдээрээ дэнчин тавьж явахын оронд түүнийг өөрийн оюун ухаан, хөлс хүчээр бүтээх гэж зүтгэвэл яагаад болохгүй гэж.

Эмэгтэйчүүд бид мөнгө олж чадах уу? Би үүнийг итгэл төгс чадна гэж хариулах байна. Үүнийг бодит баримтаар тухайлбал Forbes сэтгүүлээс гаргасан өөрийн хүчээр буюу ямар

нэгэн өв хөрөнгө өвлөж авах замаар биш цэвэр өөрийн авьяас билэг, хүч хөдөлмөрөөр мөнгө буюу баялгийг бүтээсэн эмэгтэйчүүдийн жагсаалтаас харья. Энэхүү жагсаалтыг дараахь эмэгтэйчүүд тэргүүлдэг байна.

Бу Яажун. Нийт хөрөнгө: 3.9 тэрбум ам.доллар. Хонг Конгийн хөрөнгийн биржид бүртгэлтэй үл хөдлөх хөрөнгийн Longfor Properties компани Гүйцэтгэх захирлын албыг хашдаг. Бу Яажун нь инженер мэргэжилтэй бөгөөд Хятадын компаниудад 10 орчим жил ажиллаж байгаад үл хөдлөх хөрөнгийн чиглэлээр өөрийн бизнесээ эхэлсэн. Одоогийн байдлаар Дэлхийн 10 орчим хотуудад үл хөдлөх хөрөнгийн бизнес эрхэлдэг байна.

Розалия Мера. Нийт хөрөнгө: 3.5 тэрбум ам.доллар. Бидний сайн мэдэх Zara брендийг үндэслэгч энэ эмэгтэй олон бизнест хөрөнгө оруулалт хийж хувь эзэмшдэг. Тухайлбал Испаны киноны үйлдвэрлэл, загас агнуурын групп гэх мэтэд хувьцаа эзэмшдэг. Бизнесийн чиглэлээс гадна тэрээр хорт хавдраар өвчлөгсдөд туслах сан, шинэ төрсөн хүүхдүүдийн гарын хурууны хээгээр бүртгэл хийх системийг бий болгох зэрэг нийгмийн сайн сайхны үйлд гар бие оролцоод зогсохгүй мөн түүний Paideia сан нь сэтгэл мэдрэлийн өвчтэй хүмүүсийн эмчилгээнд тусладаг байна.

Елена Батурина. Нийт хөрөнгө: 2.9 тэрбум ам.доллар. ОХУ-ын Москва хотын дарга байсан Юрий Лужковын гэргий Елена Батурина жирийн үйлдвэрийн ажилчин эмэгтэй байж байгаад “Москвагийн удирдлагын институт”-д суралцаж эхэлсэн байна. Тэрээр 1991 онд Inteko нэртэй хуванцрын үйлдвэрээ байгуулжээ. Үйлдвэр нь эхэндээ энгийн тавилга үйлдвэрлэж байгаад улмаар барилга угсралт, барилгын материал үйлдвэрлэл чиглэлээр өргөжсөн байна. 2008 оны хямралын улмаас хэд хэдэн үнэ өртөг өндөртэй барилгын төслүүдээ “хөлдөөсөн” ч одоогоор Patriot нэртэй шинэ компаниа байгуулж үнэ өртөг хямд орон сууцны барилгын төсөл дээр төвлөрөн ажиллаж байна. Мөн “Ажилчин тариаланчдын билэг тэмдэг” болсон аварга том хөшөөг сэргээн засварлах ажилд 100 сая орчим ам. долларын хөрөнгө оруулж тусалцаа үзүүлсэн байна.

Дорис Фишер. Нийт хөрөнгө: 2.4 ам.доллар. GAP брендийг 1969 онд үүсгэн байгуулсан. Сан Франциско дахь жинс болон хөгжмийн жижигхэн дэлгүүрээс GAP нь Banana Republic, GAP Kids and Old Navy зэрэг брендийг багтаасан Дэлхий дахинд 3000 гаруй салбартай том сүлжээ болтлоо өргөжин хөгжжээ. Мөн тэрээр контемпорари чиглэлийн уран зургийн маш том цуглуулгыг эзэмшдэг.

Опра Винфри. Нийт хөрөнгө: 2.4 тэрбум ам.доллар. Өсвөр насны охины хүүхэд болж мэндэлсэн тэрээр Миссисипи муж дахь эмэг эхийнхээ ферм дээр өсчээ. Висконсин руу нүүж очсон тэрээр бага насандаа секс хүчирхийлэлд өртөж байсан гэдэг. Түүний Ток Шоу 1986 онд нээлтээ хийж Дэлхий дахинд алдаршсан. Нэвтрүүлгийнх нь зочноор эгэл жирийн ялангуяа гэмт хэргийн золиос болж буй хүмүүсээс эхлээд улс төр, урлаг соёлын оддууд хүртэл хамрагддаг.

Жулиана Бенеттон. Нийт хөрөнгө: 2.4 тэрбум ам.доллар. Лучиано, Гилберто, Карло зэрэг эгч дүүсийнхээ хамтаар Benetton Group-ийг 1965 онд үүсгэн байгуулжээ. United Colors of Benetton, Sisley, Edizione зэрэг брендийн хувцас борлуулдаг 2.7 тэрбум ам.долларын борлуулалттай гэр бүлийн холдинг компани нь Атлантиа хотод дэлхийд томд ордог төлбөр

хураамжтай замын компанид болон дэлхийн олон оронд хурдны зам, онгоцны буудлын ойролцоо үйлчилгээ үзүүлдэг Autogrill рестораны сүлжээнд тус тус хувьцаа эзэмшдэг.

Чу Лам Юй. Нийт хөрөнгө: 2.1 тэрбум ам.доллар. Чу Лам Юй нь Хонг Конгийн Huabao International Holding компани буюу Хятадын гол тамхи үйлдвэрлэгчдийг тамхины үнэр амт оруулагчаар хангадаг, ундаа, хүнс, үнэртэн, гоо сайхны бүтээгдэхүүн үйлдвэрлэдэг компанийг эзэмшдэг. Тэрээр 10-аад жилийн өмнө компаниа байгуулж хувьцаагаа олон улсын зах зээл дээр амжилттай борлуулж хувьцаат компани болгосон.

Жан Шин. Нийт хөрөнгө: 2 тэрбум ам.доллар. Жан Шин нь өөрийн нөхрийн хамтаар Soho China нэртэй Бээжингийн үл хөдлөх хөрөнгийн компаныг үүсгэн байгуулжээ. Soho China одоогийн байдлаар Бээжингийн хамгийн том үл хөдлөх хөрөнгийн хөгжүүлэлт хийдэг компани юм. Тэдний төслөөр олон том гайхамшигтай барилга байгууламжууд баригдаж хэрэгжсэн байна. Өнгөрсөн жилд буюу 2012 онд энэхүү компани нь хамгийн том газар худалдаж авсан хувийн компани болсон байна. Өөрөөр хэлбэл энэхүү компани нь 586 сая ам доллараар 12 акр газар худалдан авчээ. Жан Шиний хүүхэд насаа коммунист Хятадад, бага залуу насаа Хонг Конгт ажиллаж өнгөрүүлжээ. Тэрээр өсвөр насандаа үйлдвэрт жирийн ажилчнаар ажиллаж байсан гайхамшигт түүхтэй бүсгүй. Улмаар Жан Шин хөгжлийн эдийн засаг чиглэлээр Кембрижийн их сургуульд 1992 онд магистр цол хамгаалсан байна. Голдман Сакс хөрөнгө оруулалтын банкнаас ажлын гараагаа эхэлж эх орондоо буцаж очоод өөрийн бизнесээ бүх зүйлийг тэгээс эхэлж ийм их амжилтанд хүрсэн бүсгүй юм.

Юан Чуанг. Нийт хөрөнгийн хэмжээ: 1.7 тэрбум ам.доллар. Тэрээр Хятадын цаасны хатан хаан хэмээн нэрлэгддэг. Гуандон мужийн армийн офицерийн гэр бүлд 8 хүүхдийн хамгийн том охин болж мэндэлсэн тэрээр 1985 оноос эхлэн Хонг Конгоос хаягдал цаас импортлож бизнесээ эхлүүлсэн гэдэг. АНУ-д цаас дахин боловсруулах үйлдвэр байгуулсныхаа дараа Хятадад ирж “Найман Луу” нэртэй компаниа зах зээлд дүү болон нөхрийн хамт гаргахаар эргэж ирсэн байна. Энэхүү групп компаныг энэ гурав хамтарч эзэмшдэг, гурвуулаа тэрбумтан бөгөөд Юан Чуанг Төлөөлөн удирдах зөвлөлийн даргаар ажилладаг байна.

Дээрх тэрбумтан эмэгтэйчүүдийг харахад ихэнх нь саяхан шинээр хөгжиж буй зах зээлээс гарсан буюу манай хоёр хөрш орнууд болон Хонг Конгоос гаралтай бүсгүйчүүд байна. Үүнээс харахад сүүлийн жилүүдэд ялангуяа Азийн зах зээл түргэн хурдацтай амжилттай хөгжиж буйн бас нэг илрэл нь энэ болов уу. Манай Монгол орон ч хүч түрэн хөгжиж буй улс оронд хамаарч байгаа билээ. Ингээд бодохоор удахгүй Монгол бүсгүйчүүд бидний дундаас тэрбумтан эмэгтэйчүүд төрөх байх гэдэгт би эргэлзэхгүй байна. Манай Монголд ч гэсэн баялгийг бүтээж яваа олон шилдэг бизнес эмэгтэйчүүд байдаг. Монгол ч бай гадаад ч бай эдгээр бүсгүйчүүдийг харахад амжилтанд хүрэхэд тэдэнд нөлөөлсөн нэг нийтлэг зан чанар байгааг та бүхэн анзаарсан биз. Энэ бол хэн нэгэн эр хүнд биш өөрийн хүч чадалд итгэх, хөдөлмөрч бас ухаалаг байх. Хамгийн гол нь зорьсон зорилгодоо тууштай байх явдал юм.

Мөнгө их бүтээснээр хүмүүсийн амьдралын аз жаргалыг харин хэмжих боломжгүй билээ. Хэдийгээр би эдгээр бүсгүйчүүдийг зорьсондоо хүрсэн хүчирхэг эмэгтэйчүүд гэж үзэж буй ч мөнгө бол аз жаргалын түлхүүр биш юм. Гайхалтай их мөнгө хөрөнгө бүтээгээгүй ч “хүн шиг” амьдарсан сайхан эх хүн, сайхан гэргий, сайхан эмэгтэй бид бүхний дунд олон байгаа.

Эцэст нь хэлэхэд сайхан эмэгтэй байхад заавал алдар нэрийн оргилд хүрсэн, мөнгө баялаг бүтээсэн байх албагүй бөгөөд өөрийн амьдралд сэтгэл хангалуун аз жаргалтай амьдарсан эмэгтэйг л сайхан эмэгтэй гэж хэлэх байх. Иймд эгэл жирийн тэр л бүсгүйчүүд та, би, чи, таны миний ээж, өрх гэрийн халамжит гэргий тэр бүх хүмүүс ертөнцийн хамгийн сайхан бүсгүйчүүд. Тэр л эгэл жирийн сайхан бүсгүйчүүд түүхийг бүтээж ирсэн билээ. Сайхан эмэгтэй байх зөвхөн санааных.

Улаанбаатар хот

Олонбулаг овгийн Балтсүхийн Эрхэмбаяр.

2013 оны 5 дугаар сар 1.

Энэхүү номоо хайрт эмэг эх Д.Загджав, эмэг эх Д.Сандаг, ээж Б.Буниа, эгч Б.Наранцэцэг, эгч Б.Мэндсайхан, дүү Б.Эрхэмсайхан, дүү Б.Баяржаргал, охин Б.Бөртэ нартаа зориулав.—

# Table of Contents

## Өмнөх үг

### 1. Хайр сэтгэл

Хайр уу эсвэл дурлал уу?

Хайртай гэдэг үгийг хэлэхдээ харам бай залуус аа

Хайрын шидэт харилцаа хэрхэн юунаас үүсдэг вэ? Хүн хоорондын зохицол таталцал, харцаар дамжих нь

Алдартай хүмүүсийн хайрын түүхээс

Хариугүй хайр

Бүсгүй та бүтэлгүй хайрын золиос болох эсэх зөвхөн чамаас л хамаарна

Хайр яагаад хөрдөг вэ?

Яаж эр хүнийг өөртөө татаж дурлуулах вэ?

Хайр дурлалын харилцаанд анхаарах зүйлүүд

Мөрөөдлийн ханхүү буюу төгс төгөлдөр эр хүн гэж байдаг уу?

Бүсгүй хүний сексийн амьдрал

Дотуур хувцас ба эмэгтэй хүн

### 2. Гэр бүлийн амьдрал ба эмэгтэй хүн

Эмэгтэй хүний гэр бүл дэх үүрэг

Сайн ээж байх сайн эхнэр байх

Амьдралын ханиа хэрхэн зөв таньж олж мэдэх вэ

Гэр бүл дэх эхнэр нөхрийн харилцаа

Амьдралын зорилгогүй хүмүүжилгүй муу залуугаас холхон бай.

Хувь хүний үнэлэмж ба гэр бүлийн харилцаа

Хардалт

Нууц амраг

Итгэл эвдсэн эр нөхрийг яах вэ?

Гэр бүл салалт түүний хор уршиг

### 3. Эрүүл мэнд

Хөдөлгөөн эрүүл байхын үндэс

Төвдийн залуужуулах дасгал

Зөв хооллох алтан дүрэм

Ямар хоолыг юутай хамт хэрэглэж болохгүй вэ?

Биед хэрэгтэй хоол гэж юу вэ?

Амин дэм ба эрдэс бодис, эдгээрийг нэмэлтээр хэрэглэх нь зөв үү?

Хүний биед огтоос хэрэггүй хоол юу вэ?

Генетикийн өөрчлөлттэй хүнс гэж юу вэ?

Цагаан хоол буюу үе үе ходоодоо амраах нь

Сэтгэл санааны эрүүл мэнд

Үргэлж эерэг бодол өөртөө тээж явах. Эерэг хандлага гэж юу вэ?

Гэрэл гэгээ рүү тэмүүлэх

### 4. Эмэгтэй хүн ба карьер

Дуртай ажил



Орчин үеийн нийгмийн шаардлага ба эмэгтэйчүүд

Орчин үеийн гэх ядмаг феминист сэтгүүлүүд ба эмэгтэйчүүд

5. Бүсгүй хүний амьдралын амт

Чөлөөт цаг сонирхол, хобби

Бүсгүйчүүдийн нөхөрлөл

Бүсгүй хүний нэр төр

Зугаа цэнгэлийн жорыг нь тааруулахуй

Сайхан хувцаслах урлаг

Сайхан хувцас гэдэгт бренд чухал уу?

Бүсгүй хүний мөн чанарыг илтгэгч даашинз, өндөр өсгийт, уруулын будаг

Бүсгүй хүний стиль имиж

Төгс эмэгтэй гэж хэн бэ?

Эмэгтэй хүний гоо үзэсгэлэн түүний наснаас хамаарах уу?

Залуу насаа сурч мэдэхэд зориулахуй. Эдээр биеэ чимэхээр эрдмээр бие чимэх

Мөнгө ба бүсгүй хүн