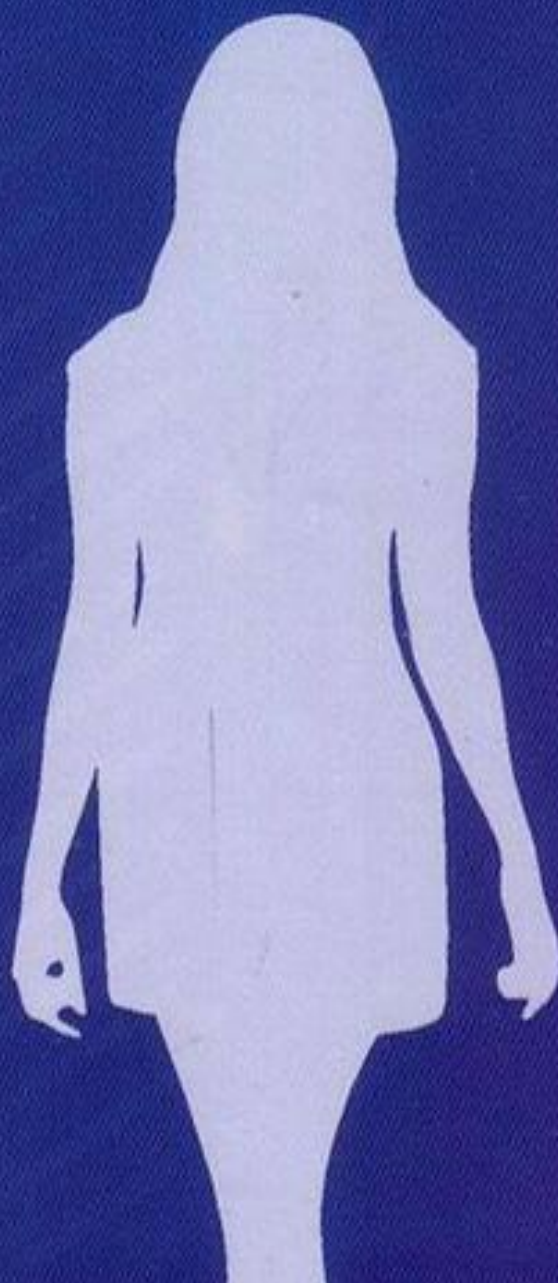


# ХАНИЛА

ХЭРХЭН СОНГОХ ВЭ?



Ханиа хэрхэн сонгох вэ ?

Зохиолч: Наталья Самоукина

Орчуулсан: Д.Банзрагч

ISBN: 978-99929-4-175-9

© 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)

# Уншигч нартаа хандан хэлэх үг

Амьдрал боломжийн сайхан байна гэж хэлэхийн тулд бидэнд юу хэрэгтэй вэ? гэвэл: Бидэнд дотны хайртай хүн, үр хүүхэд, эрүүл мэнд, ажлын амжилт зайлшгүй хэрэгтэй. Үүнд бид бүхний өөрийн гэсэн эртнээс тогтсон үзэл бодол бий. Зарим хүн юуны өмнө ажил мэргэжлийн өндөр түвшинд хүрэхийг чухалчилна. Тэгвэл нөгөө хүн үр хүүхдийнхээ сайн сайхны төлөө санаа тавина. Гурав дахь хүн ганцаардмал амьдралаас уйдаж залхаж байхад дөрөв дэх хүн эрүүл мэндээ эрхэмлэн өглөөгүүр гүйж биеийн тамирын дасгал хийх, (хөнгөн) цагаан хоолонд орох гэх мэтээр хүн бүр өөрийн гэсэн бодолтой. Гэвч биднийг хайрладаг, ойлгодог, тэвчдэг, хүлээдэг, ажил төрөл, биеийн байдал, сэтгэл санааны талаар асууж сураглаж, санаа тавьж байдаг тийм л дотны хүнтэй байхыг хүсэн мөрөөдөхөөс гадна шөнийн цагт тэр хүнийхээ дулаан бүлээн илчийг мэдрэхийг бид бүгдээрээ л хүсэн хүлээж байдаг шүү дээ.

Хэрвээ олон хоног, сар жилээр ганцаардмал ханхай байдалд байвал яах вэ? Өглөө босоод л биеийн тамирын дасгал хийх, цайгаа чанах, шүршүүрт орох гээд л улиг болсон хэвшмэл үйлдлээ хийж эцэст нь унаанд суугаад ажилдаа явна. Орой гэхэд мөн л унаанд суугаад гэртээ харина. Оройн хоолоо хийж сонин сэтгүүл, телевизор үзэж дараа нь унтана. Энэ яршигтай уйтгартай санагдана. Ялангуяа баяр ёслолын болон амралтын өдрүүдэд бүр ч хүнд байдаг даа. Өнөө маргаашийн ийм ханхай хөндий байдал нь цаанаа л нэг дарамттай уйтгартай. Тийм болохоор гэр орондоо ямар нэгэн ажил хийж хэн нэгэнтэй утсаар ярьж өөрийгөө жаахан саатуулна. Өнөөдөр бидний дунд болон залуу насны эрчүүд, эмэгтэйчүүд ганцаардмал амьдралаар амьдарсаар байна. Тэд бүгд л өөр өөрийн хайртай дуртай хүнээ олж ганцаардмал энэ амьдралаас салахыг хүсэцгээж байгаа. Гэвч тэр бүхэн санаснаар болдоггүй. Энэ олон хань бүлгүй эрэгтэй эмэгтэй хүмүүс дандаа л ухаалаг царайлаг, сэтгэл сайхантай, ажилсаг сайхан хүмүүс байдаг нь хачирхалтай юм. Шалтгаан нь чухам юундаа байдаг юм бол доо. Өөрийгөө бүрэн итгүүлж чаддаггүйд байна уу? Эсвэл амьдралд тохиолдсон аль нэг азгүй бүтэлгүй тохиолдлоос тэр үү? Бид юм санаж, юун дээр алдаж, юунаас эмээж болгоомжилж байна вэ? Ямар дүр төрхийг сонгож, юунд хэтэрхий яарч, эсвэл хэтэрхий алгуурлаж байна вэ?

Энэ эрчүүд, хүүхнүүдэд тохиолдоод байгаа хүндрэл бэрхшээлтэй асуудлыг хэлэлцэж дүгнэлт өгөх гээд үзье л дээ. Мөн түүнчлэн хаана, яаж танилцах, юуг ярих юуг эс ярих, хэнд итгэх, хэнд үл итгэх мөн эрчүүд хүүхнүүд юуг сурч эзэмшсэн байвал зохих тухай авч үзье. Ерөнхийдөө харилцан ойлголцох, итгэлцэхийн зөрөг замыг нь л гаргаж өгөхийг бодъё. Магадгүй энэ бүгд үр дүнгээ өгөөд тохиолдох бүх баяр ёслолуудаар нийгэмд ганцаардмал биш, ёсорхог боловсон нөхөр, хонгор сайхан гэргий болчихсон байцгаах ч юм билүү!

# I Бүлэг. Эмэгтэй хүнд эр хүн яагаад хэрэгтэй байдаг вэ?

Ерөнхий алдаа: Хүмүүс хаана, хэрхэн яаж танилцах тухай ярихаасаа өмнө харилцан бие биенээ ойлгох талаар эрчүүд эмэгтэйчүүдэд юу саад болоод байгаа болон юугаар тэд алдаад байгаа, хаанаас тэднийг бодит амьдралаас тасархай хол, хоосон үзэл бодол удирдаад байна вэ? гэдгийг л урьдчилан авч үзэх нь зүйтэй юм. Хэдий бид харилцан танилцацгаахад шаардлагатай бүх талаар таатай орчин нөхцөлийг бүрдүүлсэн ч бид ямар нэгэн зүйлийг гажуудуулж бага зүйлийг хэт дөвийлгөх, буруу сэтгэх зэргээр зөв ойлгож мэдэрч чаддаггүйгээс асуудал бүтэлгүйтдэг байж болох юм. Бид яагаад өчүүхэн бага зүйлийг гол болгон тооцож байсан. Яагаад айдас болгоомжлол биднийг бусдад итгэдэггүй болгоно вэ? Зан харьцааны байдлаас үүссэн сэтгэл санааны хүндрэл нь бидний өөртөө үл итгэх байдлын эх үүсвэр нь амьдралдаа хэрхэн алдаж явсныг олон жилийн хойно амьдрал аяндаа өөрөө харуулдаг. Харин тэр үед он жилүүд улиран өнгөрч хайр дурлалын боломжийн үе, гэрэл гэгээтэй сайхан мөч хэзээ ч эргэн ирэхгүй болсон байдаг. Ийм учраас бид өөрсдийн алдсаар байдаг алдаанаасаа эхэлье.

Эхний алдаа: Бидний үйл хэрэг олон нийтийн тухайн нийгмийнхээ санаа бодолтой хэтэрхий уялдаж байсан. Жишээ нь, ямар ч хамаагүй түүхийн ном аваад түүн дээр дүрслэгдсэн өнгөрсөн одоо аль ч үеийн байх нь хамаагүй эрэгтэй эмэгтэй хүмүүсийн зургийг анхааран ажигла! Эрчүүд нь ихэнхдээ анчид, дайчид, эрдэмтэд, ажилчид, сансрын нисгэгчид байх бөгөөд тэд бүгдээрээ биелэг, бярлаг “бүргэд” харцтай, царайлаг хүмүүс байна. Эмэгтэйчүүд нь даруухан, зөөлөн харцтай, танхилхан дүгрэг нүдтэй, ичингүйрсэн улаан хацартай, гартаа хүүхэд тэвэрсэн, гал түлсэн, тогооч, багш, сайндаа л эмч сувилагч байдаг.

Хоёрдугаар алдаа нь: Бид амьдралын нэгэн хэвийн улиг болсон хэвшилд хүлэгдэж байдаг. Биднийг бүр бага сургуульд байхаас эхлээд л эр хүн гэдэг чинь эрэлхэг бяралхаг, сэргэлэн цовоо байх ёстой. Эмэгтэй хүн гэхээр л сул дорой өөрийгөө хамгаалах чадалгүй байдаг мэтээр бидэнд ойлгуулж ирсэн. Харин тэр эрэлхэг бяралхаг, сул дорой, өөрийгөө хамгаалах чадалгүй зэрэг чанар нь хэзээ чухам юугаар яаж илрэх ёстой юм бэ? Энэ тухай хэн ч юу ч хэлж тайлбарлаж өгөөгүй. Тэгээд ч охид эмэгтэйлэг дүр төрхтэй (бэлхүүс нарийн эелдэг даруу зөөлөн зан араншинтай), хөвгүүд эр хүн шиг (булчин шөрмөс нь зангирсан эрс шийдэмгий) байхыг эрмэлзэн хүсч төсөөлөн боддог байжээ.

Гуравдахь алдаа: Бид өөртөө ч итгэдэггүй улс. Он жилийн уртад амьдралын туршлага хуримтлуулсныхаа хэрээр эрчүүд болон эмэгтэйчүүдэд хүч чадал, зориг золбоо сул дорой байдлын тухай өөрсдийнх нь ойлгоц төсөөлөл аажмаар бүрэлдэн төлөвцдөг ажээ. Хэрэв энэ төсөөлөл нь тухайн нийгмийн тогтолцоотой зохицож байвал бүх зүйл ёсоороо гэж үзэж болно. Харин тийм биш байвал яах вэ? Эрчүүд эрэлхэг зоригтой бяралхаг, харин эмэгтэйчүүд сул дорой өөрийгөө хамгаалах чадалгүй төрөөд байдаг юм бол гэхэд маргаантай ямар ч асуудал гарахгүй. Яагаад гэвэл иймэрхүү үзэл бодол нь тухайн нийгмийн тогтсон заншилтай зөрчилддөггүй байна. Онцлог нь ийм зохицлоор төрсөн эрчүүд эмэгтэйчүүд тийм ч олон биш. Амьдралын гүнд тэд бүгд л холилдон сүлэлдсэн байдаг. Сүүлийн үед бяр чадалтай



эрэмгий зоригтой эмэгтэйчүүд, сэтгэлийн хөөрөлтэй уян зөөлөн эмзэг туяхан эрчүүд бишгүй л тааралддаг шүү дээ. Хэрэв үүнийг дадсан заншлаар зөв тодорхойлвол орчин үед эршүүд хүүхнүүд хүүхэн шинжийн эрчүүд олон болжээ гэж болох юм.

Дөрөвдэх алдаа: Бид дүр төрхөө өөрчлөн засах гэж өөрсдийгөө эвдэж байдаг. Хэрэв эмэгтэй хүн эрэлхэг бяралхаг эршүүд маягтай төрчихвөл түүнийгээ аль болохоор нуухыг хичээдэг. Ингэснээрээ эршүүд төрхөө далдлах юм. Эрэгтэй хүн сул дорой чадвар муутай төрвөл мөн л ямар нэгэн хиймэл дүр эсгэж өнгөлөн далдлалт хийнэ. Ерөнхийдөө аль аль нь л тэр түүхийн номон дээр байгаа зурагтай дүйцэхийг ямар нэгэн байдлаар эрмэлзэнэ. Бодит байдал дээр бол бүгд л өөр өөрийн онцлог зан чанартай. Энэ олдмол дууриамал дүр төрх л амьдралын хүндрэл бэрхшээл зан харьцааны зөрчилдөөний эх үүсвэр нь болдог.

Тавдахь алдаа: Бид өөрсдийгөө ч хажуудах дотно хүнээ ч хүлээн зөвшөөрдөггүй. Эрэмгий чадмаг төрсөн эмэгтэйчүүд өөрийгөө ч хүлээн зөвшөөрөхгүйн дээр үлбэгэр дорой эрийг бүр үзэн ядна. Мөн дорой төрсөн эрчүүд ч эмэгтэй хүний дэргэд шаардлагын дагуу жинхэнэ эр хүн шиг хүн байж харагдах хэрэгтэй болдог. Үүнээс болж хүүхнүүд “Муусайн эрчүүд новшнууд” гэх буюу эрчүүд нь “Миний хэлснийг хий” гэж захиран тушааж, томорч захиргаадах болдог билээ.

Ийм нөхцөлд яах вэ? Үүний ганц гарц нь тэр номон дээр байгаа зураг шиг л байх гэхийн хэрэггүй. Эмэгтэй хүн хүч чадалтай, эрс шийдмэг байвал ердөө л амьдралд улиг болон зууралдсан хуучин хэвшлээ орхиод л өөрийнхөө хүч чадал эршүүд шийдмэг зан төлвөө хүлээн зөвшөөрч заяагдсан зангаараа л тайван амьдрах хэрэгтэй. Мөн эрчүүд ч гэсэн өөрийн уяхан туяхан эмзэг дорой байдал заяагдсан чанараа хүлээн зөвшөөрч, байгаа төрхөөрөө л байх шаардлагатай юм. Эрэгтэй эмэгтэй хоёр хүн хоёул хамтран нийлж чадваас хүчин чадал, зөнч чанар, сэргэлэн цовоо уяхан туяхан бүгдийг нь цогцлуулсан бүхэл бүтэн нэгэн том нэгдмэл амьдрал буй болно оо. Харин эдгээр зан чанаруудаас хэн нь алиныг нь илүү давуу эзэмшсэн байх нь огт хамаагүй хэрэг. Гагцхүү эр, эм хоёр л хамт байгаа цагт зан харьцаа, дүр төрх бүгд дундынх байх болно гэдгийг мөн ойлгох шаардлагатай юм. Эмэгтэй хүн эхийнхээ амьдрал хувь заяаг заавал давтах хэрэгтэй юу? Ямар эмэгтэй аль ч талаараа нас намбандаа тохирч явна вэ? гэхэд, охид хүүхэд жилээс жилд л ээжийгээ улам л дуурайдаг гэсэн ойлголтоос үүдэн түүний эхийг нь харахад бүх зүйл ойлгомжтой гэсэн нийтлэг нэгэн үзэл бодол үүсэн гардаг. Энэ утга санаагаар авч үзэхэд эхийн нь амьдрал хувь заяа өгөөмөр сайхан байсан бол охиных нь амьдрал түвшин сайхан л байх ёстой, эс бөгөөс бүр эсрэгээр ээжийн нь амьдрал төдийлөн бүтэлтэй биш, ганцаардмал амьдралаар амьдарч ирсэн бол охин нь эрчүүдтэй нэг ч их нийцтэй биш байдаг. Бодит амьдрал дээр энэ нь үнэхээр ийм байдаг нь батлагдах авч тохиолдол нь цөөн юм. Тийм дээ! Орчин үеийн охид эхтэйгээ улам адилхан болдог нь үнэн юм. Гэхдээ уламжлан тэр бүх шалтгаанаар биш ч зарим нэгэн шалтгаанаар тэр, эхийнхээ биеэ авч явах болон амьдрах хэв маяг бүхнийг нь зориуд санаатайгаар биш ч гэлээ яг л хуулбарлан дуурайдаг. Энэ нь эхийнхээ л хувь зохиолыг давтан дууриалаа гэсэн үг юм. Охин мөн л эхийнхээ явдлаар явж, ярьдгаар нь ярьж ямар өнгөнд дуртай, тэр өнгийг нь сонгож, тийм л өнгийн хувцсыг өмсөж, ямар хоолонд дуртай байсан тэр л хоолыг нь сонирхон таална. Мөн хүмүүстэй, заримдаа эрчүүдтэй эх нь яаж харьцдаг байсан тэр л байдлаар харьцана. Ингэж л хуулбарлан дуурайснаас болж охин эхийнхээ хувь заяаг санамсаргүйгээр давтдаг. Харин энд гарцаагүй нөхцөл байдлаас юм уу хувь тавилангийн эрхээр эхийнхээ амьдралыг

заавал давтах тал байна уу?

Залуу бүсгүй эхийнхээ урьдын амьдралыг тэр хэвээр нь дууриан давтах нь юунд хэрэгтэй юм бэ? Яг үнэндээ энэ чинь ямар ч хэрэггүй зүйл! юм. Гэсэн хэдий ч эхийнхээ туулж ирсэн амьдралын жишээнээс аль үр өгөөжтэй гэж үзсэн тэр хэлбэр байдлыг нь амьдралын сургамж болгон сонгож аваад хүн зонтой болон нийгэмтэйгээ харьцах харьцаа, ертөнцийг үзэх үзэлдээ юугаар алдсанаас амьдрал нь бүтэлгүйтэж аз жаргалаар хомс болж алдсан тэр талыг нь ор тас орхих хэрэгтэй юм.

Ийм нөхцөлд яах вэ?

Амьдралынхаа ханийг хайж яваа залуу эмэгтэй нь алив нэгэн зохисгүй харьцаанаас зайлсхийж ээжийнхээ эндэж, гэнэдэж явсан алдаа дутагдлыг л давтахгүй байх шаардлагатай. Хэрэв ээж нь эрчүүдтэй дэндүү ихэмсэг дээгүүр зангаар харьцаж байсан бол охин нь тэдэнтэй үнэхээр эелдэг зөөлөн аль болохоор нааштай хандаж харьцааны зөрүүг тэгшитгэж байх нь зүйтэй. Хэрэв ээж нь зүдэрч туйлдсан байдалтай байвал охин нь, урлаг уран сайхнаар ч юм уу ирээдүйдээ итгэсэн өөдрөг бодлоор баясч байх нь зохистой. Эцсийн эцэст ээж нь ганцаардмал амьдралаар амьдарч ирсэн бол охин бүрэн дүүрэн цоглог сайхан гэр бүл болж болох ба болох ч ёстой юм.

Миний сэтгэлд нийцсэн тийм л хүн бол!

Охин өөрийн ирээдүйн хайртай хүний тухай бас түүнтэй хаана яаж уулзах өөрт нь юу гэж хэлэх, юу гэж хариулах тухай бодон, сэтгэлдээ ургуулан дүрсэлж мөрөөдсөн Эдиты Пьехийн үл мэдэгдэх нэгэн дууны үг насан туршид биднийг дагах юм. Арга ч үгүй дээ охидын мөрөөдөл нь, тэр нөхөр нь маш ухаалаг, царайлаг бас баян чинээлэг чансаа дээгүүр сайхан хүн байх ёстой. Нэг үгээр хэлэхэд “хамгийн, хамгийн” шилдэг гэж болно.

Охин дунд сургуулиа төгсөөд ажил хийдэг ч юм уу, их дээд сургуульд орж суралцдаг ч юм уу, тэр үед охин гэр бүл үр хүүхдийн тухай бодох болно. Тэгээд сургуульд байхад түүний хажууд нэгэн хөгийн инээдтэй хүү өөрийг нь хайрын харцаар ширтэн суудаг байсныг дурсан санана. Мөн ажил дээр ч юм уу сургууль дээр бас л нэг тийм ч нямбай биш болхидуу гэмээр залуу хэдийн ирчихсэн хайрын харц чулуудан зогсоно. Энэхүү хоёр залуугийн аль аль нь охины зөн мөрөөдөлдөө дүрслэн харсантай огт адилгүй. Тэгэхээр яая гэхэв “Эднийг тийм л болгоё” гээд охин эр нөхрөө засах залруулах ажилд ханцуй шамлан орлоо. Нэг жил, хоёр жил бүр арван жил, хорин жил үзээд ямар ч амжилт гарсангүй.

Одоо яах вэ?

Үнэн хэрэгтээ нөхрийг засах залруулах талаар оролдоод огт хэрэггүй. Түүнийг “сэтгэлд хүрсэн хүн бол” гэсэн шигээ мөрөөдөлдөө төсөөлсөн төсөөллөө орхиод өөрийн нүдээр нэвт харж, жинхэнэ ёсоор нь ойлго! Түүнийгээ өөрийн хамгийн ойр дотны дахин давтан олдохгүй хүн гэдэг талаас нь авч үзээд эерэг талыг нь бахархаж дутмаг талыг нь орхичих. Тэгээд л болно.

Хувь заяандаа итгэх нь:

Хүүхнүүдэд өөрийн ирээдүй, хувь зохиолоо урьдчилан мэдэж, тодорхойлоод түүндээ итгэн шүтдэг байдал зуршил болсон байдаг. Нэгэнт бурхнаас заасан хувь заяаны зураг байхад түүнээс гажиж юуг ч өөрчилж юуг ч зайлуулах боломж байхгүй гэж үзнэ. Эмэгтэй хүн эр хүнтэй уулзсан анхны уулзалтаар л түүнд ямар нэгэн онцгой сэтгэгдэл төрүүлэхийн тулд хувь заяаныхаа тухай ярьж эхэлнэ. Энэ нь хажуу дахь эрэгтэй хүндээ гайхах, итгэл алдрах, болгоомжлох тэр ч байтугай бүр айдас төрөх зүйл ярьж байгаага ч үл анзааран “Чамайг би анх харангуутаа л миний заяа тавилан гэдгийг ойлгосон” гээд л бодлогошронгуй байдлаар яриа дэлгэнэ. Бид одоо анх удаагаа уулзаж байдаг! Бие биенээ огт мэдэхгүй бидний харьцаа, зан байдал цаашдаа яаж ч хувирах юм билээ? Тэгэхэд энэ хүн хувь тавилан яриад байдаг” гэж эрэгтэй нь бодно. Би зөвхөн анхныхаа алхмыг хийж байхад миний эрх чөлөө хүсэл сонирхлыг хайхрахгүй шууд л гэр бүл бүртгэх товчоо руу авч явах гээд байдаг гэхчилэн өөрийн бодлоо үргэлжлүүлнэ. Урьдчилан харсан хувь заяаныхаа тухай яриагаар эмэгтэй зориудаар биш ч санамсаргүй байдлаар түүнд таагүй сэтгэгдэл төрүүлж шинэ танилаа холдохын түүс болгон өөрөөсөө хөндийрүүлдэг. Харин эр хүнийг өөртөө татахын тулд хувь заяаны тухай бүр олон жил урт удаан хугацааны турш эр хүнтэй эв эеэ ололцож чадаагүй явсан өдгөө нас сүүдэр 40-45 хүрсэн ч ганцаардмал амьдралаас салж чадаагүй эмэгтэй байсан бол одоо яая гэхэв, заяа тавилан маань ийм л юм байлгүй, эр хүнтэй нөхцөх аз над дутсан юм аа гэж яриад зугуухан толгой гудайна. Жил жилээр бүр арваад жилээр энэ байдлаасаа салах гэж хичээлгүйгээр ганцаараа амьдарч ирсэн энэ тохиолдолд аргагүй ярьж болох л юм.

Ийм нөхцөлд яах вэ?

Энэ бол маш амархан зүйл. Эхний уулзалт нь ердөө л тэр хүний зан харьцаа хэтийн болзошгүй төлвийг нь туршиж багцаагаа мэдэх гэсэн шалгуур юм. Мэдрэхүйн болон тэр талын юмыг ярих гэж яарах хэрэггүй, болгоомжтой бөгөөд тэвчээртэй байх нь илүү чухал. Удаан хугацааны бүтэлгүйдэлд ч урьдчилан тодорхойлчихсон хувь тавилангийн тухай ярихын хэрэггүй. Харин “Би яагаад ингэж ямар ч баяр баясгалангүй, аз жаргалгүй ганц биеэр амьдарч байна вэ? Аль эсвэл юу намайг заавал ийм амьдралд хүчлэн бариад байгаа юм бэ?” гэдгийг л өөрөөсөө асуу. Дараа нь өөртөө би өөрөөр амьдарч чаднаа “Би баяр баясгалантай аз жаргалтай, гэрэл гэгээтэй элбэг хангалуун дорвитойхон амьдармаар байна” гэж хэл! Энэ үгийг өөртөө зөвхөн хэлэх биш энэ үгэндээ бүр гүн гүнзгий эргэлт буцалтгүй, үнэн сэтгэлээсээ бат итгэ! Аз жаргалтай амьдарна гэсэн хувь заяандаа итгэ! Энэ шинэ итгэл бишрэлээрээ амьдралаа өөрчлөн босго! Тэгээд ч ер нь хүнд бэлдээд тавьчихсан бэлэн заяа тавилан гэж байдаггүй түүнийг хүн өөрөө тэмцэж бүтээдэг гэдгийг сайн мэдэж ав!

# Ганцаардлын аймшиг

Эмэгтэйчүүд дотроос чухам ямар нь ганцаардлын айдас хүйдэс, уйтгар гунигийг илүү эдэлж явна вэ?

Энэ нь голдуу идэр болон залуу наснаас өмнө ямар нэгэн үл ойлгогдох биелэгдээгүй мэдрэмжийн хамтаар үүсч бий болдог. Дараа нь тэр өөрийгөө бусдаас хоцорч ганцаараа үлдчих вий гэсэн бодол санаагаар шаналснаас болж аз жаргалтай охин насны цог жавхаа бүдгэрэн сүүдэртэж эхэлдэг. Хориод насны залуу бүсгүй найз нараасаа хэн нь хэнтэй уулзаж байна? Хэн нь хань нөхөртэй болов? Хэн үр хүүхэд төрүүлэх гэж байгааг жөтөөрхөнгүйгээр ажиглаж явдаг. Тэгээд дараа нь хань нөхрийн тухай бодно. Ингэтэл түүний хажууд үл мэдэгдэх шалтгаанаар ямар нэгэн хань бүлтэй байрын эр хүн ирчихсэн зогсож байхыг харахад л анхны урам хугаралт, дур гуталт тэр ч байтугай ганцаардлын тухай аймшигт мэдрэмж төрж эхэлдэг. Ганц бие эмэгтэйчүүдийн ганцаардлын гав гинжинд баригдсан амьдрал гэр бүлийн салалт нь ахиад л ганцаардлын хүсээгүй тэр гунигт орчинд буцаан оруулна. Энэ үед эмэгтэй зөвхөн өөрийн тухай зовох бус бас үр хүүхдийнхээ төлөө санаа зовох болно. Дараагийн гэрлэлт нь тийм ч ховор зүйл биш ээ! Ахиад л бүтэлгүйтэл салалт амьдралын нуралт тэгээд л өнөөх ганцаардал. Огт нөхөрт гараагүй эмэгтэйчүүд салж сарнисан хүүхнүүд голдуу л “Над тийм аз тохиогоогүй юм аа” эсвэл “Би өөрийнхөө санаанд хүрсэн хүнтэйгээ тааралдаагүй юм даа” гэх буюу за одоо ч нас явчихлаа даа! хэмээн ярьдаг. Ганц биеэр амьдрахын зовлонгоос ангид байна гэдэг эмэгтэй хүний хувьд ховорхон тохиолдох хувь заяа юм. Эмэгтэйчүүдийн дийлэнх хувьд ганцаараа үлдэхийн айдас л хамгийн сэтгэл түгшээсэн асуудал болж байна. Энэ асуудлын талаар судалгаа хнйхэд арван эмэгтэйгээс (28-44 насны) хоёр эмэгтэй нь гэр бүлтэй. Найман эмэгтэй нь амьдралын хүнд бэрхийг ганц биеэр туулж яваагаа ярьсан юм. Огт гэрлээгүй буюу салж сарнисан эмэгтэйчүүдийн айдас хүйдсийн зовлон нь нийгмийн бодол санааны нөлөөллөөр улам л нэмэгдсээр байна. Ганц бие хүний амьдрал үнэхээр хүнд бэрхийн дээр нэр хүнд муутай, хөөрхийлөлтэй байдгийг хүн бүхэн мэдэх учир орчин тойрныхон нь тэдэнд боломжоороо нааштай ханддаг байна. Ийм нөхцөлд яах вэ? Хамгийн гол нь айдас, энэ бол “Бүү үзэгд!” гэдгийг мэдэх нь чухал. Эх үрс хайр дурлал ганцаардал мэт орчиндоо болж буй бүхнийг ухаалаг бөгөөд тайвнаар тусгаж ав! Өөрийн энэ ганцаардмал амьдралаа хүлээн зөвшөөрөөд энэ амьдрал над ямар ашиг тустай юм бэ? гэдгийг сайн бод! Ганц биеэр амьдарна гэдэг аль нэгнээс хараат байж өөрийн сурсан тэр их зан чанар, дадал зуршлаа боогдуулахгүй. Ганцаараа хүн юу дуртайгаа хийнэ. Ажил төрөл хийж, олсноо өөртөө зарцуулна, аялал зугаалгаар явж эрүүл мэнддээ анхаарч, мөнгийг үрж үрэгдүүлнэ. Эцэст нь асгаж цутгасан үргүй зардал болдог. Ганцаардлын тухай энэ аймшиг бүрэн арилсан тэр цагт л хайр дурлалын талаар авч үзэх жинхэнэ боломж гарна.



# Амьдралд хэн нь идэвхийлэх ёстой вэ?

Амьдралын хань үгүйгээр ганц биеэрээ хорвоог туулна гэдэг үнэхээр хүнд дарамт. Эмэгтэй хүн болгон амьдарлыг нягт нямбайгаар аваад явж чаддаг ч юм бас биш ээ. Хань нөхрөө хайж явахдаа бид биеэ хэрхэн яаж авч явах вэ? Үүнд зарим нь нэг л сайхан өглөө далайн эрэг дээр сууж байтал тэртээ алсаас цагаан дарвуултай хөлөг онгоцоор нэгэн хаан хүү хөвөн ирж түүнийг суулган алс хол аван одохыг хүлээн суух “Ассолийн” үлгэрийг эрхэмлэн мөрөөднө. Орчин үед энэ үлгэр бага зэрэг өөрчлөгдсөн ч үндсэн агуулга нь хэвээр үлджээ. Энэ нь эмэгтэй нэг сайхан өглөө гудамжаар алхаж явтал нэлээд буурь суусан сайхан ноёнтон баймаар нэгэн эр хажууд нь ирж зогсоод түүний гарыг атгаж хайр сэтгэлийг нь гуйх тухай эмэгтэй мөрөөднө. Энэ мэт хүлээсээр байтал нэг л мэдэхнээ тавин насны босгон дээр ирчихсэн байдаг. Цагаахан дарвуулт хөлгөөр ямар ч ханхүү ирсэнгүй. Үнэтэй сайхан машинаас ямар ч ноёнтон бууж ирж хайр сэтгэлээ илчлэн түүнийг гуйсангүйд тэр маш их гайхна. Цаг хугацаа хэрхэн өнгөрснийг ч тэр анзаарсангүй. Идэр сайхан залуу нас нэгэнт өнгөрсөн байна. Энэ үед үр хүүхдийн тухай бүр ч бодохын хэрэггүй.

Ийм үед яах вэ?

Өөрийн хувь тавилан ирээдүйгээ бүтээхийн тулд хүн хойрго хандаж огт болохгүй. Өөрийн амьдралд тохирох цорын ганц хамгаас хайртай түүнээсээ хүүхэдтэй болохыг хүсэх тэр хүнээ идэвхтэйгээр эрж хайж олохыг хичээх хэрэгтэй. Харин цагаахан дарвуулт хөлөг онгоцоор ханхүү хөвөн ирэх, өндөр үнэтэй гоё машинаас сайхан ноёнтон бууж ирэх эд бүхэн бүгд л өөрийгөө хуурсан бүтэшгүй зүйл! Хэн ч бидэнд бэлэн аз жаргалыг авчирч өгөхгүй! Өөрийн тавиланг өөрөө л босгоно. Амьдралд өөрөө бэлэн ороод ирдэг шар тос гэж байхгүй гэдгийг санаж яв! Идэвх санаа байвч санаачлага гаргах хөдлөх хүсэлгүй нэгэн байхад зарим хүүхнүүд нь бүр эсрэг маш санаачлагатай дайчин байдалтайгаар эрчүүдийг эргүүлэх ажилд шаламгайлан орцгооно. Тэд хоорондоо өрсөлдөөн: Ээлжинд гарахдаа ч, хоолонд орохдоо ч ажил дээрээ ч, цалин авахдаа ч аль болохоор хоорондоо тааралдахгүй тойрон гарцгаахыг хичээнэ. Тэдгээр хүүхнүүд эрчүүдийн төлөө улайран өрсөлдөхдөө түүнд өөрөө хайртай эсэхээ ч мартчихсан зөвхөн өрсөлдөгчөө ялахын төлөө л чармайн зүтгэдэг үзэгдэл цөөнгүй байдаг. Эрчүүд голдуу өөрийгөө өрсөлдөөнд ялсан хүүхнүүдэд байр шагнал нь болж очих ялагдсаных нь хорыг малтах хэрэглүүр мэтээр өөрсдийгөө үздэг. Иймэрхүү эрчүүдэд хүүхнүүдийн дургүй нь хүрч зэвүүцдэг. Ийм нөхцөлд тэр эр өрсөлдөөний талбараас зайлж халз тулаанд ороогүй гурав дахь буюу өөрийг нь жинхэнэ ёсоор хайрласан тэр бүсгүй дээр очно. Заримдаа иймэрхүү “турвалжинд” эр хүн өөрийн чаддаг тоглоомоор тоглох нь бий. Энэ нь хүүхнүүдээс аль нэгийг нь сонгон аваад нөгөөхийг нь зугаа цэнгэлийн хэлбэрээр хэрэглэнэ. Эцэст нь тэр хоёр эмэгтэйг хэн хэнд нь мэдэгдэхгүйгээр зэрэгцүүлэн ашиглана. Энэ бол түүний онцгой авьяас! Хайр дурлалын тоглоом нь өрсөлдөөний үзүүлэн тоглолт болж өнгөрөхөөс бус жинхэнэ бүтэн биелэх бодит мэдрэмж биш юм. Ингээд өрсөлдөгч хүүхнүүдэд эр хүн хэрэггүй болж бүх зүйл хайр сэтгэлээс бус өрсөлдөөн тэмцэлдээнээс улбаатайг хүүхнүүд ойлгон гансарч сэтгэлийн зовлонд өртөж хоцорсноор тулаан дуусна. Үүнээс гадна арай ухаалаг эрчүүд нь ялан дийлэгч эмэгтэйгээс зайлсхийж өрсөлдөөнийг жинхэнэ ялагчийг эрхийнхээ дагуу тэд зөвхөн өөрсдөө тодруулан түүнийгээ л хүлээн зөвшөөрдөг нь аргагүй л эр хүний зан чанар! Хүч чадалтай болон идэвхтэй илүү эмэгтэй нь

дур хүслийг татах нь байтугай (өөрийн таалалд нийцээгүй учир) харин ч бүр жигшил зэвүүцэлд ч хүргэж болох юм. Түүний шүлэнгэтсэн харц сексийн тачаал нь түүнээс нүүр буруулах, эс бөгөөс түүнийг ашиглах доромжлох санааг л төрүүлдэг.

Тэгвэл яах ёстой вэ?

Эмэгтэй хүний харьцаанд хэрхэн яаж хандахаа сайн мэддэг байж түүндээ идэвхийлэн орох хэрэгтэй юм. Энэ нь бүр анхнаасаа л зан харьцааны хувьд тийм ч хүч яаран гаргахгүйгээр төлөв түвшин байхыг эрмэлзэх нь чухал. Өрсөлдөөнийг хоёр ч сараар тэсвэрлэн хойшлуулж болно. Гэтэл цаг хугацаа юу болох билээ!

Тиймээ. Цаг хугацаа явж байдаг. Тэгэхээр хоёрын хоёр эмэгтэй хүний хүсэл мөрөөдөл нь болчихоод аль нэгийг нь сонгон шийдэж чадахгүй өдийг хүрч яваа ийм эр хүний хэрэг байна уу даа. Хайр дурлал гэдэг нь өрсөлдөгчийнхөө эсрэг ядарч туйлдталаа тэмцэлдэх биш харин хань, нөхөртэй байх эрхийнхээ төлөө л хоёр хүн бие биеэ тосон ирж яваа хөдөлгөөн юм.

# Өв тэгш эр хүн гэж бий юу?

Эмэгтэйчүүд ганцаараа хоцрохгүйн тулд ганцаардлаас айдаггүй байх хэрэгтэй. Идэвхтэй байхын тулд чухам хэрхэн яаж идэвхийлэх арга ухаанаа мэддэг байх ёстой. Эмэгтэй хүн өөр яах ёстой вэ? Эр хүнийг зөвөөр ойлгож хүлээн зөвшөөрөх хэрэгтэй. Одоо энэ чухал асуудлын талаар авч үзье. Хэрэв эмэгтэй хүнд эрч хүчтэй ухаалаг эр хүн таалагддаг юм бол тэр хүний бас сөрөг тал болох (жаахан ядрахдаа бухимдах) (ямар нэгэн ажил нь бүгэмж муугай болоход уурлах) (хүчин чадал мөхөсгөж ядрахад) цагт биеэ барих чадваргүй байх мэтийн зан чанар илэрлээ гэхэд түүнийг нь тэвчээртэйгээр хүлээн авах бэлтгэлтэй байх хэрэгтэй. Яагаад гэвэл эрс шийдмэг идэвхтэй хүн амжилтад хүрч алдар нэрээ гаргадаг, эцэст нь сэтгэлийн их хөөрөлд орж догдолсноос өөрөө ядардаг. Үүнээсээ үүдэн тавгүйцэж огцом ширүүн авирлах ч бий. Гэтэл нэгэн уншигч эмэгтэй “Үгүй ээ, надад тайван тэвчээртэй эр хүн хэрэгтэй гэнэ” гэж бодъё за яахав сайн байна гэж үзээд түүний идэвхгүй залхуу хойрго, хайхрамжгүй, нийтэч биш гэх мэтийн бусад зан чанарыг хар амиа хичээсэн, зожиг, санаачлагагүй зэрэг сөрөг байдал дагаж явдаг. Энэхүү зүй тогтол мөн эмэгтэйчүүдэд ч илрэн гардаг. Ажил хэрэгч шаргуу идэвхтэй эмэгтэйчүүд бүхнийг амжуулж чаддаг нь маш сайн чанар юм. Гэтэл сөрөг тал нь үе үе цухалдах, сэтгэл нь тавгүйтэх, цочмог уурлах мэтээр дээд зэргийн цочромтгой байдалтай байдаг. Гүдэсхэн тайван эмэгтэйчүүд амрах, телевизор харах, найз нартайгаа утсаар ярьж цаг нөгчөөх зэргийг урьтал болгоно. Гэтэл бас гэр орноо цэвэрлэх, хоол ундаа хийх тайлан тооцоогоо бичих болдог. Тайван эмэгтэй хэзээд сэтгэл ханамжтай байдаг. Харин орон гэрээ янзлан цэгцэлж амжаагүй нь цөөнгүй харагддаг юм.

# Үүнд яах ёстой вэ?

Өв тэгш өө сэвгүй эр хүн гэж огт байдаггүй, бас тийм эмэгтэй хүн ч бас байдаггүй гэдгийг сайн ойлго! Иймээс өө сэвгүй, өв тэгш эр хүн олж авъя гэсэн бодлоо орхиж түүний зөв талыг нь дэмжиж сөрөг талыг нь бүрхэгдүүлж яв! Өөрийн дутагдалтай талаа засахаа бүү март! Зөв талаа улам дэлгэрүүлж бай. Дутагдалгүй хүн гэж бас байхгүй, эрхэм сайн чанаргүй хүн гэж бас байхгүй. Ямар ч хүнд эерэг сөрөг хоёр тал заавал хамт байдаг. Эрч хүчтэй, хөдөлмөрч хүний сөрөг тал нь омголон, харгис, хатуу зан ааштай байхад, хайхрамжгүй урсгалаараа ажлаа хийдэг хүн идэвх саиаачлагагүй, цалгар назгай, шийдэмгий бус байдаг.

# Эрчүүд эмэгтэйчүүд гэдэг хоёр өөр ертөнц юм

Хүний зан чанар төлөв байдлыг тодорхойлоход эрэгтэй эмэгтэй хэн байх нь хамаагүй ерөнхий нэг л чанарыг агуулна. Гэхдээ энэ нь зөвхөн зарим тохиолдолд юм шүү. Зарим эмэгтэй эр нөхрөө өөрийн эрхэнд байлгаж байх дуртай байдаг. Энэ нь эр хүнд муугаар нөлөөлж байдаг. Тухайн нөхөр нь сул дорой зөвхөн эхнэрийн аясаар хөдөлдөг болчихсон байна. Тэр нөхрөө энхрийхэн, танхилхан (эмэгтэйнх) нэр төр буурь сууриа амархан олдог. Цалин хөлс өндөр (эр хүний шинж) үүний дээр нөхрөө гэр ахуйн ажил, хоол унд хийх, угаах цэвэрлэх зэрэгт элбэлцүүлэхийг хүснэ. (Эмэгтэй талын ажил) Тэгээд машин засах, зуслан барих, юм сэлбэх (эр хүний ажил) эцсийн дүнд тэр эмэгтэй хүний хувьд өөрөө гүйцэтгэх ёстой хариуцлагыг нөхрийнхөө хүзүүнд өлгөөд бас дээр нь түүнд эр хүнийх нь хувьд яах, ямар байх ёстойг нь сануулж өгнө. Одоо яая гэхэв. Эр хүн өөрийн нь эрх үүрэгт халдаж орооцолдсон зөрчилдөөнийг мэдрэн эсэргүүцэж эхэлнэ. Тэр эсвэл өөрийн бүх үүрэг хариуцлагаас татгалзаад буйдан дээр хэвтээд өгнө! Эсвэл найз нөхөд дээрээ очиж нууц амрагаа дагуулан бургас шугуй дундуур бушуухан алга болох, эс тэгвээс эхнэрийнхээ буруутайг нотлох гэж хэрүүл маргаан хийнэ. Өөрөөр яах вэ? Эхнэрийнхээ эрхшээлд бүрэн ороод эвлэрч суух уу? Эцсийн энэ тохиолдолд нь эмэгтэй хүн өөрөө л сэтгэл дундуур хоцрох болно. Түүнд ийм дуулгавартай “шалны алчуур” болсон эр таалагдсангүй. Яагаад ийм байдалд хүрэв ээ? гэвэл эрчүүд эмэгтэйчүүд гэдэг чинь ялгаатай бүхий хүмүүс! Зөвхөн бие бялдраараа ч биш. Энэ талаар маргахад хэцүү л дээ. Хамгийн гол нь дотоод сэтгэл зүйгээрээ их ялгаатай учир нь зөрөө гэрийн хүмүүжлээс шалтгаалдаг буй за. Хөвгүүдийг гэмтэх бэртэх ч юм уу өвдгөө шалбалчихаад уйлах гэхэд нь “За эр хүн байж, эр хүн шиг байгаа ч” гээд сануулчихна. Тэгээд ч зогсохгүй дээр нь чи “Охий хүүхдийг гомдоож болохгүй шүү” чи ирээдүйн эр хүн шүү. Тэгэхээр тэднийг хамгаалж байх ёстой гэгчихнэ. Хүү хүүхдэд эмээ нь машин, тоглоомон цэрэг ч юм уу бэлэг болгон авч өгөхийг эс тооцвол төдий их халамж тавьж нялуурах нь ховор, харин охин хүүхдийг болохоор цэвэрч нямбай байхаас нь эхлээд гэр ахуйн ажилд туслуулах хичээл сурлагадаа сайн байх талаас нь анхаарч байнга хайрлаж энхрийлнэ. Түүнд хүүхэлдэй болон хүүхдийн сав суулга хүртэл авч өгнө. Эрчүүд эмэгтэйчүүд нь өөр өөрсдийн зорилготой түүнийхээ эцсийн амжилт үр дүнг ч үзэх эрмэлзэлтэй. Сургуульд байхдаа хөвгүүд бяр чадалтай болохыг эрмэлздэг, бас охид гоё хөөрхөн байхыг хүснэ. Эрчүүд эмэгтэйчүүд өөр өөрийн мөрөөдөлтэй. Хөвгүүд ажил төрөл алдар нэр баатарлаг үйлийг хүсдэг бол охид гэр бүл, ирээдүйн орон гэрийнхээ тухай боддог байна.

Ийм нөхцөлд яах вэ?

Эр хүнд эмэгтэй хүний ажлыг даатгаж эр хүнийх нь эрх үүргийг булаацалдах хэрэггүй. Эр хүнээр эмэгтэй хүнийг ажлыг гулган хийлгэх нь өөрийгөө эр хүн гэж итгэх мэдрэмжийг алдагдуулна. Тэр ч байтугай өөрийн бие дээр эмэгтэй хүний халамжийг эдлээгүйгээс хамт амьдарч буй энэ хүнд ер нь хэрэгтэй ч юм уу, үгүй ч юм уу гэх эргэлзэл төрүүлж эхэлдэг. Эмэгтэйчүүдийн ажлын амжилт алдар хүнд нь ихэнхдээ түүний хувийн амьдралд хохирол учруулдаг. Жилээс жилд тэр улам хайрлаж баяр бахадлыг төрүүлж байсан ажлын ачаалал нь насны эцэст түүнийг хүч тамиргүй, хэрэгцээгүй нэг л амьтан болгон хувиргасан байдаг.

# Феминизм

(Гэр орноо арчилж авч явах нь эмэгтэйчүүдийн давамгайлах нь)

Эрт урьдын уламжлал уу? Шинээр бий болсон зүйл үү?

Эрчүүд эмэгтэйчүүдийн гүйцэтгэх ажил үүргийн талаар бодохоор эр эмийн хоорондох харьцаанд хэн нь голлон тэргүүлж хэн нь дагах ёстой юм бэ? гэсэн асуудлыг харахгүй анхаарахгүй байж болохгүй. Эртний түүхэнд эхийн эрхт ёс ноёрхож байсан тэр цагт эмэгтэй бүхнийг удирддаг байсан нь тодорхой. Сүүлд амьдралын болон гэр бүлийн засаглалыг эрчүүд бүхэлд нь булаан авсан. Өнгөрсөн зууны эхээр эмэгтэйчүүд өөрсдийн эрх чөлөө тэгш эрх байдлын төлөө идэвхтэй тэмцэж эхэлсэн. Тэд үсээ богино тайраад өмд өмсөж хуруундаа янжуур хавчуулаад нэр хүнд амжилт бүтээлийн төлөө ажиллаж эхэлсэн. Эцэст нь ямар үр дүн өгсөн бэ? Бүрэн эрхийн төлөө энэ тэмцэл нь олон эмэгтэйчүүдийг ганц биеийн амьдралд хөтлүүлэн оруулсан. Гэтэл эрчүүдийн ганцаардмал амьдрал гэж бас гарч ирсэн. Байрны нэг орцонд бүр шатны нэг давхарт өөд өөдөөсөө харсан хаалганд бараг л үе тэнгийн нөхөргүй эмэгтэй, эхнэргүй эрэгтэй өчнөөн байгааг бид бишгүй л харж байгаа шүү дээ. Өөр бас нэг асуудал нь хайртай дуртай гэж хэсэг хугацаанд хамтран амьдарч байгаад төдхөн салцгааж байна. Ахиад цаашаа бүх л насандаа энэ амьдрал (давтагдана!!!). Эрчүүд нь ч, эмэгтэйчүүд нь ч ганц ганцаараа.

Тэгвэл одоо яах вэ?

Асуудлыг заавал өрх гэрийг тэргүүлж байгаа эрэгтэй, эмэгтэй хоёрын аль нэг нь ганцаараа шийднэ гээд байх нь хэрэггүй мэт. Бидний үе харилцан ярилцах хайр дурлалын харьцаагаар хамтран амьдарч байгаа үе болохоор эрчүүд эмэгтэйчүүд өөр өөрсдийн онцлог ялгаа зөрөөг ойлгож харилцан бие биетэйгээ яаж илүү аз жаргалтай, үнэ цэнтэй сонирхолтой сайхан амьдрах талаар тайвнаар ярилцан, зөрчилдөхгүй, хэн хэндээ дарамт болохгүй нөхөрсгөөр зөвшилцөн тэгш эрхээр өөр өөрсдийнхөө үүргийг гүйцэтгээд хослон амьдрах нь зүйтэй юм.



# Ямар ажил үүргийн талаар зөвшилцөн зохиож болох вэ?

Үүнд эр хүн заавал өөрийн зорилго үүргийн давуутай байдлын бодит үнэнд хүрэх гээд зүтгээд байх ёстой юм уу? Хэрэв энэ байдал нь хоёуланд нь таалагдаж санаа нийлээд байгаа юм бол нөхөр нь гэр ахуйнхаа ажлыг хийж эхнэр нь гадуурх ажлаа хий л дээ. Эсвээс аль алиныгаа л дундаа хий!

Эртэй бяртай ханхар цээжийг түших нь:

Дорвитой айлын добошиг доголлон ишигний хаа шиг гэж нэг үг байдаг даа. Мэдээж тийм эрээр яахав. Өргөн ханхар цээжтэй, бяртай чадалтай хүнийг л налан түшин суухыг хүснэ шүү дээ! Ямар нэгэн залуу охиноос өөрт чинь ямар эр хүн таалагдах вэ? гэж асуухад түшиж наалдаж байхад сайхан өргөн том ханхар цээжтэй, бяртай чадалтай хүнийг л хүснэ гэнэ. Хэрэв дунд насны эмэгтэйгээс асуувал чадалтай, тэнхээтэй мөрийг нь түшээд л өөрийгөө түүгээр хамгаалуулан доройхон жаахан охин мэтээр мэдэрч бодож явахыг яасан их хүснэ вэ? гэнэ.

Одоо яая гэхэв энэ асуултад ердөө л хүч чадалтай өргөн ханхар цээж түшихийг хүсээд байгаагаа хэлээд байна уу? Энэ асуудлаар янз бүрийн эмэгтэйчүүдээс асууж судалгаа явуулахад энэ зүгээр л хажуудаа булчин шөрмөс нь хөгжиж, зангирсан биелэг бяраг эр хүн дагуулж явах гэсэн учир мэдэхгүй хүний л бодол санаа гэх болов уу? Гэтэл харин тэд сэтгэл нь хөөрөн хэрэв эр хүн тэднийг гар дээрээ өргөөд тогтоол ус ч юм уу горхины цаана гаргаад өгөг. Хэрэв тэр бага залуу насны хөөрлөөр бяраг чадлаа гайхуулан орой үдшээр харанхуй гудамжинд түүнийг танхай хүмүүсээс хамгаалах, мод хагалах, ус авах, хүнд юмыг нь өргөх мэтчилэн байж болно. Үүнд ямар буруу байх вэ? Эмэгтэйд хүчтэй чадалтай хүн л таалагдаа биз! Ингээд л гүйцээ.

Тэгтэл охин нас бие гүйцэж том болсон хойноо турь муутай давжаа хүнийг таалвал яах вэ?

Ингэхэд бидний амьдралд эр хүний хүч тэнхээ байнга хэрэгтэй байх уу? гэдэг дээр бодох шаардлага гарч байна. Ялангуяа бид хотын төв дэх орон сууцанд амьдарч байна гэж бодъё. Үүнээс гадна эрчүүд нь ч гэсэн жижигхэн давжаахан байж хэн нэгнээр санаа тавиулахыг сэтгэлдээ хүсч байвал яах вэ? Харин эмэгтэйчүүдээс ялгагдах онцлог нь тэд энэ бодол санаагаа дуулдахаар хэлж чадахгүй. Бас нэгэн гол асуудал гэвэл тэр их хүчтэй тэнхээтэй эрчүүд бүгд зориг шийдэмгий, эрх чөлөө болон сэтгэлийн их тэнхээтэй байж хүүхэд эмэгтэйчүүдийг амьдралын хүнд бэрхээс авран хамгаалах хүсэл эрмэлзэлтэй улс байж чадах уу? Миний бодлоор бол хот суурин газарт амьдарч байгаа нөхцөлд эр хүнд нэг их хүч тэнхээ бараг хэрэггүй мэт санагдах юм. Харин сэтгэлийн их тэнхээтэй байх нь зөвхөн эрчүүд биш эмэгтэйчүүдэд ч илүү хэрэгтэй. Хоёрдахь асуултад хариу болгоход бие бялдрын их чадал тэнхээтэй тэдгээр хүмүүс дотоод сэтгэлийн тэнхээгээр хэр байна вэ? Ийм эрчүүд байдаг нь ч байдаг л байх байдаггүй нь байдаггүй л байх. Булчин шөрмөс нь хөгжиж зангирсан тамирчин байлаа ч амьдралын бүх манлайлал тэргүүлэх бүх эрх мэдлээ бүгдийг нь танхилхан шовилхон

муу хүүхэнд өгчихөөд өөрөө далайсан газар нь далд орж далласан газар нь ил гарч явааг алийг тэр гэхэв дээ. Хангай шиг түшигтэй атлаа амьдрал ахуйгаа авч явах чадалтай хүнтэй л амьдарна. Эмэгтэйчүүд бүх амьдралаа атган зохицуулсан түшиг болох нөхөртэй болохсон гэж ярих нь олонтой энэ юу гэсэн үг вэ гэвэл эхнэр нь юу хийх ёстой вэ? Ажил төрөл хийх үү, гэртээ суух уу, ямар хувцас өмсөх, ямар хоол идэх, хэнтэй нөхөрлөх, хаана явж амрах үр хүүхдээ яаж өсгөх эд бүхнийг нөхөр нь л зааж түүний өмнөөс шийд гаргаж байна гэсэн үг юм. Би зөвлөгөө өгч байх үедээ олон ч эмэгтэйчүүдтэй уулзаж энэ тухай асууж ярилцлаа. Тэдэнд ийм амьдрал таарахгүй тухай ярьж байхыг олон удаа сонслоо. Тэд хэдийгээр эр нөхрөөрөө тэжээлгээд ажил төрөл хийхгүйгээр амьдарч байлаа ч бусдаас хараат байдлаар амьдрахыг хэн хүсэх билээ. Тэгээд ч хүн өөрөө өөрийгөө мэдэж өөрийн бодол санаа хэв маягаараа амьдралаа зохицуулан амьдрах л сайхан шүү дээ гэгцгээж байлаа.

Ийм нөхцөлд яах вэ?

Хангай шиг түшигтэй бөгөөд амьдрал ахуйгаа авч явах бүрэн чадалтай чангахан ханьтай болох гэсэн бүтэшгүй хуурмаг бодлоо орхицгоо! Үнэн хэрэг дээрээ бүх эмэгтэйчүүд хараат байдалд амьдрахыг хэзээ ч хүсэхгүй харин түүний хүнлэг чанар хайр сэтгэлийг л эрхэмлэнэ.

# II бүлэг. Эрчүүдийн хүсэн хүлээдэг зүйл нь юу вэ? Эрчүүд эмэгтэй хүнээс юуг хүсэн хүлээдэг вэ?

Одоо эрчүүдийн тухай ярилцъя. Тэдэнд мөн л өөрийн гэсэн хүндрэл, эмэгтэйчүүдтэй харьцах харьцаанд өөрийн гэсэн бүгэшгүй хуурмаг санаа цөм л бий. Харин эрчүүд эмэгтэй хүнээс чухам юуг хүсэн хүлээж байдаг нь сонин. Эр хүний хүсэлт хүлээлт нь өвөрмөц, тэдний өсөлт хөгжлийн насны онцлогоос хамааран өөрчлөгдөж байдаг. Залуучууд “Бидэнд орчин үеийн ганган дэгжин, нүүрэмгий охид” таалагдана гэж олонх нь ярьж байхад гуч шүргэж буй эрчүүд “Бидэнд хань бүлтэй, үр хүүхэдтэй болж амьдрах гэсэн хүсэл эрмэлзэлтэй намбалаг, дөлгөөн эмэгтэй таалагдана” гэж ярьж байна. Харин гучаад насны буурь суурьтай баян чинээлэг эр “Биднийг зоогийн газар ч юм уу амралтын газарт байхад хамтдаа явж байгаа юм байна гэж анхаарлаа төвлөрүүлсэн хүмүүсийн харцыг өөр дээрээ булаан татаж чадахуйц, өвөрмөц эмэгтэй” таалагдана гэнэ. Харин дөч хүрч яваа эрчүүд огт өөр саналыг нэгэн дуугаар тавьдаг. Тэдэнд бол гэр орноо цэвэр цэмцгэр байлгадаг, уужуу тайван сайхан сэтгэлтэй эмэгтэй л хэрэгтэй гэнэ. Харин тэгэхдээ бас өөрсдийг нь сайн ойлгодог байх учиртайг нэмэн хэлж байх юм.

Ийм нөхцөлд: Дээр яригдсанаар залуу эрийн харааг булааж дурыг татах тэр эмэгтэйн гадаад төрхийг ерөнхийд нь зөвшөөрөөд амьдралын туршлага хуримтлагдаж эхлэх үедээ эрчүүд эмэгтэй хүний гэр бүлээ авч явах чадвар, орон гэрийн дотор аятай таатай уур амьсгалыг тогтоож байгаа байдлаас нь эхлээд эмэгтэй хүний дотоод зан чанарыг нь үнэлж эхэлдэг гэдгийг хэлье.

“Эмэгтэйчүүд хамгийн, хамгийн шилдэг нь байх ёстой”

Эхний харцаар л таалагдана гэдэг тийм ч амар асуудал биш ээ. Эрчүүд өөрийн сонгосон эмэгтэйдээ өндөр шаардлага тавихдаа дуртай байдаг. Тэр эмэгтэй хамгийн хөөрхөн, хамгийн дур булаам, хамгийн ухаалаг нь байх ёстой гээд цааш нь дуртайгаа тоочно. Тэгээд эцэст нь “Хамгийн шилдэг нь” байхыг шаардана. Ийм нөхцөлд бид яах вэ? Хамгийн шилдэг нь болохын төлөө зүтгэх үү? Эс бөгөөс далдын ямар нэгэн утга агуулгаар үгүй бол санамсаргүй байдлаар ч юм уу, яагаад энэ үгийг яриандаа хавчуулаад байгаагийн учир шалтгааныг нь олохыг оролдох уу? Хэрэв бид энэ шаардлагын түвшинд хүрэх гэж хичээвч бидний амжилтын хэрээр шаардлага улам л өсөн нэмэгдэнэ. Тэгээд цаг нь болохоор танай нөхөр нэгэн тааламжгүй хүүхнийг сонирхоод түүний дэргэд үнэхээр үлэмжийн сайхан үзэсгэлэн төгөлдөр дэгжин хүүхэн харагдах болно. Энэ үед асуудлын гол нь “Хамгийн шилдэг нь” болохдоо биш байсныг ойлгоно биз дээ. “Яахын тулд юунд өчнөөн жилийг үргүй өнгөрөөв” гэхэд юунд ч юм бэ нэг л өөр насанд, чухам юунд юм бэ? Эмэгтэй хүнд хэтэрхий өндөр шаардлага тавиад байгаа эр хүнийг ойлгохыг бодъё. Бидний туршилт хамгийн зөв сонголт, яагаад гэвэл бид бүр эхнээсээ л “Хамгийн шилдэг нь” болох гэх, эсвэл ерөөсөө юу ч хэрэггүй зөвхөн өөрийнхөө байдаг байр байдлаараа л байх нь зөв үү гэдгийг бодолцож болох л байсан. Түүгээр ч зогсохгүй бид дараах таамаглалыг дэвшүүлж болно.

I таамаглал: Зориуд санаатайгаар эмэгтэй хүнд, өндөр, хатуу шаардлага тавих өөрөөр хэлэхэд эмэгтэйдээ хамгийн шилдэг нь байхыг хүсэхээс тэгээд ч ухаалаг цэцэн хүүхнүүд өөрийгөө хамгаас илүү гэдгийг нэг их чухалчилдаггүй. Өөртөө ч өндөр шаардлага тавина. Харин нөхрийгөө чи ёстой “Хамгийн, хамгийн” гэдгийг нь байнга давтан хэлнэ.

II таамаглал: Эр хүн эмэгтэй хүнд хэтэрхий өндөр шаардлага дэвшүүлээд түүнтэй харьцах харьцааныхаа талаар гаргасан шийдвэрээсээ няцаж зүгээр л хөндий байхыг хичээнэ. Эсвэл өөр ямар нэгэн шалтгаанаар тэр уулзаж учрах ч юм уу, эсвэл гэрлэх амьдрах тухай ямар ч сонголт хийж шийдэж чадахгүй. Ийм учраас тэр өөрийгөө болоод эмэгтэйд өнөөх л зуршилтай болсон “Яв! Яваад аятайхан болчихоод ир! Бүр өшөө аятайхан шүү! Тэгвэл чи над нэг таалагдаж магадгүй! Надад бүр хамгийн сайн бөгөөд сайхан эмэгтэй л хэрэгтэй” гэсэн шаардлагаа тавина. Энэ хориг нь их удалгүй хэзээ ч бүтэшгүй хүслэн болж хувирна. Эмэгтэй хичнээн хичээвч түүний амжилт бүхний ардаас ахин шинэ шинэ шаардлагууд ар аараасаа цуван гарна. Ийм нөхцөлд эмэгтэй хүн эз дийлсэн ийм хүнээс болоод насныхаа аль өнгөтэй өөдтэй үе, өчнөөн олон жилийг ингэж үр дүнгүй өнгөрөөхийн оронд энэ хүнд би ингэтлээ их хайр сэтгэлтэй хэрэг үү? гэдгийгээ сайтар тунгаан бодох хэрэгтэй. Хэрэв үнэхээр тийм хайртай юм бол тэр таны хайр энхрийллээр дутаж байгаагаа бүрэн мэдрээд сонголтоо хийгээд хүрээд ирэх тэр цаг мөчийг нь тэвчээртэй хүлээ! Харин тэгэхдээ түүний цаг нь болоод зөвхөн өөрийг чинь сонгожээ гэж бодъё. Та ч өөрийгөө улам дээрдүүлэх гэж хичнээн мэрийсэн байлаа ч энэ чинь баталгаа огт биш! Худлаа юм шүү гэдгийг л сайн ойлгоорой. Түүний дур сонирхол огт өөр эмэгтэйд байх бүрэн үндэслэлтэй. Иймд хэт өндөр шаардлага тавьдаг ийм эр хүнд бүхнийг багтаасан түвшин хайр гэж байдаггүй гэдгийг мэдэж аваад эмэгтэй өөр хүний эрэлд шийдвэр төгс гарах нь зүйтэй. Учир нь түүний эцэс төгсгөлгүй шаардлагууд таны амьдралыг үрэх болно.

III таамаглал: Өөртөө итгэлгүй эрчүүд: Би сул дорой, өөртөө итгэлгүй хүн! Гэхдээ үүнийгээ хэзээ ч мэдэгдэхгүй, яагаад гэвэл би өдөр бүр чиний дутагдалтай талуудыг ил гарган шүүмжилж шаардлагыг тавих болно! гэсэн бодолтойгоор эмэгтэй хүний байдал төлвийг яаравчлан судалж дүгнээд эмэгтэй хүнд тавих өндөр шаардлагаараа өөрийгөө хаацайлан далдлах нь цөөнгүй байдаг. Энэ байдал нь эмэгтэй хүний талаас түүнд тавьсан боломжийн шаардлагаас өөрийгөө хамгаалах гэсэн сэтгэл зүйн хамгаалалтаар илрэн гардаг.

Ийм нөхцөлд яах вэ?

Ердөө зүгээр л хэзээ танай нөхөр ажил мэргэжил дээрээ ч юм уу харилцаа уран бүтээлээр ч юм уу ямар нэгэн зүйлээр түүнийг өндөр амжилт гаргаж санасандаа хүртэл нь хүлээ. Энэ үйл явдал болмогц тэр тайвширч өөрт чинь тавих шаардлагаа бууруулж эхэлнэ. Энд ганц бэрхшээл бий. Тэр нь чухам хэзээ энэ хүн өөрийнхөө үнэ хүндээ бэхжүүлж, өөртөө итгэдэг болох вэ? Ойрын хугацаанд уу? Ирээдүйд үү? Жилийн дараа юу? Үүнийг хэлэхэд л хэцүү!

# Эрчүүдийн тэрсүү шаардлага

Эмэгтэй хүн гоё сайхан, ухаалаг, сэтгэл сайхантай, хүчтэй, танхилхан, наалинхай, халамжтай, үнэнч шударга, гайхалтай сайхан эхнэр, сайн ээж сайн мэргэжилгэн хамгийн сайн эзэгтэй байх хэрэгтэй гэсэн үгийг эрчүүдийн амнаас цөөнгүй сонсоно. Энэ олон шаардлагаас өчнөөн олон нь эсрэг, харш, тэрслүү байгааг ч төвөггүй мэдэж болно. Гоё сайхан эмэгтэй заавал ухаалаг байх албагүй. Ухаалаг хүүхнүүд мөн гадаад төрх байдлаараа илэрч харагддаггүй. Өгөөмөр сайхан сэтгэлтэй уян наалинхай хүүхнүүд хүчтэй чадалтай байдаггүй, харин тийм хүчтэй чадалтай хүүхнүүд нь бүр эерэг тэсвэр тэвчээртэй, хөрслөг эршүүд чанартай байна. Тачаангуй дурлалтай эмэгтэй голдуу үнэнч байж чаддаггүй. Харин гайхалтай сайхан эхнэр төдийлөн сайн ээж байх албагүй. Нөхөртөө болон түүний ажилд анхаарал их тавьдаг. Эмэгтэй хүүхдээ бага анхаардаг байж болох талтай. Заримдаа маш үнэнч ээж нөхөртөө халамж тавихдаа тааруу. Ердийн тохиолдолд хар бор ажилд сайн хичээнгүй эмэгтэй гэр орныхоо ажилд зав зайгаа гаргахдаа тааруухан байдгаас нэг их сайн эзэгтэй байж чаддаггүй. Иймд эрчүүд байгалиас заяагаагүй тийм эмэгтэйд л хайгаад байдаг гэж хэлж болно. Тийм хүн нэгийг оллоо гэхэд өөрт чинь таалагддаг нэг л шинж байна. Бусад талаараа огт өөр байх жишээтэй. Хүнд байж болох бүх л сайн сайхан шинж байдал бүхнийг иж бүрдүүлэн төрсөн арван хуруу тэгш эмэгтэй гэж хаа ч байхгүй. Хамгаас сонин нь эрчүүд өөрсдөө үүнийг мэддэг атлаа яахаараа тэдэнд гоё, хөөрхөн, ухаалаг, ажил хэрэгч, нялуухан, наалинхай гээд цааш нь бодит байдлаас зөрчилдсэн элдэв зан чанарыг агуулсан хүүхэн хэрэгтэй гэж тоочиж байдаг байна аа.

Хариулт: Тэр эр зүгээр л мөрөөдөж байгаа хэрэг. Тэгэхдээ хаа нэгэн харь гараг дээр ч юм уу, бодит амьдралд хэзээ ч нийцэхгүй бүх зан чанарыг хослуулан төрсөн ер бусын эмэгтэй байгаа тухай зөгнөлийг мөрөөдөн эрэл хайгуул хийж суух нь өөрт нь таатай байдаг болов уу. Тэрбээр бүр насныхаа эцэст ч юм уу, магадгүй хойд насандаа ч хамаагүй тийм эмэгтэйдэй учирч болох тухай мөрөөдөн суух нь түүнд сайхан байдаг биз. Эр хүний энэ мөрөөдөл нь гэрлэлтийн өмнөх болон бүр анхны уулзалтын тэгээд гэрлэлтийн үеэс эхлэн насны эцсээ хүртэл урт удаан хугацаагаар үргэлжилнэ. Энд юу ч хийгээд яагаад ч хэрэггүй хийх ч юм байхгүй хамаа байсан уу? Мөрөөдөж л байг!

# “Аа-намайг хуурах амархан, би өөрөө ч бас хуурах дуртай”

Уншигч эмэгтэй маань: “Энэ эрчүүд чинь яасан ч нарийн ээдрээтэй будлантай улс вэ дээ? Юу хүсээд байгаагаа өөрсдөө ч мэдэхгүй! гээд санаа алдаж байгаа биз. Тиймээ энэ олон талаар үнэний хувьтай! Энэ үнэндээ эрчүүд нарийн төвөггэй, зоригтой хүмүүс. Хэрэв эд бүх л амьдралдаа зөгнөл мөрөөдөл хоёроор хөөцөлдсөн бол эрчүүд эмэгтэйчүүд хоёрын хоорондын харьцаа боломжийн биш л байх байсан. Харин аз жаргалын хувьд энэ тийм биш ээ. “Эрчүүд эмэгтэйчүүдэд хуурагдахыг хүсдэг” гэсэн нууцыг нээсэн сонгомол хариултыг үзье!

Энэ юу гэсэн үг вэ?

Энэ нь “Тэр эмэгтэй миний хувьд бүтэх бүтэхгүй бүх зан чанарыг бүгдийг агуулсан ч бай, хамгийн бүр шилдэг нь бай” ямар байх нь огт хамаагүй. Харин хамгийн гол нь түүний тухай хүсэн мөрөөдөх тэр мөрөөдлийг минь л унтраачихгүй, тэр над үнэхээр тийм юм шиг бодогдохоор, харагдахаар тийм нөхцөл байдлыг над бүрдүүлж өгч чаддаг байх нь чухал” гэсэн үг юм.



# Уйтгар баясал хоёр

Аваагүй байхад авгай сайхан гэгчээр танилцаагүй мэдэлцээгүй шинэ сэргэг эмэгтэй бүхэн эрчүүдийн анхаарлыг татаж байдаг. Иймээс тэр нэгэн танихгүй эмэгтэйд сэтгэл татагдана. Заяа тавилан, орчин нөхцөл, зан төлвийн талаар гүйцэд сэтгэн зохиомжлоод ярьчихаж чадна. Хичнээн удаа түүнтэй санамсаргүй мэт тохиолдлоор өөр уулзан нүдээ хужирлана, бусдын эхнэр төдий чинээ л дур булаам сонин содон болж харагдана. Ингээд л нэгэн эмэгтэй шинэ хайрын дөлийг бадрааж сэрлийг цочроодог. Энэ үед тэр түүнд ямар ч зан зуршлаа гаргахгүй зөвхөн шинэхэи бөгөөд гайхамшигтай сайхан байх л хэрэгтэй.

Энд эмэгтэйчүүдийн хэд хэдэн онцлог бий

I онцлог нь

Хайр дурлалаа хадгалахын тулд эмэгтэй тэр хүнтэйгээ тохиолдлын байдалтайгаар ойр ойрхон уулзаж байх шаардлагатай. Тэгэхдээ түүний сэтгэлд өөрийн тухай ямар нэгэн ойлгомжгүй тайлагдаагүй оньсого шиг зүйлийг орхиж сэрлийг үлдээж байгаад хэсэг хугацаа өнгөрсний дараа өөрөө ойлгомжтой энгийн болсои байна. Эмэгтэй хүн хаана, юун дээр дуугүй байх, юун дээр нүдээр ирмэх, юуг асуух, юуг эс хариулах зэрэг болон гүйцэд ярихгүй, учир нь олдохгүй энэ байдлаа үргэлжлүүлэн хадгалж байх нь зүй.

II онцлог нь

Эмэгтэйчүүд үсний самналт, өнгө, тос түрхлэг, өмсгөл банзлын урт богино, өмд, костюм, кофт (цамц) зэргээ солих тарган, туранхай болох заримдаа ухаалаг зарим үед мунхаг (бүр хөөрхөн мунхагхан) болох, ямар нөхцөлд эрхлэн нялуурах, ямар нөхцөлд олон ааш гаргаж зоригоор авирлах зэргээр олон янзын хувиргалтай байх нь хэрэгтэй юм.

III онцлог нь

Эмэгтэй өөрийн амьдралаа эр хүнийхээс өөрөөр авч явна. Түүний сонирхоогүйг нь сонирхож дурлаагүйд нь дурлаж, мэдээгүйг нь мэдэж байх хэрэгтэй. Жишээ нь, тэр улс төр эдийн засгийг сайн мэдэж байвал сэтгэл зүй болон урлагийг тэргүүл! Тэр хөл бөмбөг тоглож байвал төгөлдөр хуураар тогло! Гүн ухаанаар давах гэвэл шүлэг бич! Цэцэг тарь! гэх мэт.

# Ханьдаа үнэнч бөгөөд ажилсаг эмэгтэй

Эрчүүд эмэгтэй хүний бас нэгэн шинж чанарт татагддаг. Энэ бол эмэгтэй хүний аж ахуйгаа авч явах чадвар хялбарчлан хэлэхэд гэр гэрийн дотор цэвэр цэмцгэр эмх цэгцтэй, сайхан хоолны үнэр хангалсан өлгүүрт дөнгөж индүүдсэн цамц өлгөөтэй байхад дуртай. Үр хүүхдүүд сайн хүмүүжилтэй дуулгавартай эх эцэгтэйгээ тайван сайхан харьцаатай байхад дуртай. Тэр эмэгтэй хүн, түүний ажлын газрынхан найз нөхөд, танил талын харьцаа уялдаа холбоог дэмжиж ч чаддаг үнэлж ч чаддаг. Мөн бас тэдний дунд үүссэн зөрөө будлианыг амьдралын сэтгэл зүйн талаас нь өөрийгөө хялбархан тусгаж хэн нэгэнд нь тайлбарлан ойлгуулж хэн нэгнийг итгүүлэн зохицуулж эвлэрүүлж чадахыг нь хардаг. Байдал үнэхээр ийм байхад эрчүүдэд “Орон гэрт элбэг хангалуун ая тухтай”, “Сэтгэл дүүрэн аз жаргалтай”, “Бүх л зүйл бүгд сайхан байхад” харин ажил хийгээд ядарч болно, дараа нь амарч болно гэсэн мэдрэмж сэтгэлд нь төрж, эмх цэгцтэй, сэтгэл санаа нь тогтвортой болно. Ийм учраас эрчүүдээс эмэгтэйчүүдэд тавих өндөр шаардлага тэр их мэдрэмтгий чанарыг нь үл харгалзахуй. Эцсийн дүнд түүнийг өөрийг нь болон гэр бүлээ өдөр тутмын амьдралд ая тухтай эсэн мэнд байлгаад байж чадаж байгаа нь чухам л ийм эмэгтэйн авьяас чадлыг эр хүн үнэлэх болно. Янз бүрийн олон хүүхнүүдгэй уулзаж учирч салж нийлж явсан олон жилийн эрэл хайгуулын эцэст өнөөх л тавлаг гухлаг орчинг бүрдүүлсэн, найдвартай гэрийн зайг үгүйлж эргэн сонгох нь цөөнгүй байдаг. Хэрэв амьдрал ахуй сайхан тэгширсэн үед эхнэр нь гэр орныхоо ажилд санаа тавихгүй бүх цаг заваа албан ажилдаа зориулаад байвал эрчүүд амьдралдаа өөр өөрөөр хандана. Тэр ажлаас ирүүтээл гэр орноо цэвэрлэх цэгцлэх, угаах арчих, хоол ундаа хийх, үр хүүхэдтэйгээ ажиллах мэтээр орон гэрийн яршигтай ажлыг хийж эхэлнэ. Гэвч үе үе бухимдаж бөөн хэл ам маргаан зөрөлдөөн болдог. Зарим үед өөр эхнэр авмаар ч санагдана. Тэгэхдээ голдуу өөрийн байр байдалтайгаа эвлэрэн зохицож, эхнэрүүд нь ажилтай унхиагай тийм найз нөхөддөө далдуур атаархан гэрийнхээ ажлыг хийгээд орон гэртээ байж л байдаг. Түүнд энэ байдлаас гарах зам бас бий. Өөрийн эхнэрийн эзгүйд оруулж ирээд гэр орны нь тавтай тухтай байдалд сэтгэлээсээ хандаад байх цэвэрч нямбай чанаргай нууц амрагтай болчихож бас болно шүү дээ! Амьдрал дээр над нэгэн эр хоёр эмэгтэйн дунд, нэгэнтэй нь нэг хэсэг амьдраад, нөгөөхтэй нь бас нэг хэд хоноод л яваад байдаг. Онцлог нь тэд хоёр биенийхээ байгааг мэддэг. Хоёр биенээ ч харилцан зөвшөөрчихсөн ийм тохиолдол байж л байлаа. Эхнэр нь түүнийхээ тухай тэрүүнгэй байхад над сонин байдаг юм” гэж ярина. Нууц амраг нь зүгээр л нэг гэрийн эмэгтэй тэднийгээ “Үүнтэй байхад тохитой тухтай тайван” байдаг гэж ярьсан юм. Саявтар хэвлэлээр Итали улсад нэг нөхөр өөрийнхөө эхнэрийг гэр орныхоо ажлыг хийсэнгүй гэж татгалзсан хэргээр шүүхэд өгчээ. Шүүх гэр орныг нь, хүүхдүүдгэй нь эрэгтэйд нь олгож гэр орныхоо ажлаас татгалзсан эхнэрээр хүүхдийн тэтгэлэг төлүүлэхээр шийдвэрлүүлсэн тухайгаа нөхөр нь мэдээлсэн билээ. Ямар ч нөхцөлд цэвэрлэж цэмцийлгэсэн орон гэр тав тухтай орчин, ойр тойрныхонтойгоо харьцах эвсэг сайхан харьцаа, үүний дээр эмэгтэй хүн эр хүнийг биедээ татах ерөнхий чанар, чадамж гадаад төрх болон янаглан хайрлахын ур чадвар нь сайн гэсэн үнэлгээний үндэс нь болно.

# Нэг алхам ард нь уу? Нэг алхам өмнө нь үү?

Энэ гарчигт томъёолсон асуудал нь эмэгтэйчүүдийн хувьд жинхэнэ ухааны сорил болох биз. Хэрэв та эмэгтэй хүнтэй харьцаа тогтоохдоо түүнийг тэргүүлж явах уу, түүнд захирагдаж аялдан дагалдаж явах уу? гэж ямар ч эр хүнээс асуухад: Мэдээж эр хүн эмэгтэй хүнийг хэзээ ч тэргүүлж авч явна тэгэх ч ёстой! Мөн түүнээс гадна “Эр хүн чинь хэзээ ч санаачлагыг гартаа авч удирдан зохион байгуулж явна. “Ер нь байгаль ч тэгэж заяасан” тэгээд “Өөрийн ойр тойронд нэг их захирагдсан овгор эмэгтэй байхыг хэзээ ч хүсэхгүй үзэх ч үгүй” гэж өөрийн бодлыг логик талаас нь эргүүлэн тайлбарлана. Эр хүний жинхэнэ хүсэл эрмэлзлэл чухам юу байдаг вэ? гэхэд тэр болгон хэлдэггүй. Эр хүн амьдралд хоёр янз байдаг. Амьдралыг тэргүүлэх гэсэн бодит эрмэлзэлтэй нэг байхад тэргүүлэх талаар огт хүсдэг ч үгүй нэгэн буй. Энэ тухай заавал ярих ёстой. Эхний нэгдэх ангилалд баггах эрчүүд нь юуны тухай бодитойгоор бодож явдаг вэ? Юуг эрмэлзэж байдаг вэ? Үүний тухай ярина эд бүгд ижил угга санаатай. Хоёр дахь ангилалын эрчүүд нь нэгэн зүйлийг ярих боловч өөрийнхөө тухай огт өөр зүйлийг бодож байдаг. За яахав бодоогүй ч байг. Тэгэхдээ зориудаар нэг өөр зүйлийн тухай ярих боловч хүсэл эрмэлзэл нь тэр биш юм. Ухаан зарсан асуудлыг эмэгтэйчүүд бүр харьцаа тогтоох эхний үеэс л зөвөөр шийдвэрлэх нь зүйтэй. Жишээ нь, тэр амьдралыг заавал тэргүүлж удирдах гэж хөөцөлдөөд байвал хамгийн хүндрэл бэрхшээл нь зөв зөөлөн, эелдэг байдлаар өөрийн дур сонирхлоо түр орхиж өөрт нь мэдэгдэхгүйгээр түүнд нөлөөлж сурахад л оршиж байгаа юм. Тэгээд түүнийг тэргүүлэх ноёрхох гэсэн бодлоо орхисон тэр цагт л эмэгтэй хүний жинхэнэ хийх ажил нь гарч ирнэ. Энэ үед эмэгтэй хүн хоёрдмол болон, сөрөг харьцаа гэсэн хоёр дүрд зэрэг тоглох болдог. Өөрөөр хэлэхэд түүний амьдралыг авч явах үүргийг нь онцгойлон хүндлээд өөрөө жинхэнэ бодитойгоор зохицуулах хэрэгтэй. Харин тэгэхдээ өөрт нь огт сэжиг авахуулахгүй байх ёстой.

Эрчүүдийн зан чанарыг хэрхэн тодорхойлох вэ?

Амьдралыг тэргүүлэх эрчүүдийн хүчин чадлыг тодорхойлох сэтгэл зүйн хэд хэдэн чанарын үнэлгээ байдаг. Хэрэв тэр хөнгөн шалмаг нийтэч, хөдөлгөөнтэй байвал тэр амьдралыг тэргүүлнэ. Хэрэв эр хүн дур зоригоороо, шийдэмгий, шургуу ажил амьдралд тохиолдох саад бэрхшээлийг зайлуулах эрмэлзэлтэй байвал тэр мөн тэргүүлэх талдаа л байна. Хэрэв тэр уужуу тайвуу, удаан хөдөлгөөнтэй, үг дуу цөөтэй нэгэн байвал амьдралаа эмэгтэй нь зохицуулж явсан нь хожно. Үүнээс гадна мөн эцэг эхийн нь байдлаас шалтгаалах тал бас бий. Ээж нь хүчтэй захирангуй идэвхтэй байвч эцэг нь зөөлөн гар султай ч гэсэн сэтгэлдээ өөрөө амьдралаа тэргүүлэхийг эхнэрээсээ хүсэн хүлээдэг байх бүрэн магадлалтай. Ээж нь зөөлөн зантай сэтгэлийн хөөрөлтэй, аялдан дагасан чанартай бол эцэг нь эрс шулуун, шийдэмгий байж гэр бүлийн амьдралаа удирдах эрмэлзэлтэй байна. Үнэлгээний энэ зураглалд хэрэв эр хүн айлын ганц хүү байсан бол илүү нийцтэй. Харин айл хоёр, түүнээс дээш хүүхэдтэй байсан нөхцөлд түүний тэргүүлэх чанарыг үнэлэн тодорхойлох бас нэг чиг шугам байдаг. Тэр нь хүүхдүүдийн хамгийн ах нь байсан бол эмэгтэй хүнтэй харьцах харьцаанд шууд тэргүүлнэ. Айлын хүүхдүүдийн хамгийн бага нь байсан бол эмэгтэй нь тэргүүлэх болдог. Хэрэв тэр ээжийн цорын ганц хүү зөвхөн ээж дээрээ л өссөн бол хурц бөгөөд санаа нийлэхгүй хоёрдмол байдлаараа эмэгтэй хүнийг хатуу чанга болгодог. Эрчүүд өнгөн дээрээ эмэгтэй хүнтэй харьцах харьцаандаа өрх гэрээ тэргүүлэхийг эрмэлзэж байвч үнэн чанартаа

маш алгуур удаан, харин тэгэхдээ амьдралаа авч явж чадах чадалтай эмэгтэйгээр тэр бүх л амьдралынхаа турш бас л дутагдсаар байх болно.

# Генералын сэтгэгдэл

Би энд уншигчдынхаа анхаарлыг жаахан сулруулах болчихлоо. Би бүх зүйл зөнгөөрөө амархан бүтдэггүй гэдгийг л чухалчилж хэлмээр байна. Ялангуяа эрчүүдийн тэргүүлэх чадамжийн үнэлгээ нэлээд нарийн төвөгтэй зөрчилдөөнтэй байдаг учраас ямар нэгэн алдаа гаргахад амархан байдаг. Эрчүүд ажил дээрээ удирдах үүрэг хариуцлагыг үүрч бодитойгоор удирдан чиглүүлэгч учир сэтгэл зүйн хувьд нэлээд хямралд ордог. Иймээс гэр орондоо ирсэн үед албан ажлаа түр боловч мартагнаж алжаал тайлан амрах сонирхолтой болдог. Энэ мэтээс үүсэлтэй “Генералын сэтгэгдэл” гэж нэрлэгддэг энэ байдал бодит амьдрал дээр цөөнгүй тохиолддогт хэргийн гол нь байгаа юм. Ингээд тэр амрахын тулд гэр бүлийн доторх “Төрийн жолоог” гэр бүлийнхээ гарт бүтнээр нь бүр үлдэгдэл шавхруугүйгээр шилжүүлэн өгнө. Жишээ нь: Эхнэр нь түүнд явж далайн захад очиж амарья гэхэд, тэр “Өөрөө л мэд” гэнэ. Уг нь түүний шийдлийн хариуг жаахан засварлаад “Тэгэлгүй яахав” гэдэг байсан. Эхнэр нь ямар нэгэн хувцас худалдаж авснаа үзүүлээд ямар байна? Зохиж байна уу? гэвэл “Тиймээ зохиж байна” гэнэ. Гэр бүлийн дотор ямар нэгэн чухал асуудал гараад асуувал “Чи өөрөө л шийдчих!” гэх мэт эхнэртээ болон гэр орныхоо ажилд ингэж хандах нь эр хүний ялих ялихгүй юманд оролцдоггүй хайхрамжгүй буюу амарлингуйн шинж огт биш. Харин эхнэр нь энэ үед нөхрөө:

“Би ядарч байна. Амармаар байна”.

“Би чамд мөнгө өгье. Яаж үрэхээ өөрөө мэд”.

“Би ажил дээрээ ачаалалтай ажиллаж байна, орон гэрээ яаж төвхнүүлэхээ чи өөрөө мэд!”.

“Би ажил дээрээ бишгүй л хариуцлага үүрлээ. Одоо орон гэртээ эд бүхнээс ангижирмаар байна”. “Ажил дээр би тулгамдсан өчнөөн л асуудал шийдлээ. Харин гэрт бол орон гэрийн нарийн ширийнийг надаас илүү мэдэх эхнэр байна”. Ийм учир надгүйгээр наад ажлаа зохицуул! гэсэн учиртай юм байх гэсэн ойлгоцтойгоор хоцордог байна.

# Эрчүүд эмэгтэйчүүдээрээ магтуулах дуртай

Эрчүүд эмэгтэйчүүдээсээ сэтгэлийн дэм, хайр энэрэл хүсэн хүлээж байгаа үед эр хүний амьдралдаа тэргүүлэн оролцох идэвх сонирхол хэлбэлзэлд ордог гэдэгт бид огт эргэлзэх шаардлагагүй. Жишээ нь: Ямар нэгэн ардын аман зохиол, үлгэр туужийг аваад үзье. Түүнд байнга дурдагдаж байдаг нэгэн утга санаа нь эр хүнд эмэгтэй хүний үзүүлж ирсэн халамж дэмжлэгийн тухай байдаг. Энэ тухай дурдахад, Иван хаан бүх ертөнцөөр явж асар их гавьяа, баатарлаг үйлийг бүтээгээд ордондоо ч юм уу ямар нэгэн газар ирэхэд түүнийг улаахан хацартай охин нь эсвэл Яга авгай ч юм уу угтан аваад түүнийг хооллож ундаалан унтуулж амруулахаар хэвгүүлж байх жишээтэй. Бидний өвөг дээдэс үнэхээр ийм л байдлаар амьдарч ирсэн. Одоо ямар ч орчин үеийн эр хүн амьдралд иймэрхүү үйлчилгээг хүсэн хүлээж л байгаа. Ажил дээрээ тэр хүчтэй чадалтай эрэлхэг байж үйлдвэрлэлийн төлөвлөгөө нормоо биелүүлнэ, удирдана, хянана, шалгана, асуудлыг шийднэ. Өөрийн дотоод сэтгэлийн эсэргүүцлээр тэр бас гутарна. Гэвч биеэ барина, эцсийн эцэст өөрийн буурь суурь, буруу зөвийн төлөө хөлөө хүрэх газар заргалдаж эхэлнэ. Орон гэртээ ирээд тэр овоорсон их ажлуудаас юуг ч эс хийнэ. Зөвхөн өөрийнхөө тайван таатай орчинд байгааг мэдэрч ходоодоо цэнэглэж аваад угаалга хийнэ. Дараа нь уншина. Тэгэхдээ хайр халамж болон халуун дулааныг хүснэ. Гэхдээ гэр орны зууралдсан ажлыг заавал эмэгтэй хүн өөр дээрээ бүрэн аваад эр нөхрөө үүнээс чөлөөлөх хэрэгтэй гэдгийг бүү ойлгоорой. Эмэгтэй түүнийг тухайн үед ямар нөхцөл байдалд байгааг нь сайн ойлгож мэдэж байх нь зүйтэй юм. Хэрэв түүнийг ядарсан байвал алжаалаа тайлж амрах боломжийг нь олго! Харин дараа нь гэр орны ажилд оролцуулж болно. Ажил даалгахгүй байж ч болох юм. Тэр өөрөө онцын төвөггүйгээр бүгдийг шийдчихнэ. Бодит амьдрал дээр манай гэр бүлийн дотор чухам юу болж байна вэ? Эхнэр нь нөхрийгөө энэ хаалга чинь чахраад байна, чийдэн шатчихаж, энэ карант нь засагдаагүй байна. Хогоо гаргачихгүй яасан юм бэ? гэх мэтчилэн түүний хийгээгүй байгаа гэрийн ажлуудыг тоочин байн байн үглэж яншихыг өөрийн үүрэг мэт үзнэ. Ингэх нь хэрэгтэй юм уу, яахав тухайн үед нөхөртөө хэлэх сургах юм байж болно. Ингэтлээ үглэж янших нь тийм ч ухаалаг хэрэг биш л болов уу?



# Эрчүүд эмэгтэйчүүдээс сэтгэл, тэмүүлэл, догдлолыг хүсэн хүлээж байдаг

Одоо эрчүүд эмэгтэйчүүдээс чухам юуг горьдон хүлээж байдаг вэ? гэсэн асуудалдаа эргэн орьё. Мэдээж эрчүүд өөрийгөө ажил төрөл уран бүтээл, өндөр амжилтаар илэрхийлэх гэсэн хүсэл эрмэлзэл дүүрэн байдаг нь тодорхой зүрхний догдлол, сэтгэлийн хөдлөл, мэдрэмж нь зөвхөн эмэгтэй хүний л ач ивээлийн дор байдаг нь гарцаагүй. Ийм учраас эрчүүд эмэгтэйчүүдээс зүрх сэтгэлийн хөдлөл догдлолыг шууд, шууд бусаар хүсэн хүлээж байдаг. Харин эмэгтэй өөрийгөө хэтэрхий зөв оновчтой бодлоготойгоор авч яваад байвал юу болох вэ? Энэ тухай өмнө нь ярилцсан уу? Бодит байдал дээр сэтгэл зүйн зөвлөгөөн дээр эрчүүдийн оролцоо маш хангалггүй байдаг тохиолдол бий. Дээхнэтээ хорин удаагийн сэтгэл зүйн зөвлөгөөнд хоёр гуравхан эр хүн оролцож байсан. Одоо сүүлийн үед байдал жаахан өөрөөр эргээд хорин удаагийн зөвлөгөөнд гурваас таван удаад нь эрчүүд оролцдог болжээ. Хэдэн олон жилийн өмнө болж өнгөрсөн ч гэсэн би нэгэн тохиолдлыг тодорхой санадаг юм. Эрчүүдийн иймэрхүү байдаг нь тэд дэндүү цөөн байдгаас болдог юм болов уу гэсэн бодлыг төрүүлдэг. Тэр надад шууд л “Би эхнэрээсээ салмаар байна” гэж хэлсэн. Түүнийг яагаад ийм шийд гаргах болсон тухайд нь асуухад “Би түүнд итгэж чадахгүй байна” гэсэн юм. Ярилцахад тэр бүр эхнээсээ л өөрийгөө зөв жолоодож явж чаддаггүй нь тодорхой харагдсан л даа. Архи ууна, орон гэртээ ирж хонохгүй, найз нөхдийндөө ч юм уу нууц амрагтайгаа хонодог. Гэр орныхоо ажилд тус дэм өгөхгүйгээс гадна бүдүүлгээр харааж зүхэх мэтчилэн ёс бусаар авирлах жишээтэй. Эхнэр нь сайхан тайван, налгар, сэтгэл сайхантай бөгөөд хайр дурлалынхаа тухай ярина. Тэгэхэд тэрбээр энэ надад худлаа ярьж байгаа юм. Ийм хүнийг би яаж хайрлах юм бэ? Болохгүй шүү дээ гэнэ. Үүний шалтгаан юунд байна вэ? Болж буй үйл явдалд зүрх сэтгэлийнхээ хөдөлгөөнийг зохицуулан гаргаж чадахгүй, эмэгтэй хүнийхээ хувьд зөв талаас нь зохицуулах гэсэн сайхан сэтгэл гаргах шаардлагагүй. Энэ нь илүүц зүйл гэдэгт л хэргийн учир байгаа юм. Тэгвэл яах ёстой юм бэ? Түүнд огт хамаагүй ямар ч холбоо харьцаа байхгүй мэт сэтгэгдлийг өөртөө төрүүлэхээр байдалтай бай. Энэ үед тэр эхнэрийнхээ жинхэнэ анхаарлыг өөртөө татах гэж элдэв аргаар оролдоно. Бүр сөрөг байдлаар ч үзнэ. Тэр эхнэрийнхээ зөвхөн хайр дурлалыг нь биш, түүний ийм буруу зөрүү байдлын нь хариуд багтаж ядсан уур хилэндээ багтарч үхэх гэж байхыг нь л харах сонирхолтой. Хэрэв энэ үед эхнэр нь эмэгтэй хүнийхээ эрхэмсэг хүнлэг зан чанарыг тэрхэн агшинд гаргаж зөв талаас нь ярих аваас түүний дэргэд сэргэлэн цовоо эмэгтэй биш, ямар ч сэтгэлийн хөдлөл зүрхний догдлолгүй зүгээр л нэг сэтгэлийн программ суулгачихсан робот байгаа мэт төсөөлөл түүнд төрнө. Миний энэ зөвлөмж юунаас үүдэлтэй вэ? гэвэл: Би тэр нөхрийн эхнэрийг ярилцлаганд урин ирүүлж ярилцсанаар учрыг нь олсон юм. Ингэхээр эмэгтэй өөрийн сэтгэл зүрхний догдлол, уур хилэн ч бүр сөргөөр ч бай хамаагүй чөлөөтэй гарга! Орил хашгир, хөлөөрөө дэвсэл түүнийг буруутга! Шаард! Болзол тавь. Энэ бүх үйлдлийг түүний эмэгтэй хүнд хандах уучилшгүй зан харьцааны нь хариуд тодорхой нөхцөл байдалд нь тохируулан, эцэс сүүлдээ юу болох, яах тухай ч огг бодохгүйгээр цаг мөч алдахгүй маш гарамгай, хурц тэсч ядангуй байдлаар хийж чадах ёстой гэдэгт би эргэлзэхгүй байна. Хацар нүүр нь улайж нүд нь гялалзан галзууртлаа уурласан эмэгтэй хүний сэтгэлийн хөөрөл хорслыг хараад тэр түүний сэтгэлийн хүчин чадал тэчъядаж мэдэрнэ. Тэр зөвхөн үүнийг л үзэж харж мэдрэхийн төлөө энэ мэт сөргүү буруу арга хэмжээг сэдэж үйлдэж явсан бусуу?



# Эрчүүд эмэгтэй хүнийг аз жаргалтай болгохыг хүсдэг

Үүнээс үзэхэд “Эрчүүд эмэгтэй хүнийг зовлон эдлэхэд дургүй юм байна” гэж ойлгож болмоор байгаа биз! Тэгвэл бид түрүүчийн бүлгүүдэд яригдсаны эсрэг нөхцөлүүдийг авч үзье. Тэнд эмэгтэйчүүдэд зүрх сэтгэлийн хүчтэй хөдлөл догдлол, эрчүүдийн талаас түүнтэй зүй бусаар харьцсан нөхцөлд таагүй хандах мэтийг санал болгож байсан бол одоо энд гансрал гутрал, урам хугаралт, хүчин мөхөсдөл, цөхрөл эд бүхнийг нулимсаараа илрүүлэн гаргаж буй эмэгтэй хүний бахардалт цөхрөл нь эрчүүдэд сэтгэл санааны эрсдэл, сүйрлийн хэлбэрээр тусч нөлөөлдөг. Эмэгтэй хүний нулимс, бахардлыг хараад эр хүн хий л балмагдан сандарч яах ч учраа эс олно. “Хэрхэн тайтгаруулахаа мэдэхгүй” энэ л эр хүнд хамгийн аюултай. Ерөөсөө түүнийг тэгэж сургачихсан учраас ямар ч асуудлыг тэр өөрөө л учрыг нь олж дүгнэн шийдвэрлэх гэнэ. Балмагдаж сандрах, итгэл алдрах зэрэг энэ мэдрэмж түүнд хамгийн хэцүү зүйлийн нэг юм. Түүний дүгнэлтээр ахин засаж залруулагдашгүй гэсэн байдлаар дүгнэгдсэн бол бүр ч тэсч давшгүй хэрэг. Энэ үед эр хүн эмэгтэйг тайтгаруулах талаар юу ч хийж чадахгүй тийм чадалгүй байгаадаа өөрийгөө буруутгана. Мөн тэр эмэгтэйн гансрал гутрал гомдлыг ихэд өсгөн асар их эмгэнэл мэтээр хүлээн авахын зэрэгцээ үүнээс хойш энэ эмэгтэй өөртэй нь хойш л байх юм бол байнга зовж шаналж байх мэтээр ойлгодог. Тэгээд бүр элсэнд толгойгоо шаагаад юу ч хармааргүй, юу ч сонсмооргүй баймаар санагдана. Эцсийн эцэст эхнэрээ орхиод явчихвал надаас өөр тулгатай түшигтэй сайн ханьтай болж тэр энхрийлэн аз жаргалтай сайхан амьдруулна. Ийм нөхцөлд энэ л хамгийн зөв арга! гэсэн цөхөрсөн шийдвэр гаргахад хүргэнэ. Энэ мэт нарийн ширийн сэтгэлийн шаналгаа нь эр хүний аз жаргалтай сэтгэл хангалуун налгар тайван эмэгтэйг харж түүнтэй хамт байх гэсэн сонирхолтой нь холбоотой юм. Амгалан тайван байя гэвэл тэр нь ч дээр дээ. Эмэгтэй хүн төлөв даруу байвал (энэ нь өөртэй нь амьдралаа холбосондоо сэтгэл хангалуун байна гэсэн үг) сэтгэл санаа өндөр, баяр хөөртэй байвал түүнтэй нийцтэй байна гэсэн үг. Эцсийн эцэст инээмсэглэж л байвал эмэгтэйд (түүний ойлголтоор бүх зүйл түүнд таалагдаж байна гэсэн үг) энэ нь нөхрийн санаанд нийцтэй таатай байна.

Яах ёстой вэ?

Эр нөхрийн зүгээс эмэгтэйд ямар нэгэн тааламжгүй, зохисгүй байдал байвал эмэгтэй хэсэгхэн хугацаанд жаахан ширүүлээд дараа нь юуг хийж болох, юуг хийж болохгүй, яах ийх тухай тайвнаар хэлж ойлгуулна. Энэ тухай иргэний хууль байдаг боловч гэр бүл, хосууд бүхэнд хүрч үйлчилдэггүй. Эр эм хоёр ийм хуулийг өөрөө өөрсдөдөө зохион хэрэгжүүлэх хэрэгтэй юм. Харин энд зөвхөн эмэгтэй нь тэргүүлэх үүргийг гүйцэтгэнэ. Нөхөрт юуг зөвшөөрсөн тэр л эрхийг нь эдэлнэ. Эхнэр юунд хориг тавьсан байна нөхөр түүн дээр эхнэртээ хандана. Энэ нь эхнэрээ аз жаргалтай байлгахыг үнэн голоосоо эрмэлзэж байгаагийн нэг илрэл гэдгийг байнга санаж байх хэрэгтэй. Яагаад гэвэл эмэгтэй хүний аз жаргалыг эр хүний тухайн байдал бүрдүүлэн бэхжүүлж байдаг. Энэ тухай түүнд үе үе сануулж байсан ч болох л юм.

# Ш Бүлэг. Эрчүүд эмэгтэйчүүдийн тоглоом

Хүмүүс яагаад тоглодог вэ?

Эрчүүд-эмэгтэйчүүд ер нь хүмүүс хоорондоо харьцаа тогтоогоод л тоглодог. Яагаад хүмүүс тоглодог юм бэ? гэсэн асуултанд хэд хэдэн хариулт бий. Үүнд:

-Энэ бол хүмүүн төрөлхтний харилцан үйлдэл харилцаа холбооны нэг хэлбэр.

-Энэ бол өөрийнхөө бусадтай харьцах үйлдэл харилцаа холбооны нэг хэлбэр.

-Энэ бол бусдыг танин мэдэх ойлгох нэг хэрэглүүр.

-Энэ бол өөрийн сонгосон дүр төрхөөрөө дотоод ертөнцөө хамгаалан нууцалж болдгоороо элдэв сөрөг дайралтаас хамгаалах сэтгэл зүйн хамгаалалтын нэг боломж.

- Энэ бол эцэстээ нас ахисан хүмүүсийн сэтгэлээ сэргээх, хөгжөөх болон хосуудын улиг болсон нэгэн хэвийн сонирхолгүй уйтгартай амьдралын байдлыг шинэчлэн өөрчлөх аргуудын нэг хэлбэр юм.

# Үүргээ биелүүлэх нь

Эмэгтэйчүүд амьдралд өөрийн гэсэн үүрэгтэй. Эрчүүд ч ялгаагүй өөрийн гэсэн бас л нэг үүрэг рольтой байдаг. Эмэгтэй хүн нь түүнийг хэрхэн яаж өсгөж хүмүүжүүлсэн, нийгэм түүнээс юут хүсэн хүлээж байгаа, тэр өөрөө эмэгтэй хүнийхээ оноо тавиланг хэрхэн ойлгож мэдэрч байгаагаараа зохих үүргээ гүйцэтгэнэ.

Нас бие гүйцэхгүй тэр хайр дурлалын эзэн болно. Дараа нь хүний эхнэр, хүүхдийн ээж болно. Мэргэжил эзэмшээд эмч эсвэл багш, нарийн бичиг, татварын байцаагч зэрэг аль нэг албан тушаалын үүргийг гүйцэтгэнэ. Харин насны эцэст эмээ болж тэтгэврийн хөгшний үүргийг хүлээнэ. Эрчүүд ч мөн л хүүхэд наснаасаа эхлэн өөрийн гэсэн үүргээ гүйцэтгэнэ. Хэрэв тэр аль нэг тохиолдлоор үүргээ мартсан байвал ойр орчныхон нь түүнд “Чи эр хүн шүү” гэж сануулна. Нийт олонхын бодол санаагаар бол эр хүн гэдэг хүчтэй тэнхээтэй эрэлхэг зоригтой, хүндрэл бэрхшээлийг зайлуулж даван туулж чаддаг, өвчин зовлонг даадаг давдаг, бусдаас хараат биш биеэ даасан байдалтай байх ёстой. Бүх эрчүүд ер нь өөрийн зан харьцаа, хүмүүжил, эр хүний биеэ авч явах онцлог, сэргэлэн цовоо байдал мөн түүнчлэн хүүхэд болон идэр залуу насандаа өөрөө машид хүндэлдэг түүнийг дууриахыг эрмэлздэг байсан тэр эрхэм хүн түүнээс юугий нь өвлөн авсан тухай бүгдийг дүгнэн гүйцэлдүүлсэн тодорхойлолттой байдаг. “Эрэгтэй эмэгтэй хоёрын гүйцэтгэх үүрэг ролийн ялгаа зөрөө нь хэдийнээс эхэлдэг вэ?” Хөвгүүдийн хувьд л өсөлт хөгжлийн үйл явцын бүхий л хугацаанд эр хүний нөлөөлөл байнга дутагдаж байдаг гэж хэлэхэд болно. Тэд эр хүний нөлөөллийг үзэх гуравхан үндсэн нөхцөл байдаг. Энэ нь хэрэв тэд аавтай бол (орчин үеийн гэр бүлд таван хүүхдээс гурав нь эцэггүй) хэрэв тэд биеийн тамирын дугуйланд явдаг бол (хүүхэд залуучууд биеийн тамирын дугуйланд 10-аас 3 нь л хамрагддаг) тэгээд мэдээж цэрэгт (цэрэг татлагад арваас ойролцоогоор долоо нь хамрагддаг) эцэг болон эрэгтэй багш, биеийн тамирын багш дасгалжуулагч болон цэргийн дарга мэтийн хүмүүстэй харьцаж үлгэр дууриалал авч байгаагүй хөвгүүдэд нас биед хүрсэн хойно нь ч эр хүний үүрэг ролийг гүйцэтгэхэд нэлээд нарийн төвөгтэй асуудлууд тулгардаг. Хэрэв гэр бүлийн дотор эцэггүй юм уу эцэгтэй ч тэр нь дэндүү их ажилтай байдаг бол эцэг хүү хоёр тэр болгон уулзалдаж харьцах нь амьдрал дээр ховор байдаг. Ийм учраас хөвгүүд эр хүний үүргийн талаар даган дууриах дууриалалгүй байдаг. Мөн сургууль дээр эрэгтэй багш гэвэл биеийн тамирын, хөдөлмөрийн, хааяа тооны, түүхийн багш гэх мэт хоёроос гурвыг дурдаад л дуусна даа. Хэрэв хөвгүүн биеийн тамирын дугуйланд явдаг бол түүний дасгалжуулагч багш нь дотносож ойртох эр хүн нь болдог.

Харин эс тэгвэл яах вэ?

Хүүхэд спортоор хичээллэдэггүй байвал яах вэ? Мөн цэргийн албанаас чөлөөлөгдсөн байвал яахав? Эх нь ганц хүүдээ хичнээн анхаарал тавьж бүх талаар нь нөлөөлж байсан бол хүү нь өөрийн хийх ёстой үүрэгт ажил, аль бүх байдлаараа эхийн нөлөөллөөс шууд хамааралтайгаар бүх үйл ажиллагаа нь эмэгтэй хүнтэй “адил” төлөвтэй болдог. Тэр ч чанараараа өсч томроод амьдралд орж, гэр бүлийн харьцаа тогтооход мөн өнөөх л байдлаараа байдаг. Иймэрхүү залуутай харьцаа тогтоосон эмэгтэй тодорхой хэмжээний хүндрэл бэрхшээлтэй тулгарч, хоорондоо ямар нэгэн зүйл зүй ёсоороо болж өгөхгүй байгааг мэдэрнэ. Хүндрэл бэрхшээлтэй тулгарсан ийм үед түүний хамтрагч нь ялгаагүй тэвчээр алдан дэндүү түргэн

цөхөрч уналтын байдалд орохын зэрэгцээ өөрийгөө биш хажуу дахь ханиа буруутган үглэж зэмлэж буурь суурьгүй, эр хүний ноён нуруугүй байдал гаргаж хэрэггүй зүйлд сэтгэл хөөрөн догдлох мэтээр эр хүний биш эмэгтэй хүний шинж төрхийг илрүүлдэг.

Ийм нөхцөлд яах вэ?

Ийм нөхцөлд залуу эмэгтэй эр нөхрийгөө эр хүний шинж төлөвт оруулах хоёр зам байдаг. Энэ нь өөрийн ханьдаа “Эр хүн ямар байх ёстой юм бэ? Энэ тухай зөвлөж тайлбарлаж бусад эрчүүдээс жишээ авахуулан дуурайлгаж яаралгүй тэвчээртэйгээр зугуухан ажиллаж эхэлнэ. Харин энэ үед элдэв зэмлэл, шүүмжлэл, доромжлол, буруутгал байж таарахгүй. Иймэрхүү сөрөг харьцаа ямар ч үр дүнд хүрэхгүй. Зөвхөн маш тайван хүлээцтэйгээр л ажиллах хэрэгтэй. Энэ нь эцэстээ ямар нэгэн үр дүнд хүргэнэ. Цаг хугацааны алдагдлаас болж бүтэлгүй ч болж болно. Гэвч эмэгтэй сайн хичээвэл эцсийн эцэст нааштай үр дүн заавал гарна. Хоёр дахь арга зам маш боломжийн. Энд эмэгтэй нь тогтвор суурьшилтай эршүүд идэвх санаачлагатай ноён нуруутай байх болон бас бус эр хүний үүрэг ролийн зарчмыг өөрөө заан гүйцэтгэх явдал юм. Ер нь орчин үеийн чадмаг шалмаг эмэгтэйчүүдэд энэ арга зам тийм ч муугүй байгаа бололтой.

# Эрчүүдийн эрх үүргийн зөрчилдөөн

Гэр орондоо ч сургууль дээрээ ч эмэгтэйчүүдийг давамгайлан харьцаж байсан хүүхэд эрт орой хэзээ нэгэн цагт эмэгтэй хүний нөлөөллийг эсэргүүцэн зөрчилдөж эхэлнэ. Тэр гэрийн болон сургуулийн багш нартайгаа ч тэрсэлдэж чадна. Тэр ч чанараараа түүний хичээл сурлагын нь үзүүлэлт үнэлгээ доогуур сөрөг талдаа яригддаг. Эцэстээ бүр гудамжинд гарч заавал зөв замаар явах албагүй гэсэи ойлголттой гудамжны “овгоруудын” нөлөөнд орох ч боломжтой. Тэгээд бодит амьдралаас хол тасархай хий хоосон бодол санаандаа хөтлөгдөн “Тэр бодол санаагаа зөвхөн дотроо нууцлан хадгалах” хар амиа хичээсэн явцуу нэгэн болдог. Ийм залуутай учирсан залуу эмэгтэй алхам бүрдээ түүний эсэргүүцлийг мэдэрч эхэлнэ. Тэр эхтэйгээ яаж тэрсэлдэж байсан тэр л байдлаараа эмэгтэй хүнтэй тэгэж л харьцана. Охин түүнээс “За” гэсэн үгийг сонсож дэмжлэг хүсвэл тэр “Үгүй” л гэж эсэргүүцнэ. Энэ эмэгтэй түүний эхтэй хэдий адилгүй, тэр түүнд эхийнхээ дүр төрхийг нэмж өгнө. Мөн түүнтэй хэн ч маргаагүй, түүнд ямар ч зөв юм байхгүй байлаа ч гэсэн өөрийн бодол өөртөө зөв гэгчээр улаан цайм өөрийгөө зөвтгөнө. Охин хэрвээ өөрийн бодол санаа сэтгэлийн хөдлөлөөрөө хоосон ертөнцөд амьдарч буй залуутай тааралдвал тэр өөрийн эрх, бусдаас үл хамаарах тусгаар байдлаа хамгаалж хажуудах хүнээсээ зайлсхийсэн хувиа хичээж хар амиа тээж өөр хоорондоо хамтрагчдаа үл мэдэгдэх өөр нэгэн саад тотгорыг гаргах, эмзэгхэн нэгэн бэртэнгэтэй хүнийг л олж харна. Эцсийн дүнд түүний итгэлийг авч, ил тод нийтэч байдалд сурган харьцааг тогтооход нэлээд урт хугацаа хэрэгтэй болно.

# Уншигч эмэгтэйчүүдтэйгээ ярилцахуй

Уншигчид маань “Яахав дээ хэцүүхэн л юм байна” гэхэд “Эр эмийн хооронд амар хялбар харьцаа байдаггүй юм” гэж би хариулна. Миний бодлоор бол зөвхөн “ойр дотныхоо” хүнийг л ойлгоход чиглэгдсэн юм. Ойлголцлоос тайвшрал, таашаал төрдөг нь тодорхой. Харин үл ойлголцох нь өөр бусдын хань нөхрүүд нөхөр шиг л нөхөр байх юм. Харин мнийх л нэг биш дээ! гэсэн жигшил зэвүүцэл бүтэлгүйтлийг бий болгодог. Харьцаа тогтооно гэдгийг нэлээд удаан хугацаанд хэрэгжүүлэх хариуцлагатай ажил гэж би үздэг юм. Хэрэв бүх зүйл бүтэмжтэй сайхан болвол та хань нөхөртөө өөрийг нь ойлгодог хамгийн ойр дотны нь хүнийг л олж өгснөөр аз жаргалыг бий болгоно.



# Эрчүүд эмэгтэйчүүдийн дүр төрхийн тухай

Охин хүүхэд, охид, эмэгтэйчүүд, эд бүхний нүүрэн дээр нь эмээ, ээжээс нь эхлээд эмнэлгийн сувилагч эмч нараар дуустал өчнөөн олон эмэгтэйчүүд байдаг учир эд тусгаж авах үлгэр дууриалаар дутдаггүй юм. Тэд бүгдээрээ л дууриаж болохуйц төрөл бүрийн дүрд тоглодог. Ингээд эмэгтэйчүүд гэр бүлийнхээ хүрээнд тоглож болох хохирол, багш, ээж гэсэн үндсэн гурван дүрийг авч үзье. Хэрэв эмэгтэй байнга маргалдаж гомдоллож байдаг бол амьдралын элдэв золгүй явдал тэр дундаа гэр бүлийн бүтэлгүйтэл мэтийн аль бүхнийг нураан сүйрүүлсэн “хохирлын” дүрийг сонгоно. Тэр зөвхөн өөрийн сонгосон дүрээ баттай амьдруулах нөхцөл болзлыг бүрдүүлэх гэсэн ганц зорилгоосоо болж өөрөө хичнээн их гарз хохирол золгүй явдалд орж байгаага ч анзаарахгүй бүх насаараа энэ л дүрээрээ байх болно. Хохирлын дүр эзэмшсэн эмэгтэйтэй хамт амьдарч байгаа хүнд хорогчийн дүр л олдоно. Түүнийг зөвхөн золгүй бүтэлгүй явдал таагүй байдалд хүргэж байгаага байнга мэдэрнэ. Тэр өөрөө ямар ч муу юм хийгээгүй. Эцэстээ харин тэр эхнэр ив хохирлын дүрийг сонгон авсан амьдралын энэ жүжгийн хүрээг баяжуулан өргөжүүлэхийн тулд ширүүн түрэмгий зан авирыг гаргаж эхэлнэ. Хэрэв эхнэр нь нөхрөө байнга хүмүүжүүлэн тооцоо хийж алдаа дутагдал дээр нь аашилж загнадаг байвал тэр ердөө л багш эмэгтэйн дүр. Харин нөхөр нь нэгэн хайш яйш танхай жаалын дүрд орж таарна. Хэрэв эмэгтэй нөхрийгөө бага хүүхэд мэтээр үзэж залхуу хойрго байдлыг нь зэмлэн үглэж буруутгах атлаа түүнийг хайрлан өрөвдөж (мөнгө олох нэр хүндэд хүрэх өдөр тутмын амьдралд санаа тавьж халамж дэмжлэг үзүүлж чаддаг байх зэрэгт нь) тус дэм үзүүлдэг байвал загнадаг ч хайрлагч эхийн дүрийг сонгосон байна. Харин түүний нөхөр нь зүй ёсоор бүх л амьдралынхаа туршид нас биед хүрээгүй хариуцлагагүй нэгэн хүүхэд, нөгөө талаар нөхөр нь болж үлдэнэ. Хэрэв эхнэр нь янагхан тэсгэлгүй хайр дурлалын идэвхтэй харьцаанд дуртай, эрх танхи, зүрх сэтгэлийн ихээхэн догдлолтой нэгэн байвал тэр нууц амрагийн дүр мөн. Нөхөр нь ч мөн л нууц амраг нь болж таарна. Ажилч хичээнгүй, халамжгай эхнэр бол өөрийн нөхрөө яг л өөр шигээ ажилтай, халамжтай нөхөр болгохын тулд тийм эхнэрийн дүрийг л сонгоно.

Хүмүүс тоглохдоо юуг хүсдэг вэ?

Амьдралынхаа дүр төрхийг сонгох гэвэл өөрийн ханиа сонгох сонголт, угтаараа хувь заяагаа сонгож байгаа сонголт мөн. Бид амьдралаа босгохдоо яг л театрын тайзнаа жүжгийг хэрхэн босгодог тэр лугаа адилаар босгодог. Зөвхөн жүжгийг зохиогч, тайз, жүжигчин дүрүүд нь өөрийнх үү? Өөр бусад оролцогчдынх уу? гэдгийг бид өөрсдөө сонгодог.

Бид дээр ярьсанчлан голдуу л төрөл төрөгсдийнхөө дүр төрхийг эмэгтэй нь ээжийгээ эрэгтэй нь аавыгаа дууриадаг. Бидэнд ямар нэгэн талаар учир холбогдол бүхий бид хайрлаж хүндэлж бөхийн ёслж байсан тийм хүмүүсийг бас хуулбарлан дууриаж болно шүү дээ. Эдгээр хүмүүс бол бидний өвөө, эмээ, сургуулийн багш, дасгалжуулагч аавын болон ээжийн найз нөхөд, нэрт жүжигчид, рок хөгжимчид гэх мэт. Энэ нь бид өөрсдийгөө үнэ хүнд бүхий эрхэм хүн гэж мэдэрч тайвшрахад хэрэг болох бидний бодож боловсруулсан амьдралын дүр төрх байж ч болох юм.

Эмэгтэй хүн юуг хүсдэг вэ?

Дүр төрхөө сонгуут эмэгтэйчүүд, энэ эмьдралаас бид өөрсдөө юуг хүсч байна вэ? гэдгийгээ шийдэх хэрэгтэй юм. Хэрэв бүх хариуцлагаас өөрийгөө мулталж, бүгдийг “хувь тавиландаа” даатгана гэвэл энэ нь бидний өөрсдөө хүсэл сонирхлоороо сонгон авсан хохирол сүйрлийн дүр. Хэрэв бид бүхнийг удирдан зохицуулж хянаж шалгаж “өв тэгш амьдралд сургах” гэвэл энэ багш эмэгтэйн дүр. Мэдээж энд эр нөхөр нь сурагч болж таарна. Хэрэв бид нөхрөө асран хамгаалж халамжлан өмнөөс нь өөрөө хохирохоос ч буцахгүй санаатайн дээр өөрийгөө хамгийн хэрэгтэй хэнээр ч сольшгүй чухал хүн гэж тооцдог бол энэ нь эхнэр нь бөгөөд эхийн дүр! Тэгээд бидний дэргэд нөхөр хүн хоёр нь байна. Эмэгтэй өөрөө чухам ямар хүн бэ? Ямар сонголтыг хийж ямар дүрд тоглож ямар жүжиг тавьж байна вэ? Түүний хажууд мөн тийм л эр хүн байдаг. Хувь зохиол нь ч тийм л байна. Хэрэв бид хамтран гэр бүлийн харьцаа тогтооё гэвэл: Өөрийн эрхэм давуу чанараар сайрхалгүй доош орж унтралгүй нөхрийгөө гутаан доромжилж урмыг нь хугалалгүй түүнтэйгээ эн тэнцүү нөхцөлд байж өөрийнхөө түвшинд хүртэл нь түүнийг “өөд нь татаж” сурах шаардлагатай.

Эрчүүд юуг хүсдэг вэ?

Эр хүний дүр төрх байр байдлыг хүүхэд өсөх нас бага залуугаасаа л туршин дууриаж эхэлнэ. Яг л энэ үедээ өсвөр болон залуу насны хүүхдүүд энэ ер нь ямар хүн бэ? Чадалтай тэнхээтэй хүн үү, сул дорой юм уу, ухаалаг юм уу, мунхаг юм уу, өөртөө итгэлтэй юу, эргэж буцдаг хашраамтгай хүн үү гэдгийг бодит байдал дээр нь шалгаж үзэхийг боддог. Өсч буй эр хүн тэр болгон аль нэгэн дүрийг өөр дээрээ туршин дууриагаад өөрийнх нь үе тэнгийхэн болон өөрөөс нь ахмад хүмүүс ер нь ойр орчныхон нь хэрхэн үнэлж байна вэ? гэдгийг анхаарах хэрэгтэй болдог. Тэр хүн ямар дүр төрхийг сонгосон байдлаас нь шалтгаалан энэ хүнтэй нөхөрлөх үү, болих уу? Үүнийг дэмжих үү, байх уу? гэдгийг дотны хүмүүс нь дүгнэж шийдвэрийг гаргана. Мөн өөрийн нь сэтгэлийг татаж гайхшилыг нь төрүүлж байсан би ийм л хүн болохсон гээд түүнтэй адил байхыг хичээдэг хэн нэгэн тийм хүнийг хуулбарлан дууриасан дууриамал байдлаар ч илрэн гарч ирдэг.

Энэ үед юу хийх вэ?

Өөрийн нөхрөө бага нас нь хэрхэн яаж өнгөрсөн байна вэ? Өсөх болон залуу насанд нь түүний хувьд ямар чухал үйл явдлууд болж өнгөрсөн байна вэ? Ямар хүмүүстэй нөхөрлөж юу хайж явсан бэ? Ямар хүнийг дууриахыг оролдож байсан байна гэдгийг нь харьцаанаас нь ажиглаж мэдэхийг хичээ. Ингэхэд тантай уулзахаасаа нэлээд өмнө энэ хүн бүх амьдралаа төвхнүүлчихээд чамлалтгүй хугацаанд амьдарчихсан юм биш үү? Өөртэй чинь уулзахаас өмнө энэ хүн хэрхэн яаж амьдарч ямар хувцас өмсөж юу эдэлж явсан юм бэ? Тантай одоо харьцахдаа ямархуу дүр төрхийг үзүүлж байна вэ? Энэ асуултуудын хариулт нь танд хамгийн ойр дотныхоо хүнийг ойлгож мэдэх чухал зүйл юм. Магадгүй та нэгэн цагт уурлах уцаарлах ч асуудал гарч болзошгүй. Энэ тохиолдолд нөхрөөсөө бүр өөр шинэ санаа бодол огт өөр үйлдлийг олж харж болно. Түүнийг нь ойлгохыг хичээ. Харин ойлгосон хойноо түүнийг нь дэмжих үү? уучлах уу? гэдгээ сайн тунгаа.

Дүр төрх бол сэтгэл зүйн хамгаалалт. Эрчүүд ч эмэгтэйчүүд ч сэтгэл зүйгээ хамгаалах өөрийн гэсэн арга ухаан байдаг. Энэ нь хүүхэд болон өсөх, залуу насандаа сэтгэл санааны хүчтэй хямрал догдлолд орсноос болж үүснэ. Хамгаалалт нь айх, ичих, гомдох, доромжлогдох, бэртэх болон бусад байдлаас гүнзгий хямралд орж ихэд догдолсноос үүсэн

тогтоно. Ийм үед хэрэв охин хүүхэд байсан бол өөрийн хямрал, догдлол, гомдлоо шууд илчлэн гаргаж чадна. Орчныхон ч ихэнхдээ түүнийг өрөвдөн хайрлана. Тэгвэл хөвгүүдийн талаар байдал арай өөр. Түүнийг хямарч догдолж таагүй байдалд орох үед ээж эмээ, хоёр нь л ойлгож тус дэм болно. Харин эцэг нь (хэрэв түүнд байдаг бол) нэг хөмсөг зангидаад л дуугүй болчихно. Ингэхэд хөвгүүд өөрт тохиолдсон хүндрэлт байдал сэтгэлийн хөдөлгөөнөө үе тэнгийнхнийхээ дунд л цөөн үгээр хамтран ярилцаж үүний шалтгаан үр дагаврын тухай тийм ч өргөн дэлгэр бус дүгнэлт хийнэ. Эцсийн дүнд зүрх сэтгэлийн хүчтэй хөдлөл догдлолын уршиг үүний үр дагавраас болсон хямрал шаналлаас санаа авч гадаад байдлаараа ямар нэгэн хиймэл дүр төрхийг гаргаж хуяглаад сэтгэл зүйгээ хамгаална. Өөрөөр хэлбэл гэмтэл бэртлийн үйл ажиллагаанаас болсон хүчтэй догдлол хямрал нь өсч яваа эр хүнийг гадаад дүр төрх нь дотоод сэтгэлтэйгээ адил байж болохгүй гэдгийг хүчээр ойлгуулан сургаж өгдөг. Хэрэв хөвгүүн их буурь суурьтай бодлоготой авхаалжтай, хурц мэдрэмтгий байвал гадаад байдлаараа ёс зүйн доголдолтой “хатуу сэтгэлтэй” мэтээр сэтгэл зүйгээ хамгаалах дүрд тоглож болно. Хэрэв түүний дотоод сэтгэл өөртөө итгэлгүй, эргэлзэнгүй түгшингүй байдаг бол гадаад төрхөөрөө өөртөө дээд зэргийн итгэлтэй, дэндүү нүүрэмгий онцгой махруу шургуу нийгмийн хэм хэмжээг хүлээн зөвшөөрдөггүй мэт байж болно. Өөртөө хандаж жинхэнэ хандлага хамгаалалтыг нь гаднах шинж байдлаас нь олж харах, тэгээд зугуухан маш болгоомжтой зөөлөн аргаар нөхөртөө хуримтлагдсан сэтгэл зүйн хамгаалалтыг нь сэтгэл санаанаас арилгаж болно. Ялангуяа өөрсдийн харьцааны явцад саад болж байгаа тэр хамгаалалтыг арилга. Харин эр хүнд хүчтэй чадалтай бусдаас хамааралгүй байх эрэмгий байдлаа илтгэхэд нь хэрэг болох гадаад нөхцөл байдлыг нь үлдээх хэрэгтэй.

# Дүр төрх нь харьцааг шинэчлэх нэгэн арга юм

Хүнийг гадаад дүр төрх нь хүмүүсийн удаан хугацааны хэвшмэл нэгэн хэвийн харьцааг сэргээн шинэтгэх зан араншингийн хэлбэр юм. Өчнөөн олон гэр бүлийн хосууд харилцан бие биенээ ойлгох гэсэн хүсэл эрмэлзэл, хэн хэнийхээ нийтлэг үзэл бодлын үр дүн, амьдралыг хэн нь тэргүүлж хэн нь захирамжлан удирдах болон ажил үүргийн хуваарилалт бүхний талаар хэн хэнийхээ ерөнхий зорилго, сонирхлыг эрэлхийлсэнтэй холбоотойгоор гарсан харьцааны хямралын анхны шатнаас эхлээд 12-15 жилийн хугацаанд гэр бүлийн дотор найрсаг тайван байдлыг хүсэмжлэн хүлээж байдаг. Хоёр хүн хамтрахгүйгээр тус тусдаа амьдрахад боломж тааруу гэдэг нь үнэхээр ойлгомжтой хэрэг хамтран амьдрахын тулд хоёуланд нь өөрийн гэсэн орон гэр, хайртай үр хүүхэд үндэс суурийг нь тавьж өгнө. Гэтэл энэ бас тийм биш ч болчихно. Батжиж бэхэжсэн гэр бүлийн хосуудын хоорондын харьцаанд итгэл нь алдарч, хайр дурлалын нь гал дөл бууран бүдгэрсээр нэгэн шинэ байдал үүсэн буй болно. Энэ нь (нэгэн хувийн) байнгын уйтгар гуниг хөндий байдал “албадлага” гэх мэт. Түүнийг ямар нэгэн зүйлийн тухай бодож амжих тэрхэн мөчид эмэгтэй түүний юу гэх гэснийг нь ердөө “ар нуруугаараа мэдэрнэ”. Түүнийг урамгүй байдлаар санаа алдахад, “ахиад л чи энэ тухай...”. Эмх цэгцтэй төлөвшсөн цэвэр сайхан зан харьцаатай байхыг эрхэмлэн дээдэлдэг зөв зүйтэй, замбараатай боловсролтой ийм хүмүүс ийм гэр бүлүүд яахаараа гэр бүлийн энэ улиг болсон хямралд өртөж байдаг байна вэ? Яах вэ, тэгээд? Салж сарних уу? Гэр бүлийнхээ харьцааг өөрчлөн засах уу? Өөр бас нэгэн эрэлд мордох уу? Үгүй юу! Тэгээд яах вэ? Энэ үед бусад хосууд хэрхэн яаж амьдарч байгааг явж үзэхэд эмэгтэйд хэн ч саад болохгүй. Тэгээд л өөрийн найз нөхдийн ч юм уу, өөрийн садан төрлийнхнийхөө амьдралын талаар юу үзэж харснаа дууриаж “Гэр бүлийн зохиолын хулгайгаар” ажиллаж шинэ дүрд тоглож эхэлнэ. Хэрэв манай баатар дотроо бодолтой, гүдэсхэн налгар тайван хүн бас эмэгтэй хүний хувьд янз бүрийн олон ааш зан гаргаж бас сурах хэрэгтэй. Бяцхан “догдлолын цацал” өргөөд үзэх мэт. Ямар нэгэн тохиолдлын байдлаар гэнэтийн санаандгүй зорилгоор, гэхдээ эсрэг дүрээр жишээ хэлэхэд их эрчимтэй идэвхтэй эр хүнд бол налгар тайван дуугарч цөхсөн бодлогошронгуй эсвэл их ажил хэрэгч тун ч завгүй хүний дүрээр тоглох хэрэгтэй. Тэггэл гэнэт идэр есийн хүйтэнд булбарайхан нил цэцгийг авч ирээд анх тэр хайр дурлалаа хэрхэн илчилж байсан, ямар санал тавьж байсан, одоо бүр мартагдаж эхэлсэн хайрын тэр үгсээ ахин хэлтэл нь бүр түүнийг гайхшралд ороод эхнэрээ өөр маягаар ахин хартал нь хийх хэрэгтэй. Эцэсг нь хэлэхэд гэр бүлийн харьцааг шинэтгэн сэргээхийн тулд ямар нэгэн шинэ дүр төрхийг бодож олж тэр дүрдээ гайхалтай гарамгай тоглох хэрэгтэй. Одоо байгаа харьцаагаа улам гүнзгийрүүлэн лавшруул! Салах сарнихын тухай огт бодох эрмэлзэх шаардлагагүй. Одоо салаад шинээр нэгэнтэй харилцаа холбоо тогтоолоо гэхэд хэдхэн жилийн дараа мөн энэ л улиг мөч эргэн ирнэ гэдэг нууц биш ээ.

# Хардалт, түүний үр дагавар

Хардалтын театр энэ бол онцгой театр. Хардалтыг ганцаарчлан аминчлагчийн мэдрэмжийн илрэл гэж олон хүн ярьдаг ч бичдэг ч харин миний хувьд бас яг тийм биш юм. Хардалт нь хайрлан дурлагч хайртай хүнээ яг өөрөө түүнийг яаж ямар хүчтэйгээр хайрлаж байна тэр хэмжээнд хүрч өөрийг нь хайрлаж чаддаггүй гэж үзэж итгэл алдарснаас болдог болов уу. Мөн хардалтад хань нь түрэмгийлэл болон гомдол гутралаас шалтгаалан сэтгэлийн хөөрөл догдлолд орсноос нөхөр өөртөө үл итгэдэг болсных. Хардалт нь хардагч өөрөө мөн солих холих эрмэлзэлтэй, хөнгөн, энэ тухай байнга бодож явдаг, иймээс эхнэрээ мөн л иймэрхүү нууцлалтай байгаа гэсэн таамаглалдаа итгэлтэй явдгаас гардаг. Хардалт гарах бас нэг үүсгүүр нь түүний найз нөхдийн ч юм уу аль нэгэн танилын нь эхнэр сэтгэл хувирч гэр бүл сарниж байхыг хараад “Бүгд л урвагчид ингээд л урвадаг юм байна даа”, миний эхнэр ч бас л надаас урваж болох л юм байна гэх мэтийн бодол төрснөөс болдог. Залуу нөхөр өөрийн төрөл төрөгсөд гэр бүлийнхний дотор болж байсан хардалттай холбоотой мөн ч олон мэдрэмж, баримтуудыг мэднэ дээ. Түүний хүүхэд болон залуу насны тэртээ он жилүүдэд ээж нь хэрхэн яаж аавыг нь сольж байсан болон эцэг нь гэрлэлтийн эхний сараас эхлээд л “энэ хүүхнүүд цөм урвагчид” гэсэн итгэлийн үндсэн дээр эхнэрээ байнгын сэрдлэг хяналтын дор байлгадаг байсныг мэднэ.

Хардлага гэдэг заавал байх ёстой юм уу? Байж болшгүй зүйл үү?

Тийм ээ, энэ нь байнга заавал байх ёстой ч юм биш. Зөвхөн түүний илрэлийн хэлбэр, мэдрэмжийн хүчин хоёрт л асуудлын гол нь оршино. Хайр дурлал нь голдуу (магад ч үгүй хэзээд) хардалттай холбоотой байдаг. Хэрэв хүн өөрийн гайгүй боломжийн гэсэн нас цаг хугацаа сэтгэлийнхээ хүчин чадлыг аль нэг өөр бусад дээр л барчихаагүй юм бол хэн нэгэн хүн ирээд дотны хүнийг л аваад явчихыг зүгээр хараад тайван сууна гэж үү? Мэдээж тэр өөрийн хайртай хүнээ эргүүлэн авах гэж оролдох л болно. Эс бөгөөс бүр эсрэгээр гэр бүлийнхний аль нэг нь маш хайхрамжгүй. Яаж ч байсанг огт хамаагүй “өөрийнхөө тал хагасыг” хардана, харамлана гэж байдаггүй бол: Тэр түүнд нэг их хайртай, сэтгэлтэй биш байх бүрэн үндэслэлтэй. Хардлага нь хатуу зөөлөн хэлбэр нь тэр хүн өөрний ойр дотны хүнийхээ хөнгөн зан чанарыг нь даруухнаар шүүмжлэн сануулж болно. Харин хатуу хэлбэр нь: Хардагч хүн өөрийн хатуурхал түрэмгийллээ шууд л хайртай хүн дээрээ тусгадаг. Тэр түүний эрх чөлөө, чөлөөт байдлыг хязгаарлан боогдуулна, доромжилно. Эцэст нь бүр хүч хэрэглэж дайрч давшна. Хар хорын гаж буруу сөрөг тал нь үүнд л оршиж буй. Хардан түрэмгийлэгчийн хорсол гансрал дотоод сэтгэлийн хар амиа бодсон харгис үзэл нь “Би түүнд хайртай, тэгтэл тэр надад үнэнч биш. Ийм учраас би түүнийг устгана” гэсэн ийм л байдалтай байдаг. Энэ тухай ердөө ганцхан зөвлөмж байна. Манай нөхөр хардаж байна гэдгийг мэдэrmэгцээ хайртай хүндээ анхааралтай байх хэрэгтэй. Хардалтын шалтаг шалтгааныг нь та өөрөө гаргадаг, эс бөгөөс тэр таны харьцаанд ямар нэгэн эрүүл бус байдлаар ханддагаас болдог. Өглөө болоод энэ өдөр хаагуур явах, юу хийх тухайгаа нөхөртөө бүгдийг ярьж байгаа эмэгтэйчүүдийг би олныг үзсэн. Орой ирээд тэд тэр өдрийн болж өнгөрсөн бүх явдлыг тайлагнан ярилцана. Хоорондоо байнга утсаар холбогдож хаана юу хийж яваагаа мэдээллэж байх ба хэрэв ямар нэгэн газар хэсэг хугацаанд саатаж удааширвал тодорхой хугацаанд түүнтэй холбоо тасарна. Ийм маягаар та нөхрөө тайвшруулна гэж бодож

байгаа бол энэ нь тийм ч олигтой амжилтад хүргэхгүй. Хэрэв тэр таны алхам бүрийг мөрдөн мөшгиж өдөр хаагуур явсан, хэнтэй хамт байсан талаар судалж тайлан тооцоо хийхийг шаардвал энэ нь таныг өөрийн хардах сэтгэлээр бүр залхааж огт болоогүй хийгээгүй зүйлийг хүртэл хийсэн болсон мэтээр хүлээн зөвшөөрүүлэхийг оролдоно. Үүнийг нь хэрэв зөвшөөрчихвөл нөхрнйгөө тайвширч амарна гэж бүү бод! Хэзээ ч бүү зөвшөөр. Энэ бол алдаа, төөрөгдөл. Тэр дараа нь бүр ч илүү “нүгэлийг” тулгаж болно. Иймэрхүү зан араншинтай хүн тодорхой хэмжээний сэтгэл мэдрэлийн хэмжээгээрээ таны харьцаанд үл итгэдэг байдал нь илрэн гарна. Ер нь тэр чигээрээ л сэтгэл мэдрэлийн эмгэг хэвийн биш байдалтай гэсэн үг. Иймд сэтгэл зүйч дээр хамт ирж бодит байдлыг нотлохыг хичээ. ‘Гүүнд ч зохих эмчилгээг хийлгэх нь зүйн хэрэг.

# Гэр бүл салалтын шалтгаан өдөөн хатгалт

Салалтын дээр хатгалт, хамтран турхиралт байж болох уу? Энэ талаар та бодож үзсэн үү? Энэ үнэхээр тийм! Салах шалтгаан хоёр янзаар үүсдэг. Энэ нь гэр бүлийн харьцаанд хэтэрхий илүү захиргаадалт, нөгөөтэйгүүр таны хань зөвхөн танд биш мөн өөр бусдад ч дур сонирхлыг татаж ялдамхан байх гэсэн эрмэлзэлтэй байдгаас болдог.

Нэдэх тохиолдол: Дур зоригоор авирлагч эр хүн байнга эхнэрээ дарамталж байдаг. Түүний хатуу ширүүн “засаглалын” дор зовж зүдэрч байсан эмэгтэй нэгэн цагт л үүнээс хагацаж амарья гэсэн “амьсгал авах” буюу гарцаа олдог.

Хоёрдахь тохиолдол: Эр хүн найз нөхдийнхөө дунд нэр хүндийг олж амжилтанд хүрсэн эмэгтэйг сонгодог. Тэр эмэгтэй бүхний анхаарлын төвд байх агаад бүгд л түүнийг эргүүлдэн, бөөцийлж гүйлдэнэ. Эдний дотроос нэгэн эр хүн түүний хайр сэтгэлийг эзэмдэн амжилтад хүрчээ. Харин эмэгтэйг нэгэнт өөрийн болгож авч гэр бүлийн харьцаанд орж эхнэрээ болгосноос хойш тэр хэсэг хугацааны дараа аажмаар сонирхол нь буурч эхэлнэ. Энэ үед эхнэр нь нөхрийнхөө хайр сэтгэлийг эргүүлэн авахын тулд бүхий л арга чаргыг хайхдаа мөн өөрийгөө бусад эрчүүдэд таалагдаж байгааг мэдэрч ойлгоно. Ингэснээр эр нөхөр нь ч нэлээд анхааран хайрласан маягтай болж ирэх юм. Үүний үр дүнд эмэгтэй ч өөрийгөө бишрэн шүтэгч нарыг байнга бүлээцүүлж байх шаардлагатай болно. Тэгээд л эд бүхний үр дүнгээр өөрийн нөхрөө эргүүлэн авна. Энэ салалт сорилтыг хэн нь санаачлаад байгаа нь сонирхолтой биш. Үүний буруутай нь хэн өдөөн хатгаж өөгшүүлээд байгаа тэр хүн л буруутай боловч салж буй гэр бүл сэтгэл санааны ихээхэн догдлолыг гаргадаг. Энэ бол эхнэр нь нэгдүгээрт өөрийн зөв тал хүмүүнлэг эрхэм чанараасаа илэрхий гажиж чаддаггүйгээс шалтгаалдаг. Иймээс ч тэр аятайхан байж байгаад л сална даа гэсэн дотоод сэтгэлийнхээ бодол санааг лавшруулж эхэлнэ.

Хоёрдугаарт: Эмэгтэй нь зан харьцааны болон бусад хурц яруу байдлаар эс бол ажил хөдөлмөрийн тал дээр онцгой амжилт бүгээл гаргах мэтийн аргаар нөхрийнхөө сэтгэлийг тагахуйц салалтаас оор бусад ямар нэон гарцыг сүвэгчлэн олж чаддаггүйд байдаг.

# Харилцан биендээ хүүшлүүлэн шилжүүлэх нь

“Проекция тусгаг дүрс энэ нь хүн өөрийн дотоод сэтгэлд болж буй зүйлийнхээ шалтгаан болон хариуцлага, гэм бурууг хажуу дахь хүндээ буюу хүрээлэн байгаа орчиндоо шилжүүлэн хүлээлгэх гэсэн чиг шугамын хандлага” юм гэж сэтгэл зүйч Кьелл Рудестам үздэг байна. Та өөрийн ойр дотныхоо хүний дотоод бодол санаа, мэдрэмжийг нэгээхэн агшинд хялбархаан ойлгож чаддаг тухайгаа анзаарсан уу? Тэр харин өөрийг чинь мөн тэгэж ойлгож чаддаг уу? Ярилцахгүйгээр харилцан бие биенээ онцгой сайн ойлгодог хосууд өчнөөн олон байдаг. Үүнд нэг их гайхаад байх ч юм байхгүй. Энэ нь ердөө л эрэгтэй эмэгтэй хоёр хайр дурлалын харьцаагаар холилдон сүлэлдэж эрэгтэй эмэгтэй гэсэн хоёр сэтгэлтэйгээр нэгэн биед хамтдаа юүлэгдэн орсон мэт нэгдсэн нэг хүн шиг болсных юм. Ингэж нэгдсэн хоёр хүнд хоёуланд аз жаргал баяр цэнгэл дүүрэн байдаг. Энэ тухай нэгэн эр хүн энэхүү тохон хүлээлгэх (проекцийг) гүйцэтгэж байгаа тухай энд заавал эр хүн байх ёстой. Яагаад гэвэл эрчүүд ихэнхдээ энэ байдлыг хийдэг болохоор нэгэн тохиолдлын тухай ярилцъя. Жишээ нь: Ихэд таргалсан нэг нөхөр амьхандаа турах гэж их л мөрөөддөг байж, тэгээд тэр өглөөд гүйж, өдрийн хоолны нормоо ч багасгаж янз бүрээр оролдоод амжилт олсонгүй. Тэрээр өөрийн хүчин мөхөс байгааг мэдрээд би арай дэндүү таргалчихсан юм гээд л эхнэрээ зэмлэж түүнд үглэж эхэлжээ. Үнэндээ ч эхнэр нь тарган юм байж. Гэхдээ тэр нөхрөөсөө ялгагддаг тал нь сайн муу, сайхан муухай, эцэх турах тухай ямар ч юм сэдэж юу ч хийгээгүй. Эцэст түүний үглэлт амжилтанд хүрч эхнэрээ турах үйл ажиллагаанд орж эхлүүт тэр түүнд өөрийн байдлаа тулган хүлээлгэсэн байна. Эхнэрийн турах үйл ажиллагаа амжилттай болж ирэхэд нөхөр үнэхээр гайхмаар тайвширчээ.

Өөр нэгэн жишээ: Өөрийн захиран засаглагч эхийнхээ асрамжаас гарч чадахгүй зарим эр байна. Эх нь түүний гэр бүлийн бүхий л ажилд оролцоно. Орой болоход утсаар ярьж түүний ажлаасаа ирсэн эсэхийг шалгана. Үйл ажиллагааг нь ч үнэлэх жишээтэй. Эхийнхээ хяналтаас чөлөөлөгдөх гэсэн бүтэлгүй оролдлогынхоо дараа чи эх эцгээсээ их хамааралтай байна. Хараат байна гээд эхнэрээ зэмлэж түүнд үглэж эхэлнэ. Үнэн хэрэг дээрээ тийм юм юу ч болохгүй. Энэ зэмлэл нь ердөө л нөхрийн шийдэгдээгүй дотоод сэтгэлийн нь асуудал. Үүнийгээ л эхнэр дээрээ тусган шилжүүлж буй шилжүүлэгч юм. Яагаад тэр өөрийн байдлыг эхнэртээ тусган шилжүүлж байна вэ? Иймэрхүү шилжүүлэгч нь сэтгэл зүйн ямар механизм догдлолын холбоо нэгдэл нь зөвхөн санаатай байдлаар биш мөн санамсаргүй байдлын түвшинд ч явагддаг гэж над төсөөлөгддөг юм. Бодит байдал дээр түүний дотоод сэтгэлийг түгшүүлэх хурцатгах байдлыг төрүүлж буй асуудлаа эхнэр дээрээ тусган шилжүүлж байгаа эр нөхөр тэр үедээ тайвшрал доройтол хоёртой зэрэг тулгардаг. Энэ асуудал минийх биш түүнийх. Тэр өөрийн асуудлаа шийдчихлээ. Одоо тайван байж болно. Бидний хувьд бүх зүйл ёсоор боллоо” гэж тэр өөрийгөө санамсаргүйгээр хуурна.

Хэрэв таны нөхөр тохон шилжүүлэх зарчмын талаар байнга харьцаад байвал цаашдаа юу хийх вэ?

Таны ойр дотны хүний чинь үглэх зэмлэх нь үнэхээр шударга бөгөөд зөв зүйл биш гэдэг үнэн. Үүгээрээ таныг сүрхий гомдоож болно. Гэвч та энэ байдалд хэтэрхий ууртай хурц байдлаар хариу барихгүй байхыг хичээ. Амьдралд ер нь бүх л хүмүүс үеийн үед хэзээ ч өөрийнхөө



байдлыг өөр бусад дээр тэр тусмаа бүр өөрийн ойр дотны хайртай хүндээ томхон шилжүүлэхийг хүлээн зөвшөөрөхгүйгээр өдийг хүрсэн. Тэгээд энэхүү асуудал та нарт биш тэдэнд тулгараад байгаа гэдгийг тодорхой баримтан дээр тулгуурлан ухаалаг бөгөөд тайвнаар түүнд тайлбарлан ойлгуул. Түүнд зөв ойлгуулж чадвал цаашид асуудлыг шийдэх талаар хамтран ажилла! Хэрэв үүнийг хийх гээд амжилтад эс хүрвэл өөрөө сайхан тайвшраад нөхрийнхөө үгээр л бол! Үүнд огт хамааралгүй болвол бүр ч сайн. Харваас ч танай нөхөр өөрийнхөө асуудлыг шийдвэрлэх хүчийг хараахан олохгүй нь ойлгомжтой. Ийм үед өөрийн сонгосон байр сууриа л алдахгүй хадгалах нь зүй. Уурлаж уцаарлаж, ухарч няцаж болохгүй. Хэрэв та ухарч буулт өгөх юм бол турах эсвэл эх эцэгтэй нь худлаа ч гэлээ харьцаа холбоогоо хязгаарлах болно. Ингэхэд таны нөхөр цаашдаа бүх л асуудлаа өөрөөр чинь голдуу шийдүүлж байх боломжийг олж авна. Цааргалж уцаарлаад бүр ч нэмэргүй. Харин ч гэр бүлийн харьцааг эвдэхэд хүргэнэ. Тэгэхээр үүссэн асуудлыг ахиад л хамтран шийдэхээр тэмцэж эхлэх хэрэгтэй. Хэрэв тэмцэл ахиад амжилтгүй болвол эвлэрээд орхи, тайвшир.

# Тоглоомын арга заль

“Тэд зөвхөн өөрийнхөө асуудлыг л ярихаас өөр бусад харилцан яригчийнхаа үгийг сонсох сонирхол бараг л байхгүй. Таны зөвлөмжийг дуртайяа сонсохоор сонирхон асуух боловч түүнийг хэзээ ч дагахгүй ийм хүнтэй харьцсаны эцэст та сэтгэлдээ гэмшил үгүйрлийн зовлонг л эдэлж үлдэнэ” гэж арга зальтны тухай сэтгүүлч Елена Баздарёва бичжээ. Залилалт энэ бол бусдын эрх, ашиг сонирхлыг хэзээ ч үл харгалзан зөвхөн залилагчийн тодорхой зорилго тооцоотойгоор хүний зохицуулалтаар үйлдэгдэж буй үйлдэл болой. Залилан мэхлэгч нь яадаг ч бай! Юу ч бол! Хамаагүй догшин хэрцгий авирлан бусдыг өөрийн эрхшээлд бүрэн оруулдаг. Тэр хүний сул муу талыг нь барин тоглоно.

Жишээ нь: Эр нөхөр нь захирангуй, тушаангуй байхад эхнэр нь зөв зөөлөн аясыг дагасан байдалтай байвал нөхөр нь эхнэрээ өдөржин хаана юу хийж өнгөрөөсөн тухай асууж лавлан өчүүхэй хэдэн мөнгө өгөөд түүнийгээ юунд хэрхэн зарсан тухай тайлан тооцоог шаардах мэтээр бүх талыг нь хянан цагдахыг хичээдэг. Хааяа заримдаа эхнэр нь өөртөө бяцхан эрх чөлөө олгож таалагдсан зүйлээ худалдан авах буюу найз нартайгаа утсаар ярьсан байвал тэр бүхэн дээр өөчлөн буруутгаж өөрийгөө авч яваа байдлыг нь шүүмжлэн салах сарнихаараа сүрдүүлнэ. Тэр нэг биш удаа эхнэр хүүхдийнхээ нүүрэн дээр үзүүлэи болгон эд юмсаа цуглуулж аваад л эх дээрээ очиход нь ганцаардлын айдас хүйдсээс цөхрөхдөө эхнэр нь одоо ирээч! Цаашдаа яахаа өөрөө л мэд, би ахиж иймээ тиймээ юм хийхгүй хэмээн ам гарч гуйсан нь бий. Эд нар 12 жил хамтран амьдрахад 1 жилийн дотор 2-3 удаа явчихаад түүний гуйгаад ирэхийг нь хүлээж утсаа салгаад л сууж байдаг. Энэ нь дээрх жишээгээр бол эхнэрийнхээ ганцаараа үлдэхээс айдаг байдлыг нь ашиглан түүнийг залилан аргалж байсан хэрэг. Салалтын тухай сүрдүүлдэг нь зөвхөн түүний ээлжит удаагаа эд юмсаа хурааж аваад саллаа, явлаа хэмээн ахин сүрдүүлэх тэр үед эхнэр нь яваа яв! Бид чамгүйгээр амьдарч чадна. Чам шиг эр нөхрөөр би юу хийхэв гэж хэлэх хариултыг сонсож түүний ганцаардлаас айхаа болиод түүнтэй хамааралгүй болсон тэр цагт л дуусгавар болж төгсөнө. Ер нь хүн бүр л өөрийн амьдралаа өөрөө үлэмж хэмжээгээр баталгаажуулахыг хүсдэг. Харин энэ арга зальтнууд бол бусдын эрх чөлөөг үгүйсгэн байж түүний хүчин зүйлээр л өөрийгөө баталгаажуулна. Үүиээс өөр түүнд ямар ч нөхцөл боломж байдаггүй. Ийм хүн бусдыг жинхэнэ ёсоор өрөвдөх хайрлах ямар ч сэтгэлгүйн дээр тийм авьяас ч үгүй юм. Тэр зөвхөн бусдыг захиран дээрэнгүйлэх гэсэн хүсэл эрмэлзлэл, хувиа хичээж хар амиа бодсон зан төрхөөрөө онцгойрч ялгагдана. Харин түүнд захирагдан дарангуйлагдагч нь өөрийн догдлолын хамаарал мэдрэмжээрээ түүний эерэг талын зан чанарыг бүрдүүлэн эзэмшдэг. Энэ арга зальтны давуу эрхийг тэр ийм захирагдангуй нөхцөлд зовж зүдэрч байхдаа өөрийгөө хамгаалах зан чанарын ямар ч авьяасгүй учир өөрийн хүмүүнлэг эрхэм зан чанараа хойш тавиад тэр болгон эсэргүүцээд байж чаддаггүй. Ийм этгээд өөрийн хажуу дахь хань болон хамтрагчаа огт хийгээгүй үйлдээгүй зүйлийн төлөө өршөөл уучлал гуйх хүртэл нь тийм цөхрөлд оруулж байх нь олонтаа. Тэр ч байтугай түүний эрхшээлд зовон зүдэрч захиргаадруулж байсан нэгэн амиа хорлож амьдралаа төгсгөхийг оролдож байсан тохиолдол над тааралдаж л байсан. Тоглоом дээр арга заль хэрэглэн хуурч мэхлэх болон түүний эрхшээлд тохиогчийн сул дорой байдал нь одоо амьдралын харьцаанд биелэлээ олоод байгаа дарангуйлагчийн дүр зураг мөнөөс мөн. Арга зальтай энэ дарангуйлагч нь хүчин чадал, өөртөө итгэх итгэл зэргийг төгс эзэмшсэн мэт харагдавч мөн чанартаа тийм биш юм. Юуны өмнө тэр хүүхэд ахуй наснаасаа өөрийн гэр

бүлийнхний дотроос жинхэнэ хайр дурлалын үндсэн дээр бүрэлдэж тогтсон итгэл хайр, хүмүүнлэг чанар харьцааны туршлага суугаагүй нэгнээс зөвхөн сөрөг буруу талыг нь тусган авсан байдаг. Дарангуйлагч нь ямар ч хамаатгүй үнэ цэнээр түүнийг жанжлах эрхийг олж авсан тэр ойр дотныхоо эмэгтэйд бүр байнга биш ч гэлээ ер нь л бараг тогтмол шахуу маш олон удаа дарамт шахалтыг үзүүлэн санаатайгаар тарчилган зовоож байдаг. Энэ залилагч этгээд хийж үйлдэж буй бүх зүйлийнхээ тайлан тооцоог зөвхөн өөрөө барьдаг нөхцөлд түүний захиргаанд байгаа эмэгтэй тэрний юу хийсэн, яасан тухай юу ч мэдэхгүй зөвхөн хамтрагчийнхаа дүгнэлтэнд эргэлзэн тээнэгэлзэх зүдэрсээр л эцсээ үздэг гэдгийг зөвлөгөөн дээр нэг биш удаа батлан ярилцсан. Эмэгтэй болж буй байдлын тухай тодорхой дүгнэлтийг гаргаж чадахгүй эргэж хөрвөн зовж зүдэрч нэгэнт орчихсон энэ доромжлол дарамтаас мултран гарахыг эрмэлзэнэ. Нэг үгээр хэлэхэд эмэгтэй хий дэмий л зүрх сэтгэлийн хүчтэй догдлолд хамаарснаас биш өөрийн хүнлэг сайхан эрхэм чанараа хадгалахын учир мөн эргээд л өөрийн харгис хэрцгий нөхрийнхөө дарангуйллыг ахин эдэлдэг. Эмэгтэйчүүд зөвлөгөөн дээр “Намайг ингэж зовоож байгааг тэр ойлгож мэддэггүй юм болов уу? Түүнд бүгдийг тайлбарлаж өгдөг юм билүү?”

“Хэрэв би түүний аясыг бүрэн дагах уу? Тэгвэл тэр над сэтгэл нь хангалуун болж намайг салалтаараа айлгахгүй байх юм биш байгаа”, “Хэрэв би түүний юу хүссэнийг биелүүлээд байвал тэр надаас явахгүй байх болов уу?”, “Хэрэв би түүнийг бүр ихээр хайрлавал бидний харьцаа сайжирч хэвийн болох болов уу” гэсэн асуултуудыг голдуу тавьдаг юм. Энэ нь нэг ёсондоо зан авир гарган өөрийгөө хамгаалж чадахгүй, тарчилган зовоогч нөхрөөсөө ихэнхдээ хохирлоор дуусдагаас биш тэр болгон үл тохиолдох энэрэл хайр нигүүслийг хүлцэн хүлээсээр хохирогчийн байдалд ахин орноо гэсэн үг.

Юу хийх вэ?

Хэрэв таны ойр дотны хүний чинь харьцаанд ”Чи миний өмнө буруутай айдас “чи ганцаар үлдэнэ шүү!” бүр удаанаар “чи сайн эхнэр байх ёстой” гэх мэт санаатайгаар чиглэсэн зорилготойгоор таныг буруутган зэмлэх хандлага илэрвэл та түүнийг аргалан залилагч, дарангуйлагч этгээд гэдэгт бүрэн итгэ! Хэрэв та хамтрагчаа эрэхэд өөрийн зан харьцааны байдалд тохируулан өөрийгөө аваад явж чадах байсан атлаа тэгэж чадалгүй түүний эрхшээлд захирагдан орж өөрийн үйл ажиллагааны зөв талыг батлан хэлж итгүүлэх баримтыг олж гаргаж чадахгүй аваас таныг тэр аргалан залилж захиран атгаж байгаа гэдгийг ихээхэн ярих болно. Үүнийг бүр эхнээсээ эхлээд л өөрийн эрхэмсэг хүн чанараа ямар ч эргэлзээ тээнэгэлзэлгүйгээр тууштай туйлбартайгаар хамгаалах хэрэгтэй. Хэрэв та өөрийгөө буруутай юм уу (буруутан) гэж үзэхгүй л байгаа бол түүний өмнө ямар ч бурууг бүү хүлээ! Таны хамтрагч өөрийн үүрэг хариуцлагаа үл хайхран түүнийгээ эс биелүүлбээс чи тэгэх ёстой, ингэх үүрэгтэй хэмээн тулгасан шаардлагатай нь бүү эвлэр, бүү зохиц! Айсан эмээсэн дүр төрх байдлыг бүү үзүүл! Ингэж эс чадсан тохиолдолд та өөрийн хамтрагчийн талаас таныг өчнөөн олон жилээр дарангуйлан захирах зовлонг байдалд эрсдэн орно. Нэгэнт ойр дотны хүний болон та хоёрын харьцаа дарангуйлах захирагдах гэсэн үндсэн дээр хэрэгжиж байгаа бол энэ нь танд зөвхөн зовлонг авчирна. Та байдлыг шинэтгэн өөрчилж хэзээ ч чадахгүй. Тэгэхээр энэ харьцааг цаашид үргэлжлүүлэн хадгалах шаардлага байна уу, үгүй юу гэдгийг нухацтай бодох хэрэгтэй юм. Таны амьдралыг энэ байдал зөвхөн өөрийн чинь амьдралыг баллаад зогсохгүй үр хүүхдийн чинь амьдралыг баллана. Мөн хамтрагчаа ч энэрэх сэтгэлгүй

догшин хэрцгий байдлыг нь даамжруулах муу талтай. Иймд хамтрагчаасаа хагацан салах бүрэн боломжтой. Таны зам чөлөөтэй.

# “Хөтлөгч” “дагалдагч” хоёрын тоглоомын шууд харьцаа

Зарим үед эрчүүд эмэгтэйчүүдийн хооронд үүсэн бий болдог “шууд” гэж нэрлэгддэг энэ харьцааны тухай одоо ярих цаг нь болжээ. Газар газрын хүмүүс өөр өөрөөр үздэг, өөр өөрсдийнхөөр мэдэрдэг, юу болж яаж байгааг ч тийм хялбархан ойлгочихож чаддаггүй онцгой нөхцөл байдалд орчихсон, хамтран амьдардаг хоёрын ёс зам болсон тэр харьцааны энэ хувилбар нь манай амьдралд бишгүй олноор тохиолддог. “Шууд” харьцаа гэдэг нь хамтран амьдрагчдын хооронд хайр дурлалын очис цахилгаан гүйдэл мэт дамжин үсчиж хоромхон зуур нэгээхэн агшинд харилцан биенийхээ эрчилсэн дур хүслийг гэнэт нэгэн зэргээр мэдэрч, хайр дурлалын “анхны харцаар харилцан дурласны” үндсэн дээр үүсэн бий болдог байна. Эд хамгийн өнгөц хөнгөн шүргэлтийг ч хурцаар мэдэрч, онцгой нууц учир утгатай үг, харцаар дүүрэн нүд нь очтон гялалзана. Эдгээр хүмүүс голдуу энэ цаг мөчийнхөө тухай маш их бахархалтайгаар ярьдаг. Сүүлийн үед иймэрхүү ялангуяа бүр бүх зүйл “шууд” “юу болоод байгаа нь ч үл ойлгогдох” ой тойнд багтамгүй, дур хүслийг булаам сонирхлыг татсан өөрийн санаа бодолд ч захирагдахгүй ийм л харьцааг ихэд үнэлэх болж. Ингэж учирсныхаа дараа дурлагчид харилцан бие биедээ шунан шигдэцгээж, ам хамхилгүй ярилцан тамираа бартал сексийг үйлдээд үргэлжийн мөнхөд хамтдаа байхыг эрмэлзэнэ. Тэд хэдхэн цаг хөндийрөхөд л бие биенээ санаж үхэхээ шахдаг. Ингэж хайр дурлалын эрчимт үе шат эхэлдэг. Эд нар хамт байгаа үедээ бид амьдралыг мэдрэн амьдарч байна гэх ба саланги байгаа үедээ энэ бол амьдарч байгаа хэрэг биш зүгээр л нэг ямар ч амьдралгүй хүний сүг арай ядан тоос хөдөлгөж байгаа мэтээр ярина. Тэгээд хайр дурлалын анхны үе шат өнгөрөхөд захирах-захирагдах (даган-тэргүүлэх) гэсэн үүргийг шийдвэрлэх хайр дурлалын 2-р үе шат эхэлнэ. Энэ үүрэг “тэргүүлэгч” нь дагагч “захирагдагч” болж дагагч нь “тэргүүлэгч” нь болон өөрчлөгдөж ч болно. Эсрэг ч байж болно. Хамгийн гол нь эдний хайр дурлалын харьцаанд үүнээс үүдэн эрүүл бус дурлалын эзэрхийлэл үүсч эхэлдэг.

## Захирагч нь

Хэрэв тэдний хоорондын харьцаа амьдралыг төсөөлөх ч үгүйн дээр гутрал гунихарлын туйлд хүрч шалдаа бууж зовлонг эдэлнэ. Зөвхөн хайр сэтгэлийнхээ харьцаан дээр хамаг анхаарлаа төвлөрүүлээд бусадтай харьцах харьцаагаа үлэмж багасгана. Тэр хэл ам хэрүүл маргаанаас айна. Мөн хамтрагчаасаа сална гэхээс айдас нь хүрч харьцаагаа хэвээр нь байлгахын төлөө аль байдгаараа хичээн зүтгэж түүний бүхий л бололцоо нөхцөлийг хичнээн хангасан ч түүнээс уялдаа холбооны болон хариу хайрын талархал хишгийг хүртэнэ гэж үгүй. Зөвхөн үүнээс гарах ямар ч гарцгүйгээр цөхрөн суудаг.

## Тэргүүлэгч нь

“Хамтрагч нь түүний хайр сэтгэлтэй эсэхийг батлах зорилгоор өөрийн хязгаарлагдмал эрхтэй байгаа талаар гомдол гаргасан энэ талаар зохицуулалт хийхээр хоорондын харьцаанд тодорхой бус нөхцөлийг бүрдүүлсэн гэх мэтээр түүнийг хангалтгүй хэмжээнд байна гэж буруутган шүүмжлэх, захирагдагчийнхаа эрх чөлөөг хязгаарлан өөрөө бүрэн давуу эрхийг

эдлэх, захирагдагчаасаа өөрийнхөө захирагдах хэм хэмжээнд тэр л байр суурин дээрээ байхыг тулган шаардах мэтээр хэрүүл маргааныг өдөөн салаи явахаараа сүрдүүлнэ. Энэ “шууд” харьцаа гэдэг ив хоёр хамтарч хоёул хоёр биесээ эвдсэн хоёулаа зовж туйлдсан эрүүл бус харьцаа юм. Энд захирагдаж байгаа нэг нь байнгын айдас хүйдэс түгшүүрт байдалд байх ба “тэргүүлэгч” байдалд байдаг. Захиргаанд байгаа нь өөрийгөө ядарч зүдэрсэн туйлдсан байдалд байгаа байдлаар мэдэрч байхад “тэргүүлж” яваа нь цухалдалт түрэмгийлэгчийн байдалтай байдаг. Энэ харьцааг харилцан гомдсон зөрчилдсөн, дээгүүр их санаа зэргийн цуглуулга “бөөгнөрөл” гэлтэй. Ингэж байтал үндэслэлгүй хардлага, доромжлол дээрэнгүйллийн үе шат эхэлнэ. Ерөнхийдөө амьдралын төрх байдал дүр зураг нь хамтдаа байвал “зовлон зүдгүүр” саланги тус тусдаа байвал “уйтгар гуниг” иймэрхүү хэлбэр дээр л тогтсон “хоширогч” “хүчирхийлэгч” хоёрын эрүүл биш холбоос болж төсөөлөгдөнө.

Энэ нөхцөлд юу хийх вэ? Харьцааг таслах уу? Эс бөгөөс байдлыг шинэчлэн өөрчлөх арга байна уу?

Анхдугаар бөгөөд хамгийн ашигтай зөвлөмж

Хамгийн ихээр зовж зүдэрсний хувьд “захирагдагч” харьцааг эхнээс нь ахин шинэчлэх хэрэгтэй юм. Тэгээд ч хүмүүнлэг эрхэм дээд чанараа хамгаалж хүн өөрөө л тэмцэх шаардлагатай. Хэрэв өөрт чинь тэмцэх чадал өөрчлөн байгуулах хүчин мөхөс байвал ердөө л явсан нь дээр!

Хоёрдугаар ашигтай зөвлөмж

Захирагдагчийн хувьд “шууд” гэж нэрлэгдэх энэ эрүүл биш холбоонд өөрөө болон түүний “тэргүүлэгч” нэртэй хамтрагч хоёулаа буруутнууд гэдгийг ойлгох ёстой “захирагдагч” нь хамтрагчийнхаа өмнө өөрийн аймхай байдлыг илчилсэн нь буруу тэргүүлэгч нь харгис түрэмгий эхлэл гаргахыг өөрөө зөвшөөрөх нь буруу.

а) захиаргдагчид анхааруулах нь:

Өөрийн хүмүүнлэг эрхэм дээд чанараа хэзээ ч бүү март! Хамтрагчийнхаа үг яриа үйл явдлыг онцгой анхааран хянаж бай! Өөрийг чинь дорд үзэх, доромжлох аяс илэрвэл хэзээ ч бүү зөвшөөр. Хамтрагчийн зүгээс ямар нэгэн сэтгэлд үл нийцэх таагүй үйлдэл, байдал үг яриа гаргавал түүнийг татгалзах шаардлагатай бол тас цохин няцааж чаддаг байх хэрэгтэй. Мөн өөрийн дур хүсэл сонирхлыг хойш тавьж чаддаг бай! Аймхай байдлаасаа ангижирч нөхцөл бололцооныхоо хүрээнд өөртөө итгэх итгэл, өөдрөг үзэл бодлоо эрчимжүүл! хөгжүүл! Хайр сэтгэлтэй байх нь огт хамаагүй, бүү ай! Энэ хорвоод хайрлах ч найзлах ч хүн маш олон байгаа гэдгийг байнга санаж яв! Ганцаардлаас бүү ай! Олонтойгоо нийтэч харьцаатай бай. Дуу хөгжим сонс, театр музей, үзэсгэлэн олон нийтийн газраар явж байгалийн сайхнаар зугаал! Ажил болон уран бүтээлд байр сууриа ол!

б) Тэргүүлэгчид анхааруулах нь

Өөрийн түрэмгий зан чанарт хяналт тавихыг хичээ. Таны хамтрагчаа дарангуйлаад байдгийн учир шалтгаан үндэс нь юунд байдгийг дотор сэтгэлээсээ олж түүнийг таслан зогсоо.

Түрэмгийлэл гэдэг юуны өмнө түрэмгийлэгч өөрийгөө л эвддэг гэдгийг санаж ав! Хэрэв таныг урд өмнө хүмүүс дарамталж дорд үзэж байсан бол түүнийгээ эргэн сана! Тэднийг нигүүлсэн өршөө! Хэрэв та хоёрын харьцаанд дур хүслийг татахгүй ан цав гарсан бол сална сарнина гэж удаашруулалгүй зүгээр л эелдэг зөөлнөөр явчих!

# IV Бүлэг. Эр нөхрөө хэрхэн олох вэ? Хаанаас хайх вэ?

Хамтрагчаа хайхад амжилт олох нэн чухал нөхцөлүүдийн нэг нь “хаагуур хайх вэ?” гэсэн асуултын хариу л байгаа. Манай нөхцөлд эр хүнтэй танилцах нэн таатай боломжийн газар үнэндээ ховор юм. Яахав дээ болох л юм гэсэн үндсэн хэдэн газрыг дурдвал явган хүний болон автомашинууд явдаг гудамж, нийтийн тээврийн хэрэгсэлд, музей, театр, үзэсгэлэн, ресторан зэрэг олон нийтийн газарууд мөн ажил, албан томилолт үдэшлэг зэрэг байх юм. Гудамж талбай олон нийтийн газраар хамтрагчаа эрж хайж ажилд, уламжлалт ёсоо бодоод эмэгтэйчүүдийн идэвх чармайлт тааруухан байдаг. Тааралдсан хүнтэй танилцах гээд л цаг асуудаг ч юм уу ямар нэгэн гудамж нэрлээд тэнд яаж хүрэх тухай яриа үүсгэн улмаар харилцан яригчийнхаа нэр усыг тодруулан өнөө өглөө орой завгай эсэхийг нь асуултай ч биш. Энэ бол эр хүний л хийх зүйл. Олон нийтийн газраар яваа эмэгтэй хүн танихгүй эр хүнтэй нэлээд овсгоотой харьцаж түүний нүдэнд боломжийн хөнгөн шингэн хатагтайн дүрийг харуулна. Одоо ч цаг үе өөр болж эрчүүд эмэгтэйчүүдийн хоорондын харьцаа нэгэн үеэ бодвол чөлөөтэй сайхан болжээ. Олон нийтийн газраар гудамж талбайд, унаа хөсгөнд, автомашины түгжрэл дээр, эсвэл шинэ жолоочид тус хүргэх мэтээр энэ олон эмэгтэйчүүдийн аль нэг нь мөн эдэнтэй танилцахсан гэсэн санааг агуулж яваа. Үүнээс өөр одоо хаана яаж танилцах билээ. Цаг хугацаа өнгөрөөд л байна. Эмэгтэй хүн өөрийн хамаг цагаа ажил гэр хоёрынхоо хооронд л барах учир түүнд өргөн сонголт хийж хүнтэй танилцах бололцоо боломж хомс байдаг.

Харин эр хүн түүнд төлөв түвшин байдлаа илэрхийлж зоригтой золбоотойгоор шууд хандаж оролдвол анхандаа тэр нь эмэгтэй хүнд зэвүүцэл төрүүлэхээр байвч эцэстээ түүнд амжилт гэсэн үг. Олон нийтийн газар танилцаж байгаа эр хүн нь голдуу илэн далангүй задгай харьцаатай эмэгтэйчүүдэд таалагдамхай байдалдаа итгэлтэй, үүнээсээ болж эрсдэлд орох ч магадлалтай, хайр дурлалын адал явдал болон шинэ танилын эрэлд гарсан гудамж талбайд бусадтай танилцах талаар нэлээд дадлага туршлагыг хуримтлуулсан учир өргөн сонголт хийх чадалтай байх зэрэг шинж чанарт анхаарах хэрэгтэй. Хэрэв тийм эр хүн таны нөхөр болохоор бол амьдралын хэсэг хугацаанд дараах байдлууд илрэн гарахыг хүлээх хэрэгтэй. Түүний танилууд найзууд үлэмж олшрох, хайр дурлалынхаа харьцаанд олон хувилбараар хандахыг эрмэлзэх, түүнд “энэ талын аян шалтаг ч амар хялбар олдоно”, тэр эмэгтэйчүүдийг ялгаж салгаж сонгохдоо ч гарамгай байхын дээр тэд амжилтад хүрэхдээ ч гайхалтай. Амралтад амарч байхдаа л гэхэд эхнэрээ өрөөндөө байхад юм уу наран шарлагын газарт байх үед нь бусадтай идэвхтэй өргөн хүрээтэйгээр харьцан танилцаж амжина. Музей, үзэсгэлэн, хөгжмийн сургууль, театрт танилцахад мөн нэгэн адил эмэгтэй хүн эхлэн яриа өдөж танихгүй эрчүүдтэй нэг их хамаагүй яриа дэлгээд байх нь үгүй л болов уу? Харин эр хүний хувьд түүнтэй ярьж эхлэх юм бол түүнээс нэг их болгоомжилж зовохгүйгээр яриаг дуртайяа дэмжин өрнүүлэх болно. Иймэрхүү соёлын газар уулзаж байгаа эрэгтэй эмэгтэй аль ч хүмүүс маш соёлтой, боловсон байдалтайгаар шимтэн ярилцана. Энэ нөхцөлд эрчүүд эмэгтэйчүүдийн дур сонирхлыг татах урлагийн ертөнцөд өөрийн ямар мэдлэг чадалтайг гайхуулан харуулах боломж бүрэлдэнэ.



Театр, музей, үзэсгэлэн, хөгжмийн дээд сургууль мэтийн газар эмэгтэй хүнтэй танилцаж буй эр хүн юуны өмнө голдуу өнгө үзэмж, гоо сайхны мэдрэмжтэй байхыг эрхэмлэхийн дээр чөлөөт цагаа зөв боловсон өнгөрөөх гэсэн хүсэл сонирхолтойгоо харуулж сэтгэл зүй, гүн ухаан, төрөл бүрийн эзотерийн сургалт хүний дотоод ертөнцийн талаар туршлагажсан сэхээтэн байдлын зан чанарыг эзэмшсэн байдаг. Ийм эр хүн гэр бүлийнхээ дотоод амьдралд ямархуу байх вэ? гэхээр сууц өмчлөгчдийн холбоо “СӨХ” болон мужаан сантехник мэтийн ажилчидтай харьцахдаа нэлээд хүндрэлтэй мөн орон гэртээ ямар нэгэн зүйлийг засах сэлбэх ажилд бэрхшээлтэй учир эд бүхнийг эхнэр нь л хийж гүйцэтгэх болов уу? гэсэн төсөөлөл байдаг. Үг дуу цөөтэй, зүрх сэтгэлийн хөдлөл догдлолтой, тогтвортой суурьшил муутай шийдэмгий бус бодлогошронгуй, гомдомхой, зөөлөн дуулгавартай, аялдан дагалдангуй байх болов уу?

# Бар, ресторан, үдэшлэг, сувилал, цэнгээний газар

Энд эмэгтэй хүн эр хүнтэй танилцахад өөрөө эхлэн түүнтэй ярилцах олон талын бололцоо боломж байдгаараа хөнгөн хялбар байдаг. Жишээ нь гэхэд л бар, ресторанд ороод эмэгтэй шууд эр хүн сууж буй ширээнд очиж энд сууж болох эсэхийг асууна. Энэ асуулт юунд ч хамааралгүй, энгийн байхаас гадна түүний хариу хэлэх дууны өнгөнөөс л танилцах сонирхол байгаа эсэхийг мэдэж болно. Үдэшлэг дээр мэдээж эмэгтэй хүн уригдаж бүжиглэнэ. Энэ үед та сайхан бүжиглэх юм аа! Эсвэл үдэшлэг танд хэр таалагдаж байна даа! гэх мэтээр хэдэн аятайхан үгээр эелдэгхэн харьцаж болно. Наран шарлагын талбайд бол эмэгтэй усанд орохдоо эд юмсаа захих болон ер нь энд бас эмэгтэй хүний уран үг хязгааргүй юм. Амралт сувиллын ийм газарт эрчүүд заавал хөнгөмсөг хүүхэмсэг зантайдаа ирдэг бус ажил төрөлдөө дарагдаж ядарсан хүмүүс алжаалаа тайлж амрах мөн танилцаж мэдэлцэх гэсэн амьдралын шаардлагатай хүмүүс ч олноор хүрэлцэн ирдэг. Энд хөнгөн хийсвэр нэгнийг хайдаг хөөцөлдцөг эрчүүд байхад тэгдэггүй зөвхөн алжаалаа тайлж хувийн харьцаандаа цаг зав гаргаж амрах гэсэн дийлэнх олон нь байдаг. Ажил ажил гэсээр байвал энэ зав цагийг хаанаас гаргах юм бэ? Мөн л зөвхөн зугаалгаар л дуусна.

Анхны тохиолдолд: Энэ эр хүн сэтгэл ихэд догдлонгуй дээгүүр санаатай дур хүслийг татамхай хүчтэй чадалтай чинээлэг эмэгтэйд хаймхай ямар нэгэн ноцтой асуудал гарахад суурьтай хандаж чадахгүй. Сул дорой, ая тухтай байдлыг эрхэмлэх зэрэг чанар байх.

Хоёрдугаар тохиолдолд: Өөрийн ажил мэргэжлийн хүрээнд итгэлтэй найдвартай сайн ажилчин гэвч зүрх сэтгэлийн их догдлолтой биеэ барьсан хувийн харьцаандаа хөрзгөрдүү, эмэгтэй хүний талаар ойлгоц муу тэдний дунд орохоороо бүрэг ичимхий, эмэгтэй хүний талаас идэвх санаачлагыг нь хүсэн хүлээдэг. Хэрэв байдал цаашдаа гэр бүлийн харьцаанд хүрэх юм бол эдгээр эрчүүд бүгд л өөр өөрсдийнхөөрөө өөр өөр байдлаар амьдрах болно. Эдний зарим нь их үлгэр жишээч нөхөр болох гэж хичээнэ.. Харин тэгэхдээ бүх л амьдралдаа хангалуун зангаа орхиж чадахгүй янаг амрагийн харьцаа гадуур тогтоож ар араасаа будилсаар өнгөрөх ч магадгүй. Хоёр дахь нь өрх гэрээ тэргүүлэх бүх л эрх үүргийг “яаж зохицуулахаа өөрөө мэд” гэж эхнэртээ даатгаад олсон орлого мөнгө тушааж өөрөө зөвхөн ажил төрөлдөө амжилт гаргаж нэр хүндээ гаргахын төлөө зүтгэх нь бий.

# Ажил дээрээ буюу албан томилолтоор явахад

Өөртөө таалагдсан эр хүнтэй танилцах нэлээд олон нөхцөл байдлыг эмэгтэй хүн бүрдүүлэн зохион байгуулах боломжтой. Бүтэлгүйтэж хязгаарлагдах нөхцөл нь зөвхөн эр хүн завгүй, эс бөгөөс эхнэртэй мөн харьцаа тогтоосон ойр дотны хүнтэй учраас мөн олонх эрчүүд ажил дээрээ иймэрхүү харьцаа тогтоох нь түүний нэр хүнд болон ажил төрлийн харьцаа, амжилтад саадтай гэдгийг даруухнаар сануулан хэлэх зэрэг болно. Эрчүүд ажил төрлийн холбоотой хүмүүс хайр сэтгэлийн харьцаа тогтоовол уг асуудал бүтэлгүй болох нөхцөлд зөвхөн хайр сэтгэлийн харьцаанд цав суугаад зогсохгүй ажил төрлийн уялдаа холбоонд хүндрэл гарч бүрмөсөн балран унахын зэрэгцээ үүнийхээ үр дүнд өөрөө ч юм уу, эсвэл нэгэн цагт ойр дотно сэтгэлтэй байсан өнөө эмэгтэй аль нэг нь ажлаасаа халагдахад хүрдэг гэж болгоомжилсноос болно. Гэсэн ч өчнөөн олон хосууд гэр бүлээрээ тэр дундаа бүр үйлчилгээний ажилд оролцох боллоо.

Эмэгтэй хүний анхаарлын хариуг бичгийн ширээний араас өгчихөж чадах тийм авьяастай ямар эр хүн байх вэ? Энэ бол мэдээж өчнөөн олон цагийг зөвхөн ажил албандаа зарцуулан амжилт бүтээл гаргаж нэр хүндийг олох гээд юу ч бүтээгүй баяр баясалгүй сууж буй тэр хүн байж таарна. Энэ хүн эмэгтэй хүнээс тусламж дэмжлэгийг хүсэн хүлээхийн зэрэгцээ түүнд хамтран нэгэн гэр бүлд багтах гэсэн өөртэйгээ нэг бодол санаатай байгааг нь түүнээс олж хардаг. Тэгээд гэр бүл болж хамтран амьдрахыг эрмэлзэнэ. Ингэснээр гэр бүлийн дотор нөхөр нь ажил төрлөө танилцуулан яриад эхнэр нь ерөнхийдөө түүний ажлын даалгаврыг биелүүлдэг нарийн бичиг нь маягтай болж ирэх жишээтэй. Хүүхдүүд нь эцгийнхээ мэргэжлийг эзэмшиж гэр бүлийн дотор нэгэн ёсны хамтран ажиллах ажил нэгтнүүд л болж хувирдаг.

# Хэнийг хайх вэ?

Эрчүүдийг нууц амраг эр, хань нөхөр, эцэг гэж гурван төрөлд хуваадаг. Нууц амраг эр нь хувийн амьдралдаа тодорхой бус байдлыг эрхэмлэсэн тоглоом болон цэнгээнд дуртай, романтик сэтгэлгээний мэдрэмжтэй хурц хайр дурлалтай, амьдралын эрч хүч нь өөр бусад шинэ эмэгтэйг олж сонирхох эрмэлзэлтэй байдаг. Тэд хайр дурлалын сайн сайхан уур амьсгалыг бүрдүүлэн гэр бүл боловч бас хийгээд л гадуур хайр сэтгэлийн холбоог будилах нь олон.

Хань нөхөр болсон эрчүүд

Найдвартай ар талтай байхын тулд тогтож бэхэжсэн баг бөх гэр бүлтэй байх. Гэр бүл амьдралын үнэ цэнийг ойлгодог. Учирсан тэр л эмэгтэйтэйгээ удаан жилийн турш хамтран амьдрах хүсэл эрмэлзэлтэй, дадлагажиж туршлагажсан, аж ахуй ч зан чанарыг илтгэсэн байдаг.

Эцэг эрчүүд

Асрамжлан халамжлах дуртай. Хүүхдийг ойлгодог тэдэнд тусламж дэмжлэг үзүүлдэг, өөрийн хүүхэд ахуй насныхаа хурцхан тодхон дурсамжуудыг санаж хадгалж явдаг, хүүхэдтэй харьцахдаа авьяастай залуу насныхаа эрч хүч цэнэгийг өөртөө агуулж явдаг байна. Эмэгтэй хүн өөртөө ямар эр хүн хэрэгтэй вэ? Эд нарын хэнтэй нь он удаан жилээр хамтран амьдарч болох вэ? гэдгийг өөрөө сонгон тогтоох ёстой. Мэдээж сэтгэл зүйн хувьд өөгүй “цэвэр” хүн гэж байхгүй ч хувь хүн энэ тэр байдлуудаас алийг нь илүү агуулсан ямар хүн болохыг нь олж харж болно.

Хайгуулын алдаанаас хэрхэн сэргийлэх вэ?

Эрэл хайгуулын үед эмэгтэй хүн ноцтой алдаа гаргахгүйн тулд дараах дүрмийг баримтлах нь зүйтэй.

I дүрэм

Эрэл хайхуул явуулж буй үенийн анхны уулзалтад тэвчээртэй, эрүүл саруул, ухаантай тайван байдалтай байх хэрэгтэй. Болж буй үйл явдлын байр байдлыг эмэгтэй хэдий чинээ сайн ойлгож мэдэж байвал түүнд төдий чинээ л сайн болох бөгөөд эр хүний талаас түүнд ямар нэгэн байдлаар онцгүй алхам хийж, зүй бусаар харьцах магадлал төдий чинээ бага байна.

II дүрэм

Эмэгтэй хүний хувьд бусдын дур сэтгэлийг эзэмдэн татах, буцалт няцалтгүй эрхэм чанараа бодож өөртөө баг итгэлтэй байх, хэрэв эмэгтэй өөрөө өөртөө эерэг хандаж байвал эр хүн ч мөн өөрийг чинь үнэлэх болно.

III дүрэм

Эмэгтэй хүн өөрөө чухам ямар эр хүнийг хайж яваагаа өөрөө сайн мэдэж байхаас гадна өөрийн сэтгэл санаанд нийцсэн яг тэр хүнээ олж тодорхой идэвх зүтгэл гарган уулзалтыг зохион байгуулж болох илүү магадлалтай тийм газраа зөв сонгох нь чухал.

#### IV дүрэм

Эмэгтэй хүн өөрийн сонгож буй хүнээ бүх талаас нь ажиглаж зан заншил харьцааг нь ажиглан өөрт таалагдах ямар сайн тал мөн эс таалагдах ямар сөрөг тал зан чанар байна, өөрт чинь ямархуу хандаж байна? гэх зэргийг судлан үнэлж цаашдаа яах, ямар бодол санаатай байгааг нь мэдэх хэрэгтэй. Өөрөөр хэлэхэд өөрийнхөө хувийн амьдралыг босгон тогтоох бодлого дээр буурь суурьтай хариуцлагатай хандах хэрэгтэй гэсэн үг юм.

#### V дүрэм

Эр хүнийг гаргасан шийдвэрт нь бүү яаруул! Бүү хатга! Энэ нь огт хэрэггүй. Тэгээд бүр харилцан хамтарч байгаа эхний шатанд бүр ч хэрэггүй. Харин ч байдлыг улам хүндрүүлж болох талтай. Иймд өөр өөрийнхөө дотоод сэтгэлийн хэм хэмжээнд үйл явдлын явцыг хүлээгээд өөр хоорондын харьцаанд яаралгүй тайван байх нь зүй юм.

Эр хүнийг хэрхэн холдуулчихгүй байх вэ?

Эрчүүд нь эмэгтэйчүүдийг бодвол багаар биш бүр ч ихэнхдээ олон удаа өөрийн хувийн харьцааны бүтэлгүйтэлд эмэгтэйчүүдээс илүүгээр эмзэглэдэг. Тэд бодохдоо энэ эмэгтэйчүүд өөрийг нь зөвхөн ашиглаад л дараа нь орхино. Эмэгтэйчүүд тэднийг хууран мэхэлж тоглоом тохуу хийнэ. Тэгээд тэр тэнэг толгой болж үлдэнэ. Тэд зөвхөн мөнгө болон бас бус зүйлийг л сонирхон хүснэ гэж ойлгодог. Мөн тэр орчин тойрноо ажиглаад цөөн тооны гэр бүлүүд л сайн сайхан амьдарч байхыг харна. Тэдний ихэнх нь харааж загнахаас гадна харилцан бие биендээ итгэдэггүй нэгийгээ дорд үзэн доромжилж доош хийдэг. Шинэ залуу гэр бүлүүдийн гурваас хоёр нь эхний жил, үгүйдээ л бүтэн хагас жилийн дотор амьдрал салж сарнидаг. Үүнээс үүдэн эд нарын аль нэг нь бүх л насаараа хань ижилтэйгээ эрүүл биш харьцаатай болж үлддэг. Эр нөхөр нь үр хүүхэддээ бараг харагддаггүй, тэдний амьдралыг нь мэдэхгүй явсаар хорин жилийн дараа түүний үүдэнд охин ч юм уу хүү ч юм уу зогсож байх жишээтэй. Эхнэр нь хамт нэг хотод амьдардаг нөхрөөсөө мөнгөн тэтгэмж авна. Тэгээд эвдэрсэн залуу насныхаа бурууг түүнд тохон бүх л насаараа түүнийг хараан зүхнэ. Хүмүүс хувийнхаа амьдралд хичнээн ч муухай юм хийж байна, эд бүхнээс бүр ч илүү айдаг. Эмэгтэй хүний илүү зан илүүдэл гэмээр идэвхтэй үйлдэл нь танилцсан эхний өдрүүд юм уу, долоо хоногийн хугацаанд гаргасан эр хүний наад захын болгоомжлол, цаашид ямар нэгэн асуудал гаргахгүйн тулд түүнээс зайлан явах, нуугдах байдалд хүчээр оруулна. Эр хүн нуугдахдаа жишээлэхэд: “Элсэнд толгойгоо булсан юм шиг” гэмээр “Юу ч харахгүй, юу ч сонсохгүй” гэсэн байдалтайгаар нуугдана. Эмэгтэй хүн хэрэв анхны уулзалтаасаа эхлээд л гэр бүл болох тухай өдөрт хэдэн ч удаа утсаар яриад, болзол тавиад, тулган шаардсан байдал гаргасан, өөртөө үл итгэсэн, хийрхсэн байдал үзүүлбэл тэр өөрийн болон эр хүний аль алиныхаа амьдралыг төвөгтэй болгохын дээр эцсийн эцэст түүнийг алдахад хүргэдэг. Ийм учраас анхны уулзалтын идэвхтэй үед эр хүнийг цочроохгүйн тулд ямар нэгэн өөрт ашигтай засвар, шинэ даашинз оёх, гадаад хэлээр хичээллэх, жолооны дамжаанд суралцах болон бусад ажлыг хийх нь зүйтэй юм. Хамгийн гол нь өөрийн эрчим хүч идэвхжилтийн хагас заримыг өөрт хэрэгтэй

ямар нэгэн бусад ажлуудад зарцуулж зөвхөн хагасыг нь л өөрийн сонирхож буй эр хүнд чиглүүлэх нь зүй.

Та өөрийгөө чөлөөтэй гэдгийг эр хүнд хэрхэн илчлэх вэ?

Дур сэтгэлийг булаасан үзэсгэлэн төгс сайхан эмэгтэйчүүд удтал ганцаараа явдаг тал бий. Яагаад гэвэл эрчүүд түүнийг ийм сайхан хүүхэн ямар нэгэн хүнтэй л байж таарна. “Тийм аятайхан хүүхэн ганцаараа байна гэж байхгүй”, энэ нөхөртэй байгаа уулзах учрах талаар үүнтэй яриад амны гарз гэж боддог. Яг үнэн хэрэг дээрээ өчнөөн олон сайхан хүүхнүүд ганц биеэр явдаг. Нэг талаас эрчүүд түүнтэй тулж ярьдаггүй, нөгөө талаас эрчүүд өөрийгөө ойр дотны хүнгүй холбоо тогтооход бэлэн чөлөөтэй гэдгийгээ эрчүүдэд ойлгуулж чаддаггүйгээс болдог. Та чөлөөтэй гэдгээ харуулахын тулд мэдээж чөлөөтэй сайхан харьцаатай “Би таныг сонсож байна”, “Таныг ойлгож байна” гэх мэтээр яриаг таслахгүйгээр үргэлжлүүлэн хариу харьцааны холбоог тогтоох, түүнийг ажиглан юу хийж яаж чадах хүчин чадлын нь хувилбарыг олж харах, түүнийг шүүмжилсэн, өөлсөн, илүүдэл маяг үзүүлэлгүй урилгыг уриалгахан эрхэмсэг тайвнаар хүлээн авч тохиролцох, түүний үнэлэлт санал сэтгэгдлийг нь хүлээн зөвшөөрч өөрийн байр байдлын талаар танилцуулна. Танилцах үедээ сэтгэл нь ихэд хөдлөн догдлонгуй байвал дэмжлэгийг үзүүлэх хэрэгтэй, уур уцааргүй тайван байх шаардлагатай.

# Өв тэгш эр хүн гэж байдаггүй

Бид үүний өмнө бидний дунд дэлгэрэнгүй байдаг дутагдлуудын нэг нь эмэгтэйчүүд аль ч талаараа өв тэгш эр хүнийг хайдагт байдаг тухай ярьсан. Охин болон залуу насандаа хүүхнүүд ухаалаг уян зөөлөн хүчтэй чадалтай хашир хянамгай амьдралд ямар ч асуудлыг шийдэж чаддаг, яриа хөөрөөтэй иймэрхүү бодит амьдрал дээр нэг хүнд цогцлон бүрдсэн байж боломгүй, бүх зан чанарыг агуулсан ийм хүний дүр төрхийг сонгон сэтгэлдээ дүрслэн мөрөөддөг. Ингэснээр нас бие гүйцсэн ид залуу сайхан нас энэ нөхцөл байдал өв тэгш эр хүнийг эрэн хайсаар ард хоцорч эмэгтэй зөвхөн хохирлоос өөр юу ч үгүйгээр хоцорно. Тэр охин юм уу залуу эмэгтэй өв тэгшийн тухай мөрөөдсөөр түүнд ердийн л байдалтай эгэл жирийн хүн гэж бодогддог эрчүүдийг анхаарч анзаарч үзсэн ч үгүй. Тэр “Бүх хүүхдүүдэд тийм л ухаантай цэвэрхэн сайхан эрчүүд байгаа, зөвхөн миний л хувьд аз дутаж ямар нэгэн юм болохгүй байна даа” гэж боддог. Тэр өөрийнхөө хажууд “Бусад хүүхнүүдэд таарсан аз энэ хүүхэнд л дутаж дээ” хэмээн мэдэрч буй эр хүнд дэндүү шүүмжтэй хандаж шилж сонгодог байж магадгүй.

# Юу хийх, яах тухай

Дүгнэлт нь ердөө л ертөнцөд огт байдаггүй гэж яриад байгаа өв тэгш нөхрийг л хайхаа больчих! Хүн бүрт бүрэлдэн тогтсон зөв сайн тал, түүний эерэг чанар аль аль нь байдаг. Эд бүхний ээдрээ сүлжээ тодорхой хэмжээний зөрчилдөөн нь нийлж хувь хүний цовоолог өнгө төрхийг бүрдүүлдэг. Ийм учраас уг хүнээ танин мэдэнгүүт “10 хуруу тэгш хүн гэж” хаа ч байдаггүй “чамд ч надад ч сайн муу тал адилхан л байгаа” гэсэн үзэл бодол байр суурьтай байж харилцан ярилцахдаа өөрийн сайн талдаа тулгуурлан ярих хэрэгтэй. Үүний зэрэгцээ дутагдалтай талыг нь олж мэдээд энэхүү дутагдалтай байдлыг нь та өөрөө элдэв зэвүүцэл, дургүйцэл, шүүмжлэлгүйгээр хүлээн авч он удаан жилийн турш хамтран амьдарч чадах уу? гэдэгт өөрөө өөртөө дүгнэлт хийж сайтар бодох хэрэгтэй.



# Нэр төр, алдар гавьяанд хүрч яваа эр хүний эерэг ба сөрөг тал

Боломжийн учир шалтгааны улмаас ийм сонголт хийгчдийн дундаас ажил хэрэгч хүмүүсийн талаар дараах сайн чанаруудыг нэрлэдэг. Үүнд: ухаан, боловсрол, эрс шийдмэг байдал, зан харьцаа, зорилго тэмүүлэл, нийгэм ба олон нийтийн тухайн ба ерөнхий байдалд бэлэн байх чадал, өндөр цалин, нийгэм эдийн засгийн боломж (амьдралын төвшин, амралт боловсрол, хүнс, хувцас, оршин суудаг газар) танил талын өргөн хүрээ гэх мэт. Ажил хэрэгч хүний амьдралын тухай цөөн тооны эмэгтэйчүүд тэд стресс болон хэтэртлээ ажиллаж явдгаараа хангалттай. Тэгээд бас түүний ажил төрөлд нь тус дэм болж зорьсон зорилгоо биелүүлж амжилтад хүрэхэд нь тусалж нэг ёсондоо амь насаа алдахаас ч буцахгүйгээр ажиллаж зөвхөн түүний ашиг сонирхолд нийцэн амьдарч чадах тийм эмэгтэйг эрэлхийлдэг гэж үздэг. Ажилч хичээнгүй хүн гэр орныхоо ажилд болохоор голдуу идэвх сонирхолгүй байдал хамгийн тааламжгүй нэгэн байдаг. Тааламжгүй дүр төрхийг гаргаж ихэд уур унтуу болон цухалдаж захиран тушаах маягаар ч харьцаж магадгүй. Өөрийн нь шаардлагаас татгалзахыг бүр ч үзэхгүйн дээр зөвхөн ажлын биш мөн баяр ёслолын амралтын үеэр ч гэр орондоо бараг байдаггүй. Гэр ахуйн ажилд огт оролцдоггүй болохоор аж ахуйн шаардлагатай зарим зүйлийг эхнэр нь арга буюу хийх, тэрбээр залуу насандаа сонгосон ханиа арай залуужуулан солих ч хүсэл эрмэлзэлтэй байж магадгүй талууд байдаг.

# Залуу эрчүүдийн зөв буруу талууд

Сүүлийн жилүүдэд хайр дурлалын болон гэр бүлийн харьцаанд эхнэр нь нөхрөөсөө олон насаар эгчмэд байх тохиолдол элбэг боллоо. Олонхын бодол санаагаар бол эдгээр хосуудын харьцааг ч өөрөөр үздэг болжээ. Эртхэндээ ийм харьцааг сөргөөр үнэлдэг байсан одоо харин эерэгээр үнэлэх нь элбэгшсэн байна. Хайр дурлалын харьцаанд насны зөрөө хамааралгүй. Хэн хэндээ хайртай л бол аз жаргал гарцаагүй ирнэ гэлцэнэ. Мөн галзуу нөхөр нь өөрийгөө бөөцийлүүлэх эрүүл мэнд, амжилт бүтээлийнхээ талаар анхаарал тавьж байхыг эхнэрээсээ шаарддаг байна. Ингэснээр эхнэр нь өөрийн бодит наснаасаа арай залуу харагддаг ч гэж ярьцгаана. Эцэст нь болж боловсорч буй залуу насандаа эмэгтэй хүний хүсэл мэдрэмж нь ид оргилдог байж түүний хөгжин цэцэглэж байгаа тачъядсан хайр дурлал нь зөвхөн залуу эр хүний гал халуун хайр дурлалын зүйрлэшгүй их хүчинтэй давхцан тохирч байдаг гэдэг. Энэ үнэхээр тийм үү? Өмнөх тохиолдлуудын нэгэн адилаар энэ асуудлуудын зөв бурууг задлан үзье! Эргэлзээгүй зөв талаас нь дурдахад: Залуу нөхрийн эрч хүч, идэвх, хайр дурлалын харьцаанд ямар ч сөрөг нөлөө зуршил үгүй, тэр урд өмнө эмэгтэй хүнтэй харьцаж бүтэлгүйтэж байсан талаар харьцангуй их туршлагажаагүй ахимаг насны эхнэртэйгээ харьцахдаа тэргүүлэгчтэйгээ харьцах мэтээр ханддагийн дээр эхнэрийнхээ ур ухаан, түүний аж амьдралын туршлага, амжилт бүтээлийг нь “гүйцэж” нэр хүндийг олох гэсэн эрмэлзэлтэй. Уян налархай хөдөлгөөн, танил талтай байх их хүслээр “хангалуун зан”-тай байх гэх мэт. Сөрөг чанар нь: Амьдралын хувьд янз бүрийн дадлага туршлага суугаагүй хөнгөн хийсвэр байж болох өөрийн гаргаж буй дутагдлынхаа цаашдын үр дагаврыг олж харах, ухаарах талаар тааруу, тулгамдсан асуудлыг арга эвээр зохицуулж чаддаггүй тэсвэр тэвчээр муутай огцом зантай, амьдралд тохиолдсон хүндрэл бэрхшээлийн асуудлыг эхнэртээ тохохыг боддог. Эхнэрээсээ амраглаж нялуурахыг шаардамхай “гэр орондоо эрхлэнгүй” анхны эхнэрээ хөгшрөөд ирэхийн цагт ахин залуу нэгийг сонгох зарим нэг чадамжийн эрсдэлтэй байх мэт.

# Ид дундын идэр насны эрчүүдийн эерэг ба сөрөг талууд нь

Ид дундын идэр насны эрчүүдэд энд дурдагдаж буй бүх л алдаа дутагдлууд бүгд цөм бий. Гэвч хүнд “хүний санаа зуны ялаа” гэж байдаг. Ярих юм байхгүй хэрэв идэр насны эрийг сонгосон эмэгтэй өөрөөс нь олон насаар дүү байх юм бол тэр эмэгтэй түүнийг амьдралдаа сонирхол буурах, ядрахдаа цухалдаж үглэх, хуучин салсан эхнэр буюу дотно байсан хүнтэйгээ харьцаж байсан сөрөг харьцааг одоогийн шинэ гэр бүл юм уу ойр дотны хүндээ шилжүүлэн гаргах, эмэгтэй хүнд шүүмжлэлгүйгээр хандаж харьцах эс бөгөөс салсан эхнэртээ орхисон үр хүүхдүүдийнхээ өмнө буруутайгаа мэдэрч тэдний өмнө гэмшин эмээх мөн (архи тамхийг) үлэмж хэрэглэж түүнтэйгээ голдуу үр дүнгүй тэмцлийг явуулах зэргийн муу зуршил тэгээд бас жилээс жил ирэх тусам өөр залуу эмэгтэйг хүсэмжлэн сонирхох гэх мэтийн сөрөг зан чанаруудтай байх магадлал өндөр байдгийг нь анхааран үзэж сайтар бодож боловсруулах нь зүй. Идэр эрчүүдийн эрхэм сайн чанар нь гэвэл дараах байдлуудыг дурдаж болно. Үүнд: Нийгмийн тухайн болон ерөнхий байдал цалин хөлс, эд материалын гол шинж, амьдралын дээшлэлт, амьдрах ухааны туршлага, эмэгтэй хүний тухай мэдлэг тэдэнтэй харьцаж чадах чадвар өөртөө итгэх итгэл, тэсвэр тэвчээр, анхаарал тавьж халамжлан хамгаалах сонирхол амьдралын ямар нэгэн асуудлыг зөв шийдэж чадах чадвар, бэрхшээлийн үед тайван байдлаа алдахгүй биеэ барьж чадах зэрэг болно.

# Сайхан эр хүний сөрөг эерэг талууд

Өндөр гоолиг нуруутай бусдын дур сэтгэлийг булаах эр хүний онцгой шинжийг агуулсан царайлаг сайхан эрд зарим хүүхнүүд “унадаг” нь нууц биш юм. Хэрэв аль нэг эмэгтэй царайлаг сайхан эрийг сугадаад явж байхад “Ямар эр олсныг нь хараач” “Сайхан хүн байна ярих юм алгаа” гэлцэх нь олон байдаг. Эмэгтэйн хажууд нэгэн царайлаг сайхан эр зэрэгцэн ирэхэд тэр түүний анхаарлыг шууд л татна. Энэ нь зөвхөн гудамж талбайд ч биш мөн үдэшлэг, амралт сувилал, олон нийтийн хаа ч хамаарна. Тодорхой утгаар бол сайхан эрийг сонгож буй эмэгтэй сонголт нь жинхэнэ нэр төрд дуртай, өөртөө итгэмтгий хүний сонголт мөн. Өөр нэг эмэгтэйн санаа бодол гэхэд “Хүний сайхан тэндээ л биз. Энэ ч олигтой юманд хүргэхгүй” эс бөгөөс “Царайны сайхнаар цай сүлэх биш дээ!” гэнэ. Сайхан царайлаг эр хүний үнэ хүнд яагаад ийм зөрчилдөөнтэй байна вэ? Сайхан эр хүн ямар онцлог давуу талтай юм бэ? Тэр өөртөө байгаа оюун ухаан авьяас билгээрээ нэр хүнд алдар гавьяанд хүрч, магадгүй нэлээд дээгүүр амжилтад ч хүрч болно л доо. Тэгэхдээ тэр байнга л олон нийтийн анхааралд байдаг. Түүний хамтрагч эмэгтэй ч мөн ялгаагүй юуны өмнө тэр эмх цэгцтэй, өөртөө болон өөрийн өмссөн зүүсэн хувцас хунар гадаад байдалдаа анхаарал тавьж чаддаг байх ёстой түүнтэй харьцаж байхад ч таатай байдаг.

Сайхан эр хүний гэр бүлийн болон хайр дурлалын харьцааны амжилтад саад болдог. Дутагдалтай талууд:

(Гоё хөөрхөн-ухаалаг) байх энэ хоёр шинж чанар нэг хүнд хослон цогцлох нь нэн ховор тохиолдол сайхан эр нөхөр магадгүй эрх танхи байх ба бас ч үгүй тэсэхийн аргагүй овлигогүй зантай ч байх нь бий. Тэр эмэгтэй хүний талаар нэлээд өргөн сонголт хийх чадалтайн дээр мөн гадуур хайр дурлалын холбоо тогтоож эргэлдүүлэх авьяастай. Сайхан эрийн төлөө хэт их анхаарах нь эмэгтэй хүний хувьд сэтгэл зүйн ядаргаанд орох учир шалтгаан нь болж харьцаа задрах ч тал байдаг. Ийм л юм бүү болоосой. Ийм байдалд орохгүйн тулд хүнээ сайн таньж судалж сур! Эрчүүд сайхан төрсөндөө тийм ч их дуртай биш байдаг. Учир нь уг байдал тэдний ажил төрлийн уялдаа холбоо, нэр алдарт нэлээдгүй саад тотгор болдог байна.

# Эхнэрээ хэрхэн сонгож авах вэ?

Хамтрагчаа хайж яваа эр хүн жишээлэхэд мөн хамтрагчаа эрж хайж буй эмэгтэй хүнтэй учрах мэтийн бололцоо боломжийг ашиглана. Эр хүний хувьд харин хүнтэй танилцах эрэл хайгуул хийх бололцоо боломж нь өргөн хүрээтэй байдаг. Тэр танилцаад л шууд ам нээж эхэлнэ. Магадгүй маш шургуу бүр тавьж салахгүй ч зууралдана. Иймэрхүү байдал нь эмэгтэй хүнд ёс зүйгүй мэт санагдавч эмэгтэй өөрөө “хөнгөлүүн хатагтай” болно. Энэ мэтээр эр хүн гудамжинд, явган зам дээр авто машинд, зоогийн газар, нийтийн унаанд, музейн үзвэрт ажил дээрээ, албан томилолтоор явахдаа амралт сувилалд, үдэшлэг дээр гэх мэт ер нь хаа ч танилцаж болно.

# Гудамж болон нийтийн унаанд танилцах нь

Өдгөө үл мэдэгдэж буй хамтрагчаа хайж олох хоёр үндсэн арга байдаг. Дотоод сэтгэлийн түлхэцээр эр хүний идэвхтэй зан үйлдэл, ямар эр хүнтэй танилцах, ханиа гудамж талбай болон олон нийтийн газраар хайж явах, ямар эмэгтэй яг энэ үед мөн л хамтрагчаа хайгаад гэнэт тохиолдлын байдлаар түүний өөдөөс явж байх вэ? Үүгээр л бүх зүйл шууд ойлгомжтой тайлбарлагдана. Эрэгтэй ч эмэгтэй ч аль нь ч бай иймэрхүү хүмүүсийн сэтгэлзүйн дүр зураг нь ил задгай нийтлэг харьцаатай, тулгамдсан юманд гүйлгээ ухаантай, нүүрэмгий сэргэлэн, шинэ танилд болон явдалд дуртай. Ер нь өөрийн сэтгэлийг түлхэцээр энэ мэт тосон ирж яваа эмэгтэй ийм л байдаг. Мэдээж гудамж талбай болон олон нийтийн газраар эрэл хайгуул сонголт хичнээн ч өргөи хүрээтэй явагдаж байх нь хэнд ч хамаагүй. Энд хязгаарлалт байхгүй, гэхдээ л бид болж буй олон үйл явдлууд дээр нарийвчлан бодож тодорхой оновчтой дүгнэлтийг хийх л хэрэгтэй юм. Жишээ нь гэхэд: Өөртэйгээ учирсан тохиолдсон хэнийг ч амархан элсүүлж чадах сэтгэл зүйн өндөр ур чадвартай эмэгтэй эр хүнийг тосон ирж яваа байж болно. Энэ нь сайн ч юм биш, муу ч юм биш. Хамгийн гол нь ийм нөхцөл байдалд танилцсан хамтрагчид хайр дурлалын харьцаа үүсч хэтийн гэр бүл амьдралаа босгохын цагт чухам ямар байх вэ? гэдэг дээр л сайтар няхуур бодох нь зүй. Эр хүний иймэрхүү маягаар олж авсан хань гэр бүлийн амьдралд орохоор түүнд маш олон танилууд найзууд бий болдог. Тэр тэдэнтэйгээ байнгын өргөн харьцаатай байх хэрэгтэй болдог. Мөн түүнчлэн ямар нэгэн гэнэтийн тохиолдлын үйл явдалд сэргэлэн цовоо авьяаслаг байдалтай магадгүй гэр бүлээсээ гадуур хайр дурлалын хэлхээ холбоо ч тогтоож байж болох талтайгаас гадна гэр бүлийн нэгэн хэвний улиг болсон хэвшмэл амьдралаас уйдаж энэ бүхнээс ангижрахын тулд хүмүүсийн сонирхлыг татахыг эрмэлзэх мэт байдлууд илрэн гардаг гэдэгт бат итгэж болно.

# Музей, үзэсгэлэн, хөгжмийн дээд сургууль болон театрт танилцах

Эмэгтэй хүнтэй танилцах гэж яваа эр хүн ийм газар голдуу л урлагт их дуртай, урлаг уран сайхны хөгжлийг ихэд сонирхдог, уян ялдам, нарийн мэдрэмжтэй мэт дүрийг эсгэж явах магадлал өндөр байдаг. Эмэгтэй нь зураг жаахан зурчихдаг эсвэл бага зэрэг шүлэг бичдэг мөн урлагийн тухай ном зохиол уншдаг байх мэт. Өмссөн хувцас нь эгэл жирийн байх боловч ховор тансаг. Энэ байдал нь түүний хувийн онцгой шинжийг илтгэнэ. Ийм эмэгтэй амьралд ямар эзэгтэй байх вэ? Юуны өмнө тэр эр хүнийг өөртэйгөө шаналгасан түүгээр өрөвдүүлэх гэсэн, сэтгэлийн их догдлолтой, магадгүй нэлээд гомдомхой сэтгэл санааны зовлонтой, байхаас гадна тэр хүүхдээ хөгжим ч юм уу урлагийн ямар нэгэн төрөлд сургана. Тэгээд гэр орныхоо ажилд төдийлөн анхаардаггүй учир цэвэрлэгээ болон оройн хоол тэр болгон цагтаа тогтмол хийгддэггүй. Мөн дотуур хувцас цагаан хэрэглэл ч цагтаа тогтмол угаагдаж индүүдэгдэнэ гэж байхгүй байдаг.

# Ресторан, бар, сувилал болон үдэшлэг дээр танилцах

Эрчүүд алжаалаа тайлж мэдээж амарна. Энэ үедээ тэд ямар нэгэн аятайхан охид хүүхнүүдийг сонирхон байн байн тэдэнд харц чулуудна. Ингэж тэд өөрсдийн дотоод сэтгэхүйгээр сонгож харсан эмэгтэйнхээ онцлог шинжийг мэдэж чадна. Энэ мэтээр эрчүүд амралтын газар гаднах байдлаараа хурц, содон соргог гоёмсог загвараар хувцасласан алжаалаа тайлсан өөртөө итгэлтэй иймэрхүү эмэгтэйг ялган сонгодог. “Зоогийн болон сувиллын” газар болсон “Амралтын энэ бүсээс” энэ мэт залуу эмэгтэй “Гэр бүл амьдралын хүрээнд” шилжин орвол ямархуу байх вэ? гэдгийг төсөөлөн үзье! Тэр нөхрийнхөө найз нөхөд хамт олны дунд гоё ганган хувцасласан үзэсгэлэнтэй сайхан эхнэр бүхнийг шагшуулан гайхуулж гэр бүлийнхээ орлогын нэлээд хэсгийг өөрийн мэдэлд аван тэтгүүлж байхаас биш хүчээ гарган ажил хөдөлмөр эрхэлнэ гэж огт үгүй. Ердөө л бидний үзэж байгаагаар үр хүүхдүүдийнхээ хамт гэртээ зүгээр л сууж байх сонирхолтой. Иймд түүний гол ажил нь нөхрөө аятайхан авч явах, гэр орондоо зочин гийчин, төрөл төрөгсдөө урин залж найр наадам хийх л дуртай байх гэсэн таамаглал өндөр магадлалтай байх аа. Одоо албан ажил дээрээ юм уу томилолтоор явахдаа танилцах нэгэн боломж үлдлээ. Энд эр хүнтэй ямархуу эмэгтэй ойртох вэ? гэвэл юуны өмнө тэр ажилсаг, мөнгө болон нэр хүнд олох эрмэлзэлтэй оюун ухаан төгс хөгжсөн өөрийн бодол санаа байр байдлаараа ил тод байж эр хүнтэй хамтран ажиллах амьдрах дур сонирхолтой гэсэн дүр зураг гарна.

Гэр бүлийн нөхцөлд ийм эмэгтэй ажил хөдөлмөрт дуртай, зохион байгуулалт болон ээдрээтэй асуудлыг хүлээн авч шийдэх чадвартай.

Гэр бүлийн дотор амьдралын асуудлыг эр хүнтэй эрх тэгш байдлаар авч хэлэлцэх эрмэлзэлтэй. Ямар нэгэн эр хүнтэй зөрчилдөх асуудал тулган хүлээлгэх чадвартай байна.



# Хэрхэн яах, юу хийх тухай

Ганцаардмал амьдралаар амьдрахыг үл хүсэгч хэн бүхэн өөрийн ойр дотныхоо хүнийг эрэн олох зайлашгүй шаардлагатай. Залуу эрчүүл хайр дурлалын харьцаагаар хамтрагчаа онцын төвөггүйгээр олдог. Харин урд өмнө гэрлэж байгаад салсан сарнисан эрчүүд эмэгтэй хүнийг эрэх хайх талаар жаахан эв дүйгүй болж төсөөрсөн байдаг учраас голдуу итгэл муутай байдаг. Тэгээд ч тэдний анхны оролдлого нь бүр нэг тэгэх ёстой юм шиг бүтэлгүй болдог. Энд хэдэн зүйлийг санаж явах хэрэгтэй.

I зүйл. Эрэл хайгуулыг эхлээд ажиглалтаас эхэлье. Хэрэв цаг агаар сайхан таатай байвал дур хүсэлдээ нийцүүлэн хэд хоног гадуур гарч музей, театр үзэсгэлэн, зоогийн газраар явах эсвэл тодорхой хэсэг хугацаагаар ажил дээрээ ч юм уу томилолтоор явж байгаад ирэх. Ингэснээр эхнэртэйгээ амьдарч байсан тэр цагаас арай өөр болоод чөлөөт харьцааны байдалд ахин орж дотоод сэтгэлээсээ биеэ барих явдлыг багасган өөртөө итгэлийг төрүүлж бусад ганц бие эрчүүдийн нэгэн адилаар ажиглалтыг цааш үргэжлүүлэх хэрэгтэй.

II зүйл. Эхнэрийн хамт гэр бүл болон амьдарч байх үедээ эрчүүд жам юм шиг таргалж эхэлдэг. Ингэхэд хамаг бие ч хүндэрдэг. Харин салсны дараа эхний сараас эхлэн ганцаарчилсан амьдралаар амьдарч турж жин хасан биеэ хэвийн байдалд оруулах шаардлагатай. Хүүхнүүд цэвэр цэмцгэр хүнд талтай байдгийг санаж ганц бие амьдралд дасахдаа үс зүсээ сайхан засуулж өөрийн гадаад байдалдаа анхаарал тавих хэрэгтэй.

III зүйл. Арван хуруу тэгш эмэгтэйтэй учрахаа бүү яар! Салж хагацаж зүрх сэтгэлээ догдлуулан шархлуулсан эр хүн ахиад хуучин эхнэрийнхээ дутагдлыг давтсан эмэгтэйтэй л учрахгүй байхыг хичээнэ. Гэвч шинэ шинэ эмэгтэйд тэр дутагдал үнэхээр үгүй байвч энэ ертөнцийн бүх амьтай голтой хүмүүст байдаг өчнөөн олон дутагдал түүнд байхыг хэн мэдэх билээ.

IV зүйл. Дэлхийн эмэгтэйчүүд эрчүүдээсээ хамаагүй олон гэдгийг хэн бүхэн мэднэ. Томоохон хотуудад эмэгтэйчүүдийн тоо эрчүүдээс 3-4 дахин олон байдаг. Ийм болохоор салж ганцаар хоцорсон эрчүүд өөртөө таалагдсан сэтгэл татсан ханийг амархаан олно гэж боддог. Гэвч үнэн хэрэгтээ сайн ханиа олно гэдэг нэлээд тэсвэр тэвчээр, цаг хугацаа шаардсан амаргүй ажил юм шүү!

V зүйл. Хамтрагчаа хайхад өөртөө итгэх итгэлийг баг хадгалах хэрэгтэй. Олонх идэр насны эрчүүд өөрсдийгөө залуучуудыг бодвол аль ч орчин үеийн залуус шиг бариу давчуу жинс чихэж татчихаад дэнгийн эрвээхэй шиг дэвж ч явахгүй, пүрштэй юм шиг дэгдгэнэж ч явахгүй. Охид эмэгтэйчүүд идэр насны эрчүүдтэй нөхөрлөх сонирхолтой байдаг нэг тал нь харьцаа, арга ухаан, амьдралын туршлага, хөрөнгө мөнгөний байдал зэрэг нь нөлөөлнө. Урьд өмнө нь гэрлэж байсан эр хүн гэр бүлийн амьдралыг мэддэг аж ахуйгаа авч явах дадлага дүйтэй “эл дол болчихоогүй” тогтсон харьцааг эрмэлздэг зэрэг байдлаасаа болж даамай олон эмэгтэйчүүдийн дур хүсэлд нийцдэг байна.

Эмэгтэй хүний татгалзлаас эмзэглэх хэрэггүй!

Эмэгтэй хүнтэй танилцахад хамгийн гол нь тайван ёс зүйтэй байх нь чухал. Харилцааны таатай нөхцөл байдалд нь хамтрагчдын амгалан байдал гарцаагүй холбоотой. Тэдний аль нэг нь уур унтуу болвол ямар ч ач холбогдолгүй болно. Хэрэв эмэгтэй хайхрамжгүй хандаж татгалзвал үнэн хэрэгтээ юу болох вэ? Хэрэв эмэгтэй тоомсоргүй маягаар шоолон инээж байвал, юу ч болоогүй мэт дүрийг үзүүлэн зүгээр л орхичихож болно. Энэ бол амьдралын асуудал ч биш үхэл ч биш. Нэг л хүүхнээр бусадтай уулзан тохирох сонирхлоо илэрхийлэн татгалзаж буй хэрэг юм. Эмэгтэй хүний татгалзал нь: Эр хүн хамгийн чухал өөрийн амьдрал, эрүүл мэнд сайн сайхнаа хадгалан үлдээх түр зуурын асуудал юм. Түүнээс гадна хэрэв энэ эмэгтэй татгалзвал магадгүй арай өөр сонирхолтой сайхан сэтгэлтэй, халамжтай нэгэнтэй уулзах боломжтойгоор илэрхийлж байгаа хэрэг. Ийм учраас эр хүний сэтгэлд ямар ч харуусал гомдол, муу болоод гологдлоо гэх цогц дүгнэлт үлдэх ёсгүй. Харин ч эрч хүчээ шинээр сэлбэн шинэ оролдлогоо эхлэх хэрэгтэй юм.

Сэтгэлийнхээ догдлолыг хэрхэн дарах вэ?

Эмэгтэй хүнтэй танилцах үедээ тэр хүний сэтгэлд нийцсэн тайван ёс зүйтэй байхаас гадна түүнд хогийн утгагүй амьтан байж харагдахгүйн тулд аль болохоор зөв зөөлөн байдалтай байхыг хичээ. Хэрэв цэцэрлэгт хүрээлэнд орой үдшийн цагаар ганц эмэгтэй сууж байхад “Номын сан руу хаагуур яаж очих” тухай асуувал хогийн тэнэг амьтны асуулт болно. Харин “Өнөө орой чинь ямар сайхан орой вэ? Тийм байгаа биз” гэвэл энэ зүй ёсны асуулт, хэрэв эмэгтэй метро руу орох гээд гартаа хүнд юм барьсан шатаар явж байхад нь аль нэг станц руу хэрхэн очих тухай асуувал мөн л хөгийн асуулт, зүй нь түүнд туслах л хэрэгтэй. Эцсийн эцэст эмэгтэйг урт дараалалд зогсож байхад нь нэгэн эр урдуур нь дайран орвол тэр зэвүүцэж дургүй нь хүрнэ. Харин түүний ард нь орж хүндэтгэл үзүүлэн зогсоод уриалгахнаар ямар нэгэн зохистой яриаг өдөөн яривал тэр инээмсэглэх болно. Танилцах гэсэн санаа бүтэлгүй болж сэтгэлээ засах болвол түүнийгээ нуух гэсний хэрэггүй, харин ч өөрийн аажуу хөдөлгөөн, ичимтгий зангаа илээр гаргах хэрэгтэй. Яагаад гэвэл ямар ч эмэгтэй хүн өөртэй нь танилцаж байгаа эр хүн хичнээн сандарч мэгдэж байвал тэр түүнд маш таалагдсанаас түүний сэтгэл нь ихэд хөөрч байна даа гэж үздэг юм.

# Эр хүн алдаа гаргахдаа

Эрэх хайх газраас хамаарахгүйгээр боломжийн хамтрагчийг олж таньж болно. Эрчүүд голдуу эмэгтэй хүний гадаад төрх, биеэ авч яваа байдал зэргээс нь болоод тэдний харьцааны нарийн ялгаа түүний нарийвчилсан хэсгийг үл анзаарсан өөрсдийн бүтэшгүй хоосон санаа, урьчилсан худлаа таамаглалаасаа болж төөрөгдөлд орж алдаа гаргадаг. Гар дээрээ өргөөд явчихмаар жаахан хүүхэн хэн ч харсан нээрээ л сул доройхон, өөрийгөө ч хамгаалах чадваргүй, өөртөө ч итгэлгүй хөөрхий амьтан гэж эр хүнд бодогдоно. Тэгээд л түүнийг бөөцийлөн хамгаалах сэтгэл төрж үүнийхээ төлөө махран зүтгэдэг. Ухаалаг эмэгтэй үүнийгээ биелэл болгохыг нь зөвшөөрнө. Харин нэгэн гэр бүл болж хамтран амьдарсан хэдэн жилийн дараа өнөө жаахан хүүхэн чинь хэн хаашаа явах, юу худалдан авах ямар цамц өмсөж ямар зангиа зангидахыг мөн хэнтэй нөхөрлөх, хүүхдээ хэзээ хэрхэн асрах зэрэг бүгдийг удирдан зааварлаж байвал эрчүүд бүү гайхаарай. Үүнд гайхад байх ч юм байхгүй. Жижигхэн хүүхэн болгон сул дорой зан чанартай байдаг юм биш шүү! Бүрэг даруу ичимхий, ноомойхон эмэгтэйг мөн гэр орондоо энэ л номхон хүлцэнгүй дуулгавартай бүрэг даруу, ичингүй байдлаар байх мэтээр төсөөлөн бодно. Энд бас л нэг алдаа нуугдмал байгаа хэрэг. Иймэрхүү номхон эмэгтэй гэр бүлийн харьцаанд орж амьдарсныхаа дараа идэвхтэй, эрчимтэй, огцом ширүүн зан харьцаатай болж хувирах нь бий.

# Яах юу хийх тухай

Энд шийдэл ганцхан байна. Энэ нь хамтрагч ханиа сонгохдоо ердөө л гадаад дүр төрхийн байдлаар дүгнэхээ болиод зөвхөн түүнд юу таалагддаг янз бүрийн нөхцөл байдалд өөрийгөө хэрхэн яаж авч явж чаддаг. Ямар хүсэл эрмэлзэлтэй байдаг зэрэг дотоод зан чанарыг нь судлах нь бүхнээс илүү буй за.

Таны эхнэр ямар хүн бэ?

Бүх эмэгтэйчүүдийг төрх байдал, зан харьцаа, хүсэл тэмүүллээр нь нууц амраг, эхнэр, ээж гэсэн үндсэн гурван бүлэгт хуваан үзэж болно.

Нууц амраг нь догдлонгүй, дур хүслийг татамхайн дээр эрхлэнгүй, янаглангүй зөвхөн “Би тэгмээр байна, ингэмээр байна” гэсэн зарчим дээр амьдардаг. Дур хүслийг татамхай маш янагхан сээтэгнүүр зангай, хайр дурлалын хувьд далдуур явуулга явуулах болон халуун дотноор амраглан харьцахдаа эр хүнийг хамгийн дээд цэгт нь хүртэл таашаалыг өгөх авьяастай ямар нэгэн хурц тод өнгийн содон хувцас өмсөх ба гэр бүлийн асуудлын талаар төдийлөн боддоггүй. Эх хүн болж үр хүүхэдтэй байхыг огг сонирхохгүй. Ийм хүүхнүүд зөвхөн амралгын сайхан ор дэрэн дээр л байхыг хүснэ. Үүнийг хэрэв гэр орны ажил амьдрал, гэр бүлийн хүрээнд татан ойртуулах гэвэл дотоод сэтгэл түүний тэр бүр эв дүй гаргаж чаддаггүй муу хэвшилд нь ихээхэн өөрчлөн байгуулалтыг хийх хэрэгтэй болно.

“Эхнэр” нь тайван, сэтгэл сайхантай, бодлоготой халамжтай аж ахуйч дадлага туршлагатай, эр нөхрийнхөө ажил төрөл, хүсэл эрмэлзэл тодорхой зорилгын нь төлөө амьдрах авьяастай эр хүний тогтоншил итгэл найдварыг үнэлж өөрөө эрсдэлд орох ч чадалтай байдаг.

“Эх” эмэгтэй тэсвэр тэвчээртэй, асран халамжлах дуртай “шувуу өндгөө дарах” мэт хүүхдүүдээ дэндүү илүү асарч өөрийгөө зовоох нь бишгүй. Мөн эх хүнийхээ төрөлхийн зөнгөөр эр нөхрийгөө ч хүүхэд мэт дэмжин тусалж бөөцийлөх байдал гаргадаг.

# Юу хийх яах тухай

Эр хүн эхлээд түүний юунд дуртай авьяастайг нь олж мэдэх. Хэрэв түүнээс жинхэнэ халуун зүрхний харьцаагаар өөртөө татагдаж буйг мэдвэл үүнийг нууц амрагаар сонгож болох бүрэн боломжтой. Үүнтэй жаргалтай ч байх болно. Хэрэв эр хүн ямар нэгэн нээлт гаргаж онцгой чухал зүйлийг бүтээн алдар хүндэд хүрэх гэсэн хүсэл сонирхолтой байвал эмэгтэйг эхнэрээ болгох гэсэн сонголт буруудахгүй. Хэрэв эр хүн үртэй ачтай элэг бүтэн амьдралаар амьдаръя гэвэл “ээж” эмэгтэйг сонгох нь зүй.

Эмэгтэйчүүдийн ертөнцийг хэрхэн ойлгож эзэмдэх вэ?

Эмэгтэй хүний ертөнцийг эзэмдэхийн тулд эрчүүд эмэгтэй хүний зөвхөн гадаад байдал өнгө зүсийг харах бус мөн бэлгэдлийн чанартай зан үйлийг бас харгалздаг. Зарим эрчүүд эмэгтэйг ямар жилийн, ямар сард төрснөөр нь түүний астралогийн шинж чанарыг нь тодорхойлдог. Эмэгтэй могой жилд төрсөн байвал зөнч хүүхэмсүү гэр бүлээ аваад явж амьдралаа хөтлөх чадвартай. Нохой жилтэн итгэл найдвартай үнэнч. Үхэр жилтэн гайхамшигтай сайн эзэгтэй. Бар жилтэй эмэгтэй царайлаг сайхан гэх мэтээр ойлгодог.

# Юу хийх тухай

Энэ мэт байдалд ухаалаг бөгөөд ойлгоцтой байдлаар хандах хэрэгтэй юм. Олон талын учир утгатай зөрчилдөөнтэй, нарийн төвөгтэй энэ эмэгтэйчүүдийн ертөнцийг эрчүүд нь зохицуулан чиглүүлэг. Ер нь эрчүүд эмэгтэйчүүд хэн нь ч бай тэдний хамтарч нэгдэхийн цагт урьдаас тооцон бодох шаардлагатай өөр өөрсдийн өвөрмөц зан чанартай байдаг гэдгийг л ойлгож санаж байх хэрэгтэй. Тэгэхээр эмэгтэйчүүд бүхэн дараах тусгай онцлог чанаруудыг эзэмшсэн байх ёстой. Нэр, төрсөн жил сараар нь хувьтай хүний астралогийн шинж байдлыг харгалзан үзэхээс гадна түүний гэр бүлийн тодорхой хүмүүжлийн талаар эх эцгийн зан харьцаа байдал дээр анхаарч үзэх нь чухал. Түүнтэй сайтар ярилцаж түүний амьдралд ямар ямар чухал үйл явдлууд болж байсан, түүндээ ямар байр сууринаас хэрхэн хандаж байсан зэрэг хувийн нь түүхт байдлыг сонирхох хэрэгтэй. Үүний зэрэгцээ эмэгтэйн зан араншин байдал төрхийг амьдралын янз бүрийн нөхцөл байдалд ажиглан судлах хэрэгтэй юм. Энэ бүх судалгааг бүрэн хийсний эцэст л эцсийн дүгнэлтээ хийх нь зүй.

# Сөрөг талаас нь сонгох зарчим

“Эерэг талаас нь” сонголтоо хийдэг залуу эрчүүд мөн нэлээд олон байдаг. Энэ нь түүнийг хүүхэд юм уу залуу байх үед ээж нь түүний эрх чөлөөт байдлыг нь хязгаарлан өөрийн хатуу захиргаанд барьж байх гэдэг байснаас хүү түүнийг нь эсэргүүцэн эхийнхээ эсрэг зөрчилддөг байсан бол тэр хожмын хойноос биед хүрэхийн цагт өөрийн эхээс огт өөр ялгагдахуйц зарчимтай эмэгтэйг эхнэрээ болгон сонгоно. Хэрэв түүний ээж нь идэвхтэй эрчимтэй, ширүүн хүн байсан бол тэр тайван, зохицомхой эмэгтэй сонгоно. Хэрэв ээж нь тэвчээртэй, намуухан хүн байсан бол түүнд догдлонгуй нийтэч эмэгтэй хэрэгтэй. Идэр насны эрчүүдийн ийм сонголтод ялангуяа урд өмнө нь гэрлэж салж сарниж сэтгэл санааны хүнд байдалд орж явсан бол түүний амьдралын тэр байдал туршлага нь бас нөлөөлж болно. Ийм болохоор тэр өөрийн хуучин эхнэрээс л өөр түүнтэй огт адилгүй зан чанартай эмэгтэйг зарчмын хувьд хайх болно. Энэ мэт түүний хуучин эхнэртэй адилгүй байдал нь хоёр дахь удаагийн гэрлэлтдээ ахин салж сарниж сэтгэл санааны хүнд байдалд орохгүй байхын үндэс нь болох учиртай. Хэрэв анхны эхнэр нь эр хүнийг эрхшээлдээ оруулсан хурц бөгөөд царайлаг сайхан эмэгтэй байсан бол хоёр дахь нь төлөв даруу нөхрийнхөө хүсэл сонирхолд нийцэж амьдрах эрмэлзэлтэй мөн анхны эхнэр нь ажил хөдөлмөрөөр нэр хүндээ гаргасан хүн байсан бол хоёр дахь нь үр хүүхдээ эрүүл чийрэг өсгөж амтлаг сайхан хоол ундыг нь бэлтгэн эр нөхрөө хүлээсэн ердийн л гэрийн эмэгтэй байх жишээтэй.

# Яах юу хийх тухай

Иймэрхүү сонголтод тодорхой зөвлөгөө өгөхөд бэрхшээлтэй байдаг. Анхны ханиас юм уу эхээсээ болж сэтгэл санааны хувьд хүнд байдалд орж явсан эр хүн хоёр дахь удаадаа сэтгэлийн зовлон эдлэлгүй байхыг л эрмэлзэнэ. Энэ нь ч зөв хэрэг. Гэхдээ зөвхөн өөрийн сонголт биш мөн өөрийгөө ч бас өөрчлөх ёстой. Ингэж өөрчлөхийн учир чухам юунд вэ? Хүүхэд ахуй буюу залуу насандаа тэр ээжээсээ хараат байсан учраас ээж нь түүнд хатуу ширүүн засаглалаа тотгоох боломж нь бүрдсэн учраас тэр цаашид эмэгтэй хүнээс шалтгаалах сэтгэлийн догдлолгүй, хараат биш биеэ даасан байдалтай байхын төлөө тэмцэх ёстой. Анхны ханиас салахад ямар үндсэн шалтгаан нөлөөлж байсан түүнийгээ сайн ойлгож цаашдаа энэ дутагдлаа давтахгүй байх шаардлагатай. Хэрэв анхны гэр бүлийн харьцаанд эр хүн хэтэрхий зөөлөн аясыг дагамхай байсан бол хоёр дахь удаагийн гэрлэлтдээ эрс шийдвэртэй, өөрийн мэдэлтэй байх анхны эхнэр ажлын амжилт бүтээл, оюун ухаанаараа илүүрхэж байсан бол хоёр дахь хамтрагчаа өөрийн боломжоор түүнтэй хамт байхад өөрийгөө харьцангуй чөлөөтэй итгэл төгс байгаагаар мэдрэх тийм хүнийг сонгох хэрэгтэй.



# Эрчүүдийн өрсөлдөөн

Эрчүүд ихэнх тохиолдолд олны сонирхлыг татсан эмэгтэйг сонгодог ингэснээр тэд түүний зүрх сэтгэлийг эзэмдэхийн тулд бусад олонтой өрсөлдөөн тэмцэлдээнд ордог. Энэхүү тэмцэлдээний тоосонд дарагдаж явахад тэр эрийн зүрхэнд өрсөлдөөний юм уу хайр дурлалын ч юм уу чухам ямар гал дүрэлзэн байгааг яг тодорхойлох боломжгүй байдаг. Түүний хувьд энэ сонголт бүсгүй бүхнээс илүү, тэгээд ч өөртөө хүчтэйгээр соронздон татах учир тэр шөнө ч унтахгүй зөвхөн сонгосон эмэгтэйгээ л мөрөөдөн бодно. Ийм үе мөчид тэдний харьцаа цаашид хэрхэн өрнөх тухай хэн хэлж чадах билээ. Харьцааны цаашдын өрнөлт нь тэр эр хүний зүрхэнд ассан галын чанар байдлаас ихээхэн шалтгаална. Хэрэв түүний зүрх сэтгэлд зөвхөн өрсөлдөөн тэмцэлдээний гал дөл оволзож байсан бол өрсөлдөөнд ялж эмэгтэй түүнийх болсон хойно тэр аажмаар хөрж улмаар уйтгар гунигтай болно. Хэрэв түүний цээжинд жинхэнэ дурлалын гал дүрэлзэн халуун хайраар цалгилж байсан бол тэд хамтран амьдрахдаа жаргалыг эдлэх болно. Хэрэв анхны харьцаа тэр байдлаар унтарвал хоёр дахь удаагаа цэцэглэх болно.

# Юу хийх яах тухай

Энд мөн л дээр дурдсантай адил учир утгатай учраас тодорхой зөвлөмж өгөхөд бас л бэрхшээлтэй. Хайр дурлалын эрч хүч нь саарч буурч өөрчлөгдөж ямар ч дүр төрхөд хувирч болзошгүй байдаг учир түүний гал дөл нь ид бадарч байх үед тэдний харьцааны ирээдүйг тооцож тодорхойлох нь нэлээд хүнд байдаг. Эмэгтэй хүний дээд зэргийн мэдрэмжийн (шалгалт) болон цаг хугацаа авьяас л харьцааг зохих голдөрөлд нь чиглүүлэн оруулж өгдөг. Ямар ч хүндрэл бэрхшээлгүй тохиолдлын байдлаар хөнгөнөөр тохирон холбогдсон олон хосуудын харьцаа явсаар эцсийн эцэст улам лавшран гүнзгийрч үр хүүхдүүдэд шинэ амьдралын хариуцлагатай туйлбартай эх сурвалж болж чадсан чухам энэ үед л эмэгтэй өөрийнхөө хүсэл эрмэлзэл амьдралын зорилгодоо нийцэж тохирсон харьцааг амьдралынхаа тайзнаа гарган тавих боломжтой.

Сонголт уу өөрийн батламж уу?

Эрчүүдийн тайван бага байдал нь тэмцэл, гавьяа, аялал, болон элдэв явдалд тогтвортойгоор барахгүй ажил мэргэжил, нийгэм улс төрийн дэлхийн байдлын, хувь хүний доглолд ч нөлөөлдөг. Энд тайвшруулан тайтгаруулах орчин хүрээ нь зөвхөн хайртай хүнийх нь янаглаж амраглан, эрхлэн наалинхайтах энэ л таатай мөч билээ. Учир нь хайр дурлалд агуу их зүйл зүрх сэтгэлийг байлдан дагуулах их хүчин чадал, сэтгэл татсан аялал жуулчлал, хурц содон адал явдал гээд л амьдралд байх ёстой бүхэн байгаа. Хайр дурлал нь эрчүүдэд өөрийгөө баталгаажуулах эрмэлзлийг бий болгодог. Тэр зүйл нь мэдээж эмэгтэйчүүд байдаг. Намхаан нуруутай, халзандуу толгойтой, тэрүүхэндээ жаахан гүзээлэх маягтай эр түүний хажууд даган цайвар царайтай хээнцэрхэн эмэгтэй явах нь цөөнгүй байдаг. Мөн жижигхэн давжаахан эр нэлээд биелэг чадлаг эмэгтэйтэй явж байх нь ч бишгүй л байдаг. Ийм тохиолдолд эдгээр эрчүүд санаатай ч санамсаргүй ч өөртөө заяагдаагүй тэр дутмаг шинж чанараа өөртөө дутуу бүхнийг эзэмшсэн эхнэрээсээ нөхөн “бүрдүүлж” эзэмшихийг эрмэлздэг. Түүнээс гадна өөрийгөө баталгаажуулах, нийтэд хүндтэй хүн байвал бүр ч сайн. Стандарт хэмжээ 90-60-90, урт шилбэтэй, хүрэн бор өнгийн үстэй, бүхний сэтгэлд нийцсэн биеийн хэлбэр галбир бүхий хүүхнийг үлэмжийн сайхаи гэж үздэг. Эд бүх үзүүлэлтийг бүрэн хангасан эмэгтэй нь түүнийг эзэмшиж буй эрийн эдийн засгийн чадамжийг илтгэн харуулах “үнэт эдлэл” нь болдог. Сүүлийн үед нийслэл болон томоохон хотуудаар дээд зэргийн үнэтэй хувцсыг өмсөж өндөр үнэтэй гоёмсог сайхан машин жолоодсон охид хүүхнүүд олноор гарч ирлээ. Эд бүхэн бол зөвхөн өөрийн “сэтгэл санаандаа” мөн “зөвхөн тухайн үед л” өөрийн гэр бүл болгон сэтгэлээ хуурдаг баян эрчүүдийн зугааны найз нар нь юм. Эдгээр охид өөрсдийгөө зөвхөн охины загвар болгон авч явах бөгөөд чинээлэг ивээн тэтгэгчийнхээ ачаар гэр бүл болон амьдрахаас л бусад юугаар ч дутахгүй амьдардаг. Тэд нар байсхийгээд л ивээн тэтгэгч нараа араар нь тавьж бусадгай хайр дурлалын холбоо тогтоон биеэ даасан тусгаар амьдралтай болохыг оролдох боловч ихэнхдээ өнөө л тэднийг жинхэнэ гэр бүл болгон авах биш зүгээр л сайхан залуу хүүхэнтэй гэгдэх гэсэн бас л нэг баян эрийн үзүүлэн болон түүний гарт ордог.

Яах юу хийх тухай

Өөрийгөө батламжлах явдал нь амьдралын ямар ч нөхцөл байдалд ямар ч цаг мөч бүхэнд

болдог. Энэ нь зөвхөн эрчүүдэд биш мөн эмэгтэйчүүдэд нэгэн адил байдаг. Залуу эмэгтэй хэдий эр хүний бүрэн хангамж хайр энхрийллийн дор бөөцийлүүлэн амьдарч байвч жинхэнэ гэр бүлийн харьцаанд орж үр хүүхэдтэй болох тухай хичнээн хүсдэгийг эрчүүд нь сайтар ойлгож мэдүүштэй. Тэд энэ тухайгаа тэдэнд огт хэлэхгүй зөвхөн дотроо эмзэглэи тээж яваагаа зөвлөгөө өгөх газарт л ирж хэлдэг. Дараа нь эргээд л өнөө халамж үзүүлэгч дээрээ ирж тухайн сайхан эхнэрийн дүрд тоглох болдог.

# Орчин нөхцөлийн нөлөөгөөр хийх сонголт

(Ихэнхдээ архидалтын нөлөөллөөс үүсдэг) тохиолдлын байдлаар тогтоосон ойрын харьцаанаас болж эмэгтэй жирэмсэлдэг. Ингэснээр тэр нөхөр уг эмэгтэйтэйгээ гэрлэх болдог. Ийм байдлаар гэр бүл бологсад дэлхийд цөөнгүй. Энэхүү гэрлэлт нь “удахгүй төрөх хүүхэд эцэгтэй байх ёстой” гэсэн энэрэнгүй ёсны зарчим дээр тайлбарлагдах боловч ингэж гэрлэсэн гэр бүл эх нь хүүхдээ тээн төрүүлнэ. Хэсэг хугацаа өнгөрсний дараа нөхөр нь гэр бүлээ орхин алга болдог учир ихэнхдээ тогтвор суурьшилгүй байдаг. Ингэснээрээ тэр хүүхдний эцэг гэдэг нь баримтаар нотлогдож хүүхний эх эцэг, түүний ах дүү, найз нөхдийн шахалт шаардлагатай тулгарч байсан бол одоо тэр хэнтэй ч юутай ч ямар ч холбогдолгүй ямар ч хариуцлагагүй чөлөөтэй болдог.

## Яах юу хийх тухай

Би энд буруугүй эмэгтэйн чанарыг дүрслэн зурж, дурдан хамгаалаад эрчүүдийг нь буруутгаж “моралын тухай” ярихгүй. Ганцхан өдрийн ганцхан хормын жаргалд автан миний бяцхан үр төрнө, түүнийг хүн болгож чадах уу, хүн нас биед хүрсэн би өөрөө л байна гэдгийгээ ер нь маргааш юу олох тухайгаа бүгдийг умартсан эх эцгээ хоёрт удахгүй мэндлэх хүүхдийн хувь заяа түүнийг хүн болгох үүрэг хариуцлага хоёуланд нь ноогдох ёстой. Үүгээр ч зогсохгүй ер нь тухайн нөхцөл байдлаас шалтгаалж хийсэн сонголтын хариуцлагагүй үр дагаврыг томоохон хотуудад хань нөхөргүй хүүхэдтэй эмэгтэйчүүд 90% байна гэж тоо бүртгэлийн газраас гаргасан. Одоо намайг зовоогоод байгаа энэ тоон үзүүлэлтүүдээр тодорхойлж болно. Эр хүнгүй гэр бүл гэж ямаршуу гэр бүл байх вэ? Бүгд л мэдэж байгаа. Амгалан тайван биш гүдэс шулуун зангүй, өдөр бүр л амьдрал “тасалдахын даваан дээр” амьдарч буй эмэгтэйн нүдэнд цөхрөл сүйрлийн байдал илэрнэ. Түүний сэтгэл нь зөөлөрч бие нь хүйт даахын зэрэгцээ ажлаасаа гарчнх вий, өвдөх вий, үр хүүхдээ амьдрах нөхцөл нь хангалтгүй өнчин өрөөсөн үлдээчих вий гэх мэтчилэн байнга л ямар нэгэн юмнаас айж эмээж байдаг. Тэр өөрийн охиндоо ч юм уу хүүдээ ч юм уу ер нь хүүхдээ бүх л үрэн таран болж сарниагүй халуун хайр халамжаа бүгдийг зориулан илүү хайраар асран бөөцийлнө. Үүний зэрэгцээ бас цөхөрч бухимдсандаа болоод нялх хүүхдээ өчүүхэн буруу юм хийсний нь төлөө учиргүй харааж зүхчнхээд эргээд өөрийгөө буруутан болгодог. Хожим хүүг өсч эрийн цээнд хүрэхэд түүнд тусдаа гарч хувийхаа амьдралыг зохиох боломжийг нь хангахгүй бодлогогүй зан гаргана. Учир нь тэр хамаг л хайран залуу насаа ганцхан хүүгийнхээ төлөө л зориулж байсан болохоор хүүгээ гаргачихвал түүнд харамсалтай санагдана. Гэвч хүү үүнийг нь эс хайхран өөртөө үр хүүхэд төрүүлж өгөх авьяас ухаан төгс залуу эмэгтэй авч амьдралаа босгоно. Хэрэв тэр 4 охинтой байсан бол мөн л охины цэцэглэн хөгжих үе нь өөрийн нь биелээгүй итгэл найдварыг эргүүлэн сануулах учир түүнийг залуусаас харамлан аль болохоор хаацайлна. Ганц бие ээжийн охин түүний амнаас “Бүх эрчүүд бүгд л гайхлууд даа” гэсэн үгийг байнга сонсоно. Аргагүй өөрийг нь өвчиж төрсөн амьралд ахин заяахгүй ч байж болох тэр нялх үрийнхээ ирээдүйн хувь заяаг хүн ийм байдалтай болгохыг хүснэ гэж үү? Гэр бүлээсээ салах гэж байгаа залуу эрчүүд юмыг бүх л талаас нь ялангуяа энэ тал дээр бүр ч илүүтэйгээр сайтар бодох хэрэгтэй юм.

# Залуу эмэгтэйн эерэг сөрөг талууд

Хүний сэтгэлийг татаж гэр бүлийн харьцаанд орох эмэгтэй хүний ид сайхан үеийг ихэнх хүмүүс 30-аад нас гэдэг. Уламжлалт ёсоор бол хайр сэтгэл болон анхны төрөлтийн үеийг залуу настай холбож үздэг. Гэтэл сүүлийн үед залуучууд бага залуу охидыг авч хайр дурлалыг харьцаа тогтоон хамтарч амьдрах нь тийм ч нийтлэг биш болсон байна. Залуучууд болон залуу эрчүүд нас тогтсон 30- 40 насны гадаад намба төрхөө алдаагүй, өнгө үзэмжээ хадгалсан амьдралын болон нийгмийн мэдрэмжээр туршлагатай ахимаг эмэгтэийг сонирхон сонгох болжээ. Нас залуу охид хүүхнүүдийг ёс жам мэт амьдралын арвин туршлага хуримтлуулсан нэр хүнд байр сууриа олчихсон эдийн засгийн талаар тогтож төлөвшсөн ийм нас тогтсон эрчүүд л авдаг. Тэдний хувьд ч ид цэцэглэж буй залуу эмэгтэй нас биеийнхээ хөгжлөөр сэтгэлийг нь булаахын дээр улам бүр ихээр өөртөө татан ойртуулна. Ингэхэд залуу эмэгтэй хүний дур хүслийг татах ямар онцлог байна. Юугаараа тэд ямар талаараа хожигдож алдаж байдаг вэ? гэдгийг бодоцгооё. Нас тогтсон эмэгтэйдээс залуу эмэгтэйн давуу тал нь гэвэл тэр ил задтай (цагаан цайлган) догдлонгүй уян зөөлөн хайр дурлалаа мөрөөдөн очих хүнээ хүлээдэг. Түүнд түрүүчийн (гэр бүл салалт) гэж байхгүй учир сэтгэлийн шарх бүтэлгүй харьцааны сөрөг зуршилд байхгүй. Мөн түрүүчийн гэр бүлээс дагавар хүүхэдгүй гоё сайхан хувцаслаж биеэ зөв боловсон авч явах талаар өөрийгөө байнга санаа тавьж анхаарч ахмад тэргүүлэх насны байр суурийг булаацалдахгүйгээр хүлээн зөвшөөрч чаддаг.

Ийм боловч залуу эмэгтэй ий нас тогтсон эмэгтэйд олон талаар давтагдсан. Түүнд хурааж хуримтлуулсан амьдралын арвин туршлага гэж үгүй учир амьдралын янз бүрийн нөхцөл байдалд самгардаж буруу шийд гаргана. Тухайн үед хэрэггүй юманд түгшиж аль нэгний нөлөөнд орох, суралцан байгаа эсвэл дөнгөж хөдөлмөр эрхэлж байгаа болохоор түүнд хөөр баясал, эдийн засгийн дэм дэмжлэг үгүйлэгдэнэ. Мөн тэр өөрийгөө сонгосон хамтрагчийг өөрийг нь онцгой анхаарч ирэхийн цагт түүнийг эдийн засгийн чадамж маш боломжгүй байх талаар хатуухан шаардлагыг тавьж чадна.

# Нас тогтсон эмэгтэйн эерэг сөрөг талууд

Нас тогтсон эмэгтэйд мөн л давуу болон дутуу талууд аль аль нь л байдаг. Тэгээд ч тэр эр хүн болгонд таалагдана гэж үгүй. Нас тогтсон эмэгтэйн хүчтэй давуутай тал нь, амьдралын баялаг туршлага өөрийгөө болон бусдыг ойлгох чадвар, нийтлэг чанар, уян зөөлөн зан олон нарийн төвөгтэй нөхцөл байдлыг урьдчилан харах, түүнийг зөвөөр зохицуулан шийдвэрлэх чадвар. Өөртөө итгэх итгэл болон эд хөрөнгийн байдал бэлэн эзэмшсэн мэргэжил, нүдэнд дулаахан гадаад төрх, гэр ахуйгаа авч явах чадвар зэргээр илүү юм.

# Түүний сул дорой талууд нь

Хуучин өнгөрсөн хайр дурлалын дурсамжаас үлдсэн сэтгэлийн шаналгаа. Эр хүнд шүүмжлэлтэйгээр хандах харьцаа өрх гэрээ хэнээс ч хамааралгүйгээр өөрөө бие даан толгойлох хүсэл эрмэлзэлтэй. Хуучин нөхрийн нь хүүхдүүд, хойд эцгийгээ тэр болгон таатайгаар хүлээн авахгүй байх зэрэг сөрөг үр дагавартай.

# Гэрийн эмэгтэйн сайн муу талууд

Гэрийн эмэгтэй гэхээр л олонх эрчүүдэд ердөө л нэг эр нөхөр үр хүүхдийнхээ төлөө тэдний ашиг сонирхолд бүхнийг нийцүүлэн амьдардаг гэр ахуйнхаа ажлыг эрхлэх төдийгөөр хязгаарлагдсан зөөлөн намуун зан харьцаатай зохицомтгой тайван налгар эмэгтэй хүн гэсэн дүр төрх төсөөлөгддөг.



# Гэрийн эмэгтэйн хүчтэй давуутай талууд

Хань нөхөртөө халамж тавих гэр аж ахуйдаа анхаарал тавин авч явах, эр нөхрөөсөө хамааралтай байх байдал гэр бүлийн дотор эр нөхрийнхөө голлох үүргийг аялдан дагалдаж хүлээн авах дуулгавартай байдал зэрэг чанар бий. Гэрийн эмэгтэйн дотоод сэтгэлийн зүдэргээт амьдралаас үүдэлтэйгээр үүсэн гарсан сул дорой талууд нь:

Өөрийн бусдаас хараат байдалдаа сэтгэл гонсгор байх, (бүхнийг нөхөртөө хүүхдүүддээ өөрөө хоосон) гэр орны улиг болсон нэгэн хэвийн ажил ядрал цөхрөлт цухалтад, эд бүхний аль нэгнээс үүдсэн өөртөө итгэлгүй болсон байдал, гаднах хүчин зүйлээс айж эмээх зэрэг чанартай байдаг.

# **Ажил хэрэгч эмэгтэйн сайн муу талууд**

Уламжлалт зан үйлийн дагуу ажл хэрэгч эмэгтэй нь гэрийн эмэгтэйгээсээ тооны хувьд цөөн байдаг. Олонх эрчүүдийн бодлоор тэднийг цэвэрлэж цэгцлээгүй орон гэр, гэр бүлийн харьцаанд өрх гэрээ тэргүүлэх эрхийн төлөө эцэс төгсгөлгүй маргаан зөрөөнтэй байх мэтээр төсөөлдөг. Энэ үнэхээр тийм юм уу? Тэгвэл өмнөх тохиолдлуудын нэгэн адилаар ажил хэрэгч эмэгтэйн сайн муу талыг нь доор ахин үзье!

# Хүчтэй сайн тал нь

Ажил төрлийн харьцаа болон алдар нэрээ олоход туршлагатай, хөдөлмөрч идэвхтэй эрчүүдийн ажил төрөлд нь болон тэдэнтэй харьцаа тогтоож хамтран ажиллах эрмэлзэлтэй хүнд түшигтэй тулгатай сайн зөвлөгч нь байх авьяастай тийм ч тохилог биш эрчүүдийн сонирхлыг татах тал дээр тааруу гэх мэт чанартай байдаг. Гэр ахуйн ажил болон үр хүүхэдтэйгээ ажиллах талд байнга завгүй байдаг. Хувийн нэр төр ажлын гол зорилгоороо ямагт тэргүүлэх байранд явж хэт ядаргаанд орохоороо цухалдуу эрчүүдтэй чөлөөтэй харьцах байдлаараа болон шийдэмгий зан харьцаагаараа эр хүний шинж төрхтэй.

Юу хийж явал зохих тухай

Эрчүүдэд тэр болгон учир нь ойлгогдохгүй “эмэгтэй хүний ертөнцөд” янз бүрийн л хүмүүс тааралдана. Ийм учир түүнийг зохнцуулан шийдвэрлэхэд нэлээд олон зүйлийг анхааран бодолцох хэрэгтэй юм. Эрчүүд голдуу олон нийтийн газар музей, амралт сувилал, үзэсгэлэн театр болоод ажил дээрээ албан томилолтоор явах үедээ болон үдэшлэг, зоогийн газар зэрэг газруудаас өөрийн эмэгтэйг олж авдаг. Ингэхдээ эр хүн эмэгтэй хүнийг сонгохдоо чухам юун дээр алдаа гаргадаг билээ? гэдгийгээ мэдэж өөрөө өөрийгөө сайн ойлгосон байх шаардлагатай. Энэ нь нууц амраг уу, эхнэр үү, ирээдүйн хүүхдийн ээж үү? Чухам ямар эмэгтэйг хайж яваагаа сайн мэдэж байх хэрэгтэй гэсэн үг юм. Өв тэгш эмэгтэй гэж хаа ч байдаггүй, гэрийн ч бай ажил хэрэгч бай, залуу болон нас тогтсон ч бай заавал өөр өөрийн сайн муу талтай байдгийг санаж явахаа бүү март!

Гэр бүлийн талаар юуг мэдэж байх ёстой вэ?

(Гэр бүлийн харьцааны загвар)

Өнөөдөр дэлхийд тийм гэж тодорхойлон хэлэхэд хэцүү гэмээр байр байдалтай гэр бүлийн маш олон янзын харьцаа тогтсон байна. Эднээс амьдралд элбэг тохиолддог иргэний, хуулийн, шашин гэх мэт гэр бүлүүдийн харьцааны дүр төрхүүдийг дүрслэн гаргахыг хичээе! Хэдий бид иргэний үиэмлэх дээр дарагдсан тамга ямар ч хэрэггүй зүйл гэж ярих дуртай ч гэлээ гэр бүлийн харьцааны энэ гурван төрөл нь өөр хоорондоо мэдэгдэхүйц их ялгаа зөрөөтэй юм. Иргэний гэр бүл-энэ нь гэр бүлээ (албан ёсоор бүртгүүлэлгүйгээр) хамтран амьдрагсад. Энэ нь ердөө л хоёр хүний харилцан тохиролцсон үндсэн дээр тогтсон түр зуурын холбоо юм. Тэр ч байтугай орчин үеийн ганган залуус, цаг үеэ дагасан залуу сэхээтнүүд бүгд л адилхан ярих ч юм алга! Иргэний энэ гэр бүлээр амьдарч буй хүмүүс голдуу хайр дурлал одоохондоо байгаа болохоор бнд хамтдаа амьдарч байна. Хайр дурлалын мэдрэмж дууслаа л бол бид саллаа! гэж ярьцгаадаг. Ер нь ч иргэний болон гэр бүлүүд дур хүслийн мэдрэмжин дээр үндэслэгдэн тогтдог. Миний хувьд иймэрхүү холбоодын янз бүрийн үр дагаврын талаар ажиглалт явуулж байхад зарим хүмүүс нь үр хүүхэд төрсий дараа гэр бүлээ бүртгүүлж байдаг. Зарим нь ч бүр хайр дурлалын эрч хүчээ барчихсан үед жирэмслээгүй, үр хүүхэд ч үгүй хувийн хогшил хөрөнгө ч гэх юм байхгүйгээр салцгааж л байдаг. Тэд “Бид түр хугацааны гэр бүлүүд гэдгээ” ярьцгаадаг юм.

## Зан чанарын байдлаас

Эрчүүд нь амьдарч буй эмэгтэйнхээ тухайн байдалд ихээхэн үүрэг хариуцлагатай байх ёстой юм. Харин тэр энэ эмэгтэй над нууц амраг уу эхнэр үү гэдгийг сайн ялгаж чадна. Хэрэв тэр эмэгтэй эхнэр байсан бол түүний тухайн байдал нь эрчүүдийн нүдэнд байнга тогтмол байх гэсэн хүсэл бодлын ив тусгал хавьгүй илүүгээр тусдаг.

# Хуулийн гэр бүл

Хууль ёсны гэр бүлүүдийн иргэний үнэмлэх дээр баталгаажуулсан тамга нь гэр бүл бологсдын урт удаан хугацаагаар хамтран амьдрах гэсэн хүсэл эрмэлзлийг нь тодорхойлж өгөхөөс гадна тэдний эцэг эх, хамаатан садан, найз нөхдөд нь албан ёсны гэр бүл гэдгийг батлан харуулдаг болохоос биш тэдний сайн сайхан аз жаргалтай гэр бүл болон явахад нь саад тотгор болохгүй юм.

# Сүм хийдэд ёсолсон гэр бүлүүд

Сүүлийн жилүүдэд залуучууд болон урт удаан хугацаагаар хамтран амьдарсан эхнэр нөхрүүд сүм хийдийн газарт ирж гэрлэлтээ ёслох нь олон боллоо. Энэ нь уйтгартай гунигтай юм шиг атлаа ихэнх тохиолдолд уг хүсэл эрмэлзэл нь моодонд оржээ. Миний ажигласнаар хамтран амьдрагч эдгээр хүмүүсийн гэр бүлийнхээ харьцааг гэр бүлийн товчоонд бүртгүүлэх, сүм хийдийн газарт ёслох эдгээр чанарын ялгаа зөрөө гэж үгүй юм. Энэ ёслолын учир шалтгаан нь зөвхөн гэр бүлийг ёслох үйлдлийг үйлдээд өнгөрсөн биш хойшдоо бурхан шашны ёс жаягийг хүндэтгэж үүнийг үндэслэн баримталж амьдралаа хамтран босгох хэрэгтэй. Ингэхдээ бас зөвхөн ёслолын зарчмыг баримтлахаасаа тодорхой зан үйлийнхээ ёсыг дагах нь зүйтэй. Гэвч энэ нь даанч ховор тохиолдол юм даа.

# Хамтын амьдрал

Хамтран амьдарцгааж буй гэр бүлийн харьцааг “Бид” “бид+би+би” мөн “би+би” гэж гурван үндсэн загварт загварчилж болно. “Бид” гэсэн загварт хамаарагдан амьдарч буй гэр бүлүүд нь гэр орондоо ч амралт сувиллын газар ч зочин гийчнээр явсан ч ер нь хаа газар хамтдаа байх гэсэн хүсэл эрмэлзэлтэй байдаг. Эд нар жилээс жилд гадаад байдлаараа ч дотоод сэтгэлээрээ ч хоорондоо улам л адилхан болдог. “Бид+би+би” гэсэн загварт хамаарагдах гэр бүлүүд нь зарим үед хамтдаа амьдарна. Зарим үед тусдаа амьдарна гэсэн хэлбэр жишээ нь: төрөл төрөгсөдтэйгээ уулзах үед хамтдаа байвч найз нөхөдтэйгээ уулзахдаа тусдаа байх, зусланд гарахдаа хамтдаа байвч далайн хөвөөгөөр явах, амрах үед тусдаа байх гэх мэт. “Би+би” энэ загварт багтах хүмүүс эрэгтэй ч хагас эмэгтэй ч хагас гэсэй зарчим дээр амьдарна. Энэ нь гэр бүлийн хоёр харилдан биенээсээ хамааралгүй өөр өөрсдийн эрхээр явна гэсэн үг юм. Энэ мэтээр амьдардаг хүмүүс гэвэл олон тооны жүжигчдийг хэлж болно. Тэд байс гээд л гадагшаа тоглолтоор явах мэтийн шаардлага гардаг. Гэр бүлийн нөхцөлд харьцааны онцгой ашигтай бүрэн бүтэмжтэй (загвар) гэж байдаггүй учир тухайн хосууд өөрсдөө л аль болохоор ойр тохиромжтой гэж үзсэнийгээ л сонгох хэрэгтэй юм. Эр нөхөр нь “Би+би” гэсэн үндсэн дээр амьдрах гэх мэтээр хамтран амьдрагсад гэр бүлийн харьцааг өөр өөрийнхөөрөө шийдэх гэж зөрөлдсөнөөс гэр бүлийн дотор асуудал үүсч эцсийн эцэст эхнэрт нь илүү зэвүүцэл төрснөөр ганцаардалд ордог. Бид бүхэн анх гэрлэх тухай ярихдаа л бүх л хугацаанд хамтдаа байх уу? хэсэг хугацаагаар хамтдаа амьдрах уу? эс бөгөөс өөр өөрсдийнхөөрөө амьдрах юм уу? энэ тухайгаа сайтар тохиролцох ив зүйтэй юм. Харин торол төрөгсөдийнхөө амьдралын загварыг л өөрсдийнх дээрээ бүү хуулбарлаарай. Та бүхэн амьдралаа өөрийнхөөрөө л эхлэх ёстой. Гэр бүлийн харьцааны загвар нь амьдралын явцад ялангуяа хямралын үед өөрчлөгдөж ч болно. Гэр бүлийн амьдрах загвараа солиут л түүнээсээ зөрж “хуучин хэрхэн амьдарч” байсан түүндээ хүрч амьдрах хэрэгтэй.

# Уулзалтын гэр бүл

Уулзалтын гэгдэх энэ гэр бүлүүдийн байдал ий маш олон янзын хувилбартай. Над тохиолдсон зарим нэгэн байдлаас нь дурдахад эхнэр нь том хүүтэйгээ хамтдаа амьдарч байхад нөхөр нь өөр байранд бага хүүтэйгээ амьдарна. Тэгэхдээ баяр ёслол, амралтын өдрүүдийг хамтдаа өнгөрүүлнэ. Эхнэр нь хүүхдүүдийнхээ хамт том байранд амьдарч байхад нөхөр нь тусдаа байх боловч эхнэр хүүхдүүдээ байнга эргэж материаллаг тусламж үзүүлнэ. Тэр ч байтугай бүр бүх талаас нь харж үзнэ. Эхнэр нь хүүхдүүдтэйгээ амьдарч байхад нөхөр нь ээжгэйгээ амьдарч байх эс бөгөөс эсрэгээр эхнэр нь хүүхдүүдийн хамтаар ээжтэйгээ амьдарч байхад нөхөр нь тусдаа байх жишээтэй. Мөн эхнэр нь хүүхдүүдийн хамт нэг хотод амьдарч байхад нөхөр нь өөр нэг хотод амьдарч байх нь байдаг. Энэ нь голдуу ажил үйлчилгээний шаардлагаас шалтгаалан ийм байдлаар амьдрахад хүрдэг байна. Бас эхнэр нь хүүхдүүдийнхээ хамтаар хотын захад амьдарч байхад нөхөр нь хотын төвд байранд байж харилцан хоорондоо байнга ирж очиж танил болсон дундын аж ахуйгаа хамтдаа эрхэлдэг. Эцэст нь хүн бүхний амьдралд тохирч нийцсэн ерөнхий нэг дүрэм горим гэж амьдралд байдаггүй. Зөвхөн гэр бүлийнхээ дотоод сэтгэлд нийцсэн амьдралын объектив нөхцөлд тохирсон амьдралын тийм л хэлбэрийг сонгох нь зүйтэй гэдгийг давтан хэлье!



# Төрөл төрөгсдийн гэр бүл

Энэ тухай бас дээр цухас дурдсан. Ийм гэр бүлүүд нь эхнэр нөхөр хоёрын насны харьцаа хэт зөрөөтэй. Жишээ нь, эхнэр нь “ээж нь” нөхөр нь эхнэрээсээ 17 түүнээс ч илүү насаар эгчмэд байх нөхцөлд гарч ирдэг. Энд эхнэр нь насны хувьд бол ээж нь харин залуу нөхрийн хувьд бол эхнэр нь. Тэгэхдээ харьцааны байдлыг нь харах юм бол ээжтэйгээ харьцах мэт харагдана. Ийм гэр бүлүүд голдуу үр хүүхэдгүй байдаг. Нөхөр нь эхнэрээсээ 17 насаар илүү байхад эхнэр нь төдий насаар дүү учир нөхөр нь “аав нь” болно. Ерөнхийдөө ийм төрөл төрөгсдийн гэр бүлийн харьцаа нь аль ахимаг настай нь дүү насныхаа ханийг халамжлан бөөцийлөх маягтай байдаг.

# Хослон хамтрагч гэр бүл гэж юу вэ?

Миний үзэж байгаагаар хослон хамтрагч гэр бүл нь нэлээд орчин үеийн бөгөөд ололт амжилт сайтай байдаг. Тэгэхээр үүний үндэс нь юунд байдгийг авч үзье! Хослон амьдрах гэр бүл нь эр эм хоёрын хооронд тогтсон тэгш эрхийн харьцаа “толгойлогч, тэргүүлэгч” гэсэн юм байхгүй мөн эр хүний хийх ёстой ажил, эмэгтэй хүний хийдэг ажил гэсэн ялгаа салгаа ч байхгүй бас энэ эр хүнд болно. Эмэгтэй хүнд болохгүй гэсэн маргаан зөрөө ч байхгүй бүх зүйл хоёуланд зөвшөөрөгдсөн гэсэн ухаалаг, хэв заншил адил тэгш эрх үүрэг үйлчилж байдагт оршино. Үүний зэрэгцээ хослон амьдрах гэр бүлүүд нь хэн хэнийхээ хувийн орон зайг хүлээн зөвшөөрч гэр бүлүүд харилцан биенээ хүндлэн дээдлэх зарчимтай. Ийм гэр бүлийн дотор хэн нь хоол ундаа хийх, хэн нь юмаа угаах, хэн нь ажил хийж мөнгө олох зэрэг нь огт чухал биш тус бүрдээ л тухайн нөхцөл байдалдаа тохирсон ажлуудаа хийж гүйцэтгэнэ. Хэрэв эхнэр нь ажлаасаа оройтож ирлээ гэхэд гэр ахуйнхаа ажлыг нөхөр нь хийчихнэ. Мөн нөхөр нь ажил төрлийн: байдлаас болоод оройтоход хүрвэл гэр орныхоо ажлыг эхнэр нь хийж байх жишээтэй. Хослон амьдрах ийм гэр бүлүүдийн өөдлөн дээшлэх хөгжин дэлгэрэх нөхцөл байдал нь аяндаа бүрэлдэн тогтдог. Эдний дотор ямар ч өрсөлдөөн тэмцэлдээн байхгүй бөгөөд ололт амжилт баяр баясал, хохирол сүйрэл бүх л юм бүгд дундах учир хоёулаа л бүхнийг тэгш эдэлнэ. Энэ зарчмын гэр бүлүүд нь тэсгэлгүй хайрын үндсэн дээр биш нөхөрлөл хайрын үндсэн дээр тулгуурлан боссон байдаг учир эдний дунд харилцан биедээ туслах дэмжих талын асуудлууд нь улам л нэмэгдэж байдаг.

# Гэр бүл болон нийгмийн хямрал

Сүүлийн жилүүдэд гэр бүлийн нөхцөл байдал нийгэм эдийн засгийн удаан хугацаанд хямралын байдалтай байгаа. Энэ нь соёл боловсролын хүрээнд олныг хамран явагдаж өнгөрсөн доройтол шиг адилхан л амьдрах нөхцөл байдлын нэгээхэн хэсэг учир эд бүхний гарал үүслийн түүх нь адил юм. Энэ хямрал нь зөвхөн нийслэл болон томоохон хотуудаар болж байгаа юм биш мөн хөдөө орон нутгуудаар болж л байгаа асуудал. Цагтаа бишрэгдэн шүтэгдэж магтагдаж байсан шашны болон нийгмийн өмч үнэт эдлэлүүд бага багаар үрэгдэн хорогдсоор байгаа нь үнэхээр эмзэглүүштэй. Жинхэнэ эмх замбараагүй явдал гэдэг энд л байгаа юм. Гэр бүлийн хямралын схемчилсэн дүр зургийг гаргая гэвэл 80-аад оны эцэс гэхэд өчнөөн ч олон гэр бүлүүд дунд чинээний амьралд шилжин хамрагдсан. Эд гэр бүлүүд хоёул хоёулаа л хөдөлмөр эрхэлж байсан ч нөхөр нь эхнэрээсээ илүү мөнгөн орлоготой байдаг. Харин зарим нэгэн гэр бүлүүдийн байдлыг харахад голлон тэжээгч нь эхнэр нь байдаг. Тэгэхдээ ажлаа ч амжуулан хийж, нөхөр үр хүүхэддээ ч анхаарал халамж тавьж бүхнийг болгож байгаа байдлыг болон орлогын төвшинг харгалзахгүйгээр гэр орны бүх л ажил зөвхөн эхнэрийн үүрэх ёстой ачаа болдог. 90-ээд оны эхэн үеэс л хуучин ажиллаж байсан эрчүүд тодорхой шалтгаанаар ажилгүй болж зарим нь тэнэж эхлэхэд зарим нь өөрт дадал болоогүй наймаа арилжаанаас эхлээд түр хугацааны хөлсний ажил хүртэл хийцгээсэн. Хэний ажил арай бүтэмжтэй байна тэр л эдийн засгийн талаар тодорхой хэмжээний амжилтад хүрч чадаж байв. Гэхдээ олонх нь л бүтэлгүйтэж байсан даа. Ялангуяа нийгмийн нөхцөл өөрчлөгдсөн эмзэг үед сэхээтнүүдийн гэр бүлд хүндээр нөлөөлсөн 45 настай профессор “Хачин юм даа! Миний удирдаж байсан тэр лаборатор одоо алга байх юм. Миний ажиллаж байсан институт байхгүй, манай институт байсан гэр гудамж ч байхгүй, нэр нь ч өөрчлөгдчихсэн, хэзээ ч билээ дээ миний амьдарч байсан тэр улс орон ч байхгүй болж, одоо миний амьдрал хэзээ ч хэвэндээ орохгүй гэдгийг л би мэдэж байна” гэж орчин үеийг тайлбарлан ярьсан юм. Тоо бүртгэлийн мэдээнээс үзэхэд ажлын чадвартай (30-65) насны 20 сэхээтний 11 нь аргагүйн эрхэнд цалин хөлсөө ч харьцангуй буруулан ажлын байраа өөрчлөхөд хүрчээ. Ойролцоогоор 7 хүн ажилгүй буюу тогтмол орлогогүй байна. Зарим хотуудад ажилгүй эрчүүдийн тоо харьцангуй их байдаг. Үүнд хорин хүнээс хоёр нь л мэргэжлийн болон эдийн засгийн талаар боломжийн байх жишээтэй. Яг л өнөөх дайны үе шиг Оросод гэр бүлээ эмэгтэйчүүд л чирч авч явиа. Ер нь ажил үүргээ гүйцэтгээд үр хүүхдээ, эр нөхрөө аваад явахын хажуугаар нас өндөр болсон өөрийн болон нөхрийнхөө төрөл төрөгсөдийг ч дэмжин тусалж яваа эмэгтэйчүүдийг олныг харж болно. Үүний үр дүнд ийм гэр бүлийнхний дунд хэн нь ч юугаар ч дутахгүй, хэн ч өлсөхгүй явж л байна. Ингэснээр тэр гэр бүл бусадтай зэрэгцэх буюу ядахдаа л дундчуудын түвшинд орж ирнэ. Тэгвэл сөрөг асуудлууд нь юунаас болдог вэ? гэвэл асуудлын гол нь ийм хямралын үед эрчүүдийн тухайн байдал эвдрэлд ордог. Ер нь олонх эмэгтэйчүүд яадаг ч бай, юу ч бай хамаагүй хэн нь ажил хөдөлмөр хийж цалин мөнгө олох, хэн нь гэр орондоо тогоо барих нь огт хамаагүй, зөвхөн гэр бүл үр хүүхдээ, тэднийхээ эцгийг л хэвээр нь хадгалан авч үлдэх гэсэн хүсэл эрмэлзэлтэй байдаг. Тэгээд ч зогсохгүй амьдрал дээр хүүхнүүд уламжлалт зангаараа “Эр нөхрөө тогтоон барьж” байх хүсэл сонирхолтой. Хариу эрчүүд нь энэхүү байдлыг маш эмзэглэлтэйгээр хүлээн авдаг. Юуны өмнө гэр ажил дээрээ өөрийгөө баталж нотолж чадах боломж тааруу байвал өөрийгөө эхнэртээ баталгаажуулна. Тэр эмзэглэнгүй гоморхонгүй болохоос гадна

элдэв бага зүйлд цухалдаж ямар нэгэн санаандгүй зүйлийг гарган ирж эхнэрээ ялан дийлж өөрийн давуу талаа харуулах гэдэг олон эрчүүд гэр бүл амьдралын асуудлаас холдохын тулд Оросын зуршил болсон аргаар архидаж зугаа цэнгэл хөөж эхэлдэг. Гэр бүлээ аваад явах авьяас чадал мөхөс байгаагаа ойлгож мэдсэн зарим эрчүүд хөрөнгө чинээтэй ахимаг насны авгайтай ханилаад суучихыг би олныг үзсэн. Энэ бүх тохиолдолд эмэгтэй өөрийгөө азгүй амьтан гэж үздэг. Уул нь амьдралын бүх хүндийг эхнэр нь өөртөө үүрч түүнийгээ нэр төртэйгээр гүйцэтгэж байгаа нь харагдаж л байдаг л даа. Гэвч түүний энэ их ач тусыг хэн ч үнэлэхгүй, хэн ч хайхрахгүй байдаг. Үүний учир нь гэвэл түүний биеэ тоосон дээгүүр зан байдал нь цохигдож байгаа учраас эхнэрийнхээ аргагүйн эрхэнд ингэж хөдөлмөрлөж өрх гэрээ тэргүүлэн авч явахыг нөхөр нь хүлээн зөвшөөрдөггүйд байгаа юм. Эхнэр нь хэдий чинээ сайн ажиллаж амжилт бүтээл гаргана нөхөр нь мөн төдий чинээ л зэрлэг бүдүүлгээр ханддаг. Хамтран амьдарч буй гэр бүлүүдийн амьдрал ийм л хачин байгаа. Бидэнд ийм төрлийн хямралаас гарах гарц байна уу? Нарийн төвөгтэй ийм обьектив нөхцөл байдалд өөрсдийнхөө гэр бүлийг хэвийн байдлаар авч үлдэж чадах уу? гэхэд үүнд, харьцаа холбоогоо зааглаж хэвийн байдалд оруулах, гэр бүлийн үндсэн функц болсон үр хүүхдээ асран хүмүүжүүлэх талаас чухалчлан санаж, гэр бүлийнхээ энэ гол зорилгын биелэлтэд бүхий л идэвх чармайлтаа чиглүүлэх ганцхан боломж бий.

# Эрчүүдэд хэлэхэд

Эрчүүдээ хүлээ! Үйлийн лайтай шийдвэр гаргахаа бүү яар! “Эмзэг газар чинь” хаана билээ гэдгийг бод! Хэрэв тэр чинь бүтэж биелэгдээгүй нэр хүнд, алдар гавьяаны хүсэл эрмэлзэлд чинь байдаг бол түүнийгээ гэр бүлдээ шилжүүлж эмзэглэхгүй байхыг хичээ! Гэр бүл гэдэг чинь одоо таны гол түшиг тулгуур чинь шүү! Ойр дотныхоо хүнийг бүү гомдоо, учрыг ол, тайвшир, байгаа амьдралаа байгаагаар нь хүлээн зөвшөөр. Ойр дотныхоо хүний ач ивээлээр өөрийгөө баталгаажуулж бүү илүүрх! Энэ чинь хоосон баталгаа учир ялгаагүй таны асуудал иймэрхүү байдлаар хэзээ ч шийдэхгүй. Та орчноо сайн ажиглаж хар! Одоо таны амьдралд зөв талын ямар агшин байгааг олж харахыг хичээ! Амтлаг сайхан хоол идэж тайван сайхан зугаалах, гал тогооныхоо тасалгаанд чихэнд чимэгтэй сайхан яриа өрнүүлэх сонирхолтой сайхан ном унших гэх мэтээр амьдралаа бяцхан баяр хөөрөөр өөрчил.

# Гэр бүлүүдийн хямралын цаг үе

Домог үлгэрт гардагчлан болон бэлгэдлийг ойлгож мэдэх талаар манай үндэсний хэлбэрийг тусгасан нөгөө талаас бараг ховс гэмээр асар их хүчтэйгээр амьдралын хүсэл эрмэлзэл түүний үнэ цэнийн талаар тодорхой төсөөллийг өгч ойлгуулсан домог үлгэрийг та бүхэн эргэлзэхгүй биз ээ! Саад бэрхшээл амьдралын өчнөөн олон ээдрээт асуудлууд нь урт удаан хугацааны үлгэрийн баатруудын нэгдэлтэй салшгүй холбоотой байдгийг бид бүр унаган бага наснаасаа бараг өөрөө ч мэдэхгүйгээр итгэж ирсэн. Харин тэд шидэт таягаар дохисон мэт дорожноо л хурим найр болж, урт удаан жаргал нь эхэлдэг. Хуримаа хийснээс хойш тэд урт насалж удаан жаргасны эцэст нэгэн өдөр хоёулаа тэнгэрт хальжээ гэсэн үгээр жаргадаг. Яг үнэн хэрэгтээ эрэгтэй эмэгтэй хоёр хүний гол нарийн асуудал нь тэд нэгэн гэрт орсон цагаасаа л энэ номын гуравдугаар бүлгийг эхэнд бичигдсэн объектив асуудлаас гадна гэр бүлийн өмнө бас хямралын үеийн нэгэн хүндрэлтэй тулгардаг. Гэр бүл гэдэг аливаа амьд организмын нэгэн адил хүүхэд ахуй, өсгөлүүн, цэцэглэлтийн, эмзэг, хөгшрөлтийн болон доройтлын гээд бүх л үе шатыг дамждаг. Нэг үе шатнаас нөгөөд шилжих шилжилтийн үед гэр бүлүүдийн харьцаанд их бага ямар нэгэн хэмжээний зөрчилдөөн заавал гардаг. Үүний учир шалтгаан хор нөлөө гаж буруу нь гэр бүл тэсч ядсан хайрын үндсэн дээр хөнгөн гоомой хандлагаар үүсэн тогтсон эсвэл ажил төрлийн байдлаас болоод тайван хэн нэгний хатгалга ятгалаар, аяндаа тогтоогдсон уялдаа холбоогоор үүсэн тогтсон гэр бүлүүдийн харьцааны хямрал нь маш хүнд, зовлонтой шаналгаатай байдлаар явж ирснээс үүдэлтэй байдаг. Хамтран амьдарч эхэлснээс хойш (5- 7жил) (13-18) жилийн дараа хямралын туршлага харуулж байна. Гэр бүл болсны дараа 5-7 жилийн хугацаанд хамтрагчийн байр байдлын өөрчлөлттэй холбоотойгоор тодорхой хэлбэл сэтгэл зүйн тухайн байдал нь муудсанаасаа шалтгаалан гардаг. Хэрэв гэрлэлтийн эхний үед тэд бүр “хамгийн-хамгийн” байсан бол хямралын үед хамтрагчийн дутагдалтай тал нь хамгийн түрүүнд л илрэн гарна. Гэр бүлийн амьдрал нь эхний үед цагийн дүүжин мэт эсрэг талынхаа туйлруу (сайн талыг дэндүү дөвийлгөж) зааж байсан бол сүүлдээ гэнэт эсрэгээр өөрчлөгдөн сөрөг тал руугаа (муу талыг нь хэт ихэсгэж) заадаг байна. Бодит амьдрал дээр таны ойр дотны хүн эхлээд дэндүү сайн талтай тэгээд дараа нь бүр хамгийн муу талтай байна гэж байдаггүй. Энэ бол ердөө л зүрх сэтгэлийн хөдөлгөөн догдлол эцсийн эцэст хэн хэннйхээ л ааш араншин зан харьцааг буруу тооцсоны үр дагавар юм. Өөрөөр хэлэхэд эхлээд бид ойр дотнын хүнээ шннэхэн дээрээ шагшин магтана. Түүгээрээ бахархан гайхуулна. Харин эцэс сүүлдээ харааж зүхэж түүнийг шүүмжилж буруутгана. Тэр ч байтугай гар сунгаж эвгүй зан ч гаргана. Болж буй үйл явдалдаа тааруу муу дүгнэлтийг хийж, эрхэм сайн чанар чансаагаа ярихын хэрээр харилцан биенийхээ дутагдал доголдол бүхий сөргүү талыг тоочиж өөд өөдөөсөө дайрч давшилсан, шүүмжилсэн муучилсан, өөрсдийн зан харьцааныхаа энэ хазгай хэлтгийгээр бүх л эрхэм сайн чанараа бүгдийг харлуулсан эв эегүй ийм хосууд энэ хямралд энэ л хэр хэмжээгээрээ зовон зүдэрдэг. Хямралын хоёр дахь үе нь (13-18 жил амьдарсны дараа) энэ нь амьдралынхаа байр байдлыг болон харьцаандаа ямар нэгэн шинэлэг хэв маяг оруулах гэсэн хүсэл сонирхол, хэн хэнээсээ уйдсан, мэдрэлийн ядаргаанаас шалтгаалан үүсдэг. Энэ үед ялангуяа эрчүүд нь илүүгээр зовдог. “Цаг хугацаа яваад л гоё сайхан хүүхнүүд түүний хажуугаар өнгөрөөд л байдаг”. Гэтэл тэр гэр орондоо зөвхөн үүрэг хариуцлага халамж хайхрамжаас өөр юм байхгүй гэсэн шүү юм бодно. Хэн хэндээ хамааралгүй харьцангуй эрх чөлөөтэй байж, ялангуяа харьцаагаа шинэтгэх

талаар эрэл хайгуул хийх асуудлаар хоёулаа харилцан тохиролцох, “Амьдралаа хөтлөх жолоо цулбуур нь суларсан” ийм гэр бүлүүд хямралд илүү эмзэглэлтэйгээр өртдөг. Гэр бүлүүдийн дунд хичнээн олон янзын харьцаа байна. Гэхдээ би зөвхөн сексийн тухай ярих гээгүй, өнөөдөр хичнээн олон эхнэр нөхрүүд гадуур бэлгийн харьцаа шинээр тогтоож байгаа нь аль хэдийнээ баримжаа алдсан зүйл. Иймэрхүү байдал нь ДОХ мэтийн өвчинд өртөж бузарлагдах эрсдэлтэй. Амьдрал дээр нэгэн цагт номхон даруу чих зөөлөн байсан эхнэрээ ааш авиртай дур зоригоороо аашлахыг нь хараад эр нөхөр нь учиргүй баярлаж сэтгэл нь хөөрч байх ч юм уу эсвэл бүр түүний эсрэг байдлаар ухаалаг, ажил хэрэгч эхнэр нь уян зөөлөн дуулгавартай болсон байх нь таалагдаж эхлэх мэтээр бүгд л өөрийн нөхрийгөө эсвэл эхнэрийгээ ямар нэгэн өөр шинэ хувцас өмссөн хуучнаасаа өөр дүр төрхөд орсон, зан харьцаа нь өөрчлөгдөж өөр шинэлэг шинж чанартай зэргээр өөрчлөгдсөн байхыг л харахыг хүсдэг. Энэ бол (нөхрийгөө эсвэл эхнэрээ) нөгөөдхийгөө л ялах дийлэх гэсэн хүсэл эрмэлзэлтэй этгээдийн далд муу хорон санаа юм. Эс бөгөөс эхнэр нь өөрийн нөхрөө нэлээд олон тооны ажиллагсдыг захирсан тохитой нь аргагүй албаны хүн болсон байхыг нь хараад үгүй ер энэ чинь ямар хачин сонин хүн болчихоо вэ? гэж ихэд гайхна. Хэрэв танай гэр бүл хямралд орчихвол яах вэ? Хамгийн гол нь харьцаагаа таслахыг бүү яар! Амьдралын өвөрмөц зан байдал чухамхүү удаан хугацаанд үргэлжилсэн дотоод сэтгэлийн өөрчлөлт нь аажимдаа нэг муудаж нэг сайдаж яваад уян хатан байдлаар хувирч бас болно. Хямрал нь 3-7 жилээр үргэлжлэх нь жирийн үзэгдэл. Харин үүнийг даван туулсан гэр бүлүүд амьдралын тэнцвэрт байдлаа олж амьдралаа хэвийн байдлаар үргэлжлүүлнэ. Хямралт байдлаас шалтгаалж гэр бүл салах сарних нь буруу юм. Хямралд орсон нэг гэр бүлээс та явлаа гэхэд мөн ийм л хэмжээний хямралтай шинэ гэр бүлд та очих болно. Иймд та хямрал надаас шалтгаалаагүй л юм даг гээд гараа хумхин санааширч суух нь зохимжгүй. Өөрийн зан харьцааны талаар анхаарч өөрөө өөртэйгөө эцэс төгсгөлгүй ажиллаж асуудлыг өөрөөсөө л эхлэн шийдвэрлэ! Өөдрөг бодол санаагаар ухаан санаагаа сийрэгжүүлж өөрийнхөө бие цогцосын тал нь болсон хажуудах ханиа бүү буруугга. Үр хүүхдүүдийнхээ дэргэд ханиа бүү хараан загна. Сэтгэл санаагаар уналгүй ирээдүйнхээ сайн сайханд итгэл төгс бай. Танай гэр бүл гэдэг зөвхөн эхнэр нөхөр болсон та хоёр биш эрт орой нэгэн цагт хямралд орох ээлжтэй та бүхний хямралын явцыг хэрхэн яаж даван туулсан амьдралын чинь баялаг туршлагыг хүлээж байгаа мөн үр хүүхдүүд чинь байгаа гэдгийг бүү март!

# V Бүлэг. Гэр бүлийн нөхцөлд хэрхэн амьдрах тухай

## Гэр бүлийн асуудлууд

Сайн сайхан амьдралтай сайхан гэр бүл яагаад ийм ховорхон юм бэ? Ялангуяа гэр ахуйн бүх л ажилд нэгийгээ ганцааранг нь зүтгүүлдэг муухай зуршилтай биш харин ч хажуудах ханиа зөвөөр ойлгож сайхан сэтгэлээр хүлээн авдаг гэр бүл болон хамтын амьдралаа хөнөөж сөнөөдөггүй ийм сайхан гэр бүлүүд яагаад тэр болгон байдаггүй юм бэ? Магадгүй тэр өөрөө гэр бүлийн ёс журам, хүний төрөлхийн зан чанар түүний зарим нэгэн илрэлүүдийг дагаж зохицож чаддаггүйгээс болдог байж болох уу? Магадгүй гэр бүл гэдэг ерөөсөө хэзээ хэзээгүй устаж үгүй болох бүтэж биелэхгүй хоосон зүйл юм уу? Эсвэл зүгээр л орчин үеийн эрчүүд түүнийг жинхэнэ утга агуулгаар нь хатган биелүүлэх чадваргүй болчихсон юм уу? Эсвэл бид бүх л гэр бүлүүдэд байгаа бүх л буруутай үйлдлүүд болон өөрт тохиолдсон бүтэлгүйтлийг дор бүрд нь л тоочиж байх ёстой юм уу? Яагаад гэр бүлүүд ийм олноороо хайр сэтгэлийн мөхөлд өртөнө вэ? Эсвэл бид үүнийг учир агуулга үйл явдал хоёрын эвлэршгүй их зөрчил тэмцэл эн тэнцүү явагдаж буй бид бүхний дотоод сэтгэлийн учир шалтгаан буюу гарцаагүй тохиолдох объектив зүйл мэтээр үзээд эд бүхэнтэй эвлэрэн суух ёстой байна уу. Энэ хүчин зүйлийн учир шалтгааныг таамаглан мэдээж тэгснээрээ энэ хөнөөлт үйл явдлаас зайлж гарах нөхцөл боломж бидэнд байна уу?” гэсэн хурцхан асуудал тавьсан захидлуудыг өнгөрсөн жилд К.Ферйда нар бидэд ирүүлсэн юм. Амьдралын явцад хүн бүхэнд тохиолддог объектив асуудал ч үнэхээр байдаг. Энэ нь эхнэр нөхөр хоёрын хэийх нь ч хувийн онцлогоос хамаарахгүй харин түүхийн болон нийгмийн сэтгэл зүйн физиолгийн гэсэн шалтгаануудаар илрэн гарна. Ийм учир та ямар эхнэр ямар нөхөр сонгон авснаас хамааралгүй эрт орой нэгэн цагт эдгээр асуудалтай тулгарах л болно. Үүнээс гадна бид гэр бүлийн амьдралын хүрээнд элдэв асуудал хүндрэл бэрхшээл зөрчил бүхэнгэй бишгүй л тааралдана. Ийм учир эд бүхний талаар бид өөрсдөдөө тодорхой дүгнэлтийг хийх хэрэгтэй юм. Биднээс өмнөх хүмүүс янз бүрийн цаг мөчид амьдралын эдгээр нөхцөл байдлыг өөр өөрийнхөөрөө л үзэж асуудлын зөв бурууг шийдсэн байх харин бидний хувьд зарим талаар болж л байвч зарим нэгэн болохгүй зүйл байж л байгаа. “Миний ажил ерөөс бүтэмжгүй байгаа, би ер нь хувь заяагүй хүн”, “би ер нь бүтэлгүй амьтан, эмэгтэй хүнтэй тогтож харьцах чадваргүй”, “одоо бушуу салж өөр нэгнийг олж авъя” гэх мэтээр балмагдал төөрөгдөлд орохгүйн тулд гэр бүлийн асуудлын талаар тохиолдох саад бэрхшээл бүхнийг бүр эртнээс судалж мэдсэн байх хэрэгтэй юм. Мөн саад бэрхшээлтэй тулгарахын цагт түүнийг тухайн үед нь хөнгөлөн өөрийгөө болон ойр дотныхоо хүнийг зовоохгүй зовлон зүдгүүрийг зайлуулж чаддаг байхын тулд уг гэр бүлийн асуудлыг эртнээс мэддэг болсон байх нь зүйтэй юм. Ингэхэд гэр бүл гэдэг өөртөө ямар хүндрэл бэрхшээлийг тээж явдаг вэ? Аз жаргалтай сайхан амьдралд хүрэх замдаа та хайр дурлалын ямар урхинд орж болох вэ?



# Хамтрагчаа буруу сонгох нь

Эхнэр нөхрөө сонгохдоо бид түүний эрхэм сайн чанар нь юу байна. Дутагдалтай муу тал нь юу байна гэдгийг нь мэдэхийг хичээдэг. Мөн өөр бусад хэн нэгэнтэй бус заавал энэ хүнтэй амьдрах нь бидэнд юу нь чухал юм бэ? гэдгийг ойлгож мэдрэхийг эрмэлздэг, үүний зэрэгцээ бас ирээдүйн гэр бүлийнхээ эдийн засаг санхүүгийн нөхцөл байдаг. Тусгай байр орон сууц, эх эцгийн дэм дэмжлэггүйгээр өөрийгөө аваад явах бололцоо боломжийн талаар бас сонирхоно. Бид харин өөрсдийн дотоод сэтгэлд оршин буй бидний дур хүсэл бодлоос далдуур бидний сонголтыг тодорхойлоод байгаа тэр хүчин чадлын учир шалтгааныг л тооцон бодож чадахгүй байгаа юм. Яагаад гэвэл бид голдуу үүнийг анхаардаггүй байсантай холбоотой. Хамтрагчаа сонгох үедээ бид өөрсдийн дотоод сэтгэл зүйн асуудлаа шийдчих гээд алхам бүрд сэтгэл зовоосон нэгэи цогц зүйлээс ангижрахыг эрмэлздэг. Мөн хамтрагчаа сонгох үед сэтгэлийн зовлонгоос ангижрах тэрхэн мөчид л төрсөн дотоод сэтгэлийнхээ тэнцвэрт байдлыг л найдвартай хадгалахыг хүсдэг. Хэрэв тодорхой нэгэн хамтрагчтай харилцан үйлчилгээтэй байвал бид сэтгэл зүйн асуудлыг шийднэ гэхгүй дотоод сэтгэлд ч түгшүүр, цогц хүчин зүйл төрөхгүй. Иймд салах л хэрэгтэй гэнэ. Харин тэгснээ хэсэг хугацааны дараа харилцан тохиролцвол ахиад л хуучин байдалдаа орно. Тэдний амьдралын явцад өөр бас нэгэн шинэ хүн гарч ирэхэд хамтрагчаасаа ахиад л салахад бэлэн. Харин тэр шинэ хүн нь мөн л асуудлыг эцсийг нь хүргэж чадахгүй бол бас л өөр нэгэн хүн хэрэгтэй болно. Энэ нь амьдралд “бүтэлгүй ламын бүрээ дуугарахгүй” гэгч буюу “цогцолбор” буюу сэтгэн сэхээрэх сэтгэл зүйн энэ асуудал ямархуу байх вэ? Эдний дотроос хүмүүсийн дунд хөшүүн хойрго биеэ барьсан өөртөө итгэлгүй хэлбэрээр илрэн гардаг хамгийн энгийн нийтлэг хэлбэрийг авч үзье. Энэ бол өөртөө итгэх итгэлийг эзэмших өөрнийн нэр хүнд үнэ цэнийг дээшлүүлэх гэсэн бодлогогүй хүсэл эрмэлзэл юм. Жишээ хэлэхэд, сэхээтний гаралтай нэгэн охин мэдээж мэдлэг боловсрол бүх талаар өөртөө хүрэхгүй нэгэн нөхөртэй суулаа гэж бодъё. Түүний төрөл төрөгсөд найз нөхөр нь тэднийг дэндүү тэнцвэргүй гэр бүл гэж гайхна. Эмэгтэй нь их сургуулийг онц дүнтэй төгссөн ухаалаг нэгэн, харин нөхөр нь ердөө л 11-р ангийг төгссөн таксины жолооч. Эхнэр нь Ахматова болон Мандельштамыг уншдаг байхад нөхөр нь хэвлэлээс ганцхан “Магиполис экспресс” сонинг л тогтмол гарчиглана. Мөн эмэгтэй нь бүх л үзэсгэлэн үзэж бүх л театраар орж анхны тоглолтуудыг сонирхохыг хүснэ. Хэрэв түүнийг хамт аваад явах юм бол тэр ёстой уйдаж залхаж гүйцнэ. Эиэ гэр бүлийн ирээдүйн үйл явдлууд дараах байдлаар үргэлжилдэг. Жишээ нь, эмэгтэй идэвх зүтгэл гарган хөдөлмөрлөж ажлын амжилт гарган хүүхэд төрүүлнэ. Тэгээд ч зогсохгүй өөртөө итгэлтэй байж бусад эрчүүдийн зүгээс өөртөө анхаарал тавин сонирхож байгааг мэдэрнэ. Тэгээд л хэдэн жилийн дараа гэр бүлийн сэтгэл зүйн үнэлгээ эмэгтэйн хувьд байхаа больж гэр бүл салдаг. Гэтэл эмэгтэй өөрийн сэтгэл зүйн бодлогогүй асуудлаа хэрэгжүүлэхээр шийдмэгц өөрийгөө өндрөөр үнэлж эхэлдэг. Өөр нэгэн жишээ: Өөрийгөө эрдэмтэн болгож батлан харуулах гэсэн эрдэм шинжилгээний хүрээлэнгийн нэгэн аспирант өөрөөсөө нэлээд хөгшин эмэгтэйтэй гэр бүл болон суужээ. Эхнэр нь түүнд хэрэгтэй шаардлагатай хүмүүстэй харилцаа холбоотой байлгахын тулд биеэ хэрхэн авч явах талаас нь зааж зөвлөхөөс эхлээд диссертаци бичихэд нь ч идэвх чармайлт гаргаж туслана. Гэр орондоо тэр нөхрийнхөө ая тухыг бодож ажлын тусгай өрөө хүртэл гаргаж гэр орны ажлаас ч бүрэн чөлөөлжээ. Энэ үнэхээр түвшин амгалан сайхан амьдрал мэт харагдаж байгаа биз! Харамсалтай нь даанч үгүй. Залуу нөхөр цол хамгаалах

зорилгоо амжилттай хамгаалж дуусаад тодорхой хэсэг хугацааны дараа өөрийн сэтгэл дундуур байдлаа алхам бүртээ гарган тэр их л цухалдуу болж эхэлнэ. Тэр хүчтэй чадалтай эмэгтэйн хэрэгцээ шаардлагыг хангах асуудалд сулхан хандсаар хэдэн жилийн дараа гэр бүл тарна.

Мэдээж бид энд өөрийн ойр дотны хүнээ ялангуяа тэд өөрийн хайртай хүнийхээ төлөө нэлээдгүй сайн сайхныг хийсэн тохиолдолд тэднийг ямар нэг зовлон зүдгүүрээс хаацайлан хамгаалах гэсэн хүсэл эрмэлзэл өөрийн ойр дотны хүнийхээ төлөө тавих анхаарал хариуцлага гээд л ёс заншлын тухай ярих нь зүйтэй болов уу.

1-р тохиолдолд: Залуу эмэгтэй өөрийн нөхөрт сэтгэл санааны тэсвэрлэшгүй цохилт өгсөн.

2-р тохиолдолд: Эр нөхөр нь өөрсдөө ахмад насны эхнэрийнхээ амьдралыг нь үрсэн утга чанараар ингэж тусыг усаар хариулж ер нь болох уу даа? Амьдралд олонтоо тохиолддог нэгэн асуудал бол өөрийн ухамсаргүй зан үйлийнхээ эцэст өөрийгөө доогуур тавьсан үзэл бодлоосоо салуут тэр хүн эрс өөрчлөгдөж өөр шинэ хамтрагчийг хайн сонгох болдог. Энэ үед түүний өмнө ёс суртахуунтайгаар хандаж хуучин гэр бүлдээ зохицон амьдрах уу, ёс зүйгүйгээр салж явах уу гэсэн хоёр сонголт гарч ирдэг. Харамсалтай нь эхний нөхцөлийг сонгох нь нэн ховор доо.

Гэр бүл болох нь амьдралд зайлшгүй байх үүрэг шаардлага мөн. Гэр бүл болоход гэр бүлийг бүртгэх товчоонд очиж гэрлэлтээ бүртгүүлсний эцэст үнэнч шударга байх болон сексийн харьцаа, халамж дэмжлэг авах, үзүүлэх хууль эрхийн баталгааг мөн нэгэн зэрэг гаргуулан авна. Энэ нь нэг талаар сайн байвч нөгөө талаар бас муу талтай байдаг. Жишээ нь сайн тал нь гэхэд бат бөх үндэстэй гэр бүлийн болон хайр дурлалын талаар зүрх сэтгэл догдлуулж донсолгосон элдэв асуудалгүй үр хүүхэд төрүүлэн өсгөн хүмүүжүүлсэн хамтынхаа аж ахуйг хөтлөн хөдөлгөсөн түшиг тулгуургай урт удаан хугацааны тогтсон амьдралтай гэр бүл болцгоодог.

Муу тал нь гэвэл гэр бүлүүд болж харилцан дасалцсанаас хэн хэндээ таалагдах аятай сайхан харагдах гэж бисэ өөд нь татан зохистой авч явах асуудал бүр орхигдож эхнэр нь хэнээс ч ичиж зовохгүй навсайж нэвсийн явах ба орон гэрээс ч сайхан цэвэрлэж цэмцийлгэсэн юмгүй ноолруулж хөглөрүүлж байхад нөхөр нь орой орж ирүүт л хоол ундаа идэж уучихаад буйдан дээр лагхийтэл сууж телевизор асаагаад төдөлгүй хэдхэн минутын дараа чангаар хурхирах нь сонсогдоно. Энэ л бүх байдал нь давтагдсаар нэгэн хэвийн улиг болсон уйтгартай байдал үүсдэг. Үнэндээ ч тэд хамт дундаа худалдаж авсан хуучин эд хогшил таарч тохирсон эд зүйл гэрийн улавчнаас эхлээд бүх л зүйл бүрэн байхад тэр хаашаа ч явах ямар ч идэвх чармайлт гаргах шаардлагагүй. Удаан хугацаагаар үргэлжилсэн нам тайван ийм байдал шавар намаг мэт зугуухан хөхөн чангаасаар нэг л мэдэхэд гэр бүлийн асуудалд хүрч, хөөе энэ нөхрийг хараач хүүхэд шиг ичиж зовох ч юм байхгүй шүү”, “Энэ хаа холддог юм бэ? Үүгээр чинь яаж юу хийх юм”, “Хэнд энэ хэрэгтэй юм бэ?” гэх дуу шуу гарсаар “Орон гэрийн дотор юу ч болоогүй бидний дунд ямар ч асуудалд байхгүй тэр ч байтугай ойртох ч дур хүсэлгүй болдог байна”. Гэр бүлийн нэгэн хэвийн хэвшмэл байдал гэр бүлийн сарнилтын үндсэн нөхцөл нь болдог. Ихэнхдээ л мөнгө төгрөгний гачаал аялал жуулчлал, зугаа цэнгэл, зоогийн газар театраар явах зэргийн үйл ажиллагаа дутагдсанаас ихэнхдээ шалтгаалдаг. Хүмүүс мөнгөн орлогоо зөвхөн аж амьдрал, хоол хүнс, хувцас хунартаа л зориулан тооцох шаардлагатай

болно. Харин ямар нэгэн хүнд хүчир ажлын дараа жаахан зав чөлөө гарвал мах болтлоо ядарлаа. Сайхан унтаж л амарья гэхээс биш гэр бүлийнхээ харьцааг хөгжөөн сэргээх асуудлын талаар санаа тавьдаггүй, сэтгэл зүйн талаар ая тухтай тайван байдалтай байхын тул энэ талд шинэчлэл хийх шаардлага өөрийн эрхгүй үүсэн гарч цөхрөлтөөс салж амьдралаа шинэтгэх гэсэн хүсэл эрмэлзэл нь голдуу л нөхөр нь гэнэт юм хумаа бөөгнүүлж аваад өмнөөс танилцаж тохирсон шинэ эхнэртээ очих буюу эхнэр нь улиг болсои амьдралаас уйдаж залхахдаа түүний амьдралыг байсхийгээд л эрээдүүлж байдаг тэр хайр дурлалынхаа харьцааг таслах байдлаар илрэн гардаг. Хань ижлээ солих, өөрчлөх талаар бидний тавьж байгаа шаардлага нь зөвхөн өөр хоорондын зөрчилдөөн төдий биш юм. Ингэхэд 17 настай охид тэдний хайртай дуртай хүн нь эртэй бянтай тачаангуй, ухаалаг сэргэлэн цовоо царайлаг бөгөөд үнэнч хүн байхыг хүснэ. Тэд хүч чадал болон тачаангуй байдал, сэргэлэн цовоо ухаалаг, хайрлан дурлах чадвар зэрэг шинж чанарууд нэг хүнд тэр болгон цогцоор заяадаггүй гэдэг дээр даанч бодолцоогүй. Хүчтэй чадалтай хүн голдуу биеэ барнмхай учир хайр дурлалдаа хүчтэй тачаангуйдлыг гаргах нь нэн ховор байдаг. Бас ухаалаг хүн тэр болгон сэргэлэн цовоо байдаггүй, ямар нэгэн аюултай осолтой зүйлийн талаар бусад хүмүүс хэдий чинээ урьдаас мэдрэн алдаж тооцоолоход тэр төдий чинээ болгоомжлолтой хандана. Царайлаг сайхан эр хүнд уруу татагч нар олон байдаг. Ийм учраас тэднийг үнэнч байна гэхэд үнэйдээ хэцүү. Дөчөөд насны амьдралын туршлагатай эмэгтэй огт өөр зан чанарыг үнэлдэг. Тэдний хувьд ажиллах чадвар гэр бүлээ хангах халамжлах тэдэндээ түшиг тулгууртай байх зэргийг урьтал болгохоос хүний өмнө үзэмж гадаад байдалд нь төдийлөн анхаардаггүй байна. Ухааны хувьд гэвэл бас л өөрөөр бодож сэтгэж эхэлдэг. Нэг нь сайхан ярьж онолын ном уншина. Харин гэр орондоо ая тух муутай байхад эхнэр нь өөрийгөө дарамттай халамж хамгааллаар дульхан байна гэж дүгнэнэ. Нөгөө зарим эрчүүд нь дуу цөөтэй элдэв гүн ухааны асуудлыг ялгаж салгаж ойлгохдоо тааруу, харин гэр орон гэдэг орд харш л гэсэн үг. Ийм хүний эхнэр нь аз жаргалтай сэтгэл хангалуун байдаг байна. Эрчүүд ч эмэгтэйчүүдийн талаар ярихдаа бас л зөрчилдөөнтэй 17 насны залуучууд өөрсдийн охидоо орчин үеэр гангарч хувцасласан “огцом” зантай чөлөөтэй эрх дураараа гал халуун хайр сэтгэлтэй байдлаар харахыг хичээдэг бол нас тогтсон эрчүүд нь талбиун сайхан сэтгэлтэй, халамжтай үнэнч бөгөөд ухаалаг, орон гэрээ тав тухтай байлгах чадвартай ийм эмэгтэйг чухалчилна. Гэхдээ эмэгтэй хүний гадаад байдал өнгө үзэмж ч үлэмж нөлөөтэй. Ямар нэгэн зөрчилдөөнтэй асуудал тулгарахад үүнийг хоёулаа л хамтдаа зохицон шийдвэрлэе! Энд хэрүүл маргаан салах сарних галын асуудал хэрэггүй. Тийм боломж ч үгүй гэж ойлгож санаад нэгдэж чаддаг ийм л хосууд зөрчилдөөнтэй болон үүнээс үүдсэн салах сарних асуудлыг амжилттай шийдвэрлэж чаддаг. Жишээ нь эхнэр нь үнэтэй сайхан хувцас өмсөж орчин үеэ дагая, гангарах гэсэн сонирхолтой байхад нөхөр нь санал нийлж сайн ажиллаж ахиухан мөнгө олохыг хичээхийн зэрэгцээ эхнэртээ энэ тэрийг шууд зөвлөж хэлнэ. Урьд өмнө хоол ундны талаар сэтгэл хангалуун байсан боловч Европын орноор сувилгаанд явж элдэв амтлаг сайхан хоолоор хооллож ирсний дараа өөрийн гэртээ мөн өнгө үзэмж, амт чанар төгөлдөр сайхан хоолтой байхыг хүснэ. Эхнэр нь ч нөхрийнхөө санаанд нийцүүлэн шинэ хоолны жорыг эзэмшиж эхэлнэ. Харин хэн хэнийхээ санал хүсэлт шаардлагыг хүлээн авдаггүй санал бодлоо харилцан солилцдоггүй, тэгэхийг хүсдэг ч үгүй чаддаггүй ийм хосууд хэрүүл маргаан болсоор байгаад амьдрал салж сарнихад хүрдэг.

# Бэлгийн нууцлагдсан дур хүсэл

Гэр бүл болоод нэлээд хэдэн жил хамтран амьдарсны хойно эр эм хоёр хэн хэний бэлгийн дур хүсэл хэвээр хадгалагдан байгааг мэдэрдэг. Харин энэ үед өөрийн нөхөр болои эхнэртэйгээ хавьтах ойртох дур хүсэл нь хэдийнээ арилсан байдаг. Эхнэр нь шөнөдөө эр нөхөртөө хэзээ ч хэлж ярьж шийдвэрлэж байгаагүй тэр нэгэн зүйлийг ч зүүдэлнэ. Энэ тухай нөхөр нь ердөө л мэддэггүй учраас эмэгтэй бэлгийн харьцааны шаардлага дур хүсэл нь ханагдаагүй хэвээр үлддэг байна. Нөхөр нь ч мөн л тэдэнд юу хүсэмжлэгдэж байгаа тэр бодол санааг ор дэрэндээ орсон хойно эхнэрээрээ үйлдүүлэх гэсэндээ өөрөөсөө зайлуулна. Энэхүү байдал нь тэднийг санаандгүйгээр нууц амраггай холбогдоход хүргэдэг.

Ингэснээр тэр хоёр эмэгтэйг олон жилийн турш зэрэгцүүлэн хэрэглэх, эсвэл гэр бүл салах сарних асуудалд орно. Эд бүхний үүдэл нь “Би энэ тухай түүнд хэлж чадахгүй” гэх буюу эсвэл нөхөр нь “Тэр өөрөө л тааж мэдэг!” гэснээс болдог. Нөхөртэйгээ ил тодоор шууд ярьчих! Тэгвэл энэ тухай хэдий өөрөө бодож санаж байсан ч магадгүй баярлах биш үү! Эсвэл нөхөр нь өөрийн бэлгийн фантазыг (зөгнөлийг) эхнэртээ ярихад тэр мөн л эхнэрийнхээ өөрөө хэдий бодож санаж байсан ч ичээд ярьж хэлж чадаагүй тухайг нь ойлгох болно. Зарим үед эхнэр нөхөр хоёр итгэлийн үндсэн дээр ил тодоор ярилцан ойлголцох явдал ч бишгүй л байдаг. Харин нөхөр журмын ийм харьцаа нь харьцааг шинэтгэн сайжруулж өгнө.

# Урт удаан хугацааны хамтын амьдрал

Гэр бүлийн хамтран амьдрах хугацаа уртсах тусам тэдний хооронд харилцан сэтгэл ханамжтай байх байдал нь буурч эхэлдэг нь ил тодорхой юм. Урт удаан амьдралын явцад аажимдаа бие биенийхээ тааламжгүй муу муухай байдлыг заримдаа бүр тэсэшгүй талыг ч анзаарч мэдэрч эхэлдэг. Энэ бүтэхгүй муу тал нь гэрлэхийн өмнө бүр бөндөгнөж гүйж явсан “бал амтагдсан” анхны он жилүүдэд мөн байж л байсан гэсэн ч яагаад ч юм анзаарагдаагүй. Тэр үед аль аль нь ариухан, аятайхан харагдах гэсэн бодолтой байснаас хэн нэгний алдаа дутагдлыг анзаарч сонжиж байсангүй. Харин хамтран амьдарсан энэ урт удаан хугацаанд л энэ таагүй зохимжгүй байдлууд илрэн гарч ёстой хүнд байдаг хамгийн эрхэм сайн сайхан чанар бүхнийг хөшиглөн хааж “нүдийг хорсгож” эхэлнэ. Энэхүү сөрөг муу талууд нь эхнэр нөхөр хоёрын идэр буюу өтөл насандаа он жилийн хугацаанд амьдралын байдлаас зүдэрч явсны ядаргаа болон өөрийгөө хянах хяналт суларснаас үүдэлтэй. Эхний үед гэр бүлүүд харилцан биенийхээ дутагдалтай муу талуудыг мэдэрмэгц эхнэр нь “Би яагаад үүнийг өмнө нь мэдээгүй юм бол оо?”, нөхөр нь “Энэ чинь одоо юу болоод байна даа?” гэх мэтээр ил тодоор ихэд гайхаж эхэлдэг. Ихэнхдээ л эхнэр нь би үүнтэй сууж “Ямар муухай алдаа хийв дээ” гэх буюу нөхөр нь “Ийм юмтай ханилдаг би ямар ч тэнэг амьтан бэ?” гэх мэтээр үймрэлд ордог. Эцэстээ харилцан биендээ зэвүүрхэх дайсагналцах, тэр ч байтугай үзэн ядалт зэрэг нь хэн хэндээ таагүй байдлыг үүсгэж үүний үр дагавар нь дуу шуугүй дүнсгэр эсвэл маргалдаан арсалдаан харилцан биенээ үл тэвчих байдалд хүргэнэ. Нэг биш арван жилийг хамтдаа амьдарч өнгөрүүлсэн эдгээр хосуудын энэ асуудлыг хэрхэн яаж шийдэх вэ? Эдгээр хосуудын дийлэнх олонх нь харилцан биендээ сайдан муудаж зовлон зүдгүүрийг туулж ирэхдээ сүүлийн үед хэн хэндээ өр зөөлөн хандаж ерөнхийдөө амьдралынхаа асуудлын талаар шаардлагатай ханддаг болжээ. Гэр бүл болж 27 жил амьдарсан нэг эмэгтэй ярихдаа “Хамгийн гол нь хэн хэндээ нэг их дээгүүр зан гаргаж өндөр шаардлага тавихгүй их санаа гаргахгүй л байх хэрэгтэй”. “Хэрүүл маргаан болоо л биз! Өөр яахав. Таван минутын дараа л тэр зүгээр болчихдогийг нь би мэдэх юм чинь тэр маш цагаахан хүн л дээ” гэхэд, түүнийг хашгичиж эхлэхэд нь би огг дуулаагүй юм шнг л байдаг юм. Тэгээд л тэр дорхноо тайвширчихдаг гэж өөр нэг 16 жил гэр бүл болон амьдарсан эмээтэй ярьж байна. Гэр бүл болоод 5 жил болж байгаа нэг эр “Бид ерөөсөө аахар шаахар бага зүйлийг нэг их авч хэлцдэггүй гол чухал зүйлээ л үнэлэхийг боддог” гэж ярьсан юм.

# Юу хийх тухай

Эр эм хоёулаа хамтран амьдарч буй гэр бүлүүд нь эхнээсээ л ноцтой асуудлууд хүндрэл бэрхшээлтэй холбоотой байдаг. Бүх л хүмүүс аз жаргал сайн сайханд итгэлтэйгээр гэр бүлийн харьцаанд ордог. Миний бодлоор бол гэр бүл болон амьдрахын учир утга нь ямар нэгэн асуудлаас зайлсхийхдээ гол нь биш (энэ нь тийм боломж ч үгүй) харин асуудлыг хамтдаа шийдэж хүндрэл бэрхшээлийг зайлуулж сурахад л оршино. Хүн юуны өмнө тархи толгойгоо базлан сална сарнина гэж гүйхээ урьтал болгохгүй ганц тохиолдох амьдралынхаа ар араасаа урган гарах асуудлыг тэсвэр тэвчээртэй хүлээцтэй хандаж шийдэх нь зүйтэй юм. Тогтношсон гэр бүлүүд болон амьдарч буй хүмүүс амьдралын асуудалд ном дүрэм мэт дараах байдлаар ханддаг байна. Тэд амьдрал гэдэг өөрөө өөртөө үнэт зүйл, түүнд тийм л байдлаар нь хүсэмжлэн хандана гэж үздэг байна. Тэдний эцэг эх нь гэр бүлийн л хүмүүс байсан. Тэдний эмээ өвөө нь бас л гэр бүлээр амьдарч ирсэн ийм болохоор тэд нар ч өөр амьдралыг төсөөлдөггүй. Ийм ч учраас тэд амьдралаа бүтэмжтэй байх уу, бүтэл муутай болох уу гэдэг талаар тунгаахдаа тааруу. Гэр бүлийн салалт сарнилтын талаар тэд бүр эхнээсээ л татгалзсан бөгөөд амьдралд гарсан элдэв асуудлыг шийдэхдээ өөрийн гэр бүлийн баталгаат байдлыг хэвээр нь авч үлдэх талаас нь тохируулан шийддэг байна. Нас тогтсон идэр залуус болон хариуцлагатай халамж үзүүлэгчид хүүхдийг хайрладаг эдгээр хүмүүсийн хувьд тогтношиж төлөвшсөн гэр бүлүүд нь ийм л онцлог шинж дэм дэмжлэгийн зохицолтойгоор оршин тогтдог. Үргэлжилсэн урт удаан хугацаагаар амьдарч буй гэр бүлүүдийн дотор ганц биеэр амьдрах боломжгүй хэн нэгэн хамтрагчтай л хамтран амьдрах гэсэн хүсэл эрмэлзэлтэй хүмүүс ч байдаг. Тэдгээр хүмүүс өөрийн ойр дотно байх хүнээ ирүүт л түүнд халамж анхаарал тавих бололцоо нөхцөлөө бүрдүүлсэн байх нь зүй. Тэд хичнээн л олон жилийн хугацаагаар хамтдаа амьдарна, өөрсдийн гэр бүлээ төдий чинээ л үнэлж дүгнэнэ. Удаан жилээр гэр бүлийн амьдралаар амьдарч ирсэн хүмүүс ер нь ямар ч гэр бүл хүний амьдралын шаардлага хүсэл бодол эд бүхнийг бүрэн гүйцэд гүйцэлдүүлэн биелүүлнэ гэж огт байдаггүйг сайн мэднэ. Эд бүхний зарим нэг нь биелэгдэж байхад зарим нэг нь биелэгдэхгүй. Ер нь ямар ч гэр бүлүүд ямар нэгэн хэмжээгээр жинхэнэ эрх чөлөө юм уу эсвэл аль нэг бүтэшгүйг бүтээх гэсэн хүсэл эрмэлзлээр ч юм уу заавал нэг хязгаарлалтад байдаг. Энэ байдалдаа ч хүмүүс аажимдаа эвлэрэн дасдаг. Хүний эхнэр болсон эмэгтэй “Би хүнтэй суулаа одоо яах вэ? Миний тавилан л үүнтэй амьдрах ёстой байсан юм байгаа биз” гэж ярихад нөхөр нь “Би өөрийн эхнэргүйгээр амьдралаа төсөөлж огт чадахгүй” хэмээн тунгааж сууна. Эдгээр гэр бүлүүд амьдралд ямар нэгэн тодорхой хэмжээний асуудлуудтай тулгардаг харин тэгэхдээ нарийн ээдрээгүй төвөггүй амьдрал гэж хэзээ ч байхгүй, тийм боломжгүй өөр нэгэн гэр бүлийн дотор гэхэд мөн л тэднийг хатгах нэг чөтгөр байж л байгаа гэж тооцдог юм байна. Мөн тэд нар “шинэ хүнтэй ханилахад шинэ асуудал гараад л ирнэ”. “Тэр асуудлаас нь зайлаад явчихад өөр нэг асуудалд яваад л очно”. Ийм учраас өмнөө тулгарсан тэр асуудлыг яг одоо л газар дээр нь шийдэх нь зүйтэй гэж ярьцгаана. Эцэст нь гэхэд тогтож төлөвшсөн гэр бүлүүд нь бид тэнгэрийн тааллаар учирсан хүмүүс, дээрээс заяасан хувь тавиланг хэн ч зөрчиж болохгүй гэж итгэдэг сүсэг бишрэлтэй хүмүүс байдаг учраас төлөвшсөн гэр бүлүүдийн тогтох үндсэн нөхцөл болзол нь гэр бүлийн хоёр хоёулаа амьдралдаа баримтлах нэгдсэн нэг л чиг шугам, нэг зарчимтай байхад оршино. Эд нар амьдарлынхаа хэв маягийг үнэлж байна уу, эсвээс эдний хувьд (ганц биеэр амьдрах эсвэл ирүүт очуут амьдрах) аль

нэгийг нь сонгох боломжтой байна уу? гэдэг нь чухал! Гэр бүлийн хэлбэрт баримтлах ийм нэгдсэн ерөнхий зарчим нь олон гэр бүлүүдийг зөрчил тэмцэл бодит бэрхшээлээс үүдэн гарсан салах сарних асуудлаас авардаг нь дийлэнх олны нүдэнд илт харагдаж байгаа билээ.

Энэ тухай нэрт хүмүүс ярихдаа

Сэтгэл зүйч: Анна Варга

Хүн юуны өмнө гэр бүлийн амьдрал түүний үнэ цэнийг ойлгож мэдэх нь чухал, зөвхөн үүнийхээ дараа л гэр бүл болох тухай бодох нь зүйтэй.

Жүжигчин Геннадий Хазанов гэр бүлүүдийн харьцаанд жинхэнэ ялалт амжилт гэж байдаг болов уу? Би л мэдэхгүй юм. Харин энэ бол харилцан буулцаж тохиролцоонд хүрснээр л амжилтад хүрнэ. Энэ үнэн бол (болзох төлвөөр) сохроор заяа тавиланд итгэж болохгүй. Тэгвэл энэ нь амьдрал биш тамлал (зовлон) болно.

Алла Будницкая жүжигчин эмэгтэйчүүдийн амьдрал программын хөтлөгч:

Хүмүүс гэр бүл салах сарнихыг би нэг их сонирхдоггүй юм. Яахав амьдрал үндсэндээ өөрчлөгдөж л байна. Харин магадгүй шинэ эргэлтээрээ таван жил яваад эргээд л өнөө хуучнаараа орно доо!

Юзас Бурастис жүжигчин: Хэрэв би ямар нэгэн эмэгтэйтэй амьдралаа холболоо гэхэд ядахдаа тоглоомоор ч гэсэндээ “Би чамтай хамт амьдаръя гэж л хэлж чадахгүй. Эхнэр гэдэг тэртэй тэргүй чиний нэг л тал бие чинь шүү дээ! Иймд чи өөрөө өөртэйгөө л зөрчилдөж тэрсэлдэж байна гэсэн үг! Гэр бүлийн амьдрал гэдэг байнгын дуэл (халз тулаан) гэдэгт эргэлзэх хэрэг байна уу? Иймээс ч бид бие биесээ чирэн дэмжин байнга л тэмцэлдэн амьдарч яваа. Харин эр хүнд бүх л юм нэг мөсөн оргилон гарчих шиг болдог нэг аюултай үе байдаг. Чухам энэ үед л биеэ барьж ямар ч юмыг хэнийг ч сольж хольж болохгүй тийм юм огт байхгүй, тэр тусмаа үр хүүхэдтэй бол бүр ч болохгүй гэдгийг л сайн бодох хэрэгтэй юм. Хэрэв би тэднийгээ орхисон бол одоо өнөөдөр охиныхоо нүүрийг яаж ч харах юм билээ! Хамгийн гол нь яагаад гэвэл:

Раймонд Паулс:

Бидний эхнэртэйгээ харьцах харьцаа хэдийнээ тогтож төлөвшжээ. Үнэнийг хэлэхэд “Эргэн тойронд өчнөөн олон сайхан хүүхнүүд байлаа ч би ямар нэгэн өөр хувилбарын тухай боддоггүй”

Муслим Магмаев дуучин:

“Яагаад би Тамаратай ханилсан юм бол оо? Би мэдэхгүй юм. Энэ ёстой л хувь тавилан байх аа эхнэр нөхрийн харьцаа бол дипломат л байх хэрэгтэй. Ямар нэгэн хэмжээгээр буулт хийж чаддаг л байх ёстой. Хайр дурлал гэдэг чухам юу юм бэ? гэдгийг би томъёолж нэг л чаддаггүй юм. Харин Тамараад өвчин хүрч өвдөж зовдог ч юм уу ямар нэгэн юм боллоо гэхэд би лав орох байр газраа олохгүй л болно тэр бол миний өөрийн салшгүй нэгэн хэсэг шүү дээ.

Софи Лорин жүжигчин

Амьдралд ямар гүн ухаан байна вэ? Тогтож бодъё! Модыг тарих гээд үзье! Эхлээд өөртөө газар хайна. Хөрсөнд үндсээ шургуулна. Тэгээд өөрө ургаж эхэлнэ. Харин миний хажуугаар олон зулзаган модод тархан ургаж байвал сая л энэ миний мод! Миий гэр бүл гэж өөртөө итгэх найдах сэтгэл төрнө.



# Гэр бүлийн уламжлал

Аз жаргалтай сайн сайхан гэр бүлүүдийн дунд тэдний хэвшил болон заншсан үйл ажиллагаанууд байдаг.

Жишээлэхэд ажлаас ирэхдээ эхнэр хүүхдээ үнсэх, бямба гараг болоход хамтдаа явж идэж уух юмаа (хүнс хоолоо) бэлдэх, зуны цагт гэр бүлийн бүх гишүүд багаасаа аваад томьгоо хүртэл нийтийн их цэвэрлэгээ хийх, хэн нэг нь өвдвөл түүнд асрамж халамж тавих мэт байдаг. Энэ нь харьцааг бататгаж хадгалах боломжийг бэхжүүлэх гол хүчин зүйл юм. Гэр бүлийн энэхүү уламжлалт, ажиллагаа нь мэдээж хэн нэгний дарамт шахалтаар зохиогдох биш бүр ч гэр бүлийн хоёр гишүүн хоёулаа зохицон хийж тэд бүгдэд баяр баясал бид өмгөөлөх хамгаалах хүнтэй байна гэсэн мэдрэмжийг хамт төрүүлдэг байх. Эцэстээ гэр бүлийн энэ уламжлалт ёс ганц хормын зуур ч бол сэтгэл санаа байр байдлын сэвгүйгээр жилийн жилд дэмжигдэн багжиж явах хэрэгтэй билээ.

Гэр бүл бүхэн “өөр өөрийн нүүр царайтай”, өөр өөрсдийгөө авч явах дадал хэвшил болсон дүр зурагтай. Нэг айл баяр ёслол болоход хуушуур хийж байхад нөгөө айл бялуу худалдан авна. Нэг гэр бүлийнхэн харилцаа холбоонд ямар нэгэн ахиц онцлог зүйл гаргаж ажилдаа амжилт нэр төр олж байхад нөгөөх нь аж ахуйгаа хөтлөн авч явах талаар ахиц олж байх, зарим нь харилцан хоорондоо ам хамхихгүй ярьж байхад бусад нь таатай нь аргагүй дуугүй сууцгаана, зарим нэг нь зуслан болон ногооныхоо талбайд идэвхийлж ажиллаж байхад бусад нь юу ч тариалахгүй хааяа үзэгдээд л явчихад аз жаргалтай сайхан гэр бүлүүдийн уламжлалт ёс нь зөвхөн тэр л гэр бүлийн бүрэлдэн тогтоход үүсэн гарч бэхжин тогтсон байхаас биш эцэг эх танил тал аль нэгнээс хуулан аваагүй байдгаараар онцлогтой байдаг.

Нөхрийх нь гэр бүл, эх эцэг (айлд зочилсон ч кино жүжиг үзсэн ч) орсон гарсан ч хамтдаа явдаг байсан эхнэрийн нь эх эцэг харьцангуй чөлөөтэй хаа нэг тийш заавал хамт явах албагүй, тийм зан заншил тогтоогүй байдаг гэр бүлийн хоёрыг тусгаар байдлаар заагласан ийм зарчим шинэ гэр бүлүүдэд ч үүсэн бэхэжвэл зүгээрсэн. Эцсийн дүнд хэлэхэд тэд байнга хамтдаа явна уу, байна уу тэр нь чухал биш. Хамгийн гол нь тэдний дунд үүссэн тогтсон гэр бүлийн харьцааны тэр агуулга хэлбэр нь хоёуланд нь таарч тохирч байх нь чухал бас нэгэн нөхцөл нь залуу гэр бүлүүд (бусад хүмүүсийн л нэгэн) нийгмийн улиг болсон хэв маягийг даган дурлахыг оролдох хэрэггүй. Жишээ нь: Нөхөр нь гэртээ зүгээр сууж эхнэр нь ажил хөдөлмөр эрхэлж байхыг буруутгаж үздэг. Харин уламжлагдан заншиж ирсэн хувилбар нь нөхөр ажиллаж эхнэр нь гэр орон үр хүүхдээ арчлах асуудал байв. Харин сүүлийн үед олон эрчүүд ажлын байраа алдсан учир эмэгтэйчүүд нь шинэ нөхцөлийн эв дүйг нь эзэмшиж амжилттай хөдөлмөрлөж байна. Одоо яахав ажил хөдөлмөр нь иөхөрт биш эхнэрт нь олдож байгаа болохоор ажиллах л хэрэгтэй. Үүнд зөрчилдөх зүйл байхгүй. Хамгийн гол нь нөхөр нь “тэрсэлдэхгүй” сэтгэл санаагаар уналтанд орохгүй, архидахгүй тайван байж нөхцөл байдалд ажил хэрэгчээр хандаж эхнэртээ хаа юу хэрэгтэй байгаад нь тусалж байхын тулд хэн хэний нь сэтгэлд нийцэх нь чухал.

# Сэтгэл зүйг тэнцвэржүүлэхийн гайхамшиг

Бүр эхлэхээсээ аваад хангалтгай зөрчилдөж тэмцэлдэж тогтвор суурьшлаа алдаж салах сарнихдаа хүрээд байгаа гэр бүлийг багтай суурь болгон төлөвшүүлэхэд хэрхэн юугаар туслах бэ?

Салах сарних тухай өөрийн бодлогогүй хандлагаа орхиж хамтдаа сайхан амьдрах хэрэгтэй гэж бүх л хүмүүсийн цэцэрхсэн яриагаар тус болох уу?

Нэгдүгээр нөхцөл нь: Хамтдаа хослон амьдрах гэсэн сэтгэлийн гүндэх утга санаа амьдралын шаардлага. Энэ нь бидний дээр ярьсан төлөвшилт буюу гэр бүлийн амьдралын ерөнхий зорилго.

Хоёрдугаар нөхцөл нь: Гэр бүлийн уламжлал. Энэ нь бас хангалттай биш! Хүмүүс голдуу “Би үүнтэй, түүнтэй” хамт баймаар байна. Би гэр бүлтэй үр хүүхэдтэй болмоор байна гэтэл ерөөсөө болохгүй юм! гэж ярьцгаадаг хэргийн учир юунд байгаа юм бэ?

Юу энд дутаад байна вэ? гэвэл хэргийн гол нь гэр бүлүүдэд төлөвшиж тогтноход нь боломжийг олгодог гурав дахь нөхцөлд байдаг оршино. Энэ нь хүмүүсийн сэтгэл зүйгээ тэнцвэржүүлэх арга ухаан болно. Тэдэнд гэр бүлийн түвшин сайхан харьцааг тогтоон өгч дэм дэмжлэг болоод байгаа ямар хэмжээний ямар нууц хүчин байгаа тухай эхнэрт нь ч нөхөрт нь ч зөн совингийн нэг төлөөлөл байдаг.

Би өөр бусадтай харьцахдаа яаж харьцах юуг зөвшөөрч болох юуг огт болохгүй байх вэ? Миний ямар үг ямар үйлдлийг гэр бүлийн хамтрагчид зөвөөр үнэлэх вэ? Ямар үг үйлдлийг эсрэгээр үнэлэх вэ? Ямар үг үйлдэл түүнд зарчмын хувьд нийцэх вэ? Энэ бол гэр бүлийнхээ хүний хэлэх үг, хийх ажил, үйлдэл хөдөлгөөн, эрх чөлөө, эрх үүрэг, дүрэм журам бүхнийг хязгаарлан тогтоосон гэр бүлийн далд хууль буюу дотоод дүрэм юм. Гэр бүлийн дотор ярих юмгүй бүрэн төгс эрх чөлөөтэй байна гэж бол болохгүй. Харилцан биесээ хянасан хатуу хяналт ч бас байшгүй зүйл. Гэр бүлийн гишүүд нь харилцан бие биеэсээ хамааралтай байх нь мэдээж хэдий ч хэн хэндээ итгэлтэй байх нь зайлшгүй чухал. Бодит байдал дээр нэгэн “голдирлоор” явагдаж буй гэр бүлийн өдөр тутмын амьдралд хэлэх үг ярих яриа, үйл хөдлөл бүхэн нь тухайн гэр бүлийн ахуй амьдралдаа сэтгэл ханамжтай байгаа эсэхэд нь зохих хэмжээгээр тусгагдсан байдаг. Харин тэр сэтгэл ханамж эсэх нь гэр бүлийн ерөнхий уур амьсгалын байдлаар илрэн гарна. Гэр бүлийн таатай сайхан уур амьсгалын жишээ болсон ил задгай байдал, сайхан сэтгэл, хөгжөөн наргиан, налгар тайван байдлаараа тодорхойлогдох энэ бүхэн хэрэгцээ шаардлагыг гэр бүлийн хоёр гишүүд бүгд л эдлэн жаргана. Тэгээд ч тэд ажлаа тарж гэртээ ирүүт дор бүрнээ л гэр бүлийнхээ хөгжөөнт амьдралын давалгаанд хөг нийлүүлэн орцгооно. Энэхүү уур амьсгал нь гэр бүлийнхэндээ таалалтай бэлгэдлийн болон зөвхөн өөрсдөд нь ойлгоцтой харц, хөгжөөнт яриа, хөөрхөн мишээл, сэтгэлээ шингээсэн шүргэлт, сэтгэлийн баясал догдлолыг нь өөгшүүлэн харьцах, дууны өнгө аяс зэргээс бүрэлдэн тогтоно. Хэрэв харьцааны дотоод сэтгэлийн уур амьсгал нь гарах ёстой газраасаа биш гарах ёстой өнгөөрөө биш байдлаар гарвал эхнэр нөхрийн аль нэгэнд эгдүүцэл дургүйцэл төрж, тайван байдлаа алдан дарамтанд байгаа мэт болж дуугарах ч дур хүрэхгүй болно. Гэр бүлийн

ерөнхий уур амьсгалыг тогтоохын тулд гэр бүлийн хоёр өөр өөрсдийн хувь нэмэр юу байдгаа оруулан өдөр тутмынхаа харьцааг улам лавшруулан зузаалахын төлөө хичээн тэмцэх хэрэгтэй. Үүний эсрэг тохиолдолд: Хэрэв нэг нь гэр бүлийн таатай нөхцөлийг бүрдүүлэх гээд зүтгээд байхад нөгөөх нь амьдралын хэм хэмжээг байнга эвдээд байвал анхны хүн өөрийгөө муур хулгана болон тоглож буй тоглоомын хүн мэтээр бодож болно. Оросод гэр бүл салж сарнихад зөвхөн эмэгтэйчүүдийг л буруутгаж бүх юм эмэгтэйчүүдээс л шалтгаална гэх буюу “эр хүн бол эр хүн шүү дээ” гэж ярьцгаадаг. Үүнээс юуг нь зөв гэх вэ? Яг үнэн хэрэгтээ энэ нь огт тийм биш. Гэр бүл гэдэг гэр бүл болсон хоёр хүний хоёулангийн үйл ажиллагааны үр дүн юм. Хэрэв эхнэр нь бүх зүйлийг л гэр бүлийнхээ сайн сайхан амгалан байдлын төлөө зориулахыг хичээгээд байхад хань нөхөр нь түүний сэтгэлийг хайр дурлалын ямар ч илч дулаангүй гэрэл гэгээгүй идэвхгүй залхуу хойгуур хүлээн аваад байвал эдний дунд бүтэлтэй юм юу ч гарахгүй. Мөн эхнэр нь хичнээн хичээн зүтгэвч нөхөр нь ааш авир гарган бүхнийг тулган шаардаад байх эс бөгөөс нөхөр нь хичээн зүтгээд байхад эхнэр нь хүйтэн цэвдэг хайхрамжгүй тоомсоргүй хандаад байвал бүр ч үүнээс долоон дор мэдээж бас олон гэр бүлүүдийн дотроос хэн нэгнийг нь эвдэх гэсэн нэгэн нөхөр нь ажлаасаа нэлээд ядарч ирээд уцаарлангуйдуу хоолойгоор түүнийг гомдоосон зэмлэл өгөх ч юм уу, эс бөгөөс эхнэр нь түүний худалдан авсан зүйлтэй нь холбогдуулан шал өөр юм авчихсан гэх буюу хамаг мөнгөө дэмий үрж гэх мэтээр цомхон шүүмжлэлтэйгээр хашгичих зэргээр гэр бүлүүдийн амьдрах зарчмыг эвдэн хагарлыг гаргах хэн нэгэн байхыг үгүйсгэх аргагүй юм. Иймэрхүү хагарлыг хоёр талаас зохицон зогсоох боловч гэр бүлүүдийн энэ харьцаа муу зуршил болон давтагдах боломжтой. Ийм учраас нөхөр нь эхнэртээ хүлцэл өчихүй эхнэр нь юуны өмнө харааж загнахын оронд харин яах ёстой, юу авах ёстой байсныг нэг бүрчлэн тайлбарлан хэлж өгөх нь зүйд нийцэлтэй. Ухаан цэлмэг эмэгтэй бол нөхрийнхөө зэвүүцэл эгдүүцлийг харуут л бүх асуудлыг тормоз бариулан зогсоогоод өөрөө дуугүй байх, эсвэл өөрт нь таарсан хариултыг наргиан болгон хариу барьж харьцааг эргүүлэн тогтооно.

Мөн нөхөр нь ч бас эхнэрийнхээ зэмлэлийн “хариуд гал дээр тос” хийлгүй дуугаа татчихаж болно. Тэгэхэд л хэдхэн хормын дараа тайван дөлгөөн байдлаар юу ч болоогүй мэт ярилцаж эхэлнэ. Мөн тэр өөрийн байр сууринаасаа харьцааг (тэгшитгэн) хэвэнд нь оруулж эхнэрийнхээ сэтгэл санааг өөдрөг болгохыг эрмэлзэнэ. Зарим үед “Гэр бүлийн голдиролд багаахан өөрчлөлт орох” тохиолдол ч байдаг. Жишээ нь, эхнэр нөхөр хоёр олон жил амралт сувиллын газар хамтдаа явж амардаг байтал эхнэрийх нь ажлын газраас түүнийг сувиллын газарт явуулж амраахаар шийдэн сувиллын эрхийн бичгээр шагнажээ. Ингэснээр энэ удаа эхнэр нь ганцаараа явж амрахад сэтгэл зовоох ямар ч асуудал энд байхгүй.

Өөр нэгэн жишээ:

Нөхөр нь эр хүний журмаар жаахан суух гэсэн нөхдийнхөө хүсэл сонирхлыг ойлгосон үндсэн дээр үе үе эхнэрээ дагуулахгүйгээр найз нөхөдтэйгөө уулзалдаж тэнд ямар ч шахалтгүйгээр заавал суулцана. Давгаж хэлэхэд гэр бүлийн иймэрхүү тэнцвэржүүлэлт нь өдрөөс өдөрт байнга тогтмол байх хэрэгтэй юм. Гэхдээ аль нэг нь ч гэсэн өөрийгөө би илүүдэл хасагдмал амьтан гэсэн ойлгоц мэдрэмжтэй байхгүйн тулд заавал хоёуланд нь аль алинд нь адил тэгш байх хэрэгтэй. Магадгүй уншигчид та бүхэнд энэ гэр бүлийн амгалан тайван байдлыг бодит амьдралаас арай хол тасархайгаар дүрслэн гаргаж байна гэж бодож болох юм. Хамтран амьдарч буй гэр бүлийн дотор аль нэгэн талаас ямар нэгэн дарамт шахалтгүй л байх юм бол

гэр бүлийн ийм тэнцвэржүүлэлт байх ч ёсгой байх нь ч хэрэгтэй юм. Хэрэв энэ болзошгүй л бол гэр бүлүүд амьдрах чадвараа алдаж гэр бүл салах сарних өмнөх бодлогогүй хандлага руу орно.

# “Шидэт ус”

Уншигч та бүхэнд Орос ардын “Шидэт ус” гэдэг үлгэрийг эргүүлэн сануулъя. Эхнэр нөхөр хоёр айл болон амьдарч аж төрөн суусаар чамгүй олон жилийг ардаа хийж хоёул хамтдаа хөгширчээ. Бүх л зүйл сайн сайхан байсаар насны эцэст харин эр нь ч эм нь ч аль алиных нь ааш зан нь хувирч харьцаа нь эвдэрч эхлэв гэнэ. Гэрт ус алга, халуун тогоо тавиагүй байна гээд нөхөр нь элдэв янзын асуудлаар л уур уцаар болоход эхнэр нь түлээгээ буруу газар хураачихаж, өвсөө эргүүлсэнгүй гэх мэт үл ялих юмаар харааж загнаж гарна. Энэ мэт хэрүүл маргаан үргэлжилсээр энэ гэрийн тайван байдал алдагдаж эхнэр нь эцэстээ ядраад тэдэнд тус болж амар амгаланг тогтоож өгсөн шидтэн эмэггэйд очжээ. Тэр шидтэн авгайд “шидэт ус” гэж нэрлэсэн шилтэй тунгалаг усыг өгч гэнэ. Үнэхээр л тэр ус тус болж тэдний орон гэрт тохитой тухтай намуун тайван байдал тогтжээ. Энэ мэтээр үнэхээр ид шидтэй зүйл үү гэвэл (энэ ердөө л зүгээр л нэг жилийн ус) нөхөр нь уурлаад л харааж загнаж эхлэхэд эхнэр нь усыг амандаа дүүргэн аваад л байлгаад байна. Ингээд л дуугүй болчихлоо. Нөхөр нь ч тэгээд хариу хэрүүлийн үг ирэхгүй болохоор тэгсгээд тайвширч эхэлнэ. Энэ нь ямар энгийн бөгөөд тухайн үедээ ямар нарийн байсан юм вэ? Хичнээн олон эхнэрүүд нөхрийнхөө буруу зөрүү занг тэвчин дуугүй байж чадах вэ? Хичнээн олон гэр бүлүүд хэрүүл маргаанаас үүдсэн үг яриаг эс хайхарч чадах вэ? хэрүүл маргааныг татгалзаж ямар ч гомдол саналгүйгээр түүнийг эргэцүүлэн бодож дүгнэж чадах хүмүүс хэр олон байна вэ? Хэрэгтэй ч хэрэггүй ч нөхрийгөө дөнгөж л байдаг тийм гэр бүлүүд манайд цөөнгүй. Ингэхэд нөхөр нь дургүйцэн тэр л өдөржингөө заримдаа бүр долоо хоногоор ч эхнэртэйгээ хүүхдүүдтэйгээ дуугарахгүй царай барайлган явна. Энэ үед гэр бүлийн дотор уур амьсгал хүндэрч хүүхдүүд зовж өөрсдөө ч орох байх газраа олж ядна. Гэвч эдний хэн нь ч буулт хийхгүй. Гэр бүлүүд хоёул хоёулаа л ууртай ширүүн хөнгөн түргэн зантай нөхөр нь хэрүүл гаргахад эхнэр буулт өгөхгүй. Тэр эхнэртээ ямар нэг муу үг хэлэхэд эхнэр нь хоёрыг хэлэх жишээтэй. Ингээд хэдхэн хормын дараа гэрт хашгираан болно.

Эдний хэн хэн нь маргаан зөрөөн чухам юунаас болж гарснаа санахгүй эцэстээ “Чи ер нь миний хамаг л амьдралыг балласан” гэж эхнэр нь хашгирахад нөхөр нь “Чи хэзээ ч намайг хайрлаж байгаагүй чиний эх чинь намайг үзэн яддаг” гэх мэтээр нөхөр нь орилно. Уншигчид маань өөрсдийнхөө гэр бүлийн асуудлыг ойлгож мэдэв вэ? Магадгүй та бүхэнд нэгэн үе сонин хачин ч юм уу уйтгартай мэт санагдаж болно. Тэгвэл маргаан зөрөөн гарах үед ухаант ардын үлгэрийг санаж шидэт усыг амандаа балгаад л дуугүй болчих!

# Гэр бүлийн доторх цухалдалт

Ихээр цухалдана гэдэг зөвхөн нэг улсын асуудал биш юм. Энэ тухай барууны сэтгэл зүйч бичихдээ: Вержина Сатир “Хэрэв таны гэр бүл танд бүдүүлэг бөгөөд дайсагнасан байдлаар ханддаг бол түүнийг буруутгахаа бүү яар! Тэр өөрийгөө арай доогуур дүгнэсэндээ бухимдаж явдаг байж болно шүү дээ. Ер нь гэр бүлийн дотор ямар ч мөргөлдөөн хагаралдаан гарахад түүний хариунд аль болох зөөлнөөр хандах нь чухал” гэж зөвлөсөн байна гэжээ. Сэтгэл зүйч Роберт Энтони хэн нэгний цухалдалт бухимдалтыг онолын талаас нь авч үзэхдээ: “Хүмүүс ямар нэгэн юмаа бүтэхгүй болохгүй байгаа нөхцөлд гомдонгуй бухимдангуй цухалдахуйц болж эхэлдэг. Огцом хурц үгс ч яригдана.

Чухам энэ үед л тэдний ойр дотны хүмүүс нь жинхэнэ тэсвэр тэвчээрээ гаргах хэрэгтэй юм. Тэгэхдээ бид одоо энд өнөөх л бидний мэддэг алдар цуутай хүн биш, харин дотоод сэтгэлийн эмх цэгцгүй зөрчилдөөн ярьж байгааг ойлгох хэрэгтэй” гэдэг байна. Гэр бүлийн гишүүдийн аль нэг нь уур уцаар болж эхлэх нь тэр гэр бүлийн хувьд гай л ирнэ. Ийм хүмүүс гэнэт л “дүрсхийн” нүд нь гялалзаж хорсолтой үгээр хашгичиж гардаг. Үүнийг нь харсан түүний ойр дотны хүний царай амгалан тайван тэвчээртэй тэсвэртэй байна гэхэд мөн ч хэцүү дээ. Тэгээд одоо яахав? амаа татаад л дуугүй болчихно гэж бид дээр ярьсан. Энэ нь тэгээд хүнд байдлаас гарах цорын ганц гарц юм уу? Хүн нэг удаа дуугүй байя. Хоёр, гурав ... ер нь тэгээд танай нөхөр эс бол эхнэр чинь өөрийн сэтгэл санаа тавгүйтсэн үедээ ч юм уу уураа хүрсэн цагт л таныг элдэв муу үгээр гоочлон доромжлоод байвал та энэ байдалд нь дасаад өөрийгөө тэгэж доромжлуулж байхыг бодох уу даа! гэхэд цухалдангуй байгаа нөхөр голдуу “Тийм ээ уур хүрэлгүй яахав алийг тэр гэхэв” гэнэ. Харин эхнэр нь шөнөжин унтахгүй уйлж хоноод өглөө тэр амьдрах дур хүсэлгүй болсноо мэднэ. Түүний хорсол гомдол нь багтаж ядна. “Манай эмэгтэйчүүдийн хувийн шинж ийм л юм даа” ингэснээр он удаан жилийн хугацаанд энэ гомдол хорсол нь дээр дээрээсээ давхарлагдан хураагдсаар хорсол гомдлыг үгээр илэрхийлэхийн аргагүй “үелэн тогтсон бялуу” мэт болж гэр бүлийн нэг нь юм уу эсвэл хоёулангийн нь харьцаа нь эрүүлгүй эмзэглэлтэй байдалд орно. Бачимдаж цухалдсан нөхөр гомдож цөхөрсөн эхнэрийн ийм дүр зураг гэр бүлүүдийн дотор л ихэнхдээ тохиолдоно.

Эмэгтэйд зөвлөхөд: Энэ намайг хэзээ ч хайрлаагүй энэ яаж ингэж чадваа? гэсэн гомдол цөхрөлөө дотроо хадгалж өөрийгөө зовоолгүй үүнийгээ хурдан “орхиж” мартаж сур. Өөрийн дотоод сэтгэлийн муу талын сэтгэл хөдлөл догдлолоос ариусгаж амгалан тайван гүдэсхэн байдалд аль болохоор хурдан орохыг хичээх хэрэгтэй. Нөхрийгөө уур уцаар болоод эхлэнгүүт түүнийг ганцааранг үлдээн өрөөнөөс гарч явах буюу бүр гадагшаа дэлгүүр хоршоо хаагуур ч юм яваад өг. Үг хэлж түүний хэрүүлийг бүү дэмж. Танай нөхөр ямархуу хүн бэ? гэдгийг шинж судлан жишээ нь гэхэд таны нөхөр амархан харимхай хүн байж хэдхэн хормын дараа өөрөө тайвширч хэвийн байдалд орвол танд сайн. Тэгвэл түүнийг бүрэн тайвширсны дараа үг түрүүчийн асуудалд шилжин ямар ч буруутгал зэмлэлгүй намуун тайван байдлаар “өндөр дуу хоолой гарган” маргалдаж арсалдах нь өөрт үнэхээр тэсэшгүй хэцүү байгаа тухайгаа түүнд тайлбарлан хэлж өгөх хэрэгтэй. Танай нөхрийн цухалдаж бухимдсан учир шалтгааныг олж тогтоох нь бас ч хэрэгтэй зүйл. Магадгүй тэр ажилдаа хэтэрхий ядарсан байж бас болно. Ийм үед түүнийг үргэлжилсэн унталтаар унтуулж амраах зугаалах, бассейнд орох, өглөөгүүр гүйх мэтээр аль болох түүнд ая тухтай нөхцөлийг бүрдүүлэх, гэр орныхоо асуудлаар ярилцах

нь зүй. Болбол тэр өөрөө биеэ даан өөртөө хяналт тавьж байвал сайнсан. Бүхнийг өөрөө хий! Хэрэв та байнга л нөхрөө тайвшруулаад байвал тэр сэтгэл зүйн празитлалд дадал заншил болчихоод өөрөө өөрийгөө бие даан арчилж сурахгүй. Энэ байдал нь тэгээд түүний ажил төрлийн үед нөхөдтэйгөө харьцах нийцэх нөхцөлд илрэн гарна. Танай нөхөр нас биед хүрсэн хүн учраас цочирдох цухалдахын үедээ өөрөө өөртөө анхаарал тавиад өөрийгөө аваад явах бүрэн чадалтай. Нэлээд төвөгтэй байдал гэвэл танай нөхөр тийм амархан буцаж няцахгүй гэжүүн хөшүүн хүн байж болох юм. Маргаан зөрөөний дараа тэр царай барайлган дуугаа хураачихна. Ингээд хэд ч хонож болох юм. Түүн дээр очоод ч хэрэггүй. Таны оролдлого талаар болно. Тэр зөвхөн “Намайг тайван орхи! л гэж хэлнэ. Өөр юу ч ярих дур хүсэл түүнд байхгүй, зөвхөн таныг л бүх юманд буруутган үзнэ. Үүнд боломжийн гэх ганц нөхцөл бол тухайн байр байдлаа өөрчлөх л байна. Хэрэв бололцоо боломж нь байвал энэ л болох зүйл. Мэдээж орон гэрээсээ холдоод явчих бололцоо боломж тэр болгон хүнд байхгүй. Харин зусландаа нэг хоёр хоногоор ирж ой модоор хэдэн цаг явах, дараа нь загасчлах гэх мэт бол боломжийн юм. Хэрэв танай хүний уур нь гарахгүй, долоо түүнээс дээш хоновол тэр бие даан өөрөө өөрийгөө хүнд байдлаас гаргах чадваргүй хүн. Энэ байдал нь танд болгоомжлолыг төрүүлэх ёстой. Тэгээд түүнийг бүрэн тайвширтал нь хүлээж байгаад хэвийн байдалдаа орсон цагт нь сэтгэл зүйчид хандах тухай саналыг тавьж ярилцаж болно. Тухайн тохиолдолд ер нь мэргэжлийн туслалцаа хэрэгтэй байгаа нь бүрэн эш үндэстэй гэж үзнэ. Эцэст хэлэхэд танай гэр бүлийн хүн аль нэг уурласан цагтаа л таньруу хашгичих юм гэвэл энэ ойлголтыг хэзээ ч ямар ч нөхцөлд бүү хүлээн зөвшөөр! “Москва нулимсанд дургүй” гэдэг киноны баатар Алексей Баталова Гоша нөгөө баатартаа “Хэзээ ч чи ахин над уруу ингэж бүү хашгичиж байгаарай! Хэрэв тэгвэл би чамаас холдон явна шүү!” гэж хэлдгийг санаж байна уу? Танай нөхөр энд нэг зөрчил болохгүй “хил” хязгаарлалт байгааг ойлгох ёстой. Хэрэв нэгэнт зөрчихсөн бол тэр буруугаа мэдэрч өөрийн чинь өмнө буруутан гэдгээ хүлээн хүлцэл өчих нь зүйтэй. Тэгээд ч тэр таны зүгээс хайр хүндэтгэлийг хүсэн хүлээж байгааг ойлгох хэрэгтэй. Харин таны хувьд таны хүнлэг эрхэм чанар чансаа хэрэгтэй.

Өөрийн уур уцаарыг бусдад “гаргаж”яагаад болдоггүй юм бэ?

Бид уур омгоо эхнэр хүүхэд нөхөртөө л гаргадаг муу зуршилтай билээ. Уурыг голдуу түүний огцом хурц занд хариуг нь өгч чадахгүй, өөрийгөө хамгаалах чадваргүй байгаагаас тийм авьяасгүй өөрийн зөв зөөлөн байдал болон энэрэнгүй үзэл бодлоосоо түрэмгийлэлд өртсөн байдалтай иймэрхүү хүмүүст л гаргана. Уурласан хүн голдуу л аахар шаахар жаахан юмнаас болоод л огцом хурцаар “дүрсхийх” сандал тэйд тавьсангүй, цай дэндүү хүйтэн байиа гэх мэтчилэн өчүүхэн зүйлээр өөчлөн, шалтгаан болгож хашгичиж зөрүүдэлж эхэлнэ. Өөрийн ойрын хүнийг далдуур хорлох гэсэн бодолтой байх сөргөлдөж байгаа тэр хүндээ бурууг тохох хүлээлгэх зэрэг байдалтай байдаг. Уурласан хүн үзэшгүй муухай бүх хүн чанараа алдсан байр байдалтай. Япончуудын хэлдгээр нүүрээ барж явдаг. Энэ үед тэр өөрийн дайран довтолж хашгичиж байгаа тэр хүнээ улам уурлаж алдаагаа ойлгож буруугаа мэдрэн гэмших хүртэл нь тэвчээрийг нь барахыг нь хүлээнэ. Тэгээд тэр санаандаа хүрмэгц тайвширч бага зэрэг ядарснаа ч мэдэрч эхэлнэ. Эд бүхний гай гамшгийг хэн эдлэх вэ? Хар хэрүүлийн цацагдсан хоронд өртсөн тэр хүн л зүрх, толгой өвдөх, нойр хулжих мэтээр зовон зүдэрч эхэлнэ. Хэрэв насанд хүрсэн хүмүүсийн гэр бүлийн хүрээнд ийм явдал болоод байвал (муу ханийн үр нөлөөгөөр хохирч яваа аль нэг нь) жилээс жилд өвчин эмгэг нь нэмэгдэж амьдрах чадвар доройтож наснаасаа эрт хөгширдөг. Манай олон гэр бүлүүдийн дотор нялх хүүхэддээ эх ий

байнга уур омгоо гаргаж байдаг ийм хүүхдүүд энэ хорноос нь зохих хэмжээгээр хүртэж байдаг нь маш харамсалтай. Ийм хүүхдүүд аажимдаа гөлийсөн номхон хүлцэнгүй, идэвхгүй, нүд нь галгүй сүүмгэр, хавчигдмал дохио зангаа болон хэлсэн үгэнд итгэлгүй байдалтай болж ирдэг. Ийм хүүхдүүдийг би “мэлгэр” гэж нэрлэнэ. Учир нь тэдний сэтгэл зүйн хэлбэр нь миний хувьд хоёр төрөлд хуваагддаг. Энэ хүүхдийг байгаль яаж ямар байдлаар заяасныг зөн билгээрээ мэдэрч болно. Сэргэлэн цовоо нүдтэй бүхнийг мэдэх эрмэлзэлтэй өөрийн олон онцлог шинжүүдээрээ ялгаатай байсан. Гэтэл үнэн хэрэг дээрээ байгалиас бүтээсэн тэр сайн сайхан шинж чанар хэв маягийг нь түүний эх нь байнгын уур хилэнгээрээ “унтраагаад” хаясан учир түүний уйтгар гунигтай байдлыг л харж болно. Хүүхэд түүнээс байнга л амьдралын нь шим шүүсийг сорж байгаа юм шиг. Ямар нэгэн сэтгэл зүйн манан дотор байгаа ч юм шиг эсвэл аалзны торонд орчихоод зовж байгаа ч юм шиг иймэрхүү л мэдрэмж төрүүлдэг байна. Тэр байнгын дарамтанд байгаа учир өөртөө байгалиас заяасан хурц тод яруу сайхан байдал эрч хүчээ гаргаж чадахгүйн дээр зан харьцааны хэм хэмжээ ч хэдийнээ алга болсон чанараа мэдэрч өөрийгөө хамгаалах чадваргүй. Ийм учраас хэн дуртай нь л түүнийг дээрэлхэн доромжилж болдог. Ийм хүүхэд өөрийн эрүүл саруул бие бялдараа ч мэддэггүй. Энэ хүүхэд дарлал доромжлолд хэвшил болон дасчихсан учраас өсч нас биед хүрсэн хойноо мөн л өөрийгөө дарамтлан зовоосон, доош нь хийсэн тийм ханьтай учрах бөгөөд түүнээс хагацан салах арга ухаанаа тэр олохгүй. Эсвэл тэр өөрөө өөрийн гэр бүл ойр дотны хүмүүсээ дарамталж зовоосон түрэмгийлэгч болно. Ийм учраас хүн уур хилэнгээ (хүүхдэд ч бай том хүнд ч бай) бусдад яагаад гаргаж болдоггүй юм бэ? Ийм сэдэв дээр би дүгнэлт гаргахдаа огт нэмж өсгөхгүй. Үнэнийг хэлэхэд уур хилэнгээ бусдад гаргана гэдэг бол “сэтгэл зүйн аллага” бусдыг байнга сэтгэл зүйн дарамтанд байлгах нь түүнийг сэтгэл зүйн (тахир дутууд) оруулдаг. Ийм амьдрал бол утга учиргүй хэвийн биш зүйл. Гэр бүлийн доторх архаг болсон цухалдалт нь манай улсын өвчин юм. Бидний үр хүүхдүүд эрүүл саруул, сэргэлэн цовоо, баяр баясал, аз жаргалтай байхын тулд бид энэ өвчнөөс заавал ангижрах ёстой. Цочирдол цухалталтын динамик (гэр бүлийн жүжиг) зарим гэр бүлийн гишүүд уур хилэнгээ харилцан биедээ өдөрт хэд хэдэн удаа идэвхтэй идэвхгүй байдлаар ээлж дараалан гаргасаар бүр дадал заншил болчихсон байхад өөр нэгэн гэр бүлүүд нь тэр ур хилэнгээ хоног хоногоор, долоо хоногоор сараар хураан хуримтлуулж байгаад “буцлах цэгтээ” хүрэнгүүт “асар хүчтэй дэлбэрэлт” болгож орилоон чарлаан, хараал зүхэл зөрөлдөөн нүдэлцээн болж сав суулгаараа шидэлцэн бие эрхэтнээ гэмтээхэд ч хүрдэг. Энэ их хэрүүл маргааныхаа дараа эв эеэ олж дараагийн ээлжит “дэлбэрэлтийг” хүртэл нам тайван болно. Энэ хэрүүл маргааны гарал үүсэл нь ямар нэгэн объектив учир шалтгааны хүчин зүйлээс болдоггүй, өөрсдийн дотоод сэтгэлийн ээлжит график юм уу эсвэл зүгээр л нэг жүжиглэл мэт санагддаг юм. Энэ бүхэн дээр сэтгэл зүйн өдрийн тэмдэглэл хөтлөх юм бол нэг гэр бүл нь үл ялих юмнаас болоод өдөр бүр арсалдан тэмцэлдэж байхад нөгөө нэг нь огт үгүй, нэлээд хоног хугацаа өнгөрсний эцэст үүсэн гарна. Харин хэрүүл маргаан нь маш хүчтэй сүртэй. Зүйрлэн хэлэхэд сэтгэл зүйг “цөмийн дэлбэрэлт”-ийн адил тодорхой болно. Хэрэв дэлбэрэлтийн цаг жүжгийн график хоёр тохирохын цагт дэлбэрэлт гарцаагүй гарна. Үүнд гэр бүлийн нөхөр заавал оролцоно. Түүнд оролцох шалтаг шалтгаан ч мундахгүй олдоно гэдэгг эргэлзэх хэрэггүй. Үүнээс гадна гэр орноо төвхнүүлээд дараа нь уур уцаараа үр хүүхэддээ эсвэл харилцаа бие биедээ гаргаж эрүүлгүй энэ аймшигг жүжгээ дэглэдэг ийм гэр бүлийн дотор өсч хүмүүжсэн хүүхэд эрийн цээнд хүрч гэрийн эзэн хүүхдийн эцэг боллоо гэхэд мөн л уур уцаараа эхнэр хүүхэддээ гаргадаг болно. Мөн Түүнчлэн ийм гэр бүлээс гаралтай охин байсан бол уур хилэнгээ хүүхэддээ гаргана. Харин түүнд ая зөөлөн мэдрэмжтэй сайн нөхөр таарсан



байвал уур хилэн нөхөртөө гаргана. Ингэснээр тэр нөхөр нь голдуу өвчин ээрч амьдрах чадвараа алддаг. Үүнийг би эцэст нь хамгийн аймшигт зүйл гэж л хэлнэ.

Уур унтуугаа боловсон зөвөөр гаргаж болох уу?

Одоо ингэхэд ер нь юу болоод байна даа! Бид бүхний олонх нь харилцан биедээ уур омгоо гаргаж л байсан тэр л хөрсөн дээр арсалдаж зөрчилдөж явсан гэр бүлүүдээс гарал үүсэлтэй хүмүүс! Тэгээд хүмүүнлэг биш энэ хүнд амьдралаар амьдарсаар яваад л балрах хэрэг үү? Ялангуяа бүр яг одоо! ажил төрлөө алдчих болов уу, яах бол ийх бол гэсэн байнгын айдас хүйдсийн дор, хойч ирээдүйгээ ч төлөвлөн төсөөлөх боломжгүйгээр (ар хөгшин) газар авсан хэт ачаалал хүндрэл бэрхшээлийн нөхцөлд бараг 10 жил амьдарч байна. Бид ер нь аажимдаа нүдэнд нь түгшүүр эмзэглэл хоёр тодорсон мэдрэлийн шалтгаанаар нүүр ам нь татвага ятвага гэсэн уур уцаараа гэр бүлдээ ч юм уу нийтийн унаанд гудамж талбайд хаа ч, хэнд ч хамаагүй гаргах гэсэн ийм л улс болж хувирах тавилантай юм уу? Тэгвэл үгүй! Огт тийм биш! Уур хилэнгийн болон гэр бүлийн энэ жүжиглэлээ таслан зогсоох арга ухаан хүн бүхэнд бий. Одоогийн энэ төвөгтэй амьдралын иөхцөл байдал болон гэр бүл эх эцгээс уялдаа холбоотой эрүүлгүй энэ эмзэглэлт нөхцөл байдлаас хамгаалах өөрийн гэсэн арга ухаанаа л олж эзэмших хэрэгтэй. Би энд хэдэн арга ухааныг танилцуулья. Хүмүүнлэг эрхэмсэг байдлаар амьдаръя гэвэл дуртайгаа сонгон хэрэглээрэй.

# Уурын мунхгаас хамгаалах арга

Лев.Толстой “Христийн сургаал” номдоо “Есүс өшөө цааш нь хэлэхдээ хүнийг уруу татах юм бишгүй олон. Эл бүхний дотроос хамгийн хортой уруу татагч нь уурын мунхаг. Нэг хүн ахынхаа нүглийн төлөө ахдаа уурлажээ. Энэ уураар ах яадаг байна аа! Ахыгаа энэ мунхгийн нүглээс салгаж өгье засаж залруулъя гэж боджээ. Харин тэгтэл ахыг нь шүүх хүн хаанаас ч олдсонгүй. Тэр хүн энэ тухай л мартсан байв. Яагаад гэвэл бид бүхэн бүгд л нүглийн хүүдийнүүд билээ. Ийм учраас ахынхаа нүглийг арилгахын оронд эхлээд өөрийнхөө нүглийг арилган засах нь хэрэгтэй бус уу”. Уурлаж уцаарлах үед таныг болон таны ойр дотны хүмүүсийг зохисгүй байдалд оруулахгүйн тулд маш энгийн бөгөөд ямар нэгэн үр ашигтай ажил үйлийг хийх нь зүйтэй. Та дөнгөж л догдолж донсолж буйгаа мэдүүт тэр дороос үг яриагаа таслан өрөөнөөс гарч хэрэв энэ нь ямар нэгэн болзолтой юм бол ямар нэгэн биеийн ажил хийж цухалдалтаа орхи! Энэ эмэгтэй хүний хувьд бол гараар угаалга хийх, эр хүний хувьд хөл бөмбөг тоглох, эр эм аль нь ч гэсэн гүйлт байж болно. Мөн гудамжаар алхах, унадаг дугуйгаар зугаалах, зусландаа очиж газар шорооны ажил хийх байсан юм уу аль нэг задгай усан санд очиж сэлэх мэт. Мөн граждаа орж машин, мотоцикл, унадаг дугуй засварлах зэргээр ер нь л өөрийн дуртай, өөрт ашигтай ая тухыг бүрдүүлж тайвшрахад чинь тус дэм болох энэ мэт үйлдлүүдийг хийх нь зүйтэй. Харин тайван байдалд орсныхоо дараа өөрөө хэрхэн яаж амьдарч байгаа тухайгаа бод! Магадгүй өөрийгөө олигтой хянаж барьж чадаагүйгээс байна уу? Аль эсвэл хэтэрхий ядарлаас болов уу? Эцсийн эцэст та хэт ядарлаас болсон байхаа даа! Иймд та сайн нойр ав, усан санд бүртгүүл. Жимс ногоо сайн ид, махыг бага хэрэглэ. Өтгөн цай, кофе уухгүй байвал бүр сайн. Ингээд бас дуусахгүй архаг болсон цухалдалтыг арилгахад гэрэл гэгээгэй зөв эерэг талын хүсэл эрмэлзэлгэй байх нь илүү тустай.

# Нааштай байдалд нийцүүлэх нь

Ямар ч гэр бүлүүдийн дотор сөрөг муу тал байдаг бол эерэг сайн тал бас байдаг. Хамгийн гол нь энэ хүн ямар алдаа гаргаж байна, хазгай юм юу хийж байна гэдэг нь тэр хүн амьдралаа бүтээх нураах хоёрын чухам ямар үндсэн дээр үүсэн байгуулснаас шалтгаална. Хэрэв тэр бүх л зүйлийг сөрөг талын үндсэн дээр хийсэн бол түүний амьдрал түүний ойр дотны хүний амьдрал нэвг шувт л зовлон зүдүүр байна гэсэн үг. Ийм хүн бүх л талаар зөвхөн дутуу гачуугийн зовлонг л үзнэ. Тэр сэтгэл санааны хувьд байнгын хүнд байдалд баргар бүрхэр байх учир ийм хүнтэй амьдарна гэдэг маш хүнд. Иймэрхүү хүн дандаа хамгийн муу юмыг л санаж бодож явахын зэрэгцээ амиа бодомхой, бусдад итгэдэггүй өчүүхэн бага зүйлээр ч гэсэн өөчилж гоочилж байдаг, мөн хэзээ ч амьдралаараа бахархаж баярлаж баясч чаддаггүй. Иймд өөрийнхөө сэтгэл санааны амь болох амгалан тайван гэрэл гэгээтэй байдлыг эрхэмлэн (дэлгэрүүлэх) хэрэгтэй. Мөн түүнчлэн өглөө босуут биенийн тамирын дасгал хийж шүдээ цэвэрлэн гар нүүрээ угаах мэт эрүүл ахуйн үйлдэл хөдөлгөөнийг тодорхой хэмжээнд хийж занших хэрэгтэй.

Ингэснээр таны сэтгэл санаа-сэтгэл зүй эрүүл ахуйн өдөр дутмын үйлчилгээ арчилгааг үгүйлэн шаардах болно. Иймд өөрийн сэтгэл санаа болон дотоод байдлаа ямар ч арчилгаа үйлчилгээ тордлогоогүйгээр зөнд нь орхиж болохгүй. Өөрийн сайн сайхан, гэрэл гэгээ, баяр баясгалан, гоо сайхныхаа талаар тавих анхаарлаа улам өргөжүүлэн хөгжүүл! Сайхан сэтгэлтэй өөдрөг үзэл бодолтой хүмүүстэй харьцаж нөхөрлө! Аллага хядлага болон бусад гэмт хэргийн тухай тодорхой дэлгэрэнгүй бичсэн ном хэвлэл зэргийг уншихгүй байх нь чухал. Нийтийн тээвэр болон гудамж талбайд хаа ч гэсэн хэл ам хэрүүл шуугианаас холуур яв! Жишээ нь: Таны нийтийн тээврийн хэрэгслээр зорчиж байхад чинь таны хажууд ямар нэгэн уурлаж унтууцсан хүн байвал та бушуухан холдсон нь дээр түүнтэй ёс зүйгүй элдэв маргаан хийх хэрэггүй юм. Өөрийн нүүр царайг ажиглаж болж өгвөл бусад хүмүүст голдуу инээж мишээж эелдэг сайхан зан төрхтэй явахыг хичээ.

Айл хөршийн ч юм уу аль нэг гудамжинд таних танихгүй хэн ч бай тэр хүмүүс үнэхээр сэтгэл ариун мэт танд санагдвал өчүүхэн бага ч гэсэн боломжийг алдалгүй тэдэнтэй мэндэлж сайн сайхныг хүсэн ерөөж үнэн сэтгэлээсээ инээмсэглэж тэдний хариу талархлыг чөлөөтэй сайхан хүлээн авч яваарай.

# Хүндрэлтэй бодол санаанаасаа ангижир

Өнөөдөр дэлхийд ямар ч гэр бүлүүдийн дотор нарийн төвөгтэй, хүнд бэрх таагүй зүйл их байна. Гэхдээ би хүндрэл бэрхшээлтэй энэ асуудлууд дээр “Орчлонг ягаан шилээр” хар! Нүдэн балай чихэн дүлий бай! гэж уриалаагүй. Бид ямар ч муу юм болоогүй, тохиолдоогүй байхад л яагаа ч үгүй санаа зовж түгшиж суудаг цаг бишгүй.

Сонин сэтгүүл, радио телевизээр явагдаж яригдаж байгаа мэдээ сэлтээс болж эмэгтэйчүүд одоо цагт өөрийн хань нөхөртөө голдуу ихээр санаа нь зовох болжээ. Санаа зовох нь ч аргагүй, болгоомжтой байх нь ч зүйн хэрэг. Харин сэтгэл санааны тавгүй байдал нь гэр бүлийн гишүүдийн эрүүл мэндийн асуудлаас илүүт байж таарахгүй. Харин (“түүнд ямар нэгэн муу юм бүү л тохиолдоосой”) гэхийн зэрэгцээ манай хүн ч хүчтэй чадалтай хүн “амьтайгаа шүү!” гэсэн итгэл, “хэрэв манай хүнд ямар нэгэн хүн халдах гэвэл манай нөхөр өөрийгөө хамгаалж багтай чадна” гэдэгт би итгэлтэй байна” гэхчилэн тэр тайван буй байгаа байдлаа тэнцвэржүүлэх арга замыг бод!

“Их айж болгоомжлон нь эргээд бодит болдог” гэсэн амьдралд нэг хууль байдаг. Хялбараар хэлэхэд “Юунаас нь айгаад байгаа юм бэ? Юу л болбол юу болог!” гэдэг болохоор аль байдаг хүчээрээ л дотоод сэтгэлээ тэнцвэргэй төвшин байлгахын төлөө л тэмцэх хэрэгтэй. Үнэндээ ч та ямар нэгэн юмнаас хэт айж болгоомжлоод байвал үйл явдал үнэхээр биелэгдэж болох юм шүү. Өөрийн илүү дэмий түгшүүрээс болж ойр дотныхоо хүний золгүй явдалд оруулчихаж болзошгүй юм. Болоогүй юмны төлөө таны санаа зовоож түгших нь та өөрийгөө дэмий зовоож туйлдуулахаас гадна эрүүл мэндээ ч сарниулахын нэмэр дээ.

Эцсийн дүнд та сул дорой, хагас эрэмдэг амьтан болж өөрийн сэтгэл мэдрэлийнхээ “цалгиагаар” хажуудах ханиа заавал ч үгүй зовоох л болно. ‘Таны эиэ дэмий түгшилт өөрийн чинь хувиа хичээх үйлийн л нэгээхэн хачин илрэл юм уу даа. Та тэгэхээр “тэр хэзээ ч надтай хамт л байгаа, тийм болохоор би тайван байх хэрэгтэй” гэсэн бодлоор өөрийгөө тайвшруулж байх нь зүйтэй. Ингэхэд та элдэв илүү юм бодох чинь багасна.

Та өөрийн хань нөхрөө нас биед хүрсэн хүчгэй чадалтай эр хүн шүү гэж бодож чадахгүй өөрийнхөө хормойноос зүүгдсэн балчир хүүхэд түүнийг би өөрөө л элдэв гай зовлонгоос хаацайлан хамгаалах ёстой мэтээр боддог. Энэ нь байж болшгүй зүйл. Таны энэ хэрэггүй түгшүүр санаа чинь нөхрийгөө өөртөө өөрийн хүчин чадалдаа итгэх итгэлийг нь сулруулахад хүргэнэ. Харин түүний оронд хүчтэй чадалтай өөрийгөө хамгаалж чадна гэж бодож явбал нөхөр чинь үүнд итгэж шаардлагатай үед үнэхээр өөрийгөө хамгаалах чадвартай байх болно. Жинхэнэ бодитоор л ямар нэгэн хүнд хэцүү юм тохиолдсон үед сэтгэл санаа зовно. Хэрэв юу ч болоогүй тохиолдоогүй үед дэмий санаагаа зовоох, уур унтуу болох, биеэ барьж түгших зэрэг сэтгэл санааныхаа хүндрэлийг орхиж ямар нэгэн юм хийх ч юм уу хөгжөөнтэй нэвтрүүлэг харах, өөрийгөө тайвшруулах дуу хөгжим сонсох мэтээр сатаарах нь чухал!

Гол чухал асуудлаа ялгаж бусдыг нь хоёрдугаар зэрэгт тодорхойл!

Юу ч болоогүй яагаа ч үгүй байхад ихэд санаагаа зовоож сэтгэлээ түгшээхгүйн тулд өөрт

хамгийн гол нь гэсэн зүйлээ нэгдүгээрт нь авч бусдыг нь хоёрдугаарт тавь. Ингээд танд хамгийн чухал гэгдэхгүйгээр өөрийгөө сайн сайхнаар төсөөлөн бодох боломжгүй гэж үздэг. Амьдралынхаа хамгийн үнэ цэнтэй гурваас дээшгүй зүйлийг нэрлэж бичнэ үү?

1

2

3

Ингээд таны бичсэн дээрх зүйлүүд таны хамгийн хэрэгцээт чухал зүйл бөгөөд таны амьдрал эдгээргүйгээр аймшигтай байдалд орох байж. Гэвч ийм байдал хараахан болоогүй учир яагаа ч үгүй саиаагаа зовоон түгших нь утгагүй юм. Одоо зарчмын хувьд таны амьдралд тохиолдож болох, танд үнэхээр таалагддаггүй ямар зүйл байгааг хоёрдугаарт нь оруулан тодорхойлчих. Хэрэв энэ асуудал таны амьдралд бодитойгоор тохиолдвол та яах вэ? Үүнийг гэтэлгэн зайлуулж чадах уу? Таны хувьд эдгээр гурваас илүү чухал зүйл байхгүй, эдгээргүйгээр таны амьдрал хэцүүднэ гэсэн хамгийн аймшигт тэр асуудал болоогүй байна гэдгийг та мэдэж байгаа учраас мэдээж та энэ хоёрдугаар зэргийн хүндрэлийг гэтэлгэн зайлуулж чадна.

Өөрт тохиолдсон асуудлын учир холбогдлыг бүү сөхөж нэмэгдүүл!

Бид өөрсдөдөө тохиолдсон ердийн л нэг золгүй явдлыг бүр дэлхийн масштабээр өсгөн томруулж асар их эмгэнэл болгон ярихын дээр орчин тойрныхондоо бүр итгүүлэх гэдэг хүмүүс. Тэгэхэд энэ тухай эргэцүүлэн бодоцгооё. Хичнээн олон чухал үйл явдлууд бидэнд тохиолдоно. Тэд бүхэнтэй бидний хэрхэн яаж харьцаж ханддаг нь тодорхой. Үйл явдал ямар нөхцөл байдалд хэрхэн яаж өрнөж гарснаас шалтгаалж бид ямар ч янзаар түүнд хандаж болно. Үнэхээр бид чинь болсон бодит байдлыг “эргүүлж” мушгиж өөрт тохиолдсон зовлонг өсгөж бас бүр тохиолдсон хөнөөлт үйлчилгээг багасгаад сэтгэл зүйгээрээ эрүүл саруул ч хоцорч чаддаг авьяастай хүмүүс. Ямар сайхан бүрэн дүүрэн амьдралтай аз жаргалтай яваа атлаа өөрсдийгөө аз жаргалгүй хувь заяагүйд тооцож явдаг хичнээн ч олон хүнтэй би таарав даа. Гэтэл бас хувь заяаныхаа эрхээр удаа дараалан хичнээн ч олон удаа үнэхээр хүнд, хүнд зовлон зүдгүүр амссан ч хатуужилтайгаар даван туулаад амьдралынхаа баяр баясгалан өөр бусад тус дэм өгөх авьяас чадвар эд бүхнээ хэвээр хадгалан үлдэж байгаа хүмүүс ч бас байж л байна. Ингээд бид бяцхан туршлага хийцгээе! Би та бүхэнд сэггэл зүйч Байрадын бичсэн “Проблема” гэдэг (асуудал) текстийг уншихыг санал болгоё. Текстийг уншихдаа та бүхэн түүнд үгүйлэгдэж байгаа байр байдал дүр зургийг нь ургуулан бодохыг хичээ. Дараа нь сүүлийн үед өөрийн чинь зовоогоод байгаа асуудлын талаар бод! Хоёроос гуравхан үгэнд багтаан түүнийгээ товчхон томъёолчих! Тэгээд энэ асуудлынхаа талаар ямар хүнтэй саявтар ярилцсан, тэр хүн юу гэж ярьсан та ямар байр байдалтайгаар ярилцсан тухайгаа төсөөлөн бодож болсон байдлын хэсэгчлэл бүхнийг ахиж эргүүлэн сана. Одоо тэгээд уг байдлаа өөр бусад дээр болж байгаа мэтээр төсөөлөн өөрөө хөндлөнгөөс харж, байгаа байдлаар түүнийг толинд тусган буулгаж хар даа! Толинд буулгасан дүр зурагтаа өөрийн ойр хавийн хөрш найз нөхөд төрөл төрөгсдөө оруул! Тэгээд тэдэнд ямар асуудал байгааг нь бодож үз! Мөн өөрийнхөө байшинд оршин суудаг хүмүүсээ ч дүрслэн бод! Толинд дүрслэн тусгасан энэ дүр зураг чинь таны хувьд болохуйц болвол тэр төсөөлөлдөө өөрийн амьдарч байгаа хотын тосгоны хөдөө суурингийн хүмүүсийнхээ дүр төрхийг оруулан тэдэнд ямар ямар асуудлууд

байж болох талаар бодож үзээрэй! Мөн өөрийн эх орны тухай өргөн уудам орон зайны тухай хот хөдөө тосгоноос ирсэн гэх мэт олонх хүмүүсийн тухай бодоод үз! Би өөртөө энэ газар дэлхийг түүн дээр оршин амьдарч буй сая сая хүмүүсийг далай тэнгистэй нь бүх л материтай нь сэтгэн бодоод үз! Хэн нэгний түсламж дэмжлэгийг горьдон хүлээсэн өвчтэй зовлонтой сул дорой, ганц бие болон өлсгөлөн хоосон ядуу зүдүү хувь заяагүй хүмүүс эд бүхний тухай эргэцүүлэн бод! Хязгааргүй уудам сансар огторгуй энэ уудамд эргэлдэн буй манай гараг эд бүхнийг төсөөлөн бод! Сансрын уудам энэ орон зайн амгаланг өөрийгөө түүн дээр байгаа хумхын өчүүхэн тоос гэдгийг ойлгож мэдрэхийг хичээ! Сансрын энэ их орон зайн хязгааргүй бөгөөд амгалан тайвны тухай сэтгэл хөдөлгөөн их гайхамшгийг өөртөө үлдээн хадгалж үргэлжлүүлэн бод! Сая төрсөн сэтгэгдлээ өөртөө хадгалан үлдээхдээ өөрийнхөө асуудлын талаар ахин бодоод үз! Түүнийгээ мөн 2-3 үгээр товчлон томъёол. Таны саяхан томъёолон бичсэнийг түрүүчийн бичсэн болон бусад хүмүүсийн асуудлуудтай харьцуулан үзэхэд нэлээд хэмжээгээр бага болсон мэт санагдахгүй байна уу? Та бүхний сая агаар мандлын орон зай түүний хязгааргүй уудмын тухай эргэцүүлэн бодож байхад өөрийн чинь асуудал өчүүхэн байгаа юмаа гэж бодогдохгүй байна уу? Ингэснээр та бүхэн өөрсдийнхөө асуудалд хэтэрхий их утга учрыг өгч байж дээ гэж гайхал төрөхгүй байна уу? Эцэст нь хэлэхэд сансрын уудам болон орон зай манай гараг ертөнцийн тухай эргэцүүлэн бодсон бодол чинь та бүхэнд тайвшралыг өгөхгүй байна гэж үү? Хэрэв та бүхний өөрсдийнхөө асуудлуудын талаар бодол санаа хуучин янзаараа үлдсэн байвал “Тэр л илүү түгшүүр, үймээн чинь ямар азгүй заяагүй л амьтан бэ? гэсэн эцэс төгсгөлгүй хашгираан халаглаан бүр хавьгүй илүүгээр энэ тухайгаа үлэмж үр өгөөжтэйгээр тайван байж эргэцүүлэн бодоорой. Алив дуу бүхнээ гэгээлгээр бодоорой.

Ямар ч байдалд муу тал байхад сайн тал бас байдаг гэж би дээр ярьсан. Үүний зорилго нь та бүхнийг амьдралдаа зөвхөн сайн тал сонгон хэрэгжүүл л гэх гээд байгаа юм. Бүр цаашилбал хүний амьдралд байгаа тэр бүх муу муухайн дотроос урьд өмнө нь та бүхэнд байгаагүй, нэр төртэйгөөр шийдвэрлэх ёстой асуудал тэгснээрээ өөрийн амьдралын туршлага амьдрах ухааныг үр хүүхэддээ өвлүүлэн үлдээх тухай санаа зовох энэ талаар өөрөө өөртөө итгэх итгэлийг бий болгох авьяас чадлыг бүрэлдүүлэн тогтооход чинь туслах амьдралын арвин туршлага гэх мэт сайн сайхан талыг бас олж харж болио. Янз бүрний ажил мэргэжлийн хамт олны дунд группчилсэн сургалт явуулахдаа би санал болгож буй хоёр дасгалыг голдуу хэрэглэдэг юм. Нэг хуудас цэвэр цаас аваад түүнийгээ тэнцүү хоёр хуваагаад тавьчих. Зүүн гар талынхаа цаасан дээр 10 минутын дотор та бүхэн өөрсдийн алдаа дутагдалтай ямар талаа дугаарлан бич. За одоо ажилдаа орцгоо! Манай группын бүрэлдэхүүнд оролцогчид энэ ажилд голдуу их идэвхтэй оролцдог юм. Алив юу юу гэнэ. Өө яг үнэн! Энэ чинь бидэнд маш тодорхой өнөөх л бидний аав, ээж багш, сурган хүмүүжүүлэгч нарын бидэнд өдөр бүр л ярьдаг хэлдэг байсан зүйл шүү дээ! За ингээд бичиж дуусав уу? Одоо тэгвэл баруун талынхаа цаасан дээр эд бүх дутагдлаа эрхэм сайн чанар болгон хөрвүүлээд бич! Та бүхэн 10 минутын дотор 10 дутагдалтай талаа бичиж чадлаа. Тэгэхээр баруун талын цаасан дээр түрүүчийн 10 дутагдлын үргэлжлэл боловч 10 өөдрөг сайн чанар гэж хэнд ч харагдахаар ойлгогдохоор болгоод бичээрэй. Харин энд хугацаа заахгүй. Та бүхэнд боломжгүй зүйл мэт санагдаж байна уу? Би та бүхний хэрхэн гайхаж байгааг төлөөлж байна. Тэгвэл дутагдлыг зөв сайн талд хөрвүүлэх арай хялбар нэг аргыг санал болгоё:

1. 1. Биеэ чагнамхай-сэтгэл догдлолын нарийн мэдрэмж

2. 2. Хувиа хичээгч - өөрийгөө аваад явах авьяас
3. 3. Зэрлэг зан - сэтгэлийн хөөрлөөс хамгаалах хамгаалалт
4. 4. Залхуу - харж ажиглаж суух авьяас
5. 5. Сандруу зан - хэтэрхий идэвхжилт
6. 6. Худалч хуурамч - сэтгэл зүйн хамгаалалт
7. 7. Тогтворгүй - сэтгэл догдлолын мэдрэмж
8. 8. Ичгүүргүй - өөртөө хэт итгэмтгий
9. 9. Зан харьцаанд сул дорой - бусдын аясыг даган нийцэх авьяас
10. 10. Хонзогномхой - өөрийнхөө талд бат зогсох эрмэлзэл

Одоо та өөрийнхөө гэр бүлийн хүний дутагдалтай талыг тодорхойлон тогтоогоод түүний дотроос нааштай гэх өөдрөг талыг нь олж харахыг хичээ! Үүний дараа зүүн талын цаасан дээр ил тод байгаа энэ асуудлаас болж танай амьдралд тохиолдсон сөрөг үр дагаврыг дугаарлан бич! Тэгээд өөрсдийнхөө асуудалд дүн шинжилгээ хий. Баруун талынхаа цаасан дээр өөрийнхөө асуудлын байдалд оруулж болмоор хичнээн ямар зөв сайн тал байгааг ялган тодорхойл.

Өөрийн дотоод сэтгэлийн өнгө аясыг ол!

Та хүний дотоод сэтгэлийн ямар байдлыг өөртөө батжуулан хадгалахыг хүсдэг вэ? Өөрт чинь хүний дотоод сэтгэлийн ямар тохиргоо таалагддаг вэ? Та сэтгэл санааны ямар байр байдлыг аятай таатайд тооцон үздэг вэ? Та өглөө бүр өөрийнхөө тэр таалагдсан өнгө аясыг дотоод сэтгэлийнхээ долгион дээр тохируулан тавьж байгаарай. Тайван байдал, эмх цэгц тогтношил, аажуу уужуу байдал, юманд үндэслэлтэй болон эргэцүүлэнгүй хандах байдал, эрч хүч, шургуу зан, хүч чадал, эрс шийдэмгий байдал, хурд, хүсэл тэмүүлэл, хатуу чанга байх арга тактик, зөвшилцөл болон эвлэрүүлэн зохицуулах авьяас чадал, хөнгөн байдал гээд л хүний дотоод сэтгэлийн ямар өөр зан чанарууд байдаг байна. Та эдгээрээс алийг өөртөө сонгон зэмших вэ? Харин эдгээрээс сонголт хийхдээ өөрсдийн чинь сэтгэл санааны тогтолцоо таны тусгаар болон онцлог байдал, тэргүүлэх үнэ цэнэ эд бүхнийгээ тооцоолон зохицуулсан байх нь чухал. Ингэснээр хэрэв га сэргэлэн цовоо, хөдөлгөөнгэй хүн байвал, хурдтай, хүсэл тэмүүлэлтэй, чангахан ийм л байдал илүү зохисгой. Хэрэв та налгар тайван, аажуу уужуу хүн байх юм бол таны байр байдал чинь тайван тогтношилтоор алгуурхан үндэслэлтэй ханддаг, мөн эргэцүүлэнгүй гэж цуурайтна. Үүний дээр та бүхэн өөрийн сэтгэлийн өнгө аяст, өөрт тохирох өнгө будаг нарийн ширийнийг нэмэх боломжтой. Мөн түүнчлэн танд ямар хүн таалагддаг, та өөрөө өөрийгөө ямар хүний дүр төрхөнд оруулан харах дуртай зэрэг асуудал бас чухал. Аажимдаа амьдралын явцад бид өөрсдийгөө ямар дүр төрхөөр харах дутай байв. Яг л тийм хүн болон хувирч чадна. Энэ тусгацыг бид амьдралынхаа эхний үед дүрслэн тусгаад эцэст нь бодит болгон хэрэгжүүлдэг. Манай энэ амьдралын загварт бидний тэргүүлэх

үнэ цэнийг хүн өөрөө л илрүүлэн гаргадаг. Жишээ нь, би их сэргэлэн довоо хөдөлгөөнтэй хүн, харин налгар тайван бөгөөд эргэцүүлэн бодож чаддаг хүмүүсийг ихэд хүндэлдэг. Он жил өнгөрөх бүрд л чухамхүү хүний энэ зан чанарыг өөртөө эзэмшин батжуулах гэсэн хүсэл сонирхол төрнө. Ийм учраас би сэтгэл санааны энэ “тайван эмх цэгцтэй, уужуу тайван үндэслэлтэй эргэцүүлэмхий” эдгээр шинж бүхий өнгө аясыг сонгон авч болно. Ингэснээрээ ч үнэхээр тийм хүн болж чадна. Та өглөө бүр сэрүүт л юуны өмнө өөрийн энэ байдлаа олж бэхжүүлэхэд бүх л өдөржингөө яг л радио хүлээн авагч дээр хэрэгтэй долгионоо тохируулах лугаа адил хадгалж үлд! Тэгтэл гэнэт маргаан зөрөөн гарвал та өнөө өнгө аясаа алдаад бахардан цухалдах болох уу? Үгүй ээ. Жаахан завсарлагаа аваад өөрийн сэтгэлд нийцсэн ая таатай нөхцөлийг бүрдүүлэн маргаанаа зайлсхийж болно. Заавал хань гэр бүлийнхээ хэрүүл маргааны талбарт бай болон зогсох албагүй шүү дээ!



# Хэцүү хүнтэй харьцахуй

Хэрэв хэцүү хүнтэй харьцахаас зайлсхийх боломжгүй бол яах вэ?

Тэр бүх л юмыг зөвхөн муу талаас нь харна. Асуудлыг мушгин гуйвуулна, амьдралын дутагдалтай талыг их болгон өсгөнө, байнга үглэнэ, бусдыг хараан загнана, бүгдтэй тэрсэлдэн тэмцэлдэнэ, бүх л хүмүүсийг дайсан болгож үзнэ. Хэрэв энэ хүн таны нөхөр юм уу эхнэр чинь байгаад та нар үр хүүхдүүдтэй дундын орон сууцтай салж сарнихыг одоохондоо завдаагүй ийм хүнд хүнтэй өдөр бүрийн харьцаатай байнгын ийм нөхцөлд та бүх л амьдралаараа хадагдсан байвал яах вэ? Энэ үед таны сэтгэл санаа баяр баясгалан аз жаргал амар амгалан болон нийцэн зохицох тал руу оргилон гарна. Тэгээд таны дотоод сэтгэлийн тэнцвэр болон амгалан тайван байдлыг зөвхөн таны хань л эвдэж бусниулж байгааг мэдрэх болно. Энэ нөхцөлд таны дотоод сэтгэлийн чинь байдал энэ хүнд зан төлөв нь хамтрагч ханийнхаа байдлаас хавьгүй илүү, асар их хүчтэй чадалтай байх ёстой. Та нэлээд омгорхог түүнээс арай ч “дээгүүр” илүү хүчтэй өөртөө итгэлтэй эрчим хүчний нэлээд нөөцтэй, мөн дотуур тамирлаг байх ёстой. Энэ хүний хүчинд автаж буулт хийхгүй, өөрийн амьдралынхаа энэ байдлыг таны сэтгэлийн хатыг шалгахаар хувь заяанаас чинь явуулсан шалгалт гэж ойлго. Харин бүү сэтгэлээр унаж гутар! бүү уймар! Та түүнтэй гадаад байдлаа өөрчлөн харьцаж чадахгүй. Харин “оноогдсон амьдралынхаа шалгуурыг дээд зэргийн тэсвэр хатуужилтайгаар тулхтай тогтвортойгоор нэр төртэйгөөр даван туулж дотны хүнтэйгээ харьцаж чадна” гэж өөрийн дотоод сэтгэлийн байдалдаа нааштай өөрчлөлт хийж чадваас та илүүт хүчтэй чадалтай байх болно. Энэ хүн танд болон таны хүүхдүүдийн төлөө юу, ямар сайн үйл бүтээсэн бэ? Энэ хүнд зөв талын ямар сайн чанар байна вэ? Анх та гэр бүлийн харьцаа тогтоох үедээ ямар зан чанарт болсон юм бэ? гэх мэтээр бүх сайн талыг нь дурсан сана! Гэр бүлийнхээ энэ хүнтэй эвлэрэнгүй эелдэг дотно эрх тэгш харьцаатай байж өөрийн дотоод сэтгэлийн өнгө аясаа баттай хадгал. Илтээр их хайрлах, илтээр эс таалан дургүйцэх мэтийн илрэлийг гаргалгүй нэгэн хэмийн жигд тэгш харьцаатай байх нь хэрэгтэй юм. Хэрэв энэ хүн таныг жаахан дайран доромжлох байдал гаргавал түүнийг нь битгий тоо! Харин бүр хэтрээд зэрлэгээр хандаж элдвээр хашгичиж эхлэх юм бол өөрийнхөө байр байдлыг өөрчилж зайгаа аваад нэлээд хүйтэн цэвдэг байдлаар харьцаж эхлэх хэрэгтэй. Иймэрхүү хүнд хүнтэй харьцахдаа тэгш тогтонги байдалтай, зөвхөн гадаад байдлаар ч биш мөн дотоод байдлаараа ч эвлэрэнгүй эелдэг зөөлөн гэхдээ өөрийн дотоод сэтгэлийнхээ өнгө аясыг барьж түүнээс хараат биш түүний дотоод сэтгэлийн ритмийг аялдан дагахгүй байх нь зүйтэй. Түүний сэтгэл санааны огцом уналт нь таны сэтгэл зүйд нөлөөлөл болохгүй. Та ямар ч байлаа өөрийн байр сууринаас хэзээ ч няцахгүй бат байх хэрэгтэй. Тайван байдлаа алдахад хүрвэл зан төлвийг тогтворжуулах сэтгэл зүйн зохиолыг унших урам зоригийг бадраах ая дуу хөгжим сонсох мэт аль болохоор хурдан дотоод сэтгэлийнхээ хүчийг сэлбэх шаардлагыг энэ хүнийг дээрээс нь аваад доош нь нэг хар даа! Ямар өршөөнгүй зөөлөн яг л балчирхан томоогүй хүүхдээ аялж байгаа аав ээж шиг байгаа биз. Та өөрийн санаа өөртөө зөв! гээд жинхэнэ маадайж одоо явал өөрт ашигтай байна! Яамаар байна? Энэ хүнтэй өөрийн санаснаар яаж ч харьцсан бүрэн эрх танд байгаа гэдгээ ойлгоно биз! Та түүний гуйлт хүсэлтийг татгалзаж болно. Зөвхөн татгалзаад ч зогсохгүй бас цаана нь танд хувийн эрх чөлөө өөрийн гэсэн бодол санаа байгаа түүнийгээ эдлэх хэрэгжүүлэх бүрэн эрх бий. Эд бүхнээ маш тайван эелдэг намуухан боловч хатуухан хэлэх хэрэгтэй. Өөрийн ойр дотны хүндээ яагаад гуйлт хүсэлтийг нь хүлээн авч

чадахгүй болсон тухайгаа, өөртөө итгэлтэй тайван байдлаар тайлбарлан хэлж ойлгуулахад хүрвэл яриаг бүү эхэл! Зөвхөн татгалзаж байгаагаа л хатуугаар давган хэлээд бай! Таны ойр дотны энэ хүн чинь сэтгэл санааны хувьд эрүүл хэвийн бөгөөд зөвхөн таны сул дорой байдлыг ашиглан ааш авир тогтворгүй, зэрлэг бүдүүлэг хандаж байсан бол магад ч үгүй та өөрөө халамжлан бөөцийлж байж эрхлүүлчихсэн бол хэрэггүй илүү зөөлөн зангаар ааш авирыг нь өөгшүүлэн гэр бүлийн бүх ажлыг өөртөө үүрсэн зэрэг шалтгаанаас уг байдалд хүрсэн бол дээрх арга үйлдэл үр дүнтэй болно. Танай ойр дотны (эхнэр) нөхөр чинь тантай эрх тэгш хүндэтгэлтэй, жинхэнэ гэр бүлийн зарчмаар хандаж харьцдаг болон өөрчлөгдөнө. Хэрэв тантай хамт яагаад ч засрахын аргагүй тэр ч байтугай харьцааг таслах яадгаа алдсан хувиа хичээгч амьдарч байгаа бол та яах вэ? Түүний өмнөөс бүх л асуудлыг шийдвэрлэж амнаас гарах хараал зүхлээс өөр ямар ч баяр талархлын үгийг сонсохгүй ийм хүнийг тээж тэжээж авч явах ямар хэрэгтэй юм бэ? Эс бол өөрийн хүмүүнлэг шинж эрхэм чанараа хадгалан харуулах гэж тэр үү? Өөрийнхөө төлөө л шийдвэрийг гарга л даа! Түүнээс харьцаагаа таслан салсан тохиолдолд та чөлөөтэй хүн болж тантай өөрийг чинь хүндлэн үзэх өөр нэгэн хүнтэй учрах боломж бас гарна шүү дээ. Хэрэв халамж асрамж тэсвэр тэвчээр зөвхөн таны өөрийн чинь тавих ёсгой асуудал биш болж таны тэр ойр дотны шинээр танилцсан хүн танд өөрт чинь болон үр хүүхдэд чинь хайр халамж тайван амьдрах болвол та сая гэр бүлийн амьдралын аз жаргал, сайн сайхан түүний амт шимтийг мэдрэх болно. Тэгээд ч зогсохгүй та түүнээс итгэл, хайр хүндэтгэл ойлголцлыг хүсэн хүлээх бүрэн эрхтэй. Хэрэв хүн таныг хүндэлж таныг халамжилж чадаж байвал та ямар их аз жаргалыг эдлэх вэ? Ганцхан энэ тухай л бод. Энэ л аз жаргал руу яв!

# Гэр бүлийн доторх хошигнол

Би гуравдугаар сарын 8-нд баяраа тэмдэглээд нэгэн найз эмэгтэйдээ сууж байлаа л даа. Тэгтэл тэдний нөхөр нь “Зочны өрөө гэрэлгүй байна гэж яншилгүй нэлээд уджээ. Би ч шил хийхээ мартчихаад байх юм” гэхэд эхнэр нь “хараач! Өөрөө санадаг байна шүү” гээд хоёулаа хөхрөлдлөө. Гэр бүлийн дотор гарсан хурцадмал асуудал хүнд байдлыг аль нэг нь юм уу бүр хоёулаа ч тоглоом наргиан болгоод цайруулчихдаг гэр бүлүүд бишгүй олон байдаг. Бид амралтын газар байхдаа найз нөхөд буюу замын хань болгон сэргэлэн цовоо болон наргианч хошинч хүнийг иймэрхүү шалгуураар сонгон авах нь цөөнгүй байдаг. Саявтар урт наслах талаар эмчийн зөвлөгөөнтэй нэг сэтгүүлийг нээж үзлээ л дээ. Гэтэл тэнд “Хөгжөөнтэй сэргэлэн хүмүүстэй сайн харьц” гэсэн байдаг. За тэр! Хошигнол урт наслах боломжийг өгч байгаа биз! Тэгвэл яагаад бид өөрийн гэр бүлийн хүрээнд ямар нэгэн төвөгтэй асуудал хэлэлцэхэд эхнэр нь ч юм уу, нөхөр нь ч юм уу ойлгохыг хүсдэггүй эсвэл буулт өгөхгүй, тусалдаг ч юм уу тэвчээр заагаад байдагч юм уу, энэ үед энэ аврагч хошигнолын тухай маргаад санадаггүй байна аа! Хошигнолын хамгаалалтын функц нь (үүрэг) хүн энэ тэр аль нэгэн байдлаар хошигнож наргина. Тэгэхдээ тэр болж буй бүх үйл явдлыг бүр хөндлөнгөөс харах дотоод сэтгэлийн их авьяастай байдагт оршино. Догдлолын халуун цэгээс зайгаа аван холдож хөндийрөөд өөрийгөө болон хамтрагчаа толинд харж байгаа мэт хол зайнаас харж чадаж байгаа тэр хүн л хошигнон наргиж чадах биш үү! Үүнийг эзэмшихийн тулд өөрийгөө хянах талаар нэлээд туршлагатай байх хэрэгтэй. Тэгээд зайгаа авч холдоод гадаад байрлалаа эзэмшин хошигнож эхэлнэ. Хошигнолыг дагах гарах чухам энэ л сэтгэл зүйл механизм нь хэцүү хүнд байдлаас хүнийг авран гаргадаг. Би энд бидний өнөө байнга л хажуудахаа ухаж төнхөж оролдож байдаг ёстой муу үгний тухай биш ач тусаа өгдөг сайхан хошигнолын тухай ярьж байна. Хошигнол бас гэр бүлийг авардаг хэрэгтэй егөөдөл юм. Энэ нь зөвхөн гэр бүлийн хосууд болон тэр хүндэрсэн байдлаар хязгаарлагдахгүй, мөн өөрт ч ашигтай өөрөө өөртөө хөнгөн егөөдөл хошигнолтойгоор хандана гэдэг өөрийгөө зохицуулах үр ашигтай чухал авьяас юм. Ийм хүнтэй амьдрахад нэн таатай. Ийм хүнд хүн бүхэн хошуурна.

# Өөр бусдын байдлыг дуурайх

Бусдын байдал төрхийг дууриана гэдэг ашигтай атлаа хортой авьяас юм. Хэргийн гол нь түүний илрэлийн байдлаас хамаарна. Хэрэв хүн бүх талаараа байнга л бусдын дүр төрхийг сонгон хэрэглээд байвал тэр өөрийнхөө “Би ч гэдгийг үгүй болгож өөрийн хүсэл эрмэлзэл, хэрэгцээ шаардлага бүхнээ мартаход хүргэнэ. ‘Тэр цаг ямагт өөрт нь хэрэгтэй тэр л өөр хүнийхээ юу хийж яаж байгаа тэр тухай бодон түүнээс хараат болон өөрийн амь бие, аль бүхнээ эс хайхран бүхнийг зөвхөн тийш нь л хандуулна гэсэи үг! Тэгвэл үүний эсрэг тал нь хэрэв хүн бусадтай нийцгүй зөвхөн өөрийнхөө байр байдал ашиг сонирхлын төлөө л боддог байвал энэ яахын аргагүй (эгоизм) амиа бодох үзэл. Эмэгтэй хүний дүр төрхийг өөртөө хохирогч эр хүний дүр төрхийг амиа бодогч (эгоист) гэсэн үзэл бодолд хамруулан ойлгодог. Өөрөөр хэлвэл бидний голдуу ярьдагчлан эхнэр нь бүхнийг л амьдралдаа зориулаад байдаг харин нөхөр нь түүнийг үл ойлгодог гэсэн үг. Одоо харин нийгмийн энэ хэвшил болсон ярианаас хөндийрч өөр зүйл рүү орцгооё! Хэрэв эмэгтэй хүн амьдрал гэр бүлийн харьцаанд хүсэл бодол, ашиг сонирхол хэрэгцээ шаардлага аль бүхнээ чөлөөтэй илэрхийлэх эрх байдаггүй юм бол эрчүүдэд ер нь эмэгтэй хүний тус нэмэр үр ашиг гэж байдаг юм уу? Эмэгтэй хүний тухай энэ үзэл баримтлал чинь зөв шударга зүйл мөн үү? Эрчүүд ер нь өөрийн тэр амиа бодож хувиа хичээсэн биеэ тоосон дээгүүр үзэл бодлоо жаахан дарж хязгаарлаж эмэгтэй хүн юу хүсээд яах гээд байгааг нь анхааран болгоох авьяас чадвар үгүй юм гэж үү? Хэрэв тэгэхдээ хүрч түүний найз эмэгтэй ч юм уу эхнэр нь аз жаргалтай болвол харин түүнд өөрт нь илүү аз жаргалыг өгч тэр өөрөө л хожих юм биш үү? Өөрийн нь хажууд нэг дарамт болсон чихмэл амьтан биш өөрийн нь охин хүчээр ойлгож мэдсэн ид хөгжин цэцэглэж буй эмэгтэй байна гэж бодоход сэтгэлд нь ч таатай бус уу? Миний мэдэж байгаагаар бол өөр хүний дүр төрхөд хувираад байх чадварын тухай тэр болгон их ухаалгаар ярих нь ховор. Харин хааяа нэг маргаан зөрөөн болон харилцан ойлголцохгүй байдалд өөрийн ашиг сонирхол үүрэг зорилгоо маргахгүйгээр хийж болно. Гэхдээ бусдын дүр төрхийг дууриах дур хүсэл аль нэгэнд биш эхнэр нөхөр хоёрт хоёуланд нь байх ёстой. Бусдын дүр төрхийг дууриан тоглохын тулд дараах зүйлийг мэддэг, чаддаг байх хэрэгтэй. Үүнд: Энэ хүн үнэхээр би биш өөр хүн! Энэ хүний өөр бодол санаатай, өөр мэдрэмжтэй хувийн зан чанар, туйлын зорилго бүгд надаас өөр юм шүү. Харин энэ хүн надаас дор ч байг! Энэ нь огт хамаагүй ердөө л хэн нь ч сайн биш, хэн ч муу биш бид бүгд өөр хүмүүс! гэдгийг л сайн санаж тайван хандах хэрэгтэй. Өөр хүн бол өөр л хүн! Түүний дээр хэрэв тэр миний огт өөрөөр мэдэрч байгаа миний огт яриагүй санаагүй (тэр над дайсагналтай хандаж байна гэх мэт) бодол санааг гаргаж ирлээ ч тэр над дайсан биш. Мөн нийлэхгүй байлаа гэхэд тэр нь намайг үнэлэхгүй юм уу, зориуд надтай маргах гэсэн хэрэг биш. Ердөө л өөрийнхөө үг яриа үйл явдлаараа хүсэл бодлоо илэрхийлэн гаргах гэсэн хэрэг юм. Эмэгтэйчүүд, эрчүүд харилцан адилгүй өөр өөр ертөнц гэдгийг л тайвнаар ойлгож хүлээн зөвшөөрсөн тэр цагт бусдын дүр төрх, төлвийг түүний нүдээр харах хүсэл сонирхол авьяас билигтэй болох юм. Зөвхөн энэ үед л бид харилцан биестэйгээ тэмцэлдэж далдуур дайсагнахаа больж, хажуудах ханиа ялих ялихгүй юмаар дарамтлан, түүнийхээ хүч хөдөлмөрөөр өөрийгөө болгохыг болино. Энэ үед л бид өөр бусдаас өөрсдийгөө хамгаалах гэж сэтгэл зүйн элдэв саад хориг тавихгүй болно. Учир нь тэр биднээс өөрөөр сэтгэж мэдэрч байгаад оршино. Бид бас энэ л үед ойр дотныхоо хүний хайр дурлалын харьцааны талаар өөртөө “зэр зэвсэг” агсахаа болино. Хэн нэгнийгээ болон ойр

орчныхноо ойлгох боломжтой болж бусдын үгийг сонсож өөрийн бодол санааг нэвтрүүлэх харилцан итгэлцэх бодит бололцоо боломж сая бүрэлдэн тогтоно.

# Итгэлийн тухай ахин хэлэхэд

Эрэгтэй эмэгтэй хоёр хүний харьцаан дахь итгэлцэл нь эдгээр хүмүүсийн зайлшгүй бат бэх уялдаа холбооны нэгээхэн хэсэг юм. Энэ тухай фото уран бүтээлч эмэгтэй Найна Радгаейс хэлэхдээ “Эрэгтэй эмэгтэй хүн гэдэг бол харилцан биесээ жинхэнэ ёсоор ойлгон заагласан үнэхээрийн өвөрмөц хоёр өөр хүмүүс юм. Ийм учраас эдний хайр дурлалын тогтолцоо нь харилцаа биеийхээ дотоод сэтгэлийн эрх чөлөөг хадгалан хамгаалж нэгнийхээ орон зайг хязгаарлалгүй, харилцан бат итгэлцсэн үндсэн дээр учралын бяцхан шалгуурыг тэсвэр тэвчээртэйгээр даван туулах нэгэн ёсны туршилт гэвэл болох биш үү! Харин ийм нөхцөл бүрдээгүй цагт хайр сэтгэлийн ч тухай ярих нь үр дүнгүй хэрэг. Эрэгтэй эмэгтэй хүмүүсийн дунд нарийн харьцаа хэрхэн яаж үүсэн тогтдог тухай эргэн саная. Юуны өмнө эхний шатанд танилцацгаана. Энэ үед эдний хэн хэн нь өөр өөрсдийн дассан сурсан зам харьцаагаар жишээ нь эрэгтэй нь их л нийтэч хамтач, алиа хошин хөгжөөнтэй байхад эмэгтэй нь өөртөө итгэлтэй санаа тавингүй гоё сайхан стийлтэй байдлаар хандана. Энэхүү байр байдал нь он жил улираасан урт удааи хугацаанд хуримтлагдан буй болсон сэтгэл зүйн хамгаалалтын үр дүн юм. Энэ ертөнцөд хүн хамгаалалтгүй байж яагаад ч болохгүй учир би хамгаалалтыг буруу гэж хэлэхгүй, үүнээс гадна хамгаалалттай хүн амьдрах ухаанаараа ч хүчин чадлаараа ч үр бүтээлээрээ ч давуутай байдаг. Харин бидний дундаас зарим нэгэн хүмүүс сэтгэл зүйн хамгаалалтаа нэгэн цагт орхиж өөрийн зангаар явах хэрэгцээ шаардлагатай болдог хандлагатай байдаг. Бидний туршлагаар бол тэр амьдралдаа өөртөө жаахан итгэл алдарсан, сул дорой, биеэ чагнасан, ямар нэгэн юмнаас айсан түгшсэн байдалтай байхад эмэгтэй нь өөртөө итгэлгүй, хавчигдмал шахагдмал, аймхай ичимхий байдалтай байдаг. Танилцалтын 2-р үед шат эхэлж эрэгтэй эмэгтэй хоёрын аль нэг нь нл задгай харьцах, итгэлцэх талын алхам хийх гэтэл эмэгтэй нь түүнд өөрийгөө аймхай ичимхий бүрэг даруу зан байдалтайгаар харагдуулах гэснээс эрэгтэйн сэтгэлд ийм сайхан хүүхэн яагаад ийм өөртөө итгэлгүй бүрэг ичимхий байдаг байна аа? гэсэн гайхалд ордог. Яг энд л аюул эрсдэлийн шалтгаан нь байдаг. Эр хүн юуны өмнө өөрийн найз эмэгтэйд ил задгай чөлөөт харьцаанд хэрхэн яаж оруулах нь тодорхой биш байдаг. Энд боломжийн гэсэн хоёр арга бий. Тэр хэдий ил задгай чөлөөтэй харьцаж чадах боловч эмэгтэйд бүрэг бүрхэг байдлаар хамгийн гол нь эмэгтэй түүнийг өөртэйгөө адил хэмжээний юм гэж бодохоор ижилхэн байдлаар харьцах, хоёрдугаар арга нь айдас дайжилт хоёр. Энэ нь эр хүний хувьд эмэгтэй нь “тийм ч эрмэг зоримог өөртөө итгэлтэй биш мэт байдалтай харагдахад: Би одоо үүнтэй чинь яах билээ. Энэ байдлаараа намайг бүр зовоочихно гэж бодох эсвэл бүр ч муугаар эргэж тэр эмэгтэйд задгай харьцаагаар нь шоолж шогчлох буюу маяглахаа боль доо, чи охин хүүхэд биш шүү” гэж үгээр цохих мэтээр эр хүн хандана. Итгэлцэл болон ил задгай чөлөөт харьцаанаас хэн зайлж явах нь онц биш л дээ. Гэхдээ бидний жишээгээр бол энэ нь эрчүүд л байдаг. Учир нь эмэгтэйчүүд голдуу өөрийн эрчүүдийн аль хамгаалалтгүй эмзэг газрыг нь эрж хайж олоод яг тэнд нь цохилт өгдөгт оршино. Итгэлцэл гэдэг хоёуланд байх ёстой. Чөлөөтэй харьцаагаар сайхан нөхөрлөл, хүсэл эрмэлзэл, эрэгтэйн талаас ч эмэгтэйн талаас ч хаа хаанаасаа адилхан байх хэрэгтэй. Хэрэв хоёулаа ил тод чөлөөтэй харьцаатай байвал бат итгэлцлийн үндсэн дээр аз жаргалтай сайн сайхан харьцаа бүрэлдэн тогтоно. Харин хэн хэн нь хамгаалалтанд орчихсон битүү хатуу ил тод биш байдалтай байвал эдний харьцаа харилцан тэмцэлдээн өөрөө давамгайлах гэсэн дарамтлах гэсэн дайсагналцсан хэлбэрт орно. Тэр болгон хүнд итгэж бас болохгүй л

дээ. Ийм болохоор ямар нэгэн эрсдэлд орсон ч ил тод болж задгайрсан ч өөрийгөө хамгаалсан ч яаж мэдэхэв танай хамтрагч таныг дорд үзэх, доромжлох, тэр ч байтугай таныг тарчилган зовоож зүй бусаар хурьцах сонирхолтой байх мэтийн асуудлууд гарлаа гэхэд салаад явсан ч хаашаа ч болохоор “алт болсон тэг дундыг л” баримтлах хэрэгтэй. Хэрэв танд нэг биш удаа гар хүрсэн нөхцөлд ил тод байдалтай байж хэрхэвч болохгүй гэдэг түгээмэл үг хүн болгонд бас нийцэхгүй. Жишээ хэлэхэд: Би түүнтэй хэзээ ч зохицож нийцэхгүй! Тийм ээ уншигч та бүхэнд ч гэсэн би зохицох талаар зовохгүй! Ил тод итгэлцлийн үндсэн дээр бүрэлдэн тогтсон харьцаа нь он жилийн уртад улам зузааран хадгалагддаг байна. Тэр байтугай дөнгөж танилцсан анхны хормоос эхлэн дур хүсэл нь үүсэн гарсан ийм тохиолдолд эрэгтэй эмэгтэй аль нь ч ил тод байдал ойр дотны харьцаанд бүх хүсэл эрмэлзэлээ чиглүүлэн харилцан биенээ судлан “шалгаж” хэн хэнийхээ итгэл найдварыг алдалгүй хичнээн олон асуудлыг хамтдаа шийдэх тусам олон жилийн урт удаан хугацаагаар шалгагдан туршигдсан энэ харьцааныхаа үнэ цэнийг улам өндрөөр үнэлдэг.

# Гэр бүлийнхний аль нэг нь дээд зэргийн гомдомхой байх

Өв тэгш хүмүүс гэж байдаггүй шиг өв тэгш гэр бүл амьдрал гэж бас байдаггүй. Гэр бүлийн хоёр хүн хэдий харилцан биендээ анхаарал халамж тавьж эелдэг зөөлөн эвсэг найрсаг харьцаатай байвч тэдний хооронд үе үе зөрчилдөөнтэй, бэрхшээлтэй асуудлууд заавал гардаг. Гэр бүлийн асуудал гэдэг маш олон талтай, нарийн нандин зүйл байдаг учир хэзээ ч ямар ч өөгүй бүх л асуудал зөв зүйтэйгээр эмхлэгдэн цэгцлэгдэнэ гэж байдаггүй. Ийм учраас маргаан зөрөөний учир шалтгаан эх үүсвэр нь эхнэр нөхөр хоёрын аль нэгнийх нь дутагдалтай талаас ч юмуу аль эсвэл харилцан хоорондоо таарч тохирохгүй байгаа зэргээс хамаардаггүй. Удаан хугацаагаар ярилцсаны эцэст уг маргаантай асуудлыг эцэслэн шийдвэрлэвч дараагийн өдөр ахиад л нэг шинэ асуудал гарч ирнэ. Энэ мэтээр гэр бүлүүд өдөр хоног сар жил бүхэнд шинэ шинэ асуудал бэрхшээлтэй учирсаар л байдаг. Хүлээцтэй тайван байсан нөхөр нь ажил төрлийн байдалд орсноос ууртай уцаартай хөнгөн түргэн зантай болох эс бөгөөс хэзээний уян зөөлөн хайр энхрийлэл, халамж анхаарлаар бялхаж байдаг эхнэр нь Климаска өвчний улмаас (эмэгтэйчүүдийн сэтгэл зүйн 30-45 насанд) дүрс дуутай, уйланхай мэт байдалтай болж хувирдаг. Сэтгэл санааны уналт доройтол нь цаг үедээ гэр бүлийнхний дотор бүгдэнд л байдаг учир ийм байдалд орохгүй гэхийн арга байхгүй. Гэхдээ байдлаас зайлсхийх нэг арга бол: Хэн нэгэнд гомдохгүй байх, хоёрдугаарт тэсвэр тэвчээртэй байх гэсэн энэ хоёр асуудал л хэрэг болно доо. Энэ тухай л бид яриад байгаа юм. Эхнэрээ хоол аягалан өгсөнгүй гээд нөхөр нь гомдчих, цаг тухайн үед мишээж инээсэнгүй гээд гомдох, буруу юм ярьчихлаа хэлчихлээ гээд бас ахиад гомдох, эсвэл эхнэр нь нөхрийгөө дэндүү ажилтай дандаа л завгүй гээд гомдох, эсвэл ажилгүй юм гээд гомдох энэ мэтээр нэгэн гэр бүлийн хоёр хүний аль нэг нь л учиргүй ихээр гомдоод байвал тэр гэр бүлийн амьдрал хэмжээлшгүй төвөгтэй болно. Энэ үед нөхөр нь илүү юм ярьж эхнэрээ хөндөхөөс айгаад дуугүй болчихдог. Ер нь хараад ажаад байхад хамгийн өөрийгөө итгэлгүй, өөрийгөө доогуурт үздэг ийм хүн л хэрэггүй юманд хэтэрхий гомдолтой байдаг. Түүнд цаг ямагт л түүнийг бусад хүмүүс зориудаар дорд үзээд дарамтлах гээд байгаа мэтээр санагддаг байна. Энэ мэт гомдолтой хүмүүс нь өөрийн амьдралдаа ч өөртөө ч орчин тойрныхоо хүмүүст ч төвөг учруулж хүндрүүлж байдаг билээ. Хэрэв та гомдолтой хүн байсан бол яах вэ? Өөрийн авууштай нааштай сайн тал бүхэндээ итгэлтэй хандах чанарыг эрхэмлэ! Чухал чухлын дотроос аль нь нэгдүгээрт аль нь хоёрдугаарт орохыг ялгаж салгаж сур! Хэрэгтэй хэрэггүй аахар шаахар юмыг бүү тоож бай. Тэд бүхэн хэрэв олигтой болохгүй байвал жижиг сажиг гомдол саналаа дотроо бүү хадгал! Тархи толгойноосоо бүр гаргаад хаячих! Хэрэв та өөрийн зөв гэж баттай үзээд байгаа юм бол энэ тухайгаа хажуудах ханьдаа заавал илчлэн тайлбарлаж өг! Хэзээ ч ямар ч нөхцөл дотроос бүү хадгалж үлдээ. Тэр ч байтугай таны ойр дотны хүн чинь таны өмнө үнэхээр буруутай байвал та түүнийг энэрэнгүй үзэл сайхан сэтгэлийн үүднээс өршөөнгүй хандаж уучилж бай. Үүнийгээ харин гавьяа гэж битгий бодоорой! Хэрэв та энэ хүнтэйгээ цаашдаа хамтран амьдарна гэж бодож л байгаа юм бол байнга дандаа биш ч гэлээ голдуу түүнийгээ уучлан хэлтрүүлж байх нь зүйтэй. Ингэж ойр дотны хүндээ ингэж өршөөнгүй зөөлөн хандана гэдэг үнэндээ ид шидийн гайхамшиг бус уу! Тэсвэр тэвчээр нь бат бэх гэр бүлийн үндэс суурь мөн. Албан ажилд ч амьдрал ахуйд ч гэр бүлийн хүрээнд ч хамгийн тэсвэр тэвчээртэй хүн л хожиж байдаг нь хэзээнээс тодорхой билээ! Бүтэх бүтэхгүй



асуудал гараад байдгийн гол шалтгаан нь үнэхээрийн тийм тэсвэртэй тэвчээрхэй хүмүүс бидний дунд даанч цөөхөн байдагт л байгаа юм. Бид голдуу ээлжит хэрүүл маргаан болоход энэ хэрүүлийг хэрхэн яаж ухаалгаар зохицуулж болох болон болзошгүй салалт сарнилтын тухай уужуу тайван бодохын оронд бидний зан харьцаа хэзээ ч хоорондоо таарах ч үгүй засрахгүй ч юм байна. Ийм болохоор ердөө л зайлаад явчихъя, зайлна гэдэг бол сална л гэсэн үг! Ганц бие хүнд хэл ам хэрүүл маргаан гэж байхгүй амар! гэж өөрийгөө хуурч тайвшруулсан хоосон бодолдоо авгаад гэр бүлээ алдсаны дараа урдынхаасаа ч хавьгүй илүү хүндрэлтэй асуудлууд ар араасаа гарна гэдгийг санадаггүй байна. Одоо тэвчээр гэж чухам юу юм бэ? Энэ тухай тунгаацгаая! Тэвчээр гэдэг амьдрал дээр өөрийгөө хянах барих чадвар! Тэвчээртэй хүн ердөө анхны сэтгэлийн хөөрөл догдлол, хагаралд автахгүй тэгээд ч маргаантай байдлаас зайлсхийн гарч чаддаг. Тэвчээртэй хүн өөрийнхөө зан харьцаа биеэ авч явах байдлын талаар ч болон ямар үйлдэл хийх бүхнээ тохируулж чадах тэвчээргэй хүн гэдэг өөрийн сонгосон ханьтайгаа он жилийн уртад харьцаж ирсэн харьцаандаа өөрийгөө хөтөлбөржүүлсэн алс хэтийн харьцаа болгон оруулах эрмэлзэлтэй байдгаараа нэг ёсны холын зайд гүйж буй тамирчин мэт юм. Амьдрал гэдэг ч мөн ялгаагүй амьдралыг урт удаан хугацаанд эсвэл өөрөө ханиа авч явах эсвэл хань чинь таныг авч явдгаараа бас л нэгэн ёсны амьдралын марафон юм. Гэвч энэ үүрэг роль голдуу өөрчлөгдөж байдаг. Тэвчээр амьдралын үндэс. Бяцхан хүүхэд хэлд орох гэж, явж сурах гэж, өөртөө захирагдахгүй байгаа жаахан гараараа амьдралынхаа анхны үгийг бичих гэж хичнээн тэвчээр гарган цөхрөлтгүй оролдож байдаг билээ дээ. Бүтээн босголт байгуулалтад ямар ч хувь хүн хичнээн ч тэсвэр тэвчээрийг гаргаж чаддаг. Харин гэр бүлийн амьдрал гэр бүл гэдэг нь нийгмийн хамгийн нарийн нандин ёс зүйн нэгээхэн хэсэг нь юм. Хэрэв эд нарын зөвхөн аль нэгэнд нь тэсвэр тэвчээр, хамгийн нарийн нандин гэж байхгүй бол, бүр хоёуланд нь үгүй бол гэр бүл гэж огт байхгүй.

# Хоёрдахь удаагаа хэрхэн гэрлэх тухай

Гэр бүл салцгаасан тохиолдолд тэд голдуу л маргаантай зөрчилтэйгөөр харьцаж байдаг нь тодорхой юм. Тэгээд тэдний аль нэг хоёр дахь удаагаа гэрлэж амьдрал зохиоход тэдний харьцаа голдуу ихэнхдээ хурцадмал болж эхэлдэг. Харин салсан гэр бүлүүд хоёулаа шинээр гэр бүлүүд болцгоож амьдралаа зохиоцгоовол тэдний харьцаа эсвэл бүр зогсоно. Эсвэл дундаа орно. Ерөнхийдөө арван тохиолдлоос есөн эх хүүхдээ төрсөн эцгээс нь салгаж аль болохоор хойд эцэгтэй нь холбогдуулахыг хичээн аль байдгаараа зүтгэдэг. Бас нэгэн зүйл: Хоёр дахь удаагаа гэрлэгсэд гурван гэр бүлүүдээс хоёр нь ахин салцгаадаг. Энэ баримт юу хэлээд байна вэ? гэвэл хоёр дахь удаагаа гэрлэж буй шинэ гэр бүлүүд нь голдуу салж сарнисан түрүүчийн амьдралаасаа авч үлдсэн амьдралын сөрөг зуршилтай хүмүүс байдаг. Ийм учраас түрүүчийн гэр бүлд амьдарч байх үедээ бүрдүүлсэн эцэслэн шийдвэрлээгүй эмзэг элдэв цогц асуудлуудаар одоогийн шинэ амьдралынхаа харьцаанд шилжүүлэн үргэлжлүүлдгээрээ өөрийн гэсэн нэгэн онцлогтой. Энэ нь голдуу өиөөх л хүндрэлтэй асуудлууд байдаг эхнэр нөхөр хоёрыг аль алиныг нь зовоож байгаа салалт сарнилтаас үүдсэн сэтгэл зүйн элдэв гэмтэл нь шинэ тулгар гэр бүлүүдийг мөн л сөрөг өнгөөр буддаг. Хоёр дахь удаагаа ахин гэрлэгсэд ихэвчлэн хуучин ханиа “чадах, түүнд гайхуулах зорилгоор гэрлэдэг”. Энэ нь үндсээрээ буруу том алдаа юм. Харин зарим нэгэн хүүхдүүдийнхээ өмнө гэмээ цайруулах, өөрийн буруугүйг батлах гэх буюу ганцаардлаас айснаасаа болж гэрлэх тал ч байдаг. Эмэгтэй хуучин нөхөртэйгөө амьдарч байхдаа гаргасан ямар нэгэн шийдвэрлэгдээгүй сэтгэл зүйн асуудал байвал түүнийгээ одоогийн шинэ нөхөртөө түүнтэй хүлээн авахад бэлэн эсэхийг харгалзахгүйгээр шууд шилжүүлэн тавьдаг. Давган гэрлэгсэд голдуу хуучин гэр бүлийнхээ шинж чанарыг давтахгүй түүний эсрэг зан чанартай хамтрагчтайг сонгодог тухай бид дээр ярьцгаасан. Шинэ ханиа сонгон шалгаруулахаас эрэл хайгуул хийж буй хүмүүс “миний анхны нөхөр царайлаг хүн байсан, тэр байнга нууц амрагтай байдаг байлаа”. Одоо харин хамгийн царай муутай хүнийг сонгосон. “Миний анхны эхнэр их орилоо, байнга л над руу хашгичиж байдаг байсан. Харин би хоёрдохоо хамгийн дуу шуугүй номхон хүлцэнгүй эмэгтэйг сонгосон. Миний анхны нөхөр орлого муутай хүн байсан. Одоогийнх харин боломжийн эдийн засгийн чадамжтай” гэх мэтчилэн учир шалтгааныг гарган ярьцгааж байна. Ингээд яадаг ч байсан ахин гэрлэгсэд хуучин гэр бүл холбоотой ямар ч сөрөг зуршил байсан түүнийгээ үл харгалзан шинэ гэр бүл шинэ амьдарлаа бүр шинээр л цогцлуулан байгуулах хэрэгтэй юм.

# Үүнийг хэрхэн хийх тухай

Анхны гэр бүл задарч ахин шинээр давтан гэрлэхэд сэтгэлзүйн сөрөг үр дагаврыг хэрхэн хөнгөвчлөх вэ? Хүмүүс анхны гэр бүлийн харьцаанд нийцгүй байдал гаруут л салалтын тухай бодож эхэлдэг гэдгийг давтан хэлмээр байна. Гэр бүлээсээ хагацан салж амьдралаа шинээр зохиох тухай эрмэлзэн бодож сууснаас тохиолдсон асуудлаа хамтран шийдээд гэр бүлийнхээ харьцааг нааштайгаар зохицуулах талаар анхаарлаа хандуулвал үр ашигтай байдал нь голдуу эсрэгээр эргэж анхны гэр бүлийн дотор гарсан хурцадмал асуудлууд нь давтан гэрлэж буй шинэ гэр бүлүүдэд илүү эрч хүчтэйгээр тэр ч байтугай шинээр үлэмж олон нэмэгдэл асуудлууд үүсэн гарч ирдэг тал бий. Ийм учраас анхны гэр бүлийн дотор гарсан асуудлыг боломжийн хэрээр хүлээн зөвшөөрөөд анхныхаа гэр бүлийн төлөө аль байдаг л бололцоо боломж бүхнээ гаргаж тэмцэх нь зүйтэй юм. Харин анхны гэр бүл задран салсан тохиолдолд амьдралаа ахин шинээр зохиох гэж яарах огт хэрэггүй. Учир нь та шинээр гэр бүл болж хэдэн жил амьдрахад төчнөөн л асуудлууд даган гарч ирэх нь тодорхой.

Үүний дээр болоод өнгөрсөн асуудлуудынхаа талаар ойлгож мэдэх, салалтаас үүдэлтэй сэтгэл санааны сөрөг доголдлыг арилгахын тулд ихэнх тохиолдолд 2-6 жилийн хугацаа шаардлагагай байдаг. Иймд давтан гэрлэж буй хүмүүс шинэ амьдралынхаа сайн сайхан бүтэмжинд итгэл төгс байж ирээдүйнхээ гэр бүлийг сэтгэл санаа эерэг өөдрөг, ариун тунгалаг байдалтайгаар цогцлуулан байгуулахын тулд асуудалд яарч гоомой түргэн хандалгүй өөрийнхөө болон хамтрагчаа сайтар хянан шалгаж энэ тухайгаа бүрэн гүйцэд бодож төлөвлөсөн байхаас гадна хоёр дахь удаагаа гэрлэж буй эр, эм хоёрт одоо ямар эрэлт хэрэгцээ тулгарч байгаа, ямар юм шаардлагагай, юуг хүсэн хүлээж байгаа, хуучин гэр бүлээсээ юу авмаар яамаар байгааг хэлж чадалгүй уйдаг байдалд орсон тухай, одоо шинэ гэр бүлээсээ юу хүсэн хүлээж, яамаар байгаа тухай тэд өөрсдийн ойр дотны хүндээ юу ч өгч чадах боломжтой байгаа болон өдөр тутмын амьдрал хайр халамж, ахуйн асуудал эд бүхний тухай заавал тунгаан ярилцаж тохирсон байх учиртай. Үүний зэрэгцээ үр хүүхдүүдийг өсгөн хүмүүжүүлэх асуудлаар тусгай сайтар хэлэлцэи тохирох хэрэгтэй. Нэгэн нийтлэг бэрхшээл нь хоёр дахь эхнэрийнхээ хүүхдүүдэд хойд эцэг нь болж, тэдэнд тавих асрамж халамжийг өөртөө авч байхад мөн хүүхдүүдийн төрсөн эцэг нь хүүхдүүдтэйгээ идэвхтэйгээр харьцаж байнгын холбоотой байдгаараа хүүхдүүдэд хоёр аавтай мэт ойлгоц төрүүлэх үр дагаврууд гарахаас гадна өөрөө ч бас өөрийн хуучин эхнэрийнхээ хүүхдүүдтэй уулзуулахгүй гэсэн хорио цээрийг үл харгалзан төрсөн хүүхдүүдтэйгээ уулзан учрах хүсэл эрмэлзэл төрдөг. Энэ мэт байдлаараа эрчүүд ихэвчлэн байнгын төвөгтэй хүнд нөхцөлд байдагт оршино. Ер нь амьдрал дээр харж байхад анхны гэр бүлээсээ салж сарнисан олон эцэг өөрийн үр хүүхдүүдийнхээ харьцаж чадахгүй дагавар хүүхдүүдийнхээ хамт л байх боловч нэг л завсартай байх мэтийн ийм эмзэглэлтэй байдал байдаг нь нэг их гайхаад байх ч зүйл биш юм. Давтан гэрлэсэн хоёр дахь эхнэр нь өөрийн нөхрийг хуучин эхнэрийнхээ хүүхдүүд рүү үе үе гүйж очоод тэдэнд дэмжлэг үзүүлэн мөнгө төгрөгөө зараад байна гэсэндээ сэтгэл нь тавгүйтэж уур уцаар болохдоо ч “намайг болон миний хүүхдүүдийг гэж” чадахгүй юм бол эндээс зайл! гэсэн шаардлагыг байн байн тавьдаг байна. Гэр бүлийн энэ хүнд харьцаа нь хүүхдүүдийн хувьд ямар муу нөлөөтэйн талаар сэтгэлзүйн ямар ч зохиол ямар ч багц мэдээнд дурдаагүй хэдий ч бодит амьдрал дээр чухамдаа ийм л байдаг. Ингээд эрхэм уншигчдаас давтан гэрлэх тухай энэ асуудалд болохгүй бүтэхгүй гэсэн ямар ч саад байхгүй, хоёр дахь, гурав дахь, дөрөв дэхь гэх

мэтчилэн гэрлэсэн гэр бүлүүд сайн сайхан амьдарч байгаа нь бишгүй л байна. Харин асуудалдаа дээд зэргээр нухацтай анхааралтай хандаж хажуудах ханиа л сайхан хайрлаарай гэж хэлэх байна.

## ТӨГСГӨЛИЙН ҮГ

Ингээд эрхэм хүндэт уншигч даа!

Та бүхэн өөрийн амь биеийн нэгээхэн хэсэг болсон зовлонт тэр ганцаардлыг чинь мартуулж чадах, тантай азтай, жаргалтай, сайхан амьдрах, та түүнтэй нарийн чухал асуудлаа аж ахуйнхаа жижиг сажиг зүйлийг хамт зөвлөн хэлэлцэх сайдалцах муудалцах, хэний талаар санаа зовох хэний талаар санаа тавих, хэнийг загнах зэмлэх, орой үдшийн цагаар хэнийг ажлаасаа ирэхийг нь хүлээх, тэр хүнээ эрэн хайх их замдаа гар даа. Товчоор хэлэхэд эрэгтэй эмэгтэй хоёр хүн, хүний ертөнцөд хамтран амьдрахаас илүү жаргал үгүй ч одоохондоо учраагүй байгаа, олж учраад хамтран жаргах тэр хүнийхээ эрэл хайгуулд азтай хийморьтой яваарай гэсэн сайхаи ерөөлийг өргөн дэвшүүлье.

# Table of Contents

Уншигч нартаа хандан хэлэх үг

I Бүлэг. Эмэгтэй хүнд эр хүн яагаад хэрэгтэй байдаг вэ?

Ганцаардлын аймшиг

Амьдралд хэн нь идэвхийлэх ёстой вэ?

Өв тэгш эр хүн гэж бий юу?

Үүнд яах ёстой вэ?

Эрчүүд эмэгтэйчүүд гэдэг хоёр өөр ертөнц юм

Феминизм

Ямар ажил үүргийн талаар зөвшилцөн зохиож болох вэ?

II Бүлэг. Эрчүүдийн хүсэн хүлээдэг зүйл нь юу вэ? Эрчүүд эмэгтэй хүнээс юуг хүсэн хүлээдэг вэ?

Эрчүүдийн тэрсүү шаардлага

“Аа-намайг хуурах амархан, би өөрөө ч бас хуурах дуртай”

Уйтгар баясал хоёр

Ханьдаа үнэнч бөгөөд ажилсаг эмэгтэй

Нэг алхам ард нь уу? Нэг алхам өмнө нь үү?

Генералын сэтгэгдэл

Эрчүүд эмэгтэйчүүдээрээ магтуулах дуртай

Эрчүүд эмэгтэйчүүдээс сэтгэл, тэмүүлэл, догдлолыг хүсэн хүлээж байдаг

Эрчүүд эмэгтэй хүнийг аз жаргалтай болгохыг хүсдэг

III Бүлэг. Эрчүүд эмэгтэйчүүдийн тоглоом

Үүргээ биелүүлэх нь

Эрчүүдийн эрх үүргийн зөрчилдөөн

Уншигч эмэгтэйчүүдтэйгээ ярилцахуй

Эрчүүд эмэгтэйчүүдийн дүр төрхийн тухай

Дүр төрх нь харьцааг шинэчлэх нэгэн арга юм

Хардалт, түүний үр дагавар

Гэр бүл салалтын шалтгаан өдөөн хатгалт

Харилцан биендээ хүүшлүүлэн шилжүүлэх нь

Тоглоомын арга заль

“Хөтлөгч” “дагалдагч” хоёрын тоглоомын шууд харьцаа

IV Бүлэг. Эр нөхрөө хэрхэн олох вэ? Хаанаас хайх вэ?

Бар, ресторан, үдэшлэг, сувилал, цэнгээний газар

Ажил дээрээ буюу албан томилолтоор явахад

Хэнийг хайх вэ?

Өв тэгш эр хүн гэж байдаггүй

Юу хийх, яах тухай

Нэр төр, алдар гавьяанд хүрч яваа эр хүний эерэг ба сөрөг тал

Залуу эрчүүдийн зөв буруу талууд

Ид дундын идэр насны эрчүүдийн эерэг ба сөрөг талууд нь

Сайхан эр хүний сөрөг эерэг талууд

Эхнэрээ хэрхэн сонгож авах вэ?

Гудамж болон нийтийн унаанд танилцах нь

Музей, үзэсгэлэн, хөгжмийн дээд сургууль болон театрт танилцах

Ресторан, бар, сувилал болон үдэшлэг дээр танилцах

Хэрхэн яах, юу хийх тухай

Эр хүн алдаа гаргахдаа

Яах юу хийх тухай

Юу хийх яах тухай

Юу хийх тухай

Сөрөг талаас нь сонгох зарчим

Яах юу хийх тухай

Эрчүүдийн өрсөлдөөн

Юу хийх яах тухай

Орчин нөхцөлийн нөлөөгөөр хийх сонголт