

Инээмсэглэл харилцаанд  
хэрхэн нөлөөлдөг вэ?

Хавдар судлаач эмч Г.Отгонжаргал

- Бидний амьдралд энгийн атлаа хамгийн гайхамшигтай, үнэгүй атлаа хамгийн үнэ цэнэтэй, хэн ч хэзээ ч хүссэн үедээ хэрэглэх боломжтой шидэт зүйл байдаг.





- o Францын Блез Паскалийн их сургуульд судалгааны ажлаа хийдэг доктор Ниэнденталь инээмсэглэл нь хүний төрөлх илэрхийллийн нэг авч шинжлэх ухаанд энэ тухай мэдээлэл хомс байдгийг анзаарч, мэргэжил нэгт сэтгэл судлаачидтайгаа хамтран хүний тархины үйл ажиллагаа, төрж өссөн орчин, соёлын онцлог, туулсан амьдрал зэрэг нь инээмсэглэлд хэрхэн нөлөөлдгийг судалсан.
- o Тэрбээр инээмсэглэлийн олон төрлийг ялгаж зааглан, үндэстнүүдийн баярлаж хөөрсөн сэтгэл хэрхэн өөр өөрөөр илэрдгийг дүгнэж тодорхойлсон байна.

- “Тархи ба сэтгэл судлалын ухаан” сэтгүүлийн шинэ дугаарт нийтлэгдсэн бөгөөд доктор Ниэнденталийн судалгааны дүгнэлтэд онцолсноор Инээмсэглэл нь ердөө дотоод сэтгэлийн илэрхийлэл биш юм. Харин хүн хоорондын харилцааны хамгийн ил тод “хэмжигч” гэнэ.





- o Инээмсэглэлийн ач холбогдол хязгааргүй тул тэдгээрээс хамгийн цухал гэсэн 3-н ач холбогдлыг авч бүлэглэсэн байна.



## Нэг

- Инээмсэглэл нь харилцааны шидэт зэвсэг юм. Өөртөө болон бусдад эерэгээр нөлөөлөх нэг том арга болдог. Та дулаан инээмсэглэлийг хараад тайвшралыг мэдэрдэг шиг таны инээмсэглэл мөн бусдыг ингэж баясгаж чаддаг байна. Учир нь “Бүх зүйл хэвийн, чамайг хүлээн зөвшөөрч байна гэсэн сайхан сэтгэлийн илэрхийлэл болохоор бусдад эерэг сэтгэгдлийг төрүүлдэг.
- Мөн харилцааны зузаан ханыг амархан эвдэж чадах хүчтэй бөгөөд сэтгэлийг нээж өгдөг, итгэлцлийн маш том алхам болдог, Ашиггүйг ашигтай үр бүтээлгүйг ч бүтээлтэй болгож чаддаг байна.

Япончуудын дунд “Инээж буй хүн хамгийн хүчтэй” гэсэн зүйр үг байдаг.



## Хоёр

- o Инээмсэглэл нь биеийн эрхтэн тогтолцоонд эерэг нөлөө үзүүлдэг ба эрүүл мэндийг хамгаалж, амьдрах эрч хүчийг нэмэгдүүлдэг.
- o Илүү өөдрөг үзэлтэй, баяр баясгалантай байдлыг бий болгон стрессээс хол байлган гутранги үзэлийг тайлан өөрийн амьдралын сэтгэл ханамжыг дээшлүүлэхэд нөлөөлдөгөөс гадна ялан дийлэх чадварыг өгч түгшүүрийг арилгадаг.
- o Эмгүй эмчилгээний нэг хэлбэр болгон ашиглах боломтой гэж үздэг байна.

## Гурав

- o Өөртөө сайхныг хүсвэл үргэлж инээмсэглэ
- o Удаан чангаар инээх үед булчин, мэдрэл, зүрх, хоол боловсруулах эрхтэнд сайнаар нөлөөлдөг. Нэг удаа хүчтэй инээхэд биеийн 650 булчингийн 231 булчин, нүүрний нийт булчингийн 15 булчин нь хөдөлгөөнд ордог ба хүчилтөрөгчийн дасгал болдог.
- o Хүйсээ төмбийтэл инээх нь 10 минут зөв алхах, 3 минутын турш хүчтэй сэлүүрдэхтэй тэнцэх буюу 5 минут аэробик хийсэнтэй адил үр нөлөө үзүүлдэг байна.



- o Хэдий тийм ч тухайн нөхцөл байдал ба цаг хугацаа, харилцагч хүний хүлээж авах байдал, агуулга гэх зэрэг зүйлээс болж инээх нь хязгаарлагдаж байдаг байна.
- o Жишээ нь: хамгийн хэцүү цаг мөчид нь инээлгэх гэвэл эсэргээрээ уурлуулах, өөр нэгэнд инээдтэй үйл хөдөлгөөн түүнд огт сонирхолгүй санагдах, инээлгэх гэж буй зүйлийн агуулга нь хувь хүний хувьд зан чанар соёлын талаасаа хэр нийцэж байгааг анхаарах нь чухал юм.

Мэргэжилтнүүдийн судалгаагаар 6 настай хүүхэд өдөрт 300 удаа, хэвийн насанд хүрсэн хүн өдөрт 1-7, 50 гарсан хүмүүс өдөрт 4 удаа тус тус инээдэг гэжээ.

Дараагийн challenge: ЧХХ эмч З.Доржханд

