



Есөн хүслийн
ЭБЭХЭ ГЭР БОЛОВСРОЛ

ЭРҮҮЛ ЭНХИЙН ХҮСЭЛ



Монгол домчийн ухаан

Танилцуулга

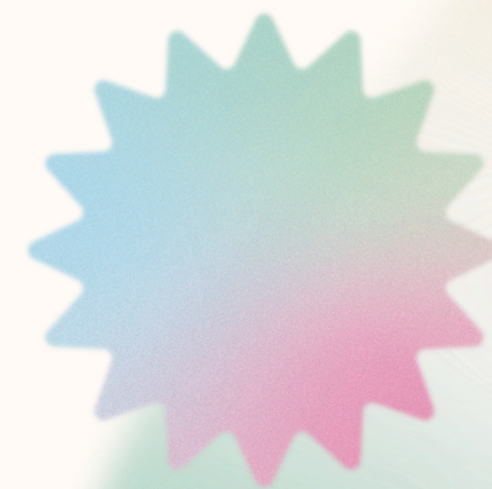




Монгол Домчийн ухаан нь зөвхөн хүний уурагт биеийн бүтцийг судлахаар хязгаарлагддаггүй.

Хүний биеийн бүтэц, тэтгэгдэх хүчийг танихын тулд байгалтайгаа хэрхэн зохицон амьдардгийг таних хэрэгтэй гэж үздэг.

Өөрөөр хэлбэл хүний өдөр тутмын амьдралын давтамжит үйлдэл, орон зайндаа бий болгосон хэм өвчлөлийг хэрхэн бий болгодог вэ гэдгийг судалдаг.



Хүн бүр амьдралдаа гэнэт өвдөх, эсвэл шалтгаангүй сэтгэл зовдог мөч тохиолддог.

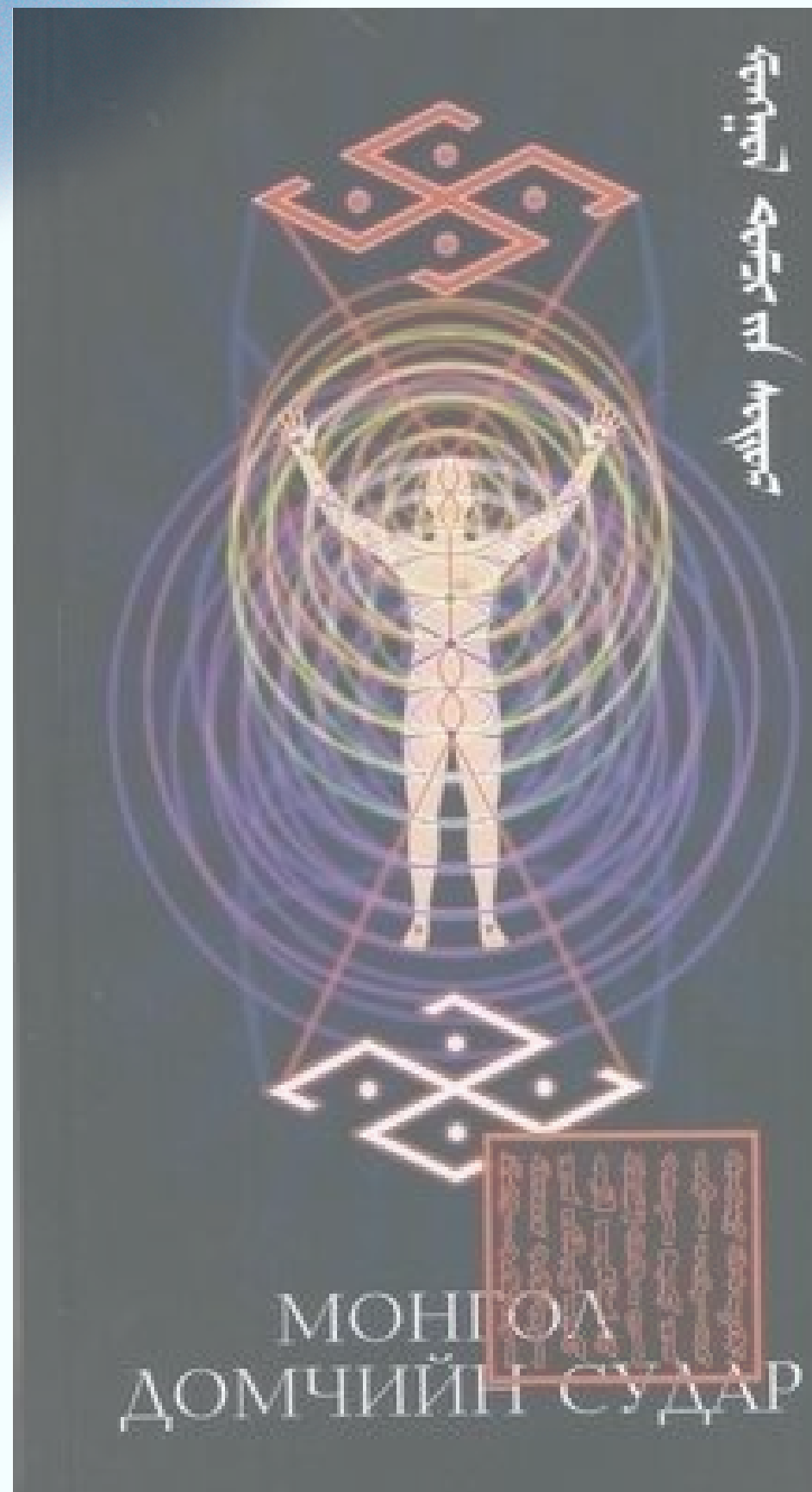
Тэр үед хүмүүс ихэвчлэн *"бие маань юунд өвдөв?"* гэж асуудаг.

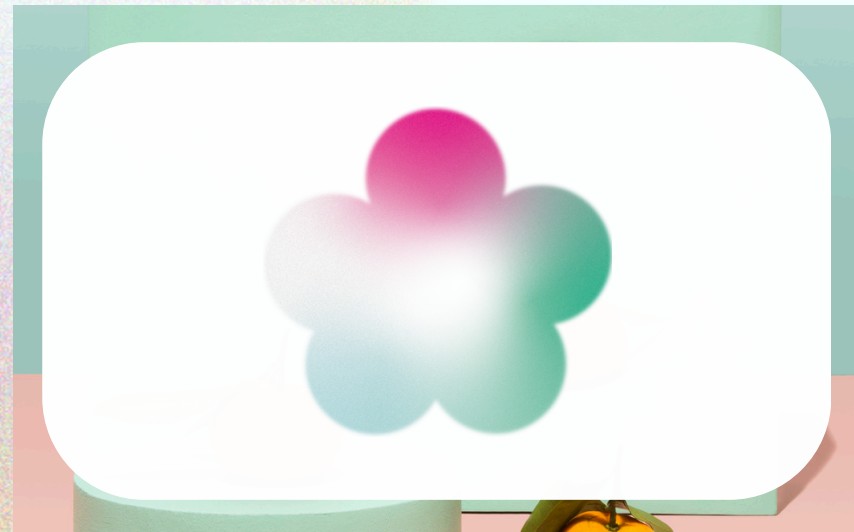
Харин Монголчууд *"Миний сүнс, сэтгэл яагаад ийм байна вэ?"* гэж давхар хариулт хайдаг.

Эрүүл энхийн хүслийн хичээлээр бид энэ хоёр асуултыг холбож өгдөг эртний мэдлэгтэй танилцах болно.

Домчийн гурван ухаан

Гэрлийн Өргөөнөөс гаргасан Монгол домчийн сударт хүний эрүүл мэндийг ойлгох гурван өөр ухаан байдгийг өгүүлдэг. Эдгээр нь хүнийг өөр өөр өнцгөөс харж, хамтдаа бүтэн дүр зургийг бүрдүүлдэг гурван зам юм.





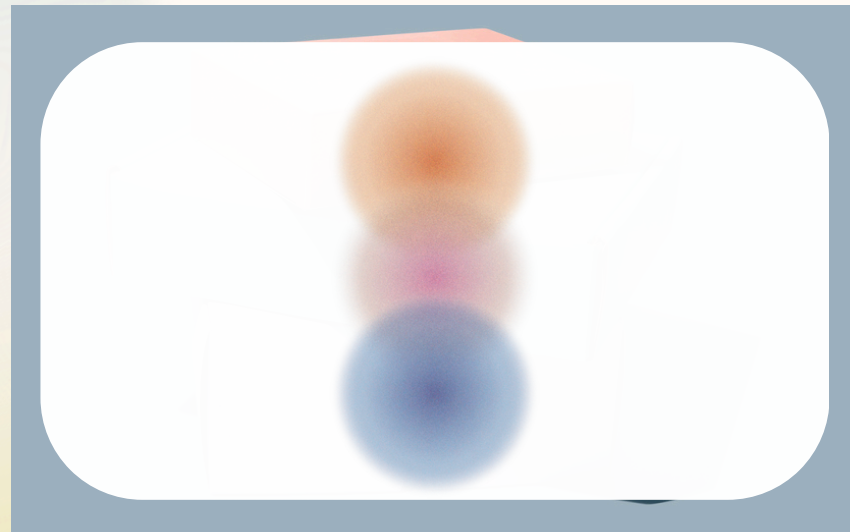
1. Арга ухаан

Эхнийх нь — биеийн бүтэц, цусны эргэлт, эрхтний харилцан үйлчлэлийг судалдаг ухаан. Энэ бол "юу өвдөж байна, ямар эмчилгээ хэрэгтэй вэ" гэдгийг бодит, харагдахуйц шинжээр тодорхойлдог тал юм. Монгол ухаанд үүнийг "**Арга ухаан**" гэж нэрлэдэг Өөрөөр хэлбэл, биед тохирсон арга хэмжээ олох ухаан



2. Билэг ухаан

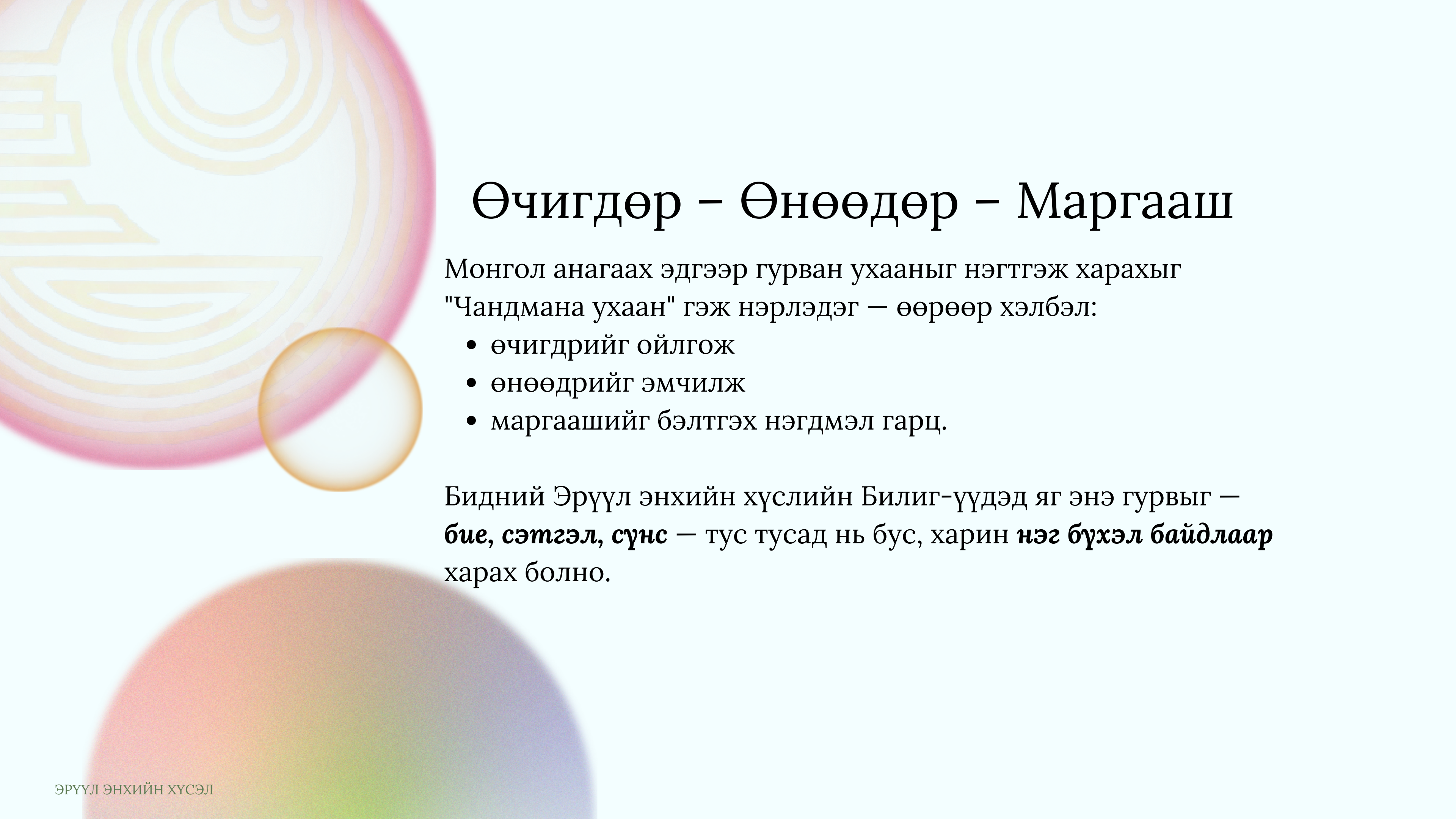
Хоёр дахь нь — сэтгэл хөдлөл, тархины үйл ажиллагаа, дотоод мэдрэмжийг судалдаг ухаан. Инээх, уйлах, уурлах гэдэг зүйл өөрөө биеийн булчин, мэдрэлийн хөдөлгөөнөөр илэрдэг. Үүнийг **"Билэг ухаан"** гэдэг — сэтгэлийн байдлыг зөв унших, засах ухаан.



3.ХЭМ ХЭМНЭЛ

Гурав дахь нь — хамгийн гүн, хамгийн тодорхойлоход хэцүү хэсэг: сүнс, уурагт биетэй нөхцөлдөхүй, хүрд ба түүнийг засах “**Хэм хэмнэл**”.

Энэ ухаан "яагаад яг энэ хүнд, яг энэ үед энэ явдал тохиолдов" гэдэг асуултад хариулахыг зорьдог. Үүнийг мэдрэмж, дадлагажсан ажиглалтаар л ойлгож болно.



Өчигдөр – Өнөөдөр – Маргааш

Монгол анагаах эдгээр гурван ухааныг нэгтгэж харахыг "Чандмана ухаан" гэж нэрлэдэг — өөрөөр хэлбэл:

- өчигдрийг ойлгож
- өнөөдрийг эмчилж
- маргаашийг бэлтгэх нэгдмэл гарц.

Бидний Эрүүл энхийн хүслийн Билиг-үүдэд яг энэ гурвыг — **бие, сэтгэл, сүнс** — тус тусад нь бус, харин **нэг бүхэл байдлаар** харах болно.

Эрүүл энхийн хүслийн хүрээнд бид энэ гурван ухааныг хүний биеийн үндсэн 7 хүрд-тэдгээрийн туслах хүрдүүдээр дамжуулан дэлгэрэнгүй хүргэх болно.

Аль нэг эрхтэн өвдлөө гэхэд хүн бүрийн амьдралын дадал, амьдарч буй газар орны нөлөө, өссөн орчин гээд олон хүчин зүйлээс шалтгаалаад харилцан адилгүй байдаг.

Өөрөөр хэлбэл аль хүрдний ямар гэмтлээс улбаалан аль эрхтэнийг яаж өвчлүүлдэг вэ, түүнийг зөвхөн эм тариагаар бус байгаль орон зайн ямар хэмээр, амьдралын ямар дадлаар хэрхэн давхар тэтгэж дэмнэдэг талаар эмийн бус ахуйд ойр монгол домчийн ухаанаас олж мэдэх болно.



Билиг-ээс ухаан нэмээрэй

Монгол домчийн уламжлалт ухаанаас хүргэх
Билиг-ээр өөрийнхөө биеийг ямар
бүтэцтэйгээр хэрхэн ажилладаг, эм тариа
хэрэглэхгүйгээр хэрхэн эрүүл байх мэдлэгийг
хүндэтгэлтэйгээр ойлгож, амьдралдаа тусгаж
эрүүл аж төрөх ухаанаа нэмээрэй.



Орчин үеийн шинжлэх ухааны зэрэгцүүлэлт

Сонирхолтой нь, орчин үеийн анагаах ухаан ч сүүлийн жилүүдэд яг ийм чиглэлээр хөгжиж байна — үүнийг **"биопсихосоциал загвар"** гэдэг:

Бие, сэтгэл, орчны нөлөөг хамтад нь харж эмчлэх арга барил. Энэ нь Монгол домчийн гурван ухаантай яг адилхан биш ч, ижил төстэй логиктой — хүнийг нэг талаас биш, бүхэлд нь харах хэрэгтэй гэдэг ойлголт.



Одоо Лавлах дэвтэр дээрээс мэдлэгээ баталгаажуулж,
Дадлага ажлын дэвтэр дээр ажиллаад
дараагийн Билиг-ээ хүлээн аваарай.