

**Төвлөрөл**

**Mindfulness**

Mongolian

# Төвлөрөл

**WayAhead**  
**Mental Health Association NSW**  
**Building C, 33-35 Saunders St**  
**Pymont 2209**

**1300 794 991**  
**info@wayahead.org.au**  
**www.wayahead.org.au**

# Агуулга

Төвлөрөл гэж юу вэ?

Бид яагаад төвлөрлийг хийдэг вэ?

Төвлөрөл бидэнд ямар ашиг тустай вэ?

Төвлөрч сурах тухай

Төвлөрлийн дасгал хийж эхлэхэд өгөх зөвлөгөө

Төвлөрлийг хаана сурч болох тухай

Хэрэгцээт утасны дугаарууд болон вэб хуудсууд

Орчуулгын үйлчилгээ

Санамж

**“Хэрвээ та  
амьдралын  
сэтгэл  
түгшилтийг  
ялан дийлэхийг  
хүсвэл оршиж  
буй мөчдөө  
амьдар,  
амьсгалдаа  
төвлөрч амьдар”**

**Amit Ray**

## Төвлөрөл гэж юу вэ?

Төвлөрөл гэдэг нь аливаа хийж байгаа зүйлдээ санаа бодлоо бүрэн зориулж сурах зорилготой оюун санааны дасгал юм. Энэ нь бидний өдөр тутмын хийдэг бүхий л үйл ажиллагаанд ашиглагдаж болно.

Бид төвлөрч байх үед өөрсдийн анхаарлаа бүрэн хяналтандаа авч мөн одоогийн мөчийг үймүүлэх ямар ч төрлийн сарниулах зүйлд саад хийх чадвартай болдог. Энэ нь биднийг илүү анхаарлын төвлөрөл сайтай болгох, мөн одоогийнхоо хүрээлэн буй орчныг болон биднийг тавгүйтүүлж, зовоон шаналгадаг эсвэл анхаарал сарниулдаг байж болох оюун санаан дах бодлуудыг илүү танин анзаарахад тусладаг.

Бид төвлөрлийг зөв хийж байх үед өнгөрсөн эсвэл ирээдүйн талаарх бодолд автахгүйгээр зөвхөн одоогийн мөчдөө анхаарлаа төвлөрүүлдэг. Энэ нь бидний бодлыг удаашруулж, оюун санаа, бие махбод тайвшрах, өөрсдийгөө болон эргэн тойрноо илүү мэдрэх, бусад хүмүүстэй холбогдох мөн сайн сайхан байдлыг олж авахад тусладаг.

Учир нь бид одоогийн мөчид болж байгаа зүйлсийг ойлгож мөн удирдах чадвартай; бид амьдралыг болж байгаагаар нь туулдаг.



# Бид яагаад төвлөрлийг хийдэг вэ?

Төвлөрлийг зөв хийж чадвал энэ нь бидний амьдралын өдөр тутмын олон асуудлуудыг шийдвэрлэхэд тусладаг гэдэг нь батлагдсан. Үүнд:

- Стресс болон сэтгэл түгшилтийг багасгах
- Нойрны хэмнэлийг сайжруулах
- Илүү сэтгэл хангалуун болон тайван болох
- Ой санамжийг сайжруулах
- Сэтгэл гутралыг удирдах
- Асуудал шийдэхэд туслах
- Цусны эргэлтийг сайжруулах болон зүрхний цохилтыг багасгах зэргээр бие махбодын үйл ажиллагааг сайжруулах

# Төвлөрөл бидэнд ямар ашиг тустай вэ?

Бид тухайн байгаа орчиндоо л анхаарлаа төвлөрүүлснээр, бидний санаа зовнилт багасаж байдаг. Учир нь бид одоогийн мөчөөс бусад ямар нэгэн стресс үүсгэх эсвэл санаа зовоосон асуудлуудын талаар бодохгүй байгаа юм. Өнгөрсөн болон одоогийн нөхцөл байдлын тухай бодох нь биднийг яг одоогийн буюу тухайн мөчид хийж байгаа зүйлсээс маань холдуулдаг.

Магадгүй бид аль хэдийн болоод өнгөрсөн зүйлсийн тухай бодон харамсах эсвэл тухайн мөчдөө дахин очихыг мөрөөдөөд сууж байж болох юм. Бид магадгүй ирээдүйн талаар төсөөлөн, болж амжаагүй байгаа үйл явдалд автан гарч болох эсвэл огт болохгүй үр дагавруудад санаа зовох ч тохиолдол байдаг.

Төвлөрөл нь биднийг “хэрвээ тэгсэн бол” эсвэл “хэрвээ тэгвэл” гэсэн бодлуудаас салгаж, яг одоо хийж буй зүйлст, одоогийн мөчид төвлөрөхөд тусладаг.

Төвлөрөл нь биднийг сэргэг мөн ухамсартай байхад сургадаг. Энэ нь биднийг өнгөрсөн эсвэл ирээдүйн хянаж чадахгүй зүйлсийнхээ араас хөөцөлдөхөөргүй болгож бидний стрессийг багасгадаг.

Энэ нь бидний харилцаанд сайнаар нөлөөлдөг ба учир нь бид олон зүйлсийг бодохын оронд бусдыг илүү сонсож тэдэнд анхаарлаа бүрэн хандуулснаар бусадтай илүү холбогдож чаддаг.

Бид эргэн тойрныхоо зүйлсийг илүү ухамсартайгаар мэдэрдэг болж, өмнө нь оюун санаагаа өөр газар төөрөгдүүлэн анзаардаггүй байсан зүйлсдээ талархаж эхэлдэг. Одоо байгаа зүйлээ байгаагаас нь өөрөөр байгаасай гэж хүсэхгүй болсноор бид илүү сэтгэл хангалуун бөгөөд жаргалтай болдог.

## Төвлөрөл хийх тухай

Төвлөрөл нь олон өвчнийг анагаах чадлаараа танигдсан ба үүнд сэтгэл гутрал, сэтгэл түгшилт, архаг өвдөлт, нойргүйдэл зэрэг орох ба мөн хөнгөвчлөх эмчилгээний нэг хэсэг болдог.

Хэдийгээр төвлөрлийг сэтгэлзүйн эмчилгээнүүдийн нэг хэсэг болгох сонирхол харьцангуй саяхных боловч үүнийг хэдэн мянган жилийн турш Буддын шашин, Даоизм болон бусад Дорнын философи мөн иогийн дасгалд үр дүнтэйгээр ашиглаж ирсэн юм.

Төвлөрлийг ганц бясалгалд бус, бид өдөр тутмын амьдралдаа хийх боломжтой. Энэ бол бид амьдралынхаа бүхий л үйл ажиллагаанд ашиглаж сурах үргэлжилсэн танин мэдэх ухамсар ба дасгалжуулалт юм. Энэ нь сэтгэлзүйн эмчилгээний төлөвлөгөөнд нэг хэсэг болж ордог ч, сэтгэцийн эмгэгийн дан ганц эмчилгээний сонголт байж болохгүй бөгөөд эмийн эмчилгээг орлож болохгүй.



Төвлөрлийг хийж сурахдаа эхлээд сургагдсан мэргэжлийн хүнээс зааварчилгаа авахыг зөвлөдөг. Ихэнх сэтгэлзүйч, сэтгэл засалч болон зөвлөхүүд төвлөрөл хийх сургалтанд хамрагдан бэлтгэгдсэн байдаг бөгөөд түүнчлэн эдгээр хүмүүс нь төвлөрлийн дасгалын тухай маш сайн ойлголттой, зөв арга техник эзэмшсэн гэдгийг баталгаажуулах нь чухал юм.

Төвлөрлийг тогтмол хийж занших нь хамгийн үр дүнтэй ба энэ нь яваандаа тав тухтай, байгалиасаа мэт бодлын нэг хэсэг болдог. Удаан хугацаанд эерэг үр дүнд хүрэхийн тулд бид өөрсдийн зуршлууд болон бодлын хэв маягаа өөрчлөх хэрэгтэй болно.

## Төвлөрлийн дасгал хийж эхлэхэд өгөх зөвлөгөө

- Эхлээд өдөр бүр хамгийн багадаа 5 минут чимээгүй суун өөрийн бодол болон бие махбоддоо анхаарлаа төвлөрүүлэх байдлаар төвлөрлийг хийх
- Та өөрийн оюун санаагаа хэрхэн бодлоор дүүрч завгүй ажиллаж байгааг мөн эдгээр бодлуудаа удаашруулахад ямар хэцүү болохыг анзаарах болно.
- Анхаарлаа хандуулж, төвлөрүүлэх мөн оюун санаагаа тогтооход амьсгалын дасгал хийгээрэй. Хамраараа амьсгал авч мөн гаргана. Таны оюун санаа элдэв бодол, чимээ, зовинолд сатаарах болгонд эргээд амьсгал руугаа анхаарлаа хандуулна.

- Дасгалаа 10 минутаар уртасгах байдлаар илүү удаан хугацаанд төвлөрдөг болох хүртлээ нэмэгдүүлнэ.
- Бүх үйл ажиллагаандаа төвлөрлийг ашиглах хэрэгтэй. Өөр юунд ч биш зөвхөн хийж байгаа зүйлдээ, хоол хийх, аяга тавгаа угаах, машинаа угаах, алхах эсвэл жолоо барих үедээ гэлтгүй төвлөрөх хэрэгтэй. Таны оюун бодол өөр тийш сатаарч буйг анзаарсан л бол бодлоо буцаан авчраарай.
- Өөртөө зорилго тавин тэвчээртэй байх хэрэгтэй. Хэрвээ төсөөлснөөс их хугацаа орох эсвэл зарим өдөр бусад өдрөөс илүү анхаарлаа төвлөрүүлэхэд бэрхшээлтэй байх үед өөртөө битгий урам хугарч, бухимдаарай.
- Дасгалаа хийж ахиц гарах тусам мөн та өөрийн дотоод бодлоо илүү сайн таньж, ойлгож, ухамсарладаг болсон үедээ таны бодол, үйлдэл, таны гаргаж буй аливаа хариу үйлдэлд гарч буй өөрчлөлтийг анзаараарай.
- Та өөрөө яг хэн бэ гэдгийг нээж илрүүлэхдээ айх хэрэггүй ба харин ч талархаж мөн өөрийгөө хүлээн зөвшөөрч сурах хэрэгтэй. Хүн бүрт өөрчлөгдөх боломж үргэлж байдаг ба энэхүү төвлөрлийн замаар цааш үргэлжлүүлэн явахдаа тэвчээртэй байж өөртөө зөөлөн хандаарай.

# Төвлөрлийг хаана сурч болох тухай

- Санаа бодлоо төвлөрүүлэхийг сурч мөн түүнийг үр дүнтэйгээр ашиглахад сургагдсан мэргэжлийн хүн танд туслах болно.
- Төвлөрлийн тухай ойлголттой болж, өдөр тутмын амьдралдаа ашиглаж сурахад бясалгалын хичээлүүд тус болно.
- Төвлөрөл хийж сурахад зориулсан олон төрлийн бичлэг болон вэб хуудсууд цахим орчинд байдаг. Найдвартай, танигдсан эх сурвалжаас мэдээлэл авахын тулд судалгаагаа сайн хийх хэрэгтэй. Мөн үнэ төлбөргүй ашиглах боломжтой олон мэдээлэл, вэб хуудсууд байдаг.

# Хэрэгцээт утасны дуудлагууд болон вэб хуудсууд

**WayAhead Directory** - NSW муж дах сэтгэцийн эрүүл мэндтэй холбоотой тусламж, үйлчилгээний талаарх дэлгэрэнгүй жагсаалтыг багтаасан цахим мэдээллийн хэрэгсэл - <https://directory.wayahead.org.au/>

Сэтгэцийн Эрүүл Мэндийн Мэдээллийн үйлчилгээ - 1300 794 991  
<https://wayahead.org.au/>

Beyond Blue - 1300 22 4636  
<https://www.beyondblue.org.au/>

Австралийн Сэтгэл Судлалын Нийгэмлэг - 1800 333 497  
<https://www.psychology.org.au/>

Хүүхдийн Тусламжийн Утас - 1800 55 1800  
<https://kidshelpline.com.au/>

Эрэгтэйчүүдэд туслах тусламжийн утас - 1300 789 978  
[www.mensline.org.au](http://www.mensline.org.au)



## Орчуулгын үйлчилгээ

Хэрвээ танд орчуулагч хэрэгтэй бол Утсан Орчуулгын Үйлчилгээ болох 131 450 дугаараар холбогдоорой.



## Санамж

Энэхүү мэдээлэл нь зөвхөн мэдлэг олгох зорилготой юм. Аль ч товхимол эсвэл вэб хуудсууд нь хүмүүсийг оношилж чадахгүй бөгөөд шаардлагатай тохиолдолд мэргэжлийн тусламж, зөвлөгөө авах нь маш чухал юм. WayAhead байгууллага нь өгч буй мэдээлэл, зөвлөмжтэй холбоотой санал гомдол болон шүүмжлэл хүлээн авахад нээлттэй байх болно. Энэхүү баримт хуудсыг WayAhead – NSW мужийн Сэтгэцийн Эрүүл Мэндийн Нийгэмлэгийн зөвшөөрөлтэйгөөр дахин шинэчлэн боловсруулж болно.

### **WayAhead - Mental Health Association NSW**

Suite 2.01, Building C, 33 Saunders St,  
Pyrmont, NSW 2009  
[info@wayahead.org.au](mailto:info@wayahead.org.au)

Last reviewed by TM - May 2021



