

Б.Цасанчимэг, Ө.Цэндсүрэн, Ж.Гэрэлмаа

ИРГЭНИЙ ЁС ЗҮЙН БОЛОВСРОЛ VI

Ерөнхий боловсролын сургуулийн
6 дугаар ангийн сурах бичиг

Боловсрол, Шинжлэх Ухааны Яамны
зөвшөөрлөөр хэвлэв.

Анхны хэвлэл

СУРГУУЛИЙН НОМЫН САНД ОЛГОВ.
БОРЛУУЛАХЫГ ХОРИГЛОНО.

Улаанбаатар хот
2020 он

НАА 74.2
ДАА 373
Ц-231

Иргэний ёс зүйн боловсрол VI: Ерөнхий боловсролын сургуулийн 6 дугаар ангийн сурах бичиг. /Гэрэлмаа Ж., ба бус; Ред. Гантуяа М. -УБ.2020.- 88х./

Энэхүү сурах бичиг нь “Монгол Улсын Зохиогчийн эрх болон түүнд хамаарах эрхийн тухай” хуулиар хамгаалагдсан бөгөөд Боловсрол, Шинжлэх Ухааны Яамнаас бичгээр авсан зөвшөөрлөөс бусад тохиолдолд цахим болон хэвлэмэл хэлбэрээр, бүтнээр эсвэл хэсэгчлэн хувилах, хэвлэх, аливаа хэлбэрээр мэдээллийн санд оруулахыг хориглоно.

Сурах бичгийн талаарх санал, хүсэлтээ textbook@mecs.gov.mn хаягаар ирүүлнэ үү.

© Боловсрол, Шинжлэх Ухааны Яам

ISBN 978-9919-503-21-5

ГАРЧИГ

I БҮЛЭГ. ӨӨРИЙГӨӨ ТАНЬЖ, ХӨГЖҮҮЛЬЕ

1.1. Үйлдлээ хянаж, засъя

Бие, хэл, сэтгэлийн үйлдлээ ажиглан сэрэмжилье	5
Ажиглалт, сэрэмжийг танин мэдье	5
Бие, хэл, сэтгэлийн үйлдлээ ажиглан сэрэмжлэхийн учир шалтгааныг ухааръя	11
Бие, хэл, сэтгэлийн үйлдлээ ажиглан сэрэмжилье	14
Бие, хэл, сэтгэлийн буруу үйлдлээ засъя	16
Буруу сэтгэлд автахгүйг хичээе	17
Муу үг хэлэхгүйг хичээе	21
Буруу үйлдэл гаргахгүйг хичээе	22

1.2. Бусдаас суралцъя

Бусдаас бурууг хайхгүй байя	26
Бурууг бусдаас бус, өөрөөс эрье	26
Бусдад буруу байвч уужуу ухаанаар уучилъя	26
Бусдын эрдмээс суралцъя	29
Бусдын буруу үйлдлийг бус, зөв үйлдлийг дэмжиж сайшаая	29
Бусдын ололт амжилтад атаархалгүй, бахархан баярлая	30

II БҮЛЭГ. БУСДЫГ ХҮНДЭЛЖ, БАЯРЛУУЛъя

2.1. Үг сонсож суръя

Сургаал үг сонсож суръя	33
Гэм алдааг ил хэлсэн үг, сургаал хатуу ч ажил үйлд тустай болохыг танин мэдье	33
Алдааг засах зөв үгийг дургүйцэлгүй ухаалгаар хүлээж авч суръя	36
Бусдын хэлсэн үгийг хүлээцтэй сонсож, зөв үг сургаалын дагуу алдаагаа засъя	39
Шүүмжлэл сонсож суръя	43
Өөрийн буруугүй ч, бусдыг хүндлэн үгийг нь сонсьё	43
Найз нөхдийн шоглож хэлсэн үгэнд бухимдахгүй байхыг эрхэмлэе	45
Үг дааж тэсвэр тэвчээрт суръя	47
Шүүмжлэлийг зөвлөгөө, шаардлагыг хүсэлт гэж хүлээж авах арга ухаанд суръя	49
Хүлээцтэй хандаж сурах нь тэсвэр тэвчээрийн үндэс суурь болохыг мэдье	53

2.2. Хэрэгжүүлж баярлуулъя

Гэр бүлийн орчин дахь үйлийг хэвшүүлье	56
Өглөө сэрээд урьтаж мэндэлж суръя	56
Өдрийн ажлаа төлөвлөж суръя	57
Ачийг нь санан ойлголцохыг эрхэмлэе	58
Гэр бүлийнхэндээ талархаж суръя	60
Гэрийнхээ ажлыг сэтгэлээсээ хийе	61
Амьдралын сургаалыг асууж, ярилцъя	63
Өдрийн алдаа, оноог дүгнэж, тунгаан бодож суръя	64

Сургуулийн орчин дахь үйлийг хэвшүүлье	65
Хичээлээ анхааралтай сонсож ойлгоё	66
Багшийн сургаалыг биелүүлж, хүндлэн талархъя	68
Эвтэй байхын үндэс ойлголцлыг эрхэмлэе	69
Бусдыг уучилъя, бусдаас уучлал хүсье	70

III БҮЛЭГ. УЛАМЖЛАЛТ ӨВ СОЁЛООСОО СУРАЛЦЪЯ

3.1. Ураг удмаа мэдэхийн ач тус

Угийн бичгийг танин мэдэх, ач холбогдлыг ухааръя	72
Уг удмаа хамгаалах нь улс эх орноо хамгаалахын эхлэл болохыг ухааръя	72
Ураг удмаа ялган нэрлэх нэрийдлийг мэдье	75
Ураг удмаа үе дамжуулан цээжлүүлдэг ёсыг мэдье	77
Угийн бичгийг хөтөлж ирсэн уламжлалаас суралцъя	79
Удмаа мэдэж, угийн бичиг хөтлөхийн ач холбогдлыг ухааръя	81

3.2. Монголын уламжлалт баяр ёслолтой холбоотой зан үйл

Монголын үндэсний бичиг, үсгийн баярын өдрийн утга учрыг мэдье	83
Үндэсний бичиг, үсгийн баярыг тэмдэглэх үндэслэлийг ойлгож, тайлбарлая	84
Үндэсний бичиг нь тухайн ард түмний тусгаар тогтнолын баталгаа, монгол сэтгэлгээний дархлаа болдгийг ухааръя	86

ТАНИХ ТЭМДЭГ

	Дасгал ажил
	Тайлбар
	Өөрийгөө шинжье
	Дадуулах нь
	Өөрийгөө үнэлье

1 ӨӨРИЙГӨӨ ТАНЬЖ, ХӨГЖҮҮЛЬЕ

1.1. ҮЙЛДЛЭЭ ХЯНАЖ, ЗАСЪЯ

🕒 БИЕ, ХЭЛ, СЭТГЭЛИЙН ҮЙЛДЛЭЭ АЖИГЛАН СЭРЭМЖИЛЬЕ



Үгийн утгыг мэдье.

Ажиглах – Ямар нэг юмыг анхааран лавлан харах, хянах

Сэрэмжлэх – Үйл явдалд хянамж болгоомж, сэрэмжтэй байх
(Монгол хэлний хураангуй тайлбар толь бичиг УБ., 2008)

АЖИГЛАХ

УХААРАХ

АРГАД СУРАХ

ДАДУУЛАХ

Бие гэж юу вэ? - Хүн, амьтан, ургамлын цогц эрхтэн, махбод

Хэл гэж юу вэ? - Хүмүүсийн харилцааны хэрэглүүр

Сэтгэл гэж юу вэ? - Хүмүүст юу хэлэх, биеэ яаж авч авахыг удирддаг чадвар

Бие, хэл, сэтгэлийг яагаад ажиглах ёстой вэ?

- Бие, хэл, сэтгэлээ ажиглахгүй бол алдаа гаргана.
- Алдаа гаргахаас сэрэмжилж болгоомжлох хэрэгтэй.

АЖИГЛАЛТ, СЭРЭМЖИЙГ ТАНИН МЭДЬЕ

Дасгал 1

- Анги доторх зүйлсийн нэгийг сонгон анхааралтай ажигла. Түүний өнгө, хэлбэр, хийц... гэх мэт. Жишээ нь: Цэцэг сонгосон бол өнгө, хэлбэр, цэцэглэсэн, усалсан эсэх, сав, хөрс... Ажиглаад анзаарсан зүйлээ бичээрэй. Чи өмнө нь юмсыг ингэж нарийвчлан ажиглаж байсан уу?
- Та нар хүрээлэн буй ертөнцөөс юу юуг ажиглах дуртай вэ? Чи сайтар ажигласан, зүйлээсээ юуг мэдэрч, юуг олж харж, нээсэн бэ? Ингэж ажиглах нь бидэнд ямар тустай вэ? Ярилцаарай.



Дасгал 2

- Гадаад ертөнцийг ажигладгийн адил хүнээс юуг нь илүү ажигладаг вэ? Монголын их зохиолч Д.Нацагдоржийн тухай дуртгалыг анхааралтай уншаад, хэн нэгний тухай ийм дуртгал бичих нь ямар ач тустайг бодоорой. Тэгээд хамгийн сайн найзынхаа тухай бичээрэй.
- Бичсэнээ бие биедээ уншаад, найз нөхдийнхөө гадаад дүр төрх, дотоод мөн чанараас бид юуг нь илүү анхааран ажигладаг байна вэ? гэдэгт дүгнэлт гаргаарай.

Нацагдорж минь ийм хүн байлаа

Гадна төрх. Их найрагч Д.Нацагдорж бие нарийхан, нуруу тэгш шулуухан, царай цагаан, үс хөмсөг хар, нүдний цагаан их, зовхи нимгэн бөгөөд гар хуруу цэвэр гоолиг, царайлаг залуу байсан юм.



Хувцас хунар. Тэрбээр монгол дээл голдуу өмсөх боловч мөн европ хувцас холимог хэрэглэдэг. Жишээлбэл, зангиатай цамцны дээр монгол дээл өмсөж явна. Савхин гутал өмсөнө. Тэр үед ардын намын малгай гэж нэрлэж байсан ногоон хилэн малгай өмсөнө. Хааяа тоорцог өмсөнө. Сүүлийн үед үргэлж бүрх малгай өмсөж явах болсон.

Зан авир. Д.Нацагдорж зан ааш дөлгөөн даруу, үг цөөн, нөхөрсөг, хүнийг хүндэтгэх нь дуурайлтай, ихэрхэг бардам зан огт байхгүй, энгийн ярих буюу хурал дээр үг хэлэхийн өмнө нүдээ дээш харж бодлого тавьж байгаад ярихдаа удаан, болгоомжтой, бодлоготой, оновчтой цөөхөн үгээр санал шүүмжлэлээ тавих бөгөөд ер илүү сул үг хэлэхгүй.

(Ө.Чимэд)

- Бусдыг ажигладагтайгаа адил хүн өөрийгөө ажиглаж болох уу? Чи ажиглаж үзсэн үү? Тийм бол хэзээ, ямар учраас ажигласан талаараа тунгаан бодоорой. Цэгийн оронд өгүүлбэрийг гүйцээж бичээрэй.

Би гадаад төрхөө (тогтмол, хааяа) ажигладаг. Би гадаад төрхөөсөө (юунд?) сэтгэл хангалуун явдаг. Харин (юунд?) сэтгэл жаахан дундуур явдаг.

Би дотоод сэтгэлээ(тогтмол, хааяа) ажигладаг. Дотоод сэтгэлээ ажиглаад (юунд?) сэтгэл хангалуун явдаг. Харин (юунд?) сэтгэл жаахан дундуур явдаг.



- Өөрийн гадаад дотоод шинжийн алийг нь дүгнэн бичихэд чамд бэрхшээлтэй байсан бэ? Түүний шалтгааныг нь чи юу гэж бодож буйгаа бичээрэй.

Дасгал 3

Дараах эхийн зурж тэмдэглэсэн хэсэгт анхаарлаа төвлөрүүлж уншаад, асуултын дагуу ярилцаарай.

- ♦ Номын багш Баал шөнө бүр голын эрэгт ирж суудгийн учир нь юу вэ?
- ♦ Хүн дотоод сэтгэлийнхээ манаач байж болох уу? Яаж манах вэ?
- ♦ Өөрийн амьдардаг гэрээ манах, “дотоод сэтгэл”-ээ манах хоёрын ялгааг та нар юу гэж бодож байна вэ?
- ♦ “Сэтгэлээ ажигласнаар сөрөг муу үйлдэл нь замхарна” гэдгийн учир нь юу вэ?
- ♦ Эхийг уншсанаар чи юуг ойлгож авсан бэ?

Харуул

Номын багш Баал шөнө бүр голын хөвөөнд очин нам гүм суудаг байжээ. Голын эрэг дээр нэгэн баяны харш байдаг бөгөөд тэндхийн харуул нь шөнө бүхэн хотын хонх арван хоёр цохисны дараа харанхуйгаас гарч ирдэг хүнийг гайхан аждаг байв. Нэгэн удаа сониуч зангаа барьж дийлэлгүй:

- Та үргэлж харуй бүрий болсон хойно голын хөвөөнд ирж суух юм. Ямар учиртай юм бэ гэж асуухад Баал:
 - Та өөрөө юу хийдэг хүн бэ? гэж хариу асуув.
 - Би “Харуул” гэхэд
 - Аан, би ч гэсэн харуул хийдэг юм гэжээ.
 - Тийм бол яагаад харуул манаа хийх газраа орхиод энд ирдэг юм бэ? гэхэд:
 - Бид хоёрт нэг ялгаа бий. Та бусдын гэрийг манадаг бол би өөрийн “дотоод гэр”-ийг манадаг. Хаа ч явсан тэр гэртэйгээ хамт. Түүнийгээ манаж харуулдах нь миний ажил гэж Баал хариулжээ.

Сэтгэлийн ертөнцөө харанхуйлах бүрийд харуулд гарч ажигла. Ажиглахуйд сөрөг муу нь замхарч, эелдэг сайн нь дэлгэрдэг. Сайн муу буюу буян нүглийг өөрөөр ялгах аргагүй. Ажиглахуй бол зөв амьдралын алтан түлхүүр юм. (Агнистын гэгээ” номоос)

Дасгал 4

- а. Доор жагсаасан “Буруу, муу” үйлдлийг ажиглаад, яагаад “Бие”, “Хэл”, “Сэтгэл” - ийн гэж хуваасныг тайлбарлаарай.
- б. “Буруу, муу” үйлдэл тус бүрийг жишээгээр тодруулж, ярилцаарай.
- в. “Буруу муу” үйлдлийн жагсаалтыг дараагийн эгнээнд “Зөв, сайн” үйлдэл болгон хувиргаж бичээд, шалтгааныг ярилцаарай.

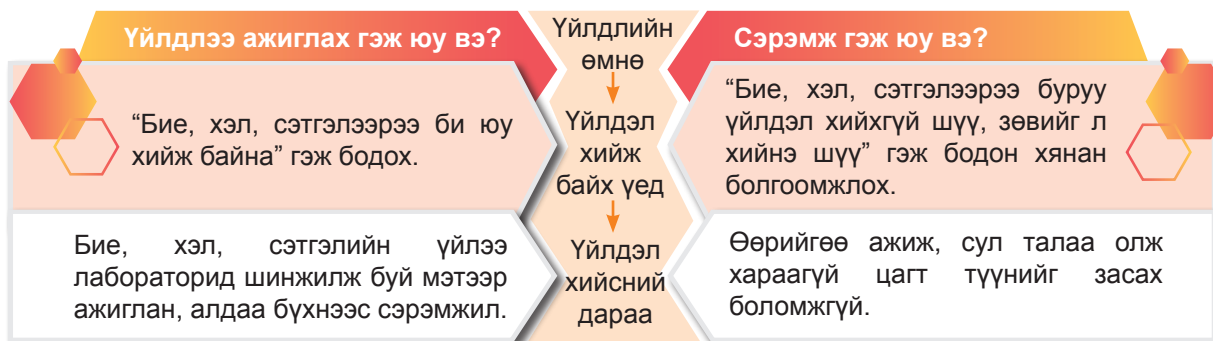
БИЕ, ХЭЛ, СЭТГЭЛИЙН ҮЙЛДЭЛ

❌ БУРУУ ҮЙЛДЭЛ	✅ ЗӨВ ҮЙЛДЭЛ
<p>Биеэр үйлдэх</p> <ul style="list-style-type: none"> • Амьтны амь таслах • Хулгай хийх <p>Хэлээр үйлдэх</p> <ul style="list-style-type: none"> • Худал ярих • Хов зөөх • Ширүүн үг хэлэх <p>Сэтгэлээр үйлдэх</p> <ul style="list-style-type: none"> • Хомхой сэтгэл • Хорлох сэтгэл 	<p>Биеэр үйлдэх</p> <ul style="list-style-type: none"> • • <p>Хэлээр үйлдэх</p> <ul style="list-style-type: none"> • • • <p>Сэтгэлээр үйлдэх</p> <ul style="list-style-type: none"> • •

Дасгал 5

Дараах загварыг анхааралтай уншаад, асуултад тодорхой жишээгээр хариулж, тайлбарлаж бичээрэй.

- ♦ Ажиглалт гэж юу вэ?
- ♦ Сэрэмж гэж юу вэ?
- ♦ Бид үйлдлээ “Хийхийн өмнө, хийж байх үед, хийсний дараа” ажиглахын зорилго юу бол?



Дасгал 6

Өөрийн “Бие, хэл, сэтгэл”-ийн үйлдлээ ажиглан, загварыг гүйцээн бичээрэй. Үйлдлээ хэр ажигладаг талаар тунгаан бодоорой.

Би өөрийн “БИЕ, ХЭЛ, СЭТГЭЛ” - ийн үйлдлээ ажигладаг бил үү?

БИЕ	ХЭЛ	СЭТГЭЛ
Би хүний юмыг хэлэлгүй авсан бил үү?	?	?
?	Би хүнд худал хэлдэг бил үү?	?
Би амьтан хайрладаг бил үү?	?	Би бусдад уурлаж, муухай зан гаргадаг бил үү?
?	Би хүнийг баярлуулах сайхан үг хэзээ, хэнд хэлсэн билээ?	Би бусдыг хүндэлж байгаагаа яаж илэрхийлдэг билээ?

Дасгал 7

Эхийг уншаад, бие, хэл, сэтгэлийн үйлдлийг яагаад ажиглах ёстой вэ? гэсэн асуултын дагуу ярилцаарай.

Цайзыг дотроос нь ч, гаднаас нь ч найдвартай хамгаалах адил биеийг тэгж хамгаалах хэрэгтэй. Үүний тулд сонор сэрэмжээ нэг ч хором алдаж болохгүй. Хүн болгон өөртөө эзэн болж, өөртөө найдна. Тиймээс юуны түрүүн өөрийгөө хянан удирдах хэрэгтэй.

Дадал зуршил яах ийхийн зуургүй л бий болдог. Ялангуяа муу зуршлыг бол тун амархан сурна. Одоохондоо тийм ч муу болоогүй байна гэж бодож байсан зүйл удаж төдөлгүй л бүдүүн олс шиг их хүчээр хүнийг урхидаад авна. Бүдүүн олсыг нарийхан утаснуудаар эрчлэн томж хийдэг ч гэлээ нэгэнт томоод эрчилчихсэн олсоор аварга усан онгоцыг хүртэл татаж болдог билээ.

Дасгал 8

“Би хэн бэ?” эхийг анхааралтай уншаад, асуулт даалгаврыг гүйцэтгээрэй.

Би хэн бэ?

Би хэн бэ? Миний давуу болон сул тал юу вэ? Хэн нэгнээс ялгарах ямар онцлог байна? гэсэн асуултад хариулж, өөрийгөө олох гэж их удаан бодсон.

Харин нэг зүйлийг их гайхсан. Хэн билээ гэдгээ мэдээгүй байж яаж өнөөдрийг хүртэл өөрийгөө би гэж бодож явсан юм бол оо?

Яагаад гэвэл би найзаа, ангийнхнаа, багшийгаа, бас гэрийнхнээ тодорхойлж, зан аашийг нь сайн мэддэг хэрнээ өөрийнхөө тухай юу ч мэддэггүй юм билээ.

Тэгээд л би өөрийнхөө эрэлд гарсан. Харин өөрийгөө өөрийнхөө дотроос олсон. Тэгсэн чинь өнөөгийн “БИ” миний дотоод ертөнц дэх “БИ” хоёр огт өөр байсан. Гаднаа их хатуу чанга хүн шиг байдаг ч бодит амьдрал дээр хатуухан шүүмжлэл сонсоод нүдээ улайтал уйлчихдаг, амархан гомддог, хүний үг даадаггүй хариугүй амьтан байх юм. Өөртөө итгэлтэй, зоригтой юм шиг хэрнээ шинэ хүмүүс, шинэ орчноос айдаг, тэднээс зугтдаг, бүрэг ноомой нэгэн байна лээ.

Амжилт алдар нэрд дуртай мөртөө олны хараанд байхаас цэрвэдэг, гэртээ ганцаар байх дуртай зожигдуу охин юм уу даа? Бас их хувирамтгай, ихийг санаж сэддэг, зорилготой боловч тэр бүхнээ чаддаггүй юм шиг. Тэгэхээр би дутагдалтай, өөрөө өөртэйгөө зөрчилдөж явдаг нэгэн байж таарах нь.

Бод доо. Зөрчилдөөн юунд хүргэдгийг? Ялагдал, ялалтын алинд нь ...? Иймээс би өөрийгөө таньж мэдэхэд хугацаа гаргая. Та бүхэн ч бас өөрийнхөө хэн гэдгийг таньчхаад, өөрийнхөө замыг бүтээгээрэй. (Э.Гэрэлсайхан)

- а. Охин “Би хэн бэ?” гэж өөрийнхөө талаар тунгаан бодох нь үйлдлээ ажиглаж байгаа явдал мөн үү?
- б. Тэр өөрийн ямар ямар үйлдлийг ажигласан бэ? Жагсаан бичээрэй.
- в. Үйлдлээ ажигласнаар буруугаа засах боломжтой юу?
- г. Охины эргэцүүлээс үүдэн үйлдлээ ажиглаж, “Би хэн бэ?” гэсэн эх зохион бичээрэй.
- д. Ингэж үйлдлээ мэдэж авснаар түүнийг засах, буруу үйлдлээс сэрэмжлэх боломж чамд бий юу? Бичээрэй.

Дасгал 9

Дараах хүснэгт дэх мэдээллийг анхааралтай уншиж ойлгоорой. Үйлдлээ өдөр бүр ажигласнаар буруу үйлдэл хийхээс сэргэмжилж чадах уу? Ярилцаарай.

Үйлдэл хийхийн өмнө ажиглан сэргэмжилнэ.

Би ямар бодлоор, юу хийх гэж байна? Буруу бодол, зорилгоор үйлдлээ хийхгүй шүү. Буруу үйлдэл хийхгүй, зөвийг л хийнэ шүү.

Үйлдэл хийж байх үедээ ажиглан сэргэмжилнэ.

Буруу үйлдэл хийхгүй, зөвийг л хийнэ шүү. Би ер нь сэтгэлдээ юу бодож байна, юу ярьж байна, үйлдэл дээрээ юу хийж байна вэ?

Үйлдэл хийсний дараа дүгнэж цэгнэнэ.

Би ямар үг яриу? Ямар үйлдэл хийв? Буруу үйлдэл хийсэн бол дахин хийхгүй юм шүү. Энэ алдаагаа засна.

Дасгал 10

а. Дараах сургаал үг бүрийн санааг эргэцүүлэн бодоорой. Үүнээс үүдэн өөрийнхөө ямар үйлдэлд анхаармаар, юу хийх хэрэгтэй байгааг өөрөөсөө асууж, хариулаарай.

Би гагцхүү өөрийн гэмийг шинжъяу
Бусдын гэмийг үл сонжъяу!

Хүмүүс ихэвчлэн өөрийгөө ажиглахаас илүүтэй бусдыг дүгнэж, шүүмжилж, бусдад гомдож үнэ цэнтэй цагаа өнгөрөөдөг.

Ухаантнууд орой бүр өдрийн ярьсан яриа, хийсэн үйлээ шинжлэн дүгнэдэг.

Аливаа үйл бүхнээ болгоомжтой үйлд. Анхаарал сэргэмжгүй аашлахыг тэвч.

Чи “бусдын нүдээр” өөрийн үг, үйлдлээ ажиглаарай.

Хэн хүн бүгдтэй ямар үг хэлэлцэвч
Хэлэх бүхнээ шинжилж бодолтой өгүүл.

Өдөр явсан явдлыг шөнө шүүгтүн.

б. Ярилцлагын хэсгийг уншаад, асуултад хариулаарай.

Би өглөө бүр, “Бусдыг өөлсөн ширүүн үг” хэлэхгүй юм шүү гэж өөртөө хэлдэг. Оройдоо “Яасан билээ, өнөөдөр хүн гомдоох үг хэлсэн бил үү” гэж өөрөөсөө асуудаг. Ингэж үг хэлээ ажиглаж байхыг аав минь надад сургасан. Аавынхаа энэ үнэтэй сургаалыг би үр хүүхдэдээ захиана гэж боддог.

- ♦ Энэ хүн “Өглөө, орой” –д юуг ажиглаж, ингэснээр юунаас сэргэмжилж байна вэ?
- ♦ Аав нь “Хүнд ширүүн үг хэлэхгүй байх”-ыг сургасны тус нь юу вэ?
- ♦ “Үр хүүхдэдээ захиана” гэж хэлсний учрыг чи юу гэж бодож байна вэ?

в. “Буруу үйлдлээс сэргэмжлэх хэрэгтэй” гэсэн санааг илэрхийлсэн бүтээл хийж, түүнийгээ тайлбарлаарай.

Үүнд: Зохион бичлэг, бяцхан ном, зурагт хуудас, үйл явдлын дараалалтай зураг, шүлэг, ... гэх мэтээр өөрсдөө сонгоод хийгээрэй. Хамгийн гол нь бүтээлдээ юу мэдэж ойлгосноо илэрхийлээрэй.

ДҮГНЭВЭЛ: Бие, хэл, сэтгэлийн үйлдлээ алхам тутамдаа хяна. Муу үг хэлдэг байлаа гэхэд түүнийгээ төчнөөн удаа ажиглаж чадвал, тэр муу үгийг хэлэхээ болино. Үүнтэй адил бодлоо ажигла. Үйлдлээ ажигла. “Бие, хэл, сэтгэл”-ийн үйлдлээ тогтмол ажигласнаар буруу үйлдлээс сэргэмжилж чадна.

Дасгал 12

Дараах жишээг уншаад, асуултын дагуу санаа бодлоо солилцоорой.

- ♦ Бат тэмцээнд ямар учраас хожигдсон бэ?
- ♦ Бат хүний хэлсэн үгэнд биш, өөрийн тоглолтод илүү анхаарал төвлөрүүлсэн бол хожиг болох байсан уу?
- ♦ Бидэнд хүний үйлдлийг удирдах нь амар уу? Өөрийн үйлдлийг удирдах нь амар уу? Яагаад вэ?
- ♦ Үүнтэй төстэй үйл явдал чамд тохиолдож байсан уу? Энэ тохиолдолд хэний буруу байна вэ? Ямар учраас?

Сагсан бөмбөгийн тэмцээнээс өмнө Батын эсрэг багийн нэгэн тоглогч түүний хэрхэн тоглодог талаар доог тохуу болгон ярьсныг тэр сонсжээ. Бат тэмцээн эхлэх өдөр хүртэл уурлан бухимджээ. Тэмцээн ч эхэллээ. Гэтэл Батын толгойд зөвхөн ямар сайн тоглогч болохоо харуулах бодол л эргэлдэж байв. Тоглолтын явцад Бат түүний хэлснийг бодон бухимдсаар, багаа хожигдуулжээ.

Дасгал 13

- а. Эхийг уншаад, үйлдлээ ажиглан сэрэмжлэхийн учир шалтгааныг дүгнэн бичээрэй.

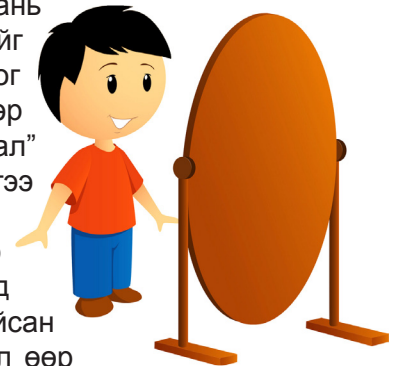
Бид өөрсдийгөө хөндлөнгөөс харах хэрэгтэй

Би бол аав ээжийн хайртай хүү. Гэхдээ эцэг эх маань заримдаа миний хийж буй зүйлийг хориглох мөртөө хүсээгүйг хийхийг шаарддаг байв. Тэр бүхэнд би тэдэнд туньж гомддог байлаа. Нэгэн өдөр ээж намайг найзуудтайгаа цахим сүлжээгээр холбогдон, тоглож байхад “Наадхаа түр орхиод, ах эгчдээ тусал” гэж хэлэхэд би уураа барьж ядан, “Чадахгүй” гээд, өрөө рүүгээ гүйн орж, хаалгаа савж хаалаа.

Хэсэг хугацааны дараа өөрийн гаргасан үйлдлийнхээ талаар бодож, ээжийгээ гомдоосноо ухаарав. “Би яагаад байна вэ?” гэж бодохтой зэрэг өөрийн бодлогогүй хэлж байсан үг, хийж байсан үйлдлүүд санаад орж надад энэ удаа нэг л өөр мэдрэмж төрөв.

Дараахан нь аав намайг кино үзэхээ болиод өөр юм хийхийг шаардав. Энэ үед би уриалгахнаар “За, аав аа” гээд босов. Үүнийг сонссон ээж дөхөж ирээд, духан дээр минь үнэрлэв. Би баяр баяслыг мэдэрч билээ. Бид өөрсдийгөө хөндлөнгөөс харж байх хэрэгтэй гэдгийг ухаарсан даа.

(Ч.Энэрэл)



- б. Хэн нэгэнтэй ойлголцохгүй байх явдал тохиолдож байсан уу? Хэн нэгнийг гомдоосноос таагүй байдал үүсэж байсан уу? Бид үг, үйлдлээ ажигласнаар энэ бүхнээс сэрэмжилж болох уу? гэдгийг тунгаан бодоод, өөрт тохиолдсон явдлаар жишээлж яриарай.

Дасгал 14

- а. Эхний мэдээллийг уншиж ойлгоод, арынх нь өгүүлбэрүүдийн санааг гүйцээж, нөхөж бичээрэй.
- б. *Бид яагаад бие, хэл, сэтгэлийн үйлдлээ ажиглан сэрэмжлэх ёстой вэ?* сэдвээр хэлэлцээрэй.

Дэлхий дээр амьдарч байгаа хүн, амьтан бүгд л хэн хэнээсээ харилцан хамааралтай оршдог.

Тиймээс бидний хийж буй сайн, муу үйлдэл бүхэн заавал хэн нэгэнд нөлөөлж байдаг юм. Иймд хүн өөрийн болон бусдын сэтгэл зүрхийг хайрлан хамгаалах хэрэгтэй.

Бусдын сэтгэл зүрхийг хайрлан хамгаалахын тулд бид үйлдлээ хэрэгтэй.

Харуул манаагүй газар хулгай дээрэм амархан ордог шиг, сэрэмжгүй сэтгэлд уур уцаар, хүсэл шунал тэргүүтэй муу сэтгэл шургалан ороод бидний амар амгалан, аз жаргалыг булаадаг.

Бид сэтгэлийн амар амгалан, аз жаргалыг хамгаалахын тулд

Муу сэтгэлээ дарж, сайн сэтгэлээ арвидуулж явах нь бидний сэтгэлээ засах хамгийн эхний алхам.

Бид муу сэтгэлээ дарж, сайн сэтгэлээ арвидуулахын тулд

Сэтгэл хиргүй байна гэдэг өөрийгөө болон бусдыг жаргалтай байлгах үндэс юм.

Иймд “Миний сэтгэлд юу болж байна вэ?”, “Юунаас болоод, намайг хааш нь татаад байна вэ?” гэх мэтээр сэтгэлээ толинд харж байгаа мэт

Бие, хэл, сэтгэлийг ажиглахгүйгээр зөнд нь орхивол биднийг ихэнхдээ буруу сэтгэл эзэмдэж, улмаар буруу бодол тээж, тэрхүү буруу сэтгэл, бодлын үүднээс ярьж буй үг яриа, үйлдэл буруу болно. Үүнээс үүдэн өөрт болон бусдад хор хохиролтой бэрхшээл, зовлон бий болно. Тэрхүү бэрхшээл, зовлонг арилгахын тулд түүний шалтгаан болсон буруу сэтгэлд автахгүй байх хэрэгтэй.

Бэрхшээл, зовлонгийн шалтгаан болсон буруу сэтгэлд автахгүй байхын тулд

- в. *Өгүүлбэрийг гүйцээж бичээд, дараах сэдвийн хүрээнд ангидаа уриалга гаргаарай.*

Миний хийж буй энэ үйлдэл, хэлж буй үг яриа маань буруу юу? зөв үү? гэдгийг ойлгож мэдэхийн тулдхэрэгтэй. Түүний тулд ангидаа, гэртээ өдөр бүр өөрөөсөө эхлээд ямар үйлдэл хийж, ямар сэтгэл, үг хэлээр ярилцаж байх талаар уриалгадаа бичээрэй.

ДҮГНЭВЭЛ: Бие, хэл, сэтгэлийн үйлдлээ сайтар ажигласнаар буруу үйлдлээ засах, түүнээс сэрэмжлэх тустай.

БИЕ, ХЭЛ, СЭТГЭЛИЙН ҮЙЛДЛЭЭ АЖИГЛАН СЭРЭМЖИЛЬЕ



Дадал: Бидний байнга давтан үйлддэг үйл. Дадал биднийг хүмүүжүүлдэг эсвэл эвддэг. Бид бие, хэл, сэтгэлийн үйлдлээ ажиглан сэрэмжлэх хэрэгтэй. Харин яаж ажиглан сэрэмжлэх вэ? гэсэн аргад сурах нь чухал.

АЖИГЛАХ
УХААРАХ
АРГАД СУРАХ
ДАДУУЛАХ

Дасгал 15

Би өөрийн үйлдлээ өглөө, өдөр, орой шинжье.

а. *Өглөө, өдөр, оройдоо үг, үйлдлээ ажиглан шинжлээрэй. Нэг өдөр, гурван өдөр, долоо хоног, сараар гээд тогтмол ажиглаарай. Ямар үр дүн, өөрчлөлт гарч байгааг өдрийн тэмдэглэлдээ бичээд яваарай.*

Үйлдэл хийхийн өмнө:
 Би ямар бодлоор, юу хийх гэж байна вэ?
 Буруу бодол, зорилгоор үйлдэл хийхгүй шүү!
 Буруу үйлдэл хийхгүй, зөвийг л хийнэ шүү!

Үйлдэл хийж байх үедээ:
 Өглөө бодсоноо зөрчсөн үү?
 Би ямар бодлоор, юу хийж байна вэ?
 Буруу үйлдэл хийхгүй, зөвийг хийж байна уу?

Үйлдэл хийсний дараа:
 Би өнөөдөр ямар бодол, сэтгэлээр юу хийв?
 Ямар үг хэлэв? Юуг буруу хийв? Юуг зөв хийв?

Өглөө бүрийг “Өнөөдөр би энэ завшааныг алдахгүй. Үйлдэл бүрээ ажиглана” гэж өр зүрхний угаас өөртөө хэлээрэй.

Орой бүр унтахын өмнө өдрийн явдлаа цэгнэ. Чингэхдээ гэмшиж харуусах хэрэггүй. Зүгээр л эргэж санаарай. Маргааш нь үйлдлээ улам илүү анхааран ажиглаарай. Энэ үйлдлээ өөртөө дадуулаарай.

б. *Өөртэйгөө ярилцах нь өөрийгөө таних нэг арга байж болох уу? гэдгийг эргэцүүлээд дараах асуултад хариулж ярилцаарай.*

- ♦ Ярилцахгүйгээр хүнийг таньж болох уу?
- ♦ Өөрийгөө танихын тулд юу хийх вэ? Чи өөрийгөө таньж чадсан уу?
- ♦ Яагаад бид өөрийгөө таних хэрэгтэй вэ?
- ♦ Өөрийгөө танихын тулд чи өөртэйгөө ярилцаж үзсэн үү?

в. *Дараах асуултыг өөртөө тавьж, хариулж бичээрэй.*

<p>Чи өөртэйгөө ихэвчлэн хэзээ ярилцдаг вэ?</p> <ul style="list-style-type: none"> ♦ Гэртээ байхдаа ♦ Гудамжаар алхаж явахдаа ♦ Хичээл дээрээ <p>Чи өөртэйгөө яаж ярилцдаг вэ?</p> <ul style="list-style-type: none"> ♦ Би өөртэйгөө маргадаг. ♦ Би өөрийгөө зэмлэдэг. ♦ Би өөртөө урам өгч ярилцдаг. ♦ Би өөрийгөө тайвшруулдаг. ♦ Би өөртөө анхааруулдаг. ♦ 	<p>Чи өөртэйгөө ихэвчлэн юуны тухай ярьдаг вэ?</p> <ul style="list-style-type: none"> ♦ Би гэр бүлийнхнээ гомдоочхов уу? ♦ Би найздаа хэлсэндээ хүрсэн билүү? ♦ ♦ <p>Өөртэйгөө ярьсны дараа чи юуг мэдэрдэг вэ? Ингэж ярих нь чамд тааламжтай байдаг уу?</p>
--	--



Дадал гэж юу вэ? – Байнга давтан үйлддэг үйл.

Дадлыг яагаад анхаарах ёстой вэ? Бидний яаж амьдрах нь дадлаас ихээхэн хамаардаг. Дадлыг сайн, муу гэж хувааж болно. Сайн дадал нь чиний амьдралд тус дэм болж, чамайг аз жаргалтай болгодог бол харин муу дадал чамайг хойш татаж байдаг байна. Дадлаа яаж өөрчлөх вэ? Дадал болгох үйлээ дахин дахин хий.

Дасгал 16

Даалгаврыг асуултын дагуу гүйцэтгээрэй.

а. Өгүүлбэрүүдийг гүйцээж бичээд, өөрийгөө судлаарай.



Миний сайн дадал:

Бусдыг хүндлэх, талархал илэрхийлэх

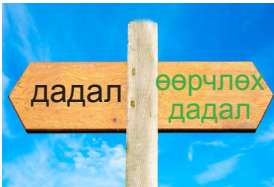
.....,

Миний муу дадал:

Өөртөө бичиж байгаа тул бүү санаа зовоорой.

Бусдыг буруутгах, түргэн уурлах

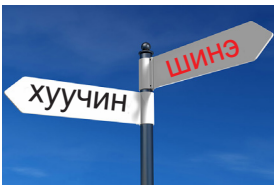
.....,



Миний хамгийн түрүүнд өөрчлөх шаардлагатай дадал:

.....

Яагаад гэвэл:



б. Дадлыг өөрчилж болох уу? Хэрэв тийм бол “Яаж?” гэдгийг ярилцаарай. Жишээг уншаарай.

Ярианаас. Залуу байхдаа мууг бодохгүй, үйлдэхгүй, хэлэхгүй байхын тулд өөртэйгөө ажилласан миний арга бол, хар, цагаан жижиг уут оёулж, хар цагаан чулуу бэлдээд, буруу үйлдэл хийвэл хар чулууг хар уутанд, сайн үйлдэл хийвэл цагаан чулууг цагаан уутанд хийдэг боллоо. Эхлээд, дандаа хар уут дүүрдэг байсан. Удаан хугацаанд

энэ үйлдлээ зуршил болгосноор “Цагаан уут” нь дүүрдэг болсон. Сэтгэлдээ сайныг дадуулахад хүнээс ихээхэн тэвчээр, “Би өөрийгөө өөрчлөх ёстой” гэсэн зориг хэрэгтэй байдаг.

(Д.Болдбаатар)



в. “Нэг зорилго, нэг дадал” гэсэн амлалт өөртөө өг. Ямар дадлаа өөрчлөх вэ? гэдгээ бод. Түүнийгээ зорилго, зорилгоо дүрэм болгож цаасанд буулга. Дүрмээ мөрд. Өөрийгөө жолоод.

Муу зуршлаас бага багаар сал. Дутагдлаа шударгаар хүлээ. Өөрийгөө зэмлэж сур. Биеэ хуурдаг хүн бүтэлтэй явсан нь ховор. Муу зуршлаа мэдэж байгаа бол түүнээс салах арга замыг хай. Энэ дадал чамайг хэрхэн эвдэж байгааг анзаар. Өнгө алдан, гундуухан явахыг хүсэхгүй байгаа биз дээ. Тэгвэл зогс. Яг одооноос муу зуршлаасаа салж эхэл.

Бие, хэл, сэтгэлийн буруу үйлдлээ засъя



Би өөрийгөө болон бусдыг аз жаргалтай байлгахын тулд буруу үйлдлээ хорих засах хэрэгтэй. Үүний тулд “Би ер нь сэтгэлдээ юу бодож байна, үгэн дээрээ юу ярьж байна, үйлдэл дээрээ юу хийж байна, одоо яг яаж байна вэ?” гэдгээ манаач шиг тогтмол ажиглах хэрэгтэй.

АЖИГЛАХ
УХААРАХ
АРГАД СУРАХ
ДАДУУЛАХ

Буруу үйлдэл хийсэн бол “Би ямар үед, яагаад буруу үйлдэл хийв?” гэж сайтар тунгааж, “Энэ удаа ийм буруу сэтгэлд автсанаас бурууг үйлджээ. Дахин ийм сэтгэлд автахгүй юм шүү” гэж бодож, хичээх хэрэгтэй. Учир нь буруу, зөв үйлдлийн шалтгаан нь буруу, зөв сэтгэлээс үүдэлтэй байдаг.

Дасгал 17

а. “Бие, хэл, сэтгэл” – ийн аль үйлдэл нь бусад үйлийнхээ шалтгаан, үндэс болохыг ярилцаад, тэдгээр үйлийг модонд байрлуулаарай.

Дараах хэсгийг уншаад, эргэцүүлээрэй.

Хүн сэтгэлдээ бодсон зүйлээ хэлээр илэрхийлж хэлний үйл хийнэ. Хэлээрээ хийсэн үйл нь дараа нь биеэр хийгддэг. Ингээд бие, хэл, сэтгэлийн үйл маань салшгүй барилдлагатай нь харагдаж байна. Тэгэхээр сэтгэлдээ сайхан зүйл бодож санаж явахад түүнийгээ л бие, хэлээрээ бүтээнэ.

б. Яаж байрлуулсан учрыг тайлбарлаарай.

Буруу үйлдлийг байрлуулахаас өмнө модны навч яагаад тав байгааг бодоорой.

Биеэр үйлдэх

- ♦ Амьтны амь таслах
- ♦ Хулгай хийх

Хэлээр үйлдэх

- ♦ Худал ярих
- ♦ Хов зөөх
- ♦ Ширүүн үг хэлэх

Сэтгэлээр үйлдэх

- ♦ Хомхой сэтгэл
- ♦ Хорлох сэтгэл



“Бие, хэл, сэтгэл”-ийн үйлийн аль нь ҮНДЭС бол Яагаад?

в. Дараах үйлдлийг өмнө байрлуулсантай харгалзуулж, буруу үйлдлээ зөв болгоорой.

Зөв үйлдэл

- ♦ Амьтны амь аврах
- ♦ Өглөг өгөх
- ♦ Үнэн зөвийг өгүүлэх
- ♦ Чин сэтгэлийн үгийг ил хэлж байх
- ♦ Эелдэг зөөлөн үг өгүүлэх
- ♦ Бусдыг хайрлах, өрөвдөх, өгөөмөр, туслах сэтгэлийг барих

г. Дасгалын дараа өөрийн үйлдлийг тунгаан бодож, дүгнээрэй. Юуг дадуулж хэрэгжүүлэхээ бичээрэй. Бусадтайгаа ярилцаарай.

БУРУУ СЭТГЭЛД АВТАХГҮЙГ ХИЧЭЭ



Сэтгэлээр үйлдэх буруу үйл:

- Хомхой сэтгэл
- Хорлох сэтгэл

Шунал (Хомхой сэтгэл) –ыг тэвчье.



ШУНАЛ

Шунал болбоос байнга бодогдож, сэтгэлийг зовоож, аливаа үйлийг олз ашгийн нүдээр харна. Хэт их хүсээд, донтоод өөрийгөө үл мэдэж эхэлнэ. Шуналыг давстай устай зүйрлэн үзэж болох юм. Давстай усыг уух тусам ам цангадаг шиг шунал нь улам их хүсэн, араас нь хөөцөлдөх тусам барагдашгүй, гүйцэгдэшгүй шинж чанартай. (“Амгалан аж төрөхүй” номоос)

Дасгал 18

- а. “Өчүүхэн шуналаас өчнөөн зовлон үүснэ” сэдвийн хүрээнд багаараа жүжигчилсэн тоглолт хийгээрэй. Жүжигчилсэн тоглолтоос юуг ойлгож эргэцүүлснээ дэвтэртээ бичээрэй.

Жүжигт бэлдэх заавар:

- Өөрсдийн бэлдэх жүжгээрээ юуны тухай өгүүлэх вэ? Үйл явдал, дүрээр дамжуулан нөхдөдөө ямар санааг сургамжлах вэ? гэдгээ сайтар ярилцаж бэлдээрэй.
- Тухайн сэдвээр үзсэн кино, уншсан үлгэрийнхээ үйл явдал түүнээс үүдэн ямар үр дагавар гарсныг ярилцаарай.
- Нэр өгөөрэй. Яагаад ийм нэр сонгосноо тайлбарлаарай.

- Дүрүүдийн хэлэх үгийг сайн анхаарч бичээрэй. Тухайн үг, өгүүлбэр нь үйл явдлын санааг сайн гаргасан эсэхийг хянаад, сайжруулаарай.
- Өөрсдийгөө жүжигчид гэж бодоорой. дууныхаа өнгө аяс, аялга, нүүрний хувирал, дохио зангаагаар дүрүүдийн сэтгэл хөдлөл, үйл явдлын санааг илэрхийлэхийг хичээгээрэй.

- б. ! Шуналын сэтгэл ямар ямар хэлбэрээр илэрч болохыг жагсааж бичээрэй. Түүнийг яаж хазаарлаж, дарж болох тухай харилцан ярилцаарай.

- Хэрэглэхгүй илүү юм авч байсан уу?
-



ӨӨРИЙГӨӨ ШИНЖЬЕ

“Шунал” –ын сэтгэл, үйлдэл надад байна уу? гэсэн асуулт өөртөө тавиад эргэцүүлж бодоорой. Өөртөө юуг цээрлэн дадуулах хэрэгтэй вэ? гэдгээ бичээд, хэрэгжүүлээрэй.

Омогт сэтгэлд автахгүйг хичээе



УУР ОМОГ

Гомдол, уур хилэн бол сэтгэл дэх чулуу юм. Түүнийг цуглуулаад л байвал яваандаа өөрөө тэр чулуундаа дийлдэж унах болно. Уур хилэн болон дотоод муу санаа чиний дайсан юм. Бусдын болон өөрийнхөө эрүүл мэнд, сайн сайхан, амар амгалан байдлын төлөө “Дайснаа дарах” хэрэгтэй.

Дасгал 19

а. “Сэтгэлийн тайван байдлыг алдагдуулдаг уур бухимдал ямар хортой вэ?” сэдвээр ярилцаарай. Дараах сэдвээс сонгоорой.

Ярилцлагын дараа “Бид юуг анхаарах хэрэгтэй вэ?” гэдгийг дүгнэж бичээд, бие биедээ уншаарай.

Баг 1. “Уур бухимдалд уурласан хүн өөрөө буруутай байдаг” гэсэн эхний эхийн санааг жишээгээр баталж, дэлгэрүүлж нөхдөдөө яриа хийнэ.

Баг 2. “Ууртай хүн өөрийгөө зовоохоос илүүтэй бусдыг зовоодог нь харамсалтай” гэсэн хоёр дахь эхийн санааг жишээгээр баталж, дэлгэрүүлж нөхдөдөө яриа хийнэ.

Хэн нэгэн чамайг доромжлоход уур чинь дүрсхийнэ. Уурыг чинь тэр бүтээсэн үү? Угаас чамд байсан уу? Чиний дотор уур байгаагүй бол яаж ч өдөөд түүнийг асаахгүй. Хуурай худаг руу ховоо хаяад нэмэргүй шиг. Хаясан ховоо устай л бол худаг устай байж таараа. Ховоо ус үүтгэдэг биш, харин худгийн усыг л татаж гаргадаг хэрэгсэл шүү дээ.

Ууртай хүн өөрийгөө (ганц хүн) зовоохоосоо илүү бусдыг (олон хүн) зовоодог нь харамсалтай. Бусад гэдгийг нь тодруулбал, тухайн хүнээс нөмөр нөөлөг, түшиг тулгуур, итгэл найдвар хүлээсэн хүмүүс л байдаг. Иймд хүн өөрийнхөө муу занг бус харин түүний золиос болсон хамгийн хайртай, дотны хүмүүсийн зовлонг л анзаарах хэрэгтэй.

Тэгж харж чадвал сэтгэл зүйн хувьд уураа хянах ёстойгоо ухамсарладаг.

б. Дараах асуултад өөртэйгөө ярилцаж хариулаарай.

- ◆ Чи хэр их уурладаг вэ?
- ◆ Уурлах шалтгаан нь ихэвчлэн юу байдаг вэ?
- ◆ Чи уурлахаараа ямар үг хэлж, үйлдэл хийдэг вэ?
- ◆ Чи уурласнаас өөрт болон бусдад хүндрэл учруулж байсан уу?

в. “Уур омог”-ийг яаж дарах талаар уншиж мэдээд хэрэгжүүлээрэй. Чамд ямар өөрчлөлт гарч байгааг ажиглаарай

г. Тухайн сэдвээс чи юуг тусгаж хүлээж авснаа бичээрэй. Түүнээс үүдээд, юуг бодитоор дадуулахаа “Нэг өгүүлбэр” -ээр илэрхийлж бичээд, түүнийгээ мөрдөөрэй.

- ◆ Ухаан хэдий саруул ч уурлахаараа мунхаг болдог.
- ◆ Уурлах гэдэг таны зөв ч бай, буруу ч бай, өөрийгөө хамгаалах хамгийн буруу бамбай.

Дасгал 20

а. Зөвийг дадуулах “ӨӨРИЙН ДҮРЭМ” зохиож, өнөөдрөөс мөрдье.
Дүрэм зохиох дараах зааврыг анхааралтай уншаарай. Өөрийгөө өөрчилж, “Өөрийгөө шинээр бүтээх” дүрмээ зохиогоорой.

- АЖИГЛАХ
- УХААРАХ
- АРГАД СУРАХ
- ДАДУУЛАХ

Чи өөртөө ямар дадал хэвшүүлж, ямар дадлыг цээрлэх вэ? гэдгээ тодорхойлж, мөрдөх “ДҮРЭМ” –ээ зохиоё.

Яг л улс орон бүр “Үндсэн хууль”- тай, байгууллага бүр “Уриа”- тай байдаг шиг.

Энэ дүрэм чамд ямар хэрэгтэй вэ? Өөрийгөө өөрчилнө.

ГОЛ АГУУЛГА:

Ямар зөв дадлыг хэвшүүлэх вэ?
Ямар буруу дадлыг цээрлэх вэ?

БИЧИХ АРГА:

Юуг хэвшүүлэх вэ? гэдгээ

Нэг, хоёр үгээр, нэг өгүүлбэрээр бичиж болно. Мөн зүйр цэцэн үг, хэлц үг, мэргэн үг, яруу найраг, дууны үг, эшлэл, зургаар ч дүрмээ зохиож болно.

Энэ дүрэм нь:

- Чи өөртөө зориулсан тул бусдынхтай адил байх албагүй.
- Гоё сайхан болгох гэж мэрийх хэрэггүй.
- Дүрмээ бичээд харагдах газраа тавь. Өдөр бүр унш.

Өөртөө зориулсан дүрмээ ягштал хэрэгжүүл.

Өөрийгөө бүү хуур.

Жишээнээс санаа аваарай.

Урт хошуу бие орооно.
Урт хормой хөл орооно.

Уур биеийг зовооно.
Уул морийг зовооно.

б. Дээрх хоёр зүйр цэцэн үгээр нэг хүүхэд дүрмээ зохиожээ. Үүгээр өөртөө ямар үйлдлийг дадуулахыг зорьсон байна вэ? Үүнтэй адил чи ямар дүрэм зохиомоор байна вэ? Өөрийн үйлдлээ ажиглан, эргэцүүлээд бичээрэй.

Зургаар зохиосон дүрэм



Холбоо үгээр зохиосон дүрэм

Зөв бодол
Зөв үг
Зөв үйл

Хүний хэлсэн үгээр зохиосон дүрэм

Сул доройн тэмдэг уур хилэн
Хүч чадалтайн тэмдэг тэвчээр
(Далай лам Данзанжамц)

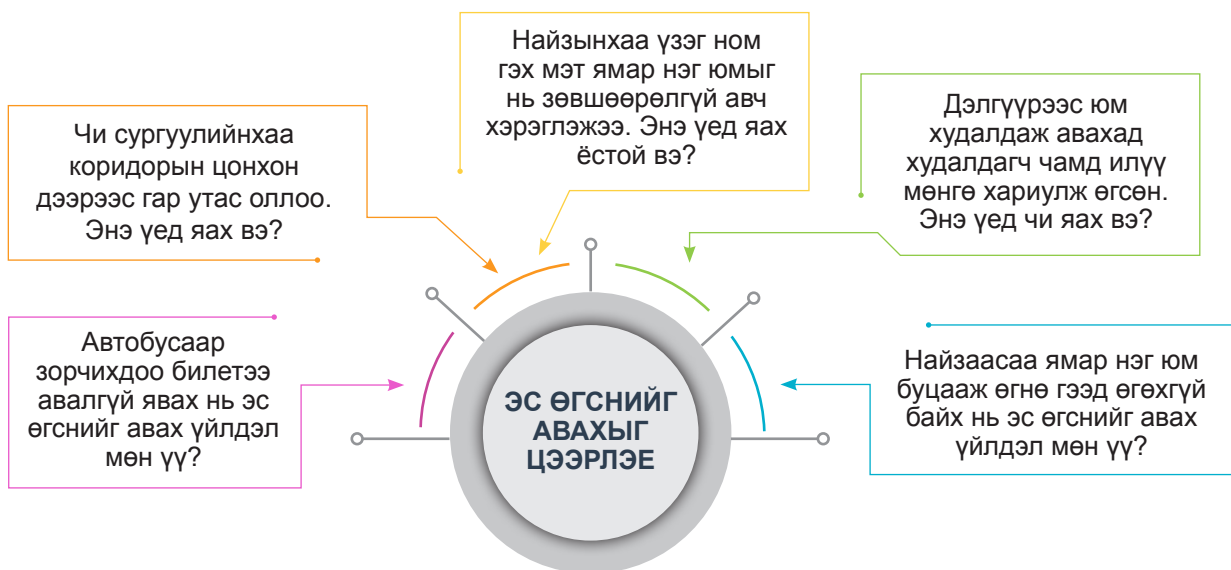
Эс өгснийг авахыг цээрлэе



Бусдын хөлс хүчээрээ олсон эд зүйлийг учир эс мэдэх мунхаг, үл ханах шунал, үл энэрэх уур хилэнт сэтгэлийн үүднээс хүч түрэмгийлэн булаах, нүднээс далдуур сэм авах, зээлүүлж хүүлэн өсгөх, ямар нэгэн башир муу аргаар өгөөгүй байхад буюу зөвшөөрөлгүйгээр салган хагацуулахыг “Эс өгснийг авах” гэж хэлнэ.

Дасгал 21

- а. Асуултад хариулж бичээрэй.
 - ♦ “Эс өгөх” – гэсэн үгийн утгыг ярилцаарай.
 - ♦ “Эс өгснийг авах” – нь яагаад буруу үйлд ордог вэ?
- б. Багаараа дараах тохиолдлоос сонгон асуултын дагуу ярилцаарай.



- в. Дараах даалгаврыг багаараа цаасан дээр загварчлан бичээд, жишээгээр тайлбарлаарай.
 - ♦ Ямар ямар үйлдэл нь “Эс өгснийг авах” үйлд орох вэ?
 - ♦ Үйлдэл бүрийн үр дагаврыг тайлбарлаарай.
 - ♦ “Эс өгснийг авах”-ыг цээрлэсэн зүйр цэцэн үгсийг бичээрэй. Тухайн үгэнд юу захиж сургаамжилсныг дүгнэн ярилцаарай.
- г. Буруу үйлдлийг дадал болохоос өмнө засах хэрэгтэй гэдгийг жишээ баримтаар баталж, тайлбарлаж бичээрэй.

МУУ ҮГ ХЭЛЭХГҮЙГ ХИЧЭЭЭ



Ам алдвал барьж болохгүй.
Агт алдвал барьж болно. (МАЗ)

- АЖИГЛАХ
- УХААРАХ
- АРГАД СУРАХ
- ДАДУУЛАХ

Дасгал 22

а. Дараах эхийг “Миний ярьсан зүйл бусдын сэтгэлийг шавхай мэт бохирдуулдаг биш байгаа” гэж өөрөөсөө асууж уншаарай.

Эхийг уншсанаар чиний хувьд юуг анхаармаар байгаагаа дүгнэн бичээрэй.

Шавхай

Өчигдөр гутлаа арчилгүй орж ирсэн найз минь шалаар нэг шавхай тарьчаад гараад явлаа. Ярьсан бүхнийг нь эргээд санасан чинь сэтгэлд нэл шавхай. (П.Батхуяг)

б. Дараах үг болон зүйр цэцэн үгийн утгыг тайлбарлаж, өгүүлбэр зохиогоорой. Хүмүүс яагаад дэмий чалчаа, утга учиргүй ярианд дургүй байдаг вэ? гэсэн санааг бие биедээ тайлбарлаж яриарай.

<p>Үгс: Даваадуулах, залах, донгосох, бавтнах, гоншигнох, янших, жонгинох, цуурах, бувтнах, дэгсдүүлэх, донгодох, улиглах, нурших</p>	<p>Зүйр цэцэн үгс: Урт хошуу хүзүү орооно. Урт хормой хөл орооно. Далан булчирхайгаа дэлгэж Наян найлзуураа тоочих Үгийн цөөн нь дээр Үхрийн олон нь дээр.</p>	<p>Үглээ хүний үг, үг биш Үхрийн жороо, жороо биш. Дамын үг далан худалтай Зуурын үг зуун худалтай. Амсар муутай аяганд цай бүү хий Ам султай хүнд үг бүү хэл. Үг алдсанаас үхэр алдсан нь дээр.</p>
--	---	--

в. Дараах эхэд юуны тухай өгүүлснийг анхаарч уншаад, асуултын дагуу багаараа ярилцаарай.

<p>Хэрээ Хонь байгаа газрыг Хомхой чононд зааж Хов зөөсний хариуд Хоёр нүдээр шагнуулна. (Д.Пүрэвдорж)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Хэрээ хонийг чононд ховлох зорилго нь юу вэ? ◆ Чоно хэрээг ямар учраас шагнасан бэ? ◆ Хов зөөсний үр дагавар нь юу байв? ◆ Өчүүхэн олзны төлөө өрөөлийг зольж буй үйлдлээс юу ухаарч байна вэ?
---	---

г. Өдрийн үйлдлээ цэгнэн бодоод, хүснэгт дэх асуултын дагуу дүгнэж бичээрэй. Энэ дасгалыг хийж хэвшээрэй.

Цэгнэн бодох нь	Өнөөдөр юу хийсэн билээ?	Өнөөдөр юу хэлсэн билээ?
Зөв үйл нь		
Буруу зүйл нь		
Яаж засах вэ?		

БУРУУ ҮЙЛДЭЛ ГАРГАХГҮЙГ ХИЧЭЭ



Амьтад надтай л адил аминдаа хайртай.
Ямар ч амьтан амар тайван амьдрахыг хүснэ.

АЖИГЛАХ
УХААРАХ
АРГАД СУРАХ
ДАДУУЛАХ

Амьтныг энэрч хайрлая

Дасгал 23

- а. Бид байгалийн нэг хэсэг, байгаль эх дэлхийтэйгээ үргэлж холбоотой байдаг. Тиймээс “Байгаль эх дэлхийгээ хайрлая” сэдвийн хүрээнд “Бид амьтанд хайртай” аян өрнүүлээрэй.
- ♦ Аяны үйл ажиллагаанд чи ямар хувь нэмэр оруулахаа тодорхойлж, хэрэгжүүлээрэй.
 - ♦ Юуг хамтаараа хийвэл илүү үр дүнд хүрэхийг тодорхойлж, хэрэгжүүлээрэй.
 - ♦ Хэрэгжүүлсэн үйл ажиллагаагаа үнэлж цэгнэн, туршлагаа хуваалцаарай.
- б. Аяныхаа үйл ажиллагааны төлөвлөлт, зорилгоо гаргахад санаа авах үүднээс асуултын дагуу дэлгэрүүлж ярилцаарай.

Амьтдыг энэрч хайрлах талаар уриалга гаргаарай.

Амьтад хүнтэй адил амьд явах, үр төлөө өсгөхийн төлөө тэмцдэг үү?

Амьтан тэжээдэг хүүхдүүд тэднийг хэрхэн маллаж, хайрладаг вэ? Чи тэдэнд ямар учраас хайртай байдаг вэ?

Эзэнгүй нохой, муур зэрэг амьтанд бид яаж хандах ёстой вэ? Хүмүүс яаж ханддаг вэ?

Хорхой шавжийн үүрийг эвдэж сүйтгэж болох уу?

Таван хошуу малтайгаа яаж харьцах ёстой вэ?

Та бүхэн амьтанд хатуу ширүүн хандаж буй хүмүүстэй таарч байсан уу? Чамд ямар сэтгэгдэл төрж байсан бэ?

АМЬТНЫГ СЭТГЭЛЭЭСЭЭ ХАЙРЛАЖ АСАРСНААР ХҮНИЙ СЭТГЭЛ ЗҮЙД ЯМАР НӨЛӨӨ ҮЗҮҮЛЭХ БОЛ?

Дасгал 24

- а. Буруу үйлдлийн хор уршгийн талаар багаараа дүгнэж ярилцъя. Үүний тулд буруу үйлдлүүд “Бусдад ямар хор хохирол учруулдаг”-ийг “Үйлдэл тус бүр”-д жишээ гаргаж бичээрэй. Бичсэнээ байрлуулаад “Галерей үзэх арга”-аар уншиж танилцаарай.



- б. “Бидний буруу үйлдлээс болж байгаль дэлхий сүйдэж, устаж байна” гэсэн санааг дэлгэрүүлж ярилцаарай.

МИНИЙ БУРУУ ҮЙЛДЛЭЭС БОЛЖ БУСАД ХҮН ХОХИРЧ, ЗОВЖ БОЛОХ ЧУ?

- в. Хүүхдүүд та нар бие, хэл, сэтгэлээрээ буруу үйлдэл хийдэггүй бол тэр зан чанараа байнга хадгалах, хийсэн бол дахин хэзээ ч хийхгүй байх ам тангаргийг өөртөө өгөөрэй. Үүний тулд яг одоо дадуулах гэж өөртэйгөө ажиллаж байгаа сайн үйл, зан чанараа бичээрэй.

Хүн гэдэг зуршлуудын нийлбэр. Муу бодлуудыг өнжөөгөөд л байвал хүч нь сулраад, зөв сайн бодлыг нэг хоёроор нэмээд байвал хөгжөөд л байна. Энэ үйл явдлыг тасралтгүй удаан хийж байж л өөрчлөлт гарна. (Д.Нямсамбуу)

ДҮГНЭВЭЛ:

Миний буруу, хайхрамжгүй үйлдлээс болж бусад хүн, амьтан хохирох тул би үйлдлээ тогтмол ажиглаж, сэрэмжлэх хэрэгтэй.

Дасгал 25

Бид өмнөх хичээлүүдээр дараах буруу үйлдлийг тэвчих талаар ярилцсан. Өөрийн үг, үйлдлээ шинжиж, дүгнэн бодъё.

- ♦ Шунал (Хомхой сэтгэл) –ыг тэвчье.
- ♦ Омогт сэтгэлд автахгүйг хичээе.
- ♦ Муу үг хэлэхгүйг хичээе.
- ♦ Амьтныг энэрч хайрлая.
- ♦ Эс өгснийг авахыг цээрлэе.

АЖИГЛАХ
УХААРАХ
АРГАД СУРАХ
ДАДУУЛАХ

а. Гэм бүрийг ярьж байхад чи өөртөө юуг дадуулахыг зорьсон бэ? Дэвтэртээ бичээрэй. Зөвхөн өөртөө л бичээрэй. Бусдад харуулах, ярилцах шаардлагагүй.

БИЕЭР ҮЙЛДЭХ ҮЙЛДЭЛ
Хэрэгжүүлж дадах:
Жишээ нь: Амьтныг хайрлах

Цээрлэж дадах:
 Амьтныг зовоохгүй байх

ХЭЛЭЭР ҮЙЛДЭХ ҮЙЛДЭЛ
Хэрэгжүүлж дадах:
 Уурлах үед уураа барьж, бусдад хатуу үг хэлэхгүй
Цээрлэж дадах:
 Ховын үг хэлэхгүй байх

СЭТГЭЛЭЭР ҮЙЛДЭХ ҮЙЛДЭЛ
Хэрэгжүүлж дадах **Цээрлэж дадах**
 Өглөг өгөх Эс өгснийг авахгүй

б. Үйлдлээ ажиглаж сэрэмжилснээр “Бие, хэл, сэтгэл” -ийн үйлдэлд чинь ямар өөрчлөлт гарч байна вэ? Дүгнэн бичээрэй.

в. Зөв үйлдлийг дадал болгохын тулд ямар аргыг хэрэглэж байна вэ? Бичээрэй.

Жишээ нь:

1. Үйлдлээ тогтмол ажиглан сэрэмжилж байсан уу?
 - ♦ Үйлдэл хийхийн өмнө
 - ♦ Үйлдэл хийж байх үедээ
 - ♦ Үйлдэл хийсний дараа
2. Өөрийгөө өөрчлөх “Дүрэм” – ээ зохиож, мөрдөж байна уу? Энэ нь чамд өөрийгөө өөрчлөхөд хэр тус болж байна вэ?

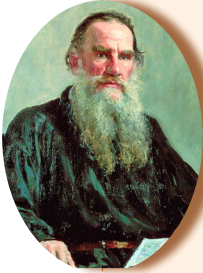


г. Бие биедээ өөрийн мөрдөж байгаа дүрмээ хэлээрэй. Хамгийн сонирхолтой гэхдээ үр дүнтэй дүрэм зохиосон нь хэн байна вэ?

д. Энэ хугацаанд чи өөрийн үг, үйлдлээ ажиглахад юу нь амархан бас сонирхолтой, юу нь хэцүү бэрхшээлтэй байсан бэ? Цаашид ямар сайн чанарыг өөртөө дадуулах вэ? гэдгээ тунгаан бодоод, өөрийгөө өөрчлөх “Дүрэм” -ээ бич. Мөрд. Энэ талаар өдрийн тэмдэглэлийн дэвтэртээ тэмдэглэн, өөрийгөө хөгжүүлээрэй.

Дасгал 26

- а. Оросын их зохиолч Л.Н.Толстойн дараах үгийг уншаад өдрийн тэмдэглэл хөтлөхийн учрыг тайлбарлаарай.



Оросын их зохиолч Л.Н.Толстой 1847-1810 он хүртэл 60 гаран жил өдрийн тэмдэглэл бичсэн. “Өдрийн тэмдэглэл” бичсэн зорилгоо “Өөрийгөө хянах, өөрийгөө хөгжүүлэх” гэж тодорхойлсон байдаг.

Өдрийн тэмдэглэл бичих нь амьдралын тухай бодол эргэцүүлэлд өөрийгөө төвлөрүүлэхээс гадна өөртөө үнэнч, чин шударга байхад тустай гэж үзэж, өөрийгөө хөгжүүлэх зорилго тавин түүнээ хэрэгжүүлэхээр өөртөө хатуу чанга мөрдлөг бий болгон мөрдөж эхэлсэн өдрөөсөө өдрийн тэмдэглэл хөтөлж эхэлсэн. (Л.Толстой)

- б. Бяцхан охин Анна Франкын “Өдрийн тэмдэглэл”-ийг уншаарай. Өдрийн тэмдэглэл нь “Өдөр бүр сэтгэлээ шинжих” үр дүнтэй аргын нэг болох талаар ярилцаарай.

Өнөө өглөө хийх юмаа олж ядахдаа өдрийн тэмдэглэлээ эргүүлбэл, цочмог уураа барьж чадаагүйгээс ээжийнхээ тухай бичсэн олон хэсэг тааралдав.

Тэдгээрийг уншаад айхдаа өөрөө өөрөөсөө “Энэ их өширхөж, гомдсон хүн чинь Анна чи мөн үү. Хүн ингэж болдог юм уу” гэж асуулаа. (Анна)

13 настай Еврей охин Анна Франкын өдрийн тэмдэглэл нь түүнд дэлхийн хоёрдугаар дайны хүнд хэцүү жилүүдэд сэтгэлийн их хүч тэнхээ авахад нь тус болдог байжээ.



Өнөө хүртэл би хэнд ч итгэж байгаагүй нууцаа өдрийн тэмдэглэл чамдаа итгэе гэж бодном. Чамайг, хазайхад минь түшиж, халтирахад минь тулна гэж горьдном. (Анна)

Аз жаргалаа олж авахын тулд залхуурч, хүнээс илүү хөдөлчих вий гэж биеэ оторлолгүйгээр шаргуу хөдөлмөрлөх хэрэгтэй. Хийх ажилгүй, өмнөө тавьсан зорилгогүй хүмүүсийг хараад үнэхээр ойлгож чадахгүй юм. (Анна)

Би өөрийгөө шүүмжилж, дутагдлаа засахыг хүсдэг хүн. Өөртөө тохиолдсон бүх үйл явдлыг, өөрийнхөө гаргасан шийдвэрүүдийг дандаа хөндлөнгийн нүдээр харахыг хичээдэг. Өөрөө л бүхнийг ухаарахгүй юм бол эргэн тойрны хүмүүс яах вэ дээ. (Анна)

Энэхүү өдрийн тэмдэглэл гэсэн том нэртэй үдмэл дэвтрийг, хэн нэгэнд хэзээ нэгэн цагт үзүүлэх бодол мэдээж надад алга. Харин үүнийг, сэтгэл зүрхнийхээ хамаг нууцыг дэлгэж болох хамгаас итгэлт анд найзаа болгох гэсэн юм. Үүнээс өөр бодол алга даа. Үнэхээр өдрийн тэмдэглэл чам шиг хамаг бүхнээ итгэн ярих тийм итгэлтэй найз охин надад алга аа. (Анна)

- в. Таалагдсан сайхан дэвтрээ сонгон аваад өдрийн тэмдэглэл эхлээрэй. Өдрийн тэмдэглэл нь чиний сэтгэлээ шинжих, засах гол талбар болно.

1.2. БУСДААС СУРАЛЦЪЯ

БУСДААС БУРУУГ ХАЙХГҮЙ БАЙЯ



Хүмүүс бурууг бусад руу түлхэх, бурууг өөрөөсөө зайлуулах хүсэлдээ хөтлөгдөн, төөрөгдлийн мананд зүг чигээ алдан мунгинах нь элбэг.

- АЖИГЛАХ
- УХААРАХ
- АРГАД СУРАХ
- ДАДУУЛАХ

БУРУУГ БУСДААС БУС, ӨӨРӨӨС ЭРЬЕ
БУСДАД БУРУУ БАЙВЧ УУЖУУ УХААНААР УУЧИЛЪЯ

Дасгал 26.



- а. Хоёр эхийг уншаад, асуултын дагуу эргэцүүлэн бичээд, ярилцаарай.
- ♦ Чи өөрөө аль “Буруутан”-нь байна вэ?
 - ♦ Нэгдүгээр “Буруу” эхэд буруутан нь хэн байна? Яагаад вэ?
 - ♦ Хоёрдугаар эхэд буруутан нь хэн байна? Яагаад вэ?
 - ♦ Чи бусдыг хэр их буруутгадаг вэ? Шалтгаан нь юу вэ?
 - ♦ Хүмүүс яагаад ийм араншин гаргадаг юм бол?

Буруу

Буруу буруу, буруу бүхэн бусдын буруу
 Хичээл ярихаар таг болчихдог хэлний буруу
 Хийх болохоор хөдөлж өгдөггүй гарын буруу
 Урагшгүй дүнгээс салж чаддаггүй дэвтрийн буруу
 Урагдаж навсайж дандаа явдаг гутлын буруу
 Буруу буруу, буруу бүхэн бусдын буруу
 Ноорхой жаал гэж шоолуулж байдаг нэрийн буруу
 Номоо барихаар анилдаад байдаг нүдний буруу
 Даалгавар хийхээ мартаад байдаг толгойн буруу
 Давтлага болохоор таг хөшчихдөг хөлийн буруу
 Буруу буруу, буруу бүхэн бусдын буруу
 Буруу хэргээ бусдад өгдөг хамгийн буруу
 (Б.Нацагдорж)

Би нэг хүнээс тусламж гуйсан чинь тэрээр татгалзахад нь түүнд их уур хүрлээ. Дараа нь юунаас болж уурласнаа бодов. Би ажлаа хийлгүй залхуурсан. Хэрвээ залхуураагүй бол түүнээс тусламж гуйхгүй байсан. Тусламж гуйгаагүй бол ийм явдал болохгүй байлаа. Тэгэхээр би өөртөө л уурлах хэрэгтэй байжээ.
 (Жамба Тинлей)

б. Бусдыг “Буруутгадаг”, “Буруутгадаггүй” хүн хоёрын үйлдлийг харьцуулж бичээрэй.

Бусдыг буруутгадаг хүн	Бусдыг буруутгадаггүй хүн
♦ Тэд алдаагаа давтдаг.	♦
♦ Алдаандаа хариуцлага хүлээх дургүй.	♦
♦ Гэм буруугаа ойлгох зориг дутуу.	♦
♦ Өөрийгөө өрөвддөг, бусдыг хайрладаггүй.	♦

Дасгал 27

а. Эхийг анхааралтай уншаарай. Асуултын дагуу хэлэлцээрэй.

- ♦ Бусдад буруу байвч уужуу ухаанаар уучилж болох уу? Чамд ийм үе тохиолдож байсан уу? Бусдыг уучилсны дараа сэтгэл чинь ямар байдаг вэ?
- ♦ Эхэд “Хүү минь, би чамаар бахархана” гэжээ. Ямар учраас хүүгээр бахархсан бэ?
- ♦ Чамд ямар мэдрэмж сэтгэгдэл төрж байна вэ? Юу хиймээр санагдаж байна вэ?

Ухаарал

Арван хоёр настай бяцхан жаал байхдаа халаасны мөнгө олох гэж айлуудад сонин тараадаг байлаа. Тэр үед одоо нэрийг нь санахгүй байгаа нэг настай эмэгтэй миний үйлчлүүлэгч байлаа. Уучлах гэдэг нь ямар гайхамшигтай агуу зүйл болохыг тэр эмэгтэй надад ухааруулсан юм.



Бямба гаргийн өдөр би хэдэн найзтайгаа тэдний цэцэрлэгийн арын хашаан дээр суун байшингийн дээвэр лүү нь, бяцхан чулуу нүүлгэн дээврийг оноод бууж байгаа чулууг, харваж байгаа одтой зүйрлэн баясаж байлаа. Гэтэл миний шидсэн нэг чулуу арын хаалганы цонхыг онох нь тэр. Цонхны хагарах чимээг сонсон, бид ухаан жолоогүй тэндээс зугтацгаав.

Настай эмэгтэй биднийг хараагүй гэдэгт итгэлтэй байсан ч, бүтэн шөнийн турш харсан бол яана гэсэн бодол намайг унтуулсангүй. Маргааш нь хаалгыг нь тогшин сонингоо өгөхөд тэрээр урьдын адил дотно, дулаахан инээмсэглэлээрээ намайг угтан мэндийг минь мэдэв. Харин би хийсэн гэмээсээ ичин нүүр лүү нь харж ч чадахгүй байв. Ингээд би сонин

тараасныхаа хөлсийг цуглуулахаар шийдлээ. Гурван долоо хоногийн дараа яг долоон доллар цуглуулав.

Нэг цаасан дээр “Гэрийн тань арын хаалганы цонхыг санаандгүй хагалсныг минь уучлаарай. Энэ дугтуйн дахь мөнгө цонх шиллэхэд хүрэлцэнэ гэж бодож байна.” гэж бяцхан зурвас бичээд мөнгөний хамт дугтуйлан харанхуй болохыг хүлээж байгаад хаалганых нь дэргэдэх шуудангийн хайрцагт хийв. Маргааш нь настай эмэгтэйгээс санаа зовох зүйлгүй инээмсэглэн хаалгыг нь тогшив.

Тэр урьдын адил дотно сайхан инээмсэглэлээр угтлаа. Би ч гэсэн айх юмгүй эгцлэн харж инээмсэглэлээ. Сонингоо өгөөд эргэтэл тэр “Өө, бүүр мартахаа шахлаа! Чамд өгөх гэж жигнэмэг бэлдсэн юм.” гээд боодолтой юм өглөө. Тэднийхээс гарч байхдаа их л баяртайгаар жигнэмгээ идэж эхэллээ. Хэдийг идсэний дараа дахиад нэгийг авах гэтэл нэг дугтуй гарт баригдав. Гаргаж ирээд яаран задалтал дотор нь долоон долларын хамт “Хүү минь, би чамаар бахархаж байна.” гэж бичсэн байлаа. (Сургамжит өгүүллээ)

- б. Бурууг бусдаас хайж эхэлбэл бусдад төрөх дургүйцэл улам бүр их болдог. Тийм учраас бурууг бусдаас биш, өөрөөсөө хайхад суралцах хэрэгтэйг бид ярилцлаа. Тэгвэл чи өөртөө юуг дадуулах вэ? гэдгийг бодон, энэ талаар өдрийн тэмдэглэлийн дэвтэртээ бичээрэй. Бурууг бусдад өгөх, өөртөө өгөх хоёрын алинд нь хүн илүү хөгжих вэ? гэдгийг тунгаан бодоорой.

Дасгал 28

- а. Хүнд гомдоод, уурлаад яваад байх, уучлаад сэтгэлээ амраах хоёрын аль нь чиний сэтгэлд амар байх бол? гэдгийг бодоод эхийг уншаарай.

Уучлах гэдэг ухааных

Нэгэн багш сурагчдаасаа “Та нар сонирхолтой туршилтад оролцох уу” гэхэд хүүхдүүд дуртай нь аргагүй зөвшөөрөв. Багш хүүхэд бүрийг маргааш нь 5 кг төмс, 1 гялгар тор авчрах даалгавар өгөхөд хүүхдүүд ямар учиртайг ойлгоогүй ч маргааш нь хүүхэд бүрийн ширээн дээр төмс, гялгар уут бэлэн болсон байв. Багшийгаа гайхсан нүдээр харах сурагчдадаа “За, та нар өөрийнхөө дургүй, гомдож явдаг хүмүүсийнхээ нэрийг нэг нэг төмсөн дээр бичээд торондоо хий” гэж хэлэв. Удаа ч үгүй байтал зарим хүүхдийн торонд хэдхэн төмс орж, харин заримынх нь бүүр дүүрэн болсон харагдана. Ингээд багш нь: “Одоо та нар наад төмстэй тороо хаа явсан газраа авч яв. Унтахдаа орныхоо хажууд тавь, автобусанд суухдаа, тэр ч байтугай хичээлдээ ирэхдээ хүртэл авч ирээрэй” гэж хэлэв. Долоо хоног өнгөрч, тогтсон хугацаа болоход “Багш аа, ийм хүнд ачааг үргэлж барьж явах надад хэцүү байна. Төмснүүд ялзарч эхэлсэн. Би залхаж, ядарч байна” гэцгээн гомдолложээ. Гэтэл багш нь инээмсэглэн “Аливаа хүнийг уучлахгүй байх нь тэднийг бус өөрийгөө шийтгэж байдаг гэдгийг та нар ойлгосон гэж бодож байна. Ингэснээрээ бид өөртөө л хүнд ачаа үүрдэг. Ер нь эцэст нь хэлэхэд бусдыг уучилна гэдэг бол чиний өөрөө өөртөө хийж байгаа сайн зүйл юм” гэж хэлжээ.

(Сургамжит өгүүллэг)

- б. Дараах асуултыг өөртөө тавьж, хариулж бичээрэй.

- ♦ Чамайг гомдоосон хүмүүсийнхээ нэрийг бичээрэй. Хэр олон хүний нэр байна вэ?
- ♦ Хамгийн ихээр гомдоосон хүний нэрийн доогуур зураарай. Юунаас болж, чи тэгж их гомдсон бэ?
- ♦ Бодоод үзэхэд, дараах хоёр тохиолдлын алинд нь өөрийгөө өөрчилж, өөрийнхөө сэтгэлийг хянах шалтгаан болох бол? Яагаад вэ?

Найз минь буруутай гэж бодсон үед

Би өөрөө буруутай гэж бодсон үед

- в. “Аливаа хүнийг уучлахгүй байх нь тэднийг бус өөрийгөө шийтгэж байдаг. Ингэснээрээ бид өөртөө л хүнд ачаа үүрдэг” гэсэн санааг жишээгээр дэлгэрүүлэн тайлбарлаарай.



Бусад хүн буруутай байсан ч тэднээс бурууг хайж, гомдож, уурлахын оронд уужуу ухаанаар “Энэ хүн буруу сэтгэлд автсанаас л ийм зүйл хийсэн байна даа, За яах вэ, нэгэнт ингэсэн юм чинь, одоо би уучилъя даа” гэж дотроо бодох юм бол өөртөө аз жаргал, амар амгаланг бий болгож, цаад хүнтэйгээ ойлголцоход амар хялбар болох бөгөөд зөрчил маргаан улам лавшрахгүй байх тустай.

Өөрийн үйлдлээ шинжлээд:

Ямар үйлдлийг хэрэгжүүлж дадах вэ?

Ямар үйлдлийг цээрлэж дадах вэ? Бичээрэй.

📖 БУСДЫН ЭРДМЭЭС СУРАЛЦЪЯ

БУСДЫН БУРУУ ҮЙЛДЛИЙГ БУС, ЗӨВ ҮЙЛДЛИЙГ ДЭМЖИЖ САЙШААЯ



Жинхэнэ аз жаргалын үндэс бол бусдыг эрхэмлэх сэтгэл юм.

Дасгал 29

АЖИГЛАХ

УХААРАХ

АРГАД СУРАХ

ДАДУУЛАХ

а. Эхний эхийг уншаад, дараагийн эхийг гүйцээн бичиж, учрыг ярилцаарай.

Би хоёр найзтай



Нэг нь үргэлж найз нөхдийнхөө сайн сайхан талыг хардаг, тэдэнд анхаарлаа хандуулдаг, дэмждэг, нийтэч, нөхөрсөг. Түүнтэй уулзахад аз жаргалтай, сайн сайхан, эерэг өөдрөг сэтгэгдэл төрдөг, Хамгийн сайхан нь тэр бусдыг дандаа шинэ зүйл сурахад үлгэрлэдэг юм.



Нөгөө найз минь үүний яг эсрэг

Чи аль найзтай нь нөхөрлөмөөр байна вэ? Яагаад?

Чи өөрөө нөхдөдөө аль найз нь баймаар байна вэ?

б. Дараах өгүүлбэрийг уншаад асуултад хариулж бичээрэй. Хэрэв чи эсвэл чиний найз бусдад буруу өгөх зуршилтай бол үүнийг яаж өөрчилж болох вэ?

Хүн үргэлж бусдын буруу үйлдлийг хараад байвал аливаа зүйлийн сайн сайхан, гэрэл гэгээг олж харахгүй болчихдог. Энэ нь бидний өөрсдийн хөгжил, мөн харилцаанд саад болдог.

в. Эхийг анхааралтай уншаарай. Би ямар зан чанарыг эрхэмлэх вэ? Цаашдаа ямар зан чанарыг дадуулах вэ? гэдгээ бодоод, өөртөө нэг “Дүрэм” бичиж, мөрдөөрэй.

Хүний хамгийн сайхан чанар бол хүний сайныг нээх, түүнийг чин сэтгэлээсээ үнэлэх, тэр сайхныг нь түмэнд түгээх явдал юм. Сайн сайхныг харж чаддаг хүнийг монголчууд “Билгийн нүдтэй хүн” хэмээн бэлгэшээн ярьдаг.

Бусдын бурууг дөвийлгөн ярих биш, сайн үйлдлийг нь дэмжиж сайшааж сурах хэрэгтэй. Бусадтай нөхөрлөхдөө ч, элдэв тулгарсан асуудлаас гарах гарцыг хайхдаа ч үргэлж бусдын сайн сайхан, гэрэл гэгээтэй талыг олж харж бай. Иймээс “Энэ хүн ийм сайхан чанартай юм байна”, “Ийм сайн зүйл бүтээсэн байна шүү дээ”, “Энэ нь их зөв юм байна даа”, “Муу тал байсан байна, гэвч ийм сайн тал бас байна шүү” гэх мэтээр бүхий л зүйлд сайшаах сэтгэлээр хандаж байвал тухайн хүний гэмийг харах биш харин эрдмээс нь суралцах боломж бүрдэнэ.

Хүний зөв сайн үйлдлийг хардаг нүдтэй, ярьдаг хэлтэй, сонсдог чихтэй байхыг хичээж яваарай.

БУСДЫН ОЛОЛТ АМЖИЛТАД АТААРХАЛГҮЙ, БАХАРХАН БАЯРЛАЯ



Миний аз жаргалын үндэс бусдын аз жаргалд оршдог.

Дасгал 30

- а. Асуултыг өөртөө тавьж хариулаарай.
- ♦ Чи найз нөхдийнхөө амжилтад чин сэтгэлээсээ баярлаж чаддаг уу?
 - ♦ Баярлаж бахархсан сэтгэлээ яаж илэрхийлдэг вэ?
 - ♦ Хэн нэгний амжилтад атаархах үе чамд байсан уу? Үүний шалтгаан нь юу бол?
- б. Дараах эхийг уншихдаа өөрт таалагдсан өгүүлбэрийн доогуур зураарай. Тухайн өгүүлбэрийг яагаад сонгосноо тайлбарла. Тайлбартаа үндэслэн, “Бид яагаад бусдын амжилтаар бахархах ёстой вэ” сэдвээр жишээ татан ярилцаарай.

Миний аз жаргалын үндэс бусдын аз жаргалд оршдог

Бусдын сайн сайхан, аз жаргалд чин сэтгэлээсээ анхаарал тавих үед бидний зүрх сэтгэл дулаан, нээлттэй, бусдад ойрхон болж, жинхэнэ сайн сайхны мэдрэмж төрнө.

Бусдын аз жаргалд талархаж, баярлаж явдаг хүн тэдэнд аль болох туслахыг хүсэхээс биш гэм хор хүргэх сэтгэл өчүүхэн ч үгүй юм. Энэ нь итгэлцэл нөхөрлөлийг бий болгож, бидний амьдралыг улам утга учиртай болгоно. Гэр бүл, найз нөхдийн халуун сэтгэлийн дэмээр бид амьдралд тохиолдох бэрхшээлийг даван туулах хүч тэнхээтэй болдог. Тиймээс хүмүүн аз жаргалтай байхын тулд бусдыг хайрлах мөн өөрийгөө ч бусдаар хайрлуулах хүсэлтэй байдаг. Миний аз жаргалын үндэс бол бусдын аз жаргалд оршдог. Аз жаргалтай амьдралд хүмүүсийн хоорондох эрүүл, эерэг харилцаа, хайр, хүндэтгэл хамгаас чухал.

Бидний дадал зуршил, амьдралын хэв маяг бидний аз жаргалыг тодорхойлдог. Хүн хүндээ туслах, бусдыг энэрэх, хайрлах, бусдын сайн сайханд чин сэтгэлээс талархах нь миний аз жаргал юм.

- в. Дараах өгүүлбэрийн эхлэл, төгсгөлийг гүйцээж, эх зохион бичээд, ангийнхандаа уншаарай.

... ИЙМЭЭС БИ АЗ ЖАРГАЛТАЙ БАЙХЫН ТУЛД ӨНӨӨДРӨӨС ЭХЛЭЭД ...



- г. Амжилт гаргасан хэн нэгэндээ чин сэтгэлийн талархал бичээд, чангаар уншиж өгөөрэй. Та хоёрт ямар сэтгэгдэл төрөхийг анзаарч мэдрээрэй.

Эрхэм нөхөд минь, хэрэв маргааш чиний найз амжилт гаргавал түүнд чин сэтгэлээсээ баяр хүргэ. Эрт орой хэзээ нэгэн цагт эргээд тэр таны өмнөөс баярлах болно. Чамайг зорилгодоо хүрэхэд туслах болно.

Би өөрийгөө ажиглая

Эхийг анхааралтай уншаад, асуултын хариултыг өөрөөсөө олж бичээрэй.

Өвгөн индиан

Овгийн ахлагч өвгөн индиан ач хүүтэйгээ гэрийнхээ үүдэнд суугаад цаахан талд нь тоглох хоёр нохойг ажиглаж байв. Нэг нь цагаан, нөгөө нь хар зүстэй бөгөөд 12 настай ач хүүг нь ухаан орох цагаас л хамт ноцолдож өсжээ. Өвөө нь хажуугаасаа салгадаггүй байнга харж хамгаалдаг хоёр нохой нь байлаа. Амбаараа мануулахад нэг л нохой хангалттай байхад яагаад заавал хоёр, тэгээд бас цагаан, хар өнгөтэй байгаагийн учрыг хүү ихэд сонирхон өвөөгөөсөө асууж гэнэ.



Өвгөн индиан ач хүүгийнхээ нуруун дээр нөхөрсгөөр алгадаад “Хүү минь, энэ нь миний хувьд хоёр чухал зүйл илэрхийлж байгаа юм.

- “Юу илэрхийлж байгаа юм бэ?” гэж ач хүү асуухад:

- “Сайн, муу чанарыг илэрхийлнэ. Яг энэ хоёр нохой шиг хүний сайн муу хоёр чанар нь үргэлж бидний дотор тэмцэлдэж байдаг. Энэ хоёр нохойг харахдаа үргэлж үүнийг санадаг. Тийм учраас үргэлж дэргэдээ байлгадаг юм” гэв.

Ач хүү “Тэмцэлдэж байдаг юм бол нэг нь дийлсэн байх нь ээ” гэж бодоод хүү дуусдаггүй асуултаа дахиад тавилаа. Тэгээд хүү:

- “Тэгвэл энэ тэмцэлд аль нь дийлэх вэ” гэв.

Хөгшин индиан ач хүүгээ хараад: “Чинийхээр бол аль нь дийлэх вэ?” гэхэд хүү бодолхийлнэ. Харин өвгөн индиан “Би алийг нь илүү тэжээнэ тэр нь дийлнэ дээ” гэв.

(Сургамжит өгүүллэг)

Асуулт

- ♦ Хоёр нохойн нэг нь цагаан, нөгөө нь хар байгаа учрыг чи юу гэж бодож байна вэ?
- ♦ “Ухаан орох цагаас л хамт ноцолдож өсжээ” гэж хэлсний учрыг чи юу гэж бодож байна вэ?
- ♦ Овгийн ахлагч индиан үйлдлээ ажиглан сэрэмжилж байна уу? Үүнийг эхийн ямар жишээгээр тайлбарлах вэ?
- ♦ “Би алийг нь илүү тэжээнэ, тэр нь дийлнэ дээ” гэсэн өгүүлбэрийн санааг чи юу гэж ойлгож байна вэ?
- ♦ Эхээс юуг ухаарч, эргэцүүлж байна вэ?



ӨӨРИЙГӨӨ ШИНЖЬЕ

- ♦ Надад “Хар цагаан хоёр нохой” бий юу? Би алийг нь илүү тэжээж, юуг дадуулах учиртай вэ?
- ♦ “Цагаан нохойгоо сайн тэжээх”-ийн тулд би юу хийх хэрэгтэй вэ?
- ♦ Би үйлдлээ “Өглөө, өдөр, орой” ажиглаж сайныг дадуулж байгаа бил үү?

БИ ӨӨРИЙГӨӨ ТАНЬЖ, ХӨГЖҮҮЛЖ ЧАДАВ УУ?

“Өөрийгөө таньж, хөгжүүлье” бүлгээс юу мэдэж, юу ухаарч, өөртөө юуг дадал болгож, хэрэгжүүлэв? гэдгээ эргэцүүлж тунгаая.

Өртөөгөөр аялж, өөрийгөө хэрхэн өөрчилснөө хамтдаа дүгнэе.

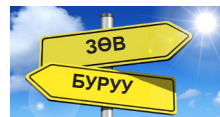
“Бие, хэл, сэтгэл”-ийн үйлдлээ ажиглан сэрэмжлэхийн учир шалтгааныг ухааръя.



Бид ямар учраас “Бие, хэл, сэтгэл”-ийн үйлдлээ ажиглан сэрэмжлэх ёстой вэ? Бичээрэй

Бие, хэл, сэтгэлийн үйлдлээ ажиглан сэрэмжилье.

Чи “Бие, хэл, сэтгэл”-ийн үйлдлээ өдөр бүр тогтмол ажиглаж дадаж байна уу? Энэ нь чамд ямар тус болж байна вэ?



Уур омог, шуналыг тэвчье.



Уур омог, шунах сэтгэлийн хор уршгийг чи юу гэж бодож байна вэ?.....
Өөртөө юуг цээрлэн дадуулахыг амласан бэ? Амлалтдаа хүрч чадаж байгаа юу?

Муу үг хэлэхгүйг хичээе.

“Муу үг” хэлэхгүй байхыг өөртөө дадуулж байна уу?
Яг одоо дадал болгох гэж хичээж байгаа үйлдлээ бичээрэй.
Танай ангийнханд хэр өөрчлөлт гарч байгаа вэ?



Амьтныг энэрч хайрлая.



Чи амьтныг энэрч хайрлах талаар юу хийсэн бэ?
Чамд ямар мэдрэмж сэтгэгдэл төрсөн бэ?
Чи энэ талаар бусад хүмүүст яаж нөлөөлсөн бэ?

Эс өгснийг авахгүй байя.

Эс өгснийг авснаар хүнд ямар хохирол учирч болох вэ?
Чи ийм буруу үйлдлийг таслан зогсооход нөлөөлж чадах уу?



Бусдаас бурууг хайхгүй, тэдний амжилтад талархъя.



Бусдаас бурууг хайхгүй байхын ач тус нь юу вэ?
Бусдын амжилтаар бахархахын ач тус нь юу вэ?

Өдөр бүр үйлдлээ шинжье.

Чи өөртөө ямар дадал хэвшүүлж, ямар дадлыг цээрлэхээр ямар “ДҮРЭМ” зохиож мөрдсөн бэ?
Чи өөрийгөө яаж өөрчилж чадсан бэ? Дүгнэн бичээрэй.



- Бие, хэл, сэтгэлийн үйлдлээ ажиглан сэрэмжлэхийн учрыг ухаарсан уу?
- Буруу үйлдлийг засах аргад сурсан уу?
- Бусдын эрдмээс юу юу сурч авав?
- Өөртөө юуг дадуулж хэвшүүлсэн бэ?

2 БУСДЫГ ХҮНДЭЛЖ БАЯРЛУУЛЪЯ

2.1. ҮГ СОНСОЖ СУРЪЯ

☞ СУРГААЛ ҮГ СОНСОЖ СУРЪЯ

Сургаал үг юунд хэрэгтэй вэ?



Эрт үеэс хүн төрөлхтөн амьдрал туршлага дээрээсээ мэдэж авсан маш чухал санамж анхааруулгыг хойч үеийнхэндээ мартажгүй санаж яваасай хэмээн сургаал үгсээр ам дамжуулан үлдээсэн байдаг. Тэдгээр сургаал үгсийг мэдэж, сахиж явах нь алдаа эндэгдэл гаргахаас урьдчилан сэргийлдэг.

Бие, хэл, сэтгэл ийн алив нэгэн үйлдлээр гэм алдаа гаргасан үед аав, ээж, багш, ахмад хүмүүс түүнийг ухаалгаар олж хардаг. Тэр гэм алдааг дахин давтан гаргуулахгүйн тулд эсвэл гэм алдаанаас болгоомжлуулах үүднээс зэмлэж, үг, сургаал хэлдэг. Тийн өгүүлэн хэлэх үгийн утга, агуулгыг танин мэдэх нь өөрт тустай.



Үгийн утгыг мэдье.

Сургаал үг - Зааж захих сургамжлан хэлэх үг, сургаал айлдах, ихэс дээдэс ахмад настнаас бусдад зааж сургах, үгээ хэлэх

ГЭМ АЛДААГ ИЛ ХЭЛСЭН ҮГ, СУРГААЛ ХАТУУ Ч АЖИЛ ҮЙЛД ТУСТАЙ БОЛОХЫГ ТАНИН МЭДЬЕ



ӨӨРИЙГӨӨ ШИНЖЬЕ

Сургаал үгсээс сонгож багийн гишүүд бие биедээ дамжуулна. Сонсогч хүүхэд өөрийн үйлдэл, үг яриа, бодолтойгоо жишин тунгаана. Сургаал үгийг жишиж тунгааснаар надад бие, хэл, сэтгэлийн ямар гэм байна вэ, би түүнийгээ яаж засах вэ гэдгийг бодох юм.

Дамжуулах үг:

- ◆ Үг сөрвөл хэрүүл, үүл сөрвөл бороо (Зүйр цэцэн үг)
 - ◆ “Хүмүүсээс далд муу зүйл үйлдэх нь бузар булай, бүүр ичгүүртэй хэрэг.
(МУ-ын ерөнхийлөгч асан. Н.Багабанди)
 - ◆ “Юу ч асуудаггүй хүн юу ч сурдаггүй”
(XVII зууны Английн түүхч, Христийн номлооч Т.Фуллер)
 - ◆ Нөхрийн хэрэг бүтвэл өөрийн хэрэг бүтнэ.
(Сургаал үг)
 - ◆ “Аль тааламжтайг нь бус, аль чухлыг нь хүнд зөвлөж бай.
(Эртний Грекийн хуульч, яруу найрагч Солон)
- ◆ Амжилт залхуурал хоёр гал ус мэт харш. (Сургаал үг)
 - ◆ Өөрийнхөө буруугаас ичдэггүй хүн хоёр дахин буруутай.
(Эртний Ромын яруу найрагч Публилий Сир)



Дасгал 1

Өмнөх ангиудад дадуулж хэвшүүлсэн зүйлээ бодож асуултаар ярилцаарай.

- Өдөр бүр ажил үйлээ үг сургаалтай жишиж, тунгаан бодох чадвартай болсон уу?
- Сургаал үгийг үйлдэл, үг, сэтгэлээрээ биелүүлж, түүнийгээ хэвшүүлж сурсан уу?
- Бусдын хэлсэн үг сургаалыг байнга санаж, эргэцүүлэх чадвартай болсон уу?

Дасгал 2

Сургаал үг бүрийн утгыг бодож юуг сурган хэлснийг мэдэж аваарай. Ойлгож мэдсэнээ бичээд бусдад дамжуулан тэднээс санал аваарай. Тэдний санал чиний бодсоныг яаж баяжуулж байгааг тунгаана уу.

Сургаал үгийн утгыг ойлгох нь.
“Чингисийн билиг сургаал”-аас
Өтгөс хөгшдөд үг өчих ёсон
 Чингис хаан бээр өгүүлрүүн:
 Өтгөс хөгшдөд золгохуйяа асуугдахын урьд бүү өчтүгэй. Өтгөс асууваас хариултугай.
 Хэрвээ булаалдан өчсөнд өтгөс сонортоо багтаан сонсвоос сайн болой. Тийм биш болбоос хад мөргөх болой.

Өтгөсийн үг сургаалыг залуу үе нь гүн бишрэлтэй сонсох, ахлаад хүртэй ач өрсөн ярихгүй байх, тэдний өмнө даруу ноолхон байх заншил ёсыг дагах тухай сургажээ.
Асууж лавлахаас өмнө эхэлж дуугарахгүй байх ёстойг сургасан.
Сургаал үгийн утгыг ойлговол юунд тустайг мэдэх боломжтой. Илгэнт юунд тустайг мэдсэн хүн үг сургаалыг үл мартан өдөр бүр санаж ажил рийлдээ хяналмаг ханддаг болно.

- а. Дараах сургаалаас гэм алдааг нь ялгаад түүнээс сэрэмжлэн сургасан сургаал нь юунд тустайг бичнэ үү.

Саруул оюуныг баясгагч хэмээх судраас

<p>Өрөөл бусдад ажил үйлсийг нь эс хэлбээс Үнэнч нөхрийн сайн нэрийг үл олох Өвдөж шаналсанд асрахын сэтгэл үгүй аваас Өвчнийг анагаагчийн сайн нэрийг үл олох Өглөөний үүсгэснийг гүйцэтгэлгүй орхиод Үдэш бас нэгийг эрхлэгч хүмүүний Үйл хэрэг нь үл бүтмүй. Авах, орхихын ёсыг эс мэдвээс Их мэргэний нэрийг үл олох</p>	<p>Алив гэмт явдлыг эс цээрлэвээс Эрдэмтэй сэцний нэрийг үл олох Эцэг эхээ өргөж эс чадваас Сэцэн хүүгийн нэрийг үл олох Худал үгийг хэлснээр Хоромхон зуурын хэрэг бүтэх боловч Хотол бүгдэд жигшигдээд Хойших хэрэг үл бүтмүй.</p>
--	---

- б. Бие, хэл, сэтгэлээр үйлдэх гэм алдааны үр дагаварыг жишээн дээр ярилцаарай. Сургаалыг уншсанаар юуг анхаармаар байгаагаа тэмдэглэлдээ бичээрэй.

Сургаал үг ажил үйлд тустай болохыг танин мэдэхийн тус



Аливаа сургаалын шүлэг, сургаал, зүйр цэцэн үг нь сургаж номлосон, сануулан хориглосон, ятгасан, анхааруулж болгоомжлуулсан, сургаж хүмүүжүүлсэн агуулгатай байдаг. Тийм сургаалыг сайтар сонсох, бодож ойлгох, цээжилж тогтоон үргэлжид санах, дараа нь өөрийн биеэр хэрэгжүүлэх хэрэгтэй. Ингэснээр гарах зөв, сайн үр дүн нь өөрт болон өрөөлд тус эрдэмтэй юм. Сургаал үгс нь зөв үйлдэл хийх, зөв ярих, зөв бодох гэх мэт бие, хэл, сэтгэлийн зөв үйлийг сургамжлан ойлгуулдаг тул гэм алдаанаас сэргийлэх, гэм алдаагаа засахад ач холбогдолтой. Гэм алдааг ил хэлсэн үг нь хатуу ширүүн байх ч тэр хүний төлөө хэлсэн учраас түүнийг ойлгож тунгаан, өөрийн ажил үйлдээ тусган авснаар юунд алдаж байгаагаа, юуг буруу хийж байгаагаа мэдэж засах боломжтой болно. Иймд чиний төлөө сайн сэтгэлээр хэлсэн хүний үг сургаалыг таслахгүй сонсож сурснаар ажил үйлд тустай болохыг мэдэж авна.

Дасгал 3

Дараах өгүүллийг уншиж ойлгоё.

- Энд ямар гэм алдаа гарч байгааг ярилцаарай.
- Сургаж хэлсэн үгс нь юуг ойлгуулахыг хичээсэн бэ? Ямар ач тустайг бичнэ үү.

Сэтгэл гэмтний санаа амардаггүй

Нэгэн охин уут савтай зүйл олжээ. Түүнийгээ барьсаар найздаа харуултал “Хүүе наадах дотор чинь хэрэгтэй юм байгаа байх. Ийм гоё савтай юм чинь. Хоёулаа задалж узые. Тэгээд өөрсдөө авъя л даа” гэв. Охин:

- Яаж болох вэ? Гоё савтай, хэрэгтэй зүйл гэж чи бодож байна аа даа. *Тэгэхээр энэ чинь эзэндээ бас л тийм гоё, бас хэрэгтэй зүйл нь байгаа шүү дээ.* Тиймээс эзэнд нь өгье.
- Ээ, чи эзнийг нь яаж олох юм бэ? Худлаа шүү дээ, алив гэж хүү шавдуулав. Охин: *Хулгайч хүн аргатай Худалч хүн мэхтэй* гэж үг байдаг юм. Ингэж муу юм бодох ч хэрэггүй. *Хулгайч хүнийг мөрөн дээр нь Нойрт хүнийг дэрэн дээр нь* гээч болно шүү дээ. Эзэнд нь л өгөх хэрэгтэй.

Ийнхүү хэлэлцэж хэрэлдэхийн завсарт байж байтал нэгэн настан ирж учрыг лавлаад “Сэтгэл гэмтний санаа амардаггүй” гэж үг бий. Өөрийн биш хүний юм учраас *сэтгэлээ түүнээс татаж ав.* Хожмоо “Сэтгэлээсээ айж Сүүдрээсээ цочиж явах” болно шүү дээ гэв. Ингэж сургаж хэлснийг ухаарсан найз нь ойлгож дорхноо цагдаад хүргэж өгөхөөр явцаалаа. Эзэн нь хэчнээн их баярлах бол.

ДҮГНЭВЭЛ:

Гэм алдаагаа засахын тулд бусад хүмүүсийн хэлсэн сургаал үгийн утгыг ойлгох нь маш чухал.

Ямар алдаанд ямар утгатай үг хэлснийг ойлговол алдаагаа засах, дахин алдахгүй байх боломжтой болно.

Чухам яг юуны төлөө энэ үгийг надад хэлэв гэдгийг бодож тусган хүлээж авснаар өөрт тустайг мэдэж авна.

Дасгал 4

Дараах сургаалыг уншиж утгыг ойлгоорой. Эдгээр үг ямар ажил үйлд тустай болохыг тодорхой жишээгээр тайлбарлаж хэлнэ үү.

Ёстныг хүндэл. Настныг баярлуул. Олон бүү арилж. Огт бүү харамла. Зүйл бүрийн хувцас бүү өмс Зүг талгүй бүү гайхуул.	Хэрцгийлж хэрүүл бүү үүсгэ. Хэгжүүрхэж омог бүү үүсгэ. Хордож бусдын гэмийг бүү малт. Ховсорч хэрэггүй үг бүү зөө. Хуурай хоосон амлаж бүү суу.	Буруу юмыг бүү өмөөр. Бусдын юманд бүү шуна. Бузгай дээрэнгүйг бүү үүсгэ. Бузар хилэнцийг бүү тарь. Завгүй гэж бүү алгасар. Чадалгүй байж бүү дуурай.
---	---	--



ДАДУУЛАХ НЬ:

Өдөр бүр ажиглах, тогтоох, ямар ажил үйлд тустайг таних

Дасгал 4-т байгаа сургаалыг сайтар тогтоож түүнийгээ дэвтэртээ бичнэ. Бичсэнээ дахин дахин уншиж утгыг ойлгоно. Чиний ямар алдааг хэлсэн, бие, хэл, сэтгэлийн ямар гэмийг арилгахад тустайг бодоорой.

АЛДААГ ЗАСАХ ЗӨВ ҮГИЙГ ДУРГУЙЦЭЛГҮЙ УХААЛГААР ХҮЛЭЭЖ АВЧ СУРЪЯ



Монголчуудын дунд уламжлан ирсэн билиг сургаалын зүйлд санамж, сэрэмж болгож заан мэдүүлсэн сургаал арвин бий. “Сургаал үг хатуу ч нянтай өвчинд догшин эм мэт” хэмээн Д.Равжаа сургасан буй. Гэм алдааг засах үг хатуу ширүүн байдаг ч ажил, үйлд тустай болохыг ухаарч ойлговол түүнийг дургүйцэлгүй ухаалгаар хүлээж авч чадна. Ингэж ухаалгаар хүлээж авснаар алдаагаа засах чадвартай болно.

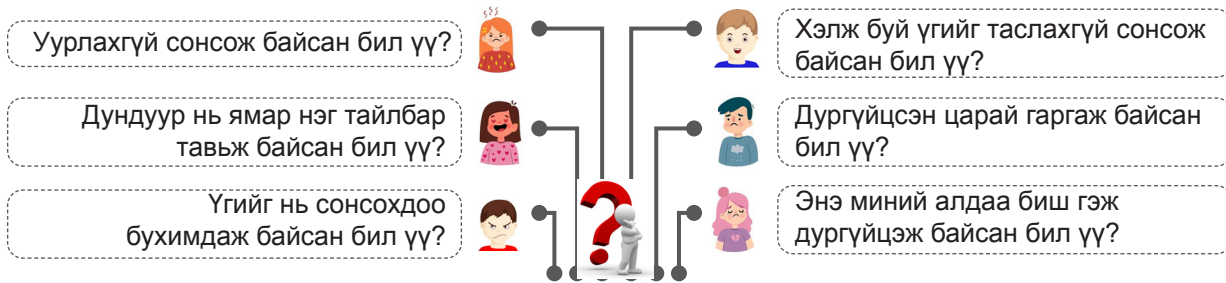
Дургүйцэхгүй хүлээж авахын тулд яах вэ?

- ◆ Энэ хүн миний төлөө гэсэн сэтгэлээр л хэлж байна.
- ◆ Намайг алдаа гаргахаас сэргийлэн хамгаалж хэлж байна.
- ◆ Би буруу юм хийсэн учраас л надад сургаж хэлж байна.
- ◆ Намайг сайн хүн болгох гэж хэлж байна.
- ◆ Миний алдаа байсан. Энэ хүн намайг бодоод миний төлөө ийм үг хэлж байна.

Ийм учраас би эелдэг, зөөлнөөр хүлээж авах ёстой. Ухаалгаар хүлээж авахын тулд “Надад ийм сургамжтай үг хэлж байгаа хүн байгаа нь юутай сайн юм бэ.” гэж бодно. Энэ нь хүлцэнгүй байх тухай биш харин алдаагаа засах, алдаанаас сэргийлэх сайн зорилгод сайн аргаар хүрэх боломж гэж ойлгоно.

Дасгал 5

Үг сургаалыг хүлээж авахад дараах байдал чамд илэрдэг үү? Дургүйцэлгүй хүлээж авахын тулд яах ёстойг бодож бичье. Хэрэгжүүлье.



Дасгал 6

Бусад хүмүүс чамд үг хэлэхэд чи яаж хүлээж авдгаа бодоорой. Бусдын хэлсэн алдаа засах үгэнд дургүйцэж байсан уу? Тийм бол ямар үр дагаварт хүрч байсан бэ? Дургүйцэлгүй хүлээж авахын ач тус юу вэ гэдгийг ярилцаарай.

Миний алдааг засахаар хэлсэн үг..... ➤ Би хүлээж авч байсан.
 ➤

Алдааг засах зөв үгийг дургүйцэлгүй ухаалгаар хүлээж авахын ач тус

- ♦ Гэм алдаагаа мэдэж авах
- ♦ Хэлсэн үг нь хатуу ширүүн ч ажил үйлд тустайг мэдэх
- ♦ Дахин дахин алдаа гаргахгүй байх

Алдааг засах зөв үгийг дургүйцэлгүй ухаалгаар хүлээж авч сураагүйн гэм хор

- ♦ Алдаагаа ухаарч мэдэхгүй
- ♦ Дахин дахин алдаа гаргах
- ♦ Үг сонсож, дааж чадахгүй байх

Дургүйцэлгүй ухаалгаар хүлээж авах арга

Бусад хүмүүсийн хэлсэн үгийг дургүйцэлгүй хүлээж авахын тулд:



- ♦ Энэ юу гэсэн утгатай байна вэ? гэдгийг тунгаан бодно.
- ♦ Яагаад энэ үгийг надад хэлэв гэдгийг эргэцүүлж бодно.
- ♦ Үүнийг миний төлөө хэлж байгаа тул дургүйцэхгүй сонсоно гэж бодно.
- ♦ Уурлаж уцаарлахгүй сонсоно.
- ♦ Дундуур нь таслахгүй сонсоно.
- ♦ Хэлж буй үгийн утгыг тунгаан бодно.
- ♦ Эелдэг зөөлнөөр хүлээж авна.
- ♦ Энэ хүн миний төлөө л ийм үг хэллээ. Хатуу ч гэсэн үнэн үг хэллээ. Өнөөдөр миний төлөө гэсэн сэтгэлтэй ийм хүн байгаа юм байна гэж бодож сонсоно.

Эцэг эх, ахмадууд, найз нөхдийн хэлж сургасан үг, сургаал хатуу ширүүн ч алдааг чинь засах гэж хэлж буй тул дургүйцэлгүйгээр ухаалгаар хүлээн авч сурах хэрэгтэй.

“Ухуулахын ачаар гэгээрнэ

Сануулахын ачаар сэхээрнэ” гэсэн үг нь алдааг засах сайн үгийг дахин дахин хэлэхэд гэгээрч, сэхээрч ухаан сууна гэсэн утгатай. Тиймээс ахин дахин хэлсэн ч дургүйцэлгүй хүлээж авах хэрэгтэй юм. Сургаалыг дургүйцэлгүй ухаалгаар авснаар бие, хэл, сэтгэлийн гэм алдаа гаргахгүй болно.

Дасгал 7

Сургаалыг уншиж, юун тухай сургаасныг ойлгоорой.

Тогтохтөр вангийн аж төрөх үйлийг заасан сургаал

Тогтохтөр ван бол алтан ургийн 35 дахь үеийн, эзэн богд Чингис хааны 27 дахь үеийн хүн агаад төр нийгмийн нэрт зүтгэлтэн, аугаа соён гэгээрүүлэгч, авьяаслаг зохион байгуулагч, цогтой эх оронч хүн байжээ.

Хүний эрхэмлэх юм нь энэ ертөнцөд ёс журмыг хүндэтгэх, аж зуухуйг хичээх болой. Хүн эцэг эхийн сургаалаар сая хүмүүжсэн тул хэзээд ачийг мартаггүй санан явж, адаг нь үргэлж эс чадваас цагаан сарын шинийн нэгэнд их ёслолын дараа эцэг эхдээ сөгдөн ёслол мөргөж, хадаг барин золгож, өдөр бүр уух идэх, дөрвөн цагийн хувцсыг дутуугүй хичээж, олдсон амттайг идүүлж, хөнгөн дулааныг өмсгөж, сайхан хүндэл. Хөвүүн өөрөө сэцэн мэргэн боловч эцэг эхээ асуулгүй аж төрөлд мэдэмхийлж болохгүй. Эдүгээ та нар эцэг

эх, ах нар, эгч, бэргэдийг хүндэлж эс журам болговоос хойно таныг хэн өргөмүй. Ийм журамтай явбал нас буян магад нэмнэ. Хуучин үгэнд “Ах нарыг авгайлбаас арван цагаан буян нэмдэг” гэж буй.

а. Ажил үйлд тустай дараах сургаалыг дургүйцэлгүй хүлээж авахын тулд юу гэж бодох нь зөв вэ? Бодлоо дэвтэртээ бичнэ үү.

Ёс журмыг хүндэтгэх
Эцэг эхдээ сөгдөн ёслол
Эцэг эхдээ хөнгөн дулааныг өмсүүлэх
Аж төрөхийг эцэг эхээсээ асууж байх

Эцэг эхийн ачийг мартаггүй санах
Эцэг эхдээ өмсөж зүүх идэж уухыг нь хичээх
Эцэг эхээ ямагт хүндлэх
Аж төрөлд мэдэмхийрэхгүй байх

б. Өдөр тутмын ажил үйлээ То вангийн сургаалаар жишин бодож дүгнэж бичээрэй.

Эцэг эхийнхээ ачийг мартаггүй санах талаар
.....

Гэрийн ажил үйлд сурахын тулд асуудаг талаар
.....

Эцэг эхээ ямагт хүндлэх талаар
.....

Дасгал 8

Ямар хүнд сургаал хэрэгтэй, хэрэггүй гэдгийг уншиж ойлгоорой. Шүлгийн мөр бүр дээр ямар хүний тухай өгүүлж байгааг тогтож ярилцаарай.

Цаасан шувуу (Сургаалын зохиолоос)

Учрыг ухах ухаантай хүнд сургаал хэрэгтэй	Үл мэдэгч мунхаг ухаангүй хүнд сургаал хэрэггүй
Үнэнийг баригч шударга хүнд сургаал хэрэгтэй	Өөрийн биеийг тоосон омогтой хүнд сургаал хэрэггүй
Улмаар буяныг хураагч хүнд сургаал хэрэгтэй	Өгүүлсэн үгийг үл авагч хүнд сургаал хэрэггүй
Үхэх, өвдөхийн зовлонг сэрэмжлэгч хүнд сургаал хэрэгтэй	Үзсэний дараагаар мартагч хүнд сургаал хэрэггүй
Үлэмж дээдийн номыг дээдлэгч хүнд сургаал хэрэгтэй	Эгэл хэрэггүй хүсэлд шунагч хүнд сургаал хэрэггүй
Өөрөө эс мэдэвч дээдсийн зарлигтай бол сургаж болно	Энгийн гэмгүй нөхөртөө үтээрхэгч хүнд сургаал хэрэггүй.
Үлэмж мэргэн биш ч омог сэтгэлгүй бол сургаж болно.	

Сургаал үгийг дургүйцэлгүй ухаалгаар хүлээж авахын ач тус



*Сургаалтай бол хүн
Сургаалгүй бол адгуус*

*Сургаалтай хүн саруул
Сургаалгүй хүн харанхуй.*

Сургаалыг сонсож, дургүйцэлгүй хүлээж авах нь ёс суртахуунтай хүний шинж. Сургаалыг хүлээж авснаар зөв үйлдэл хийх, зөв ярих, зөв бодох гэх мэт бие, хэл, сэтгэлийн зөв үйлд сурч зөв хүн болно. Сургаалыг сайтар сонсох, үргэлжид санаандаа тодотгон бодож байх, бодсоноо өөрийн биеэр хэрэгжүүлэх 3 алхмыг хийж хэвшсэнээр гарах үр дагавар нь өөрт болон өрөөл бусдад тус эрдэмтэй.

Хүн бүхэнд сайхан сэтгэгдэл төрүүлж, бас тэдэнд сайн үлгэр дуурайл болж хүмүүжүүлж байдаг.

ДҮГНЭВЭЛ:

- ◆ Алдаагаа засна.
- ◆ Ажил үйлд тустай болно.
- ◆ Сургаалыг сонсож ойлгох тусам ухаан сууж аливаад ухаалаг ханддаг болно.
- ◆ Нэг удаа ухаалгаар хүлээж авбал дараа нь тэр хүн ширүүнээр бус эелдгээр хэлнэ.
- ◆ Ширүүнээр хэлэхэд нь эелдгээр хүлээж авбал тэр хүн “Би арай ширүүн хэлсэн байна шүү” гэж бодоход нь тустай. Энэ байдал нь өөрт болон тухайн хүнд аль алинд нь тустай зөв арга юм.

БУСДЫН ХЭЛСЭН ҮГИЙГ ХҮЛЭЭЦТЭЙ СОНСОЖ, ЗӨВ ҮГ СУРГААЛЫН ДАГУУ АЛДААГАА ЗАСЪЯ



Бусдын сургаж хэлж буй үгийг дундуур нь таслалгүй хүлээцтэй сонсож, өөртөө тусгаж авбал гэм алдаагаа засах ухаан тэлнэ. Алдаагаа засах тусам сурч мэдэх, бусдад сэтгэл гарган туслах, бусдыг хүндлэх, баярлуулах, ажил бүтээл хийх зэрэг бүхий л зүйл өөдрөг байх болно.

Багш, эцэг эх, гэрийн ахмадууд, найз нөхөд бусад хүмүүсийн загнаж зэмлэсэн үг, сургаалыг бухимдалгүй **хүлээцтэй сонсож**, үг сургаалын дагуу алдаагаа засахын тулд сэтгэлдээ бодох хэрэгтэй. Хүлээцтэй сонсож тунгаан бодож чадвал тэр үгийг өөртөө тусган хүлээж авч чадна. “Үнэн, зөв үг байна, миний алдааг засах гэж хэллээ. Надад ачтай, тустай юм болж байна” гэх зэргээр бодож хүлээцтэй сонсоно. Хэлж сургасан үгийг нь сонсоод “Би нэг иймэрхүү л байгаа юм байна” гэж өөрийгөө дүгнэх, зэмлэж загнасан үг хэлж байгаа нь надаас болж гэж бодон өөртөө тусган хүлээж авах нь сайн. Би өөрөө тэдний уурыг хүргэхээргүй байж чадаагүй юм байна. Энэ нь миний дутагдал. Эерэг зөөлөн биш ширүүн хэлж байгаа нь “Би энэ алдааг олон удаа гаргасан байна. Нэлээн том алдаа гаргажээ, би энэ хүмүүсийг уурлахаар хэмжээнд байгаа юм байна” гэх зэргээр бодно.

Энэ нь бухимдал үүсгэхгүй харин өөрийн гэм алдааг тунгаан бодох боломж юм. Бодож тунгааж **хүлээцтэй сонсож** сурвал ийм алдаа байгаа юм байна, түүнийгээ засна гэж бодож хичээдэг болно.

Дасгал 9

Сургаалын зохиолын хэсгийг уншаад гэм алдаагаа засах аргыг мэдэж аваарай.

Өөрийн зөвийг нотолъюу гэвэл
Өрөөлийн зөвтэй жишин шинжигтүн
Өөрийн гэмийг мэдсү гэвэл
Өрөөлийн үгийг хүлцэн сонсогтун.

Гэм бурууг зэмлэн хэлэгч
Гэмтэн бус нөхөр буюу
Гэм бурууг зөвшөөн дагагч
Нөхөр бус хорлогч буюу.

“Чингисийн билиг”

а. Сургаалаас юуг тусган авснаа бодож гэм алдаагаа яаж засахаа тэмдэглэлдээ бичээрэй.

Хүмүүсийн хэлсэн үгийг хүлээцтэй сонсох арга



1. Яриаг таслахгүй сонсох
2. Өөр тийш бус тэр хүний өөдөөс харж, анхаарах
3. Өөр үйлдэл хийхгүй байх
4. Бухимдахгүй, тайван байх
5. Хүндэтгэж сонсох
6. Анхаарлаа сарниулахгүй байх
7. Зөв сэтгэлээр анхаарч сонсох



Алдаа бол амьдралын сайн багш гэж үг бий. Нэг алдсан алдаагаа хоёр дахиа давтаж болохгүй. Алдсан хүнд алдаагаа засах боломж өгч, дахин алдаа гаргуулахгүй байх нь гэр бүл, хамт олон, нийгмийн үүрэг. Хувь хүн ч алдаанаасаа сургамж авч алдаагаа давтахгүй байх нь эрхэм чухал. Ухаантай хүн л алдаан дээрээ сурдаг.

Алдаа гаргасан хүнд сургаж хэлсэн үг хатуу ширүүн ч ажил амьдралд нь тустай байдаг. Ингэхэд хийсэн алдаагаа хүлээн зөвшөөрөх нь засах боломж олгоно. Хийгээгүй хоолыг халбагадаж болохгүйтэй адил хүлээн зөвшөөрөөгүй алдааг засах боломжгүй. Иймд нэгэнт алдаа гаргасан бол түүнийгээ олж мэдэх, засах нь ёс суртахуунтай хүний шинж гэж бодон хэлсэн үг бүрийг тунгаан ойлгож тусган аваарай. Тусган авснаар юун дээр алдаа гаргав, энэ хүний үг сургаалаар би алдаагаа яаж засах вэ гэж эргэцүүлбэл алдаа гаргахгүйгээс гадна дахин алдахгүй байх юм.

Өдөр бүр “Би ямар алдаа гаргав? Яагаад алдаа гаргав? Гаргасан алдаагаа засъя” гэх бодлыг төрүүлж сэтгэл, үг, үйлдлээрээ хичээх хэрэгтэй.

Алдаагаа засах арга: а. Өөрөө ухаарч засах б. Бусдын сургаал, шаардлагаар засах в. бусдаас суралцаж засах.

Дасгал 10

Дараах зохиолыг уншиж ойлгоорой. Бухимдалгүй хүлээж авах үндэслэл нь юу юу байж болохыг гаргаж, багууд хоорондоо санал солилцоорой.

- а. Асуултад хариулж бичээрэй.
- ♦ Галдангийн алдаа юу вэ?
 - ♦ Хүмүүс түүнд ямар үг хэлсэн бэ?
 - ♦ Аавын сургаж хэлсэн үг нь юу байв?

Бага насны алдаа

Галдан өвөө хүүхэд насныхаа сургамжтай явдлаас хуучилсан юм. Тэр маш хөдөлгөөнтэй, нэлээд сахилгагүй хүүхэд байж. 12 настай байхдаа 80 гарсан өвгөний таягийг нь өшиглөн, түүнийг унагааж бэртээх шахсан тун жигшүүртэй тэнэг хэрэг хийжээ. Өндөр настай хүнийг хүндэтгэн асарч тэтгэн туслах байтал сонссон хүн уурлаж бухимдмаар...

“Чамд хүн хайрлах сэтгэл алга уу, илжигнээс дор амьтан”, “Энэ хөгшний нас чамд ч ирнэ”, “Настай хүнийг гомдоосных нь төлөө энэ нөхрөөр ажил хийлгэж ухаан суулгах хэрэгтэй”, “Хар багаасаа тохьгүй хүний үйлдэл хийж байдаг яасан ухаангүй хүн бэ, чи” гэх зэргээр хүн бүр л Галданг зэмлэж загнан, хатуу ширүүн үгээр дайрч давшилж байв.

Аав минь юу ч хэлэхгүй муухай харан суусаар... Би ч “Аав намайг лав өршөөхгүй, ямар ч байсан хатуу шийтгүүлэх байх даа” гэж их л айж зогслоо. Хүмүүс явсаар гэрт аав бид хоёул үлдлээ. Тэгээд намайг:

- Алив нааш ир, энд миний хажууд суу гэж нэлээд зандрангүй хэлэв. Би ч хулгаж айсаар аавын хажууд очиж суув. Тэгтэл яасан гээч. Аав маань намайг нэг сайн тогтоож харснаа:

- За хүү минь, чи яагаад ийм муухай хэрэг хийх болов? Чи ямар муухай хэрэг хийснээ ойлгож байна уу? Хүмүүс чамайг яаж жигшин зэвүүцэж байгааг харав уу? Чи юу гэж бодож байна даа? Алив хэл дээ гэв. Би тэгэхэд нь:

- Аав аа, миний буруу би ахиж ийм муухай хэрэг хийхгүй гээд уйлав. Тэгтэл аав:

- За миний хүү битгий уйл. Уйллаа гээд чи эл хэргийг цагаатгачихгүй.

Аав нь чамд ганцхан л юм хэлье. Чи өнөөдөр хүүхэд, залуу сайхан байна. Амьдралын жамаар чи хэзээ нэгэн өдөр өнөөдрийн өвгөн ах шиг л өтөлнө. Өнөөдрийн өвгөнийг чи тэгж шоглож дээрэлхэх битгий хэл аав нь хүртэл энэ өвгөний сургаалыг сонсож, үгийг нь дагаж явах ёстой юм. Гэтэл чи яаж байгаа чинь энэ вэ? Нэг үгээр хэлэхэд чи аавынхаа таягийг өшиглөн доромжилж байна гэсэн үг. Чи аавыгаа тэгэх байсан уу? Үгүй биз дээ? Үүнээс хойш настан буурлыг хүндэтгэн асарч яваарай, ойлгосон уу? Одоо чи очоод тэр өвгөнөөс уучлал гуйгаад ир гэв. Би ч өвгөнийд очиж, урд нь мэхийн байж уучлалт гуйгаад ахиж хэзээ ч ийм явдал гаргахгүй гэдэг ам тангаргаа өгсөн юм. Түүнээс хойш би ахмад буурлуудынхаа үгийг сонсож хаана ч явсан тэдэнд чадах чинээгээрээ тусалсаар өдийг хүрсэн. “Үг үнэхээр хүчтэй юм билээ. Аавын хэлсэн үг одоо хүртэл сэтгэлээс гардаггүй юм.” гээд Галдан өвөө уртаар санаа алдав.



б. *Хүмүүсийн хэлсэн үг хатуу ширүүн байгаа ч Галдан түүнийг дургүйцэлгүй сонсож ойлгосны үр дүн нь юу вэ? Чи юуг тусган авч хэрэгжүүлэх вэ?*



Сонсож чаддаггүй хүн бусдын юу гэж хэлэх гээд байгааг бүрэн ойлгож чаддаггүй, бүрэн ойлгож чадаагүй хүн бусдад зөв хариулт өгч, үр дүнтэй харилцааг үүсгэж ч үл чадна. Ингэснээр өөрийнхөө төлөө хэлж буй үг, сургаалыг сонсож ойлгож чадахгүйд хүрнэ. Сонсож, хүлээж авч чадаагүй болохоор өөрт байгаа гэм алдаагаа үл мэдэн дахин дахин алдаа гаргана. Бас хэлж буй хүнийг хүндлэн сонсоогүйгээс уурлаж бухимдан маргаан үүсгэх муу үр дагавартай. Ингэж байгаа хүн ёс суртахуунгүй хүн болно. Хэрэв чи хүлээцтэй сонсож чадвал тэр хүний дуу хоолой аядуу болж чамд хүндэтгэлтэй хандана. Ингэснээр харилцагч хоёр хүн бие биедээ хүндэтгэлтэй хандаж элдэв муу үг хэлэхгүй эелдгээр ойлголцоно.

Хүлээцтэй сонсож алдаагаа засахад сурах арга

Надад хэлсэн үг	Ухаалгаар хүлээн авч хүлээцтэй сонсох	Хүлээцтэй сонсож эргэцүүлэн бодох
Болгоомжгүй ярьсан болчимгүй үг бор шидэмсээр хүзүүг чинь ороож болохыг мэдэв үү. Ихийг сонс гэж хоёр чих, бага ярь гэж нэг ам заяасан хэрэг.	Би найзтайгаа муудалцаж түүнд муу үг хэлж гомдоосон. Бүүр их олон үг хэлж түүнийг буруутган гүтгэсэн билээ. Энэ миний буруу байсан тул ийм сургамжтай үгийг надад хэлжээ. Миний байдал бусад хүмүүсийг уурлахад хүргэсэн байна шүү дээ.	Багш энэ үгийг надад нэлээн ширүүн хэлж байгаа нь би ийм алдааг нэг биш удаа хийсэнтэй холбоотой тул үүнээс хойш найз нөхдөдөө муу үг хэлж гэмгүй хүнийг буруутган гүтгэхгүй байхыг туйлаас хичээж биелүүлэх болно.

ДҮГНЭВЭЛ:

- ♦ Ахмадууд, багш нар, эцэг эх, найз нөхдийн хэлсэн үг бүрийг дургүйцэлгүй хүлээцтэй сонсоно.
- ♦ Сонсох үедээ өөр тийш харахгүй, өөр үйлдэл хийхгүй анхааралтай байна.
- ♦ Надад яагаад ингэж хэлснийг тунгаан бодно.
- ♦ Ингэж бодсоноор ямар алдаа гаргаснаа олж мэднэ.
- ♦ Хэлсэн үг сургаалийн дагуу алдаагаа засна.
- ♦ Эдгээрийг өдөр бүр бодож өөртөө дадал хэвшил болгоно.
- ♦ Ингэснээр дахин дахин алдаа гаргахгүй байх болно.



ӨӨРИЙГӨӨ ҮНЭЛЬЕ

Сургаал үг сонсох, алдаагаа засах зөв дадал хэвшилтэй болж байгаагаа үнэлье. Хүснэгтэд байгаа асуултын өөрт тохирох хариултын нүдэнд (+) тэмдэглэгээ хийж, сүүлчийн баганын асуултад хариулт бичнэ үү.

Асуулт	Тийм	Үгүй	Би юуг ухаарч бодох ёстой вэ?
Гэм алдааг хэлсэн сургаалын утгыг ойлгож чадаж байгаа юу?			
Алдааг засах үгийг дургүйцэлгүй хүлээж авч сурсан уу?			
Бусдын хэлснийг сонсохдоо миний үйлд тустай гэж боддог болсон уу?			
“Энэ хүн миний төлөө гэж хэлж байна” гэж боддог болсон уу?			
“Энэ хүний хэлж байгааг бодоход надад алдаа байна шүү” гэж бодогддог болсон уу?			
Би ч энэ хүнийг уурлах хэмжээнд хүртэл болохгүй зүйл хийсэн байна даа гэж ойлгодог болсон уу?			
Үг сургаалаас алдаагаа засаж чаддаг болсон уу?			

ШҮҮМЖЛЭЛ СОНСОЖ СУРЪЯ



“Магтлаа гэж бүү баяс

Мууллаа гэж бүү гунь” гэж манай монголчууд сурган, дэргэд нь үл магтдаг, хатуу гараар биш хатуу үгээр сургадаг байжээ. Үгийн утга мэдэх үеэс нь сургаал үгээр сургаж, ажил үйлд сурч, амьтан хүнтэй хэлэлцэж сурмагц алдаа оноог шүүн хэлж өгдөг.

Үг хатуу ч амьдралд тустай

Эм гашуун ч аминд тустай гэх тул бусдыг хүндлэн шүүмжлэлийг сонсох хэрэгтэй. Хэн нэгэн чамайг буруугүй байхад зэмлэх, эсвэл шүүмжлэх юм бол чи яах вэ? Яагаад түүнийг хүндлэх ёстой гэж? Яагаад гэвэл, зэмлэл шүүмжлэл бүхэн сургаал үгтэй адил алдаа эндэгдлээс сэргийлж байдаг юм шүү. Шүүмжлэл гэдэг бол тухайн хүний бие, хэл, сэтгэлээр үйлдэж байгаа бурууд үнэлэлт, дүгнэлт өгч, аливаа зөв биш зүйлийг буруушаан хэлэх үйл юм. Энэ нь өөрийн болон бусдын аливаа дутагдлыг илрүүлэн буруушааж засах арга болдог. Шүүмжлэлээ багасгаж хүлээж авахаа ихэсгээрэй” гэж Тогтохтөр вангийн сургаалд буй. Энэ нь өөрөө бусдыг шүүмжлэх бус харин бусдын шүүмжлэн хэлэх үгийг хүндэтгэн хүлээн авч сонсож сурах тухай юм.



ӨӨРИЙГӨӨ ШИНЖЬЕ

- ♦ Би шүүмжлэлийг юу гэж ойлгодог билээ?
- ♦ Би хэн нэгний шүүмжийг яаж хүлээж авдаг билээ?
- ♦ Би шүүмжлэлээс санаа аваад алдаагаа засдаг бил үү?

Эхлээд өөрөө асуултад хариулж бичнэ. Дараа нь 3 хуудас дээр тус бүрийг бичээд 3 хүнээс өөрийнхөө тухай санал авна. Өөрийнхөө хариултыг бусдынхтай тулгаж үзнэ. Чи өөрийгөө хэр бодитой үнэлж байгаагаа эндээс харахыг хичээгээрэй.

1.....

2.....

3.....

ӨӨРИЙН БУРУУГҮЙ Ч БУСДЫГ ХҮНДЛЭН ҮГИЙГ НЬ СОНСЪЁ



Бусдын хэлсэн шүүмжлэл нь тухайн хүний алдаа дутагдлыг засаж сайжруулах зорилготой байдаг тул сайн сонсох хэрэгтэй. Өөрийн бодсоноор зүтгэж, эс хүлээж авах нь буруу сэтгэл үүсгэж, түүнээсээ буруу шийдвэр гаргахад хүрнэ. Ийм байдлыг дахин давтал алдаа засрахгүй, улмаар ёс суртахуунгүй болж хувирна. Харин өөрийн буруугүй үед хэн нэгэн шүүмжилбэл түүний үгийг таслалгүй сонсох чадвар хэрэгтэй. Үүний тулд “Энэ хүн миний төлөө сэтгэл гаргаж байгаа нь ач тустай юм. Алдаа бүү гаргаасай гэсэндээ л хэлж байна. Сайн сонсож ихийг мэдэж авах нь зөв” гэх зэргээр эерэг сэтгэлээр хандвал буруугүй байсан ч бусдыг хүндлэн сонсох чадвартай болно.

Дасгал 11

Дараах асуултаар ярилцаарай.

- а. Шүүмжлэл сонсож сурахын учир юу вэ? Чи юу гэж бодож байна?
- б. Шүүмжлэл сонсож байсан бодит үйл явдлаа санаж, яаж хүлээж авч байснаа бодоорой.

Дасгал 12

Эхийг уншиж ойлгоод даалгаврыг гүйцэтгээрэй.

Өөрийн буруугүй ч

Нэгэн хүн Будда дээр ирээд элдэв муу үгээр харааж нүүр лүү нь нулимж орхижээ. Эргэн тойрон байсан Буддагийн шавь нар энэ үйлдэлд тун эгдүүцэв. Ялангуяа шадар шавь Ананда тэсгэл алдан бачимдаж:

“Задарсан амьтанд жавтий хүртээгээд өгье, багш минь та зөвшөөрнө үү” гэж Буддагаас хүсэв. Гэтэл Будда нүүрээ арчсанаа тэр хүнд хандан:

- “Эрхэм ээ, танд гялайлаа. Өнөө хэр миний дотор уур унтуу нуугдаж байгаа эсэхээ шинжих боломжийг та надад өглөө. Би ямар их амгалан, жаргалтайгаа мэдэрч байна. Та бас Анандад ч тийм боломж олгосон. Тэр өөрийгөө уур унтуугаас салаагүй байгаагаа анзаарсан буй заа. Дараа нь хэн нэгнийг нулиммаар санагдвал бидэн дээр ирж байгаарай” гэж хэлжээ.

Ийм үг сонсоод өнөөх эр чихэндээ итгэж ядав. Өнөөх хүн хийсэн хэрэгтээ харуусч өөрийгөө зүхэж хонолоо. Өглөө эрт Будда дээр очиж өлмийд нь сөхөрч, “Өчигдөр болсон явдалд намайг уучилж хайрла. Би бүхэл шөнөжин унтаж чадалгүй шаналлаа.” гэжээ. Будда хариуд нь “Тэр тухай март даа. Нэгэнт өнгөрсөн юмстай нэхэн зууралдах хэрэггүй. Өчигдрийн Ганга мөрөн одоо байхгүй шүү дээ” гэв. Тэр үед Будда Ганга мөрний хөвөөнд модны сүүдэрт сууж байжээ. Будда “Энэ урсгалыг хараач, агшин зуур хэчнээн их зүйл урсан одно вэ, гэтэл та аль өчигдрийн юмыг өнөө хүртэл үүрч явах гэж. Тэгээд ч надад гэм хор хийсэн биш. Би юуг нь уучлах юм бэ? Хэрэв намайг гомдоосон бол би уучилж болох сон. Даанч тийм юм болоогүй. Хэн нэгнээс уучлал гуймаар байвал Анандаас очиж гуй. Өчигдөр та түүнийг уурлуулсан. Өнөөдөр хөлд нь сөгдвөл баярлах байлгүй” гэжээ.



(“Билгүүн ухааны шастир”-аас)

а. Дараах асуултад хариулаарай.

- ♦ *Өөрийн буруугүй ч бусдыг хүндлэн үгийг нь сонсож байгаа үйлдлүүдийг олж бичээрэй. Өөртөө дадуулахыг хичээгээрэй.*
- ♦ *Тэр хүн хийсэн хэрэгтээ харуусаж хоносны учрыг юугаар тайлбарлаж болох вэ?*
- ♦ *“Анандад боломж олгосон” гэдэг нь ямар утгатайг тайлбарлана уу? Түүний алдаа юу байна вэ?*

Дасгал 13

Дээрх эхэд байгаа хэлсэн үгээс сонгон авч дараах байдлаар дүгнэж бичнэ үү.

Үлгэрлэвэл:

Өөрийн гэм буруу байхгүй ч бусдын үг шүүмжийг сонсох нь тэр хүнээ хүндэтгэж буй хэрэг юм. Би буруугүй гэж бодох ч бас өөрийгөө сорих, таних нэг үндэс нь тэр хүний үгийг хүндлэн сонсож тунгаан бодохтой холбоотой. Дээрх эхэд “Өнөө хэр миний дотор уур унтуу нуугдаж байгаа эсэхээ шинжих боломжийг та надад өглөө. Би ямар их амгалан, жаргалтайгаа мэдэрч байна.” гэж буйг тунгаан бодвол:

- ♦ Уур унтуу байгаа эсэхээ тунгаан бодсон
- ♦ Өөрийгөө уур уцааргүй байгаагаа мэдэрсэн байна. Энэ нь нэгэн хүний хийсэн

үйлдэлд уурлахгүй, үг үйлдлийг нь зогсоохгүйгээр хүндлэн сонсож чадсанаар илэрч байна.

“Хүн намайг ингэлээ гээд энэ хүнийхээр болчихгүй шүү дээ” гэж бодон тайван хандаж болох нь ээ.

Дасгал 14

Дараах бодомжуудыг уншаад “Тийм” гэдгийг батлан тайлбарлаж бичээрэй.

Хүн намайг ингэж хэллээ гээд би тийм болохгүй шүү дээ. Энэ хүний хэлснээр би муу болохгүй, харин өөрт байгаа гэм алдаагаа олж харах боломж гэж бодоход л болно.

.....
.....

Бусдын хэлсэн үг хэдий хатуу ширүүн ч өөрийнхөө гэмийг олж харж болно.

.....
.....

“Энэ хүн сайхан сэтгэлийн үүднээс хэлж байна. Би буруугүй ч намайг алдаа бүү гаргаасай. Өөрийгөө таньж мэдээсэй гэсэн сайн сэтгэлээр хэлж байна” гэж бодож ч болно.

.....
.....



ДАДУУЛАХ НЬ:

Өөрийн буруугүй ч бусдын үгийг хүндлэн сонсож чадаж байгаа эсэхээ өдөр бүр тэмдэглэж байгаарай.

НАЙЗ НӨХДИЙН ШОГЛОЖ ХЭЛСЭН ҮГЭНД БУХИМДАХГҮЙ БАЙХЫГ ЭРХЭМЛЭЭ

Нөхөрсөг шүүмжийг юу гэж ойлгох вэ?



Найз нөхөд тоглож наадахдаа, хамтран хийж бүтээхдээ бие, биедээ хар муу санаагүйгээр тоглоом

- Билгүүн ээ! Даалгавраа хийх хэрэгтэй дээ!
- Үгүй ээ би үнэндээ физикийн хичээлд дургүй.
- Чи чинь 30 настай, цөмийн энергийн инженер шүү дээ.

шоглоомоор үг хэлэх нь элбэг. Тэр үгийн цаана ямар ч хар муу бодол санаа байдаггүй нь хүүхдийн цагаан сэтгэлийн шинж. Тиймээс тэгж хэлсэн үгэнд гомдож бухимдах хэрэггүй. Найз нөхдийн хэлсэн үгийг хатуу ширүүн үг гэж бүү бодоорой. “Миний найз тоглоод л, наргиан болгож хэлж байна даа. Би найзтайгаа эвтэй байх нь чухал. Би ч бас заримдаа найздаа тоглож, шоглосон үг хэлдэг шүү дээ” гэх зэргээр эерүүлэн бодож өнгөрүүлэх нь зөв. Чи өөрөө ч бусадтай тоглож шоглосон нөхөрсөг үг хэлэхдээ доромж муухай үг хэлэх хэрэггүй. Найз нөхдийн хэлсэн үгийг уур бухимдал, тэвчээргүй зан, атаа жөтөө, бардамнал гэх мэт сөрөг сэтгэл хөдлөлөөр хүлээж авах нь өөрт болон өрөөлд муу үр дагавар, уршиг авчирч өөрийгөө, найзыгаа ч эвгүй байдалд оруулна. Ингэж л найз нөхөд эвтэй сайхнаар насан туршдаа бие биеэ ойлгож хамтдаа нөхөрлөнө шүү дээ.



ӨӨРИЙГӨӨ ШИНЖЬЕ

- ♦ Тоглож наадаж байхдаа найзаасаа сонссон шоглож хэлсэн үгийн жишээ бичээрэй. Тэр үгийг сонсоод уурласан уу, үгүй юу?
- ♦ Ангийнхаа 3 сурагчаас ямар үг сонсож байсныг нь тэмдэглэж аваарай. Тэр үгийг чи сонсвол яаж хүлээж авахаа сайн бодоорой.

Дасгал 15

Болсон явдлыг уншиж ойлгоорой.

Хийлгэх гэж л

Би Бадмаатай сургуулийн үүдэнд уулзсан. Тэр санаа зовсон бололтой. Тэгээд маргааш бэлэн байгаа эсэхийг нь асуув. “Чи ч мундаг даа, итгэж болно биз дээ? Бидний хийсэн ажлын чанарыг чи л шийднэ дээ” гэж би түүнд хэлсэн байсан юм.

Би түүнээс “Тэмдэглэлийн талаар ямар нэгэн сайжруулалт хийсэн үү” гэж дахиад асуухад тэр уйлчлав. Чадаагүй бололтой. Миний өчигдрийн хэлсэн үгийг бодсондоо гомдоод уйлсан ч байж магадгүй. “Хэрэв чи энэ удаагийн сайжруулалтыг хичээнгүй сайн хийчихвэл дараагийн багийн ажлаас чамайг чөлөөлж болно шүү дээ. Гэхдээ чи итгэл даана биз дээ. Хийж амжсангүй гэдэг хариулт л лав хүлээж авахгүй шүү” гээд дахиад л хэлчихлээ. Гэвч үнэндээ би тоглож л хэлсэн шүү дээ. Одоо яах билээ!

а. *Хэлэлцүүлэг хийгээрэй.*

- ♦ *Бадмаа, найзынхаа хэлсэн үгэнд гомдсон уу? Хийж чадаагүйдээ гомдсон уу?*
- ♦ *Найзын хэлсэн үг шүүмжлэл үү, нөхөрсгөөр шоглож хэлсэн үг үү? Яагаад?*
- ♦ *Найз нь ч Бадмаа ч хоёулаа эвгүй байдалд орсон уу, үгүй юу? Яагаад?*

б. *Дараах асуултаар ярилцаад гарсан саналуудыг ижил төстэй ба ялгаатай байдлаар нь ангилж бичээрэй. Тус бүрд нь дүгнэлт гаргаарай.*

- ♦ *Чи найзынхаа тоглож хэлсэн үгэнд санал нийлэхгүй байгаа бол түүнд уурлахгүй байж чадах уу, үгүй юу?*
- ♦ *“Найзынхаа шоглож хэлсэн үгийг толгойноосоо аваад хаячихлаа” гэвэл энэ зүйлийг мартсан гэсэн үг үү?*

Дасгал 16

Найз нөхөд чинь цайлган сэтгэлээр шоглож хэлсэн үг, эсвэл чи түүнд хэлсэн үгээ бод. Найз нөхдийн гэнэн цагаан сэтгэлээр хэлсэн үгнээс үүдээд юу болов?

- ♦ *Чамд хор уршиг тарих зүйл байв уу?*
- ♦ *Чиний тухайд ямар нэг буруу зүйл хийхэд хүргэв үү?*
- ♦ *Тоглож шоглож хэлсэн үгээс нь болж чи алдаа гарав уу?*
- ♦ *Асуултын хариунаас дүгнэж бодвол уурлаж уцаарлах шаардлага гарах нь уу?*

Дасгал 17

Билгүүнд хэлсэн үгийг сайнаар бодож, хүлээж авч болох жишээ хэлнэ үү?

- Билгүүн ээ! Даалгавраа хийх хэрэгтэй дээ!
- Үгүй ээ, би үнэндээ физикийн хичээлд дургүй.
- Чи чинь 30 настай, цөмийн энергийн инженер шүү дээ.

Сайн мууг хэрхэн хүлээж авах нь тухайн хүний бодол төсөөллөөс хамаардаг. Иймд хэлсэн үгийг нь тоохгүй орхих, эсвэл сайнаар бодож хүлээж авах хэрэгтэй.



ДАДУУЛАХ НЬ:

Найз нөхдийн тоглож, шоглож хэлсэн үгэнд бухимдахгүй байх гэдэг нь бусдын үг яриаг хүлээцтэй сонсох, тэвчээртэй байдлын нэг хэсэг. Тоглож наадахад, энгийн ярианы явцад, ажил хөдөлмөр хийж байхад найз нөхөд бие биедээ тоглож шоглож хэлж байгаа үг нь зориудаар ямар нэг муу санаагаар хэлсэн үг биш байдаг л учир нь байгаа шүү дээ. Түүнийг буруугаар бодож сэтгэлдээ тээгээд байхгүйн тулд л “Миний найз тоглож наргиад л ийм үг хэлж байгаа” гэж сонсох бүрдээ бодож сурах нь чухал.

ҮГ ДААЖ, ТЭСВЭР ТЭВЧЭЭРТ СУРЪЯ



Хүмүүсийн шүүмжлэл, шаардлагыг хүлээн авах, зөөлөн болгож тусган авах нь тийм ч хялбар биш байх тохиолдол олонтоо.

Шүүмжлэл, шаардлагыг сонсоод хүмүүс гомддог, уурладаг, шаналдаг, өөртөө итгэх итгэлээ алддаг, эсвэл хэн нэгний үнэлэмжийг үл тоомсорлодог. Тэгвэл шүүмжлэлийг бүтээлчээр авч үзэх нь ямар ач тустай вэ гэдгийг л бодох хэрэгтэй. Шүүмжлэлийг сонсож хүлээж авч сурахын тулд эхлээд анхааралтай сонсож ойлгоно. Үгийн утгыг сайн ойлгосноор миний төлөө хэлж байна гэдгийг мэдэх боломжтой. Ахмадууд, найз нөхөд бүгд л чиний төлөө сэтгэлээ зориулж байдаг. Тиймээс ч,

“Өрөөл бусдын ажил үйлсийг эс хэлбээс

Үнэнч нөхрийн сайн нэрийг үл олох” гэдэг тул гэм алдааг ил хэлэх, хэлж ойлгуулах нь сайн нөхрийн шинж юм. Шүүмжилж хэлэхэд мөн буруугүй үед буруу гэж хэлэхэд ч уурлаж бухимдан тэр үгийн өнгөөр сэтгэлээ тогтворгүй болгох хэрэггүй. Сайн муу үгэнд сэтгэлээ тогтворгүй болговол бие, хэл, сэтгэлээр үйлдэх үйлд чинь гэм алдаа гарах болно. Иймээс л бусдын хэлсэн үгийг даах тэсвэр тэвчээрт суралцах хэрэгтэй.



ӨӨРИЙГӨӨ ШИНЖЬЕ

а. Сурагчид тойрог болж суугаад хажуугийн сурагчийн чихэнд дараах үгээс сонгож зөөлнөөр нэг удаа хэлнэ. Үгийг давтан хэлэхгүй.

б. Сонссон сурагч юу бодогдож байгаагаа хэлнэ.

♦ **Хэлсэн үгийг сонсоогүй бол:** Сонсож чадаагүйдээ бухимдахгүйгээр би яагаад сонсож чадсангүй вэ гэдгээ бодно.

♦ **Сонссон бол:** Ийм үгийг бухимдахгүй сонсож чадах юм байна, эсвэл чадахгүй юм байна, яагаад гэвэл гэх зэргээр тайлбарлана.

Үг дааж тэсвэр тэвчээртэй байх чадвар чамд хэр зэрэг байна вэ? Яаж илэрч байна вэ гэдгээ бичээрэй.

Дамжуулах үг:

♦ Чи яагаад ном уншдаггүй юм бэ! Ингэснээр амжилтад хүрэхгүй.

♦ Чи цаг хугацааг үнэлж сураагүйгээс амжилт чамаас зугтаадаг.

♦ Чиний хувьд ажлаа төлөвлөх чадвар хангалтгүй байна.

♦ Чи ер нь ямар ч үед ажлаа төлөвлөхгүй хийснээс болж алдаж байна.

♦ Чи хэтэрхий эрх дураараа, тиймээс ч чи бусдын үгийг сонсдоггүй.

♦ Эргэн тойронд чиний төлөө гэсэн хүмүүс байхад тэдний сайхан сэтгэлийг ойлгохгүй байгаа чинь буруу.

Дасгал 18

Үлгэрийг уншиж ойлгоод асуултад хариулаарай.

Үг сонсдоггүй дэгдээхэй



Бор бялзуухай голын хажууд хайлаасаар үүр барин хэдэн дэгдээхэйгээ бойжуулав. Бор бялзуухай дэгдээхэйнүүддээ: “Та нар гэрээс дураараа гарч нисэж болохгүй усанд унаж үхэх аюултай” гэж захижээ. Гэтэл тэд эхийнхээ агаарт дүүлэн нисэхийг хараад ихэд сонирхов. Гэнэт царцаа “Цис цис” хийтэл далавчаа дуугарган дэгдээхэйнүүдийн гэрийн гадаа ирээд “Хэн чинь над шиг нисэж чадах вэ? Би ч бас өндөрт дүүлэн нисэж

чадна. Та нарт тийм эрдэм чадал бий гэж үү. Та нар үргэлж л энд зүгээр хэвтэж байдаг учраас нисэж чадахгүй байна. Нисэж чадахгүй байх чинь тийм ч сайхан юм биш шүү.” гэв. Үүнийг сонссон тэдний атаа хөдөлж чамаас өндөр нисэж чадна гээд үүрнээсээ дэрвэн гармагц усанд унаад “Амь авар!” гэж хашхиралдав. Энэ үед галуу авга нь ирж тэднийг авран учрыг мэдээд хэлсэн нь:

“Омгорхон бардамнаж дураараа аашилж байна, та нар. Даруу хичээнгүйгээр бусдын үгийг сонсох нь тэвчээртэй болгодог” гэж сургаад ээжид нь хүлээлгэн өглөө. Энэ цагаас хойш эх нь тэдэнд өдөр бүр үг сургаал айлдаж хэдэн дэгдээхэй ч хичээн сонсдог болсноор эсэн мэнд өсөж торнисон гэнэ. (Сургамжит үлгэр)

- ♦ *Царцааны хэлсэн үгийг дэгдээхэйнүүд тэсвэр тэвчээртэй хүлээж авч чадсан уу, үгүй юу? Яаж хүлээж авснаас болж ямар үр дагавар гарав?*
- ♦ *Царцааны хэлсэн үгийг “Тийм ээ, бид нисэж чадахгүй нь үнэн. Биднийг үнэн зөв хэлж байна. Гэхдээ нисэж чаддаг болно оо” гэж дотроо бодсон бол ямар үр дагавар гарах байсан бол?*
- ♦ *Дараах тайлбар чиний бодолтой тохирч байна уу, үгүй юу? Яагаад?*

Энэ зохиолд үг даах тэвчээргүй байдал яаж илэрч байна вэ?

Үг намайг хатгаад авахгүй. Намайг тэгж хэллээ гээд би тийм болчихгүй. Тийм учраас ямар ч үг сонссон хэрэгтэйг нь аваад хэрэггүй нь орхих хэрэгтэй. Үүнийг монголчууд “Нэг чихээрээ оруулаад нөгөө чихээрээ гаргах” гэж хэлдэг. Тэгж чадсанаар үг даах тэвчээртэй болно.

Чамд ийм явдал тохиолдож байсан үү? Ямар бодол төрж байна вэ?



Шүүмжлэл өдөр тутмын жижигхэн үйлдэлд төдийгүй том асуудалд ч байдаг. Тиймээс шүүмжлэлээс эмээх хэрэггүй. Хэн нэгний шүүмжлэлийн өнгөөр сэтгэлээ тогтворгүй болгох нь тэвчээргүй байдлын илрэл юм. Энэ нь “Бие, хэл, сэтгэлийн үйлдлээ ажиглан сэрэмжлэх чадвартай болоогүй байгаа юм байна” гэж ухаарахад хүргэнэ.

Үг даах нь тэсвэр тэвчээрт сурахад хэрэгтэй. Энэ нь эр зоригийн хүмүүжлийн чухал чанар. Бэрхшээлийг ялж даван гарах сэтгэлийн асар их хүч чадал юм. Тэсвэр тэвчээр сулхан хүн жижиг зүйлд, жижиг үг ярианд л бүдэрч унадаг. Магтаал сайшаал, хатуу ширүүн үг, буруугүйг ч буруу болгосон үг яриаг тэсвэр тэвчээртэйгээр сонсож чадаж байгаа нь тэр хүний яриаг таслахгүй хүлээцтэй сонсож байгаагаар илэрнэ. Иймээс үг даана гэдэг тэсвэр тэвчээртэй байгаагийн шинж. Ийм тэвчээрийг өөртөө бий болгосноор бусдын үгэнд цухалдан бухимдахгүй байх болно.



ДАДУУЛАХ НЬ:

Бусдаас сонссон үг шүүмж, хатуу үгийг тунгаан бодоод үүнээс ч илүү хатуу үгийг сонсож мэднэ шүү дээ. Тэгэхээр энэ үг намайг хатгах биш, би юунд бухимдах билээ гэж бодон сэтгэлээ амар тайван байлгах дасгалыг өдөрт нэг удаа хийж хэвшээрэй.

ШҮҮМЖЛЭЛИЙГ ЗӨВЛӨГӨӨ, ШААРДЛАГЫГ ХҮСЭЛТ ГЭЖ ХҮЛЭЭЖ АВАХ АРГА УХААНД СУРЬА



Хорлох сэтгэл, шуналын сэтгэл, буруу үзэл гэсэн сэтгэлийн гурван нүглийг үйлдэхгүй байхыг өмнөх ангидаа ойлгож мэдсэн шүү дээ.

Аливаа алдаа гэмийг шүүмжлэн хэлсэн үед буруу сэтгэл, буруу үйлдлээ тунгаан бодож буруу сэтгэлийнхээ эсрэг зөв сэтгэлээр хандаж сурах хэрэгтэй. Тухайлбал: Шүүмжлэлээс өөрийгөө таних ба харин шүүмжилж буй хүний сэтгэлийг зөвөөр ойлгосноор шүүмжлэл бус зөвлөгөө юм байна гэж ойлгоно. Ингэснээр бусдыг хүндэтгэж баярлуулж буй хэрэг билээ.

Шүүмжлэлийг өөрийгөө улам сайжруулах, төгөлдөржүүлэх боломж хэмээн харвал зөвлөгөө гэж хүлээж авна шүү дээ. Үүний тулд “Ингэх нь буруу юм. Харин ингэвэл зөв шүү дээ” гэсэн сэтгэлээр бодож хүлээж авбал зөвлөж байгааг ойлгох болно. Тиймээс шүүмжлэлийг сэтгэл хөдлөлд авталгүй эрүүл саруул ухаанаар хүлээн авч, эерэг хариу үйлдэл үзүүлж сурах нь амаргүй боловч алс хэтдээ маш тустай.



ӨӨРИЙГӨӨ ШИНЖЬЕ

- Найз нөхөд, гэр бүлийнхний шүүмжлэл ямар ач тустайг боддог уу?
- Шүүмжлэлийг хүлээцтэй сонсож чаддаг уу?
- Шүүмжлэлийг зөвлөгөө гэж ойлгож, хүлээж авдаг уу?
- Шаардлагыг хүсэлт гэж ойлгож, хүлээж авдаг уу?

Тэр бүлийнхэнтэйгээ санал бодлоо чөлөөтэй солилцож ямар нэг бодит жишээн дээр ярилцаарай.

Дараа нь дотно найзтайгаа, ангийнхаа нөхөдтэй дахиад ярилцаарай. Ингээж ярилцахад чинь та нарын сонгож авах жишээ гэр бүлтэйгээ сонгож ярилцсан жишээнээс өөр байх болно. Тэгэхээр та нарын ярилцах асуудал ч бас өөр байх юм.

Дасгал 19

Бусад хүмүүс чамд хэлж байсан шүүмжлэл 5-ыг жагсааж бичээрэй. Түүнийгээ зөвлөгөө гэж бодон хувиргаж бичээрэй.

Шүүмжлэл

1.

Зөвлөгөө

1.

Дасгал 20

Эхийг уншиж, болсон үйл явдлыг ойлгоорой.

Болсон явдал

Сургуулийн нэг ангийн хэсэг хүүхэд шалгалтын дүнгийн хуудсаа авсан өдрөө бөөнөөрөө алга болчихжээ. Орой болоход эцэг эхчүүдийн санаа зовон эрж хайж байж шөнө дүл болсон хойно л тэднийг олсон аж. Гэтэл тэдний алга болсон шалтгаан тун сонин.

Шалгалтын хуудсаа аваад үзтэл өмнөхөөсөө гүйцэтгэл нь буурсан байв. Тэгтэл нэг хүү санаачлан “Хүүхдүүд ээ! Өнөөдөр бүгд гэртээ харьж болохгүй. Харих юм бол яах аргагүй загнуулна. Харин шөнө орой болтол харихгүй бол бидэнд санаа зовоод, очиход маань шалгалтаа муу өгсөнд уурлахгүй” гэж хэлэхэд түүнийг бүгд дэмжин ийм хэрэг болжээ. Тэгээд хүүхдүүд халаасаа шавхан талх боорцогхон авч идээд ойролцоох цэцэрлэгт хүрээлэнд сууцгаасан юм аж. Гэр бүлийнхэн нь тэдэнд юу гэж хэлсэн бол?

а. Чиний бодлоор энэ үйл явдлын гэм алдаа нь юу байгааг жагсаан бичээрэй.

Санаачилсан хүүгийн хувьд
.....

Бусад хүүхдийн хувьд
.....

Өөр хүмүүсийн хувьд
.....

Эхийг цааш үргэлжлүүлэн уншиж ойлгоё.

Тэдний энэ байдалд санаа зовсон эцэг эхчүүд эрж хайсны эцэст цэцэрлэгт хүрээлэнд байгааг олж мэдээд, бусдадаа хэл дуулгаснаар ийнхүү бөөгнөрчээ. Тэднийг ирэхэд хүүхдүүд эхний удаад юу ч хэлэхгүй таг дуугүй байсанд эцэг эхчүүд сандран бухимдаж тал талаас нь зэмлэж нэгэн аав:

- Ишш, яахаараа ингэж хэл чимээгүй алга болдог байна аа. Загнуулах хэргээ бүүр нэмсэн биш үү гэв. Ингээд дээрх “Хэрэг”-ийг сонсжээ. Ийм таагүй явдлыг сонссон ээж, аавууд:

- Хичээл, даалгавраа тогтмол, чанартай хийдэггүй шүү, та нар!
- Хүссэнээсээ доогуур түвшинд байгаа бол шийдэх арга замаа л бодож олох хэрэгтэй.

Түрхэн зуурын муу аргатай улс юм аа даа.

- Дахиад зөндөө шалгалт өгнө. Түүнийг даван туулах сэтгэлийн тэнхээгүй байна. Ингэж эцэг эхчүүд дор бүрнээ хүүхдүүдийг хүний, өөрийн гэлгүй шүүмжилж зэмлэлээ.

б. Хүүхдүүдийн гэм алдаанд тохирох сургаж зэмлэсэн, шүүмжлэн хэлсэн үгсийг эхээс түүж бичээрэй. Бичихдээ гэм алдаанд тохирох үгийг оноож бичнэ.

Гэм алдаа нь юу байв?	Гэм алдаанд тохирох зэмлэж загнасан үг, шүүмжлэл нь аль вэ?	Зөвлөгөө болгож хувиргаарай.
Бөөнөөрөө алга болчихжээ.	- Хичээл даалгавраа тогтмол, чанартай хийдэггүй шүү, та нар!
.....

в. Шүүмжлэлийг сонсоод ойлгох нь маш чухал тул шүүмжлэн хэлсэн үг бүрийг дараах байдлаар тунгаан бодож бичээрэй.

Загнуулах хэргээ бүүр нэмсэн юм биш үү?	<ul style="list-style-type: none"> ♦ Санаачилсан хүүхдийн хувьд бодох зүйл нь: Шалгалтын гүйцэтгэл буурсан нь миний буруу атал дахин нэмж бусдыг уруу татсан алдаа хийжээ. Тэгээгүй бол бид энэ байдалд хүрэхгүй байх байсан. Тиймээс миний буруу юм. ♦ Бусад хүүхдийн хувьд: Шалгалтын гүйцэтгэл буурсан алдаан дээрээ дахиад буруу үгэнд автсан алдаа гаргажээ. Найзыгаа тэгж буруу зүйл хэлж уриалахад нь дагасан нь буруу. Харин түүнийг болиулж бүгд гэрийнхэндээ үнэнээ хэлэх нь зөв байсан гэх зэргээр тунгаан бодож бичих юм.
---	---

г. Шүүмжлэлийг зөвлөгөө гэж ойлгохын тулд дараах хүснэгтэд нэмж бичээрэй.

Шүүмжилж, зэмлэсэн үг	Зөвлөгөө гэж ойлгох нь
- Загнуулах хэргээ бүүр нэмсэн юм биш үү!	Бөөнөөрөө алга болох нь буруу. “Гэрийнхэндээ үнэнээ хэлж яах ёстойгоо ярилцах хэрэгтэй” гэж зөвлөж байна.
-

Дасгал 21

Шүүмжлэлийг зөвлөгөө гэж хүлээж авах жишээ бичээд ангийн буланд байрлуулаарай. Түүнийгээ өдөр бүр санаж, хэрэгжүүлээрэй.

- а. Шүүмжлэлийг зөвлөгөө гэж хүлээж авснаар гарах эрдэм нь хэнд ямар ач тустай вэ? Юу гэж бодож байгаагаа бичээд “Бодлын самбар” гаргаарай.

Шүүмжлэлийг сонсож сурах арга**Эерүүлэн бодох арга**

Хэн ч юу ч хэлсэн түүнийг сэтгэлдээ эерүүлэн бодож ойлгохыг хичээх нь чухал. Шүүмжийг сонсоход чамд хэцүү мэт санагдавч нөгөө талаас нь эерүүлэн бодвол чи тийм үгийг сонсож сурах дотоод хүчийг өөртөө бий болгож буй хэрэг шүү дээ.

Биеэ барих арга

Ямар ч нөхцөл байдалд биеэ барих чадваргүй байвал хамгийн ойр дотны найз нөхдөдөө эвгүй үг хэлдэг. Тэгвэл яах ёстой вэ?

Хэрэв тийм үйлдэл хийсэн бол өнгөрсний хойно тэр эвгүй үг, үйлдлээ бид мэдэрдэг. Энэ нь би тийм үйлдэл хийхийг уг нь огтоос хүсээгүй гэдгийг харуулж байгаа хэрэг. Тиймээс сэтгэлийн хүчтэй сөрөг хөдлөлөөс өөрийгөө ангид байлгах хэрэгтэй.

Дасгал 22

Шүүмжлэл сонсоод дараах байдал чамд илэрдэг үү? Яаж хүлээж авбал зөв бэ?

**Шаардлагыг хүсэлт гэж хүлээж авах**

Өдөр тутмын ажил үйлд хүмүүс бие биедээ шаардлага тавих тохиолдол цөөн биш. Энэ нь сурах хөдөлмөр, бусадтай харилцах харилцаа, хийж гүйцэтгэх ажил гэх зэргийг сайн хийгээгүйтэй холбоотой. Хүний бүхий л үйлдэл сайн зорилгын төлөө байдаг тул түүнд хүрэх гэсэн арга нь ч сайн байх ёстой атал тэгээгүйгээс болж л шүүмжилж хэлдэг, шаардлага тавьдаг. Ялангуяа гэрийн ажлаа сайн хийгээгүй, хичээл номдоо шамдан сураагүйгээс ахмадууд, багш нар бүгд л шаардлага тавьдаг. Тэдний хэлэх шаардлага нь чиний төлөө гэсэн сэтгэлээр хэлж буй хүсэлт юм. Тухайлбал, аав чинь “Чи одоогийн байгаагаасаа ч илүү их үр дүнтэй суралцах боломжтой шүү дээ. Тиймээс цагаа нарийн хуваарилж сурах хэрэгтэй. Хийх ажлаа өдөр бүр төлөвлөж бай.” гэж хэлнэ. Багш “Үсээ ийм содон тод өнгөөр будах нь тийм ч зохимжтой биш санагдаж байна. Бага ангийн дүү нар чинь чиний адил ингэж будвал юу болох вэ гэдгийг бодож үсний өнгөө өөрийнх нь өнгөөр болгох хэрэгтэй шүү” гэж хэлнэ. Энэ бүхнийг чи дургүйцэхгүй хүлээж авч биелүүлэхийн тулд “Намайг ийм байгаагаасай, тэгээсэй гэсэндээ сайн сэтгэлээр хандаж хүсэлт хэлж байна даа” гэж бодож хүлээж авбал чамд сайн үр дүн гарах болно.

Дасгал 23

Шаардлагыг хүсэлт гэж хүлээж авахын тулд яаж хувиргавал зөв болохыг харуулна уу.

Шаардлага	Хүсэлт
♦ Бидний орчин тойрон цэвэр цэмцгэр байх ёстой учраас энэ хэсгийн хогийг хурдхан хамаад дуусгачих.
♦ Сайн сурахын тулд бусдаас асууж лавлаж, нухацтай бодож бай.
♦ Зэрэгцэж яриад байлгүй эхлээд сайн сонсооч.

Дасгал 24

Дараах жишээг уншаад шаардлагыг хүсэлт гэж хүлээж авбал ямар үр дагавар гарахыг бичээрэй.

Жишээ	Шаардлага	Үр дагавар нь
Дорж нэгэн байгууллагад инженер болов. Хэдэн жилийн дараа түүнтэй уулзахад “Би ч цалингаас цалингийн хооронд л амьдарч байна даа. Санхүүгийн асуудлаа сайжруулж чадахгүй л байна” гэсэн юм.	Гадуур хооллохоо болих хэрэгтэй.	
Батаа маргаашийн хичээлийн даалгаврыг яг урд өдөр нь л хийдэг. Тэр үедээ яг яаж хийх, багш юу гэж зөвлөснийг мартсан байдаг тул хагас хугас хийгээд л дэвтрээ хаачихдаг.	Даалгаврыг тухайн өдөрт нь л хийж бай. Ер нь ямар ч ажлыг цаг тухайд нь гүйцэтгэж сур.	

Аргад сурья

- Бэлэн байх { Шүүмжлэл, шаардлага нь байх ёстой гэсэн ойлголттой байвал сайн. Шүүмжлэлийг сонсоод дургүйцсэн хариулт өгөхгүй, хүлээж авч байгаа хуурамч байдал гаргахгүй.
- Тайван байх { Бие чинь чангарч байгаа эсэхийг шалгаж, амьсгалаа шалгаж тайвшир.
- Эерэгээр бодох { Шүүмжлэл, шаардлага нь надад тустай. Ухаалаг хүмүүс алдаа гаргахаас айдаггүй, түүнийг ямар нэг зүйлийг сурах боломж гэж үздэг.
- Анхааралтай сонсох { Шүүмжлэл сонсоод “Надад зөвлөгөө өгч байна”, шаардлага сонсоод “Надад хүсэлт тавьж байна” гэх зэргээр бодож сур.
- Айдасгүй хүлээж авах { Сэтгэл түгшсэн байдал нь бусад хүмүүсийн үгийг ойлгох, заримдаа сонсох чадварыг бууруулдгийг бодож бай.
- Мэдрэмж, бодлоо өөртэйгөө хуваалцах { Өөрийн хүч чадал, үнэт зүйлс, олж авсан зүйлээ өөртөө сануул. Би шүүмжлэлийг, шаардлагыг хүлээж авах чадвартай, энэ хүний хэлснийг бодох үндэслэл надад бий гэх мэтээр өөртөө итгэж сур.

ДҮГНЭВЭЛ: Хэн нэгэн, надад шаардлага тавьж байгаа бус харин намайг тийм зүйл сураасай, хийгээсэй гэсэн хүсэлт хэлж байна гэж ойлгоно. Шаардлагыг хүсэлт гэж ойлговол түүнийг хүлээж авч сурах бөгөөд тэндээс өөрийгөө улам сайн болгох ёстойг ухаарч биелүүлэн, алхам алхмаар ахиж хөгжинө. Тухайлбал, “Чи танин мэдэхүйн агуулгатай энэ хоёр номыг

заавал унших хэрэгтэй” гэсэн шаардлага багш хэлбэл, “Надаас юу хүсэж байна вэ?” гэж бодно. Багш надаас ийм зүйлийг л хүсжээ.

“Энэ хүүхэд физик, химийн хичээлийг сайн ойлгож амжилттай яваа. Түүнийгээ улам гүнзгийрүүлж судалбал улс оронд хэрэгтэй сайн мэргэжилтэн болох юм. Тиймээс шинжлэх ухааны ном уншиж, илүү ихийг ойлгож мэдлэгтэй болоосой”



Эцэг эх, багш, ахмад хүмүүс бидний хийж буй үйлдэл, хэлж буй үг ярианы зөв бурууг шүүн тунгааж байдаг. Шүүн тунгааснаар бидний үг яриа, үйлдлийг шүүмжлэн хэлдэг. Бас шаардлага тавьдаг. Ингэж хэлэх нь чамд муугаар хандаж байгаа хэрэг огтхон ч биш. Иймээс түүнийг эерүүлэн зөв сэтгэлээр бодож хүлээн авч сурахын тулд “Шүүмжлэл бол зөвлөгөө юм, шаардлага бол хүсэлт юм” гэж бодож байгаарай.

ХҮЛЭЭЦТЭЙ ХАНДАЖ СУРАХ НЬ ТЭСВЭР ТЭВЧЭЭРИЙН ҮНДЭС СУУРЬ БОЛОХЫГ МЭДЬЕ



Чамд хэн нэгэн хатуу үг хэлбэл “Би таны үгийг маш сайн бодож үзье. Танд одоо биш, маргааш хариу хэлье” гэж хэлэхэд л болно. Энэ нь 24 цагийн туршид тунгаан бодож бясалгах боломж юм. Ингэснээр намайг зэмлэсэн тэр хүний үг миний төлөө гэсэн зөв зүйл болохыг би ойлгоно. Тэгээд тэр хүнд “Та намайг доромжлоогүй яг л үнэнийг хэлжээ” гэж хэлэхэд л өөртөө бас нөгөө хүнд хүлээцтэй хандаж байгаа хэрэг. Хүлээцтэй хандах гэдэг нь өөрийгөө хязгаарлах, хянах чадвар бөгөөд ингэж сурснаар өөрийгөө болон бусдыг хүндэтгэж байгаа ёс суртахуунтай хүний шинж юм. Тиймээс аливаад хүлээцтэй хандаж сурвал тэсвэр тэвчээртэй болно.

Хүлээцтэй зан

Аливаа юманд ул суурьтай хүлээцтэй, тэвчээртэй, ханддаг нь монгол зан суртахуун. Энэ нь уужуу тайван ухаанаас үүдэлтэй бөгөөд юмыг олон талаас нь эргэцүүлэн бодож тунгаасны эцэст зөв шийдвэр гаргадаг, аливаа асуудлыг хурцатгалгүй аядуу байдлаар шийддэгтэй холбоотой.

Би яах ёстой билээ?

- ♦ Бусдын хэлж буй зэмлэл, сургаалыг маш сайн сонсож утгыг тунгаан бодох хэрэгтэй юм байна.
- ♦ Тэр сургаж хэлсэн үг шүүмжлэл нь нэг зүйлийн тухай байгаа ч гэсэн түүнийг дахин сайн бодвол олон зүйлд хамаатайг ойлгох боломжтой юм байна.
- ♦ Бусдын хэлсэн үгийг сонсохдоо дургүйцэх сэтгэлтэй байх юм бол би алдаатай, гэм буруутай хэвээр л байх юм.
- ♦ Бусдын хэлж буй шүүмжлэлийг тунгаан бодож ойлгох, тусган хүлээж авах, өөртөө хэрэгжүүлэх нь ёс суртахуунтай байгааг л харуулна.

Дасгал 25

Үлгэрийг уншиж ойлгоорой.

Сараалж хавтаалж хоёрын үлгэр



Хавтаалж ганц өндөг гаргадаг ч тэр нь эр, харин сараалж долоон өндөг гаргадаг ч бүгд эм ангаахай болдог аж. Сараалж “Муу хавтаалжийн ганц өндөг эр байхад, миний долоо яагаад эм байдаг юм. Хар толгойгоороо хад мөргөж унах минь” гээд дээш хөөрч доош шунган буудаг гэнэ.

Гэвч хайрт долоон өндгөө өрөвдөж, хайран амиа бодож хөвд өвсөн дээр зөөлөн газарддаг гэнэ. Харин хавтаалж ганц өндгөө даран сараалжийн атаархлыг гайхан, тайван харж суудаг ажээ.

а. Асуултад хариулж ярилцаад дүгнэлтээ дэвтэртээ бичээрэй.

- ♦ Хүлээцгүй хандаж байгаа шалтгаан нь буруу болохыг хэлнэ үү?
- ♦ Хүлээцтэй тайван хандаж байгаа жишээг эхээс олж хэлнэ үү?
- ♦ Хүлээцтэй хандсаны үр дагавар юу байгааг олж хэлнэ үү?
- ♦ Эндээс хүлээцтэй хандах талаар чи юу гэж дүгнэж байна вэ?

Үлгэрийн сургамж санаа нь:

Атаа ихт өөрийн биеийг зүдрээнэ.

Амгалан санаат өөрийн биеийг амраана.

Дасгал 26

Эхийг уншаад эргэцүүлэн бодоорой.

Алдаанаас ухаажна

Хэчнээн үнэнийг өгүүлж байлаа ч шүүмжлэл сонсох хэнд ч таатай байдаггүй. Алдаа дутагдлыг нүүрэн дээр нь ил хэлж байгаа хүн чиний итгэж болох нөхөр. Алдаа дутагдлыг чинь засахаар сайн санаа, сайхан сэтгэл өвөрлөн хэлж байгаа бусдын үгийг эцэг эхийнхээ ухаант сургаалыг хүлээн авч байгаа мэт анхааран сонсож, бодол ухаандаа тогтоон шингээж явбал ихэд ухаажна.

“Миний алдааг хэлж намайг алдахаас сэргийлж байгаа ямар ч хүнийг би уурлаж загнахгүй” гэж нэгэн ухаантан хэлсэн байдаг. Хүмүүс алдсан алдааныхаа хойноос их багаар санаа зовж ичингүйрч, эсвэл айж зүрхшээдэг. Юунаас болж сэтгэл зовж байгааг чинь өөрөөс чинь илүү мэдэх хүн байхгүй. Өөрийнхөө сэтгэл зовнилыг бусдын хэлсэн үг, шүүмжлэлээр засаж болно. Яагаад гэвэл чиний төлөө санаа зовох хүмүүс байгаа шүү дээ. Тэд чамд чиний төлөө гэсэн сэтгэл гаргаж хэлэх хүмүүс. Алдааны хойноос гэмшихгүй байх арга зам нь:

- ♦ Алдаа гаргахгүй байхын тулд хичээх
- ♦ Буруу үйлд автахгүй байх
- ♦ Алдаагаа ойлгож засах чадвартай байх зэрэг болно.

Бусдын шүүмжлэлээр алдаагаа засаж чадахгүй байх нь ойлгож хүлээж аваагүйгээс болно. Харин алдаагаа засах нь чухал гэдгийг ойлговол тэр шүүмжлэлийг хүлээж авч чадна. Тиймээс бусдын алдаанаас сургамж авч, түүнийг давтахгүйгээр тойрч чаддаг нь жинхэнэ ухаалаг үйлдэл.

Чиний хийсэн алдаа бусдын буруугаас болсон байсан ч алдааг засах гэж хэлсэн үгийг бухимдахгүй сонсож сурах нь чухал. Энэ нь дараа буруудахгүй, алдахгүй байхад хэрэгтэй.

(“Титэм үг” номоос авч дэлгэрүүлэв.)

а. Юу ойлгосноо дараах асуултаар ярилцаарай.

- ♦ Итгэж болох хүн гэж ямар хүнийг ойлгож болох вэ?
- ♦ Чиний хувьд итгэж болох найз нөхөд чинь чамд юуг хэлж ухааруулж байсан бэ?
- ♦ Бусдын хэлсэн үгээс ухаажихын тулд яах ёстой вэ?
- ♦ Миний алдааг хэлсэн хүнд уурлахгүй байхын тулд яах ёстой вэ?

ДҮГНЭВЭЛ:

Шүүмжлэлийн хамгийн чухал нь түүний утга, үр дагавар юм. Үгийг сонсож өөртөө тусгаж авах нь түүнийг ойлгож зорилготой болоход л хэрэгтэй. Тэр зорилго нь сайн үйлийн зорилго байх юм. Будаа тарьсан газраас чинь алим ургаж, алим тарьсан газраас чинь төмс ургадаг бил үү? Будаа тарьсан бол будаа л ургана шүү дээ. Тэгэхээр сайн үйлээс сайн үг л сонсоно. Муу үйлээс муу үг л сонсоно шүү дээ. Хэн нэгэн миний хийсэн үйл, хэлсэн үгийг бодоод хатуу шүүмжлэл хэлбэл хүлээцтэй сонсох нь тэвчээртэй болж буйн шинж.

Нөгөө талаар амьдралд тохиолдох элдэв бэрхшээлд хүлээцтэй хандаж сурах хэрэгтэй. Тэсвэр тэвчээр ухаалаг бодол тун чухал. Тэсвэр тэвчээр сулхан хүн бэрхшээлийн өмнө сөхөрч, өөрийн хүчиндээ итгэх итгэлээ алддаг. Байгалийн сүр хүчин, ажил хөдөлмөрийн хатуу хүтүү, амьдралын зовлон бас жаргал алинд ч сэтгэлээ хатамжлан хүлээцтэй хандаж сурснаар тэсвэр тэвчээртэй болдог. “Хэн үл шантарна, тэр чадна” гэсэн үг буй. Тэсвэр тэвчээрт суралцсанаар өөртөө итгэлтэй, бэрхшээлийг давах сэтгэлийн тэнхээтэй, бие даан ажиллах, сурах, амьдрах чадвартай болдог.



ДАДУУЛАХ НЬ:

Шүүмжлэн хэлэх шалтгааныг уншиж ойлгоорой. Дараах гэм алдаа өөрт буйг ойлгож мэдвэл шүүмжлэл, шаардлагын алиныг ч хүлээж авч чадах тэсвэр тэвчээртэй болно. Дараах шинжүүдээр өдөр бүр өөрийгөө шинжиж хэр зэрэг тэсвэр тэвчээртэй болж байгаагаа дүгнэж сураарай.

Ажилч хичээнгүй биш байхад
 Авхаалж хийморьтой биш байхад
 Шударга төлөв биш байхад
 Нөхөрсөг эвлэг биш байхад
 Тусч уриалгахан биш байхад
 Нягт нямбай биш байхад
 Хатуужил тэсвэртэй биш байхад
 Хичээнгүй зүтгэлтэй биш байхад
 шүүмжлэн хэлдэг.

Худалч хуурмаг байвал
 Омог дээрэнгүй байвал
 Ойворгон сагсуу байвал
 Атаа хонзонтой байвал
 Муу санаатай байвал
 Шунаг сэтгэлтэй байвал
 Залхуу хойрго байвал
 Аминч байдалтай байвал
 буруушааж шүүмжлэн хэлдэг.

Юу сурч мэдсэнээ, өөртөө дадуулж хэвшүүлснээ дүгнэе

Миний сурч мэдэж, өөртөө дадуулсан, зөв хэвшил болгосон зүйл маань бусдыг хүндэтгэж баярлуулж чадаж байгаа юу гэдгээ тунгаан бодоорой.

Дадлуулах нь	Өөрийгөө дүгнэвэл	Үүгээрээ бусдыг баярлуулж чадаж байгаа юу?
Өөрийн буруугүй ч бусдын үгийг хүндлэн сонсож сурахын тулд өөрт тохиолдсон зүйлээ бичиж тэмдэглэж байгаа эсэх		
“Миний найз тоглож наргиад л ийм үг хэлж байгаа” гэж бодож сурч байгаа эсэх		
Бусдын хэлсэн үгийг бухимдахгүй сонсож тэвчээртэй болж чадаж байгаа эсэх		
“Шүүмжлэл бол зөвлөгөө юм” гэж бодон тухай бүрд хувирган бичиж тунгаан бодож байгаа эсэх		
“Шаардлага бол хүсэлт юм” гэж бодон тухай бүрд хувирган бичиж тунгаан бодож байгаа эсэх		

2.2. ХЭРЭГЖҮҮЛЖ, БАЯРЛУУЛЪЯ

📖 ГЭР БҮЛИЙН ОРЧИН ДАХЬ ҮЙЛИЙГ ХЭВШҮҮЛЬЕ

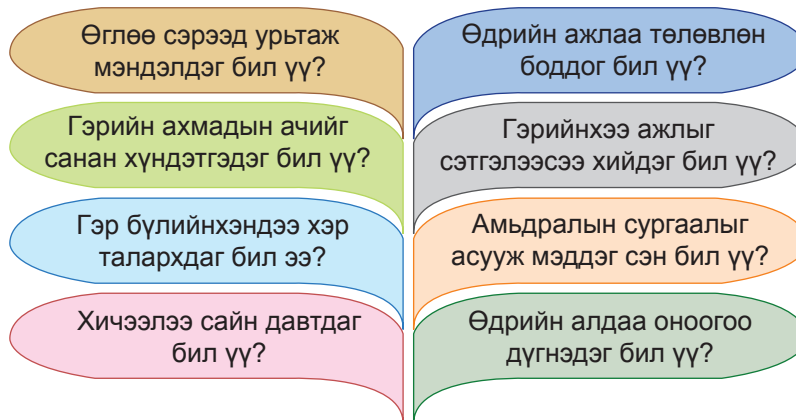


Монголчууд хүүхдээ сайн сайхнаар өсгөж хүмүүжүүлэхийг эрхэмлэдэг уламжлалтай. Үүний тулд гэр бүлдээ сайн үйлийг дадал хэвшил болгон сурган хүмүүжүүлдэг. Гэр бүлээрээ сайн үйлийг дадуулснаар гишүүн бүр өөр өөрийн цэцэрлэг, сургууль, ажил дээрээ сайн үйлийг үлгэрлэн хэвшүүлэх болно. Ингэснээр нийгмийн сайн сайхан байдал илүү сайхнаар цогцлох болно. Зөв үйл, зөв хэм хэмжээг гэр бүл, сургуулийн орчинд хэвшүүлж дадуулах нь энгийн сайхан мэндчилгээ, ачлал хүндлэл, талархал, ажил хөдөлмөр, хичээлээ чин сэтгэлээсээ хийж гүйцэтгэх гэх зэргээс л эхэлнэ.

ӨГЛӨӨ СЭРЭЭД УРЬТАЖ МЭНДЭЛЖ СУРЪЯ

Дасгал 27

Дараах асуултын хариултыг өөрөөсөө олж бичээрэй. Би юуг хамгийн сайн хийж сурсан билээ, юуг сурах шаардлагатай байгаа билээ гэдгээ тунгаан бодъё.



Дасгал 28

Эхийг уншиж ойлгоод өглөөний мэндчилгээний тухай юу мэдэхээ, чи яаж хэрэгжүүлдэг тухайгаа тунгаан бодоорой.

Бид өглөө босоод гэр бүлийнхэнтэйгээ хэрхэн мэндэлдэг билээ? Өглөө гэдэг өдрийн эхлэл тул өглөөг яаж эхэлснээс өдрийн өнгө танигдана гэх үг буй. Иймээс гэр бүлээрээ өглөөний мэндийг мэдэж хэвшвэл өдрийн үйл сайн бүтэх бэлгэдэлтэй. Өнөө цагт өглөөний мэнд усанд “Сайхан амарсан уу” гэх нь түгээмэл. Тэгвэл үүнээс гадна өөр өөр мэндийн үг хэллэг хэрэглэж сурах нь гэр бүлд халуун дотно харилцаа, зөөлөн уур амьсгал бий болгоно.

- ♦ Өглөөний мэнд ээ!
- ♦ Тав тухтай амрав уу?
- ♦ Тавтай нойрсов уу?
- ♦ Сайхан зүүд зүүдлэв үү?
- ♦ Өдрийг сайхан угтах нь ээ?



Энэчлэн өглөөний мэндийг олон үг хэллэгээр баяжуулан хэрэглэж хэвшвэл тухайн гэр бүлд нэгэн сайхан соёл ёс тогтож буй хэрэг билээ.

Өглөө бүр мэндэлж хэвшсэнээр:

- ◆ Сэтгэл санаа сайхан болно.
- ◆ Бие биедээ сайн сэтгэлээр ханддаг болно.
- ◆ Биесээ хүндэтгэдэг болно.
- ◆ Гэр бүлийн соёл болж хэвшинэ.

Өдөр бүр өглөөний мэндийг юу гэж хэлэх вэ гэдгээ бодоод бичиж үзээрэй. Өглөө босонгуутаа урьтаж мэндчилж хэвшээрэй. Гэр бүлийнхэн тань сэтгэл хангалуун байх болно.

ӨДРИЙН АЖЛАА ТӨЛӨВЛӨЖ СУРЪЯ

Дасгал 29

Өдөр бүрийн төлөвлөлт ямар ач тустай байж болохыг бодож уншаарай. Өдөр бүр юу хийхээ төлөвлөөрэй.

Төлөвлөлт хийх нь

Хүн амьдралдаа өөрийн гэсэн сайн зан үйл эзэмшиж хэвшүүлдэг. Багаасаа сайн дадал хэвшилтэй болж чадвал аз жаргалтай амьдарна. Жишээлбэл, орой эрт амарч, өглөө эрт босож хэвших, босонгуут гэр бүлийнхэнтэйгээ сэргэлэн цовоогоор мэндчилж хэвших, тухайн өдөрт хийх ажлаа зөв зохицуулж хэвших гэх зэргээр одооноос сурч хэвшүүлэх олон сайхан заншил бий. Эдгээрийг хэвшүүлэхгүйгээр муу зуршилд хэвшвэл засах нь тун хэцүү. Юуны өмнө өдөр бүр юу хийхээ сайн бодож төлөвлөж суръя.

Төлөвлөлт хийх олон арга бий. Юутай ч хүн бүр хүсэл мөрөөдөлтэй бөгөөд түүнийгээ зорилго болгон тодорхойлдог. Тэр зорилгодоо хүрэхийн тулд жилээр, сараар төлөвлөдөг бөгөөд төлөвлөлтөө илүү сайн хэрэгжүүлэхийн тулд өдөр бүрийн төлөвлөлт гаргах нь илүү үр дүнтэй. Өдөр бүрийн төлөвлөлтийн янз бүрийн загвар байх ч юуны өмнө заавал хэвшүүлэх зүйлээ бичих нь чухал. Төлөвлөсөн ажлаа заавал хийж биелүүлж сурснаар хариуцлагатай болно. Төлөвлөх нь цаг хугацаагаа зохицуулахад ч хэрэгтэй.

Дасгал 30

Өдөр бүр төлөвлөх жишээ загварыг гүйцээж бичээрэй. Төлөвлөгөөгөө 7 хоног бүр өөр өөр агуулгаар шинэчлэн хийж түүнийгээ хэрэгжүүлж хэвшээрэй.

Зорилго	Даваа	Мягмар	Лхагва
Өөрийгөө таньж хөгжүүлэхийн төлөө хийх ажил	Юу хийсэн, ярьсан, бодсоноо тунгаан бодох	Уншсан номоо дуусгаж тэмдэглэл хийх
Гэр бүлийнхээ төлөө хийх ажил	Цэцэг ногоогоо арчилж тордох	Эмээгийн хувцсыг угаах
Бусдын төлөө хийх ажил	Найздаа сайн үг хэлэх
Хамт олон, нийгмийн төлөө хийх ажил	Гудамж цэвэрлэдэг ажилтнуудад зорьж очин “баярлалаа” гэж хэлэх

а. Төлөвлөхдөө дараах чиглэлээр зайлшгүй хийх зүйлээ тусгаарай.

Бие, хэл, сэтгэлийн үйлдлээ
ажиглан сэрэмжлэх талаар

Уламжлалт өв соёлоосоо
суралцах талаар

Үг сургаал, шүүмжлэл сонсож
хүлээн авч сурах талаар

Бурууд сэтгэл автахгүйн тулд өдөр бүр өөрийн сэтгэлээ ажин шинжиж, сэтгэлдээ үргэлж сайныг бодож чадвал тийм сэтгэлийн үүднээс үг яриа, үйлдэл бүхэн зөв сайн болно. Тиймээс өдөр тутмын ажлаа төлөвлөхдөө өөрийгөө таньж мэдэх, зөв сэтгэлээ хөгжүүлэх, бусдыг ойлгон хүндэтгэж баярлуулах, уучлах, халамжлан асрах, хамтран ажиллах, нийгмийн сайн сайхны төлөө хийх ажлаа төлөвлөх хэрэгтэй. Ингэж чадвал өөрийгөө сайнд дадуулах боломжтой.

АЧИЙГ НЬ САНАН ОЙЛГОЛЦОХЫГ ЭРХЭМЛЭЭ



Үгийн утгыг мэдье

Ачлах (ачлал)- 1. Гүнээ хүндэтгэн тус хүргэх, асарч тойглох
2. Ач тус хүргэсэн хүнд хариу тус үзүүлэх

“Сайн муу хоёр хрмүүнд ав адил туслаач санаж хойчид ачлах нь ер адил үгүй. “Субашид”- аас

Дасгал 31

Уншиж ойлгоод юу ухаарснаа бичээрэй.

Ачлах ёсны тухайд

Тусыг тусаар. Тусалсны хариуд тус хүргэж, ачилсны хариуд ач болох гэгч монгол хүний энэрэнгүй харилцаа, хүн ёсны үндэс, уламжлал юм. Монголчууд амьдрал дунд ядарч туйлдсан, өвдөж шаналсан, зовж зүдэрсэн, өвгөрч хөгширсөн нэгнээ өргөж асарч, тусалж дэмнэн тэтгэж явдаг тогтсон дадал хэвшилтэй бөгөөд ийн тусалж ачилсны хариу буян хишиг цаглашгүй их билээ.

Эцэг эхийн ачийг санах нь. Ачлах ёсноос эн тэргүүнд эрхэмлүүштэй нь аав ээжийг ачлах ёс билээ.

“Эцэг эхийн ачлал хайр гэдэг далай мэт гүн

Хүн болж төрөөд эцэг эхийн ачлалыг мартаж үл болно” хэмээсэн сургаал буй. Эцэг эх энэ биеийг төрүүлж, хайрлан өсгөсний ач тус далай мэт гүн, огторгуй мэт уудам булаг мэт дундаршгүй билээ. Тийм их ачийг хариулж дуусна гэж үгүй. Мөнхийн усаар цай чанаж өгөхөд нэг л шөнө босож ангир уургаа хөхүүлсний ач төдий гэдэг үг буй. Эцэг эхийн ач тусыг өдөр бүр ямагт санаж байх нь тэднээ хүндэтгэн хайрлаж буй зөв сэтгэл юм.

Эцэг эхийн ачийг санахын учрыг тайлбарлана уу?

Ачийг хэрхэн хариулах вэ? Эцэг эхийн ачийг өдөр бүр бодож, тэдний сэтгэлийг нь амар тайван, байлгахын тулд хичээн сурч, хичээн ажиллаж, эв найрыг эрхэмлэж, баяр баясгалантай сайн сайхан үг хэлээр баярлуулах хэрэгтэй. Энгийн сайхан үг хэлэх, гэрийн ажлаа сайн хийх, хичээл сурлагадаа шамдан сурах нь эцэг эхийн санаа сэтгэлийг маш сайхан болгодог. Тиймээс өглөө бүр эцэг эх, гэрийнхэнтэйгээ мэндэлж, хэний ч шахалт шаардлагагүйгээр гэрийн ажлаа санаачлан хийж, дүү нар, ээж аав, эмээ өвөө, гэрийн ахмадуудаа асран хайрлаж, ядарсан үед нь бие сэтгэлийг нь амар тайван байлгах зэргээр асарч,

Эцэг эхийнхээ ачийг хариулж байгаа сайн жишээгээ бусдад хэлж өгнө үү?

ачлах үйлийг хийж хэвшвэл ийм ачлалтай сайн хүүхдэдээ баярлана. (Өмнө уншсан То вангийн сургаалыг эргэж үз)

Гэрийнхнээ баярлуулахын тулд чи юу хийж чадах вэ?

- ♦ Өглөө эртлэн босож, гал түлэн, цай унд чанаж, өглөөний цайгаа бэлдэж чадах уу?
- ♦ Ус түлээгээ базаан, гэрийн ажлаа чин сэтгэлээсээ хийж чадах уу?
- ♦ Гэрийн ахмадууд, дүү нараа асарч чадах уу?
- ♦ Тэднийг гүнээ хүндэтгэн тусалж чадах уу?



Чин сэтгэлээсээ хийсэн бүхэнд чинь л баярлана шүү дээ. Ингээд өдрийн турш эцэг эхийн ач тусыг ямагт бодон бие, хэл, сэтгэлийн үйлдлээ хянан цэгнэж сайн сайхныг хийж, бодож үйлдэнэ.

Хориглох зүйл. “Аав ээжтэйгээ зөрөлдвөл ачлалыг барна. Ах дүүтэйгээ муудалцвал асралыг барна” гэдэг мэргэн үг буй. Эцэг эхээ нэрээр нь дууддаггүй нь ачлал юм. Тэдэнтэй адил нэртэй хүний нэрийг хэлдэггүй, ах захаа алдана гэдэг. Тийм хүнийг “Хэцүү нэрт” гэх эсвэл тэр хүний ажил төрлөөр нь дуудаж ч болдог. Тухайлбал: инженер гуай гэх мэт.

Эдгээрийг хориглодог учир нь юу бол?
Өөр юу юуг хориглодгийг олж мэдээрэй.

Аав ээжийнхээ үгийг сөрж хэрэлдэхгүй, муухай харахгүй, зөрүүдлэхгүй, харин цай хоолныхоо дээжийг түрүүлж барьдаг, “Та” гэж хүндэтгэн дууддаг. Энэ бүхнийг зөрчвөл амьтны амь бүрэлгэснээс дутуугүй нүгэл хилэнц болно гэх зэрэг уламжлалт заншил буй. Аав ээжийнхээ ачлалыг амьд сэрүүнд нь хүндэтгэн бодож, мууг үйлдэхгүй, хэлэхгүй хэмээн хичээвэл тэдний хэлсэн хатуу ширүүн үг, зэмлэлийг хожимдож ухаарахгүй байх боломж шүү.

- а. Эхээс эцэг эхийн ачийг хариулахын тулд хийж буй үйлүүдийг жагсаан бичээд түүгээр өөрийгөө шинжээрэй.
- б. Дээрх сургаал, зөвлөмжөөс тусган авч хэрэгжүүлэх зүйлээ төлөвлөгөөндөө тусгаж өдөр бүр хэрэгжүүлээрэй.

Дасгал 32

Дараах бичээсийг уншаад юу гэж дүгнэж болох вэ? Саналаа хэлнэ үү.

Дундад Азийн уулынхны эртний нэгэн булшны хавтан дээрх бичээст:

“Энэ хүн цэцэн ч биш
Энэ хүн эрэлхэг ч биш
Гэхдээ хүн шиг хүн
Энэ учраас ёсол” гэж буй.

(Расул Гамзатов. Миний Дагестан. 1989, 3-р тал)

Эгэл хүн ч ачтай тустай амьдарсныг үе
дамжин дурсан байдгийн нэг жишээ энэ буюу.
Тэгвэл эцэг эхийн ач тус эгнэшгүй гэдэгтэй
хэн ч маргахгүй.

- а. Эцэг эхийн ачийг санан ойлголцож сурахын тулд “Миний өдий зэрэгтэй яваа нь хэний ач тус билээ” гэдгийг бодоорой.

ГЭР БҮЛИЙНХЭНДЭЭ ТАЛАРХАЖ СУРЪЯ

Дасгал 33

Эхийг уншаад юу тусган хүлээж авснаа, түүнээсээ үндэслээд өөрөө юуг бодитоор хэрэгжүүлэхээ төлөвлөж бичээрэй.

Бүгдэд талархъя

Бусадтай холбоо тогтоож бие биеийнхээ эрхэлдэг ажил үйл, хичээн чармайж байгаа сэтгэл зэрэг олон зүйлийг илүү сайн ойлголцсоноор хүндэтгэл бий болдог. Хүндэтгэлээ илэрхийлэх гол арга нь талархах юм. Аав ээж, ахан дүүс, багш, найз нөхдийнхөө тусламж дэмжлэгээр сайн сайханд хүрсэндээ талархахаас гадна бусад хүмүүст ч чин сэтгэлээсээ талархал илэрхийлж сурах ёстой. Тухайлбал, энэ сургуульд ая тухтай суралцахад багш эрдэмтнээс гадна сургуулийн ажилтнууд хэн хэн юу хийдгийг бодоорой. Тэдэнд ч бас талархах учиртай. Яагаад гэвэл, олон арван жилийн туршид мянга мянган хүүхэд багачуудыг сурч хүмүүжихэд энэ хамт олон бүгд л өөр өөрийн хувь нэмрээ оруулсан шүү дээ. Банк, дэлгүүр, кино театр, үйлчилгээний газрууд, гудамж талбай, байшин барилга гэх зэрэг бүхий л газарт хүмүүс ажиллаж, бидний сайн сайхны төлөө хийж бүтээж байгаад ачийг санан талархаарай.

Дасгал 34

Чиний гэр бүл, сургууль, нийгмийн орчинд байгаа сайн сайхан бүтээл, үйл ажлыг жагсаан бичээд тэдэнд талархал илэрхийлээрэй.

Талархах хүмүүс	Хийж бүтээсэн сайн сайхан зүйл	Ач тусыг бодож талархах үг
Гэр бүлийнхэн		
Бусад хүмүүс		



Эцэг эхээ зүгээр нэг хайрлах бол бага хэрэг юм. Харин тэднийхээ хувь заяаны төлөө халамжилж, жаргал зовлонг нь үргэлжид хуваалцаж байх хэрэгтэй. Хэн нэг хүний хайр хүндэтгэлийг хүлээж авсан хүн ачийг ачаар хариулдаг учраас талархал, хүндэтгэл гэдэг бол нэг талаас сайн сайхны тунхаглал, нөгөө талаас хариуцлага шаардлага юм. Хүүхэд насандаа хүндлэн талархаж сурах нь цаашдаа сайн сайхан зан чанарыг бүрдүүлдэг. Талархана гэдэг чин сэтгэлээсээ талархахыг хэлж байгаа билээ. **Талархаж сурснаар:**

- ◆ Гэр бүлийн гишүүд бие биеэ хайрлаж, илүү дотно болно.
- ◆ Гэртээ амар тайван байдлыг мэдэрнэ.
- ◆ Бие биедээ тавих халамж анхаарал сайн болно.
- ◆ Эрүүл аз жаргалтай байх болно.
- ◆ Бодол мэдрэмжээ нээлттэй илэрхийлдэг болно.
- ◆ Өөртөө итгэлтэй болно.
- ◆ Эерэг зөв хүмүүжилтэй болно.
- ◆ Бүгд урам зоригтой болно.

Нийгэмд үзүүлэх нөлөө:

Нийгмийн бухимдал бага болно.
Хүмүүсийн ажлын бүтээмж сайжирна.
Хүмүүс хоорондын харилцаа сайн болно.

Дасгал 35

Гэр бүлийнхнийхээ сайн сайхан сэтгэл, үг, үйлдлийг нь бодож жагсаан бичээрэй. Яагаад талархах ёстойгоо бодоорой. Өдөр бүр тэдэнд талархлаа илэрхийлж сураарай.

Юунд баярласнаа бичнэ.	Баярлах шалтгаанаа бичнэ.	Талархлаа бичнэ.
.....

**ДАДУУЛАХ НЬ:**

Бусдын ачаар сайн сайхан бүхэн бий болдгийг бодож, өдөр бүр ачлан санаж сайн сайханд талархлаа илэрхийлж байгаарай. Талархах нь бодит үйлдлээр, үгээр, сайн бодол сэтгэлээр байж болно.

Сайн үйл хийх

Зөв сайхан үг хэлэх

Сайхан зүйл бодож хуваалцах

ГЭРИЙНХЭЭ АЖЛЫГ СЭТГЭЛЭЭСЭЭ ХИЙЕ

5-р ангид сурч байхдаа

- ♦ Ажилсаг хөдөлмөрч болох
- ♦ Бусдын ажил хөдөлмөрийг хүндэтгэж сурах чадварыг өөртөө дадуулсан. Ингэснээр чамд ямар ахиц өөрчлөлт гарсан бэ? Түүнийгээ бодож найз нөхдөдөө зориулж гэрийн ажилдаа яаж туслах тухай зөвлөгөөг бичээрэй.



Гэрийн ажлыг чин сэтгэлээсээ хийх нь чиний бодол сэтгэлээс хамаарна. “Энэ ажлыг хийх болох нь ээ, яаж хийнэ дээ” гэж шууд л дургүйцэх сэтгэлээр хандвал чиний нүүр царайны байдал, хөдөлгөөн ч мөн л тийм таатай биш байгаа нь харагдана. Чиний тэр байдлыг харсан гэр бүлийнхэн чинь баярлах сэтгэл төрөхгүйгээр барахгүй “Миний хүүхэд яагаад гэр бүлийнхнийхээ төлөө ажил хийх сэтгэлгүй байна даа” гэж бодон хямарна.

Харин чи гэрийнхээ ажлыг хийхдээ “Гэрийн ахмадуудаа баярлуулъя. Намайг чин сэтгэлээсээ хийж байгааг хараад тэдний сэтгэл нь баяртай байх болно” гэж бодож хийвэл “Манай хүүхэд ухаантай, ажилч хөдөлмөрч болох нь дээ. Тэр ажлаа чин сэтгэлээсээ хийж байгаа нь биднийг ямар их баярлуулж байна гээч” гэж чамд талархах болно.

Дасгал 36

Эхийг уншиж ойлгоод даалгаврыг гүйцэтгээрэй.

Чин сэтгэлээсээ хийснээр баяр баясал төрнө

Гэр орныхоо ажилд чадах чинээгээрээ туслах нь бусдын ажил хөдөлмөрийг хүндэтгэж сурч байгаа хэрэг юм. Гэр орныхоо ажлыг сайн хийвэл цаашид өөрөө ч сайн сайхан амьдрахад тустай. Гэрийнхээ ажилд сайн тусалснаар эцэг эхээ баярлуулж, өөрөө ажлын арга ухаанд сурдаг. Ээж аав нь “Миний хүү, охин овоо сайн ажилсаг, ухаантай болж байгаа юм байна. Хэнээр ч шахаж шаардуулахгүй хийчихдэг болсон байна шүү. Энэ нь чин сэтгэлээсээ байгааг харуулж байна. Бас хийж буй ажилдаа анхаарал болгоомжтой байгаа нь ажлын арга ухаанд суралцаж байгаа хэрэг” гэж бодон баярлана. Ингэснээр эцэг эхийн сэтгэл санаа нь тайван амгалан болоход тустай. Ямар ч ажлыг голохгүй хийснээр ажил хийх хүсэл эрмэлзэл улам нэмэгдэнэ. Ажлыг сайн хийх арга ухаантай болно.

Миний хийж байгаа энэ ажил гэр бүлийнхэнд маань аз жаргал амар амгалан, сайн сайхныг өгнө, тэднийг баярлуулна гэж бодож хийх нь өөрийгөө илүү урам зоригтой болгодог.

Чин сэтгэлээсээ хийж буй ажил нь чамд амар хялбар мэт санагдаж, сэтгэлдээ баяртай болж илүү хурдан, сайн хийдэгт л байгаа юм. Ингэснээр нэг ажлын дундуур нөгөө ажлыг ч амжуулан хийх чадвартай болдог. Ажлыг чин сэтгэлээсээ хийж байгаа эсэх нь тун хялбар мэдэгддэг. Тиймээс ахмад хүмүүс дараах сургамж үгээр зэмлэдэг.

Ажилд саад болбол:	Гүйх нохойд гүйхгүй нохой саад
Ажилд дургүйцвэл:	Дургүйд хүчгүй, хүчгүйд дургүй
Ажлаас бэрхшээвэл:	Бэлэнд ухас, бэрхэд гэдэс
Ажилд хайнга хандвал:	Бушуу туулай борвиндоо баастай
Ажил ам хоёр зөрвөл:	Ам бардам, ажил шалдан
Ажилд залхуурвал:	Идэхдээ эр бар, хийхдээ хашин бух

Эдгээр нь амьдралын олон төрлийн сургаалын нэг л хэсэг юм. Өөрөөр хэлбэл, ажил хийх арга ухаанд сургах сургаал болно.

- Гэрийн ажлыг жагсааж бичээд хэн хэн ямар оролцоотой байдгийг хуваарилж үзнэ үү, чиний оролцоо ямар байна вэ?*
- Гэрийн ажлаа хийж байхдаа чин сэтгэлээсээ хийж байгаагаа чи яаж мэдэрдэг вэ?*

Дасгал 37

Эхийг уншаад өөрийн ажил үүргээ тунгаан бодоорой. Хийж сурах ёстой өөр ямар ажил байна вэ?

Гэрийн ажил хөдөлмөр



Ажил хийхгүй залхуурч хойргошихыг хүний муу чанарт тооцож сургамжлан хэлж захидаг. Монголчууд эрэгтэй, эмэгтэй хүүхдийн хийх ажлыг ялгамжтай өөр өөр байхаар уламжилж ирсэн билээ. Тухайлбал:

- ♦ Охид нь аяга таваг, хувин саваа угаах, гэрээ цэвэрлэх, үнс хогоо асгах, оёдол үйлэнд сурах, аргал түүх, малаа саах, цагаан идээ боловсруулах гэх зэргээр гэр доторх ажлыг хийж сурах
- ♦ Хөвгүүд нь адуу малаа хариулах, түлш модоо бэлдэх, гэр

бараагаа засах, мод чулууны ажил хийх, эд хогшлоо засварлах гэх зэргээр гэрийн гадуур, дотуур ажлыг хийж сурах зэрэг юм.

Гэрийнхээ ажлыг сэтгэлээсээ хийх нь өөрт чинь ямар тустайг тунгаан бодвол муу зүйл нэгээхэн ч мэдэгдэхгүй юм. Ажлаа чин сэтгэлээсээ хийснээр амьдрах арга ухаанд сурч буй хэрэг. Гэрийн ажил дуусашгүй гэдгийн учир нь зөв хийх, төгс сайн хийх, богино хугацаанд гялалзтал хийх зэрэг чадвар байхгүйгээс болдог.



ДАДУУЛАХ НЬ

Өдөр бүр гэрийнхээ ажил хөдөлмөрөөр юу хийсэн, тэр үед чиний сэтгэл санаа ямар байсныг бодож тунгаан сайн тал, сул талаа бичиж тэмдэглээд маргааш нь түүнийгээ яаж зассанаа бичнэ. Ингэснээр сул талаа арилгах юм.

АМЬДРАЛЫН СУРГААЛЫГ АСУУЖ, ЯРИЛЦЪЯ



Амьдралын сургаал хязгааргүй олон. Тэдгээрээс мэдэхгүй зүйлийг мэдэж сурч болно. Ингэхийн тулд өөрт болон бусдад тохиолдож байгаа асуудлууд юу юу байгааг тодруулан асууж ярилцах нь зүйтэй. Амьдралын сургаалыг асууж сурч мэдсэнээр тохиолдож буй асуудлуудыг шийдэхэд амар болох юм.

Амьдралын сургаал, арга ухааныг асууж сураглан ойлгож мэдсэнээр өөрийгөө илүү сайн таньж мэдэх юм. Би юу юуг сурч мэдсэн бэ? Өөр юуг сурч мэдмээр байна вэ? гэх зэргээр өөртөө үргэлж асуулт тавьж бай. Сурч мэдмээр байгаа зүйлүүд юу юу билээ гэдгээ бодож бай. Тухайлбал:

Өөрийгөө шинжих	Зөв шийдвэр гаргах
Багшаа баярлуулах	Ахмадыг баярлуулах
Бусдыг уучлах	Эв зетэй байх
Уламжлалт зан үйл сурах	Найз нөхдөө хүндлэх гэх зэрэг олон зүйлд мэдэхгүй юм тохиолдоно. Тэр бүрийг асууж тодруулж, мэдэж авах хэрэгтэй.

Авах хүнд нэг сургаал ч эрдэнэ, орхих хүнд мянган сургаал ч улиг.

Дасгал 38

Уламжлалт зан үйлтэй холбоотой дараах эхийг уншиж амьдралын зан үйлээс мэдэж, хэрэгжүүлээрэй.

Цай ундтай холбогдох ёс, зан үйл

Монголчуудын цайлах заншил өвөрмөц. Эзэгтэй цайныхаа дээжийг эхлээд хангай дэлхий, бурхан шүтээндээ өргөж, дараа нь настан буурал, өрхийн тэргүүндээ барьдаг. Зочин орж ирэхэд таван тансаг идээний дээж гэж заавал шинээр цай чанаж аягалан барьдаг нь тэр хүнийг ихэд хүндэтгэж буй хэрэг.

Цайг бүтэн амсартай аяганд “нар зөв эргүүлэгтэй” буюу зүүнээс чиглэлтэй аягална. Цайны домбоны амсар, данхны цоргыг зүгийн сайн баруун хойш харуулж тавина. Аягалахдаа ч мөн хоймор тийш харуулна. Заавал хоёр гараар гардан өгч, мөн тэгж авна. Эсвэл зүүн гарын алгаар баруун гарын тохойг түшиж өгч авалцвал хүндэтгэлийн шинж болно. Зочин уруул хүргэн амсаж, идээний хажууд түр тавиад уудаг. Цай чанаж байхад орж ирсэн хүнийг ихэд бэлгэшээнэ. Эмтэрхий аяганд аягалахыг ихэд цээрлэнэ.

(“Монгол ёс заншил, зан үйлийн товчоон” номоос)

- Чиний мэдэхгүй ямар ямар үйл байна вэ?
- Цайтай холбоотой ёс, зан үйлийг мэдэж аваад хэрэгжүүлэхэд хэцүү зүйл байна уу? Юуг нэмж асууж мэдмээр байна вэ?

Үндэснийхээ ёс заншил, зан үйлийг мэдэхгүй байх тохиолдол олонтоо гардаг шүү дээ. Тэгэхээр өсөж том болох тусам амьдралд мэдэхгүй чадахгүй олон зүйл тохиолдох тул тэдгээрийг ахмадууд, бусад мэргэжлийн хүмүүсээс ямагт асууж сураглан сурч мэдэж авах хэрэгтэй болно. Ингэж асууж, сурч мэдсэнээр амьдралын их сургуулийн мэдлэг ухаантай болно, ахчлах дүүчлэх ёсонд сурна, ажил амьдралын арга ухаантай болно гэж үздэг.

Амьдралын арга ухааныг сайн мэдэхгүй бол бусдаас асууж сурах, ном бүтээл уншиж судлах ажлыг үргэлж хийж өөртөө дадуулаарай.

Дасгал 39

Амьдралын арга ухааны тухай дараах сургаалыг хэр зэрэг мэддэг вэ, хийж хэрэгжүүлдэг үү, өөртөө дүгнэлт хийгээрэй.

- ♦ Гэрийн доторх жижиг ажлыг сайн хийж сур.
- ♦ Хүйтэн нойтон газар сууж болохгүй, өвчин тусна.
- ♦ Бусадтай ам мурийхаас үргэлж зайлсхий.
- ♦ Ямар ч их ажилтай байсан өөртөө амрах зав чөлөө гаргаж бай.
- ♦ Гэрийн үүдийг уулын хөтөл, ам, усны тохой, урсгалын уруу, зам голлуулж барихыг цээрлэ.
- ♦ Малчин айлын өвөлжөө нь хүйтэн жавар салхины урсгалгүй, цас хөрлөж тогтохгүй, амархан цоохортож идэш гардаг, малд шимтэй өвс ихтэй, өглөө эрт нар тусаж, орой эрт хүүшилдэггүй, уулын өвөр эсвэл нөмөртэй тавиу газар байвал сайн.
- ♦ Хавар тариа тариалахаас цөөн хоногийн өмнө зөвхөн бог малыг талбайд зориуд хотлуулан хэвтүүлдэг. Хавар нялх ногоо идсэн малын шээс, хоргол нь эрдэс бодисоор элбэг тул сайн бордоо болдог.

ӨДРИЙН АЛДАА ОНООГ ДҮГНЭЖ, ТУНГААН БОДОЖ СУРЪЯ

Дасгал 40

Дараах эхийг уншиж ойлгоод өөрийгөө тунгаан бодоорой. Онцолсон өгүүлбэрүүдээр өчигдрийн өөрийгөө дүгнээрэй.

Дүгнэхийн тулд дараах асуултуудыг ашиглаарай.

- ♦ Сайн мууг бусдаас эрсэн үү, өөрөөсөө эрсэн үү?
- ♦ Хичээл номдоо хичээсэн үү, ямар үр дүн гарсан бэ?
- ♦ Хүнд байх сайн зан чанаруудаас юуг өөртөө дадуулж байгаа билээ?
- ♦ Өөртөө тавих шаардлагаа яаж нэмэгдүүлсэн билээ?

Элдэв орчлонгийн явдал

Хүн бол бие хэл сэтгэлтэй, түүнийгээ хэрхэн залж засаж явахыг тэр хүний өөрийн авхаалж самбаа, ухаан, хичээнгүй, хянуур, хэрсүү, байдал мэднэ. Хүн өөрийн бие, хэл, сэтгэлээ өөрөө зөв шинжин цагдаж, өдөр ч шөнө ч ямагт санан, өглөө босоод өчигдрийнхөө зөв буруу үйлээ ялангуяа гэм зэмээр нь нэг ч атугай бодож сурвал тэр нь аяндаа хэвшил болон тогтоно. Хүн ер нь эрт ухаан орвол ухаантай байна гэсэн үг. Оройтож ухаан орвол мулгуугийн тийшээ хэвийх болно.

Өөрийгөө хүмүүжүүлэх хэрэггүй буюу хүмүүжүүлж чадахгүй хүн гэж байхгүй. Надад муу юм байгаа гэж зүрхлэн бодож чадахгүй, бүх явдлаа болоод байна гэж боддог хүн л өөрийгөө хүмүүжүүлж чадахгүй мунхаг хүн байж таарна.

Сайн, мууг бусдаас битгий эр, өөрийн бие сэтгэлээс эр, өөрөө хичээвэл сайн үр дүн гарна.

Миний хийсэн сайн, муу зүйл юу байна?

Хүн сэтгэлээ хэдий чинээ танин мэдэж, зөв хөгжүүлэн хүмүүжүүлж байна төдий чинээ ёс суртахуунтай байна. Хүний чухал зорилтын нэг нь өөрийгөө таних юм. Ингэснээр ямар чанараа хэрхэн өөрчлөх шаардлагатайг мэдэж авна. Иймээс л өдөр бүр өөрийгөө шүүн тунгааж дадах хэрэгтэй. **Хүнд байх ёстой сайн**

Сайн чанар эзэмшихийн тулд юу хийв?

чанаруудыг эзэмшиж зохистой хэм хэмжээг мөрдөж хэвшил болгож чадсан хүний үйлдэл зөв, үг яриа зөв, сэтгэл зөв байна.

Өдрийн алдаа оноог дүгнэснээр **өөртөө тавих шаардлагаа байнга нэмэгдүүлж** илүү ухаантай

Ямар шаардлага тавих хэрэгтэй байна?

байх, сурч хөгжих арга ухааныг олж харан өөртөө дадуулна. Иймээс л өдрийг хэрхэн өнгөрүүлсэн, өөртэйгөө хэрхэн ажилласан, бусдын төлөө юу хийснээ хэдэн минут гаргаж заавал тунгаан бодох хэрэгтэй. Ингэхдээ сул талаа олж харан, өөгшүүлэхгүй байх сэтгэлийн тэвчээр, зориг сууна. (Д.Бамтогтох)

Дасгал 41

Өдрийн үйлээ цэгнэн бодож сурахын тулд дараах сургамж үгийн утгыг тунгаан бодоод юу гэж ойлгосноо хэлнэ үү.

- ♦ Муу зүйл хийсэндээ харамсах нь сайн хэрэг. Энэ нь дахин муу зүйл хийхгүй байх дархлааг өөртөө суулгаж байна гэсэн үг. (Н.Багабанди. МУ-ын ерөнхийлөгч асан.)
- ♦ Ухаантай хүн бусдын муу муухай явдлыг хараад өөрийнхөө муу муухайгаас салдаг. (Публилий Сир. Эртний Римийн яруу найрагч.)



ДАДУУЛАХ НЬ:

Цэгнэн бодох нь	Юу хийсэн билээ?	Юу хэлсэн билээ?	Юу бодсон билээ?
Зөв зүйл нь			
Буруу зүйл нь			
Яаж засах вэ?			

📖 СУРГУУЛИЙН ОРЧИН ДАХЬ ҮЙЛИЙГ ХЭВШҮҮЛЬЕ



Сургууль бол чиний хайртай орчин, хамт олон чинь шүү дээ. Хэрэв чи гэр бүлдээ сайн зүйлийг дадуулж хэвшүүлж сурсан бол тэр чанар чинь сургууль дээр илэрнэ. Өглөө бүр сургуулийн хамт олонтойгоо баяртайгаар мэндлэх, хэний ч шаардлагагүйгээр нэг ширхэг цаасыг ч аваад хогийн саванд хийх гэх мэт энгийн боловч бусдын сэтгэлийг баярлуулах сайн үйлийг хийж байгаа нь танай гэр бүлийн сайн нөлөө юм. Сургууль дээрх харилцаа, цэвэр нямбай орчин, ая тух гээд бүгд л чиний төлөө, бусдын төлөөх сайн сайхан зүйл шүү дээ. Иймээс л сургууль дээрээ ч сайн үйлийг хэвшүүлж түүгээрээ олон найз нөхөд, дүү нараа сурган дагуулснаар чи манлайлагч байж чадна. Манлайлагч байна гэдэг дарга болох биш харин олон хүнд сайнаар нөлөөлж дагуулан сургасан хүнийг л хэлдэг шүү дээ.



ӨӨРИЙГӨӨ ШИНЖЬЕ

Хичээлээ анхааралтай зөв сэтгэлээр сонсож чадаж байгаа бил үү?

Багшийн үг сургаалыг биелүүлж, эрдмийг санан хүндэлж талархаж байгаа бил үү?

Эвтэй байхын үндэс ойлголцлыг эрхэмлэж чадаж байгаа бил үү?

Бусдыг уучилж, бусдаас уучлал хүсэж чаддаг бил үү?

ХИЧЭЭЛЭЭ АНХААРАЛТАЙ СОНСОЖ ОЙЛГОЁ



Сурагч хүний үндсэн хөдөлмөр нь хичээл номд шамдан суралцах юм. Хэрэв үйлдвэрийн ажилчин 28 кг нарийн боов үйлдвэрлэх ёстой хэрнээ 13-ыг нь хийсэн бол үндсэн хөдөлмөрөө дутуу хийжээ гэж үзнэ. Түүнтэй адил сурагч хүн хичээл номоо дутуу эсвэл ойлгоогүй бол мөн л суралцах үндсэн хөдөлмөрөө хийгээгүй гэсэн үг. Энэ нь хичээлээ анхааралтай, зөв сэтгэлээр сонсож ойлгоогүйгээс болсон хэрэг. Иймд суралцах хөдөлмөрөө үр дүнтэй байлгахын тулд багшийн үг сургаалыг биелүүлж хичээлээ маш сайн анхааралтай сонсож ойлгох хэрэгтэй.

Дасгал 42

Дараах эхийг уншиж ойлгоод асуултад хариулаарай.

- ♦ *Чи ямар бодлоор хичээлдээ ханддаг вэ? Яагаад?*
- ♦ *Хичээлээ анхааралтай сонсохын тулд яах ёстой вэ?*

Зөв сэтгэлээр хандвал

Энэ нь зөвхөн бидний хэлж ярьж, хийж байгаа зүйл бус харин юуг өөртөө гол удирдлага чиглэл болгож, ямар сэдэл баримталж байгаа нь чухал юм. Жишээлэхэд, нэг сурагч эцэг эхээсээ айхдаа хичээлээ сайн хийдэг, нөгөө нь багшдаа магтуулахын тулд, харин гурав дахь нь үнэхээр юм мэдэж авах бодлоор хичээлдээ ханддаг байж болох юм. Тэгвэл ялгаа нь асар их. Хэрэв зөв бодол санаагаар хандвал илүү сайн үр дүнд хүрэх боломжтой. Сурагч хүн айж, эсвэл магтуулахын тулд бус өөрийнхөө, гэр бүлийнхээ, улс гүрнийхээ, дэлхийн ирээдүйн сайн сайхны төлөө сурах хөдөлмөр хийж байгаа гэдгээ ямагт бодох нь зүйтэй.

Сайхан хүсэл, зөв эрмэлзлээ хэрэгжүүлэхийн тулд тодорхой үйлдлүүд хийх хэрэгтэй. Хичээл дээр оюун санаагаа төвлөрүүлэн анхааралтай сонсож, ойлгож тогтоох хичээл зүтгэл, хүчин чармайлт гаргах хэрэгтэй. Сурахаа өөрийн хүсэл эрмэлзлэл болгож чадсан бол амжилттай суралцахын тулд дараах аргуудыг ч хэрэглээд үзээрэй.

- ♦ Суралцах чин хүсэл эрмэлзлэлтэй байж, сонирхож, өөрийнхөө хүчинд итгэж багшийн өгсөн даалгавар бүрийг анхааралтай сонсож, ойлгож байж хийх
- ♦ Анхаарлаа ганц мөч л өөр зүйлд хандуулахад цаашид суралцахад маш чухал зүйлийг өнгөрөөж суралцах чадваргүй болоход хүрч болно. Хэрэв нэг л зүйлийг анхааралгүй орхигдуулбал түүнийгээ маргааш гэлгүй тэр дор нь мэдэж авч байх хэрэгтэй. Хичээлээ таслах, анхаарлаа хандуулахгүй өнгөрөөх зэргээр өөрийгөө хуурах нь багшийн хэлсэн чухал зүйлийг сонсохгүй өнгөрөөх магадлалтай.
- ♦ Ой тогтоолтдоо найдахын зэрэгцээ бие дааж сэтгэж сур. Сэтгэх, ойлгох гэдэг бол үзэгдэл юмсын учир шалтгаан, холбоог таньж мэдэх юм. Аль болохоор яагаад гэсэн асуултыг өөртөө болон бусдад тавьж, аливаа юмны учрыг олохыг хичээх нь чухал.
- ♦ Уншиж байхдаа эсвэл багшийн яриаг сонсож байх үедээ судалж байгаа зүйлээ аль болохоор амьд тод сэтгэхийг хичээж бай. Багш л толгойд хийгээд өгчихнэ гэж бодож болохгүй.



- ♦ Хичээлүүд хялбар, хөнгөн мэт санагдах боловч гэрийн даалгаврыг бүгдийг хийснээр илүү гүн ойлгож авна.
- ♦ Багш нараасаа аль болох асууж тодруулж бай. Хэрэв сурах бичгээс ойлгомжгүй зүйл гарвал асуух хэрэгтэй. Эсвэл хичээл дээр зааснаас илүү зүйл ч асууж болно шүү дээ. Гэхдээ яриаг дундуур нь тасалж болохгүй. Дараа нь асууж болно.

Энэ бүхэн хичээлээ зөв сэтгэлээр сурч эзэмших эхний алхмууд тул хичээж хэрэгжүүлэх хэрэгтэй. “Аугаа их хүн болоход нэгэнд нь сод ухаан, нөгөөд нь эр зориг, гурав дахь хүнд нь нөр их хөдөлмөр дутагч байдаг.” гэсэн үг байдаг тул энэ гурван чанар надад байгаа гэж өөртөө итгэл урам зориг өгч хичээлээ өөрийн болгон эзэмшээрэй.

Дасгал 43

Ач тус, гэм хор нь юу болохыг жагсаан бичээрэй.

Хичээлээ анхааралтай
сонссоны ач тус

Хичээлээ анхааралтай
сонсоогүйн гэм хор

- Цээрлэх алдааг гаргаж байгаа эсэхээ тунгааж ард нь бичээд өөртөө дүгнэлт хийгээрэй. Анхааралтай сонсох аргыг уншиж сурч аваарай.

Сурагч хүн цээрлэх алдаа

- ♦ Анхааралтай сонсохгүй байх
- ♦ Үг ба утгыг ойлгохгүй байх
- ♦ Сэтгэлээ цэгцэлж, анхаарлаа төвлөрүүлэхгүй байх
- ♦ Анхааралтай сонссон ч буруу ойлгох
- ♦ Багшийн хэлснийг бус өөрийн бодсоноор ойлгох

.....

.....

.....

.....

.....

Анхааралтай сонсох арга

Хичээлээ анхааралтай сонсохгүй бол ойлгохгүй, хичээл үр дүнгүй болж энэ нь давтагдсаар сурлагаар хоцрох шалтгаан болно. Иймд суръя гэсэн зөв сэтгэл, хүсэл эрмэлзэлтэй байх, түүндээ хүрэхийн тулд хичээл бүр дээр өөрийгөө дайчлан анхаарлаа төвлөрүүлж сурах хэрэгтэй.

- ♦ “Хичээлдээ анхаарлаа төвлөрүүлж сайн сонсож ойлгоно шүү” гэсэн бодлыг өөртөө байнга бодож байх
- ♦ Хичээлийн явцад бодсон бодлоо алдалгүй сайн сонсож ойлгож байна уу гэдгээ хянах
- ♦ “Анхааралтай сонсож ойлгоно”, гэсэн бодол, өөрийгөө хянасан хяналтыг нэг удаа биш өдөр бүр тасралтгүй тогтмол хийж дадах хэрэгтэй



Дадлуулах үйл	III/02	III/05	III/06
“Анхаарлаа төвлөрүүлж сайн сонсож ойлгоно шүү” гэсэн бодлыг байнга бодох			
“Хичээлийн явцад алдалгүй сайн сонсож ойлгож байна уу” гэдгээ хянах			
“Анхааралтай сонсож ойлгоно” гэсэн бодол, хяналтаа тогтмол хийх			

БАГШИЙН СУРГААЛЫГ БИЕЛҮҮЛЖ, ХҮНДЛЭН ТАЛАРХЪЯ



Ерөөс багш хүнийг хэн хэмээвээс нэгээхэн үсгийн ацаг заасан ч түүнээ номын буян хүртээсэн ачтан хэмээн дээдэлдэг монголчууд эрдэм сургасан багшаа ихэд хүндэтгэж ирсэн уламжлалтай. Багшийн ач, аав ээжийн ачтай эн зэрэгцэх төдийгүй илүү гэж үзнэ.

“Багшийн зарлигласныг эс бүтээвээс

Баттай сайн шавийн нэрийг үл олох” хэмээсэн сургаал нь багшийн үг сургаалыг ёсчлон биелүүлснээр сайн сурагч болно гэсэн утга буй. Багш хүн, бидэнд эрдэм ном эзэмшүүлэх гайхалтай сайн чадвартай гэж чин сэтгэлээсээ бодсоноор багшийн эрдмийг нь олж харж чадна. Багш хүн арван эрдэм чадвар, авир аалийг төгс эзэмшсэн гэж сэтгэлдээ бодсоноор хүндэтгэх сэтгэл төрнө. Багш маш олон эрхэм чанартай байтал өчүүхэн алдаа дутагдлыг нь анзаараад байвал оюун ухааны шидийг олоход саад болно хэмээсэн байдаг. Иймд багшийн гэмийг бус эрдмийг шимтэн харж, эрдмийг нь дээдлэх учиртай.



“Багш шавьдаа эрдэм заах төдийгүй зөв зам мөр заагч, сайнд хөтлөгч, хүмүүжил ёс суртахууныг сурган засаж зөв хүн болгон төлөвшүүлдэг үлгэрлэгч хүн” хэмээн бодож багшийн ачийг санана. Багшийн эрдмийн ачийг санаж тэр их эрдмээс нь сурч эзэмшсэндээ биширч дээдлэх учиртай. Багшийн хэлсэн үг сургаал, хичээл номыг хичээнгүйлэн сонсож биелүүлэх нь багшийнхаа ачийг хүндэлж буй хэрэг.

Дасгал 44

“Багшгүй хүн нэгээхэн ч үгүй” энэ үгийн утгыг тунгаан бодоорой. Багшийн тухай сайхан сэтгэгдлүүд бичээрэй. Яагаад тийм сэтгэгдэл төрснөө тайлбарлаарай.

Дасгал 45

Багшийн сургаалыг санаж, хүндлэн талархахын ач тус юу вэ гэдгийг бодож талархлын захидал бичээрэй. Чин сэтгэлээсээ багшдаа уншиж өгөөрэй.

Багшийн сургаал, эрдмийг санаж хүндлэн талархах арга:

- ♦ “Багш минь эрдэм ном заан сургаж, миний оюун ухааныг төрүүлж байна даа” гэж өдөр бүр бодох
- ♦ “Багшийн заасан эрдэм ухааныг би шимтэн сурах учиртай шүү” гэж бодож байгаа эсэхээ ямагт тунгаах
- ♦ Дээрх 2 бодлоо өдөр бүр санаж, багшийн үг сургаал, эрдмийг нь хүндлэн талархах сэтгэгдлээ бичиж хэвших, хэлэх



ДАДУУЛАХ НЬ:

- ♦ Багшийн сургаж хэлсэн үгийг мартахгүй санаж байх
- ♦ Сургаал үгийг нь ямагт бодож биелүүлж байх
- ♦ Багшийн эрдмийн ач тусыг ямагт санаж байх

ЭВТЭЙ БАЙХЫН ҮНДЭС ОЙЛГОЛЦЛЫГ ЭРХЭМЛЭЭ



Хэрэв чи сэтгэл хөдлөлөө эергээр удирдаж сураад, бусдын төлөө чин сэтгэлээсээ ханддаг болж, зөв харилцах ур чадвартай болбол аливааг сурч мэдэх, хийж бүтээх орчноо өөрөө сайн сайхнаар бий болгож байгаа хэрэг. Баярлах гомдох алив нөхцөлд өөрийгөө зөв удирдсанаар эв зетэй байх боломжтой шүү дээ.

Өөрт болон бусдад сайн сайхан байдлыг бий болгох зан үйлийг эзэмшсэнээр эв зетэй байж чадна. Эвтэй байхын эрхэм нэг эхлэл нь баярлаж талархсанаа чин сэтгэлээсээ илэрхийлэх юм. Харин бид “Баярлалаа” гэх ганц үгийг л хэрэглэдэг. Гэтэл “Гялайлаа, яасан сайн юм бэ”, “Заяа нь дэлгэр”, “Аштай юу даа”, “За, яамай даа”, “Өө сайхан, сайхан” гэх зэрэг олон үг хэллэг байдаг. Тэдгээрийг судалж, хэрэглэж сураарай.

Дасгал 46

Дараах хэвшүүлэх 7 зүйлээр өөрийгөө шинжээрэй. Юун дээр илүү анхаарахаа мэдэж аваарай.

Эв зетэй байхын тулд бусдыг ойлгох хүнлэг сэтгэлтэй байх хэрэгтэй. Хүнлэг байхын тулд дараах зарчмыг баримталж сэтгэлдээ хэвшүүлээрэй.

1. Өөрийн бодол санаа, үзлийг хамгийн зөв гэж үзэхээс татгалзах
2. Бүх зүйл миний санаснаар байх ёстой гэх бодлоос ангид байх
3. Хувиа хичээхээс татгалзах
4. Бусдын санаа бодлыг ямагт хүндэтгэх
5. Өөрийгөө өмөөрч зөвтгөхийг хэзээд үл хийх
6. Бусадтай өрсөлдөх биш хамтдаа хөгжих сэтгэлтэй байх
7. Бусдад атаархах, уурлаж уцаарлах, өс бодохыг хэзээд тэвчих

Дасгал 47

Эхийг уншиж ойлгоод юуг тусган авснаа хэлээрэй.

Эелдэг зан

Эрт цагт хоёр хөгшин олон жил ханилан амьдрахдаа нэг ч муудалцаж үзээгүй юм санж. Нэгэн өдөр нэг хөгшин нь нөгөөдөө “Хүмүүс яагаад муудалцаад байдаг юм бол доо. Хоёулаа нэг удаа маргалдаж үзэх сэн” гэж гэнэ. Гэтэл нөгөө нь “Юунаас эхэлж маргалдахаа мэдэхгүй байна шүү дээ” гэж гэнэ. Нөгөө нь бодож байснаа, ширээн дээр нэг аяга тавиад, би “Энэ миний аяга гэж хэлье, чи минийх гэж хэл. Тэгээд л маргалдчихъя” гэж гэнэ.

Хэлсэн ёсоор нэг аяга тавиад, энэ миний аяга гэж нэг нь хэлэв. Нөгөө нь үгүй, энэ миний аяга гэж гэнэ. Гэтэл нөгөө нь “Чинийх биш, миний аяга гэж хэлж байна шүү дээ” гэхэд нь нөгөө нь “За яах вэ чинийх бол чи ав ав” гэж гэнэ. Ингээд тэр хоёр муудалцаж чадаагүй гэдэг.

- а. Асуултын хариулт юу байж болохыг тунгаан бодоорой.
 - ♦ Хоёр хүний муудалцаж чадаагүй шалтгааныг юугаар тайлбарлаж болох вэ?
 - ♦ Гарах үр дагавар нь юу байх вэ?
- б. Эв зетэй байхын үлгэр жишээг юу гэж ойлгосноо дүгнэн бичээрэй.

Дасгал 48

Эв зетийг эрхэмлэж сурахын тулд цээрийн ёсноос мэдэж хэрэгжүүлээрэй. Бусадтай эвтэй байхын тулд яаж хичээхийг бодож тэмдэглэлдээ бичээд хэрэгжүүлээрэй.

- ♦ Хүнтэй эвгүй харилцах, бусдыг эд юмс, сэтгэл санаагаар хохироохыг цээрлэдэг.
- ♦ Амин хувиа хичээж, ядарч зовсон хүнд туслахгүй өнгөрөхийг цээрлэдэг.
- ♦ Бусдад хамаагүй гар хүрэх, муухай харахыг цээрлэдэг.
- ♦ Хүмүүс ярилцаж байхад хөндлөнгөөс орж, үгийг нь таслах, үзэж байгаа номыг нь өнгийж харахыг цээрлэдэг.
- ♦ Үдшийн бүрийд хэрүүл тэмцэл хийхийг цээрлэдэг.
- ♦ Үргэлж хүнтэй ам зөрж, хэрүүл хийдэг хүнийг хилэнц ихт гэж цээрлэдэг.

Хэзээд хөөрч омоглолгүй маш номхноор яв.
Хүнийг хуурч мэхлэлгүй үнэн шударгаар өгүүл
Хэдэр ярдаггүй түвшин зөөлнөөр орш
Хэлэх бүхэнд инээмсэглэн зохистойгоор аашил.
“Ардыг тэжээхүй дусал”

БУСДЫГ УУЧИЛЪЯ, БУСДААС УУЧЛАЛ ХҮСЬЕ



Монгол хүн гэмшиж байгаагаа илэрхийлж уучлал гуйхдаа “Уучлаарай” гэсэн ганц үг хэлдэг биш олон сайхан үг хэллэгтэй ард түмэн билээ. Тухайлбал:

- Ээ яана аа. Яадаг билээ. Тоогүй юм боллоо. Муухай юм боллоо. Эвгүй юм боллоо. Эдгээр нь уучлал гуйх үг хэллэг юм.

Бусдыг уучлах нь энэрэн нигүүлсэх сэтгэл тул уучилж л байгаа бол чиний сэтгэл зөв байгааг харуулна. Бусдыг уучилснаар тэр хүнийг ч дахин дахин гэм алдаа гаргахгүй байх итгэлтэй, эерэг зөөлөн хандлагатай болгох сайн үйл юм. Тэгэхээр “Уучлах, уучлал хүсэх” нь зөвхөн нэг хүний үг үйлдэл хэдий ч гарах үр дагавар нь нөгөө хүнд ч сайнаар нөлөөлөх, улмаар илүү сайн ойлголцох гэх зэргээр олон сайныг дагуулдаг.

Уучлал хүсэх гэдэг нь уучлаарай гэсэн үгийг хэлэх төдий биш юм. Харин уучлал хүсэхдээ өөрийн гэм буруугаа хэлж, ойлголцон уучлал хүсвэл хүмүүсийн харилцаа илүү ойлгомжтой болно. Нэгэнт уучлал хүсэж ойлголцсон бол дараа дахин дахин үг нэхэл болж гоморхлоо сөхөөд байхгүй. Та нар бага ангидаа:

- ♦ Гэмээ ухаарч бусдаас уучлал хүсэх
 - ♦ Бусдыг хүндэтгэн уучлах
 - ♦ Бусдаас уучлал хүсэхдээ үг, үйлдэл, сэтгэлээрээ зөв илэрхийлэх
 - ♦ Уучлалыг цаг тухайд нь илэрхийлэх чадвартай болж дадал хэвшил болгосон шүү дээ.
- Түүнийгээ гэр бүл, сургууль, олон нийтийн газарт байхдаа ямагт хэрэгжүүлээрэй.

Дасгал 49

Бусдаас уучлал хүсэх 5 шалтгаан бичээрэй. Ингэж уучлал хүссэнээр чамд гарах эерэг үр дагавар юу байж болохыг бас нэмж бичээрэй.

Уучлал хүсэх шалтгаан нь:	Эерэг үр дагавар нь:
Би, түүнд тусалж чадаагүй	Би буруугаа сайн ойлгосон. Миний, бас тэр хүний сэтгэл тайван болсон. Уур уцаар хэрүүл маргаан гараагүй.
.....

Дасгал 50

Дараах болсон явдлыг уншиж ойлгоорой. Ээж, охин хоёрын хэлсэн үг, үйлдлүүдийн алинд нь уучлал хүсэх нь зөв бэ? Яаж уучлал хүсэх вэ?

Охин

Нэгэн ээж гэрээ цэвэрлэж дуусаж байтал гаднаас охин нь ээжийгээ дуудсаар орж ирлээ. Гүйхээрээ ирж өмнө нь зогссон түүнийг хараад ээж ухаан алдах шахав. Охин тэвэр дүүрэн зэрлэг цэцэг барьсан, даашинзных нь хормойд шороо тоос наалдсан байх агаад шалаар шороо, навчис хөглөрч байх нь тэр.

- Энэ чинь юу вэ? Цэвэрлэж дуусангуут юу бариад ороод ирэв, аваад гар гэв. Охин гайхсан байдалтай чимээгүй гадагш гарлаа. Охин яагаад цэцэг түүж авчирсныг ээж нь асуусангүй.

Охин гадаа тоглож байхдаа өнгө, өнгийн сайхан цэцэгс хараад тэрхэн агшинд “Энэ сайхан цэцэгсийг ээждээ аваачиж өгье” гэсэн бодол төрсөн аж. Тэрээр бодолдоо хөтлөгдөн чин сэтгэлээсээ тэдгээр цэцгийг түүжээ. Тэгээд ээждээ сайхан бэлэг өгөх гэж яарсандаа гүйсээр орж ирж л дээ. Гэвч ээж нь ойлгосонгүй. Охин гунигтай болж ээждээ гомдов.

Дасгал 51

Хэн нэгнээс уучлал хүсэх тохиолдлуудаа бод. Уучлал хүсээрэй. Бас чамаас уучлал гуйвал уучлаарай. Энэ дасгалыг ангидаа хийгээрэй.



Уучлал хүсэхийн нөгөө тал нь бусдыг уучлах сэтгэл юм. Бусдыг уучилснаар түүнийг үл ойлгох сэтгэлийн гэмээ арилгаж байгаа хэрэг. Гэм буруугүй байхад ч зэмлэж загнах зүйл гардаг шүү дээ. Тэр үед ч уурлаж уцаарлалгүй уучилбал хэлэх гэсэн үгээ бүрэн хэлж сэтгэл санаа нь амарна. Ингэснээр харилцан ойлголцох болно. Уучлахдаа “За за” гээд зүгээр нэг орхих бус харин “За ойлголцсон нь сайн боллоо. Дараа дахин ийм зүйл бүү гаргаарай. Би ч бас уучилснаар санаа сэтгэл сайхан боллоо” гэх зэргээр чин сэтгэлээсээ хэлэх нь чухал. Мөн уучилж байгаагаа үгээрээ, үйлдлээрээ ч илэрхийлж болно. Энэ нь уучлал хүсэхтэй ч бас холбоотой.

Юуг хэрэгжүүлж хэвшүүлснээ дүгнэе

“Миний сурч мэдэж, өөртөө дадуулсан, зөв хэвшил болгосон зүйл маань бусдыг хүндэтгэж баярлуулж чадаж байгаа юу” гэдгээ тунгаан бодоорой.

Сурч хэвшүүлэх нь	Өөрийгөө дүгнэвэл	Үүгээрээ бусдыг баярлуулж чадаж байгаа юу?
Өглөө бүр урьтаж мэндэлж хэвшсэн бил үү?		
Өдрийн ажлаа төлөвлөж хэвшсэн бил үү?		
Ачийг санан ойлголцохыг эрхэмлэж сурсан бил үү?		
Гэрийнхээ ажлыг сэтгэлээсээ хийдэг болсон бил үү?		
Гэр бүлийнхэндээ үргэлж талархдаг болсон бил үү?		
Өдрийн алдаа, оноогоо дүгнэж цэгнэдэг аргад сурсан уу?		
Хичээлээ анхааралтай сонсох арга эзэмшсэн үү?		
Эвтэй байхын үндсийг эрхэмлэж сурсан уу?		
Бусдыг уучилж, бусдаас уучлал хүсэж сурсан бил үү?		

ЗУЛАМЖЛАЛТ ӨВ СОЁЛОосоо СУРАЛЦЪЯ

3.1. УРАГ УДМАА МЭДЭХИЙН АЧ ТУС

УГИЙН БИЧГИЙГ ТАНИН МЭДЭХ, АЧ ХОЛБОГДЛЫГ УХААРЪЯ



Монгол угсаатан бол өнө эртний өтөл өвөг үндэстний нэг бөгөөд удмын сангаа цэвэр ариун хадгалж ирсний учир нь угийн түүхээ хойч үедээ амаар болон бичгээр дамжуулан үлдээдэг, овог хэрэглэдэг, цус ойртохыг цээрлэдэг заншилтай холбоотой юм.

Угийн бичиг нь ясан болон цусан төрөл, саднаа нарийвчлан мэдэж, тэдний гэр бүл, үр хүүхдийг тус бүрд нь тодорхой тэмдэглэж үе дамжуулан хэрэглэдэг өрх гэрийн бичмэл түүх юм.

Удмын төрөл саднаа нэрлэн бичиж үлдээх нь хувь хүний нэгэн соёл төдийгүй удам угсаагаа мэдэх, ураг төрлөө таньж хүндлэх, өргөж тэтгэх тахимдуу ёсыг баримтлах, өрх гэр тусгаарлахад хоёр талын гарал хамаатлыг тогтоох, эрүүл чийрэг үр удамтай болох зэрэг учир холбогдолтой байсан билээ. *(Д.Баттогтох)*



Угийн утгыг мэдье.

Тахимдуу – Эцэг эхээ хүндэлж, хэлж сургасныг нь биелүүлдэг, ачлалтай, элбэрэлтэй.
(Монгол хэлний хураангуй тайлбар толь бичиг УБ., 2008)

УГ УДМАА ХАМГААЛАХ НЬ УЛС ЭХ ОРНОО ХАМГААЛАХЫН ЭХЛЭЛ БОЛОХЫГ УХААРЪЯ



Хүн төрөлхтөн гал голомт, ураг удмаа үүсгэсэн анхны эхээс хойш есөн үедээ овог дотроо өөр хоорондоо гэр бүл болох аваас, тэр гэр бүлд бие сульдаа, ухаан хомс хүүхэд төрж болохыг мэдсэн явдал юм. Тиймээс нэг овог буюу есөн үеийн дотор гэр бүл болохыг хориглодог цээр ёс үүссэн байна.

Эрчүүд алс холын өөр овгоос бэр буулгаж, гэрлэх нь эрүүл чийрэг, ухаан саруул хүүхэд төрөх нэгэн үндэс гэж үзэж, гал голомтоо үүсгэдэг болжээ.

Уг удмаа цэвэр ариун байлгах нь улс үндэстэн оршин тогтнохын баталгаа болдог ажээ. *(М.Гантуяа)*



ӨӨРИЙГӨӨ ШИНЖЬЕ

- ♦ Хүн яагаад ураг төрлөө мэдэх ёстой вэ?
- ♦ Би уг удмаа мэдэх бил үү?

Дасгал 1

Эхийг уншаад, даалгаврыг гүйцэтгээрэй.

- Доорх эхэд байгаа тодруулсан үгсийн утгыг толь бичигт хэрхэн тайлбарласныг тэмдэглэн авч, тогтоогоорой.
- Монголчууд үр хойчдоо уг удмаа хэрхэн зааж сургадаг байсныг гэрийнхэн болон ахмад хүмүүсээс асуун лавлаж бичээрэй.

Монголчууд өөрсдийн **удам угсаа, овог, ясаа** нэвтэрхий сайн мэддэгээрээ гайхагдсан эртний түүхтэй ард түмэн билээ. XIV зууны үеийн алдарт түүхч Рашид Ад Дин “Эдгээр (Монголын) бүх аймаг яруу тодорхой удам угсааны модтой. Учир нь монголчуудын заншил нь өвөг дээдсийнхээ удам угсааг залган сахиж, төрсөн хүүхэд бүрдээ удам угсаагаа зааж сургадаг. Тийнхүү тэд удам угсааны тухай үгийг хүмүүсийн хүртээл болгодог учраас тэдний дунд **яс угсаа, овог аймгаа** мэдэхгүй хүн нэг ч үгүй” гэж бахархан тэмдэглэжээ.

(Г.Нандинбилэг, С.Дулам нар. “Монгол соёл Иргэншил судлал” 2020 он)

Дасгал 2

Доорх загварыг ашиглан даалгаврыг гүйцэтгээрэй.

- Монголчууд хэн нэгний тухай “Эднийхэн удмаараа их сайн хүмүүс шүү!” гэж ярих нь бий. Танай удмынхан ямар хүмүүс байгаасай гэж чи хүсэж байна вэ? Бичээрэй.
- Хүн өөрийн ураг удмын нэр хүндэд хэрхэн нөлөөлж чадах вэ? Доорх өгүүлбэр тус бүрийг жишээгээр дэлгэрүүлэн тайлбарлаарай.
- Доорх үйлийг өөртөө хэрхэн хэвшүүлэх вэ?

Ураг удмаа дээдлэх

Өөрийн биеэр үлгэрлэх

Ураг удмын дүү нараа ачлан хүндлэх

Ураг удмын “Буруу үйл” хийдэг хүмүүст сайнаар нөлөөлөх

Ураг удмын “Нэр хүндтэй” хүмүүсээс суралцах

Ураг удмын ахмад настныг асран ачлах

Дасгал 3

- Дараах хүснэгтийн дагуу хийх ажлынхаа төлөвлөгөөг гаргаарай.
- Төлөвлөгөөний хэрэгжилтийг гэрийнхэнтэйгээ дүгнэж ярилцаарай. (Ургийн баяраар хийсэн ажлынхаа үр дүнг хамаатан садандаа танилцуулж болно.)

Ураг удмаа хамгаалах	Би юу хийж чадах вэ?	Биелэлт
Ураг удамдаа нэр хүндтэй байх		
Төрөл саднаараа хамтран “Настныг баярлуулъя” ажил зохион байгуулах		
“Буруу үйл” хийдэг хүмүүсийг зөв үйлд чиглүүлэх, сайнаар нөлөөлөх		
Тусламж хэрэгтэй (ядарсан, өвчтэй, зовсон) нэгэндээ туслах		

Дасгал 4

Дараах даалгаврыг гүйцэтгээрэй.

- а. Танай ураг удмынхны өвлөж ирсэн бахархалт чанарууд юу вэ? Гэрийнхэнтэйгээ ярилцаад, бичээрэй.

Ажилч хичээнгүй Адьяа, эрдэм номтой, нинжин сэтгэлтэй, энэрэнгүй, шударга, уужуу тайван, холч ухаантай,,

- б. Эдгээрээс аль алийг нь хэвшүүлэхээ тэмдэглэлдээ бичээд хэрэгжүүлээрэй.

- в. Чи ямар сайн чанараа удамдаа үлдээхийг хүсэж байна вэ?



Дасгал 5

Эхүүдийг харьцуулан уншаад, даалгаврыг гүйцэтгээрэй.

- а. “Ураг удмаа хайрлах” талаар ямар ойлголт авав?

- б. “Тэр үед хүн өөр болдог юм билээ” гэсэн үгийн утгыг тунгаан бодоорой. Түвшинбаяр аварга аавынхаа хэлсэн үгийг хэрхэн хүлээж авав?

- в. “Өөрийн нэрийг хайрлах нь эцгийн болон ураг удмын нэр хүндийг, цаашлаад эх орныхоо нэрийг хайрлах юм” гэдэг утга санааг дэлгэрүүлж ярилцаарай.

- г. “Нэр алдрын хойноос хөөцөлдөх”, “Олны дунд нэрээ хичээх” гэсэн үгсийг харьцуулан утгын ялгааг гаргасан эх зохион бичээрэй.



Нэрээ бод гэж ээж минь
Амьд сэрүүндээ захисан
Нэрээ хайрла гэж
Эх орон минь
Алаг зүрхэнд шивнэсэн
(Ш.Сүрэнжав)



Миний нэр Баттогтох. Угсаа гарал маань халхажсан сартуул, ургийн овог Ганзаган, эцгийн нэр Дийзгар. Нэрийн маань өмнө бичигдэх энэхүү гурван нэр бол миний хаанахын ямар удмын, хэний хэн болохыг илтгэнэ. Алтан наран мөнгөн сар шиг мөнхөд намайг гийгүүлэх нэр минь, эцэг эхээс өгсөн эрдэнэ мэт чухаг нэр минь, энгүй орчлонд дуурсагдах эрхэм нэр мину!
(Д.Баттогтох)

НАЙДАНГИЙН ТҮВШИНБАЯР



Түүнийг олимпын аварга болчлоод ирэхэд хүн бүр хүндэлнэ, бахархана. “Тэр үед хүн өөр болдог юм билээ” гэж Н.Түвшинбаяр нуулгүй хуучилж байжээ. Энэ үед аав Найдан нь хүүгээ загнаж “Чиний нас бага. Ах зах хүний дээр гарч сууж болохгүй. Хэдийгээр олимпын аварга ч гэлээ ахмад хүнийг хүндэлж яв. Биеэ тоож болохгүй. Чи хэн юм. Хүнээс илүү зүйл байхгүй, мэдэв үү” хэмээн уйлтал аашилсан гэдэг. Энэ үед анхандаа хатуу сонсогдож, аавдаа гомдож байсан ч хорь гаруйхан настай хүүд том сануулга болж ухаарал хайрласан гэдэг. Н.Түвшинбаяр “Аав маань намайг уйлтал загнаж хэлсэн үгийг би ямагт санаж явдаг” гэж ярилцлагадаа онцолж байжээ.
(Ярилцлагын хэсгээс...)

ΔҮГНЭВЭЛ: Ураг удмаа мэдэж, нэр хүндийг нь өргөж явна гэдэг ёс суртахуунтай хүний чухал шинж юм. Өөрийн нэрийг өндөрт өргөж явна гэдэг нь эцгийнхээ болон удмынхаа нэрийг, цаашлаад эх орон, эх дэлхийгээ хайрлаж буй хэрэг юм.

УРАГ УДМАА ЯЛГАН НЭРЛЭХ НЭРИЙДЛИЙГ МЭДЬЕ



Монголчууд удам угсааны гарал үүсэл, ясан ба цусан төрөл, нас хүйс, дээдлэх хүндлэх ёс заншилтай холбоотойгоор ураг удмаа маш нарийн нэршүүлэн дууддаг эртний ёс заншилтай юм. Монгол хэл хүний ураг удмын нэрээр үлэмж баялаг билээ.



ӨӨРИЙГӨӨ ШИНЖЬЕ

Өөрөөс дээш хэдэн үеэ мэдэх билээ?

- ♦ Ураг удмаа яаж ялган нэрийдэх вэ?
- ♦ Ясан ба цусан төрлөө ялгаж мэдэх үү?

Дасгал 6

Чингис хааны өмнөх есөн үеийнхнийг ажиглаад, дараах даалгаврыг гүйцэтгээрэй.

- Өөрийн ураг удмын нэрсийг хүснэгтэд нөхөж бичээрэй.
- Өөрөөс доош есөн үеийн нэршлийг тогтоож аваарай.

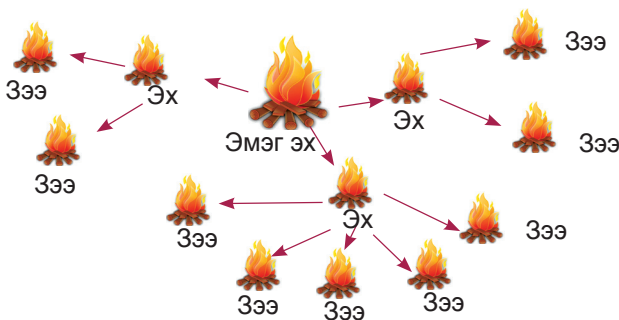
Үлгэрлэвэл:

Чингис хааны есөн үе	Нэр	Надаас дээш есөн үе	1 Би	Би
Хабиц баатар	9 Өндөр өвөг	2 Хүү	Охин
Мэнэн Тудун	8 Холбоо өвөг	3 Ач	Зээ
Хачи Хүлүг	7 Хулан өвөг	4 Жич	Зээнцэр
Байшинхор догшин	6 Элэн өвөг	5 Гуч	Зээлдэм
Тумбинай цэцэн	5 Хуланц өвөг	6 Жичинцэр	Бөл
Хабул хаан	4 Элэнц өвөг	7 Гучинцар	Бөл ач
Бартан баатар	3 Өвөг эцэг	8 Жихүй	Бөлүүл
Есүхэй баатар	2 Эцэг	9 Жилийхүй	Бөлөнцөр
Тэмүүжин	1 Би		

Дасгал 7

Эхийн хэсгүүдийг уншаад, даалгаврыг гүйцэтгээрэй.

- Асуултад хариулан бичнэ үү.
 - ♦ Эхийн ба эцгийн эрхт ёсны талаар юу ойлгов?
 - ♦ Гал голомтоо хэрхэн эрхэмлэдэг байсан бэ?
- Ээжийн талын буюу “Нагац”-ын талынхныг галын тойрог хэлбэрээр дүрслээрэй.
- Гэрийнхэнтэйгээ хамтран дараах хүснэгтийг нөхөж бичнэ үү.



	Аавын талын	Ээжийн талын
Өндөр эмэг		
Холбоо эмэг		
Хулан эмэг		
Элэн эмэг		
Хуланц эмэг		
Элэнц эмэг		
Эмэг эх		
Эх		

Балар эрт цагт, хүн дэлхий дээр дөнгөж бий болж байх үест, гэр бүл ч, орон сууц ч байсангүй. Харин эх хүн үр хүүхдээ тэврэхийг нь тэврээд, хөтлөхийг нь хөтлөөд байгалийн агуй хонгил, нөмөр нөөлөг газар олж дулаачан, жимс ногоо, загас жараахайгаар хооллодог байжээ. Тэр үеийг “Эхийн эрхт ёсны үе” гэнэ.

Эх хүн анх байгаль дээр аянга цахилгаан, салхи шуурганаас үүссэн галыг олж ашиглан нэг эхийн үр хүүхдүүд галаа тойрон нэгдэж, галынхаа утаагаар баримжаалан хоорондоо төөрөхгүй цугларч, нэгэн гал голомтыг сахисан гэр бүл үүссэн юм. Бүр энэ үеэс л монгол гэр бүлүүд гал голомтыг эрхэмлэн, галаа унтраахгүй манаж, бохир зүйл, ус ундаа хүргэдэггүй ёс заншилтай болжээ.

Бас тэр үеэс бий болсон нэг заншил хэмээвээс зээ, зээнцэр, зээлдэм гээд олон үеийн хүүхдүүд нь “Тэнгэрт хөөрсөн эмэг эхийн сэтгэл”-ийн хараа халамжаас ангид байхгүйн тулд түүний анх асаасан галаас цучил авч, өөрийн гал голомтыг үүсгэн, утааных нь үнэрээр өөрийнхөө гал голомтыг эмэг эхийн сэтгэлд таниулах ёс бий болжээ. Монгол галын ерөөлд “Анх эмэг эхийн асаасан гал” хэмээх үг байдаг.

Эрчүүд нь алсаас бэр гуйн гал голомтоо үүсгэн тэргүүн нь эцэг хүн болж, есөн үе дотроо дээд өвөг эцгийнхээ галаас цучил авч таниулдаг заншилтай болсноос “Эцгийн эрхт ёс” тогтсон юм.

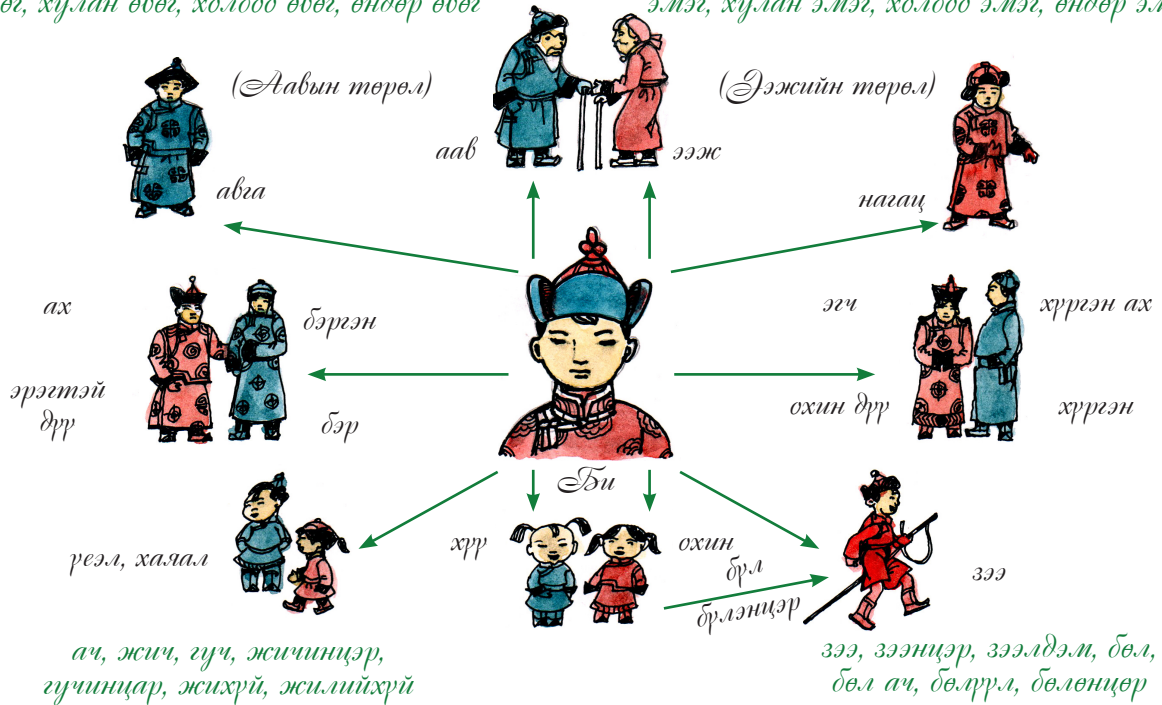
(М.Гантуяа)

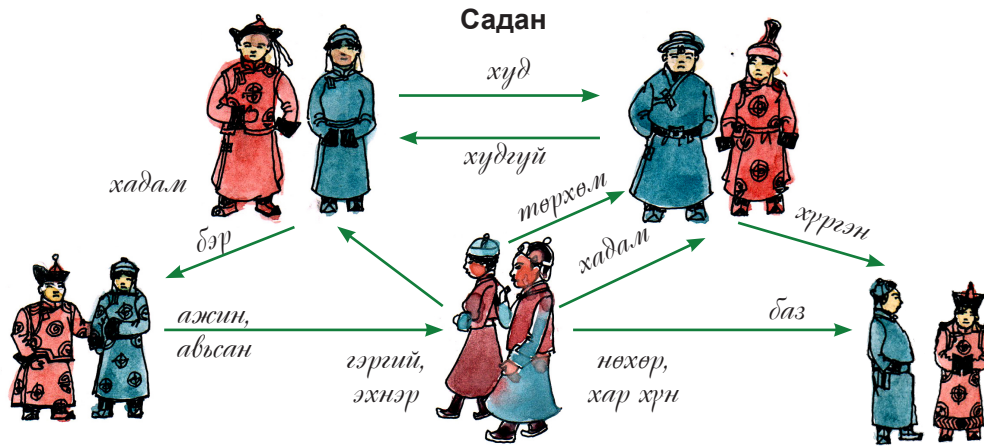
Ураг удмаа нэрлэж суръя

өвөг эцэг, элэнц өвөг, хуланц өвөг, элэн өвөг, хулан өвөг, холбоо өвөг, өндөр өвөг

Төрөл

эмэг эх, элэнц эмэг, хуланц эмэг, элэн эмэг, хулан эмэг, холбоо эмэг, өндөр эмэг





Дасгал 8

- Дээрх зурган мэдээллүүдийг ашиглаад “Би”-гээс салбарлуулан төрөл садны зураглалаа бүтээнэ үү.
- Ангид хийсэн бүтээлээ гэрийнхэндээ танилцуулж, засаж сайжруулаарай.

Дасгал 9

- Дараах зүйр цэцэн үгсийн утгыг зөв харгалзуулаад, ураг удмаа мэдэхийн ач холбогдлыг юу гэж ойлгосноо ярилцаарай.
- Зүйр цэцэн үгээс юуг тусгаж авснаа бичээрэй.

Угаа эс мэдэгчид ойд
төөрсөн сармагчин адил

Уг сайтын хүү
Угсаа сайтын унага

Уулын цаанаас ураг барилдах
Усны цаанаас худ боллоцох

Уг сайтыг харж урагж
Онги сайтыг шилж цавч

Алс холоос ураг барилдах нь
цус холдох ач тустай

Удам угсаа нь сайн бол үр
хойч нь сайн

Удмыг нь харж гэрлэ

Гарал үүсэл, удам судраа
мэдэхгүй хүн адгууснаас ялгаагүй



Үгийн утгыг мэдье.

Онги – Багаж хэрэгслийн ишийг углах нүх

(Монгол хэлний хураангуй тайлбар толь бичиг УБ., 2008)

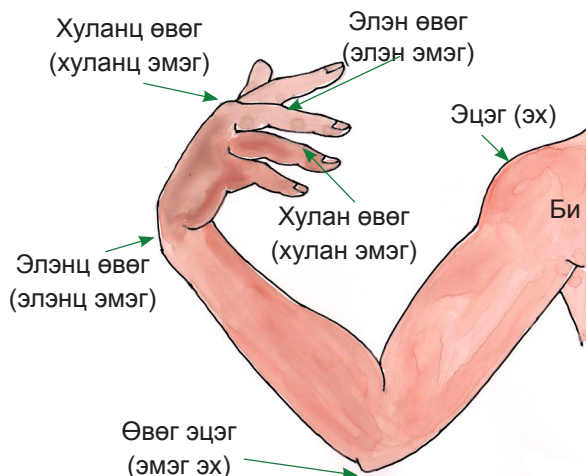
УРАГ УДМАА ҮЕ ДАМЖУУЛАН ЦЭЭЖЛҮҮЛДЭГ ЁСЫГ МЭДЬЕ



Монголчууд бичиг үсэггүй байх үедээ аман хэлбэрээр угийн бичгээ хөтөлдөг байсан. Өөрөөр хэлбэл, өвөг дээдсийнхээ тухай мэдээллийг хүүхдэдээ цээжлүүлдэг байжээ. Харин бичиг үсэгтэй болсон цагаасаа эхлэн бичдэг болсон уламжлалтай. “Монголын нууц товчоо” бол Чингис хааны угийн бичиг, удмын түүх бөгөөд Чингис хааны өмнөх 23 үеийг дурдсан байдаг.

Дасгал 10

Гарын үеэр тоолж суръя



Удмаа тоолохдоо гарынхаа нугарах үеийг дагуулан дээш дооших үеэ тодорхойлдог байжээ. Тоологч хүн:

- Өөрийн биеийг **би**
 - Мөр, суганы үеийг **эцэг**,
 - Тохойн үеийг **өвөг эцэг**,
 - Бугуйн үеийг **элэнц өвөг**,
 - Алганы үеийг **хуланц өвөг**,
 - Хурууны дунд үеийг **элэн өвөг**,
 - Хурууны өндөгний үеийг **хулан өвөг**
- хэмээгээд хумируулдаг.

Ийнхүү дээшээ долоон үе тоолохын зэрэгцээгээр доошоо үр хүүхдийнхээ үеийг бас тодорхойлдог.

Үүнд: Мөр, сугыг **хүү (охин)** гэх тохойг **ач**, бугуйг

жич, алганы үеийг **гуч**, хурууны дунд үеийг **жичинцэр**, өндөгний үеийг **гучинцар**, хурууны үзүүр төгсгөлийг **жихүй** гээд **жилийн** оддог байна.

а. Дээрх эхэд байгаа ураг удмаа цээжилдэг ёсыг тогтоож аваарай.

б. Өөрийн ураг удмын нэрийг орлуулан нэрлээрэй.

Ахмадаа сонсьё



Монголын түүхийн эртний сурвалж бичиг “Шар тууж”-д “Ер хүн уг язгуураа эс мэдвээс ойд төөрсөн сармагчинтай адил” гэсэн байдаг. Манай ардын заншлаар хүний ураг нь **ясан** төрөл, **махан** төрөл, **цусан** төрөл гэж ялгагддаг бөгөөд ясан төрөл нь аавын төрөл, махан төрөл нь ээжийн төрөл, цусан төрөл нь үр хүүхэд юм. Ясан төрөлд 9 үеийг, махан төрөлд 7 үеийг ойр төрөл хэмээн үздэг.



Угийн бичигт хоёр талын хүмүүсийн нэр, хүйс, шашин шүтлэг, эрүүл мэнд, нас барсан шалтгаан, олонд алдаршсан хүний намтар гэх мэт тухайн овог удмын хамааралтай мэдээллийг нэмж багтааж болно. Монгол уламжлалт ёсоор бол угийн бичгийг бичин жилтэй хүмүүн эхэлж, тэр овгийн хамгийн хүндтэй, тулхтай нэг нь хадгалан баяжуулалт хийдэг байна. Угийн бичгийг баринтаглан дээдэлж хадгалж иржээ. Шинэ залуу гэр бүл өрх тусгаарлахдаа угийн бичгээ хуулж аван, цаашид өөрийн ураг удмаар баяжуулж байх нь чухал юм.



“Төрөл” гэдэг нь “Төрөх, төрүүлэх” гэсэн үгтэй язгуур нэгтэй үг юм. “Садан” гэдэг нь “Салаа, салах, салбар” гэх үгтэй нэг язгууртай юм. “Хамаатан” гэдэг үгэнд садан, төрөл гэсэн утга байхгүй. Энэ үгийн үндсэн утга нь “Хамаа бүхий хүн” бөгөөд тухайн хүн (би)-ий төрөл ч биш, садан ч биш, гэхдээ таны төрлийн хүний, эсвэл таны садны, эсвэл таны худ ургийнхны хэн нэгэнтэй хамаа бүхий хүнийг хамаатан гэж хэлдэг ажээ.

Ургийн баярт явахдаа



Угийн бичиг, удмын түүхээ хөтлөх нь өөрсдийн өвөг дээдэс, садан төрөл, тэдний ажил үйлс, амьдралын замналыг нь олж мэддэг. Тэгснээрээ хол, ойрын садан хүмүүс харилцан туслалцах, ядарснаа өргөн тэтгэх, ах захаа хүндэтгэх, баяр цэнгэл, уй гашуугаа хуваалцах зэргээр ах дүү, элгэн садны журмыг сахидаг байв.

(Ш.Биндэръяа)

Дасгал 11

Дээрх эхийг уншаад, даалгаврыг гүйцэтгээрэй.

- Ясан төрөл, махан төрөл, цусан төрлийн ялгааг ярилцаарай.
- “Хамаатан” гэж ярих нь зөв үү? Хэлэлцээрэй.
- Угийн бичигт хүмүүсийн нэрээс гадна юу юуг багтаадаг вэ?
- Угийн бичиг хөтлөхийн ач холбогдлыг ярилцаарай.

Дасгал 12

“Алхам алхмаар” тоглоомыг тоглохдоо:

- Ураг удмын хүмүүсийн нэрлэх нэрийдлийг хэлж урагш нэг алхана. Буруу нэр хэлсэн юм уу, хэлж мэдэхгүй тохиолдолд байрандаа үлдэнэ.
- Ангидаа өөрөөс дээш, доош есөн үеийн ясан болон цусан төрлийг нэрлэх нэрийдлийг хэлж тоглоорой.
- Гэрийнхэнтэйгээ өөрийн есөн үеийн хүмүүсийн нэрийг хэлэнгээ алхаж тоглоорой.

УГИЙН БИЧИГ ХӨТӨЛЖ ИРСЭН УЛАМЖЛАЛААС СУРАЛЦЪЯ

Манай өвөг дээдэс эрт үеэс угийн бичгээ хөтлөн, хойч үедээ өвлүүлж ирсэн сайхан уламжлалтай. Угийн бичиг нь төрөл саднаа мэдэх, удам угсаа, гал голомтоо цэвэр ариун байлгах зэрэг соёл, хүмүүжлийн олон талын ач тустай. Угийн бичгийг “Язгуурын үүсгэх бичиг”, “Уг залгамжилсан бичиг”, “Удам судар”, “Гэрийн ургийн зурвас”, “Ургийн түүх бичиг” гэх мэтээр нэрлэж байжээ.

Угийн бичгийг “Модны мөчир мэт салбарлуулан, нарны цацраг адил, цагариг хэлбэрээр, арга билгээр, шугаман хэлбэрээр, шастирлаж бичих” зэрэг аргуудаар хөтөлдөг байжээ.

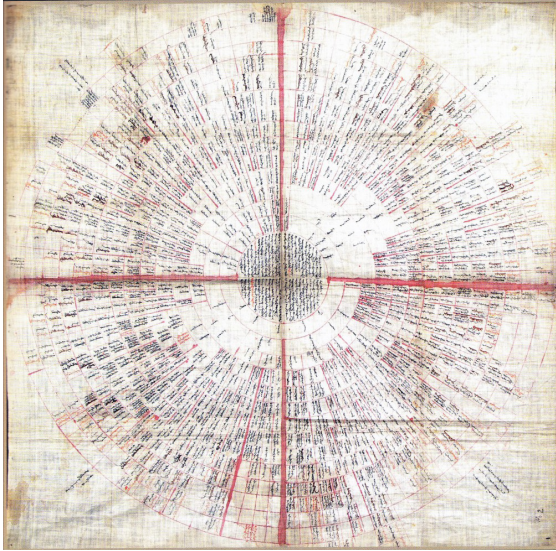
Ардын хувьсгалын дараа буюу 1925 онд удмын овог хэрэглэхийг бүрмөсөн хориглосон. Харин 1997 оны 01 дүгээр сарын 08-ны өдрийн Монгол Улсын Засгийн Газрын 17 дугаар тогтоол гарч, удмын овгийг эргэн хэрэглэх болжээ. (Ц.Түвшинтөгс)

Угийн бичгийг хөтлөхдөө дараах дарааллыг баримтална.

- Эхлээд өөрийн гэр бүлийн бичиглэл үйлдэнэ. (Аав, ээж, ах, эгч, өөрийгөө болон дүүгээ нэрлэж бичнэ.) Жишээ нь, миний аавыг, ээжийг гэдэг. Аавын төрсөн эцэг буюу өвөг эцгийг гэдэг. Аавын ээж буюу эмэг эхийг гэдэг.
- Өөрийн гэр бүлийн хүмүүсийг ахмадаас нь эхлэн угийн бичигт хамруулна. Угийн бичиг үйлдэхдээ тусгай тэмдэглэгээг ашиглана.

Сэцэн хан Шолойн угийн бичиг

Үндэсний номын санд хадгалагдаж буй хамгийн том угийн бичиг нь 1905 онд бүтээсэн Сэцэн хан Шолойн угийн бичиг юм. Уг бичигт 1577-1905 он хүртэлх 328 жилийн дотор төрсөн 11996 хүний нэрийг таван ханатай гэрийн буурины чинээ хэмжээтэй 5.3 метр голчтой даавуун дээр цагариглуулан бичсэн нь дэлхийд хамгийн том угийн бичиг болно.

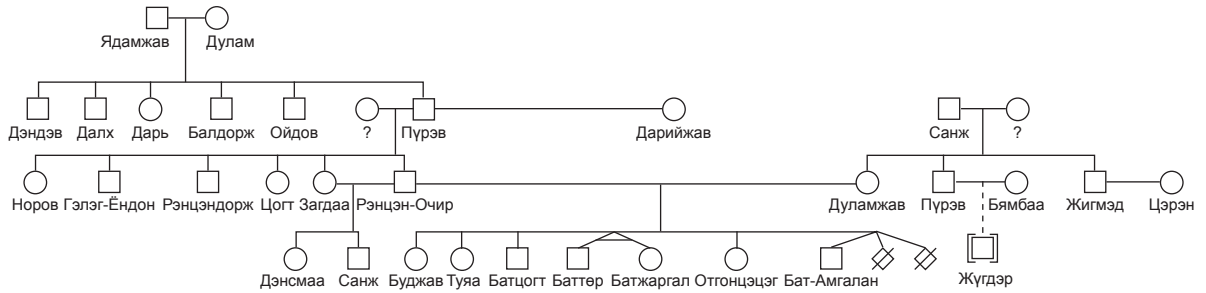


ҮГИЙН БИЧГИЙН ТЭМДЭГЛЭГЭЭ

- — эрэгтэй
 - — эмэгтэй
 - ⊗ — нас барсан эмэгтэй
 - ⊠ — нас барсан эрэгтэй
 - □ гэр бүл болсон
 - ∪ □ үрчлүүлсэн, үрчилж авсан
 - □ гэр бүл цуцлуулсан
 - ⊠ бэлэвсэн эмэгтэй
 - ∪ ∪ дагавар хүү
 - ∪ ∪ дагавар охин
- ихэр
 ихэр
 ихэр

(Хөвсгөл аймгийн орон нутаг судлах музей. Чингис хааны өв. УБ., 2012)

Боржигин овогт Ядамжавын ургийн зураглал



Таних тэмдэг

- Эрэгтэй
- ∪ ○ Ихэр
- ∪ ∪ Үрчилж авсан
- Эмэгтэй
- ⊠ Нас барсан
- ◇ Хүйс тодорхойгүй

Дасгал 13

- а. Доорх загваруудаас санаа авч, удмын модоо бүтээгээрэй. Зурахад хамгийн хэцүү, бэрхшээлтэй зүйл юу байсан бэ? Ярилцаарай.
- б. Зурсан модоо гэрийнхэнтэйгээ хамтраад, засаж сайжруулаарай.
- в. Хэрхэн эрэл хайгуул хийж, ямар эх сурвалжаас мэдээлэл авснаа бичнэ үү.



УДМАА МЭДЭЖ, УГИЙН БИЧИГ ХӨТЛӨХИЙН АЧ ХОЛБОГДЛЫГ УХААРЪЯ



Угийн бичиг хөтлөхийн ач холбогдлыг тоочоод баршгүй билээ. Олон зууны уламжлалт түүхээс тодруулбал монголчууд дэлхийн талыг эзэмшиж байсан үе, хатуу ширүүн аль ч нөхцөлийг даван туулдаг байсан нь эрэгтэй, эмэгтэй хүмүүсийн эрүүл бие, саруул ухаан, бяр чадал бөгөөд тэр бүхэн нь цус ойртолтын аюулаас сэргийлж ирсэн монгол уламжлал, ухаантай дээдсийн минь гавьяа юм.

Өвөг дээдэс, садан төрлөө зөв мэдэх, таних, хүндлэх бахархах, баярт гунигт мөчүүдээ хамтдаа хуваалцах, удмаараа ариун сайхан аж төрж, муу муухайгаас зайлж, ураг удмынхаа алдрыг ахан дүүс, удмаараа хамгаалах, өндөрт өргөж явах утга учир бий болно.

Удам судраа цэвэр ариунаар авч явж, эрүүл чийрэг бие бялдартай болно.

Хэдийгээр дээдэх үеүдээ мэдэхгүй ч хоёр талынхаа аав ээж, өвөг эцэг, эмэг эхээс асуугаад элэнц, хуланцынхаа тухай үнэн зөв мэдээллийг цуглуулж, өөрсдийн намтар түүхээр баяжуулан, дараа үедээ үлдээж хэвшүүлэх нь чухал юм.



Ураг удмаа
мэдэхийн ач тус

УГИЙН БИЧИГ ХӨТЛӨХ

Ураг удмаа мэдэхгүйн
үр дагавар



Угийн бичгээ үнэн зөв хөтөлж
уламжлуулна.

Уг удамд сөрөг нөлөө үзүүлэх
зүйлээс сэрэмжилнэ.

Цус ойртоно
Удам хэврэгшинэ.

Энэ нь үндэстэн мөхөж
доройтох аюулын нэг юм.



Дасгал 14

Шүлгийг уншаад, даалгаврыг гүйцэтгээрэй.

- “Мандухай цэцэн хатан” киноны тангаргийн шүлгийн санааг мөр бүрээр нь тайлбарлан ярилцаарай.
- “Харь газар бэрлэдэг”, “Алс газар бэрлэдэг” гэсний учрыг тайлбарлана уу.

Мандухай сэцэн хатны тангаргийн шүлэг

Хар цагааны зүсэн ялгагдах үгүй
Харь газар бэрлэдэг билээ би
Хаан чиний үрийг балчир гэж
Хасарын үр авъя гэхэд
Хайрлан тэтгэх өршөөлийг эрж
Хааны ордны дэргэд ирвэй би
Харах нүд минь далдирч байна



Харайх хөл минь сөгдөж байна
Алаг морины зүсэн ялгагдах үгүй
Алс газар бэрлэдэг билээ би
Ач нар үрийг чинь өчүүхэн гэж
Алсын авга авъя гэхэд
Ачлан тэтгэх өршөөлийг эрж
Алтан ордны чинь дэргэд ирвэй би

Дасгал 15

Б.Эрдэнэзаяагийн “Ургийн баяр”-ын тэмдэглэлийг уншаад, төрсөн сэтгээдлээ ярилцаарай.

- “Ургийн баяр”-аар ямар ямар зан үйл хийж байна вэ?
- Яагаад ургийн “Сүүтэй уулзалт” гэж нэрлэв?
- “Ургийн баяр” сэдвээр дүрийн тоглолт зохион байгуулаарай.

Сэтгэлд тодхон ургийн баяр

“Тайвуугийнхны ургийн уулзалт болно”, “Срүтэй уулзалт” энэ тэр гэсэн үг чихэнд сонсогдох болов. Ах дүү, төрөл саднууд л уулзана гэснээс өөр мэдэх юм байхгүй надад өвөө эмээ, аав ээж, ахтайгаа аян замд гарна гэдэг нь л хамгийн сайхан байв.

Ингээд л өвөөгийнхөө төрсөн газар болох Сундуулт гэдэг газар ирлээ. Нэг гоё тэгшихэн дэнж. Ээжийнхээр бол сэргэлэн дэнж. Хойд хэсгээр нь машинуудаа тавиад, урдуур нь өнгө өнгийн майхнаа барьжээ. Баруун зүүн талаар нь гэрүүд эгнүүлээд, төв хэсгээ чөлөөлжээ. Урд хэсэгтээ гурван цэнхэр асрыг тал сар хэлбэртэйгээр зассан харагдана.

Маргааш өдрийн мандахын улаан нарнаар эрчүүд ойролцоох хайрханд гарч, овоонд чулуу нэмлээ. Тэртээ доороос харахад өнгө өнгийн шагайг тараагаад цуцчихсан юм шиг л харагдав. Дараа нь ургийн баярт ирсэн бүх эмэгтэйчүүд наранд сүү өргөв. Би хүртэл залбирч, наранд хүслээ шивнээд эмээ, ээж хоёрыгоо дуурайн сүү өргөлөө.

Ургийн баярын бэлгэ тэмдэг нь монгол бичгийн 3-ын тоо. Энэ дүрс их учиртай, “Т” үсэг ч мөн. Кириллээр бол “Тайвуу” гэдэг үгийн эхний үсэг (Жиэжиг т) Тайвуугийн гурван охины ураг удам уулзаж байгаа гэдгийг монгол бичгийн тоо бэлгэдэж байгаа гэж уулзалтыг зохион байгуулагч ах тайлбарлаж билээ.

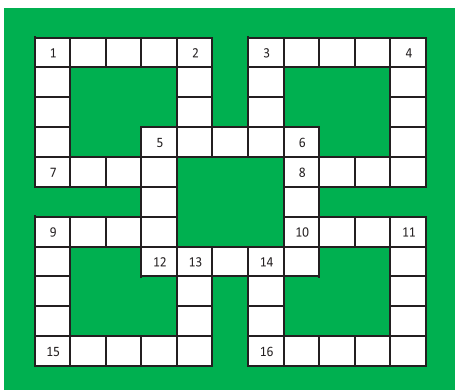
Асрын өмнө цугларч сүртэй уулзалтын цэнгүүнийг эхлэв. Ээж маань энэ цэнгүүнийг хөтөлсөн нь хамгийн сайхан байлаа. Тайвуугийн гурван охины үр удмынхнаас сэтгэлийн үгээ хэлж, сайн сайхны ерөөл айлдаж, ая дууны мэндчилгээ өргөв.

Согтууруулах ундаа хэрэглэсэн нэг ч хүн байгаагүйд л “Срүтэй ургийн уулзалт” гэсний учир нь оршиж байв.

Ээж маань энэ ургийн уулзалтыг “Ургийн баяр гэж ийм л байдаг юм байна гэдгийг харуулах жишиг уулзалт болсон” гэж хэлж билээ. Миний сэтгэлд тодхон үлдсэн ургийн баяр.

Үгийн сүлжээ

Хөндлөнгөөр



1. Монголын эртний овог аймаг
3. Үйл явдалд санаа тавин оролцох, мэриймж, чармайлт
5. Ойр дотно төрөл садныг хүний эрхтнээр адилтган нэрлэсэн нэр
7. Францын угсаа гарал, соёл иргэншлийн түүхийн музей
8. Угсаа, төрөл, язгуур
9. Ээж, аавын ээжийг ярианы хэлэнд дуудах үг
10. Аливаа зүйлийг өөрийн болгох, эзэмших
12. Салаа, салбар гэсэн үгээс гаралтай ураг удмын нэршил
15. Ухаалаг, сэргэлэн, үг ончтой мэргэн
16. Асрах, тэтгэх сэтгэл

Босоогоор

- | | |
|--|--|
| 1. Бүх нийт, бүрэн төгс гэсэн утгатай үг | 6. Хөвгүүн, эрэгтэй хүүхдийг нэрлэж байсан нэр |
| 2. Төрсөн ах дүүгийн хүүхэд | 9. Төрсөн өвгийн эцэг эх |
| 3. Циркийн нэгэн зүйл үзүүлбэр | 11. Үеэлийн хүүхдүүд |
| 4. Эхнэр нөхрийн эцэг эхийг нэрлэх нэр | 13. Нөхрийн дүүгийн эхнэрийг дуудах нэр |
| 5. Огторгуйн одон гаргийн ерөнхий нэр | 14. Эцгийн талын хүмүүс |

**ДАДУУЛАХ НЬ:**

- ♦ Ураг удмаа дээдлэн, нэр төрийг нь өндөрт өргөж явахыг эрмэлзэнэ.
- ♦ Ураг удмын ахмад настнаа асран хүндэлнэ.
- ♦ Ураг удмын үлгэр жишээ, нэр хүндтэй хүмүүсийг даган дуурайна.
- ♦ Нэгэндээ өөрийн чин сэтгэлээр тусална.
- ♦ Үе тэнгийн үеэл хаяалуудтайгаа эв эеийг эрхэмлэнэ.

ДҮГНЭВЭЛ: Бид “Уг удмаа мэднэ” гэдэг мөхөж сөнөлгүй, мөнхөд оршихын баталгаа болно. Уг удмаараа эвтэй найртай бол улс орны эв нэгдэл ч бат бөх байж, тусгаар тогтносоор байх болно.

3.2. МОНГОЛЫН УЛАМЖЛАЛТ БАЯР ЁСЛОЛТОЙ ХОЛБООТОЙ ЗАН ҮЙЛ

МОНГОЛЫН ҮНДЭСНИЙ БИЧИГ ҮСГИЙН БАЯРЫН ӨДРИЙН УТГА УЧРЫГ МЭДЬЕ

МОНГОЛ УЛСЫН ЕРӨНХИЙЛӨГЧИЙН ЗАРЛИГ

2003 оны 6 дугаар сарын 25 -ны өдөр

Дугаар 105

Улаанбаатар хот

ЧИНГИС ХААНЫ ИГГЭЭСЭН МОНГОЛ ТӨРИЙН БИЧИГ ХЭРЭГЛЭСНИЙ 800 ЖИЛИЙН ОЙГ ТЭМДЭГЛЭХ ТУХАЙ

... Монголын ард түмний бичиг соёлын ариун гэгээн ойг нийт үндэсний бичиг үсгийн баяр болгон тэмдэглэж байх тухай олон нийтийн хүсэл санаачилгыг хөхиүлэн дэмжиж ЗАРЛИГ буулгах нь:

1. Чингис хааны иггээсэн Монгол төрийн бичиг хэрэглэсний 800 жилийн ойг 2004 оны 5 дугаар сарын 2-ны өдөр орон даяар албан ёсоор өргөн тэмдэглэсүгэй.

2. Жил бүрийн 5 дугаар сарын эхний ням гаргийг Монголын үндэсний бичиг үсгийн баярын өдөр болгож, үндэсний хэл бичиг, түүнтэй холбогдолтой ёс заншил, уламжлал, өвийг судлах, сурталчлах, үндэсний бичгээ чадмаг эзэмших, үр хүүхдэдээ зааж өвлүүлэх талаар өргөн олонд хүртээлтэй их ажил өрнүүлэн, ард нийтээр тэмдэглэдэг журам тогтоож, түүнийг Чингис хааны мэндэлсний болон, Их Монгол Улс байгуулагдсаны түүхт ойг тэмдэглэх тухай Монгол Улсын Ерөнхийлөгчийн зарлиг, “Монгол бичгийн үндэсний хөтөлбөр”-ийг хэрэгжүүлэх үйл ажиллагаатай нягт уялдуулан зохион байгуулахыг Засгийн газар /Ерөнхий сайд Н.Энхбаяр/-т чиглэл болгосугай.

МОНГОЛ УЛСЫН ЕРӨНХИЙЛӨГЧ

Н.БАГАБАНДИ

(www.legalinfo.mn)



Үгийн утгыг мэдье. Иггээх – Ивгээх – Ивээх – Ач буян, энэрэл өршөөл, хайр тэтгэмж хүртээх (Монгол хэлний хураангуй тайлбар толь бичиг УБ., 2008)



Улс бүхэнд бусад улсаас ялгарах өөр өөрийн уламжлалт баяр ёслолууд бий. Тэдгээрийн дотор тухайн ард түмний үндэсний бичиг үсгийн баяр нь үндэснийхээ уламжлал соёлоо илэрхийлж байгаа нэгэн чухал арга хэмжээ юм.

Монгол Улсын Ерөнхийлөгчийн 2003 оны Монголын бичиг үсгийн баяр тэмдэглэн өнгөрүүлэх тухай 105 дугаар зарлигийн дагуу жил бүрийн 5 дугаар сарын эхний ням гаргийг “Үндэсний бичиг соёлын өдөр” хэмээн тунхагласан.

Ард түмэн бүхэн өөр өөрийн үндэсний бичиг үсэгтэй байдаг ба тэр бичиг үсгээр нь тухайн ард түмний бичгийн соёлыг тодорхойлно.

**ӨӨРИЙГӨӨ ШИНЖЬЕ**

- Үндэсний бичиг үсгийн баярын тухай юу мэдэх вэ?
- Манай ард түмэн ямар ямар бичиг үсэг хэрэглэж ирсэн бэ?
- Бусад ард түмний бичиг үсэг ямар байдаг бол?

**ҮНДЭСНИЙ БИЧИГ, ҮСГИЙН БАЯРЫГ ТЭМДЭГЛЭХ
ҮНДЭСЛЭЛИЙГ ОЙЛГОЖ, ТАЙЛБАРЛАЯ**

Та нар ямар баяр тэмдэглэх дуртай вэ?



Баяр гэж юу вэ?

<i>Дурсамж</i>	<i>Бэлгэдэл</i>
Өнгөрснөө дурсдаг. Мартахгүй санаж сэтгэл зүрхэндээ хадгалж хамгаалдаг.	Ирээдүйг бэлгэддэг. Өдөр бүр энэ баярын өдөр шиг байгаасай хэмээн бэлгэшээдэг.
Үндэсний бичиг үсгийн баяр	
Үндэсний бичиг үсгийн түүхийг мэдэх, санах, өвлүүлэх үйл ажиллагаа.	Тусгаар тогтносон бүрэн эрхт улсын бэлгэдэл юм.
Үнэт зүйлээ хайрлан хамгаалах, түүгээрээ бахархах нь ёс суртахуунтай хүн бүрийн эрхэм үүрэг юм.	

Дасгал 16

Эхийг уншаад, даалгаврыг гүйцэтгээрэй.

- Бидний “Монгол хүн” гэдгийг юу илэрхийлдэг бол? Бусад үндэстнээс ялгардаг зүйлүүдийг жагсаан бичээрэй.
- Тодоор бичсэн үгийн утгыг толь бичгээс хараад “Үндэсний бичиг үсгийн баяр”-тай холбон ярилцаарай.

Баяр ёслол ба монгол

Баяр цэнгэл гэдэг тухайн үндэстэн угсаатны соёл, зан заншил, туулж өнгөрүүлсэн түүх, сэтгэлгээ, эдийн засгийн хэрэглээ, гоо зүйн мэдрэмж зэрэг олон зүйлийг тольдон харуулдаг зүйл. Баяр цэнгэл анх яаж үүссэн тэр хэвээрээ байдаггүй, байнга өөрчлөгдөн хөгжиж байдаг ч баяр ёслолын утга учир, үзэл санаа хамгийн чухал байх ёстой. Баяр цэнгэл бол **хүмүүжил**, амьдрах хэв маяг, нийгмийн болон үндэстний хамгийн чухал **дархлаа** болсон **үнэт зүйлүүдийн** амьдрах орон зай болдог. Баяр ёслол олон цөөн байх нь чухал биш түүнийг яаж тэмдэглэж байгаад **асуудал** байгаа юм. (Д.Сэрдарам)

Дасгал 17

Эхийг уншаад, даалгаврыг гүйцэтгээрэй.

- Та нар Солонгын оронд байсан бол ямар ажил зохион байгуулах байсан бэ?
- Баг болоод сурталчилгааны самбар бүтээгээрэй.
- Ангидаа болон сургуульдаа үзэсгэлэн гаргаарай.

Солонгын аав гэр бүлээрээ гадаад улсад томилолтоор ажиллаж, амьдрах болов. Солонго орон орны хүүхдүүд сурдаг олон улсын сургуульд элсэн суралцлаа. Хичээлээс гадуур олон сонирхолтой арга хэмжээ зохиодгоос энэ удаад “Үндэсний бичиг үсгээ сурталчлах” өдөр тохиов. Солонго гэрийнхэнтэйгээ хэрхэн яаж олон үндэстний хүүхдүүдэд үндэсний бичгээ сурталчлах талаар зөвлөлдлөө...

Дасгал 18

- а. Үндэсний бичиг үсгийн баяраар та нар ямар ажил төлөвлөн зохион байгуулдаг вэ? Жагсаан бичээд ач холбогдлыг ярилцаарай.
- б. Цаашид зохион байгуулах ажлыг төлөвлөхдөө “Баяр тэмдэглэх зорилго, ач холбогдол”-ыг харгалзан бичээрэй.
- в. Төлөвлөгөөгөө монгол бичгээр бичин ханандаа байрлуулна уу?

	Хамрах хүрээ	Зохион байгуулдаг ажил	Цаашид зохиох ажил
1	Чи хувьдаа болон гэр бүлийн хүрээнд		
2	Сургууль, анги хамт олны хүрээнд		
3	Дүүрэг ба хотод		
4	Улсын хэмжээнд		

Дасгал 19

Эхийг уншаад, даалгаврыг гүйцэтгээрэй.

- а. Монгол бичгийг “Түүх, соёл, бэлгэдэл, бахархал” гэж бичсэний учрыг ярилцаарай.
- б. Монгол бичиг бидэнд үлдсэн “Үнэт өв” болохыг жишээгээр тайлбарлана уу.

Монгол бичиг нь монголын түүх, соёлын мөнхийн бичиглээс мөн

“Монгол бичиг болбоос монголын түүх мөн
Монгол бичиг болбоос монголын соёл мөн
Монгол бичиг болбоос монголын бэлгэдэл мөн
Монгол бичиг болбоос монголын бахархал мөн” гэсэн шүлэг нь монгол бичгийн түүхэн үнэ цэн, ач холбогдлыг үнэлсэн дүгнэлт мөн.

Монголчууд 1000 хол илүү жилийн өмнөөс монгол бичигтэй болсон нь түүхээ их л эрт дээрээс бичигт тэмдэглэсэн болох нь тодорхой. Зарим судлаачид монгол үндэстэн бүүр 3000 жилийн өмнөөс бичиг үсэг хэрэглэж байсан гэж үздэг.

Эртний хүний орогнож байсан хад агуйн хананд үлдсэн сүг зураг, элдэв тэмдэгтүүд бол нэг ёсны бичиг бөгөөд зөв тайлан унших, судалж мэдэхэд “Чулуун ном” тусална. Монгол нутаг эртний хүний бичиглэсэн ийм чулуун ном хаа сайгүй элбэг буй. Чулуун номоос цаасан ном хүртэлх урт хугацаанд монголчууд өөрсдийн түүх, аж амьдрал, ой билиг, сургаал сургамжаа хойч үедээ өвлүүлсээр иржээ. Монгол бичгийн дурсгалууд бол монголын түүхийн мөнхийн бичиглээс мөн. Үүний нэг тод жишээ болбоос “Ганжуур, Данжуур” хэмээх их хөлгөн судар бөлгөө. (Д.Батмогтох)



Хүн ёс суртахуунтай, хүнлэг чанартай, дотроосоо хөгжиж, зөв зохистой боловсорч чадвал бусдад буян түгээж байгаа хэрэг хэмээн “Ганжуур, Данжуур”-т өгүүлжээ. Энэ хоёр том хөлгөн сударт амьдран буй орчноо танин мэдэж, зөв үйл хийн зохицож амьдрах тухай сонирхолтой сургаал номлолууд байдаг.

Ганжуур бол бурхан багшийн амаараа айлдсан сургаал бөгөөд Данжуур нь тэр сургаалын тайлбар юм. Ганжуур нь 108-113 боть байх ба ямар хэл дээр бичигдсэнээсээ шалтгаалаад ботийнх нь тоо ялгаатай байдаг ажээ. (www.touristinfocenter.mn)

ДҮГНЭВЭЛ: Монгол бичиг нь мянга илүү жилийн түүх соёлыг бүтээсэн бичиг төдийгүй монголын ёс заншил, бэлгэдэл хүндэтгэлийг хадгалж, хамгаалсан соёлын өв тул монгол хүн бүр сурч хөгжүүлэх ёстой.

ҮНДЭСНИЙ БИЧИГ НЬ ТУХАЙН АРД ТҮМНИЙ ТУСГААР ТОГТНОЛЫН БАТАЛГАА, МОНГОЛ СЭТГЭЛГЭЭНИЙ ДАРХЛАА БОЛДГИЙГ УХААРЪЯ



Монгол бичиг нь хамаг монгол туургатны хэл аялгууг хамтатган тэмдэглэж, хэдэн зуун жилийн түүхийн түүцээ, судар шастирын цоморлогийг улираан уламжлуулсан монголчууд бидний эх хэл, эв нэгдэл, эрдэм мэдлэг, тусгаар тогтнол, төрт ёсны эрхэм нандин гэрч, хүн төрөлхтний оюуны соёлын гайхамшигт өв мөн билээ.

Бид хэл бичгээ мартаж, соёлоо үгүйсгэвэл хэн болох вэ? Энэ нь туурга тусгаар улсын иргэнд байж боломгүй зүйл юм. Эх хэл бичгээ сайн эзэмшиж их соёлоосоо бахархан суралцана гэдэг эх орноо хайрлаж, тусгаар тогтнолоо хамгаалахад иргэн хүний оруулж буй хувь нэмэр билээ.

Аливаа улс үндэстэн өөрийн бичгийн хэлний өв уламжлалыг хойч үедээ эзэмшүүлэхийг эрхэмлэн чухалчилж, үе үеийн бичгийн мэргэдийн зохиол бүтээлийг өвлүүлэн үлдээдэг нь тэр хэл бичиг оршин тогтнохын нэг үндэс болдог. Академич Ш.Лувсанвандан “Бичгийнхээ хэлийг сайн эзэмших нь мянган жилийн өмнө бичсэн хүний зохиолыг уншиж, өөрийн бичсэн зохиолыг мянган жилийн дараа ч хүнд уншуулах боломжтой болно” гэж бичсэн байдаг. (Ш.Чоймаа)

Дасгал 20

Доорх эхийг уншаад, даалгаврыг гүйцэтгээрэй.

- Эзэн Чингис хааны монгол бичгээ “Их монгол улсын бичиг” болгосны учрыг юу гэж ойлгов?*
- Тусгаар тогтнолын баталгаа, монгол сэтгэлгээний дархлаа болсон үндэсний бичгээ сурах, бахархахын тулд юу хийх вэ? Энэ чиглэлээр хэлэлцүүлэг хийгээрэй.*

Алтан аргамж



Эзэн богд Чингис хаан үсэг бичиг, ном судар, бичгийн мэргэдэд нэн хүндэтгэлтэй хандаж, тэдгээрийн үнэ цэнийг гүн гүнзгий ухаарсан хүмүүн байсныг түүх сударт олонтоо тэмдэглэжээ. Тийм учраас үр хүүхэд, дүү нар, өрлөг жанждаа монгол бичигт сургаж төрийн аливаа үйл хэргийг монгол бичгээр хөтлөн явуулж байсан баримт олон бий.

Хүн төрөлхтний бичгийн соёлыг “Гадаад далай” хэмээн зүйрлэвээс түүний нэгэн тасаршгүй цутгал нь монгол бичиг, түүгээр туурвисан судар шастир мөнөөс мөн. XIII зууны Монголын олон аймгуудын бичиг соёлын гол горхийг “Их монгол улсын бичиг” хэмээх голдиролд оруулан, гадаад далайд цутгах их мөрөн болгохын эх үндсийг тавьсан гавьяатан болбоос Эзэн богд Чингис хаантан юм.

Чухамдаа Төв азийн өргөн уудам нутагт тархан суусан монгол угсаатныг ном соёлоор холбох “Алтан аргамж” нь монгол бичиг мөн болой.

Бичиг үсэггүй улс орон цөөнгүй байдаг. Тэгвэл монголчууд биеэ даасан үндэсний бичиг үсэгтэй ард түмэн бөгөөд энэ нь тусгаар тогтносон улс гүрэн болохын баталгаа юм.

(Ш.Чоймаа)

Дасгал 21

Эхийг уншаад, даалгаврыг гүйцэтгээрэй.

- Монгол бичиг, монгол сэтгэлгээ хэрхэн холбогдож буйг тайлбарлан ярилцаарай.*
- Монгол бичгээ эрхэмлэн дээдлэхийн учир юу бол? Эргэцүүлэн бодож ухаарч аваарай.*

- в. “Монгол” гэсэн үгийг монгол бичгээр бичээд бэлгэдэл зүйн үүднээс тайлбарлан бичээрэй.

Монгол бичиг бэлгэдэл, хүндэтгэл, ёс заншлын бичиг мөн

Монгол бичиг бол монгол хүний харилцааны ёс, бэлгэдэл зүй, сэтгэл зүйтэй гүн нарийн холбоотой, хүндэтгэл эрхэмжийн бичиг мөн.

Бичгийн харилцааны хүндэтгэл эрхэмж илэрхийлэх ёс нь аман харилцаанаас ч илүү баялаг, олон талтай, бахархмаар сайхан зан үйл, ёс уламжлалтай болно. Тухайлбал,

1. Үгийн байршил, орноор илэрхийлэх, 2. Бичгийн тиг, хэлбэрээр илэрхийлэх,
3. Бичгийн эд хэрэгслээр илэрхийлэх, 4. Үг хэлээр илэрхийлэх, 5. Бусад.

Монгол хүн аливаа зүйлд ямагт бэлгэ дэмбэрлийг боддогчлон үг хэлэхдээ ч, үсэг бичихдээ ч ямагт бэлгэдэл зүйг эрхэмлэнэ. Тухайлбал монгол бичгийн үндсэн зурлага болон ялгах тэмдэг тэргүүтнийг бичих журам дэс дараа нь их л нарийн боловсорсон байдаг нь бэлгэдэл зүйн учир юм.

Үгийг эхлэн бичихэд заавал титэм буюу толгой үсгээр, өгүүлбэр, мөчлөгийг бол догол мөрөөс буюу мөр эх-тэргүүн, эхлэлийг бэлгэдэх орсон үсэг ёс төрт титмээ малгайгаа авна, адагт

Үгийн төгсгөлийг сүүл зурлагаар дуусган бичдэг ёс эхлэлийг эрхэмлэж, дуусгавар заншил, суртахуунтай холбоотой.



тэтгэн бичдэг нь аливаа юмны ёстой холбоотой аж. Эхэнд өмсөнө, дунд суувал суувал хормойгоо дэвсэнэ. буюу орхиц, эсвэл нуман буй. Энэ нь аливаа юмны төгсгөлийг үл дээдлэх монгол

Монгол хүн уруугаа унжсан, доош харсныг цээрлэн, өөдөө асан тэмүүлсэн юмыг эрхэмлэдэг учраас монгол бичгийн “Гээг” хэмээх уруу бичих зурлагын доороос “Эвэр” хэмээх өөдөө тэмүүлсэн зурлагыг угтуулан тосож залгуулан бичдэг. Энэ нь учран уулзахын бэлгэдэл болно. Энд эрхэмлэн дээдлэх бүхнийг тосон авч, үр шимийг нь хүртэх бэлгэдлийн санаа илэрхий, монгол хүн шинэлэхдээ дүү нь ахмад настны тохойн доороос тосон авах байдлаар золгодогтой санаа, ёс ижил билээ.

Монгол бичгийн бүх зурлага нар зөв эргэлттэй байдаг нь мөн л монгол ёс заншил, бэлгэдэлтэй холбоотой. Монгол хүн нарны эргэлтийг зөв, сайн зүг хэмээн бэлгэдэх тул монгол үсгийг холбон бичихдээ гарын хөдөлгөөн ямагт нэг чигт буюу нарны эргэлттэй тохирч байхаар бодож боловсруулжээ. (Д.Баттогтох)



ӨӨРИЙГӨӨ ШИНЖЬЕ

- Үндэсний бичгээ хэр сурсан бэ?
- Үндэсний бичигтэй холбоотой ямар уламжлал мэдэх вэ?
- Үндэсний бичгийн өвөөс уншиж судалсан зүйл юу билээ?

Дасгал 22

- а. Монголчуудын сэтгэлгээг илэрхийлсэн хэсгүүдийг уншаад гол санааг тэмдэглэн, танилцуулаарай.
- б. Бүдүүвчээр илэрхийлэн ханын самбар бүтээгээрэй.
- в. Сурагч бүр үндэсний бичгийн талаар үнэ цэнтэй үгсийг бичиж самбараа чимээрэй.

Монгол гүн ухааны арга, билгийн онол, монголчуудын бэлгэдэл сэтгэлгээ, хүндэтгэл заншил ёсыг бодолцон босоо хэлбэр зохиомжтой нь хүн төрөлхтний бичиг үсгийн түүх, соёлд содон гойд ондоошлоор ганцаар үлдэж, өвлөгдсөн хосгүй хурдан бичиж болдог. 1

Монгол бичиг бол зөвхөн нэг аялгуутанд явцуу үйлчлэх бус, монголын олон хэл аялгуутанд тэгш үйлчлэхээр зохиогдсон, монгол үсэг зүйн олон янз хувилбартай тул монгол хэл, аялгууны нэгдмэл байдлыг хадгалан хамгаалдгаараа гайхамшигтай. 2

Монголчууд түүхэндээ арав гаруй бичиг үсэг зохион хэрэглэсэн үндэстэн учраас бичгийн соёл оронд тооцогдох нь лавтай. Үүнээс монгол бичиг нь бусад олон бичиг зохиогдоход сайн нөлөөлсөн, өөрөөсөө олон бичиг төрүүлсэн эхийн ачтай, элэнц хуланцын үеийн түүхэн бичиг ч мөн. Бас эдүгээ ба ирээдүйн монгол үндэстний бичиг ч мөн. 3



Ер хүний боловсрол мэдлэгийг бичиг үсгийн чадвараар үнэлж тодорхойлдог. Бичиг үсэг болбоос бүх соёлын дотроос хамгийн чухал нь болно. Эх хэл бичгээ эхлээд сайн сурч эзэмшээд, дараа нь түүн дээрээ дөрөөлөн гадаад хэлийг сурсан хүн л хэлний эрдмийг жинхэнэ ёсоор гаргаж чаддаг ажээ. 4

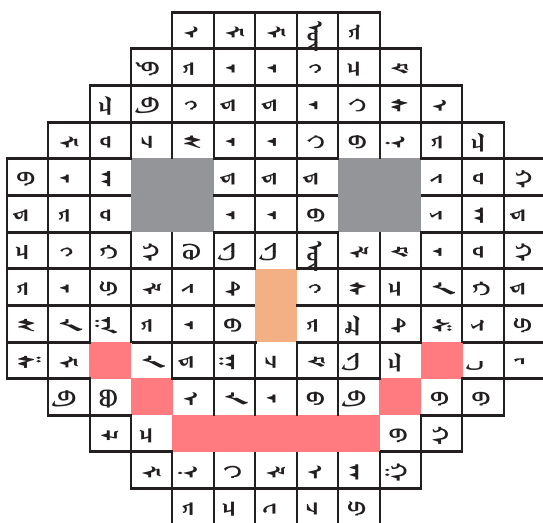
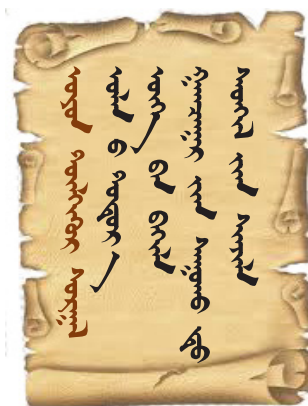
(Д.Баттогтох “Монгол бичгийн гайхамшиг оршвой”)

Дасгал 23

- “Оюунтүлхүүр” сургаалыг уншаад, юуг сургасныг мэдэж аваарай.
- Кирилл бичигт хөрвүүлэн утгыг тайлбарлана уу.
- “Үгээ бэхэл” гэсэн үгийн утгыг дэлгэрүүлэн ярилцаарай.

Дасгал 24

- Үгийн сүлжээнээс бичиг үсгийн тухай оньсогыг олж дэвтэртээ цэвэр сайхан бичээрэй.
- Яагаад ингэж оньсоголсны учрыг ярилцана уу.



ДАДУУЛАХ НЬ:

- Үндэсний бичиг нь тусгаар тогтнолын баталгаа болдгийг бодож өв соёлоос заавал судалж байх
- Үндэсний бичгээ чадмаг эзэмшихийн тулд үндэсний бичгээр бичсэн эхийг унших, бичвэр бичих

ДҮГНЭВЭЛ: Үндэсний бичиг нь өв соёл болон үлддэг ба түүнийг судалж, сурталчилснаар ард түмний тусгаар тогтнолын баталгаа болдог билээ. Өв соёл, ёс заншлаараа бахархана гэдэг бол ярих хөөрөхийн нэр биш өөрөө эзэмшин хойч үедээ чухалчлан өвлүүлэх үнэт зүйл юм.