

А.Буянжаргал, О.Дэлгэр, Ж.Саранчимэг

ИРГЭНИЙ ЁС ЗҮЙН БОЛОВСРОЛ VIII

Ерөнхий боловсролын сургуулийн
8 дугаар ангийн сурах бичиг

Боловсрол, Шинжлэх Ухааны Яамны
зөвшөөрлөөр хэвлэв.

Анхны хэвлэл

СУРГУУЛИЙН НОМЫН САНД ОЛГОВ.
БОРЛУУЛАХЫГ ХОРИГЛОНО.

Улаанбаатар хот
2020 он

DDC
???
Д-???

Иргэний ёс зүйн боловсрол VIII: Ерөнхий боловсролын сургуулийн 8 дугаар ангийн сурах бичиг. /Буянжаргал А., ба бус; Ред. Ариунаа Э. -УБ.2020.-112х./

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

ГАРЧИГ

Нэг. ӨӨРИЙГӨӨ ТАНЬЖ, ХӨГЖҮҮЛЬЕ

1.1. УУЖУУ, АГУУ УХААНТАЙ БОЛЪЁ

Аливаад тайван хүлээцтэй хандъя.....	5
Хүний үгийг сонсож, үг дааж суръя.....	5
Өөрийн бэрхшээлийг бусдын бэрхшээлтэй харьцуулан тунгааа	11
Бэрхшээлийг хөнгөн болгож харж суръя	15
Бэрхшээлийн гарцыг олъё.....	17
Алс хэтийг харъя.....	21
Бэрхшээлийг өнгөрсөн, одоо, ирээдүйн нөхцөл байдалд авч үзье.....	21
Бэрхшээлийг үүсгэж буй хүчин зүйлийн нөлөөг ажиглан шинжилж, тунгааа...	24
Сэтгэлийн хаттай байх монгол ухаанаас суралцъя.....	26

1.2. АМАР АМГАЛАН, АЗ ЖАРГАЛТАЙ БАЙХЫН ТУЛД БЯСАЛГАЛЫГ ДАДУУЛЪЯ

Бясалгалын ач тус, бясалгахгүй байхын гэмийг мэдьё.....	31
Бясалгаснаар сэтгэлийн амар амгаланг бий болгох ач тустайг ухааръя...	31
Бясалгалын ач тус, гэмийг танин мэдьё	37
Бясалгалын ялгааг танин мэдьё.....	41
Бясалгах аргад суралцъя.....	44
Сэтгэлээ сарниулалгүй төвлөрч бясалгая	44
Санах хянах хоёроор сэтгэлээ баръя.....	46
Бясалгах явцад онцгой анхааръя.....	47
Өөрийгөө үнзлье.....	51

Хоёр. БУСДЫГ ХҮНДЭЛЖ, БАЯРЛУУЛЪЯ

2.1. БУСДЫГ АСРАХУЙ СЭТГЭЛЭЭР ДЭЭДЭЛЪЕ

Асрахуй сэтгэлийн ач тусыг танин мэдьё.....	53
Асрахуй сэтгэлийг тодорхойлъё.....	53
Асрахуй сэтгэлийг бясалгасны ач тусыг мэдьё.....	58
Асрахуй сэтгэлийг бясалгая	61
Асрахуй сэтгэлийг товч бясалгая	61
Асрахуй сэтгэлийг дэлгэрэнгүй бясалгая.....	63

2.2. БУСДЫН АЧИЙГ ХҮРТЭЖ, ДЭЭДЭЛЬЕ

Бусдын ачаар амьдарч буйг ухааръя.....	65
Бусдын ачаар өнөөг хүртэл өсөн торниж, суралцаж буйг ухааръя.....	65
Ирээдүйд бусдын ачаар сайхан амьдрахыг ухааръя.....	69
Бусдын ачийг хүртэе.....	71
Бусдын ачийг хүртэхийн тулд ачийг нь ухааръя.....	71
Бусдын ачийг хариулахыг хичээе.....	75
Бусадтай хүндэтгэлтэй харилцаж, санаа тавьдаг байя.....	79
Өөрийгөө үнэлъе.....	84

Гурав. УЛАМЖЛАЛТ ӨВ СОЁЛООСОО СУРАЛЦЪЯ

3.1. ТАВАН ХОШУУ МАЛ

Малаа өсгөн үржүүлэх уламжлалт арга ухаанд суралцъя.....	85
Байгаль, хүн, мал гурвын салшгүй холбоог танин мэдье.....	85
Бэлчээр усыг зөв сонгох, хашаа хороог бэлтгэх, оторлох нь малаа өсгөн таргалуулахад чухал болохыг ухааръя.....	88
Төл малыг эсэн мэнд бойжуулах уламжлалт аргыг танин мэдье.....	97
Эцэг малыг зөв сонгох нь малын удамшилд чухал болохыг мэдье	100

3.2. МОНГОЛЫН УЛАМЖЛАЛТ БАЯР ЁСЛОЛТОЙ ХОЛБООТОЙ ЗАН ҮЙЛ

Уламжлалт бурхны шашны баяр, ёслолыг мэдэж зөв үйлдье	102
Бурхан багшийн их дүйчин өдрийн зан үйлийн учир шалтгааныг мэдэж, зөв үйлдье.....	104
Зуны тэргүүн сарын арван таван Бурхан багшийн их дүйчин өдрийг тэмдэглэе.....	107
Өөрийгөө үнэлъе.....	111

1 ӨӨРИЙГӨӨ ТАНЬЖ, ХӨГЖҮҮЛЬЕ

1.1. УУЖУУ, АГУУ УХААНТАЙ БОЛЪЁ

АЛИВААД ТАЙВАН ХҮЛЭЭЦТЭЙ ХАНДЪЯ



Анхаарлаа амьсгалдаа төвлөрүүлэх дасгалыг багшийн заавраар хийгээрэй. Энэ дасгал нь аливаа үйл явдалд шууд хариу үйлдэл үзүүлэлгүй, тайван, хүлээцтэй хандан уужуу, агуу ухаанд суралцахад туслах болно.

ХҮНИЙГ ҮГИЙГ СОНСОЖ, ҮГ ДААЖ СУРЪЯ

Чиний сайн сайхны төлөө чамд ухааруулах гэж хэлсэн хэн нэгний хатуу ширүүн үгийг сонсоод, цаад хүнээ ойлгож, эргэцүүлэн бодож, хатуу ширүүн үгэнд гомдохгүй байхыг хүний үгийг дааж сурах гэдэг. Хүний үгийг гүйцэд сонсохгүйгээр хариу үйлдэл илэрхийлж байгаа нь уужуу, агуу ухаан дутаж буйг харуулдаг.

Дасгал 1

Шастирын хэсгээс уншаад, сургаал үгийн талаар юу ойлгосноо ярилцаарай.

Үнэхээр барилдсан сайн нөхрийн үгсийг үхтэл бүү март.

Хагацашгүй хань нөхөрт марташгүй муу үгийг бүү хэл.

Үг үл сонсох муу хүнд олон үг бүү хэл, харин улиг болмуй.

Үг үл мэдэх мунхаг хүнтэй үг бүү тэмц, харин ичгүүр болмуй.

(“Оюун түлхүүр нэрт шастир”-аас)

Судалгаанаас харахад хүмүүс хүний ярьж буй зүйлийн зөвхөн 50 хувийг сонсож, 25 хувийг нь ойлгож, 12.5 хувьд нь итгэдэг бол 6.25 хувийг нь л эргэн санадаг байна. Өөрөөр хэлбэл, бид хүний ярианы 50 хувийг л сонсож, түүнийхээ тал хувийг ойлгож, ойлгосныхоо тал хувьд нь итгэж, итгэсэн зүйлийнхээ тал хувийг л эргэн санадаг гэсэн судалгаа байна.

Бид хүмүүсийн хэлж байгаа зүйлийг сонирхохгүй байгаа учраас тоохгүй, гүйцэд сонсохгүй байгаа биш, харин аливаад тайван хүлээцтэй хандах чадвар дутаж байгаа хэрэг.

ХЭРХЭН СОНСДОГ ВЭ?	
 ЯРИХ 100%	
 СОНСОХ 50%	
 ОЙЛГОХ 25%	
 ИТГЭХ 12.5%	
 ЭРГЭН САНАХ 6.25%	

Сонсох нь аливааг ойлгохын эхлэл үе болдог. “Үг цөөн, үйлс арвин” гэдэг нь бага ярьж, ихийг бүтээж явах санааг илэрхийлдэг. “Олны дотор үгээ бэхэл, Ганцаар буйд сэтгэлээ шинжил, Омогт мунхагтай үг бүү сөр, Суу билигтийн үгийг бүү сонж” хэмээн сургадаг билээ.

(Чингис хааны зарлигийн товчоон)

“Сургаал үг хатуу ч нянтай өвчинд догшин эм мэт” хэмээсэн нь аливаа үгийг сайтар сонсоод, утга санааг сайтар ойлгохыг хэлж буй талаар сургасан байдаг.

(Д.Данзанравжаа)

Харилцааны хамгийн энгийн хэлбэр нь үг сонсох, утгыг ойлгох, дараа нь хариу хэлэх үйл явцаар тодорхойлогдоно. Үг дааж сурах нь хатуу үг, зэмлэсэн үг, шүүмж үгийг сэтгэлийн сөрөг хөдөлгөөнд автахгүй сонсож, суралцахад тустай.

Дасгал 2

Эргэцүүллийг уншаад, даалгаврыг гүйцэтгээрэй.

Хүний үгийг сонсож сурсны сайн тал, сонсож сураагүйн муу үр дагаврыг жагсаан бичиж, дүгнээрэй.

Би ер нь хайнга хүн байна шүү. Хүнийг гүйцэд сонсоод хүлээн авдаггүйгээс юу ч анзаардаггүй байж дээ. Гэтэл сайн хүн байх, бусдыг гэсэн сэтгэлээр ажиллахад хүний үгийг сонсох чадвар дутмаг байгааг аав ээж, ахмад настан, найз нөхөд маань мөн ч олон удаа хэлсэнсэн. Ийм хайнга хандаж байхад хүмүүст ямар санагддаг байсан бол гэж бодохоор өөрөөсөө ичив.

Би ер нь хүний үгийг хэр сайн сонсдог билээ...



Харин надтай хамт нэг өдөр ажилд орсон хүн маань бусдын хэлсэн үг сургаалыг хүлээцтэй сонсож байсан учраас ажилдаа амжилт гаргаж, тэргүүний ажилтан болжээ.

Гэтэл би хүний хэлсэн үгийг далдуур эсэргүүцэж, санал зөрөлдөхийг “дайрч давшилж байна”, шүүмжлэлийг “доромжилж байна”, гуйлт хүсэлтийг “тушааж байна”, анхааруулж, сануулж хэлбэл “дарамталж байна”, инээж, тоглож хэлбэл “элэглэн тохуурхлаа” гэж ойлгож хүлээн авдаг байлаа. Үүнийгээ бүх зүйлийг ойлгодог гэж андуурч байжээ. Эцэст нь хүний хэлсэн үгийг гүйцэд сонсоогүйгээс хэчнээн хүнийг гомдоосон бол гэж бодлоо.

Дасгал 3

а) Хэн нэгэнд сайхан үг хэлэхэд чамд ямар санагдаж буйг, хэн нэгнээс хатуу үг сонсоход ямар сэтгэгдэл төрдгийг эргэцүүлж, бодоод бичээрэй.

Сайн, сайхан үг хэлэхэд ямар санагддаг вэ?	Таагүй үг хэлэхэд чамд ямар байдаг вэ?
-	-
-	-

б) Хүний үгийг сонсож, үг дааж сурсны ач тус, сураагүйн гэм хорыг гүйцээж бичээрэй.

Ач тус

- Уурлах зүйл огт гарахгүй.
- Бусдад сайхан сэтгэл төрүүлнэ.
- Олон найзтай болно.
- Бусдаар хүрээлүүлнэ.
-
-
-

Гэм хор

- Өөрөө болон бусдыг бухимдуулна.
- Бусдын сэтгэлд сэв суулгана.
- Найз нөхөргүй болно.
- Өрсөлдөгч олонтой болно.
-
-

Чингис хаан “Сэтгэлийг нь эзэмдэж чадваас бие нь хаа одох вэ?”, “Үнэн үгэнд хүрсэн хүний сэтгэл бөх” хэмээн хүмүүний сэтгэлийг эзэмдэх эрдэм нь үг зөвтэй, үйл шударга, үнэн зөвөөр замнах хэрэгтэйг захисан байдаг.

Монгол ардын зүйр үгэнд “Үг хэдий хатуу ч амьдралд тустай” гэдэг. Үг хэдий хатуу байвч өөртөө тусган хүлээж авбал алдаа гэм засарч, өөрийн амьдрал, ажил үйлс өөдрөг болох боломжийг нээж, улмаар аливаад тайван хүлээцтэй хандах ухааныг тэлнэ.

Бидний гэм алдааг засаж залруулахын тулд хэлсэн бусдын үг хэдий хатуу байвч уурлаж уцаарлан, дундуур нь бүү таслаарай.

“Өөрийн гэмийг мэдсү гэвэл

Өрөөлийн үгийг хүлцэн сонсогтун” хэмээсэн нь хүн чамд чиний алдаа дутагдлыг засахын төлөө хэлсэн хатуу үгийг дааж сурвал уужуу, агуу ухаанд суралцаж байдгийг сургажээ.

(“Чингис хааны билэг сургаал” номоос)

Үг сонсож, үг дааж сурах аргыг зурагт илэрхийлснийг сайтар уншаад, өөртөө хэвшүүлээрэй.



Дасгал 4

“Хэрхэн зөв сонсож сурах вэ?” эхийг уншаад, даалгаврыг гүйцэтгэж, ангиараа ярилцаарай.

а) Эхээс идэвхтэй сонсох алхмуудыг олж бичээрэй.

- | | |
|---------|---------|
| 1. | 4. |
| 2. | 5. |
| 3. | 6. |

б) Бусдын үгийг сонсоогүйгээс гарах сөрөг үр дагаврыг шүүн тунгааж, хэлэлцэж, өөрийн дүгнэлт бичээрэй.

.....

Хэрхэн зөв сонсож сурах вэ?

Хүмүүс уулзахдаа олон зүйлийн тухай ярилцдаг бөгөөд яриа болгон нь дотоод сэтгэлийнх нь илрэл болдог байна. Хэн нэгний яриаг зүгээр л анхааралтай сайн сонсох нь тэр хүний сэтгэлийг тайвшрахад тус болж байдаг. Бусдын яриаг гэнэт таслах нь үгийг гүйцэд сонсохгүй байгааг илэрхийлнэ. Харилцаж буй хүнийхээ нүд рүү харж, анхаарлаа

төвлөрүүлэн, хэлж буй үгийн утга санааг бүрэн ойлгохыг хичээж, сонсож байгаагаа мэдэгдэн, толгой дохих, сонирхож байгаагаа илэрхийлэн, асуулт асуух зэргээр идэвхтэй сонсох нь чухал. Ярианы дундуур үгийг нь аль болох таслахгүй байж, санал нийлэхгүй байвал ярианы төгсгөлд эелдгээр илэрхийлэх нь зүйтэй.

Хүн бүрийн яриаг анхааралтай сонсох аваас авах, гээх зөндөө өгүүлэмжүүд бий гэдгийг санаарай. Дотны хүн, найз нөхдөө идэвхтэй сонсох нь тэдэнд хүндэтгэл үзүүлж байгаа хэрэг. Бусдын үгийг үл ойшоосны үрээр, буруу бодол, хандлага ихсэж, хүмүүжилгүй болохоос гадна бэрхшээлийг даван туулах арга зам, гарцыг олохгүй, ирээдүйн амьдралд нь элдэв саад бэрхшээл тулгарч, ажил хэрэг санасанчлан бүтэхгүй болох ч үе байдаг.

Хүний үгийг дааж сурах аргад хэрхэн суралцах вэ?

1

Хүний үгийг сонсоод өнгөрөх биш, яагаад надад ингэж хэлэв?, энэ үгээр юуг сургав? гэж дотоод сэтгэлдээ тунгаан эргэцүүлэн бодох

2

Хүн чамайг магтах үед магтаалд онгирохгүй байх, хэрэв сайнаар яриагүй үед намайг сайнаар хэлж байгаа олон хүн бий гэж бодож, сэтгэлээ удирдан, хүний хэлсэн хатуу үгийг тэвчээртэй сонсож сурах

3


Бусдын хэлсэн хатуу үгэнд эмзэглэхийн оронд “Надад чин сэтгэлийн зөвлөгөө өгч байна”, “Миний төлөө намайг ухаараасай л гэж хэлж байна” гэж бодож, тайван хүлээцтэй, уужуу ухаанаар хүлээн авах

Хүний үгийг гүйцэд, тэсвэр тэвчээртэй сонсож, тэр хүний үг бодит байдалд нийцэж байгаа эсэхэд авах, гээхийн ухаанаар хандах нь уужуу, агуу ухааныг өөртөө хэвшүүлж буй арга юм.

Монголчууд “Уул үзээгүй хормой шууж, ус үзэлгүй гутал тайлна”, “Үнэнийг хэлсэн хүнд хүн өстэй”, “Үхэр унасан хүнд нохой өстэй” гэж сургасан нь үг сонсож, үг даах аргад сурахын ач тусыг илэрхийлсэн хэрэг. Тийм ч учраас “Сайн үг явдалд тустай, Сайн морь алсад ханьтай” хэмээн хэлэлцэж, сургаал үгсээр сайныг дээдэлж, саарыг засаж ирсэн уламжлалтай.

Гэрийн даалгавар

1. **Авах гээхийн ухаан** гэдэг үгийн утгыг тайлбарлаад, хүний үгийг сонсож, үг дааж сурахад хүнд ямар зан чанар хамгийн чухал болохыг гэрийнхнээсээ асууж ярилцаад, өөрийн дүгнэлт бичээрэй.
2. Дараах зүйр цэцэн үгэнд үгийн хүчний тухай хэрхэн өгүүлснийг гэрийнхэнтэйгээ ярилцан бичээрэй.
 “Авах хүнд нэг үг ч эрдэнэ
 Орхих хүнд мянган үг ч улиг”
 “Үг сөрвөл хэрүүл
 Үүл сөрвөл бороо”
 “Үнэн үг гашуун ч
 Ухаантай хүнд ташуур, ухаан муутай хүнд өс хонзон”
 “Хатуу үг амьдралд тустай
 Гашуун эм өвчинд тустай” гэж зүйрлэн өгүүлсэн байдаг.
3. Гэрийнхнээсээ дараах асуултуудыг асууж, хариултыг сонссоны дараа “Бусдын хэлсэн үгийг сонсож, үг дааж сурах арга”-ыг хэлж өгөөрэй. Гэрийнхэн чинь хэрхэн хүлээж авч байгааг ажиглаад, ангийнхантайгаа ярилцаарай.
 - Хэн нэгнээс хатуу үг сонсох үедээ танд ямар мэдрэмж төрдөг вэ? Ямар хариу үйлдэл үзүүлдэг вэ?
 - “Та хүний хэлсэн үгэнд гомдсон үедээ яаж тайвширдаг вэ?
 - Та хэн нэгнээс хатуу үг сонсож, гүйцэд сонсолгүй хариу үйлдэл үзүүлснээсээ болж шаналж байсан уу? Тэр байдлаасаа яаж гарч байсан бэ?



**Хүний үгийг сонсож,
үг дааж суръя**

Хүний үгийг сонсоод өнгөрөх биш, яагаад надад ингэж хэлэв? энэ үгээр юуг сургав? гэж дотоод сэтгэлдээ тунгаан эргэцүүлж боддог байх нь чухал. Тиймээс хүний үгийг гүйцэд тэвчээртэй сонсож, тэр хүний үг бодит байдалд нийцэж байгаа эсэхэд авах, гээхийн ухаанаар хандах нь уужуу, агуу ухааныг өөртөө хэвшүүлэх нэг арга болно.

Бусдыг сонсож, үг дааж сурах аргыг өөртөө хэвшүүлээрэй.

Долоо хоногт хэдэд нь хүнийг сонсдог вэ? ...

Хэдэд нь хүнээс юм асуудаг вэ?

Өөрөө ярьсан Сонссон хүний тоо

Зөвлөсөн хүний тоо

Шүүмжилсэн хүний тоо ...

Авах гээхийн ухаанаар хандаж чадсан уу?

Би бусдыг хэр сонсож чаддаг вэ? гэдэгт дүгнэлт хийж, үг дааж сурах аргад суралцсанаар сэтгэл чинь хэрхэн өөрчлөгдөж байгааг ажиглаарай.

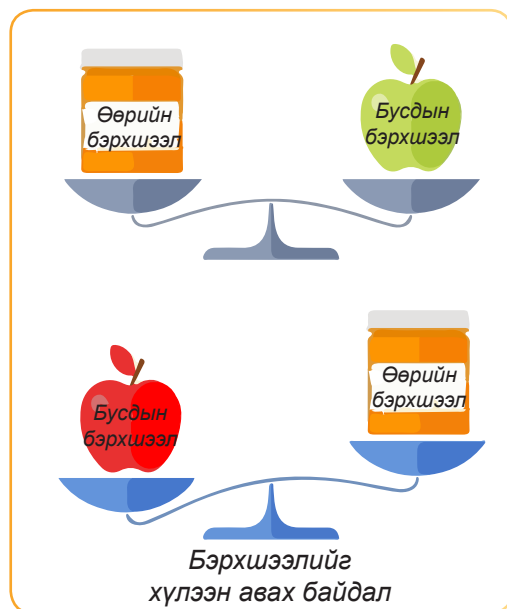
ӨӨРИЙН БЭРХШЭЭЛИЙГ БУСДЫН БЭРХШЭЭЛТЭЙ ХАРЬЦУУЛАН ТУНГААЯ

Аливаа асуудлыг шийдвэрлэх, зорилгодоо хүрэхэд тулгарч буй хүндрэл, саадыг “бэрхшээл” гэдэг. Судлах, шийдвэрлэвэл зохих зүйл, ажил хэрэгч санааг “асуудал” гэнэ.

Аливаа зүйлийн учир шалтгаан, арга замыг оюун санаандаа эргэцүүлж бодохыг “эргэцүүлэн тунгаах” гэнэ.

Дасгал 5

Дараах зургуудыг сайтар ажиглаад, тайлбарлан бичиж, ангиараа хэлэлцээрэй.



Зураг 1

Надад тохиолдсон бэрхшээл бусдынхаас хөнгөн байна. Яагаад хөнгөн байгаа вэ?

Миний бодлоор:

.....
.....

Зураг 2

Надад тохиолдсон бэрхшээл бусдынхтай харьцуулахад хүнд байна. Яагаад бусдын бэрхшээл хүнд байгаа вэ?

Миний бодлоор:

.....
.....

Хүн бүрийн амьдралд бэрхшээл тулгардаг. Тиймээс хэрхэн шийдвэрлэх аргад суралцах нь чухал. Бэрхшээлийг тойрч гарах биш, харин түүнээс гарах гарцыг олоход олон хүчин зүйл нөлөөлнө. Тухайн бэрхшээлийг хэрхэн хүлээн авах байдал хамгийн чухал. Тиймээс өнөөдөр төдийгүй ирээдүйд учирч мэдэх бэрхшээлд өөрийгөө бэлтгэж, мэдлэг, ур чадвараа нэмэгдүүлэх хэрэгтэй.

Бэрхшээлийн хүнд, хөнгөнийг залруулах боломж, харилцан ойлголцол, дэмжлэг авах боломж гэх мэт олон зүйлээр үнэлж болно. Мөн тухайн бэрхшээлийг үүсгэсэн байж болох олон нөхцөл, учир шалтгааныг эргэцүүлэх, бусдынхтай харьцуулан тунгааснаар түүнээс гарах гарцыг зөв олно. Бэрхшээлийг үүсгэсэн эх үүсвэрийг зурагт үзүүлсэн алхмын дагуу эргэцүүлэн тунгааж сураарай.



Дасгал 6

“Бэрхшээл тулгарсан үед зорилгоо улам томсгож байх хэрэгтэй. Тэр үед бэрхшээл болгон өчүүхэн болдог” гэснийг тайлбарлаад ангиараа ярилцаарай.

Дасгал 7

Дараах асуултын дагуу даалгаврыг гүйцэтгэн, ангийнхантайгаа ярилцаарай.

- а) Хэрэв чамд бэрхшээл тулгарвал хамгийн түрүүнд юу гэж боддог вэ? Эсвэл ганцхан өөрт чинь л бэрхшээл тулгараад байгаа юм болов уу?
- б) Тулгарсан бэрхшээлийг даван туулахад хэцүү байвал хэрхэн шийдэх вэ?
- в) Өөрт болон найздаа тулгарсан бэрхшээлийн жагсаалт гаргаарай. Жагсаалтаа дахин ярилцаад, гурав гурван бэрхшээлийг сонгон, хүнд болон хөнгөн гэсэн хоёр баганад ангилан бичээрэй.
- г) Дараах хүснэгтийн дагуу бэрхшээлийг үнэлээрэй. Яагаад ийм үнэлгээ өгснөө загварын дагуу дүгнэн бичээрэй.

Өөрт тулгарсан бэрхшээл	Үнэлгээ		Найзад тулгарсан бэрхшээл	Үнэлгээ	
	Хүнд	Хөнгөн		Хүнд	Хөнгөн

Дүгнэлт

Надад тохиолдсон энэ бэрхшээл манай найзад тулгарсан бэрхшээлээс хөнгөн байна. Яагаад гэвэл хүн бүрд л бэрхшээл тулгардаг. Харин тэр нь хүнд, хөнгөн янз бүр байна. Би энэ бэрхшээлийг даван гарах олно. Найздаа ч мөн тулгарсан бэрхшээлээ өөр бусдад тулгарсан бэрхшээлтэй харьцуулан сурахад тусална.

Аливаа бэрхшээлийг үүсгэж буй учир шалтгааныг эргэцүүлэн тунгааж сурвал түүнээс гарах зөв гарцыг олох нөхцөл бүрдэнэ. Бэрхшээлийг даван туулснаар аливаад уужуу, тайван хандах аргад суралцдаг.

Өөрт чинь бэрхшээл тулгарвал “энэ бол бусдын бэрхшээлтэй харьцуулахад хөнгөн” гэж бодож сурах нь уужуу ухаанд суралцах нэг арга болно.

Бэрхшээлийг бусдын бэрхшээлтэй харьцуулан тунгаах арга



Бэрхшээлийн шалтгааныг тодорхойлох



Бэрхшээл зөвхөн надад тулгараагүй, хүн бүрд л тулгардаг гэдгийг санах

Надад тулгарсан бэрхшээл бол бусдад тулгарсан бэрхшээлтэй харьцуулахад хөнгөн байна гэж тунгаан бодох



Бэрхшээлийг даван туулах зөв гарцыг олох

Бэрхшээлтэй нүүр тулах амаргүй ч зөвхөн чамд биш, хүн бүрд учирдгийг сана. Тулгарсан бэрхшээл хүнд, хөнгөн эсэх нь түүнийг хүлээн авах уужуу сэтгэлийн үр дүн юм.

Амьдралд учирч мэдэх олон бэрхшээл байдгийг санаж, тохиолдсон бэрхшээлийг үүсгэсэн учир шалтгааныг эргэцүүлэн тунгаасны дараа түүнийг даван туулах зөв арга замыг олох нь чухал юм.

Монголын нууц товчоонд “Яаралтай дайнд мордовч ямар ч бэрхшээл тохиолдовч ямагт өлсөөж байсангүй” хэмээн өгүүлсэн нь бэрхшээлийг сэтгэлийн тэнхээгээр даван туулдгийг сургажээ. Бэрхшээлийг давж чадсан хүн шинэ эрч хүч, урам зориг хуримтлагдаж, шинэ мэдлэг, ур чадвар нэмэгдэж, туршлага суудаг.

Гэрийн даалгавар

<https://www.youtube.com/watch?v=Q6HnFuzSJdQ>

холбоосоор

бичлэгийг гэрийнхэнтэйгээ хамт үзээд, бэрхшээлийн хүнд, хөнгөн эсэхийг хэрхэн хэмжиж болохыг ярилцаарай.

“Тулгарсан бэрхшээл хүнд, хөнгөн эсэх нь бэрхшээлийг хүлээн авах уужуу сэтгэлийн үр дүн” гэсэн тайлбарыг гэрийнхнийхээ болон өөрийн тайлбартай харьцуулан бичээрэй.

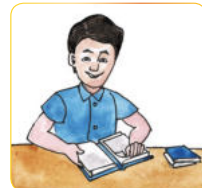
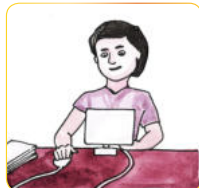
БЭРХШЭЭЛИЙГ ХӨНГӨН БОЛГОЖ ХАРЖ СУРЪЯ

Амьдрал ахуй, ажил хэрэг, аян замд тохиолдох хүндрэл, саадыг бэрхшээл гэнэ. Хүнд бэрхшээл гэдэг бол ярвигтай саад тотгор, бэрхшээлийг хэлнэ. Сайтар тунгаавал аливаа бэрхшээлд шаналах учиргүйг ухаарч, бэрхшээл хөнгөн болно.

Дасгал 8

Зургийг ажиглаад, тохиолдлыг шинжлээрэй.

- Зурагт ямар үйл явдал өрнөж байна вэ?*
- Тэд тулгарсан бэрхшээлд хэрхэн хандаж байна вэ?*
- Хэрвээ чамд ийм бэрхшээл тулгарвал чи яаж хүлээж авах байснаа дүгнэн бичээрэй.*



Бэрхшээлд хандах байдал

Хүмүүс бэрхшээлтэй тулгарахаараа яагаад заавал надад ийм бэрхшээл тулгарав? гэж сэтгэл зовж хүлээж авдаг. Хэрвээ бэрхшээлийг “Энэ бол боломж, намайг сорьж байгаа сорилт” гэж хүлээн авч сурвал түүнээс гарах гарцыг олоход хялбар болно.

Бэрхшээл тулгарахад дараах асуултыг өөрөөсөө асуугаарай.

- Үүнээс би юу сурч болох вэ?
- Надад ямар сургамж өгч байна вэ?
- Энэ бэрхшээлийг шийдсэнээр надад ямар боломж нээгдэх вэ?
- Би өөрийнхөө ямар зан чанарыг өөрчлөх хэрэгтэй вэ?


Дасгал 9


Дараах хүснэгтэд гэрийнхэндээ тулгарч байгаа бэрхшээлээс сонгон, түүнийг хөнгөн болгох ямар арга байж болохыг асуултын дагуу задлан шинжлээрэй. Бэрхшээлийг хөнгөн болгож харахын ач тусыг дүгнэн бичээрэй.

Бэрхшээл		
Арга	Би ингэж хүлээж авна.	Аав, ээж ингэж хүлээж авна.
Ямар сургамж өгч байна вэ?		
Ямар ач тустай вэ?		
Дүгнэлт		

Бэрхшээлээс та суралцаж, бэрхшээлийг хөнгөн болгож харж сурвал таныг амжилтад хүргэх нэг арга хэрэгсэл болдог.


Бэрхшээлийг хэрхэн хөнгөн болгож харж сурах вэ?


1 Тулгарсан бэрхшээлд бодитой, тайван хандаж чадвал түүнийг шийдэхэд хялбар болно. 

2 Тухайн бэрхшээлийг бусдынхтай харьцуулан “Надад тулгарсан бэрхшээл бусдынхаас хөнгөн. Үүнээс ч хэцүү бэрхшээл бусдад тулгарч байгаа” гэж бодвол бэрхшээл хөнгөн болно. 

3 Сэтгэлээ уужим байлгаж, амьдралд тохиолдож болох зүйл учраас яаж шийдэхээ сайн бодох хэрэгтэй” гэж хүлээн авбал сайн.

4 Хүн бүрд л бэрхшээл тулгардаг?, ганцхан надад ийм хүнд бэрхшээл тулгараагүй, надад тулгарсан бэрхшээл хүнд үү, хөнгөн үү? гэх мэтээр олон талаас нь эргэцүүлэн тунгаагаарай.

5 
Надад бэрхшээлийг давж гарах хүч байгаа гэж өөрийгөө зоригжуулан бэрхшээлд шаналахгүй байх хэрэгтэй.

6 
Бэрхшээлийг боломж, намайг сорьж байгаа сорилт гэж хүлээн авч сураарай.

Гэрийн даалгавар

Дараах зүйр цэцэн үгийн утгыг тайлбарлаарай.
 Эмзэг хүнд зовлон мундахгүй
 Эрэлхэг хүнд бэрхшээл байдаггүй.

Аливаа бэрхшээл тулгарахад сэтгэлээр унахгүй, цөхрөхгүй, сэтгэлээ зөв залж чадвал түүнийг зөв зохицуулж, шийдвэрлэх аргад суралцдаг. Ийнхүү уужуу ухааны үр дүнд бэрхшээлийг тайван хүлээн авч, түүнээс гарах гарцыг зөв олох боломж бүрдэнэ.

БЭРХШЭЭЛИЙН ГАРЦЫГ ОЛЪЁ

Уужуу, агуу ухааны үр дүнд л бэрхшээлийг тайван хүлээн авч, түүнээс гарах гарцыг нь зөв олох боломж бүрдэнэ. Өөрөө шийдэж чадахгүй бол өөрт итгэлтэй хүмүүстэй зөвлөлдөж, бэрхшээлээс гарах гарцыг олохыг эрмэлзээрэй.

Бэрхшээлийн гарцыг олох талаар мэргэд юу гэж сургасан бэ?

Ричард Бах	Сайхан боломж авчраагүй тийм бэрхшээл гэж байдаггүй.
Букер Т.Вашингтон	Амжилт гэдгийг хүний хүрсэн өндөрлөгөөр бус түүнд хүрэх замдаа бэрхшээлийг хэрхэн туулснаар хэмжих нь зүйтэй.
Монгол ардын ухаан	Аливаа бэрхшээлд уужуу тайван хандвал гарц заавал олдоно. Сэтгэлийн хөдөлгөөнөөр хандвал сөрөг үр дагавар гардаг учраас “Долоон удаа хэмжиж, нэг удаа огтол” гэж сургажээ.

Хэрвээ чамд бэрхшээл тулгарсан бол хэрхэн шийдэх вэ? Жишээ нь гэртээ харих зам хаагдсан бол тэндээ суугаад хүлээлгүй өөр хаагуур явж болохыг хайх нь мэдээж. Үүний нэгэн адил чамд бэрхшээл тулгарахад түүнээс гарах гарцыг заавал хайж олоорой.

Бэрхшээлийг боломж болгох эсэх нь тухайн хүний бэрхшээлийг хэрхэн хүлээн авч байгаа байдал, аливаад тайван, хүлээцтэй, тэвчээртэй хандах зан чанараас шалтгаална.

Хэрвээ бэрхшээлийг хүндээр хүлээж авбал бэрхшээл зовлон болж, түүнийг даван гарч чадахгүй шантрах, хойш суух, сэтгэлээр унах, сайнаар шийдэж чадахгүй байх зэрэг гэм учирна.

Хүний амьдралд их бага тодорхой хэмжээгээр бэрхшээл тулгарч, түүнийгээ даван туулах зөв арга замыг эрэлхийлдэг.

Бэрхшээл тулгарахад шантрах, залхуурах, буруу арга замаар даван туулах гэж зүтгэх зэрэг нь бэрхшээлийн гарцыг олоход саад учруулдаг. Харин бэрхшээл миний санаагаар өөрчлөгдөхгүй тул би тайван байж, бэрхшээлийг бодит нөхцөл байдалд нь учир шалтгааныг тунгаан бодож, зөв гарцыг олъё гэж бодох хэрэгтэй. Ийнхүү сэтгэл тухайн бэрхшээлд торохгүй болж, бэрхшээлийг хөнгөн болгож харснаар тайван хүлээж авдаг.

Дасгал 10

Захидлыг уншаад, “Бэрхшээлийн гарцыг олох арга”-ыг ашиглан, түүнд хариу бичээрэй.

Сайн байна уу? Би 15 настай. Надад хүнд хэцүү зүйл тулгарахад би учраа олдоггүй, шууд л уйлдаг, хэнтэй ч уулзмааргүй санагддаг. Надад л дандаа муу юм тохиолддог, би их азгүй юм аа гэх бодол өөрийн эрхгүй төрдөг. Гэтэл манай найз охин ямар ч асуудал тулгарсан үргэлж тайван ханддаг болохоор түүнд бараг бэрхшээл тулгардаггүй байх гэж би боддог. Би олон найзаасаа зөвлөгөө сонссон ч төдийлөн амжилтад хүрээгүй. Өөр ямар гарц шийдэл байгааг хэлээд өгөөч, яагаад надад ийм зүйл болоод байдаг юм бол? Надад туслаач.

Дасгал 11

Дараах хүснэгтэд өөрт тулгараад байгаа бэрхшээлээ жагсаагаад түүний учир шалтгаан, хэрхэн шийдэх арга замыг бичээрэй. Шийдэж чадаагүй бэрхшээл байгаа юу? Түүний учир шалтгаан юунд оршиж байна гэж бодож байна вэ?

Тулгарсан бэрхшээл	Яаж бий болсон шалтгаан	Хэрхэн шийдэх вэ?
Би сүүлийн үед англи хэлний хичээлдээ муу дүн авдаг байсан.	Надад хичээлээс гадуур хэлний курст явах мөнгө байхгүй.	Англи хэл сурах үнэгүй TV хичээл, сошиал медиа групп, аппликейшн байгаа
Би ухаалаг гар утасгүй.	Ээж аав цалингаа буухаар авч өгнө гээд авч өгөөгүй.	Гэрт компьютер байгаа. Тэгээд ч анги дээр ухаалаг утас хэрэглэхийг хориглодог тул заавал авах шаардлагагүй.
...



Уужуу, агуу ухааны үр дүнд л бэрхшээлийг тайван хүлээн авч, түүнээс гарах гарцыг зөв олох боломж бүрдэж, бэрхшээлийн гарцыг зөв олсноор аливаа амжилтад хүрч чадна.

Бэрхшээлийн гарцыг олох арга



Хүнд бэрхшээл тулгарахад хэрхэн хүлээн авдаг вэ?

Урам хугарч, уурлаж бухимдан, сэтгэлээр унаж, сэтгэл шаналж эсвэл бодит нөхцөл байдлыг үл хүлээн зөвшөөрсөн ч нөхцөл байдалтайгаа эвлэрч, бэрхшээлд сөхөрдөг үү? Хэдийгээр бага зэрэг айдас байсан ч өөрийн авьяас чадвараа хөгжүүлэх боломж болгож байна гэж хүлээн авдаг гэх мэт хүн бүр өөр өөрөөр хүлээж авдаг. Энэ нь тухайн хүний аливаад уужуу, тайван хандах чадвараас шалтгаалдаг.

Сэтгэлийн хаттай хүн аливаад дүн шинжилгээ хийж, цаг алдалгүй тулгарсан бэрхшээлийг даван туулах зөв арга замыг эрэлхийлж, төлөвлөж, түүнийгээ хэрэгжүүлдэг байна.

Бэрхшээлийг тайван хүлээн авч, түүний гарцыг олох аргад суралцъя.

1. Өөрт тулгарсан бэрхшээлийн хэмжээг тоогоор илэрхийлнэ. (зүүн талд)
2. Тухайн бэрхшээлийг ямар сэтгэлээр хүлээн авснаа тоогоор илэрхийлнэ. (баруун талд)
3. Хэрхэн шийдсэнээ тайлбарлан бичнэ.
4. Бэрхшээлийг илэрхийлсэн тоон хэмжээг хэрхэн хүлээн авсан байдлын тоон хэмжээтэй шулуунаар холбон зурна.

Хэрэв хүлээн авсан байдал, тулгарсан бэрхшээлийн тоон хэмжээтэй тэнцүү, эсвэл бага байвал чи бэрхшээлийг хөнгөн болгож хүлээн авч сурч байгааг илэрхийлнэ. Хэрэв хүлээн авсан байдлын тоон хэмжээ бэрхшээлийн хэмжээнээс их байвал бэрхшээлийг хүндээр тусган хүлээн авсныг илэрхийлнэ.

Надад тулгарсан бэрхшээл

➔

Бэрхшээлийг хүлээн авахад төрсөн миний сэтгэл

		10		10	
Бэрхшээл					Хэрхэн хүлээж авсан бэ?
Өөрт итгэлтэй хүмүүстэй зөвлөлдөж шийдсэн	_____	9	☹️	9	_____
		8	ТОМ	8	_____
		7	😐	7	_____
Бэрхшээлээс гарах гарцаа зөв олж, хэрхэн шийдэж болох талаараа тунгаан бодож шийдсэн	_____	6	ДУН	6	_____
		5	Д	5	_____
		4	😊	4	_____
Би өөрөө шийдэж чадсан	_____	3	ЖИ	3	_____
Ужуу тайван хандаж хүлээн авсан	_____	2	ЖИ	2	_____
		1	Г	1	_____

🌿 АЛС ХЭТИЙГ ХАРЪЯ

БЭРХШЭЭЛИЙГ ӨНГӨРСӨН, ОДОО, ИРЭЭДҮЙН НӨХЦӨЛ БАЙДАЛД АВЧ ҮЗЬЕ



Анхаарлаа амьсгалдаа төвлөрүүлэх дасгалыг багшийн заавраар хийгээрэй. Энэ дасгал нь аливаа үйл явдалд шууд хариу үйлдэл үзүүлэлгүй тайван, хүлээцтэй хандан, уужуу, агуу ухаантай болоход туслах болно.

Тулгарсан бэрхшээлийг энэ мөчийнх үү, өнгөрсөн үед бас гарч байсан уу, ирээдүйд тулгарах магадлалтай юу гэдгийг эргэцүүлэн тунгааж, түүнээс гарах зөв гарцыг олохоос өмнө сэтгэлээр унах, буруу зүйл хийх нь уужуу, агуу ухаан дутсанаас болж буй хэрэг юм.

Монголчуудын “Долоон удаа хэмжиж, нэг удаа огтол” гэж ардын сургаал үг байдаг. Тухайн бэрхшээлийг цаг хугацааны нөхцөл байдал нь авч үзэж шийдэх нь чухал. Аяндаа шийдэгдэнэ гэж хүлээгээд юу ч хийхгүй бол бэрхшээл байсаар л байна. Хамгийн муу нь бэрхшээл томорч, бусад бэрхшээлийг бий болгон, сэтгэлийн шаналалд оруулдаг гэдгийг ухаарах хэрэгтэй.

Аливаа бэрхшээлийг задлан шинжилж, цаг хугацааны нөхцөлд нь авч үзсэнээр буруу шийдвэр гаргахаас зайлсхийх, зөв гарцыг олох ач холбогдолтой.

Бэрхшээлийн учир шалтгааныг танин мэдсэнээр түүнийг даван туулах зөв аргыг олдгийг ухааръя.



Дасгал 12

Зургийг сайтар ажиглаад, асуултын дагуу ангийнхантайгаа ярилцаарай.

а) Бэрхшээлийг шийдэхгүй байснаар ямар хор уршиг бий болох вэ?

б) Бэрхшээлийн учир шалтгааныг мэдсэнээр ямар ач тустай вэ?
Бэрхшээлийн учир шалтгааныг шинжиж мэдэхэд суралцъя.

Өнгөрсөн

Хэрэв бэрхшээл өнгөрсөн удаад ч, энэ удаа ч гарч байгаа бол ирээдүйд дахин гарах магадлалтайг ухаарах хэрэгтэй.

Одоо

Хэрэв бэрхшээл өнөөдөр гараад, ирээдүйд тулгарахааргүй бол тэвчих хэрэгтэй.

Ирээдүй

Өнөөдөр тохиолдоогүй ч ирээдүйд дахин тулгарахаар байвал бэрхшээлээс гарах зөв гарцыг олохын тулд тунгаан бодож, гарах зөв аргыг олох хэрэгтэй.

Дасгал 13

Захидлыг уншаад, асуултын дагуу эргэцүүлэн бодож, хариу захидал бичээрэй.

- Тулгарсан бэрхшээл нь ганц өнөөдөр тохиолдож байгаа юу?
- Өнгөрсөн үед бас гарч байсан болов уу?
- Энэ бэрхшээлийг шийдэхгүй бол ирээдүйд дахин тулгарах магадлалтай юу?
- Ийм бэрхшээл ганц энэ хүүхдэд тулгарч байгаа юу? Эсвэл бусад хүүхдэд ч адилхан тулгардаг болов уу?

Сайн байна уу? Надад хичээлээ хийх цаг хангалттай байгаа хэдий ч яагаад ч юм хичээлээ хийж амждаггүй. Нэг мэдэхэд л хичээлдээ явах цаг болчихсон байдаг. Ийм байдлаасаа болоод дөрвөн хичээл дээр хангалтгүй дүн авсан. Би цагийг дэмий зүйл хийж өнгөрүүлж байгаагаа мэддэг ч энэ байдлаасаа гарч чадахгүй байна. Явал энэ байдлаасаа гарах вэ? Надад туслаач.

Дасгал 14

Хүүхдүүд та нарт ямар бэрхшээл тохиолддог вэ? Өөрт тулгарсан бэрхшээлийг өөрөө шийдье.

- а) Тухайн бэрхшээл нь өнгөрсөн, одоо, ирээдүй аль цагт нөлөөлөхийг 1-5 оноогоор үнэлээрэй. 1-маш бага, 2-бага, 3-дунд зэрэг, 4-их, 5-маш их нөлөөлнө гэсэн утгад харгалзана.
- б) Тухайн харгалзах нүдэнд нөлөөллийг үнэлсний дараа багаараа хэлэлцэн дүгнээрэй.
- в) Бэрхшээл санхүүгийн, харилцааны, ур чадварын алин болохыг тэмдэглээрэй.
- г) Өөрт тулгарсан хоёр бэрхшээлийг бичиж, нөхцөл байдлыг нь дүгнэн бичээрэй.

Өөрт тулгарсан бэрхшээлийг өөрөө шийдье.

Бэрхшээл	Санхүүгийн	Харилцааны	Ур чадварын	Өнгөрсөн	Одоо	Ирээдүй
Би ангийнхантайгаа найрсаг бус харилцдаг.						
Би гэрийн даалгавраа хийж амжихгүй үедээ найзаасаа хуулчихдаг.						
Хичээлийн дэвтрээ мартаж ирснээс багшдаа зэмлүүлсэн.						
Би хичээлд явах цагаа мэддэг ч байнга л 5-10 минут хоцорчхоод байх юм.						
Найз маань “Хүн үг хэлэхээр чи үргэлж л өрвөлзөж байх юм” гэж хэлэхээр миний дургүй хүрдэг.						
Ээжийг хичээлээ давт гэж хэлэхээр би зөрүүдэлдэг.						
Номын санд сууж байхад хүүхдүүд шуугилдаад байдаг. Би хичээлээ хиймээр л байна.						
...						
...						
Дүгнэлт						
.....						

Бэрхшээлийн нөхцөл байдлыг цаг хугацааны хувьд өнгөрсөн, одоо, ирээдүйн гэж ангилна. Мөн зөрчилтэй болон хэвийн, гадаад болон дотоод нөхцөл байдлаас үүдэн, санхүүгийн, хариуцлагын, ур чадварын нөхцөл байдлаас үүссэн бэрхшээл гэж ангилдаг байна.

Бэрхшээлийн учир шалтгааныг мэдсэнээр түүнээс гарах аргаа зөв олох нөхцөл бүрдэнэ. Бэрхшээлийг даван гарах бүрд хүнд тэвчээр хатуужил сууж, алс хэтийг харах уужуу ухаантай болдог.

БЭРХШЭЭЛИЙГ ҮҮСГЭЖ БУЙ ХҮЧИН ЗҮЙЛИЙН НӨЛӨӨГ АЖИГЛАН ШИНЖИЛЖ, ТУНГААЯ

Бэрхшээлийг зөв даван туулахын тулд үүсгэж буй хүчин зүйлийн нөлөөг ажиглан шинжилж, сайтар тунгаан бодох хэрэгтэй.

Дасгал 15

Тохиолдлыг уншаад, бэрхшээлийг үүсгэж буй шалтгаан, сөрөг үр дагаврыг хүснэгтэд бичиж, ангиараа хэлэлцээрэй.

Би эмч болохыг хүсдэг. Мөрөөдлөө биелүүлэхийн тулд хими, биологийн хичээлээ сайн давтаж байгаа учир ахиц дэвшил гарч байгаа. Гэхдээ бусад хичээлдээ тааруу дүн аваад байх боллоо. Ангийнхан маань эхэндээ зүгээр харилцдаг байснаа сүүлдээ надаас зайгаа бариад байх шиг санагдах болсон. Хүмүүсийн дунд байхдаа асуултаа ч бүрэн асууж чадахгүй, өөрийгөө бүрэн илэрхийлж чадахгүй, өөртөө итгэлгүй болчихлоо. Энэ хэвээрээ байгаад байвал би найз нөхөд ч үгүй, муу сурдаг нэгэн болж, хэн ч намайг тоохоо байх юм шиг байна.

Бэрхшээлийг үүсгэж буй шалтгааныг шинжээрэй.

Нөлөөлөл	Сөрөг тал	Бэрхшээл	Үүсгэж буй шалтгаан
Өөрт			
Бусдад			
Алс хэтдээ			
Өөрт болон бусдад			

Бэрхшээлийн учир шалтгааныг шинжихдээ дараах асуултын дагуу тунгаан бодоорой. Үүнд:

- Бусдад хэр хор хөнөөлтэй байна вэ?
- Дан ганц өөрт хор хөнөөлтэй байна уу?
- Би өөрөө тэвчвэл болох уу?
- Бусадтай хуваалцах хэрэгтэй юу?

Хэрвээ бэрхшээл зөвхөн өөрт хортой бол тэвчье, бусдад болон алс хэтдээ сөрөг үр дагавар их бол түүнээс гарах гарцыг зөв олъё гэж тунгаан бодоход уужуу ухаан хөгжиж байдаг.

Бэрхшээлийг үүсгэж буй хүчин зүйлийн нөлөөг ажиглан шинжилж, тунгаая.



Бэрхшээл тулгарсан үед учир шалтгааныг тунгаан бодож, тухайн бэрхшээлийн шалтгаан юу байв?, хэрхэн, ямар арга замаар даван туулах вэ? бэрхшээлийг даван туулснаар ямар үр дүн гарах вэ? гэдгийг сайтар эргэцүүлэн бодоорой.

Бэрхшээлийг зөв аргаар даван туулж чадвал амжилт ирдэг. Бэрхшээлийг даван туулснаар сорилтыг давах арга ухаан, туршлага суух зэрэг давуу талтай.

Асуудал, бэрхшээлийн шалтгааныг зөв олж тогтоохгүйгээр шийдэх боломжгүй.

Аливаа бэрхшээлийг даван туулахын тулд үүсгэж буй хүчин зүйлийн нөлөөг шинжлэн тунгаах нь чухал. Хэрэв одоо болон алс хэтдээ, өөрт болон бусдад сөрөг үр дагавар авчрах бол яаран сандран шийдвэр гаргахгүйгээр түүнийг зөв аргаар даван туулахыг эрмэлзэх хэрэгтэй.

Гэрийн даалгавар

1. Энэтхэгийн гэгээнтэн Шантидэвагийн “Засаж залруулж болохоор бол уурлаж ундууцаад хэрэг юун. Залруулж болохгүй бол уурлаж ундууцаад ч нэмэр юун” гэсэн сургаалын санааг гэр бүлийнхэнтэйгээ ярилцаад, дүгнэлтээ бичээрэй.
2. “Учрыг нь олж, хужрыг нь тунгаах” хэмээх зүйр цэцэн үгийн утгыг тайлбарлаарай.

СЭТГЭЛИЙН ХАТТАЙ БАЙХ МОНГОЛ УХААНААС СУРАЛЦЪЯ

Бэрхшээлийг даван туулах аргад суралцсанаар хүн сэтгэл зүйн хувьд бэлтгэлтэй болж, тулгарч буй бэрхшээлийг юунаас үүдэж бий болсон бэ? Яавал хүндрэл, хохирол багатай даван туулах вэ? гэдгээ тунгаан бодож, эргэцүүлж сурвал уужуу ухаан хөгжиж, сэтгэлийн хат суудаг.

Дасгал 16

Сургаал үгийг уншаад, бидэнд юу сургасныг тайлбарлаарай.

Арслан баатар ч бол галаас цочдог
Хүн сайн ч бол нэг юманд гэнэддэг
Зоригоор болохоос сэрэмжээр болох нь олон
Зовсноор болохоос аргаар болох нь амар

*(Д.Равжаа “Догшин ноён хутагтын сургаал
сэтгэлийг амраагч оршиё”)*

Дасгал 17

Дараах өгүүллийг уншаад сэтгэлийн хаттай байх монгол ухааны талаар талаар ангиараа хэлэлцээрэй.

Өвөөгийн эрдэм

Санчир хүү зуны амралтаараа хөдөө өвөөгийнхөө очиж, зуны турш хонь хариулав.

Өвөөдөө тусалж байгаа сайн хүү гэж эмээ нь түүнийг магтана. Айлынхан ч бас магтана. Гэтэл өвөө нь ер магтахгүй. Хүү орой хонио хотлуулаад гэртээ ормогц өвөөгийнхөө нүүр лүү харна. Энэ удаа ч “За өнөөдөр л намайг магтах байх” гэж бодоод өвөөгөө харвал аанай л дуугүй. Харин ч ууртай байгаа бололтой, урт гаансаа гутлын ээтгэр хоншоорт чанга чанга цохисноо:

- Манай хонь ч энэ өвөл цөм осгох байх. Жигтэйхэн нойрмог залхуу, бээрэг тэвчээргүй амьтад болох нь шиг байна гэж хэлэв.

Санчир “Яагаад” хэмээн асуумаар байсан ч асууж зүрхэлсэнгүй. Өвөөгийн үгийг орондоо ороод гайгүй сайн эргэцүүлсэн боловч учрыг нь тайлж чадалгүй нам унтжээ. Нэг сэрсэн чинь өвөө алга. Хонь ч алга. Хонь маань өдийд бэлчээгүй байдагсан. Юу болоо юм бол? Өвөө хаачив? гэтэл эмээ нь: Өвөө нь өглөө аль эрт хонио бэлчээгээд явчихсан гэв.

Санчир нүдээ нухлан гадаа гарлаа. Нар дээр хөөрч, дулаан сайхан байна. Ойр хавьд юу ч үл үзэгдэнэ. Өвөө хонио туугаад хол явчихсанаас

зайлахгүй. Хүү уйтгартай байв. Эмээ нь ч бас дуугүй, цаанаа л нэг юм бодоод байх бололтой. Тэгсээр өдөр өнгөрөв.

Өвөө нь хонио харуй бүрий болж байхад хотлуулсаар иржээ. Санаа нь сая л нэг амарсан мэт цайгаа тайван ууж сууснаа, нэгийг санасан янзтай: “Залхуу, нойрмог малчны мал залхуу нойрмог болдог. Бээрэг тэсвэргүй малчны мал эзэн шигээ бээрэг, хүйтэнд тэсвэргүй болдог юм даа” гэж хэлээд ач хүү өөдөө харав.

Санчир: “Яагаад” гэж асуув. Мэдээж шүү дээ. Энэ мал гэдэг амьтан чинь эзнийхээ аяар байдаг юм. Хонийг зуны өглөө зургаан цагт бэлчээгээд сургачихвал зургаан цагтаа л бэлчинэ. Харин нойрмог малчин бол найман цагт бэлчээрт гаргадаг. Орой арав хагас гээд хотлох ёстой байтал тэвчээргүй малчин есөн цагт туугаад ирдэг. Ихэнх цагаа бэлчээрт өнгөрөөсөн мал тэвчээртэй, сэргэлэн болдог. Өвөл даарах, бээрэх, осгох нь бага байдаг” гэж яриу.

Санчир толгой дохин, “Өвөө минь яасан их эрдэмтэй хүн бэ?, Яасан айхавтар сэргэг, тэвчээртэй хүн бэ” гэж бодлоо.

(С.Надмид “Жаран цагаан дээдээхэй” түүвэр өгүүллээс)

Дасгал 18

Дараах бичвэрээс сэтгэлийн хаттай байх монгол ухааныг хэрхэн зааж сургадаг байсан талаар ангиараа хэлэлцээрэй.

Монголчууд үр хүүхдэдээ хүнд хэдийд ч, ямар ч хүнд бэрх зүйл тулгарсан түүнийг даваад гарах сэтгэлийн хаттай байхыг зөвлөдөг байжээ. Тиймээс ч сэтгэлийн хаттай байх аргын тухай “Өсөхийн жаргалыг жаргалд бүү бод, өглөөний нарыг наранд бүү бод”, “Ар давж хүлэг болдог, ажил хийж хүн болдог”, Зовсны эцэст жаргадаг” гэх мэтээр сургасан байдаг.

Хүнд бэрхшээл тулгарахад ихэнхдээ бусдыг буруутгадаг. Түүндээ итгэн бусдын буруу гэдгийг батлах гээд арга чарга хайгаад эхэлдэг. Үүний улмаас өөртөө итгэх итгэл аажмаар буурч, өөртөө эргэлзэж, би энэ бэрхшээлийг даван гарч чадахгүй юм байна гэсэн мэдрэмж бэхэждэг.

Бэрхшээлийг даван туулах чадвар хүний сэтгэлийн гүнд байгаа бэрхшээлийг даван туулж чадна гэсэн итгэл, сэтгэлийн хүчнээс ихээхэн хамаардаг болохыг сэтгэл зүйн шинжлэх ухааны судалгаа ч хувь хүмүүсийн ажиглалт ч аль аль нь нотолсон байдаг.

Сэтгэлийн хаттай байхын ач тус ба гэм хор

Ач тус

- Уужуу ухаантай болно.
- Бэрхшээлийг даван туулах чадвартай болно.
- Зорьсон хэргээ бүтээнэ.
- Бие, сэтгэл амгалан болно.
- Ямар ч өвчнийг гэтлэн гарч чадна.
- Муу зуршлаас хөндийрнө.
- Бусдад тусална.
- Бусдыг хайрлаж, хүндэлж сурна.

Гэм хор

- Аливаад шантрамгай болно.
- Уурлаж ундууцна.
- Бие, сэтгэл тавгүйтнэ.
- Өөртөө итгэлгүй болно.
- Зорьсон хэрэг санасанчлан бүтэхгүй болно.
- Бие өвдөж, өвчлөмтгий болно.
- Бусдыг буруутган уурлаж уцаарлана.
- Ойр дотны хүмүүсээ зовооно.

Дасгал 19

Дараах тохиолдлыг шинжилж хүснэгтэд учир шалтгааныг бичээрэй.

Миний бодлоор бол:

.....

Тохиолдол 1

Шалгалтын өмнө бүгд л сэтгэл түгшиж, “Би юу ч мэдэхгүй, би муу авах бий гэж айж байна, Одоо яах вэ, ямар хэцүү бодлого вэ?” гэцгээх нь бий. Яагаад?

Тохиолдол 2

Шалгалтын өмнө тайван хүлээцтэй хандаж, яарч сандардаггүй, болох юм болж байгаа мэтээр хүлээж авдаг. Энэ юунаас болж байгаа вэ?

Миний бодлоор бол:

.....

Тулгарсан бэрхшээлийн учир шалтгааныг эргэцүүлэн тунгаахаасаа өмнө бусдыг буруутгах, гомдоллох нь ихэнх хүмүүст түгээмэл байдаг хандлага юм. Яаран сандран шийдвэр гаргалгүй бэрхшээлийг хэрхэн даван туулах вэ? гэдгийг сайтар тунгаан бодох учиртай. Одоо биш алс хэтийг харж бэрхгээлээс гарах гарцыг хайх, бүгдэд уужуу, агуу ухаанаар хандаж сураарай.

Сэтгэлийн хаттай байх ухаанд суралцъя

Аливаа хүнд бэрхийг даван туулах биеийн болоод сэтгэлийн тэсвэр хатуужлыг сэтгэлийн хат гэнэ. Хүн бүр сэтгэлийн хаттай байж зорьсон зорилгодоо хүрч чадна. Хүнд сэтгэлийн хатыг шууд суулгах боломжгүй. Харин хүн өөрийн сэтгэлээ удирдаж, зөв сэтгэлийг өдөр тутамдаа дадал болгож чадвал сэтгэлийн хаттай болох ухаан сууж байдаг. Хүний бие махбодын өвчлөлийн эх үүсвэрийн 50 хувиас багагүй нь сэтгэл зүйтэй холбоотой байдгийг психосоматик анагаах ухааны эрдэмтэд судалгаагаар нотолжээ.

Амжилттай яваа хүмүүстэй уулзахад тэднээс ухаарал, сэтгэлийн хат мэдрэгддэг. Энэ нь тэд амжилтад хүрсний хүчинд ухаарсан биш, харин ухаарсны хүчинд, сэтгэлийн хаттай байхад суралцсаных юм. Хүн сэтгэлийн хат шаардсан бэрхшээлийг давах тусам уужуу, агуу ухаантай болж, сэтгэлийн хаттай болно.

Хүн хэр сэтгэлийн хаттай байгаагаас аливаа бэрхшээлийг хүлээж авах, түүнийг шийдвэрлэх арга зам өөр өөр. Зарим нь бэрхшээл тулгарахад, өөрийгөө хамгийн хүнд нөхцөлд байгаа хүн мэтээр төсөөлдөг.

Үнэн хэрэгтээ биднээс ч хүнд нөхцөлд ажиллаж, амьдарч байгаа хүн олон байдаг. Гэтэл эрүүл саруул мөртлөө ямар нэг бэрхшээл тулгарахад шантарч, сэтгэлээр унан, зөв гарцыг олохоосоо өмнө уурлаж, ундууцан буруу шийдвэр гарган, эцэг эхээ зовоож, тэр ч байтугай буруу зүйлд уруу татагдан гэмт хэрэгт холбогдсон хүмүүс бий. Найз нөхөд нь сул дорой гэж дуудсанаас болоод буруу алхам хийсэн хүмүүс ч бишгүй байдаг. Энэ бол сэтгэлийн хат дутсаных юм.

Сэтгэлийн хаттай болох нь өөрийн бодол, үг, үйлдлээс шалтгаалдаг. Сэтгэлийн хаттай болоход баримтлах таван зарчмыг дагаж, мөрдөөрэй.

1. Өнгөрсөндөө бүү харамс.
2. Зорилгодоо хүрэхийн тулд шантрахгүй, цаг алдахгүй хичээн зүтгэ.
3. Өөрийгөө өөрчлөхөөс бүү эмээ.
4. Сэтгэлээ удирдаж сур.
5. Бусдад таалагдах гэж бүү хичээ.

Сэтгэлийн хаттай байхын тулд хамгийн түрүүнд муу зуршлаасаа салах хэрэгтэй. Хэрэв муу зуршил их байх юм бол сэтгэлийн хаттай болж чадахгүй.

Сэтгэлийн хаттай байх арга

Сэтгэлээ зөв дадал зуршилд хандуулах

Аливаа зүйлийн сайн сайхан талыг олж хардаг байх нь сэтгэлээ зөв дадал хэвшилд хандуулж суралцах ач тустай.

Сэтгэлээ тогтуун байлгах

Сэтгэлийг хиргүй ариун болгохын тулд сэтгэлээ тогтуун байлгах хэрэгтэй.

Сэтгэлээ жолоодож сурах

Сэтгэлийг тогтуун байлгахын тулд бясалгал хийж хэвших хэрэгтэй.

Амьдралын зорилгоо ухамсарлан урагшаа тэмүүлэх

Хүн өөрийн гэсэн зорилготой байж, түүндээ хүрэхийн тулд тэмүүлж, бэрхшээл тулгарахад даван туулах тусам сэтгэлийн хат сууж байдаг.

Бусдын төлөө гэсэн сэтгэлтэй байх

Бусдын төлөө гэсэн сэтгэлтэй хүнд баяр баясал төрж, өөртөө итгэх итгэл нэмэгдсэнээр сэтгэлийн хүч нэмэгдэнэ.

Гэрийн даалгавар

1. “Биеийн бөхөөр ганцыг, сэтгэлийн бөхөөр мянгыг” хэмээх зүйр үгийн утгыг аав ээж, эмээ өвөөтэйгөө ярилцан, тайлбарлаж бичээрэй.
2. Монголчууд байгалийн хатуу ширүүн нөхцөлийг даван туулж, дөрвөн улирлын турш малаа даган нүүдэллэж, хүнд хүчир ажил хийдэг ч огт ажрахгүй, түүнийг даван туулж, аз жаргалтай сайхан амьдарч чаддаг. Үүний учир шалтгаан нь чухам юунд байдаг гэж бодож байна вэ? Өөрийн бодлоор дүгнэлт бичээрэй.
3. Сэтгэлийн хаттай байх монгол ухааны талаар гэрийнхэнтэйгээ ярилцаад, ангийнхандаа танилцуулахаар бэлтгэж ирээрэй.

Монголчууд нүүдлийн соёл иргэншилтэй учраас байгалийн давагдашгүй хүчин зүйлийн нөлөөгөөр тухайлбал цасан шуурга, тэсгим хүйтэн, ган, зуд зэрэг хүнд нөхцөлийг даван туулж ирсэн. Эдгээр хүнд нөхцөлийг даван туулж, өв уламжлалаа авч яваа байдал нь монгол хүний сэтгэлийн хаттай чанартай холбоотой.

1.2. АМАР АМГАЛАН, АЗ ЖАРГАЛТАЙ БАЙХЫН ТУЛД БЯСАЛГАЛЫГ ДАДУУЛЪЯ

☞ БЯСАЛГАЛЫН АЧ ТУС, БЯСАЛГАХГҮЙ БАЙХЫН ГЭМИЙГ МЭДЬЕ



Анхаарлаа амьсгалдаа төвлөрүүлэх дасгалыг багшийн заавраар хийгээрэй. Энэхүү дасгалыг хийхдээ би өөртөө зөв сэтгэлийг үргэлж төрүүлж байна шүү, бясалгаснаар зөв бодол төрж, бясалгал надад ач тусаа өгнө гэж бодоорой.

БЯСАЛГАСНААР СЭТГЭЛИЙН АМАР АМГАЛАНГ БИЙ БОЛГОХ АЧ ТУСТАЙГ УХААРЪЯ

Сэтгэлийн амар амгалан, аз жаргал амьдралд маш их ач тустай. Тэр гадна орчноос бий болдоггүй. Гагцхүү өөрийн сэтгэлээс тэр тусмаа зөв сэтгэлээс бий болдог учир бид аливаад зөв бодлоор хандана, төдий чинээ сэтгэлд амар амгалан ирнэ.

Зөв сэтгэл

Зөв бодол

Зөв үг, үйлдэл

Амар амгалан

Сэтгэлээс бодол төрдөг. Бодол төрж бас замхарч байдаг учраас түүнийг сонгож, удирдаж болно. Бодлоо зөв болгосноор үйлдэл зөв болно. Бодлоо таньж чадвал сэтгэлээ хөгжүүлж болдог. Жишээ нь: Харанхуйд гар чийдэн асаагаад гэрлийг нь тогтоож барихгүй чичгэнүүлээд байвал харах объектоо сайн харж чадахгүй. Үүний нэгэн адилаар сэтгэл тогтворгүй байвал аливаад тайван хандаж чадахгүй.

Монголчууд сэтгэл зөвтэй байхын ач тусыг үр хүүхдэдээ зүйр үгээр ойлгуулдаг. “Санаа зөв бол заяа зөв”, “Санаа муут яван хатна, сарьсан багваахай наранд хатна”, “Санаа сайн бол амьдрал хийгээд зам мөр сайн. Санаа муу бол амьдрал хийгээд зам мөр муу” гэсэн нь аливаа хэрэг өөрийн сэтгэлээс үүдэлтэй тул үргэлжид сайн сайхныг бодох хэрэгтэйг сургажээ.

Хүн буруу бодолд автахын хэрээр таагүй зүйлтэй учирдаг. Тиймээс зөв бодлоос үргэлжид сайн сайхан үр дагавар гардгийг санаж, бодлоо хянаж, зөв сэтгэлийг төрүүлж сураарай. Зөв бодолтой болсноор хүний сэтгэл амар амгалан болдог.

Хүн төрөлхтөн оюуны чадамж буюу Intelligence quotient (IQ)¹-г чухалчилдаг байсан бол өнөөдөр Emotional quotient (EQ)-г чухалчлах болжээ. Оюуны чадамж өндөртэй хүмүүсээс хэн нь амжилтад хүрэхийг IQ-ийн хэмжээгээр нь биш EQ² -ийн хэмжээгээр нь тодорхойлдог байна.

¹ Intelligence quotient буюу оюуны чадамжийн коэффициент

² Emotional quotient буюу тухайн нөхцөл байдалд сэтгэлээ танин мэдэх чадвар

Дасгал 20

Эхийг уншаад, эргэцүүллийн дагуу ярилцаарай.



Бид бүгд аз жаргалтай, амар амгалан, эрүүл энх, элэг бүтэн амьдрахыг хүсдэг. Зөв, буруу зүйлийн талаар хүн бүр л сонссон хэр нь түүнийг амьдралд хэрэгжүүлэхдээ алдаа гаргах нь бий. Эцэг эх үр хүүхдээ сайн сайхан амьдраасай гэж хүсдэг. Бид бусдын үг сургаалыг сонсож, хүндэтгэн биелүүлж сурвал бүгд л зөв замаар явж, сайхан амьдарч чадна.

Монголчууд “Туйлбаргүй хүн буцахдаа амархан, Тугалган жад шантрахдаа амархан” гэж зүйрлэсэн нь сэтгэл тогтворгүй хүн тогтсон санаа бодолгүй болж, хэлсэн үгнээсээ буцамтгай, аливаад шантрамтгай болдгийг хэлжээ.

Сэтгэл тогтоох гэдэг нь сэтгэлийг зөв зүйлд хандуулж, түүнд дадуулахыг хэлнэ. Сэтгэлээ зөв дадал зуршилд хандуулан сэтгэлийг тогтуун болгосноор буруу сэтгэл арилж, хүнд сэтгэлийн амар амгалан бий болдог.

Дасгал 21

“Зөв сэтгэлийн ач тус”, “Буруу сэтгэлийн хор уршиг”-ийг нэмж бичээд түүнээс гарах үр дүнг өөрийнхөөрөө дүгнэн бичээрэй.

Ач тус

- Өөртөө сэтгэл ханамжтай.
- Олон сайн найзтай.
- Өдөр бүр инээмсэглэнэ.
- Бусдын төлөө сайн зүйл хийнэ.
-
-

Гэм хор

- Бусдын талаар муу бодно.
- Үргэлж ганцаардана.
- Бусдад атаархана.
- Хэн нэгнийг буруутгана.
-
-

Дүгнэлтээ бичээрэй.....

Сэтгэлийг хэрхэн амар амгалан болгох вэ? Зөв сэтгэлийг хүч гарган, нэг удаа бодоод орхиход тэр даруй сарнидаг. Энэ нь бидэнд зөв сэтгэлийн дадал бага, хүчгүй байгаагийн шинж. Бясалгаснаар зөв сэтгэлийг өөртөө дадал болгох замаар өөрийн муу сэтгэл бүхнийг арилгаж, сэтгэлийн амар амгаланг бий болгох боломжтой.

Дасгал 22

Зөв бодлоос ямар сайн үр дагавар, сөрөг бодлоос ямар муу үр дагавар гарч байгааг хүснэгтэд харьцуулан дүгнээрэй.

<i>Бодол</i>	<i>Эерэг болон сөрөг үр дагавар</i>
Бусдад тусаллаа гээд яах вэ дээ. Надад ямар туслах биш.	Бусдын тусыг ойлгоогүй. Дараа нь өөрт хэн нэгний тусламж хэрэг болоход хэн ч туслахгүй болно.
Би хөршийнхөө эмээд туслахаас татгалздаггүй.	Бусдад тусалснаар сэтгэл сайхан болж дахиад илүү олон хүнд туслах бодол төрдөг.
Би бусдын адил сурч байгаа нь аав ээжийн минь ач тус. Би ачийг нь хариулж, онц сурахыг хичээдэг.	
Би давтлагаасаа хоцорчихвол зөвшөөрөл авах шаардлагагүй. Бусад хүүхдүүд ч бас хоцордог шүү дээ.	
Би танихгүй хүнтэй мэндлэх хэрэггүй гэж боддог.	
Надад таалагдахгүй бол би найзуудтайгаа ярилцах дургүй.	
Би сонирхсон, мэдэхийг хүссэн зүйлээ багшаасаа ангийн нөхдөөсөө эмээлгүй асуудаг.	
Хүмүүс намайг ойлгодог байгаасай гэж би хүсэж байна.	

Бясалгал хийж зөв сэтгэлийг дадал болгохгүйгээр хэчнээн хичээвч буруу сэтгэлд автсан хэвээр байх болно. Сэтгэлийг зөнгөөр нь орхих үед урьдын хэвшлээр буруу сэтгэлийн эрхэнд өөрийн эрхгүй автах нь бий.

Зөв бодолдоо төвлөрч чадвал зөв сэтгэл хүчтэй төрж, буруу сэтгэлд автахгүй байх боломж бүрдэнэ.

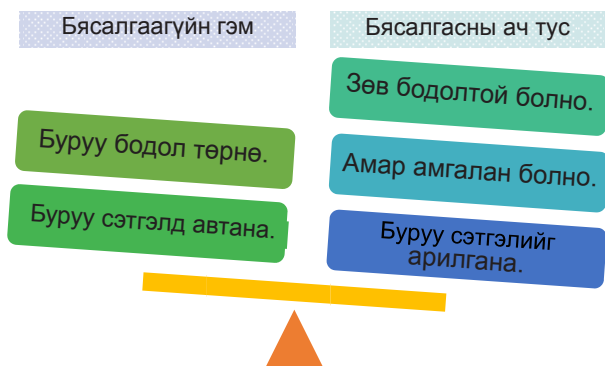
Дасгал 23

Эргэцүүлэн тунгааж, хэлэлцээрэй. Хүн яагаад буруу сэтгэлд автдаг вэ? Буруу сэтгэлийг хэн нэгэн заасан уу?

Зөв сэтгэл хэрхэн хүчтэй төрдөг вэ?

Бясалгалын үр дүнд зөв бодол улам их дадал болдог. Зөв зүйл бодно шүү гэж нэг удаа бодоод орхилгүй, дахин дахин тэр бодсон зөв бодол руугаа чиглүүлэн бодоод байхаар түүнд төвлөрч зөв сэтгэл хүчтэй төрдөг.

Буруу сэтгэлийн хор уршгаар хүний амьдралд муу зүйл тохиолдож болно. Монголчууд “Бие төрмөл, санаа таримал” гэж хэлдэг нь зөв сэтгэлийг хүн өөрөө бий болгож болдгийг сургасан хэрэг. Тэгвэл бид зөв бодлыг хэвшүүлж чадвал сэтгэл зөв болж, амар амгалан болно.



Тохиолдлыг шинжилье.

Хулан Сарнай хоёр уулзаж, шинэ төслийнхөө талаар ярилцлаа. Ярилцаж байх бүхий л хугацаандаа Хулан Сарнайд хатуу үг хэлж байв. Санал бүр дээр нь үгийг нь тасалж, бүтэлгүйтсэн төслийнх нь талаар сануулж байв. Харин Сарнай сэтгэл нь зовж Хуланд юм хэлсэнгүй.

Сарнай уртаас урт өдрийн дараа гэртээ орж ирээд санаа алдав. Ээж нь түүнээс ямар нэгэн таагүй зүйл тохиолдсон эсэхийг асуухад тэрээр: “Зүгээр ээ, жаахан толгой өвдөөд” гэж хэлээд өрөөндөө орлоо. Үнэн хэрэгтээ Сарнай дотроо сэтгэл нь шаналж, Хулангийн хэлсэн хатуу үг чихэнд нь сонсогдсоор байлаа. Түүнд бүх зүйл бүтэлгүйтсэн мэт санагдаж, дотроо бухимдсаар байв.



Сарнай яагаад гэртээ сэтгэл дундуур ирсэн бэ?

- Төсөл нь амжилтгүй болсон учир сэтгэл дундуур байгаа.

Яагаад сэтгэл нь зовсон бэ?

- Төсөл нь бүтэлгүйтэж, нэр хүнд нь унана гэж бодсон.
- Хамт ажилладаг хүнийхээ хэлсэн үгийг гүйцэд сонсолгүй, буруу үйлдэл гаргасан.

Яагаад төсөл нь амжилтгүй болсон бэ?

- Бусдын үгийг сонсож сураагүй.
- Бэрхшээлийг хүндээр хүлээж авсан.
- Сэтгэлээ жолоодож сураагүй.

Тэр яагаад бухимдалтай байгаа вэ?

- Сэтгэл хөдлөлөө хүлээн зөвшөөрч, хянаж сураагүй.
- Тэр бусдын үгийг сонсож, сэтгэлээ зөв залж сурвал аливаад тайван, хүлээцтэй ханддаг болно.

Сэтгэлийн амар амгаланг өөртөө бий болгохын тулд түүнийг бий болгодог зөв бодлыг байнга өөрт төрөөд тогтмол байж байхаар дадуулах хэрэгтэй.

Сэтгэл хөдлөлөө хэрхэн хянах аргачлалын дагуу өөрийн сэтгэл хөдлөлөө хянаж, сураарай.

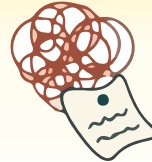
1



Сэтгэл хөдлөлөө хүлээн зөвшөөрөх. Сэтгэл хөдлөлөө бусдад саад болохгүйгээр (зөв) илэрхийлж байх хэрэгтэй.

Сэтгэл хөдлөлөө тодорхойлж, тэмдэглээрэй. Энэ нь сэтгэл хөдлөлөө тогтмол хянахад тустай.

2



3



Сэтгэл хөдлөлөө үгүйсгэхгүй байх. Зарим хүн чи бухимдаад байгаа юм уу гэж асуухаар “Үгүй, би бухимдаагүй” гэж хариулдаг. Энэ нь сэтгэл хөдлөлөө хүлээн зөвшөөрч чадахгүй байгаагийн илрэл юм.

Сэтгэлээ тогтмол хянах. Би яагаад буруу сэтгэлд автаад байна вэ? Энэ байдал ямар үр дүнд хүргэх вэ? гэдгийг бодож, сэтгэлээ хянаарай.

4



5



Сэтгэлээ ажиглан шинжих. Ямар нөхцөлд миний сэтгэл тавгүйтээд байна вэ? ямар бэрхшээл тулгарахад би хүндээр хүлээж авч, сэтгэлээ зовоогоод байна вэ? гэж өөрөөсөө асууж, сэтгэл хөдлөлөө шинжиж байх хэрэгтэй.

Сэтгэл хөдлөлөө удирдах дэвтэр хөтлөөрэй.

Сэтгэл судлаач, эрдэмтэн James W.Pennebaker нь сэтгэл хөдлөлөө бичиж, тэмдэглэн хянадаг хүмүүсийн сэтгэлээ удирдах байдал эрс сайжирч байгааг судалгаагаар нотолжээ.

Энэ өдрөөс эхлэн, “Зөв бодол”, “Буруу бодол”-ын алийг нь илүү бодож байгаагаа сэтгэлээ хянах дэвтэртээ өдөр бүр бичиж, бодлоо хянаарай.

Сэтгэлээ хянах дэвтэр

Энэ долоо хоногт би

.....

.....

.....

.....

Намайг уйтгартай болгосон зүйл бол

.....

.....

.....

.....

Энэ сард миний сэтгэл

.....

.....

.....

учраас би баяртай байна.

Энэ жил би

.....

.....

.....

.....

Сэтгэлийн амар амгаланг өөртөө байнга бий болгохын тулд зөв бодлыг өөртөө дадал болгоорой.

Санаа сайн бол амьдрал хийгээд зам мөр сайн.

Зөв сэтгэлийн ач тусыг үргэлж санаж байгаарай.

- Өөртөө сэтгэл ханамжтай.
- Олон сайн найзтай болно.
- Өдөр бүр инээмсэглэнэ.
- Бусдын төлөө сайн зүйл хийнэ.

БЯСАЛГАЛЫН АЧ ТУС, ГЭМИЙГ ТАНИН МЭДЬЕ

Хүн сэтгэлээ зөв дадалд хандуулж сурах, сэтгэлээ тогтоон барьж сурах нь сэтгэлийн амар амгаланг авчирдаг. Бие хүчтэй ч сэтгэл хүчгүй байвал аливаа зовлон, бэрхшээлийг давж чадахгүйд хүрнэ. Тиймээс хүн биеийн эрүүл мэнд, хүч чадалдаа анхаарахын зэрэгцээ сэтгэлийн амар амгаланг бий болгохын тулд бясалгал хийж хэвших хэрэгтэй.

Бясалгаснаар сэтгэл хөдлөлөө хянаж,

Бясалгал гэдэг бол сэтгэлийн сайн төлөвүүдийг төлөвшүүлэх нэг арга юм. Бясалгал нь тархины хоёр тал бөмбөлгийн үйл ажиллагааг тэнцвэржүүлж, аль аль нь идэвхтэй нэгдмэл байдлаар ажиллах боломж олгодог. Оюун санааны болон биеийн эрүүл байдлыг дээшлүүлнэ. Үүнийг тухайн сэтгэлийн төлөвүүдийг дадал болтол дахин дахин төрүүлэх замаар бий болгоно. Бясалгал бие махбодын шинэ мэдрэхүйн замуудыг бий болгодог нь судалгаагаар батлагдаад байна.

Бид ямар нэгэн сургаал сонсчоод, түүнийгээ хэрэгжүүлэхгүй мартдаг нь сэтгэл тогтоогүйн шинж юм. Бие бялдраа хөгжүүлэхийн тулд тогтмол дасгал сургуулилт хийж хөгжүүлдгийн нэгэн адил сэтгэлийг тогтоон барихад бясалгалыг өдөр тутамдаа дадал болгох хэрэгтэй.



Зөв сэтгэлийг үүсгэснээр сэтгэлийн амар амгаланг бий болгодог байна. Бясалгал нь зөв сэтгэлийг үүсгэх хамгийн үр дүнтэй арга юм.

Мөн бясалгал нь түр зуурын сэтгэл зовнилыг тайлах, амрах цаг хугацаа, мэдлэгийг дээшлүүлэх, бие бялдрын хөгжил, сэтгэл санааны байдлыг сайжруулах, оюун санааг тайвшруулах, тэр дундаа уур уцаартай мэдрэмжийг

арилгах, тухайн нөхцөл байдалд анхаарлаа төвлөрүүлэх зэрэг олон давуу талтай.

Хүн өөрийн сэтгэлийг ажиглан шинжиж байх нь чухал. Хүн сэтгэлийн байдлаа мэдэн анзаарч эхлэх үед уурлаж байна гэдгээ ойлгох агшинд ичиж зовон зөөлөрч эхэлдэг. Ингэхлээр та уураа шинжилж, түүний шинж байдал, хэрхэн уурлаж эхэлсэн, хэрхэн намжиж байгааг мэдэрч, хянах хэрэгтэй.

(“Будда чухам юу сургасан нь” номоос)

Дасгал 24

Бүгдээрээ сайхан байгальтай газраар аялах дасгалыг ангиараа хийгээд, ямар мэдрэмж төрснөө, ер бусын гайхамшигтай гэж бодсон зүйлээ тэмдэглээрэй. Зураг зурж, шүлэг зохиосон ч болно.

Нуруугаа тэгшлэн, өөртөө тухтай байдлаар сууж, нүдээ хагас анин, хамрынхаа үзүүр дээр анхаарлаа төвлөрүүлэн, гурван удаа амьсгалаа аваад гаргана. Өөрийгөө Хөвсгөл нуурын эрэг дээр байна гэж төсөөлөөрэй. Усны урсгалын чимээ сонсогдож байна гээд төсөөлөөрэй. Энэ төсөөлөл чамд ойн гүнд цэвэр агаар амьсгалах хүслийг төрүүлж байна уу? Гараа цээжин дээрээ тавиад, зүрхнийхээ цохилтыг мэдэр. Гүнзгий амьсгалаад, хэрхэн эрч хүчтэй болж байгаагаа, сайн сайхныг, зүрх сэтгэлээрээ мэдэрье. Байгалийн сайхныг мэдэрч байна уу?

Дасгал 25

Бясалгал яагаад чухал вэ? сэдэвт мэдээллийг уншаад, дараах хүснэгтэд бясалгалын ач тус, бясалгахгүй байхын гэмийг гүйцээн бичээрэй.

Ач тус

- Анхаарал төвлөрлийн хугацаа нэмэгдэнэ.
- Тархины үйл ажиллагаа идэвхжинэ.
- Сэтгэл хөдлөлөө удирдах чадвар өндөр болно.
- Зөв бодол төрнө.
- Аливааг сурах чадвар сайжирна.
-
-

Гэм хор

- Анхаарал төвлөрөл сул байна.
- Тархи ядардаг.
- Сэтгэл хөдлөлөө хянах байдал сул болно.
- Буруу бодолд амархан автана.
- Сэтгэл амар амгалан бус болно.
-

Бясалгал яагаад чухал вэ?

Бясалгал тархины үйл ажиллагаанд хэрхэн нөлөөлдгийг судлаачид туршилтаар нотолсон байдаг. Уисконсин-Мадисоны их сургуулийн Тархи судлалын лабораторийн судлаач Ричард, Ж.Давидсон нарын судлаачид, бясалгалын үед хүний тархины үйл ажиллагаанд ямар өөрчлөлт гарч байгааг судалжээ. Тэд, 19000 цаг бясалгал хийсэн хүний болоод бясалгалаар дөнгөж хичээллэж эхэлж байгаа хүний тархины үйл ажиллагааг хооронд нь харьцуулжээ.

Бясалгалаар удаан хугацаанд хичээллэсэн хүний анхаарал төвлөрөл нь эхлэн суралцагчийнхаас илүү хурдан, тогтвортой, анхаарлаа төвлөрүүлэхийн тулд гаргаж буй хүч нь бага, тархины олон хэсгүүд илүү идэвхтэй байжээ. 44000 цаг бясалгал хийсэн хүний тархины хэсгүүдийн идэвхжил тийм хүчтэй биш боловч шинэ чадварт суралцахдаа амархан, төвөг багатай байдаг нь судалгаагаар тогтоогдсон байна. Энэ нь бясалгал хийснээр тархины үйл ажиллагаа идэвхжин, шинэ зүйлийг ойлгох, сурах, эзэмшихдээ хурдан, төвөггүй болж байгааг нотолжээ.

Линда Ж.Харрисон, Рамеш Монача, Катя Рубич нарын судлаачид 2004 онд нэгэн туршилт судалгаа хийжээ. Анхаарлын дутмагшлын хам шинж /ADHD/ оноштой хүүхдүүд эмнэлгийн орчинд болон гэртээ эцэг эхийн хамт зургаан долоо хоногийн турш долоо хоногт хоёр удаа бясалгал хийжээ. Бясалгалын дараа нь хүүхдүүдийн анхаарал төвлөрөл эрс нэмэгдсэн ба огцом уурлаж цухалддаг байсан хүүхдүүд уур уцаар нь багасаж, сэтгэл хөдлөлөө хянах, сэтгэлээ жолоодох чадвар нь нэмэгдсэн байна.

Умард Каролинагийн их сургуулийн профессор Барбара Л.Фредриксон³ буруу болон зөв бодол хүний тархинд хэрхэн нөлөөлдгийг олон жилийн турш судалжээ. Буруу бодол тархийг тодорхой ганц үйлдэл хийхэд хязгаарлахад хүргэдэг бол зөв бодол маш олон боломж гарцуудыг олж харахад нөлөөлдөг гэдгийг тогтоожээ. Буруу бодол, сэтгэл хөдлөл хүний тархийг “унтрааж” явцуу болгодог бол зөв бодол тархийг “асааж” маш олон шийдэл, гарц олж харах боломж олгодгийг нотолжээ.

Бясалгалын өөр нэг ач холбогдол бол сэтгэл зовнилоос сэргийлж, сэтгэлийн болон биеийн эрүүл мэндэд эергээр нөлөөлдөг явдал юм. Сэтгэл зовнил ихтэй байх үед анхаарал төвлөрөх чадвар буурдаг. Энэ нь хүний сэтгэн бодох үйл ажиллагаа доголдоход нөлөөлдөг байна. Үүнээс сэргийлэхийн тулд сэтгэл зовнилыг бууруулах, сэтгэлийг тайтгаруулах арга бясалгалд оршин байгааг эрдэмтэд судалж тогтоожээ.

Бясалгал хийх нь төвлөрөх чадварыг нэмэгдүүлж, төвөгтэй асуудлын зангилааг тайлж, шийдвэрлэх, сурах урам зоригтой, амьдралын баяр баясгалантай болгох зэрэг олон сайн талтай байдаг ажээ.

Зарим үед хүн хичнээн хичээсэн ч буруу сэтгэлд өөрийн эрхгүй автдаг. Тиймээс зөв сэтгэлийг дадал болгож, бясалгавал буруу сэтгэлд автахгүй байх боломж бүрддэг. Бясалгал хийж сураагүйгээс тархины үйл ажиллагаа сул, тархины долгион тэнцвэргүй, уурлах, сэтгэл зовних зэрэг сэтгэлийн сөрөг хөдлөлд автахдаа амархан, эмзэг байдаг байна.

³ Fredrickson, B. L. (2001). *The Role of Positive Emotions in Positive Psychology: The Broaden-and-Build Theory of Positive Emotions*. *American Psychology*, 56, 218-226

Дасгал 26

Зураг дээрх хүний сэтгэлийн байдлыг өөрийн бодлоор дүгнэн ярилцаарай. Дүгнэлтийг бичихдээ түлхүүр үгсээс ашиглаарай.

Түлхүүр үгс: тэнгэр, сэтгэл, арилгах, сэтгэлийн амар амгалан



XXI зуунд дэлхий нийтийн боловсролд хүний бүх талын хөгжил, ялангуяа нийгмийн харилцааны оюун ухаан гэгддэг emotional quotient /EQ/ өндөртэй байхыг шаардаж байна. EQ өндөртэй хүний чадамж:

1. Өөрийн бодол мэдрэмжийг танин мэддэг.
2. Өөрийгөө удирдах чадвартай.
3. Өөрийгөө идэвхжүүлдэг. Алдаанаасаа суралцах чадвартай.
4. Бусдыг ойлгох чадвартай.
5. Бусадтай харилцах чадвартай.

🌀 БЯСАЛГАЛЫН ЯЛГААГ ТАНИН МЭДЬЕ

Хүн сэтгэлийн гэмийн эрхээр буруу бүхнийг хийсээр байдаг бол сэтгэлээ өөрийн хүссэнээр захирч, зөв дадалд хандуулж, залах чадвартай болохын тулд бясалгадаг.

Бясалгалын хоёр төрөл байна. Үүнд: төвлөрч бясалгах, ажиглан эргэцүүлж бясалгах. Төвлөрч бясалгах нь сэтгэлээ тогтоох бясалгал юм. Ажиглан эргэцүүлж бясалгах нь тогтсон сэтгэлээ ажиглан шинжиж бясалгах юм.

Төвлөрч бясалгах, ажиглан эргэцүүлэх бясалгалын аль нь өөрт чухал байгааг сонгон бясалгаж болдог.

Төвлөрч бясалгаад сурчихвал, ажиглан эргэцүүлж бясалгах аргыг сурахад хялбар болно. Нэг төвлөрөөд, түүнийгээ тууштай дадуулахгүй-орхиод байвал сэтгэл бодох зүйлээ бодож, төвлөрч сурахгүй. Тиймээс сэтгэлээ тогтоон барьж бясалгахыг эхлээд сурах хэрэгтэй. Үүний дараа сэтгэлээ ажиглан эргэцүүлж бясалгах аргад суралцаарай.

Нэг тогтсон сэтгэлээр бид шинжин бясалгал хийхдээ юуг ч ажиглаж болох юм. Жишээ нь: энэрэн нигүүлсэхүй сэтгэл яагаад хэрэгтэй вэ? би яагаад бусдад туслах хэрэгтэй вэ? гэх мэт олон зүйлийг ажиглаж учир шалтгааныг нь танина.

Бясалгалыг хийхдээ чин сэтгэлээсээ хийвэл ач тус ирдэг. Нэг хийгээд орхиод байвал сэтгэл тогтож өгөхгүй. Аливаа эрдэм ном сурахдаа эхлээд сонсох, санах, бясалгах юм. Сонсох гэдэг нь суралцах үйл явцыг, Санана гэдэг нь ерөнхийдөө дадлага хийхийг, ажиглан эргэцүүлэх гэдэг нь сонссон мэдээллээ эргэцүүлэн тунгааж, зөв бурууг нь шүүж, өөр дээрээ буулгахыг хэлнэ.

Төвлөрч бясалгах

Хүн амьсгалдаа эсвэл сэтгэлдээ нэгэн зүйлийг төсөөлөн бодож байгаад бодлоо түүнээс сарниулахгүй төвлөрч бясалгахыг хэлнэ.

Төвлөрнө гэдэг нь бодохыг хүссэн зүйлдээ сэтгэлээ сарниулалгүй төвлөрч барихыг хэлнэ.

Ажиглан эргэцүүлж бясалгах

Эргэцүүлэн бодох гэдэг нь сарнихгүй төвлөрч байгаа бодлоо суурь болгон, түүнийг учир шалтгааны үүднээс задлан шинжилж, тунгаан бодож байгаад сэтгэлийг тухайн зөв бодол, ухагдахуун дээр сарниулалгүй барьж бясалгахыг хэлнэ.

Ажиглан эргэцүүлж бясалгах нь төвлөрч бясалгахаас илүү ур чадвар шаарддаг. Жишээ нь: Дархан хүн нарийн ур хийц гаргахын тулд тухайн зүйлээ хөдөлгөөнгүй барьж, хээ угалзаа сийлдгийн адил сэтгэлийг тухайн зөв бодол, ухагдахуун дээр сарниулалгүй, улам нарийсгаж бодохын хэрээр цаад зүйлийн мөн чанар, гол зангилаа нь сэтгэлд тодорч, зөв сэтгэл хүчтэй болдог. Үүнийг ажиглан эргэцүүлж бясалгах гэдэг.

Төвлөрч бясалгах, ажиглан эргэцүүлж бясалгах хоёрыг эхний үед хүн нэгэн зэрэг хийж чаддаггүй. Учир нь төвлөрч бясалгаж байхад ажиглан эргэцүүлж бясалгахаа алддаг. Ажиглан эргэцүүлж бясалгаж байхад төвлөрч бясалгах нь алдагдчихдаг. Эргэцүүлж бясалгах нь улам хүчтэй болж, төвлөрч бясалгахтай тэнцэж ирэх үед төвлөрч байгаагаа сарниулахгүйгээр эргэцүүлж чаддаг.

Тогтмол бясалгалын ач тус



Дасгал 27

Захидлыг уншаад, яагаад гол зүйлдээ ч төвлөрч чадахгүй байна вэ? Ямар бясалгал хийх хэрэгтэй вэ? гэдэг талаар зөвлөгөө өгч, хариу захидал бичээрэй.

Өөртөө тохиолддог хамгийн хүнд асуудлыг асуумаар байна. Би хичээлээ хийхдээ ч бусад зүйлийг хийхдээ ч анхаарлаа төвлөрүүлж чаддаггүй. Жишээ нь: Хичээлээ хийж байгаад, нэг л мэдэхэд гар утсаараа оролдчихсон, гэрээ цэвэрлэж байснаа өөр зүйл хийчихсэн байдаг нь надад маш хүндрэлтэй байдаг. Энэ муу зуршлаа хэрхэн арилгах вэ? Надад тус болооч.

Хүн төрөлхтөн техник технологийн хөгжил хэдий чинээ хөгжинө тэр хэрээр хүмүүс өөрсдийн амьдралын аз жаргалаа гадна талаас хайх хандлага ихсээд байгаа. Түүний нэгэн адил зовлонг арилгая гэж бодоод арилгахын төлөөх тэр үйлдэл нь мөн л гадна тал уруу чиглэсэн байдалтай болж, энэ хандлага улам бүр ихсэж байна. Хүн ганц гадна талаас амьдралын аз жаргал тэр тусмаа сэтгэлийн аз жаргал амар амгаланг олж чадахгүй. Тухайн хүн өөрөө сэтгэл амар амгалан болбол тэр хүмүүсийн ойр орчим, хүрээлэн буй газар аз жаргал, амар амгалан бий болдог учиртай.

Бясалгалыг дадал болгосноор:

1

Өдөр тутам бүх зүйлдээ эерэгээр хандаж сурна.

Өөрийн алдаа гэмээ ухаарч, засаж чаддаг болно.

2

3

Сайн сайхан зүйлд талархаж, бусдыг уучилж сурна.

Бусдын төлөө гэсэн сэтгэлтэй болно.

4

5

Бүх зүйл төгс төгөлдөр бус гэдэгтэй эвлэрч сурна.

Бусдын ялгаатай байдлыг ойлгож, хүндэтгэлтэй хандаж сурна.

6

7

Хүний сайн сайхныг хэлж, талархлаа илэрхийлдэг болно.

Бясалгал нь сэтгэл зовнилыг арилгах, бие бялдрын хөгжил, сэтгэл санааны байдлыг сайжруулах, оюун санааг тайвшруулах, тэр дундаа уур уцаартай мэдрэмжийг арилгах, нөхцөлд байдалд анхаарлаа төвлөрүүлж сурах зэрэг олон сайн нөлөөтэй.

БЯСАЛГАХ АРГАД СУРАЛЦЪЯ

СЭТГЭЛЭЭ САРНИУЛАЛГҮЙ ТӨВЛӨРЧ БЯСАЛГАЯ

Бясалгах арга нь хүн хүний онцлогоос хамаарч өөр өөр байдаг. Тухайлбал, сэтгэл нь тогтдоггүй хүн бол амьсгал дээрээ төвлөрөх, уур ихтэй бол энэрэхүй сэтгэл, асрахуй сэтгэлээр бясалгах аргыг сонговол илүү үр дүнтэй байдаг.

Бясалгал хийх үед бага зэрэг төвлөрч байтал сэтгэл нь гэнэт өөр зүйл боддог, сэтгэл нь тогтдоггүй хүн бол амьсгал дээрээ төвлөрөх нь эхний үед сэтгэлээ тогтоож сурахад тусална. Уур ихтэй бол энэрэхүй сэтгэл, асрахуй сэтгэлийг бясалгах нь тэр хүний сэтгэлд илүү тустай байдаг.

Бясалгалын үеийн суудал



Бясалгах суудлын дагуу сууж эхний удаа хоёр минутаас илүүгүй бясалгана. Сэтгэлдээ өөрт зовлон бий болгоод байгаа буруу, муу сэтгэлээс хагацъя, өөртөө сэтгэлийн амар амгаланг бий болгоё гэж бясалгах зорилгоо эхлээд бодоорой. Өөрөөр хэлбэл, эцэг эх, ах дүү, найз нөхөд гээд олон хүнд тусалъя. Үүний тулд өөрийн алдааг засаж өөрийн сэтгэлийг зөв болгоё, сэтгэлдээ зөв зүйлийг бодож байя гэж бодсоны дараа амьсгалдаа төвлөрч сэтгэлээ түүнээс сарниулалгүй хоёр минут орчим бясалгаарай.

Ангидаа бясалгахдаа сандал дээрээ өөртөө тухтай байдлаар, нуруугаа цэх суугаад, гараа өвдөг дээрээ алгаар нь дээш харуулан тавьж, эхлээд амьсгалаа авч, хамраараа зөөлөн гаргана. Энэ үед би амьсгалаа гаргаж байна шүү гэж бодон, амьсгал дээрээ анхаарлаа төвлөрүүлнэ. Сэтгэлд өөр зүйл бодогдвол дахиад эхнээс нь эхэлнэ. Энэ үед өөр зүйл бодож байна уу, би бодох зүйлээ бодож байна уу гэдгийг хянаана.

Амьсгалаа авч байгаа үед би амьсгалаа авч байна шүү гэж бодон бодлоо алдахгүй байсаар амьсгалаа бүрэн аваад гүйцвэл хамраараа зөөлөн гаргана. Амьсгал зөөлөн гадагшилж байгаа энэ үед төвлөрсөн сэтгэлээ алдахгүй байна. Амьсгалаа гаргана, амьсгал авна гэсэн байдлаар хоёр минутаас илүү хийхгүй.

Зааврын дагуу хамтдаа бясалгал хийе.

Сэтгэлээ сарниулалгүй төвлөрч бясалгах арга

1 Тайван чимээгүй орчныг сонгон, завилж эсвэл өөрт тухтай суудлыг сонгон сууна.



2 Хугацааны хязгаар тогтооно. Хэрэв та бясалгаж эхэлж байгаа бол 2-3 минут байхад болно.



3 Биеэ мэдрээрэй. Зүүн гар дээрээ баруун гараа тавиад, хоёр эрхий хурууныхаа үзүүрийг нийлүүлж сууна.

4 Амьсгалдаа төвлөрөөрэй. Эхлээд амьсгалаа авч хамраараа зөөлөн гаргана. Энэ үед би амьсгалаа гаргаж байна шүү гэж бодоод, амьсгал дээрээ анхаарлаа алдахгүй төвлөрүүлнэ.

5 Сэтгэлдээ өөр зүйл бодож байна уу гэдгээ хянаарай. Үүний тулд хэдэн секунд, нэг минут, хоёр минут гэх мэтээр амьсгалаа төвлөрүүлэх хугацаагаа уртасгаарай. Сэтгэл өөр зүйл бодвол түүнийг орхиод амьсгалдаа дахин төвлөрөөрэй.

6 Амьсгал авч байгаа үед анхаарлаа төвлөрүүлж амьсгалаа алдахгүй байсаар хамраараа зөөлөн гаргана. Амьсгал зөөлөн гадагшилж байгаа үед төвлөрсөн сэтгэлээ алдахгүй байна.

САНАХ ХЯНАХ ХОЁРООР СЭТГЭЛЭЭ БАРЬЯ

Бясалгаж байх үедээ сэтгэлдээ бодож буй бодлоо алдахгүй санаж байгаа санамж, хянаж буй хянамж хоёроо алдахгүй бясалгахыг “Санах, хянах хоёроор сэтгэлээ сарниулалгүй бясалгах” гэнэ.

Дасгал 28

Дараах эхийг уншаад, даалгааврыг хийгээрэй.

- *Санамж, хянамж хоёрын ялгааг тайлбарлаарай.*
- *Санах, хянах бясалгалын тохиромжтой хугацаа хэд байна вэ? Яагаад?*
- *Төвлөрөх бясалгал болон ажиглан эргэцүүлж бясалгалын ялгааг ярилцаарай.*
- *Санах, хянах хоёроор сэтгэлээ тогтоон барихын ач тусыг тодорхойлон бичээрэй.*

Эргэцүүлэн бодох бясалгал

Төвлөрч бясалгахдаа өөрт өмнө тохиолдсон нандигнаж дээдэлж байдаг зүйлээ сэтгэлдээ төсөөлнө. Тэр төсөөлөл дээрээ сэтгэлээ сарниулалгүй нэг минут орчим бариарай.

Хамгийн эхэнд бодсон тэр бодлыг санаж буй бодол гэнэ. Санаж буй бодлоо алдаагүй биз гэж өөрийгөө хянахыг хянамж гэнэ.

Хэсэг хугацааны дараа санаж буй бодол болон хянамжаа алдах юм бол буцаагаад төсөөлсөн зүйл дээрээ бодлоо чиглүүлнэ. Ийнхүү дахин дахин чиглүүлж дадал болгосноор тухайн бодох зүйлээ эхлээд нэг, цаашлаад хоёр минут сарниулалгүй боддог болно. Үүнийг төвлөрөх бясалгал эхний үр дүнгээ өгч байна гэнэ.

Эргэцүүлэн ажиглаж бясалгах үед аливаа зүйлд удаан төвлөрч чаддаг болно. Мөн өөрийн буруу бодлоо хянан “Миний буруу байна шүү, ийм муу үр дагавартай байна, тиймээс дахиж ингэхгүй шүү, хэрэв үүнийг тэвчвэл сайн үр дүн гарна шүү” гэж эргэцүүлэн бясалгана. “Муу үйл хийхгүй шүү, хийхгүйн тулд би ингэх хэрэгтэй” гэж учир шалтгаануудыг нь сэтгэлээ сарниулалгүй төвлөрсөн байдал тэр хэвээрээ нүдээ анихгүй эсвэл аньсан аль нэг байдлаар бодож бясалгахыг ажиглан бясалгах гэнэ.

Ийнхүү төвлөрөх, эргэцүүлэн ажиглан бодох хэмээх бясалгалаар хувь хүний онцлогоос шалтгаалж бодох зүйл нь өөр өөр байдаг.

Эргэцүүлэн бодох гэдэг нь сарниулалгүй төвлөрч байгаагаар суурь болгоод, түүний үүднээс бясалгах, бодох зүйлээ учир шалтгааны үүднээс задалж шинжилж тунгаан бодож байгаад сэтгэлийг тухайн зөв бодол, ухагдахуун дээр сарниулалгүй барихыг хэлнэ.

Хэрэв сэтгэл тогтохгүй бол амьсгал дээр төвлөрөхөөс гадна хүн, амьтанд тулгарч буй олон бэрхшээл зовлонг бодож болно. Хүн өөрийн мэдэхгүй, чадахгүй байгаа зүйлээ төсөөлөн бодох эсвэл сайн явж байгаа бусад хүнийг даган баясаж бахархан бодох хэрэгтэй. Сэтгэлээр унаж буй хүн сайн явж байгаа хүнийг бахархах зэргээр бодно.

Бясалгалыг тогтмол хийснээр сэтгэлийн амар амгаланг бий болгоно. Сэтгэлээ тогтоож бодол болгодог. Бясалгал нь хүнд хэцүү, баяр жаргалтай ямар ч нөхцөлд ажил амьдралаа зохицуулах эрч хүч, зориг хатуужил, итгэл найдвар өгч чадна.

БЯСАЛГАЛЫН ЯВЦАД ОНЦГОЙ АНХААРЪЯ

Бясалгалыг өдөр бүр хийж байж үр дүн гардаг. Хүн дан ганц төвлөрөх бясалгалыг хийх нь хангалтгүй, улмаар сөрөг үр дагавар гарна. Ажиглан шинжлэх бясалгалыг хийхийн суурь болгож, сэтгэлээ тогтоохын тулд төвлөрөх бясалгалыг хийдэг.

Дасгал 29

Бясалгах үед баримтлах зарчмыг анхаарч сахиагүйгээс үүсэж болох ач тус, гэм хорыг хүснэгт дэх загварт нөхөж бичээрэй.

Ач тус

- Залхуурдаггүй болох
- Сэтгэлээ хянаж сурах
-
- Сэтгэл тогтох
- Нэг зүйлд анхаарлаа хүчтэй төвлөрүүлж сурах

Гэм хор

- Сэтгэл догшрох
-
-
- Сэтгэл тэнэх
-
-

Бясалгах үед баримтлах зарчим

Эхний удаад залхуурахгүй байх явдал юм. “Энэ чинь ач холбогдолтой шүү, маш чухал шүү, тустай шүү” гэж бясалгалдаа дуртай болж, албаар өөрийгөө бясалгалдаа чиглүүлж, байнгын хичээл зүтгэлтэй байх хэрэгтэй.

Бясалгах үед нэг зүйлд анхаарлаа төвлөрүүлж бясалгаж байх тэр мөчид нэг зүйл бодож байснаа түүнийг алдаад өөр зүйл боддог нь түгээмэл. Үүнийг бодож байсан зүйлээ алдах гэм гэдэг. Энэхүү гэмийг “Би үүнийг л алдахгүй бодно шүү, үүнийг л санах хэрэгтэй шүү” гэдгийг сайн санаж, тэвчинэ.

Бясалгалын үед баримтлах гурав дахь зарчим бол сэтгэлээ сарниулахгүй байх юм. Бясалгалын үед сэтгэлийг өөр зүйл рүү сэтгэл сарниж, эсвэл нойрмоглож бодлоо алддаг гэмтэй. Энэ үед түүнийг арилгахаар хичээн зүтгэж, түүнийг арилгахын төлөө мэрийх хэрэгтэй. Нэгэн зүйлийг бодож байтал сэтгэл алдраагүй хэр нь үүргэлэх юм уу эсвэл сэтгэл балартаад бясалгаж буй зүйл төрөхгүй болох байдаг. Тэр үед сэтгэлээ сэргээн, бодож байсан зүйл дээрээ дахин чиглүүлнэ. Бас өөр зүйл бодож сэтгэл тэнээд явчихдаг тал бий. Тэгвэл түүнийг дахиад хянаж буй сэтгэл дээрээ авчирч “Би үүнийг бодно шүү” гэсэн санамж санамсар гэдэг сэтгэлээрээ бодож буй зүйл дээрээ буцааж авчирч чиглүүлнэ.

Бясалгалын үед баримтлах дөрөв дэх зарчим бол санамж, хянамжаа алдахгүй хичээх юм. Бясалгахад сэтгэл төвлөрөхгүй, сарниж буй үед сэтгэлээ гол зүйлээ санаж буй бодол, өөрийн санаж буй зүйлээ хянаж буй хянамж хоёрыг өөрөө хүчтэй бий болгох хэрэгтэй.

Бясалгах үед баримтлах тав дахь зарчим бол бодлоо хорих юм. Сэтгэл ийш тийш тэнээд явчихгүй, дээрээс нь гол бодож байгаа зүйлдээ балартахгүй яг сайхан төвлөрч бодох зүйлээ эргэцүүлж бодож болж байгаа үед түүнийг тэр чигээр нь байлгаж үргэлжлүүлэх хэрэгтэй. Түүнээс биш сэтгэл өөр зүйл бодож байна уу, үгүй юу гэж дахин хянаад, тэр үед хянаж буй сэтгэлээ улам чангатгаад, эсвэл би үүнийг бодож байгаа шүү гэж бодох зүйл рүүгээ дахин улам хүчтэй чиглүүлж болохгүй. Товчдоо бясалгаж болсон байгаа үед дахин чиглүүлж болохгүй. Үүнийг бясалгал болж буй үед хорих гэж хэлдэг.

Бясалгал хийхдээ дараах зарчмыг сайтар баримтлан хийж хэвшээрэй.



Дасгал 30

Тохиолдлыг уншаад, шинжлээрэй.

- Ач хүү нь яагаад хожихыг хүссэн бэ?
- Хүү сэтгэлээ удирдаж чадсан бол өвөөдөө юу гэж хариулах байсан бэ?
- Өөрийн бодлоор дүгнэлт бичиж, хэлэлцээрэй.

Тохиолдол

Өвөө ач хүү хоёр шатар тоглож байв. Хүү “Тэр харав уу, дахиад л та хожчихлоо. Өвөө та байнга хожоод байх юм” гэв. Өвөө нь “Хүү минь ээ, чи намайг хожигдоосой гэж хүсээ юу? хэмээн асуугаад “Чи намайг хожихын тулд шатар сайн тоглож сурах хэрэгтэй дээ” гэв. Хүү “Би шатар тоглож сурахыг хүсэхгүй байна. Зүгээр хожихыг л хүсэж байна” гэж хариулжээ.

Бясалгалыг дадуулах нэг сарын аян өрнүүлээрэй.

Зөв сэтгэлийг өөртөө дадал болгохын тулд өдөр тутам бясалгал хийж хэвшээрэй. Сэтгэл сайн төвлөрөхгүй байгаа үед бясалгал тусална. Тиймээс бясалгалыг дадал болгох нэг сарын аянг хийж хэвшээрэй. Сарын дараа ямар үр дүн гарснаа ангидаа хэлэлцүүлээрэй.

Бясалгалыг дадуулах нэг сарын аяныг туршаад үзээрэй.

- | | | | | | |
|--|--|---|---|--|---|
| 1 Бусдын талаар сайн зүйлийг бодож, зөв сэтгэлээр эхлүүлээрэй. | 2 Тайван сууж бясалгах цаг гаргаарай. | 3 Үдийн цайны цагаа зөв ашиглаарай. | 4 Өөрийн үйлдлүүддээ анхаарал төвлөрлийг хэвшүүлээрэй. | 5 Зураг зурах зэргээр бүтээлч байгаарай. | 6 Тайван байхын тулд технологийг ашиглаарай. |
| 7 Ажил, сургуульдаа явах замаа өөрчлөөд үзээрэй. | 8 Хөгжимгүйгээр гүйх, дасгал хийх гээд бүх анхаарлаа төвлөрүүлээрэй. | 9 Эрүүл мэндэд тустай, дуртай хоолоо идээрэй. | 10 Танд талархаж буй хоёр зүйлийг бичээрэй. | 11 Ухаалаг утасны хэрэглээгээ хянаарай. | 12 Өөрийн мөрөөдлийг бодоход өдөр бүр 5 минут зарцуулаарай. |
| 13 Хичээлдээ идэвхтэй оролцоорой. | 14 Амьдралын зорилгоо тодорхойлоорой. | 15 Буруу бодлоо хянаарай. | 16 Өөрийгөө тайвшруулах киног сонгож үзээрэй. | 17 Буруу бодол, мэдрэхүйгээ зогсоохын тулд бясалгал хийгээрэй. | 18 Өөрийн мэдрэмжээ хүлээн зөвшөөрөөрэй. |
| 19 Унтахаасаа өмнө салхилах цаг гаргаарай. | 20 Анхаарлаа төвлөрүүлэхэд хэдэн хором зарцуулаарай. | 21 3 минутын бясалгалыг өдөр тутам хийж хэвшүүлээрэй. | 22 Анхаарлаа төвлөрүүлээд 1 амьсгаагаар 10 тоолж үзээрэй. | 23 Гэртээ сурах орчноо эмхэлж цэгцлээрэй. | 24 Гэр бүлдээ цаг гаргаарай. |
| 25 Дасгал хөдөлгөөн тогтмол хийгээрэй. | 26 Хамгийн чухал зүйл бол анхаарлаа төвлөрүүлэх юм. | 27 Өдөр бүр байгалийн сайхныг бахдаарай. | 28 Бүтэн өдрийн турш стрессгүй байхыг хичээгээрэй. | 29 Аливаад бодитой хандаж тайван байгаарай. | 30 Бясалгалын талаар судлаарай. |

1.1. БҮЛГИЙН ДҮГНЭЛТ

Зөв сэтгэл, зөв бодолтой болж, уужуу ухааныг хэвшүүлэе бясалгал хийж хэвших нь чухал. Үүнийг хүссэн хүн бүр хийж чадна. Сэтгэлээ удирдах, сэтгэл хөдлөлөө хянах, уужуу ухаанаар аливаад тайван хүлээцтэй хандах, нөхцөл байдалд хэт авталгүйгээр чөлөөтэй сэтгэх чадвараа хөгжүүлэх нь таныг сэтгэлийн хаттай, уужуу ухаантай, алсын хараатай болоход тусална.

Хүний хэлсэн хатуу, ширүүн үгийг тэвчээртэй сонсож сурснаар аливаад тайван хүлээцтэй хандаж, тэсвэр хатуужилд суралцана.

Бэрхшээл тулгарахад тайван хүлээцтэй хандаж, өөрийн бэрхшээлийг бусдынхтай харьцуулан тунгааж, бэрхшээлийг хөнгөн болгож харах аргад суралцсанаар түүнээс гарах гарцыг зөв олох боломж бүрддэгийг ухаарлаа.

Бэрхшээлийг үүсгэж буй хүчин зүйлийн нөлөөг ажиглан шинжилж, яаран шийдвэр гаргахгүй, бэрхшээлийн гарцыг зөв олох аргыг тунгаан бодож, одоог биш алс хэтийг харж, аливаад уужуу, тайван хүлээцтэй байх ухаанд суралцлаа.

Сэтгэлээ удирдан, тэвчээр хатуужилтай байснаар аливаад тайван хүлээцтэй хандах, сэтгэлээ зөв дадалд хандуулж, сэтгэлийн хаттай болох аргыг өөртөө дадал болгосноор уужуу агуу ухаантай болж, сэтгэлийн хат сууж байдгийг ухаарч ойлголоо.

1.2. БҮЛГИЙН ДҮГНЭЛТ

Сэтгэл амар амгалан болсноор амьдралд аз жаргал ирдэг. Сэтгэлийн амар амгалан нь гадаад орчноос, бидний гадна талаас бий болдоггүй. Гагцхүү бидний өөрийн зөв сэтгэлээс бий болдог. Хүн хэдий чинээ зөв сэтгэлтэй байна төдий чинээ сэтгэл амар амгалан болно.

Бясалгаснаар хүний зөв бодлын хүч нэмэгдэж, дадсанаар сэтгэл төдий чинээ амар амгалан болно.

Бясалгалын төрөл, бясалгах явцдаа онцгой анхаарах зарчим, хэрхэн зөв бясалгаж сурах аргыг танин мэдлээ. Бясалгахгүйгээр зөв сэтгэл аяндаа бий болохгүй тул өдөр тутамдаа хэвшүүлэх хэрэгтэйг ухаарч ойлгосон.

Бясалгалын ач тус, гэм хорыг танин мэдэж, тогтмол бясалгаснаар хүний эрүүл мэнд болон амьдралд ихээхэн ач тустайг ухаарч ойлгосон.



ӨӨРИЙГӨӨ ҮНЭЛЬЕ

1. Хүний үгийг дааж сурахад ямар зан чанар хамгийн чухал вэ?
 - а) тэвчээртэй
 - б) тайван хүлээцтэй
 - в) уужуу ухаан
2. Хүний үгийг дааж сурсны ач тусыг илэрхийлсэн хариултуудыг ач холбогдлоор нь эрэмбэлээрэй.
 - а) Бусдын үгийг гүйцэд сонсох
 - б) Ямагт зөөлөн үг хэллэгээр ярьж сурах
 - в) Учир шалтгааныг тунгаасны эцэст өөрийн санал бодлоо зөв үгээр илэрхийлж сурах
 - г) Хатуу, ширүүн зохисгүй үгийг хэлэхгүй байхыг хичээн, бусдад үлгэрлэж сурах
 - д) Бусдын зүгээс ярьж буй таагүй үг хэллэгт уурлаж бухимдахгүй байх
3. Уужуу агуу ухаан дутсаны шинж юу вэ?
 - а) Хүний үгийг гүйцэд сонсохгүй, хариу үйлдэл үзүүлэх
 - б) Хатуу үгэнд гомдон, бухимдах
 - в) Үгийн бодит байдлыг шүүн тунгаахгүй байх
 - г) Хүний үгийг анхааралтай сонсох
4. Өөрийн бэрхшээлийг бусдынхтай харьцуулан тунгаахын ач тус юу вэ?
 - а) Бэрхшээлийн хөнгөн болгох аргад суралцах
 - б) Бэрхшээлийн гарцыг олох аргад суралцах
 - в) Бэрхшээлийг даван туулах боломж
 - г) Бэрхшээлийг арилгах
5. Өөрийн бэрхшээлийг бусдынхтай харьцуулан тунгааснаар хүнд ямар зан чанар төлөвшиж байдаг вэ?
 - а) Уужуу агуу ухаан
 - б) Тайван хүлээцтэй байдал
 - в) Тэсвэр тэвчээртэй байдал
6. Бэрхшээлийг хөнгөн болгож харах аргыг хамгийн чухлаас нь эрэмбэлээрэй.
 - а) Бэрхшээлийг давуу тал, боломж болгон харах
 - б) Бусдын бэрхшээлтэй харьцуулан тунгаах
 - в) Бэрхшээлийг зовлонтойгоор хүлээж авахгүй байх
7. Бэрхшээлийн гарцыг олох аргыг гүйцээн бичээрэй.
 - а) Уужуу тайван ухаанаар хандах
 - б)
 - в) Итгэл даах хэн нэгэнд хандаж зөвлөлдөх
 - г)
8. Цэгийн оронд дараах үгнүүдээс сонгон авч, ухагдахууныг гүйцээн бичээрэй.
Түлхүүр үгс: Тайван, боломж, уужуу, агуу ухаан, зөвлөлдөх, гарцыг
, үр дүнд л бэрхшээлийг хүлээн авч, түүний
 нь зөв олох бүрдэнэ. Өөрөө мэдэхгүй бол өөрт зөвлөхүйц
 итгэлтэй хүмүүстэй, бэрхшээлээс гарах гарцыг,
ухаанаар бодож тунгаан олохыг эрмэлзээрэй.

9. Бэрхшээлийг нөхцөл байдалд нь авч үзэх нь ямар ач холбогдолтой вэ?
 - а) Уужуу, агуу ухааныг хэвшүүлэх аргад суралцах
 - б) Алс хэтийг харах чадварт суралцах
 - в) Сэтгэлээ хянах
10. Бэрхшээл нь дан ганц өөрт чинь хор хөнөөлтэй бол хэрхэн шийдэх вэ?
 - а) тэвчих
 - б) арилгах
 - в) бусадтай зөвлөлдөх
11. Бэрхшээл нь бусдад болон алс хэтдээ хор хөнөөлтэй бол хэрхэн шийдэх вэ?
 - а) тэвчих
 - б) арилгах
 - в) бусадтай зөвлөлдөх
12. Одоог биш алс хэтийг харж бэрхшээлээс гарах гарцыг олох нь хүний ямар байдлыг хөгжүүлж байдаг вэ?
 - а) Уужуу, агуу ухаан
 - б) Алс хэтийг харах
 - в) Хүлээцтэй хандах
13. Сэтгэлийн хаттай болох аргуудыг гүйцээн бичнэ үү?
 - а) Сэтгэлээ зөв дадал зуршилд хандуулах
 - б)
 - в) Сэтгэлээ жолоодох
 - г)
 - д) Бусдын төлөө гэсэн сэтгэлтэй байх
14. Сэтгэл амар амгалан бус байхын шинж юу вэ?
 - а) Зөв сэтгэлийн хүч сул
 - б) Сэтгэлээ удирдах чадвар сул
 - в) Бясалгахгүй байх
15. Сэтгэлийн амар амгаланг хэрхэн бий болгох вэ?
 - а) Бясалгалыг дадуулах
 - б) Зөв бодол төрүүлэх
 - в) Зөв сэтгэлтэй байх

Таны EQ хэр сайн бэ?

Өөрийгөө хэр таньж мэдсэнээ үнэлж, өөрийн давуу болон сул талаа мэдэж авах тийм амаргүй. Гэхдээ дараах дараах чадваруудаас өөрт тохирч байгаа чадварыг муу, дунд зэрэг, сайн гэж үнэлээрэй. Дараах чадваруудаас сайн үнэлгээтэй чадвар их байвал чи өөрийгөө таньж, хөгжүүлж чадсаныг илэрхийлнэ.

№	Зан чанар	Үнэлгээ		
		Муу	Дунд	Сайн
1	Та бусдын талаар, бусад юу мэдэрч байгааг мэдэрдэг.			
2	Өөрийнхөө юуг чаддаг юуг чаддаггүйгээ сайн мэддэг.			
3	Бусдын сэтгэлийг мэдэрч үнэлж чаддаг.			
4	Таныг хүмүүс тийм амар доромжилж чаддаггүй.			
5	Санал нийлэхгүй хийхгүй гэсэн зүйлдээ үгүй гэж хэлж чаддаг.			
6	Гэм алдааны араас удаан гутардаггүй.			
7	Хүнд ямар нэг зүйл өгөхдөө араас нь харамсдаггүй.			
8	Дургүйцэх, үзэн ядах мэдрэмжийг удаан тээдэггүй.			
9	Бүхнийг төгс байлгах гэж зүтгэдэггүй.			
10	Сөрөг хандлагатай хүмүүсийг тайвшруулж чаддаг.			
11	Бүхнээс өөрийгөө тусгаарлаад, амарч чаддаг.			
12	Байгаа зүйлдээ талархаж чаддаг.			
13	Бусдын сэтгэгдлээс үл хамааран, аливааг таашааж, сэтгэл хангалуун байж чадна.			

2 БУСДЫГ ХҮНДЭЛЖ, БАЯРЛУУЬЯ

2.1. БУСДЫГ АСРАХУЙ СЭТГЭЛЭЭР ДЭЭДЭЛЬЕ

АСРАХУЙ СЭТГЭЛИЙН АЧ ТУСЫГ ТАНИН МЭДЬЕ



Анхаарлаа амьсгалдаа төвлөрүүлэх дасгалыг багшийн заавраар хийгээрэй.

Бусад хүн, амьтан бүгдээрээ амар амгаланг олоосой гэсэн сэтгэлийг “Асрахуй сэтгэл” гэнэ. Асрахуй сэтгэлийг бусдыг одоо ч, ирээдүйд ч амар амгалан байгаасай, энэ байдал нь улам бүр нэмэгдээсэй гэж чин сэтгэлээсээ хүсэн ерөөж үүсгэдэг.



амар амгалан - аж амьдрал, санаа сэтгэл тайван

Монгол хэлний их тайлбар толь

АСРАХУЙ СЭТГЭЛИЙГ ТОДОРХОЙЛЪЁ

Дасгал 1

Харилцан яриаг уншаад, даалгаврыг гүйцэтгээрэй.

- Хоёр найзын хэн нь асрахуй сэтгэлийг үүсгэж байгааг хамтдаа тодорхойлоорой.
- Харилцан ярианд үндэслээд асрахуй сэтгэлтэй байхын ач тус, асрахуй сэтгэл үүсгэхгүй байхын гэм хорыг ангилан бичээрэй.

Ач тус

-
-

Гэм хор

-
-

- Асрахуй сэтгэлийг хүн бүр үүсгэх хэрэгтэй юу? Өөрийн бодлоо бичээрэй.

- Миний найз зүгээр үү?
Бие нь өвдөөгүй биз?
- Яах вэ дээ, уур хүрээд...
- Юунд тэгтлээ уурласан юм бэ? Ухаан дутвал уур хүрнэ гэдэг шүү дээ.

- Манай ангийн Цэлмэг, англи хэлэндээ сайн гээд л дандаа л гайхуулж байх юм. Өнөөдөр хичээл дээр зөндөө мэдэхгүй үгээр яриад байсан даа... Түүнийг харахаар нэг л таагүй болоод байх юм.

- Чи юунд ингэж биеэ зовоодог юм бэ? Таагүй болоод байх зүйл алга л байна. Харин би бол баяртай байдаг. Манай ээж надад “Хүний амжилт, сайн сайхан зүйлд баярлаж байгаарай. Хүний хэрэг бүтвэл өөрийн хэрэг бүтнэ” гэж дандаа захидаг. Бидний дунд чадварлаг хүүхэд хэр олон байна тэр хэмжээгээрээ бид ч бас өсөж дэвжинэ шүү дээ. Ингэж байхаар, яаж ийм олон үг мэддэг болсон туршлагыг нь очиж асууя.



атаархах - бусдын давуу байдалд мөчөөрхөх сэтгэл

Монгол хэлний их тайлбар толь

Дасгал 2

Асрахуй сэтгэл өөрт төрж байсан эсэхийг шинжих зорилгоор даалгаврыг гүйцэтгээрэй.

- а) Асрахуй сэтгэлийн үүднээс урьд өмнө чамд үүсэж байсан бодол, хэлж байсан үг, хийж байсан үйлдлүүдээ сэргээн санаж хүснэгтэд ялган бичээрэй.*
- б) Хүснэгтийг бөглөсний дараа найзтайгаа дурсамжаа ярилцаарай.*

<i>Асрахуй сэтгэлийн улмаас төрж байсан бодлууд</i>	<i>Бодлоо үгээрээ илэрхийлж байсан тохиолдлууд</i>	<i>Бодлоо үйлдэл болгосон тохиолдлууд</i>
<ul style="list-style-type: none"> • Найзыгаа амжилт гаргахад нь маш их баярласан. • • • • 	<ul style="list-style-type: none"> • Ахыгаа сургуульд явахад нь сайн сайхныг хүсэн ерөөж, ерөөлийн үг хэлж байсан. • • 	<ul style="list-style-type: none"> • •

Дасгал 3

Дараах сургаал үгийн утгыг тайлбарлан бичээрэй.

Нөхрийн хэрэг бүтвэл
Өөрийн хэрэг бүтнэ.

Дасгал 4

Эхийг уншаад даалгаврыг гүйцэтгээрэй.

- а) Хитер Кроу ямар сэтгэл үүсгэснийг тодорхойлоорой.
- б) Түүний үүсгэсэн сэтгэл өөрт нь болоод нийгэм, дэлхий дахинд ямар сайн нөлөө, ач тус үзүүлсэн болохыг хамтаараа дүгнэн ярилцаарай.
- в) Хитер Кроу зовлонгоо даван туулж явахдаа өөрийн амьдралыг илүү үнэ цэнтэй болгож чадсан уу? Тийм бол юу тусалсан бэ?

Сайхан сэтгэл

Канад Улсын иргэн Хитер Кроу хоолны газарт зөөгчөөр олон жил ажиллажээ. Эрүүл мэнд нь муудаж, эмнэлэгт үзүүлтэл уушгины хорт хавдар туссан байлаа.

Хитер Кроу огт тамхи татаж байгаагүй ч түүний өвчний шалтгаан нь тамхины утаатай ажлын орчин нь байв. Тэр сэтгэлээр унаж, бусдыг буруутган зовж шаналан хэвтсэнгүй. Харин “Бусад хүн над шиг ийм аюултай өвчнийг тусчих вий...” гэсэндээ эмчилгээнийхээ хажуугаар цаг гарган, ард иргэд, өсвөр насныханд тамхины хорыг таниулах уулзалтуудыг зохиож эхэлжээ. Хэдийгээр зарим үед халуурч, бүх бие нь янгинан өвдөж байсан ч уулзалтаа хэзээ ч цуцалж байсангүй. Сэтгэлийнх нь угаас гарах үг өгүүлбэр, түүний гадаад төрхөнд илэрч буй өөрчлөлт нь бусдад маш ихийг өгүүлж байжээ.

Түүнийг тэмцлээ эхлэх үед Канад ажилчдын 5% нь тамхины утаанаас хамгаалагдсан орчинд ажиллаж байсан бол дөрвөн жилийн дараа энэ тоо 80% болтлоо өсөж, Канад Улсад тамхины эсрэг хууль батлагджээ. Улмаар энэ хөдөлгөөн дэлхийн олон улс оронд өрнөж хүүхэд залуучууд, ард иргэдийг аюулт өвчнөөс авран сэргийлсээр байна.

Ийнхүү бие нь хэдий өвдөж зовсон ч бусдыг хайрласан сайхан сэтгэлийнхээ ачаар Хитер Кроу үлдсэн амьдралаа аз жаргалтай, утга учиртай өнгөрүүлсэн билээ. (“Сэтгэлийн амин дэм” сургамжит өгүүллэгүүд-2)

Өөрөө зовлонтой хэдий ч, бусдад сайн сайхныг хүснэ гэдэг нь хүний сайхан сэтгэлийн нэгэн дээд илрэл юм.

Дасгал 5

Ангиараа 4 багт хуваагдаад, өдөр тутам асрахуй сэтгэлээр ямар үйл хийж болохыг нэмж бичээрэй.



- Эд зүйлээ эмх цэгцтэй байлгах
- Гэрийнхнийгээ ирэхэд нь гэрээ цэвэрлэж, хоолоо хийсэн байх
-
-
-

- Бусдын амжилтад баярлах, түүнийгээ илэрхийлэх
- Бусдын үгийг сэтгэлээсээ сонсох
-
-
-



- Настай хүнд суудал тавьж өгөх
- Нийтийн эзэмшлийн эвдэрч хэмхэрсэн эд зүйлийг засаж сайжруулах
-
-
-

- Аялал зугаалгаар явахдаа хог хаяхгүй байх
-
-
-

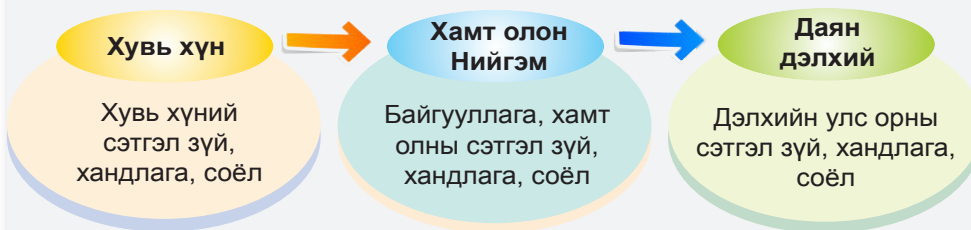


Гэрийн даалгавар

Асрахуй сэтгэлийг хэзээ, хаана, ямар үед, хэнд зориулан үүсгэж болох талаар гэрийнхэнтэйгээ зөвлөлдөөд, хамгийн оновчтой хариултыг олж ✓ тэмдэг тавиарай. Түүнийгээ багшаас өгөх хариулттай жишиж мэдлэгээ бататгаарай.

Хаана, хэзээ, ямар үед үүсгэх вэ?	Хэнд, юунд зориулан үүсгэх вэ?
<ul style="list-style-type: none"> o Зав гарсан үед o Сэтгэл хямарсан үед o Сэтгэл баярлаж, хөөрч догдолсон үед o Бусдад гомдсон, атаархсан үед o Өлссөн үед o Цатгалан үед o Өвчтэй үед o Ажил төрлөө хийж байх үед o Нийтийн тээврийн хэрэгслээр зорчиж явах үед o Автомашинаар зорчиж явах үед o Хэзээ ямагт 	<ul style="list-style-type: none"> o Гэр бүл, дотны хайртай хүмүүстээ o Анги, хамт олон, найз нөхдөд, үе тэнгийнхэндээ o Монголчууддаа o Дэлхийн бүх хүнд o Таван хошуу малдаа o Бүх амьтдад o Нутаг усандаа o Бүх дэлхий ертөнцдөө o Хүн, амьтан, байгаль дэлхий гээд бүгдэд

Хүн, бусдад амар амгаланг хүсэх “Асрахуй сэтгэл”-ийг аль болох их төрүүлснээр сайхан сэтгэлийг улам хөгжүүлж, муу сэтгэл үүсэхээс сэргийлж чадна. Нэг хүн сайхан сэтгэлтэй байх нь байгууллага хамт олон, цаашлаад улс нийгэм, даян дэлхийд ач тусаа үзүүлнэ.



Нэг л үг амьдралын зовлон бэрхшээлээс биднийг чөлөөлдөг. Тэр үг бол “Хайр” юм.

(Софокл, Эртний грекийн зохиолч)

АСРАХУЙ СЭТГЭЛИЙГ БЯСАЛГАСНЫ АЧ ТУСЫГ МЭДЬЕ

Асрахуй сэтгэлийг бясалгах нь хүний бие, сэтгэл, үг, үйлдэлд маш их ач тустай.



Бясалгах - зөв зүйлийг гүн бодож, олонтоо эргэцүүлэн бодох
Монгол хэлний их тайлбар толь

Асрахуй сэтгэлийг бясалгахын хувь хүнд үзүүлэх ач тус

Сэтгэл амгалан болно.

- Уур, шунал, атаа хорсол зэрэг муу сэтгэл бүхэн арилна.
- Дөлгөөн тогтуун болно.
- Асуудалд сэтгэл хөдлөлөөр бус бодитой хандаж сурна.
- Эргэн тойронд найрсаг сайхан харилцаа бий болно.
- Эргэн тойрондоо эерэг сайн нөлөө үзүүлнэ.

Бие эрүүлжинэ.

- Тархи амарна.
- Эд эрхтэнд очих цусан хангамж сайжирна.
- Бодисын солилцоо сайжирч, дархлааны систем хэвийн ажиллана.
- Биологийн тэнцвэртэй байдал бий болно.

Үг зөв болно.

- Үгээрээ эргэн тойронд сайн нөлөө үзүүлнэ.
- Үг нь эелдэг зөөлөн болно.
- Үг үнэн зөв болно.
- Үг оновчтой болно.
- Үгээрээ бусдад урам зориг өгдөг болно.
- Үгээрээ бусдыг баярлуулдаг болно.
- Үгээрээ бусдыг ухааруулдаг болно.
- Үгээрээ бусдад аз жаргал өгдөг болно.

Үйлдэл зөв болно.

- Үйлдлээрээ эргэн тойронд сайн нөлөө үзүүлнэ.
- Өөрт болон бусдад тустай (зөв) үйлийг сонгон хийнэ.
- Бүхнийг чин сэтгэлээсээ хийнэ.
- Өндөр бүтээмжтэй ажиллана.
- Ирээдүйд учрах саад бэрхшээл арилж, аз жаргал сайн сайхан бий болно.



Дасгал 6

Эхийг уншаад, асуултын дагуу ярилцаарай.

- Маралын эмээ ямар дарааллаар бясалгал хийж, хэрхэн дадал болгож байна вэ?
- “Сэтгэл ариусна” гэдэг нь ямар утгатай болохыг ярилцаарай.
- Маралын эмээ: “Хүнд хайрлах, уурлах сэтгэл нэгэн зэрэг төрөх боломжгүй” гэжээ. Үүнийг туршиж үзээд, дүгнэн ярилцаарай.

Нэг өдөр Маралын эмээ нүдээ аниад сууж байв. Тэгэхээр нь Марал:

- Та бясалгал хийж байгаа юм уу? гэхэд эмээ нь:

- Тийм ээ, хүү минь. Эмээ нь заримдаа олон юм бодохгүй, зөвхөн нэг зүйлд анхаарлаа хандуулаад хэсэг суудаг юм. Ингэхээр тархи сайхан амардаг. Бас “Бусад хүн, амьтан ялгалгүй бүгдээрээ амар амгалан, аз жаргалтай байгаасай” гэж боддог. Тэгвэл хүний сэтгэл ариусдаг юм гэхэд Марал:

- Эмээ, “Сэтгэл ариусна” гэж юу гэсэн үг вэ? гэхэд эмээ нь:

- Хүнд хайрлах, уурлах сэтгэл нэгэн зэрэг төрөх боломжгүй, харин ээлжлэн төрж болдог. Тиймээс хүн сэтгэлдээ бусдыг хайрлаад, амар амгаланг хүсээд л байвал муу сэтгэл төрөхөө больчихдог юм. Хүний хамгийн том дайсан бол өөрийнх нь муу сэтгэл шүү дээ. Муу сэтгэлээ арилгаад байхыг “Сэтгэлээ ариусгах” гэдэг юм. Тиймээс эмээ нь өглөө, өдөр, орой гурван удаа бясалгаж бие, сэтгэлээ ариусгадаг юм. Ингэх тусам хүний сэтгэлийн амар амгалан нэмэгдээд байх нь үнэхээр сайхан шүү гэжээ.

Манай өвөг дээдэс айл саахалт, нутаг усаараа бие биедээ өгөөмөр нинжин сэтгэлээр туслан, сайн сайхныг хүсэж ирсэн уламжлалтай. Тийм ч учраас нутаг ус, мал сүрэг, ан амьтдыг хайрлан хамгаалж аль болох хор хүргэхгүй, бусдад тустай үйл хийж амьдарсаар ирсэн. Мөн өдөр тутам асрахуй сэтгэлийг бясалган дадуулж бие сэтгэлээ ариусган, дотоод сэтгэлээ амар амгалан болгодог байжээ. Энэ нь бусдад сэтгэлээрээ “Асрахуйн өглөг” өгч буй нэгэн хэлбэр болно.

Дасгал 7

Бясалгалын ач холбогдлын талаарх судалгааг уншиж, гарсан үр дүнг хүснэгтэд харьцуулан бичнэ үү.

№	Энгийн хүмүүс дээр туршилтаар илэрсэн үр дүн	Бясалгал хийдэг хүмүүс дээр туршилтаар илэрсэн үр дүн

Тархины дасгал

Америкийн нэрт эрдэмтэн, тархи судлаач Ричард Дэвидсон 2004 онд нэгэн судалгаа хийж, лабораторийн туршилтаа энгийн болон олон жил бясалгал хийж байгаа хүмүүсийг хамруулсан байна. Тархины нарийн мэдрэгчүүдийг толгойд нь зүүж, бүх оролцогчийг хайр, асрал энэрлийн тухай бодуулжээ. Ердийн шинжилгээнд 16 мэдрэгч электрод ашигладаг бол энэ туршилтад оролцсон хүмүүсийн толгойд 128 мэдрэгч зүүжээ.

Туршилтын үр дүнд, хүний сэтгэл ханамж, хайр энэрлийн мэдрэмжийг илэрхийлдэг тархины гамма долгионы хэмжээ энгийн хүмүүст тодорхой хэмжээгээр өссөн бол бясалгал хийдэг хүмүүсийн

хувьд хэд дахин өсөж, маш өндөр үзүүлэлт гарчээ. Ийм өндөр үзүүлэлт өмнө илэрч байгаагүй нь тархи судлалд онцгой үйл явдал болов. Хамгийн сонирхолтой нь хайр, асрал энэрлийн тухай бодохоо болих үед энгийн хүмүүсийн тархины гамма долгионы түвшин шууд буурч байсан бол бясалгал хийдэг хүмүүсийн түвшин удаан хугацаанд хэвээрээ байжээ.

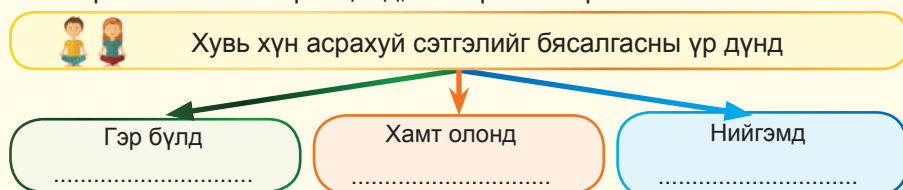
Судлаач Дэвидсон, энэхүү туршилтаараа “Байнгын бясалгал хийж, хайр, асрал энэрлийн сэтгэлийг үүсгэн бодох нь аз жаргал, амгалан тайван мэдрэмжийг төрүүлдэг тархины зүүн хэсгийг хөгжүүлдэг” болохыг нотолжээ. Ийнхүү нэгэнт хөгжсөн тархи нь гадны нөхцөл байдлаас үл хамааран нигүүлсэнгүй, амгалан мэдрэмжээ удаан хадгалж чаддаг болохыг нотолсон нь анагаахын шинжлэх ухаанд томоохон нээлт болсон байна.

Мөн “Хүний тархи хүүхэд ахуй цагт маш хурдацтай хөгжиж, насанд хүрэхэд хөгжил нь эрс саардаг” гэж үзэж байсан тархи судлаачдын дүгнэлтийг няцааж, хүний тархи сэтгэн бодох, сурах тутам хөгжих боломжтойг нээсэн нь чухал ач холбогдолтой болов. Хүн хэдий чинээ зөв бодол, сэтгэлийг үүсгэж чадна, төдий чинээ уур, айдас зэрэг муу сэтгэлээс ангижирч, хүний сэтгэл ханамж, аз жаргалын үзүүлэлт гадны нөхцөл байдлаас үл хамааран өндөр түвшинд байж чаддаг ажээ.

(Annual Review of Clinical Psychology Mindfulness Meditation and Psychopathology. December 3, 2018)

Гэрийн даалгавар

- а) Хувь хүн асрахуй сэтгэлийг бясалгах нь ямар сайн нөлөөтэй болохыг гэрийнхэнтэйгээ ярилцаад, загварт бичээрэй.



- б) “Ямар хүн асрахуй сэтгэлийг үүсгэж чадах вэ?” гэсэн асуултад тохирох хариултын өмнө ✓ тэмдэг тавиарай.
- o Ууртай, бусдад атаархуу, мөн бие нь өвдөж шаналж байгаа хүмүүс асрахуй сэтгэлийг үүсгэж, бясалгаж чадахгүй. Зөвхөн сайхан сэтгэлтэй хүмүүс л асрахуй сэтгэлийг үүсгэж, бясалгаж чадна.
 - o Зан чанар, эрүүл мэнд, нас хүйс, мэргэжил боловсрол, нөхцөл байдал зэргээс үл хамааран ямар ч хүн асрахуй сэтгэлийг үүсгэж, бясалгаж чадна.

Асрахуй сэтгэлийг бясалгаж хэвшсэнээр хүний сэтгэл амгалан болж, бие эрүүлжин, үг, үйлдэл зөв болж, эргэн тойрондоо эелдэг сайхан харилцааг бий болгоно.

☞ АСРАХҮЙ СЭТГЭЛИЙГ БЯСАЛГАЯ

Асрахуй сэтгэлийг бясалгах товч болон дэлгэрэнгүй хоёр арга байдаг. Нөхцөл байдлаас шалтгаалан аль аргыг сонгохоо хүн өөрөө шийдвэрлэнэ. “Бусад хүн, амьтан бүгдээрээ амар амгалан байгаасай, би тэднийг амар амгалан байлгаж өгье, үүний тулд би өөрөө эхлээд зан ааш, явдал мөрөө шинжлэн засаж, сайтар хичээе” гэсэн бодлыг үүсгэж, түүндээ төвлөрөн асрахуй сэтгэлийг товч бясалгадаг.

АСРАХҮЙ СЭТГЭЛИЙГ ТОВЧ БЯСАЛГАЯ

Дасгал 8

Дараах зургаас бясалгалын зөв суудлыг олж ✓ тэмдэг тавиарай.



Асрахуй сэтгэлийг товч бясалгах заавар

Бэлтгэл үе

- Нуруугаа цэхлэн сууна.
- Улаа шалан дээр бүтэн тавина.
- Гараа алгаар нь дээш харуулан өвдгөн дээрээ тавьж сууна.
- Толгойгоо үл мэдэг урагш гудайлгана.
- Нүдээ хагас анина.
- Уруулыг тайван чөлөөтэй байхаар амаа хаана.
- Хэлнийхээ үзүүрийг тагнайдаа шүргүүлж гүнзгий амьсгал аваад, аажмаар гаргана.
- Амьсгал дээрээ анхаарлаа төвлөрүүлэн амьсгалаа тайван авч гаргах дасгалыг хагас минутын турш хийнэ.



Бясалгах үе

1. Аажмаар “Бусад хүн, амьтан бүгдээрээ амар амгалан аз жаргалтай байгаасай, би тэднийг амар амгалан байлгаж өгье” гэсэн бодол руу шилжин, энэ бодол сэтгэлийг хагас минутын турш үүсгэн сууцгаая.
2. Аажмаар “Би бусдыг амар амгалан байлгаж чадах уу, үүний тулд би өөрөө эхлээд зан ааш, явдал мөрөө шинжлэн засаж, сайтар хичээе” гэсэн бодлыг хагас минутын турш үүсгэн бодогцоё.
3. Аажмаар нүдээ нээж бясалгалаа төгсгөөд, бие сэтгэл тань ямар байгааг бясалгал хийгээгүй байсан үетэйгээ харьцуулан дүгнэцгээе.

Дасгал 9

- а) Товч бясалгах зааврын дагуу өдөрт 2-3 удаа асрахуй сэтгэлийг бясалгаж хэвшээрэй.
- б) Гэрийнхэнтэйгээ хамт бясалгаж, төрж буй мэдрэмж, гарч буй өөрчлөлтөөсөө хуваалцаарай.

Анх бясалгаж эхэлж байгаа хүн “Асрахуй сэтгэлийг товч бясалгах арга”-ыг ашиглаж болох юм. Мөн цаг зав, боломжоос шалтгаалан, энэ аргаар хэзээ ч бясалгаж болно.

Бясалгахдаа “Бусад хүн, амьтан бүгдээрээ амар амгалан байгаасай, би тэднийг амар амгалан байлгаж өгье, үүний тулд би өөрөө эхлээд зан ааш, явдал мөрөө шинжлэн засъя” гэсэн бодлыг үүсгэдэг.

АСРАХУЙ СЭТГЭЛИЙГ ДЭЛГЭРЭНГҮЙ БЯСАЛГАЯ

Асрахуй сэтгэлийг дэлгэрэнгүй бясалгахдаа:

Өөрт сайн, муу алиныг ч хийгээгүй хүмүүс, өөрт сайн, бас муу ханддаг хүмүүсийг дэс дараалан бодож бясалгана.

Төгсгөлд нь: Надад сайн, муу хандсан хэн ч байсан би тэдэнд тэгш хандаж, тэднийг амар амгалан байгаасай хэмээн хайрлаж хүндэтгээд, өршөөн уучилъя. Би амин хувиа бодолгүй, бусдад тусалж, бодол, үг, үйлдлээ хянаж, бусдад туслах мэдлэг, чадварыг өөртөө бий болгох зорилгоор ямагт сайхан сэтгэлийг хөгжүүлъя хэмээн бодож бясалгана.

Дасгал 10

Багшийн заавраар хамтдаа бясалгаарай.

Өөрт муу ханддаг хүмүүсийг сонгоод. тэднийг аз жаргалтай, амар амгалан байгаасай хэмээн бодно. Энэ хүмүүс муу сэтгэлийн эрхэнд автаад, надад ингэж хандаж байна, би тэдэнд хариу муугаар хандвал тэднийг ч, өөрийгөө ч зовоох болно. Тиймээс тэднийг өрөвдөн хайрлаж, тэдэнд тусалж байя хэмээнхагас минутын турш бодож бясалгана.



Өөрт ачтай, дотно хүмүүсийг сонгон бодно. Тэд надад ачтай байлаа гээд би бусдаас илүү хандвал тэдний гаргасан ялихгүй үйлдэлд гомдох зэргээр эргээд зовлон болно. Тиймээс надад сайн, муу хандсан хэн ч байсан би сайхан сэтгэлээр тэгш хандаж, амар амгалан байгаасай, хэмээн хэнийг ч ялгалгүй хайрлаж, өршөөн уучилъя, тэдэнд аль чадахаараа тусалж байя гэж хагас минутын турш бодно.



Бясалгалын зөв суудлаар суугаад, амьсгал дээрээ хагас минутын турш төвлөрнө. Аажмаар өөрт сайн, муу алиныг ч хийгээгүй хүмүүсийг бодож, тэднийг одоо ч, ирээдүйд ч аз жаргалтай байгаасай гэсэн сэтгэлийг хагас минутын турш үүсгэнэ



Ийм учраас би хичээл сурлагандаа шамдаж, ажилч хичээнгүй, хариуцлагатай, бусдыг хүндэтгэн хайрлаж, бусдад тусалж байя хэмээн хагас минутын турш бодож бясалгана.

Дасгал 11

Асрахуй сэтгэлийг дэлгэрэнгүй бясалгасны дараа төрсөн мэдрэмжээ асуултын дагуу ярилцаарай.

- а) Сэтгэлээ төвлөрүүлэхэд хэцүү байв уу? Өөр бодлууд орж ирэх үед түүнээс хэрхэн ангижирч байсан бэ?
- б) Гурван бүлэг хүмүүсийн аль бүлэгт нь амар амгалан, сайн сайхныг хүсэхэд хялбар, бас хэцүү байсан бэ?

Дасгал 12

Хүснэгтийг зааврын дагуу бөглөөрэй.

ЗААВАР: Хүснэгтийг өөртөө зориулан бөглөж хадгалаарай. Ингэхдээ дараах байдлаар сэтгэлийнхээ төлөв байдлыг гурван бүлэг хүмүүс тус бүр дээр үнэлнэ.

- Их таагүй хандаж байгаа /-3/
- Дунд хэмжээнд таагүй хандаж байгаа /-2/
- Бага хэмжээнд таагүй хандаж байгаа /-1/
- Тэгш хандаж байгаа /0/
- Бага хэмжээнд дотно хандаж байгаа /1/
- Дунд хэмжээнд дотно хандаж байгаа /2/
- Хамгийн их хайрлаж, дотно хандаж байгаа бол /3/ гэсэн үнэлгээг өгнө.

№	Бясалгалдаа сонгон авсан хүмүүс	Үнэлгээ						
		-3	-2	-1	0	1	2	3
1	Өөрт сайн муу алиныг ч хийгээгүй хүн							
2	Өөрт таагүй сэтгэгдэл төрүүлдэг хүн							
3	Өөрийн хайртай, дотно хүн							

ЗӨВЛӨМЖ: 3 сар бясалгал хийсний дараа хүснэгтийг дахин нэг удаа бөглөж, сэтгэлдээ хэр их өөрчлөлт гарсныг эхний үнэлгээтэйгээ харьцуулан үзээрэй. Ямар өөрчлөлт гарсан байна вэ? Цаашдаа 3-6 сар тутам хүснэгтийг бөглөж харьцуулалт хийж, өөрчлөлтийг мэдэрч байгаарай.

Гэрийн даалгавар

1. Өөрийгөө бүтээх “Хувийн дүрэм”-дээ бясалгал хийж дадах талаар нэмж, зорилгоо болгоорой.
2. Зорилгодоо хүрэхийн тулд бясалгах цаг гарган, өдөр бүр өглөө, өдөр, орой гурван удаа бясалгал хийж хэвшээрэй. Ингэхдээ өөрийн цаг зав, боломжид тохируулан товч ба дэлгэрэнгүй бясалгах аргаас сонгоорой.
3. Бясалгалынхаа үр дүнгийн талаар тэмдэглэл хөтлөн, өөрийнхөө зан байдал, үг, үйлдэлд гарч буй өөрчлөлтүүдийг мэдэрч, тэмдэглэлдээ бичиж өөртөө хэвшил болгоорой.

2.2. БУСДЫН АЧИЙГ ХҮРТЭЖ, ДЭЭДЭЛЪЕ

☞ БУСДЫН АЧААР АМЬДАРЧ БУЙГ УХААРЪЯ



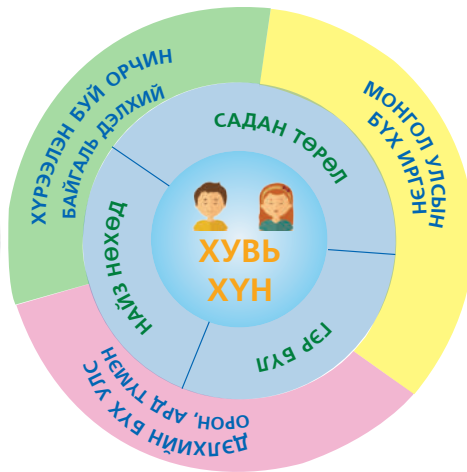
Хүмүүс бид нийгмийн амьдралаар амьдардаг. Бид “Бусад”-гүйгээр орших ямар ч боломжгүй. Хүн, ёс суртахуунтай, аз жаргалтай, зөв сайхан амьдрах нь эцэг эх, асран хамгаалагч, хамаатан садан, багш гээд маш олон хүний тус дэмээр өсөн торниж, сурч хүмүүжиж ирснээ ухаарахаас ихээхэн хамааралтай.

БУСДЫН АЧААР ӨНӨӨГ ХҮРТЭЛ ӨСӨН ТОРНИЖ, СУРАЛЦАЖ БУЙГ УХААРЪЯ

“Бусад”, “ач”, “ухаарал” гэдэг үгсийн утгыг бид хэрхэн ойлгох вэ?

- бусад:**
- Эцэг эх, гэр бүл, хамаатан садан ойр тойрны хүмүүс
 - Сургууль, ангийн хамт олон найз нөхөд, Монгол Улсын бүх иргэн
 - Дэлхийн бүх улс, ард түмэн
 - Байгаль дэлхий (хөрс, ус, ургамал, ан амьтад гэх мэт)
- ухаарал** - Аливаа зүйлсийн учир холбогдлыг зөв ойлгож мэдэх
- ач** - Гүнээ хүндэтгэвэл зохих эрхэм тус, буян

Бусад



Дасгал 13

Ангиараа “Ээж” лекцийг үзээд сэтгэгдлээ хуваалцана уу.

(<https://www.youtube.com/watch?v=T15-dT5GoBY>)

Эцэг, эхийн ачлалаас...

- Хүүхдээ эрүүл тээж төрүүлэхийн төлөө ээж хүн өмнө нь боломжтой байсан олон зүйлээсээ татгалзаж, эрүүл мэнд, гоо сайхан нь хэчнээн гундсан ч сэтгэл нь огт зовдоггүй.
- Хэвлий дэх үр нь өдөр өдрөөр томорсоор асар хүнд болоод арван сарын турш босч суух, хөдлөх нь хэдий их хоригдовч бидний ээж баярласаар суусан.
- Хүүхдээ төрүүлэх цаг болоход маш ихээр өвдөж, амь нас нь үхлийн ирмэгт тулсан ч “Би яах вэ, үр минь эсэн мэнд бол боллоо доо” гэж шүд зуун тэвчсээр хүүхдээ төрүүлмэгц бүхий л өвчнөө нэгэн эгшинд умартаад “Үр минь” хэмээн уйлсаар элгэндээ тэврэн хөхүүлсэн.
- Нялх нярай биднийг асар их асаргаа шаардсан ч эцэг эх маань хөмсөг зангидан тээр үзэлгүй, цаг үргэлж асран халамжилж, ангир уургаараа тэжээж, өтгөн шингэндээ холилдоход нь хором алдалгүй цэвэрлэж, нуруугаа бөгтийж, гараа цуцтал бүлээн усаар угааж, хуурай болгон өлгийдөөд хэчнээн цагаар ч болов бүүвэйлэн тэвэрч өсгөсөн.
- Өөрсдийн өлсөж ундаасах, даарч бээрэхийг үл хайхраад биднийг л амгалан, цатгалан бол хамгаас баярласаар ирсэн.
- Биднийг шөнө цочиж сэрвэл өөрсдөө бас цочин сэрээд дуг нойроо хугаслан хуурайлж, бүхий л шөнө унтахдаа бэрхшээх гоморхох сэтгэлийг хэзээ ч гаргаагүй ирсэн.
- Төрүүлсэн үрээ хамгийн ихээр энхрийлж, өвчин зовлонтой үед нь улам ихээр хайрлан асарч, хэзээ эдгэх бол гэж цаг үргэлж шаналсаар буурал үсээ нэмсэн.
- Эцэг эх маань биднийг хөтөлж хөлд оруулаад, үг бүрийг зааж хэлд оруулан, ярих хөдлөх үйл болгоныг заан сургаж, бүдэрч ойчвол өөрсдөө ойчсон мэт бие сэтгэл нь зовоод, өвдөхөд өөрсдөө зэрэг өвддөг тийм л агуу сэтгэлтэй.
- Галд түлэгдэх вий, усанд урсах вий, наранд шарагдах вий, хүйтэнд бээрчих вий гэсээр түмэн аюулаас халамжит гараараа аварсаар ирсэн.
- Төрсөн цагаас минь эхлээд өөрсдийн идэх хэрэглэхээсээ хасч хоол унд, хувцас хэрэглэл, тоглоом гээд хэрэгтэй бүхнээр аль

чадахаараа хангаж, хаана эрдэмтэй багш, сайн сургууль байна хэмээн хайж сурагласаар хөтөлж ирж сургуульд оруулсан.

- Энэ мэт эцэг эх маань идэр залуу насаа бидний төлөө зориулж хувцас хэрэглэлийг минь угааж арчсаар хуруу нь мойнийж, нуруу нь бөхийж, ядаргаа дүүрэн царайтай болсон ч өр хэзээ ч нэхдэггүй, үрийнхээ төлөө бүхнээ зориулах агуу их сэтгэлтэй билээ.

Дасгал 14

Эхийг уншаад, ээж аавынхаа бидний төлөө хийсэн бүхнийг хамтаараа дэлгэрүүлэн ярилцаарай. Дараа нь хүснэгтийг бөглөж, даалгаврыг гүйцэтгээрэй.

- Эцэг эх, асран хамгаалагчдын хөдөлмөр, сэтгэл зүтгэлийн талаар дэлгэрүүлэн ярилцаж, хүснэгтийн 2-р баганыг бөглөөрэй.*
- Хүснэгтийн 3-р баганыг бөглөж, ямар эрсдэлүүдээс тэд биднийг авран хамгаалж ирснийг дүгнээрэй.*

Нас	Эцэг эх, асран хамгаалагчдын хийдэг ажлаас	Энэ ажлыг орхигдуулснаас үүсэх эрсдэл
0-3 хүртэл	- 2 цаг тутам хооллоно. - 2 цаг тутам хуурайлж, нимгэн арьстай хэсгүүдийг тосолно. -	

Эцэг эх болсон хүмүүн нь үр хүүхдээ төрсөн цагаас өдөр, шөнө тасралтгүй хичээн, уйгагүй сэтгэл гарган зовон зүдэж, тэжээн хүмүүжүүлэхүйд өвдөх дуулах, өлсөх даарах, хөдлөх алхах, унтах хэвтэх, уйлах хэлэх, идэх уух, өмсөх зүүх, тоглох наадах хийгээд мэдэх чадах нь өчүүхэн нээгдээд яс чөмөг нь багахан чангарваас бичиг үсэг сургахаас гадна аливаа сурваас зохих эрдмийг чадах чинээгээр нь сургаад бие сэтгэлийг нь аль сайн зүгт жолоодон гэр бүл зохиоход нь дэмнэн тусалж, аж төрөх амьдралын ухаан бүхнийг заан сургаюу. Ингэж эцэг эх хүн үр хүүхдээ энхрийлэн хайрлаж, эвийлэн өсгөхийг “асрал, энэрлийн ёс” хэмээнэ. Аяа, асрал элбэрэл хэмээгч нь хүний эн тэргүүний нэгэн чухал зүйл тул хамаг бүгдээр хүндэтгэж эрхэмлэн явбаас зохилтой... хэмээн өвөг дээдэс маань сургажээ.

(Монголын өтгөс мэргэн Ч.Дэмчигдорж)

Дасгал 15

Зургийг өнгөрсөн, одоо, ирээдүй цагийн үүднээс тайлж бичээд, хэрхэн тайлснаа бусадтайгаа хуваалцаарай.



Гэрийн даалгавар

Багш, эцэг эх, асран хамгаалагч, хамаатан садан гээд өөрт ачтай хүмүүсээс сонгон, сэтгэлийн үгтэй захиа бичээрэй.

Хүн төрөлхтөн, дэлхий ертөнцтэйгөө нэгэн цул юм. Бидэнд ач тусаа үзүүлдэггүй хүн төдийгүй, амьтан ургамал гэж үгүй. Бид энэ цэнхэр гаргийнхаа усаар нь ундаалж, агаараар нь амьсгалж, тариа ногоо, ан амьтдаар нь хооллодог. Тиймээс хэн ч бай зөвхөн бусдын ачаар өдий зэрэгт хүрсэн төдийгүй ирээдүйд ч бусдын ачаар сайхан амьдрах болно.

ИРЭЭДҮЙД БУСДЫН АЧААР САЙХАН АМЬДРАХЫГ УХААРЪЯ

Хүмүүс бид өнгөрсөн, одоо, ирээдүй цагийн хэлхээнд амьдардаг. Энэ хорвоод хүн, амьтан гээд бүх зүйл харилцан хамааралтай, бие биетэйгээ шүтэлцэн оршдог учраас хүн, бусдын ачийг эхийн ачтай зүйрлэн ямагт санаж явах учиртай.

Дасгал 16

Эхийг уншаад өнгөрсөн, одоо, ирээдүй цаг “Бусад”-тай хэрхэн холбоотой болохыг ярилцаарай.

Цаг хугацаатай ярилцсан нь

Сайн байна уу, өнгөрсөн цаг минь. Бүх зүйл улиран одсон хэдий ч би чамтай нүүр тулан ярилцахыг хүсч байна. Надад байгаа хамгийн аз жаргалтай, бас гунигтай, харамсалтай дурсамж бүхэн чамтай л холбоотой. Чи миний “одоо цаг” байсан үед, би чамайг ойшоохгүй явсандаа харамсах юм. Яагаад гэвэл намайг урагш алхах гэхээр чи хойш татаад, өнгөрсөн муу түүхийг минь дурдан, үүнгүйгээр чи хаашаа ч явах аргагүй хэмээн сануулах юм. Мөн аз жаргалтай мөч тохиолдож түүнийг мэдрэх гэхээр, үүнээс ч илүү сайхан мөч байсан шүү гээд л аз жаргалыг минь дундалчих юм. Чи бид хоёр салшгүй нэгэн учраас би тэгээд яах ёстой вэ?

Сайн, сайн байна уу. Хүү минь. Чиний сэтгэгдлийг сонсоод би маш их гайхлаа. Чи хийсэн бүхнээрээ өнөөдрийн амьдралаа өөрөө л бүтээсэн. Бахархах түүх олон бол би чамд амар амгаланг өгч, харамсах зүйл олон бол би чамд чөдөр тушаа болж байгаа. Өнгөрснийг засах аргагүй. Би ч бас чамд саад болохыг хүсэхгүй байна. Тиймээс чи өнгөрсөн бүхнээсээ сургамж авч, өөрийгөө уучлах хэрэгтэй. Сайнаар хийсэн зүйл бүхэн чамд аз жаргалыг өгч, муу зүйл бүхэн сургамж өгдөг болохоор чи надад гомдоллохоосоо илүүтэй баярлаж явах учиртай шүү дээ.

Сайн байн уу? Одоо цаг минь. Чи намайг анзаараагүй байхад л ирчихсэн байх юм. Би юу хийх ёстойг хэлж өгөөч.

Сайн, сайн байна уу. Хүү минь. Амьдралын чинь хамгийн хүчирхэг мөч бол “одоо цаг” би юм. Яг энэ мөчид чи юу бодож, хэлж, үйлдэнэ, тэр нь чиний түүх болон үлдэж, ирээдүй чинь ямар байхыг шийддэг. Хэн ч цаг хугацааг ухрааж чадахгүй. Хэрэв чи амар амгалан, аз жаргалтай амьдрахыг хүсвэл “Хорвоогийн бүх зүйлийг хайрла, тэд бүгдийн ачаар чи амьдарч байгаа. Бүгдийг гомдоллохгүй, байгаагаар нь хүлээн ав. Одоо цаг намайг харамсалтай өчигдөр болгохгүйн тулд өнгөрсөн мөч бүрээсээ сургамж авч, энэрэл хайраар сэтгэлээрээ дүүргэж, илүү их сурч мэдэж, бүх зүйлд чин сэтгэлээ зориулан хий”. Энэ л миний өгөх хариулт юм шүү.

Дасгал 17

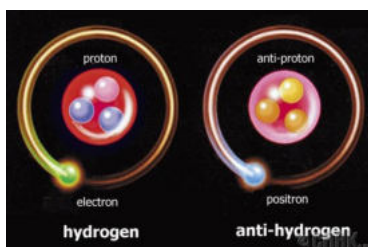
Дараах зургийн утга санааг бусдаас үзүүлэх ирээдүйн ачтай холбон тайлбарлаарай.



Дасгал 18

Өнөөдөр шинжлэх ухаан, техникийн ололтыг дэлхийн хүн бүр хүртэж байна. Дараах мэдээллийг уншаад, бусдын ачаар ирээдүйд сайхан амьдрах тухай сэдэвтэй холбон ярилцаарай.

Устөрөгчийн эсрэг бодис/ антигидроген/



Өнөөдөр дэлхийн эрдэмтэд “Устөрөгчийн эсрэг бодис” гарган авахаар ажиллаж байна. Антигидроген бол устөрөгчийн эсрэг бодис юм. Энгийн устөрөгчийн атом нь электрон болон протоноос бүрддэг бол антигидрогенийн атом нь позитрон ба антипротоноос бүрдэх ажээ. Энэ нь дэлхий дээрх хамгийн үнэтэй бодис бөгөөд үүнийг ирээдүйд гараг хоорондын нислэг хийх сансрын хөлгийн шатахуун болгон хэрэглэх боломжтой гэж эрдэмтэд үзэж байна.

Гэхдээ түүнийг үйлдвэрлэхэд санаанд багтамгүй өндөр үнэтэй технологи шаардагдах бөгөөд ганцхан грамм ийм бодис гаргаж авахын тулд дэлхий даяараа бүтэн жил хөдөлмөрлөх хэрэгтэй гэсэн тооцоо бий. Гэвч энэ асуудал бүрэн судлагдаж нотлогдоогүй тул эрдэмтэд судалгааны ажлаа үргэлжлүүлсээр байна.

(<https://www.google.com>)

Гэрийн даалгавар

Ирээдүйд ямар мэргэжил эзэмшиж, бусдад ач тусаа хэрхэн үзүүлэх талаар гэрийнхэнтэйгээ зөвлөлдөөд эх зохиож бичээрэй.

Хүмүүс бид өнгөрсөн, одоо, ирээдүй цагийн хэлхээнд нэгэн цул болон амьдарч явдаг. Одоо байгаа болон өнгөрөн одсон хүн бүрийн асар их сэтгэл, түүнээс нь урган гарсан хөдөлмөр зүтгэлийн ачаар бид амьдарч яваа. Ирээдүйд ч бид энэ бүхнийг хүртсээр байх болно. Тиймээс хүн бусдын ачийг хүртэхийн тулд энэ бүхнийг сайтар ухаарах учиртай.

☞ БУСДЫН АЧИЙГ ХҮРТЬЕ

БУСДЫН АЧИЙГ ХҮРТЭХИЙН ТУЛД АЧИЙГ НЬ УХААРЪЯ



Анхаарлаа амьсгалдаа төвлөрүүлэх дасгалыг багшийн заавраар хийгээрэй.

Хүн бусдын ачийг хүртэхийн тулд ачийг нь ухаарах хэрэгтэй. Тийм учраас “Хойшоо харсан нүхэнд нар тусдаггүй”-н адил бусдын ачийг ухаараагүй хүн ачийг нь хүртэж чаддаггүй хэмээн өвөг дээдэс маань хэлэлцдэг.

Бусдын ачийг мэддэггүй, хариулдаггүй хүнийг монголчууд “Хүний үнэргүй”, “Хүний мөсгүй” хэмээдэг. Бусдын ачийг ухаараагүй хүнд ачийг хариулах сэтгэл төрдөггүй. Ийм хүнээс бусад хүн цэрвэн зугтаж найз нөхөдгүй болдог.

Дасгал 19

Зүйр үгийг уншаад яагаад ингэж зүйрлэн хэлснийг тайлбарлан бичнэ үү.

“Аав хүнийг уурлуулбал Алтай Хангай нурсан мэт,
Ээж хүнийг гомдоовол их мөрөн ширгэсэн мэт”

Монголчууд эцэг, эхээ “Амьд бурхан”, “Дээлтэй судар” хэмээн хүндэтгэн нэрлэдэг. Эцэг эхээ ачлан хүндэтгэх ёсноос дурдвал:

- Эцэг, эхээ нэрээр нь дууддаггүй.
- Эцэг, эхтэй адил нэртэй хүний нэрийг тэр бүр хэлдэггүй.
- Эцэг, эхийн үгийг хэдэрлэн сөргөхгүй, өөдөөс нь эвгүй харахгүй.
- Цай, хоолны дээжийг хамгийн эхэнд аягалан барина.
- Цагаан сараар хамгийн түрүүнд эцэг, эхдээ золгодог гэх мэт...



Дасгал 20

Эхийг уншаад хүний амьдралын жаргал, зовлон нь “Бусад”-тай хэрхэн холбоотой болохыг хамтдаа ярилцаж хүүгийн өгөх хариултыг олоорой.

Ямар хүн жаргадаг, бас ямар хүн зовдог юм бэ?

Цаг үргэлж юмны учрыг асууж байдаг хүү нэгэн өдөр өвөөгөөсөө “Өвөө, ямар хүн жаргадаг, бас ямар хүн зовдог юм бэ?” хэмээн асуужээ.

Өвөө нь “Үүний учрыг чамд зүйрлэн хэлж өгье. Чиний асууснаар зовлонтой ба жаргалтай гэх хүмүүсийг яг ижил нөхцөл байдалд оруулжээ. Хоёр ижилхэн өрөөнд яг адилхан ширээ засаад, дунд нь буцалж буй мөн адил савтай хоолыг тавьжээ. Хүний гарнаас хоёр дахин урт иштэй халбагыг оролцогчдын тоогоор ширээн дээр байрлуулав. Ингээд нэг өрөөнд зовлонтой гэх хүмүүсийг, нөгөө өрөөнд жаргалтай гэх хүмүүсийг адил тоотойгоор оруулжээ.

Тэд маш их өлсөж байсан тул хоолоо хэрхэн идэхийг нь хүлээв. Хэсэг хугацааны дараа зовлонтой гэх хүмүүсийн өрөөнд ортол тэд хоолоо идээгүй байв. Түүгээр ч үл барам өлссөндөө болоод уурлацгааж, буруу харах нь харж, бөөн хэрүүл шуугиан болж суув гэнэ.

Харин нөгөө өрөөнд ортол хүмүүс урт иштэй халбагаараа бие биенээ хооллож, баярлан хөгжилдөж, дотно сайхан яриа өрнүүлэн аз жаргалтай сууцгааж байв. Нөхцөл байдал адилхан байхад ямар хүмүүс аз жаргалыг, харин ямар хүмүүс зовлонг бий болгож байна вэ?

Миний хүү, хариугаа өөрөө ол доо” хэмээн өвөө хэлжээ.

“Бусдыг жаргаах” сэтгэлээс “амгалан” бүхэн төржүү.

“Амиа хоохойлох” сэтгэлээс “зовлон” бүхэн үүснэ.

Дасгал 21

Эхээс санаа авч, бусдын ачийг ухаарсан хүний сэтгэл, үг, үйлдэл ямар байхыг өөрийн бодлоор бичээрэй.

Бусдын ачийг ухаарсан хүний сэтгэл нь
 үг нь үйлдэл нь
 байдаг.

Бусдын хөдөлмөрийг хүндэтгэх тухай



Дэлхийн улс орнуудад бусдын ачийг санаж, хариулахыг хичээх сэтгэлийн илэрхийлэл болсон олон ёс заншил байдаг. Монголчууд өвлийн тэсгэм хүйтэн, хавар, намрын хахир хүйтэнд махнаас эрч хүчээ авч даван туулахаас өөр аргагүй байдаг. Иймээс монголчууд махыг хүнсэндээ хэрэглэдэг бөгөөд

гаргасан малаа сайн төрлийг олох болтугай хэмээн тэдэнд зориулж, дотор өөхөөр нь зул барихаас гадна малаасаа юу ч хаялгүй бүрэн ашигладаг уламжлалтай. Энэ нь нэгдүгээрт, бидэнд амиа зориулсан малаа энэрэн хайрласан сэтгэл, хоёрдугаарт, малчин хүний уйгагүй, хүнд хөдөлмөрийг хүндэтгэсэн, гуравдугаарт, байгаль дэлхийд хог хаягдал гаргахгүй гэсэн бусдын төлөөх сэтгэлийн илэрхийлэл юм.

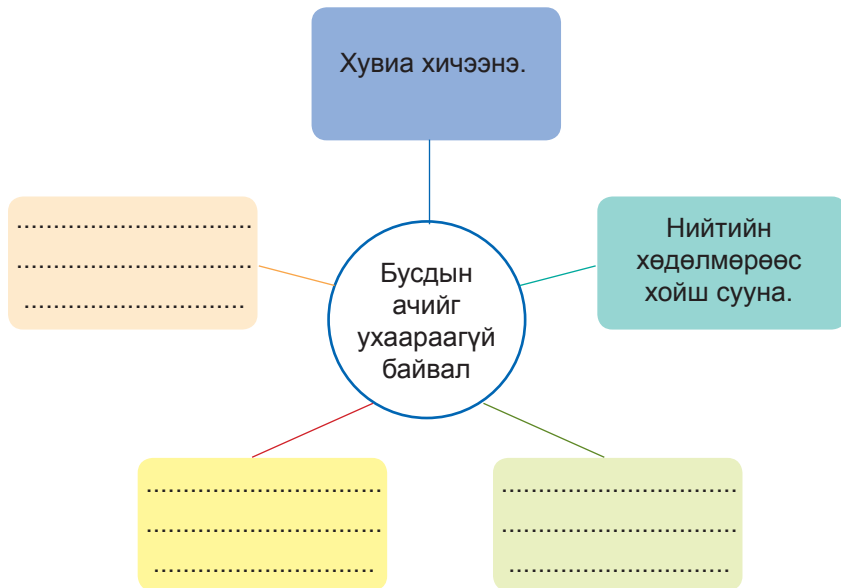
Улс орон болгонд тухайн ард түмний эрхэлдэг аж ахуйн онцлогоос шалтгаалан бусдын хөдөлмөрийг хүндэтгэх олон зан заншил байдаг. Жишээлбэл: Цагаан будаа тариалдаг Азийн улс орнуудад цагаан будаанаас нэгийг ч хаяж үлдээлгүй идэж хэрэглэдэг уламжлалтай. Цагаан будаа нь усархаг талбайд ургадаг бөгөөд хүний болон байгалийн маш олон хүчин зүйлийн ачаар ургах нөхцөл бүрддэг. Хүмүүс урт түрийтэй усны гутал өмсөн, усан дунд зогсоод, будаагаа хураана. Усны гутал чийг татах гэмтэйн дээр өдөржин бөгтийж будаагаа ширхэг бүрээр нь нямбайлан хураадаг учраас ажилтнуудынх нь нуруу бөгтийж, бөөр нурууны өвчин тусах нь элбэг байдаг байна.

Будаа тариалж, хурааж авахад ямар их сэтгэл, хөдөлмөр шингэсэн болохыг ухаардаг учраас будаа тариалдаг Азийн улс орны ард түмэн ширхэг будааг ч хаялгүй хэрэглэж, бусдын хөдөлмөрийг хүндэтгэдэг сайхан заншилтай юм.

Өвөг дээдсийнхээ асгаруулсан хөлс, урсгасан цус, амьдралаар бүтсэн тусгаар тогтнол, эрх чөлөөг эдлээд, Монголынхоо төдийгүй дэлхийн олон улс орны ард түмний хуримтлуулсан мэдлэг, шинжлэх ухааны нээлт гээд хүн төрөлхтний бүтээж бий болгосон бүхнийг бид агшин бүр эдэлдэг. Одоо байгаа болон өнгөрөн одсон хүн бүрийн асар их сэтгэл, түүнээс нь урган гарсан хөдөлмөр зүтгэлийн ачаар бид амьдарч яваа. Ирээдүйд ч бид энэ бүхнийг хүртсээр байх болно. Бусдын ачийг санаж явдаг хүний нэг чухал үйлдэл бол хүний хөдөлмөрийг хүндэтгэж, аливаа зүйлийг хэмнэлттэй ариг гамтай, байгальд ээлтэйгээр ашиглаж хэрэглэх явдал юм.

Дасгал 22

Ёс суртахуунтай хүн байх эсэх нь бусдын ачийг хэр их ухаарч мэдсэнтэй шууд холбоотой байдаг. Бусдын ачийг ухаараагүй хүнээс ямар муу үйлүүд гарч болохыг загварт нэмж бичээрэй.



Гэрийн даалгавар

Бусдын ачийг ухаарсны ач тус ба ухаараагүйн гэм хорыг гэрийнхэнтэйгээ хэлэлцээд, ялган бичнэ үү.

Ач тус

-
-
-

Гэм хор

-
-
-

Хүн бусдын ачийг ухаарснаар муу сэтгэлийн уг болсон “хувиа бодох сэтгэл” үгүй болж, харин зөв сайхан хандлагатай болдог. Ийм хүн бусдад тустай, зөв сайн хүн болон төлөвшиж, бусдын төлөө зорилго тэмүүлэлтэй болно.

БУСДЫН АЧИЙГ ХАРИУЛАХЫГ ХИЧЭЭ

Монголчууд “Амьтад үр төлөө өсгөн бойжуулж, ичээ үүрээ засан сэлбэж, аюулаас өөрсдийгөө хамгаалан таатай сайхан амьдрахыг зорьдог. Харин хүний амьтнаас ялгарах нэг шинж бол бусдын ачийг ухамсарлах явдал юм. Бусдын ачийг ухаарч, бусдад буянтай үйл хийж амьдрахгүй бол хүний амьдрал амьтнаас ялгарах зүйлгүй болж утга учир орохгүй” хэмээн өвөг дээдэс маань сургасаар иржээ.

Бид, хамгийн ойр байгаа эцэг эх, хамаатан садан, багш нарынхаа ачийг хариулахаас эхлэх хэрэгтэй. Тиймээс тэднийг баярлуулж, ямагт хүндэтгэж, үг сургаал, заавар зөвлөгөөг нь үнэн сэтгэлээсээ сонсон биелүүлж, тэднийгээ гомдоох нэгээхэн ч үйлдэл гаргахгүйг хичээх учиртай.

Дасгал 23

“Ээждээ очоорой” өгүүллэгийг уншаад аав, ээжийгээ хэрхэн хайрлаж, халамжлах тухайгаа чин сэтгэлээсээ бичээд, ямагт санаж яваарай.

Ээждээ очоорой

Шинэ хорооллын 26-р байшингийн дэргэдүүр өнгөрөх болгонд сэтгэл минь дандаа эмзэглэдэг. Энэ л байшингийн 11 давхарт ижий минь амьдардаг байсан юм. Хааяа нэг зав гаргаад очиход их л баяртай, ширээнийх нь хоёр талд суучхаад уураг улаан цайг нь ууж, гангар гунгар хийж, хоёр биеэ баясгадаг сан. Ээж нь өнөөдөр өөдтэй цай хоол, ундтай ч байсангүй. Миний охин маргааш гүйгээд ирээрэй гэнэ. Маргааш нь би завгүй болчихно. Чухам яагаад завгүй болчихдог байснаа бодоод бодоод олдоггүй юм. Зав гаргаад очвол цахилгаан шат нь ажиллахгүй байж таарвал яршигтай юм гэж ээжийгээ буруутгана. Хэдхэн мөч хүлээхээсээ залхуурна. Өнөөдөр муу ижий дээрээ очдог юм уу. За өнөөдөр заавал очих албатай ч биш. Маргааш больё доо. Ийм өдөр мөн ч олон тохиолддог байсан.

Ингэж л би өндөр байшингийн дэргэдүүр ирээдүй рүү явдаг зогсоол алгасдаг буухиа тэрэг шиг өнгөрдөг байсан. Тэр болгонд хөөрхий миний муу ижий минь гараа гаргаж хийсэн цай хоолоо дахин дахин халааж, хүний хөлийн чимээ чагнаж хэзээ намайг ороод ирэх бол доо гэж хаалга руугаа байн байн харан суусан байх даа гэж бодохоор зүрх минь шимширдэг юм.

11 давхрын шатаар ганцхан амьсгаагаар гүйн гарсан намрын тэр түнэр харанхуй шөнийг би хэзээ ч мартдаггүй юм. Яаж ч мартах билээ

дээ. Шөнө дунд ирж намайг сэрээсэн тэр хүн гуравхан үгийг ямар их түгшүүртэй хэлсэн гэж санана. Тэгтэл би 11 давхрын шатаар харвасан сум шиг гарсан юм. Харамсалтай нь би үүрд хожимдсон байсан. Үүрд гээд бод доо. Арван нэгэн давхрын шатаар гарах даанч амархан байсан шүү. Ижий чинь холын оддын оронд байна, ирж уулз гэж хэлүүлжээ гэвэл би өнөөдөр, одоо ч гэсэн холын оддын аянд зориход бэлэн байна. Гэвч бууралхан ижий минь тэнд байхгүй шүү дээ. Ижийнхээ ач элбэрлийг цагт нь ухаарах минь яалаа даа. Би ижийгээ яах гэж тэгж гомдоож байв аа? Би ижийгээ яах гэж тэгж ганцаардуулдаг байв аа? Би ижийдээ яах гэж тэгж хатуу үг хэлж байв аа?

Хүний ижид маргааш гэж байдаггүй юм байна лээ. Харин бидэнд маргааш, нөгөөдөр, нөгөөдрийн маргааш ч байдаг юм. Ижийнхээ ач элбэрлийг цагт нь ухаараагүй үрийн тоо надаар дуусах болтугай. Буян заяагаа наддаа л гэж үлдээсэн миний бууралхан ижий минь тэнэгхэн хүү намайгаа өршөөж хайрлаарай. Хүү чинь танаас хойш хайраар дутаж явна шүү ...

(Д.Хатанбаатар)

Ээж, аавыгаа би хайрлан халамжилж ачийг нь хариулахын тулд-х болно.

Дасгал 24

Эхийг уншаад, асуултын дагуу харилцан ярилцаарай.

- Малчин хүн бидэнд ачтай юу? Малчин хүний сэтгэл, хөдөлмөр, зүтгэлийг хэрхэн үнэлдэг вэ?*
- Малчин Батсүх гуайнд очсоны дараа хүүхдүүдийн сэтгэлд ямар өөрчлөлт гарсан бэ?*

Ямар их баярлах бол...



Архангай аймгийн Хашаат сумын дунд сургууль дээр “Ачийг хариулъя” сэдэвт аян зохиогджээ. Галбадрах багш ангийнхаа хүүхдүүдтэй энэ талаар хэлэлцэв. Сурагчдаас нь ээж, аав, эмээ өвөө, эмч, багш, малчид, тариаланчдын ачийг хариулъя гэсэн олон санал гарч, эцэст нь малчин ах, эгч нарынхаа ачийг хариулах ямар нэгэн ажил хийхээр санал нэгджээ. Ингээд тэд хүн бүл цөөтэй малчин Батсүх гуайнхыг сонгов.

Хүүхдүүд:

- Батсүх гуайг малаасаа ирэхээс нь өмнө гэрт нь очиж бүх модыг нь хөрөөдөн, хагалж жирийтэл нь хураая, усыг нь авч бүх савыг нь дүүргэж тавиад, хашаа хороог нь цэвэрлэхийг гэсээр тэднийх рүү явцгаав.

Замдаа тэд "Батсүх ах ирээд ямар их баярлах бол..." хэмээн хэлэлцсээр очмогцоо л тохирсон ёсоор бүх ажлаа хийсэн бөгөөд бүгдийнх нь нүд нь гялалзан, хөөрч баярлан эцэж цуцахыг мэдэхгүй ажиллацгаажээ. Олны гар хэцүү ажлыг ч хялбархан бүтээх чадалтай ажээ. Ингээд тэд Батсүх гуайг ирэхээс нь уртан, баяр хөөртэй тарцгаав.

Хөдөө хөхөрч, гадаа гандан байж, нүүрнийхээ арьсыг хүртэл үрчийж борлотол, нуруугаа бөхийж, хуруугаа мойнийж, хөлөө цуцтал зүтгэн байж бид бүхний хоол хүнсийг бэлтгэж байдаг нэг ч гэсэн хүнийг тэд ийнхүү баярлуулжээ.

(Архангай аймгийн Хашаат сумын сургуулийн хүүхдүүдийн хийсэн бодит ажлаас)

Бусдын ачийг хариулахад хүнд эд хөрөнгө, бодит зүйл байх шаардлагагүй. Мөн их мэдлэг, чадвартай болох мөчийг хүлээх ч хэрэггүй юм. Сэтгэл байхад өөрийн боломжоороо хэдийд ч бусдын ачийг хариулж чадна.

Дасгал 25

Дараах мэдээллийг уншаад, өнөө үед бусдын ачийг хариулж буй ямар хэлбэрүүд байж болохыг хүснэгтэд бичээрэй.

<i>Бичигдээгүй хууль болох уламжлал, ёс жаягийг даган биелүүлэх</i>	<i>Хууль, дүрэм журмыг сахиж, иргэний журамт үүргээ биелүүлэх</i>
<ul style="list-style-type: none"> • Голын усанд бохир оруулахгүй байх • • • • 	<ul style="list-style-type: none"> • Замын хөдөлгөөний дүрмийг баримтлан хөдөлгөөнд оролцох • • •

Бусдын ачийг санадаггүй, хариулахыг зорьдоггүй хүнд хувиа бодох, залхуурч нийгмийн ажлаас хойш суух, худал ярих, хулгай хийх, уурлах, бусадтай хүндэтгэлгүй харилцах зэрэг олон муу зуршил бий болдог.



2020 оны 4 дүгээр сард ХУД-ийн 11-р хорооны нутаг, Богд ууланд шар өвс шатсаны улмаас 10 га талбайг хамарсан гал гарчээ.

“Богд ууланд гарсан галыг, гал унтраах 14, 30, 65 дугаар ангийн бэлтгэл ээлжийн бүрэлдэхүүн хэсэг ажиллаад ч унтрааж дийлэхгүй байна” гэсэн цочир мэдээг сонсоод, залуус нэгджээ. Нийт 250 залуу сайн дурын үндсэн дээр машин болон таксигаар гал гарсан аманд яаралтай цуглаж, нэн даруй гинжин хэлхээ үүсгэн, ус зөөсөөр галыг унтраасан байна.

Хүн бүр уламжлал, ёс жаягаа даган биелүүлэх, Монгол Улсынхаа хууль тогтоомж, дүрэм журмыг сахиж, иргэний журамт үүргээ нэр төртэйгөөр биелүүлж байвал энэ нь бусдын ачийг хариулж буй нэгэн бодит хэлбэр болно.

Гэрийн даалгавар

- а) Гэрийнхэнтэйгээ хамтран, өнөө үед нийгэм, бусдын сайн сайхны төлөө бодитой ажил хийсэн, хийж байгаа байгууллага, хувь хүмүүсийн тухай мэдээлэл бэлтгэн ирээд, ангийнхандаа танилцуулаарай.
- б) Үзсэн хичээлүүдээ үндэслэн, бусдын ачийг хариулахыг хичээж явахын ач тус ба хичээхгүй байхын гэм хорыг хүснэгтэд бичээрэй.

<i>Бусдын ачийг хариулахыг хичээж явахын ач тус</i>	<i>Бусдын ачийг хариулахыг хичээхгүй байхын гэм хор</i>

- Бид, гэр бүл, ойр тойрны хүмүүсийн ач тусыг хариулахын зэрэгцээ бусдын ачийг хариулахыг ямагт зорьж, түүнийхээ төлөө хийж бүтээж явах учиртай. Ингэсэн цагт хүн амьдралын жинхэнэ утга учрыг ойлгодог.

БУСАДАЙ ХҮНДЭТГЭЛТЭЙ ХАРИЛЦАЖ, САНАА ТАВЬДАГ БАЙЯ

Аливаа хүнийг гарал үүсэл, гадна төрх, нас хүйс, ажил мэргэжил, мэдлэг боловсрол, албан тушаал, алдар хүнд, хөрөнгө чинээ, сүсэг бишрэл, үзэл бодол, хийж бүтээсэн зүйл зэргээс үл хамаарч, адил тэгш хүндэтгэн хайрлаж, эелдэг зөөлөн харилцаж, тэдний төлөө санаа тавих нь хүмүүний эрхэм шинж юм.



хүндэтгэх - Аливаа хүнийг гарал үүсэл, гадна төрх, нас хүйс, ажил мэргэжил, мэдлэг боловсрол, албан тушаал, алдар хүнд, хөрөнгө чинээ, сүсэг бишрэл, үзэл бодол, хийж бүтээсэн зүйл зэргээс үл хамаарч, хүн гэдэг утгаар нь хайрлан энэрч харилцах

Энэ амьдралынхаа туршид хайрлах ёстой хамгийн агуу хүмүүс бол ээж, аав хоёр билээ. Тэд үрийнхээ төлөө байгаа бүхнээ, амьдралаа бүхэлд нь зориулан зүтгэдэг. Ийм байтал тэднийхээ ачийг хариулахыг хичээхийн оронд үг сургаалынх нь өөдөөс нь хэдэрлэн уурлаж, зөрүүдлэн, их зан гаргах нь туйлын зохисгүй юм. Харин хүн эцэг эхээ бие, хэл, сэтгэлээрээ хүндэтгэн, үг сургаалыг нь анхааран сонсож, ажил нь бүтэмжтэй байна уу, бие нь сайн байна уу гэх зэргээр ямагт халамж анхаарлаа тавих ёстой.

Эцэг эхчүүд маань биднийг мэргэжил чадвар гарамгай, эрдэм мэдлэг, эд баялаг төгөлдөр, эрх мэдэл албан тушаал өндөр, амжилт бүтээл сайтай явахад баярлах нь дамжиггүй. Гэвч хүн чанар, ёс суртахуунгүй бол бид хэчнээн сүрхий байлаа ч тэднийгээ огтхон ч баярлуулахгүй билээ. Тиймээс шударга, ёс суртахуунтай байж, бусдыг энэрэн хайрлаж, хэний ч амар амгаланг эвдэхгүй, харин ч бусдад тустай зөв сайхан амьдрах нь эцэг эх, ойр дотныхон төдийгүй бусад бүх хүний ачийг хариулж буй хэрэг юм.

Зарим хүмүүс гадны хүнтэй эелдэг харилцах мөртөө эцэг эх, эгч ах дүүдээ хүндэтгэлгүй хандаж, гомдоох тохиолдол байдаг. Эцэг эхдээ хүндэтгэлтэй хандаж үг сургаалыг нь сонсон дагаж, баярласан талархсанаа илэрхийлж, ачлан туслахаас гадна үзэл бодол, сонирхол, сонголтыг нь хүлээн зөвшөөрч байх учиртай.

Мөн эрүүл мэндэд нь анхаарч ажил үйлс, сэтгэл санаа нь тайван сайн байгаа эсэхийг анхаарч ямагт санаа тавих учиртай.

Дасгал 26

Эцэг эх, хамаатан садан, багш нараа хүндэтгэх сэтгэлээ биеэр, хэлээр хэрхэн илэрхийлж болохыг жагсаалтад нэмж бичээрэй.

- Тэдний үгийг таслалгүй гүйцэд сонсож, үг сургаалыг нь даган биелүүлэх
- Хаана хэнтэй яваа, хэзээ ирэхийгээ мэдэгдэж, сэтгэлийг нь амар тайван байлгах
-
-
-

Бусдыг чин сэтгэлээсээ хүндэтгэх нь ачийг санаж явдаг хүний нэг чухал чанар юм.

Дасгал 27

Бусдыг хүндэтгэх сэтгэлээ үг, үйлдлээр хэрхэн илэрхийлж болохыг хүснэгтэд нэмж бичээрэй.

Сургуулийн орчинд	Олон нийтийн газарт
○ Бусдын үгийг гүйцэд сонсдог.	○ Үйлчилгээний газруудад дэс дарааллыг шударгаар баримтлан үйлчлүүлдэг.
○	○
○	○
○	○

“Монгол Улсын үндсэн хууль”-ийн 14.2-д “Хүнийг үндэс, угсаа, хэл, арьсны өнгө, нас, хүйс, нийгмийн гарал, байдал, хөрөнгө чинээ, эрхэлсэн ажил, албан тушаал, шашин шүтлэг, үзэл бодол, боловсролоор нь ялгаварлан гадуурхаж үл болно” хэмээн заасан байдаг.

Дасгал 28

Бидний өдөр тутам хэрэглэдэг зүйлс маш урт түүхийг туулж, олон түүхий эд материалыг байгалиас авч, олон хүний хөдөлмөр сэтгэл зүтгэлээр бий болдог. Үүнийг харандааны түүхээр төлөөлөн үзүүлье. Түүхийг уншаад, дасгалыг гүйцэтгээрэй.

- а) Харандаа үйлдвэрлэхэд ямар ямар хүмүүсийн сэтгэл, зүтгэл оролцсоныг жагсаан бичээрэй.
- б) Энд дурдагдаагүй үлдсэн бусдын ач тус байгаа бол түүнийг бичээрэй.

Харандааны түүх



Эрт цагт хүмүүс бал чулуугаар юм зурахыг оролдож байжээ.



14-р зууны үеэс хүмүүс тугалган савааг гадуур нь бүрж ашиглаж байв.



Дээрх маягаар бараг 200 жил өнгөрсний дараа хүмүүс модон завсар нүүрс хавчуулж харандаа хийж байжээ.

Харандаа үйлдвэрлэх технологи

Харандаа үйлдвэрлэхийн тулд тог цахилгаан, халаалт, цэвэр бохир ус, харилцаа холбоо зэрэг дэд бүтцийг бий болгож, тоног төхөөрөмжүүдийг зохион бүтээж, үйлдвэрт угсран суурилуулна. Уулнаас хуш мод, бал чулууг үйлдвэрт зөөн авчирна. Цавуу, будаг, өөх тос зэрэг туслах материалуудыг татан бэлтгэж, ажилтнуудаа сургаж дадлагажуулна. *Үйлдвэрлэлийн явц:*

- Хуш модоо дүнз болгоод үйлдвэрт авчирна. Дүнзээ тайрдас, тайрдсаа банз болгоно.
- Банзанд тусгай машинаар ховил гарган бэлтгэнэ.
- Бал чулуугаа машинаар нунтаглан бэлтгэнэ.
- Бал чулууг хатууруулахын тулд шавар, цавуу хольж сайтар нухаж, зуурмаг бэлтгэнэ.
- Зуурмагаа цувьж, урт гоймон хэлбэрт оруулна.
- Хар гоймонгоо хэврэг болохоос сэргийлж, шахуургын машинаар доторх хийг нь шахаж гаргана.
- Өндөр хэмийн зууханд шатааж бэхжүүлнэ.
- Тод гардаг болгохын тулд тос шингээнэ.
- Ховилтой банзандаа балаа суулгана.
- Адил ховилтой өөр нэг банзыг дээрээс нь даруулан наана.
- Бэлэн болсон бэлдцээ машинд оруулж зүснэ.
- Өнгө будаг оруулан будаж, хаяг тэмдэг тавина.
- Тусгай машинаар харандаанд үзүүр гаргасны эцэст харандаагаа савлан, түгээхэд бэлэн болно.

Дасгал 29

Дасгалыг багаараа гүйцэтгээрэй.

- Зурагт үзүүлсэн хоол хүнснээс сонгон авч, бидний хэрэглээнд иртэл байгалийн болон хүмүүсийн ямар оролцоо хөдөлмөр, сэтгэл зүтгэл шингэсэн болохыг тоочин бичээрэй.
- Мөн үүнд хэчнээн цаг хугацаа шаардагдаж, ямар дамжлагаар бидний хэрэглээнд ирснийг тооцоолон гаргаад, бусдын ачтай холбон дүгнэлт хийгээрэй.

**Дасгал 30**

Бусдад хэрэгтэй байж, бусдад хайрлагдах нь хүнийг аз жаргалтай болгодог. Тиймээс бусдыг хүндэтгэж, тэдэнд санаа тавьсан хүүхдүүдийн тухай бодит түүхтэй танилцаад, асуултад хариулж, ангиараа ярилцаарай.

- Багш сурагчдыг очихоос өмнө Хандаа эмээгийн амьдрал ахуй, сэтгэл санааных нь байдал ямар байсан бэ? Тэднийг туслах үед Хандаа эмээгийн баярласан сэтгэл хэрхэн илэрсэн бэ?
- Урьд өмнө хэн нэгэн чамд санаа тавьж баярлуулж байсан уу? Эсвэл чи бусдад санаа тавьж баярлуулж байсан уу? Найзуутайгаа сэтгэлээ хуваалцаарай.

Ирж байгаарай миний хүүхдүүд...

Нэгэн өдөр ангийн хурал болж байтал Энэрэл босож ирээд, “Манай хамар хашаанд Хандаа гэдэг эмээ, 4-р ангид сурдаг зээ хүүтэйгээ амьдардаг. Хандаа эмээгийн охин нь хотод ажилладаг болохоор зундаа л нэг ирдэг юм. Тэр хоёрт өөр санаа тавих хүн байхгүй болохоор их зутруу амьдардаг. Бүгдээрээ санаа тавьж байвал болох уу? Би туслах гэхээр ганцаардаад байх юм” гэжээ. Ангийнхан нь Энэрэлийн саналыг дэмжиж, тэд эмээд туслах болжээ.

Амралтын өдрөөр хүүхдүүд Хандаа эмээгийн очигдоо. Эмээ учрыг мэдээд, бөөн баяр болов. Хүүхдүүд умгар муу гэрийг нь гадаа гэртгүй цэмцийтэл цэвэрлэж, хамаг хувцас хэрэглэлийг нь угааж өгөв.

Тэгээд зогссонгүй бүр дуртай хоолыг нь ч хийж өгчээ. Эмээ, та хоёр ямар хоолонд дуртай вэ? Дуртай хоолыг чинь хийж өгье, гэхэд эмээ:

- “Ээ, ямар буян нь дэлгэрсэн хүүхдүүд гэж ийм байдаг байна даа. Энэ муу гэрийг маань бишгүй сайхан болгочихлоо. Хүү бид хоёр цуйванд мөн ч их дуртай даа гэжээ. Удалгүй амтат цуйван бэлэн болж, бүгд хамтдаа тойрон суугаад, уур савсуулсан хоолоо идэцгээжээ. Хүүхдүүдийн хамарт хөлс бурзайн, хацар нь аз жаргалтайгаар туяаран, харцанд нь баяр хөөр гэрэлтэн гялалзаж байлаа.

Хүүхдүүд аяга тавгаа цэвэрлэн тавиад явах болоход Хандаа эмээ сэтгэл нь догдлон баярлаж, авдраа уудлан, хүүхэд бүрд чихэр гарган өглөө. Тэгээд хүүхэд бүрийг нэг бүрчлэн үнсээд “Ирж байгаарай, миний хүүхдүүд” гэж хэлээд таягаа тулсаар зээгийн хамт үдэн гаргаж өгөөд, нулимсаа арчин арчин, тэднийг бараа нь тасартал бөгтийн зогссоор үджээ.

(Архангай аймгийн Хашаат сумын сургуулийн хүүхдүүдийн хийсэн бодит ажлаас)

- Өөрт байхгүй хэдий ч бусдад өгч болдог тэр зүйл бол аз жаргал, урам зориг билээ.

Гэрийн даалгавар

- Гэрийнхэнтэйгээ хамтран **аалз** болон **чоно**-ын ач тусыг бичээрэй.
- Бусдыг хүндэтгэж, тэдэнд санаа тавихын ач тус ба бусдад хүндэтгэлгүй хандаж, хайхрахгүй байхын гэм хорыг хүснэгтэд бичнэ үү.

<i>Бусдыг хүндэтгэж, тэдэнд санаа тавихын ач тус</i>	<i>Бусдад хүндэтгэлгүй хандаж, хайхрамжгүй байхын гэм хор</i>

Бусдад хүнлэг, энэрэнгүй сэтгэлээр хандаж, хүндэтгэж, тэдэнд санаа тавьж тусалж байдаг нь хүний амьтнаас ялгарах нэгэн шинж юм.

Бид шударга, ёс суртахуунтай байж, бусдыг энэрэн хайрлаж, хэний ч амар амгаланг эвдэхгүй, харин ч бусдад тустай зөв сайхан амьдрах нь эцэг эх, ойр дотныхон төдийгүй бусад бүх хүний ачийг хариулж буй хэрэг юм.

2.1. БҮЛГИЙН ДҮГНЭЛТ

Хүний зүрх сэтгэлд сайн, муу сэтгэл нэгэн зэрэг үүсэх боломжгүй учраас зөв сайн хүн больё гэвэл асрахуй сэтгэлийг өдөр тутам үүсгэж, өөртөө дадал болгох хэрэгтэй. Асрахуй сэтгэлтэй байх нь гэр бүл, хамт олон, цаашлаад нийгэм, даян дэлхийд маш их ач тустай. Монголчууд бусдад сайн сайхныг хүсэж, өгөөмөр сэтгэлээр тусалж ирсэн сайхан уламжлалтай. Тийм учраас нутаг ус, мал сүрэг, ан амьтдыг хайрлан хамгаалж, бусдад тус хийж амьдарсаар ирсэн билээ.

2.2. БҮЛГИЙН ДҮГНЭЛТ

Асрахуй сэтгэлийг хүн хэдий чинээ бясалган дадуулна, төдий чинээ өөрийн муу сэтгэлийг арилган, дотоод амар амгаланг олно. Эрүүл мэнд сайжирна. Үг, үйлдэл зөв болж эргэн тойронд сайн нөлөө үзүүлнэ. Өөрөө амар амгаланг олоод зогсохгүй гэр бүл, нийгэм хамт олноо амар амгалан байгаасай гэж бодох хэрэгтэй.

2.3. БҮЛГИЙН ДҮГНЭЛТ

Эцэг эх, асран хамгаалагчид маань бидэнд хариулж баршгүй их ачтай. Тиймээс бид тэднийгээ хүндэтгэн харилцаж, үг сургаалыг нь сонсож, даган биелүүлж, бусдад хор хүргэхгүй, харин аль чадахаараа тустай, зөв сайхан амьдарч, тэднийгээ насан туршид нь халамжлан тэтгэж амьдрах учиртай. Хүн бол нийгмийн амьдралаар амьдардаг учраас нийгмийн сайн сайхнаас шууд хамааралтай. Энэ хорвоод хүн, амьтан гээд бүх зүйлс харилцан хамааралтай, бие биетэйгээ шүтэлцэн оршдог учраас хүн, бусдын ачийг эхийн ачтай зүйрлэн, ямагт санаж, бусдыг хүндэтгэж, тэдний төлөө санаа тавьж явах учиртай.



ӨӨРИЙГӨӨ ҮНЭЛЬЕ

Хүснэгтийг бөглөөрэй.

4 - маш сайн, 3 - сайн, 2 - дунд зэрэг, 1 - тааруу

Гурван сар тутам хүснэгтийг бөглөж, онооны нийлбэрээ өсөж буйг шалгаарай.

№	Зан чанар	Үнэлгээ			
		1	2	3	4
1	Өдөр тутам, үйлдэл дээрээ асрахуй сэтгэлтэй байх				
2	Асрахуй сэтгэлийг үүсгэн дадал болгох аргыг мэдсэн байх				
3	Асрахуй сэтгэлийн бясалгалыг дадуулах				
4	Эцэг эхийнхээ өнгөрсөн, одоо, ирээдүйн ачийг ухаарч асрахуй сэтгэлээр хандаж сурах				
5	Бусдын ачийг өнгөрсөн үед ухаарч, тэдэнд асрахуй сэтгэлийг үүсгэж дадах				
6	Бусдын ачийг одоо ба ирээдүй үед нь ухаарч, тэдэнд асрахуй сэтгэлийг үүсгэж дадах				
7	Бусдын ачийг хариулахыг хичээдэг байх				
8	Бусадтай хүндэтгэлтэй харилцаж, санаа тавьдаг байх				

3 УЛАМЖЛАЛТ ӨВ СОЁЛОосоо СУРАЛЦЬЯ

3.1. ТАВАН ХОШУУ МАЛ

☞ МАЛАА ӨСГӨН ҮРЖҮҮЛЭХ УЛАМЖЛАЛТ АРГА УХААНД СУРАЛЦЬЯ



Бидний амьдралын эх булаг болсон байгаль дэлхийгээ хайрлан хамгаалахын ач холбогдлыг бодож, багшийн зааврын дагуу анхаарал төвлөрүүлэх дасгалыг хийгээрэй.

БАЙГАЛЬ, ХҮН, МАЛ ГУРВЫН САЛШГҮЙ ХОЛБООГ ТАНИН МЭДЬЕ

Монголчууд байгаль, ертөнцийг гүн гүнзгий танин мэдэж, түүнийг эвлэж аргадан, дээдлэн хайрлан хамгаалж, байгальтайгаа зохицож, өгөөж хишгийг нь хүртэн амьдардаг.

Дасгал 1

Хүн, байгаль, мал гурвын харилцан шүтэлцээ эхийг ухаарч уншаад, асуултын дагуу ярилцаарай.

- Монголчууд зөвхөн тариа тарьж амьдардаг байсан бол байгальд хэр ээлтэй байх бол?
- Таван хошуу малаа өсгөж, нүүдэллэн амьдрахын давуу тал юу вэ?

Хүн, байгаль, мал гурвын харилцан шүтэлцээ



Монголчуудын нүүдлийн соёл иргэншил нь байгаль, хүн, мал гурвын харилцан шүтэлцээнд оршдог. Манай ард түмэн таван эрдэнийн амин сүргээ амь шигээ хайрлан, тахин шүтэж, буянт малаа өсгөн арвижуулж, ашиг шимийг нь хүртэн амьдарсаар ирсэн түүхтэй. Малын буян их, дэлхийн шим баялаг. Малаас гарах түүхий эд, малаас авах ашиг шим асар арвин. Малын хоргол хомоол нь аргал түлш болж, өтөг бууц нь өвөлжих дулаан хэвтэр, хашаа хороо болохын хамт өвс ургамал ургах бордоо, тэжээл болно. Мал бэлчээрлэн явахдаа 150 гаруй төрөл зүйлийн ургамлыг сорчлон иддэг байна. Тиймээс бэлчээрийн малын мах нь фермерийн малын махнаас шим тэжээлээр арвин байдаг. Энэ нь нүүдлийн мал аж ахуйн нэгэн чухал онцлог юм.

Монголчууд хөх тэнгэр, хөрст алтан дэлхийгээ шүтэж, нутаг ус, байгаль орчноо хайрлан, онгон төрхөөр нь хамгаалж ирсэн уламжлалтай. Чухамхүү малчин хүн мал байгаль хоёроо хамгийн сайн судалсан, хамгийн сайн мэддэг, мал маллагааны арвин туршлагатай, нүүдлийн соёл иргэншлийн жинхэнэ эзэн, бодит дүр төрх, түүнийг бүтээгч, агуулагч юм. Бурхны шашны энэрэн нигүүлсэхүй номлол сургаал ч байгаль дэлхийгээ хайрлаж, хамгаалж ирсэн дээдсийн уламжлалд яв цав нийцэж иржээ. (М.Гантуяа “Буддын гүн ухааны үзэл санаа ба ардын буддизм”)

Дасгал 2

Дараах эхийг уншаад, даалгаврыг гүйцэтгээрэй.

- Монгол хүний малаа хайрлах ухааны гол утга учир нь юу вэ?
- Дээрх эхээс малчин хүний ёс зүйн хэм хэмжээг асуултын дагуу ялган дүгнэж бичээрэй.

Ёс зүйн хэм хэмжээ	Ямар үйлээр илэрч байна?
Асрах энэрэх сэтгэлтэй байх	
Бусдад тустай үйл хийх	
Байгалиа хамгаалах	
Уужуу холч ухаантай байх	

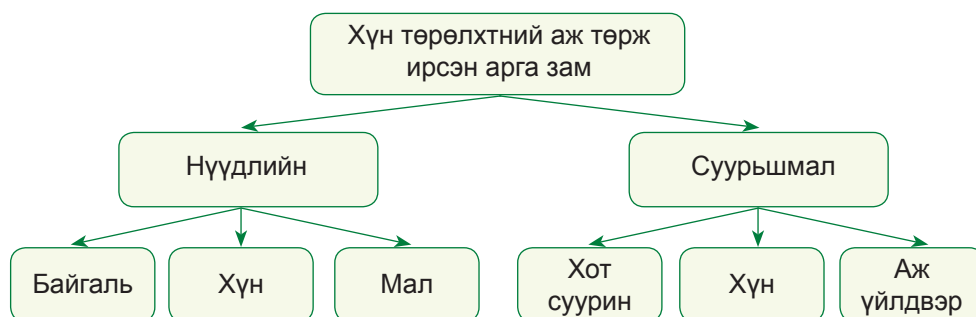
Малаа хайрлах ухаан

Манай ард түмний амьжиргааны гол хэрэгсэл нь мал сүрэг бөгөөд түүнийгээ байгальтай зохицсон арга, үйлээр өсгөн үржүүлж иржээ. Морь унахдаа зөөлөн мордож, зузаан гуянд нь ташуурдана. Толгой болон бусад газар ташуурдах, ороолгохыг цээрлэнэ. Мориноос буумагц олмоо султгана. Эмээл тохмыг нь хөлстэй болон харуй бүрий үед авдаггүй, хөлсийг нь хатах үед авна. Унаж эдэлж явсан морь, тэмээ зэрэг нь эцвэл

эзгүй хээр орхидоггүй, заавал айл юм уу хүн бараадуулж орхино. Худаг сахин зогсож байгаа эзэнгүй малыг усалж цангааг тайлдаг. Худаг усны онгоцыг заавал усаар дүүргэж орхидог зэргээс асрахуй энэрэхүй ухаан идээшсэнийг харж болно.

Малчин ардууд идээ ундааны зүйлээ хаях асгахыг цээрлэнэ. Малчид, “Амны хишиг барагдана, малын буян заяа хаяна хэмээн үзэх тул малын ясыг мөлжүүргүй болтол мөлжин, чөмгийг ташиж, ясыг нь цайнд чанаж, тос шимийг нь авна. Малынхаа ясыг хог дээр хаяхгүй, яс арьсыг нэрж, цавуу гаргах ба шимгүй ясыг галд өргөн шатаана. Өвлийн идэш бэлтгэх, шөлний хонь гаргахдаа ч гэдэс дотрыг нь цэвэрлэж янзлаад хярамцаг хийн, хаврын тарчиг цагт хүнсэндээ хэрэглэнэ. Малчин хүний ажлын арга барилд хэмнэх гамнах, арвич хэрэглээ зонхилдог.

(Д.Баттогтох “Таван эрдэнийн тэгш сүрэг мину”)



Гэрийн даалгавар

1. “Малчин хүн олон мэргэжилтэй” гэх санааг батлан, гэр бүлээрээ ярилцаад, дараах хүснэгтийн дагуу бичээрэй. (ургамал судлаач, одон орон судлаач, амьтан судлаач, сэтгэл зүйч, сурган хүмүүжүүлэгч, үйлдвэрлэгч, зохион бүтээгч, мал зүйч, байгаль шинжээч, монгол хэл соёлыг түгээгч)

Малчин хүний мэргэжил	Малаа өсгөх явцдаа сурч мэдэх зүйл нь	Ашиг тусыг дүгнэвэл
Цаг уурч

2. Мал сүргийг нөхөн сэргээгддэг амьд үйлдвэрлэл гэж үздэгийн учрыг эмээ, өвөөгөөсөө асууж мэдээрэй.
3. Суурин иргэншилтэй улс орнууд “байгалийн”, “экологийн”, “органик” хүнсний бүтээгдэхүүн сонгон хэрэглэхийг эрмэлзэх болсны шалтгааныг юу гэж бодож байна вэ?

БЭЛЧЭЭР УСЫГ ЗӨВ СОНГОХ, ХАШАА ХОРООГ БЭЛТГЭХ, ОТОРЛОХ НЬ МАЛАА ӨСГӨН ТАРГАЛУУЛАХАД ЧУХАЛ БОЛОХЫГ УХААРЪЯ

Нүүдлийн мал аж ахуй нь хүн, байгаль, нийгэмд хор хохирол, сөрөг нөлөөгүй, харин байгальд ээлтэй, ёс зүйн хэм хэмжээнд захирагдсан аж ахуй юм. Нүүдлийн мал аж ахуй нь дэлхийд гайхагдах аж ахуй юм.

Дасгал 3

Дараах эхийг уншаад, даалгаврыг гүйцэтгээрэй.

- а) Бэлчээр нутаг сонгох, малд хашаа хороог бэлтгэх нь малаа өсгөхөд ямар ач холбогдолтойг ярилцаарай.*
- б) Бэлчээр усыг сонгох нь малчин хүн сонор сэрэмжтэй байхтай хэрхэн холбоотой болохыг судлаад, харилцан ярилцаарай*

Монголчуудын нүүдэллэж ирсэн уламжлал



Монгол үндэстнийг ахуй соёл иргэншлийн онцлогоор нь монгол туургатан, айраг сүүний орон, нүүдэлчин монгол, малчин монгол, эсгий гэрт улс, малч удмын монгол хэмээн нэрийдсээр ирсэн бөгөөд Монгол Улс дэлхийд нэр алдраа мал сүрэгтэйгээ хамт мөнхөлжээ.

Монголын төр засгаас авч хэрэгжүүлж буй Бэлчээрийг хамгаалах хуульд: Бэлчээрийг ашиглаж ирсэн малчдын уламжлалт эрхийг хамгаалах, уламжлалт мал аж ахуй эрхлэх зориулалттай бэлчээрийг хаших, суваг, шуудуу ухахыг хориглох харилцааг зохицуулдаг бол Зөрчлийн хуульд: “Бэлчээрийг зохистой ашиглах, эсхүл хамгаалах журам зөрчсөн бол хүнийг нэг зуун нэгжтэй тэнцэх хэмжээний төгрөгөөр, хуулийн этгээдийг нэг мянган нэгжтэй тэнцэх хэмжээний төгрөгөөр торгоно” хэмээн бичигдмэл албан хууль тогтоомж үйлчилдэг. Таван хошуу малаа дагаж өвсний соргог, усны тунгалгийг эрэн нүүж, шинэ нутагт сэлгэн нүүдэллэдэг. Өвөг дээдэс маань монгол орныхоо говь, хээр тал, уул хангай гээд аль ч газар нутагт тохирох амьтдыг сонгон гаршуулсан нь таван хошуу мал юм. Таван төрлийн малдаа тохируулан ямаанд салхины чигийг, хонинд уулын энгэр хяр толгойн өвөр, үхэрт

хангайн ус мод элбэг нутаг, говьд ойрмог хужиртай, дэрс шарилж цахилдагтай, тэмээнд зөөлөн хөрстэй, бартаа багатай хоолой хөндий нутаг, адуунд дэнждүү ус хужиртай газрыг сонгон нүүдэллэдэг, бэлчээр нутгаа хамгаалах бичигдээгүй хуультай ард түмэн билээ.

Малчдын амьдрал дөрвөн улиралд хэрхэн өрнөдөг вэ?

<i>Шинэ нутагт буух</i>	<i>Малчин хүний сэтгэл</i>	<i>Малчин хүний хөдөлмөр</i>	<i>Малын ая тух</i>
Зуны цагт зүлэгт буух	Сэтгэл тэнэгэр, үер уснаас болгоомжлон сонор сэрэмжтэй байх, малдаа асрангүй энэрэх сэтгэлээр ханддаг. Айл саахалтаараа бие биеэ хүндэлдэг.	Сүү цагаан идээгээ боловсруулан, сүү шим ашиглан ноос, арьс нэхийгээ элдэж боловсруулж чөдөр ногт хийнэ, малын ноос үсээ авч эсгий хийнэ.	Зуны дэлгэр цагт тайван амгалан тааваараа, өөг, тарга тэвээргээ авна. Гантай жил мал зутардаг.
Намрын цагт шилд буух	Бодож бясалгадаг. Малаа хайрладаг.	Малынхаа хашаа хороо, өвөлжөө бууцаа засч сэлбэнэ. Малын тарга хүчийг авхуулахын тулд отор нүүдэл хийнэ. Хадлан тариагаа хураана, өвлийн идэш хоолоо бэлдэнэ.	Отроор, бэлчээрээр тарга хүч авдаг.
Өвлийн цагт өтөгт суух	Тэсвэр тэвчээр шаарддаг. Цас шуурганаас болгоомжилж, цаг агаараа ажиглан шинждэг	Малаа онд мэнд оруулахын тулд хичээн хөдөлмөрлөнө. Өвөлжөө бууцаа өдөр бүр цэвэрлэнэ, хонио хариулна. Ирэх жил түлшинд хэрэглэх аргал хорголоо цуглуулна.	Өвөл малын хот хороо дулаан, доороосоо жиндэхгүй, шар өтөг дээрээ дулаан байх нь чухал.
Хаврын цагт хаалт барих	Сонор сэрэмжтэй байх, ажилч хичээнгүй байх, тэсвэр тэвчээртэй байх, хүнлэг энэрэнгүй байдаг.	Малын төл бүрийг онд мэнд оруулахын тулд нойр хоолоо хасан хөдөлмөрлөдөг. Хаврын цагт хашаа хороогоо бэхэлнэ.	Мал хамгийн их турж эцдэг. Их зүдэрдэг.

Дасгал 4

Дараах эхийг уншаад, даалгаврыг гүйцэтгээрэй

- Залуу малчин Болд ахмадаасаа юу сурч мэдэж авсныг тэмдэглэн бичээрэй.*
- Монгол малчин хэзээ ч айлын хаваржаа, зуслан, намаржаа, өвөлжөөнд зөвшөөрөлгүй буудаггүйн учрыг ахмад хүнээс асууж мэдээрэй.*

Нүүдлийн ухаан

Болдынх гол төлөв зун намрын улиралд отор нүүдэл хийдэг. Отор хийхдээ холын, ойрын нүүдэл ч ялгаагүй бэлчээрийн тохь тав тух, ус өвсний хэрэгцээг л харна.

Ерөөс нүүдлийн арга бол малчид өнгөн дээрээ малаа дагасан шинжтэй мэт боловч цаад зорилго нь мал өсөх мэнд байх, малдаа тарга хүч авхуулах, ашиг шим арвижих, амьдрал аж ахуйгаа дээшлүүлэх агуулгатай ажээ. Малын бэлчээрээ хайрлана гэдэг нь газраа хайрлана, хамгаална гэсэн ухаан болохыг Болд энэ хэдэн жилийн хугацаанд ойлгож, бусдын ач тусыг санах, бусдад туслах ухаанд суралцсаар явна.

Шинэ бууриндаа нартайд очсон байхыг эрхэмлэх тул эхнэр Чимэг нь өглөө эртлэн босож, цайгаа чанан, өлзийгөө өгсөн нутаг гэж хангай дэлхийдээ цайныхаа дээжийг өргөлөө. Хуучин гэрийн бууриа нар зөв тойрон нүүдэл хөдлөн, шинэ нутаг усандаа нар эртлэн дөхлөө. Нутгийн ах дүүс тэдний нүүдлийг тосон айсуй.

Хүүхдүүд Дулам эмээгээ хараад баярлалдан гүйлдлээ.

Хүнд хайрлах, энэрэх асрах сэтгэл хамгаас чухал бөгөөд тийм сэтгэл төрж гэмээ нь эх байгальтайгаа зөв харьцаж чаддаг ажээ.

Дасгал 5

Дараах эхийг уншаад, монголчуудын ахмадаа хүндлэх, үг сургаалыг даган мөрдөх сайхан заншлын тухай тэмдэглэл бичээрэй.

**Айл хүний амь нэг
Саахалт айлын санаа нэг**

Болд нутгийн хашир туршлагатай малчин Дорж гуайн сургаалаар малд дөртэй болжээ. Тэд, айл саахалтаараа эвтэй найртай амьдрахыг чухалчилж, бие биеийнхээ зовлон жаргалыг хуваалцана.

Айл саахалт явж, насаараа нэг голд амьдраад, ам мурийж үзээгүй, харилцаандаа баримталдаг ахчлах дүүчлэх ёс нь хүн хүндээ хань түшиг болох эвийн тангарагт журам гэдгийг Болд ухааран, үлгэр жишээ аван амьдардаг ажээ. Залуус, хүүхэд багачуудын хувьд ахмад хүний үгийг хууль мэт дагадаг уламжлал тогтжээ.

Байгальтайгаа зөв харьцахыг хот айлаараа эрхэмлэнэ. Түүнчлэн булаг шанд, гол мөрөнд бохир зүйл, цус, сүү оруулах, ховордсон ан амьтан хийгээд нутаг бэлчээр хайж ирсэн зээр, гөрөөс, аргаль, янгир зэрэг амьтдын амийг хөнөөх, нүүдлийн шувуудыг үргээх, агнах зэрэг муу үйлдлийг цээрлэж ирсэн уламжлалтай.

Зуны дэлгэр цагт сайн өдрийг сонгож, гол усныхандаа зар тараан, саахалт, нутаг усаараа цуглан, эсгийгээ хийж, гүүгээ барихдаа хийх зан үйл нь ерөөл бэлгэ дэмбэрлийн явдалтай. Хамтарч малаа хариулна, усална, саамаа авна, оторлоно, эсгий хийнэ, ачлага уналгын малаа сургаж номхруулна. Хадлан тэжээлээ авна. Айл саахалтгүй адуугаа нийлүүлж, шөнө ээлжээр манаж, өдөрт нь гүү барих, унага татах зэрэгт хүчээ нэгтгэнэ. Энэ бол ёс төрийн хэрэг төдийгүй итгэлцэл хамтын хүч зүтгэлийн илрэл бөгөөд хүч хөдөлмөрөө зөв ашиглах арга эвийн тулгуур юм гэдгийг гол усаараа баримтална.

Гэрийн даалгавар

1. Хөдөө нутгийн “Саахалт айл”, “Хот суурин газрын хөрш айл” хоёрт харилцааны ямар ялгаа байгааг гэр бүлээрээ ярилцаарай. Ялгааг гүйцээж бичээрэй.
2. Хөрштэйгөө сайн харилцаатай байх, хамтарч байгаль орчиндоо ээлтэй ажил санаачлан хийх талаар уриалга гарган хэрэгжүүлээрэй.
3. Юуны тухай, ямар зорилготой ажил санаачлан хийж болохыг ангийнхантайгаа ярилцаж санал бодлоо хуваалцаарай.

Асуулт	Малчин айл	Хөрш айл
Хамтран хийх ажил	Малаа хариулна, эсгий хийнэ	Байрны гадаа мод тарих
Өдөр тутмын харилцаа	Бие биедээ малын сураг гаргана	Орцонд таарвал мэндэлдэг
Хамтаараа ямар ажил санаачлан хийж болох вэ?
Хамтарсны ач тус, давуу тал

Дасгал 6

Эхийг уншиж ойлгоод, даалгаврыг гүйцэтгээрэй.

- Монголчуудын “Хуурсаар хуурсаар худалч, Хумсалсаар хумсалсаар хулгайч” хэмээн сургадаг ухааныг хэрхэн ойлгосноо дүгнэн бичээрэй.
- Эхэд гарч буй зүйр үгсийн утгыг сайтар тунгаан бодоорой.
- Малын хулгайн гэм хорыг дүгнэн ярилцаарай.

Цээрлэх ёс

Манай ард түмэн үр хүүхдээ хүмүүжүүлэхдээ мэдээ орсон үеэс нь л хүний юмыг эзнийх нь зөвшөөрөлгүй авч болохгүй, эдэд шунаж хулгайлах буюу булаан авч болохгүй гэдгийг хатуу сануулан сургаж, хулгай хийх, худал хэлэхээс ямагт сэргийлэн хамгаалж ирсэн сайхан уламжлалтай билээ.

Гэтэл орчин үед малын хулгай гарч байгаа нь сэтгэл ихэд эмзэглүүлэх болжээ. Мал хулгайлах гэмт хэрэг нийт гэмт хэргийн 5.2 хувийг, орон нутагт бүртгэгдсэн гэмт хэргийн 15.5 хувийг эзэлж байгаа нь сэтгэл эмзэглүүлж байна.

Монгол ардын сургаалд “Хулгайчтай хамт бүү нутагла, Худалчийн үгийг бүү итгэ”, Хулгай дээрэм хийвэл хууль цаазад орно хэмээн хулгайчийн хуруу урт, гар хар, сэтгэл бохир, санаа муу, ухаан мулгуу, бодол богино, зан шунахай, заль их, явдал мөр мухар, хэрэг үйл нь харанхуй агаад тэр бусдын эд юманд эрвээхэй зулын гэрэлд дурлах мэт шунаж, шар шувуу мэт шөнө дүлээр муур мэт мяраан гэтэж, туулай мэт айн бэмбэгэнэж, үнэг мэт зальжин загнаж, бүргэд мэт савраар хумсалж хулгайлаад зурам мэт зугтан, хүний дүртэй оронцог хэмээн шүүмжлэн хэлэлцсээр ирснийг санууштай.

(Д.Баттогтох “Таван эрдэнийн тэгш сүрэг мину”)

Дасгал 7

Дараах эхийг уншаад даалгаврыг хийгээрэй.

- Монгол малч хүүхдүүдийн зуны нэг өдрийн ажлаар оюуны зураглал хийгээрэй. Мөн өөрийн нэг өдрийн ажлыг зураглан үзүүлээд харьцуулаарай.
- Манай ард түмэн залхуу ажилд хойрго хүнийг “Ууж идэхдээ уургын морь, урагшаа гишгэхдээ ургаа хад” гэж зүйрлэн хэлдгийн учрыг ярилцаарай.
- Ажил хөдөлмөрөөр үр хүүхдээ хүмүүжүүлдэг монгол ухааныг судлан мэдээд харилцан ярилцаарай.



Хөдөлмөрийн хүмүүжил

Болдынх зусландаа бууж, сүү саалийн цаг эхэлжээ. Үүр цаймагц Чимэг саалиндаа гарч, үнээгээ саана. Хүүхдүүд үнээ ивэлгэн, тугалаа цадтал хөхүүлж уяад, бэлчээрт нь тууна.

Хүүхдүүд малын хойноос дов сондуул, дамжин гүйж харайн, хурга ишигтэй хөөцөлдөх, унага татах, морь унаж давхих, аргал түлш түүх, түлээ мод хагалах, ус авах ховоо татах, хашаа хороо цэвэрлэх, хотны харганы ноос түүх зэргээр аав ээждээ тус дэм болно.

Үдийн наран хэвийх зуур гүүгээ хоёр гурван удаа сааж айргаа бүлэв. Орой хонь саахаас амжиж, үхрээ хураан, үнээгээ саав. Хүүхдүүд Бадам эмээтэйгээ хамтран хонио холбож саав.

Дорж, наадамд сойхоор үрээ, хул даагаа уяж байгаа учир хүүхдүүд морьдоо үсэргэхээр аавтайгаа явлаа.

Дахиад л сүү хөөрүүлэх ажил эхлэв. Зуны өдөр урт тулдаа л энэ ажил амжина.

Монголчууд хүүхдээ буруу зүйл хийхээс айж, эмээхийн мэдрэмжтэй өсгөж, аливаа ажил үйлд хянамгай, хэрсүү хандаж сургахаас эхлэн зөв амьдрах, зөвхөн өөрийн хэрэглээг урьтал болгохгүй, үр хойчдоо өвлүүлэн үлдээх алс холыг хардаг хөтөч цөлх ухаанд сургадаг уламжлалтай билээ.

Дасгал 8

Дараах эхийг уншаад, даалгаврыг гүйцэтгээрэй.

- Хөдөлмөрийн баатар Намхайнямбуу баатар багадаа ямар зан чанартай хүүхэд байсан бэ?*
- Өөрийн мэдэх хөдөлмөрч малчин хүмүүсийн тухай судалж мэдээд тэдний хөдөлмөрийг алдаршуулсан ярилцлага, тэмдэглэл хөтлөөрэй.*
- Яагаад “Малчны ухаан мянга” хэмээн хэлэлцдэг юм бол?*

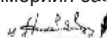
Ажлын амт

Болд, аварга малчдын баярын хуралд хөдөлмөрөөрөө манлайлсан малчдын хамт оролцлоо.

Хурлаас Монгол Улс, монгол хүн, монголын түүх соёл, байгалийн үзэсгэлэн, дэлхийд гайхагдах нүүдлийн соёл иргэншлийг үзэж сонирхохоор манай орныг зорин ирэх жуулчдын тоо сүүлийн жилүүдэд тасралтгүй өссөөр байгаа тухай болон соёлын аялал жуулчлал, тогтвортой хөгжлийн талаарх төрөөс баримталж буй



Монгол оронд ямар ч төр тогтлоо гэсэн Монгол орны хөгжлийн үндэс нь мал аж ахуй байх болно.

Монгол Улсын Хөдөлмөрийн баатар
Ц.Намхайнямбуу 

бодлогыг ойлгож мэдэж авлаа. Хөдөлмөрийн баатар Ц.Намхайнямбуу гуайн уулзалт ярилцлага залууст маш сургамжтай байв.

Тэрээр, монголын залуучуудад хандаж хэлэхдээ: “Баатрын алтан соёмбо хонины хотон дотор минь байжээ” хэмээн сургасан байдаг.

Тэрээр “Хонины хишиг” номдоо нэгэн уулзалтынхаа тухай дурсан бичихдээ:

Асуулт: Та малчин мэргэжлийг хэрхэн сонгосон бэ?

Хариулт: Аав ээж маань малчин хүмүүс байсан. Удам дагаж малчин болсон доо.

Асуулт: Алдар гавьяанд хүрэхэд тань таны ямар авьяас чадвар, зан чанар нөлөөлсөн гэж боддог вэ?

Хариулт: Тусгайлан хэлэх зүйл байхгүй. Харин би багаасаа хүнд тус хүргэхийг их боддог байсан. Жишээ нь аргал түүж яваа ахмад хүнд хормой аргал түүгээд өгөх юм уу ус түлшийг нь ойртуулах, адуу малыг нь дөхүүлэхийг боддог байсан. Гэхдээ би хүнд магтуулах гэж боддоггүй, зүгээр л ахмад настай хүмүүст туслах, тэднийг хүндэтгэх гэж чармайдаг. Энэ зан чанар л намайг хөдөлмөрт дуртай болгож хүмүүжүүлсэн байх гэж боддог.

Асуулт: Таны амжилтын үндэс юу вэ?

Хариулт: Малаа гэх сэтгэлээс зүтгэх ухаан суудаг. Зүтгэсэн хүний амжилт бүтээл үнэлэгдэхээр ил тод харагддаг.

Ойлгож мэдсэн зүйлээ дүгнэн бичээрэй.

<i>Малаа дээдлэхийн учир нь</i>	<i>Малчны хөдөлмөрийн тухай</i>	<i>Малч ухааны тухай</i>

а) Байгальд ээлтэй амьдрах нь хэнээс шалтгаалдаг вэ? Доорх хүснэгтийн дагуу гэр бүлээрээ ярилцан нөхөж бичээрэй.

Хог хаягдал гарах бол (+), хог хаягдалгүй бол (-) тэмдэг тавиад харьцуулан ярилцаарай.

<i>Хэрэглээ</i>	<i>Хот суурин газрын айл</i>	<i>Хог хаягдал</i>	<i>Хөдөөгийн айл</i>	<i>Хог хаягдал</i>
Түлш				
Хүнс				
Махны хэрэглээ				
Агаарын бохирдол				
Усны хэрэглээ				

Гэрийн даалгавар

Дараах эхийг уншаад, нүүдэлчин ахуй соёлыг иргэддээ болон олон улсад сурталчлах нэг арга болох соёлын аялал жуулчлалын талаар дэлгэрүүлэн судлаарай.

Тогтвортой хөгжил ба мал аж ахуй

Орчин үед сав шимийн ертөнц маш хурдан хувиран хувьсаж зогсолтгүй өөрчлөгдөж байна. Энэхүү өөрчлөлт санаанд багтамгүй хор уршгийг тарьсаар байна. Хүн төрөлхтөн өөрсдийн алдаандаа дүгнэлт хийж, тогтвортой хөгжлийн бодлогодоо хүн төрөлхтний ирээдүйд

чиглэсэн эдийн засгийн хөгжил-нийгмийн хөгжил-экоосистемийн хөгжил хэмээх харилцан шүтэлцээг тэгш авч үзэхийг эрхэм болгож байна. Энэ бүгд хүний бие хэл сэтгэлийн үйлээс шалтгаалдаг. Байгалиа хамгаалахад бурхан шашны энэрэнгүй үзэл, сургаал, зан үйл ихээхэн нөлөөлнө.

Монгол бэлгэдлийн нөгөө тал нь цээр юм. Бэлгэдэл, цээр хоёр нь арга билгийн шүтэлцээтэй оршиж, монголчуудын уламжлалт соёл, зан үйлийн цөм болж байдаг. Монголын нүүдлийн мал аж ахуй бол Монгол Улсын үндэсний өвөрмөц баялаг, дэлхийн үнэт өв сан, улс орны тогтвортой хөгжлийн эх сурвалжийн нэг болно. “Тогтвортой хөгжлийн зорилт-2030” нь **нийгэм, эдийн засаг, байгаль орчин** гэсэн гурван тулгуурт суурилан тогтвортой хөгжилд хүрэх дэлхийн нийтийн урт хугацааны бодлогын баримт бичиг юм.

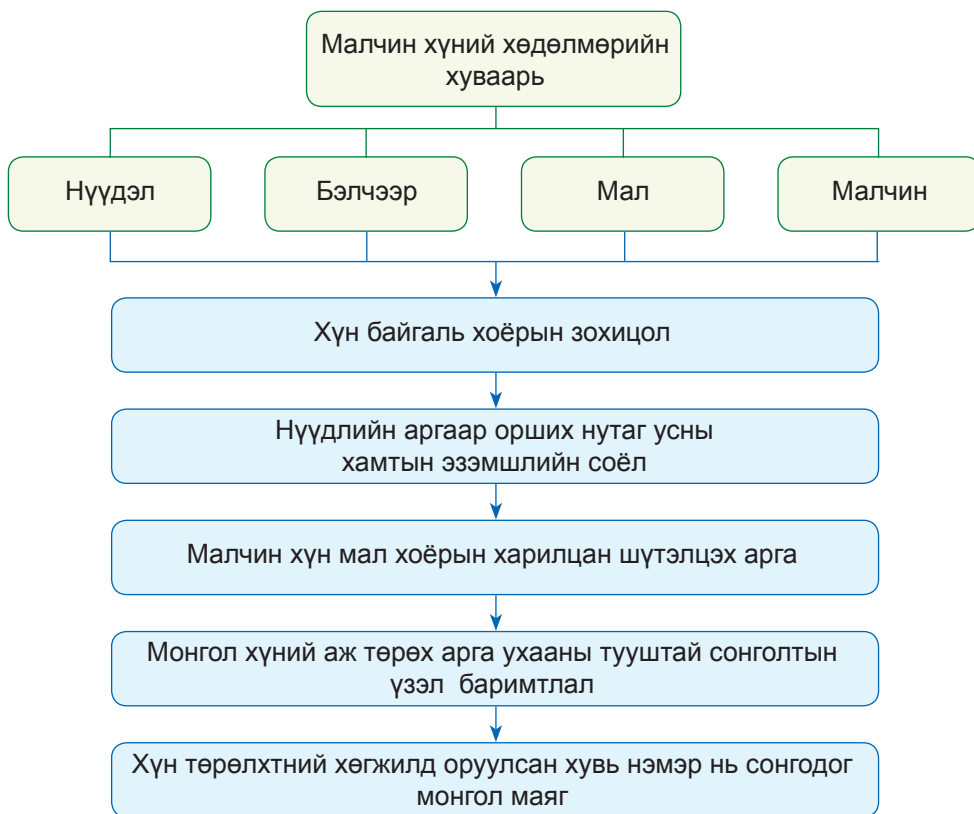
Сав ертөнцийн бүрэн бүтэн байдал нь шим ертөнцийн хүмүүс бидний үйл ажиллагаанаас шууд хамаарна. Бид байгальдаа хэчнээн хүндэтгэлтэй хандана, байгаль дэлхийдээ амар жимэр, аз жаргалтай амьдрах нөхцөл бүрдэнэ.

(Г.Нандинбилиг, С.Дулам нар “Монгол соёл, иргэншил судлал”)

Ач тус

Мал маллах уламжлалт зан үйлийг мэдсэнээр:

- Монголчуудын уламжлалт өв соёлоос суралцлаа.
- Малчин хүний малаа хайрлах, байгалиа дээдлэх сэтгэл нь бэлчээр усаа хайрладаг ухаантай холбоотой болохыг мэдлээ.
- Монголчуудын үндэсний бахархалт өв соёлоос суралцсандаа баяртай байна.
-



Монгол малчид нүүдэллэн аж төрөх, бэлчээрийн мал аж ахуй эрхлэн хөтлөх талаар бүхэл бүтэн цогц мэдлэг ухаан, арга туршлагыг бий болгож, үеэс үед өвлөгдөн уламжлагдаж иржээ.

Монгол хүний хамгийн анхны шүтээн нь байгаль юм. Малчин хүний сэтгэл санааг дэмжих, аж төрөх амьдралын түшиг болж хүн байгалийн харилцан шүтэлцээ бий болсноос үүдэн хөх тэнгэр, уул усаа хайрлан дээдлэх болжээ. Ёс заншил, үзэл хүмүүжил, бэлгэдэл, хүндэтгэлийн улмаас хөрс шороо, ус ургамлыг цэвэр ариун байлгах, журамгүй харьцахыг нийтээр жигшин цээрлэдэг юм.

Монголчуудын аж төрөх ухаан, зан үйл нь ёс суртахууны зөв үйлд тулгуурладаг билээ.



ТӨЛ МАЛЫГ ЭСЭН МЭНД БОЙЖУУЛАХ УЛАМЖЛАЛТ АРГА УХААНААС СУРАЛЦЬЯ

Монголчуудын мал маллагааны нэг гайхамшиг нь үр төлөө голсон малыг ая дуугаар аргаддаг өвөрмөц ёс билээ.

Төл малыг дөнгөж төрмөгц зөв амлуулж эхийн уургаар цатгаснаар төл хурдан торних бөгөөд чийрэг тэсвэртэй болдог байна. Төл бүрийг эсэн мэнд бойжуулснаар мал сүрэг өсдөг.

Дасгал 9

Дараах эхийг уншиж ойлгоод, даалгаврыг гүйцэтгээрэй.

- Өвөөгийн хэлсэн “малд нүдтэй” гэсэн үгийн учрыг ахмад хүнээс асууж мэдээрэй.*
- “Хишиг өдөр” гэж ямар өдрийг хэлдэг вэ? Хүү яагаад баярласан бэ?*
- Монголчууд нохойгоо “Хоточ” гэж нэрлэн хайрладаг ухааныг судлан мэдээд, найзуудтайгаа ярилцаарай.*

Малчин хүний жаргал



Бадрал хүү хаврын амралтаараа хөдөө авга ахындаа ирээд удаагүй байлаа. Тэр шөнө нэлээд хэдэн хонь ямаа хургалжээ. Энэ хэд хоногт хүүхэд хөгшидгүй маш их ажилтай завгүй ажиллаж, нялх төлийн дуу хотонд цангинана. Хүүхдүүд хүнээр хэлүүлэхгүй

өөрийн хийх ёстой ажлаа хийж, аав ээждээ тусална. Төл малаа зүслэн өхөөрдөн тоглоно, хонь хургаа хариулна.

Малаа хотлуулж дуусаад, өвөө үлгэр ярьж өгнө. “Манай хишиг өдөр маргааш” гэж Очгэрэл ихэд баяртай байлаа. Бадрал найзтайгаа хамт хонь хариулах ээлж ирэв. Саахалт Ажаагийнх бид хоёрт цагаан тос, хурууд, айлын эгч савтай хярам, боорцог өглөө.

Бид хоёр хонины бэлчээрт ердөө уйдсангүй. Араг дүүрэн аргалтай очихыг хичээнэ. Хоточ Банхар гэнэт хуцаж эхлэв. Тэр зүгт найз маань нэлээд харж байснаа гүйн очиж, айлын хониноос хээр орхигдсон нялх хургыг олж ирэв.

Банхар маш ухаантай. Нар хэвийх дөхөхөд хоточ банхар хонио захаас нь хумин гэрийн зүг эргүүлэхийг харахад хүзүүнд нь уясан улаан даавуу нь гал дүрэлзсэн эзнээ, малаа, хотоо, газар орноо манах баатар мэт, малаа хүртэл мэддэг сэтгэлтэй, зүрхтэй, соргог гярхай амьтан болохыг мэдлээ.

Бид гурвыг орой гэртээ ирэхэд, хүн бүрийн хайрласан бахархсан харцыг хараад, ахиад “Хишиг өдөр” хурдан болоосой гэж бодож байлаа.

Дасгал 10

Дараах эхийг уншаад, даалгаврыг хийгээрэй.

- Төл малыг эхэд нь авхуулахын ач тусыг харилцан ярилцаарай.
- Ботгоо голсон ингийг авхуулах нь өрөвдмөөр уярам байдаг тухай хүмүүс ярилцдаг. Дэлхийн биет бус соёлын өвд бүртгээгдсэн “Ботго авхуулах” киног үзээд, төрсөн сэтгээгдлээ бичээрэй.

<https://www.youtube.com/watch?v=Ju3O076oWts>

Хайрлах ухаан



Мал төллөж дуусах дөхөж байлаа. Урд шөнө хургалсан хар хүзүүтэй хонь хургаа хөхүүлэхгүй голжээ. Хөөрхөн халзан хургыг хараад, “Өлсөж байгаа даа” гэж миний сэтгэл ихэд өвдөв. Бадам эгч хургыг эхтэй нь хамт хашаанд оруулан, эхийнх нь сүүг хурганы сүүлэнд түрхэж, эхээр нь долоолгох гэсэн боловч хургаа хөхүүлсэнгүй. Би хонио хүзүүдэн дэргэд нь суугаад, эгч

*Хундан цагаан хонь минь
Хургаа юунд голоо вэ?
Сүүний чинь үнэр
Сүүлэнд нь байна шүү дээ
Хос ! Хос ! Хос*

*Хаврын цаг боллоо доо
Хажуугийн цас ханзарна даа
Хавсарга салхи гарна даа
Хажууд чинь юу хэвтэх вэ дээ!
Тойе! Тойе! Тойе!*

гээд уянгалуулан дуулсаар байв. Гэтэл хар хүзүүт хургаа долоон, сүү нь ивлэн хөхүүлж эхлэв. Миний нүднээс баярын нулимс унахыг хараад эгч толгойг минь илж, духан дээр үнэрлэв.

Хургаа, ишгээ эхэд нь хөхүүлэх цаг болсон байв. Хашаанаас хургаа, ишиг гаргах мөчид үр төлөө гэсэн ямаа, хонь, майлалдаж, эхийнхээ бүлээн сүүг хөхөх гэж тэмүүлэх нялх хургаа, ишигний цолгиун дуу айлын хотонд хаврын найраг болон сонсогдох ажээ. Би энэ хургаа Халзаадай гэж нэрлэн, өдөр бүр эрхлүүлнэ. Сүүлдээ намайг нэрээр нь дуудахад хүрээд л ирнэ.

Миний хаврын амралт дуусаж, явах өдөр болоход ижил дасал болсон гэр бүл, хайртай хургаа хараад, миний сэтгэл хөндүүрлэн уйлав.

Ах маань надад Халзаадайг бэлэглэж, “Малд нүдтэй сайн хүү байгаа юм. Олон хоньтой болоорой” гэж духан дээр үнэрлээд, бүгд намайг үдэж өглөө. Миний дотор зуны амралт хурдан болоосой гэсэн бодол бодогдсоор явлаа.

Төл авхуулах ёс

Малын төл өнчрөх, эх мал төлөө голсон үед эхэд нь авхуулахаар үйлддэг зан заншлыг малын ааш зан, шинж төрх, дуугарах авианы онцлогийг ажиглан, хонь, ямаа майлахыг дуурайлган түшгэрэх, уянгын аялгуугаар тойглох, зуузуулах, тэмээний буйлахыг дуурайлган хөөслөх, тоорлох, адууг гурийлах, үхрийг өөвлөх, сарлагийг хөөрлөх зэрэг аялгууг бий болгосон байна.

Эх малыг уяраахын тулд гол төлөв аялгуутай, богино шүлэг хэрэглэдэг бөгөөд аялгуу нь сонин бөгөөд нэгэн жигд уяхан байдаг.

Төл бүрийг мал болгох нь малчин хүний асрах, энэрэх малаа хайрлах сэтгэлтэй холбоотой байдаг.

(Ш.Чоймаа “Монгол ёс заншил уламжлалт ухаанаа заан сургагч нарт тус дэм”)

Гэрийн даалгавар

1. Хаврын хахир цагт хамгийн их тусламж хэрэгтэй хүмүүс бол малчид юм. Ингэж туслах нь нийгмийн хариуцлага, ёс суртахуун бөгөөд тэдэнд зориулан хийж буй буян юм. Дараах загвараас санаа авч малчдад туслах хөдөлгөөн өрнүүлэх удирдамж бичиж, сайн үйлсийн аян зохион байгуулаарай.

БАТЛАВ

Сургуулийн нийгмийн ажилтан

“Малчдадаа тусалъя” аяны удирдамж

20 ... оны ... сарын ... өдөр

.....сургууль

Зорилго:

Хамрах хүрээ:

Хугацаа:

Хамтран зохион байгуулах ангиуд:

Дэмжигч: Эцэг эх, гэр бүлийн гишүүд

Аяны хүрээнд хийх ажлууд:

Хүрэх үр дүн:

ЭЦЭГ МАЛЫГ ЗӨВ СОНГОХ НЬ МАЛЫН УДАМШИЛД ЧУХАЛ БОЛОХЫГ МЭДЬЕ

Монголчууд ахуй амьдралаа тэтгэгч буянт малынхаа ашиг шим үүлдэр угсааг сайжруулахын тулд эцэг мал, эх малыг сонгохдоо удам угсаа, биеийн галбир, өнгө зүс, зан төрхийг нь нарийн ажиг шинждэг.

Дасгал 11

Дараах эхийг уншаад, даалгаврыг гүйцэтгээрэй.

- Эцэг малын зан төрх төлд удамшдаг болохыг дээрх эхээс ойлгож аваарай.*
- Эцэг малаа эрхэмлэн дээдэлдгийн ухааныг ярилцаарай.*

Айраг



Зуны эхэн сард малчин айл соргог сайхан бэлчээртэй, ус ургамал тэгширсэн зусландаа бугаад тухайн сарын өлзий тэгш бар өдрийг сонгон гүүгээ барьдаг уламжлалтай. Тарва гуайн гүү саахад их номхон, хэн ч саахад нэг л зангаараа, харин Сандаг гуайн гүү саахад их л ааштай, сурцтай л хүн саана. “Үүний учир юунд байдаг юм бол? гэж сонирхтол өвөө сахлаа имрэн инээмсэглээд “Азарганд их учир бий дээ, хүү минь. Тарвын хул азарга их номхон зөөлөн адуу, Сандагийн хар

азарга их догшин зантай, үр төл эцэг малынхаа араншинг дуурайдаг юм. Адуу их ухаантай амьтан, гүү догшин боловч унагаа өшиглөдөггүй юм шүү дээ гээд “За миний хүүхдүүд өнөөдөр хөхүүртэй айргаа мянга мянга бүлээрэй. Айргаа цалгиулсан айл баян зусдаг юм. Наадмаар сайхан айрагтай байна” гэхэд ач нар нь “За” гэж толгой дохино.

Дасгал 12

Дараах эхийг уншаад, даалгаврыг гүйцэтгээрэй.

- Монголчууд малаа сэтэрлэдэг зан үйл нь ямар буяны үйл болох вэ?*
- Мал сэтэрлэхдээ сүргийн аль сайныг барьж, сэтэрлэдгийн учрыг ахмадаасаа асууж мэдэж аваарай.*

Буянт мал



Сэврэй хадны сүг зураг

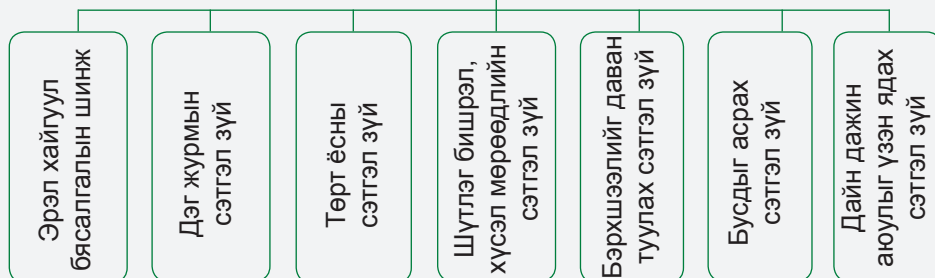
Мал сэтэрлэх нь мал сүргээ өсөж үржихийг бэлгэдэн тэнгэр эрхэс, гал голомт, бурхан шүтээн, уул овоондоо даатгаж ирсэн монголчуудын уламжлалт зан үйл юм. Сэтэрлэж буй малын нас зүс, удам угсаа, үр төл, ашиг шим эзэндээ ямар тустайг нь дуудан, өөдлөн дэвжихийн өлзийтэй үг хэлж, малдаа сэтэр зүүж, сүүгээр мялаан, ижилд нь тавьдаг. Сэтэрлэсэн малыг унаж эдлэх, зодож цохих, харааж зүхэх, хутга мэс хүргэх, арилжих, худалдах зэргийг цээрлэнэ. Энэ нь малаа хайрлах монгол хүний сэтгэл, ёс зүй юм. Монголчууд хэдий махыг нь иддэг ч гэсэн малаа хайрладаг. Мал гаргасан өдөр бурхандаа зул өргөж, маань уншдаг. Бид, малынхаа буян хишгээр амьдардаг тул малаа гаргадаг ч, малынхаа араас буян санаж, өөрийн эрх ашгийн үүднээс амьтны амь хорлолоо гэж гэмшдэг. Энэ нь эртний сүг зурагт агнасан хороосон амьтныхаа зургийг “Бид махыг нь идлээ. Та сүнс сэтгэлийг авч, олон болгож үржүүлж өгөөрэй” гэж хадан дээр зурж, малын сүнс сэтгэлийг байгальд үлдээх ёстой гэж үздэг итгэл үнэмшилтэй холбоотой, үржлийн утгатай эх амьтныг дүрсэлсэн байдаг учиртай юм байна.

Мал сүргээ хайрлан хамгаалахын ач тусыг мэдсэнээр:

Ач тус

- Эцэг малыг дээдэлдэг, сэтэрлэдэг нь малаа хайрлах ухаан юм
- Төл мал бүрийг эсэн мэнд бойжуулах нь малаа хайрлах энэрэх сэтгэл юм.

Малчин хүний сэтгэл зүй



Монгол хүний уужуу тайван, амгалан дөлгөөн зан чанар, аливаад нухацтай хүлээцтэй, ноён нуруутай ханддаг байдал, ажигч гярхай чанар, цээжлэн тогтоох чадвар нь малчны сэтгэл зүйгээс улбаатай.

3.2. МОНГОЛЫН УЛАМЖЛАЛТ БАЯР ЁСЛОЛТОЙ ХОЛБООТОЙ ЗАН ҮЙЛ

УЛАМЖЛАЛТ БУРХНЫ ШАШНЫ БАЯР, ЁСЛОЛЫГ МЭДЭЖ ЗӨВ ҮЙЛДЬЕ



Анхаарлаа амьсгалдаа төвлөрүүлэх дасгалыг багшийн заавраар хийгээрэй. “Эх болсон хамаг амьтан зовлонгүй амар амгалан байх болтугай” хэмээн бодоорой.

Аль ч улс үндэстний уламжлал, зан заншил бол тухайн ард түмний оюуны үнэт зүйл юм. Үнэт зүйл нь ард түмний оюуны дархлаа, тусгаар оршин тогтнохын баталгаа болдог.

Дасгал 13

Дараах эхийг уншаад, даалгаврыг гүйцэтгээрэй.

- Тодруулсан хэсгийг дэлгэрүүлэн ярилцаарай.
- Монголчуудын уламжлалт гүн ухааны гол асуудлыг эхэд юу гэж өгүүлсэн байна вэ?

Монголчуудын уламжлалт гүн ухаан



Аль ч орны ард түмэн, тухайн улс үндэстнийг тодорхойлж байдаг үндэстний хэл бичиг, уламжлалт зан заншил, шашин, соёлоо хайрлан хамгаалж, үнэт зүйлээ болгодог. Хорвоогийн бүх зүйл бие биетэйгээ шүтэн барилдаж оршдог болохыг сууриа

болгосон Буддын гүн ухаан нь монголчуудын **байгаль дэлхийтэйгээ хүйн холбоотой орших цогц мэдлэгтэй хамгийн их нийцсэн, хамгийн энэрэнгүй, ёс суртахууныг гүн гүнзгий сургадаг, оюун санааны эрх чөлөөтэй сонголтыг хүнд олгодог** болохыг өвөг дээдэс маань ухаарч мэдээд уламжлалт гүн ухаанаа болгон ахуй амьдралдаа хэвшүүлжээ. Монголчуудын уламжлалт гүн ухаанд:

Энэ хорвоо дээр ус, ургамал, хүн, амьтан, хорхой шавьжнаас аваад сансар огторгуйн бүх зүйл нэгэн цул болж, бие биетэйгээ харилцан хамааралтай шүтэлцэн оршдог. Дангаар орших нэгээхэн зүйл байхгүй, ямагт бусдын ачаар орших учраас бусдын ачийг хамгаас эрхэмлэхийг сургадаг. Өвөг дээдэс маань хүний зовлон жаргал нь ямар нэгэн далдын хүчнээс бус хүний өөрийнх нь хийсэн үйлийн үрээс шалтгаалдаг хэмээн үздэг. Хэрэв хүн бусдыг хохироосон үйл хийвэл энэ нь өөрт зовлон болон ирнэ, харин бусдыг хохироохгүй тэдэнд тустай үйл хийвэл энэ нь жаргал болон ирнэ хэмээн сургадаг. Тиймээс үйлийн үрийг мэдэж,

бусдад хор хүргэхгүй (нүгэл), харин бусдад тусалж (буян) амьдрах нь хүний амьдралын үндсэн зарчим хэмээн сургадаг.

Хүний муу сэтгэл бүхэн “амин хувиа хичээсэн сэтгэл”-ээс, харин сайн сэтгэл бүхэн “бусдыг энэрэн нигүүлсэх сэтгэл”-ээс үүсдэг учраас Буддын сургаалын гол мөн чанар болсон, энэрэн нигүүлсэх сэтгэлийг хүн хамгаас эрхэмлэн явах учиртай хэмээн сургадаг.

(Г.Лувсанцэрэн “Буддын уламжлалт мэдлэг ухааны үндэс”)

Дасгал 14

Эхийг уншаад, даалгаврыг гүйцэтгээрэй.

- а) Хүний ёс суртахуунтай амьдрах үндэс юу болохыг ярилцаарай.
- б) Онцлон бичсэн сургаал үгийн утгыг тайлбарлан бичээрэй.
- в) Малчин айлд бурхны шашинтай холбоотой өрнөдөг зан үйлийн бэлгэдэл цээрийн ёс сэдвээр жүжигчилсэн тоглолт хийж, бусдадаа тайлбарлаарай. Сэдэв нь: Мал сэтэрлэх, нүүдэл хийх

Бурхны шашин ба монгол ахуй

Энэ хорвоод амьтай бүхэн аз жаргалтай амьдрахыг хүсдэг. Жаргал, зовлонгийн учрыг таниулж хүнийг аз жаргалтай амьдрахад нь туслах зорилготой сургаалыг “шашин” гэдэг. Тиймээс улс үндэстэн бүр тодорхой нэгэн шашныг сонгон авч оюун санааныхаа хөтөч болгосоор иржээ.

Өвөг дээдэс маань Буддын гүн ухааны ёс суртахууныг соёл, уламжлалдаа шингээн, бидэнд өвлүүлжээ. Бурхан багш “Бусдын ач”-ийг санаж явах нь ёс суртахуунтай амьдрахын үндэс хэмээн сургасан.

Өвөг дээдэс маань түүхэндээ гурван удаа Бурханы шашныг улсынхаа зонхилох шашнаар сонгож, сургаалыг нь дэлгэрүүлж явжээ.

- Монголын их тулгар төр байгуулагдсан Хүннү улсын үед бурхны шашин нүүдэлчдийн дунд дэлгэрчээ,
- Монголын эзэнт гүрэн байгуулагдсан Их Монгол улсын үед бурхны шашинтай байжээ
- Монголчууд дахин эв нэгдлийг олсон бага хаадын үед бурхны шашин манай зонхилох шашин соёл болж дэлгэрчээ.

Манай ард түмэн Буддын шашныг мухар сүсгээр биш, харин түүний мэдлэг ухаан, ялангуяа гүн ухааныг сайтар нягтлан судалсаар ирсэн нь монгол хөрсөнд бурхны сургаал өөрийн онцлогтойгоор соёолон хөгжих нөхцөл нь болжээ. **“Уламжлал зан заншлаа мэдэхгүй ард түмэн үндэсгүй ногоо шиг сөнөж мөхнө”** гэж ухаантан мэргэд маань захиж үлдээжээ. Иймээс соёл, уламжлалынхаа цаад нарийн учрыг хүн бүр судлан үзэх нь зохистой юм.

Уламжлалт гүн ухааны тухай ойлгож мэдсэний ач тус

Ач тус

- Бурхны шашин монголчуудын өдөр тутмын зан үйлд шингэсэн байдгийг ухаарлаа.
- Аливаа зүйлд асрах энэрэх сэтгэлээр ханддаг боллоо.

БУРХАН БАГШИЙН ИХ ДҮЙЧИН ӨДРИЙН ЗАН ҮЙЛИЙН УЧИР ШАЛТГААНЫГ МЭДЭЖ, ЗӨВ ҮЙЛДЭЕ

Бусад үндэстнээс ялгарах онцлог болсон уламжлал, үнэт зүйлээ хадгалан үлдэж, хойч үедээ өвлүүлэх зорилгоор бид бурхан багшийн дүйцэн өдрийг тэмдэглэх болсон. Дүйчин гэдэг нь: дүй–цаг, чин–буян үйлдэх их цаг гэсэн утгатай, төвөд үг юм.

Дасгал 15

Бурхан багшийн товч намтрыг уншаад, асуултын дагуу ярилцаарай.

а) Бурхан багш баян тансаг, эрх мэдэлтэй, хаан эцгийн ор залгах суудлаа яагаад орхисон бэ?




б) Үе үеийн язгууртнууд, ихэнх хаан эрх мэдлийн төлөө өрсөлдөн тэмцэлддэгээс энэ нь юугаараа ялгаатай байна вэ?

Бурхан багшийн хүн төрөлхтөнд хүргэсэн ач тусыг сайтар ойлгож судлаарай. Чиний хувьд бусдын сайн сайхны төлөө ямар сайн үйл хийж чадахаа хүснэгтэд бичээрэй.

Бурхан багш	Ээж	Чиний хувьд
<ul style="list-style-type: none"> - Хорвоогийн үнэн зовлон бэрхшээлийг ухаарч таньж мэдсэн. - Энэрэн нигүүлсэхүйн үлгэр дуурал болсон. - Сайн үйлийн ач холбогдлыг ойлгуулсан. 	<ul style="list-style-type: none"> - Намайг тээж төрүүлсэн. - Хариу нэхэлгүй хайрлан өсгөсөн. - Хүний дайтай хүнлэг нэгэн болгож өсгөсөн... 	<p>Би өөрийн хайртай хүмүүсийн төлөө ямар сайн үйл хийх вэ?</p> <ul style="list-style-type: none"> - - -

Өөртөө дадуулъя

(Өдөр бүр хийж хэвшээрэй.)

			
Сэтгэлдээ бодох	Энэ өдөр сэтгэлдээ муу зүйл бодохгүй байх	Энэ өдөр нэг ч муу үг хэлэхгүй байх	Энэ өдөр муу үйл хийхгүй байх
Үгээр хэлэх	Сэтгэлээ хянах	Үгээ хянах	Үйлдлээ хянах
Биеэр хийх үйл	Сайн санаа төрсөн үү? Санаандгүй төрсөн үү? Энэ бодлыг алдахгүй юм шүү гэж хичээх Тооцоолж төрсөн бол улам лавируулан хичээнэ.	Муу үг хэлсэн үү? Хэлсэн бол уучлал хүснэ.	Орой бүр өдрийн явдлаа хянана.

Бурхан багшийн намтар



Бурхан багш одоогоос 2500 гаруй жилийн тэртээ Энэтхэг оронд хааны хөвгүүн болж мэндэлжээ.

Тухайн цагт хүмүүс идэж уух, өмсөж зүүх, наргиж цэнгэх зэрэг нь жинхэнэ аз жаргал биш, харин төдхөн өнгөрөн одох түр зуурын таашаал юм. Тэгвэл, түр зуурын бус жинхэнэ аз жаргал гэж юу болох талаар хайж, хэрэв хорвоогийн мөн чанарыг үнэн зөвөөр нь танин мэдсэн цагт жинхэнэ аз жаргалыг олох болно гэж үзээд, түүнийгээ хайж, гэрээ орхин оюуны эрэл хайгуулд гардаг байжээ. Үүнийг “гэрээс гарах” гэх бөгөөд хаан эцэг нь хүүгээ энэ мэт гэрээсээ явах вий хэмээн болгоомжилж, хан хүүд хорвоогийн зовлонг огтхон ч үзүүлсэнгүй нууж байв.

Үргэлжийн жаргалтай өссөн хүү ордноос гурвантаа гарч явсан бөгөөд өтлөх, өвдөх, үхэхийн зовлонг нүдээр харж, удаа бүр маш ихээр энэрэн хайлж, ордноосоо ч гаралгүй долоо хоног яах учраа ололгүй уйлан, гуниглан суужээ.

Дөрөв дэх удаагаа ордноос гарч яваад даяанч хүнтэй тааралдсан бөгөөд энэ хүн бусдыг зовлонгоос нь салгахын тулд хорвоогийн жам, үнэнийг хайн яваа болохыг мэджээ. Ингээд би ч бас бусдыг зовлонгоос нь салгая хэмээн гэрээ орхин явж, зургаан жилийн турш олон хүнд бэрхийг даван туулж оюуны эрэл хайгуул, бясалгал, буян ном үйлдсээр хүн төрөлхтний эрж хайсан хорвоогийн жам ёс, үнэнийг танин мэдэж урьд өмнө хэний ч олж нээгээгүй агуу их мэдлэгт хүрч Бурхан болон гэгээрсэн билээ.

(О.Пүрэв “Монголын уламжлалт ёс зүйн үндэс”)

Монголчуудын хувьд Буддын ёс суртахуун, соёл монголчуудын өв соёл үнэт зүйл болон төлөвшсөн тул Бурхан багшийн дүйчин өдрийг тэмдэглэх болсон.

Бурхан багшийн их дүйчин өдөр буюу зуны тэргүүн сарын 15-нд дараах чухал гурван үйл явдал давхацсан юм.

1. Бурхан багш эхийн хэвлийд оршиж, хүний төрлийг олж мэндэлсэн
2. Бурхан багш 35 насандаа гэгээрлийн хутгийг олсон.
3. Бурхан багш 81 насандаа ертөнцийн мөнх бусыг үзүүлж, нирваан дүр олсон өдөр юм.

Дасгал 16

Дээрх эхийг уншаад хүнлэг байхын утга учрыг ухаарч ойлгоорой.

а) Өөрийн гэр бүлээс үлгэрлэн дуурайх сайхан зан чанарыг бичээрэй.

Аав ээжээсээ өвлөх зан чанар	Дүүдээ зааж сургах зан чанар	Ач холбогдол нь
------------------------------	------------------------------	-----------------

Эрдэнэт хүн



Хүн бол бие, хэл, сэтгэлийн бүрдэл юм. Бие нь биет зүйл бөгөөд шороо, ус, хий, гал, огторгуй гэсэн таван махбодоос бүрдэнэ. Сэтгэл бол тунгалаг дүрсгүй, танин мэдэх чадвартай биет бус зүйл. Хүн бие, хэл, сэтгэл гурваар буянт хийгээд нүгэлт үйлийг үйлддэг. Энэ нь үйлийн гурван үүд юм.

Хүний сэтгэл уг чанартаа толь шиг тунгалаг, ариун боловч уур, шунал, мунхаг зэрэг сэтгэлийн хороор хүн өөрөө бохирдуулдаг. Тиймээс сэтгэлийн эдгээр бохирыг арилгаж, сэтгэлийг ариусгаж байх хэрэгтэй. Өөрөөр хэлбэл, сэтгэл хүний ноён бөгөөд бие хэл нь түүний зарц юм. Хүн мэдлэг боловсролтой ч сэтгэл нь бохирдсон, ариусаагүй бол цэвдэг сэтгэлтэн болж, улмаар тустай үйл бүтээж, сайн үйл хийж чадахгүй. Сэтгэл нь ариуссан ч мэдлэг боловсролгүй, юмыг танин мэдэх чадвар сул бол сайхан сэтгэлтэй ч чадвар дутмаг хүн болох билээ.

Манай ард түмэн “Хүн болох багаасаа Хүлэг болох унаганаасаа” хэмээн хэлэлцдэг. Ахмадыг хүндэтгэдэг, дүү нартаа тусалдаг, уламжлалт өв соёлоо хүндэтгэдэг байх нь хүнлэг ёс суртахуунтай хүний дадал юм.

Бадамлянхуа цэцэг нь замаг шавартай цөөрөмд ургах мөртлөө бохир шавраас өчүүхнийг ч наалдуулахгүй ургаж чаддаг. Тиймээс бадамлянхуа цэцэг нь мунхаглал, шунал хүслийн энэ хорвоод амьдралч, түүнээс ангид оршдог гэгээрсэн оюуны бэлгэдэл болдог.

Гэрийн даалгавар

Өдөр бүр өөртөө хэвшил болгох дасгал

Надад ийм дутагдал байна, түүнийг засахын тулд юу хийсэн бэ? Би энэ дутагдлаа засаж чадаж байна уу? гэдгээ өдөрт 3 удаа хянаарай. Энэ нь сэтгэлээс эхэлнэ. Ачтай аав ээж, найз нөхдөө гомдоохгүй юм шүү! гэж хичээх хэрэгтэй. Өглөө бодсоноо орой нь дүгнэж, буруу зүйл хийсэн бол гэмшиж, юунаас болсныг ахин бодох хэрэгтэй. Тэгвэл ач тус ирнэ. Хэн нэгнийг гомдоосон бол уучлал хүсэж гэмшээрэй. Яаж аав ээжийгээ баярлуулах вэ? гэвэл сайхан сэтгэлийг төрүүлж, тэднийгээ ойлгож, хүндэтгэж, үг сургаалыг нь даган биелүүлээрэй.

Би Бурхан багш шиг энэ олон хүмүүсийг баярлуулах юм сан гэж бодоорой. Алс хэтийн зорилгоо өнөөдрийн зөв сэтгэлээс олоорой.

Ач тус

Дүйчин өдрийн учир шалтгааныг мэдэж дагаж мөрдөх болсон. Сэтгэлээ амар амгалан байлгаж сурсандаа баяртай байгаа.

-

Аливаа улс үндэстэн суут хүмүүсийнхээ баатарлаг гавьяат үйлсээр бахархаж, тэр хүнийхээ мэндэлсэн өдрийг тэмдэглэдэг. Бурхан багш бол хүн төрөлхтнийг төөрөгдөл хийгээд зовлонгоос гарах замыг зааж, бие хэл сэтгэлийн гэм бүгдийг арилган, төгс эрдмийг олж, гэгээрсэн хүн юм.

ЗУНЫ ТЭРГҮҮН САРЫН АРВАН ТАВАН БУРХАН БАГШИЙН ИХ ДҮЙЧИН ӨДРИЙГ ТЭМДЭГЛЭЭ

Манай ард түмэн эртнээс Бурхан багшийн их дүйчин өдрийг тэмдэглэж ирсэн. УИХ-аар “Нийтээр тэмдэглэх болон тэмдэглэлт өдрүүдийн тухай” хуульд өөрчлөлт оруулан, Бурхан багшийн мэндэлсэн “Их дүйчин” өдөр буюу зуны тэргүүн сарын шинийн 15-ны өдрийг амралтын өдөр болгон (УИХ-ын 2019 оны 12 дугаар сарын 23-ны өдрийн ээлжит хуралдаанаар хууль батлав) зарласан билээ.

Дасгал 17

Дараах эхийг уншаад, харьцуулан дүгнэлт хийж бичээрэй.

- а) Монголчуудын уламжлалт баярын өдрүүдэд чи ямар ямар зан үйл хийдэг вэ?*
- б) Мэдлэгээ бусадтай хуваалцаарай.*

Тэмдэглэлт баяр	Цагаан сар	Наадам	Бурхан багшийн дүйчин өдөр
Зан үйл			
Хэвшүүлэх зүйл			
Цээрлэх ёс			

Бурхан багшийн их дүйчин өдрийг тэмдэглэх учир шалтгаан, ач холбогдол

НҮБ-ын Ерөнхий Ассамблейн 54 дэх удаагийн чуулганаар Бурхны шашны 2500 гаруй жилийн турш дэлхийн хүн төрөлхтний оюун сэтгэлийн хөгжилд оруулж буй хувь нэмрийг үнэлж, 1999 оны 12 дугаар сарын 15-ны өдөр НҮБ-ын гишүүн, янз бүрийн шашин шүтдэг 198 орон “Бурхны шашин бол хамгийн энэрэнгүй шашин мөн” хэмээн хүлээн зөвшөөрчээ. 1999 оны А/54/L59 дугаар тогтоолоор жил бүр Бурхан багшийн мэндэлсэн, төгс гэгээрсэн, мөнх бусын ёсыг үзүүлсэн өдрийг “Бурхан багшийн их дүйчин” баярын өдөр болгон бүх нийтээр тэмдэглэж байхаар санал нэгтгэйгээр баталжээ. Бурхны шашны ёс суртахуун нь уламжлалт монголын ахуйн соёл, зан заншилтай, ялгахын аргагүй холилдсон байдаг. Буддын сургаал бол сэтгэл санааг ариусгах үйлдэл болоод зогсохгүй, сэтгэхүйг хөгжүүлэх мэдлэг ухааны их сан мөн.

Буддын шашин дэлхийн улс орнуудад түгэн дэлгэрэхдээ тухайн улс орны ахуй ёс, соёл уламжлалыг халах устгах биш, харин өөртөө шингээж, бусдыг энэрэн хайрлах үзлийг улам ихээр төгөлдөржүүлсээр иржээ.



Их Дүйчин өдрийг зөвхөн Монгол Улсад төдийгүй Бурхны шашин дэлгэрсэн Азийн улс орнуудад баярын өдөр болгон тэмдэглэдэг уламжлалтай. Мөн олон улсад энэ өдрийг энх тайван, оюун санааны эв нэгдэл, ёс суртахууныг эрхэмлэх өдөр болгон тэмдэглэдэг.

Дээрхийн гэгээнтэн XIV Далай лам Дэлхийн энх тайвны Нобелийн шагналыг 1989 онд хүртсэн нь Бурхны сургаалын ач тусыг нотлон харуулж байна.

(НҮБ-ын Ерөнхий Ассемблейн А/54/L59 тогтоолын төсөл)

Бурхан багшийн их дүйчин өдрөөр зохион байгуулдаг нийтлэг үйл ажиллагаа

- | | |
|--|---|
| <p>Эрдэм ухаан, энэрэл нигүүлсэхүйг эрхэмлэн дээдлэх</p> | <p>Эрүүл аж төрөх /минималист/ байгальд ээлтэй үзлийг түгээх</p> |
| <p>Түүх, өв соёл, зан заншлыг хойч үедээ таниулах өвлүүлэх</p> | <p>Цагаан хоол идэх, мал амьтан сэтэрлэх, бойны газар зогсолт хийх</p> |
| <p>Эрдэм шинжилгээний хурал зохион байгуулах</p> | <p>Нүглийг тэвчин, буян хураах</p> |
| <p>Энэрэл нигүүлсэлтэй бурхны сургаалыг танин мэдүүлэх баярын хурал жагсаал хийх</p> | <p>Гэр бүлийн үнэт зүйлсийг эрхэмлэн дээдлэх</p> |
| <p>Бусдад үлгэр дуурайлал үзүүлэх зорилгоор буянтнуудыг алдаршуулах</p> | <p>Зөв сэтгэлийг дадуулж, бясалгал хийх</p> |
| <p>Бусдад туслах, бие биеэ уучилж өршөөх, эвлэн найрамдах</p> | <p>Байгал орчноо хамгаалах, хүмүүнлэгийн үйл ажиллагаа зохион байгуулахыг уриалах</p> |

Бурхны сургаал номлолд бүх зовлонгийн гол шалтгаан нь сэтгэлийг зовоогч ертөнцийн хүсэл шунал, уур, мунхгийн гурван хороос үүдэлтэй учраас хүн амьдралдаа эдгээр нүгэл хилэнцээс ямагт зайлсхийж явахыг сургадаг.

Дасгал 18

Дараах эхээс юуг ойлгож ухаарч авсан бэ?

- а) Эхийг уншихдаа аливаа буяны үйлийг хэрхэн хийхийг ойлгож ухаарч өөртөө хэвшил болгоорой.

Их дүйчин өдөр сахих зан үйл

Энэ өдөр эгнэшгүй буян хурааж, өөрийн тусыг огоорон, бусдын тусыг санан, арван хар нүглийг тэвчиж, арван цагаан буяныг зорьдог. Амьтны амь таслахгүй, болж өгвөл махан хоол идэхгүй, хүний эс өгснийг авахгүй, худал ярихгүй, муу үг хэлэхгүй, бусдыг хүндлэн уучлах учиртай. Өөрийн сэтгэлийг тайван амгалан байлгаж, сэтгэлээ буянд зориулдаг. Их дүйчин өдрийг тэмдэглэх нь зөвхөн шашин номын зан үйл, хүрээ хийдийн ажил биш, нийт иргэдийн сэтгэл санааны ариусал, гэгээрэл, эв нэгдлийн өдөр байж, шашин соёлын баяр болж өргөжин тэлж байгаа нь ёс суртахуунтай амьдрах өнөө цагийн нийтлэг ёсонд чухал ач холбогдолтой.

Гэрийн даалгавар

- а) 2020 оны Бурхан багшийн их дүйчин өдрийг “Энэрлээр нэгдэж эвээр бүтээе” уриатайгаар тэмдэглэн өнгөрүүлсэн билээ.
- б) Энэ жилийн дүйчин өдрийг гэр бүлдээ ямар уриатайгаар тэмдэглэхээ ярилцаарай. Сургуулийн орчинд юу хийж болох тухай ярилцан, төлөвлөгөө боловсруулаарай
- в) Бурхан багшийн их дүйчин өдрийн зан үйлийг мэдсэний ач тус, мэдээгүйн гэм хорыг дүгнэж гүйцээн бичээрэй.

Ач тус

- Өөрийн бие хэл сэтгэлийн үйлээ зөв удирддаг болсон.
- Асрах энэрэх сэтгэлийг өөртөө төрүүлж чаддаг боллоо.

Гэм хор

- Өөрийн болгоомжгүйгээс хайртай хүмүүсээ гомдоох байсан.
-
-

Монголчууд бид уламжилж ирсэн өв соёл, түүх уламжлалаа эргэн санаж, хадгалж хамгаалах, бахархах, өвөг дээдсийнхээ хүнлэг ариун зан чанар, энэрэн элбэрэх тахимдуу ёс, ах захаа мэдэж, бусдыг чин сэтгэлээсээ хүндэлдэг бичигдээгүй хууль зэргийг нэгэн биедээ өвлөж, түүгээрээ бахархаж явах учиртай. Орчин үеийн нийгмийн хөгжлийг хүний өөрийнх нь хөгжлөөр, хүний оюуны хөгжил, сэтгэлийн ариусал, хүн чанар ямар түвшинд байгаагаар нь, дэлхийд хэр ээлтэй хандаж байгаагаар нь хэмжих болжээ. Тийм ч учраас хүний хөгжлийн тухай ухаан болох монголчуудын уламжлалт гүн ухааны сургаалын ач холбогдол улам бүр нэмэгдэж байна.

3.1. БҮЛГИЙН ДҮГНЭЛТ

Монголчууд таван хошуу малаа “Таван эрдэнэ” хэмээн дээдэлж амь шигээ хайрлан тахин шүтэж, буянт малаа өсгөн арвижуулж, ашиг шимийг нь хүртэн амьдарсаар ирсэн билээ. Таван эрдэнэ болсон мал сүрэг бол монгол нутгийнхаа бэлчээр нутгийг бүрэн ашиглаж, харилцан бие биеэ дэмжиж оршдог бөгөөд байгаль, хүн, мал гурвын харилцан холбоонд монгол мал өсөн үржиж монгол хүний уужуу холч мэргэн ухаан, ажигч гярхай малч ажилч чанар төлөвшиж байдаг.

Эцэг малыг сонгох нь малын удамшилд чухал бөгөөд монголчууд ахуй амьдралаа тэтгэгч буянт малынхаа ашиг шим үүлдэр угсааг сайжруулж, малаа хайрладаг ухаанаас суралцлаа.

Бэлчээр нутаг усаа зөв сонгон, жилийн дөрвөн улиралд нүүдэллэдэг нь малаа өсгөх, хайрлах, байгалиа хайрлан хамгаалах уламжлалт ухаан юм гэдгийг ойлгож авлаа.

3.2. БҮЛГИЙН ДҮГНЭЛТ

Монголчуудын хувьд Буддын ёс зүй, соёл монголчуудын өв соёл үнэт зүйл болон төлөвшиж, монгол хүн бүрийн амьдралын зорилго бол нүглийг ямагт цээрлэж, буяныг аль чадахаараа хийж амьдрах явдал юм гэж өвөг дээдэс маань сургасаар иржээ. Залуу хойч үеийнхэндээ зөв шударга, хүнлэг энэрэнгүй, өрөвч нигүүлсэнгүй хүмүүжил төлөвшил олгож иржээ. Түүхэн уламжлалаа даган үндэстний соёлын үнэт зүйлс, дархлаагаа хадгалж үлдээх, эх оронч үзлийг түгээн дэлгэрүүлнэ.

Бурхан багшийн сургаалыг судалснаар зөв сэтгэлийг өөртөө хэвшүүлж, бусдад сайн үйл хийж сурлаа.

Энэрэн нигүүлсэх үзлийг өөртөө төлөвшүүлж, уламжлалт соёлоо эзэмшиж суралцсанаараа бахархаж байна.

Бурхан багшийн их дүйчин өдрийг энэрэл нигүүлслийг дэгжээх, эрдэм мэдлэгийг эрхэмлэх, гэгээрэл бясалгалыг чухалчлах, өв соёл, ёс заншлаа өвлүүлэн үлдээх эрхэм зорилготойгоор тэмдэглэдэг болохыг ухаарч авлаа.

**ӨӨРИЙГӨӨ ҮНЭЛЬЕ**

- Монголчуудын амьжиргааны гол хэрэгсэл нь юу байсан бэ?
а) мал сүрэг б) бэлчээрийн гарц в) цагаан идээ
- Байгальтайгаа зөв зохистой харьцсанаар:
а) Өвс ургамал сайхан ургана.
б) Үр өгөөжийг нь хүндэтгэн хүртэнэ.
в) Газар нутгаараа бахархах сэтгэл төрнө.
- Байгалиа хамгаалж ирсэн уламжлалт арга бол:
а) Хангай дэлхийдээ цайныхаа дээжийг өргөдөг.
б) Уул ус газар нутгаа онголон тахиж шүтэж ирсэн зан үйл юм.
- Малчин өв соёлын биет ба биет бус хэлбэрийг ялган бичээрэй.
/Хувцас хунар, мал маллах арга ухаан, гэр орон, байгальтай харьцах, цагаан идээ, саахалттай хөрштэйгөө харилцах, төл авхуулах

<i>Биет соёл</i>	<i>Биет бус соёл</i>
.....

- Төл малыг эхэд нь авхуулах нь
а) Малаа хайрлах ухаан
б) Төл бүрийг эсэн мэнд бойжуулах малчин хүний ёс зүй
в) Эх малыг хайрлаж байгаа учраас
- Цэгийн оронд дараах үгсээс сонгон, ухагдахууныг гүйцээн бичээрэй.
(монгол хүн, суртахуунтай, эх малыг, сэтэрлэж, идшинд сүргийн манлай, эцэг малыг, хөгширсөн)
Таван эрдэнээцэг мал юм.мал малын дотроос эхэнд нь, удаад нь эрхэмлэн үздэг
Өтөлж ч эцэг малыг муулж хэрэглэхгүй,..... сүргийн дархан болгодог.
- Монгол малчны ажигч чанарын утгыг зөв харгалзуулсан хэсгийг сонгоорой.
 - Малаа ажиглан таних а) тэнгэрийн араншин, өвс ургамал, малын аясаар
 - Хүнийг шинжин таних б) эрдэм билиг, авьяас чадвар, ажил хөдөлмөр, зан чанараар
 - Байгалиа ажигч шинжих в) малын аяг, явдал, гишгэдэл, идэш, тарга хүчний байдлаар

а) 1В2Б3А б) 1Б2А3В в) 1В2А3Б

8. Бурхан багшийн их дүйчин өдрийн эрхэмлэх зан үйлийн ач тусыг зөв харгалзуулаарай.

- | | |
|-------------------------------|-----------------------------------|
| 1) Амьтны амь таслахыг тэвчих | а) Эд зүйлсээр үл дутагдах |
| 2) Өгөөгүйг авахыг тэвчих | б) Нас уртсах |
| 3) Худал ярихыг тэвчих | в) Уур уцааргүй, тэвчээртэй болох |
| 4) Шунал хүслийг тэвчих | г) Бусдын итгэлийг даах |

9. Цэгийн оронд дараах үгсээс сонгон, ухагдахууныг гүйцээн бичээрэй. (гүн, сэтгэлийг, зорилгоо, зан заншил, түүх соёлтой, хөгжүүлэн төгөлдөржүүлэх)

Бурхны шашин монголчуудын, ахуй амьдралд..... нэвтэрч шингэсэн, Монголын нягт холбоо бүхий шашин юм. Бурхны шашин хүний ариусган амарлиулах ухааныг ийг гол..... болгодог.

10. Ахмадыг хүндэтгэдэг, дүү нартаа тусалдаг, уламжлалт өв соёлоо дээдэлдэг байх нь.

- а) Хүнлэг ёс суртахуунт хүний дадал юм.
- б) Айлын том хүүхдийн л хийх үйлдэл юм.
- в) Бусдыг хүндэлж байгаа үйл юм.

11. Бурхан багшийн дүйчин өдрийн зан үйлийг дүгнэн бичээрэй.

Хэвшүүлэх зан үйл	Цээрлэх зан үйл
.....
.....

12. Бурхан багшийн дүйчин өдрөөр хориглох зан үйлийн муу үр дагавар, түүнийг засах сургамжийг дүгнэн бичээрэй.

