

А.Буянжаргал, О.Дэлгэр, Ж.Саранчимэг

ИРГЭНИЙ ЁС ЗҮЙН БОЛОВСРОЛ IX

Ерөнхий боловсролын сургуулийн
9 дүгээр 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 IX: Ерөнхий боловсролын сургуулийн 9 дүгээр ангийн сурах бичиг. /Буянжаргал А., ба бус; Ред. Дэмбэрэл С. -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. ӨӨРИЙН ГЭМИЙГ ТАНИН МЭДЭЖ, ЗАСЪЯ

Өөрийн гэмийг танин мэдье	5
Гэр бүлийн орчин дахь гэмээ танин мэдэж, засъя.....	10
Найз нөхдийн орчин дахь гэмээ танин мэдэж, засъя.....	13
Сургуулийн орчин дахь гэмээ танин мэдэж, засъя	16

1.2. ТЭВЧЭЭР ХАТУУЖИЛД СУРАЛЦЪЯ

Тэвчээр хатуужлын ач тусыг танин мэдье	20
Бусдаар хүрээлүүлье.....	20
Бэрхшээлийг даван туулъя	23
Зорьсон хэргээ бүтээе	27
Тэвчээр хатуужилтай больё	31
Бусдын таагүй харилцаанд уужуу ухаанаар хандъя.....	31
Бусдын хорон үгэнд тэвчээртэй байж суръя	33
Бэрхшээл зовлон тулгарахад сэтгэлийн тэнхээтэй байя	36
Сурч хөдөлмөрлөх үедээ хатуужилтай байя	38
Өөрийгөө үнэлье	41

Хоёр. БУСДЫГ ХҮНДЭЛЖ, БАЯРЛУУЛЪЯ

2.1. БУСДЫГ ЭНЭРЭХҮЙ СЭТГЭЛЭЭР ДЭЭДЭЛЬЕ

Энэрэхүй сэтгэлийн ач тусыг танин мэдье	43
Энэрэхүй сэтгэлийг тодорхойлъё	43
Энэрэхүй сэтгэлийг бясалгасны ач тусыг мэдье	49
Энэрэхүй сэтгэлийг бясалгая	52
Асрахуй, энэрэхүй сэтгэлийг ялган мэдье	52
Энэрэхүй сэтгэлийг товч бясалгая	54
Энэрэхүй сэтгэлийг дэлгэрэнгүй бясалгая	56

2.2. БУСАДАД ЭНЭРЭХҮЙ СЭТГЭЛЭЭР ТУСАЛЪЯ

Бусдад туслах аргыг танин мэдье	58
Бусдад тусалсны ач тусыг ухааръя	58
Бусдад өглөг өгдөг байя	61
Бусадтай эелдэг харилцъя	63
Бусдын алдааг нь ухааруулан засъя	65
Эрдмийг нь дурдаж тэтгэе	68
Сайн үйлээр үлгэрлэе	70

Бусдад тусалъя	71
Өглөгийн сэтгэлийг төрүүлж, нөхцөл байдалдаа тохируулан өгье	71
Бусдад туслахын тулд эелдэг зөөлөн, хүндэтгэлтэй харилцъя	74
Бусад хүний алдааг тусалъя гэсэн сэтгэлээр цаг үе, нөхцөл байдалд нь тохируулан ухааруулан засаж, хэвшүүлье	75
Хүний сайн үйлийг дурдаж, сэтгэлд нь урам, итгэл өгье	77
Буяны үйлийг үйлдэж, бусдад үг, үйлдэл, сэтгэлээрээ үлгэрлэе	78
Өөрийгөө үнэлье	81

Гурав. УЛАМЖЛАЛТ ӨВ СОЁЛООСОО СУРАЛЦЪЯ

3.1. ҮНДЭСНИЙ ХУВЦАС

Монгол үндэсний хувцасны онцлогийг мэдэж, зохистой өмсөж суръя ...	83
Монголчуудын дээл хувцасны онцлогийг ялгаж мэдье	83
Дээл хувцасны төрөл зүйлийн ялгааг мэдье	86
Малгай, дээл, бүс, гутлын төрөл зүйлийг мэдье	89
Монгол хувцастай холбоотой бэлгэдэл, цээрийн ёсноос мэдэж, хэрэглэе.....	93

3.2. ТӨРӨӨ ДЭЭДЭЛЬЕ

Төрт ёсны утга учрыг танин мэдье	98
Төрт ёсыг танин мэдье	98
Төрт ёсны уламжлалыг мэдье	101
Төрт ёсны нэр хүнд, хууль ёсыг дээдлэн, дагаж мөрдье	104
Төрийн үйл хэрэгт үнэнч шударгаар зүтгэхийн учир шалтгааныг ойлгоё	106
Өөрийгөө үнэлье	109

1 ӨӨРИЙГӨӨ ТАНЬЖ, ХӨГЖҮҮЛЬЕ

1.1. ӨӨРИЙН ГЭМИЙГ ЗАСЬЯ

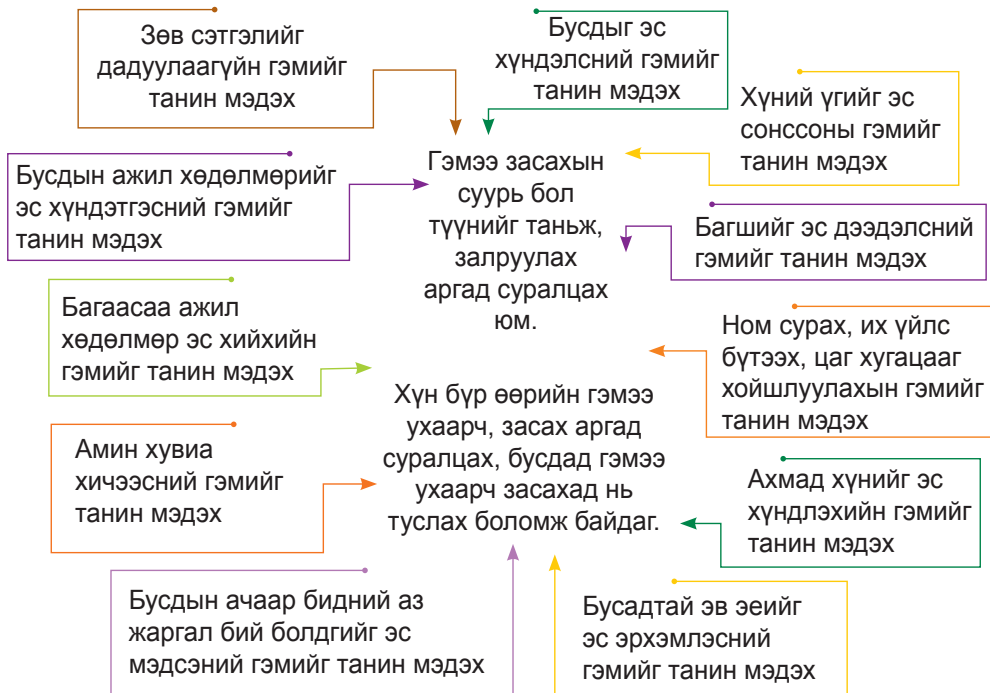
🌿 ӨӨРИЙН ГЭМИЙГ ТАНИН МЭДЬЕ



Анхаарлаа амьсгалдаа төвлөрүүлэх дасгалыг багшийн заавраар хийгээрэй. Энэ дасгал өөрийн гэмийг ухаарч, засах аргад суралцахад туслах болно.

Аливаа гэм алдаа нь бусдыг хайрлан хүндэтгээгүй сэтгэлээс үүсдэг. Хүүхэд бүр бодол, сэтгэл, үг, үйлдэл, дадал, зуршил, хандлагаа зөв, буруу эсэхэд үргэлж анхаарч, өөрийнхөө болон бусдын сайн сайхны төлөө санаа тавьж, гаргасан алдаагаа ухаарч, засаж, гэм алдааныхаа төлөө хариуцлага хүлээж чаддаг болон төлөвшихөд гэмээ ухаарч засах аргад суралцах хэрэгтэй.

Бодол, сэтгэл, үг, үйлдлээр гаргадаг алдаа гэм





Гэм - хийсэн алдаа дутагдал
 Гэм хийх - буруу юм хийх
 Гэмээ мэдэх - буруугаа мэдэх
 Гэмээ хүлээх - буруугаа хүлээх гэсэн утгатай.

(Монгол хэлний их тайлбар толь)

Гэм хийвэл цааз бэрх
 Хилэнц хийвэл там бэрх
 Гэм нь арилж
 Эрдэм нь тодрох

(“Оюун түлхүүр” шастираас)

Дасгал 1

Асуултын дагуу ярилцаад, хүснэгтэд өөрийн бодсоноо бичээрэй.

Хэн нэгний өмнө буруу зүйл хийгээд гэмшиж байсан уу?	Хэрхэн засаж байсан бэ?	Гэмээ ухаарах ямар ач холбогдолтой вэ?
-	-	-

Дасгал 2

Эхийг уншаад, дараах асуултын дагуу хэлэлцээрэй.

- Хэрвээ чи хүүгийн оронд байсан бол эмээдээ туслах байсан уу?
- Хүү ямар гэм гаргасан бэ? Хамгийн оновчтой хариултыг сонгоно уу.
 - а) Амин хувиа хичээсэн
 - в) Бусдын ажил хөдөлмөрийг үл хүндэлсэн
 - б) Ахмад хүнийг үл хүндэлсэн
 - г) Багаасаа ажил хөдөлмөр үл хийх

Ач хүүгийн зөв үү?

- Эмээ нь ач хүүгээ мод хөрөөдөөрэй гэв. Хүү:
 - Гар өвдөнө гээд хөрөөдсөнгүй. Эгч нь айлын охинтой хамжиж түлээгээ хөрөөдлөө. Дараа нь эмээ: Одоо миний хүү модоо хагалаарай гэв. Хүү:
 - Гараа цохичихвол яах юм бэ? гээд хагалж өгсөнгүй. Эгч нь сүх авч түлээгээ хагалав. Эмээ нь:
 - За одоо хүү минь түлээгээ оруулаад ир! гэв.
 - Хүү бас л гарт өргөс орчихно гэлээ. Эгч нь хайрцаг авч гараад түлээг орууллаа. Эмээ ач хүүгээ дуудаад:
 - Миний хүү мах хөшиглөх үү? гэв. Хүү: - Гараа эсгэчихнэ гээд хөдөлсөнгүй. Эгч нь хоолны махаа хөшиглөлөө. Эмээ цөхөрсөнгүй:
 - Миний хүү гурилаа зуураарай гэв. Хүү: - Гар балиартана гэв. Анай эгч нь зуурч, элдлээ. Удалгүй хоол бэлэн болж эмээ нь:
 - Одоо миний хүү хоолоо аягалаарай гэв. Хүү: - Гараа түлчихвэл яах юм бэ” гэж цааргаллаа. Эмээ нь хоол аягалаад - Миний хүү хоолоо идээрэй гэв. Түүнийг орон дээрээс өндийх гэтэл эгч нь:
 - Дүү хоол идэхгүй байх аа! Гар хөдлөхгүй бол ам хөдлөхгүй гэсэн үг бий” гэв. Хүү эгчийнхээ хэлсэн үгэнд дургүйцэн эргэн хэвтэх гэсэнд эмээ нь:

- Хүү минь учиргүй их өлсөж байгаа, хоол идэлгүй яахав гэв.

Хүү инээд алдан босохдоо “Миний эмээ ийм сайн хүн шүү” гэж боджээ. Тэр их өлсөж байжээ. Хүүгийн хамар дээгүүр хөлс бурзайж, яах ийхийн зуургүй хоёр аяга хоол идчихжээ. Эмээ өөрийнхөө аягатай хоолыг ачдаа өгөв. Энэ үед эгч нь:

- Эмээ та яагаад өөрөө хоолноосоо амсах ч үгүй байгаа юм бэ? гэж асуув. Дүүгээ мөн л ингэж асууж, “Та өөрөө ид!” гэж хэлэх байх хэмээн хүлээсэнд юу ч хэлсэнгүй, том тагштай хоолыг аваад, халбагадаж эхлэв. Хүү бас л “Миний эмээ ийм сайн хүн шүү” гэж боджээ.

(С.Надмид “Жаран дэгдээхэй” түүвэр өгүүллэгээс)

Дасгал 3

Өөрийн гэмийг шинжиж мэдээрэй.

а) Өөрийн анзааргаагүй зангаас болж, ямар нэг гэм хийсэн эсэхээ найзтайгаа хамтран шинжээд, хүснэгтэд бичээрэй. Та хоёрт адил болон ялгаатай зүйл байна уу?

Гэр бүлийн орчинд	Найз нөхдийн орчинд	Сургуулийн орчинд
<ul style="list-style-type: none"> • Хий гэж хэлэхгүй бол би хийдэггүй. • Гэрийнхнийхээ хэлсэн үгийг гүйцэд сонсдоггүй тайлбар хэлдэг. • Заримдаа үнэнээ хэлдэггүй. • • 	<ul style="list-style-type: none"> • Найзынхаа юмыг зөвшөөрөлгүй авдаг. • Найзуудтайгаа уулзахдаа товлосон цагаасаа хоцордог. • Өөрийн бурууг хүлээхгүй, хэн нэгнийг буруутгадаг. • • 	<ul style="list-style-type: none"> • Үйлчлэгч шал угаагч байхад анзааралгүй явчихдаг. • Багш хичээл зааж байхад хоорондоо ярьдаг. • Хичээл дээр гар утсаа оролддог. • •

б) Дээрх хүснэгт дэх гэмээс зааврын дагуу шинжлээд, өөрийн бодлоор дүгнэн бичээрэй.

Гэмээ шинжье!	Ямар гэм учруулсан бэ?	Үүсэж буй сөрөг үр дагавар	Гэмээ хэрхэн засах вэ?
Гэр бүлийн орчинд	Гэрийнхнийхээ хэлсэн үгийг гүйцэд сонсохгүй тайлбар хэлдэг.	Гэр бүл дотор үл ойлголцол бий болдог.	Эхлээд өөрөө эелдэг хандаж, эв эеийг эрхэмлэн уучлалт хүснэ.
Найз нөхдийн орчинд			
Сургуулийн орчинд			
Миний дүгнэлт:			

Дасгал 4

Тохиолдлыг уншаад, асуултын дагуу эргэцүүлэн тунгааж, өөрийн бодлыг бичээрэй.

Сэтгэл доголон охин

Нэг өдөр ажлаа тараад гэртээ харихаар автобусанд суулаа. Хажууд минь суга таягтай залуу бариулаас барин, ерөөсөн хөл дээрээ дүүжигнэж явна. Сэтгэл эмзэглээд, ойр тойрноо харлаа. Яг дэргэдэх сандал дээр дэрвэгэр сормуустай хөөрхөн охин утсаа оролдож сууна. Таягтай залууг анзаараагүй бололтой. Тэгэхээр нь санаа өгч, “Дүү минь...” гэж хэлээд өнөөх залуу руу заачихлаа. Охин хяламхийн харснаа жишим ч үгүй суудлаа налан тухаллаа. Бие нь эрүүл ч сэтгэл доголон тэр охин бусдыг хүндэтгэн, хайрлах сэтгэлгүй ажээ.

(О.Сундуй)

Бид гэмээ ухаардаг уу?

Хайртай, дотно хүмүүсээ баярлуулахыг хүн бүхэн хүсдэг. Харамсалтай нь заримдаа гомдоочихсон байдаг шүү дээ. Энэ бүхэн юунаас болдгийг эргэцүүлэн бодоорой. Гэм хэрхэн үүсдэг вэ? Дараах зүйлийг анхааралтай уншаад, үргэлж санаж яваарай.

1. Гэмээ ухаараагүйгээс
2. Гэм учруулсан ч хор уршгийг нь ойшоохгүйгээс
3. Гэм хийсэн мөртөө залруулаагүйгээс дахин дахин гэм хийсээр л байдаг.

Гэмээ ухаараагүйгээс ямар их хор уршиг гардгийг эхлээд ухаарах хэрэгтэй.

Хүмүүс өөрөө мэдэлгүй гэм алдаа хийж, түүнээ ухамсарлахгүй байснаар олон сөрөг үр дагавар гардаг. Дараах нийтлэг алдаа, дутагдлаас хамгийн их гаргадаг алдаа дутагдлаа олж, өөрийн гэмийг засаарай.

<i>Гэмээ мэдье</i>	<i>Ямар сөрөг үр дагавар гарах вэ?</i>
Бусдыг эс хүндэтгэх	Найз нөхөдгүй болох, сэтгэлээр унах, ёс журмаа мэддэггүй, соёлгүй хүн болох улмаар хүмүүс зайгаа барих муу талтай.
Хүний үгийг эс сонсох	Буруу бодол, хандлага нь ихсэж, буруу шийдвэр гаргадаг. Ингэснээс буруу шийдвэрээ засах зөв гарцыг олохгүй байх, ажил хэрэг санаснаар бүтэхгүй байх гэмтэй.
Багшийг эс дээдлэх	Багшаа эс дээдэлснээр эрдэм, ном сурахгүй, зорьсон хэрэг санасанчлан бүтэхгүй болно. Улмаар хэлсэн үгийг нь хүмүүс тоохгүй болох зэрэг муу үр дагавар гардаг.
Ном сурах цаг хугацааг хойшлуулах	Цаг хугацаа дахин давтагдахгүй, өнгөрсөн хором хэзээ ч эргэж ирэхгүй. Тиймээс сурах цаг хугацааг хойшлуулбал зорьсон хэргээ бүтээж, бэрхшээлийг даван туулж чадахгүй болно.

Өөрөөс ахмад хүнийг эс хүндлэх	Хүнийг хүндлэхгүй бол өөрт хүндлэл ирдэггүй. Өөрөөс ахмад хүнийг хүндлэхгүй бол өөрт амьдралд тустай үг, сургаал хэлэхгүй, хэллээ ч өөрт нь сургаал болж ирэхгүй.
Бусадтай эв зөийг эс эрхэмлэх	Эв зөийг эс эрхэмлэсэнээр гэр бүл, анги хамт олон, бусадтай үл ойлголцол бий болж, улмаар зөрчил тэмцэл ихэснэ.
Бусдын ачаар бидний аз жаргал бий болдгийг эс мэдэх	Бусдын ачийг эс мэдсэнээр би л өөрөө болгож, бүтээсэн гэх омог төрж, бусдыг үгүйсгэхэд хүрнэ. Түүнээс үүдэн сэтгэл тавгүйтэж, бэрхшээл тохиолдож, таагүй олон зүйл бий болно.
Амин хувиа хичээх	Амин хувиа хичээсэнээр “Би-д барьсан” сэтгэл улам хүчтэй болж, бусдыг учир шалтгаангүй хардах, бусдад гэмээ тохох гэсэн сэтгэлийн зовлон бий болдог.
Багаасаа ажил хөдөлмөр эс хийх	Багаасаа ажил хөдөлмөр эс хийвэл залхуу хойрго болж, бусдын гар хардаг болно. Хэрэв багаасаа ажил хөдөлмөр хийж дадуулаагүй бол хожим нь сурахад хугацаа их шаардах гэмтэй.
Бусдын ажил хөдөлмөрийг эс хүндэтгэх	Хүний хөдөлмөрийг үнэлээгүйгээс хийж бүтээх урам зориг мохож, дахин сайхан зүйл хийж бүтээх эрч хүч нь буурна. Мөн бусдын ажил хөдөлмөрийг хүндэтгэхгүй бол ирээдүйд өөрийнх нь ажил хөдөлмөрийг хүндэтгэхгүй болдог.
Зөв сэтгэлийг эс дадуулах	Зөв сэтгэлийг дадуулаагүйгээс буруу сэтгэлд автаж, буруу үг, үйлдэл гаргах хандлага ихэснэ.

Нэгэнт алдаа гаргасан бол яах вэ?

Заримдаа бид буруу сэтгэлээр хийсэн үйлдлээ зөв мэт андуурах, зөв сэтгэлээр хийсэн ч үйлдэл нь буруу байх тохиолдол цөөнгүй гардаг. Жишээлбэл, багшид загнуулахгүйн тулд даалгавраа хийж ирвэл даалгавар хийсэн үйл нь зөв боловч зөвхөн багшид загнуулахгүйн тулд гэдэг сэтгэл нь буруу учраас даалгавар хийсэн ч ирэх ач тус нь бага байх болно. Найздаа тусалж байна гэж бодоод, шалгалтын үеэр хуулуулдаг. Энэ нь туслах сэтгэл нь зөв боловч, хуулуулах үйлдэл нь буруу гэсэн үг юм. Энэ мэтээр сайн ухаарч ойлгоогүйгээс хийсэн алдаагаа тунгаан бодож, дахин ийм үйлдэл гаргахгүйг хичээсэнээр муу үр дагавар багасна.

Гэрийн даалгавар

- “Хүн гэмээ мэддэггүй, Тэмээ гэдгэрээ мэддэггүй” гэдэг үгийн утгыг гэр бүлээрээ ярилцаж бичээрэй.
- Дэлхийн мэргэд болон бидний өвөг дээдэс гэмийг ухаарах, гэмээ зассаны ач тусын талаар юу гэж өгүүлснийг өнөөдрийн хичээлтэйгээ холбон “Гэм нь урдаа гэмшил нь хойноо” сэдвээр эх бичээрэй.

ГЭР БҮЛИЙН ОРЧИН ДАХЬ ГЭМЭЭ ТАНИН МЭДЭЖ, ЗАСЪЯ

Гэмээ ухаарч, засаж байгаагаа сэтгэл, үг, үйлдлээрээ өдөр бүр харуулж, өөртөө дадал болгох нь зүйтэй. Хүн гэмээ засахын гол суурь нь буруу зүйл хийснээ ухаарч, түүнийг залруулах аргад суралцах юм.

Бидний өвөг дээдэс “Гэгээн ухаантан гэмээ мэддэг, Саруул ухаантан саараа мэддэг”, “Биеэ засаад, гэрээ зас. Гэрээ засаад, Төрөө зас” гэж сургадаг. Энэ нь бусдын гэмийг харах биш, өөрийн гэмийг таньж зассанаар хүн алдаанаас суралцан, улам ухаажиж, амьдралд хөл алдахгүй байхыг ухааруулж байгаа хэрэг.

Дасгал 5

Гэр бүлийн орчин дахь гэмээ таньж, засах аргад суралцахын тулд дараах даалгаврыг хийж гүйцэтгээрэй.

- Хүснэгтийн дагуу өөрийн гэмийг шинжээрэй. Хэрэв тогтмол бол “Т”, хааяа бол “Х”, үгүй бол “Ү” үсгээр тэмдэглээрэй.*
- Хүснэгтийг бөглөсний дараа өөрсдийн гаргадаг гэмийн талаар найзтайгаа ярилцан та хоёрт адил болон ялгаатай тал хэр их байгааг шинжээрэй.*
- Хүн үг, үйлдэл, сэтгэлийн алинаар нь илүү их гэм хийдэг болохыг өөрийн бодлоор дүгнэн бичээрэй.*

Үг	Т	Х	Ү	Үйлдэл	Т	Х	Ү	Сэтгэл
Гэр бүлийнхэнтэйгээ урьтаж мэндэлдэг үү?				Гэрийн даалгавраа хийхдээ шаардуулахгүй хийдэг үү?				Гэрийнхэнтэйгээ урьтаж мэндлэх, уучлалт хүсэх, талархсанаа илэрхийлэхэд тэдэнд ямар байдаг гэж чи боддог вэ?, мөн чамд ямар байдаг вэ?
Гэр бүлийнхнээ гомдоосон бол уучлалт гуйдаг уу?				Гэрийнхэндээ ямар нэг зүйлийг хийхэд нь тусалдаг уу?				Тэдний хийж байгаа ажилд шаардуулахгүйгээр өөрөө санаачлан чин сэтгэлээсээ туслахад тэд хэрхэн хүлээн авдаг бэ? Жишээгээр тайлбарлан бичнэ үү.
Гэр бүлийнхэндээ талархлаа илэрхийлдэг үү?				Гэрийнхнийхээ хэлснийг хүндэтгэн биелүүлдэг үү?				
Гэр бүлийнхнээ чиний төлөө хийсэн бүхэнд баярлалаа гэж хэлдэг үү?				Гэрийнхнийгээ үг хэлэхэд гүйцэд сонсохоосоо өмнө тайлбар хэлдэг үү?				Гэрийнхэндээ анхаарал хандуулахад тэд чамд яаж ханддаг вэ?

Бусдын эд зүйлийг авахдаа зөвшөөрөл авдаг уу?		Тэдний хэлсэн үгийг анхааралтай сонсдог уу?		Гэрийнхнээсээ эд зүйлсийг нь тэдний зөвшөөрлөөр авахад тэд хэрхэн хандах бол
Алдаа гаргаснаа хүлээн зөвшөөрч байгаагаа хэлдэг үү?		Гэрийнхээ ахмад хүмүүсийн үг сургаалыг дагадаг уу?		Гэр бүлийнхэн маань намайг ямар ч үйлдэл гаргасан хүлээн зөвшөөрнө. Бид нэг гэр бүл учраас тэд намайг уучилдаг байх ёстой гэж бодож байсан уу? Энэ талаар өөрийн бодлоор тайлбарлан бичээрэй.
Гэр бүлдээ эелдэг бус хандаж, ширүүн үг хэлдэг үү?		Гаргасан алдаагаа дахин гаргахгүй байхыг эрмэлздэг үү?		

Алдаа дутагдлаа засахын суурь бол гэмээ таньж мэдэн түүнийгээ залруулах аргад суралцах юм. Гагцхүү өөрийн гэмээ ухаарсан хүн түүндээ гэмшиж, сургамж авдаг нь өөрийн гэмээ ухаарснаар хүн сэтгэлийн хаттай байж, уужуу ухаанаар аливаад хандаж чаддаг болох ач тустай.

Өөрийн гэмээ танин мэдэж, засах арга:

1. Өөрөө ухаарч гэмээ засах
2. Бусдын шаардлагаар засах
3. Бусдын гэмийг ажиглаж, өөрийн гэмийг засах



Гэр бүлийн орчин дахь гэмээ засах арга

1

Өөрөө ухаарч гэмээ засах

Би ийм буруутай шүү гэж мэдвэл яагаад миний буруу байсан, алдаагаа яаж олж харснаа үгээр илэрхийлж, уучлал хүсээрэй.



2

Гэр бүлийнхнийхээ шаардлагаар гэмээ засах

Гэр бүлийнхэн чинь чамд “Ийм гэм байна шүү засаарай” гэж хэлэхэд тайван хүлээцтэй хандан, “Би ингэж бодож байгаагүй юм байна. Таны зөв байна. Би гэмээ ухаарлаа” гэж уучлалт хүсээд, өдөр тутамдаа гэмээ засахын төлөө ухарч няцахгүй, тууштай хичээж чадвал хүн гэм алдаанаасаа ангижирдаг.



3

Өмнө гаргасан гэмээ дахин давтахгүй байх

Гаргасан гэмээ давтахгүйн тулд “ажиг би ийм алдаа гаргахгүй шүү, ямар тохиолдолд би ийм алдаа гаргаад байгаа билээ” гэж дахин дахин эргэцүүлж, өөрийгөө ажиглаж, хянах хэрэгтэй.



✓

“Өөрийн гэмийг ухааран мэдвээс өрөөл бусдыг тольдож чадмуй” хэмээсэн нь гэмээ ухаарсан хүн сургамж авч, түүнийг засах аргад суралцдаг. Гэмээ ухаарч, засаж байгаагаа сэтгэл, үг, үйлдлээрээ өдөр бүр харуулж, дадал болгоорой.



Гэмээ засах аргад суралцъя

Хүн гэм хийчхээд, “Үгүй миний буруу биш, зөв. Түүнээс л болоод би ийм алдаа гаргалаа” гээд бусдыг буруутган бодоод байвал гэм алдаагаа ухаардаггүй. “Гэм нь урдаа, гэмшил нь хойноо” гэдэг шиг гэмээ таниагүй учраас засаж чадахгүй байсаар амьдралдаа алдах нь олонтоо. Хүн алдаа гаргасан бол ахиж энэ алдаа гаргахгүйг хичээж, яагаад ийм алдаа гаргаад байгаагаа дахин дахин эргэцүүлэн өөрийгөө хянах хэрэгтэй. Нэг гаргасан гэмээ анзаарахгүй, тоохгүй байснаар гэм өөрөө засрахгүй.

Хэрвээ гэмээ ухаарсан бол дахин алдаа гаргахгүй гэж өдөр бүр бодож, үйлдлээ хянаж сурах хэрэгтэй. Тууштай хичээж чадсан хүн л гэмээ засаж чаддагийг өөртөө сануулаарай.

Гэрийн даалгавар

1. Гэр бүлийн орчин дахь гэмээ танин мэдэж, зассанаар ямар ач тустай вэ? Өөрийн бодлыг бичиж, гэрийнхэндээ тайлбарлаж өгөөрэй.
2. Дараах асуултын дагуу гэрийнхэнтэйгээ ярилцаад дүгнэлт бичээрэй.
 - Өөрийн гэм алдаагаа таних, гэм алдаа нь буруу бодлоос үүсдэг үү?
 - Бусдын алдаанаас үүсдэг үү?
 - Хэрвээ бусдаас үүссэн бол тэр санаатай биш, биеэ барьж чадаагүйн гэмээс үүсэв үү?
 - Гэм алдаа үүсэж болох нөхцөл нь бодлогогүй хэлсэн үг үү, тоомсоргүй хийсэн үйлдэл үү?

“Гэмээ засъя” самбарыг гэртээ байршуулж хөтлөөрэй.



Гэмээ засъя самбар

Алдаа дутагдлаа засахын суурь бол гэмээ таньж, түүнийгээ залруулах аргад суралцах юм.

Гэм хийчхээд, “Би ийм гэм хийлээ, ахиж энэ алдааг гаргахгүй шүү, ямар тохиолдолд ийм алдаа гаргаад байгаа билээ” гэж дахин дахин эргэцүүлэн бодож өөрийгөө хянаарай.

Би гэмээ ухаарч, засахаар шийдсэн

1.
2.
3.
4.
5.

Гэмээ
засъя

Би гэмээ зассан



НАЙЗ НӨХДИЙН ОРЧИН ДАХЬ ГЭМЭЭ ТАНИН МЭДЭЖ, ЗАСЬЯ

Найз нөхдийн өмнө гэмээ таньж, зассанаар тэдэнтэй эв зетэй байх, тэдний тус дэм, хүндлэл ирэх, илүү дотно нөхөрлөх нөхцөл бүрдэнэ. Тиймээс найз нөхдийнхөө тус эрдмийг, өөрийнхөө гэмийг харж сурах нь хамгийн чухал.

Бусдын гэмийг намрын үүл мэт элбэг үзнэ
Өөрийн гэмийг нарийн тоосны төдий үл шинжилнэ.

(Д.Данзанраежаа)

Хүн, бусдын сайн талыг буюу эрдмийг өөртөө тусгаж авах хэрэгтэй тул найз нөхдийнхөө эрдмийг нь харах хэрэгтэй. Тиймээс алдаа дутагдлаа засахын тулд өөрийн гэмийг таних нь чухал. Найз нөхдийн эрдмийг биш, гэмийг олж харвал зөрчил үүсэж, үл ойлголцол бий болж, найз нөхдийн нандин холбоо тасрахад хүрнэ. Хүн өөрийн гэмийг биш эрдмийг хараад байвал би чадаж байна гэх омог төрж, хийсэн алдаагаа олж харж чадахгүйд хүрнэ.

Дасгал 6

Дараах эхийг уншаад, найз нөхдийн өмнө хийсэн гэмээ ухаарч, үерхэл нөхөрлөлийн мөн чанарын талаар өөрийн дүгнэлтийг бичээрэй.

Найзууд

Чимгээ, Цэцгээ хоёр үй зайгүй найзууд. Тэд, хичээл тарсны дараа хэн нэгнийдээ очиж, гэрийн даалгавраа хамт хийдэг байв. Харин тавдугаар ангид орсноосоо хойш тэдэнд сурлагын ялгаа гарч эхэллээ. Цэцгээ тооны хичээлдээ муудаж, дундаас дээш дүн авахаа больж, Чимгээ онц сурдаг хэвээрээ. Чимгээ “Би л муу тусаллаа, надаас л боллоо” гэж санаа зовж эхэлжээ. Нэг өдөр тэд нэгнийдээ ирж, хичээлээ давтахаар болоход Цэцгээ уруу дорой царайлан сууна. “Бие нь зүгээр үү, юу болов, яасан” гэж асуухад “Зүгээр ээ, харин” гэхэд Чимгээ “Юу харин гэж” асуулаа. Цэцгээ “Эмээгийн бие тааруу, бас дүү халуураад байна” гэжээ. Чимгээ “Тооны хичээлийн даалгавраа хийсэн үү?” гэхэд “Амжсангүй” гэлээ. Алив ном, дэвтрээ аваад ир. Найз нь бодоод өгье гээд тоог нь нэгд нэгэнгүй бодов. Маргааш нь Цэцгээ ойрд аваагүй “онц” гэсэн дүн авч, бөөн баяр болов. Үүнээс хойш Чимгээ найзынхаа тооны даалгаврыг хийж өгдөг боллоо. Ганц үнэнч найздаа надаас өөр хэн туслах вэ?, найз минь даалгавраа хийсэн үү, хийгээгүй бол надаас хуулчих гэдэг болов.

Ингэсээр анги дэвших шалгалттай золгов. За, найзын хэргийг гаргана шүү гэж Цэцгээ урьдчилан сануулжээ. Чимгээ чадлаараа туслалгүй яах вэ, муу найздаа туслахгүй бол хэн туслах вэ дээ гэв. Энэ өдөр Цэцгээ шиг

өрөвдөлтэй хүүхэд байсангүй. Нүд нь бүлтгэнэн, хөлс нь бурзайж, байн байн тохойгоороо ёврон, Найз аа минийхийг хийгээд өгөөч гэж нүдээрээ шалсаар байлаа. Багш тэр хоёрыг хараад:

- Чимгээ чи яаж байна. Найздаа ингэж тусалж болдог юм уу, тус биш ус болж байгаа хэрэг гэж хэлэв. Хоёр найз ч хэзээ ч ичиж байгаагүйгээрээ ичиж, Цэцгээ ч найздаа гомдоогүйгээрээ гомдмоор байсан ч үнэндээ бол гомдож чадсангүй.

(С.Надмид “Жаран дэгдээхэй” түүвэр өгүүллэгээс)

Дасгал 7

Найз нөхдийн орчин дахь гэмээ таньж, засах аргад суралцахын тулд дараах даалгаврыг хийж гүйцэтгээрэй.

- Хүснэгтийн дагуу өөрийн гэмийг шинжээрэй. Хэрэв тогтмол бол “Т”, хааяа бол “Х”, үгүй бол “Ү” үсгээр тэмдэглэнэ.
- Хүснэгтийг бөглөсний дараа өөрийн гаргадаг гэмийн талаар дотны найзтайгаа та хоёрт адил болон ялгаатай тал хэр их байгаа талаар ярилцаарай.

Найз нөхдийн орчин дахь гэмээ танин мэдэж, засъя

Үг	Т	Х	Ү	Үйлдэл	Т	Х	Ү	Сэтгэл
Найзуудтайгаа мэндэлдэг үү?				Гэрийн даалгавраа хамтдаа хийдэг үү?				Найзтайгаа маргалдаад, түрүүлж уучлалт гуйх, бас баярласан үедээ талархлаа илэрхийлэх нь түүнд ямар санагддаг гэж бодож байна вэ? Чамд ямар сэтгэгдэл төрдөг вэ?
Найзыгаа гомдоосон бол түрүүлж уучлалт гуйдаг уу?				Найз нөхдөдөө тусалдаг уу?				Найз нөхдөдөө анхаарал хандуулахад тэд чамд яаж ханддаг вэ?
Найздаа талархлаа илэрхийлдэг үү?				Найз нөхдөдөө худал хэлдэг үү?				Найз нөхдөдөө амласнаа биелүүлэхийн төлөө хичээдэг үү?
Найз нөхөд чинь чиний төлөө хийсэн бүхэнд баярлалаа гэж хэлдэг үү?				Тэдний хэлсэн үгийг анхааралтай сонсдог уу?				Найз нөхдөдөө амласнаа биелүүлээгүй үед тэд чамд яаж хандах бол

Би та нарынхаа өмнө ийм алдаа гаргаагүй гэж хэлдэг үү?		Найз нөхдийнхөө хэлсэн үгийг биелүүлдэг үү?		Найз нөхөд маань намайг ямар ч үйлдэл гаргасан хүлээн зөвшөөрнө.
Найз нөхдөдөө эелдэг бус хандаж, ширүүн үг хэлдэг үү?		Гаргасан алдаагаа дахин давтахгүйг эрмэлздэг үү?		Бид найзууд учраас тэд намайг хэлсэн хэлээгүй уучлах ёстой гэж бодож байсан уу?



Найз нөхдийн орчин дахь гэмээ танин мэдэж, засах аргад суралцсанаар ямар ач тустай вэ? Хэрвээ гэмээ ухаарч, засахгүй бол ямар гэм хорттой болохыг өөрийн бодлоор дүгнэн бичээрэй.

Ач тус

1.
2.
3.

Гэм хор

1.
2.
3.

Гэрийн даалгавар

Гэмээ ухаарч зассан сайн туршлагаа найзтайгаа ярилцаж, гэмээ зассаны дараа ямар сэтгэгдэл төрдгийг өөрийн бодлоор бичээрэй.

СУРГУУЛИЙН ОРЧИН ДАХЬ ГЭМЭЭ ТАНИН МЭДЭЖ, ЗАСЪЯ

Хүний сайн чанарын нэг бол гэмээ ухааран засахуйд оршино. Гаргасан гэмдээ гутрах үед сайн сайхан талаа бодож, тайван хүлээцтэй хандсанаар засах аргыг зөв олдог. Харин гэмээ харахгүй омогшин хөөрөх үед дутагдалтай талаа бодон, өөрийгөө хянаснаар сэтгэлээ удирдаж, аливаад тайван хүлээцтэй хандах уужуу ухаан төлөвшиж байдаг.

Хүүхэд бүр сурч боловсорч, сайн хүн болон хүмүүжихэд сургуулийн орчин маш их нөлөөлнө. Тиймээс сургуулийн орчинд бусадтай харилцаж өөрийгөө мэдрэх, бусдыг хүндлэх сэтгэл, зөв боловсон харилцах чадвар маш чухал юм.

Сургуулийн орчинд хэн нэгэнд гэм хийхгүй байх, гэм хийсэн бол түүнийгээ ухаарч, засах нь үе тэнгийнхэнд нь сайнаар нөлөөлж, бусдад хүндэтгэлтэй хандах, талархах, бусдыг ялгаварлахгүй харилцах, уучлалт хүсэх, бусадтай зөв боловсон харилцах, бусдыг хүндлэх зэрэг чадварт суралцахад тустай.

Боловсролын тухай хуульд сургуулийн орчинд сурагчид ямар үүргийг заавал биелүүлэхийг тусгасан байдаг.

“Боловсролын тухай хууль”-ийн 5.2-д Суралцагч нь дараах үүрэгтэй.

45.2.2. Багшаас тавьсан шаардлага, өгсөн үүрэг, даалгаврыг биелүүлэх;

45.2.3. Бие дааж суралцах арга барилыг эзэмших;

45.2.4. Багш, шавийн харилцааг хүндэтгэн дээдлэх;

45.2.5. Сургуулийн дотоод журмыг хүндэтгэн сахих;

2002 оны 5 дугаар сарын 03-ны өдөр Боловсролын тухай хууль

Дасгал 8

Дараах эхийг уншаад, асуултын дагуу дүгнэн ярилцаарай.

- *Хэрэв гэм хийсэн бол өнөөдөр ухаараад маргааш засаж болох уу?*

- *Гэмээ ухаарч засахад хэр хугацаа шаардаж байна вэ?*

Өөрийн гэмийг өөрөө ухаарч зассан нь

Арав гаруй жил эрдэмд шамдсан нэгэн лам байжээ. Түүнд сэтгэлийн гэгээрэлд хүрсэн төвшин нь нэг л санаанд нь хүрэхгүй байв. Тэгээд нэг арга сэдээд, хар цагаан хоёр чулуу түүж, зөв сэтгэл төрөх бүрд нэг цагаан чулуу уутанд хийж, харин буруу сэтгэл төрөх бүрд хар чулууг өөр уутанд хийгээд байжээ. Эхний өдөр хоёр ууттай чулуугаа асгаад үзтэл арван жил ном эрдэмд шамдсан гэхэд ичмээр дүр зураг харагджээ. Тэр шантарсангүй нөгөө аргаараа өдөр алгасалгүй, үргэлжлүүлсээр байв. Тэр

хэрээр хар чулууны тоо цөөрч, цагаан чулууны тоо ихсээд иржээ. Хорин жилийн дараа нэг уутанд цагаан чулуу дүүрээд, нөгөө уут нь хоосорчихсон байсан гэнэ.

Дасгал 9

Сургуулийн орчин дахь гэмээ таньж, засах аргад суралцахын тулд дараах даалгаврыг хийж гүйцэтгээрэй.

- а) Хүснэгтийн дагуу өөрийн гэмийг шинжээрэй. Хэрэв тогтмол бол “Т”, хааяа бол “Х”, үгүй бол “Ү” үсгээр тэмдэглээрэй.
- б) Хүснэгтийг бөглөсний дараа өөрийн гэмийн талаар дотны найзтайгаа зөвлөлдөж, та хоёрт адил болон ялгаатай тал хэр их байгааг ярилцаарай.
- в) Үг, үйлдэл, сэтгэлийн алинаар нь илүү их гэм хийдэг болохыг өөрийн бодлоор дүгнэн бичээрэй.

Сургуулийн орчин дахь гэмээ танин мэдье

Үг	Т	Х	Ү	Үйлдэл	Т	Х	Ү	Сэтгэл
Багштайгаа урьтаж мэндэлдэг үү?				Гэрийн даалгавраа хийгээгүй үедээ худал хэлдэг үү?				Багшдаа баярласан талархсанаа илэрхийлэх, уучлалт гуйхад түүнд ямар сэтгэгдэл төрүүлдэг вэ? Чамд ямар санагддаг вэ?
Үйлчлэгч нартай тааралдсан үедээ мэндэлдэг үү?				Тааралдсан үедээ багшийн нэгэн адил хүндэтгэдэг үү?				Багш, шавийн харилцааг хүндэтгэн дээдэлж харилцдаг уу?
Багшийгаа болон бусдыг гомдоосон бол уучлалт гуйдаг уу?				Багшийнхаа хэлсэн үг сургаалыг дагадаг уу?				Сургуулийн дотоод журмыг хүндэтгэн, сахиж, зөрчихгүй байж чаддаг уу?
Багшдаа талархлаа илэрхийлдэг үү?				Багшийн тавьсан шаардлага, өгсөн үүрэг, даалгаврыг биелүүлдэг үү?				Танихгүй хүний үгийг сонсохгүй бол тэр хүнд болон чамд ямар сэтгэгдэл төрөх бол? Өөрт тохиолдсон жишээгээр тайлбарлан бичээрэй.
Сургуулийн орчинд чи хэн нэгэнтэй маргалдаж, ширүүн үг хэлдэг үү?				Хатуу ширүүн үг хэлсэн хүнтэй маргалддаг уу?				

Сургуулийн орчинд бусад хүүхдүүдийг хүндэтгэн харилцдаг уу?			Сургуулийн орчинд гэсэн зүйлтэй таарвал яах вэ?			Гэсэн эд зүйлсийг олоод эзнийг нь олж өгч байсан уу? Тэд чамд хэрхэн ханддаг вэ? Жишээгээр тайлбарлаарай.
Сургуулийн орчинд жижүүр, үйлчлэгч нарт баярлалаа гэж хэлдэг үү?			Сургуулийн орчинд жижүүр, үйлчлэгч нарын хөдөлмөрийг хүндэлдэг үү?			Алдаагаа засахын тулд тууштай хичээж, бусдаас суралцдаг эсэх талаар жишээ авч тайлбарлан бичээрэй.

Сургуулийн орчин дахь гэмээ танин мэдэж, засах аргад суралцсанаар ямар ач тустай вэ? Хэрвээ гэмээ ухаарч, засахгүй бол ямар гэм хортой болохыг өөрийн бодлоор дүгнэн бичээрэй.

Ач тус

1.
2.
3.
4.

Гэм хор

1.
2.
3.
4.

Өөрийн гэмийг засах аргад суралцсанаар өөрт болон бусдад их тустай болохыг бид ухаарлаа.

Сургуулийн орчинд гэмээ засах арга



Монголчууд эрт үеэсээ “Жаргал мэддэггүй нэгэн зовлонгоор дүүрэн. Ухаарч мэддэггүй нэгэн алдаагаар дүүрэн”, Жаргал бүр өөрийн зовлонтой. Алдаа бүр өөрийн ухааралтай”, “Алдаанаас ухаарал харж чаддаг бол ухаантайн шинж. Алдаанаас гэмшил харж чаддаг бол сэтгэлтэйн шинж” гэж гэмээ таньж, ухаарч сурвал аливаад тайван хүлээцтэй хандаж, уужуу ухаан хөгжиж байдгийг сургажээ.

Сургуулийн орчинд гэмээ ухаарч, засах аргад суралцаарай.

<i>Гэмээ засах арга</i>	<i>Хэрхэн засах аргад суралцъя</i>
Өөрийн алдаанд бусдыг буруутган зэмлэдэггүй байх	Өөрт ямар гэм байгааг ажиглана, улмаар тухайн гэмээ танин мэдэж, гэмээ засна. Би үүнд ямар буруутай вэ? гэж тунгаан бодвол тухайн асуудлын ээдрээ тайлагдахад дөхөм болдог. Харин бурууг бусдаас хайж эхэлбэл асуудал хурцадна. Тийм учраас бурууг бусдаас биш, өөрөөсөө хайхад суралцах хэрэгтэй.
Алдаагаа засаж залруулахын төлөө ухарч няцахгүй, тууштай хичээх	“Энэ буруу шүү, би алдаагаа засна шүү” гэж бодож, өдөр бүр үйлдэл дээрээ би ийм үйлдэл хийхгүй шүү гэж өөрийгөө зөв тийш нь удирдаж залах хэрэгтэй. Хийсэн алдаа гэмээ засахын төлөө цуцахгүй хичээж чадсан хүн алдаа дутагдлаасаа ангижирсан байдаг.
Бусдын гэмийг ажиглаж, өөрийн гэмийг засах	Бусад хүмүүс ямар алдаа гаргаад, хэрхэн засаж байгааг ажиглаж, тэдний алдаанаас суралцаж, өөрийн гэмээ засахад тусгаж авах хэрэгтэй.
Багшийн шаардлагаар алдаагаа засах	Багшийн хориглосон буруу үйлдлийг бие, хэл, сэтгэлээрээ хийхгүй тэвчиж, бидний төлөө хэлсэн багшийнхаа өгсөн зөвлөгөөг сонсож би алдаа гэмээ засъя гэж өдөр тутамдаа хичээх хэрэгтэй.
Сургуулийн орчинд дотоод журмыг хүндэтгэн сахиж биелүүлэх	Сургуулийн орчинд нийтээр дагаж, мөрдөх журмыг биелүүлэхгүй өөрсдийн бодсон санаснаар явбал буруу хандлага, үйлдэл ихсэж, гаргасан алдаагаа засаж чадахгүй, буруу үйлдлээ давтсаар байх сөрөг үр дагавартай.

Алдаагаа ухаарсан хүн ухаажина. Хүн бүр алдаж болно. Харин ухаан муутай хүн л алдаатайгаа зууралддаг. Алдаагаа хүлээн зөвшөөрөх нь алдахгүй байхаас дутахгүй ач тусаа өгнө. Алдаж эндсэнээ хүлээн зөвшөөрч буй хүн алдаа хийсэндээ гэмшиж, түүнээсээ сургамж авч бүдэрсэн чулуундаа дахин бүдрэхгүй байх санамж, сэрэмжээ сэргээж байдаг сайн талтай. Алдаагаа ойлгож хүлээн зөвшөөрч, улмаар засаж чаддаг хүн ухаалаг бөгөөд хүчтэй.

(baabar.mn)

Гэрийн даалгавар

“Өөрийгөө засч чадахгүй бол өрөөлийг засах гэж мунгинах хэрэггүй” гэсэн нь ямар утгатай болохыг тайлбарлаарай.

1.2. ТЭВЧЭЭР ХАТУУЖИЛД СУРАЛЦЬЯ

ТЭВЧЭЭР ХАТУУЖЛЫН АЧ ТУСЫГ ТАНИН МЭДЬЕ



Анхаарлаа амьсгалдаа төвлөрүүлэх дасгалыг багшийн заавраар хийгээрэй. Энэ дасгал нь аливаа үйл явдалд хариу үйлдэл шууд үзүүлэлгүй тайван, хүлээцтэй хандан, тэвчээр хатуужилтай байж сурахад туслах болно.

БУСДААР ХҮРЭЭЛҮҮЛЬЕ

Хүн, бусдын ялимгүй эвгүй үг хэлснийг, өчүүхэн таагүй байдал үзүүлснийг том асуудал болгож, түүнийг бодон өөрийгөө зовоож, тухайн хүнд таагүй хариу үйлдэл үзүүлэх нь бий. Ингэснээр хүмүүс өөрөөс тань хөндийрч, таагүй харилцаатай болоход хүрнэ. Иймээс бусадтай харилцахдаа хүлээцтэй, тэвчээртэй байж чадвал бусад хүн өөрт дайсагнахгүй, харин дотно сайхан харилцаатай болно.

Дасгал 10

Дараах эхийг уншаад, найзтайгаа ярилцаарай.

- а) *Бусдаар хүрээлүүлэхийн ач тус, эс хүрээлүүлсний гэм хор юу вэ? Ялган бичиж, харьцуулан дүгнээрэй.*

Ач тус

- Бусдын итгэл, хүндлэлийг мэдэрч, урам зориг авна.
- Эерэг сайхан сэтгэгдэл төрүүлнэ.
- Бусдын төлөө гэсэн сэтгэлтэй болно.
- Бусдын дэмээр амжилтад хүрнэ.
- Бусдад өөрийн нөлөөллийг бий болгож, манлайлна.

-

-

Гэм хор

- Бусдын итгэл, хүндлэлийг хүлээж чадахгүй болно.
- Гомдож, тунин өөрийн сэтгэлээ зовооно.
- Бусадтай дайсагнана.
- Амин хувиа хичээж, зожиг болно.
- Ганцаардаж, өөртөө итгэлгүй болно.
- Бусдын тус дэмийг ухаарахгүй.

-

-

Дүгнэлт:

.....

- б) *Бусдаар хүрээлүүлэхэд хүний ямар чанар хөгжиж байдаг вэ? Түлхүүр үгээс сонгон, тайлбарлаарай.*

Түлхүүр үг: зориг тэвчээр, тэвчээр хатуужил, тэсвэр тэвчээр, бусдын төлөө сэтгэл

Өөрийгөө хашаагаар биш бусдаар хүрээлүүлье

Бусдаар хүрээлүүлэхийн үндэс бол хүмүүстэй зөв харилцах, нөхөрлөх, тэдэнтэй эв зетэй байж, найрсаг харилцахаас эхэлдэг.

Монголчууд “Этэй хүнд нөхөр олон, Эегүй хүнд дайсан олон” гэж сургасан нь санаандгүй хэрэг биш. Эв зөийг сахих нь бусдаар хүрээлүүлэх үндэс болохыг ухаарах хэрэгтэй. Хүн хэчнээн эрдэм чадалтай, эд хөрөнгө, эрх мэдэлтэй боловч бусадтай харилцаж, бусдаар хүрээлүүлэхгүйгээр илүү ихийг бүтээж чадахгүй. Бас сэтгэл тайван, аз жаргалтай, амжилт гаргаж чадахгүй. Бусадтай харилцсанаар хүн өөрийгөө таньж мэддэг.

Хүнээс ялимгүй эвгүй үг сонсоод гомдож, тунихгүй тэвчээртэй байх хэрэгтэй. Ингэвэл цаад хүн “Миний үгийг тэвчээртэй сонсож байна” гэж хүндлэн хүний үгийг сонсож чаддаг хүлээцтэй сайн хүүхэд гэж үнэлэх болно.

Дасгал 11

Хүснэгтийн дагуу өөрийгөө шинжээрэй. Өөрийн бодсонтой тохирсон үнэлгээг тэмдэглэсний дараа хүснэгтийн доор байгаа асуултын дагуу дүгнэн бичиж өөрийгөө шинжээрэй.

Өөрийгөө шинжье

№	Гаргадаг үйлдэл	Тийм	Үгүй	Заримдаа
1	Бусдыг ойлгохыг хүсдэггүй.			
2	Хов ярьдаг.			
3	Ширүүн үг хэлдэг.			
4	Бусдыг уучилдаг.			
5	Хэлсэн амандаа хүрдэггүй.			
6	Бусдыг хочилж шоолдог.			
7	Санал нийлэхгүй бол шууд орхиод явчихдаг.			
8	Чанга ярьж, бусдад саад болдог.			
9	Бусдыг хүлээцтэй сонсдог.			
10	Бусдын өмнө буруугаа хүлээж чаддаг.			
11	Бусдын өмнө буруугаа хүлээж чаддаггүй.			
12	Санал нийлэхгүй байсан ч тайван хүлээцтэй ханддаг.			
13	Бусдад ширүүн үг хэлдэггүй.			
14	Бусдад баярласнаа хэлдэг.			
15	Бусдын оронд өөрийгөө тавьж боддог.			

16	Бусадтай эв зетэй байхыг эрхэмлэдэг.			
17	Бусдад хүндэтгэлтэй ханддаг.			
18	Бусдыг шүүмжилдэг.			
19	Ганцаараа байхыг илүүд үздэг.			
20	Бусдаар хүрээлүүлэх тийм чухал биш гэж би боддог.			

Хүснэгтийг бөглөж, үнэлгээгээ нэгтгээд, дараах асуултад хариулж, өөрийгөө шинжээрэй.

1. Чи хэр зэрэг бусдаар хүрээлүүлсэн байна вэ?
2. Бусдаар хүрээлүүлээгүй үед чамд ямар байдаг вэ?
3. Юуны улмаас бусдаар хүрээлүүлж чаддаггүй вэ?
4. Бусдаар хүрээлүүлээгүй нь гэм мөн үү?
5. Бусдаар хүрээлүүлэхийн тулд чи ямар үг, үйлдэл, сэтгэл гаргах вэ?

Дүгнэлт:

Дасгал 12

Дараах бичвэрийг уншаад, даалгаврыг хийгээрэй.

Бусдаар хүрээлүүлэхийн тулд зайлшгүй анхаарах “Таван хурууны зарчим” зохиогоорой. Тэрхүү зарчмаа “Хүний таван хурууны нэг нь байхгүй”-тэй адилтган санаж, байнга хэвшүүлээрэй.

Аз жаргалтай амьдрахын тулд хүн бусадтай харилцах, найз нөхөдтэй болох, бусдаас эелдэг харилцаа хүсэх, хайрлуулж, хамгаалуулах хэрэгтэй. Энэ бүгдийг хүртэхийн тулд бусдаар хүрээлүүлэх хэрэгтэй. Үүний тулд:

- ✓ Бид өөр хоорондоо ялгаатай бас зарим талаар нийтлэг байдгийг ойлгож мэдэх
- ✓ Бусдаас ялгаатай байдлаасаа айж ичих, эсвэл бусдын ялгаатай байдлыг шүүмжлэхээс илүү бодитоор хүлээн авах нь чухал болохыг ойлгох
- ✓ Зарим нэг ялгаатай байдлыг эс тооцвол бид олон нийтлэг талтайг ухаарах
- ✓ Нийтлэг талд мэдрэхүй, туршлага, хүсэл, хэрэгцээ, сэтгэл хөдлөлөө илэрхийлэх байдал ч мөн ордгийг мэдэх
- ✓ Бусдыг сайн сонсох, харилцан ойлголцох, итгэл даах чадвартай байх
- ✓ Бусдын бие даасан байдлыг хүндэтгэх, бусдад урам зориг өгөх, бусдыг үл харьцуулах, бусдад үнэнч байх, бусдыг уучлах чадвартай байх хэрэгтэй.

Гэрийн даалгавар

Хэрхэн бусдаар хүрээлүүлж, бие биеэ хүндэтгэх, ойлгох, харилцан эвтэй байж болохыг жишээгээр тайлбарлаарай.

БЭРХШЭЭЛИЙГ ДАВАН ТУУЛЪЯ

Аливаа асуудлыг шийдвэрлэх, зорилгодоо хүрэхэд тулгарч буй хүндрэл, саадыг бэрхшээл гэдэг. Хүн бүрд хөнгөн, хүнд янз бүрийн бэрхшээл тулгардаг. Бэрхшээл нь тухайн хүний мэдлэг чадвар, хэрхэн хүлээн авч буйгаас хамаарч хүнд, хөнгөн янз бүр байдаг. Бэрхшээлийг даван туулах гэдэг нь хүн мэдлэг, ур чадвараа нэмэгдүүлснээр санаж, зорьсон хэргээ гүйцэлдүүлэхийг хэлнэ.

Давшгүй даваа бий гэнэм
Хэрхэн давах хэмээн бүү сэтгэ
Давъя хэмээн сэтгэвээс давагдью
Гэтэлшгүй мөрөн бий гэнэм
Хэрхэн гэтлэх хэмээн бүү сэтгэ
Гэтэлье хэмээвээс гэтэльею.

(“Чингис хааны алтан сургаал”-аас)

Дасгал 13

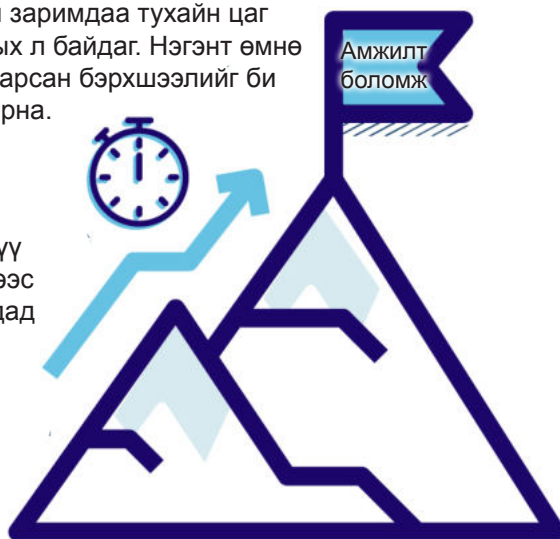
Дараах зургийг сайтар ажиглаад, бэрхшээлийг хэрхэн даван туулахыг өөрийн бодлоор түлхүүр үгсээс сонгон дүгнэн бичээрэй.

Түлхүүр үгс: бэрхшээл, цаг хугацаа, тэвчээргүй, удаан, амжилт, боломж

Бэрхшээл заримдаа тухайн цаг хугацааных л байдаг. Нэгэнт өмнө минь тулгарсан бэрхшээлийг би даваад гарна.

Энэ бол тийм ч хэцүү бэрхшээл биш. Үүнээс хүнд бэрхшээл бусдад тохиолдож байгаа...

Үүнийг би даваад гарчихна.



Зарим бэрхшээл тухайнных л байдаг. Бэрхшээл тулгарахад, яарч адгаж, шаналаад байвал буруу шийдвэр гаргадаг. Үүний улмаас тодорхой цаг хугацаанд болоод өнгөрөх бэрхшээл үргэлжилдэг. Тийм учраас бэрхшээлийг тухайн үед нь даван туулснаар, ирнэ.

Дасгал 14

Дараах эхийг уншаад, асуултын дагуу ярилцаарай.

- Хэнд ямар бэрхшээл тулгарсан бэ?
- Лууван, өндөг, кофегоор бэрхшээлийн ямар байдлыг харуулсан бэ?
- Охин нь юу ухаарсан бэ?

Нэгэн алдартай тогоочийн охин аавдаа амьдрал нь бэрхшээлээр дүүрэн, өөрт нь их хүнд хэцүү юм тулгарч, асуудлыг хэрхэн даван туулахаа мэдэхгүй байгаагаа ярьжээ.

Аав нь охиныхоо яриаг сонсоод нэгэн туршилт хийж үзүүлжээ. Зуухан дээр ижил хэмжээтэй устай ижил гурван сав тавьжээ. Эхний савтай усанд лууван, дараагийн савтай усанд өндөг, сүүлийн савтай усанд кофе хийж, бүгдийг нь 20 минут буцалгаад гаргав. Дараа нь лууван, өндгийг тавган дээр тавьж, кофег аяганд хийв. Аав нь “Охин минь эдгээрийн болц ямар байгааг амсаад хэлээрэй” гэв.

Охин лууванг амсахад нэлээд зөөлөрсөн байв. Өндөг хэт их болсноос хатуурсан байв. Харин кофег амтлахад сайхан амттай болсон байна.

Аав аа та яагаад үүнийг надад үзүүлж байгаа юм бэ? гэхэд аав нь бүгдийг нь ижил хэмжээтэй усанд, ижил хугацаанд чанахад бүгд өөр өөр болцтой байна. Лууван эхэндээ хатуу байснаа зөөлөрсөн, өндөг шингэн байснаа буцалгасны дараа хатуурсан, харин кофе гашуун байснаа буцалгасны дараа сайхан амттай болж, буцалж байхдаа ч сайхан үнэртэж байсан гэж хэлжээ.

(“Сургамжит өгүүллэг-2” номоос)

Дасгал 15

Эхийг уншаад, асуултын дагуу ярилцаарай. Бэрхшээлийг даван туулах аргыг өөрийн ойлгосноор дүгнэн бичээрэй.

- а) Хүүхдүүд та нарт ямар бэрхшээл тохиолддог вэ?
- б) Бэрхшээлийг даван туулахад юу чухал вэ?
- в) Бэрхшээлийг даван туулахгүй бол ямар гэм хор учрах вэ?

Бэрхшээлийг даван туулах нь

Хүний амьдралд тулгарсан бэрхшээлийг заримдаа биеэр даван туулах боломжгүй байдаг бол сэтгэлээр даван туулж болдоггүй бэрхшээл үгүй. Яагаад гэвэл хүний сэтгэлийн хүч хязгааргүй, харин биеийн хүчинд хязгаар байдаг. Тиймээс хүн сэтгэлийн хүчээ ашиглаж чадвал аливаа бэрхшээлийг даван туулж чадна. Зарим бэрхшээл цаг хугацааных байдаг учраас тэр үед сандарч, яарч адгаж, шаналаад байвал буруу шийдвэр гаргахад хүрнэ. Өөрөөр хэлбэл, тодорхой цаг хугацаанд болоод өнгөрөх бэрхшээлийг тэвчиж чадахгүй яарч, шаналснаас болж, алдаа гаргах нөхцөл бүрддэг.

Дасгал 16

Бэрхшээлийг даван туулах аргад суралцах дараах аргуудыг уншаад, өөрийн бодлоор агуулгад тохируулан нөхөж бичээрэй.

Бэрхшээлийг хэрхэн хүлээн авах байдал хамгийн чухал.

Би энэ бэрхшээлийг давж чадна

Бэрхшээлийг даван туулахад
..... хамгийн чухал.

Бэрхшээлийг даван туулахад
.....
.....

Бэрхшээлд тайван хүлээцтэй хандвал гарцаа олно.

Үүнийг давахын тулд гэрийнхнийхээ захисныг санана.

Хүн сэтгэлийн хүч тэнхээгээр бэрхшээлийг даван туулна.

Бэрхшээлийг даван туулахад яарч сандарч болохгүй.

Гэрийнхэн маань бэрхшээл тулгарахад хандаж чадвал даван туулах аргаа олно гэж захидаг.

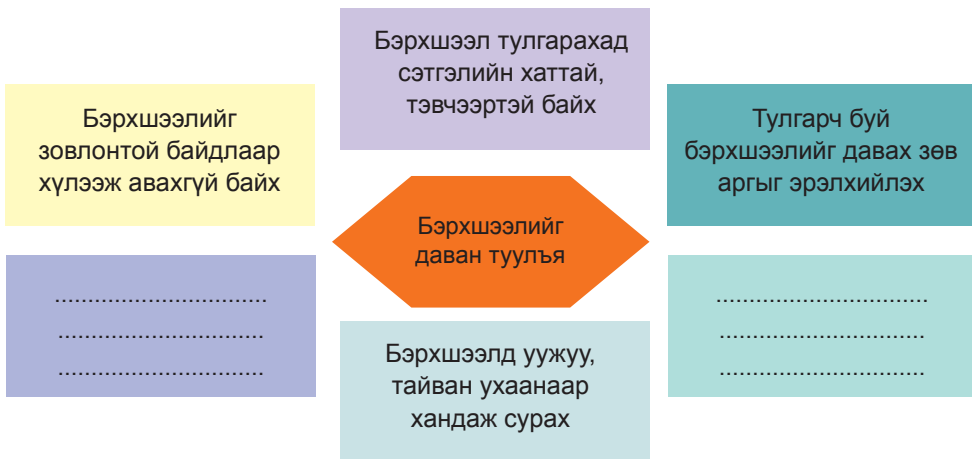
Дасгал 17

Бэрхшээлийг даван туулах аргад хэрхэн суралцсан мэдлэгээ ашиглан цэгийг оронд тохирох үгийг нөхөж, дүгнэлтийг гүйцээн бичээд, ангиараа хэлэлцээрэй.

Миний бодлоор бэрхшээл тулгарахад-гүй, яарч адгаж,-д байвал гаргах, тэрхүү тодорхой цаг-д болоод бэрхшээл нь өөрт-тай мэт санагдаж, өөр олон алдаа гаргах нөхцөл бүрддэг. Тийм учраас хүн ажил үйлс нь-гүй байх, хэрэг нь санаагаар-гүй байх, зовлон тулгарах үед-тэй,-ийн-тэй,-тай байж чадвал тухайн-ийг-гүй даван туулна.

Гэрийн даалгавар

1. Бэрхшээлийг даван туулах санамжийг гүйцээн бичээрэй.
2. Бэрхшээлийг даван туулах санамжаа гэртээ байрлуулаад, өдөр тутамдаа санаж байгаарай.



Дасгал 18

Гэрийнхэнтэйгээ “Тэдэнд ямар ямар бэрхшээл тохиолдож байсан, тэдгээрийг хэрхэн даван туулсан тухай”, бэрхшээл тулгарах үед хүнд ямар зан чанар хамгийн чухал болохыг зүйр үгээр илэрхийлээрэй.

Хүн ажил үйлс нь бүтэхгүй байх, санасан хэрэг нь санаагаар болохгүй байх, бэрхшээл, зовлон тулгарах үед тэвчээр, хатуужилтай байж чадвал тухайн бэрхшээлийг төвөггүй даван туулна.

Хүнд бэрхийг даван туулах биеийн болоод сэтгэлийн хатыг тэвчээр хатуужил гэдэг.

Бэрхшээлийг даван туулах таван дүрмийг санаж, хэрэгжүүлээрэй.



ЗОРЬСОН ХЭРГЭЭ БҮТЭЭЭ



Анхаарлаа амьсгалдаа төвлөрүүлэх дасгалыг багшийн заавраар хийгээрэй. Энэ дасгал нь аливаа зорьсон хэргээ бүтээхэд сэтгэлийн тэнхээтэй байж, тэсвэр хатуужилд суралцахад туслах болно.

Хүмүүс өөр өөрийн амьдралын зорилготой байдаг бөгөөд түүнийгээ биелүүлэхийн төлөө хичээн чармайж, тэсвэр хатуужилтай байх юм бол зорьсон хэрэг бүтдэг.

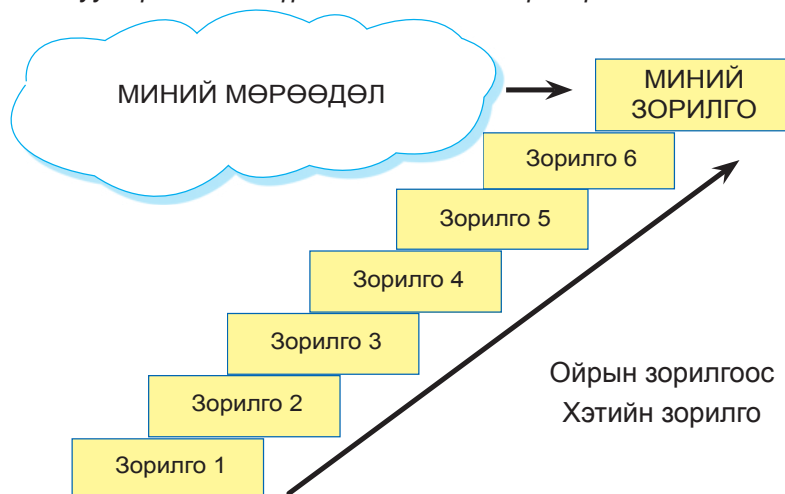
Зарим хэрэгт өвс мэт дарагдваас зохих
 Зарим хэрэгт гал мэт дээш бадарваас зохих
 Зарим хэрэгт зарц мэт хүчлэн явбаас зохих
 Зарим хэрэгт уул мэт бат суувал зохих

(Монгол ардын зүйр үг)

Монголчууд зорьсон хэргээ бүтээхэд уйгагүй хичээн зүтгэж чадвал бэрхшээлийг даван амжилтад хүрдгийг сургасаар иржээ. Жишээ нь: Чингис хаан “Нэгэн өдрийн ажлыг мянган жилийн тэртээ юу болох буй хэмээн сэтгэж хийвэл сая ажил тань нэн бүтэмжтэй болно”. Давшгүйг зорин давбаас оройд нь гарьюу, Гэтэлшгүй мөрнийг зориглон гэтлэх аваас тэртээд гарьюу” хэмээн айлдсан байдаг.

Дасгал 19

Зургийн дагуу зорилгодоо хүрэх төлөвлөгөө гаргаарай.

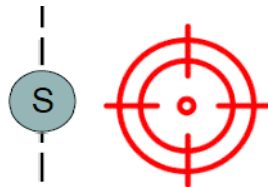


Зорилго бол мөрөөдөлдөө тэмүүлсэн үйлдлийн үр дүн бөгөөд түүнд чиглэсэн үйлдэл хийж, мөрөөдөлдөө хүрнэ.

Зорьсон хэргээ бүтээхэд баримтлах SMART зарчимтай танилцаарай.

1954 онд Питер Друкер зорилгодоо хүрэх 5 шалгуурыг S-Specific (тодорхой), M-Measurable (хэмжигдэхүйц), A-Attainable (хүлээн зөвшөөрөгдөхүйц), R-Realistic (бодитой), T-Time-bound (цаг хугацаагаар хэмжигдэхүйц) гэж тодорхойлсон байна.

Тодорхой төлөвлөх хэрэгтэй. Жишээлбэл: би Англи хэлний IELTS-ийн 6.5 оноо авна. Хэрэв би IELTS-ийн шалгалт өгнө гэвэл тодорхой бус төлөвлөлт болно. Үүнийг тодорхой болгохын тулд яагаад ийм оноо авах шалтгаанаа тодорхойлно.



Хэмжих боломжтой байх. Би англи хэлний ямар нэгэн шалгалтын оноотой болмоор байна гэвэл хангалттай биш бөгөөд хэр хугацаанд хэдэн оноо авахаар төлөвлөж байгаагаа тодорхой зааж өгөх хэрэгтэй.

Боломжтой /хүртээмжтэй/ байх: Зорилгоо биелүүлэхэд ямар арга замаар, хэрхэн хүрэх боломжтой байгаагаа сайтар тунгаан бодож, зорилгодоо хүрэх бүх арга замаа үе шат болгон хуваах хэрэгтэй. Дууссан алхам бүр нь дараагийн алхмыг хийхэд хүч чадал болно.



Бодитой байх: Хэтийн зорилго тавьчхаад, ойрын зорилгуудаа оновчтой эрэмбэлэн жагсаах нь чухал. Өөрөөр хэлбэл, ач холбогдлын дагуу эрэмбэлэн жагсаахад хүн түүнийг илүү тайван хүлээн авах нөхцөл бүрдэнэ. Ингэснээр үйлдлээ нарийн төлөвлөлтийн дагуу хэрэгжүүлэхэд хялбар болно.

Цаг хугацаагаар хэмжигдэхүйц байх: Зорилгодоо хүрэх цаг хугацааг тодорхой зааж өгөх хэрэгтэй. Төлөвлөөд орхичихно зорилгод хүргэхгүй. Иймээс алхам алхмаар цаг алдалгүй зүтгэх нөхцөлийг бүрдүүлбэл зохино.



Зорьсон хэргээ бүтээхийн тулд сайтар төлөвлөж, түүнийгээ хэрэгжүүлэхийн төлөө хичээгээрэй. Зорьсон хэргээ бүтээхийн төлөө тууштай хөдөлмөрлөх хэрэгтэй. Ихэнх хүнд зорилгодоо хүрдэггүй шантардаг нь сэтгэлийн тэнхээ, тэсвэр хатуужил дутсанаас зорилгодоо хүрч чадалгүй шантардаг. “Зорьсны эцэст хүрдэг. Зовсны эцэст жаргадаг” гэдэг нь ийм учиртай ажээ.

Дасгал 20

Дараах эхийг уншаад, асуултын дагуу ангиараа ярилцаарай.

- Зорьсон хэргээ бүтээхэд хүнд ямар зан чанар чухал вэ?
- Хэргээ зорьсон хэргээсээ шантарвал ямар гэм хор учрах вэ?
- Зорьсон хэргээ бүтээсний ач тус юу вэ?

Хүүхэд бүр л зорилготой. Зорилгодоо хүрэхийн тулд сургуульд сурч хөдөлмөрлөдөг. Зорилгодоо хүрэхэд шантрах, ядрах, ажил санаснаар бүтэхгүй байх зэрэг олон саад бэрхшээл тулгарна.

Бэрхшээл тулгарахад хүн өөртөө тэсвэр хатуужлыг бий болгож, цаг алдахгүй зүтгэж чадвал зорилгодоо алхам алхмаар ойртож, зорьсон хэрэг санасанчлан бүтнэ.

Зорьсон хэргээ бүтээснээр амьдралд урам зориг нэмэгдэн, өөрөөрөө бахархах сэтгэл төрж, өөртөө итгэлтэй болно. Ийнхүү өдөр бүр хичээн, шантрахгүй байснаар тэсвэр хатуужилтай болдог.

Зорилго бол мөрөөдлөө биелүүлэхийн төлөө хийж буй бодитой алхам юм. Тиймээс чиний зорилго зөвхөн өөрийн сайн сайхны төлөө биш, бусдын төлөө байвал илүү утга учиртай болно. Зорилгогүй хүн юу хийхээ мэдэхгүй цаг хугацааг дэмий өнгөрүүлсээр ямар нэг зүйл хийе гэж бодсон ч өөртөө итгэж чадахгүй болсон байх нь бий.

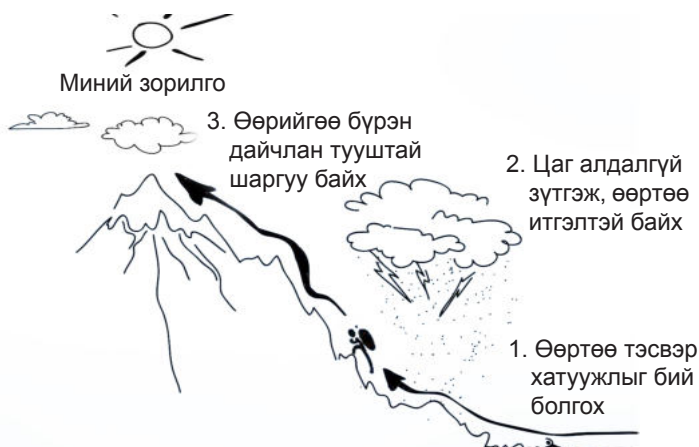
Дасгал 21

Зорьсон хэргээ бүтээхийн тулд хэрхэн хичээл зүтгэл гаргадаг болохоо шинжье. Хэргээ тогтмол хийдэг бол “Т”, үгүй “Ү”, хааяа “Х” үсгээр тэмдэглээрэй. Хэрэв “Т” үнэлгээ олон бол чи зорьсон хэргээ бүтээж, мөрөөдлөө биелүүлэхэд ойрхон байна. Харин “Ү” болон “Х” үнэлгээ олон байвал өөртөө анхаарч алдаагаа засахыг хичээгээрэй.

№	Зөв үйлдэл	Тийм	Үгүй	Хааяа
1	Цагийг сайн баримталдаг.			
2	Хийх ажил, гэрийн даалгавраа цагт нь хийдэг.			
3	Амласнаа биелүүлдэг.			
4	Бэрхшээл саад тулгарахад тайван хүлээж авдаг.			
5	Бүтэлгүйтвэл дахин хийдэг.			
6	Өдрийн ажлаа төлөвлөдөг.			
7	Залхуурахгүй гэрийнхэндээ тусалдаг.			

Би зорьсон хэргээ бүтээхийн төлөө байна. Би цаашдаа үйлдлийг хийж хэвшүүлнэ.

Зорьсон хэргээ бүтээхийн тулд тэсвэр хатуужилд суралцаарай.



Өмнөө зорилго тавин, өөрийгөө бүрэн дайчлан түүндээ алхам алхмаар хүрч чадах тууштай зан бол аливаа үүрэг даалгаврыг чанартай хийж дуусгах, өөрийгөө хөгжүүлэх зэрэгт хэрэг болох хамгийн чухал чанар юм.

Өдөр бүр зайлшгүй мөрдөх ёстой хэд хэдэн зүйл бий. Үүнд:

- Тууштай шаргуу байх
- Хийж хэрэгжүүлж буйдаа итгэлтэй, шийдмэг байж, зөв хийх
- Бусдын хэлж буйг анхааралтай сонсож, авах гээхийн ухаанаар хандах
- Аливаа зүйлийн сайн мууг тунгаан бодож, шийддэг байх
- Өөрийн гаргасан гэм алдаандаа бусдыг буруутгаж зэмлэдэггүй байх

Тэвчээр гэдэг нь идэвхгүй, хүлцэнгүй байх гэсэн үг огт биш. Харин зорьсон хэргээ бүтээхийн төлөө шантралгүй, тулгарсан саад бэрхшээлийг даван туулж, цаг алдалгүй зүтгэж, тууштай хөдөлмөрлөх явдал. Чухам ингэж чадвал хүн сэтгэлийн тэнхээтэй болж, тэсвэр хатуужил сууж байдаг.

Гэрийн даалгавар

1. Монголчууд “Хэрэг зориг хэнд вэ? Хэтийн санаа хаана вэ?” гэсэн нь ямар учиртай болохыг тайлбарлан бичээрэй.
2. “Зовсны эцэст жаргадаг, Зорьсны эцэст хүрдэг” гэдэг зүйр цэцэн үгийн утгыг тайлбарлаарай.
3. Зорилгодоо яаж хүрсэн, зорьсон хэргээ бүтээхэд тулгарсан саад бэрхшээлийг хэрхэн даван туулсан, зорьсон хэргээ бүтээсний дараа ямар байсан талаар гэрийнхэнтэйгээ ярилцан “Зорьсон хэргээ бүтээх нь” сэдэвтэй эсээ бичээрэй.

Хэвшүүлээрэй

1. Зорьсон хэргээ заавал бичиж, төлөвлөөрэй.
2. Үйл хэргээ бүтээхийн төлөө тууштай, цаг алдалгүй хийгээрэй.
3. Саад бэрхшээл тулгарахад тэвчээр хатуужилтай байж, зорилгодоо хүрээрэй.

🌀 ТЭВЧЭЭР ХАТУУЖИЛТАЙ БОЛЪЁ

БУСДЫН ТААГҮЙ ХАРИЛЦААНД УУЖУУ УХААНААР ХАНДЪЯ

Гэр бүл, анги танхим, сургууль, нийгмийн ямар ч орчинд байсан бусад хүн өөрт таагүй үг хэлэх, сэтгэлд зохисгүй авир, үйлдэл гаргахад түүнд уужуу ухаанаар хандсанаар тэвчээр хатуужилд суралцаж байдаг.

Дасгал 22

Эхийг уншаад, даалгаарыг гүйцэтгэж, ангиараа ярилцаарай.

- а) Бусадтай харилцахын ач тус ба бусадтай таагүй харилцахын гэм хорыг бичээрэй.
- б) Бусадтай таагүй харилцахгүйн тулд хүнд ямар зан чанар чухал вэ? Дараах хариултаас сонгоорой.
- Тэвчээртэй байх
 - Тэвчээр хатуужилтай байх
 - Хатуужилтай байх
 - Уужуу ухаанаар хандах

Ач тус

Бусадтай зөв харилцах

- Бусдаар хүрээлүүлэх
-
-
- Бусадтай ойлголцоход хялбар болох

Гэм хор

Бусадтай таагүй харилцах

- Бусадтай үл ойлголцол бий болох
-
-
- Төвөгтэй байдал үүсэх

Дүгнэлт:

.....

.....

Бусадтай харилцахын ач тус ба гэм хор

Монголчууд зовлон бэрхшээл, элдэв зүйлийг хүлцэн дааж өнгөрүүлэх чадвартай хүнийг тэсвэр, тэвчээртэй гэлцдэг. Аливаа юманд уужуу тайвуу хандаж, юмны түрүүнд дуугарахгүй байх, хэлэх гэж байгаагаа дотроо тунгааж байх ухааныг бидэнд сургасан. Хэрвээ бусдад таагүй хандвал хожим нь ихэд харамсах, засаж өөрчлөхөд төвөгтэй байдал үүсэх зэрэг бэрхшээл, зовлон бий болдог.

Хүүхэд бүр өөрийн ойрын болон хэтийн зорилгоо маш сайн тодорхойлох хэрэгтэй. Зорилго хэрэгжих явцдаа бусадтай харилцаж, хүмүүстэй ойлголцох, хүмүүст өөрийгөө зөв ойлгуулах, хүмүүсийг зөв ойлгох хэрэгтэй болно. Хүн харилцаанаас өөрийгөө ойлгож, харилцагчаа мэдэх боломжтой.

Бусдыг буруутгах, өөрийгөө буруугаар, дутуу үнэлэх, эсвэл өөрийгөө хэт их дөвийлгөх, бусдыг үнэлэхгүй, тэдэнд хүндэтгэлгүй хандсанаас бусадтай таагүй харилцдаг.

Зөвхөн өөрийн гэр бүлийнхэнтэй таатай харилцаж байгаагаа бусадтай таатай харилцдаг гэж эндүүрч болохгүй. Бусадтай таагүй харилцаад байвал хүмүүжилгүй болж, улмаар хүмүүс чамаас дайжин, найз нөхөдгүй болоход хүрнэ. Хүмүүстэй зөв харилцаж сураагүй хүн өөртөө болон өрөөл бусдад төвөг учруулдаг. Санаа зорилгоо ойлгуулж чадахгүй, эсвэл буруу ойлгуулах, түүнээсээ болж зөрчилд хүрэх, сэтгэлээр унах, бухимдах, ажил үйлс нь бүтэлгүйтэх, боломжууд хаагдах, тэр ч бүү хэл амьдрал нь уруудаж, доройтох, эрүүл мэнд нь муудах ч хор уршигтай.

Бусдын таагүй харилцаанд уужуу ухаанаар хандах сэтгэлээ хөгжүүлэх

Алхам 1

Гэр бүл, анги танхим, сургууль, нийгмийн бусад орчинд чамд таагүй үг хэлэх, сэтгэлд зохисгүй авир гаргах, зохисгүй үйлдэл үзүүлэхэд түүнд уужуу, тайван хандах

Алхам 2

Өөрийгөө удирдаж чадахгүйгээс энэ хүн ийм нөхцөл байдал гаргаж байна даа. Тийм учраас “Би ийм тохиолдолд энэ хүн шиг аливаа асуудал үүсгэхгүйгээр бэрхшээлийг даваад гарах хэрэгтэй шүү” гэж бодох

Алхам 3

Аливаа юманд уужуу тайвуу хандаж, хэлэх гэж байгаагаа дотроо тунгаан бодож, тухайн хүний таагүй харилцаанд хариу үйлдэл үзүүлэлгүй тэвчээртэй байх

Гэрийн даалгавар

1. Хэн нэгэнтэй таагүй харилцаж, гомдоосон, эсвэл гомдсоноос тэр хүнтэй дахиж харилцахыг хүсэхгүй зүйл тохиолдов уу? Хэзээ болж өнгөрсөн бэ? Эргэцүүлж, бодоод шалтгааныг олоорой.
2. Бусадтай таатай харилцахад тэвчээр хатуужилтай байх чанар хэрхэн нөлөөлдгийг тайлбарлан бичээрэй.

Хэвшүүлээрэй.

Бусадгүйгээр хэн ч сайхан амьдарч чадахгүй. Бусад гэдэгт чиний эргэн тойронд байгаа бүх хүн, байгаль дэлхий, ургамал амьтан ч хамаарна. Зөвхөн өөрийгөө биш, бусдыг харах хүний өнцгөөс бодол, үйлээ шинжээрэй. Өөрөө сонсмооргүй муу үгийг бусдад бүү хэл, өөртөө хийхгүй буруу зүйлийг бусдад бүү хийгээрэй.

БУСДЫН ХОРОН ҮГЭНД ТЭВЧЭЭРТЭЙ БАЙЖ СУРЪЯ

Хэн нэгний тоглоом болгон хэлсэн таагүй үгэнд тэвчээртэй хандах хэрэгтэй. Хүн өөрийн тань “Хоригийг уудална” буюу хамгийн эмзэглэдэг сэдвийг сөхөж ярих, таагүй үг хэлэх зэрэгт тэвчээртэй байснаар аливаад уужуу ухаанаар хандахад суралцаж байдаг.

Дасгал 23

Эхийг уншаад, асуултын дагуу өөрийн бодлоор дүгнэлт бичээрэй.

- Хүү “муу” дүн авсандаа гомдсон уу?
- Хэрвээ хүү багшийнхаа үгэнд эмзэглэсэн бол ямар үр дүн гарах байсан бэ?
- Хүүд хэлсэн багшийн үгийг тайлбарлан бичээрэй.
- Аав нь хүүдээ юу ухааруулсан бэ?
- Яагаад тэр зохион бичлэгээ хоймортоо өлгөсөн бэ?

Миний мөрөөдөл

Нэгэн дунд ангийн хичээл орж байгаад багш нь: “Том болоод юу хийх, ямар мэргэжилтэй болохыг хүсэж байгаа тухай зохион бичлэг гэртээ бичиж ирээрэй” гэсэн даалгавар өгчээ. Тэр ангийн хамгийн ядуу амьдралтай нэгэн хүү шөнөжингөө суун, том болоод адууны аж ахуйтай болох тухай, долоон хуудас дүүрэн зохион бичлэг бичжээ. Зохион бичлэгтээ 200 га талбайтай аж ахуйн байр, хашаа хороо, морьд давхих талбайг ч зуржээ. Хоёр хоногийн дараа багш зохион бичлэгүүдийг тарааж өгөхөд түүний цаасан дээр томоос том “Муу” бас “Хичээлийн дараа надтай уулз” гэж бичсэн байв.

Хүү хичээл тарсны дараа багштайгаа уулзаад багшаасаа “Яагаад би муу авсан юм” гэж асуухад багш нь “Чиний насанд ийм мөрөөдөл тохирохгүй, бодит байдалтай нийцэхгүй” учраас тийм дүн тавьсан. Тэгээд ч чи эхлээд газар авна, дараа нь сайн үүлдрийн адуу авах хэрэгтэй. Үүнийг хийхэд их мөнгө хэрэгтэй тул боломжгүй. Хэрэв чи зохион бичлэгээ биелэгдэх зорилгоор солиод бичээд ирвэл чиний дүнг өөрчилж болох юм” гэжээ.

Хүү гэртээ ирээд, юу болсныг аавдаа хэлэхэд аав нь “Хүү минь, үүнийг чи өөрөө л шийд, энэ бол чиний хувьд маш чухал шийдвэр” гэлээ. Хүү удаан бодсоны эцэст зорилгоо өөрчлөхгүй гэж шийдэн, тэр хэвээр нь багшдаа өгөнгөө “Багш аа, та надад өгсөн дүнгээ битгий өөрчлөөрэй, би ч бас мөрөөдлөө өөрчлөхгүй” гэв. Тэрээр, мөрөөдлөө биелүүлэн, 200 га газартай, адууны аж ахуйтай болсон бөгөөд олон жилийн өмнө бичсэн зохион бичлэг нь хоймынх хананд нь өлгөөтэй байдаг ажээ.

(Сургамжит өгүүллэгүүд-2)

Олны дотор үгээ цэнэ

Хүний тоглоом болгон хэлсэн ялимгүй үгэнд эмзэглэвэл өөрийгөө жолоодож чадахгүй болох, буруу сэтгэлд автах, буруу үйлдэл, шийдвэр гаргах муу үр дагавар гардаг. Тэр үед “Хүн надад ийм муу муухай үг хэчнээн хэллээ ч тэр үг нь ирээд намайг хатгаад авахгүй, тэр хүний хэлснээр тийм болчихгүй шүү дээ” гэж бодох хэрэгтэй. Тийм учраас би тэвчээртэй байх хэрэгтэй гэж өөрийгөө жолоодон, тухайн хүний үг, үйлдэлд хариу үг хэлэхгүй, хариу үйлдэл гаргахгүйг тэвчээртэй байх гэнэ. Бусдын хэлсэн хорон үгэнд уужуу хандаж, сурснаар хүнд тэвчээр хатуужил сууж байдаг.

Хорон муу үгийг хэлэхгүй тэвчиж, олны дунд үгээ шинж. Тэнхлэг муутай тэрэг тээш даахгүйтэй адил, тэсвэр муутай хүн үг даахгүй. Бусдын хэлсэн хорон үгэнд цухалдахгүй, тоглоом болгон хэлсэн үгийг дааж сурвал тэсвэр хатуужилтай болж байгаа хэрэг.

(Н.Багабанди “Тутэм үг”)

Дээрх эхийг уншаад, даалгаврыг хийгээрэй.

- *Бусдын хэлсэн таагүй үгэнд яагаад тэвчээртэй хандах хэрэгтэй вэ?*
- *Тухайн нөхцөл байдалд тохируулан юу хийх, хэрхэн залруулж болохыг бичээрэй.*

<i>Бусад</i>	<i>Нөхцөл байдал</i>	<i>Юу хийх вэ? Яаж залруулах вэ?</i>
Бусдад хорон үг хэлэх нь гэм мөн үү?	Дорд үзсэн маягтай хэлж байна.	
Чи найздаа тоглоом болгон хэдэн зүйл ярьсан.	Найз чинь чиний ярьсан зүйлийг наргиан болгоод, өөр хүүхдүүдэд яриад хөгжилдөж байна.	
Хажуугаар зөрж өнгөрсөн хүний биед санамсаргүй хүртэл “жаахан хүүхэд байж, хүнээс холуур явж бай” гэжээ.	Тэр хүн их ууртай. Бас яаран явж байсан.	
Чамд гомдмоор үг хэлсэн найз чинь чамаас уучлалт гуйхгүй байлаа.	Түүний тэр байдал чамд огт таагүй санагдаж, чи найздаа таагүй хандах болжээ.	
Найз нөхдийн гэнэн цайлган сэтгэлээр шоглож хэлсэн үгэнд уурлаж уцаарлахгүй байхыг жишээгээр тайлбарлан бичээрэй.		

Бусдын хорон үгэнд тэвчээртэй байх арга

Хүн тоглоом болгон хэлсэн таагүй үгэнд цухалдахгүй тэвчээртэй хандах

1



2

Өөрийгөө жолоодон, тухайн үг түүний хэлснээр болохгүй гэж бодож, тэвчээртэй хүлээж авах

Өөрийгөө жолоодон, тухайн хүний үг, үйлдэлд хариу үг хэлэхгүй, хариу үйлдэл үзүүлэлгүй, тэвчээртэй байх

3



Үг өөрөө энерги бөгөөд үгэнд асар их хүч оршиж байдаг. Тиймээс худлыг мянгантаа давтвал үнэн болдог гэж хэлэлцдэг.

Өөрөөр хэлбэл, үгийг олон давтах тусам үг биежиж үйлдэл болдог байна. Тиймээс ардын сургаал үгэнд “Хэлэхээс өмнө бодох, Хийхээс өмнө хэмжих” хэмээн сургасан байдаг.

Гэрийн даалгавар

Бусдын хорон үгэнд тэвчээртэй байх аргад хэрхэн суралцсанаа гэрийнхэнтэйгээ ярилцаж, юу сурснаа, хэрхэн хэрэгжүүлж болох талаар тэдэнд тайлбарлаж өгөөрэй.

БЭРХШЭЭЛ ЗОВЛОН ТУЛГАРАХАД СЭТГЭЛИЙН ТЭНХЭЭТЭЙ БАЙЯ

Бэрхшээлийг хүн биеэр даван туулж чадахгүй байж болно. Харин сэтгэлээр даван туулж чадахгүй бэрхшээл байхгүйг ухаарах хэрэгтэй. Бэрхшээл, зовлон тулгарахад сэтгэлээ зөв залж чадвал ямар ч асуудлыг даван туулж чадна.

Дасгал 24

Сургаалыг уншаад, доогуур зурсан үгийн утгыг тайлбарлаарай.

Биеийн хүчээр ачаа өргөж
Сэтгэлийн хүчээр амьдрал туулдаг
Ухааны хүчээр зовлонг давж
 Нөхөрлөлийн хүчээр хүнийг таньдаг.

(“Оюун түлхүүр шастир”-аас)

Хол хэмээн бүү цөхөр, явбаас хүрьюу
Хүнд хэмээн бүү цөхөр, өргөвөөс даагдьюу
 Бие бөх бөгөөс ганцыг яльюу
 Сэтгэл бөх бөгөөс олныг яльюу.

(“Чингисийн алтан сургаал”-аас)

Сэтгэлийн тэнхээ

“Биеийн бөхөөр ганцыг, Сэтгэлийн бөхөөр мянгыг” гэх ардын зүйр үг байдаг. Хүн хэр зэрэг сэтгэлийн тэнхээтэй байгаагаас аливаа бэрхшээлийг даван туулах чадвар өөр өөр байдаг. Хэрвээ бэрхшээл, зовлон тохиолдвол хүн тайван хандаж, сэтгэлийн тэнхээтэй байх нь чухал юм. “Бусад хүнтэй харьцуулахад надад тулгарсан энэ зовлон бэрхшээл хүнд биш, түүнээс ч илүү хэцүү зовлон, бэрхшээл тулгарч байгаа олон хүн байгаа шүү дээ” гэж бодоход тэрхүү тулгарсан зовлон, бэрхшээл хөнгөн болж, тэр хэрээр хүн сэтгэлийн тэнхээтэй байж чадна.

Сэтгэлийн мөн чанар бол ямар ч зүйлийг даван туулах чадвартайд оршдог. Хүн сэтгэлээ буруу залаад, буруу бодолтой болговол хүн сэтгэлдээ бүдэрч, бэрхшээлийг даван туулж чадахгүйд хүрнэ. Аливаа бэрхшээлийг даван туулж сурахын тулд хүн сэтгэлээ залж чаддаг байх хэрэгтэй.

Өөрт тулгарч байгаа асуудалд сэтгэлээ бухимдуулж, шаналгахгүй, нөхцөл байдалд уужуу ухаанаар хандан, сэтгэлээ зөв удирдаж, асуудлаас гарах гарц руу чиглүүлж сурах хэрэгтэй. Сэтгэлийг залах гэдэг нь сэтгэлд юу бодогдсоноо дагах биш буруу, зөвийг ялгаж тунгаахыг хэлж байгаа хэрэг. Өөрөөр хэлбэл, буруу бодол төрсөн бол түүнд авталгүй, зөв зүйлд чиглүүлдэг, зөв бодол төрсөн бол түүний хүчийг сулруулахгүй, улам ахиулж бодохыг хэлнэ.

Дасгал 25

Дараах эхийг уншаад, тохирох үгийг нөхөж, өгүүлбэрийг гүйцээгээрэй.

1. Аливаа бэрхшээл тулгарахад сэтгэлдээ, хүлээж авах
2. Бэрхшээлийг бусад хүнд тулгарсан бэрхшээлтэй миний энэ бэрхшээл байна гэж харах
3. Надаас өөр, зовлон байгаа олон хүн байгаа гэж бодоход хүнд-ийн сууж байдаг.
4. Сэтгэлийг аливаа даван туулж чаддаг болгохын тулд хүн чаддаг байх хэрэгтэй.
5. Сэтгэлээ хэрхэн хаттай болгох вэ? гэвэл тулгарч байгаа-д бухимдуулж,-гүй, харин нөхцөл байдлыг тайван харж чадахад-ийг хандуулж, түүнийг зөв удирдаж, асуудлаас гарах гарц руу чиглүүлж чадвал сэтгэлийн-тай болж чадна.

Бэрхшээлийг сэтгэлийн тэнхээгээр даван туулах нь

Хүнд сэтгэлийн тэнхээ хэр байгаагаас аливаа бэрхшээл, зовлонг хүлээж авах хандлага нь өөр өөр байдаг. Хүн бүр амьдарч буй орчин тойрны юмс үзэгдлийг өөр өөрийн өнцгөөс хардаг. Тийм учраас өөрсдийгөө л хамгийн хүнд байдалд байгаа мэтээр төсөөлж, ямар нэг зүйлээс шантрах, цухалдах, тавгүйтэх нь бий.

Гэтэл биднээс хүнд нөхцөлд ажиллаж, амьдарч байгаа ч биднээс илүүг хийж бүтээж чадсан хүмүүс олон бий. Жишээ нь: Хөгжлийн бэрхшээлтэй ч спортоор хичээллэж, зураг зурж, цирк тоглож, хиймэл хөлтэй боловч дэлхийн алдартай балетчин болсон хүн ч байдаг. Тэд энэ бүхэнд хүрэхдээ сэтгэлийн тэнхээгээр л хүрсэн нь мэдээж.

Бие нь эрүүл саруул мөртлөө зорьсноо хэрэгжүүлэхгүй шантран сэтгэлээр унаж, буруу яваа хүн олон бий. Тэдэнд сэтгэлийн хат дутсанаас л тулгарсан бэрхшээл, зовлонг даван туулж чадахгүй шантарч байгааг ойлгох нь чухал.

Хүний өдөр тутмын амьдралд жижиг, том бэрхшээл тулгардаг. Зөвхөн том бэрхшээлийг даван туулах биш, бэрхшээлийг жижиг гэлтгүй учир шалтгааныг нь ухаарч, даван туулснаар сэтгэлийн тэнхээтэй болдог.

Бэрхшээл тулгарахад сэтгэлээ удирдах дасгалыг хийж хэвшээрэй.

Тулгарсан бэрхшээл сэтгэлд чинь яаж нөлөөлж байгааг асуултын дагуу дүгнэн бичээрэй.

- Бэрхшээлийг хэрхэн хүлээн авсан бэ?
- Хамгийн түрүүнд юу гэж бодсон бэ?
- Ямар сэтгэлд автсан бэ?
- Ямар хариу үйлдэл үзүүлсэн бэ?

Сэтгэлийн хат бүх эмнээс илүү тустай. (М.Горький)

СУРЧ, ХӨДӨЛМӨРЛӨХ ҮЕДЭЭ ХАТУУЖИЛТАЙ БАЙА

Монголчууд сурч хөдөлмөрлөхдөө тэсвэр хатуужилтай байхын ач тусыг “Тэсвэр бий бол дуусвар бий. Тэвчээр бий бол эрдэм бий”, “Тэсвэр тэжээх, чадал цатгах” хэмээсэн нь тэвчээртэй байж, эрдэм ном сурдаг, эрдэм ном сурвал насан туршдаа аз жаргалтай амьдрах нөхцөл бүрдүүлдгийг сургасан байдаг. Сурч хөдөлмөрлөхөд бэрхшээл тохиолдох үед түүнийг даван туулахын төлөө шантарч, няцахгүйгээр хичээж, зүтгэвэл тэсвэр хатуужилд суралцдаг.

Хөдөлмөр хүнийг сайхан сэтгэлтэй, зориг самбаатай, тэсвэр хатуужилтай болгодог. *(Ю.Цэдэнбал)*

Дасгал 26

Дараах тохиолдлыг шинжлээд, хүснэгтийг өөрийн бодлоор бөглөөд, ангиараа хэлэлцээрэй. Яагаад ийм байдалд хүрснийг тайлбарлаарай.

Тохиолдол	Бодол	Яагаад?
<p><i>Тохиолдол 1.</i> Энэ сурагч сүүлийн үед хичээлдээ муудаж, үргэлж муу дүн авч байлаа.</p>	<p>Манай ангийн Б үргэлж л онц дүн авдаг. Түүний хичээл хийдэг ширээ нь тухтай, том, бас өөрийн гэсэн өрөөтэй, бас хувиараа багш хөлсөлж, хичээлээ заалгадаг. Надад ийм сайхан боломж байсан бол би ч гэсэн онц сурах л байсан.</p>	
<p><i>Тохиолдол 2</i> Харин тэр манай ангийн хамгийн сайн сурдаг сурагч. Тэрээр удаан хугацаагаар эмнэлэгт хэвтэж, өвчний улмаас хичээлээсээ хоцорсон.</p>	<p>Нэг жил өнгөрчээ. Бие ч сайжирлаа. Одоо хичээлээ сайн хийгээд, энэ жил шалгалтаа сайн өгч, анги дэвших хэрэгтэй. Ирээдүйд би бусдад туслахын тулд сайн эмч болно. Ямар сайхан бэ? бүр сэтгэл догдолж байна.</p>	
<p><i>Тохиолдол 3.</i> Би ихэнхдээ л гэрийн даалгавраа хийхгүй ирнэ.</p>	<p>Даалгавраа гэртээ хийгээд ирсэн бол зүгээр байсан юм. Даанч гэрт хүмүүс ирээд, надад хичээл хийх боломж олдсонгүй. Даалгавраа бүрэн тэмдэглэж аваагүй. Маргааш очоод найзаасаа хуулчихна даа. Дараа боломжтой үедээ өөрөө хийнэ.</p>	

Сургууль дээр олон цагаар сурч байгаа хүн оюуны хөдөлмөр эрхэлж байгаа юм. Хүн гэр орныхоо ажил хийх, амьдралын төлөө ажил хөдөлмөр эрхлэх, өөрөө болон бусадтай хамтран гаргасан шийдвэрийнхээ үр дүнг үзэхэд цаг хугацаа их ордог төдийгүй олон бэрхшээлийг даван туулдаг. Бэрхшээлийг даван туулахын тулд өөрийгөө бэлтгэх хэрэгтэй.

Амжилттай сайн явж байгаа хүмүүстэй уулзахад тэднээс ухаарал, сэтгэлийн хатуужил, тэвчээрийг олж хардаг. Тэд, ухаарсныхаа хүчинд сэтгэлийн их тэнхээтэй байхад суралцсан байдаг. Амьсгалахад агаар хэрэгтэйн адил уйгагүй хөдөлмөрлөж, хичээн зүтгэхийн тулд тэсвэр, тэвчээр хэрэгтэйг санаарай.

Сэтгэлийн тэнхээгүй хүмүүс аливаа бэрхшээл, зовлон тулгарахад сэтгэл нь зовж, шаналж, бэрхшээлийг томруулан харж, шантарч хойш сууж, өөрийгөө чамласаар байдаг.

Сэтгэлийн тэнхээтэй байж суралцахын тулд амьдралын зорилготой, аливаа зүйлийн сайн сайхан талыг нь олж хардаг мэдрэмжтэй, бодол санаагаа ажил хэрэг болгох хүсэлтэй, бусдын төлөө гэсэн сэтгэлтэй, үг, үйлдэлдээ хариуцлага хүлээх чадвартай байх зэрэг чадваруудад суралцах нь чухал юм.

Дасгал 27

Хүснэгтэд сурч хөдөлмөрлөхдөө хийдэг үйлүүдийг чи ямар сэтгэлээр хийдэг вэ? Өөрт болон бусдад ямар ач тустайг өөрийн бодлоор нөхөж бичээрэй.

Сурч хөдөлмөрлөхдөө өдөр тутам хийдэг үйлдэл	Ямар сэтгэлээр хийдэг вэ?	Чамд ямар ач тустай вэ?	Бусдад ямар ач тустай вэ?
Хичээлээ анхааралтай сонсох	Би энэ хичээлийг сайн ойлгож, мэдэж авна.	Хичээлээ сайн ойлгож авна.	Сайн сурагч болж бусдад тусална.
Гэрийн даалгавар байнга хийх			
Найз нөхөдтэйгөө зөв харилцах			
Олон цагаар сууж хичээл хийх			
Бие биеэсээ суралцах			
Анги хамт олонтойгоо найзалж нөхөрлөх			
Шалгалт өгөх			
Багшаас асуулт асуух			
Багшийн асуултад хариулах			

Сурч хөдөлмөрлөхдөө тэвчээр, хатуужилтай байх арга



Олон хүн надаас илүү хөдөлмөрлөж, надаас илүү зүтгэж байгаа шүү. Харин “бил хөдөлмөрлөж, зүтгэж чадахгүй байна” гэж бодож, өөртөө тэвчээр хатуужил суулгах



Зорьсон хэргээ бүтээхийн тулд шантралгүй, эцэг эх, гэр бүл, ах дүү, тэдгээр хүмүүсийн төлөө зовлон бэрхшээлийг даван туулах хэрэгтэй” гэж бодож, өөртөө тэвчээр хатуужил суулгах



Аливаа бэрхшээл зовлонгийн учир шалтгааныг тунгаан бодож, хэрхэн даван туулах зөв аргыг олж, цаг алдалгүй хичээн зүтгэх

Гэрийн даалгавар

Амжилттай суралцахын тулд юуг бие даан болон хамтдаа ТОГТМОЛ хийх нь үр дүнтэй болохыг тодорхойлон хэрэгжүүлээрэй.

- Сурч хөдөлмөрлөхөд чамд ямар асуудал тулгарч байгаагаа илрүүлэх
- Илрүүлсэн асуудлаа шийдэхэд ямар үйл хийх хэрэгтэйг гэр бүлийнхэнтэйгээ ярилцан олох
- Тухайн бэрхшээлийг шийдэх үйл ажиллагаанд чиний зүгээс ямар хувь нэмэр оруулж болохыг тодорхойлж, түүнийгээ хэрэгжүүлэх
- Тухайн бэрхшээлийг шийдэхийн тулд гэр бүлийнхнийхээ хамтаар юу хийвэл илүү үр дүнд хүрэхийг тодорхойлох
- Хэрэгжүүлж буй үйл ажиллагаагаа үнэлж, цэгнэн сайжруулах, бусадтай туршлагаа хуваалцах

“Хүний сэтгэлд мянга мянган итгэл найдварын цог бий. Нэг нь унтарлаа гэхэд бүгд унтрах албагүй. Амьдралын ямар ч сорилтонд битгий шантар”
(XIV Далай лам)

Энэ нь сурч хөдөлмөрлөх үед олон бэрхшээл тулгардаг. Бэрхшээлийг өөрийгөө сорьж буй сорилт хэмээн хүлээн авч, тулгарсан бэрхшээлд хүлээцтэй тайван хандаж сурвал түүнийг даван туулах тэвчээр хатуужил бий болдгийг сургажээ.

1.1. БҮЛГИЙН ДҮГНЭЛТ

Гэм гэдэг нь бусдын болон өөрийнхөө өмнө хийсэн алдаа дутагдал, гэм хийх гэдэг нь буруу юм хийхийг, харин гэмээ мэдэх гэдэг нь буруугаа мэдэх, гэмээ хүлээх гэдэг нь буруугаа хүлээх юм.

Гэмээ ухаарч, засаж байгаагаа сэтгэлээрээ, үг, үйлдлээрээ өдөр бүр харуулж, хэвшүүлэх хэрэгтэй. Хүн гаргасан гэмээ засахын суурь нь түүнийг таньж, залруулах аргад суралцах явдал юм.

Бидний гэм алдааг засаж, залруулахын тулд хэлсэн бусдын үг хэдий чинээ хатуу байсан ч уурлаж уцаарлаж, дундуур нь бүү таслаарай. Хатуу үг сонсох нь хүний ухааныг тэлдэг. Хатуу үгийг тэвчээртэй сонсож өөртөө тусгаж авбал алдаа гэм засарч, амьдрал, ажил үйлс өөдрөг болох гарц нээгдэж уужуу ухаанаа тэлнэ.

Өөрийн гэмийг ухааран мэдвээс өрөөл бусдыг тольдож чадмуй хэмээн ухаант дээдэс сургасан. Гэмээ ухаарсан хүн л түүнийг засаж, өөрийн гэмийн үндсийг тасалж чадна.

1.2. БҮЛГИЙН ДҮГНЭЛТ

Сэтгэлийн тэнхээтэй байх нь биднийг тэсвэр хатуужилд сургаж байдаг. Зовлон бэрхшээлийг тэсэж давах чадвар, тэвчээр, хүлцэл, хатуужлыг сэтгэлийн тэнхээтэй буюу тэвчээр хатуужилтай байх гэдэг. Тэвчээр хатуужилтай байж сурахын үндэс нь түүний ач тусыг танин мэдэх явдал юм.

Бэрхшээл тулгарах үед уужуу, тайван ухаан дутсанаас бэрхшээлийг зовлон гэж хүлээн авч, сэтгэл шаналж, цөхөрдөг. Сэтгэлийн мөн чанар бол ямар ч зүйлийг даван туулах чадвартай байдагт оршдог. Тиймээс хүн сэтгэлийн тэнхээтэй, тэвчээр хатуужилтай байж сурвал аливаа бэрхшээлийг хялбархан даван туулах болно.



ӨӨРИЙГӨӨ ҮНЭЛЬЕ

Сэтгэлийн тэнхээ, тэвчээр хатуужилд суралцах чадвар

1. Өөрийн гэмийг таних нь:
 - а) Өөрийн гэмийг ухаарах
 - б) Өөрийн гэмийг засах
 - в) Өөрийн алдаанд бусдыг буруутгадаггүй байх
 - г) Гаргасан гэм алдааг өөрөө ухаарч засах
 - д) Бусдын гэмээс суралцаж өөрийн гэмээ засах
 - е) Өөрийн үг, үйлдэлдээ хариуцлага хүлээх
2. Сэтгэлээ удирдах нь:
 - а) Бэрхшээлд бухимдалгүй сэтгэлээ удирдах
 - б) Тууштай, хичээнгүй, шантрахгүй байх
 - в) Бэрхшээлд уужуу ухаанаар хандах

3. Тэсвэр хатуужилтай байж сурах нь:
 - а) Зорьсон хэргээ бүтээхийн төлөөх тууштай байдал
 - б) Хийж хэрэгжүүлж буйдаа итгэлтэй, шийдмэг байдал
 - в) Бусдын хэлж буйг анхааралтай сонсож, авах гээхийн ухаанаар хандах чадвар
 - г) Аливаа зүйлийн сайн мууг өөрөө тунгаан бодож, шийддэг байдал
 - д) Бэрхшээлийг уужуу ухаанаар хүлээн авах чадвар
 - е) Өөртөө тэсвэр хатуужлыг бий болгох чадвар
 - ё) Бодол санаагаа ажил хэрэг болгохын төлөө цаг алдалгүй шамдах байдал
 - ж) Бусдаар хүрээлүүлэх чадвар
4. Бусдыг таних нь:
 - а) Бусдын оронд өөрийгөө тавьж бодох
 - б) Бусдын үгийг анхааралтай гүйцэд сонсож байх
 - в) Бусдын ялгаатай байдлыг хүлээн зөвшөөрөх
5. Сэтгэлийн тэнхээтэй байх нь:
 - а) Бусадтай эв зетэй байж, нөхөрлөх
 - б) Тэсвэр хатуужилтай байх
 - в) Бусдын төлөө гэсэн сэтгэлтэй байх
 - г) Аливааг хараад сайн сайхан талыг нь олж хардаг байх
 - д) Сурч хөдөлмөрлөхдөө сэтгэлийн тэнхээтэй байх

Өөрийгөө үнзлье

Өөрийн зан чанарын давуу болон сул талыг үнэлээрэй. Ингэхдээ өөрт хамгийн их тохирох зан чанарыг-4, дунд зэрэг-3, тохиромжгүй чанарыг-2, хамгийн тохиромжгүй 1 гэсэн оноогоор тус тус үнэлээрэй. Хамгийн их оноо нь тухайн хүний зан чанарт давамгайллагч чанар байна.

№	Зан чанар	Үнэлгээ			
		1	2	3	4
1	Зорилготой.				
2	Өөрийн гэмийг ухаардаг.				
3	Бусдын өмнө буруугаа хүлээх чадвартай.				
4	Бусдад туслах сэтгэлтэй.				
5	Бусдад сайнаар нөлөөлдөг.				
6	Гомдож туньдаггүй.				
7	Бусадтай дайсагнадаггүй.				
8	Тоглож наргиж хэлсэн үгийг дааж чаддаг.				
9	Муухай үг хэлдэггүй.				
10	Тайван хүлээцтэй.				
11	Аливаад уужуу ханддаг.				
12	Шантардаггүй.				
13	Сэтгэлийн тэнхээтэй.				
14	Сэтгэлийн тэнхээ муутай.				
15	Тэсвэр хатуужилтай.				

2 БУСДЫГ ХҮНДЭЛЖ, БАЯРЛУУЛЬЯ

2.1. БУСДЫГ ЭНЭРЭХҮЙ СЭТГЭЛЭЭР ДЭЭДЭЛЬЕ

🌀 ЭНЭРЭХҮЙ СЭТГЭЛИЙН АЧ ТУСЫГ ТАНИН МЭДЬЕ



Анхаарлаа амьсгалдаа төвлөрүүлэх дасгалыг багшийн заавраар хийгээрэй.

Өөрөөсөө бусдыг бэрхшээл, зовлон зүдүүр, муу бүхнээсээ хагацаасай гэсэн сэтгэлийг “Энэрэхүй сэтгэл” гэнэ.

Бусдыг энэрэн хайрлах сэтгэл нь хүний мөн чанар бөгөөд нас хүйс, мэдлэг боловсрол, арьс өнгө, яс үндэс, нөхцөл байдал юуг ч үл харгалзан хүнд төрдөг. Гэвч зарим үед түүнийг сэрээх шаардлагатай байдаг.

Энэрэхүй сэтгэл нь хариу тус харалгүйгээр бусдад туслах “Өгөх”-ийн сэтгэл байдаг бөгөөд хүнд маш их аз жаргалыг мэдрүүлдэг.

ЭНЭРЭХҮЙ СЭТГЭЛИЙГ ТОДОРХОЙЛЪЕ

Дасгал 1

Эхийг уншаад асуултын дагуу ярилцаарай.

- Болд, хүүг ойлгож, түүнийг энэрэн хайрлахад нь ямар туршлага нөлөөлсөн бэ?*
- Болд урьд нь бусдаас юм авахдаа баярладаг байжээ. Тэгвэл энэ удаа Болдын баяртай байсан нь өмнө баярлаж байснаас нь юугаараа ялгаатай байна вэ?*
- Болдод ямар сэтгэл төрсөн бэ? Түүнийг дүгнэн бичээрэй.*

Өвлийн нэгэн хүйтэн өдөр Болд хичээлээ тараад явж байв. Жавартай салхи хувцас нэвтлэн хайрах тул тэр цүнхээ мөрөндөө үүрч, энгэрээ сайтар товчлоод, бээлийтэй гараа халаасандаа хийгээд яаруухан алхлаа. Худгийн дэргэдүүр өнгөртөл хоёр талдаа арван литрийн хувинтай ус барьсан долоо, найм орчим насны хүү явж байв. Тэр хүү, даарснаасаа болоод час улаан болсон хоёр бяцхан гараараа хувингийн бариулыг тас атган, усаа цалгиулсаар дааж ядан алхаж байв. Цалгисан ус нь гар, хувцас зэрэгт нь хүрмэгцээ л хөлдөх мэт санагдаж Болдын зүрх нь зүсэгдэх шиг болоод явчхав.

Тэр урьд нь бээлийгээ мартаж явснаасаа болоод гар нь маш их даарч бараг л мэдээгүй болж байсныг санах. Эвий чааваас, гар нь ямар их даарч байгаа бол? Би бээлийтэй хэр нь даарч байхад, хөөрхий бээлийгүйн дээр хүйтэн ус гар луугаа цалгиулаад явж байдаг” гэсэн бодол толгойд нь зурсхийн орж бушуухан шиг гүйцэж очив. Тэгээд “Алив миний дүү, усаа ахдаа өгчих” гэж хувинтай усыг нь бушуухан аваад “Гэр чинь хаана вэ? Даарчихлаа, түргэн гүйгээд гэртээ ор. Ах нь араас нь усыг чинь аваачаад өгье” гэлээ. Нөгөө хүү ч баярлан гүйсээр гудамжны төгсгөлийн хаалганд хүрч хаалгаа дэлгэн зогсов.

Усыг нь хүргэн өгөхөөр алхаж явах хооронд Болдын дотор нэг л бүлээн дулаан, сайхан байв. Урьд нь түүнд баярлах явдал олонтоо тохиолдож байсан хэдий ч энэ удаагийнх маш онцгой байлаа. Болдоо уг нь хүссэн зүйлээ ч юм уу, хэнээс ч юу ч аваагүй шүү дээ. Гэтэл үгээр илэрхийлэх аргагүй яагаад ч юм нэг л баяртай, аз жаргалтай байлаа. “Бусдыг энэрэн хайрлаж, бусдад туслах гэдэг ямар сайхан юм бэ” хэмээн сэтгэл дүүрэн алхаж байв.

Болд усыг гэр лүү нь оруулж өгөөд “Миний дүү усанд явахдаа бээлийгээ өмсөөд явж байгаарай” гэж өхөөрдөн хэлээд толгойг нь илээд гэртээ харихаар баяртайгаар гарчээ.

Дасгал 2

Өөрт төрж байсан энэрэхүй сэтгэлийг сэргээн санаж, дасгалыг ажиллаарай.

а) Бусдыг өрөвдөн хайрлаж байсан тохиолдлоосоо санаад ямар нөхцөл байдалд энэ сэтгэл чамд төрж, хэрхэн мэдрэгдэж, ямар үг хэлж, ямар үйлдэл хийснээ хүснэгтэд бичээрэй.

<i>Тухайн үеийн нөхцөл байдал ямар байсан бэ? Сэтгэлд чинь юу бодогдсон бэ?</i>	<i>Ямар үг, үйлдлээр энэ сэтгэлээ илэрхийлсэн бэ?</i>	<i>Ямар хариу үйлдэл, бодол сэтгэл үүсэж, ямар мэдрэмж төрж байсан бэ?</i>
.....

б) Хүснэгтэд бичсэн дурсамжаасаа ангийн найзтайгаа хуваалцаарай.

Дасгал 3

Эх дэлхийгээ хайрлан энэрсэн хүүхдүүдийн тухай уншаад, байгаль дэлхийгээ хайрлан хамгаалахад хүн бүр өдөр тутам юу хийж чадах талаар ангиараа ярилцаад хүснэгтэд бичээрэй.

- Хогийг аль болох бага гаргах
-
-

Эх орондоо хайртай хүү



С.Буянхишиг хүүг гуравдугаар ангид орох жил тэднийх Сэлбэ голын ойролцоо нүүж иржээ. Хавар дулаарахад голын ус хайлаад ойр хавийн зүйлийг хаман урсаад маш муухай харагдсанд сайхан сэтгэлт, ажилсаг хүү түүнийг харж сууж түвдсэнгүй, голыг цэвэрлэжээ. Улаанбаатар хотын “Зүрх” болсон Сэлбэ голыг цэвэрлэхдээ хүү хэнээс ч юу ч шаардсангүй. “Түнэр харанхуйг зүхэж суухаар, нэг ч гэсэн лаа асаа” гэдэг. Хүүд баярлаж, талархсан хүмүүсийн тоо өдрөөс өдөрт нэмэгдэж, улмаар энэ нь бусдыг сэрээсэн сайн үйл болжээ. Ангийнх нь хэсэг нөхөд түүнтэй нэгдэж “Эко жаалууд” бүлгэм байгуулан мод тарих, цэцэрлэг байгуулах зэрэг ажлуудыг хийж эхэлсэн байна.

Буянхишиг хүүг 2014 оны шилдэг хүүхдээр шалгаруулах үед сурвалжлагчийн асуултад тэр хариулахдаа “Сэлбэ голыг гаталдаг шавар шалбаагтай хэсэгт гүүр барих, голын усыг татрахаас сэргийлж мод тарих, хүүхдүүдэд тоглоомын талбай байгуулж өгөх” зэрэг хүсэл зорилготой явдгаа ярьж байсан бол өдгөө энэ бүхэн нь биелэл болж, тэр Сэлбэ гол дээгүүр явган хүн зорчих модон гүүр барьж, Салхитад 500 мод тарьж, хүүхдийн тоглоомын талбай байгуулсан бөгөөд одоо ч “Сэлбэ констракшн”-ы хамт олон болон оюутан залуусын хамт голыг цэвэрлэсээр байгаа ажээ.

(<https://news.trends.mn/>)

Моддын төлөө үгээ хэлээч



АНУ-д амьдардаг, 15 настай Мартинез хүү найзуудын хамт ерөнхийлөгч Барак Обамад “Байгаль хамгаалах тухай хууль”-д нэмэлт өөрчлөлт оруулах тухай хуулийн төсөл өргөн барьжээ. Тэрээр “Бид өөрсдөө оршиж, амьд байхыг хүсэж байгаа учраас ийнхүү нэгдсэн юм” хэмээн НҮБ-ын индэр дээрээс хэлсэн нь олон сая хүмүүсийг уриалсан үйл явдал болсон байна.

Дэлхийг улам сайн сайхан болгон өөрчлөх түүний хүсэл тэмүүлэл зургаан наснаас нь эхэлж, илтгэх урлагийг сонирхон хичээллэж, өөрийн үзэл бодлыг түгээж явжээ. Тэд хотын цэцэрлэгт хүрээлэн дэх хортон шавж устгах ажлыг зогсоож, гялгар уутыг үнэтэй болгож, нүүрсний цахилгаан станцаас гарах бохирдлыг бууруулах зэрэг 35 үйл ажиллагаа санаачлан хэрэгжүүлсэн байна. Мөн байгаль дэлхийгээ яагаад хайрлаж хамгаалах ёстой, хайрлан хамгаалаагүйгээс гарах сөрөг үр дагавар зэрэг олон чухал сэдвийг хөндсөн “Бид сэргэн мандана” нэртэй ном гаргаж, “Моддын төлөө үгээ хэлээч” гэдэг дуу дуулсан нь НҮБ-ын цаг уурын өөрчлөлттэй холбоотой сүлд дуу болжээ.

(www.youtube.com/watch?time_continue=2&v=BELUCOnQh6Y&feature=emb_title)

Дасгал 4

Эхийг уншаад, энэрэхүй сэтгэл үүсгэсний ач тусыг дүгнэн бичээрэй.

Чин ван Ханддорж



Монголчууд Манж чин улсын эрхшээлд байсан хүнд үед тусгаар тогтнолынхоо төлөө тэмцэж байсан олон хүний нэг бол Чин ван Ханддорж юм. Манжийн амбанаас “Монгол орны байгалийн нөөц баялгийн тухай мэдээг гарган өг” хэмээхэд нь “Өгөхгүй” хэмээсэн бөгөөд манжийн бодлогын хор уршгийг ард олонд ухуулан таниулж байсан учраас Манж чин улс, түүний ганц хүү Данзанжамцынх нь амийг хороожээ. Энэ нь эх орныхоо төлөө тэмцэж байсан олон монгол ноёдын зүрх сэтгэлийг үүгээр дамжуулан мохоох Манж улсын давхар санаа байлаа. Гэвч тэр айн сүрдэж, амиа бодон бууж өгсөнгүй. Харин Монголчуудын оюун санааны удирдагч, тухайн үеийн шашны тэргүүн наймдугаар Богд хааныхаа тэмцэлд нэгдэн орж, улмаар монголчууд 1911 онд Богд хаант Монгол Улсыг байгуулж 220 жил ноёрхсон Манжийн дарлалыг унагасан билээ. Энэ үед монголын ард түмний чин сэтгэлийн хандиваар, Нийслэл Хүрээнд 80 тохой өндөр Мэгжид Жанрайсэг шүтээн боссон бөгөөд энэ нь Монголын ард түмний хүсэл зорилго, аз жаргал, эв нэгдлийн нэгэн илэрхийлэл юм. Чин ван Ханддоржийн санаачилж, хувиасаа хөрөнгө зориулж явсан энэхүү шүтээн бол өвөг дээдсийн маань өнөөгийн бидний аз жаргалтай амьдралын төлөө амь биеэ зориулж явсан халуун сэтгэл, шантаршгүй зүтгэл, хайр энэрлийн илэрхийлэл болон одоо ч сүндэрлэсээр байна.

(“Сэтгэлийн амин дэм”-1)

Хүн бусдад өгч байхдаа аз жаргалыг илүү мэдэрдэг



Майкрософт компанийн үүсгэн байгуулагчдын нэг болох Билл Гейтсийг мэдэхгүй хүн цөөн. Тэр хүсэл сонирхол нэгтэй найз нөхөдтэйгөө хамтран Майкрософт компанийг үүсгэн байгуулж, шаргуу хөдөлмөрлөсний үр дүнд дэлхийн хэмжээний тэрбумтан болсон билээ.

Улмаар бусдын зовлон шаналлыг харан сууж түвдсэнгүй, “Билл ба Мелинда Гэйтс” (“Bill & Melinda Gates”) хандивын сангаа нээж, эхнэрийн хамт дэлхийг тойрон аялж буурай хөгжилтэй орнуудад иргэдийн амьдралыг дээшлүүлэх, өвчлөлийг багасгах, өсөж хөгжиж буй шинэ компаниудад хөрөнгө оруулах, залуу үеийг ДОХ-ын вирусээс хамгаалах төсөл боловсруулах, америкийн иргэдийн боловсролын төлөө сая сая долларыг хандивлах зэрэг ажлуудыг хийдэг болжээ. Тэдний буянтай эдгээр үйлсэд олон сайн нөхөд нь ч нэгдсэн байдаг ажээ. Тэрээр Билл Гейтс “Хүн бусдаас авч байхаасаа илүүтэй өгч байхдаа аз жаргалыг илүү мэдэрдэг” хэмээн хэлсэн байдаг.

(<https://www.gatesfoundation.org/>)

Дасгал 5

Эхийг уншаад, дасгалыг ажиллаарай.

а) *Аль ээж илүү аз жаргалтай байгааг тодорхойлоод, өгүүлбэрийг нөхөж бичээрэй.*

Эцэг эхээ хүн ч бас хайрлаж чадна.

б) *Олны дунд яригддаг дараах үг хэллэгүүдийг хамтдаа хэлэлцээд, өөрт “зөв” гэж бодогдсон үгийн урд ✓ тэмдэг тавиарай.*

- *Мэдлэг, чадвар хамгаас чухал.*
- *Зүрх сэтгэл хамгаас чухал.*
- *Зүрх сэтгэл, мэдлэг чадвар хоёулаа чухал*

Сайн хүү

Эмнэлгийн нэгэн тасагт үе тэнгийн хоёр эмэгтэй хэвтэн эмчлүүлж байв. Тэд тус бүр гурван настай хүүтэй юм санжээ. Нэгэн удаа тэд хүүхдийнхээ юунд авьяастай, ямар зан чанартай талаар хөөрөлдөн ярилцаж суув. Нэг дэх ээж “Бид хүүгээ маш их эрдэмтэй, мундаг хүн болгоно. Түүний тулд бид хүүхдээ хамгийн сайн сургуульд сургаж байгаа” хэмээн ярихад хоёр дахь ээж “Бид ч бас хүүгээ сайн сургуульд сургаж байгаа. Гэхдээ хамгийн гол нь бид хүүгээ бусдыг хайрлаж чаддаг, энэрэнгүй сайхан сэтгэлтэй хүн болгохыг хүсэж байгаа” хэмээн ярьжээ.

Түүнээс хойш гучин жил өнгөрч тэд нөгөө эмнэлэгтээ, тэр л тасагтаа дахин хэвтэн эмчлүүлжээ. Тэд уулзмагцаа л амьдрал ахуй, ажил төрөл, үр хүүхдүүдийнхээ талаар хөөрөлдөв. Нэг дэх ээж хүүгээ сайн мэргэжил эзэмшиж, алдартай хүн болсон тухай бахархан ярив. Харин хоёр дахь ээж хүүгээ сайхан сэтгэлтэй хүн болсон тухай сэтгэл дүүрэн ярьжээ. Тэднийг эмнэлэгт арав хоног хэвтэхэд хоёр дахь ээжийн хүү өдөр бүр ээжийгээ эргэн ирдэг байсан бол харин нэг дэх ээжийн хүү ганц ч удаа эргэж ирсэнгүй. Эмнэлгээс гарахдаа нэг дэх ээж “Миний хүү маш их ажилтай учраас, завгүй юм” хэмээн нүдэндээ гуниг тодруулан ярьжээ.

(“Сэтгэлийн амин дэм”-4)

Асрал, энэрлийн сэтгэл нь хүний зүрх сэтгэлийг ариусгаж, муу сэтгэл бүхнийг арилгадаг учраас ач тус ихтэй.

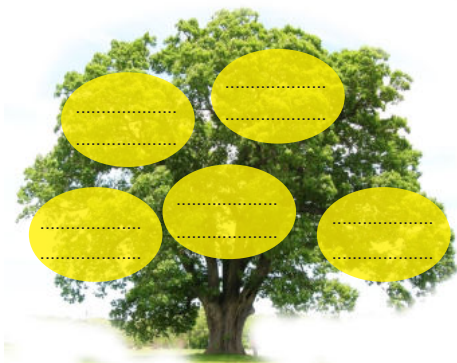
Хүн хүнээ, байгаль, ан амьтдыг энэрэн хайрлах сэтгэлгүй бол нийгэм, хүн төрөлхтөн бүхэлдээ асар ихээр хямарч, эцэстээ сөнөж мөхөх аюултай.

Хүн бусдыг энэрэн хайрлах сэтгэлтэй байснаараа гэр бүл, хамт олон, нийгэм, цаашлаад даян дэлхийд асар их ач тустай.

Гэрийн даалгавар

Хүний сэтгэлийг модтой зүйрлээд даалгаврыг гүйцэтгээрэй.

а) Үндэс нь ямар бол мөчир салаа нь тийм байдаг. Модны мөчир салаанд ямар сэтгэлүүд байхыг гэр бүлийнхэнтэйгээ хамтран бичээрэй.



Үндсэнд нь бусдыг бодсон
“Энэрэхүй сэтгэл”



Үндсэнд нь өөрийгөө бодсон
“Амиа бодох сэтгэл”

б) Энэрэхүй сэтгэл үүсгэсний ач тус ба үүсгээгүйн гэм хорыг загварт бичээрэй.

Ач тус

1.
2.
3.
4.

Гэм хор

1.
2.
3.
4.

Хүний хамгийн эрхэм чанар бол бусдыг энэрэн хайрлах сэтгэл юм. Хүнд бусдыг хайрлах сэтгэл байхгүй бол өөр юу ч байгаад тус багатай.

Энэ хорвоогийн амгалан, жаргалан, сайн сайхан бүхэн бусдыг жаргаах сэтгэлээс төрдөг бол харин зовлон шаналал бүхэн хувиа хичээх сэтгэлээс төрдөг.

Хүн хэдий их мэдлэг, чадвартай байсан ч бусдыг энэрэн хайрлах сэтгэлгүй бол тэрхүү мэдлэг чадвараа буруу зорилгоор ашиглаж бусдыг хохироож өөрөө ч, өрөөлийг ч зовлонд унагах гэмтэй.

Тиймээс хүн энэрэн хайрлах сэтгэлийг хөгжүүлж бие, хэл, сэтгэлийн алдаа дутагдлаа засаж, эрдэм мэдлэгээ гүнзгийрүүлж, бусдад тустай явах нь хүний амьдралын зорилго юм.

ЭНЭРЭХҮЙ СЭТГЭЛИЙГ БЯСАЛГАСНЫ АЧ ТУСЫГ МЭДЬЕ

Зөв зүйлсийг олонтоо бодож өөртөө дадуулахыг бясалгах гэдэг. Энэрэхүй сэтгэлийг бясалгах нь хүний уур, шунал, атаа хорсол, харам, амиа бодох зэрэг эцэстээ хүнийг зовлонд унагадаг бүх муу сэтгэлийг арилгаж хувь хүн, найз нөхөд, гэр бүл, хамт олонд цаашлаад улс нийгэм, даян дэлхийд энэрэл хайр, эв зохицол, шударга ёс, сайн сайхан бүхэн дэлгэрэх ач тустай.

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 зерэг 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 бүхэн арилж, аз жаргал, сайн сайхан бүхэн бий болно.

Манай өвөг дээдэс асрахуй, энэрэхүй сэтгэлийн ач тусыг танин мэдээд тэдгээрийг өөрийн өдөр тутмын амьдралдаа дадуулсаар ирсэн сайхан уламжлалтай.

Зовлон тохиолддоггүй хүн гэж үгүй. Хүмүүс бид өвддөг, өтөлдөг, өлсөж цангадаг, даарч, халууцдаг, бие биеэ ойлгохгүйгээс муудалцах, ирээдүйнхээ төлөө санаа зовох, орон байр, мөнгө төгрөг, эд эдлэл дутах гээд хэнд хэзээ ч ямар ч бэрхшээл зовлон тохиолдохыг бид тааж мэдэшгүй. Аль ч тохиолдолд нь бид амар амгалангаа алдаж бие болоод сэтгэл санаагаар

зовдог. Тэгвэл өвөг дээдэс маань хүний амьдралд тохиолддог эдгээр зовлонг санан дурдаад бусдыг энэхүү зовлонгоосоо хагацаасай хэмээн өдөр тутам бясалган дадуулж өөрийн сэтгэлийг ариусгасаар ирсэн сайхан уламжлалтай.

Дасгал 6

Эхийг уншаад, энэрэхүй сэтгэлийг бясалгахаас өмнө болон бясалгасны дараа сурагч Амарын харилцаанд ямар өөрчлөлт гарсныг ангилан бичээрэй.

<p>Энэрэхүй сэтгэлийг бясалгахаас өмнө:</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>Энэрэхүй сэтгэлийг бясалгасны дараа:</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
---	---

Өөрчлөлт

Манай ангид Амар гэдэг их ууртай, түргэн зантай нэг хүүхэд сурдаг байлаа. Тэр бусдын үгээс яаж ийгээд л өө сэв олж уурлан муудалцах нь элбэг. Бусдыг буруутгахдаа гаргууд хэрнээ өөрийгөө өмөөрөхдөө маш сайн. Бүр өөрөө буруутай байсан ч хамаагүй, өөрийгөө өмөөрч хэл ам хийдэг байв. Хачирхалтай нь өвлийн амралтын дараа Амар маш тогтуун, бусдаас уучлалт гуйдаг, их тусархуу хүүхэд болчихдог юм байна.

Сониуч зан маань хөдлөөд Амараас учрыг асуутал бясалгалаар хичээллэж, багш нь түүний ууртай түргэн занг засах зорилгоор түүнд энэрэхүй сэтгэлийн бясалгалыг заан сургаж, түүгээрээ өвлийн амралтын турш хичээллэсэн болохыг олж мэдэв.

Дасгал 7

Туршилтын үр дүнтэй танилцаад “Энэрэхүй сэтгэлийг бясалгах”-ын ач холбогдлын учир шалтгааныг тайлж, нэг өгүүлбэрт багтаан бичээрэй.



2012 онд АНУ-ын Висконсины их сургуулийн тархи, мэдрэл судлалын эрдэмтэд 12 жилийн хугацаанд энэрэхүй сэтгэлийн бясалгал хийж ирсэн Франц улсын иргэн Мэтью Рикард (Mattieu Ricard)-ын толгойд 256 мэдрэгч байрлуулж тархины нь үйл ажиллагааг судалжээ. Түүнийг бясалгаж эхлэхэд хүний сэтгэл ханамж, аз жаргалын мэдрэмжийг харуулдаг тархины гамма долгионы хэмжээ маш өндөр түвшинд хүрч, хэмжилтийн багажийн хязгаарыг давсан нь эрдэмтдийг гайхшралд оруулсан байна.

Эрдэмтдийн үзэж байгаагаар Мэтью Рикард нь дэлхийн хамгийн аз жаргалтай хүн бөгөөд энэрэхүй сэтгэлийн бясалгалыг олон жил хийсний үр дүнд сөрөг бодлыг эсэргүүцэх харьцуулшгүй авьяастай болжээ.

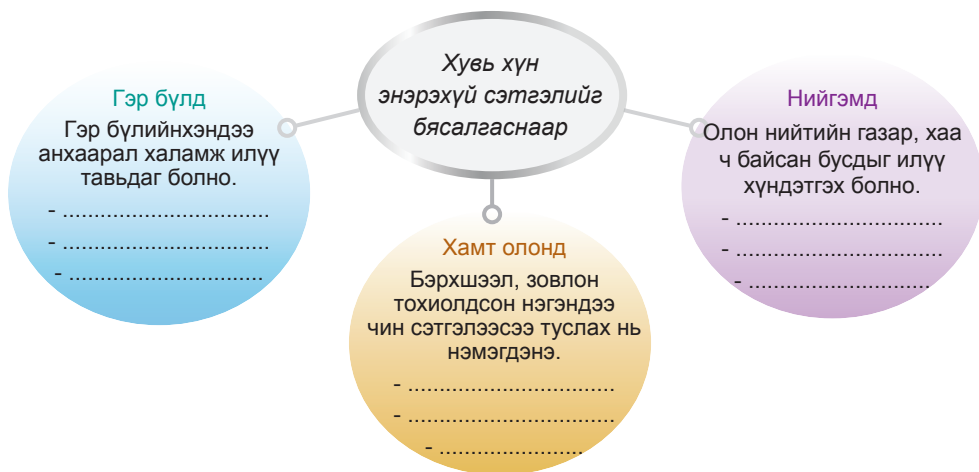
Түүнчлэн уг судалгааг хийсэн эрдэмтэд лам нарын тархины үйл ажиллагааг давхар судалсан бөгөөд 50000 удаа бясалгалд суусан лам нарын тархинд ч дээрх өөрчлөлт буй болсныг олж тогтоосон байна. Мөн гурван долоо хоногийн турш өдөр бүр хорин минутаар бясалгасан хүмүүсийн уураг тархинд ч тодорхой хэмжээний өөрчлөлт бий болдгийг тогтоожээ.

(www.News.mn)

Энэ хорвоогийн сайн сайхан бүхэн бусдыг хайрлан энэрсэн сэтгэлээс үүдэлтэй. Энэрэхүй сэтгэл бол хүн төрөлхтний хамгийн эрхэм зүйл бөгөөд ойлголцол, уучлал, эв нэгдэл сайн сайхан бүхний ундарга байдаг.

Гэрийн даалгавар

Хувь хүн энэрэхүй сэтгэлийг бясалгах нь гэр бүл, хамт олон, нийгэмд ямар ач холбогдолтой болохыг гэрийнхэнтэйгээ хамтран загварт бичээрэй.



Энэрэхүй сэтгэлийг бясалгаснаар өөрийн сэтгэл амар амгалан болно. Ирээдүйд зовлонгийн шалтгаан болох уур уцаар, омог, атаа хорсол, шунал зэрэг муу сэтгэл бүхэн амарлидаг.

Энэрэхүй сэтгэлийг хүн хэдий чинээ бясалган дадуулна, төдий чинээ дотоод амар амгаланг олно. Эрүүл мэнд сайжирна.

Өөрөө амар амгаланг олоод зогсохгүй гэр бүл, нийгэм хамт олноо амар амгалантай байгаасай гэж бодох нь тэдэнд сэтгэлээрээ “Энэрэхүйн өглөг” өгч буй хэрэг болно. Ингэснээр гэр бүл, нийгэм хамт олон, цаашлаад даян дэлхийд эвсэг харилцаа, сайн сайхан бүхэн бий болдог.

ЭНЭРЭХҮЙ СЭТГЭЛИЙГ БЯСАЛГАЯ

АСРАХҮЙ, ЭНЭРЭХҮЙ СЭТГЭЛИЙГ ЯЛГАН МЭДЬЕ

Асрахуй сэтгэл: Бусад хүн амьтан бүгдээрээ амар амгаланг олоосой гэсэн сэтгэл.

Энэрэхүй сэтгэл: Өөрөөсөө бусдыг бэрхшээл, зовлон зүдүүр, муу бүхнээсээ хагацаасай гэсэн сэтгэл.

Асрахуй сэтгэл нь бусдын аз жаргалд төвлөрч, түүнийг улам нэмэгдээсэй гэж хүсдэг бол харин энэрэхүй сэтгэл нь бусдын зовлонд төвлөрөн түүнээсээ түргэн хагацаасай гэж хүсдгээрээ ялгаатай.

Дасгал 8

Эхийг уншаад, холбоочин Жанчив өөрт тулгарсан бэрхшээлийг давж, үүргээ гүйцэтгэхэд нь ямар сэтгэл тус болсныг тодорхойлж, түүний ач тусыг ярилцаарай.

Магсарын Жанчив



1945 оны чөлөөлөх дайны үед Жанчив холбооны ангид цэргийн алба хааж байсан юм. Жанчхүүгийн давааны ард болсон ширүүн тулалдааны үеэр дайсны тал манай харилцаа холбоог тасалж, салангид болгон хүчийг бууруулж бут цохихоор төлөвлөж байв. Дайсны өмнүүр явж галын зурвас гатлан, тасарсан холбоогоо залгах тушаал Жанчивт иржээ. Эх орон ард түмнийхээ төлөө амиа ч үл хайрлан тэмцэх болохоо илтгээд Жанчив үүргээ биелүүлэхээр хөдлөв.

Тасралтгүй орсон бороонд дэвтсэн хөрстэй газраар, холбооны утсаа мөрөндөө үүрээд, тохой дээрээ бугаа тавиад галын шугам нэвтрэхээр нэг километр газрыг мөлхсөөр галын шугамд орж иржээ. Шавар шалбаагт хутгалдаж нэвт норсон хувцастай хөдлөхөд бэрхийн зэрэгцээ дайснууд тал бүрээс нь буудаж өндийх сэхээ өгөхгүй байжээ. Шархадсан боловч үе үе буудалцан газарт хацраа нааж мөлхсөөр холбооны шугам тасарсан газарт хүрэх үед дахин нэг суманд оногдож өрөөсөн гаргүй болжээ. Суманд оногдсон гар нь ямар ч ажиллагаагүй болоод санжин унаж, бүх бие нь тэсэхийн аргагүй янгинан өвдөж, цус нь асгарч байвч эрүүл гараараа холбооны утсаа барьж амандаа нийлүүлэн холбоог залгаад энэ тухайгаа бригаддаа илтгэжээ. Манай анги нэгтгэл, ар тал бүгд холбоо авалцаж байх тэр агшинд гурав дахь сум Жанчивын амин тус газарт нь оножээ.

Ингэж тэр дөнгөж хорин хоёрхон насандаа амандаа холбооны шугамаа зуусаар алтан амиа алдсан юм.

(<http://govi-aitai.khural.mn/n/ss60>)

Дасгал 9

Эхийг уншаад даалгаврыг гүйцэтгээрэй.

- Хеллен Келлерийн үүсгэсэн сэтгэлийг тодорхойлно уу.
- Хэрэв тэр эрүүл мэнддээ санаа зовсоор суусан бол “Миний амьдрал аз жаргалаар дүүрэн байдаг” гэж ярих байсан болов уу?
- Түүний хэрхэн аз жаргалтай амьдарсны учрыг хамтдаа хэлэлцэн дүгнээрэй.

Миний амьдрал аз жаргалаар дүүрэн байдаг

Хеллен Келлер ой долоон сартайдаа өвчний улмаас хараа болон сонсголоо нэгэн зэрэг алджээ. Эцэг эх хоёр нь сайн багшийг уйгагүй хайсны үр дүнд Анна Саливан гэдэг нэгэн багшийг олж багш охин хоёр тусдаа амьдрах болов. Хараа болон сонсголоо зэрэг алдсан зөрүүд охинд юухныг ч ойлгуулахад бэрх байв. Гэвч багш “Хайр нь дотроо, хал нь гаднаа” байсны үр дүнд охиныг уншиж, бичиж, бусадтай харилцаж сургажээ. Хамгийн гол нь багш нь түүнийг бусдыг хайрлахад сургасан юм.

Хеллен Келлер хорин насандаа их сургуульд элсэн орж амжилттай төгсөөд нийгмийн ухааны зэрэг авчээ. Тэр бусдад амьдралын зовлон бэрхшээлийг даван туулахад нь туслах зорилгоор өөрийн амьдралаар жишээ болгон долоон ном бичин хэвлүүлжээ. Түүний бичсэн ном уншигчдад сэтгэлийн дэм, урам зориг, эрч хүч өгч байлаа.

Хеллен Келлер түүхэнд өөрийгөө сохор дүлий, золгүй хүн гэдэг нэрээр үлдээсэнгүй, харин нийгмийн ухааны доктор, улс төр, олон нийтийн зүтгэлтэн, гарамгай зохиолч нэрээр өөрийн түүхийг үлдээсэн юм. Түүнээс “Та сохор, дүлий байх нь хэцүү юү? Таны амьдрал ер нь ямархуу байна даа?” гэж асуухад тэрээр “Миний амьдрал бол ердөө л гайхамшиг. Миний амьдрал аз жаргалаар дүүрэн байдаг” гэж сэтгэл догдлон хариулсан гэдэг.

(www.mn.wikipedia.org/wiki/)

Гэрийн даалгавар

Асрахуй, энэрэхүй сэтгэл үүсгэж явсан түүхэн хүний тухай жишээ бичиж ирээрэй.

Эерэг сайхан сэтгэлээр хэлсэн үг, хийсэн үйлдлүүд ч мөн бясалгал болохыг ухаарч хүн өөрийн сайхан сэтгэлийг улам арвидуулахын тулд гэр бүл, нийгэм хамт олны дунд явахдаа ямагт бусдад эерэг сайхан сэтгэлээр хандаж тусалж явахыг зорих хэрэгтэй.

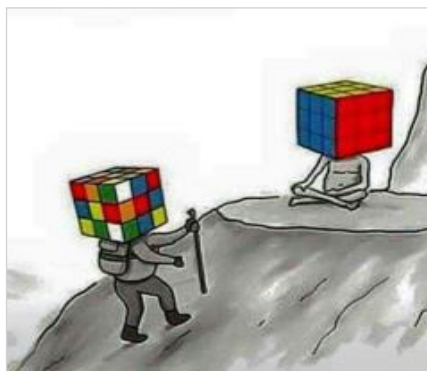
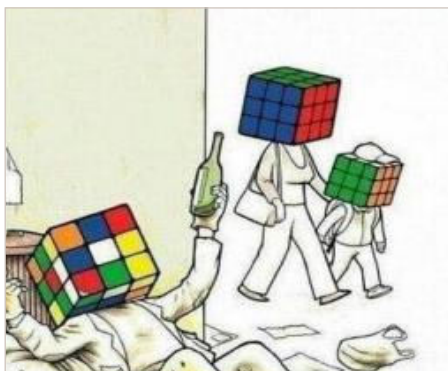
ЭНЭРЭХҮЙ СЭТГЭЛИЙГ ТОВЧ БЯСАЛГАЯ

Энэрэхүй сэтгэлийг товч болон дэлгэрэнгүй бясалгах арга байдаг. Өөрийн цаг зав, нөхцөл байдлаас шалтгаалан аль ч аргаар бясалгах боломжтой.

Энэрэхүй сэтгэлийг товч бясалгах: Өөрөөсөө бусдыг зовлон зүдүүр, муу бүхнээсээ хагацаасай гэж бодон түүндээ хэсэг хугацаанд төвлөрөөд, би тэднийг зовлонгоос нь хагацуулахын тулд өөрийн сэтгэлээ ариусгах замаар “Бие, хэлний үйлээ засахыг улам их хичээе, хичээл номдоо шамдъя, гэр бүл, ойр дотны хүмүүсээ ойлгон хүндэтгэж тэднийг зовоохгүй байхыг урдаас илүү хичээе” хэмээн бодоорой. Энэ бодол дээрээ төвлөрч, түр болиод, эргэн төвлөрөх зэргээр бясалгадаг.

Дасгал 10

Зургийг ажиглаад энэрэхүй сэтгэлийг бясалгахын ач холбогдлыг хувь хүн, хамт олон, нийгмийн хүрээнд тайлбарлан ярилцаарай.



Дасгал 11

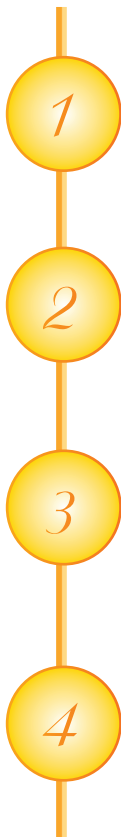
Бясалгах үеийн байдал ямар байвал зохилтой талаар өмнө үзсэн хичээлээ сэргээн санаад хүснэгтэд бөглөөрэй.

№	Бясалгалын суудалд чухал хэсэг	Бясалгах үеийн байдал
1	Нуруу	
2	Толгой	
3	Нүд	
4	Уруул	
5	Хэл	
6	Гар	
7	Хөлийн ул	
8	Амьсгал	

Дасгал 12

Энэрэхүй сэтгэлийг товч бясалгах аргачлалыг багшийн заавраар хийгээрэй.

Өмнө үзсэний дагуу бясалгалын зөв суудлаар сууж амьсгалдаа анхаарлаа төвлөрүүлэн амьсгалаа тайван аваад гаргах дасгалыг хагас минутын турш хийцгээе.



Хүний амьдралд тохиолддог өвдөх, өтлөх, үхэх, санасан хэрэг бүтэхгүй байх, эд хэрэглэл, хайр халамж, ойлголцол зэрэг хэрэгтэй бүхнээр дутах зовлонгуудыг хагас минутын турш бодоорой.



“Энэ мэт зовж байгаа хүн, амьтан бүгдээрээ зовлонгоосоо үтэр түргэн хагацаасай, өвдсөн хүмүүс эдгэрээсэй, өлсөж цангасан хүмүүст хоол унд олдоосой, өнчрөл хагацал бүү үзээсэй, би тэр бүхэнд нь тусалъя” гэсэн бодлыг хагас минутын турш бодоорой.

Энэ сэтгэл дээрээ төвлөрч хэсэг бодоод, түр больж дахин бодох зэргээр хагас минутын турш бясалгаарай.

Гэрийн даалгавар

- а) Хичээлээр судалж мэдсэн бясалгалын аргаараа өдөрт 2-3 удаа дадуулан бясалгаарай.
- б) Ойр дотно хүмүүс, гэр бүлийнхэнтэйгээ хамт бясалгаж, төрж буй мэдрэмж, гарч буй өөрчлөлтөөсөө хуваалцаж байгаарай.

Анх бясалгаж эхэлж байгаа хүн “Энэрэхүй сэтгэлийг товч бясалгах арга”-ыг ашиглаж өөрийгөө дадуулж болох юм. Цаг зав, боломжоос шалтгаалан энэ аргаар хэзээ ч бясалгаж болно.

Бясалгахдаа “Хүн, амьтан бүгдээрээ зовлон бүгдээсээ хагацаасай, би тэднийг зовлонгоос нь хагацуулъя, үүний тулд би өөрөө эхлээд зан ааш, явдал мөрөө шинжлэн засъя” гэсэн бодлыг үүсгэнэ.

ЭНЭРЭХҮЙ СЭТГЭЛИЙГ ДЭЛГЭРЭНГҮЙ БЯСАЛГАЯ

Энэрэхүй сэтгэлийг дэлгэрэнгүй бясалгахдаа өөрт сайн, муу зүйлийн алиныг ч хийгээгүй хүмүүс, муу ханддаг хүмүүс, ачтай, дотно хүмүүсийг тус тус төсөөлөн бодно. Төгсгөлд нь “Надад сайн муу хандсан хэн ч бай зовлонгоосоо хагацаасай. Би тэдэнд тэгш сэтгэлээр хандаж, хайрлан хүндэтгээд, өршөөн уучилъя. Би хувиа бодолгүй бусдад тусалж, бодол, үг, үйлдлээ хянаж, бусдад туслах мэдлэг, чадварыг өөртөө бий болгох зорилгоор ямагт сайхан сэтгэлийг хөгжүүлъя” хэмээн бодож бясалгана.

Энэрэнгүй сэтгэлийг дэлгэрэнгүй бясалгах арга

1. Бясалгалын зөв суудлаар суугаад, амьсгал дээрээ хагас минутын турш төвлөрнө. Аажмаар чамд сайн муу алиныг ч хийгээгүй хүмүүсийг зовлон бүгдээс хагацаасай гэсэн сэтгэлийг хагас минутын турш үүсгэнэ.

2. Чамд дайсагнадаг, муу ханддаг хүмүүсийг сонгоод, тэднийг зовлонгоосоо хагацаасай хэмээн бодно. Энэ хүмүүс муу сэтгэлийн эрхэнд автаад надад ингэж хандаж байна, би түүнд муугаар хандвал тэднийг ч, өөрийгөө ч зовоох болно. Тиймээс тэднийг өрөвдөн хайрлаж, тэдэнд тусалж байя хэмээн хагас минутын турш бодож бясалгана.

4. Би хичээл сурлагадаа шамдаж, ажилч хичээнгүй, хариуцлагатай байж, бусдыг хүндэтгэн хайрлаж, бусдад тусалж байя хэмээн хагас минутын турш бодож бясалгана.

3. Чамд ачтай, дотно хүмүүсийг сонгоод тэднийг зовлон бүгдээсээ хагацаасай хэмээн хагас минутын турш бодно. Гэвч эдгээр хүмүүс 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 зовлон бүгдээсээ хагацаасай хэмээн хэнийг ч ялгалгүй хайрлаж, өршөөн уучлаад, харин тэдэнд аль чадахаараа тусалж байя гэж бодно.

Дасгал 13

Энэрэхүй сэтгэлийг дэлгэрэнгүй бясалгасны дараа төрсөн мэдрэмжээ ярилцаарай.

а) Сэтгэлээ төвлөрүүлэхэд хэцүү байв уу? Өөр бодлууд орж ирэх үед хэрхэн түүнээс ангижирч байсан туршлагаа хуваалцаарай.

- б) Гурван бүлэг хүмүүсийн аль бүлэгт нь зовлонгоосоо хагацаасай хэмээн хүсэхэд хялбар, аль бүлэгт хэцүү байсныг ярилцаад 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	Чамд сайн, муу алиныг ч хийгээгүй хүн							
2	Чамд таагүй сэтгэгдэл төрүүлдэг хүн							
3	Өөрийн хайртай, дотны хүн							

Бясалгалаа 3 сар хийж дадуулсныхаа дараа хүснэгтийг дахин нэг бөглөж өөрийн сэтгэлд гарсан өөрчлөлтийг эхний үнэлгээтэйгээ харьцуулан үзээрэй.

Ямар өөрчлөлт гарсан байна вэ? Цаашдаа 3-6 сар тутам хүснэгтээ бөглөж харьцуулалт хийж, өөрчлөлтийг мэдэрч байгаарай.

Гэрийн даалгавар

1. Бид өмнөх жилээс эхлэн өөрийгөө бүтээх “Хувийн дүрэм”- дээ бясалгал хийж дадах талаар нэмж, өөрийн бясалгах цаг, боломжийг зохицуулж асрахуй сэтгэлийг өөртөө дадуулсаар ирсэн. Мөн тэмдэглэл хөтлөн, өөрийнхөө зан байдал, үг, үйлдэлд гарч буй өөрчлөлтийг мэдэрч ирсэн. Тиймээс энэ хугацаанд өөртөө гарсан өөрчлөлтийг дүгнээд ойр дотны хүмүүс, ангийн нөхдөдөө тайлагнаарай.
2. Бясалгалын дараагийн үед шилжиж “Энэрэхүй сэтгэл”-ийн бясалгалыг товч болон дэлгэрэнгүй аргаар дадуулж эхлээрэй.

Энэрэхүй сэтгэлийг дэлгэрэнгүй бясалгах аргад хүмүүсийг гурван бүлэгт хуваан “Надад сайн, муу хандсан хэн ч байсан би тэдэнд тэгш хандаж тэднийг зовлон бүгдээсээ хагацаасай, хэмээн хүндэтгэн хайрлаж, өршөөн уучилж, амин хувиа бодолгүй бусдад тусалж бодол, үг, үйлдлээ хянаж, мэдлэг, чадварыг өөртөө бий болгож, ямагт сайхан сэтгэлийг хөгжүүлэе” хэмээн бодож бясалгадаг.

2.2. БУСДАД ЭНЭРЭХҮЙ СЭТГЭЛЭЭР ТУСАЛЪЯ

☞ БУСДАД ТУСЛАХ АРГЫГ ТАНИН МЭДЬЕ



Анхаарлаа амьсгалдаа төвлөрүүлэх дасгалыг багшийн заавраар хийгээрэй.

БУСДАД ТУСАЛСНЫ АЧ ТУСЫГ УХААРЪЯ

Бусдад сайн нөлөө үзүүлэх зүйлийг бие, хэл, сэтгэлээрээ хийхийг “Бусдад туслах” гэнэ. Бусдад туслах арга олон байдаг. Хүнд тусалснаар тэднийг аз жаргалтай болгоод зогсохгүй өөрт сайхан мэдрэмж төрнө.

Бусдад тусалдаггүй мөртөө бусдаас тус хүсэж суух нь “Үрийг нь суулгаагүй байж ургац хүлээх”-тэй адил юм. Хүмүүст зөвхөн хүссэн үед нь төдийгүй хүсээгүй үед нь ч сайн дураараа туслах хэрэгтэй.

Дасгал 14

Бусдад туслах аргуудтай танилцаад, нэмж бичээрэй.



Бусдад туслахын ач тус ба туслаагүйн гэм хор

<i>Бусдад тусалсны ач тус</i>	<i>Бусдад туслаагүйн гэм хор</i>
Бусад хүн баярлаж, аз жаргалтай болдог.	Бусдыг гомдооно.
Өөрийн сэтгэл санаа баясаж, аливаад уужуу ухаантай болно.	Бусдад туслаагүйдээ шаналан зовно.
Хүмүүстэй сайхан харилцаанд орж, олон найз нөхөдтэй болдог.	Найз нөхдөөр хомс, зожиг ганцаардмал болно.
Амиа бодох муу сэтгэл суларч, сайн сайхан чанарууд хөгжинө.	Амиа бодсоноос бодол нь ахархан, явцуу болно.
Амиа бодох сэтгэл суларснаас бусад муу сэтгэлүүд арилах нөхцөл бүрдэнэ.	Муу сэтгэлүүд арвидна.
Бусдаас тус ирдэг болно.	Бусдаас тус ирэхгүй болно.
Бусдад тусалснаар хожмын бэрхшээлийг давахад хялбар болно.	Бэрхшээл зовлонг даван туулахад бэрх болно.
Ажил үйлс бүтэмжтэй болно.	Ажил үйлс бүтэмж муутай болно.
Амьдрал баялаг дурсамжаар дүүрэн болж, аз жаргалтай, амар амгалан болно.	Санаж дурсах сайхан дурсамжаар хомс байна.
Бусдад хүндлэгдэнэ.	Бусдад муу хэлэгдэн, нэр хүндгүй болно.

Дасгал 15

Эхийг уншаад, даалгаврыг гүйцэтгээрэй.

- Хүү эмээд тусалснаар хэнд ямар үр дүн гарсан бэ?
- Чиний бодлоор ямар хүн бусдад тусалдаг вэ?
- Эхийг үргэлжлүүлэн нэг өгүүлбэр нэмж бичээрэй.

Сайн байна уу? Эмээ

Хүү найзуудтайгаа сагс тоглохоор цаг тохирсон учраас яаруухан шиг шатаар бууж явтал хөрш айлын эмээ өөдөөс нь өгсөж ирлээ. “Сайн байна уу? Эмээ” гэж мэндэлтэл эмээ шатны бариулаас барьсан чигтээ түр амсхийгээд “Ёох, ёох сайн хүү минь. Сайн уу?” гэв.

Эмээг харвал нэг гараараа шатны бариулаас бариад, нөгөө гартаа таягаа тулаад бас тортой зүйл давхар барьсан нь их л ядарсан мэт харагдав.

Хүү “Сайн, эмээ. Би танд туслаад гэрт тань оруулаад өгье” гэж хэлээд тортой зүйлийг нь авч нэг талаас нь түшин дэмнэсээр шатаар өгсөв.

Эмээ үүдэндээ ирээд түлхүүрээ гарган хаалгаа нээх гэтэл гар нь чичирч байв. “Эмээ, би онгойлгоод өгье” гэж хэлээд хүү хаалгыг нээж, тортой зүйлийг нь оруулж өгчээ. Эмээ учиргүй баярлан хоцров.

Дасгал 16

Бусдын тусыг авч байсан эсвэл бусдад тусалж байсан үеэ санаад, асуултын дагуу ангийнхантайгаа дурсамжаа хуваалцаарай.

1

Хэн нэгэн чамд ямар үед хэрхэн тус хүргэж байсан бэ? Тэр үед чамд ямар санагдаж, юу мэдрэгдэж байсан бэ?

2

Чиний зүгээс бусдад ямар үед хэрхэн тусалснаа санаарай. Тэр хүний болон өөрийнхөө тухайн үеийн бодол, мэдрэмж ямар байсныг санаарай.

3

Чамайг бусдаас тусламж хүсэхэд чинь татгалзсан хариу өгсөн. Эсвэл чи бусдад хэрэгтэй үед нь туслаагүй тохиолдол байгаа юу? Энэ үед ямар байсан бэ?

Дасгал 17

Эхийг уншаад бусдын тус ямар үед хэрэгтэй талаар ярилцаарай.

Эрвээхэйн далавч

Хүү ээж аавтайгаа ойд зугаалж яваад эрвээхэйн үүр олжээ. Түүнийгээ гэртээ авчраад цонхныхоо тавцан дээр тавиад ажиглан суудаг болов. Үүрэн дотроос бяцхан эрвээхэй гарах гэж тэмцэж байгаа бололтой чимээ гардаг боллоо. Гэвч үүрний нүх маш жижигхэн учраас эрвээхэй гарч ирж чадахгүй байв.

Хүү “Би энэ эрвээхэйд тусалъя” гэж бодоод ээждээ хэлж, тэд жижигхэн хайч авчраад нүхийг болгоомжтой гэгч нь томсгон хайчилжээ. Гэтэл санаанд оромгүй явдал болж үүрнээс далавч нь дөнгөж цухуйсан өрөвдөлтэй нэгэн эрвээхэй гарч ирлээ. Эрвээхэй гэж нэрлэхэд ч хэцүү байв.

Ээж хүү хоёр ихэд сандарч, буруу зүйл хийснээ ойлгожээ. Эрвээхэй далавчаа ургаж гүйцтэл тэмцэлдээд, цаг нь болоход өөрөө үүрнээсээ гарах ёстой байжээ.

(“Сэтгэлийн амин дэм” -2)

Гэрийн даалгавар

Дараах сургаал үгэнд бусдад туслах ямар аргуудыг үзүүлснийг гэр бүлийнхэнтэйгээ хамтран тайлбарлаж бичээрэй.

Ахмад хүнийг халамжлан туслах
Үеийн нөхөртөө зөв туслах

Дүү нараа хөгжүүлэн туслах
Үлгэрлэж харин бүгдэд туслах

Бусдад аль чадлаараа туслаарай.

Бусдаас тусламж аль болох бага хүсээрэй.

Хүн бүхэн чамд туслах албагүйг санаж бүү гомдоорой.

Бусад хүн чамд тусалбал ачийг нь хэзээд бүү мартаарай.

БУСДАД ӨГЛӨГ ӨГДӨГ БАЙЯ

Бусдад туслах зорилгоор хариу тус харалгүй эд зүйл өгөх болон бие, хэл, сэтгэлээр үйлдсэн үйлийг “өглөг” гэнэ. Хариу хардаггүй өглөг бол жинхэнэ өглөг юм. Өглөг нь өгч байгаа болон авч байгаа хоёр хүнийг хоёуланг нь баясгадаг.

Хамгийн түрүүнд бусдад туслах боломжтой арга бол өглөг өгөх явдал юм. Өгье гэсэн сэтгэлийг үүсгээд хүнд өгвөл энэ нь өглөг болж чадна. Өглөг өгөхдөө эхлээд хөөрсөн сэтгэлээр өгчхөөд дараа нь харамсах юм бол энэ нь өглөг болж чаддаггүй.

Дасгал 18

Эхийг уншаад дасгалыг ажиллаарай.

- Өглөг өгсөн нь хэнд илүү тустай болсон бэ? Яагаад илүү тустай болсныг тайлбарлан ярилцаарай.
- Бусдад өгсөн болон бусдаас авч байсан хамгийн сайхан зүйлийнхээ тухай хүснэгтэд бичээд, дурсамжаа найзтайгаа хуваалцаарай.

№	Асуулт	Хариулт
1	Хэзээ, хаана, ямар үед өгсөн (авсан) бэ?	
2	Юу өгсөн (авсан) бэ?	
3	Мэдрэмжээ хэрхэн илэрхийлсэн бэ?	

Жаал хүү

Нэгэн харамч хүү байжээ. Эцэг эх хоёр нь энэ занг нь хэрхэн засах тухай ярилцаад нэгэн арга олов. Хүүгийн төрсөн өдөр болоход ээж аав нь түүнийг “Бусдад бэлэг өгвөл хамгийн сайхан баяр болно” хэмээн зөвлөжээ. Хүү эхлээд гайхаж байсан ч сониуч зандаа хөтлөгдөн зөвшөөрөв гэнэ. Тэд хүүгийн хамгийн дуртай модтой чихрээс аваад өндөр настны халамжийн газар луу явцгаалаа.

Тэднийг очиход хөгшчүүд өдрийн хоолоо идэцгээж байв. Хүү тэдэнд модтой чихрээсээ тараахад, хүмүүс хүүг өхөөрдөн баярлаж, танхимаар дүүрэн дуу шуу, яриа хөөрөө болоод явчав. Нэгэн эмээ ач зээгээ санасан ч юм уу, сэтгэл нь хөдлөөд асгаруулан уйлав. Хөгшчүүд түүнийг тайтгаруулж, бүгд л хүүд баярласнаа илэрхийлж, танхимаар дүүрэн баяр хөөр уярал хайр гийлээ. Түүнээс хойш хүү “Өгөх” нь “Авах”-аасаа илүү сайхан юм байна гэдгийг ухаарч авчээ. Түүнээс хойш хүү харамч зангаа гээсэн гэдэг.

(“Сэтгэлийн амин дэм” сургамжит өгүүллэгүүд-1)

Манай өвөг дээдэс өглөгийг дараах дөрвөн төрөлд хувааж үздэг. Үүнд:

Асрахуйн өглөг: Өвдөж, зовж буй хүнийг асран сувилах

Аюулгүйн өглөг: Хүнийг аюул, ослоос авран хамгаалах

Эдийн өглөг: Хүнд эд зүйл өгөх

Эрдмийн өглөг: Хүнийг зөв зүйлд чиглүүлэх эрдэм мэдлэгийг заан сургах

Дасгал 19

Дараах үйлүүдийг хүснэгтэд ялган бичээрэй.

Асрахуйн өглөг	Аюулгүйн өглөг	Эдийн өглөг	Эрдмийн өглөг

- Бусдын сэтгэлд зохистой сайхан үг хэлэх
- Дэмжиж, хайрлаж буйгаа үгээрээ болон биеэрээ илэрхийлэх
- Хүнд суудал тавьж өгөх
- Ядарч зовсон, өвдсөн хүнийг асран сувилах
- Бусдад хэрэгтэй зүйлийг нь өгөх
- Газарт унагасан зүйлийг нь авч өгөх
- Үнэ төлбөргүй сургалт, үйлчилгээ үзүүлэх
- Сурч мэдсэн зүйлээ харамгүй хэлж, зааж өгөх
- Ажилдаа идэвх санаачилга гарган сэтгэлээсээ ажиллах
- Бусдын даахгүй зүйлийг нь хамжилцан өргөх

Өглөгийг зөв өгөх зөвлөмж:

1. Сэтгэлээсээ өгсөн өглөг л “Өглөг” болохыг сайтар ухаараарай.
2. Өглөг нь хармын сэтгэлгүй байх нь маш чухал. Өвөг дээдэс маань “Өгснийхөө араас харамсвал өглөг өгсөн буянаа шатаадаг” хэмээн ихэд цээрлэдэг.
3. Өгөх гэж байгаа зүйл тухайн хүний ямар асуудлыг хэрхэн шийдэж тус болохыг өөртөө лавлан шийдсэн байна.
4. Өгөх зүйлийнхээ өнгө үзэмжийг анхаарч үзнэ. Хуучин зүйл өгөх гэж байгаа бол угааж цэвэрлэх гэх мэт. Энэ нь тухайн хүнийг хүндэтгэж, сэтгэлээсээ өгч байгааг илтгэнэ. Хэрэглэх зааврыг хамт өгвөл сайн.
5. Хэзээ, хэрхэн яаж, ямар үг хэлж өгөхөө шийднэ.
6. Өгөх үедээ нөхөрсөг, хүндэтгэсэн байдалтай өгвөл хэн хэнд нь илүү сайхан дурсамж үлдэнэ.
7. Өгснийхөө дараа ажил үйлс нь бүтээсэй, зовлонгоосоо салаасай гэсэн сэтгэлийг үүсгэн сэтгэлдээ ерөөвөл өглөг бүрэн гүйцэд болно. Ерөөж буйгаа үгээр илэрхийлэн хэлсэн ч болно.
8. Гуйлгачин хүнд юмыг шидэж өгдөг гэх мэт мухар сүсэг, буруу бодлоос ангид байгаарай.

Гэрийн даалгавар

Өглөг өгсний ач тус, өгөөгүйн хор уршгийг гэр бүлийнхэнтэйгээ хамтран бичээрэй.

Ач тус

1.
2.

Гэм хор

1.
2.

БУСАДАЙ ЭЕЛДЭГ ХАРИЛЦЪЯ

Бусдын амар амгаланг өчүүхэн төдий ч эвдэхгүйг хичээж, сэтгэлдээ хүндэтгэн, хайрлаж, ойлгож харилцахыг “Эелдэг харилцах” гэнэ.

Бусадтай эелдэг харилцах нь тэдэнд туслах нэг арга юм. Бусадтай эелдэг харилцахгүй бол өөрийн зүгээс бусдад туслах зам үүд нь хаагдаж, туслах боломжгүй болдог. Тиймээс бусдад туслахын тулд эелдэг харилцах хэрэгтэй. Эелдэг харилцааг бий болгохын тулд:

- Бусдын ачийг санах
- Сэтгэлдээ тухайн хүний гэмийг нь бус ач эрдмийг нь харах
- Үг үйлдлээрээ хүндэтгэлтэй харилцааг үүсгэх
- Хүн өөрт хэрхэн хандсанаас үл хамаарч, эелдэг харилцааг үүсгэх хэрэгтэй.

Бусадтай эелдэг харилцвал энэ нь тухайн хүнд өөрийн тус очих гүүр болж, бусдад таны тус очих болно. Ингэснээр тухайн хүн баярлаж, бусадтай эелдэг харилцдаггүй хүн хүртэл өөрөөс тань ухаарал авснаар тэр хүний хувьд ёс суртахууны ахиц дэвшил гарах ач тустай.

Дасгал 20

Эхийг уншаад, даалгаврыг гүйцэтгээрэй.

- Монголчуудын эелдэг, зочломтгой, тусч зан чанарыг илэрхийлсэн өөр ямар жишээ мэдэх вэ? Харилцан ярилцаарай.*
- Өнөө үед ийм зан чанар хот ба хөдөө газар хэрхэн илэрч байгааг харуулсан жүжигчилсэн тоглолтыг багаараа хийж үзүүлээрэй.*

Эелдэг харилцаа эвийн түшиг

Монголчууд эртнээс эелдэг, зочломтгой зантай ард түмэн билээ. Үүнийг Монгол нутагт аялж явсан гадаадын олон хүн замын тэмдэглэлдээ үлдээсэн байдаг.

Монгол судлаач Николас Поппе 1926 онд Монголд судалгааны ажил хийж явахдаа “Айл саахалтын хажуугаар өнгөрөх болгонд, гэр нь бүтэн бээрийн хол байсан ч хамаагүй, заавал нэг морьтон домбо дүүрэн цай эсвэл айраг барин давхин ирнэ” гэж бичсэн байдаг. Чингис хаан “...хаяа дэрлэсэн ах дүүс, жаргал зовлон нэг тул, зовлонгоо хамт хөнгөлбөл, жаргал өөд дэлгэрмүй” хэмээн зарлиг буулгажээ. Хонь гаргахдаа хаяа дэрлэсэн айл болгонд хонины гэдэс хүртээдэг ёсон эдүгээ хүртэл оршсоор байна. “Айлаас хүргэсэн идээний савыг хоосон бүү буцаа, элгэмсэг ёсыг дага” хэмээн Чингис хааны сургаалыг өнөөдөр ч нийт Монголчууд дагаж мөрдөж байна.

Мөн Монгол газраар даялсан Европын жуулчин “Монгол дотор хэрүүл тэмцэл ба хүнийг хорлох явдал огт үгүй, харилцан эелдэг найрамдуу, хэрэг

зарга ховор, хулгай дээрэм үгүй учир аливаа юм ба авдар зэргийг цоожгүй гадна тавина. Хаяа мал алдах зүйл байвч олсон хүн нь хадгалж байх буюу эс бөгөөс уг эзэнд нь эргүүлэн тушаана...” хэмээжээ. Чингис хааны үед амьдарч байсан Нанхиадын Мин Хун хэмээх эрдэмтэн өгүүлэхдээ, монголын дотор хэрүүл тэмцэл байсныг үзсэнгүй хэмээсэн ба бас Арабын нэгэн бичгийн хүн “Монголын дотор морины хулгай байсангүй. Монголчууд нэг нэгнийгээ хүндэлж, эв найртай, хоол идшээ хуваалцан идэлцэнэ. Хоолгүй удаан явавч уурлах гэж үгүй, дуулж наадах зэргээр ер бачимдахгүй, халуун хүйтнийг сайнаар өнгөрүүлж чадна. Харилцан нэгэндээ муу санах, хорлох явдалгүй, чадах чинээгээрээ бие биедээ тусална” хэмээн бичжээ.

(С.Нарангэрэл “Монголчуудын зан суртахууны гарваль”)

Дасгал 21

Багт хуваагдаад сургаал үгсийг эелдэг харилцааны ач тустай холбон тайлбарлаж утгад нийцэх жишээ бичээд хамтдаа хэлэлцээрэй.

Шанага усыг халбага сүү цагаан болгоно.

Бусдад аягүй үг хэлээд харцуд нь аятай үг сонсоно гэж үгүй.

Гэрийн даалгавар

Бусадтай эелдэг, хүндэтгэлтэй харилцахын ач холбогдол болоод бүдүүлэг харилцахын гэм хорыг гэр бүлийнхэнтэйгээ хамтраад хүснэгтэд нэмж бичээрэй.

№	Эелдэг харилцахын ач холбогдол	Бүдүүлэг харилцахын гэм хор
1	Цаашдын харилцаа сайхан үргэлжилнэ.	
2	Ажил үйлс бүтэмжтэй байна.	
3	Олон нөхөдтэй байна .	
4	Хүмүүс туслах дуртай байна.	
5		
6		

- Харилцааны чанараар амьдралын чанар тодорхойлогддог.
- Эелдэг харилцаа нь бусдад туслах гүүр болдог.
- Бусад хүн өөрт хэрхэн хандсанаас үл хамаарч эелдэг харилцааг үүсгэх учиртай.

БУСДЫН АЛДААГ НЬ УХААРУУЛАН ЗАСЪЯ

Бусдын буруу үйлдлийг өөрт нь буруу, муу үр дагавартай гэдгийг мэдрүүлэхийг бусдын алдааг ухааруулах гэнэ. Бусдын алдааг ухааруулан засах нь бусдад тусалж буйн хэлбэр юм. “Хүн хэдий ухаантай ч хэлэхээс нааш санахгүй, цаас хэдий нимгэн ч чичихээс нааш цоорохгүй” гэсэн үг байдаг. Тиймээс шаардлагатай үед бусдын алдааг ухааруулан засах хэрэгтэй.

Бусдын алдааг ухааруулан засах аргыг мэдүүлэх нь бэлэг бэлгийн дээд юм. Эд зүйлийн бэлэг бол хэзээ нэгэн цагт эвдэрч, элэгдэн дуусдаг бол бусдад алдааг нь ухааруулан засах аргыг нь мэдүүлэх юм бол тухайн хүн алдаагаа засах бүрдээ баярлаж, аз жаргалыг мэдрэх болно. Цаашлаад тэр хүн алдаж эндэж явсан туршлагаа бусадтай хуваалцаж, өөрийн туршлагыг заан сургах учраас энэ нь маш олон хүнд тустай хэрэг болно.

Яагаад хүн өөрөө бие даан алдаагаа тэр бүр засаж чаддаггүй юм бол?

Хүн алдаагаа засахгүй байх зарим шалтгаан



Дасгал 22

Туслах гэж буй хүнийхээ “Алдаагаа засахгүй байгаа шалтгаан”-ыг нь илрүүлсэн тохиолдолд ямар аргаар хэрхэн тусалж болохыг хялбар мэдэх болно. Энэ зорилгоор хүснэгтийг бөглөөрэй.

№	Алдаа гарч байгаа шалтгаан	Туслах хандлага	Туслах аргууд
1	Алдаа нь ирээдүйд ямар үр дүнд хүргэхийг сайтар ухаараагүй байх	Алдаа нь ирээдүйд ямар хор уршигтайг сайтар ухааруулах	- Алдааг нь ухааруулахын тулд алдаатай нь төстэй кино хамт үзэх, ном бэлэглэх -
2	Алдаагаа ухаарсан ч засах зөв аргыг мэдэхгүй байх	Аргуудыг санал болгох	
3	Арга мэдсэн ч хаанаас эхлэх арга эвээ олохгүй байх	Хамтдаа аргыг хэрэгжүүлэх нарийвчилсан төлөвлөгөө боловсруулж дэс дараалал тогтоох	
4	Алдаагаа засаж өөрөөр хийхээс айх	Үүсэж болох эрсдэлүүд нь ямар үр дүнд хүргэхийг хамтдаа тооцон айдсыг арилгах	
5	Алдаагаа засах завгүй байх	Завтай болоход нь туслах	

Дасгал 23

Түүхийг уншаад асуултын дагуу харилцан ярилцаарай.

- Чирха өвгөн Тэмүүжинд алдааг нь ухааруулахдаа ямар арга хэрэглэсэн бэ?
- Тэмүүжин хүү Чирха өвгөний үгийг сонсож хүлээж аваагүй бол ямар үр дагавар гарах байсан бэ?
- Хатуу боловч үнэн үгийг сонсож хүлээж авч байсан нь Тэмүүжиний амжилтад хэрхэн нөлөөлсөн бэ?

Хамаг Монголыг харьяалан суусан Есүхэй баатар, хүү Тэмүжингээ дөнгөж есөн настай байхад нь нас нөгчиж, Тэмүжин Өүлүн эх, олон дүү нарын хамт өнчрөн хоцорсон билээ. Тэмүжин, эцгээ нас барсанд гашуудан харамсаж газарт унан, гаслан уйлж хэвтэхэд Хонхотаны Чирха өвгөн түүнийг хараад:

“Тул загас мэт яахин
Тулбиран гасалмуй чи,
Туурга цэргээ бэхэлье, эсхүү хэмээлдлээ юү
Лагар загас мэт яахин
Лайбаран гасалмуй чи
Нармай улсаа байгуулахуй эсхүү хэмээлдлээ юү”

хэмээн сэхээрүүлэн хэлжээ.

Ийм сул дорой, сэтгэлийн тэвчээргүй байвал, чи хэрхэн эцгийнхээ үйл хэргийг залгуулж, улс орноо нэгтгэн захирч чадах билээ? гэсэн утгатай

энэ үгийг сонсоод уснаас хагацсан загас шиг газарт хөлбөрөн гаслан уйлж байсан Тэмүжин хөвгүүн өөрөөс нь Хамаг Монголын хувь заяа шууд хамаатайг анх удаа сэхээрэн ойлгожээ.

Түүнээс хойш олон дайсны нүдэнд өртөж явсан Тэмүжин, аливаа саад бэрхшээлийг ухаан ба хатуужил тэвчээр, цэгц шулуун үзэл баримтлалаар даван туулж, ууган хүүгийн хувьд дэндүү хүнд ачаа, амь эрсэдсэн хатуу шалгууруудыг зориг зүрхээр даван туулж явсаар 1206 он гэхэд их бага 32 удаагийн тулалдаан хийж, монгол угсааны 81 аймгийг нэгэн жолоонд оруулж, түмэн олноо эв нэгдэлтэй, энх амгалантай болгож “Хагацсан улсаа хамтатгаж, бутарсан улсаа бүрдүүлэх” их үйл хэргийг бүтээсэн билээ.

(Ш. Чоймаа “Тэмүжин хөвгүүнээс тэнгэрлэг эзэнд”, хуудас 55)

Бусдын алдааг ухааруулан засах аргуудаас...

- Эелдэг, нээлттэй харилцах
- Түүнийг шүүмжлэлгүй, яриаг нь хүндэтгэлтэйгээр ойлгож сонсох
- Тойруу замаар алдааг нь ухааруулах
- Өөртэй нь төстэй хүн ямар муу үр дүнд хүрсэн тухай кино, жүжиг хамт үзэх, ном бэлэглэх, эсвэл уншсанаа ярьж өгөх
- Сайн талыг нь олж магтан урамшуулах, муу талыг анхаарахгүй орхих
- Өөрийнх нь үнэ цэнийг мэдрүүлэх, үүрэг хариуцлагыг нь ухааруулах
- Муу үйлдэл хийх боломжийг аль болох гаргахгүй байж муу зуршлыг нь мартуулахын тулд сонирхолтой дугуйланд хамт явах
- Муу зүйлийг нь дэмжихгүй, тухайн зүйлд нь хамтран оролцохгүй байх
- Сайн үйлийн аянд хамтран оролцож энэрэн нигүүлсэх сэтгэлийг нь сэрээх
- Дуртай зүйлийг нь өгч баярлуулах, эсвэл магтан урамшуулсны дараа алдааг нь аажуу ухааруулан хэлэх
- Өөрөө үг, үйлдэл, сэтгэлээрээ ямагт үлгэрлэх

Дасгал 24

Ангийн найзтайгаа хамтран бусдын алдааг ухааруулан зассаны ач холбогдол болоод ухааруулан засаагүйн гэм хорыг хүснэгтэд бичээрэй.

№	Бусдын алдааг ухааруулан зассаны ач холбогдол	Бусдын алдааг ухааруулан засаагүйн гэм хор

Гэрийн даалгавар

1. Гэр бүлийнхэнтэйгээ хэлэлцээд, ойр дотно хэн нэг хүнийхээ алдааг ухааруулан засах оновчтой аргыг боловсруулаарай. Энэ нь богино хугацаанд хэрэгжих боломжгүй, бас амаргүйг санаж бүү шантраарай.
2. Төлөвлөгөө гарган хэрэгжүүлээд үр дүнгээ ангийнхантайгаа хуваалцаарай.

ЭРДМИЙГ НЬ ДУРДАЖ ТЭТГЭЕ

Бусдын сайн сайхан зан чанарыг эсвэл зөв сайн үйлийг нь байгаа үнэнээр нь сайшааж, урам өгөхийг бусдын эрдмийг дурдан тэтгэх гэнэ. Хүний эрдмийг нь дурдан тэтгэж байх нь бусдад туслах нэгэн арга юм.

Бусдын эрдмийг дурдаж тэтгэхдээ анхаарах зүйлс:

- Хүний алдааг ухааруулна гээд эрдмийг нь дурдахын оронд гэмийг нь яриад байвал хүн сэтгэлээр унаж, эрч хүч нь сулардаг. Уулзахаасаа зугтаж, үг хүлээж авахгүй болох нь бий. Тиймээс эрдмийг нь дурдаж байх нь зүйтэй.
- Хүний эрдмийг дурдан хэлэхдээ буруу сэдлээр ашиг хонжоо хайж үнэн худал магтах, хачир нэмж дөвийлгөх зэрэг нь хүнд өөрт нь ч, магтуулж байгаа хүндээ ч хортой үр дагавартай.
- Бусдын эрдмийг дурдаж сайшаахдаа зөв сэдлээр, бодит үнэнээр нь, баримтад тулгуурлаж, чин сэтгэлээсээ хэлэх хэрэгтэй.
- Тухайн хүнийхээ сэтгэл санааг мэдэрч, нөхцөл байдалд нь тааруулан тунг тохируулах нь үр дүнтэй байдаг. Урам өгөх гэж байна гээд дандаа магтаад байвал хүн хөөрч биеэ тоох, дандаа гэмийг нь дурдаад байвал урам хугарч сэтгэл санаагаар унах гэмтэй.

Дасгал 25

Эхийг уншаад дасгалыг ажиллана уу.

- Бусад хүмүүс чамд, сайн талыг чинь дурдан сануулж урам өгч байсан тохиолдлоосоо санаарай.
- Ямар үйлдлээс чинь болж тэд чамд урам өгч, тэр үед юу мэдрэгдсэн бэ? Түүнээс улбаалан чамд өөрчлөлт гарсан уу? Харилцан ярилцаарай.

Бурмаар тэтгэхээр, урмаар тэтгэ ...



Аливаа хүний туйлын хүсэл бол аз жаргалыг мэдрэх явдал юм. Бусдад хэрэгтэй сайн хүн байж бусдад хайрлагдах нь хүнийг аз жаргалтай болгодог. Үүний нэг хэлбэр бол хүний сайн үйлийг нь дурдан сануулж, сэтгэлийг нь тэтгэх явдал билээ. Ингэснээрээ хүнд муу сэтгэл үүсэхээс сэргийлж, сайн талыг нь улам хөгжүүлэх ач холбогдолтой. Өвөг дээдэс маань үр хүүхдээ хүмүүжүүлэн сургахдаа хийсэн сайн үйл, эрдмийг нь дурдан сануулж, сэтгэлийг нь урмаар тэтгэх аргыг өргөн хэрэглэсээр иржээ.

Дэлхийн улс үндэстэнд хүний сайн үйлийг дурдан, сэтгэлийг нь тэтгэх замаар хүнийг засах явдал элбэг байдаг. Жишээ нь: Африкийн нэгэн омогт

хэн нэг нь буруу, муу үйл хийвэл түүнийг суурины төвд авч ирэн бүгд тойрон суугаад, хоёр өдрийн турш түүний хийж байсан сайн сайхан үйлсийг дурсаж түүнд талархлаа илэрхийлцгээдэг байна.

Хүсэл зорилгоо биелүүлэх явцдаа хэрэв хүн алдаа гаргах юм бол энэ нь бусдын тусламж дутсанаас болсон гэж омгийнхон үздэг ажээ. Тиймээс тэд алдаа гаргасан хүнийхээ сэтгэлийг нь өргөж, үнэн хэрэгтээ тэр хүн хэчнээн сайн хүн болохыг нь сануулдаг байна.

Монгол хүний үзэл сэтгэлгээгээр “Урам” гэдэг бол ховор нандин, бас эрхэм дээд зүйл юм. Урам нь хүнд сэтгэлийн их эрч хүч, зориг өгдөг, хүнийг сайн үйл, бүтээлд уриалан дууддаг, биеийн хүчээс илүү сэтгэлийн хүч өгдөг.

Дасгал 26

Зүйр үгийн утгыг хичээлийн сэдэвтэйгээ холбон тайлбарлаж бичээрэй

Нэр хугарахаар яс хугар.

Бурмаар тэтгэхээр
Урмаар тэтгэ.

Дасгал 27

Бусдын эрдмийг нь дурдаж, түүнд урам өгч, сайн сайхан чанаруудыг нь улам хөгжүүлэх зорилгоор даалгаврыг гүйцэтгээрэй.

- а) Ангийн найзынхаа эрдмийг нь (сайн зан чанар, хийсэн зөв үйлүүд) олж хараад түүнд урам өгөх зорилгоор захиа бичээрэй. Захиандаа зөвхөн бодит үнэнийг тусгахыг анхаарна.*
- б) Захиагаа багшийн зохион байгуулсны дагуу уншиж сонсгоорой.*
- в) Хамт олны уур амьсгал, харилцаанд ямар өөрчлөлт гарсан болохыг долоо хоногийн дараа хэлэлцэж, санал бодлоо чөлөөтэй солилцоорой.*

Гэрийн даалгавар

Гэр бүлийн гишүүдийнхээ эрдмийг нь харж, тэдэнд урам өгөөрэй.

Хүний бие махбод бол хоол унд, амралт зэргээс эрч хүч авч тэтгэгдэн таатай сайхныг мэдэрдэг.

Харин бидний сэтгэл бол өөрийн мэдлэг чадвараа дээшлүүлсэн, бусдад хүндлэгдэж, тэдэнд хэрэгтэй байсан, баярлуулсан зэргээс (буянаас) эрч хүч авч аз жаргалыг мэдэрдэг.

Тиймээс бусдын сайн сайхан зан чанарыг эсвэл зөв, сайн үйлийг нь байгаа үнэнээр нь магтан сайшааж урам өгч байх хэрэгтэй.

САЙН ҮЙЛЭЭР ҮЛГЭРЛЭЭ

“Үлгэрлэх” гэдэг нь үлгэр жишээ болох гэсэн утгатай. Хүний ам, ажил хоёр зөрүүгүй байхыг өвөг дээдэс маань сургасаар ирсэн. “Танд ийм гэм байна. Ингэж зас, тэгж ухаар” гэж хэлснээс өөрөө үлгэрлэн үзүүлэх нь цаад хүнийг ухааруулах тустай.

Дасгал 28

Эхийг уншаад даалгаврыг гүйцэтгээрэй.

- Хэрэв Махатма Ганди элсэн чихрийн хорыг хүүд ойлгуулахыг тэр даруйд нь хичээсэн бол үр дүнд хүрэх байсан болов уу?*
- Ойлгож авсан зүйлээ дүгнэлт болгон бичээд ямагт санаж яваарай.*

Хоёр долоо хоногийн хугацаа

Нэгэн удаа Махатма Гандитай уулзахаар нэгэн эмэгтэй хүүгийн хамт иржээ. Тэгээд “Хүүгийнхээ эрүүл мэндэд санаа их зовох юм. Хүү маань таныг маш их хүндэлдэг болохоор үгэнд тань орно биз ээ. Та ямар нэг аргаар хүүд маань элсэн чихрийн хор хөнөөлийн тухай ойлгуулж туслаач” хэмээн гуйжээ.

Махатма Ганди хэсэг бодолхийлснээ “За, тэгье. Та хүүгээ хоёр долоо хоногийн дараа дагуулаад ирээрэй” гэв. Товлосон хугацаа ч болж, эмэгтэй хүүгээ дагуулсаар хүрч ирэхэд Махатма Ганди, хүүд элсэн чихэр нь ямар муу нөлөөтэй болохыг тайлбарлан хэлж өгөөд, элсэн чихэр бага хэрэглэж байхыг зөвлөхөд хүү Гандийн үгийг хүлээн авч, зөвлөгөөг нь дагахаар болов. Хүүгийн ээж баярлаж “Та ингэж хэлээд л болчих байсан юм бол, яагаад хоёр долоо хоногийн дараа ирээрэй, гэж хэлсэн юм бэ?” хэмээн лавлахад Ганди, “Таныг анх ирж уулзах үед, би ч бас элсэн чихэрт дуртай, тэгээд ч тэр өдөр элсэн чихэр идчихсэн байсан юм. Би өөрөө элсэн чихэрт дуртай, миний цусаар элсэн чихэр гүйж байгаа цагт, би хүүд энэ тухай зөвлөөд ямар ч үр дүнгүй билээ. Тиймээс, таны хүүг элсэн чихэр идэхээ боль оо, гэж хэлэхээсээ өмнө, энэ хугацаанд би өөрөө ч бас элсэн чихэр хэрэглэхээ болих ёстой байсан юм аа” гэж хэлжээ.

(“Сэтгэлийн амин дэм” -1)

Дасгал 29

Дасгалыг ажиллаарай.

Өөрт сайн үлгэр жишээ үзүүлж байгаа нэг хүнийг (ээж ааваас бусад ойр дотно хүн) сонгон, тэр чанаруудыг нь жагсаан бичээрэй.

Гэрийн даалгавар

Ээж аавынхаа хэрхэн ямар сайн үйлээр чамд үлгэрлэж байдаг тухай бичиж, тэдэнд уншиж сонсоод хэрхэн хүлээж авч байгаа талаар сэтгэгдлээ хуваалцаарай.

☞ БУСДАД ТУСАЛЪЯ

ӨГЛӨГИЙН СЭТГЭЛИЙГ ТӨРҮҮЛЖ, НӨХЦӨЛ БАЙДАЛДАА ТОХИРУУЛАН ӨГЬЕ



Анхаарлаа амьсгалдаа төвлөрүүлэх дасгалыг багшийн заавраар хийгээрэй.

Бусдын ачийг ухаарсан, бусдыг хайрлаж явдаг хүн “Өгөх” сэтгэлтэй байдаг. Гэхдээ өгөх сэтгэл төрөхгүй байгаа үед ч хүн хичээвэл өөртөө түүнийг төрүүлж чадна. Үүний тулд тухайн хүнээ ойлгож, эд зүйлээр дутаж байгаа хүнд түүнийг нь өгье, халамж хайраар дутаж байгаа хүнд халамж хайрыг нь мэдрүүлье гэх зэргээр хэнд юу дутаж буйг нь өгөх юм сан гэсэн сэтгэлийг өөртөө төрүүлнэ. Дараа нь нөхцөл байдалдаа тохируулан өглөгийг өгдөг.

Дасгал 30

Эхийг уншаад асуултад хариулаарай.

- Хүү өглөг өгсөн үү? Өгсөн бол ямар өглөг өгсөн бэ?
Энэ нь нөхцөл байдалтай нь таарч байна уу? Ярилцаарай.
- Энэ тохиолдолд өөр ямар өглөг өгч болох вэ?

Таван настай хүү нь ээждээ хандаж:

- Ээж ээ, би хөрш өвөөгийн дунд ороод ирье гэхэд ээж нь:
- Эмгэн нь дөнгөж нас бараад байхад, миний хүү айлд орж яах нь вэ?

төвөг болно шүү гэхэд хүү:

- Би туслах гэсэн юм аа гэсээр хөршийндөө оржээ. Хэсэг хугацаа өнгөрсний дараа хүү гэртээ орж ирэхэд ээж нь:

- За, миний хүү яаж туслав? гэхэд хүү нь:

- Би юм яриагүй, ээж ээ. Дуугүй л хамт байж, өвөөгийн гунигийг нь хуваалцаж суугаад ирлээ гэжээ.

Дасгал 31

Дараах тохиолдлуудад ямар өглөг өгч болохыг хүснэгтэд бичээрэй.

№	Тохиолдлууд	Өгөх боломжтой өглөг
1	Гэрийнхнээс чинь хэн нэг нь өвдөөд орондоо хэвтэж байгаа тохиолдолд ...	
2	Ангийн хүүхдийн чинь ар гэрт ямар нэгэн гачигдал гарсан тохиолдолд ...	
3	Үерийн улмаас айлууд орон гэргүй болсон тохиолдолд ...	
4	Хүнд өвчин тусаад, зурагтаар эмчилгээний мөнгөн тусламж хүсэж байгаа тохиолдолд ...	
5	Аль нэг улс оронд байгалийн болон бусад гай гамшиг нүүрлэсэн тухай мэдээ сонссон тохиолдолд ...	

Сэтгэлийн хөөрлөөр боломжгүй зүйлээ өгөх гэж зүтгээд дараа нь харамсах, эвгүй байдалд орохгүйн тулд өөрсдийн боломж, нөхцөл байдлыг зөв үнэлэх хэрэгтэй. сэргийлэх хэрэгтэй.

Өглөг өгөх сэтгэл төрөхгүй бол яах вэ?

Өглөг өгөх сэтгэл төрөөгүй үед өглөг өгөх сэтгэлийг төрүүлэх алхмууд

1. Эхлээд ямар нэгэн тусламж хэрэгтэй, зовж шаналж буй хүмүүсийн тухай, эсвэл тухайлсан хэн нэгнийг бодоорой. Түүний оронд өөрийгөө тавьж үзээрэй. Ингэснээр асуудал, бэрхшээлийг ойлгож хэрэгцээ шаардлагыг нь мэдэж, юу өгөх хэрэгтэй, яагаад өгөх хэрэгтэй, энэ нь ямар асуудлыг шийдэхэд нь тус болох зэрэг нь аяндаа тодрох болно.
2. Дараа нь өөртөө ямар боломж байгааг цэгнэн үзээд дараах хувилбаруудаас сонгон хэрэгжүүлээрэй.

Өгөх зүйл байгаа тохиолдолд:
Хэрхэн яаж, хэзээ өгөх, юу хэлэхээ шийдвэрлээд тэр дагуу өгнө.

Өгөх зүйл байхгүй ч боломжийг бий болгож чадах тохиолдолд:
Боломжийг хэрхэн бий болгох аргыг эрэлхийлэн олно.

Өгөх зүйл байхгүй, боломжийг бий болгож чадахгүй тохиолдолд:
Өгөх сэтгэлийг өөртөө төрүүлээд, тухайн хүнийг асуудал зовлон бэрхшээлээсээ хагацаасай гэсэн сэтгэлийг үүсгээд орхиж болно.

Бусдад өгөх зүйл нэгээхэн ч байхгүй хүнд хүртэл дараах зүйлс үргэлж байдаг. Үүнд:

1. Сэтгэлд нь таатай үйлдэл үзүүлэх (инээмсэглэх, мэхийн хүндэтгэх, шаардлагатай үед чимээгүй байх гэх мэт)
2. Сэтгэлд нь зохистой үг хэлэх (дэмжсэн, талархсан, урам өгсөн, хайрласан, зовлонг нь хуваалцсан, эсвэл дуугүй байсан...)
3. Өөрт байгаа боломжийг олгох (суудлаа тавьж өгөх, зам тавьж өгөх)
4. Зорьсон хэрэг, ажил үйлс, амьдралыг нь бүтэмжтэй сайн сайхан байгаасай гэж бодох, ерөөх
5. Бие, сэтгэлийг нь асран сувилах
6. Ажил хэрэгт нь биеэр болон мэдсэн сурсан зүйлээрээ туслах
7. Аюул ослоос сэргийлэх, авран туслах

Дасгал 32

Бусдад өгөх сэтгэл хүчтэй төрсөн байхад боломжгүй зүйлийг ч боломжтой болгох чадвар хүн бүрд бий. Түүхийг уншаад даалгаврыг гүйцэтгээрэй.

- а) *Бяцхан охины санаачлан хийсэн ажлыг жагсаан бичээд хамтдаа ярилцаарай.*
- б) *“Хийх хүсэлтэй хүн арга эвийг олдог, хийх хүсэлгүй хүн аян шалтаг хайдаг” гэсэн сургаал үгийн утгыг охины хийсэн үйлдэлтэй харьцуулан ярилцаарай.*

Сайхан сэтгэлт охин

АНУ-д амьдардаг таван настай, Катерин охин зурагт үзэж суугаад, Африкт гучин секунд тутамд нэг хүүхэд шумууланд хазуулснаас болж хумхаа өвчнөөр нас барж байгааг олж мэджээ. Охин нэг, хоёр, гурав гэсээр гуч хүртэл тоолоод нэг хүүхэд нас барчихлаа хэмээн хэлээд ихэд сандарчээ. Катерин охин шумуулын тор ямар үнэтэйг ээжээсээ асууж мэдээд тэр өдрөөс эхлэн амттан авч идэхэд нь зориулж ээж аавынхаа өгдөг мөнгийг цуглуулж эхэлжээ. Мөнгө нь тор авах хэмжээнд хүрмэгц ээжтэйгээ хамт явж нэг шумуулын тор авав. Тэгээд эрж сурагласаар Африк руу шумуулын тор илгээдэг нийгэмлэгийг олж, авсан тороо илгээсэн байна. Хэд хоногийн дараа түүнд нэгэн талархлын бичиг ирсэн бөгөөд тэнд Катериныг манай хамгийн залуу хандивлагч хэмээн баяр хүргээд, хэрэв арван тор хандивлавал нэг батламж өгдөг тухай дурдсан байв. Катерин арван тор авахаар шийдэж хүүхэлдэй, тоглоом, уншсан ном зэргээ гэрийнхээ үүдэнд ширээн дээр өрөөд зарахаар шийдэв. Гэвч хэн ч тэдгээрийг нь худалдан авсангүй.

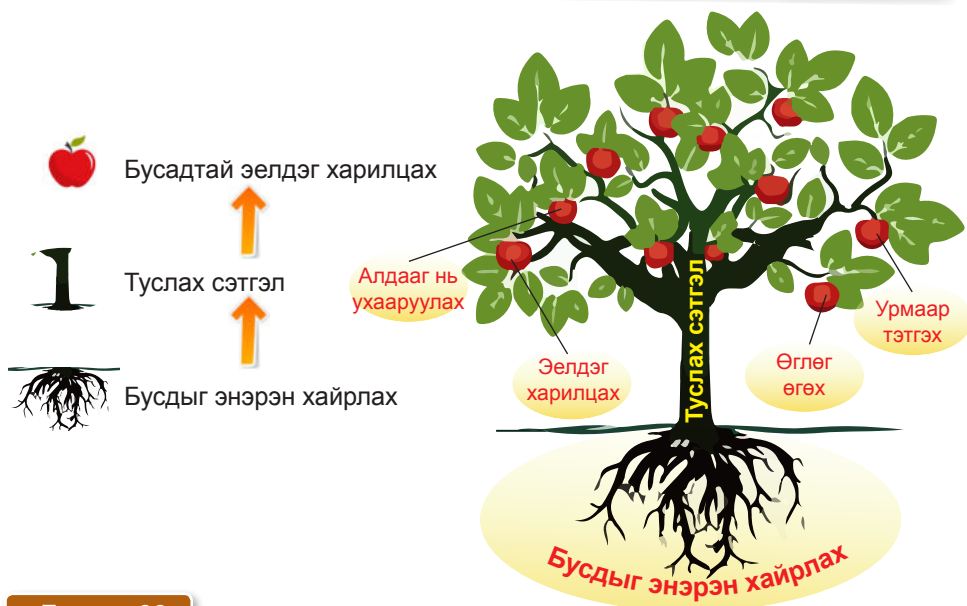
Охинд нэгэн санаа төрөв. “Батламж авах нь хэнд ч сайхан санагдана” хэмээн бодоод Катерин охин арван ширхэг батламжийг өөрөө хийж, юм худалдан авсан хүнд өгөхөөр болжээ. Хүмүүс охиныг өхөөрдөж тэрээр 2 өдрийн дотор бүх зүйлээ заржээ. Улмаар хөршүүд болон ээж, аавынх нь найзууд, хамаатан садангууд, ангийн хамт олон, найз нөхөд өөр хот тосгоны хүмүүс, хүүхдүүд, урлаг спортын одоос аваад ерөнхийлөгч Клинтон гээд маш олон хүмүүс Катерины “Хамтрагч” болжээ. Бусад хот тосгоноос хүүхдүүд түүнд захиа илгээж дэмжиж буйгаа илэрхийлж байв.

Охин энэ ажлаа улам өргөжүүлж Билл Гейтст захиа бичиж өөрийн хийсэн батламжийн хамт илгээжээ. Билл Гейтс эхнэрийн хамт түүний “Хамтрагч” болж энэ ажилд гурван сая доллар хандивласан бөгөөд охины тухай нэвтрүүлэг хийлгэж олон нийтэд хүргэжээ. Энэхүү аянаар цугласан бүх мөнгөөр тэд шумуулын тор худалдан авч Африк руу илгээж олон сая хүүхдийг үхлийн аюулаас аварсан бөгөөд хэрэв Африкт очвол алхам тутамд Катерин гэсэн бичигтэй шумуулын тор хаа сайгүй тааралдах юм байна.

(<https://www.youtube.com/watch?v=6O2h8TBgMs0>)

БУСАД ТУСЛАХЫН ТУЛД ЭЕЛДЭГ ЗӨӨЛӨН, ХҮНДЭТГЭЛТЭЙ ХАРИЛЦЬЯ

Ус хэдий зөөлөн ч чулууг мөлийлгөдөг. Бусад хүн хэчнээн бүдүүлэг, хүндэтгэлгүй харилцаж байвч хариу эелдэг зөөлөн харилцвал, тэднийг ухааруулахаас гадна цаашдын харилцааг эерэг зөөлөн болгож, туслах нөхцөлийг бүрдүүлнэ.



Дасгал 33

Сургууль дээр тохиолддог эелдэг харилцаануудаас аль болох олныг хүснэгтэд бичээрэй. Түүнээсээ түгээн дэлгэрүүлэх шаардлагатай гурван харилцааг сонгоод, арга замыг гаргана уу.

№	Эелдэг харилцаа	Түгээн дэлгэрүүлэх арга зам

Гэрийн даалгавар

Эелдэг харилцааг түгээн дэлгэрүүлэх төлөвлөгөөг багаараа боловсруулаарай. Төлөвлөгөөгөө гурван сарын турш хэрэгжүүлээд, үр дүнгээ анги дотроо танилцуулаарай.

БУСАД ХҮНИЙ АЛДААГ ТУСАЛЪЯ ГЭСЭН СЭТГЭЛЭЭР ЦАГ ҮЕ, НӨХЦӨЛ БАЙДАЛД НЬ ТОХИРУУЛАН УХААРУУЛАН ЗАСАЖ, ХЭВШҮҮЛБЕ

Ухааруулж хэлэх гэдэг нь цаад хүнээ сайн хүн болоосой гэсэн энэрэхүй сэтгэлийн үүднээс, заан сургах байдлаар бус ийм байвал ийм сул тал, муу үр дагавар гарах болно, ингээд засчихвал ийм сайн үр дагавар гарах болно, чи ухаантай, чадалтай хүн учраас чадна шүү гэх зэргээр эрдмийг нь дурдаж урам өгөх зэргээр дутагдалтай талыг нь ойлгуулахыг хэлнэ.

Нөхцөл байдалд нь тохируулах гэдэг нь алдааг нь ухааруулах гэж байгаа хүнийхээ хүсэл сонирхол, эмзэг тал, нөхцөл байдал зэргийг анхааран үзэж тухайн хүн хүлээж авах тэр аргаар санаагаа илэрхийлэхийг хэлнэ.

Бусдын алдааг ухааруулан хэлэхдээ анхаарах зүйлс:

- Хүнийг сэтгэл гонсгор, уур уцаартай, ядарсан, санаа зовсон зэрэг үг хүлээж авахааргүй үед нь гэм алдааг нь тоочихгүй байх
- Бусадтай түүнийг харьцуулахгүй байх
- Хүмүүсийн дэргэд алдааг хэлэхгүй байх
- Ганцаараа байх үед нь хэлэх
- Хэлэх үедээ аль болох загнаж зандарсан байдлаар хэлэхгүй байх

Дасгал 34

Жишээг уншаад, найздаа алдааг нь хэрхэн ойлгуулах оновчтой аргуудыг олж хүснэгтэд бичээрэй.

Найз нь сүүлийн үед гар утсаа хэтрүүлэн хэрэглэх болжээ. Үргэлж утсаа оролдож суух болсон тул ном унших, гадаа тоглох нь багасаж, хүзүү нь чилдэг болжээ. Нүд нь улайж, хараа нь муудаж байгаа бололтой холын юмсыг онийж харах болжээ.

№	Нөхцөл байдлын хувилбарууд	Нөхцөл байдал, цаг үед тохирсон аргууд
1	Найзынх нь сонирхол	
2	Найз нь кино үзэх дуртай	

Бусдад сайн зан чанарыг хэвшүүлэх тухай

Мод тариад услахгүй бол ургахгүй. Түүний адил хүн сайн зан чанарыг бий болгохын тулд түүнийг хэвшил болтол нь дадуулах хэрэгтэй байдаг. Тиймээс хүнд тусалъя гэвэл алдааг нь ухааруулаад орхих биш хэвшил болгоход нь туслах хэрэгтэй.

Хүн хэрхэн амьдралаа бүтээдэг вэ?



Сэтгэлээс бодол төрж, бодол үйлдэл болдог. Үйлдлийг олон давтан хийсээр хүнд зуршил бий болдог. Зуршлууд нь хүний зан чанар болон тогтож, зан чанараараа хүн амьдралаа бүтээдэг. Тиймээс муу зуршлыг арилгаж, сайн зан чанарыг хэвшүүлэх нь ирээдүйн амьдралаа бүтээхэд чухал нөлөөтэй. Тиймээс өөртөө болон найздаа сайн зан чанарыг хэвшил болгоход нь туслах хэрэгтэй.

Дасгал 35

Түүхийг уншаад даалгаврыг гүйцэтгээрэй.

- Ах нь дүүгээ чадваржуулахын тулд ямар аргуудыг, ямар дэс дарааллаар ашигласан болохыг бичээрэй.
- Хэрэв эдгээр аргуудаас аль нэгийг нь орхигдуулсан тохиолдолд дүү нь амжилтад хүрэх байсан эсэхийг хамтаараа хэлэлцээрэй.

Ганхүүг долоон настай байхад ах нь түүний хөл бөмбөгчин болох авьяасыг олж харжээ. Тэр дүүдээ урам зориг өгч, өдөр бүр залхууралгүй бэлтгэл сургуулилалт хийлгэж, дасгалжуулдаг байжээ. Тэр үед ах нь хөл бөмбөгийн багт хичээллэдэг байсан бөгөөд багийнхаа хамгийн шилдэг тоглогч байв. Гэвч ах нь түүний бэлтгэлийг хийлгэхийн тулд өөрийнхөө бэлтгэлийг хойшлуулах тохиолдол гардаг байжээ. Тэр дүүгийнхээ хөдөлгөөн бүрийг хянан засаж өгөхийн зэрэгцээ ямагт урам зориг өгч дэмждэг байв.

Ганхүү хожим дурсахдаа “Ах намайг өдөр бүр 500 удаа бөмбөгөө дээш өшиглөн давтахыг шаардаж, өөрөө хажууд зогсож тоолдог, заавал дуустал хийлгэж байж амрахыг зөвшөөрдөг байсан юм. Зарим үед би залхуурдаг байж билээ. Одоо бодоход ах намайг тэгж сургаагүй бол би хэзээ ч одоогийн энэ хэмжээнд хүрч чадахгүй байсан” гэж дурсан ярьжээ.

Аливаа зүйлийг заан сургаж хэвшүүлэх “Таван хурууны дүрэм”

- Хэрхэн зөв хийхийг тайлбарлах
- Өөрөө хийж үзүүлэх
- Хамтдаа буюу гарыг нь барьж хийлгэх
- Өөрөөр нь хийлгэж алдаа гарвал засаж өгөх
- Хэвшил болтол нь анхаарал тавих



Гэрийн даалгавар

“Таван хурууны дүрэм”-ийг ашиглан өөрөөсөө дүү хүүхдэд сайн зан чанарыг хэвшүүлж байгаарай.

ХҮНИЙ САЙН ҮЙЛИЙГ ДУРДАЖ, СЭТГЭЛД НЬ УРАМ, ИТГЭЛ ӨГБЕ

Хүний хийсэн буяны үйлийг нь дурдах юм бол тэр хүн урам авч, улам эрч хүчтэй болдог. Харин тунг нь хэтрүүлэн улиг болтол ярих юм бол нөгөө хүнд омог төрөх гэмтэй. Өөрийн зүгээс ашиг хонжоо харах, эсвэл тэр хүнд тал засаж, сайн нэр зүүх зэрэг буруу сэдлээр бусдыг магтах нь буруу юм. Аливааг эерэг талаас нь харж чаддаг өөдрөг хүн бусдын сайн талыг олж харж, үг үйлдлээрээ сэтгэл харамгүй урам өгч чаддаг.

ЗӨВЛӨМЖ

- Бусдын дутагдалтай талаас илүүтэй сайн талуудыг түрүүлж хараад урмын үгийг харамгүй хэлж байгаарай.
- Хүнийг ерөнхийлөн магтахаасаа илүүтэй түүний сайн хийсэн үйлдэл, эрдэм чадвар, сэтгэлийг дурдаж, талархаж баярлаж буйгаа илэрхийлж байгаарай.
- Шаардлагатай тохиолдолд хатуу үг эм шиг тустай хэдий ч шүүмжлэлийг аль болох цөөн хэлээрэй.
- Шүүмжлэлийн цаана хайр байх учиртайг бүү мартаарай. Шүүмжлэлийг үнэхээр хэлэх шаардлага гарсан тохиолдолд сайн талуудыг нь дурдан хэлсний дараа зөөлөн үгээр, тоглоом наргианаар гэх мэт нөхцөл байдалд нь тохируулан хүнийг гомдоохгүйгээр тохирох аргыг олж хэлээрэй.
- Ямар ч тохиолдолд бусдын дэргэд хүний алдааг дурдах нь зохисгүй юм.
- “Хамгийн сайн шүүмжлэл бол өөрөө хийх явдал юм” гэдгийг ямагт санаж яваарай.

Дасгал 36

Дурсамжийг уншаад даалгаврыг гүйцэтгээрэй.

- Хүмүүсээс сонссон урмын үгүүдээ жагсаан бичээрэй.*
- Бусдын хийсэн сайн үйлийг дурдан түүнд урам өгч байсан мөчөө санаарай. Энэ нь түүнд хэрхэн нөлөөлснийг ангийнхаа найзад ярьж өгөөрэй.*

Би багадаа өглөө эрт босох дургүй хүүхэд байлаа. Ээж минь намайг “Алив, босоорой!” гэвэл би босдоггүй улам шургаад унтдаг байв. Гэтэл нэг удаа ээж минь аавд хандаж “Манай хүү чинь аавыгаа дуурайсан, ёстой нэг сэргэлэн сайн хүүхэд шүү дээ. Одоо удахгүй өөрөө босчихно” гэж билээ. Тэгтэл босмоор санагдаад анх удаа өөрөө боссоноо тодхон санадаг юм. Маргааш нь ээж маань аавд “Миний хүү чинь өчигдөр нойрмоглохгүй босчихсон шүү. Сэргэлэн хүүхэд дээ” гэж хэлээд намайг үнсэж билээ. Түүнээс хойш би хэнээр ч дуудуулахгүй өөрөө, эрт босдог болсон юм. Энэ мэт ээж минь миний хийсэн багахан үйлээр урам өгсөөр намайг өдий зэрэгт хүргэсэн юм даа.

Дасгал 37

Хүмүүс ижил нөхцөл байдалд өөр зүйлийг мэдэрдэг. Эерэг хандлагатай хүн бусдын сайн талыг ч бас олж харж чадна. Эхийг уншаад даалгаврыг гүйцэтгээрэй.

- а) Энэ хоёр бүсгүйн аль нь аливаа зүйлийн сайн талыг олж харж чадаж байна вэ? Тэдний хандлагыг дүгнэн бичээрэй.*
- б) Өөрийгөө хандлагын хувьд ямар болохыг тунгаан бодож дүгнэлт хийгээрэй.*

Хоёр бүсгүй үдийн цай уунгаа ярьж сууна. Цайгаа амтархан уусан нэг бүсгүй нь нөгөөдөө “Энэ ёстой сайхан цай байна шүү” гэсэнд нөгөө нь “Сайхан ч гэж дээ, хэтэрхий аагтай, өтгөн юм” гэв.

Тэд удалгүй цэцгийн мандлын хажуугаар алхлаа. Нэг дэх бүсгүй “Өө, сарнай цэцэг ёстой үзэсгэлэнтэй юм аа, үнэр нь ямар тансаг юм бэ, үнэхээр сайхан байна шүү!” хэмээн уулга алдтал, хоёр дахь бүсгүй “Тансаг ч гэж дээ, би харшилтай болохоор цэцэг ногооны үнэрт дургүй. Тэгээд ч өргөс нь дэндүү их байна шүү дээ!” хэмээн эвгүйцэнгүй хэлэв. Хоёр бүсгүй хэсэг зугаалаад түр зуур сууж ундаа ууцгаалаа. Хоёр дахь бүсгүй нэгдэх бүсгүйн ундааг хараад “Чи чинь, аль хэдийн талыг нь уучихсан байх шив дээ!” гэхэд, нэг дэх бүсгүй “Гэхдээ тал нь үлдсэн л байгаа шүү дээ!” гэжээ.

(“Сэтгэлийн амин дэм”-1)

Эерэг хандлагатай хүн аливаа зүйлийн сайн талыг түрүүлж хардаг.

Дасгал 38

Бусдаас сайн талыг нь харж сурах даалгаврыг хосоороо гүйцэтгээрэй.

- а) Бие биеийнхээ сайн талуудыг жагсаан бичээд, жишээгээр батлан түүнд ярьж өгөөрэй.*
- б) Бусдыг магтах болон бусдаар магтуулах нь чамд ямар санагдсан бэ? Сэтгээдлээ хуваалцаарай.*

Гэрийн даалгавар

Гэрийнхэнтэйгээ хамтран дотроосоо нэг гишүүнийг сонгон авч, сайн хийсэн үйлийг нь дурдан сануулж түүнд тал бүрээс нь урам өгөөрэй. Ямар уур амьсгал бий болж, ямар үр дүн гарсныг бичээд ангийнхантайгаа хуваалцаарай.

Ямар ч хүнд сайн талууд заавал байдаг. Түүнийг нь олж харж, дэмжиж, урам өгч байх нь хүний эзэмшвэл зохих нэгэн эрдэм мөн. Хүнийг үнэн сэтгэлээсээ магтсан цагт энэ нь түүнд сэтгэлийн тэнхээ, урам зориг өгч хүмүүсийн харилцааг дотно, эвсэг сайхан болгодог. Харин бусдыг худал хөөргөн магтах нь хэн хэнд нь муу уршигтай.

БУЯНЫ ҮЙЛИЙГ ҮЙЛДЭЖ БУСДАД ҮГ, ҮЙЛДЭЛ, СЭТГЭЛЭЭРЭЭ ҮЛГЭРЛЭЭ

Буянтай үйл хийснээр хүний амьдрал утга учиртай болдог. Буян хийлгүй насыг барвал энэ нь амьдралаа дэмий хоосон өнгөрүүлсэнд тооцож болно гэсэн ухаантан мэргэдийн үг байдаг. Тиймээс хүн амьдралаа буяны үйлд чиглүүлэн амьдрах хэрэгтэй.

Сайн үйл хийсэн хүн өөрийн амьдралыг утга учиртай болгож сэтгэлийн амар амгаланг олоод зогсохгүй олон хүнийг үлгэрлэн дагуулдаг ач тустай.

Дасгал 39

Хүн бүр буянтай үйл хийснээсээ аз жаргалыг мэдэрдэг. Бяцхан хүүгийн түүхийг уншаад даалгаврыг гүйцэтгээрэй.

а) Өөрийнхөө хийж явсан буянтай үйлээс санаж хүснэгтийг бөглөөрэй.

Сэтгэлээрээ хийж байсан буянтай үйл	Сэтгэлээс үүдэн үгээрээ хийсэн буянтай үйл	Сэтгэлээс үүдэн үг, үйлдлээрээ хийсэн буянтай үйл

б) Буянтай үйл хийснээр өөрт ямар мэдрэмж төрж байснаа дүгнэн бичээрэй.

Ээж нь хоолоо бэлдэж суутал таван настай хүү нь гаднаас гүйн орж ирлээ. Тэгээд ээждээ хандаж “Ээж ээ, би буян хийчихлээ” гэж бөөн баяр болон хэлээд ээжийгээ тэврэв. Ээж нь “Ямар сайн хүү вэ. За яаж? Ямар буян хийсэн юм бэ?” гэж асуухад хүү “Би гэртээ орох гэтэл манай орцонд нүүж ирж байгаа айл бололтой зөндөө хайрцаг савтай юмнууд гаднаас оруулж байна. Тэгэхээр нь би орцны хаалгыг онгойлгон барьж өгч тусаллаа. Тэр танихгүй эгч ах хоёр надад “Ямар сайн хүүхэд вэ! Ёстой их баярлалаа” гэж хэлсэн.

Хүнд зүйл өргөсөн байж хаалгыг нээх маш хэцүү шүү дээ. Тийм ээ, ээж ээ. Тэгэхээр тэр эгч ах хоёр надад мөн ч их баярласан байж таарна” гээд л нүд нь гялалзан ярьжээ.

Дасгал 40

“Нүдэн булгийн өчил” нэвтрүүлгийг www.youtube.com/watch?v=nMTbTMqwXNk холбоосоор орж үзээд, эхийг уншиж даалгаврыг гүйцэтгээрэй.

а) Амьдрал бол оролцоо юм. Сайнаар оролцох уу? Муугаар оролцох уу? Эсвэл бүр оролцохгүй байх уу? Аль нь хүний амьдралыг утга учиртай болгох вэ? Тунгаан бодоод ярилцаарай.

б) Өөрийн мэддэг, бахархаж явдаг, сайн үйлээрээ бусдад үлгэр дуурайл болсон хүний түүхийг ангийнхаа найздаа ярьж өгөөрэй.

Хүүхдүүд хамтран олон асуудлыг шийдэж чадна



Баруун бүсийн эко клубийн багш, сурагчид нутгийнхаа хар сүүлт бөхөн, цоохор ирвэс зэрэг дэлхийд нэн ховордсон амьтдыг хамгаалахын зэрэгцээ ширгэж байгаа булаг шандны эх ундаргыг олж, үхсэн амьтдын сэг зэм, хогийг цэвэрлэн булгийн эхийг тойруулан хашаа барьж хамгаалж эхэлжээ. Нутгийн малчид

эхэндээ “Хүүхдүүд энэ ажлыг хийж яаж чадах вэ? гэгцгээж байсан боловч үнэхээр ширгэж байсан булгийн ус өдрөөс өдөрт нэмэгдэж хоржигнон урсаад, хатаж байсан газарт өвс ногоо ургаж, ан амьтад ундаалж, мал сүрэг тааваараа бэлчээрлэн явах болсонд туйлын ихээр баярлаж улмаар захиалга өгч, хүүхдүүдэд тусалдаг болсон байна.

Эх дэлхийдээ хайртай эдгээр хүүхдүүд хог хаягдлыг түүж, ангилан ялгахад 2813 ширхэг зай байжээ. Нэг хуруу зай найман литр ус, нэг шоо метр талбайг бохирдуулдаг гэвэл энэ нь 50,4 мянган литр ус, 2813 шоо метр талбайг бохирдохоос хамгаалжээ гэсэн тооцоо хийж тэд ажлаа дүгнэсэн байна. Манай оронд зайг устгах, дахин боловсруулах үйлдвэр байдаггүй учраас гадаад орны зай боловсруулах үйлдвэрт хүргэж өгнө үү хэмээн БОАЖЯ-нд хүлээлгэн өгсөн байна.

Хавх бол улаан номонд орсон амьтанд ч ялгалгүй аюул учруулдаг учраас хүүхдүүд уулнаас хүмүүсийн тавьсан 160 хавхыг олж цуглуулан БОАЖЯ-нд тушаасан зэрэг байгальд ээлтэй олон ажлыг хүүхдүүд хийсээр байгаа юм.
(www.mne.mn/?p=7988)

Нэг их наяд мод



Уур амьсгалын өөрчлөлтийн голлох шалгаан болсон нүүрсхүчлийн хийн хуримтлалыг зогсоохын тулд нүүрсхүчлийн хийг өөртөө шингээж авдаг учир мод тарих нь хамгийн их ашиг тустай. Дэлхийд өнөөдрийн байдлаар 1.2 их наяд мод тарих багтаамж бий гэсэн эрдэмтдийн судалгаа байдаг. Үүний дагуу Герман улсад амьдардаг есөн настай Феликс хүү гурван жилийн дотор 1 сая гаруй мод тарих ажлыг зохион байгуулжээ. Түүний есөн насандаа үүсгэн байгуулсан бүлгэм нь “Нэг их наяд мод” (“Trillion trees”) нэртэй ажлыг эхлүүлжээ. Энэ ажлын хүрээнд улс орнуудын Засгийн газрын тусламжтайгаар аль хэдийн 15 тэрбум модыг дэлхий дахинаа тариад байгаагаас дурдвал Энэтхэгийн Засгийн газрын дэмжлэгтэй тус улсад нийт хоёр тэрбум мод тарьсан байна.
(www.trilliontrees.org)

Гэрийн даалгавар

Гэрийнхэнтэйгээ хамтран сайн үйл хийж яваа хувь хүн, байгууллагуудын үйл ажиллагааг судалж, аль болох олон мэдээлэл бэлтгэн ирж танилцуулаарай.

2.1. БҮЛГИЙН ДҮГНЭЛТ

Энэрэхүй сэтгэл нь хүн төрөлхтний хамгийн эрхэм зүйл бөгөөд ойлголцол, уучлал, эв нэгдэл сайн сайхан бүхний ундарга байдаг.

Энэрэхүй сэтгэлийг бясалгаснаар өөрийн сэтгэл амар амгалан болно. Ингэснээр ирээдүйд зовлонгийн шалтгаан болсон уур уцаар, бухимдал амарлидаг. Энэрэхүй сэтгэлийг хүн хэдий чинээ бясалган дадуулна, төдий чинээ дотоод амар амгаланг олно. Эрүүл мэнд сайжирна. Өөрөө амар амгаланг олоод зогсохгүй гэр бүл, нийгэм хамт олноо амар амгалантай байгаасай гэж бодох нь тэдэнд сэтгэлээрээ “Энэрэхүйн өглөг” өгч буй хэрэг болно. Ингэснээр гэр бүл, нийгэм хамт олон, цаашлаад даян дэлхийд эвсэг харилцаа, сайн сайхан бүхэн бий болдог.

2.2. БҮЛГИЙН ДҮГНЭЛТ

Бусдад тусалснаар хүний өөрийгөө гэсэн аминч сэтгэл суларч, уужим, өгөөмөр болж эргэн тойронд нь эв нэгдэл, эелдэг харилцаа, хайр энэрэл дүүрэн болж хүн аз жаргалтай, амар амгалан амьдардаг.

Бусдад тусалдаггүй амиа бодсон хүний сэтгэл ахархан болж, уур уцаар, шунал, атаа хорсол зэрэг муу сэтгэл бүхэн төрж багахан бэрхшээл бүхэн ч том саад мэт болж, эргэн тойрондоо эвдрэл, тэмцлийг бий болгон зовлон ихтэй амьдардаг.

Тусалъя гэсэн сэтгэлийг үүсгэж чадах аваас нөхцөл байдал, боломждоо тохируулан туслах арга маш олон байдаг.

- Өглөг нь өгч байгаа болон авч байгаа хоёр хүнийг хоёуланг нь аз жаргалтай болгодог.
- Харилцааны чанараар амьдралын чанар тодорхойлогддог. Эелдэг харилцаа нь бусдад туслах гүүр болдог. Бусад хүн өөрт хэрхэн хандсанаас үл хамаарч эелдэг харилцааг үүсгэх учиртай.
- Бусдын алдааг ухааруулан засах аргыг мэдүүлэх нь бэлэг бэлгийн дээд юм.
- Аливаа хүний туйлын хүсэл бол аз жаргалыг мэдрэх явдал бөгөөд бусдад хэрэгтэй сайн хүн байж, бусдад хайрлагдах нь хүнийг аз жаргалтай болгодог. Үүний нэг хэлбэр бол хүний сайн үйлийг нь дурдан сануулж, сэтгэлийг нь тэтгэх явдал юм.
- Сайн үйлээр үлгэрлэх нь бусдад тусалж буй хэрэг юм.



ӨӨРИЙГӨӨ ҮНЭЛЬЕ

1. Доорх хариултаас зөвийг нь олж дугуйлаарай.
 - а) Өөрөөсөө бусдыг бэрхшээл, зовлон зүдүүр, муу бүхнээсээ хагацаасай гэсэн сэтгэлийг энэрэхүй сэтгэл гэнэ.
 - б) Хариу тус харалгүйгээр бусдад туслахыг энэрэхүй сэтгэл гэнэ.
 - в) Хүн төрөлхтний хамгийн эрхэм зүйлийг энэрэхүй сэтгэл гэнэ.

2. Асрахуй сэтгэлийг бясалгасны ач тусыг зөв харгалзуулаарай.

1	Сэтгэл	а)	Зөв болно.
2	Бие	б)	Амгалан болно.
3	Үг яриа	в)	Үнэн, оновчтой, зөөлөн болно.
4	Үйлдэл	г)	Эрүүлжинэ.

3. Цэгийн оронд дараах үгсээс сонгон ухагдахууныг гүйцээн бичээрэй.
(тус, туслахгүйгээр, өөрөө, ургац, суулгаагүй)
Бусдад..... тэднээс харна гэдэг ньүрийг нь байж, хураахыг хүсэхтэй адил.
4. Доорх хариултаас зөвийг нь олж дугуйлаарай.
 - а) Бусдад туслах зорилгоор эд зүйл өгөхийг “Өглөг” гэнэ.
 - б) Хариу тус харалгүй бусдад эд зүйл өгөх болон бие, хэл, сэтгэлээр үйлдсэн үйлийг “Өглөг” гэнэ.
5. Хүснэгтийг бөглөөрэй.

Эелдэг харилцааг бий болгохын тулд:

- Бусдын ачийг санах,
- Сэтгэлдээ тухайн хүнийхээ гэмийг нь бус ач эрдмийг нь харах
-
- хэрэгтэй.

6. Хүн бие дааж алдаагаа засахгүй байх шалтгаануудыг нэрлээрэй.

-
-
-
-
-

7. Аливаа зүйлийг заан сургаж хэвшүүлэхэд хэрэглэдэг “Таван хурууны дүрэм”-ийг хэрхэн ашигласнаа бичээрэй.



3 УЛАМЖЛАЛТ ӨВ СОЁЛОосоо СУРАЛЦЬЯ

3.1. ҮНДЭСНИЙ ХУВЦАС

☞ МОНГОЛ ҮНДЭСНИЙ ХУВЦАСНЫ ОНЦЛОГИЙГ МЭДЭЖ, ЗОХИСТОЙ ӨМСӨЖ СУРЬЯ



Монголчуудын түүх соёл, зан заншлын илэрхийлэл болсон үндэсний дээл хувцсаараа бахархан, зөв өмсөхийн ач холбогдлыг бодож, багшийн зааврын дагуу анхаарал төвлөрүүлэх дасгалыг хийгээрэй.

Монгол дээл нь бидний өвөг дээдсийн ур ухаан хөдөлмөрөөр бүтсэн соёлын том бүтээл бөгөөд монголчуудын ахуй амьдрал, байгалийн эрс тэс уур амьсгал, аж төрөлд үлэмж зохицсон, биед эвтэйхэн, хөдөлгөөнд саадгүй дээл хувцас юм.

МОНГОЛЧУУДЫН ДЭЭЛ ХУВЦАСНЫ ОНЦЛОГИЙГ ЯЛГАЖ МЭДЬЕ

Дасгал 1

Дараах эхийг уншаад, даалгаврыг гүйцэтгээрэй.

- Зааврын дагуу хүснэгтийг өөрийн бодлоор нөхөн бичээрэй. Энэ хоёр төрлийн хувцсыг өмсөөд морь унаад давхивал ямар ялгаатай байх талаар ярилцаарай.*
- Дамбий гуайн сургаалаас юу ойлгож ухаарснаа дүгнэн бичнэ үү.*

<i>Монгол дээл, бүс, малгай, монгол гутал</i>	<i>Хүрэм, саравчтай малгай, богино түрийтэй гутал</i>
.....

Монгол бахархал

Магван, Бадрах хоёр оройн нар уулын толгойд буух үед адуугаа азарга азаргаар нь бүртгэж, шөнийн бэлчээрт гилнэ. Бэлчээрлэсэн адуу үдшийн бүрий, үүрийн жавар болохын урьд түр зогсож амардаг энэ үест чонын гүйдэл тохиолддог гэдгийг санаж, адуугаа сэрэмжтэй манаж байх хэрэгтэй тул алсыг ажиглан байлаа. Давааны наана нэгэн гэрэл ёлтойно. Сайтар ажиглавал хүн хөдлөх шиг. Даруй давхин очвол мотоциклтой залуу нэлээд даарч бээрсэн байв. Түүнийг мориндоо сундлан дах нөмөргөж, гутлынх нь гадуур дэгтий углан гэртээ авчирвал Дамбий гуай толгой сэгсрэн “Хүү минь, Хүн таараагүй бол осгож сүйд болох байж шүү. Хол газар явахад монгол морь, дээл гутал шиг сайхан юм хаа байна” гэж зэмлэхэд залуу өөрийнх нь амийг аварсан Магван хээр адуу манаж байсан ч ер даарсан янзгүй байсныг бодоод монгол дээл хувцсаараа бахархах сэтгэл аяндаа төрж байлаа.

Дасгал 2

Эхийг уншаад, даалгаврыг гүйцэтгээрэй.

- а) Монгол дээлийн өдөр тутмын хэрэглээний талаар ярилцаарай.
- б) Танай гэр бүлийнхэн ямар үед дээл хувцсаа өмсдөг тухай найзууддаа танилцуулаарай.
- в) Өөрийн амьдарч буй нутаг орны онцлогийг гаргасан дээл хувцасны бэлгэдлийн учрыг ахмад настнуудаасаа асууж, судлан мэдээрэй.

Дээл хувцасны гайхамшиг

Ардын уламжлалт хувцас нь нэг угсаатан ястныг нөгөө угсаатан ястнаас ялгаж, таних үндсэн эх төрөл зүйлийн нэг юм. Судлаачдын үзсэнээр монголын хориод угсаатан ястны дээл нь дөрвөн зуу орчим, гутал нь хорь гаруй, бүс нь арав орчим төрөл байдаг.

Моринд гарамгай монголчуудын хувцас хүний хөдөлгөөнд бүрэн зохицсон, тайван цагт ч, дайн тулааны үед ч өөрчлөгдөхөөргүй хэв загвартай, салхи хаасан битүү энгэртэй, гар даарахгүй нударгатай дээл, морин дээр удаан явахад биед түшигтэй өргөн бүс, урт өмд, өвдөг хүрсэн урт түрийтэй гутал зэргээс бүтэж байв.

Дасгал 3

Хүснэгт дэх мэдээллийг уншиж ойлгоод зориулалт, ач холбогдлыг хамтран ярилцаад, дүгнэн бичээрэй.

Монгол дээл

Бүтсэн эд	Торго дурдан, бөс даавуу, малын арьс хөрс
Үүрэг	Энгэр цээж, өвдөг хөлийг дааруулахгүй, салхи хүйтнээс хамгаалдаг, аян замд нөмрөн унтах хөнжил, нударга жийргэвч, бээлийний үүрэг гүйцэтгэдэг.

Гэрийн даалгавар

- а) Бүдүүвч зургийг ажиглаад монгол дээлийн давуу талыг дүгнэн бичээрэй.
- б) Зуны улиралд дан дээл, тэрлэг өмсөхөд дулаан дамжуулалт ямар байхыг дүгнэлт хийн дээрх загвараар бичнэ үү.

Монгол дээлийн хэлбэр хийцийн онцлог

Монгол үндэсний хувцасны гол төрөл болох дээл нь гүн давхар зөрлөгтэй энгэртэй, урт хормойтой, босоо захтай, бүсэлж өмсдөг энгийн хийц бүхий хувцас юм. Дээл нь олон зууны турш хийц загвар нь төдийлөн өөрчлөгдөхгүйгээр хадгалагдаж ирсэн өвөрмөц хувцас бөгөөд үүний шалтгаан нь монголчуудын өөрийн амьдралын хэвшилд хувцас хунараа тохируулан хийж ирсэн ур ухааны гайхамшигт шинж юм. Доктор Б.Дунгаамаа дээлийн хэлбэр хийцийн өөрчлөлт, хувьслыг Хүннүгийн үеэс эхлэн XXI зуун

хүртэлх нийгмийн хөгжлийн үе шаттай уялдуулан авч үзэж, дээлийн хэлбэр хийцийн онцлогийг дараах зургаар үзүүлжээ.

Дээлийн хормой нэлээд урт, доогуураа тавиу байдаг нь морь унахад тохиромжтой төдийгүй биеийн дулааныг зарим талаар зохицуулдаг байна. Хүн тайван байх үед биеэс дунджаар 27.7 Вт/м² дулаан ялгардаг бөгөөд энэ үед дээлийн хормойн хэсэгт хуримтлагдсан дулаан агаар гаднаас хүйтэн агаар урсан орох боломжийг хааж, дулаан орчин бий болгоно. Хүйтэн сэрүүний улиралд зах хүзүүнд шахагдаж товчлогдсон энгэр гүн давхарласан зөрлөгтэй, бүстэй учир агаарын хүйтэн урсгал чөлөөтэй нэвтрэх боломжгүйн дээр суга, цээжний хэсэгт хөдөлгөөнгүй агаарын хуримтлал бий болдог гэж дүгнэжээ.

(“Дээлтэй монгол” эрдэм шинжилгээний хурлын товхимол. 2010 он)



Монгол угсаатны дээл хувцас нь Монгол орны цаг уур, эрхэлж буй мал аж ахуй, амьдралын хэв маяг, эрхэмлэж заншсан үнэлэмж, дагаж ирсэн нийгмийн хэв журамтайгаа нягт уялдсан онцлогтой.

ДЭЭЛ ХУВЦАСНЫ ТӨРӨЛ ЗҮЙЛИЙН ЯЛГААГ МЭДЬЕ

Монгол үндэстний хувцас нь монголчуудын түүх соёлын үнэлэмж, зан заншилтай холбогдсон утга бэлгэдлийг хадгалсан байна.

Дасгал 4

Дараах эхийг уншаад, даалгаврыг гүйцэтгээрэй.

- а) *Манай ард түмний дээл хувцас төрийн өмсгөлд тооцогддогийн учрыг ярилцаарай.*
- б) *Дээл хувцсаа хэрхэн зөв өмсөх тухай өөрийн бодлыг бичээрэй.*

Төрийн өмсгөл

Ардын ёсонд аливаа ёст хувцас өмсөхийг төрийн үйл гүйцэтгэж байна гэж үздэг. Айл гэрийг төр улсын үндэс гэх тул айл гэр болоход үндэсний хувцсаа өмсөж ёсолдог заншилтай. Тиймээс “Дэвжих төрийн дээл, мандах төрийн малгай, бүтэх төрийн бүс, түших төрийн гутал” гэж хэлсэн нь төрийн үйл хэргээ дэвжээсэй, мандаасай, бүтээсэй, төрөө түшиж төвшин амгалан амьдарна гэж монголчууд төрийн сүлдэндээ залбирч ирсэн юм.

Төрөө төвшин амгалан байлгахыг эрхэмлэдэг учраас дээл хувцсаа зөв өмсөх нь төрт ёс уламжлалаа дээдэлж хүндэтгэж буй хэрэг юм. Ахмад настай хүний хажууд энгэр заамаа задгай байлгадаггүй. Монгол хүн дээлээ өмсөөд, бүсээ бүслэн, малгайгаа тавиад золгодог. Энгэрээ товчлохгүйгээр хүнтэй золгодоггүй. Өндөр настнууддаа төвшин сайхан хувцас өмсүүлээд тохойг нь дэмнэн өргөөд золгодог уламжлалтай.

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

Дасгал 5

Эхийг уншаад, өвөг дээдсийн маань сэтгэл дээл хувцасны хэрэглээнд хэрхэн илэрч байгааг ярилцаарай.

Энгийн хувцас, эдлэл

Монголчуудын өдөр тутмын хувцас нь улирлын байдалд тохирох бөгөөд урин цагт дан дээл, давхар тэрлэг, хамба болон илгэн дээл, одончуу дээл, сэрүүн улиралд хөвөнтэй дээл, хурган дээл сэгсүүргэн дээл, сармай нэхий, азарган нэхий дээл, ишгэн, ямаан, элбэнх, хярсан, чонон, аргалан, зээрэн дээл өмсөхийн дээр хүйтэн цагт алс хол явах, адуу манах, хээр хоноход үстэй дээлэн дээрээ дах давхарладаг.

Манай өвөг дээдэс хувцасны хуучныг хаяад, шинийг өмсөх нь бараг үгүй. Хуучин хувцсаа нөхөн сэлбэн, оймс цойлдох, гутал ширлэх гэх мэтээр өмссөөр, бүр даавуу нь сэмэрч урагдан, үс нь унаж халцраад өмсөх аргагүй болох үед нь аргалын бүтээлэг, тоосны алчуур хийж, адагт нь шавартай

хольж зуураад малын хашаа хороо пингээ шавж, хэрэглэдэг нь бусдын хөдөлмөрийг хүндэтгэж, байгальд хог хаяхгүй гэсэн сэтгэлийн илэрхийлэл юм.

(Д.Баттогтох “Монгол үндэстний сургаан хүмүүжүүлэх ухааны их нэвтэрхий толь”)

Дасгал 6

Дараах эхийг уншаад, даалгаврыг гүйцэтгээрэй.

- Монголчууд ямар баяр ёслолоор дээл хувцсаараа гоёдог вэ?
- Дээл хувцсаараа гоёх нь ямар утга учир, бэлгэдэлтэй болохыг ярилцаарай.

Гоёлын хувцас эдлэл

Аль ч улс орны бусдыг хүндэтгэх сэтгэлийн илэрхийлэл бол гоёлын хувцас юм. Монголчуудын баяр ёслолын үед өмсөж эдэлдэг хувцас нь энгийн үед өмсдөг дээл, малгай, гутал, бүснээс ялгаатай байдаг. Эрэгтэй, эмэгтэй баяр ёслолын дээл тэрлэг, уужийг төрөл бүрийн өнгө эдээр хослуулан олон сонин хээ угалз гарган урлахын хамт өнгө хийцийг гайхалтай сайхан тааруулж, нэг ёсны хээн чуулган үүсгэж, биеэ гоёсон дээлийнхээ хийц өнгийг биеийн галбир нүүр царайныхаа өнгөнд тааруулах, унах морины зүс, тохох эмээлийнхээ гоёл, суух суудлынхаа өнгө зэрэгт зохицуулан урладаг. Энэ нь төрт ёсоо хүндэлж буйн илрэл юм. Эмэгтэйчүүдийн бүсэндээ зүүж явдаг бяцхан уутанд чимхлүүр, хусуур, сам, шүүр зэрэг гоо сайхны зүйлс багтдаг. Монгол язгууртны хувцасны ялангуяа хатад эмэгтэйчүүдийн хувцасны эрхэмлэл, ихэмсэглэл нь монголчуудын ертөнцийг үзэх үзэлтэй холбоотой байдаг.

(Л.Дашням “Язгуураа танихуйд өчүүхэн дусал”)

Дасгал 7

Дараах эхийг уншаад, даалгаврыг гүйцэтгээрэй.

- Жанжин малгайн түүхийг дүү нартаа ярьж өгөөрэй.
- Малгайгаа дээдлэх нь эх орноо хүндэтгэж буй хэрэг мөн үү?

Эх орноо тэргүүн дээрээ залъя



Монголын үндэсний их найр наадмын бөх, харваач, засуулчдын өмсөх сүрлэг малгайн дөрвөн тал нь зүгээр нэг дөрвөлжин биш юм. Дөрвөн талтай байдаг нь урьд цагт монгол улс, халх дөрвөн аймаг гэж байх үеийн хэлцээн дөрвөн аймгийг төлөөлжээ. Малгайн чихний доторх оройн дөрвөн талыг нийлүүлсэн уулзварт буй сампинг “шавь” гэдэг. Хуучин цагт дээрх дөрвөн аймгаас

гадна шавь гэдэг засаг захиргааны хуваарь байсан ажээ. Тиймээс энэ улсыг хамгаалах цэргийн хүн халх дөрвөн аймаг, шавь тавыг төлөөлсөн жанжин малгай өмсөн, нэг үгээр хэлбэл эх орноо магнай дээрээ нандигнан авч яваагаа илтгэдэг болсон байна.

(Х.Нямбуу “Хамгийн эрхэм ёс”)

Гэрийн даалгавар

Дараах эхийг уншаад, монголчууд төрөө хүндэтгэж ямар баяр, наадам хийдэг талаар судлан мэдээрэй.

Тусгай хэрэгцээт өмсгөл



“Хувцасны дээд хуяг

Хуяг сайн ч хуримд өмсдөггүй” гэсэн үгийн утга нь хуяг дуулга малгайг дайн байлдааны үед амиа хамгаалах зорилгоор өмсөж хэрэглэдэг өмсгөл юм. Хуяг дуулгыг бат бөх төмөр эдлэлээр хийдэг. Хуяг гэдэг үгийг Я.Цэвэл, Шагж нарын Монгол бичгийн тайлбар тольд “Бие хамгаалахаар өмсөх элдэв хувцас, төмөрлөг шир мод зэрэг бат бөх зүйлээр хийнэ. “Бүрээсэн дор төмрийн тушим хадаж байлдах, дайлах дор өмсөхүй хуяг хэмээхүй” хэмээн тайлбарлажээ.

Монгол улсад эрийн гурван наадмыг “Улсын баяр”, “Төрийн наадам” гэж нэрлэдэг бөгөөд монгол бөхийн өмсгөл хувцас нь үндэсний бөхийн сүр жавхааг илтгэн харуулсан гоо үзэмж, төгс утга бүхий эдлэл юм.

Хурдан морины хүүхдийн өмсгөл нь хөнгөн, содон ялгагдах тэмдэгтэй байна. Хурдан морины хүүхдийн цээживч нь баатрын нөмрөг байдаг нь хүүхдэд зориг хүч нэмж баясгана.

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

Монголын олон аймаг, ястны дотор явуулсан угсаатны зүйн судалгаанд үндэслэн монгол хувцсыг дараах 3 хэв маягт хуваана.

- Халх маягийн хувцас (өмнөд, төв, дорнод халх)

- Ойрад маягийн хувцас (дөрвөд, баяд, хотон захчин, торгууд, урианхай, өөлд, мянгад)

- Холимог (дархад, цаатан, дарьганга)

Монголын олон ястны өвөрмөц төрхийг илэрхийлсэн хувцас хэрэглэл нь содон төрх, ур хийцээрээ тэр омог отгийнхоо нэрийг хадгалан, өөртөө тохирсон бэлгэдлээ шингээсэн байдгаараа онцлогтой.

Монгол дээл хувцас нь бидэнд уламжилж ирэхдээ тухайн үндэстэн ястныхаа өвөрмөц онцлогийг илэрхийлсэн бэлгэдэл, эрхэмлэл, ёс жаяг, ухаарал, урлахуйн эрдмээ шингээж урласан эдлэл. Тийм учраас монгол хувцас бол бидний бахархал омогшил, түүхэн үнэ цэнтэй зүйл, утга соёлын нандин өв юм.

МАЛГАЙ, ДЭЭЛ, БҮС, ГУТЛЫН ТӨРӨЛ ЗҮЙЛИЙГ МЭДЬЕ

Манай ард түмэн хувцас биеийн чимэг, төрийн эдлэл хэмээн үзэж, аливаа ёст хувцас өмсөхийг төрийн үйл гүйцэтгэж байна гэж үздэг байжээ. Айл гэрийг төр улсын үндэс гэх тул өрх өсгөж, сум сунгаж, айл гэр болохдоо үндэснийхээ ёс төр бүхий хувцсыг өмсдөг өнө эртний заншил уламжлалтай. Энэ нь төрөө хүндлэхийн илрэл юм.

Дасгал 8

Дараах эхийг уншаад, “Хоёр хүн явбал нэг нь ахалдаг, ганцаар явбал малгай нь ахалдаг” гэсэн нь хүн “Биеэ зөв авч явах ёс”-той хэрхэн холбогдохыг тайлбарлаарай.

Малгай

Унаган хүн нь малгайгаа дээдэлбээс улс гүрэн нь төрөө дээдэлдэг Малгайг дээдлэх ёс Чингис хааны үеэс улбаатай.

“Судрын чуулган”-д бичсэнээр Тангудаас олзлогдон ирсэн Бүрэ хүү шилбүүрийн үзүүрт малгайгаа өлгөчхөөд тэр нь өөрийгөө ахалж захирдаг тухай өгүүлэхэд Чингис хаан ихэд сайшаасан гэдэг. “Хоёр хүн явбал нэг нь ахалдаг, ганцаар явбал малгай нь ахалдаг” хэмээн өвгөд дээдэс маань сургасан нь эх захаа мэдэж, бие биедээ хүндэтгэлтэй, журамтай байхыг хэлжээ. Малгай нь тухайн хүний нийгэмд эзлэх байр суурийг илэрхийлж байдаг гол хувцасны хамгийн хүндтэйд тооцогддог. *(Судрын чуулган)*

Дасгал 9

Хүснэгт дэх мэдээллийг уншаад, даалгаврыг гүйцэтгээрэй.

- Малгайг зөв өмсөж хэрэглэх зориулалт, ач холбогдол, хэрэглээг дүгнэн бичээрэй.*
- Залуус саравчтай малгайгаа буруу харуулж өмссөн байдаг. Энэ ямар цээртэй байдгийг судлан мэдээд, зөв өмсөж хэвшээрэй.*

Малгай

Бүтсэн эд	Мал болон ангийн үс арьс
Үүрэг	Морьтой болон явган явахад өндөр бөмбөгөр оройтой учир хүйтэнд толгой дух шанааг хүйтнээс хамгаалдаг. Бүч нь хийсэж унахаас сэргийлсэн.

Дасгал 10

Дараах эхийг уншаад, даалгаврыг гүйцэтгээрэй.

- Монгол хүн хахуульд дургүйн учрыг тайлбарлаарай.*
- Монголчуудын эс өгснийг авахгүй байх үзэлтэй холбож бодоход ямар учир байгааг дүгнэн ярилцаарай.*

Монгол хүн хахуульд дургүй



Монгол хувцасны түүх бол манай ард түмний эрх чөлөөний тэмцлийн түүхийг шингээсэн байдаг. Манж чин улсын үед монголчуудын гарт ембүү, мөнгө атгуулан хахуульдаад монгол газрыг эзлэх санаа их байжээ. Тэгээд ембүү хэлбэрийн нударга гаргаж, дээлийн нударгыг буулган, хоёр ханцуйгаа нийлүүлэн хоёр нударганы омгийг гадагш хандуулан баривал яг л мөнгөн ембүү мэт харагдана.

Мөнгөн ембүүгээ гарт нь бариулаад “хүлье” гэсэн утгатай тул дайсны аргад орохгүй гэж монгол хүн нударгаа ямагт эргүүлдэг заншилтай болжээ.

(Х.Нямбуу “Хамгийн эрхэм ёс”)

Дасгал 11

Дараах эхийг уншаад, даалгаврыг гүйцэтгээрэй.

- Бүсийг яагаад амь насны бэлгэдэл хэмээдэг учрыг бусдад ярьж өгөөрэй.*
- Тангаргийн үгийн утгыг дэлгэрүүлэн ярилцаарай.*

Бүс хэрэглэх, дээдлэх ёс

Бүс бол монголчуудын хувьд сүлд хийморь, амь насны бэлгэдэл мөн.

“Монголын нууц Товчоо”-нд Тэмүүжин Жамуха хоёр:

“Ахас дээдсийн үгийг сонсвол	Аль алиндаа
Аливаа хүн харилцан	Түшиг болж
Анд нөхөр бололцвол	Амраглан ханилах ёстой
Амь биедээ	Одоо бид амраглан явъя”
Арч болж	

гэж Тэмүүжин алтан бүсээ Жамуха андад бүслүүлж, эсгэл (эрмэг буюу агсам) халиуныг Жамухад унуулав. Жамуха хариуд нь алтан бүсээ Тэмүүжинд бүслүүлж, ишгэн цагаан морийг Тэмүүжинд унуулав. Ийнхүү амь насаа нэгтгэсэн анд бололцдог. Иймээс бүс нь амь насны бэлгэдэл болж байна.

Монголын түүхийн эгзэгтэй тэр үед Чингис хаан бүсээ тайлан хүзүүндээ тохон, мөнх тэнгэртээ тангараг өргөж, Их монгол улсаа байгуулсан түүхтэй тул монголчууд бүсийг “Бүтэх төрийн бүс” хэмээн бэлгэдэх болжээ.

(Монголын нууц товчоо)

Дасгал 12

Эхийг уншаад, даалгаврыг гүйцэтгээрэй.

- Хүн бүр өөр өөрийн аяга халбагаар хооллодог байсан нь эрүүл мэндийн ямар ач холбогдолтойг дүгнэн ярилцаарай.*
- Хүснэгт дэх мэдээллийг уншиж ойлгоод, ач холбогдлыг хамтран ярилцаад, дүгнэн бичээрэй.*

Эр хүний гоёл



Монгол эрчүүдийн бүснээсээ зүүж явдаг гоёл бол хэт хутга, аяганы уут, даалин юм. Хэтэн дээр дүрсэлдэг хээ нь цэцэг, булан, эвэр угалз, тохомтой угалз байна. Энэ бүгдийг мөнгөөр урладаг. Хутганы хажууд хос савх хатгаастай байдаг. Хутгаа ар нуруундаа бүсэндээ хавчуулан зүүгээд айлд орохдоо сугалан унжуулдаг нь сайн санаа өвөрлөж явааг илтгэнэ. Монгол эрэгтэйчүүд өөрийн аягаа зориулалтын уутанд хийн, бүсэндээ хавчуулан явдаг.

Голдуу мөнгөн аяга авч явах ба тухайн хүний бэл бэнчнээс шалтгаалан модон тагш ч авч явах нь бий. Айлд ороод гэрийн эзэнтэй мэндэлж тамхилаад, өөрийн аяга, савх, хутгаар хооллож ундалдаг байжээ.

Энэ нь ариун цэврийн шаардлага хангахын зэрэгцээ гэрийн эзэгтэйн хөдөлмөрийг хүндэтгэх зорилготой.

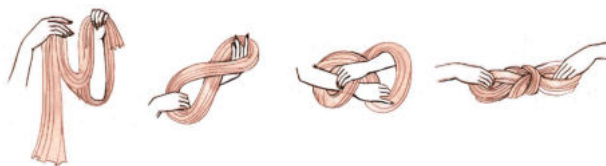
(Д.Баттогтох “Монгол үндэстний сурган хүмүүжүүлэх ухааны их нэвтэрхий толь”)

Бүс

Бүтсэн эд	Даавуун, пансан, дурдан, арьс ширэн, алтан мөнгөн, сүлжмэл, нэхмэл, төмөр эдлэл
Үүрэг	Хүний бөөр нурууг хүйтнээс хамгаалахаас гадна морь унаагаар давхихад бие зайлагдахаас хамгаалдаг.

Гэрийн даалгавар

1. Дүү нартаа бүсээ зөв эвхэхийг зааж сургаарай. Бүсээ бүслэхдээ ёс заншлын дагуу эхлээд голоос нь бариад нэг талыг дуустал биеэ нар зөв ороож бүслэх ба үзүүрийг нь баруун ташаандаа бүснийхээ доороос өөд нь хавчуулдаг.
2. Бүс эвхэх “Аман хүзүү” зангилааг зураглан үзүүлсний дагуу эвхэж сураарай.



3. Дараах зааврыг уншаад монгол дээлээ зөв эвхэж, зөв хэрэглэх соёлыг төгс эзэмшээрэй. Гэр бүлийнхэнтэйгээ хамтран хийгээрэй.
 - Хоёр ханцуйг нь нийлүүлэн барьж, гадаад энгэрийг дотроос нь гадагш эргүүлэн нугална.
 - ханцуйг нь өнгөн тал руу нугална.
 - Захыг дотогш нь харуулан хормой хүртэл 3 нугална.

Монгол гутал



Монгол үндэсний гутал нь байгаль цаг уурын нөхцөл, эрхэлдэг аж ахуй, зан заншилтай холбоотой төдийгүй, түүхэн цаг үеийн онцлог, нийгмийн байдлыг тодорхой тусгасан соёлын чухал дурсгал юм.

Монгол гутлыг морь унаж, дөрөө жийн давхихад тохиромжтойгоор тооцоолон хийсэн тул суурь сайтай, бат бөх, хөлөнд түшигтэй тул хөдөөгийн малчдын, үндэсний бөхийн өмсгөлд хуучин хэв шинжээ хадгалан үлджээ. Ээтэн хошуу, оймс хоёрын хоорондох агаар өвөл дулаан, зунд сэрүүн байлгах шинжлэх ухааны үндэслэлтэй бөгөөд толигор ул нь газар шороог сэндийчихгүй, ургамал амьтны аминд хүрэхгүй гэсэн энэрэнгүй үзлийг шингээжээ.

Монгол гутал нь урианхайн “маага”, дархад цаатны шормон гутал, годон гутал, буриадын шархи сөөхий, халх ээтэн гутал, өөлдийн хатуу госон, өвөрлөгчдийн сөөхий гутал, торгуудын тоохуу цараг гэх мэт ялгавартай байна.

(БНМАУ-ын угсаатны зүй. I дэвтэр)

Дасгал 13

- Монгол гутлыг угалзны тоогоор нэрлэдгийн учрыг ахмадаас асууж мэдээд бусдад хэлж өгөөрэй.*
- Гутал муут гурвын цаадах гэсэн хэлц үг бий. Энэ ямар утга учиртай болохыг ярилцаарай*
- Хүснэгт дэх мэдээллийг уншиж ойлгоод ач холбогдлыг хамтран ярилцаад дүгнэн бичээрэй.*

Монгол гутал

Бүтэсн эд	Үхрийн хөх шир хөм, ширмэл эсгий, арьс, сарьс, даалимба, цагаан ямбуу, булигаар, торго Монгол гутал дөрөв, наймаас гучин хоёр угалз бүхий урласан гоёлын гутал байдаг.
Үүрэг	Хүний хөлийн өмсгөл тул тулж түших, бат суурьтай явах, дааруулахгүй байх үүрэгтэй. Монгол гутал нь ширмэл эсгий ул, ширмэл зуузай, түрий, зулаг, хавчаар зэргээс бүтэх ба хүний хөлд эвтэй, унаа уналгад явах, эмээл тохошны дөрөө дөрөөлөхөд маш тохиромжтой байдаг.

Монголын ард түмний зан заншил түүх соёл нь байгаль хүн хоёрын хүйн холбоотой шүтэлцээний илэрхийлэл бөгөөд газар нутгаа тогтвортой гамтай, ашиглаж уламжлалт арга ухаанаар хүн байгаль хоёр хоорондоо хэрхэн зохицож амьдрахын жишээ байдаг. Монгол дээл хувцас нь монголын уламжлалт зан заншлыг өөртөө агуулсан байдаг.

МОНГОЛ ХУВЦАСТАЙ ХОЛБООТОЙ БЭЛГЭДЭЛ, ЦЭЭРИЙН ЁСНООС МЭДЭЖ, ХЭРЭГЛЭЭ

Монголын олон ястны өвөрмөц төрхийг илэрхийлсэн хувцас хэрэглэл нь содон төрх, ур хийцээрээ тэр омог отгийнхоо нэрийг хадгалан, өөртөө тохирсон бэлгэдлийг шингээсэн байдгаараа бусдаас ялгарна. Монгол хувцас нь улс үндэстнийхээ сүр жавхлан, тусгаар тогтнол, эх оронч үзлийн илэрхийлэл, эв нэгдэл мандан бадарч байхын бэлгэдлийг гүн гүнзгий харуулсан байдаг. Тиймээс монгол үндэсний хувцас нь үндэсний бахархал, оюуны соёл, монгол ухаан, монгол зан заншлын шавхагдашгүй чанарыг хадгалдаг.

Дасгал 14

Монгол дээл хувцасны бэлгэдэл, цээрийн ёсноос сэргээн санаж хүснэгтийг нөхөөрэй.

Мэддэг байсан	Мэдэхийг хүссэн	Мэдсэн

- Хүснэгт дэх мэдээллийг уншаад монгол хувцас төрийн эдлэл болохыг дүгнэн дэвтэртээ тэмдэглэн бичээрэй.
- Мандана, дэвжинэ, бүтнэ, түшнэ гэсэн үгийн бэлгэдлийн утгыг ярилцаарай.

Дээл хувцасны бэлгэдэл

Малгай	Дээл	Бүс	Гутал
Мандах төрийн малгай	Дэвжих төрийн дээл	Бүтэх төрийн бүс	Түших төрийн гутал
Малгай бол монгол төрийн ёст хувцасны тэргүүн мөн. Малгайд эзэн хүний хийморь сүлд оршдог гэдэг. Мандах төрийн малгай хэмээх нь хурц шулуун, харилтгүйн утга бэлгэдсэн шовгор оройтой малгайгаар хүний биеийг ёстой төртэй, мандан бадарч явахыг бэлгэдсэн байна.	Монголчууд монгол дээлээ “Дэвжих төрийн дээл хэмээн дээдэлж иржээ. Их монгол улсын мандсан үеэс монгол дээл дэвжих төрийн бэлгэдэл болж, төрт ёсны хүндэтгэл, харилцаанд есөн их бэлгийн нэгэн зүйл болсноос үүдэлтэй.	Аливаа задгай таранхайг бэхлэн батжуулж, салсан сарнисныг эвлүүлж, бүтээх утга агуулдаг тул ийнхүү нэрлэжээ	Хүний биеийн тулгуур, хөлийн өмсгөл тул тулж түших, бат суурьтай явахыг бэлгэдэн “Түших төрийн гутал” гэж бэлгэддэг.

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

Дасгал 15

Дараах эхийг уншаад, даалгаврыг гүйцэтгээрэй.

- Хүүхдийн баривчны бэлгэдлийг бусдад ярьж өгөөрэй.
- Б.Лхагвасүрэн “Буруу энгэртэй дээл” шүлэгт бусдыг хайрлах энэрэх сэтгэлийг хэрхэн тусгасныг дүгнэн ярилцаарай.

Баривч

Эхээс нүцгэн биеэрээ төрсөн нярайг зөөлөн дулаан нэхий өлгийд өлгийдөн авч, цээжин биед нь баривч цамц өмсгөөд мялаалгын үг хэлдэг. Хүний насан туршдаа өмсөж явах хувцасны үүтгэл нь нялх хүүхдийн баривч учраас анхны хувцсыг ийнхүү хүндэтгэн мялаадаг заншилтай.

Хүүхдийн нялхын үнэр шингэсэн анхны хувцсыг ихэд дээдлэн, авдарт баадагнан боож хадгалдаг заншилтай. Хүүхдэд анх дээл эсгэхэд өдөр судар харж эсгэнэ. Энхрий хүүхдийн дээлийг буруу энгэртэй оёх, олон эхийн гар дамжуулан оёх, зүйл бүрийн өөдөс зүйж оёдог зэрэг нь аливаа муу зүйлээс хамгаалсан дом юм.

(Д.Баттогтох “Монгол үндэстний сурган хүмүүжүүлэх ухааны их нэвтэрхий толь”)

Дасгал 16

Дээл хувцасны бэлгэдэл цээрийн ёсыг уншиж ойлгоод, даалгаврыг гүйцэтгээрэй.

- Монгол хувцсаа хэрхэн зөв өмсөх вэ? эргэцүүлэн ярилцаарай.
- Дүү нартаа үлгэрлэн үзүүлж сургаарай.

Дээл хувцсаа дээдлэхийн утга учир нь:

Хувцас	Өмсөхдөө	Тайлахдаа	Хадгалахдаа
	Малгайгаа буруу буюу хажуу тийш нь харуулж өмсөх, хэлтгий хазгай тавьж өмсөх ёсгүй. Малгай бол эзэндээ ээлтэй тул бусадтай солилцдоггүй. Оршуулгын ёсонд бэлгэдлийг зөрчин, гашуудаж буй тэмдэг нь хувцсаа буруу өмсөх юм. Орчин үед саравчтай малгайг буруу харуулан өмсөх болсон нь тун буруу хэвшил юм.	Хүний толгойг хүндэтгэн тэргүүн гэдэг. Тэргүүний өмсгөл нь малгай бөгөөд малгайд эзэн хүний хийморь сүлд оршдог гэдэг. Малгайг уруугаа харсан сав хэмээн хээрээс малгай олбол авдаггүй ёстой.	Өөрийн болон хүний малгайг бусад хувцаснаас онцгойлон үзэж, эвхсэн хувцасны хамгийн дээд талд нь тавьдаг. Малгайгаа газарт болон хөлд ойрхон байлгах, орны хөлд тавих, гутал өмдтэй хамт тавихыг цээрлэнэ.
	Монгол хүн ямар ч хувцсыг ёсоор нь өмсдөг. Дээлийн зах, энгэр, ханцуйг дотогш нугалахгүй. Энэ нь муу ёр, ёс мэддэггүй, бүдүүлэг, балмад хүний шинж хэмээн цээрлэнэ. Дээлийг нөмгөн өмсөхийг цээрлэнэ. Мөн дээлийн ханцуйг дотогш нугалан шамлахыг цээрлэнэ.	Дээл хувцсаа зөв эвхэж, захыг нь нугалахгүй дээш тавина.	Дээл хувцсыг хадгалах, хураах, эвхэж тавих зэрэгт захыг үүд рүү буюу доош хандуулах ёсгүй. Эзэн хүний сүлд, хийморь доройтно гэдэг.

	<p>Энгэр заамаа задгайлж айлд орох, хүнтэй уулзахыг цээрлэдэг. Дээл өмссөн хүн их хүмүүжилтэй, төв үзэлтэй харагддаг. Сайхан монгол дээл өмссөн эмэгтэй үсээ задгай тавьж болдоггүй.</p>		
	<p>Монгол хүн бүсээ заавал нар зөв ороон бүсэлнэ. Хэрвээ бүс нь алдуурсан хүнтэй таарвал “Таны бүс алдуурчээ” гэх мэтээр заавал хэлж засуулах ёстой.</p> <p>Бүсийг малгайн нэгэн адил дээдэлнэ, Монгол ёсонд хүний сүлд, хийморь нь мөн бүсэндээ оршдог хэмээнэ.</p> <p>Хүний сүлд, хийморь дордсон, зайлсныг эзэнд нь эргүүлэн буцаахдаа малгай, бүсээр нь дуудах зан үйл хийдэг</p>	<p>Бүсээ тайлж тавихдаа туулайн чих хэлбэрээр зангидах, ходоодон зангилаа, очир зангилаа, аман хүзүү гэсэн олон янзаар зангидаж эвхдэг.</p> <p>Монгол хүн малгай бүстэйгээ хүнтэй золгохыг хүндэтгэлтэйд тооцно.</p>	<p>Монгол хүн бүсэн дээгүүрээ гишгэхгүй алхахгүй, бүсээ зөв эвхэн зангидаж дэрэн доороо хийж унтдаг. Эр хүний малгай бүсийг гэрийн эзэгтэй хамгийн хүндэтгэлтэй газар тавьж хадгалдаг.</p>
	<p>Гутлын ээтэн хоншоор толигор тул ул нь газар шороог сэндийчихгүй, ургамал амьтны аминд хүрэхгүй гэсэн үзлийг шингээсэн</p> <p>Өмссөн гутлынх нь байдлаар хүнийг тодорхойлно. Монголчууд гутлаа чирч явахыг цээрлэж, өвчин эмгэг дагуулна гэж үздэг. Монгол ёс заншилд гутлын түрий эргүүлэхийг муу ёр гэж үздэг. Учир нь эрт цагт эрүү шүүлтэнд орох хүний гутлын түрийг эргүүлдэг байсан цээртэй холбоотой.</p>	<p>Гутлын улыг дээш нь харуулахыг цээрлэнэ. Гай зовлон нүүрлэнэ гэх</p> <p>Гутлын улыг өөдөөс нь нийлүүлбэл үйлс бүтдэггүй гэдэг</p> <p>Өөр хүний гуталтай улыг нийлүүлбэл өстөн дайсан болно гэж үздэг.</p>	<p>Гутлаа энд тэнд хамаагүй шидэхгүй. Орны хөлд нямбайлан тавина.</p>

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

Дасгал 17

Дараах эхийг уншаад, даалгаврыг гүйцэтгээрэй.

- а) “Монголчууд хүнийг хувцсаар нь угтаж, ухаанаар нь үддэг”, “Хүний хуучин нь, дээлийн шинэ дээр” гэж хэлэлцдэг ард түмэн билээ. Энэ үг дээрх бэлгэдэлтэй хэрхэн холбогдох бол? Дүгнэлт хийж ярилцана уу.
- б) Манай ард түмэн ямар үед дээл хувцсаа өмсдөг вэ?

Монгол ухаан

“Сэтгэл хэмээгч биеэсээ эрхэм” хэмээн үздэг монголчуудын өнө эртний чин үзэл, гүн бодол нь бурхны шашны сургаал номлолтой яв цав нийцдэг. Монгол дээлийн тухайд доторлох, гадарлах хэмээн ярьдаг. Урагдаж сэмэрсэн, хир даг болсон дотортой, гоё ганган торгон гадартай дээл байваас хэр зохимжтой вэ? Монголчууд бидний өвөг дээдэс гадна өнгөний гял цалд ер дургүй, харин дотоод сэтгэлийн ариусал гоо сайхныг эрхэмлэж, “Гаднаа гяланцаг, дотроо паланцаг” хүнийг ер үл тоодог. Монгол хэлний сэтгэл хэмээх үгэнд тун өргөн утга агуулагдаж байдаг бөгөөд монголчууд бол сэтгэлийг үл догшруулан, ариун нандин, энэрэнгүй нинжин сэтгэлтэй байлгахыг нэн эрхэмлэж, “Сэтгэлийн хир биеийн хирээс бузар” гэж үздэг ард түмэн билээ.

(Д.Баттогтох “Монгол үндэстний сурган хүмүүжүүлэх ухааны их нэвтэрхий толь”)

Дасгал 18

Болсон явдлыг уншаад эргэцүүлэн бодож асуултын дагуу хэлэлцүүлээ өрнүүлээрэй.

- а) Монгол дээл хувцасны загварыг их өөрчлөх нь зөв үү? Орчин үеийн дээл хувцасны дэвшилттэй тал, анхаарвал зохих зүйлсийн талаар ярилцаж санал бодлоо солилцоорой.*
- б) Дээл хувцсаа энгийн үед өмсөх нь зохимжгүй гэх нь зөв үү, буруу юу?*

Чи монгол дээлээ өмсөх дуртай юу?

Галт тэрэгнээс ээжийгээ тосохоор явахдаа ээжийнхээ оёж өгсөн ягаан дээлийг өмсөв. Гэтэл галт тэрэгний буудал дээр хоёр хүүхэд намайг хараад инээлдэн хоорондоо “Надад дээл зохидоггүй, тэгээд ч бага залуу хүн төв газар дээл өмсөөд байх зохимжгүй санагддаг. Харин гоё загварын дээл хааяа нэг өмсөх нь зүгээр” гэж ярилцах нь дуулдав. Харин ч миний бодлоор дээл зохидоггүй монгол хүн байдаггүй гэж боддог.

Монгол хүн бүр үндэсний дээл хувцсаараа гоёж бахархаж монгол эмэгтэй хүн дээлээ өөрөө эсгэж, оёж өмсдөг байгаасай гэж би хүсдэг.

Гэрийн даалгавар

Дараах эхийг уншаад, гэрийнхэнтэйгээ ярилцаад даалгаврыг гүйцэтгээрэй.

1. Монгол дээл хувцасны бэлгэдэл, цээрийн ёсноос юу сурч мэдсэнээ дүгнэн бичээрэй.
2. Дээлийн товчны бэлгэдлийг уншаад ямар сэтгэгдэл төрсөн бэ?
3. Дээлийн товч, шилбэ дутуу байх, урагдаж ханзарсныг цээрлэдэг ёсны учрыг ярилцаарай.

Мэддэг байсан	Мэдэхийг хүссэн	Мэдсэн

Дээл эсгэх, оёх бэлгэдэл цээрийн ёс



Монгол дээл хувцсыг эсгэхээс аваад оёх, мялаах, өмсөх, эдлэх, эвхэх, хадгалах, элэгдэж хуучрах хүртэл бүгд хэв журамтай, өөр өөрийн зан үйл, бэлгэдэл, цээрийн ёстойгоос гадна дээл хувцас эсгэх, оёх, эхлэхдээ өлзий бэлгэтэй өдрийг сонгож үдийн өмнө эсгэдэг. Дээл эсгэхэд гарсан өөдсийг энд тэнд хаяхгүй “Үйл бүтүүгэй” хэмээн галд өргөнө. Хувцас эсгэж оёхоос өмнө гараа

угааж, биеэ ариулдаг заншилтай. Эсгэж, оёж байгаа шинэ хувцасны дээгүүр алхахыг цээрлэдэг.

Монгол дээлийн хоолойд хоёр товч, мөрөнд гурван товч, баруун суганд нэг товч, цаашилбал ташаанд нь хоёр товч байдаг. Тус бүрийг зангилаа үүсгэн хийхдээ:

Үргэлж мэргэн номыг тогтоон тунгааж яваг гэж хоолойны дээд товчийг
Үйлс нь үргэлж дэлгэрч яваг гэж хоёр дахь товчийг

Өвөг дээдсийн сургаалыг санаж сэрж яваг гэж мөрний эхний товчийг

Өөрийн чинь биеийг хамгаалж яваг гэж хоёр дахь товчийг

Өчүүхэн муу зүйлд бүү автаг гэж гурав дахь товчийг

Өвөг дээдсийн сургаалыг санаж сэрж яваг, сурсан эрдмийг өөрийн биеэс суга юугаараа бүү гаргаг гэж суганы товчийг чинь

Ташааны дээд, доод товчийг үгээгүй ардыг өргөн тэнхрүүлж яв, доод, дээд гэлтгүй адилхан хүмүүс билээ хэмээн бэлгэдэж зангидаж шившсэн байдаг юм гэнэ.

Хувцас дээл оёж байгаа хүнийг буюу үйл хийж байвал “Үйл бүт” гэж ерөөдөг, ерөөхгүйгээр өнгөрөхийг цээрлэдэг нь хүмүүний ажил, үйлс ямагт өөдрөг, бүтэмжтэй байгаасай гэсэн бэлгэдэл юм.

(“Дээлтэй монгол” эрдэм шинжилгээний хурлын товхимол)

Монгол үндэсний хувцасны гол төрөл болох дээл нь гүн давхар зөрлөг бүхий энгэртэй, урт хормойтой, босоо захтай, бүсэлж өмсдөг энгийн хийцтэй хувцас юм.

Монгол дээлийн хэлбэр хийц нь улирлын чанартай өөрчлөгддөггүй.

Дээл нь олон зууны турш хийц загвар нь төдийлөн өөрчлөгдөхгүйгээр хадгалагдаж ирсэн өвөрмөц хувцас бөгөөд үүний шалтгаан нь монголчууд өөрийн амьдралын хэвшилд хувцас хунараа тохируулан хийж ирсэн ур ухааны гайхамшигт шинж юм.

3.2. ТӨРӨӨ ДЭЭДЭЛЬЕ

🌀 ТӨРТ ЁСНЫ УЧИР УТГЫГ ТАНИН МЭДЬЕ




Монгол улсаараа бахархан, хайрлан хамгаалахын ач холбогдлыг бодож багшийн зааврын дагуу анхаарал төвлөрүүлэх дасгалыг хийгээрэй.

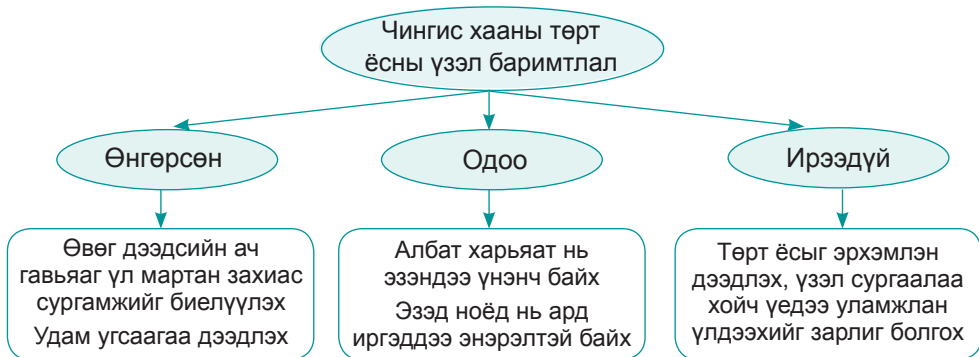
ТӨРТ ЁСЫГ ТАНИН МЭДЬЕ

Төрийн хууль, түмний хууль хоёул хослон, хазаар ногт болно. Төрийн хууль бичээстэй, түмний хууль бичигдээгүй ч цээжинд өвлөөстэй. Энэ хоёр хослох нь төвшин амгаланг тогтоох гол багана мөн. Төрөө дээдлэх үзэл бол уламжлалт ёс журам, улс гүрнийг засан тохинуулах хууль цааз, улс гүрний эрхийг барих эрхэм хүний суурь суудлыг хүндэтгэн дагах явдал юм.

Төрт ёс

Төр гэсэн үгийн утга гарлыг хөөж үзвэл, төр хэмээх нь эртний монгол хэлэнд “төрү”  бөгөөд утга нь “ёс” юм. Алтай язгуурын хэл болох түрэг төрлийн хэлэнд мөн “төрү”, манж хэлэнд “доро” гэдэг. Гол утга нь мөн “ёс” болно. Ёс нь уламжлан өвлөсөн хэв суртал, зөв бурууг ялган заасан тогтсон журмыг хэлдэг. Тийм учраас эрт цагаас эдүгээ хүртэл “төр ёс”, “ёс төр” хэмээн хоршин өгүүлдэг бөгөөд “Ёс ёмбогор, төр төмбөгөр” хэмээх хэлц үг ч үүнийг батална.

Төрийн өмнөх түүхийг сөхөж үзвэл: Арван гуравдугаар зуунд өнөөгийн хууль цаазыг “Засаг” гэдэг байв. Өөрөөр хэлбэл, улсыг байгуулж, төрийг төвхнүүлж, засдаг зүйл нь засаг юм. МНТ-нд “Засаг давах, засаг хөндөх” гэх мэтээр гардаг бөгөөд зохиолч Ц.Дамдинсүрэн “Хууль цааз зөрчих” гэж буулгасан байдаг. Улмаар төр хэмээх нь төвшитгөн зассан улс гүрэн, тэр улсын гол хууль журмыг заах болж, “Ёс” нь олон нийтээр уламжилсан зан заншлыг гол төлөв нэрлэх болж, “Засаг” нь одоо бодитой хууль дүрмийн заалтыг хэрэгжүүлж төрийн байгууламжийн нэг нэр томьёо болжээ.



“Алтан товч”-оор уламжилсан эзэн богд “Чингис хааны билиг” сургаалд:

“Алтан биеэ амусу (амраая) хэмээвээс
 Аху төр минь алдруузай
 Бүтэн биеэ амусу (амраая) хэмээвээс
 Бүтэн улс минь самдруузай (самууруузай)
 Алтан бие минь алжааваас алжаатугай
 Аху (оршин байх) төр минь бүү алдартугай
 Бүтэн бие минь зовбоос зовтугай
 Бүрэн улс минь бүү самдартугай”(самууртугай)

хэмээн айлдсан нь бутарсан улсаа бүртгэж, хагацсан улсаа хамтатгахын төлөө “Сур дөрөө сунатал, төмөр дөрөө дөлөртөл жийж” эсгий туургатныг нэгтгэсэн их хаан Чингисийн амьдралын зорилгын тодорхойлолт гэж үзэж болох буй заа. Энд нэгэн гол санаа буй бөгөөд алт шиг үнэт бие минь зовох нь ч яах вэ, байгуулсан улс минь бат байх болтугай хэмээсэн үгийг лавшруулан тодотгож өгүүлсэн буй. Өөрөөр хэлбэл, “Төр”, “Улс” гэсэн хоёр үгийг адил буюу ойролцоо утгаар ухаардаг байжээ.

Мөн Чингис хааны 1211 онд Уйгарын Идүгүд ханд өөрийн охин Алалтун бэхийг өгөхдөө: “Хатагтай хүнд гурван эр бий. Анхны эр нь алтан төр, дараах эр нь ариун нэр, түүний дараах эр нь авсан эр мөн билээ. Алтан төрийг хатуужин дагавал ариун нэр бэлэн болно” хэмээн сургасан байдаг.

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

Дасгал 19

Төрт ёсны тухай уншиж судлаад, даалгаврыг гүйцэтгээрэй.

Дараах зүйр үгс, болон хэлцүүдийг уншаад даалгаврын дагуу ажиллана уу.

- а) “Төр”, “Ёс” гэсэн хоёр үгийн утга, хэрэглээг сайн ажиглаж, адил буюу ойролцоо утгаар хэрэглэсэн газар нь тэмдэг (-) тавиарай.
- б) Зүйр үг, болон хэлцүүдийг төрд хамаарах, иргэнд хамаарахаар нь ангилж шинэ хэлцийг цээжлэн тогтоогоорой.
- в) Монголын төрд ямар шинж байсан, ард түмэн аман зохиолоороо дамжуулан төрийн талаар юу захиж хэлснийг ярилцаарай.

“Төрд хууль буй, түмэнд ёс буй”

“Төрийг олоход хялбар, төвшитгөн залахад бэрх”

“Төрийн хэлхээ хууль, төрлийн хэлхээ нагац”

“Төргүй хаан байдаггүй, түүхгүй улс байдаггүй”

“Төр түмэн нүдтэй, төрсөн бие хоёр нүдтэй”

“Төр цаазад баригдах, төмөр хадаасанд баригдах”

“Төрийн сахиус сайд, шашны сахиус хувраг”

“Төрийн нуруу төвшин бол, түмний сэтгэл амгалан”

“Төр улсдаа өрх нэмэх, түмэн олондоо бүл нэмэх”

“Төрдөө түшигтэй, түмэндээ өлзийтэй”

“Төрд нэртэй, түмэнд хүндтэй”
 “Ёстныг хүндэл, настныг бадруул”
 “Ёс ёсолж, ёрыг цээрлэх”

Төр нь өвөг дээдсээс өвлөсөн нийтлэг хэл, соёл, газар нутаг бүхий ард түмний тусгаар оршин тогтнох эрхэм дээд бэлгэдэл болдог. Улс байсан цагт хэзээд өөрийн төртэй. Ямар онцлогтой төр байснаас үл хамаараад тусгаар Монголын түүхэнд мандаж буурсан төр бүхэн манай улсын түүх билээ. Чухам энэ утгаар монголчууд төрөө дээдэлж ирсэн юм. “Төрийн сүлд өршөө” хэмээн монголчууд хэлдэг нь Монгол улсыг, Монголын ард түмнийг ивээдэг сүлд тэнгэр байдаг хэмээн сүслэн залбирч буй хэрэг.

Дасгал 20

Дараах бэлгэдлийг уншиж судлаад, даалгаврыг гүйцэтгээрэй.

- а) Дараах таван үеийн Монгол улсын төрийн сүлд, далбааг ажиглаад, юу юу нь хэрхэн өөрчлөгдсөнийг ярилцаарай.
- б) Монгол улсын төрийн сүлд, туг, далбааны утга, бэлгэдлийг ярилцаарай
- в) Монгол улсын төрийн дуулалд “Үндэс язгуур хэл соёлоо үрийн үрдээ өвлөн бадраа” гэсний утгыг гэр бүлээрээ, анги хамт олноороо ярилцаарай.

Монгол улсын үндсэн хуульд

1. Монгол Улсын тусгаар тогтнол, бүрэн эрхт байдлын бэлгэ тэмдэг нь төрийн сүлд, туг, далбаа, тамга, дуулал мөн.
2. Төрийн сүлд, туг, далбаа, дуулал нь монголын ард түмний түүхэн уламжлал, хүсэл тэмүүлэл, эв нэгдэл, шударга ёс, цог хийморийг илэрхийлнэ гэж заасан байдаг.



Гэрийн даалгавар

Хаан хүний 35 эрдмийг судалж мэдээд тэмдэглэн ирээрэй.

ТӨРТ ЁСНЫ УЛАМЖЛАЛЫГ МЭДЬЕ

Эртнээс Монголын төр хүчирхэг байсны учир нь нарийн чанд ёс журам, хатуу чанга сахилга баттай байсантай холбоотой.

Монголчуудын уламжлалт хууль цаазын бодлого төрийн хуулиа дээдлэх ёс нь “Хүн ахтай, дээл захтай”, “Хүн хүндээ нөхөр” гэсэн гол шугамыг баримталж, төрийн хуулиа ямагт дээдлэн хүндэтгэдэгт оршино.

Дасгал 21

Дараах эхийг уншаад, даалгаврыг гүйцэтгээрэй.

а) “Хүн ахтай дээл захтай” гэдэг үгийн утга, төрт ёстой ямар холбоотой болохыг ярилцаж дүгнээрэй.

б) Чингис хаан:

“Аугаа их улс иргэнээ

Алаг үгүй тэнхрүүлж

Аху төрөө шударга болгож

Алдарших сайн нэр олмуй” хэмээн сургасны учрыг ахмад хүмүүсээс асууж мэдээд бусадтайгаа ярилцаарай.

в) Эхэд тодоор бичсэн хэсгийн утгыг ярилцаж дүгнэн бичээрэй.

Монголын төрт ёсны уламжлал

Монголчуудын төрт ёсны түүхэнд Хүннү нарын байгуулсан төрийн 2229 жилийн уламжлал хожмын нүүдэлчдийн төрд үлгэр дуурайл болж, төрийн бат ухамсар монголчуудад бүрэлдсэн.

Чингис хаан байгуулсан төрөө хүчтэй байлгаж бэхжүүлэхийн тулд төрийн хэргийг шударгаар явуулан зон олны итгэл хүндэтгэлийг хүлээж чадсан байх, хүн бүр төрөө хүндэтгэн түүнийг бэхжүүлэхэд хүчин зүтгэдэг байхыг нэн эрхэмлэж байсан нь **“Онц үнэнч өршөөлөөр доордсын сэтгэлийг авч, чигч шударгаар дээд эзэндээ зүтгэвээс ёс болой”** гэсэн энэ хоёр хүчин зүйлийн барилдлагат шүтэлцээнд тулгуурлах нь Чингис хааны байгуулсан Монголын нэгдсэн төрийн гол зарчим, үзэл баримтлал байсан бөгөөд эл зарчмаа баримтлан хэрэгжүүлж чадсанаар Монголын төр бэхжин манджээ.

(ШУА. Монголын философийн түүх. II дэвтэр)

Дасгал 22

Эхийг уншаад, төр барьж байгаа хүний эрхэм чанарууд юу байхыг хамтаараа хэлэлцэн бичээрэй.

Монголын их хаан



Нэгэн удаа Чингис хаан цөөн хэдэн цэргийн хамт хоол хүнснээсээ хол тасарч өлсөж туйлдан ядарчээ. Олон хоног зүдрэн явсан тэд Балжуна мөрний хөвөөнд буудаллаж, цангахын эрхэнд мөрний булингартай уснаас ууж суув. Дайн тулаанд ядарч зүдрэн, хоол хүнсгүй явсан цэргүүдээ хараад Чингис хаан ихэд сэтгэл зовнин суужээ.

Мөрний орчим өвс ногоо муутай, ан гөрөө ч харагдах шинжгүй атал гэнэт нэгэн хулан тоос татуулан давхин өнгөрөхөд бүгд баярлан намнажээ. Ингээд хулангаа арьсанд нь хорхоглон болгож байх хооронд Чингис хаанд цайны ус, хуурай хүнс түрүүлэн ирж, шадар түшмэд нь цай, ааруул хурууд тэргүүтнийг өргөн барихад Чингис хаан түүнийг ганцаар зооглохоос эрс татгалзан мөхсөн цэргүүд минь сайныг нь идэг хэмээн хулангийн муухан махнаас хөшиглөн амтархан идэж, их цэргийн хамт булингартай уснаас ханатал уужээ. Ингэж үнэнч цэргүүдээ төрсөн үр адил ялгалгүй хайрлан энэрч, хүндэтгэн хандаж чаддаг их хаандаа ямар ч цэрэг нь үнэнчээр зүтгэн, амиа өгөхөд бэлэн байдаг байжээ. *(С.Нарангэрэл “Монголчуудын зан суртахууны гарваль”)*

Дасгал 23

Дараах эхийг уншаад, даалгаврыг гүйцэтгээрэй.

- а) Хаан хүний 35 эрдмийн дотор хайрлах сэтгэл нэн эрхэм хэмээсний учрыг судлан мэдээрэй.

Энэрэн хайрлах сэтгэл

Хаан хүний эрдмийг Төрийн тэргүүн улсын удирдагч хүн эрдэм ухаан, оюун билиг, ёс зүй, авьяас чадвараараа шалгаран тодордог нь дэлхий дахинаа нийтлэг зүйл юм. Төрт ёсны эртний уламжлалтай монголчууд төр улсын тэргүүнээ тодруулахдаа мөн л ийм жишгээр хандаж ирсэн бөгөөд тэгэхдээ оюун ухаан, авьяас билиг, хууль ёс, эрдэм чадал, үүрэг хариуцлага, ёс зүй, аж төрөх ёсны бүхий л хүрээг хамарсан шалгуурын иж бүрэн тогтолцоог оновчтой цөөн үгээр томъёолж, хаан хүний ёс баримтлал болгон мөрдөж ирсэн. *(Н.Ганхуяг “Монгол намба, ёс жудаг”)*

Гэрийн даалгавар

1. Хүүхэд залуучуудыг сурган хүмүүжүүлэхэд зориулан бичсэн “Мандах нарны туяа” хэмээх сургаалаас уншаад утгыг тунгаан ярилцаарай.
2. Энэ бүх сургаалын санаа, гол зорилго нь хэний төлөө, юунд зорьсон байна вэ? Энэхүү сургаалаас төрт ёсонд уламжлан ирсэн үзэл санааг олж, дэвтэртээ бичиж тэмдэглээрэй.
3. Цаг үе өөр өөр нийгэмд харилцан адилгүй уламжлалт сэтгэлгээнээс бидний авч үлдэх ёстой, цаашид үр хүүхдэдээ өвлүүлэх ёстой зүйл нь юу болох талаар аав ээжтэйгээ ярилцаад дүгнэн бичээрэй.

Мандах нарны туяа

Улс төр

Улс төрийг байгуулсан нь олон иргэнийг бусдын мэдэлд оруулахгүй өөртөө тогтнохыг эрсэн хэрэг буюу. Нэгэн гэр дотроо эвтэй бол тэр гэр өөдлөхүйн шалтгаан буй. Нэгэн улс дотроо эвтэй бол тэр улс тогтохуйн шалтгаан буй. Улс төр хэмээгч нэгэн гэр мэт болой.

Улсын үндэс нь олон иргэн мөний тулд иргэнийг өршөөхөөс чухал нь үгүй. Иймийн тул дээдэс нь доодсыг энэрэх, доодос нь дээдсээ хүндэтгэн найралдвал төр төвшин, иргэн амар, салхи найртай, хур бороо элбэг болохыг юун өгүүлэх явдал буй.

Цааз хууль

...Улсад буруу явагсдыг зогсоохыг цааз хэмээмүй. Цааз зөрчигчдийг яллахыг хууль хэмээмүй. Цаазыг байгуулсан нь чухам муусыг залхаан, сайнгүйг нь цээрлүүлэх, иргэний дэмий явахыг байлгаад жолоодож сайнаар явтугай, гажууг тэвчиж, шударгыг эрхэмлэн, түгшүүртэйнээс зайлж, амрыг олтугай хэмээх нь буюу...

Засаг зарлал

...Засгийн хэрэг нь эелэх, эвлэх, засах, сургах, сүр буянаар гэсгээх, хөгжүүлэх, эрх соёл хэлхээ хэц, төр ёс, хэв хууль, дүрэм үзэмж, цааз зарлал, ёслол хөгжмийг бадруулан түмэн иргэнийг удирдан сайнд хандуулахыг эрхэлмүй...

Сайд түшмэд

Улс төрийн засагт байгуулсан түшмэл хэмээгч нь улс төрийн дам ноён нуруу, амьдрах иргэний хутгийг барих нь буюу. Эрхгүй ариун болгоомжтой, хичээлтэй, найртай ба жич будлианыг шийтгэх, бэрхийг засах эрдмийг олсны хойно сая соён засахуйд орвол болмуй. Эхнээс адагт хүртэл чадах чинээгээрээ зүтгэж, зовох зүдэхүйгээс зайлахгүй хэргийг дуусгаж заалдсан хэргийг өдөр оруулахгүй, хэрэгт тохой таталдахгүй болж, шударгыг гүйцэтгэвээс зохих бөгөөд зальхай мууг байцаан барих бичиг дансыг тодорхойлон шийтгэх, сэжиглэлтэй хэргийг шүүхийг тушаал болгож, эрдэм сахилга бүрнээ үлэмж, хүнд ихэмсэг, хичээнгүй, болгоомжтой хүн болбол оролдсон тушаалыг гутаахгүй болон чадмуй.

(Ч.Бат-Очир)

Эртний Монголын төрийн хуулиудаас хамгийн тодорхой мэдэгдэж байгаа нь Чингисийн үеийн “Их засаг” хууль байдаг. Монголчуудын “Биеэ засаад гэрээ зас, гэрээ засаад төрөө зас” хэмээн захин сургамжилдаг гүн ухаан нь амьдрал тэмцэл, эрхэлдэг аж ахуй, ёс заншил, өв соёл, үзэл баримтлалд шингэсэн байдаг. Нүүдэлчин монголчуудын төр, гэр бүл, иргэний баримтлах ёс дүрэм нь өвөрмөц соёл уламжлалыг бүтээж ирсэн.

ТӨРТ ЁСНЫ НЭР ХҮНД, ХУУЛЬ ЁСЫГ ДЭЭДЛЭН, ДАГАЖ МӨРДЬЕ

Төрт ёсны нэр хүнд гэдэг нь төр нь төр шиг хүчтэй, ард түмэндээ хайрлагдсан алдаагүй байх ёстой. Төрийн түшээд нь хүчтэй, шударга зөв, төрийн бодлого нь улс үндэстэн, ард түмэндээ чиглэсэн, нэр хүндтэй байж ард түмэн нь хайрлан шүтдэг уламжлалтай.

Дасгал 24

Дараах эхийг уншаад, даалгаврыг гүйцэтгээрэй.

- а) *Монголчуудын тэнгэрээ дээдлэх үзэл нь төрөө дээдлэхтэй яагаад холбогдож байна вэ?*
- б) *Энэ үзэл нь монгол малчин ахуй, зан заншилтай хэрхэн холбогдох вэ? Хамтран ярилцаарай.*

Төртэй харилцах харилцаа

Монголчуудын үзлээр төр бол тэдний туйлын хүслэнгийн биелэл, газар тэнгэр хоёрын шүтэлцээ юм. Монгол хүн тэнгэрээ дээдэлдэг тэнгэрт захирагддаг. Хүн амьдралдаа хоёр тэнгэрийн доор захирагдан амьдардаг. Байгалийн хөх мөнх тэнгэрийн доор, төрт ёсны тэнгэрийн доор амьдардаг.

Төр нь нүүдэлчин түмний дайнгүй амар амгалан, аж төрөх туйлын хүслэн, газар нутгаа батлан хамгаалах, бэхжүүлэх хэрэгцээнээс үүдэж үүссэн учраас түүнийг жолоодогч хааныг “Тэнгэр заяатай”, “Тэнгэрийн хөвгүүн”, “Тэнгэр язгуурт” хэмээн өргөмжлөн бүгдээр зүтгэн дагах уламжлал тогтжээ.

(А.Цанжид “Төр барихуй монгол ухаан”)

Дасгал 25

Дараах эхийг уншаад, даалгаврыг гүйцэтгээрэй.

- а) *МНТ 167-р зүйлд Сэнгүм Тэмүжинийг дарах талаар сэтгэхэд Ван ханы хэлсэн үгэнд “Хөвүүнд минь муу сэтгэвээс, тэнгэрт үл таалагдах бидТэнгэрт магад таалагдах уу, бид?” хэмээн хэлсэн байдаг. Энэ үгийн утгыг төрөө дээдлэх үзэлтэй холбон тайлбарлаарай.*

Төрийн түшээдийн есөн эрдэм

Төрөө дээдлэх Монгол ухаан нь төрийн түшээдийн биеэ авч явах зан үйл, горим журмыг тогтоосон байдаг. Тухайлбал:

Эртний мэргэд, эгэл олон дараах шаардлагыг хангасан түшээдээр төр түшүүлдэг ажээ.

- Бусдын зовлонг биед эргэцүүлдэг.
- Буруу тэрслүүгээр хэрхэвч үл явдаг.
- Булт хүнийг өргөн хүндэлж, хичээнгүйлдэг.
- Бодох шинжих, бодлого ухааныг нарийвчилдаг.

- Буцах булгихыг үхэвч үл үйлддэг.
- Бузар ужидад (садар самуун, архи дарс зэрэг) согтууран үл живдэг.
- Бусдын эдэд ховдоглон үл горилдог.
- Буруугаа эргэцүүлэн, ичих эмээхийг мэддэг.
- Бусцарыг засахад зориг үл шантрах эдгээр болой.

Ард түмний зовлон учир зүйгээр нь бодож наад зах нь туслан тэтгэх, цаад зах нь тэр зовлонгийн үр үндсийг арилгахыг зорих өршөөн уучлах, өрөвдөн нигүүлсэх сэтгэлээр хандаж туслах ухааруулах зовлонгоос нь ангижрах арга замыг зааж өгөх, зөв сэтгэл, зөв зам мөрд оруулахад туслах нь төрийн түшээ хүний бусдын зовлонг биед эргэцүүлдгийн шинж юм.

Буруу тэрслүү явах нь төр улсын тогтоосон хууль цааз, хүний ёс зүйг үл хайхран сөргөөр аашлахыг хэлэх ажээ. Тийм хүн төр улсад ч, түмэн олонд ч гай болох билээ. Төр түшилцэх хүний эрхэм нэг шинж нь төрийн хууль, түмний хэв ёсыг өчүүхэн ч үл гажуудуулан, өөртөө болоод өрөөлд ч сахиулан мөрдүүлэгч байх ёстой ажээ.

Төрийн хүний “Бодох шинжих, бодлого ухааныг нарийвчлах” арга ухаан нь аливаа зүйлд хөнгөн хуумгай хандалгүй, “Дотроо бодолтой дорoo суурьтай” хөдөлж, авах гээхийн ухаанаар тунгааж, өөрийн санааг өрөөл бусадтай зөвлөж, алтыг гурван янзаар шинжих мэт нягталж, хянахын нэр юм.

“Бусдын эдэд ховдоглох” хэмээх нь хууль дүрэм, хүний ёс суртахуунаас ангид аргаар бусдын болоод улсын өмч хөрөнгөөс өөртөө завшин авахыг өгүүлж буй.

“Бусцар” хэмээх нь өөр, ондоо болон этгээд, тэрс, буруу, ташаа зэрэг утгатай үг болно. Гарсан алдаа, гажсан бурууг засаж залруулахад төрийн түшээ хүн үнэхээр зориг үл шантрах тэмцэх бол түмний итгэлээр хүлээлгэсэн үүрэг нь юм.

(Ш. Чоймаа)

Гэрийн даалгавар

Энэ сургаал үг төрийн хүний ямар зан чанарыг илэрхийлсэн бэ? Гэрийнхэнтэйгээ ярилцаж дүгнэлт хийгээрэй.

“Өдөр явсан явдлыг шөнө шүүгтүн
Ичгүүр гэмт явдлыг ятгаж орхигтун”

(“Чингисийн билиг” сургаал)

Монголчуудын “Төрийн минь сүлд өршөө” гэх залбирлын үг монгол хүний зүрхэн тарни болсон байна. Үүнээс үзвэл, монголчуудын сурган хүмүүжүүлэх үзэл сэтгэлгээний үндсийн үндэс нь байгалийг шүтэн дээдлэх, түүнтэй зохицон амьдрах, төрд шүтэн захирагдах гэсэн гурван онол цомхон хэлбэл, эв найрамдуу аяг тахимлагийн ёсон бөгөөд энэ ёсонд боловсорсон хүн “Жинхэнэ хүн”, “Монгол хүн” болж хүмүүжин төлөвшдөг.

ТӨРИЙН ҮЙЛ ХЭРЭГТ ҮНЭНЧ ШУДАРГААР ЗҮТГЭХИЙН УЧИР ШАЛТГААНЫГ ОЙЛГОЁ

Төрийн үйл хэрэгт үнэнчээр зүтгэнэ гэдэг нь төр нь хүчтэй, шударга, зон олны итгэл хүндэтгэлийг хүлээдэг, иргэд нь төрөө дэмжиж, хуулиа шударгаар даган биелүүлж төрөө бэхжүүлэхэд хүчин зүтгэхийг хэлнэ.

Дасгал 26

Дараах эхийг уншаад, даалгавраа гүйцэтгээрэй.

а) *Гийгүүлэх, засах, тэгшлэх, залруулах, төв болгох, үнэн болгох, хүргүүлэх, хүрэх, үнэнхүү болох, тэгшрэх, засагдах, төвшин болох, төвшин болгох гэсэн холбоо үгсийн утгыг тайлбарлан ярилцаарай.*

б) *Эдгээр үгс нь асрахүй энэрэхүй сэтгэлийг хэрхэн төрүүлэх вэ?*

Эл сургаалыг уншаад “Сэтгэлээ засаад биеэ зас, Биеэ засаад гэрээ зас, Гэрээ засаад төрөө зас” хэмээх үгтэй утгын хувьд ямар холбоотой болохыг ангиараа ярилцан батлаарай.



Сэтгэлээ төв болгоё

Юманд эх адаг буй. Хэрэгт үүсгэл төгсгөл буй. Урд хойдыг мэдвэл ёсонд ойр болсон болой. Эртний гэгээн эрдмийг дэлхий дахинд гийгүүлсүгэй гэгч урьдаар улсыг засмуй. Улсыг зассугай гэгч урьдаар гэрийг тэгшилмүй, гэрийг тэгшилсүгэй хэмээгч урьдаар биеийг залруулмуй, биеийг залруулсугай гэгч урьдаар сэтгэлийг төв болгомуй, сэтгэлийг төв болгосугай гэгч урьдаар санааг үнэнхүү болгомуй, санааг үнэнхүү болгосугай гэгч урьдаар мэдэлд хүргүүлмүй, мэдэлд хүргүүлэх нь юмыг дуулахуйд буй, юмыг дуулсан хойно мэдэл хүрмүй, мэдэл хүрсний хойно санаа үнэнхүү болмуй, санаа үнэнхүү болсны хойно сэтгэл төв болмуй, Сэтгэл төв болсны хойно бие залрагдмуй, бие залрагдсаны хойно гэр тэгширмүй, гэр тэгширсний хойно улс засагдмуй, улс засагдсаны хойно дэлхий дахин төвшин болмуй. Олон нийтээр цөм сэтгэлийг төв болгохуйг үндэс болгожээ. Үндэс нь самуун бол үзүүр нь засагдах нь үгүй болой гэжээ. (Ч.Бат-Очир “Мандах нарны туяа”)

Дасгал 27

Дараах эхийг уншаад, “Хоёр хүн эвтэй бол төмөр хүрээ мэт бөх, Хорин хүн эвгүй бол эвдэрхий хүрээ мэт хялбар” гэсэн зүйр үгийн утгыг эх дэх тодруулсан өгүүлбэрийн утгатай холбон тайлбарлаарай.

Бодончар Буха Хатаги ахын хойноос даган хатирч өгүүллүүн:

- “Ахаа, ахаа, бие тэргүүтэй, дээл захтай сайн гэвэл, ах нь тэр үгийг хайхарсангүй гурвантаа хэлэхэд ах нь өгүүллүүн:

- “Чи энэ үгийг юун дахин дахин өгүүлнэ?”

Бодончар өгүүллүүн: **“Тугаарын (саяын) Түнхэлэг горхиноо бүхий иргэд эзэнгүй, их бага, сайн муу, толгой шийр цөм нэг адил чацуу байна. Ийм хялбар иргэн тул тэднийг бид эзэлж авъя”** гэхэд ах нь өгүүллүүн:

- “За тийм бол гэртээ хүрч, ах дүү нартай зөвлөлдөж, тэд иргэнийг эзэлье” гэж өгүүлсэн байдаг.

Дасгал 28

Монголчууд “Биеэ засаад гэрээ зас, Гэрээ засаад төрөө зас” хэмээн сургадаг. Энэ сургаал үг төрийн үйл хэрэгт үнэнчээр зүтгэх үйлтэй яагаад холбогддог вэ?

Төрт ёсыг дээдлэх зарчим

Нүүдэлчин монголчуудын эрт дээдээс уламжлан ирсэн төрт ёсны илрэл нь юуны өмнө эзэн дээдэс, ах захаа хүндлэх ёсон билээ. Хууль цааз гэж байгаагүй эрт үед хүмүүс хоорондын харилцааг зохицуулах гол зүйл нь нийтийн дунд тархсан хэв хууль, заншил, элдэв цээрийн ёс байсан бөгөөд тэдгээрийг нийтэд нь “Төр” гэдэг байжээ.

“Монголын нууц товчоо”-нд дурдсанаар Бодончарын хэлж байсан “Бие тэргүүт, дээл захт сайн” гэдэг үг үеийн монголчуудын ахас ихсийг хүндлэх сургамж билгийн үг болсоор иржээ. Тухайлбал:

Чингис хааны өрлөг сайд, хөлөг баатруудаас эхлээд мянганы ноёд, төр улсын бүх шатны зүтгэлтнүүд дотор төр улсдаа ч, дээд ноён хаан эзэндээ ч хар буруу санасан, урван тэрсэлсэн баримт, түүхийн уг сурвалж бичиг зохиолд алинд нь ч тохиолдохгүй байгаа нь нэн сонин агаад бахархалтай юм. Энэ нь төрдөө үнэнч зүтгэж ирсний илрэл билээ.

(А.Цанжид “Төр барихуй монгол ухаан”)

Төрөө дээдлэх үзэл бол тусгаар тогтнолоо дээдлэх үзэл юм.

Дасгал 29

Эхийг уншиж ойлгоод, даалгаврыг гүйцэтгээрэй.

- а) Монголчууд “Бүгдээрээ хэлэлцвэл буруугүй, бүлээн усаар угаавал хиргүй” хэмээн хэлэлцдэг үгийн утгыг төрөө дээдлэх ёстой холбон тайлбарлана уу.
- б) Чингис хааны сургаалын хэсгийн утгыг тайлбарлан ярилцаарай.

Эрдэмт ухаанаар төрөө залахуй

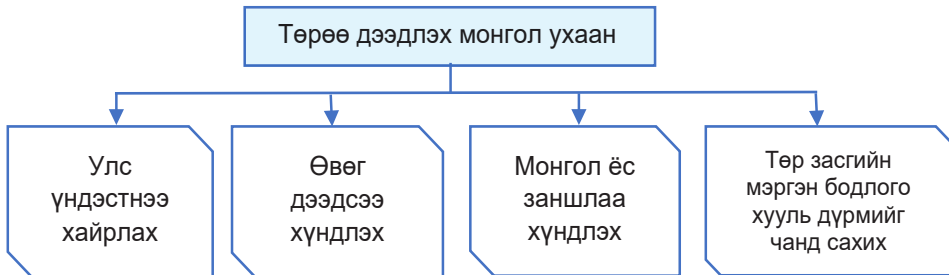
Эртний монголчуудын олон үеийн төр нь хэдийгээр хаан төр байж угсаа залгамжилдаг ч Чингис хааныг залгамжлагч дөрөв, тав дахь их хаад болох Мөнх, Хубилай нар 3-4 улсын хэл, бичиг мэддэг, түүх, хэл, тоо, одон орон, газарзүй зэрэг шинжлэх ухааны олон салбаруудыг эзэмшсэн ба дэргэдэх сайд нар нь мөн Шихихутаг, Чингай, Хадаг зэрэг өндөр боловсролтой сайд нар олноор ажиллаж байсан билээ. Чингис хаан ноёд түшмэлүүддээ айлдруун:

“Эрх дархдаа эрдэхийг тэвч
 Эе эвийг эрхэмлэн сахигтун
 Эрдэм ухаанд хичээн шамдаж
 Шударгуу ёсонг дээдлэн сахигтун” хэмээн сургажээ.

(Ш.Нацагдорж “Чингис хааны сургаалын товчоо”)

Гэрийн даалгавар

1. Төрөө дээдлэх монгол ухааныг ойлгож ухаарснаа дэвтэртээ тэмдэглээрэй.
2. Чиний хувьд эх орон юунаас эхэлдэг гэж ойлгодог вэ? Аав ээж ахмад хүмүүстэй ярилцаад өөрийн бодлоо дүгнэн бичээрэй.



Манай өвөг дээдэс амьдрал тэмцлийн урт замыг туулахдаа үр, хойч үедээ монгол намба төрх байдал, хүний ёс жудаг, нэр төр амьдралаа эрхэмлэдэг, ажилсаг хөдөлмөрч, энэрэнгүй нинжин сэтгэлтэй, даруу төлөв, эвсэг найрсаг, эх оронч, хатуужил тэвчээртэй, бэрхшээлийн өмнө сөгддөггүй, байгалиа хайрладаг, төрөө хүндлэн дээдэлдэг хүн болгож хүмүүжүүлж иржээ.

3.1. БҮЛГИЙН ДҮГНЭЛТ

Залуу хойч үеийнхэндээ зөв шударга, хүнлэг энэрэнгүй, өрөвч нигүүлсэнгүй хүмүүжил төлөвшил олгож, түүхэн уламжлалаа даган үндэстний соёлын үнэт зүйлс, дархлаагаа хадгалж үлдээн, эх оронч үзлийг түгээн дэлгэрүүлж, үндэстний уламжлалт өв соёлоо сургаж ирсэн.

Монгол угсаатны дээл хувцас бол монгол үндэстний өвөрмөц онцлогийг тодорхойлдог бөгөөд монгол аймгуудын угсаатны онцлог хувцсандаа тусгалаа олсон байдаг. Монгол орны цаг уур, хүн ардын эрхэлж буй мал аж ахуй, амьдралын хэв маяг эрхэмлэж заншсан үнэлэмж, дагаж ирсэн нийгмийн хэв журамтайгаа нягт уялдсан онцлогтой. Монгол улсад оршин суудаг хориод ястан үндэстний байнгын хэрэгцээний 400 орчим төрлийн дээл, 20 гаруй төрлийн гутал, 10 гаруй төрлийн бүс, 20 гаруй төрлийн малгай байдаг байна.

“Дэвжих төрийн дээл, мандах төрийн малгай, бүтэх төрийн бүс, түших төрийн гутал” гэж хэлдэг нь төрийн үйл хэргээ дэвжээсэй, мандаасай, бүтээсэй, төрөө түшиж төвшин амгалан амьдарна гэж төрийн сүлдэндээ залбирч ирсэн.

Төрөө төвшин амгалан байлгахыг эрхэмлэдэг учраас дээл хувцсаа зөв өмсөх нь төрт ёс уламжлалаа дээдэлж хүндэтгэж буй хэрэг юм.

3.2. БҮЛГИЙН ДҮГНЭЛТ

Монгол улс төрт ёсны хоёр мянга гаруй жилийн түүхтэй. Монголчууд бидний өвөг дээдсээс үлдээсэн хамгийн том бөгөөд үнэтэй их өв бол Монгол түмний төрт ёсны баялаг бөгөөд баатарлаг уламжлал юм. Төр бол улсын амин сүнс, улс орныг жолоодон удирдах засаглалын тогтолцоо юм. Төргүй улс гэж байдаггүй.

Төрийн үйл хэрэгт үнэнчээр зүтгэнэ гэдэг нь төр нь хүчтэй, шударга, зон олны итгэл хүндэтгэлийг хүлээдэг, иргэд нь төрөө дэмжиж, ёс зүйтэй, хуулиа шударгаар даган биелүүлж, төрөө бэхжүүлэхэд хүчин зүтгэхийг хэлнэ.



ӨӨРИЙГӨӨ ҮНЭЛЬЕ

1. Дээл хувцсаа зөв өмсөхийн ач холбогдлыг зөв харгалзуулан найзтайгаа ярилцаарай.

1	Бүсээ чанга бүсэлбэл	а.	Төрөө дээдэлнэ.
2	Бие цэгцтэй болбол	б.	Эмх цэгцтэй болно.
3	Хувцсаа дээш тавих нь	в.	Ажиглал сэрэмжтэй болно.
4	Хувцсаа зөв өмсөх нь	г.	Эрүүл мэндэд тустай.
5	Монгол дээл хувцас нь	д.	Сэтгэл түвшин болно.

2. Дээл хувцсаа зөв өмсөх, хэрэглээтэй холбогдсон цээрийн ёсыг тохируулан холбоорой.

1	Дээлийн захыг урагш буюу түрүүлгээ харуулж хаядаггүй.	а.	Ялтан, гэмт хэрэгтэн болохын ёр хэмээнэ.
2	Дээл цамцны ханцуйг нь зөрүүлж эвхдэггүй.	б.	Өвчин, зовлон ирнэ хэмээнэ.
3	Дээлийг толгой дээгүүр нөмрөхийг цээрлэнэ.	в.	Хүний эрхэнд хүлэгдэхийн ёр гэж үзнэ.
4	Дээл, цамцны товчийг амандаа үмхэх, зуух хазахыг цээрлэнэ.	г.	Өнчирч хагацахын муу ёр гэдэг.

3. Дараах зан үйлийг уншаад цааш дэлгэрүүлэн нэмж бичээрэй.

а) Малгайгаа газарт хаях буюу хамаагүй тавихыг цээрлэнэ.

Учир нь:.....

б) Бүсийг тайлаад зөв зангидаж тавьдаг.

Учир нь:

в) Дээл, хувцсаа хөглөрүүлэн овойлгон тавихыг цээрлэнэ.

Учир нь:

4. Цэгийн оронд дараах үгнүүдээс сонгон авч ухагдахууныг гүйцээн бичээрэй. /сүр жавхланг, төрийн үйл, өмсгөлийн, ёст хувцас/

Монголчууд хувцас улс үндэстнийхээ илтгэсэн төрийн эдлэл гэж үздэг ба аливаа өмсөхийг гүйцэтгэж байна гэж үздэг.

5. Дээл хувцасны бэлгэдэл нь юутай холбоотой вэ?

а) Зан заншил

б) Эзэн хүний шүтлэг

в) Бүтсэн эд

6. “Төр төвшин бол түмэн амгалан” гэсэн монгол ардын мэргэн үгийн утгыг тэмдэглэсэн үгсийн тайлбараас зөв гэж үзсэнээ сонгон тайлбарлаарай.

Төвшин	Амгалан
1. Тэгш дүүрэн	1. Тайван
2. Хазгайгүй	2. Аз жаргалтай
3. Шулуун шударга	3. Бүх юм хангалуун
4. Голч үзэлтэй	4. Сэтгэл зовох юмгүй
5. Бодлого нь зөв, хэрэгжүүлэх нь жигд	5. Эд баялаг элбэг дэлбэг
6. Тогтоосон ёс, хууль дүрмийг яг баримталдаг.	6. Сурч, ажиллаж, амьдрах боломж бүрдсэн.

7. Чингис хааны төрт ёсыг дээдлэн эрхэмлэж байсан үзэл баримтлал өнгөрсөн, одоо, ирээдүйд хандах хандлагад нь хэрхэн илэрч байсныг зөв харгалзуулаарай.

1	Өнгөрсөн	а.	Албат харьяат нь эзэндээ үнэнч байх, эзэд ноёд нь ард иргэддээ энэрэлтэй байх ёстой.
2	Одоо	б.	Өвөг дээдсийн ач гавьяаг үл умартан, захиа сургамжийг биелүүлэх, удам угсаагаа мэдэж, хүндлэн дээдлэх
3	Ирээдүй	в.	Төрт ёсыг эрхэмлэн дээдлэх үзэл сургаалаа үе улируулан хойч үед уламжлан үлдээх

8. Монголын төрт ёсны уламжлалд баримталдаг зарчмуудыг сургаал үгтэй утгыг зөв харгалзуулан ойлгож аваарай.

1	Газар нутгаа хамгаалах	а.	Чингис хаан Биеийг нь хураахаас Сэтгэлийг нь хураагтун Сэтгэлийг хурааваас Бие нь хаа одох вэ? хэмээн өөрийн хүүхдүүддээ сургасан.
2	Төрийн хүний алсын хараа, холын бодол	б.	Хамгийн шилдэг хүнээ сонгох, хамгийн зөв шийдвэр гаргах, эв зейг бэхжүүлэх.
3	Монголын төрт ёсонд эе эвийг хичээх үзэл чухал байр суурьтай	в.	Өндөр уулын хөтөл зорь Өргөн далайн олом зорь Хол гэж бүү цөхөр Явбаас хүрнэ
4	Монголын төрт ёсны гайхамшигт уламжлал хуралдай юм.	г.	Ер хоёр хүн эвтэй болбоос төмөр хүрээ мэт бэх Хорин хүн эвгүй болбоос Эвдэрхий хүрээ мэт хэврэг
5	Монголын төрт ёсны уламжлалын зарчим нь улс иргэнийг өршөөлөөр засах явдал юм.	д.	Модун хаан “Газар бол төрийн үндэс мөн. Газар бол бүх юмны эх билээ.

9. Цэгийн оронд дараах үгээс сонгон авч ухагдахууныг гүйцээн бичээрэй. (байгаль нийгмийн, ухаалаг, төрийн бодлого, голч, үүний тулд)

Чингис хааны ... үйл ажиллагаанд байх, түүгээрээ уг ёсыг барих, үүний тулд төрийн дээдэс мэргэн байхыг нэн эрхэмлэж байсан.

10. Хаан хүний 35 эрдмээс сэтгэл нэн эрхэм.

а) Төв

б) Хайрлах

в) Асрах

ИРГЭНИЙ БОЛОВСРОЛ IX

Ерөнхий боловсролын сургуулийн
9 дүгээр ангийн сурах бичиг

Зохиогчийн баг

Ахлагч: А.Буянжаргал
Гишүүд: О.Дэлгэр
Ж.Саранчимэг

Зөвлөх: М.Батаа

Редактор: С.Дэмбэрэл
Техник редактор: М.Хүрэлтогоо

Хэвлэлийн эх бэлтгэгч: Г.Ганчимэг
Зураач: М.Амархүү

Формат 70x100/16
Офсет хэвлэл. Офсетийн цаас. 80гр/м²
Хэвлэлийн хуудас 9х.х

“.....” ХХК-д “.....” хувь хэвлэв.