

М.Гантуяа, М.Золзаяа, С.Дэмбэрэл

ИРГЭНИЙ ЁС ЗҮЙН БОЛОВСРОЛ XI

Ерөнхий боловсролын сургуулийн
11 дүгээр ангийн сурах бичиг

Боловсрол, Шинжлэх Ухааны Яамны
зөвшөөрлөөр хэвлэв.

Анхны хэвлэл

СУРГУУЛИЙН НОМЫН САНД ОЛГОВ.
БОРЛУУЛАХЫГ ХОРИГЛОНО.

Улаанбаатар хот
2020 он

ННА 74.2
ДАА 373
Г-232

Иргэний ёс зүйн боловсрол XI: Ерөнхий боловсролын сургуулийн 11 дүгээр
ангийн сурах бичиг. /Гантуяа М., ба бусад; Ред. Батаа М. - УБ.2020.-148х.

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

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

© Боловсрол, Шинжлэх Ухааны Яам

ISBN 978-9919-503-26-0

ЭРХЭМ ХҮНДЭТ СУРАГЧИД АА!

Та бүхний 11-р ангидаа үзэж судлах гэж байгаа “Иргэний ёс зүйн боловсрол” хичээлээр энэ жил бид уламжлал ёсоор “Өөрийгөө таньж хөгжүүлье”, “Бусдыг хүндэлж баярлуулъя”, “Уламжлалт өв соёлоосоо суралцъя” гэсэн гурван бүлгийн хүрээнд дараах асуудлуудыг авч үзэх болно. Үүнд:

1. Зөв сэтгэлийг өөртөө дадуулан хэвшүүлж, харин буруу сэтгэлийг өөрөөсөө холдуулан тэвчих тухай;

2. Гэр бүлийн аз жаргалыг бий болгохын тулд юу хийх, юунд анхаарах тухай болон эх оронч үзэл хүмүүжлийг хэрхэн өөртөө бүрдүүлэх тухай;

3. Монголчуудын дээдэлж ирсэн шүтэн барилдлагын үзэл санааг ойлгож ухаарах, дэлхий нийтийн болон монгол цаг тооллын мэдлэгийн талаар суралцах юм.

Хичээл бүрийн эхэнд 3 минутын амьсгал төвлөрөх бясалгалын дасгал хийнэ. Амаа жимийж, хамрынхаа үзүүрт анхаарлаа төвлөрүүлж, хамраараа орж гарч байгаа амьсгалаа биеийн дотогш хаа хүрээд эргэж байгааг сайтар ажиглана. Тухайн сэдэвт холбогдох ерөөл, уриа, тангараг үгийг гурвантаа намуухан дуугаар нийтээрээ хэлж төвлөрөл бясалгалаа өндөрлөн хичээлээ эхлүүлээрэй.

ТАНИХ ТЭМДЭГ



Багшийн тайлбар



Ганцаарчилсан дасгал



Хамтарсан дасгал



Дүгнэлт



Гэрийн даалгавар

ГАРЧИГ

I БҮЛЭГ. ӨӨРИЙГӨӨ ТАНЬЖ, ХӨГЖҮҮЛЬЕ

1.1. Зөв сэтгэлийн ач тусыг танин мэдэх.....	6
1.1.1. Зөв сэтгэлтэй болсноор өөрийн сэтгэл амар амгалан болохыг ухаарах.....	6
1.1.2. Зөв сэтгэлтэй болсноор бусдад амар амгаланг мэдрүүлдгийг ухаарах.....	11
1.1.3. Зөв сэтгэлтэй болсноор амьдрал тэгшрэхийг ухаарах.....	15
1.2. Зөв сэтгэлийг дадуулах.....	18
1.2.1. Сэтгэлийг ажиглах.....	18
1.2.2. Хичээл зүтгэл гарган зөв сэтгэлийг төрүүлэх.....	21
1.2.3. Төрүүлсэн зөв сэтгэлийг тогтоон барихыг хичээх.....	23
1.2.4. Бясалгалын үүднээс зөв сэтгэлийг дадуулах.....	26
1.3. Буруу сэтгэлийн хор уршгийг танин мэдэх.....	29
1.3.1. Буруу сэтгэлийн мөн чанарыг танин мэдэх.....	29
1.3.2. Буруу сэтгэлийг ялган мэдэх.....	32
1.3.3. Сэтгэл шаналах гэмтэйг ухаарах.....	37
1.3.4. Зовлон бий болох нөхцөл бүрдэх гэмтэйг ухаарах.....	41
1.3.5. Бусдад таагүй мэдрэмж төрүүлэх, бусдыг зовоох уршигтайг ухаарах.....	44
1.4. Буруу сэтгэлийг хорих, тэвчих.....	47
1.4.1. Буруу сэтгэлийг хорих аргыг танин мэдэх.....	47
1.4.2. Буруу сэтгэл төрөх даруйд буцаах аргыг танин мэдэх.....	50
1.4.3. Амьсгал дээр төвлөрөх бясалгалын үүднээс буруу сэтгэлийг хорих нь.....	54
1.4.4. Буруу сэтгэлийг өдөр тутамд хорьж, хэвшүүлэх.....	58
I бүлгийн дүгнэлт	61

II БҮЛЭГ. БУСДЫГ ХҮНДЭЛЖ БАЯРЛУУЛЪЯ

2.1. Гэр бүлийн аз жаргалыг танин мэдэх.....	62
2.1.1. Бие биеэ харилцан хүндлэх нь гэр бүлийн аз жаргал болохыг ухаарах.....	62
2.1.2. Гэр бүлдээ сэтгэлийн амар амгалантай амьдрах нь гэр бүлийн аз жаргал болохыг таньж мэдэх.....	65
2.2. Аз жаргалгүй гэр бүлийн гэмийг танин мэдэх.....	68
2.2.1. Эхнэр нөхөр хамт амьдрах хүсэлгүй болох гэмтэйг ухаарах.....	68
2.2.2. Гэр бүлийнхэн сэтгэлийн зовлонд унах гэмтэйг ухаарах.....	71
2.3. Гэр бүлийн аз жаргалыг бий болгох.....	75
2.3.1. Гэр бүлийн гишүүд өөр хоорондоо ойлголцдог байх.....	75
2.3.2. Эцэг эх, ахмад настанг хүндэлдэг байх	78
2.3.3. Эцэг эх, ахмад настан нь үр хүүхдээ асарч энэрэн сургаж, хүмүүжүүлдэг байх.....	83
2.4. Эх оронч үзэлтэй байх нь иргэн хүний эрхэмлэх гол үүрэг болохыг ухаарах.....	86
2.4.1. Эх орноороо бахархах, түүний сайн сайхны төлөө хүч чадлаа зориулахын чухлыг ухаарах.....	86
2.4.2. Үндэсний ухамсрын гол шинж нь эх оронч үзлээр илэрдгийг ухаарах.....	90
2.4.3. Үндэсний бахархалт зүйлсийнхээ үнэ цэнг мэдрэх.....	93

2.4.4. Эх орондоо эзэн нь байх эрх, үүргээ ухамсарлаж, хариуцлагатай, бүтээлч иргэн болж хүмүүжихийг ухаарах.....	97
2.4.5. Монгол хүн бүр нийгэмд, хойч үедээ тустай үйлс бүтээх үүрэгтэйг ухаарах.....	101
2.4.6. Монгол хүн амьдралынхаа зорилгод хүрэх хүсэл тэмүүлэлтэй, чин эрмэлзэлтэй, төгс итгэлтэй байдгийг ойлгож ухаарах.....	105
II бүлгийн дүгнэлт	109
III БҮЛЭГ. УЛАМЖЛАЛТ ӨВ СОЁЛООСОО СУРАЛЦЪЯ	
3.1. Шүтэн барилдлага гүн үзэл	110
3.1.1. Юмс шүтэн барилдаж бий болдгийг танин мэдэх.....	110
3.1.2. Бусадтай шүтэлцэхгүйгээр дангаар орших юмс байхгүйг танин мэдэх.....	115
3.1.3. Шалтгаан, үрийн зохилдлогыг шүтэн барилдлагатай холбож мэдэх.....	119
3.1.4. Шүтэн барилдахуйн ухаанаар асуудалд хандах.....	122
3.2. Монгол цаг тоолол	126
3.2.1. Дэлхий дахины цаг тооллын ялгавар, уламжлалыг мэдэх.....	126
3.2.2. Билгийн тоолол, аргын тооллын ялгааг мэдэх, хооронд нь шилжүүлж сурах	131
3.2.3. Ивээл, харш жил, жил орох ёсны тухай мэдэх	135
3.2.4. Төрсөн мэнгээ мэдэж, холбогдох зан үйлээс суралцах	138
3.2.5. Билгийн тоолол нь барс сараас эхэлдгийг мэдэх.....	141
3.2.6. Жил, сар, өдрийг арван хоёр жилээр тоолох ёсыг мэдэх, хэрэглэх.....	144
III бүлгийн дүгнэлт	147

Хүний хөгжлийн тухай бид их ярьж байгаа ч хүнийг жинхэнэ утгаар хөгжүүлэхэд гадаад нөхцөлийг ч, дотоод нөхцөлийг ч аль алиныг хангах хэрэгтэй. Дотоод нөхцөл гэдэг нь хүн өөртөө итгэлтэй байх явдал юм. Гэхдээ итгэлтэй байдлыг бардам зангаас ялгахын тулд сэтгэлийн эрүүл саруул байдал гэж би хэлмээр байна. Үүнийг сэтгэлийн хатуужилтай холбож үзэх хэрэгтэй. Хүн биеэ тоож биш, харин бусдын төлөө санаа тавьж л сая хөгждөг. Тэр хэрээр бидний сэтгэл хатуужна. ¹

1.1

ЗӨВ СЭТГЭЛИЙН АЧ ТУСЫГ ТАНИН МЭДЭХ

Төвлөрөл бясалгалын уриа үг:

"Зөв сэтгэлийг үүсгэж нарны гэрэл мэт аз жаргал, амар амгаланг сургууль, анги, гэр бүл, найз нөхдөдөө түгээцгээе"

1.1.1. Зөв сэтгэлтэй болсноор өөрийн сэтгэл
амар амгалан болохыг ухаарах

Асар их тэвчээртэй, хүлцэнгүй хүн амьдралдаа амар амгаланг тээж явдаг. Тийм хүн аз жаргалтай, сэтгэлийн тэнцвэртэй байгаад зогсохгүй эрүүл чийрэг, өвчинд бага өртөмтгий байна. Тэрээр хүн чанар нь гэгээлэг учраас сэтгэлийн хаттай, хоолонд сайн, нойргүйдэлд өртөхгүй² хэмээн дээрхийн гэгээнтэн Далай лам айлдсан буй.

**Зөв сэтгэл гэж юу вэ?**

Хүний сэтгэл нь төрөлхийн ариун, гэгээн чанартай бөгөөд тэрхүү чанарыг бид “Зөв сэтгэл” хэмээн нэрлэж байна. Сэтгэл дотроо хэчнээн л сайн сайхныг бодно, тэр хэрээр сэтгэл нь зөв болж, амар амгалан байдаг. Хүний

¹ Буддын мэдлэг ухаан ба орчин үеийн шинжлэх ухаан: Бие, сэтгэлийн төгөлдөршилд оюуныг дадуулахуй. УБ., 2019. х.45.

² XIV Далай лам Данзанжамц. Дотоод амар амгалангаар нийтийн амар амгаланд хүрэх. 2008 оны 8 сард Франц улс. Бичигт буулгасан А.Берзин.

сэтгэл амар амгалан бол түүний хэлж буй үг, үйлдэл нь зөв байна. Зөв сэтгэлээ хэрхэн илрүүлж, хөгжүүлж, дадуулах тухай энэ хичээлээр ярилцах болно.

Зөв сэтгэл юунд хэрэгтэй вэ?

Зөв сэтгэл гэдэгт сэтгэлийн сайн сайхан, эерэг хэв шинжүүд багтдаг. Зөв сэтгэл нь хүний зан чанар, үйл хөдлөл, амьдралд нөлөөлж бусадтай эв найртай харилцах, ёс суртахуунтай, амар амгалан амьдрахад чухал нөлөө үзүүлдэг хүний дотоод чухал хүчин зүйл юм. Зөв сэтгэлтэй хүн бүх зүйлийг эерэг, гэрэл гэгээтэй, болж бүтэх талаас нь харж, зөрчил бэрхшээлийг ч амар тайванд хувирган, өөртөө болон бусдад аз жаргал бэлэглэж байдаг.

Данзанравжаа: “Хэнд ч болов хэрэгтэй явдал зөв сэтгэл ганц хэмээнэ”.

Зөв сэтгэлийг хэрхэн үүсгэх вэ?

Зөв сэтгэл нь хүний бие, хэл, сэтгэлийн сайн үйлдлээр илэрч гарах бөгөөд зөв сэтгэлтэй хүн ажил, амьдралдаа амжилт гаргаж, сэтгэл санаа нь төлөв төвшин, амар амгалан байдаг.

Ертөнцийн юмс үзэгдлийн учир шалтгаан, үнэн бодит мөн чанарыг танин мэдэх шинжлэх ухааны мэдлэгийг эрхэмлэж, ёс суртахууны хэм хэмжээг сахих нь зөв сэтгэлийг үүсгэх үндэс болдог.

Хүн гар нүүрээ байнга угааж цэвэрлэдэг шигээ сэтгэлээ тольдон харж, сэтгэл доторх муу бодлоосоо салж сэтгэлийн эрүүл мэндийг сахин зөв сэтгэлийг үүсгэх ёстой.

Зөв сэтгэлийн хэлбэрүүдийг мэдэж авцгаая.

Манай өвөг дээдэс хүн бүрийн сэтгэл төрөлхийн ариун, гэгээн мөн чанартай гэж үзэж иржээ. Бид сэтгэлийн ариун, гэгээн чанараа үл анзаарч, үл хөгжүүлэх аваас сэтгэлийг хорлох муу шинж чанарт эзлэгддэг. Тиймээс зөв сэтгэлийн хэлбэрүүдийг мэдэж аваад, түүнийг хөгжүүлэх чухал юм.

Дасгал 1



Дараах тодорхойлолтыг³ анхааралтай уншаад, асуултад хариулж ярилцъя.

Сэтгэлийн эрүүл мэнд нь хүний эрүүл мэндийн нэг хэсэг, хүрээлэн буй бодит байдал, байгаль, нийгмийн орчныг зөв ойлгох, бүтээлчээр өөрчлөх үйл ажиллагаанд идэвхтэй оролцож бусад хүнтэй бүрэн зохицож эв найртай харилцаатай байх бодгаль хүний чадвар юм.

Асуулт:

1. Сэтгэлийн болон биеийн эрүүл мэнд хоёр ямар ялгаатай вэ?
2. Сэтгэлийн болон биеийн эрүүл мэндийн хооронд ямар харилцаа байх ёстой вэ?

³ Уламжлалт анагаах ухаан сонин. №03 (45).

Дасгал 2



Зөв сэтгэлийн дараах хэлбэрүүд чамд байна уу? Өөрийн сэтгэлийг ажиглаад, байгаа чанаруудаа улам бататгах, байхгүй чанаруудыг өөртөө бий болгох талаар цаашид хичээгээрэй.



Бүдүүвч 1. Зөв сэтгэлийн хэлбэрүүд

Дасгал 3



Зөв сэтгэлийн хэлбэрүүдийн тайлбар болон жишээг хүснэгтээс үзээд аль нэг чанарт холбогдох нэг жишээг олж, нөхдөдөө танилцуулаарай.

Хүснэгт 1

№	Зөв сэтгэлийн хэлбэрүүд	Тайлбар	Жишээ
1	Итгэл үнэмшил	Эрдэм ном сурч, сайн үйл бүтээж чадна гэх итгэл үнэмшил нь амжилт гаргах үндэс болдог.	Шинжлэх ухаан, урлаг, спортод амжилт гаргахад би чадна гэсэн итгэл үнэмшил чухал байдаг.
2	Сэрэмж	Сэрэмжит сэтгэл нь хичээнгүйд тулгуурлан аливаа зөв зүйлд сэтгэлийг хандуулж, муу үйл, зуршил, төөрөгдөл мунхаглалаас сэтгэлийг хамгаалж байдаг. Бид ихэвчлэн өөрсдийн биеийг ямар нэг гэмтэл ослоос сэргийлдэг хэрнээ, өөрсдийн сэтгэлийг муу зүйлээс сэрэмжилж чаддаггүй.	Сэтгэлээ муу зүйлээс сэрэмжлэх нь маш чухал. Бид очиж үзээгүй гудамжаар явахдаа төөрч будилах, мөргөлдөх, машинд дайруулах вий хэмээн маш болгоомжилж явдаг шигээ өөрсдийн сэтгэлийг олон төөрөгдөлт юмс үзэгдэл, муу нөхцөл байдлаас, муу бодол санаанаас сэргийлж сэрэмжтэй байх хэрэгтэй.

3	Сайн үйлд сэтгэлээ төвлөрүүлэх (машид судалсан)	Аливаа сайн үйлд нэгэн үзүүрт сэтгэл төвлөрлөөр хандахыг машид судалсан сэтгэл гэнэ. Энэ нь сэтгэлээ сайн үйлсэд чиглүүлж удирдах, шинжлэн бясалгах ба амгаланг бясалгахад тусалдаг.	Сайн үйлд сэтгэлээ төвлөрүүлэх нь сэтгэлийн хөшүүн хойрго, удаан, залхуу байдлыг арилгаж, сэтгэл оюуныг хурцалж, хөнгөн, хөдөлгөөнд оруулж сайн үйл хийхэд тусалдаг. Хичээл сонсох, машин барих, хоол хийхдээ сэтгэлээ төвлөрүүлэх хэрэгтэй.
4	Тэгш сэтгэл	Тэгш сэтгэл нь хүнийг үндэс, угсаа, хэл, арьсны өнгө, нас, хүйс, нийгмийн гарал, байдал, хөрөнгө чинээ, эрхэлсэн ажил, албан тушаал, шашин шүтлэг, үзэл бодол, боловсролоор нь ялгаварлахгүй бүгдэд тэгш хандаж, тэдэнд сайн сайхныг хүсэх сэтгэл юм.	Тэгш сэтгэлийн эсрэг тал нь аливаа зүйлд сэтгэлийн хөөрлөөр хандах, ойр гэж долгинох, хол гэж дайсагнах, өших, гуних сэтгэл болно. Хүн өөртэй нь хамааралгүй хүн, мал, амьтан, ургамал, эд зүйлд хүйтэн, хол хөндий, дайсагнан хандаж болохгүй, бүгдэд тэгш хандах хэрэгтэй.
5	Ичгүүрээ мэдэх сэтгэл	Ичгүүрээ мэдэхүй нь аливаа ёс суртахуунгүй, зүй бус үйлийн шалтгаан нөхцөлөөс өөрийгөө холдуулах зөв сэтгэл юм.	Хүн өөрийн нас, хүйс, амьдарч буй цаг үе, газар орны соёл, уламжлал, ажил мэргэжлийн онцлог байдлыг харгалзан үзэлгүй, ёс суртахууны хэм хэмжээнд таарч тохирохгүй бие, хэл, сэтгэлийн үйлдэл хийвэл ичгүүртэй байдалд ордог.
6	Сонжууртай байх	Сонжуурт гэдэг нь бусдыг бодож аливаа зохисгүй зүйл хийхээс зайлсхийх зөв сэтгэл болно.	Шөнө орой бусдын амгалан тайван байдлыг алдагдуулж дуу чимээ гаргаж, орилж чарлахгүй байх нь сонжуурт сэтгэл юм. Дэлгүүрт дарааллын өмнүүр дайрахгүй байх нь сонжууртайн шинж юм.
7	Шуналгүй	Шуналгүй байх нь аливаа зүйлд шунан тачаахаас сэтгэлийг эрх чөлөөтэй байлгадаг бөгөөд шуналын эсрэг тал юм. Лаоз: “Хүсэл шуналаас илүү гэмтэй нүгэл гэж үгүй”	Аав, ээж, ах эгчээсээ үнэтэй зүйл гуйж нэхэх нь тэдний сэтгэлийг зовоодог. Үнэтэй эд зүйлсээ алдаж, гээсэн үед сэтгэл зовж шаналдаг. Зохистой хэрэглээг дагах нь шунал үгүй амьдрах хэлбэр юм.
8	Уургүй	Уургүй байх нь уур уцаар, бухимдлыг дарж өгөх ба бидний сэтгэлд энх амгалан, тайван болгох нөхцөлийг бүрдүүлж өгдөг.	Аливаа зүйлийг уур бухимдлаар шийдвэл зовлон бэрхшээлийг дагуулдаг. Хүн уур үгүй бол бусдыг ойлгож, хүндлэн, хайрлан, энэрэх сэтгэл төрдөг.

9	Эрдэм мэдлэг (мунхаг үгүй)	Эрдэм мэдлэг, боловсролтой байхын ойрын ашиг тус нь өдөр тутмын амьдралын асуудлыг зохицуулж зөв шийдвэр гаргахад тусална. Түүний алсын ашиг тус нь биднийг эрх чөлөө ба гэгээрэлд хөтөлдөг.	Эрдэм мэдлэгт шамдах биднийг амьдралын зорилгоо биелүүлж, аз жаргалтай сайхан амьдрах боломжийг бүрдүүлдэг. Хүн дотоод сэтгэлийн зовлон шаналлаа эрдэм мэдлэг, билиг оюуны хүчээр давж гардаг.
10	Чадваас бусдад туслах, эс чадваас үл хорлох	Үл хорлох сэтгэл гэдэг нь аль болох бусдад хор хүргэхгүйг хичээх, хорвоогийн бүх хүн, амьтан бүү зовж шаналаасай гэсэн сэтгэл юм. Үл хорлох нь бусдад хорлол үзүүлэхгүй байх, энэрэн нигүүлсэхүй сэтгэл болно.	Үл хорлох сэтгэлтэй хүн өрсөлдөгчөө ч гэсэн хайрлан энэрдэг. Аливаа хүн өрсөлдөгчийнхөө дэргэд бие, хэл, сэтгэлийн муу үйлээ хянаж, ямар нэг алдаа эндэгдэл гаргахгүйг хичээж өөрийгөө хянаж, засдаг болохоор түүнийг энэрч хайрлах ёстой.
11	Хичээнгүй	Хичээнгүй нь сайн үйл болох өглөг хандив өгөх, бусдад туслах, оюун санаагаа хөгжүүлэх, хичээл ном сонсох, унших, давтах, амьдралдаа хэрэгжүүлэхэд чиглүүлдэг сэтгэл болно.	Хичээнгүй сэтгэлтэй хүн амьдралын зорилгоо биелүүлж, амжилтад хүрдэг.

Дасгал 4



Сургаал шүлэгт сэтгэлийн тогтворгүй байдлыг яагаад бичтэй зүйрлэж (2), сэтгэлээ залж удирдахыг харваачтай (1) зүйрлүүлснийг тайлбарлаж ярилцъя.

Шүлэг 1

Харваач хүн сумаа залдагчлан
Хашир ухаант сэтгэлээ залуурдмуй
Хаа ч явсан сэтгэлээ ажиглаваас
Хамаг зовлонгоос гэглэх болмуй.

Шүлэг 2

Агшин бүрд догдлох бичин мэт сэтгэлийг
Аргамжин барих хэцүү буюу
Ая дураар нь тавибаас
Алдас нүгэлд ч орж больюу



Зөв сэтгэлийн тодорхойлолт, хэлбэрүүдийн ач тусыг ойлгон ухаарч, өөртөө дадуулан сэтгэлээ амар амгалан байлгах аргыг мэддэг болно. Иймээс зөв сэтгэлийн хэлбэрүүдийг мэдэж, өдөр бүр сэтгэлд буй буруу бодол, санаа, хэвшил зуршлаас салж, эерэг, зөв, бусдад тэгш шударга, энэрэнгүй хандах сэтгэлийг төрүүлэх дадал, чадварыг хөгжүүлэх хэрэгтэй. Энэ дадал чадварыг хөгжүүлснээр сэтгэл амар амгалан болно.



“Уулыг сэтэлсэн эр” өгүүллийн баатарт ямар зөв сэтгэлийн хэлбэрүүд байсан талаар тунгаан бодоорой. Тэгээд дараах асуултад хариулна уу.⁴

4 Бхикху Дхармарагшид. Номын мөр-Дхармабада. Орчуулсан Ж.Гэндэндарма. УБ., 2001. х.20

Энэтхэгийн нэгэн бөглүү тосгоны ядуу эрийн эхнэр нь эмнэлгийн тусламж авч чадалгүй нас баржээ. Тэдний тосгоноос эмнэлэг очих зам өндөр уул, хад чулуу, бартаа саадтай тойруу тул цаг хугацаа алдаж, эхнэр нь амь насаа алдсан байна.

Эхнэрээ алдсандаа харамссан эр тэрхүү уулыг сэтэлж, тосгоны ард олонд эмнэлэг, сургуульд хүрэх дөт зам гаргах ажлыг эхлүүлэв. Гурван ямаагаа зарж алх, царил, хүрз худалдан авч, өдөр шөнөгүй уулын хад чулууг бутлан ухах болжээ. Тэрээр уулыг сэтлэн ухах газраа гал түлж, дараа нь хүйтэн ус цацан хад чулууг нь бутлан үйрүүлэх аргаар ухаж эхэлжээ. Хүмүүс түүний санааг бүтэшгүй зүйл хэмээн ярьцгааж, түүнийг хад чулуу нураагч галзуу эр, уулын хүн гэж нэрлэх болжээ. Ядуу эр амьдралынхаа 22 жилийн турш уйгагүй зүтгэсээр уулыг сэтлэн 109 метр урттай зам гаргаж, ойролцоох хотоос 70 км тойрч байж тэдний тосгонд очдог байсан замыг 1 км болгосон гайхалтай буянтай үйлс бүтээжээ⁵.

Асуулт:

1. Энэ хүнийг яагаад зөв сэтгэлтэй хүн гэж та бүхэн үзэж байна?
2. Ийм хүнтэй тааралдвал яах вэ?
3. Тосгоныхон нь ядуу эрийг зорилгоо бүтээсний дараа хэрхэн үнэлсэн бол?
4. Та бүхний ойролцоо ийм зөв сэтгэлтэй хүн байвал алдаршуулж ярилцана уу?

1.1.2. Зөв сэтгэлтэй болсноор бусдад амар амгаланг мэдрүүлдгийг ухаарах

“Чин сэтгэлээсээ өрөвдөн энэрэх мэдрэмж нь биднийг нээлттэй болгодог бөгөөд үр дүнд нь бидний сэтгэл хамаагүй хөнгөн, хүмүүстэй харилцахад илүү хялбар болно. Эцэст нь бусад хүмүүс танаас өчүүхэн ч ялгарах юмгүй гэдгийг олж мэдсэнээр хүмүүс өөр хоорондоо ойртон нягтардаг. Эндээс жинхэнэ нөхөрлөлийг мэдрэх боломж олдоно”⁶ хэмээн дээрхийн гэгээнтэн Далай лам хэлсэн байдаг. Хүмүүст асрал энэрлээр хандахын хэрээр харилцан ойлголцол бий болж, ойлголцохын хэрээр таны сэтгэл амар амгалан болно.



Зөв сэтгэл бусдад хэрхэн нөлөөлөх вэ?

Зөв сэтгэл гэдэг нь уур уцаар, атаа жөтөө, гуниг зовлон зэрэг сэтгэлийн сөрөг үзэгдлүүдээ тайтгаруулан, сэтгэлийн амар амгаланг олохыг хэлж буй юм. Хэрвээ хүн өөрөө сэтгэл амар амгалан байвал тэр л амгалан сэтгэлээрээ

⁵ Уулыг сэтлэсэн эр / <https://www.goodnewsnetwork.org>

⁶ XIV Далай лам Данзанжамц. Аз жаргалтай амьдрахуйн урлаг. УБ., 2013.

бусадтай эелдэг, зөөлөн харилцаж, улмаар сэтгэлийн амар амгаланг түгээнэ. Хүн зөв сэтгэлийн хэлбэрүүдийг дадуулснаар өөрөө амар амгалан, аз жаргалыг мэдрээд зогсохгүй, түүний хийсэн ёс суртахуунтай үйлдлүүд нь гэр бүл, найз нөхөд, эргэн тойрны хүмүүст амар амгаланг бэлэглэдэг.

Зөв сэтгэлийг хаанаас олж авах вэ?

Хүний сэтгэл гэдэг нь угтаа сайн сайхан, цэвэр ариун, гэгээн тунгалаг чанартай билээ. Гагцхүү буруу сэтгэлийн нөлөөгөөр тэрхүү гэгээн тунгалаг чанар нь нуугдсан байдаг. Тиймээс хүн хичээнгүйлэн өөрийн сэтгэлийн жинхэнэ мөн чанар болох цэвэр ариун зөв сэтгэлийг ил болгох хэрэгтэй юм. Тэгвэл таны зөв сэтгэл зөвхөн таныг төдийгүй эргэн тойрон хүмүүст нь нөлөөлж, таны оршин байгаа газарт амар тайван орчинг бүрдүүлнэ. Амар амгалан орчин нь эргээд таныг ч баярлуулна.

Хүн өдөрт хэчнээн зүйлийн бодлыг сэтгэлдээ тээдэг вэ?

Хүн өдөрт дунджаар 75000 зүйлийн талаар боддог бөгөөд тэдгээрийн 80 хувь нь буруу бодол байдаг гэсэн судалгаа бий. Хэрвээ та тэр буруу бодлуудаа зөнд нь орхивол бие болон хэлээрээ буруу нүглийн үйл хийнэ. Иймээс бодол санаагаа хянаж ажиглан зөв бодлуудаа дэмжиж, буруу бодлуудаа орхиж хаях хэрэгтэй. Тэгвэл та буруу бодолд хөтлөгдөгч биш, харин өөрийн сэтгэлээ зөв тийш залуурдагч, сэтгэлийнхээ удирдагч байх болно. Та сэтгэлээ удирдаж чадвал, өөрөө өөрийнхөө эзэн мөн. Өөрийгөө эзэмдэж чадвал та өөрийн төдийгүй бусдын сэтгэлийг тайтгаруулж чадна.

Зөв сэтгэлийг хэн өөртөө дадуулж чадах вэ?

Зөв сэтгэлийг ямар ч зан чанартай, сэтгэлийн хөдөлгөөнтэй хүн дадуулж, өөрийн үзэл бодол, чиг хандлагыг өөрчилж болдог. Зөв сэтгэлтэй хүн өөрийн эрх ашгийг бодсон хувиа хичээх, биеэ тоох, бусдыг дорд үзэх бодол санаа, хандлага гаргадаггүй.

Зөв сэтгэл нь хүнд бусад хүн, амьтанд сайн сайхан, аз жаргал бэлэглэхийн тулд ёс суртахууны зарчим, хэм хэмжээг сахин эд материал болон сэтгэл санааны дэмжлэг өгөх сэдлийг өгдөг.

Зөв сэтгэл нь би өөрөө аз жаргалыг хүсдэг шигээ бусдад мөн адил аз жаргалыг бэлэглэе гэх хүслийг төрүүлнэ.

Гегель: “Үйлдлээ ухамсартайгаа уялдуулан барьж чадаж байгаа хүн л ёс суртахуунлаг хүн мөн”.

Дасгал 1



Аливаад туйлширах бус, төв үзэл бодолтой байх нь сэтгэл амгалан байхын үндэс болдог. Зөв сэтгэлийн дараах чанарууд чамд аль нь байгаа, аль нь байхгүйг дэвтэртээ тэмдэглээд, цаашид юунд анхаарах талаар өөртөө дүгнэлт хийгээрэй.

Хүснэгт 2

№	Зөв сэтгэлийн шинж чанар	Тайлбар
1	Баг тогтвортой төвлөрөх шинж	Сэтгэл үргэлж хийж буй үйлдээ баттай төвлөрч байдаг шинж чанар юм.
2	Ариун гэгээн	Сэтгэл мунхаг, уур хилэн, шунал, атаа жетөө гэх сэтгэлийг хордуулдаг муу шинжээс ангид оршдог.
3	Толь мэт тунгалаг	Ямар нэг муу сэтгэлийн толбо, хир буртаг, үүл, манангаас ангижирсан.
4	Тайван тогтуун	Гаднын хүчин зүйлээс болж гуньж гутрахгүй, хөөрч сагсуурахгүй сэтгэл тайван тогтуун байхыг хэлнэ.
5	Сэтгэлийн эрх чөлөө	Мунхаг, уур хилэн, өш хонзон, шуналын гэх мэт муу сэтгэлийн хүлээснээс салсан сэтгэлийн шинж чанар.
6	Уян зөөлөн	Сэтгэлийн залхуу хойрго, хөшингө байдлаас салсан эерэг, зөөлөн сэтгэлийн шинж чанар юм.
7	Ажил үүрэг биелүүлэх шинж	Эрдэм номыг сурах, сайн үйлд шамдан хичээх шинж чанар юм.
8	Тууштай, эргэж буцахгүй	Зорилгодоо хүрэхдээ тууштай байх шинж чанар юм.

Дасгал 2



“Хүн зөв сэтгэл, ёс суртахуунтай байснаар ямар үр дүн гардаг вэ?” гэсэн асуудалд баг бүр дараах тодорхойлолтоос нэгийг сонгож, дэлгэрүүлэн тайлбарлана уу.

1. Сэтгэл нь амар амгалан, үг үйлдэл нь үргэлж зөв байна.
2. Найз нөхдөдөө нэр хүндтэй нэгэн болно.
3. Амьдралын зорилгодоо нэр төртэйгээр хүрнэ.
4. Аз жаргалтай сайхан амьдарна.
5. Зөв шийдвэр гаргана.
6. Гэр бүл, найз нөхөд, бусад хүмүүст амар амгаланг бэлэглэдэг.

Дасгал 3



Та юу бодно үйл чинь тийм л байна. Сайн юм бодвол сайн үйл, муу юм бодвол муу үйл гарна. Яг одоо та дэргэдээ сууж байгаа найзынхаа тухай бодоорой. Тэгээд тэр бодлынхоо нөлөөгөөр түүн рүү хар даа. Нэг нэгийгнээ царайнаас ямар сэтгэлийн илэрхийлэл тодорч байгааг нь таамаглан, харилцан бие биедээ хэлээрэй.



Зураг 1. Сэтгэлийн илэрхийлэл

Дасгал 4



Хүн болгонд зөв сэтгэл байдаг ч ямар төрлийн зөв сэтгэл илүү ажиглагдаж байгаагаараа хүмүүс ялгардаг. Жишээ нь: Зарим нь өглөгч, зарим нь уур уцааргүй тайван, зарим нь нийтэч, зарим нь эелдэг зантай гэх мэт.

Өөрийн болон найздаа буй зөв сэтгэлийн хэлбэрүүдийг бичээд, ямар ижил төсөөтэй болон ялгаатай талууд байгааг тодорхойлно уу.

Дасгал 5



Эхийг уншаад сэтгэлээ амарлиулах бясалгал ямар хүмүүст хэрэгтэй болохыг тодорхойлно уу.

“Хүмүүн бээр цаг үргэлжид сэтгэлийн тэнцвэрээ алдан, уур уцаар, харуусал гутрал, хүсэл шунал зэргийг сэтгэлдээ үүсгэснээс болж шаналан зовж байдаг. Зөвхөн өөрөө зовоод зогсохгүй өрөөл бусдыг ч гэсэн зовоосоор байдаг. Мэдээж хэрэг энэ нь зөв амьдрах арга зам биш гэдэг нь тодорхой. Бид амгалан амьдарч өрөөл бусдыг ч аз жаргалтай амьдрахад нь тусалдаг байх учиртай. Бид нийгмийн гишүүнийхээ хувьд бусадтай харилцахгүй байх аргагүй. Иймд яавал бид өөрсдөө амгалан тайван амьдарч, ойр орчноо энх тунх байлгах вэ? Бясалгал нь биднийг зовлонгоос, зовлонгийн гүн үндэстэй шалтгаанаас чөлөөлж, сэтгэлийг ариусгаснаар үнэн амгалан аз жаргалыг мэдрүүлдэг”⁷.



Та буруу сэтгэлээс ангижирч зөв сэтгэлээ ил болговол урьд өмнө нь таны сэтгэлийг зовоож байсан бүхэн жирийн зүйл мэт болж, та сэтгэлээр зовохгүй амар амгаланг мэдэрнэ. Та амар бол эргэн тойрны хүмүүс чинь ч амар амгалан байна. Иймээс та өөрийнхөө сөрөг бодолд “Зогс! Үгүй! Хангалттай! Би одоо сэтгэлээ хяналтандаа авсан” гэж хэлж байгаарай.



Бусдад хэрхэн үлгэр дуурайл үзүүлэх тухай дараах эхийг уншаад, зарчим бүрээр өөрт тохиолдсон жишээ гаргаж бичээрэй.

Хүн бүр бусад хүмүүсийг тантай сайхан харьцаасай гэж хүсдэг. Тэгвэл бусад хүмүүсийг өөртэйгээ сайхан харьцдаг байлгахын тулд та өөрөө хүмүүстэй сайхан харьцах хэрэгтэй. Ингэхдээ дараах зарчмыг баримталбал зохино:

1. Бусад хүмүүс танд бодол санаагаа хэлэхийг анхааралтай сонсож сур. Яриан дунд нь танд сонирхолтой асуулт байгаа эсэхийг анхаарч, асуулт асууж байгаарай. Тэгвэл та хоёрын хооронд халуун дулаан яриа өрнөж, нөхөрсөг харилцаа үүснэ.

7 Ширэндэв Д. Випашяна бясалгал Монгол оронд. Сэтгэлийн зөв хандлага гэгээ дагуулдаг / byasalgal.mn

2. Бусдыг аль болох урамшуулах магтаал сайшаалын үг хэлж бай. Буруу зүйл хийж байгаа мэт санагдвал “Би ч гэсэн ийм алдаа гаргадаг” хэмээн алдааг нь хэлж өгч байгаарай.
3. Бусдыг өөртөө итгэлтэй, сэтгэл өөдрөг байх тал дээр тус дэм болсон үг, үйлдэл, харилцаа үзүүлж байгаарай.
4. Танд таалагдахгүй үг, үйлдэл үзүүлбэл, аль болох өөрсдөө алдаагаа олж харах боломжийг өгч байгаарай. Үүний тулд ижил төстэй буруу үйлдэл хийсэн жишээ гаргаж, уг жишээнд гарсан үйлдэл буруу үйлдэл гэдгийг өөрөөр нь ойлгож хэлүүлэхийг хичээгээрэй. Өөрөөр хэлбэл, бусдыг буруутгаж шүүмжлэхийн оронд ямар үйлдлийг буруу үйлдэл гэх вэ? гэсэн асуултад өөрөөр нь хариулт гаргуулж байхыг бодоорой.
5. Хүмүүстэй аль болох эелдэг зөөлөн байж, ойр дотно харилцан ярилцахыг эрхэмлэж байгаарай.

1.1.3. Зөв сэтгэлтэй болсноор амьдрал тэгшрэхийг ухаарах

Хүүхдүүд та нар Америкийн нэрт дуучин Тина Тернерийг мэдэх биз ээ. Тэрээр: “Аз жаргал гэдэг сэтгэлийн зүйл бөгөөд ухамсартайгаар сонгосон сонголт юм. Бид аз жаргалтай байх эрхтэй, тийм байх эсэхийг бид өөрсдөө шийддэг. Түүнээс гадна аз жаргал “Халдварлаж” болно. Аз жаргалтай хүмүүсээр өөрийгөө тойрон хүрээлүүлээд үзээрэй. Эргэн тойронд чинь аз жаргалтай уур амьсгал хэрхэн хурдтайгаар ноёрхож байгаа нь таныг гайхшируулах болно”⁸ хэмээжээ. Аз жаргал бол амар амгалан, зөв сэтгэлийн мэдрэмж мөн бөгөөд үүнийг бусдад дамжуулж болно.



Амьдрал тэгшрэх гэж юуг хэлж байна вэ?

Хүн амьдралдаа зөв сэтгэлийг дадуулснаар сэтгэл дундуур байгаа болон хүсэвч хүслээр болдоггүй олон зүйлд өөрөө сэтгэлээ зохицуулж чаддаг. Бүтэхгүй байгаа зүйлийг бүтсэнгүй дээ гэсэн сэтгэлийн шаналлыг намжааж, аливаа саад тотгор, бэрхшээл тулгарахад болсонгүй гэж шаналж байгаа сэтгэлээ дээш өргөж, тэнцвэртэй байдалд авч явж чадна. Ингэж зөв сэтгэлийг дадуулж, аливаад сэтгэлийн тэнцвэртэй байдлаар хандаж байвал алсдаа нийгмийн харилцаанд эв зүйгээ олж, амьдрал нь тэгширнэ. Түүнээс биш санасан хэрэг бүр бүтээд, амьдралд саад бэрхшээлгүй байхыг амьдрал тэгшрэх гэхгүй.

Зөв сэтгэлийн үндэс юу вэ?

Зөв сэтгэлийг үүсгэхэд юу зөв, юу буруу, юу ач тустай, юу гэм хортой, юу зохистой, юу зохисгүйг ялгаж мэдэх зөв үзэл чухал үүрэг гүйцэтгэдэг. Зөв сэтгэл нь зөв үзлийг чиглүүлж удирдаж өгдөг сэтгэлийн зэрэг төлөв юм. Зөв үзэл бий болоход аливаа зүйлийн тухай шинжлэх ухааны үнэн, бодитой судалгаа,

8 Тина Тернер. Моя история любви. М., 2019

туршлагаар нотлогдсон мэдлэг чухал байдаг. Аливаа зүйлс маш олон шалтгаан нөхцөлөөр бүтэж, үүсдэг. Тухайлбал, хүн өвчнөө зөвхөн тэнгэр бурхан, далдын хүчинд залбирч даатгаад эдгээнэ гэж үзэх нь буруу үзэл юм. Өвчнийг эдгээхэд эмчид үзүүлж өвчнөө зөв оношлуулах, тохирсон эм, хоол хүнс хэрэглэх, буруу амьдралын хэв маяг, зуршлаасаа татгалзах, ариун цэврийг сахих, эмчийн зөвлөгөөг дагах, гам барих гээд өвчтөн хүнээс өөрөөс нь шалтгаалах маш олон шалтгаан нөхцөл нөлөөлнө. Ийнхүү зөв үнэн мэдлэг нь зөв үзэл, зөв сэтгэлийг бий болгодог.

Зөв сэтгэлийн үр дагавар юу вэ?

Зөв сэтгэл нь бусдыг хайрлах энэрэх, өглөг хандив өгөх, бусдын сайн сайхны төлөө үйлд шамдах, шударга ёсыг эрхэмлэх, нэр төртэй үйлс бүтээх, гэр бүл нийгмийн өмнө хүлээсэн үүргээ биелүүлэх, тэвчээртэй байх, үнэнч шударга хөдөлмөрлөх, бусдын ашиг тусыг бодох зэрэг ёс суртахуунтай үйлийг хийхэд чухал нөлөө үзүүлдэг. Зөв сэтгэлтэй хүн орчин тойрондоо үргэлж гэрэл гэгээ, амар амгалан, аз жаргалыг түгээж байдаг. Зөв үзэл, зөв санаа сэтгэлтэй хүний үг, үйлдэл, амьдралын хэв маяг нь үргэлж зөв, ёс суртахууны зөв хэм хэмжээний дагуу зохицуулагддаг. Манай ард түмэн зөв үзэл, зөв сэтгэлтэй хүнийг буян хишигтэн, ариун хувь зохиолтон, их буянтан, сайн үйлстэн хэмээн алдаршуулж иржээ.

Дасгал 1



Сайн, ариун хувь зохиол, гэгээрлийн замд орох хүн амьдралдаа дараах найман зөв зам мөрийг дагаж мөрддөг байна. Үүнийг “Хутагтын найман гишүүнт зам мөр” гэнэ. Энэ бол зөв ёс суртахуунтай хүний амьдралдаа баримталж байвал зохих найман үндсэн зарчим болой.

Дараах найман мөр буюу зөв амьдралын найман зарчим тус бүрийн тайлбарыг уншаад нэг нэг жишээ гаргаж харилцан танилцуулна уу.

1. **Зөв үзэл** (Аливаа зүйлийн шалтгаан нөхцөл, зүй тогтол, үйлийн үрд итгэх)
2. **Зөв бодол** (Бусдад хор хүргэхгүй хайрлаж энэрэх сэтгэл)
3. **Зөв үг** (Худал үг, ширүүн хараал, дэмий чалчих, хов үгийг тэвчих)
4. **Зөв үйл** (Амьтны амь аврах, өглөг хандив өгөх, ариун шударга үнэнийг сахих)
5. **Зөв амьжиргаа** (Зөв ёс суртахуунтай амьдрах)
6. **Зөв зүтгэл** (Эрдэм ном, ажил хөдөлмөрт хичээн зүтгэх)
7. **Зөв мэдэл** (Өөрийн үйлдэл болгоноо ажиглан хянаж, цэгнэж байх)
8. **Зөв төвлөрөл** (Гэгээрэл боловсролд сэтгэлээ төвлөрүүлэх)

Дасгал 2



Эртнээс уламжилж ирсэн, монгол хүний бүтээх ёстой 11 сайн үйл тус бүрийг дэлгэрүүлэн тодорхойлж, жишээ гарган тайлбарлаарай.

- | | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Үргэлж цэвэр ариуныг бүтээх. 2. Үргэлж эв эеийг хичээх. 2. Үргэлж үрс нялхсыг тэтгэх. 4. Үргэлж буруу зөвийг ялган ухамсарлах. 5. Үргэлж бодлого шийдлийг сэтгэх. | <ol style="list-style-type: none"> 6. Үргэлж бузар ариуныг ялган номлох. 7. Үргэлж болох болохгүйг санах. 8. Үргэлж түмэн олноо хайрлах. 9. Үргэлж төр ёсоо дээдлэх. 10. Үргэлж улс орноо хамгаалах. 11. Үргэлж улс орноо эрхэмлэх. |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Дасгал 3



Хүний ёс суртахуунгүй байдлаас үүсдэг дараах хор уршгуудаас хэрхэн ангижрах вэ? Дараах ёс суртахуунгүй үйлдлээс ангижрах арга замыг бичнэ үү.

1. Сэтгэл нь тайван бус болж, үг, үйлдэл нь өөрийн болон бусдын амгалан тайван байдлыг алдагдуулна.
2. Аливаа зүйлийн сөрөг талыг илүү харж, түүнээсээ сэтгэл нь зовж шаналдаг.
3. Найз нөхдөдөө үнэ хүндгүй болно.
4. Амьдрал нь үргэлж саад бэрхшээлтэй тулгарч, амьдралын зорилгодоо хүрч чадахгүй болно.
5. Буруу болчимгүй шийдвэр гаргаж, амьдралдаа алдаа гаргана.

Дасгал 4



Баг болж, баг тус бүр нэг сургаал үгийг тайлбарлаарай.

1. Урьд нь алдаж эндэж явсан ч хожим нэгэнт сэхээрсэн хүн үүлнээс сугарсан саран мэт ертөнцийг гийгүүлж чадна.
2. Хилэнцэт үйлээс ангижирч, эрхэм чанарыг төгөлдөржүүлж, оюун санаагаа ариусгах нь зөв амьдрал буюу.
3. Бид зөв сэтгэлийг үүсгэж шуналын хүлээснээс ангижирсан учраас амар тайван амьдардаг. Аливаад уягдахгүй амьдрал маань гэгээн гэрэлт диваажин адил болой.
4. Зэрлэг өвс тариаланд саад болдог шиг хүсэл шунал хүний амьдралд тээг болно. Хүсэл шуналаас ангижирсан цагт амьдрал баян гэгээлэг болно.



Зөв ёс суртахуунтай амьдралыг тэгш амьдрал гэх бөгөөд зөв сэтгэл нь зөв ёс суртахууны үндэс болдог. Нийгмийн ёс суртахууны нийтлэг хэм хэмжээг дагаж мөрдөж амьдрах нь амар амгалан, тэгш амьдрах нөхцөлийг бүрдүүлдэг.



Дараах мэргэн үгсийн *(Цэцэн мэргэний нэвтэрхий толь. УБ., 2005.)* утгыг тайлбарлан бичнэ үү.

1. Хэрэв энэ дэлхий дээр бүх юм гайхалтай сайхан байсан бол, гайхамшигтай сайхан юм гэж юу ч үгүй байхсан. *(Дидро)*
2. Амьдрал бол ариун нандин ч биш, бузар муухай ч биш, сайн муугийн хольц. Та аль руу нь хэлбийлгэн хувиргахаас л бүх зүйл шалтгаална. *(Монтень)*
3. Ямар ч бодож санах зүйлгүйгээр, ёс суртахуунгүйгээр зугаа цэнгэлд автсан хүмүүсийн амьдралд үнэ цэн гэх юм байдаггүй. *(Кант)*
4. Эмгэнэлт явдал тохиолдсон үед л амьдрал жинхэнээсээ амттай байдаг. *(Теодор Драйзер)*
5. Хүн хоёр удаа амьдардаггүй. Гэтэл нэг ч удаа амьдарч чаддаггүй хүн олон байдаг. *(Фридрих Рюккерт)*

1.2

ЗӨВ СЭТГЭЛИЙГ ДАДУУЛАХ

Төлөвлөл бясалгалын ерөөл үр:

Бие, хэл, сэтгэлийн сайн үйлсийнхээ үр шимээр бид аз жаргалтай, амар амгалан байх болтугай.



1.2.1 Сэтгэлийг ажиглах

“Бидний толгойд дүнгэнэн нисэх зөгий адил сэтгэлээ ажиглаж эхлээрэй. Та нүдээ нээлттэй чигээр нь толгойгоо баруун, зүүн тийш огцом эргүүлж, дээш өргөж, доош буулгах зуураа таны сармагчин-ухаан нэг бодлоос нөгөө бодол руу яаравчлан хальтарч орж байгааг ажиглаарай. Ийшээ тийшээ, ийшээ тийшээ, пицца, төлөвлөгөө, найз охин, онгоцны билет – ажигла ажигла, нэлээд хэдэн минутын турш үүнийг оролдоод үзээрэй”⁹ Бидний толгойд үй түмэн бодол хормын төдийд ч зогсохгүй эргэлдсээр байдгийг ажиглаж сурснаар тэдгээр эмх замбараагүй бодлуудыг цэгцлэх үндэс бүрэлдэнэ.



Сэтгэлээ ажиглахын утга учир

Зөв сэтгэлийг дадуулж, буруу сэтгэлийг хорихын тулд сэтгэлээ ажиглах хэрэгтэй. Сэтгэлээ ажиглахын тулд өглөө сэрэнгүүт өнөөдөр зөв үйлдэл хийнэ шүү гэж сайтар бодоод цайгаа ууна. Гэр орноо цэвэрлээд хичээлдээ явахын өмнө надад ямар сэтгэл төрж байна гэж үе үе өөрийгөө хянаж,



9 Йонге Мингюра Ринпоче. Превращая заблуждение в ясность. Руководство по основополагающим практикам тибетского буддизма. М., 2014.

буруу сэтгэл төрүүлэхгүй юм шүү гэж сэрэмжлэхийг сэтгэлийг ажиглах гэдэг. *Сэтгэлээ ажиглахгүй бол ямар сэтгэлд автаж байгаагаа өөрөө мэдэхгүй учраас нэг мэдэхэд л буруу сэтгэл төрүүлчихсэн, муу үг хэлсэн, буруу үйлдэл хийсэн байдаг тул сэтгэлээ ямагт ажиглаж байх хэрэгтэй.*

Сэтгэлээ хэрхэн ажиглах вэ?

Ажиглах гэдэг нь хүрээлэн буй орчноо судлахтай адил дотоод сэтгэлээ судалж, сөрөг бодлуудынхаа хажуугаар нь өнгөрч, зөнд нь орхих биш, харин түүнтэй шууд нүүр тулгарах явдал юм. Сэтгэлдээ байгаа зөрчилт бодол, саад бэрхшээлийг даван туулснаар та амар амгаланг мэдэрнэ. Таны сэтгэлийг зовоож байсан бодлуудтайгаа нүүр тулснаар яагаад тийм бодлууд танд төрдөг учир шалтгааныг олно гэсэн үг. Энэ нь эргээд бидний хүрээлэн буй орчноо ухаарах ухааралд гэрэл гэгээ өгдөг. Ер нь чөлөө завгүй амьдралынхаа өчүүхэн жаахан хормыг өөрийн сэтгэл доторхоо хянахад зарцуулж байвал таны амьдрал, үйл хэрэгт эерэг өөрчлөлт гарна гэж сэтгэл судлалд үздэг байна.

Сэтгэлээ ажигласны үр дүн юу вэ?

Сэтгэлээ бодитоор нь харж ажигласнаар буруу муу бодлуудыг өөрөөсөө холдуулах боломж нээгдэнэ. Сэтгэлээ судалж тайтгаруулснаар таны бие ч эрүүл саруул байх үндэс бүрэлдэнэ. Тайван амгалан сэтгэлтэй хүн амьдралдаа өөдрөг итгэлтэй байж чаддаг. Сэтгэл санаа тайван бол өөрийгөө сонсож, ойлгож чадна. Аливаа зөрчилт асуудлын учир шалтгааныг бусдаас, гаднаас эрэлхийлэхийн оронд өөрийн сэтгэлд байгаа зөрчилт бодлууд, хямраад зовоод байгаагийнхаа шалтгааныг өөрөөсөө олно. Өөрийгөө хэчнээн сайн мэднэ, тэр хэмжээгээр та аливаа асуудлыг шийдвэрлэх боломжийг өөрөөсөө олж харна.

Дасгал 1



Чимээгүй суугаад дараах даалгаврыг гүйцэтгэнэ үү. Даалгавар бүр дээр 2 минут зарцуулаарай. Дараа нь даалгаврыг гүйцэтгэж чадаж байгаа эсэхдээ дүгнэлт хийгээрэй.

1. Таны сэтгэл танаас юу хийхийг шаардаж байгааг сонс.
2. Таны сэтгэл ямар бодлоос ямар бодол руу шилжиж байгааг тогтоо.
3. Будлиантай бодлуудаа цэгцэл.
4. Хэрэггүй бодлуудаа сэтгэлээсээ гаргаж хая.
5. Сэтгэлээ нам гүм тайван байлга.

Дасгал 2



Таны сэтгэлд хамгийн их, дунд зэрэг, хамгийн бага бодогддог гурав гурван зүйлийг хүснэгтэд бичээд, хэр зөв, амьдралд чухал болохыг тодорхойлно уу.

Дасгал 3



Баг болж хуваагдаад дараах бодлуудын эсрэг утгыг самбар дээр бичиж, нэг бодлын эерэг ба сөрөг утгын ялгааг тайлбарлаарай.

1. “Би ялагдлаа”.
2. “Тэр ямар муу хүн байсан юм бэ дээ, гомдож байна шүү”
3. “Ээж намайг өглөө эрт сэрээгээгүйгээс би хичээлээсээ хоцорчихлоо”.

Дасгал 4



Дараах бичвэрийг уншаад ярилцаарай.

Хүмүүн бээр цаг үргэлжид сэтгэлийн тэнцвэрээ алдан, уур уцаар, харуусал гутрал, хүсэл шунал зэргийг сэтгэлдээ үүсгэснээс болж шаналан зовж байдаг. Зөвхөн өөрөө зовоод зогсохгүй өрөөл бусдыг ч гэсэн зовоосоор байдаг. Мэдээж хэрэг энэ нь зөв амьдрах арга зам биш гэдэг нь тодорхой. Бид амгалан амьдарч өөрийгөө ч, өрөөл бусдыг ч аз жаргалтай амьдрахад нь тусалдаг байх хэрэгтэй. Нийгмийн гишүүнийхээ хувьд бусадтай харилцахгүй байх аргагүй. Иймд явал бид өөрсдөө амгалан тайван амьдарч, ойр орчноо энх тунх байлгах вэ?



Сэтгэлээ ажиглах гэдэг нь уур хилэн хүрч байна уу?, Атаа жөтөө төрж байна уу?, Хорон санаа сэдэж байна уу?, Гомдол тунирхалд автагдаж байна уу?, Магтаал урамшилд хөөрч байна уу?, Омог бардамнал үзүүлж байна уу? гэх мэтээр өөрийн сэтгэлийн хөдлөл, буруу бодол санаа бүрээ хянаж зогсоох чадварыг хэлж буй юм.



Сургаал шүлгийн бадаг бүрийн утга санааг тайлбарлан бичиж өөртөө тусгаж аваарай.

Сэтгэл оюунаа судлах найман бадаг¹⁰

- | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Хамаг амьтны хувьд
Хүслийг хангагч чандманиас илүү
Агуу тусыг бүтээгч тул
Ашид тэднийг хайрлан саная | 5. Гүжир гүтгэлэг зүхэл доромжлол
Бусдын зүгээс надад ирвэл
Ялагдлыг өөртөө хүлээн авч
Ялалтыг тэдэнд найр тавья |
| 2. Хаана ч явсан, хэнтэй ч учирсан
Хамгаас эгэл даруухан байж,
Өрөөл бусдыг үнэн зүрхнээсээ
Өөрийн оройд дээдлэн саная | 6. Ивээл түшиг минь хэмээн
Итгэж найдсан нэгэн бээр
Бусармаг үйлээр намайг хорловч
Буяны садан шигээ харж уучилъя |
| 3. Алхам тутам сэтгэлээ шинжиж
Атгаг санаа төрсөн даруйд
Өвөр бусдыг хорлох тул
Эрс шулуун гэрчлэн буцаая | 7. Ил далд аливаа хэлбэрээр
Энх жаргалаа бүгдэд түгээж
Ижий нарынхаа зовлон бүхнийг
Нууцаар өөртөө сорон авъя |
| 4. Хэрцгий муу авиртан хийгээд
Хэцүү үйл зовлонтой тулгарвал
Эрдэнийн сан олсон адилаар
Ховор завшаан хэмээн ухааръя | 8. Энэ ертөнцийн найман тохиолд
Эрхэм чанараа гутаахгүйгээр
Илбийн үзэгдлийг ажиглан сэхээрч
Элдэв хүлээсийг аянд нь тайлъя |

10 XIV Далай лам Данзанжамц. Оюун судлахуйн найман бадаг / <http://media.dalailama.com>

1.2.2. Хичээл зүтгэл гарган зөв сэтгэлийг төрүүлэх

Үржил шимтэй хөрсийг хагалаад цаг тухайд нь үр цацалгүй орхиж болохгүй. Үүн шиг амар амгалан бүхэн соёлох гэгээлэг талбарт эргэх дөрвөн улирлын турш амгалан жаргалангийн үрийг цацаж байх хэрэгтэй.¹¹



Зөв сэтгэл үүсгэхийн тулд яагаад хичээл зүтгэл гаргах хэрэгтэй вэ?

Бидэнд зөв сэтгэлийн дадал маш бага байдаг. Зөв бодол, зөв сэтгэл төрүүлэе гэхэд биднээс маш их хичээл зүтгэл шаарддаг. Харин буруу сэтгэлийг урд өмнөөс машид их төрүүлж, хүнээр заалгалгүйгээр өөрөө аяндаа төрдөг хэмжээнд хүргэж дадуулсан байдаг. Иймээс сэтгэлийг зөнд нь орхивол ихэнхдээ буруу сэтгэл төрж улмаар түүнийг эзэмдэж авдаг. Тийм учраас зөв сэтгэлийг дадуулъя гэвэл хүчээр хичээл зүтгэл гарган төрүүлэх хэрэгтэй. Жишээ нь: Хичээлээ сайн хийхгүй залхуураад байвал би хичээлээ заавал хийнэ гэсэн бодлыг өөртөө хүчээр төрүүлнэ. Бидэнд буруу сэтгэлийн дадал, хүч их байгаа тул зөв сэтгэлийн дадлыг хичээхгүй бол өөрөө аяндаа төрдөггүй.

Дасгал 1



Зөв сэтгэлийг хэрхэн дадуулах вэ? Сургаалыг уншаад, асуултад хариулж бичээрэй.

“Дотоод амар амгалангийн хамгийн дээд зэргийг асрах, нигүүлсэх сэтгэлийг дадуулан хөгжүүлснээс олж болно... Бусдад дотнотлон энэрэх сэтгэлээр хандаж чадвал бид аяндаа зөнгөөрөө л амар амгаланд орох бөгөөд түүгээрээ бидний айдас, зовлон түгшүүр бүхэн үгүй болох ба түүнтэй хамт саад бэрхшээлийг даван туулах чадварыг бий болгон хөгжүүлж чадна.

Асуулт:

1. Хэн нэгэн чамд хатуу ширүүн үг хэлбэл чи яах вэ?
2. Ангиараа сонирхолтой ажил зохион байгуулахаар санаачилж, бүгд нэг нэг ажил үүргийг хуваан аваад, ажлаа эхлэх гэтэл нэг найз чинь цагаасаа хоцорвол чи яах вэ?
3. Хичээлдээ явж байтал чиний явдаг замыг ямар нэг шалтгаанаар хаасан байвал чи яах вэ?

11 Бодь мөрийн зэрэг гэгээрэлд хүрэх зам. УБ., 2006

Дасгал 2



Эхийг уншаад, буруу зүйл хийхээрээ та нар юу гэж тайлбарладаг вэ? Тэр тайлбар хэр зөв болох талаар санал солилцоорой.

“Охин минь аяга хагалж, эс бөгөөс гар утсаа энд тэнд хийж алга болгох мэтийн хэрэг тариад загнуулж зогсохдоо “Би зориуд тэгээгүй шүү дээ” гэж хэлдэг зантай л даа. Би ч үүнд нь итгэдэг. Хамгийн гол нь охин минь үүгээрээ уучлал хүсэх биш, харин “Би ерөөсөө буруугүй шүү дээ” гэж хэлэх гэж зүтгэдэгт л асуудал байгаа юм. Би нас бие гүйцсэн хүний хувьд ингэж хэллээ гээд гэмээ хүлээсэн үг биш гэдгийг сайн мэднэ. Иймэрхүү нөхцөлөөс алсдаа зайлсхийхийн тулд охин маань ч тэр, би ч тэр багагүй хичээл зүтгэл гаргах учиртай биз ээ. Миний охин дэндүү хэнэггүй учраас ийм нөхцөл байсхийгээд л үүсдэг.

Хэрвээ тэр өөрөөс нь юу хүсэн хүлээж буйг сайтар ухамсарлаж байвал таагүй байдлаас зайлсхийх боломжтой. Том болсон хойноо ч энэ мэт аашилж аяглаж явбал эргэн тойрныхон нь түүнд таагүй хандах нь мэдээжийн хэрэг. Бид аливаа үйлийг санаатай, санамсаргүй хийснээс үл хамаараад үр дүнд нь ямар хариуцлага хүлээх ёстойгоо ухамсарлах нь л чухал байна. Охины минь хувьд аяга, гар утсаа арчлаад авч явах ёстой. Үүнийг ойлговол сайн үйл хийх нь сэтгэлийн хөөрлөөр, хам хум бус, харин санааных гэдгийг мэдэх болно”. (Клайв Эррикэр. Буддын шашин. УБ., 2017)

Дасгал 3



Дараах хоёр мөр айлдварын мөр тус бүрийн утгаар жишээ гаргаж бичнэ үү.

*Ертөнцөд эдэлж буй зовлон бүхэн амин хувиа хичээснээс үүдэлтэй
Ертөнцөд эдэлж буй жаргал бүхэн бусдын тусыг бодсоноос гарна.*

Дасгал 4



Спортын нэг багийн гишүүд дараах зан авирыг гаргавал амжилт гаргаж чадахгүй. Яагаад? Энэ алдааг хэрхэн засах талаар ярилцаж тайлбарлана уу.

1. Багийн гишүүд хоорондоо маргалдвал;
2. Багийн нэгдмэл зорилгыг гишүүд нь хүлээн зөвшөөрөхгүй бол;
3. Гишүүд өөрсдийн үүрэг зорилгыг ухамсарлахгүй бол;
4. Багийн гишүүд ахлагчийн үгээс зөрвөл;
5. Хэн нэг нь өөрийгөө бусдаасаа илүү гэж бодвол;
6. Хоёр гишүүн хуйвалдан бусдаасаа тусгаар тоглолт хийвэл;



Зөв сэтгэл гэдэг нь өөрийгөө бусдаас салган, дээгүүрт тавих “Би” хэмээх үзэл бодлоос татгалзаж, бусдыг өөртэйгөө адил бодож, энэрэн хайрлах сэтгэл төрүүлэхийг хэлж байгаа бөгөөд ийм сэтгэл аяндаа зөнгөөрөө бий болдоггүй. Үүний тул өөрийн сэтгэлийг ямагт ажиглан шинжиж, бусдад хандах өөрийн хандлагыг зөв тийш залж, сэтгэлээ тогтоон барих үйлд хичээл зүтгэл гаргах хэрэгтэй болдог. Ингэснээрээ зөв сэтгэл гаднын ямар ч муу нөлөөнд дийлдэхгүйгээр сая чиний дотор баттай суух болно.



Дараах айлдварыг уншаад, асуултад хариулна уу.

“Энэрэл нигүүлсэхүйн сэтгэлийг хөгжүүлж буй нь хамгийн сайн, зөв зам мөр бөгөөд ингэснээр сайхан сэтгэл улам хөгжих болно. Бид бусдад чин сэтгэлээс туслах тухай бодох хэрэгтэй.

Бидэнд [хамгийн дээд ариун] мөн чанар оршиж байдаг тул үл мэдэх мунхгаас ангижрах боломж ч бас бий. Сэтгэлд төрж буй муу муухай бодол санаанууд сэтгэлийн мөн чанарт оршдоггүй. Харин атгаг санаа, буруу бодолтой байваас хэн ч итгэж нөхөрлөхгүй. Хэрэв бид зөв үзэл бодлыг төлөвшүүлж чадвал тэдгээр муу муухай бодлоос ангижирч чадах юм”.¹²

Асуулт:

1. Чиний хүсэж байгаа тэр зүйл хэнд тустай вэ?
2. Чи өөрийнхөө төлөө юу хийж чадах вэ?
3. Чи бусдын тусын тулд юу хийж чадах вэ?
4. Чамд бодогддог хамгийн ариун дээд бодол юу вэ?

1.2.3. Төрүүлсэн зөв сэтгэлийг тогтоон барихыг хичээх

Хүүхдүүд та бүхний унших дуртай “Робинзон Крузо” зохиолыг бичсэн Английн алдарт зохиолч Даниель Дефогийн (1660-1731) хэлсэн “Хүмүүний билиг ухааны дээд түвшин гэдэг бол нөхцөл байдалд дасан зохицох, аянга ниргэлэх гадаад орчинд тайван байдлаа хадгалах чадвар юм”¹³ хэмээсэн үг нь ямар ч нөхцөлд зөв сэтгэлээ алдалгүй барьж чаддаг хүнийг хамгийн дээд хүн хэмээсэн утга буюу.



Зөв сэтгэлээ тогтоон барих гэж юу вэ?

Зөв сэтгэлийг төрүүлсэн ч орхичихвол эргээд буруу сэтгэл эзэмдэж, зөв сэтгэл байхгүй болдог. Иймээс анх төрсөн зөв сэтгэл сарнин үгүй болдог учраас анх хичээл зүтгэл гаргаж төрүүлсэн түүнийгээ үргэлжлүүлэн, хүчийг нь сулруулахгүй төрүүлж хадгалж байхын тулд сэтгэлээ ажиглана.

¹² XIV Далай лам Данзанжамц. Шинэ мянганы хүмүүн төрөлхтний ёс зүй. УБ., 2016.

¹³ Дефо Д. Робинзон Крузо. УБ., 2013.

Хэрэв төрүүлсэн зөв сэтгэлээ алдсан байвал түүнийг дахин өөртөө төрүүлж, өөр зүйлд сарних гэж буй зөв сэтгэлээ дахин байранд нь тавьж түүнийгээ сулруулахгүй үргэлжлүүлэн төрүүлж байх юм.

Амар амгалан гэж юу вэ?

Зөв сэтгэл гэдэг нь амар амгалан сэтгэл юм. Өөрөө өөртэйгөө болон бусад хүмүүстэй эв найрамдалтай, харилцан хүндэтгэлтэй байх нь аль алинд нь сэтгэлийн амар амгаланг өгдөг. Сэтгэл эерэг болон эсрэг бодлоор хөөрөн донслохгүй, сэтгэлээ тогтвортой, тэнцвэртэй байлгах нь амар амгалангийн гол шинж мөн.

Сэтгэл санааны байнгын амар амгалан яагаад бидэнд хэрэгтэй байна вэ?

Сэтгэл санаа тайван тогтвортой байвал бид аливаа үйл ажиллагаа явуулах эрч хүч дүүрэн, сэтгэл ханамж өндөр байна. Эргэн тойронд болж байгаа эерэг болон сөрөг үйл явцыг хараад сэтгэлээ хөдөлгөөнгүй тогтвортой байлгах аваас асуудалд ухаалгаар хандах чадвар бүрэлдэнэ.

Харин сэтгэл хөдлөлд автваас асуудалд ерөөсгөл дутуу хандаж хүссэн амжилтдаа хүрч чадахгүй. Сэтгэл амар тайван биш болох аваас сэтгэлийн хямрал зөрчил үүсч, тэр нь удаан хадгалагдвал сэтгэцийн болон биеийн эрүүл мэнд алдагдах гэмтэй.

Дасгал 1



Хүүхдүүд та нар нийгмийн тогтвортой байдал гэж юу болохыг мэдэх үү? Баг болж хуваагдаад, дараах 3 нөхцөл тус бүрд та сэтгэл санаагаа хэрхэн тэнцвэртэй, тогтвортой байлгах вэ? Асуултад хариулаарай.

Хүснэгт 3

<p>Хэн нэгэн зодож дээрлэхвэл:</p>	<p>Хэн нэгэн хатуу ширүүнээр зэмлэвэл:</p>	<p>Та дүүгээ хөтлөөд маш их ачаатай явж очтол автобус хөдөлчихвөл:</p>

Дасгал 2



Асуултад хариулж бичнэ үү.

1. Ямар хөгжим сонсох дуртай вэ?
2. Сонсох дуртай хөгжмөөрөө сэтгэлийнхээ дотоод шинж чанарыг тодорхойл.
3. Ямар дуу авианд дургүй вэ?
4. Дургүй дуу авиагаараа сэтгэлийнхээ дотоод шинж чанарыг тодорхойлоорой.

Дасгал 3



Тогтвортой хөгжил гэж юу вэ?

Гурван баг болж дараах гурван зурагт байгаа хүмүүсийн сэтгэлийн амар амгалан байдлыг тус тусад нь жишээ гарган тайлбарлаарай.

Ямар хүмүүс нийгмийг тогтвортой хөгжүүлж чадах вэ? Асуултад хариул.



Зураг 2. Сэтгэлийн амар амгалан

Дасгал 4



Дараах сэтгэлийн гурван сөрөг үзэгдэлд жишээ гаргаж, эсрэг утгыг бичээрэй.

1. Хардлага сэжиг
2. Хувиа бодсон үйлдэл
3. Уур бухимдал



Сэтгэлээ тайван, тэнцвэртэй болгосноор аливаа асуудлыг төвөггүй шийдэж чадах чадвар, өөртөө итгэх итгэл, хурд хүчний ялалт, өөрийгөө буруу муу үйлдлээс сэрэмжлүүлэн хянах чадварыг бүрдүүлнэ. Асуудалд тайван, зөв сэтгэлээр хандсанаар жижиг сажиг зүйлд санаа зовнин хямрахаа больж, харин асуудлыг өргөн хүрээнд, уужуу ухаанаар дүгнэн цэгнэх боломжтой болно. Ямар ч хүнд нөхцөлд сэтгэлээ тогтоон барьж чаддаг хүн бол асуудалд тайван, хүлээцтэй, алсын бодолтой хандана.



Ямар ч нөхцөлд сэтгэлийн амар амгалан байдал, тэнцвэрийг хэрхэн хадгалах вэ? Дараах чадварууд өөрт байгаа эсэхийг тодорхойлж жишээ гаргаарай.

1. Анхаарал сэрэмжтэй байх чадвар
2. Сэтгэлээ гүн амраах чадвар
3. Амьсгалаа ажиглах чадвар
4. Ухамсартай, оюунлаг байх чадвар
5. Сөрөг буруу бодлыг өөрөөсөө зайлуулах чадвар
6. Бусдад хүндэтгэлтэй хандах чадвар
7. Өөртөө итгэлтэй байх чадвар
8. Байнгын инээмсэглэх дүр төрх

1.2.4. Бясалгалын үүднээс зөв сэтгэлийг дадуулах

Уураг тархины эд эс болон шингэн төлөв агуулсан бие эрхтэн, эд зүйлсэд эергээр болон сөргөөр нөлөөлж чадахуйц хүний сэтгэлд анхаарлын тэнцвэртэй байдал буюу сахилга бат тун хэрэгтэй. Нийгмийн харилцааны хамгийн үнэт зүйл болох санамсар, мэдрэмжээр дэмжүүлсэн бодь сэтгэлийн бясалгал хүмүүсийн оюун санааны хэрэгцээнд яв цав нийцэж байгаа нь өнөөгийн хүн хүнээсээ хөндийрч, техниктэй илүү харилцах болсон нийгмийн шаардлага юм.¹⁴



Бясалгалын үүднээс зөв сэтгэлийг хэрхэн дадуулах вэ?

Зөв сэтгэлийг өөртөө төрүүлэх, буруу сэтгэлийг хорихын аль алинд нь бясалгалын үүднээс дадуулах нь хамгийн чухал арга юм. Хүн өөрөө аз жаргалтай байж, буруу сэтгэлийг дарахын тулд зөв сэтгэлийг хүчтэй болгох хэрэгтэй.

Хүчээр төрүүлсэн зөв сэтгэлээ алдахгүй бага багаар төвлөрч улмаар хэдэн хором барина. Ийнхүү барьж байхдаа, зөв сэтгэлийг би яагаад бодох хэрэгтэй байгаагийн учир шалтгааныг эргэцүүлэн бодож, “Нээрээ тийм байна шүү” гэж бодогдоод ирэх үед нь дахин бага зэрэг төвлөрч, бясалгавал зөв сэтгэл улам хүчтэй болж дадал суудаг.

Хүнд гомдоод, уурлаад байвал, мөн уурлуулсан болон гомдоосон шалтгаан, тухайн үйл явдлыг дахин давтан бодоод байвал буруу сэтгэл улам бүр хүч орж, өөрт улам дадал хэвшил болж байдаг. Ийм учраас буруу сэтгэлийг дахин давтан бодохгүй байх, харин зөв сэтгэлээ дахин давтан бодох хэрэгтэй. Зөв сэтгэлийг зүгээр нэг бодоод орхиод байвал хүч ордоггүй учраас бясалгалын үүднээс дадуулбал улам хүчтэй болдог.

Бясалгал гэж юу вэ?

Нэгдүгээрт, сэтгэлээ нэг зүйл дээр төвлөрүүлэн тайтгаруулж, бусад бүх бодлоо орхих дасгал юм. Жишээлбэл: Амьсгалд, ерөөл үгэнд, эсвэл шийдэх ёстой ямар нэг асуудалд гэх мэт ямар ч зүйлд төвлөрч болно. Сэтгэлээ тайван амгалан болгохын тулд горхи ус, нуур далай, ой модны чимээ, арц хүжний

¹⁴ Буддын мэдлэг ухаан ба орчин үеийн шинжлэх ухаан: Бие сэтгэлийн төгөлдөршилд оюуныг дадуулахуй. УБ., 2019.

үнэр, яруу найргийн шүлгийн мөрүүд, хайр энэрэл, баяр баясал, үнэнч шударга байдал гэх мэт юуг ч сэтгэлдээ ургуулан бодож болно. Бодох гэж байгаа зүйл дээр бүрэн төвлөрч чадаж байвал энэ нь бясалгал юм.

Төвлөрөх бясалгалыг урт хугацааны турш давтан хийснээр таны сэтгэл тайван амгалан байдлыг ямар ч үед хувиралтгүйгээр өөртөө байнга тогтоож чадна. Энэ чадварыг бий болгосныхоо дараа орчлон ертөнцтэй бүхэлд нь нэгдэх мэдрэмж төрүүлнэ. Ингэснээр орчлонгийн хүчийг өөртөө шингээнэ. Улмаар ямар ч үг, ямар ч бодлын тусламжгүйгээр мэдлэг шууд сэтгэлд бууж ирнэ.

Бясалгалаас юу хүлээх вэ?

Төвлөрөл бясалгалаас юу ч хүлээх хэрэггүй, харин бясалгал бидний сэтгэлд төрөхөөс л, угаас л байсан амар амгалан зөв сэтгэлийг илрүүлэн гаргадаг. Угаасаа муу юм боддог хүн гэж байхгүй.

Бүгд сайн сайхан, зөв сэтгэлээр төрсөн. Харин буруу бодлын хүлээсэнд автсаны улмаас бидний зөв сэтгэл, амар амгалан дотогшоогоо нуугдаж, бидэнд мэдрэгдэхээ больсон байна. Төвлөрөл бясалгал үүнийг эргэн илрүүлж, тодруулан гаргадаг.

Дасгал 1



Зөв сэтгэлээ илрүүлэх бясалгал хийх хүн дараах таван зүйлийг хийж болохгүй. Тиймээс эдгээрийг хийхгүй хэмээн бүгд ам тангараг өргөөрэй. Дараа нь энэ бүхнийг яагаад хориглодгийг хэлэлцэн тайлбарла.

1. Амьтны амь хөнөөхгүй;
2. Хулгай хийхгүй;
3. Худал хэлэхгүй;
4. Гэр бүлээ хайрлахгүй;
5. Архи, тамхи хэрэглэхгүй.

Дасгал 2



Хичээлийн эхэнд хийсэн төвлөрөл бясалгалаа үргэлжлүүлэн өөрийн сэтгэлийг ажиглаж, дасгалыг хийгээрэй.

1. Өмнө нь өөрөөсөө гаргаж байсан, одоо ч гаргасаар байгаа муу бодлууд, муу үг, муу үйлдлүүдээ “Би ийм зүйл хийдэг шүү” хэмээн өөрөө өөртөө хэлж илрүүлнэ (5 минут).
2. “Би энэ муу бодол, муу үг, муу үйлдлүүдээ энэ агшнаас эхлэн дахин хийхгүй” хэмээн өөрөө өөртөө тангараглаарай. (5 минут).

Дасгал 3



Эхийг уншаад, төвлөрөл бясалгал чухам юунд хэрэгтэй болохыг тайлбарлаж ярилцана уу.

“Оюун ухаанаа өөрчлөх өдий төдий аргачлал бий. Энд дурдсан аргачлалаар муу үйлээс зайлсхийж, сайн үйлд тэмүүлэх боломжтой. Жишээ нь: Бид биеийн хүчний дасгал сургуулилт хийхээр шийдлээ гэхэд эхэндээ биеэ барьж эв хавгүй хөдлөх буй заа. Гэвч тодорхой хугацаанд дасгал сургуулилт хийснээр биеийн хөшингө арилж, эв дүйтэй хөдлөхийн зэрэгцээ урьд өмнө нь хийж чадахгүй байсан хөдөлгөөнөө хөнгөхөн хийж чаддаг болсноо анзаарна. Дасгал хийгээд байвал бие маань илүү уян хатан болох боломжтой нь үүнээс илэрхий. Оюун ухааны хувьд ч ялгаагүй, дасгал сургуулилт хийвээс дадал суух боломжтой. Эхэндээ оюун бодлоо чиглүүлэхэд бэрхшээлтэй байх боловч тууштай хичээллэснээр уян хатан шинжтэй болно. Ингээд яваандаа арга барилаа нарийсгаж, ур чадвар сууна”.

(Клайв Эрикэр. Буддын шашин. УБ., 2017)

Дасгал 4



Дээрх төвлөрөл бясалгалаас төрсөн сэтгэгдэлдээ үндэслэн “Сэтгэлийн амар тайван байдал гэж юуг хэлэх вэ?” сэдвээр 70-80 үгтэй эсээ бичээрэй.



Бясалгал гэдэг нь сэтгэлээ өөрийн эрхээр болгох буюу бясалгаж буй зүйлээ бодитоор хэрэгжүүлэхийг хэлнэ (Дхармакирти). Өөрөөр хэлбэл, бясалгалаар зөв сэтгэлийг өөрийн болгож удирдана гэсэн үг юм.



Ангид хийсэн бясалгалаа гэр бүлээрээ хийгээд үзээрэй. Дараа нь хүн бүрийн сэтгэгдлийг бичиж тэмдэглэнэ үү. Үүний тулд:

1. Орон байраа цэвэрлээд, олбог дээр сууж, амьсгалаа төвлөрүүлнэ.
2. **“Би бээр гэгээрэх болтугай”** хэмээн чин сэтгэлээр гэгээрэхийг хүсэмжлэн, сэтгэлээсээ буруу бодол, сэтгэлийн хир буртгийг арилгана.
3. Сармагчин мэт тал тал тийш үсчих бодол сэтгэлээ **“Би бээр бие, хэл, сэтгэлээрээ зөвхөн зөв үйлийг үйлдэнэ”** гэсэн бодол дээр нэгэн үзүүрт болгоно. Үүнээс өөр бодол бодох аваас амьсгалын дасгалаа дахин эхэлж, дээрх бодол дээрээ дахин төвлөрнө. Гэхдээ өөрийгөө хэт хүчлэлгүй, сэтгэлийнхээ аясаар бодлоо төвлөрүүлэх хэрэгтэй.

1.3

БУРУУ СЭТГЭЛИЙН ХОР УРШГИЙГ ТАНИН МЭДЭХ

1.3.1. Буруу сэтгэлийн мөн чанарыг танин мэдэх

“Үзэн ядалт, үл тэвчих, үл хүлцэх байдал зэрэг буруу сэтгэл хаанаас гараад байгааг та анхааралтай авч үзвэл, арван тохиолдлоос есийг нь арилгаж чадна¹⁵ гэж Холливудын алдарт жүжигчин Ричард Гир хэлсэн байдаг. Бас тэрээр буруу сэтгэлийг хүн хэзээ ч арилган тэвчиж болно, гагцхүү шургуу, тэвчээртэй байх хэрэгтэй талаар өгүүлжээ.

**Буруу сэтгэл гэж юу вэ?**

Тухайн хүний дотоод сэтгэлд сөрөг муу бодол төрснөөр сэтгэлийн зовлон бэрхшээлийг бий болгож, аливааг зөвөөр бодох сэтгэлийн мөн чанарыг алдагдуулдаг нь буруу сэтгэл юм.

Уур уцаар хүнд төрөх даруйд сэтгэлийн таагүй байдлыг бий болгодог. Омог, шунаг сэтгэл төрөх даруйд уур уцаар шиг сэтгэлийг тавгүй болгохгүй ч, тэр хүний билиг оюуны нүдийг сохолж, юмсыг хэтрүүлж харах, өнгөцхөн харах тал руу чиглүүлж, билиг оюуныг буруу тийш хандуулдаг.

Васубанду: “Нисваанис нь шунал, уур, мунхаг, омог, буруу үзэл, сэжиг болой”.

Буруу сэтгэл яагаад ёс суртахуунгүй үйлдэл хийхэд хүргэдэг вэ?

Буруу үзэл нь бидний сайн, муу үйлээс ямар нэг үр дагавар гардаггүй гэж үзэх үзэл болно. Буруу үзэл нь өнөөдөр олон хүмүүст суугаад буй “юу ч хийж болно” гэсэн сэтгэлгээний илрэл юм. Өөрөө л сайхан аз жаргалтай амьдарч байвал бусдад туслах, бусдын ач тусыг санах хэрэггүй, хувиа хичээж өөртөө л мөнгө ашиг олж байвал ёс суртахуун хамаагүй гэж бодох нь буруу үзэл юм. Буруу замаар бий болгосон эд баялаг нь эргээд тухайн хүндээ асуудал, бэрхшээлийг дагуулан, эд хөрөнгөө алдах сэтгэлийн зовлон шаналлыг бий болгодог. Иймээс аливаа зүйлд судалгаатай, бүх талаас бодож тунгааж, учир шалтгааныг тогтоож хандах нь буруу үзлээс зайлсхийх арга юм.

Буруу сэтгэлийг хорьсны үр дүн юу вэ?

Буруу сэтгэлийг хорьсноор тэр даруйд сэтгэлд амар амгалан аз жаргал бий болж, ингэснээр ирээдүйд өөрөө аз жаргалтай, амар амгалантай байх сайн үйл буюу буяны үйлийг хураана. Өөрөө түүнийг хураагаад зогсохгүй ойр орчинд байгаа хүмүүст эерэг тааламжтайг мэдрүүлнэ. Цаашлаад түүнийг улам сайтар хорьсноор, ярьж буй яриа болон биеийн үйлдэл зөв болж, ингэснээр бусдыг баярлуулсан, бусдад тус болсон, өөрт болон бусдад амар амгаланг бий болгосон үйлдэл хийж чаддаг болно. Хүний аз жаргал амгалан дотроос түүнийг бүтээхэд хүнээс өөрөөс нь 100 хувь голлон хамаардаг, хамгийн хүчтэй амар амгалан нь дотоод сэтгэлийн амар амгалан юм. Үүнийг бий болгодог зүйл нь буруу сэтгэлийг хорих юм.

15 Майнхольф Цурхорст. Ричард Гир. М., 1998.

Дасгал 1



Дараах хоёр тодорхойлолтын¹⁶ утгыг тунгааж ярилцаарай.

Сэтгэцийн эмгэг нь бодгалийн нийгэм орчинтой харьцах зохисгүй байдал, сэтгэл хөдлөл, дур зоргын эвдрэлээр тодорхойлогддог эмгэг юм.

Хүний тэнэг үйлдэл, гэмт явдал нь аминч болон өшөө хорсолт чанарын илрэл мөн.

Дасгал 2



Баг болж, буруу сэтгэлийг төрүүлдэг гурван үндсэн хүчин зүйл тус бүрийг хамтран тайлбарлаж, харилцан санал солилцоорой.

Хүснэгт 4

Буруу сэтгэл төрүүлдэг хүчин зүйлүүд	Жишээ
1. Аливаа зүйлд хандах буруу дур хүсэл, шунах донтох нь буруу сэтгэлийг үүсгэдэг. Хүн өөрийн мэдрэхүйн таван эрхтнээр мэдэрч буй зүйлс өөрт нь сайхан мэдрэмж өгч байвал түүндээ шунаж, донтож эхэлдэг. Тиймээс аливаа зүйлийн эерэг, сөрөг, сайн, муу, хортой, хоргүйг олон талаас нь нягтлан шинжилж зөв зохистой хэрэглээг сахиж, тэгш сэтгэлийг төрүүлэх хэрэгтэй байдаг.	Аливаа зүйлд хүн зөв, тэгш сэтгэлээр юманд хандахгүй бол тухайн зүйл нь хувирч өөрчлөгдөж, хуучирч муудах, алдаж гээхэд сэтгэл нь зовлон шаналалд унадаг. Хүнд гадаад эд зүйлсээс илүү дотоод сэтгэлийн амар амгалан, аз жаргал нь чухал юм.
2. Буруу сэтгэлийг үүсгэх нөгөө нэг хүчин зүйл нь бусдыг хорлох, бусдыг буруутгах, дорд үзэх хандлага юм. Эдгээр буруу сэтгэлийн хандлага нь муу үйл хийж, ёс суртахуунгүй үйлдэл хийхэд хүргэдэг.	Таны ойр орчмын хүн алдаа гаргах үед уурлаж бухимдан түүнийг ширүүн үгээр дайрч доромжлох, цохиж зодох, шийтгэл хүлээлгэх нь буруу юм. Хүмүүс алдаа гаргадаггүй гэх бодол нь буруу сэтгэл юм. Энэ буруу сэтгэлийг бусдад амар амгалан, сайн сайхныг хүсэх, бусдад туслах, бусдад сэтгэлийн дэмжлэг, урам зориг өгөх, бусдыг уучлах сэтгэлээр засаж болдог.

16 Тунгалаг Д. Ёс зүй. УБ., 2014.

3. Буруу сэтгэл үүсгэх гурав дахь хүчин зүйл нь хэрцгий, танхай балмад сэтгэл юм. Энэ буруу сэтгэл нь өөрийгөө болон бусдыг зовж шаналахыг хүсэх, энэрэн хайрлах сэтгэл байхгүй сэтгэлийн сөрөг муу чанар юм.

Спортын тэмцээнд өрсөлдөгчөө санаатай гэмтээх, тэдний зовж шаналж буйг харж баярлах нь хэрцгий буруу сэтгэл юм. Зарим хүн өөрийгөө бүх зүйлд буруутган үзэн ядаж, өөрийгөө хайрлахгүй байх нь мөн буруу сэтгэлийн хэлбэр юм.

Дасгал 3



Буруу сэтгэлээс сэргийлж чадсаны ашиг тусыг үргэлжлүүлэн бичнэ үү.

1. Сэтгэл амар амгалантай.
2. Юмсыг бодит үнэнээр нь харах.
3. Сэтгэл тогтвортой.
4. Зөв шийдвэр гаргах.
5. Бэрхшээлийг эрсдэлгүй давж гарах.
6. ... ?

Дасгал 4



Буруу сэтгэлийн хор уршиг тус бүрд нэг нэг жишээ гаргаж бич.

1. Сэтгэл шаналж, зовно.
2. Юмсын бодит үнэнийг харах чадварыг алдагдуулна.
3. Сэтгэлийг тэнцвэргүй байдалд оруулдаг.
4. Буруу шийдвэр гаргана.
5. Тулгарсан бэрхшээлийг даван туулах гарц олохгүй.
6. Өөртөө гутарна.
7. Бусдад үнэ хүндээ алдана.
8. Бусдыг хүнд, хэцүү нөхцөл байдалд оруулна.
9. Найз нөхөдгүй болж, буруу сэтгэлтэнтэй нөхөрлөнө.



Буруу сэтгэл нь өөрт чинь өнгөрсөнд болон өнөө үед тохиолдсон, ирээдүйд тохиолдсон муу зүйл бүрийн учир шалтгаан, үндэс болж байдаг хор уршигтай. Тиймээс өөрт чинь таагүй л зүйл болсон бол буруу сэтгэлийн хор уршиг мөн гэдгийг ухаарах ёстой.



Дараах мэргэн үгсийн¹⁷ утгыг тайлбарлаж бичээрэй.

- | | |
|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| 1. Буруу зангаа засаж яв
Бузар хэргээс зайлж яв | 4. Буруу санаатай хүний дотор
Бул хар чулуу |
| 2. Буруу зөвийг ялгаж болдог
Будилсан хүн сэхэж болдог | Сайн санаатай хүний дотор
Саран наран |
| 3. Бусдын юманд бүү шуна
Бузгай дээрэнгүй бүү яв | 5. Буруу хүсэл эзэлбэл
Биеийн эрдэм буурна |

¹⁷ Шагжжав М. Хэлц ба сургаал үгсийн тайлал. II. УБ., 2014.

1.3.2. Буруу сэтгэлийг ялган мэдэх

Ширээн дээрх чинь эмх замбараагүй байгаа бол толгой доторх чинь эмх замбараагүй байна гэсэн үг, харин хоосон ширээ юуг илэрхийлж байна вэ?¹⁸ хэмээн агуу физикч Альберт Эйнштейний тавьсан асуултад чи юу гэж хариулах байсан бэ? Чиний толгой дотор ямар бодол санаа байна вэ, тэдгээр нь зөв буруу алин болохыг хэрхэн мэдэх вэ?



Буруу сэтгэл буюу муу сэтгэл гэж юу вэ?

Муу нь сайны эсрэг ойлголт юм. Муу гэдэг ойлголтоор ёс суртахууны сөрөг үйлдлийг тодорхойлдог хэмээн ёс зүйн гарын авлагад бичжээ. Буруу муу сэтгэл нь хүнийг ёс суртахуунгүй, муу үйлдэл хийхэд хүргэдэг.

Буруу сэтгэлийг хэрхэн ялган мэдэх вэ?

Дотоод сэтгэлдээ буруу сэтгэлийг хязгаарлан танин мэдэхийн тулд түүний мөн чанар, хэлбэрүүдийг мэдэх хэрэгтэй. Буруу гэмт сэтгэлийн хэлбэрүүд нь хүнийг бие, хэл, сэтгэлээрээ буруу үйл үйлдэхэд хүргэдэг. Буруу сэтгэл нь хүний сэтгэлийн ариун гэгээн, тунгалаг байдлыг бохирдуулан, буртаглаж, толбо үүсгэдэг гэм хортой сэтгэл мөн.

Буруу сэтгэлийн хэв шинжүүдийг тодорхойлж, ялган мэдээд, түүний хор уршиг нь бидний амьдралд ямар нөлөө үзүүлж болох тухай ярилцъя.

Буруу сэтгэлийн үйлдлүүдийг үндсэн зургаан буруу сэтгэл, дагалдагч 20 буруу сэтгэл гэж хоёр ангилна.

Үндсэн зургаан буруу сэтгэлийн үйлдэл, хэв шинжүүд нь дагалдагч буруу сэтгэлийн бусад үйлдэл, хэв шинжүүдийг үүсгэдэг.

Дасгал 1



Баг болж хуваагдаад, дараах үндсэн зургаан буруу сэтгэл (нисваанис) тус бүрээр жишээ, тайлбар гаргаж ярилцана уу.

Хүснэгт 5

	Буруу сэтгэл	Тайлбар	Жишээ
1	Хүсэл тачаал	Хүсэл тачаал гэдэг нь аливаа ёс суртахуунгүй, ариун бус, муу зүйлийг ажиглан, түүнийг аз жаргалын шалтгаан хэмээн үзэж, түүнд сэтгэл татагдан хүсэхийг хэлнэ. Буруу хүсэл тачаал нь аливаа зүйлд донтох, түүний нөлөөнд оруулах сөрөг нөлөөтэй. Хүнд хэрхэн хүсэл үүсдэг вэ? Эхлээд аливаа ариун бус, мөнх бус, муу зүйл дээр сэтгэл татагдан тэднийг бүр бодит байдлаас дөвийлгөн бодож эхэлдэг.	Ахуйн газ үнэртэнд мансуурч эрүүл мэндээрээ хохирох нь буруу хүсэл тачаал юм.

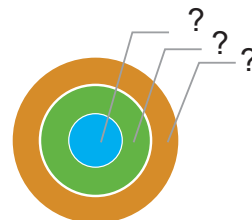
18 Речи, изменившие мир (Эйнштейн). М., 2019

2	Уур хилэн	Уур хилэн нь аливаа зүйлийн муу чанаруудыг дөвийлгөн харж, түүнийг хүсэшгүй муу зүйл хэмээн бодож, хорлох сэтгэл үүсгэх буруу сэтгэл юм. Уур нь хайртай хүмүүс, амьтан, эд юмс руу чиглэж болно. Ууртай хүний дэргэд ямар ч хүн байхыг хүсдэггүй, хүн ууртай үедээ муу үйлдэл хийдэг.	Хүн уураас болж сайн найзаа гомдоох, өөрийн болон бусдын эд зүйлсээ чулуудаж эвддэг.
3	Омог дээрэнгүй	Омог дээрэнгүй нь өөрийн сайн тал, эдэлж хэрэглэдэг юмсынхаа сайн шинж чанарыг хэт дөвийлгөн бодож, дээрэнгүй биеэ тоосон буруу сэтгэл юм. Омог дээрэнгүй зан нь өөрсдийн чухлыг хэт дөвийлгөн бодохоос үүсдэг. Өөртөө итгэлтэй байх өөрөөрөө бахархах нь омог дээрэнгүй зангаас биш юм.	Хүн өөрийн эд хөрөнгө, гоо үзэсгэлэн, хүч чадал, боловсрол, мэдлэг, нийгмийн байр суурь, арьс өнгө зэрэгт бардах нь ёс суртахуунгүй үйлдэл.
4	Мунхаг	Мунхаг нь аливаа зүйлийн үнэн мөн чанарыг үл ухаарсны улмаас буруу ойлголт, эргэлзээ, сэжиг, юмыг нэг талаас харах зэрэг бусад мунхаглал төөрөгдлийг үүсгэдэг буруу сэтгэл юм. Аливаа юмны хоорондын шүтэн барилдлага, шалтгаан нөхцөл, үр дагавар, өөрчлөгдөх шинжийг үл ухаарч мунхрах нь зовлонгийн үндэс шалтгаан болдог.	Аливаа худалдаа үйлчилгээ, бизнес эрхлэхдээ судалгаа, дүн шинжилгээ хийхгүй, мухар сохроор зүтгэх нь асуудал бэрхшээл, эрсдлийг дагуулдаг.
5	Сэжиг эргэлзээ	Сэжиг эргэлзээ нь эрдэм ном, сайн үйлд шамдах, ёс суртахууны хэм хэмжээг сахих, сэтгэл оюуны эрх чөлөө, гэгээрлийг олоход хоёрдмол сэтгэл гарган эргэлзэх буруу сэтгэл юм.	Багшийн зааж хэлсэн, аав ээжийнхээ сургасныг үл дагах нь амьдралдаа алдаа гаргахын үндэс мөн.
6	Буруу үзэл	Бүх төөрөгдөлт, эндүү ташаа үзэл нь буруу үзэл болдог. Зөв үзэл нь оюун санааг гэгээрэлд хүргэдэг. Буруу үзлээс ангижрахдаа аливаа үзлийг шинжлэх ухааны танин мэдэхүйн онол, туршлагаар нягтлан дүгнэж, учир шалтгааныг олох ухаанаар батлах хэрэгтэй.	Буруу үзэл нь шинжлэх ухааны онол, мэдлэгийг үгүйсгэн, хүн төрөлхтөн, байгаль, нийгмийн сайн сайхны төлөө гэх сэтгэлийг үгүй хийдэг.

Дасгал 2



Сурагчид баг болж ярилцаад, дээрх үндсэн зургаан буруу сэтгэлээс хамгийн муу сөрөг нөлөөтэй байдлаар нь сэтгэлийн хэв шинжүүдийг ангилж, байны гол, дунд, захын хүрээнд бичнэ үү? Яагаад ингэж байрлуулах болсон шалтгаанаа тайлбарлаарай.



Зураг 3. Бай.

Дасгал 3



Уурыг үүсгэж буй цаг хугацаа, чиглэж буй хүн, эд зүйлсээр нь 9 ангилдаг. Эдгээр шалтгаанаар чиний уур хүрч байсан тохиолдол бий юу? Байгаа бол дахин гаргахгүй байх, байхгүй бол улам бататгах тал дээр цаашид хичээгээрэй.

Уур хилэнгийн ангилал

1. Өнгөрсөн цагт бидэнд хохирол учруулсан хүн ба эд зүйлд уурлах.
2. Одоо цагт бидэнд хохирол учруулж буй хэн нэгэн ба эд зүйлд уурлах.
3. Ирээдүй цагт бидэнд хор хүргэж болох хэн нэгэн ба эд зүйлд уурлах.
4. Өнгөрсөн цагт бидний найз нөхөд, гэр бүлд хохирол учруулсан хэн нэгэн ба эд зүйлд уурлах.
5. Одоо цагт бидний найз нөхөд болон гэр бүлд хохирол учруулж буй хэн нэгэн мөн эд зүйлд уурлах.
6. Ирээдүй цагт найз нөхөд болон гэр бүлд хор хүргэх хэн нэгэн ба эд зүйлд уурлах.
7. Өнгөрсөн цагт бидний дайсанд тусалсан хэн нэгэн болон эд зүйлд уурлах.
8. Одоо цагт бидний дайсанд тусалж буй хэн нэгэн болон эд зүйлд уурлах.
9. Ирээдүй цагт бидний дайсанд туслах хэн нэгэн болон эд зүйлд уурлах.

Дасгал 4



Зургуудыг ажиглаад, дасгал 1-д яригдсан үндсэн зургаан буруу сэтгэлийн аль нь болохыг тодорхойлон ярилцана уу?



Зураг 4.



Зураг 5.



Зураг 6.



Зураг 7.



Зураг 8.



Зураг 9.

Дасгал 5



Буруу сэтгэлийн хор уршиг, түүнээс салж зөв сэтгэлтэй болсны ашиг тус юу вэ? Дараах чанаруудын аль нь чамд байгааг тэмдэглээд, цаашид юуг анхаарч явах талаар өөртөө дүгнэлт хийгээрэй.

Буруу сэтгэлээсээ салсан зөв сэтгэлтэй хүн бол:

1. Үргэлж бусдын төлөө гэсэн зөв үйлдэл хийнэ.
2. Сэтгэл нь үргэлж амар амгалан байна.
3. Бусдын итгэл найдварыг хүлээнэ.
4. Бусдыг ойлгож хүндлэн, аз жаргал бэлэглэнэ.
5. Сэтгэл санаа нь тогтвортой, хийж буй зүйлдээ сэтгэл нь төвлөрч амжилт гаргадаг.
6. Аливаа асуудалд хүлээцтэй, тайван дөлгөөн, эерэг талаас хандана.
7. Хичээнгүй, тууштай зан чанартай.

Буруу сэтгэлтэй хүн:

1. Ёс суртахуунгүй, шударга бус үйлдэл хийнэ.
2. Сэтгэл нь үймж хямарч байдаг.
3. Бусдад нэр хүндгүй.
4. Хувиа хичээсэн, бусдыг доорд үздэг.
5. Сэтгэлээ олон зүйлд сарниулж, хийсэн зүйл нь бүтэлгүй, чанаргүй болдог.
6. Аливаа асуудлыг сөрөг талаас нь харж шүүмжилдэг.
7. Туйлбаргүй, залхуу хойрго.



Аливаа зүйлийн талаар үнэн бодит мэдлэг, мэдээлэлгүй байдал, мөн тухайн зүйлийг өнгөц, алдаатай дүгнэх нь буруу сэтгэлийг үүсгэх шалтгаан болдог тул үнэн бодит, мэдлэг мэдээлэл дээр тулгуурлах нь уурыг үүсгэхээс сэргийлдэг.

- Зөвхөн би гэсэн аминч үзэл, хувиа хичээсэн бэртэгчин үзэл нь буруу сэтгэлийг үүсгэх шалтгаан болдог тул бусдыг өөрийн адил ойлгож, хүндлэх нь буруу сэтгэлийг арилгах нэг арга юм.
- Буруу сэтгэлийг аливаа юмны үргэлж хувирч өөрчлөгдөх мөн чанарыг ухаарснаар дарж болно. Өчигдөр найздаа уурласан уураа өнөөдөр хүртэл найздаа гаргах нь тухайн хүнийг сэтгэлийн тавгүй байдал, зовлон шаналалд унагана.
- Мөн буруу сэтгэлийн эсрэг тал болох хайр энэрэл, хүлээцтэй тайван байдлыг сэтгэлдээ буй болгосноор буруу сэтгэлийн үйлдэл, муу хэв шинжээс ангижирдаг байна. Хайр энэрэл болон буруу сэтгэл нь нэг цаг хугацаанд сэтгэлд орших боломжгүй тул хайр энэрэл нь уурыг дарж өгдөг.



Бидний хандлагыг өөрчлөх дараах суралцах хорин зүйлээс өөртөө ямар нэг хэмжээгээр байгаа болон байхгүй чанаруудыг ялган бичээд байхгүй зүйлүүдийг хэрхэн өөртөө бий болгох талаар тунгаан бодоорой.

(1) **Йог бүгдийг үйлд.** Хооллохын өмнө Нагаржуна гэгээний бичсэн “Энэхүү зоогийг би шунах, дурлах сэтгэлээр бус бусдад туслах эм болгон

хүртэж байна” хэмээх зориулга ерөөл уншиж бай.

(2) **Хилэнц бүгдийг хорь.** Сэтгэлийн тайван байдлыг алдагдуулдаг далд бодлуудаа ил болгож, сэтгэлээ ажигласнаар өмнө нь анзаарч байгаагүй муу сэтгэлүүдээ олж мэднэ.

(3) **Буяны эхэнд болон сүүлд дараах хоёр үйлийг үйлд.** Ямарваа үйл хийхийн өмнө бусдад туслах, бусдыг хүндлэх, өөрийн амин хувиа хичээхгүй байх сэтгэлийг төрүүлж, тэрхүү эерэг үр дүн, эерэг хүчээ бусдад зориулж, сөрөг үйлдлүүдээ ариусгахыг хичээнэ.

(4) **Оюун судлахуйн анхаарах авлагыг орхигдуулж бүү үйлд.** Энэ нь жаргал, зовлон, сайн, муу юу ч тохиолдсон тэвчээртэй байж, бусдад баяр жаргал өгч, тэдний зовлонг өөртөө авч нимгэрүүлэхийг хүсэх тухай юм.

(5) **Амь лугаа холбон сахь.** Бид зөв сэтгэлийг маш хүчтэй, бүр амь лугаа холбон сахих хэрэгтэй.

(6) **Бэрхшээл хатуужлыг шамдлаар мэдэж үйлд.** Сэтгэлийн тайван байдал алдагдуулж буй сэтгэл хөдлөл, хандлагыг таньж, дахин гаргахгүй байх аргыг үргэлж санаж явах хэрэгтэй.

(7) **Дараах гурван зүйлийг бүрдүүл.** Нэгдэх шалтгаан нь бидэнд сургаал зааж, үлгэрлэн дагуулах номын багштай учрах; хоёр дахь шалтгаан нь сургаалыг бодитой бүтээх; гурав дахь нь бүтээл хийх тааламжтай нөхцөл бүрдсэн байх.

(8) **Дараах гурван зүйлийг доройтуулж бүү үйлд.** Бардам сэтгэлтэй хүн бусад хүмүүсийн бодол санааг үгүйсгэж, бусдаас суралцаж чаддаггүй. Хэрэв бид төлөв даруу байж, бусдыг анхааралтай сонсвол, хүмүүсээс маш их зүйлийг суралцах болно. Хоёр дахь доройтуулж болохгүй зүйл нь: Бүтээл хийхдээ албадлага хүч шаардалгүй, өөрийн дур сонирхлын үүднээс бүтээх. Гурав дахь доройтуулж болохгүй зүйл нь: Үүргээ тогтвортой, таслахгүй биелүүлэх явдал болой.

(9) **Дараах гурвыг бүү назгайруул.** Бие, хэл, сэтгэл гурваа зөв үйлд зориулан, түүндээ хичээл зүтгэл гаргах тухай юм.

(10) **Орныг алагчлахгүйгээр ариусган үйлд.** Сайн үйл бүтээхдээ зөвхөн найз нөхдийн, эсвэл гэр бүлийн хүрээллийн дунд бус, хүн бүрийн тусын тулд бүтээх тухай юм.

(11) **Орон бүхэнд сургаалыг дэлгэр хийгээд гүнзгий үйлдэхийг эрхэмлэ.** Хандлагаа өргөн хэмжээнд сурч гэгээрэх гэдэг нь зөвхөн хүн, амьтан төдийгүй амьгүй зүйлд ч хандах зөв хандлагыг ойлгоно.

(12) **Нөхцөл бүрдэхийг бүү хүлээ.** Хэрэв бид сайн үйл бүтээх таатай нөхцөл бий болохыг хүлээнэ гэвэл бид мөнхөд хүлээх байх. Юмс ямар байхаас үл шалтгаалан бид тууштай хичээнгүй урагшилж байх хэрэгтэй.

(13) **Өнөөдрөөс эхлэн бүтээ.** Юмсыг хойш бүү тавь, яг одоо хандлагаа өөрчлөхийг хичээн, бүх хүчин чармайлтаа дайчил.

(14) **Буруу бүү ойлго.** Бусдад хүлээцтэй хандаж, сэтгэлийн тайван байдлаа алдагдуулдаг хандлагыг тэвч.

(15) **Завсарлагагүй үйлд.** “Завсарлагагүй” гэдэг нь нэг өдөр бүтээлээ хийж, дараа өдөр нь хийхгүй байж болохгүй гэсэн утгыг илэрхийлнэ. Бүтээлийг тогтмол хийх хэрэгтэй.

(16) **Эрс шийдэмгий суралц.** Цагаа дэмий зүйлд үрэлгүйгээр, хандлагаа тасралтгүй тууштай өөрчил.

(17) **Шинжлэх, шалгах хоёроор өөрийгөө чөлөөл.** Хандлагаа үнэхээр өөрчилж чадсан эсэхээ харахын тулд бүхий л түвшинд шалгаж байх хэрэгтэй. Жишээ нь: Бусдад ямар нэг зүйл өгөх үедээ бид тухайн зүйл үнэндээ тэднийх, миний зүйл биш болсон гэх сэтгэл төрүүлэх хэрэгтэй.

(18) **Уурлаж унтууцаж бүү үйлд.** Өчүүхэн төдий өдөөн хатгалганд ч уурлаж, унтууцахгүй байж сурах хэрэгтэй.

(19) **Өчүүхэн шалтгаанд баярлаж, бас бүү гунь.** Багахан магтаалд баясах боловч хэн нэгэн хөмсөг зангидах төдийд гутрах мэтээр үргэлж туйлшран өөрчлөгдөж, сэтгэлээ олон хувиргаж болохгүй.

(20) **Бусдад тус хүргэхдээ талархал бүү хүлээ.** Талархал хүлээх, эсвэл бусдад хүргэсэн тусаа харуулах гэж бодолгүй, бусдад чин сэтгэлээсээ хариу нэхэлгүй тусалж байгаарай.

1.3.3. Сэтгэл шаналах гэмтэйг ухаарах

“Үзэн ядалт, атаа жөтөө, айдас зэрэг нь оюун санааны амар амгалан байдлыг алдагдуулж, биднийг төөрөгдүүлж, бидний биеийг муутгана. Бидний бие тайван амгалан ухааныг шаарддаг бөгөөд сэтгэл догдолсон байдал зохимжгүй байдаг. Үүгээр сэтгэлийн амар амгаланд тэмүүлэх нь бидний мах цусанд байгаа нь нотлогдож байна”¹⁹ гэсэн дээрхийн гэгээнтэн Далай ламын үг сэтгэлийн шаналал нь бидний эрүүл мэндийг муутгаж болохыг хэлж байна.



Буруу сэтгэлээс ямар үр дагавар гарах вэ?

Хэрвээ сэтгэл шаналж л байвал буруу сэтгэл эзэмдсэн гэж үзнэ. Гадна талаас, хэн нэгнээс биш буруу бодол сэтгэлд төрж, тэр нь өөрийг чинь эзэмдэхийн хэрээр сэтгэлийн шаналал бий болж, өөрт мэдрэгддэг. Буруу сэтгэлийн хор уршигт зовлон, хэрүүл тэмцэл, сэтгэлийн шаналал багтана. Буруу сэтгэлд автах даруйд тэр хүн сэтгэлийн амар амгалангаа алдаж, сэтгэлийн шаналал зовлонд унана. Үүгээр зогсохгүй буруу сэтгэлд автсан бол түүнээсээ гарахын тулд дахин буруу алхам хийж, буруу шийдвэр гаргаж, бусдад таагүй байдал, мэдрэмж төрүүлэхээс гадна өөрт болон бусдад хорлолтой үйлдэл хийж эхэлдэг. Ингэснээр өөрөө өвдөх, бусдыг өвтгөх зэрэг таагүй маш олон зүйл бий болдог. Өнөө үед болж буй гэмт хэрэг, хэрүүл тэмцэл, зодоон цохион бүгд буруу сэтгэлийн хор уршгаас гарч буй юм.

19 XIV Далай лам Данзанжамц. Бодь сэтгэлийг хөгжүүлэхүй. / Энэтхэг. Дарамсала. 2020 оны 6 дугаар сард Номын баярт хэлсэн үг.

Дасгал 1



Өмнөх хичээл дээр үндсэн зургаан буруу сэтгэлийн тухай үзсэн. Тэгвэл тэдгээр үндсэн зургаан буруу сэтгэлийг дагалдагч маш олон буруу сэтгэл байдаг. Дараах найман буруу сэтгэлийн тодорхойлолтыг уншаад, найман баг болж, баг бүр нэг тодорхойлолтод тохирсон жишээ гарган, бусдадаа тайлбарлаарай.

1. Хилэгнэн бухимдах. Уур хилэн нэмэгдэх тусам бие болон хэлээрээ бусдыг дайрч доромжлох бодол төрж, бухимдал үүснэ.

2. Өс хонзонгох. Уурыг сэтгэлдээ удаан үргэлжлүүлэн хадгалсаар, өс хонзонгоо авах гэсэн буруу сэтгэл үүснэ. Өс хонзонгоос болж хүмүүс хямрал тэмцэл, дайн тулааныг хийдэг. Уур уцаар, бухимдал нь хүмүүст хэсэгхэн зуур тохиодог бол өс хонзон олон жилээр хүмүүсийн сэтгэлд хадгалагдаж болно.

3. Ундууцах. Ширүүн үг нь бидний дотоод сэтгэлийн амгаланг үгүй хийж, бусдыг уурлуулж, гомдоон, тэдэнтэй харилцаж байсан сайн харилцааг үгүй хийнэ.

4. Харамлах. Харамлах сэтгэлээс болж бид өөрсдийн эд хөрөнгөө үргэлж, мөнхөд өөрийн мэдэлд байлгахыг хүсдэг ч энэ орчлонгийн жам ёсоор боломжгүй зүйл бөгөөд үүнээс болж хүмүүс зовлон амсдаг. Хүн эд хөрөнгөндөө хэдий чинээ их сэтгэл татагдана, төдий чинээ сэтгэлийн зовлонд ордог. Харамлах нь өглөг өгөхөд саад болдог учраас ирээдүйд хоосон ядуу амьдрах суурийг тавьдаг.

5. Нуух хаацайлах. Өөрийн эд хөрөнгө, нэр алдрыг бодож гэм буруу, алдаагаа нуух хүсэл юм. Бид хэдийгээр олон нийтэд өөрсдийн сул тал, алдааг зарлаад байх зохимжгүй ч, ямар нэг муу сэтгэл агуулж өөрийн алдааг нуух нь бусдаас уучлал хүсдэггүй гэмтэй болой.

6. Залилах, хуурамч дүр үзүүлэх. Залилах нь бусдад худлаа хэлэх, хуурах шалтгаан болох бөгөөд араасаа олон асуудал дагуулна. Гадаад дүр нь хиймэл дуураймал, зусар зөөлөн өгүүлэх, бусдын эдийг магтах, өөрт нь эд зүйл өгөхгүй бол өөнтөглөн өгүүлэх, урьд авсан бол магтах зэрэг нь буруу сэтгэл болно.

7. Цалгайрах. Бусдын зөвлөгөөг үл хүлээн авах нь өөрийн гэм алдаа, уналтыг үл засах буруу сэтгэл болой. Хэрэв бид алдаагаа дор дор нь засахгүй бол өдөр бүр гэм алдаа гаргасаар эцэст нь бидний оюун санааны хөгжилд их саад учруулах гэмтэй.

8. Хөнөөх хорлох. Энэ бол бусдыг хорлох, амгалан тайвныг бусниулах буруу сэтгэл болой. Хөнөөх сэтгэл нь энэрэх сэтгэлийн эсрэг тал юм. Хөнөөх хорлох бодол нь мунхаг, уур, атаа жетөө, шуналаас болж үүсдэг.

Эдгээр сэтгэлийн бүх гэм буруутай үйлдэл нь гурван хор болох шунал, уур хилэн, мунхагас үүсэж бий болдог юм шүү.

Дасгал 2



Дараах атаа жөтөө ба бардамналын аль хэлбэр нь чамд байдаг бол хэрхэн засаж залруулж, сэтгэлээ зөв тийш хандуулах вэ? Асуултад хариулж бичнэ үү.

1. Атаа жөтөө. Бусдын мэдлэг чадвар, амжилт, баяр хөөр, сайн чанар, аз жаргалтай байдалд тааламжгүй байдлаар хандах буруу сэтгэлийг атаа жөтөө гэнэ. Атаа жөтөө нь гурван янз байна. Үүнд:

1. Бусдын байр сууринд атаархах;
2. Бусдын сайн чанар, эрдэм мэдлэг, онцгой чадвар зэрэгт атаархах;
3. Бусдын нэр хүнд, цуу алдарт атаархах болно.

Атаа жөтөө нь бусдын аз жаргал, эрдэм чадлыг бууруулж чадахгүй, өөрийн аз жаргал, эрдэм чадлыг өсгөхгүй, зөвхөн бидний сэтгэлийн амар амгалан, аз жаргалыг үгүй хийж, ёс суртахуунгүй үйлдэл хийхэд хүргэдэг.

2. Бардамнах. Өөрийн сайн сайхан зүйлдээ сэтгэл хөөрч, онгирох, бусдад гайхуулж сагсуурах нь буруу сэтгэл болой. Бардамнах сэтгэл нь бусад хүмүүст талархах, бусад хүмүүсийн сайн сайхан чанарыг олж харах, бусдаас суралцах боломжгүй болгодог. Хутагт Нагаржуна “Нөхөрт бичсэн захиа”-ндаа таван төрлийн бардамналыг дурдсан буй. Үүнд:

1. Өөрийн байр суурь, албан тушаалдаа бардамнах.
2. Өөрийн биеийн гоо үзэсгэлэнд бардамнах.
3. Өөрийн эрдэм, мэдлэг чадвартаа бардаж сагсуурах.
4. Өөрийн залуу нас хүч чадалдаа бардах.
5. Өөрийн эрх мэдэл, хүчиндээ бардамнах болой.

Эдгээр бардамнаад байгаа зүйлс нь бүгд өөрчлөгдөж хувирч байдаг болохоор эцэст нь бардамнах зүйлгүй болсон мэт гутарч зовдог.

Дасгал 3



Эхийг уншаад, жишээ тохиолдол гаргаж бичнэ үү.

Буруу юмыг шинж, будлиантай юмыг сонж

Болохгүй бүтэхгүй буруу муу юмнаас байнга болгоомжлон сэргийлж ойртож өртөхгүй явахыг хичээх нь түүнд хутгалдахгүй байх гол арга юм. Зөв бөгөөд өөрийнхөөрөө байж чаддаг хүн будилж төөрөх нь бага, тийм байдалд орооцолдвол өөрийгөө татаж авах ухамсартай байдаг. Будлиантай бүхнийг анхааран бодож, учрыг нь олохын тулд сонжиж сорин, наад цаадыг нь бодолцон оновчтой зохист шийдэл гаргадаг байж чадваас тухайн үед нь газар авхуулалгүй зогсоож хорих буюу түүнээс тойрох арга замаа зөв олно.

Дасгал 4



Эхийг уншаад гурван баг болж, баг бүр дараах гурван асуултаас нэгийг хариулж тайлбарлана уу.

Өвчний гол шалтгаан нь буруу сэтгэл байдаг.. Өвчин гэдэг нь зовлон. Зовлонг үүсгэгч нь “Мунхаг сэтгэл” бөгөөд түүнээс улбаалсан 84 мянган муу сэтгэл байдаг гэж үздэг, эдгээрийг хураангуйлаад “Гурван муу сэтгэл”-д авч үздэг. Үүнд: Аливаа сэтгэлд таатай зүйлд атгагласан хүсэл тачаалын сэтгэл, аливаа сэтгэлд таагүй зүйлдээ атгагласан уурын сэтгэл. Энэ хоёр сэтгэл нь сайн-муу, сайхан-муухай гэсэн хоёр тийш хэтийдсэн муу сэтгэл юм. Гурав дахь нь аливаа зүйлийн сайн, муу, сайхан муухайг танихгүй байгаа сэтгэл. Энэ гурван муу сэтгэл нь хүний бие махбодод хэвийн үйл ажиллагааны тэнцвэрт байдлыг алдагдуулдаг. Ийнхүү буруу, муу сэтгэл нь өвчин эмгэгийг үүсгэдэг бол харин зөв, сайн сэтгэл нь өвчин эмгэгээс урьдчилан сэргийлж, эмчлэн эдгээхэд чухал нөлөөтэй юм. Өвчнөөс урьдчилан сэргийлж, буруу сэтгэлийг засах чухал хүчин зүйл бол юуны түрүүнд бүх үзэгдэл юмсын мөн чанарын учир шалтгаан, шүтэн барилдлага, уялдаа холбоог нь танин мэдэх мэдлэг, оюун ухаан, сэтгэлийн хөгжил юм.

Сэтгэлийн хөгжил гэдэг нь өөрийн сэтгэлийг хянаж, муу сэтгэлийг арилгаж, төрүүлэхгүй байхыг хэвшүүлж, дадуулах юм. Аливаа юмс, үзэгдлийн мөн чанарыг шинжиж таних оюун ухааны өндөр мэдлэг, чадвартай байхын зэрэгцээ аливааг энэрч, хайрлах, уучлах сэтгэлийг өөртөө дадуулж, байнга хөгжүүлж байх хэрэгтэй. Хүн эрүүл, зөв, эрч хүчтэй амьдарч, урт насалж, аливаа сайн үйлийг бүтээхэд сэтгэлийн хөгжил, оюун ухааны хөгжил хоёрыг насан туршдаа байнга өдөөж, хөгжүүлж байх нь чухал. (Уламжлалт анагаах ухаан сонин. №03. (45))

1. Муу сэтгэл яагаад өвчний шалтгаан болдог вэ?
2. Атгаг сэтгэл, хэтийдсэн сэтгэл, тэнэг сэтгэлийн ялгаа юу вэ?
3. Оюун ухаан болон сэтгэлээ хэрхэн хөгжүүлэх вэ?



“Сэтгэл гэдэг эрхтэн нүдэнд харагддаг, гарт баригддаггүй ч хугардаг, шаналдаг, шархалдаг, үрэвсдэг” хэмээн нэгэн сэтгэл судлаач хэлсэн байдаг. Бид биеийн эрүүл мэнддээ анхаарч, биеэ торддогтойгоо адил сэтгэлийн эрүүл мэнддээ анхаарч, сэтгэлээ үргэлж тордож, зөв зам руу хөтөлж байх хэрэгтэй. Үүний тул, сэтгэлд болж буй эрүүл бус үзэгдэл буюу буруу сэтгэлийг эмчлэн дарах, зөв сэтгэлийг илрүүлэн хөгжүүлэх үйл ажиллагааг зогсолтгүй явуулбал зохино.



Үндсэн зургаан буруу сэтгэлийг дагалдагч олон буруу сэтгэл байдгаас 8-ынх нь талаар бид ангидаа ярилцсан. Тэгвэл дараах 8 буруу сэтгэлийн тодорхойлолтыг уншаад, эдгээрээс чиний сэтгэлд ямар нэг хэмжээгээр байгааг, байхгүйг тэмдэглээд, байгаа зүйлүүдийг хэрхэн өөрөөсөө зайлуулах талаар тунгаан бодоорой.

1. Ичгүүр үгүй байх. Ичгүүр үгүйн эсрэг тал нь ичих болой. Ичгүүр үгүйгээс болж бид хэн нэгний өмнө өгсөн андгай тангараг, гэрээгээр хүлээсэн үүргээсээ буцаж, ажил мэргэжлийнхээ ёс зүйд харшлах муу үйл хийдэг.

2. Сонжуур үгүй байх. Энэ нь бусдыг хүнд байдалд оруулж ёс суртахуунгүй авирлах, тэдний сэтгэл санааг зовоож, амар амгалан байдлыг алдагдуулдаг буруу сэтгэл болой.

3. Догшрох (сэтгэл хөөрөх, догдлох). Энэ нь өөрт таалагдах, эсвэл эс таалагдах мэдрэмж үүсэх үед сэтгэл нь хэт хөөрч догдлох, тогтворгүй болж, хийж буй зүйлээсээ бодол санаа нь хөндийрөх буруу сэтгэл юм.

4. Залхуурах нь эрдэм номд шамдах гэх мэт сайн үйлд үл хичээх, үл шамдах, хойш тавих буруу сэтгэл болой. Залхуу нь өөрийгөө хөгжүүлж, шинээр мэдлэг чадвар эзэмших, өмнөө тавьсан зорилгоо биелүүлэх, амлалт үүргээ биелүүлэхэд саад болдог.

5. Сэрэмж үгүй нь сэтгэлээ алив ёс суртахуунгүй үйлдэл, аюулаас үл хамгаалж, ая зөнд нь орхихыг хэлнэ. Сэрэмж үгүй байдал нь муу үйл, гэм алдаа болон сайн, зөв зам мөрийг ялгаж мэдэлгүй алдаа, дутагдал гаргах, осол эндэгдэлд хүргэх аюултай.

6. Мартах нь сайн, зөв бодол санаа, үйлийг мартаад, алдаа эндүүрэлтэй, ёс бус бодол санаанд эргэн эргэн автах буруу сэтгэл юм. Мартах, умартах нь сэтгэл төвлөрөл болон эрдэм мэдлэг эзэмшихэд хамгийн их саад болдог муу нөлөөтэй.

7. Мэдсээр үгүй, үл ухамсарлах. Энэ нь аливаа ёс суртахуунгүй, шударга бус, муу үйлийг мэдсээр, харсаар байж хориг саад тавилгүй зөнд нь орхих буруу сэтгэл юм. Үүний эсрэг ухамсарт үйлдэл нь бие, хэл, сэтгэлээр үйлдэх үйлийн ёс суртахууны хэм хэмжээг сахих, ариун явдалтай, гэм алдаагүй байхад тусалдаг.

8. Алгасангүй нь буруу сэтгэлийн эрхээр хүн тухайн цаг үе, ахуй орчин, хийж буй үйл дээрээ сэтгэл нь тогтож төвлөрөхгүй, бусад зүйл рүү бодол санаа нь үргэлж сарнихыг хэлнэ.

1.3.4. Зовлон бий болох нөхцөл бүрдэх гэмтэйг ухаарах

Microsoft, Apple –ийг үндэслэгчдийн нэг Стив Жобс 2011 онд iPad 2-ыг танилцуулж хэлсэн үгэндээ: “Технологи дангаараа хангалтгүй. Технологи нь хүмүүнлэгийн ухаантай хамтарч байж л бидний зүрхийг сонсоход хүргэдэг тийм үр дүнг гаргана. Одоо олон хүн планшетны зах зээлийг шинэ PC гэж харж сонирхож байна. Төмөр, программ хангамж хоёрыг янз бүрийн компаниуд үйлдвэрлэдэг. Үүнийг жирийн нэг PC шиг үзэж, хурдны тухай ярилцаж байна. Гэвч энэ бол буруу хандлага хэмээн бидний туршлага, бидний биен дэх яс мөч бүхэн хэлж байна”²⁰ хэмээсэн нь технологийн өндөр хөгжлийн эрин үед ч хүмүүнлэг чанар буюу зөв сэтгэлээ алдаж болохгүйг сануулсан хэрэг юм.

20 Steve Jobs unveils iPad 2, 2011

**Зовлон бий болох нөхцөл хэрхэн бүрэлддэг вэ?**

Хүн буруу сэтгэлийг төрүүлээд, буруу сэтгэлд автаад байвал зовлон бий болох нөхцөлийг бүрдүүлж, зовлон бий болох эхлэлийг тавьдаг. Тийнхүү буруу сэтгэлийг дахин төрүүлж, дахин автаж, эдгээр нь олон давтагдаад байвал зовлон бүрдэх нөхцөлийг улам бүр нэмж бий болгодог. Улмаар өөрийгөө дийлэхгүй, буруу сэтгэлд автаж байгаагаа зөв гэж үзвэл зовлон бий болох нөхцөл улам бүр бүрдэж байдаг. Ийнхүү зовлон бий болох нөхцөл бүрдснээр өөрийн хүсээгүй бэрхшээл, зовлон, өөрөө мэдээгүй байхад тохиолдох хор уршигтай.

Зовлон бий болох нөхцөл бүрддэгийн шалтгаан юу вэ?

Зовлон гэдэг бол сэтгэл дотроо зөрчил хямралтай болохыг эхлэн хэмээн бид өмнө нь ярьж байсан. Иймээс зовлонгийн шалтгааныг өөрийнхөө сэтгэл дотроос л эрж олж, сэтгэлээсээ гаргах хэрэгтэй болж байна. Зовлонгийн шалтгаан нь ямар нэг зүйлд сэтгэлээрээ хэт автагдах явдал юм. Бид ойр дотнын хүмүүстээ, амттай хоолонд, тохь тухтай амьдралд сэтгэлээрээ холбогдон хүлэгдсэн байдаг. Энэ бүхнийг алдахаас айдаг, үүнийгээ алдвал сэтгэлээр зовж гутарч эхэлдэг. Зовлонгоос ангижрахын тулд өөрт байгаа бүх зүйлд хэт автагдалгүй, илүү тайван, алсын хараатай хандах хэрэгтэй.

Зовлон бий болох нөхцөлийг хэрхэн арилгах вэ?

Сэтгэлдээ баяр баясал төрүүлэх нь зовлон үүсэх шалтгааныг дарах хамгийн чухал үндэс мөн. Бусдад дургүйлхэх, үзэн ядах сэтгэлийг баярлах талархах, хайрлан энэрэх, асран тэтгэх үзлээр сольчихвол таны сэтгэлээс зовлонгийн шалтгаан арилна. Сэтгэлийн 63 төрлийн үзэгдэл сэтгэл дотор явагдаж байх бөгөөд тэдгээрээс ердөө дөрөв нь л сэтгэлийн таагүй төлөв байдал, арван дөрөв нь ухамсрын таатай, төвийг сахисан мэдрэмжүүд, дөчин дөрөв нь ухамсрын хамгийн өндөр дээд төлөвүүд байдаг хэмээх тооцооллыг Буддын гүн ухаанд гаргасан байна. Мөн илүү нарийвчлалтай гаргасан 121 сэтгэлийн төлөвөөс 63 нь баяр баясал, зөвхөн гурав нь зовлон зүдгүүр дагуулдаг бол үлдсэн 55 нь төвийг сахисан төлөв байдаг. Ийнхүү хүний сэтгэлд аз жаргалын мэдрэмж өндөр байдаг боловч зовлон үүсгэдэг гурван төлөвийг хүмүүс сохроор дагах нь элбэг байдаг аж. Төгс төгөлдөр хүний царай тод, зөөлөн, инээмсэглэлтэй болж, сэтгэл нь мэргэн ухаан, энэрэл нигүүлсэл, хайраар дүүрнэ.

Дасгал 1

Баг болж, дараах нөхцөлүүдийн учир шалтгааныг болон сэтгэлийн зовлонгоос гарах арга замын талаар тайлбарлана уу.

1. Зарим хүүхдэд байдаг үнэтэй гоё хувцас хэрэглэл, гар утсыг надад авч өгдөггүй учир би аав, ээждээ гомддог.
2. Би түүнтэй дотно найзлахыг хүсдэг ч тэр өөр хүүхдүүдтэй надаас илүү дотно найзалдаг болохоор би түүнд гомддог.
3. Хүүхдүүд хөөрхөн нохой, муур тэжээдэг, харин би харшилтай болохоор нохой муур надад байхгүй, би үүнд их гутардаг.
4. Би дуучин болохыг их хүсэж байгаа боловч дууны дугуйлангийн багш намайг солгой хоолойтой гэсэнд би гомддог.

Дасгал 2



Дараах шинж тэмдгүүд таны сэтгэлд ажиглагддаг уу? Аль нь ажиглагддаг, аль нь ажиглагддаггүйг ялган тэмдэглэ. Өөрийн сэтгэлээ засахад юуг анхаарах хэрэгтэй вэ? Дүгнэлт гаргаарай.

- Өөрөөс шалтгаалахгүйгээр сэтгэлийн муу чанар илрэх;
- Сэтгэл нь биедээ захирагдах;
- Нүд, чих, хамар, хэл, бие, сэтгэлийн мэдрэмжинд автагдах. Таалагдсан болгоноо авах хүсэл;
- Таалагдахгүй зүйлээ устгах хүсэл;
- Өөрийнхөө хүсэл сонирхолд бусдыг нийцүүлэх гэсэн хүсэл;
- Таалагдаад авсан, өөрт байгаа зүйлээ хэзээ ч алдахгүй гэсэн хүсэл;
- Сайхан тухтай амьдралд хэт автагдах хүсэл;
- Мөнх амьдрах хүсэл;
- Дахин төрөх хүсэл;
- Өвчин ба хөгшрөлтөөс айх мэдрэмж;

Дасгал 3



Баг болж, зовлон бий болох нөхцөл шалтгаан тус бүрт нэг жишээ гарган, бусдадаа тайлбарлаарай.

1. Аз жаргалын хэрхэн бүтээж бий болгох талаар ихэнх хүмүүс буруу ойлгон буруу арга замаар явж байдаг. Алимны мод таривал алим л ургана. Төмс тариад алим гарна гээд байвал утгагүй хэрэг. Үүнтэй адил хүмүүс аз жаргал амсахын тулд буруу аргаар явж жинхэнэ жаргал бус, зовлонгийн шалтгаанаа тарьсаар л байдаг.

2. Өвчтөн нь өвчнөө оношлуулаад, ямар шалтгаанаар өвдөж буйгаа мэдэх шаардлагатай бөгөөд үүнтэй адил зовлонгийн шалтгааныг зайлшгүй мэдэх хэрэгтэй. Ер нь үйлийн дотор амар амгаланг төрүүлэгч буяны үйл, зовлонг төрүүлэгч нүглийн үйл хоёр байдаг. Зовлонгийн гол шалтгаан нь нүгэл хилэнцэт үйл юм.

3. Бодит байдлыг хүмүүс бидний хардгаас өөрөөр хардаг. Өөрсдийн бодит байдал гэж боддог тэдгээр төөрөгдөл, тусгалуудад бид үнэхээр итгэсэн байдаг. Бид тэднийг үнэн гэж боддог. Бид энэ талаар тунгаан боддоггүй. Учир нь бид “Би бол хамгийн чухал, би өөрийн хүссэнээр байх ёстой, хүн бүр надад сайн байх ёстой” гэсэн дотоод мэдрэмжтэй байдагтай холбоотой. Зарим нь түүний эсрэг нь болох “Хүн бүр надад дургүй байх ёстой, би олигтой хүн биш” гэсэн бодол төөрөгдөлдөө итгэсэн байдаг. Эдгээр нь адилхан зүйл, ердөө нэг зоосны хоёр тал. Энэ бол зовлон үүсгэдэг жинхэнэ шалтгаан мөн.

Дасгал 4



Таны сэтгэлийг яг одоо хамгийн их зовоож, түгшээж байгаа зүйлээ болон түүнийг хэрхэн шийдвэрлэх арга замын талаар 80 үгтэй товч эсээ бичнэ үү.



Хүмүүний амьдрал угаас зовлонгоор дүүрэн байдаг ч ямагт үнэнийг ярьж, сайн бүхэнд тэмүүлж, саар буруу үйлээс ангид байж, хэн нэгэнд атаархаж хар буруу санахгүй амьдрах юм бол амьдралаа зовлонгоос цэвэрлэж болно. Хүн хоосон мөрөөдөл, шинэ эд баялаг, зугаа цэнгэлийг хүсэх хүслээс сэтгэлээ чөлөөлж байх хэрэгтэй.



Дараах монгол ардын зүйр үгийн утгыг тайлбарлан бичээрэй.

- | | |
|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| 1. Жаргалан хэтэрвэл гаслан төрнө
Зовлон мухардвал баясгалан ирнэ. | 4. Зүрх гэдэг уурны юм
Зовлон гэдэг зуурдын юм. |
| 2. Зовлон дээр байгуулсан жаргал бат
Зоосон дээр байгуулсан нөхөрлөл хэврэг | 5. Цөсийг амтлахгүй бол
гашууныг мэдэхгүй |
| 3. Зовлон үзсэн хүн
Зовсон хүнд тусалдаг. | Зовлон амсахгүй бол
жаргалыг мэдэхгүй. |

1.3.5. Бусдад таагүй мэдрэмж төрүүлэх, бусдыг зовоох уршигтайг ухаарах



“Бусад хүмүүст нөлөөлнө гэдэг нь сэтгэлээ тэдэнд шилжүүлнэ гэсэн үг. Тэд өөрийнхөөрөө бодож, өөрийн хүсэл тэмүүллээр дүрэлзэж чадахаа болино. Өөрийнх нь гэж юм байдаг бол буян нь ч, нүгэл нь ч өөрийнх нь биш, зээлдсэн юмнууд л болж хувирна. Бусдын дуу аялгууны цуурай, түүнд зориулаагүй дүрийн жүжигчин болно”²¹ хэмээх Английн сонгодог жүжгийн зохиолч, яруу найрагч, философич Оскар Уайлдын (1854-1900) үгээр таны хэлсэн буруу үг, буруу үйлдэл бусдад таагүй үр дагавар үлдээхийг санаж яваарай.



Буруу сэтгэл бусдад ямар мэдрэмж төрүүлэх вэ?

Хүн буруу сэтгэлд автаад, буруу сэтгэлийн үүднээс хүнтэй харилцаж байвал тэрхүү тохиолдол бүрд цаад хүндээ таагүй мэдрэмж төрүүлж байдаг. Хүн уурласан үедээ бусдад үг хэлэхэд сонсож байгаа хүн таагүй байдлаар хүлээж авдаг. Түүнээс гадна бусдыг зовоодог. Хамт байгаа хүн байнга уурлаад, аливаад шунаад, эсвэл омгорхоод байвал түүнтэй хамт байгаа бусад хүмүүст таатай байдаггүй. Ийнхүү бусдад таагүй мэдрэмж төрүүлээд зогсохгүй бусдыг зовоож байдаг. Хүн амьдралдаа нүгэл хийж, алдаж л байгаа бол би өөрөө буруу сэтгэлд автаж, түүний эрхээр таагүй зүйл болох нөхцөлийг бүрдүүлсэн байна гэж бодох хэрэгтэй. Хэрвээ цаашид аливаа муу муухай зүйлийг амсахгүй гэвэл

21 Уайльд О. Избранное. Свердловск., 1990

түүнийг бий болгоод байгаа буруу сэтгэлийн хор уршгийг сайтар санаад, буруу сэтгэлийг аль болох төрүүлэхгүй байх, хэрвээ төрчихсөн байвал тэр дор нь зөв сэтгэл рүү хандуулж өөрчилж, түүнд автахгүй байх нь чухал.

Хүмүүсийн сэтгэл санааны байдал өөр хоорондоо яаж нөлөөлөх вэ?

Хүмүүсийн хооронд энэрэн нигүүлсэх харилцаа тогтоох нь маш чухал. Учир нь хэн нэгний хатуу ширүүн харилцаа өөрийг нь төдийгүй өрөөл бусдын сэтгэл санааны амар тайван байдлыг алдагдуулдаг. Та болон таны ойр орчны хүмүүсийн сэтгэл амар амгалан байснаар л сая амьдралаас сэтгэл ханамж авах боломж бүрддэг. Хэн нэгний сэтгэл санааны тогтворгүй төлөв нь түүнтэй ойр байгаа хүмүүсийн сэтгэлийг их бага хэмжээгээр хямраадаг гэдгийг анхаараарай. Зөвхөн хэн нэгэн төдийгүй цахим сүлжээ, кино үзвэр хүртэл хүмүүсийн сэтгэл санааны амар амгаланг эвддэг болохыг судалгаагаар тогтоожээ.

Дасгал 1



Дараах нөхцөлүүд таны сэтгэлд яаж нөлөөлөхийг жишээ гаргаж, санал солилцон тайлбарлаарай.

1. Оройн хоолоо идээд гэр бүлээрээ сууж байтал хэн нэгэн дүүг чинь хоолоо асгалаа хэмээн чангаар зэмлэвэл дэргэд нь сууж байсан чиний сэтгэл ямар болох вэ?
2. Ангид хоёр найз чинь хоорондоо хатуу ширүүн үгээр маргалдвал бусдынх нь сэтгэлд нөлөөлөх үү?
3. Цахим сүлжээнээс ямар нэг таагүй мэдээ олж үзвэл чиний сэтгэл санаа ямар болдог вэ?
4. Чи аймшгийн кино үзсэний дараа тайван байж чаддаг уу?
5. Дэлгүүрт нэгэн худалдан авагч худалдагчийг хатуу үгээр зэмлэн хашгирч байвал дэргэдүүр нь өнгөрсөн таны сэтгэлд нөлөө үзүүлэх үү?

Дасгал 2



Хүмүүсийн ямар зан авир ойр орчиндоо эерэг ба сөрөг нөлөө үзүүлэхийг харилцан ярилцаж, тус тусад нь жагсаан бичээрэй.



Зураг 10. Зан авир

Дасгал 3



Өрөөдөх сэтгэл гэж юу вэ? Дараах хариултаас зөвхөн нэгийг сонгон өмнөх дугаарыг дугуйлж, яагаад энэ хариултыг сонгосноо тайлбарлаарай.

1. Зовлонд учирсан, өлсөж ядарсан, төөрч алдагдсан хүн, амьтныг сэтгэл дотроо хайрлах;
2. Зовлонд учирсан хэн нэгэнд бодитой хандив тусламж үзүүлэх;
3. Буруу үг, буруу үйлдэл хийж байгаа хүний буруу сэтгэлийг гэгээрээсэй хэмээн бодох;
4. Ойр дотнын хүмүүсийнхээ төлөө ядартлаа хөдөлмөрлөж зүтгэж байгаа хүнийг хайрлах;
5. Балчир хүүхдүүдийг хайрлах;

Дасгал 4



Дараах асуултад хариулж бичээрэй.

Ангийн чинь хэн нэгэнд таагүй явдал тохиолдож сэтгэл нь хямарсан байвал чи түүнийг яаж тайвшруулах вэ?



Бид сэтгэл хөдлөлөө илэрхийлэхдээ ойрын хүмүүсийн сэтгэлийн амар амгалан байдалд нь яаж нөлөөлөхийг урьдчилан бодож байхгүй бол, өөрөө төдийгүй бусад хүмүүсийн сэтгэл санааны тогтвортой байдлыг их, бага хэмжээгээр алдагдуулж, улмаар сэтгэлийн тэрхүү хямрал нь биеийн эрүүл мэндэд нь ч нөлөөлж болохыг ямагт анхаарч байх хэрэгтэй. Мөн бусад хүмүүсийн авир ааш, цахим сүлжээний мэдээлэл, кино үзвэрийн нөлөөллөөс хамгаалж, өөрийнхөө сэтгэлийн тэнцвэрт байдлыг хадгалах төвлөрөл бясалгалд суралцах нь таны сэтгэлийн болон биеийн эрүүл мэндэд тустай.



Дараах ерөөл шүлгийг уншаад:

1. Хэн хэнд зориулж ерөөл хэлж байна вэ?
2. Тэдэнд зориулж юу хүсэж байна вэ? Түүвэрлэн бичээрэй.
 Хамаг амьтан амар амгалан орших болтугай
 Хамаг амьтан амар амгаланг олох болтугай
 Сул дорой, хүч чадалтай болгон
 Том, жижиг ялгаагүй бүхэн
 Үзэгдэх хийгээд үл үзэгдэх бүгд
 Хол, ойр хаа оршихоосоо үл хамааран
 Хойчид төрөх хийгээд одоо төрсөн бүхэн
 Хорвоогийн амгаланг олох болтугай.
 Эх хүн үрээ энэ биеэ хайхралгүй
 Энэрэн хайрлах лугаа адил

Энэ ертөнцийн амьд бүхэн
 Сэтгэлээс ундрах хайр энэрлийн ачаар
 Аюул осол бүхнээс аврагдан хамгаалагдах болтугай.
 Чиний сэтгэлээс ундрах тэр л хайр
 Орчлон ертөнцийн хаяа хүрч,
 Олныг ялгалгүй, огт хорсолгүйгээр
 Орчлонгийн бүхнийг энэрэн нигүүлсэг. (Сутта-нипата)²²

1.4

БУРУУ СЭТГЭЛИЙГ ХОРИХ, ТЭВЧИХ

1.4.1. Буруу сэтгэлийг хорих аргыг танин мэдэх

Оросын алдарт сурган хүмүүжүүлэгч В.А.Сухомлинскийн хэлснээр, “Хэрвээ хүн нийгэм дэх өөрийн оролцоог мэдрэх юм бол, тэрээр хүмүүст зориулж материаллаг баялаг бүтээгээд зогсохгүй өөрийгөө ч мөн бүтээнэ. Иргэний ухамсар нь тод илэрсэн үйл хэргээсээ хүн өөрийгөө жинхэнэ ёсоор хүмүүжүүлж эхэлдэг”²³. Өөрөөр хэлбэл, сурагчид та бүхэн суралцах үүргээ чин сэтгэлээсээ биелүүлэх явцдаа ч, сургуулиа төгсөөд ажил албаа чин шударгаар эрхлэх болсон үедээ ч үргэлж өөрөө өөрсдийнхөө алдааг засаж залруулж, буруу сэтгэлээ хорьж, хүмүүжиж гэгээрч байх хэрэгтэй болно.



Буруу сэтгэлийг хэрхэн хорих вэ?

Аль болох буруу сэтгэл төрүүлэхгүй байх, төрсөн тохиолдолд түүнд автахгүй байх нь чухал. Буруу сэтгэлийг төрүүлэхгүй байхын тулд түүний эсрэг бодлыг өөртөө хүчтэй бий болгох, тэр бодол дээрээ төвлөрч, эргэцүүлэн бодож, бясалгаж, өөрт буруу сэтгэлийн эсрэг бодлыг төрүүлэх арга байдаг. Хэрвээ буруу сэтгэл төрвөл түүнд автаж, тэр сэтгэлдээ эзэмдүүлэхгүй байж, дараа дараагийн сөрөг үр дагавар гаргахгүй байхын тулд сэтгэлээ ажиглаж хянадаг байх хэрэгтэй. Буруу сэтгэлийг хорих нэг арга нь буруу сэтгэлийн хор уршгийг бодох, зарим үед амьсгал дээрээ төвлөрч сэтгэлээ номхотгох бясалгах юм.

Сэтгэлээ хэрхэн номхотгох вэ?

Сэтгэлийг номхотгоно гэдэг нь ёс суртахууны хэм хэмжээг дагана гэсэн үг. Энэ тухай “Аминчлан гэгээрэхүй ном”-д:

Аргамжаа, чөдөргүй ардаг догшин

Аргамаг, эмнэг сэтгэлийн хүлэгт

Амгай, хазаар, ташуур тааруулж

Аль хүссэнээрээ залах нь гэгээрэл хэмээсэн байдаг билээ.

Эмнэг сургагчид сайн хазаар чухал байдаг. Түүнтэй адил сэтгэл буруу

²² Клайв Эррикэр. Буддын шашин. УБ., 2017.

²³ В мире мудрых мыслей. Великие об образовании и воспитании. Харьков., 2013.

зүйлд татагдаж, догшин морь шиг буруу тийшээ зүтгэхийг нь хазаарлан зогсоох ёстой. Зөв чигт хандуулдаг ёс зүйн хэм хэмжээг хичээнгүйлэн дагавал сэтгэл хэмээх догшин морь номхорно.

Амгалан ба амарлингуй сэтгэл гэж юу вэ?

Амгалан гэдэг нь санамж, сэрэмждээ тулгуурлан зөвийг дагаж, буруугаас зайлсхийж, дотоод сэтгэлийн амгаланг олдог сэтгэл төвлөрлийн заавар журмыг эзэмшихийг хэлнэ. Амарлингуй гэдэг нь сэтгэлээ жолоодсон амгаланд түшиглэн, үнэмлэхүй үнэнийг задлан шинжилдэг билиг оюуны заавар журам юм.

Дасгал 1



Бид үндсэн зургаан буруу сэтгэлээс дагалдан гардаг бусад олон буруу сэтгэлийн тухай өмнөх хичээлээр үзсэн. Тэгвэл буруу сэтгэлийг зөв сэтгэлээр солих 20 арга байдгаас 10 аргыг доор жагсаан тодорхойлсон буй. 5 баг болж, баг бүр 2 аргын талаар тайлбар, үзүүлбэр бэлтгэж бусдадаа танилцуулна уу.

1. Аз жаргал зөвхөн миний сэтгэл дотор байгаа гэж бодох.
2. Бүх зүйлд баярлаж талархаж сурах.
3. Өөрийн зөв сэтгэлдээ баяр хүргэж байх.
4. Өөртөө байгаа давуу тал, сайн талыг мэддэг байх.
5. Амьдралдаа итгэл төгс байх.
6. Бүхнийг зүрхэндээ ойр бүү хүлээж ав.
7. Байгалийн сайн сайхныг мэдэрдэг байх.
8. Аливаа асуудлын учир шалтгааныг олдог байх.
9. Алдаа эндэгдэл бүхэн чинь чамд ухаарал өгч байгаа гэдгийг мэдэх.
10. Өөртөө хүсэж байгааг бусдад ерөөдөг байх.

Дасгал 2



Дараах жагсаан бичсэн ач тус ба хор уршгийн 5 дахийг нөхөж бичээрэй.

№	Буруу сэтгэлийг өдөр тутамд хорьж хэвшүүлэхийн ач тус	Буруу сэтгэлийг хориогүйн хор уршиг
1	Хүний бодол санаа, үг, үйлдэл нь ёс суртахуунтай болно.	Өөрт болон бусдад асуудал бэрхшээлийг дагуулна.
2	Сэтгэл нь амар амгалан болно.	Гэр бүл, найз нөхдийнхөө санааг зовооно.
3	Гэр бүл, найз нөхдийн дунд, сургуулийн орчимд найрсаг харилцаа тогтоно.	Нийгэмд үл ойлголцол, тэмцэл зөрчилдөөнийг авчирна.
4	Буруу сэтгэлийг хорьсноор хууль, дүрэм журмыг сахина.	Хууль дүрэм, ёс журмыг зөрчсөн үйлдэл гаргах.

Дасгал 3



Хүмүүс сэтгэл нь хямарч зовнисон үед сэтгэлээ тайтгааруулахын тулд янз бүрийн арга хэрэглэдэг. Дараах аргуудын алийг нь сонгох вэ? Өөр гурван арга нэмж бичээрэй.

1. Гэрээ цэвэрлэнэ.
2. Дугуй унаж зугаална.
3. Төвлөрөл бясалгал хийнэ.
4. Ном уншина.
5. Цэвэр агаарт алхана.

Дасгал 4



Баг болж, зурагт нэр өгөөрэй. Уг зураг дээрх жишээг үндэслэн, буруу сэтгэлийг хэрхэн зөв сэтгэл болгож хувиргах тухай ярилцаарай.



Зураг 11.



Зураг 12.



Зураг 13.



Зураг 14.



Зураг 15.



Зовлон, бэрхшээлийг арилгаж болно. Ингэхийн тулд бэрхшээлийн үндсийг суга татах учиртай. Ингэснээр нисваанисыг арилгах юм. Нисваанисыг арилгавал зовлонг арилгана. Буруу бодол их төрвөл зөв бодлыг их бод. Зөв бодол ихэсвэл нисваанис багасна. Буруу сэтгэл нь зовлон үүсгэх шалтгаан болдгийг ухаарч, эрдэм мэдлэгт шамдахын зэрэгцээ өөрийн дотоод сэтгэлд буй мунхаг байдал, уур хилэн, шунал, өш хонзон, бардам омог, хөөрүү сагсуу, хөнгөн хуумгай, тавтиргүй, хэрцгий догшин, хойрго хөшүүн байдлаас салж, сэтгэлдээ бусдын ойлгож хүндлэх, хайрлаж энэрэх сэтгэлийг үүсгэх хэрэгтэй. Үүний тулд зөвхөн буруу сэтгэлийг хорьж хаах тухай ярих бус, бодит байдалд хэрэгжүүлэх нь чухал юм.



Буруу сэтгэлийг зөв сэтгэлээр солих 20 арга байдгаас 10 аргын талаар бид ангидаа ярилцсан билээ. Гэртээ үлдсэн 10 аргын тодорхойлолтыг уншаад, эдгээрээс чиний сэтгэлд ямар нэг хэмжээгээр байгааг нь (+) тэмдгээр, байхгүйг нь (-) тэмдгээр тэмдэглэ. (-) тэмдэгтэй чанаруудыг хэрхэн өөртөө бий болгох талаар тунгаан бодоорой.

1. Уучилж өршөөж сурах.
2. Чин шударга, илэн далангүй байх.
3. Таныг хайрлаж энэрдэг хүмүүст үргэлж талархаж байх.
4. Бусдаас авахаасаа илүү өгч байх.
5. Цаг хугацааны үнэ цэнийг мэдэрдэг байх.
6. Хэн нэгэнтэй ямар нэг асуудлаар зөрөлдвөл зүгээр л бид өөр

- өөр зам мөртэй хүмүүс гэдгийг хүлээн зөвшөөрч түүний зам мөрд амжилт ерөөж байх.
7. Та ямар нэг зүйлээс айж эмээж байвал энэ нь танд сэрэмж болгоомж өгч байгаа сайн зүйл гэж хүлээж авах.
 8. Ойр орчиндоо ямагт хайр энэрэл, асрал нигүүлслийг түгээдэг байх.
 9. Одоо байгаа энэ цаг үеэ үнэлж цэгнэж, талархдаг байх.
 10. Бусдыг баярлуулах сайн сайхан үгийг үргэлж хэлж байх.

1.4.2. Буруу сэтгэл төрөх даруйд буцаах аргыг танин мэдэх

Английн түүхэн дэх нэр хүндтэй төр, нийгмийн зүтгэлтэн Эдмунд Бёрк (1729-1797) “Бидний хамгийн том алдаа бол хаана зогсохоо мэддэггүй, байгаадаа нийцдэггүй явдал мөн бөгөөд цадахыг мэдэхгүй шуналаасаа болж байгаа бүхнээ алддаг”²⁴ хэмээсэн нь буруу сэтгэл төрмөгц цаг тухайд нь буцааж зогсоож байхгүй бол арай гэж олсон сэтгэлийн амар амгалан байдлаа эргэн алдаж, зовлон хямралд дахин өртөж болохыг сануулсан хэрэг буюу.



Буруу сэтгэл төрвөл хэрхэн өөрөөсөө холдуулах вэ?

Хүн өөртөө ямар сэтгэл төрж байна, би ямар сэтгэлд автсан байна, намайг ямар сэтгэл эзэмдсэн байна гэдгийг хянаж, ажиглаж байх хэрэгтэй. Хэрэв буруу сэтгэл төрж байгааг мэдэрч, төрөх даруйд нь буцаах арга нь тэрхүү буруу бодолд автахгүйгээр түүний эсрэг бодол төрүүлэх, өөр зүйл бодох юм. Тухайлбал, шуналын сэтгэл төрвөл “Надад байгаа эд зүйл болж л байна шүү дээ, өнөөдөр би үүнийг авах боломж байхгүй” гэж шуналын сэтгэлийн эсрэг сэтгэлийг тэр даруйд нь бодох юм бол буруу сэтгэлийг төрүүлэхгүй нэгэн арга болно.

Буруу сэтгэлийн хор уршиг юу вэ?

Буруу сэтгэл нь хүний сэтгэлийг хямралд оруулдаг. Сэтгэлийн хямрал гэдэг нь бие сэтгэлийн тэнцвэрт байдал алдагдахыг хэлдэг ажээ. Хүнд хоол хүнс, нойр, амьдрах орон байр зайлшгүй хэрэгцээтэй байдгийн адилаар оюун санааны тааламжтай байдал буюу сэтгэл ханамж мөн гарцаагүй хэрэгцээтэй байдаг.

“Өндөр хөгжилтэй улс орны хүн амын 10-29% нь мэдрэлийн өвчтэй юм уу, эсвэл мэдрэл муутай юм шиг байдаг” хэмээн тэмдэглэсэн байх юм. Мөн тийм хэмжээний архаг ядаргаатай хүмүүс ч цөөнгүй байдаг гэсэн судалгаа байдаг ажээ. Дэлхий нийтээр сэтгэл зүйн өвчин буюу сэтгэл санааны гүн хямралд орсон хүмүүс цөөнгүй байна гэж судалгаагаар дүгнэдэг. Эрдэмтдийн судалгаагаар, сэтгэл санаа нэг минут хямраад эргэн тайван болоход хорин минут зарцуулж асар их энерги шаарддаг гэж үздэг. Орчин үед зүрх судасны өвчин үүсгэж байгаа нэгдүгээр шалтгаан нь гуниг, гутрал, айдас, түгшүүр

²⁴ Бёрк, Эдмунд. Философское исследование о происхождении наших идей возвышенного и прекрасного. М., 1979

гэх мэт сөрөг сэтгэлийн урвуу хөдөлгөөнөөс болж буйг эрдэмтэд судалсан байна. Хүний сэтгэлийн үйл туйлын нарийн ээдрээтэй болохоор айж цочих, баярлаж хөөрөх, гомдож гутрах, зовж гаслах, уурлан хилэгнэх мэт сэтгэл зүйн хурц сэдэлтэд бие махбодын үйл ажиллагааны тэнцвэр гэнэт алдагдаж, хүний эрүүл мэндэд муугаар нөлөөлж, цаашид өвчний эх үүсвэр болох, мөн өвчин эдгэрэлтийг удаашруулж, архагшуулан хүндрүүлдэг ажээ. Тиймээс хэт айж цочих, баярлаж хөөрснөөс хий цусны гүйдэл хаагдаж амь насанд ч аюул учруулж болзошгүй байдаг.

Сэтгэлийн хямралыг анагаах ухаанд хэрхэн эмчилдэг вэ?

Хөгжингүй орнуудад сэтгэл хямралыг химийн бодис бүхий, эм тариагаар түр зуур дардаг бол Монголын болон Буддын уламжлалт анагаах ухаанд сэтгэлийн хямралыг сэтгэл заслын аргаар эмчлэхийг гол болгодог. Уламжлалт анагаах ухаанд хүний биеийг сэтгэлийн орон гэж үзнэ. “Хүн гэдэг сэтгэлийн амьтан гэж монголчууд ярьдаг. Хүний биед орших сэтгэл нь секунд, долийн төдий зогсолтгүй ажиллаж байдаг бөгөөд зөв буруу, сайн мууг танин мэдэх оюун ухаан, баярлах, уурлах, өсөрхөх, хайрлах зэрэг сэтгэлийн олон төлөв байдалд хувиран оршиж байдаг. Унтаж байх үед ч сэтгэл далд байдлаар ажиллаж л байдаг. Энэхүү усны урсгал мэт тасралтгүй ажиллах сэтгэлийн төлөв байдал нь цусны судас, тархи нугаснаас салбарлах мэдрэлийн судас, хийн судас гэсэн гурван судсаар дамжиж хүний биеийн эд, эрхтний хувь хэсэг бүрт сайн, муу мэдээллээ дамжуулан эерэг, сөрөг нөлөө үзүүлдэг. Тиймээс уламжлалт анагаах ухаанд өвчний уг шалтгаан сэтгэлээс үүдэлтэй хэмээн үздэг”.²⁵ Өвчний гол шалтгаан болсон 84 мянган муу сэтгэл байдаг гэж үздэг бөгөөд эдгээрийг тэвчих аргаар сэтгэлийн хямрал, аливаа өвчин зовлонг анагааж болно гэж үздэг байна.

Дасгал 1



Баг болж, дараах сургаал шүлгийн утга санааг бадаг тус бүрээр тайлбарлана уу.

1. Дээдийн номыг анхааран сонс
Дэглэх, сонжих эргэлзээгээ орхи
Үймэрсэн сэтгэлээ төвлөрүүлэн
Үнэн сэтгэлээр номыг сонс
2. Ялихгүй сайн, муугаас
Баясах, хилэгнэхийг тэвч
Ер хэзээ ч хөлддөггүй
Далай мэт явагтун!
3. Ой шатвал бүгд харна
Сэтгэл шатвал хэн ч мэдэхгүй
Уур биеийг зовооно
Уул морийг зовооно

²⁵ Уламжлалт анагаах ухаан. № 03.(45).

Дасгал 2



Асуултыг уншаад, хамгийн их тохиолддог хариултыг сонгож тунгаан бодоорой.

1. Найзууд чинь чамаас ямар үйлдлийг хамтран хийхийг санал болгодог вэ?
 1. Тоглох
 2. Үдэшлэг цэнгүүнд очих
 3. Дугуйгаар зугаалах
 4. Гадаа ярьж суух
 5. Хамтран даалгавраа хийх
2. Саналд буруу санаа агуулагдсан байж болох уу?
 1. Тийм
 2. Үгүй
 3. Зарим тохиолдолд тийм
 4. Мэдэхгүй
3. Хэрвээ буруу санаа агуулагдсан гэж үзэж байвал саналаас татгалзаж чадах уу?
 1. Чадна
 2. Чадахгүй
 3. Өөрийн сонирхлыг дагана
 4. Мэдэхгүй

Дасгал 3



Монголчуудын дунд түгээмэл дэлгээрсэн сургаалын зохиолд “Нисваанисын таван хор” гэж гардаг. Нисваанис хэмээх нь гаслангийн шалтгаан, үйлийн зовлон хэмээсэн утгатай эртний уйгур үг. Яруу найрагч Дулдуйтын Равжаа “Цаасан шувуу” хэмээх сургаалын зохиолдоо нисваанисыг тайлахдаа:

“Хумхын тоос цугларсаар арвидаж шороо болмуй

Шороо арвидаж уул болмуй

Чийг арвидаж ус болмуй

Түүнчлэн биегүй хоосон сэтгэл буруудваас нисваанис болмуй

Нисваанис арвидаж там боловсормуй” гэжээ.

Гаслан зовлонгийн шалтгаан болох таван нисваанис буюу сэтгэлийн таван хор нь: 1. шунал 2. уур 3. мунхаг 4. омог 5. атаа

Эдгээрийг мөн Буддын анагаах ухаанд гал, ус, шороо, хий, огторгуй хэмээх таван махбодын шалтгаанаар ч тайлбарладаг.

Баг болж, дараах таван хорын тодорхойлолтод тохирсон жишээ олж, үзүүлбэр гаргаарай.

- а. Уур бол элэг цөсний орчим баруун талд байх, галын мөн чанартай зүйл, хүн уурлахаар нүүр улайж, цөс бадарна.

- б. Шунал бол зүрхэн талд байх усан мөн чанартай, байнга бодогдож, хүсүүлж, мөрөөдүүлж байдаг.
- в. Мунхаг бол ус, гал хоёр холилдсон мэт чанартай, аливааг байнга муу талаас нь хардаг, боддог. Зөвийг буруу гэдэг, бурууг зөв гэдэг буруу үзэл юм.
- г. Омог бол уурын дүү. Доор байр суурьтай хүнд омогдоно, дээд хүнд атаархана.
- д. Атаархал бол шуналаас үүдэлтэй.

Дасгал 4



Сэтгэлээ ялан дийлэх дараах таван аргыг хэрэглэж байсан уу? Байсан болон байгаагүй аргыг ялган бичээд зөв аргыг өөртөө хэрхэн хэрэглэх талаар бодож үзээрэй.

Сэтгэлээ ялан дийлэх таван дүрэм

1. Бусдын хэрэгт бүү оролц. “Би бусдын юу хийж байгаад огтхон ч анхаарахгүй” гэж өөртөө амлах хэрэгтэй. Ингэж чадвал эрч хүч чинь зөвхөн өөрийнхөө оюун ухааныг номхруулахад чиглэн ашиглагдах болно.

2. Үргэлж өөрийнхөө бие, хэл, сэтгэлийг сэрэмжлэн ажигла. Анхаарал төвлөрлөө сайжруулж, хүчтэй болгох хэрэгтэй. Бие, хэл, сэтгэлийн үйлдээ сонор сэрэмжтэй хандаж эхэлснээр таны ёс суртахуун, зан төлөв чинь цэвэр ариун болно.

3. Асуудлаа шийдэхийн тулд хэзээ ч битгий муу сэтгэлийг ашигла. Муу сэтгэлийг үүсэх шалтгаан нөхцөл, түүний хор хөнөөлийг ухамсарлан хэдийгээр аз жаргал олж, асуудлаа шийдэхэд чинь хэрэгтэй байсан ч түүнийг бүү ашигла. Өөрийгөө муу сэтгэлийг хэрэглэх өвчнөөр өвдсөн, архинд донтдог шиг л автсан гэж хүлээн зөвшөөрөөрэй. Сэтгэлээ юунаас хамгаалах вэ? Мунхрал төөрөгдлөөс хамгаална.

4. Би болон бусад хүн бүгдээрээ адилхан чухал гэж бод. Сайхан сэтгэл, бодь сэтгэлийг тулах багана. Бусдыг өөрөөсөө илүү үнэ цэнтэй гэж бодох хэрэгтэй. Сэтгэлийн ийм эерэг хандлагатай болоход чиний сайхан сэтгэл өдөр ирэх тусам хөгжсөөр байх болно.

5. Хэзээ ч бүү шантар, дахин давтан оролдсоор бай. Өдөр тутмын амьдралдаа сэтгэл төвлөрөх дасгал байнга хийхийг хичээгээрэй.



Амьдралд сэтгэл санаа зовоосон таагүй мөч тохиолдох нь элбэг. Гомдох, айж цочих, гутрах, уцаарлах, хэт хөөрөн баясахаас зайлсхийж, аль болох сэтгэлээ амар тайван байлган, аливаад хүлээцтэй байж, зовж байна хэмээн хэт гунихгүй, жаргалтай байна гэж бардалгүй, сэтгэлээ тэнцвэртэй, тогтвортой байдалд барихыг өөртөө дадуулахыг хичээх хэрэгтэй. Энэ нь эргээд хүний эрүүл мэндэд сөргөөр нөлөөлдөг. Аль болох инээж, сэтгэлээ тайвшруулж сурахыг гол болгодог. Учир нь баясгалантай байх нь биеийн эд эсийг сэргээж, хамгаалалтын дархлааг

сайжруулдаг нь судалгаагаар нэгэнт батлагдчихсан зүйл билээ.

(www.budda.mn)



Дараах эхийг уншаад, асуултад хариулаарай.

Мэргэн ухаан

Зөв зорилго буюу чиг хандлага, аливааг зөвөөр ойлгох нь мэргэн ухаан болой. Үүний тулд бодол санаагаа зөв зүйлд хандуулснаар аливаад ганхаж гуйвалгүй бат амгалан орших нь чухал бөгөөд аливааг зөвөөр ойлгох нь юмсын мөн чанарыг таних суурь болно.

...Оюуны чадвар сайтай байлаа гэхэд мэргэн ухаанд хүрэхэд тодорхой хэмжээгээр нэмэртэй байж болох ч саад тотгор болох нь бишгүй тохиолдоно. Мэдлэгтэй хүн өөрийгөө хуурах магадлалтай ч, нөгөө талаас түүнийхээ ачаар эргэлзээ тээнэгэлзээгээ арилгаж болох юм.

Урьд өмнө практикаар баталсан бүхнийг мэргэн ухаан гэх агаад зөв хичээл зүтгэл гаргаж, сонгосон замаараа урагшлахад зөв зорилготой, аливааг зөвөөр ойлгох нь түүний суурь дэвсгэр болдог. Ингэвэл мэргэн ухаан нь гэгээрэлд хүрэх түлхүүр хүчин зүйл болохыг чи ойлгох биз ээ. Мэргэн ухаан цагийн аясаар баяжна. Бид мунхгийн харанхуйгаас холдож чөлөөлөгдөх тусам тэр хэрээр мэргэн ухаантай болно. ...Мэргэн ухаанд хүрэхээр тэмүүлж буй хүн өөрийгөө төгөлдөршүүлэхэд бүхнээ зориулахдаа аливаад чин сэтгэлээс хандаж, тодорхой хариуцлага хүлээх нь хамгаас чухал ажээ.²⁶

Асуулт:

1. Мэргэн ухаан гэж юу вэ?
2. Юмсыг зөвөөр ойлгохын үндэс суурь юу вэ?
3. Оюуны чадвар, мэргэн ухаан хоёр ямар ялгаатай вэ?
4. Мэргэн ухааны суурь үндэс юу вэ?
5. Хүн ямар үед мэргэн ухаантай болох вэ?

1.4.3. Амьсгал төвлөрөх бясалгалын үүднээс буруу сэтгэлийг хорих нь



“Хүүхдүүд боловсролыг сургуулиас авчихна. Энэ нь тэдэнд амьдралаа авч явахад хэрэгтэй. Гэхдээ тэр хүүхдэд дотоод ертөнц бий. Тухайн хүүхэд онц сурдаг байлаа ч гэсэн сэтгэл нь стресстэй, бухимдалтай байвал яваандаа буруу дадал, зуршилтай болж, хэрэг төвөгт орооцолдохыг үгүйсгэхгүй. Тэгэхээр хүүхдийн дотоод ертөнцийг амгалан тайван болгож, хүн болж төлөвшүүлэхэд бясалгал чухал үүрэгтэй. Дан ганц онц сурснаар хүн болж төлөвшихгүй. Хүнлэг байж, бусдыг хайрлаж, энэрдэг байх нь чухал юм”²⁷ хэмээн Монголд Випашяна бясалгалыг хөгжүүлж буй бясалгалын багш Д.Ширэндэвийн хэлснээр хүүхдүүд та бүхэн ямар ч хүнд асуудал тулгарсан бясалгалын хүчээр сэтгэлээ амгалан тайван байлгах аргад суралцаарай.

26 Уламжлалт анагаах ухаан сонин. №03. (45).

27 Ширэндэв Д. Випашяна бясалгал Монгол оронд, Сэтгэлийн зөв хандлага гэгээ дагуулдаг. byasalgal.mn.

**Буруу сэтгэлтэй яагаад тэмцэх ёстой вэ?**

Өөрийгөө хянаж, ажиглаад буруу сэтгэл төрсөн гэдгийг мэдэрвэл зөнд нь орхилгүй, түүнтэй тэмцэх хэрэгтэй. Тэмцэхгүй бол тэр сэтгэл өөрийг эзэмдээд тэр сэтгэлийнхээ үүднээс үг ярьж, үйлдэл хийх гээд байдаг учраас тэмцэх нь чухал юм. Буруу сэтгэл төрсөн үед тэмцэх олон арга байдаг. Үүний нэг нь амьсгал дээр төвлөрөх арга юм.

“Бясалгал хийхэд дадлагажихын тулд эерэг, сөргийн алинд нь ч хамаарахгүй амьсгалдаа анхаарал төвлөрүүлэх нь ихээхэн тустай байдаг. Амьсгал нь хүний тархи ухамсрын үйл ажиллагааны үр дагавар юм. Амьсгалснаар бид тархиа хүчилтөрөгчөөр хангаж, тархи толгой маань ажиллана.

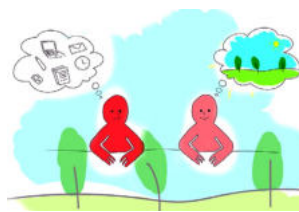
Сэтгэл хөдөлсөн үед амьсгал давхцаж, тайван амгалан байхад амьсгал хэвийн жигд байна. Тэгэхээр амьсгалыг бидний сэтгэлийн толь гэж нэрлэж болохоор байна”.²⁸

Гадаад ба дотоод ертөнц гэж юуг хэлж байна вэ?

Хүүхдийн боловсролд гадаад материаллаг ертөнцийг таньж мэдэх хийгээд өөрсдийн дотоод сэтгэлийн ертөнцийг таньж мэдэх аль аль нь чухал. Гадаад ертөнцийн талаар олж мэдсэн эрдэм мэдлэг, авьяас чадвар нь тухайн хүүхдэд ирээдүйд амьжиргаагаа олоход нь туслах бөгөөд хүүхдийн дотоод ертөнцөө таньж мэдсэн боловсрол нь өөрийгөө хийгээд бусдыг амгалан амьдруулах арга ухаанд сургадаг байна. Дотоод ертөнцөө таньж мэдэх амьсгалд анхаарлаа төвлөрүүлэх бясалгал нь буруу сэтгэл, буруу зуршлаа арилган, өөрийн сэтгэлээ удирдаж сурахад тустай. Хүний тархи буруу хорт сэтгэлийг хадгалах сав биш гэдгийг ойлговол зохино. Тиймээс өөрийн бодол санаагаа хянаж, цэгцлэн буруу сэтгэлээсээ салах амьсгалд төвлөрөх дасгалыг хийх хэрэгтэй.

Дасгал 1

Бясалгал нь буруу сэтгэлээс салж, хэрэггүй олон бодол санааг цэгцэлж, тухай цаг үед хийж буй үйлдээ сэтгэлээ төвлөрүүлэх сэтгэлийн үйл юм. Дараах зургуудыг ажиглаад, хүмүүсийн дотоод сэтгэлийг тодорхойлно уу.



Зураг 16. Дотоод сэтгэл

28 Клайв Эрикэр. Буддын шашин. УБ., 2017.

Дасгал 2



Бясалгал нь нас насны онцлогт тохирсон маш нарийн дэг журамтай байдаг тул та бүхэн багшийн заасны дагуу бясалгаарай. Эхлээд бага хугацаагаар, тухайлбал: 3,5,10,15 минутаар ахиулна. Багшийн зааврын дагуу дараах бясалгалыг хийж үзье. Бясалгалыг дараах аргаар хийдэг.

1.Эхлээд бусдад хорлол учруулахгүй, хулгай хийхгүй, худал хэлэхгүй, эрүүл мэндэд хортой зүйлс хэрэглэхгүй, үнэнч шударга, ариун явдлыг сахина гэж өөртөө ам тангараг өгнө.

2.Амьсгаагаа хамраараа гүнзгий аваад, “Би амьсгалаа авч байна шүү” гэж түүндээ төвлөрөөд, амьсгаагаа багахан барьж (удаан баривал амьсгаадах тул багахан барина) буцаагаад алгуур хамраараа гаргаж байх үед “Би амьсгаагаа гаргаж байна” гэж гаргаж байгаа амьсгалдаа төвлөрөн, сэтгэлээ барина. Амьсгалаа богино гаргаж байвал богино, удаан гаргаж байвал удаан гаргаж байна гэж бодно. Ийм маягаар амьсгал дээрээ сэтгэлээ төвлөрүүлж буруу сэтгэлийн хирийг үгүй хийдэг. Үүнийг гурван удаа давтан хийвэл буруу сэтгэл төрсөн байсан бол үгүй болно.

Дасгал 3



Бясалгалын аргыг 5 минут ганцаарчлан хийж үзнэ үү.

Өөрт төрсөн буруу сэтгэлийн эсрэг зөв бодлыг өөртөө хүчээр төрүүлж, тэрхүү зөв бодол дээрээ төвлөрөн, тэр бодлоо сэтгэлдээ аль болохоор барина. Тэрхүү бодлоо барихдаа нэг удаа хоёроос илүү минут барих хэрэггүй, бариад түр орхиж, дахиад тэр бодол дээрээ төвлөрөх юм. Энэ нь амьсгал дээрээ биш, тухайн буруу сэтгэлийн эсрэг бодох ерөндөг бодол дээр төвлөрч барьж байгаа бясалгал юм. Энэ нь буруу сэтгэлийг төрсөн даруйд түүний эрхэнд орохгүй байх арга болно.

Дасгал 4



Амьсгал дээр төвлөрөх бясалгалыг хийсний ач тус, эс хийсний хор уршигийг нэмж дэвтэртээ бичээрэй.

Ач тус

- 1 Анхаарлаа төвлөрүүлж сурах.
- 2 Буруу сэтгэлээс ангижрах.
- 3 Эцэг эх, багшийн үгийг анхааралтай сонсож дагах.
- 4 Хичээл сурлагадаа амжилт гаргах.
- 5 Хүмүүжилтэй болох.

Хор уршиг

- Уурлах, бусадтай маргах хэрэлдэх.
Буруу дадал зуршилд автах.
Буруу зөрүү үг хэлэх.
- Сэтгэл гутрах.
Өөртөө итгэлгүй болох.



Хүний сэтгэлд янз бүрийн элдэв бодол өдөр тутамд орж ирж байдаг. Хүн гадаад зүс царай, хувцасныхаа хирийг угааж гоо сайхандаа анхаарч цэвэрлэж байдаг ч, дотоод сэтгэлийн хир болсон буруу бодол, сэтгэлийн хэв шинжээсээ салах аргаа мэддэггүй. Буруу сэтгэлийг таньж мэдээд өөрт төрсөн буруу сэтгэлийн эсрэг зөв бодлыг төрүүлж, тэр бодлоо сэтгэлдээ барина. Энэ бол буруу сэтгэлийг төрсөн даруйд түүний эрхэнд орохгүй байх арга болно.



Дараах эхийг уншаад, асуултад хариулна уу.

Залхуу хянагч

“Би алган дээр тавьсан мэт ил харагдах уул толгодоор өдөртөө дөрвөн бээр хэртэй зугаалах дуртай. Ингэж явахдаа цаг хардаг тул зүтгэл гаргах тухайд олон зүйл мэдэж авлаа. Би ойролцоогоор бээр хэртэй газарт 17 минут алхдаг. Алхахад тодорхой хэмжээний хүч зарцуулж, сууснаас илүү илчлэг шатаана. Гэхдээ зугаалж явахдаа би өөрийгөө хүчилж, эс бөгөөс илүү хүчлэх ёстой гэж боддоггүй. Энэ эрчмээр алхах зуураа ажил төрөлтэй холбоотой элдвийг эргэцүүлнэ. Түүний зэрэгцээ бие махбодын багахан ачаалал оюун санаанд эергээр нөлөөлдөг гэж санадаг.

...Алхах зуураа бодож эргэцүүлэх нь амар бөгөөд таатай үйлдэл юм. Гэхдээ тодорхой нөхцөлд эдгээр үйлдэл аль нэгнээ давах гэж оролддог нь нууц биш. Үүнийг энгийн туршилтаар батлах боломжтой. Найзтайгаа зугаалж яваад 23-ыг 78-аар үржүүл гэж хэлээрэй. Тэр зогсож таарна. Би зугаалахдаа юм бодож явдаг ч түр зуурын ой санамжинд ихээхэн ачаалал өгөх үйлдэл хийж чадахгүй. Аливаа нөхцөлийн учир шалтгааныг тогтсон хугацаанд олж тогтоо гэвэл би хөдлөхгүй. Тэр тусмаа зогсолтгүйгээр сууж тунгаахыг илүүд үзнэ. Юм болгон тархинд ачаалал өгч, анхаарал шаарддаг гэвэл, үгүй л дээ.

Зугаалахдаа арай хурдан алхвал огт өөр мэдрэмж төрж, улмаар хурдан алхахад юм бодох сөхөөгүй болно. Алхаа маань хурдсах тусам би алхахдаа, хурдаа алдахгүйд төвлөрдөг. Ингэснээр хөврөн урсах элдэв бодлоо эмхэлж цэгцлэх боломжгүй болно. Уул толгодоор алхахдаа 14 минутад буюу дээд хурдаараа бээр хэртэй зайг туулахад би юм боддоггүй. Биеэ хүчлэн алхахын зэрэгцээ алхаагаа удаашруулах хүслээ дарах хэрэг гарна. Тэгвэл өөрийгөө хянах болон аливааг эргэцүүлж тунгаах нь нэг л эх үүсвэрээс тэжээгддэг нь тодорхой болж байна. Бодол санаагаа цэгцтэй байлгахын тулд би өөрийгөө хянаж явах ёстой”.

Асуулт:

1. Алхаж байх зуураа юм бодож тунгааж, жишээ нь даалгаврынхаа хариултыг бодож үзсэн үү?
2. Хурдан алхаж байгаа хүн ямар нэг зүйлийн тухай бодож чадах уу?
3. Юм бодож тунгаахын тулд заавал сууж, эсвэл зогсох ёстой юу?
4. Хүн янз бүрийн юмны тухай боддог ч хамгийн чухал бодол юу вэ?
5. Өнөөдөр хэлсэн, хийсэн бүх үйлдлээ гэр рүүгээ явах замдаа бодож эргэцүүлэн өөрийгөө хянаж болох уу?

1.4.4. Буруу сэтгэлийг өдөр тутамд хорьж, хэвшүүлэх

Бусдын төлөө гэсэн энэрэнгүй, нинжин сэтгэл, тус, буяныг хүн нэг л өдөр, ганцхан удаа хийгээд болчихно, зөв сэтгэлийг нэг л өдөр бодолдоо төрүүлнэ гэж бодож байгаа бол эндүүрэл юм. Хүн өдөр бүр, цаг үргэлж, алхам тутамдаа бусдыг энэрэн хайрлах зөв бодол тээж, зөв үг хэлж, зөв үйлийг бүтээснээр зөв хүн болж төлөвших бөгөөд нэгэнт хэвшиж дадуулсан зан чанар нь гадаад нөхцөл байдал яаж солигдож, ямар хүнд хэцүү зүйл тулгарсан ч хувирч өөрчлөгдөхгүй, тогтвортой байж, амар амгаланг мэдэрч чадна.



Өдөр тутам бидний сэтгэлд үүсдэг уур хилэн, шунал, агаа жөтөө гэх буруу сэтгэлээс хэрхэн салах вэ?

Өглөө бүр сэрээд “Би өнөөдөр өөртөө зөв бодлыг төрүүлэе, буруу бодол, сэтгэлийг төрүүлэхгүй байх юм шүү” гэж сайтар бодож, гэр бүлийнхэнтэйгээ мэндлэх, цай хоолоо хийх, сургуульдаа явах зэрэг үйлдэл бүрдээ сэтгэлээ хянаж, буруу сэтгэлээс өөрийгөө сэрэмжилж байх нь чухал.

Хүн өглөө сэрэнгүүтээ сэтгэлээ ажиглан хянахаас гадна, өдөр бас бодож хянаад, орой унтахын өмнө өөрийгөө дүгнэж, цэгнэж байвал буруу сэтгэлээс салж чадна. “Би өнөөдөр ямар бодол бодсон байна, буруу сэтгэлд хэр их автсан байна” гэж бодоод бодсон, их автсан буруу сэтгэл байвал “Үүнийг маргааш би бодохгүй шүү, төрүүлэхгүй байх юм шүү, ингэх арга нь юу билээ” гэж бодож байх нь хорьж хэвшүүлэх хэлбэр болно. “Хэрвээ уур уцаар хүрвэл, би уурласан юм чинь үг хэлэхгүй шүү” гэж өөрийгөө хянан тэвчээд өнгөрөх юм бол адармаатай хэцүү байдал үүсэхгүй. Уурлаж, үг хэлмээр санагдаад байвал чимээгүй холдоод явах хэрэгтэй.

Буруу сэтгэлээ өдөр тутамд хорьж, хэвшүүлэх гэж юу вэ?

Буруу сэтгэлээ өдөр тутамд хорьж, хэвшүүлэх гэдэг нь өөрт төрсөн сэтгэлээ хянахаас гадна “Өөрийнхөө сэтгэлийг зөнд нь орхиогүй биз” гэж өдөрт хамгийн багадаа гурван удаа боддог байх юм.

Хүмүүс биднийг шүүмжлэх үед төрөх өөрийгөө хамгаалах мэдрэмжийг ажиглах нь чухал байдаг. Хүмүүсийн шүүмжийг тайван хүлээн авч, хэлсэн үгийг нь шударгаар нарийн тунгаан бодож, хэрэв тэдний үг үнэн бол уучлал гуйж алдаагаа засах хэрэгтэй. Харин тэдний хэлсэн үг бодит байдал нийцэхгүй худал бөгөөд чухал биш бол түүнд ач холбогдол өгөлгүй орхих нь зохистой.

Үг яриагаа тайван байдлаар илэрхийлбэл хүмүүсийн буруу бодлыг хэлж өгч, засаж болно. Хэрэв үгээ түрэмгий, ууртай илэрхийлбэл тэд шүүмжийг хүлээж авахгүй.

Буруу сэтгэлийг өдөр бүр хорьж сурсны үр дүн юу вэ?

Хүн сайхан амьдаръя гэвэл буруу сэтгэлийг төрүүлэхгүй, төрлөө гэхэд түүнд автахгүй, автлаа гэхэд түүний эрхээр шийдвэр гаргаж, үйлдэл хийхгүй байх, буруу сэтгэл надад төрж байна уу, үгүй юу, төрүүлэхгүй шүү гэж өөрийгөө тогтмол хянах нь чухал юм.

Ийнхүү хянаад байвал эхний үед буруу сэтгэл төрсний дараа мэднэ, цаашлаад төрж байгаа үед нь мэддэг болно, төрөх гэж байгаа үед нь мэднэ, төрөх эхлэл тавигдаж байгаа үед нь мэддэг болох гэх мэтээр ахиц дэвшил гардаг.

Буруу сэтгэлийн хорьж сурснаар өдөр бүр сэтгэлээ хянаж ажиглан зөв бодлыг төрүүлж, бусад хүмүүст өөрийн чадах хэрээр туслахыг бодож, хэрэв боломжгүй бол тэдэнд гэм хор учруулахаас зайлсхийх шийдвэр гаргадаг болно.

Дасгал 1



Буруу сэтгэлээс болж бидний гэр болон сургууль, гадаа гудамжинд хэн нэгэн биднийг шүүмжлэх, дээрэлхэх тохиолдолд хэрхэн тэдний ёс суртахуунгүй үйлдлийг таслан зогсоож, өөрийн сэтгэлээ барьж, зохисгүй үг, үйлдэл гаргалгүйгээр эвгүй байдлаас гарах дараах аргуудыг доктор Александр Берзин зөвлөжээ.

Долоон баг болж, тус бүр нэг аргын талаар жишээ гарган тайлбарлаарай.

1. Уурлаж хашхичих нь тус болохгүй гэдгийг санан, амьсгал дээрээ анхаарлаа төвлөрүүлж тайвшрахыг хичээнэ.
2. Хүн бүр зовохгүй, жаргалтай байхыг хүсдэг, гэвч ихэнх хүмүүс төөрөлдөж, асуудал бий болгох байдлаар буруу үйлдлүүдийг хийдэг гэдгийг санана.
3. Тэдэнд аз жаргал болон амгалан тайван байдлыг хүсэх сэтгэл өөртөө төрүүлнэ.
4. Хэрэв тэд бидний зөвлөгөөг хүлээн авахаар нээлттэй бол зан байдлынх нь сөрөг үр дагаврыг хэлж өгч, түүнийг зогсоох хэрэгтэй.
5. Хэрэв тэд бидний үгийг хүлээж авахааргүй ууртай бол асуудлыг дэвэргэлгүй, дуугүй тэвчээртэй өнгөрүүлж хожим уур нь гарсан үед бурууг нь хэлж ойлгуулах хэрэгтэй.
6. Хэн ч өөрийн чинь болон бусдын бие, сэтгэлийн эрүүл мэндэд хор хүргэх ёсгүйг санаж, бусад хүний ёс суртахуунгүй буруу үйлдлийг таслан зогсоох хэрэгтэй.
7. Бусад хүний ёс суртахуунгүй, шударга бус, түрэмгий үйлдлийг таслан зогсоохдоо эцэг эх, багш сурган хүмүүжүүлэгч, нийгмийн ажилтан, сэтгэл зүйч, хууль сахиулагч цагдаа нарт хандах хэрэгтэй.

Дасгал 2



Дарааллын дагуу буруу сэтгэлээ хорьцгооё.

1. Өөрийн сэтгэлд буй буруу, хортой сэтгэлийн хэв шинж, сэтгэл хөдлөл, сэтгэлд хэвшсэн муу зуршлыг ажиглахаас эхэлнэ.
2. Тэдгээр буруу сэтгэл нь бидний бодож, хэлж, ярьж, биеэр үйлдэж буй үйл хөдлөлд хэрхэн нөлөөлж буйг ажиглах хэрэгтэй.
3. Буруу сэтгэлээс болж өөрт болон бусдад хор хохирол учруулах хэл яриа, үйлдлийг үйлдэхээс өмнө таслан зогсооно.

4. Хэрэв нэгэнт үйлдсэн бол буруу үйлдэлдээ гэмшиж, дахин түүнийг давтан үйлдэхгүй гэж сэтгэлдээ бодож хорих хэрэгтэй.
5. Буруу сэтгэлийн оронд зөв сэтгэл болох: Бусдыг өөрийнхөө оронд тавьж, тэднийг ойлгож, хүндлэх, хайрлаж, энэрэх, бусдад туслах, хичээл номдоо шамдан сурах сэтгэлийг төрүүлэх хэрэгтэй.

Дасгал 3



Асуултын хүрээнд ярилцлага өрнүүлээрэй.

1. Буруу сэтгэл нь бидний бодол санаа, үг яриа, биеийн үйл хөдлөлд хэрхэн нөлөөлдөг вэ?
2. Та бүхний гэр бүл, сургуулийн орчин, гадаа гудамжинд бусдыг дээрэлхэх, гадуурхах, шоглож доромжлох асуудал гардаг уу? Бусдыг шоглож доромжлох үйлдэл нь ямар буруу сэтгэлээс үүсэлтэй вэ?
3. Буруу сэтгэлийг арилгах ямар аргууд байж болох вэ? Та бүхэн хүмүүсийн ёс суртахуунгүй үйлдлийг хэрхэн зогсоож байсан өөрсдийн туршлагаас ярина уу.

Дасгал 4



Буруу сэтгэлийг хорьж хэвшүүлсний ач тус болон үл хэвшүүлсний хор уршиг өөр юу байж болохыг бодож, дэвтэртээ нэмж бичээрэй.

Буруу сэтгэлийг өдөр тутамд хорьж, хэвшүүлэхийн ач тус

1. Хүний бодол санаа, үг, үйлдэл нь ёс суртахуунтай болно.
2. Сэтгэл нь амар амгалан болно.
3. Гэр бүл, найз нөхдийн дунд, сургуулийн орчимд найрсаг харилцаа тогтоно.
4. Буруу сэтгэлийг хорьсноор хууль, дүрэм журмыг сахина.

Буруу сэтгэлийг хориогүйн хор уршиг

1. Өөрт болон бусдад асуудал бэрхшээлийг дагуулна.
2. Гэр бүл, найз нөхдийнхөө санааг зовооно.
3. Нийгэмд үл ойлголцол, зөрчлийг авчирна.
4. Хууль дүрэм, ёс журмыг зөрчинө.



Буруу сэтгэл нь зовлон үүсгэх шалтгаан болдгийг ухаарч, эрдэм мэдлэгт шамдахын зэрэгцээ өөрийн дотоод сэтгэлд буй мунхаг байдал, уур хилэн, шунал, өш хонзон, бардам омог, хөөрүү сагсуу, хөнгөн хуумгай, тавтиргүй, хэрцгий догшин, хойрго хөшүүн байдлаас салж, сэтгэлдээ бусдыг ойлгож хүндлэх, хайрлаж энэрэх сэтгэлийг үүсгэх хэрэгтэй. Үүний тулд зөвхөн буруу сэтгэлийг хорьж хаах тухай ярих бус, бодит байдал дээр хэрэгжүүлэх нь чухал юм.



Сурагчдын өдөр тутмын амьдралд тохиолддог буруу сэтгэл, үг, үйлдлийн жишээ, тайлбар, сөрөг нөлөө, зайлсхийх аргыг багаар ярилцаж тодорхойлно уу. **Буруу сэтгэлээс:**

1. Буруу бодол санаа
2. Буруу үг яриа
3. Биеэр хийх буруу үйлдэл

НЭГДҮГЭЭР БҮЛГИЙН ДҮГНЭЛТ

Хүний сайн, муу үйл, зөв, буруу хандлагыг ялгахдаа өөрчлөгдөж хувирч буй ааш зан, гадаад дүр байдлаар нь биш, харин тухайн хүний дотоод сэтгэлийн мөн чанараар тодорхойлно. Хүмүүсийн сайн сайхан, аз жаргалын төлөө, тэдний тусын тулд, энэрэн нигүүлсэх, асрах сэтгэлийн үүднээс бодож, хэлж, хийж байгаа үйл бүхэн зөв байх нь гарцаагүй.

Харин бие, хэл, сэтгэлээр хийсэн үйлдлээс хариу ашиг бодож, өөрийн тусыг эрхэмлэж хийх аваас үйлдэл нь буруу болно. Иймээс цаг үргэлж өөрийн бодол, хандлагаа хянан тунгааж, хариу нэхэлгүй бусдын тусын тулд гэсэн сэтгэлийг өөртөө үүсгэн дадуулж, энэрэн нигүүлсэх сэтгэлийг өөрийн зан чанарт баттай суулгаж чадвал ямар ч хэцүү бэрх нөхцөл, хатуу ширүүн амьдралын дунд та болон эргэн тойрны хүмүүсийн сэтгэл амар амгалан болно.

Бусдыг бодлогогүйгээр даган дуурайх биш, харин өөрийнхөөрөө сайхан амьдрах хүслээ биелүүлэхийг хичээх хэрэгтэй. Өөрийнхөөрөө сайхан амьдрахын тулд зөв сэтгэлтэй байхыг эрхэмлэх нь чухал. Чиний эргэн тойронд байгаа хүмүүс чамд байхгүй ямар нэг эд зүйлтэй байж болно, гэвч түүнийг өөрийн болгох гэвэл хүсэл шуналын хүрдэнд эргэлдэж, янз бүрийн буруу бодлын мананд эргэлдэх гэмтэй.

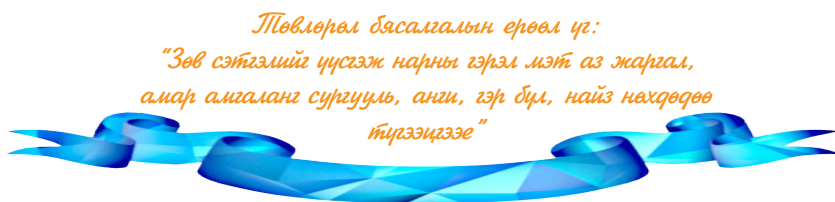
Буруу бодолтой хүн ёс суртахууны хувьд ч, ахуй амьдралын хүрээнд ч уруудаж доройтно. Энэ нь түүний ойр дотнын хүмүүст хүндээр тусдаг тул өөрийгөө буруу бодлоос чөлөөлж, эд баялгаас илүү зөв сэтгэлээр амьдралаа аз жаргал, баяр баяслаар дүүргэж явахыг хичээх нь “Зөв зам, зөв амьдрал” юм.

Бусдыг баярлуулж, бусдад тус дэм өгч, бусдын төлөө сэтгэлээ зориулж амьдрахыг зөв амьдрал гэнэ. Зөв амьдралыг хүн өөрийн зөв сэтгэлээр бүтээнэ. Чиний амьдралд чамаас өөр хэн ч саад болохгүй, хэн ч дайсагнахгүй, сайн юм бүхэн чамаас л гарна, түүнтэй адил муу бүхэн ч чамаас л гарна. Иймээс өөрийн сэтгэлийг хянаж, зөв сэтгэлийг дадуулах нь хүмүүн чанараа илэрхийлж буй хэрэг болой.

Бид бусдын төлөө сайн үйл хийх ёс суртахууны ухамсартай байх ёстой. Бусдын өмнө хүлээсэн үүргээ хариуцлагатай биелүүлж, чин сэтгэлээсээ хүндэлж харьцах нь гэр бүл, нийгэм, хамт олны дунд амар тайван орчныг бүрдүүлж чадна. Ачлал, хүндлэл, халамж, хүнлэг чанараар бусдад эерэг нөлөө үзүүлэн баярлуулж, сайхан сэтгэгдэл төрүүлэх нь бидний ёс суртахууны боловсролоос хамаарна.

2.1

ГЭР БҮЛИЙН АЗ ЖАРГАЛЫГ ТАНИН МЭДЭХ



2.1.1. Бие биеэ харилцан хүндлэх нь гэр бүлийн аз жаргал болохыг ухаарах



Гэр бүлд хүндэтгэл, хайр эрхэм. Гэр бүлд халамж анхаарал, санаа тавих, хүндэтгэх нь харилцан уялдаатай үйлдэл бөгөөд хайрын үндсэн шинж юм. Хүүхдүүд та нар гэр орны ажилд туслах, аав, ээж, дүүгээ хүндлэх нь гэр бүлийг амар тайван болгоно. Бие биеэ хүндлэх нь айл гэрт эерэг харилцаа, хандлагыг бий болгодог. Гэр бүлийн аз жаргал нь гэр бүлийнхэн бие биеэ хүндлэхээс эхэлнэ.

Хүснэгт 6

Тулгуур ойлголт	Тайлбар
Аз жаргал	Өөрийн зорилгоо биелүүлэх, сэтгэл ханамжтай байх
Хүндлэл	Хүндлэл нь хайр, итгэлцлийг бий болгох эрхэм ёс.

Хүндлэл гэж юу вэ?

Хүндлэл нь бусдыг өөр шигээ эсвэл өөрөөсөө илүү үзэх сэтгэл юм. Өөрийгөө хүндэлдэг хүн бусдыг хүндэлнэ. Хүндлэлээр халуун дулаан уур амьсгал бүрдүүлж, гэр бүлдээ эерэг харилцааг бий болгож чадна. Гэр бүлийнхэн бие биеэ хүндлэхгүй бол халамжаар дутна. Хүндлэл нь хүнлэг чанарын илэрхийлэл бөгөөд бат бөх гэр бүлийн үнэт зүйл юм. Хүндлэл нь үг, үйлдэл, сэтгэлээр илэрнэ. Иймд зөв боловсон харилцаанд хүндэтгэл үгс чухал үүрэгтэй. Жишээ нь: “Хоол ид” гэхийн оронд “Зоог барина уу” гэж болно.

Дасгал 1



Харилцаандаа зөөлрүүлсэн үг хэллэг хэрэглэх, асуудлыг ухаанаар шийдэх нь хүндлэл юм. Дараах өгүүлбэрийг хэлэхэд ямар сэтгэгдэл төрж байна вэ? Хариулж бичнэ үү.

- Хоолоо ид.
- Ходоодоо дүүргэ.
- Идээ зоогло.
- Та алжааж байна уу?
- Та морилон саатна уу.

Гэр бүлээ хэрхэн хүндлэх вэ?

Бусдад хүндэлж байгаагаа мэдрүүлэхийн тулд сайн зөвлөн туслагч, сонсогч байх хэрэгтэй. Иймд гэр бүлтэйгээ нээлттэй, илэн далангүй харилцан ярилцаж, тэднийг сонсож сурах хэрэгтэй. Мөн дотно, найрсаг сэтгэлээр тусалж, тэтгэн дэмжиж, халамж анхаарал тавихыг эрхэмлэх нь чухал. Аз жаргал, сайн сайхан амьдралын төлөө өөрийнхөө дотоод ертөнцийг ариусгахыг хичээх нь зүйтэй.



Зураг 17. Жаргалтай гэр бүл

Дасгал 2



Гэр бүлийн жаргалын тухай дуу эсвэл шүлгийн дөрвөн мөрийг дэвтэртээ бичнэ үү. Гэр бүлээ хүндэлж жаргалтай байлгахын тулд өөрийн үг, үйлдлээ хэрхэн засах талаар бодъё.

Бусдын хүндлэлийг хэрхэн хүлээх вэ?

Ёс суртахууны хүмүүжилтэй хүн сайн мууг ялгах, бусдыг чин сэтгэлээсээ хайрлах, хүндлэх чадвартай байна. Харилцан хүндлэл итгэлцлийг төрүүлдэг. Хүндлэлгүйгээс уур, бухимдал, үл ойлголцол бий болно. **“Ахаа алд хүндэл, дүүгээ дэлэм хүндэл. Хүн ахтай дээл захтай”** хэмээдэг. Төрсөн болон садан төрлийн ах, эгчээ авгайлан хүндэтгэж сурвал сургууль, хамт олны дунд өөрөөсөө нэг насаар ч ахмад хүнийг хүндэлдэг болно. Өөрөөсөө дээш ангийнхныг чи гэж хэлэхгүй. Танихгүй хүнийг Та гэж хүндэлнэ. Хүүхдээ хүндэлж харьцвал дараа нь хүүхэд бусад хүмүүсийг хүндэтгэж сурна. Хүндэлмээр сайхан хүн найз нөхдийн, гэр бүлийн хүрээнд байдаг. Бусдын хүндлэлийг хүлээдэг хүн орчин тойрондоо үлгэр дуурайлтай, нэр хүндтэй байдаг. Хүндлэл бүр эерэг харилцаа болдгийг битгий мартаарай.

Дасгал 3



Хүнд ачаатай хүнийг автобуснаас буухад түшиж, замаар гарган гэрт нь хүргэж өгөх үед тэр хүн хүндлэл мэдэрнэ. Ийм хүндлэлийн ач тус, үл хүндлэхийн хор уршгийг тухайн хүн бие, сэтгэлдээ хэрхэн мэдрэхийг төсөөлөн бичнэ үү.

Дасгал 4



Найруулагч Д.Жигжид, зохиогч Г.Бат-Очирын “Хөдөөгийн баясгалан” (1974 он) Монголын уран сайхны киног үзэж, гол дүрийн өөрчлөлтийн талаар ярилцана уу. Өмнө нь хүү ямар байсан? Дараа нь хэрхэн өөрчлөгдсөнийг харьцуулаарай.

Киноны агуулга: Болд хүү илгээлтээр сайн малчин Ширнэнгийн ажиллах болж байгаагаар киноны үйл явдал эхэлнэ. Хашир малчин хот газрын ажил мэдэхгүй хүүг малын дөргүй хүүхэд гэж ихэд голдог байв. Харин хүүгийн сурч мэдэхийг эрмэлздэг, ажилч хичээнгүйг мэдсэнээс хойш төрсөн хүүхэд шигээ хайрлана. Ингэснээр ажил амьдралын өргөн мэдлэг, хүнлэг сэтгэлийн үнэ цэнийг хэрхэн мэдэрч байгаа тухай өгүүлжээ.

Гэр бүлээ хүндлэх арга

Хүндлэлээ үг, сэтгэл, үйлдлээр илэрхийлнэ. Ямар зан харилцаа, үйлдэл бусдад хүндлэгдэх вэ? гэдгийг мэдэж байх чухал юм. Соёлч боловсон хүн бүдүүлэг үг хэллэгийг цээрлэхийн зэрэгцээ зөрүүлж зөөлрүүлсэн үг хэллэгийг оновчтой сонгон ярихыг хичээдэг. Тиймээс “Та худлаа хэлж байна” гэхийн оронд “Та ташаарч байна”, “Та андуурсан байлгүй дээ”, “Бат өвчин туссан байна” гэхийн оронд “Батын бие тааруу байна”, “Батын бие зовиуртай байна” гэх мэтээр зөөлөн аястай даруухан болгож ярьдаг.¹ Мөн эхнэр нь нөхрөө, ихрүүд түрүүлж төрснийгөө хүндэтгэн та хэмээн дууддаг байсан. Ойр дотныхондоо хүндэтгэлийн үгсээс гадна урам хайрлаж зоригжуулах үгсийг харамгүй хэлж бай. “Эр хүний замын хүзүү урт”, “Үнэнээр явбал үхэр тэргээр туулай гүйцнэ”, “Бурмаар тэтгэхээр Урмаар тэтгэ” гэх мэт урмын үгс нь тайвшруулахаас гадна тухайн хүнийг хүндэтгэж буйн илэрхийлэл болдог.

Дасгал 5



Гэр бүлийн дотор үл хүндлэх хандлагыг өөрчлөх арга замыг тодорхойлно уу.

Хүснэгт 7

Хэнийг	Үл хүндлэх	Өөрчлөх арга зам
Эцэг эх, асран хамгаалагч		
Эмээ өвөө, асран хамгаалагч		
Ах, эгч, дүү нар		

¹ Отгонсүрэн Д. Ярианы найруулга, соёл. УБ., 1979. х.68.

Дасгал 6

Дараах шалгуураар өөрийгөө үнэлнэ үү.

Хүснэгт 8

Шалгуур	Хангалтгүй (1)	Дунд зэрэг (2)	Хангалттай (3)
Гэр бүлийн гишүүдээ хүндэлж сурах.			
Бусдыг халамжлах сэтгэлийг өөртөө дадуулах.			
Гэр бүлийнхэн бие биеэ хүндлэхийн ач тусыг ухаарах.			



Айл гэр нь хүн оюун санааны хувьд өсөж хөгжих өлгий юм. Бусадтай зөв харилцаж, ойлголцож, хүн ёсоор сэтгэлээсээ хандах нь хэн бүхний хүндлэл хүлээж, олонтойгоо явдаг, төвшин сайхан, үлгэр дуурайлтай хүн хэмээгдэнэ. Хүний хүндлэлийг хүлээх сайхан ч бусдаас заавал хүндлэл шаардах нь зохисгүй. Хүндлэл даах нь хувь хүний хариуцлага юм. Гэр бүлийнхэн бие биеэ хүндлэх нь өөрийн хамгийн дотно хүмүүс гэж өөриймсөх сэтгэл, амин холбоотой гэдгийг мэдрүүлдэг.



Өөрөө хийж үзье. Хүндлэх сэтгэл, үг, үйлдлийн нөлөөллийн бүдүүвчийг дэвтэртээ гүйцээж бичнэ үү.

Бүдүүвч 2. Хүндлэх сэтгэл, үг, үйлдэл

2.1.2. Гэр бүлдээ сэтгэл амар амгалан амьдрах нь гэр бүлийн аз жаргал болохыг таньж мэдэх



Сэтгэлийн амар амгаланг бий болгоход олон хүчин зүйл нөлөөлөх боловч, хүн бүр гэр бүлийн өмнө хүлээсэн үүргээ биелүүлэх хамгийн чухал. Үүнд: Бие биедээ сэтгэл санааны дэмжлэг үзүүлэх, гэр бүлийн нэр төрийг эрхэмлэх, хүнлэг сэтгэлээр хандах, хамтдаа байхад цаг зарцуулах үүрэг багтана. Хувь хүний сонирхлоо хөгжүүлэх нь сэтгэлийн амар амгаланг бий болгодог. Сонирхолтой зүйлдээ цаг гаргах нь сэтгэлийг амар тайван болгох нэг арга юм. Иймд гэр бүлийн гишүүд бие биеийнхээ сонирхлыг хүндэтгэж, мэдрэмжээ хуваалцаж, хамтдаа чөлөөт цагаа өнгөрөөж байх хэрэгтэй.

Гэр бүлээ амар амгалан байлгах арга зам

Бие биеийнхээ сэтгэл санааг амар амгалан байлгахад эелдэг, эвсэг, хамтач нийтэч, туйлбартай, хөдөлмөрч ёс суртахууны хэм хэмжээг эрхэмлэн дагаж мөрдөнө.

Хүснэгт 9.

Тулгуур ойлголт	Тайлбар
Сэтгэлийн амар амгалан	Санаа сэтгэл амар төвшин байх.

ТАНЫГ ХЭН ХАЙРЛАЖ, ОЙЛГОЖ,
ХҮЛЭЭЖ БАЙДАГ ВЭ?... **Гэр бүл**

Хүн бүр амар амгалан байдлыг бүрдүүлэхийг хичээвэл гэр бүл, хамт олон, амьдарч буй орчин тойрондоо нөлөөлж чадна. “Нуур амгалан бол Нугас амгалан” гэж зүйр цэцэн үг бий. Иймээс гэр бүлдээ хэрхэн амар амгалан байх арга ухаанаас суралцаж, хэрэгжүүлж байх хэрэгтэй. Гэр бүлийнхэн бие биедээ хүссэн зүйлсээ хуваалцах, хүндэтгэх, хайрлах, ойлгох, уучлах, зохицох, амар амгалан байхыг эрхэмлэх ёстой. Бие биеэ түшиж, дэмжиж, хүлээн зөвшөөрч, ойлгож, хүндэтгэж хайрласнаар сэтгэлийн амар амгалан бий болно.

Хүмүүсийг амар тайван амьдрах хүсэл тэмүүлэл нэгтгэдэг бөгөөд энэ нь тэдний ёс суртахууны боловсролоос ихээхэн хамаардаг. Хувь хүний сэтгэл санааны байдалд гэр бүлийн бусад гишүүдийн харилцаа нөлөөлдөг. Иймд гэр бүл амар амгалан байх нь тэдний ёс суртахууны зөв хүмүүжил, төлөвшилтэй холбоотой. Амьдралыг ухаалгаар жолоодвол жаргал удаан тогтдог юм.

Дасгал 1



Гэр бүлээ амар амгалан байлгах арга замаас суралцаж, бат бөх гэр бүлийн үнэ цэнийг ухааръя. Эхийг уншаад гэр бүл яагаад эмчилгээний орчин хэмээсний учрыг тайлбарлана уу.

Аз жаргалтай гэр бүл оройдоо нэг ширээнд (дугуй юм уу, зууван ширээ илүү тохиромжтой) сууж оройн хоолоо идэнгээ ярилцдаг байна. Тэд өдөр тохиолдсон сонин содонгоо ярих, элдэв асуудлаа хэлэлцэх, хошин зүйл ярих гэх мэт. Энэ үед зурагтаа заавал унтраана, тэгэхгүй бол анхаарал сарниад халуун дотно харьцаанд саадтай байдаг гэнэ. Чухал асуудлыг мөн оройн зоогийн үеэр хэлэлцэж шийднэ. Гэр бүлийн хэн нэгэнд хэцүү зүйл тулгарсан бол бусдынх нь дэмжлэг түүнд ихээхэн тус дэм болдог байна. Гэр бүл ер нь эмчилгээний бичил орчин юм гэдэг... (Д.Мөнхөө. Монгол гэр бүлийн ширээний ном. УБ., 2018. х.85).

Дасгал 2



Гэр бүл амар амгалан байхын ач тус, амар амгалангүй байхын хор уршгийг зөв байрлуулна уу. Цэгийн оронд тохирох А, В хариултыг дэвтэртээ бич.

Амар амгалан байхын ач тус -А	Амар амгалангүй байхын хор уршиг-В
* Таарамжгүй харилцаа, хандлага бий болох (...)	* Эе эвтэй байх (...)
* Ажлын бүтээмж өндөр байх (...)	* Дархлаа сулрах (...)
* Итгэл алдрах (...)	* Ажлын эрч хүч буурах
* Бие биеийнхээ сайн талыг дэмжиж, урамшуулах (...)	* Итгэл төрүүлэх (...)
* Уурын мунхгаар харьцах (...)	* Муу талыг харж, өөлөх (...)
	* Уучлах (...)
	* Эрүүл байх (...)

Дасгал 3



Гэр бүлийн амар амгалан байдлыг бүрдүүлэхэд нэн чухал гэж бодож байгаа 5 арга замыг хүн бүр дэвтэртээ жагсаан бич. 10 минутын дараа харилцан ярилцана. Баг тус бүр 5 аргыг нэгтгэн бичнэ. Нэрлэсэн арга замуудын адил ба ялгаатай тал дээр ярилцаж дүгнэлт гаргана уу.

Амар амгалан байдал нь гэр бүлийн аз жаргалыг бий болгоно.

Гэр бүл болоод найз нөхдийн эерэг харилцаа нь аз жаргалтай амьдралын хүчин зүйл юм. Энэ нь бидний эрүүл мэндэд ч сайнаар нөлөөлдөг. Гэр бүлийн харилцаа тааламжтай бол ажил хөдөлмөртөө амжилт гаргадаг.

Дасгал 4



Сэтгэл санааны тайван байдлыг бий болгоход үг хүчтэй нөлөөлнө. Иймээс гэр бүлээрээ амар амгалан байхад тустай ямар нэг зүйр цэцэн үг, онч мэргэн үгийг сонгож гар утасны дэлгэцэд эсвэл гэрийнхэндээ харагдахуйц газар бичээд байрлуул. Чи ямар зүйр цэцэн үг, онч мэргэн сургаалыг сонгох вэ? Утгыг нь тайлбарлаж бичнэ үү.

Гэр бүлийн амар амгаланг бий болгох арга зам:

- Ёс суртахууны эгэл хэм хэмжээ, зарчмыг эрхэмлэх;
- Хамтдаа байхын тулд цаг заваа зохицуулах;
- Харилцан ярилцаж ойлголцдог байх;
- Үр хүүхдэдээ ёс суртахууны хүмүүжил олгоход онцгой анхаарах гэх мэт.

Дасгал 5



Эртний Грекийн философич Аристотель (МЭӨ 322-384) “Аз жаргалын дээд нь буянт үйл” гэж үзсэн. Харин бид гэр бүлээ жаргалтай байлгахын тулд ямар буянт үйлийг үргэлж эрхэмлэх хэрэгтэй вэ? Хариултыг бичнэ үү.

Дасгал 6



Гэр бүл амар амгалан бус байдал нь нийгмийн ёс суртахууны төлөвшлийг тодорхойлох хүчин зүйлсийн нэг болох талаар багт хуваагдаж, хэлэлцүүлэг өрнүүлнэ үү.



Сэтгэлийн амар амгалангийн мөн чанар, ач холбогдлыг танин мэдээгүйгээс гэр бүлийн харилцаанд хэрүүл маргаан, зөрчил үүсдэг. Гэр бүлийнхэн хүлээсэн үүргээ хариуцлагатай хэрэгжүүлснээр амар амгалан амьдрах нөхцөл бүрдэнэ. Сэтгэлийн амар амгаланг эвддэг зан нь хэдэр хэрцгий, хариуцлагагүй, хүнлэг бус, уур омог, атаархал болно. Бусдыг хайрлах, ойлгох, хүндлэх, нигүүлсэх, асрахын төлөө ямагт анхаарвал амьдрал гэрэл гэгээтэй, утга учиртай болно.



Гэр бүлийнхээ харилцаа, хандлагыг ажиглаж, амар амгалан байхад нь туслах арга замыг сонгож зөвлөнө үү.

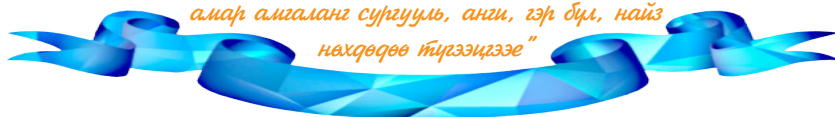
Хүснэгт 11

Өөрийн ажигласан жишээ	Арга зам
	<ul style="list-style-type: none"> - Зөрчилтэй, сөрөг хандлагаа хэрхэн засах талаар чин сэтгэлээсээ ярилцах. - Аз жаргалын тухай кино үзэж сэтгэгдлээ ярилцах. - Сэтгэл санаагаа өөдрөг байлгах. - Бие биедээ урам хайрла. - Зөв сайхан зүйлс сэдэж бусадтай хуваалцах. - Өөр юу байж болох вэ? Бичнэ үү.

2.2 АЗ ЖАРГАЛГҮЙ ГЭР БҮЛИЙН ГЭМИЙГ ТАНИН МЭДЭХ

Төвлөрөл бясалгалын уриа үг:

*"Зөв сэтгэлийг үүсгэж нарны гэрэл мэт аз жаргал,
амар амгаланг сургууль, анги, гэр бүл, найз
нөхдөрөө түгээцгээе"*



2.2.1.Эхнэр нөхөр хамт амьдрах хүсэлгүй болох гэмтэйг ухаарах



Эхнэр нөхрийн харилцааны гэм, түүний үр дагавар

Гэр бүлд халуун дулаан уур амьсгалгүй бол сэтгэл тавгүйтнэ. Эхнэр нөхөр хамт амьдрах хүсэлгүй болох гэм нь гэр бүлийн амьдралд тохиож болно. Харилцан бие биеэ хүндлэхгүй бол гэр бүлд гэм үүсэх нэгэн нөхцөл бүрдэнэ. Эхнэр нөхрийн таарамжгүй харилцаа хүндэрч, гэр бүлд халуун дулаан уур

амьсгал үгүй болно. Мөн гэр бүлийнхний сэтгэл санаа тогтворгүй болж бие биеэ хайр халамжаар дутаана. Харилцан итгэлцэл, ойлголцолгүй байдал даамжирвал хамт амьдрах хүсэлгүй болох гэмтэй. Өчүүхэн үл ойлголцол ч том зөрчилд хүргэдэг талтай.

Эхнэр нөхөр хамт амьдрах хүсэлгүй болох хүчин зүйл юу вэ?

Гэр бүл аз жаргалгүй болох шалтгаан нь эхнэр нөхрийн үл ойлголцол, бие биедээ үл итгэх, өөнтөглөх, хэрүүл маргаан, хүчирхийлэл зэрэг юм. Эдгээрийг эхнэр нөхөр хамт амьдрах хүсэлгүй болох “Гэм” хэмээн нэрлэж болно.

Хамт амьдрах хүсэлгүй болохын үр дагавар нь гэр бүл салалт юм. Гэр бүлийн зөрчил үүсэхэд архины хамаарал, хардалт, хөндлөнгийн хүмүүсийн оролцоо гэсэн гурван хүчин зүйл хамгийн их нөлөөлдөг байна.

Манай улсад жилд 20 орчим мянган гэр бүл шинээр гэрлэлтээ бүртгүүлж, 4000 орчим гэр бүл гэрлэлтээ албан ёсоор цуцалж байгаа бөгөөд өдөрт дунджаар 10 гэр бүл гэрлэлтээ цуцлуулж байна.



График 1. Гэрлэлт, цуцлалт (2015-2019)²

Гэм гэж юу вэ?

Буруу юм хийхийг “Гэм” хэмээн нэрлэдэг. Ямар нэг алдаа дутагдлыг гэм алдал, алдаа мэдгийг “Гэм унал” гэдэг. Ёс зүйн ухаанд хүний муу зан чанаруудыг ерөнхийлөн гэм хэмээдэг. Хууль зүйд бусдын эрх, амь нас, эрүүл мэнд, нэр төр, алдар хүнд, ажил хэргийн нэр хүнд, эд хөрөнгөд халдах, нийгэмд аюултай, гэм буруутай үйлдлийг гэм хор гэж ойлгодог байна.

Гэр бүл салалтын шалтгаан

Гэр бүл салалтын олон шалтгаан байх бөгөөд ихэвчлэн гэр бүл төлөвлөлтийн мэдлэггүй, гэр бүл дэх үүрэг хариуцлагаа ухамсарлаагүй, гэр бүлийн гадуурх харилцаа, гэрлэх хүнээ сайн судлаагүй сэтгэлийн хөөрлөөр шийдвэр гаргасан, хоорондын үл ойлголцол, хэрүүл маргаан, хүчирхийллээс гадна тухайн орны нийгэм, эдийн засгийн байдал ч нөлөөлж байна.



Зураг 18. Гэр бүл салалт

2 Монгол Улсын статистик мэдээллийн нэгдсэн сан. 2019 он.

Дасгал 1



Гэр бүлийн харилцааны гэмийн тухай жишээ олж, зөвлөмжөөс тохирох хэсэгтэй холбон ярилцана уу.

Хүснэгт 12

Гэр бүлийн харилцааны гэм	Зөвлөмж
Жишээ	<ul style="list-style-type: none"> - Амьдралд тохиолдсон гунигтай, сөрөг, муухай дурсамжийг сэтгэлээсээ холдуулаарай. Харин сайхан дурсамжаа тодоос тод ярьж яваарай. - Гэр бүлийн хүчирхийлэлтэй тэмцэх тухай хуулийг унш. - Нүүр номын “Гэр бүлийн хүчирхийлэлгүй нийгмийг бүтээе” хэсэгт нэгдэж бусдаас суралцах. - Хамтдаа гэр бүлийн сэтгэл зүйчид хандаарай гэх мэт.

Дасгал 2



Эхийг уншиж, гэр бүл салсан шалтгаан болон харилцааны зөрчлийг хэрхэн арилгаж болох талаар ярилцана уу?

Х-гийн захидал: “Манай нөхөр надад халамжтай байсан. Нэг их удалгүй бид хоёр үе үе муудалцдаг боллоо. Өмнөх шигээ гоё харилцаатай байхаа ч больсон. Би ч түргэн ууртайг хэлэх үү, уурлахаар нь бүр уурлаад бөөн хэрүүл болж, бага багаар надад гар хүрч эхэлсэн. Гурван удаа уучилсан боловч хоёр тийшээ болсон”.

Гэр бүлийн харилцааны гэм

Ирээдүйд гэр бүл төлөвлөхөөс өмнө эхнэр нөхөр хамт амьдрах хүсэлгүй болох гэмийг мэдэж, гэмээ ухаарч, засаж залруулах арга замаас суралцах хэрэгтэй. Аз жаргалгүй гэр бүлийн шалтгаан нь байнгын үл ойлголцол, гэр бүлийн харилцааны зөрчилд хүргэсэн гэмээ ухаарахгүй байдал юм. Эцэг эхийн тааламжгүй харилцааг харсан хүүхэд сэтгэл гутралд орно. Гэр бүл салалт хүүхдийн хүмүүжил, сурлагад сөргөөр нөлөөлж болно. Бага насны хүүхдүүд айж эмээх, бурууг өөртөө тохох байдал давамгайлдаг бол ахлах ангийн хүүхдүүд яагаад салсны шалтгааныг мэдэх боловч, өөрийн ирээдүйдээ зовох зовнил нь уур бухимдлаар илрэх нь түгээмэл байна.³

Дасгал 3



Эхнэр нөхрүүд бие биеэ ширүүн, этгээд үг хэлээр хэлж муудалцах, таарамжгүй харилцахыг сонссон хүүхдийн сэтгэл тавгүйтдэг. Гэр бүлийн таагүй харилцаанаас сэтгэл нь тайван бус болсон хүүхдэд туслах арга замыг тодорхойлж, саналаа солилцоно уу.

3 Дарьхүү Р., Золзаяа М., Оюунгэрэл Д. Ёс суртахууны боловсрол. УБ., 2020. х.122.



Зураг 19. Гэмшил

Гэр бүлийн харилцааг эерүүлэх арга

Амьдралд үл ойлголцох, зөрчилдөх олон асуудал байдаг. Асуудал шийдвэрлэгдэхгүй удвал гэр бүлд таагүй уур амьсгал бий болж, олон бэрхшээл дагуулдаг. Хэрэв бие биедээ тавих шаардлагаа өөрчлөх, ойлголцох, харилцан буулт хийж байвал нөхцөл байдлыг эерүүлж чадна.

Дасгал 4



“Хүн гэмээ мэддэггүй, тэмээ гэдгээрээ мэддэггүй” гэдэг. Гэр бүлдээ хандах харилцаанд чинь ямар гэм буйг ухаарах түвшингөө тогтооё. Маш их (5), их (4), дунд зэрэг (3), бага (2), огт үгүй (1) гэсэн оноогоор үнэлж, хэрхэн өөрийгөө засах арга замыг олоорой.

Дасгал 5



“Гэр бүлийн хүчирхийлэлтэй тэмцэх тухай хууль”-д “Иргэн, хуулийн этгээд гэр бүлийн хүчирхийлэл үйлдэгдсэн, эсхүл үйлдэгдэж болзошгүй нөхцөл байдлын талаар цагдаагийн байгууллагад, цагдаагийн алба хаагчийн эзгүйд сум, багийн Засаг даргад мэдээлж болно” гэж заажээ. Хуульд зааснаар мэдээллийг ямар хэлбэрээр өгөх вэ? Хуулийн заалтыг үргэлжлүүлэн уншаад, тохирох хариултыг дэвтэртээ бичнэ үү.

- а. амаар б. бичгээр в. бусдаар дамжуулах
г. утсаар д. цахимаар е. биечлэн ж. эдгээр биш



Эхнэр нөхрийн таарамжгүй харилцаа удаан үргэлжилбэл гэр бүлийн зөрчил болно. Эхнэр нөхрүүд өөрсдийн таагүй харилцааны талаар илэн далангүй ярилцаж, гэр бүлд учирч буй бэрхшээлийг ойлгох хэрэгтэй. Өөрийн хийсэн буруу, муу үйлдээ гэмшдэггүй хүн өөртөө буруу өгч чаддаггүй. Гэр бүлийн харилцаанд гэм үүсгэдэг шалтгааныг мэдэж сэргийлснээр, гэр бүлээ бат бэх байлгана.



Гэр бүлийнхэн бие биеийнхээ юунд дуртай, юунд баярладгийг мэдэж байх хэрэгтэй. Танай гэр бүлд таарамжгүй харилцаа үүсвэл хэрхэн өөрчлөх вэ? Дараах аргууд дээр 3-ыг нэмж бичнэ үү.

- Санаа бодлоо тохирсон нөхцөл байдал, зөв цагт илэрхийлэх.
- Бие биеэ баярлуулах зүйлийг олох.
- Урмын, тайвшруулсан, сэтгэл зассан үг хэлэх.
- Анхаарал тавих, туслах.
- Сайн сонсох.

2.2.2. Гэр бүлийнхэн сэтгэлийн зовлонд унах гэмтэйг ухаарах

Гэр бүлийг сэтгэлийн зовлонд унагадаг гэмийг мэдэж, хэн нэгнийг зовоохгүй байх, сэтгэлийн зовлонд унасан нэгнийхээ зовлонг ойлгож, хуваалцдаг байх нь хүнлэг чанарын илрэл юм.

Хүснэгт 13

Тулгуур ойлголт	Тайлбар
Сэтгэлийн зовлон	Сэтгэлийн гансрал, гутралыг хэлнэ. ⁴
Санаа тавих	Бусдын төлөө халамж, анхаарал тавих, хүндлэл үзүүлэх.

Амьдралд гэр бүлийнхэн сэтгэлийн зовлонд унах олон шалтгаан бий. Гэр бүлийн хэн нэг нь гэмт хэрэг үйлдэх, хүнд өвчин тусах, архидах, мансуурах, мөрийтэй болон цахим тоглоомд донтох, үл ойлголцон эв түнжингүй байвал сэтгэлийн зовлонд унадаг. Эцэг эх үр хүүхдээ зөв хүмүүжүүлэхгүй, халамж анхаарлаа холдуулснаас хүүхдүүд гэмт хэрэг, зөрчилд холбогдох, бусдыг гомдоох явдал гарч байна. Үүний шалтгаан нь хувь хүний ёс суртахууны хүмүүжилгүй байдал юм. “Бие төрмөл, санаа таримал” гэж зүйр цэцэн үг байдаг. Иймд гэр бүлийнхээ ёс суртахуун, сэтгэл зүйн боловсрол, төлөвшилд нь ач тустай мэдлэг, мэдээллийг хуваалцаж, дэмжлэг үзүүлж байх нь чухал юм.

Сэтгэлийн зовлонд унах шалтгаан нь юу вэ?

Зовлонг үүсгэгч муу сэтгэл, муу үйл, хилэнцийг нүгэл хэмээдэг. Жишээлбэл: Худал хуурмаг, хулгай дээрэм, бусдын амь нас, эрүүл мэндэд хохирол учруулах зэрэг нүгэл бий. Гэр бүлийн хэн нэг нь эдгээр нүгэл буюу буруу үйлийг хийвэл сэтгэлийн зовлонд унана. Тухайн хүний буруу хүмүүжил, бусдад учруулсан хохирол, үйлийн үрийг бодож сэтгэл нь зовно. Зарим тохиолдолд сэтгэлийн зовлонд унагадаг үйл нь тухайн гэр бүлийг эдийн засгийн чадавхгүй болгодог.

Р.Хишигбат (1849-1916): “Хүн гээч бие, хэл, сэтгэл гурав шүү

Хүсэл, шунал, атгаа гээч биеийн гурван гэм шүү”.

Гэр бүлийн амьдралд зөрчил, маргаан, бэрхшээл тохиолдох нь хүний амьдралын жам ёсны зүйл. “Хүн болгон адилгүй, Хүлэг болгон жороогүй” гэдэг. Гэр бүлийн гишүүдийн зан араншин, сонирхол, тэвчээр, тэсвэр хатуужил, сэтгэл санаа харилцан адилгүй байдаг.⁵ Тиймээс гэр бүлийнхээ сэтгэл зүй, үйлдэл, харилцаа, хандлагад анхаарал тавьж, ажиглаж байх хэрэгтэй.

Хүснэгт 14

Гэр бүлийг сэтгэлийн зовлонд унагадаг шалтгаан	Үр дагавар
Архинд донтох эмгэг	Гэр бүлийн эдийн засаг доройтох, хэрүүл маргаан хийх, хүчирхийлэл үйлдэх, айдастай болох.
Үл ойлголцол	Хэрүүл маргаан, гэр бүл салах.
Хүчирхийлэл	Гэр бүл салах, хүүхэд айдаст автах.
Мансуурах	Сэтгэл гутрал, эдийн засаг доройтох, амиа хорлох, хамт олон найз нөхөдгүй болох, бусдыг залилах, хулгайлах.

4 Чоймаа Ш., Янжинсүрэн С. Сэтгэлийг ариусгахуй. УБ., 2014. х.90.

5 Тунгалаг Д. Ёс зүйн зангилаа асуудлууд. УБ., 2015. х.168.

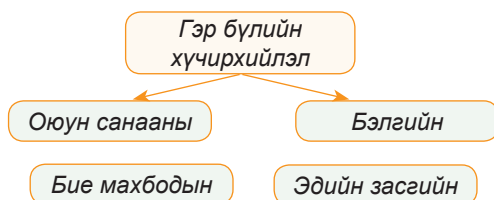
Мөрийтэй тоглоом	Хулгай хийх, гэр бүлдээ анхаарал тавихгүй болох, дархлаа сулрах, гадуур тэнэх.
Дэлгэцийн донтолт	Амархан уурлаж бухимдах, гуниглах, сэтгэл түгших, ганцаараа байхыг илүүд үзэх, худлаа ярих, сэтгэл гутрах, нойргүйдэх, өөрийгөө хянах чадваргүй болох.
Өвчлөл	Сэтгэл санаа тавгүйтэх, гуниглах.

Гэр бүлийн гишүүдийн үүрэг

Гэр бүлийн ёс суртахууны эрхэм чанар нь бие биеэ хайрлах, халамжлах, үр хүүхдээ зөв хүмүүжүүлэх хариуцлага юм. Гэр бүлд хүлээх үүрэг, хариуцлагаа ухамсарлах, гэр бүлийн нэр төрөө хамгаалах, нинжин сэтгэлтэй байх, хөдөлмөрлөх, амьдралын утга учрыг ойлгодог байх нь гэр бүлийн ёс суртахуун юм. Гэр бүлийн зовлонд унагаж буй үйлдлийг засаж залруулахын төлөө хамтдаа хичээх нь гэр бүл бат бэх, амар амгалан байхад тусална.

Өнөө үед гэр бүлийг сэтгэлийн зовлонд унагаж буй гол шалтгаан нь архидалт юм. Жишээ нь: Манай улсад гэр бүл салалтад архинд донтох эмгэгээс шалтгаалсан салалт 20 гаруй хувийг эзэлдэг бөгөөд хүүхдийн хүмүүжилд сөрөг нөлөө үзүүлдэг гэсэн судалгаа бий.⁶

“Гэр бүлийн хүчирхийлэлтэй тэмцэх тухай” хуулийн 6-р зүйлд гэр бүлийн хүчирхийллийн дөрвөн хэлбэрийг заажээ. Үүнд:



Бүдүүвч 3. Гэр бүлийн хүчирхийллийн хэлбэр

Гэр бүлийн хүчирхийллийн 50 гаруй хувь нь согтууруулах ундааны зүйл хэрэглэсэн үедээ үйлдсэн байдаг. Өөрөөр хэлбэл, архи, согтууруулах ундаа нь хүчирхийлэл үйлдэхэд нөлөөлж байгаа гол хүчин зүйл юм.⁷

Сэтгэлийн зовлонд унавал ямар үр дагавартай вэ?

Сэтгэлийн зовлонд унавал айдас түгшүүр, ганцаардал, тогтворгүй байдал, гомдол цөхрөл, бусдаас хамааралтай болох шинж тэмдэг илэрдэг. Бие махбодын дархлаа сулран эрүүл мэнд доройтно. Удаан хугацаанд аз жаргалгүй байвал сэтгэл гутралд өртдөг. Сэтгэлийн ийм төлөв байдлыг даван туулах аргыг бид уламжлалт ёс зүйн сургаалуудаас танин мэдэж болно. Ер нь амьдралд хүнд хэцүү, шантрах үе тохиолдоход завгүй хөдөлмөрлөж, өөрийгөө хөгжүүлбэл амархан даван туулдаг гэдэг.

6 <https://www.n24.mn/a/1274.2020.06.14>.

7 Засгийн газрын мэдээ сонин. 2019.07.21.

Дасгал 1



Гэр бүлийнхнээ зовоохгүйн тулд чи яах вэ? Өөрийн хийдэг үйлдлээ нэмж бичээрэй.

- Сургаал, зөвлөгөөг нь дагадаг.
- Үргэлж баярлуулахыг хичээдэг.

Гэр бүлийнхнээ сэтгэлийн зовлонд унагах гэмийг танин мэдсэний ач тус, эс мэдсэний хор уршиг:

Гэр бүлийнхнээ сэтгэлийн зовлонд унагах гэмийг танин мэдсэнээр, тэднийг хайрлан хүндлэх, ачлахын ач тусыг ухаарна. **Буруу, муу үйл хийснээр гэрийнхэн сэтгэлийн зовлонд унаж, хүүхдийн сурлага, хүмүүжил муудах, насанд хүрэгчид ажиллаж хөдөлмөрлөх идэвхгүй болох хор уршигтай.**



Зураг 20. Дэлгэцийн донтолт

Дасгал 2



Цахим тоглоомд донтсоноос хүүхдийн ёс суртахууны хүмүүжилд ямар сөрөг нөлөө үзүүлэх вэ? Хариултыг бичнэ үү.

Дасгал 3



Гэр бүлээ сэтгэлийн зовлонд унахаас сэргийлэх аргын ач холбогдлыг нэмж тайлбарлана уу.

- Гэр бүлийн боловсролын мэдлэг, мэдээлэл уншиж судлах.
- Нийгэм дэх янз бүрийн эрсдэлээс гэр бүлээ хамгаалах.
- Согтууруулах ундаанаас татгалзах.
- Гэр бүлдээ хайр, халамж анхаарлаа сулруулахгүй байх.
- Биеийн тамирын дасгал хийж эрч хүч авах.
- Аливаа ажлыг төлөвлөж, хугацаанд нь амжуулах гэх мэт байж болно.

Дасгал 4



Орчин үед дэлгэцийн донтолттой болох явдал нэлээд байна. Дэлгэцийн донтолтод өртөхөөс урьдчилан сэргийлэх аргуудыг гэр бүлийнхэндээ танилцуулах хуудас бэлтгэнэ үү. Танилцуулгыг А4 хэмжээтэй цаасан дээр бичиж, оройн хоолны дараа дэлгэцийн донтолтын хор уршгийн талаар ярилцаж санал бодлоо солилцоорой.

Дасгал 5



Дэлгэцийн донтолттой хүүхдийн гар хуруу, толгой хүзүү, нуруу өвдөх, удаан сууснаас цусны эргэлт муудан араг яс, булчингийн өсөлт мууддаг. Мөн сэтгэцийн эрүүл мэндэд ямар өөрчлөлт ордог талаар мэргэжлийн хүний зөвлөгөөг уншиж, бусдадаа мэдээлэл хийнэ үү.



Гэр бүлийн хэн нэгний буруу, муу үйл нь бусдыг сэтгэлийн зовлонд унагаж, баяр хөөр, аз жаргалгүй болгоно. Тэднийг сэтгэлийн зовлонд унагах гэмүүд нь хувь хүний хөгжил ба нийгэмд сөрөг нөлөө үзүүлдэг. Хүний амьдралд янз бүрийн бэрхшээл тохиох нь амьдралын зүй тогтол юм. Гэхдээ хүн бүрд зовлонд унахаас сэргийлэх, даван туулах сэтгэлийн тэнхээ, гэр бүл ба нийгэмдээ эерэг уур амьсгал бий болгох хүнлэг сэтгэл, нигүүлсэл, хайр бий.



Эхийг гэрийнхэнтэйгээ хамт сонсож, хар тамхинд донтохын хор уршгийг ярилцана уу.

“Никийг 12 настай байхад нэг өдөр аав нь хүүгийнхээ цүнхийг янзалж байгаад хар тамхи олжээ. Аав нь Никээс асууж гарлаа. Гэтэл хүүгийн хариулт “Би татаагүй, минийх биш” гэж байсан ч хэсэг хугацааны дараа хаанаас авсан, хэрэглэсэн тухай ярьжээ.” (Үргэлжлэлийг “Хар тамхинд донтсон хүүгийнхээ төлөө амьдралаа зориулсан аав” Youtube, UNLOCK 54: Подкастаас сонсоно уу. 2020.03.14.)

2.3

ГЭР БҮЛИЙН АЗ ЖАРГАЛЫГ БИЙ БОЛГОХ

Төвлөрөл бясалгалын уриа үг:

*“Зөв сэтгэлийг үүсгэж нарны гэрэл мэт аз жаргал,
амар амгаланг сургууль, анги, гэр бүл, найз нөхдөдөө
түгээцгээе”*

2.3.1. Гэр бүлийн гишүүд өөр хоорондоо ойлголцдог байх



Аз жаргалтай гэр бүл нь хайр, хүндлэл, итгэл, ойлголцлыг эрхэмлэдэг.

Харин үл ойлголцлоос гэр бүлийн зөрчил үүсдэг. Гэр бүлийн гишүүдийн зөрчлийн гол шалтгаан нь өөрийгөө таньж



Зураг 21. Ойлголцол

мэдээгүйгээс, өөрийгөө бусдаас ухаалаг гэж үзсэнээс, бусдад бодол санаагаа тулгах⁸ гэх мэт болно. Нэг гэр бүлд амьдарч буй хүмүүсийн үзэл бодол, харилцаа, хандлага өөр өөрийн онцлогтой. Иймд амьдралын туршид харилцан ойлголцох хэрэгцээ шаардлага үүсдэг юм.

Гэр бүлийн аз жаргалын үндэс нь ойлголцол

Гэр бүлийн жаргалын үндэс нь харилцан ойлголцохуй юм. Гэр бүлийнхэн өөр хоорондоо ойлголцохын тулд эхлээд тэдний ачийг санадаг, өөрийн гэмийг олж харан бусдынхаа алдааг уучилдаг, уур уцааргүй тайван сэтгэлээр ярилцдаг байх хэрэгтэй. Үл ойлголцсон үед уужуу тайвнаар хүлээж авч, шалтгааныг эргэцүүлэн бодож, гэр бүлийн нандин харилцаагаа эрхэмлэж, эелдгээр ярилцах хэрэгтэй.

Ойлголцол гэж юу вэ?

Ойлголцол гэдэг нь сэтгэл зүй, ёс зүйн ухааны ойлголт юм. Сэтгэл зүйн хүрээнд бол аливаа нэг зөрчилтэй асуудал дээр санаа сэтгэл нэгдэхийг хэлнэ. Ёс зүйн хүрээнд ойлголцол нь ачийг санах, хамтач, эв эетэй, зохицох, уучлах зэрэг эгэл хэм хэмжээг дагаж мөрдсөнөөр бий болно. Тиймээс хүмүүс ойлголцохын тулд юуны өмнө үгээ бодож ярих хэрэгтэй юм. “Бодол санаагаа бусдад шууд тулган хүлээлгэхгүй эрс шууд мэдэмхийрэн ярихгүйн тулд “Би буруу ярьж ч байж магадгүй”, “Би буруу ойлгосон ч байж болно”, “Энэ бол зөвхөн миний бодол юм шүү”, “Миний бодлоор арай ч тийм баймааргүй юм шиг санагдаж байна”, “Хувийн саналаа хэлэхэд л ийм байна” гэх мэт эерүүлсэн утга оруулсан өгүүлбэр ашиглан, даруу боловсон аястай болгодог”.⁹ Эерүү зөөлөн үг хэллэг ойлголцоход тусална.

Гэр бүлд ойлголцлын ач тус, эс ойлголцлын хор уршиг

Ойлголцохын тулд өөрийн гэмийг мэдэх хэрэгтэй. Өөрийнхөө гэм бурууг зөв зүйтэй гэж үзэн зөрүүдлэх, бусдыг сонсохгүй, хүндлэхгүй байх нь үл ойлголцол болно. Харин бусдыг сонсож, хүндэлж хүлээцтэй хандах нь зөв сэтгэлийн илрэл бөгөөд ойлголцолд хүргэдэг юм. Аливаа юманд хүлээцтэй, холч ухаанаар хандсанаар цочир уур, омгоос сэргийлж чадна.

Хүснэгт 15

Ойлголцол	Үл ойлголцол
Нэгэн гэр бүлд олон хүний сэтгэлийн харилцаа байдаг тул, хэрэв гэр орноороо эвтэй бол цэцэглэж буй цэцэрлэг лүгээ адил үзэсгэлэн төгс бүлгээ. (Бурхан багшийн сургаал. УБ., 2004).	Хэрэв сэтгэл санааны найрсал эвдэрвэл хэрүүл маргаан дэгдэж, гэр бүл салж сарнина. (Бурхан багшийн сургаал. УБ., 2004).

8 Өнөөгийн Монголын гэр бүлийн хөгжлийн чиг хандлага. УБ., 2004. х.58.

9 Отгонсүрэн Д. Ярианы найруулга, соёл. УБ., 1979. х.69.

Дасгал 1



Хандлагуудыг уншаад тохирох хариултыг сонгон бичнэ үү. Яагаад зөв, буруу вэ? гэдгийг бодож эргэцүүлээрэй.

Хүснэгт 16

№	Хандлага	Зөв	Буруу
1.	Бусдын бурууг уучлах.		
2.	Нэрээ бодоод чимээгүй өнгөрөөх.		
3.	Бухимдлаа дараад тайван ярилцах.		
4.	Бусдын байр сууринд өөрийгөө тавих.		
5.	Уйлж л байг, хор нь юу байх вэ гээд үл ойшоох.		

Ойлголцол нь эв зөийг бий болгоно

Гэр бүлийнхний ойлголцол нь эвсэг, эелдэг, найрсаг харилцааг бий болгож, улмаар тэдний сэтгэлийг амар амгалан болгоно. Гэр бүлийн зөрчлийг шийдвэрлэхэд хүлээцтэй, илэн далангүй ярилцаж ойлголцох нь чухал.

Дасгал 2



Хүснэгт дэх жишээг уншиж, бухимдал, цухалдал, гомдол, зөрүүд зангаас урган гарах үр дагаврыг дэвтэртээ бичээд ярилцана уу.

Хүснэгт 17

Харилцаа	Үйлдэл	Үр дагавар
Би ер нь ийм зантай гэж бодох.	Зөрүүдлэх.	
Бухимдах.	Хэрэлдэх.	
Давуу талаа хуваалцах.	Шинэ, сонин мэдээлэл солилцох.	
Хүлээн зөвшөөрөх.	Найрсаг хандах.	

Гэр бүлийнхэнтэйгээ ойлголцох арга:

- Гэр бүлийнхний хүсэж буй зүйлсийг мэдэх.
- Уужуу тайван хандах.
- Эелдэг, эвсэг харилцах.
- Уучлал хүсэх.
- Чин сэтгэлээсээ ярилцах.
- Хүлээцтэй хандах гэх мэт.

Бусдыг болон өөрийгөө ойлгохгүйгээс хэчнээн халуун дотно сэтгэл унтардаг билээ дээ. Хэрэв хүмүүс бие биеэ хүндэлж, уучилж, хайрлах сэтгэлээр хандаж чадвал хэчнээн том, жижиг зовлон холуур өнгөрөх байсныг төсөөлөхөд өөрийн эрхгүй хүндлэлийн ач тус бодогдоно. Гэрийнхэнтэйгээ ойлголцоогүйгээс сэтгэл тавгүй үед найз нөхөд, хамт олондоо бухимдаж болохгүй. Хэрхэн тайвшрах арга замыг олох хэрэгтэй.

Дасгал 3



Зургаас санаа авч, гэр бүлийнхэнтэйгээ хэрхэн ойлголцох талаар сургамж бүхий зурагт хуудас хийнэ үү.

Зураг 22. Сургамжтай үгс
Зургийг М.Золзаяа

К.А.Гельвеций: Зэрвэс хараад өнгөрсөн зүйл ч хүний амьдралд нөлөөлдөг.

Дасгал 4



Бусдын байр сууринд өөрийгөө тавих нь ойлголцолд тусална. Эхийг уншиж эргэцүүлнэ үү.

“Амралтын өдрөөр салхинд гарахаар хотын захын амралтын газрыг зориллоо. Замын хажууд хижээл насны эмэгтэй ногоон сонгино зараад сууж байв. Орой буцаж явах замдаа түүний оронд 15 орчим насны охин зогсож байхыг хараад “Миний охиноос ялгаагүй юм” гэж бодов. Хэдэн боодол сонгино худалдаж авлаа. Гадаа харанхуй болсон байлаа. Охин: Эгч ээ “Маш их баярлалаа” гэв.

Дасгал 5



Сэтгэлд нийцэхгүй байна гэдгээ гэрийнхэндээ хэрхэн ойлгуулбал амархан байдаг вэ? Жишээ гаргаж, амархан арга замыг тодорхойл.

Дасгал 6



Гэр бүлийнхэн харилцан ойлголцоход “Бусдын сэтгэлийг тэвчих” арга яагаад чухал байдаг вэ? Бусадтай санал бодлоо солилцох 2 асуулт зохион ярилцаж, дэвтэртээ тэмдэглэл хөтөлнө үү.



Хувь хүний ёс суртахууны хүмүүжил, төлөвшил нь гэр бүлийн уур амьсгалд нөлөөлдөг. Иймд гэр бүл амар амгалан, тайван, бат бэх байхад хүн бүрийн сэтгэлээ жолоодох чадвар нөлөөлдөг. Гэр бүлийнхэн ойлголцохгүй байгаа шалтгаан, нөхцөл байдлыг ярилцаж, зөв хандлагыг олох хэрэгтэй. Ойлголцол нь гэр бүлийг амар амгалан байлгадаг гол хүчин зүйл юм.



Гэр бүлийн гишүүдийнхээ зан байдлыг ажиглаж, тэдний хэн нь ямар шалтгаанаар долоо хоногийн дотор хэдэн удаа бухимдлаа хэнд, илэрхийлэв гэдгийг тэмдэглэ. Арав хоногийн дараа нэгтгэн дүгнэж, засаж залруулах арга замыг тэдэнтэй ярилцаарай.

2.3.2. Эцэг эх, ахмад настанг хүндэлдэг байх



Эцэг эх, ахмад настанг хүндлэх нь гэр бүлийн ёс суртахууны эрхэм чанаруудын нэг болно. Гэр бүлийн аз жаргалыг бий болгодог олон хүчин зүйл байдгийн нэг нь эцэг эх (асран хамгаалагч), ахмад настанд хүндлэл үзүүлэх юм. Үр хүүхэд нь эцэг эхээ хүндлэн, тэдний ачлал, хайрыг уул мэт түшигтэй хэмээн санаж ачийг нь хариулбал гэр бүлд баяр баясал төрнө. Эцэг эхийн ачийг санана гэдэг бол чухамдаа сэтгэл санааг нь амар амгалан байлгахад л оршино.

“Нэгэн айл өрх, гэр бүлээс угшилтай удам дагасан үр сад, төрөл төрөгсөд, ахан дүүсийн бие биетэйгээ ураг удмын хайраар уялдсан насан туршийн холбоо байна. Өрөвдөх, өхөөрдөх, сэтгэл зовох, баясах, уулзаж учрах, үнсэх таалах нь хүмүүсийн сэтгэлийн утсыг хөндөнө”.¹⁰ Эцэг эх, ахмад настанг хүндэлж, тэднийхээ алтан сургаалыг сонсож, бие биедээ сайхан сэтгэлийг төрүүлж амар амгалан байх нь гэр бүл төдийгүй нийгмийн хөгжилд хувь нэмэр болно.

Ахмадыг хүндлэх, эцэг эхээ асран тэтгэх үүрэг

Ахмад настанг хүндлэх, дэмжиж туслах эцэг, эхээ асран тэтгэх үр хүүхдийн үүрэг, хариуцлагыг хүн бүр ухамсарлах ёстой. Гэр бүлдээ эцэг эх, асран хамгаалагч, ахмад настанг хүндэлж байвал тэр нь буян болж, түүгээр ч барахгүй эцэг эх, ахмад настан нь үр хүүхдээ, ах дүүсээ гэсэн сэтгэл төрж, ийм сэтгэл төрөхийн хэрээр гэр бүлийн нэг нь нэгийгээ гэсэн сэтгэл бий болдог. Тэднийг асран тэтгэж, гэр бүлд эерэг уур амьсгал тогтвоос, гэр бүл бат бэх байх, эв эетэй байхын үлгэр дуурайл болно.

Хүснэгт 18

Тулгуур ойлголт	Тайлбар
Ахмад хүн	Манай улсад эмэгтэй 55, эрэгтэй 60-аас дээш настай хүнийг тэтгэврийн насны ахмад хүн гэж үздэг.

Эцэг эх, ахмад настанг хүндлэх ёсны уламжлал

Гэр бүлийн ёс суртахууны эрхэм чанарын нэг нь эцэг эх, ахмад настанг хүндлэх ёс юм. Эцэг эхийнхээ өсгөж хүмүүжүүлсэн ачийг хариулахыг хүн бүр хичээдэг. Тэдэнтэй зохисгүй үгээр ярих, хэрэлдэх, хэлсэн үг сургаалыг нь үл тоох, хүйтэн хөндий хандахыг цээрлэдэг. Эцэг эхээ хүндэлдэггүй хүний талаар бусад хүн таагүй сэтгэгдэлтэй байдаг.

Монголчууд “Нялхсыг асар. Настныг хүндэл” хэмээн сургадаг. Нийт хүн амын 6.8 хувь буюу 223 мянга нь 60-аас дээш насны ахмадууд эзэлж байна. Монгол Улсын хувьд 60 ба түүнээс дээш настны хүн амын нийт хүн амд эзлэх хувь 2030 онд 11.9 хувь, 2050 онд гэхэд 21.1 хувьтай тэнцэх магадлалтай байна. Харин манай гараг дээрх 10 хүн тутмын нэг нь 60 болон түүнээс дээш настай байдаг.

¹⁰ Балхаажав Ц. Дэлхийд ховор Монгол бор авдар. УБ., 2015. х.68.

Ахмадыг хүндлэн тэдний сургаалыг сонсож, үлгэр дуурайл болгосноор ёс суртахууны эрхэм чанаруудыг өөртөө төлөвшүүлнэ.

Ахмадаа ачлан тэтгэх нь төрийн эрхэм үүрэг байдаг. Иймд ахмадыг хүндлэх ардын уламжлалыг залууст өвлүүлэх зорилгоор Улсын Их Хурлаас 2017 онд “Ахмад настны тухай хууль”-ийг шинэчлэн найруулж баталжээ. Энэ хуульд “Жил бүрийн цагаан сар: билгийн тооллын хаврын тэргүүн сарын шинийн нэгэн; ахмадын өдөр: 10 дугаар сарын 1-ний өдрийг тохиолдуулан аж ахуйн нэгж, байгууллага бүр ажиллаж байсан ахмад настанд хүндэтгэл үзүүлж, бэлэг дурсгалын зүйл гардуулна” гэж заасан байна. Мөн билгийн тооллын хаврын тэргүүн сарын шинийн нэгнийг тохиолдуулан тухайн нутаг дэвсгэрийн хамгийн өндөр настан болон 90, түүнээс дээш настай ахмад настанд аймаг, нийслэл, сум, дүүрэг, баг, хорооны Засаг даргын мэндчилгээ, гарын бэлэг гардуулдаг.

Хүүхдүүд өндөр настай болсон эцэг эхдээ нигүүлсэнгүй хандах ёсон бий. Ахмадууд тусдаа амьдардаг бол байнга утасдаж, эрүүл мэнд, аж амьдралыг лавлаж яриаг нь дуустал тэвчээртэй сонсон, эм тангаа цагтаа ууж байхыг нь сануулж, заримдаа зочлон очиж халуун дулаан яриа өрнүүлж байвал зохистой.¹¹

Эцэг эх, ахмад настны ачийг хэрхэн хариулах вэ?

Үүдсэн бие нэг цагийн төдийхөн
Эвдрэх маш хялбар усан хөөс адил
Энэрэгч аав, ээж маш үлэмж
Үүрдийн түмэн ачийг нь хариулах ёстой.¹²

Хүмүүс бусдын ачийг янз бүрээр хариулдаг. Эцэг эхийн ачийг хариулах хамгийн дээд арга бол ачийг нь санаж, сайн сайхан үг хэлж, буяныг үйлдэж, нүглийг тэвчих ажээ. Үр хүүхэд нь хичээл номдоо шамдах, ажилсаг нямбай байх, цэвэр цэмцгэр явах, хүнлэг энэрэнгүй байх зэрэг нь ээж аавынхаа ачийг хариулж байгаа хэрэг юм.¹³

Гудамж, худалдаа, тээвэр, холбоо, эрүүл мэнд, нийтийн үйлчилгээний газар ахмад настанд тэргүүн ээлжид үйлчилнэ. Эдгээр газраар үйлчлэхдээ ахмад хүнд хаалга онгойлгож өгөх, моринд сугадаж мордуулах, шатаар гарахад нь дэм болох, суудал тавьж өгөх, ээлж хүлээлгүйгээр шууд үйлчлэх гэх мэт хэм хэмжээг баримтлах ёстой.

Ахмадууд улс орныхоо хөгжилд хувь нэмэр оруулсан хүмүүс. Ахмад настан өөрийгөө төгсгөл рүүгээ явж байна гэж бодох, хийх юмаа хийж, бүтээсэн гэж сэтгэл хангалуун явах, ажил хөдөлмөр эрхэлж байгаа залуусыг харахаараа өөрсдийн залуу нас, хийж бүтээж явсан ид үетэйгээ харьцуулж бодох нь түгээмэл. Мөн тэдэнд нийгмийн харилцаанд орохыг хүсэх сэтгэл зүйн хандлага илэрдэг. Иймд ахмадуудын ачийг санаж, тэднийг баярлуулах үйл хийж, сэтгэл санааг нь хуваалцаж, тусалж дэмжин, хамтран ажиллаж туршлага, зөвлөгөөг сонсох нь хүндлэл болно.



Зураг 23. Хүндлэл

11 Биеэ авч явах соёл. УБ., 2008. х.87.

12 Дашжамц Д нар. Монголын ёс зүйн сэтгэлгээний түүх. УБ., 2009. х.93.

13 Дарьхүү Р., Золзаяа М., Оюунгэрэл Д. Ёс суртахууны боловсрол. УБ., 2020. х.122.

Дасгал 1



Монголчууд эцэг эх, ахмад настанг хүндлэн, ачилж, асрахыг эрхэмд үздэг. “Эрийг нас дарна, Уулыг цас дарна” хэмээх үгийн утгыг тунгаан бодож, нэгэн ахмадын хөрөг найруулал (60-80 үг) бичнэ үү.

Эцэг эхээ ачлахын ач тус, эс ачлахын хор уршиг:

Эцэг эхдээ ачлал үзүүлэх гэдэг нь тэдний ачийг санан хүндлэл үзүүлэхийг хэлнэ. Эртний Энэтхэгийн философич Нагаржуна бээр:

Аливаа хүний сэтгэл зөөлөн, санаа шударга
Ачилсныг санаж, ачийг хариулж чаддаг ба
Ашид бусдын сайн үйлийг үл мартагч түүнийг

Агуу ихэс дээдсүүд тэтгэн сайшаах буй¹⁴ хэмээн бусдын ачийг санаж явахын ач тусыг сургажээ. **Эцэг эхийн ачийг санахгүй бол айл гэрийн амьдрал өнгөтэй, өөдтэй сайн явдаггүй гэдэг.**

Дасгал 2



Өгүүлбэрийг уншаад хүндлэх үүрэг ба хүндлэхийн ач тусыг эргэцүүлж, санал бодлоо хуваалцана уу.

- Эцэг эх минь биднээс шаардахгүй ч хүндлэх үүрэгтэй.
- Ахмадууд энэ нийгмийг бүтээсэн тул тэднийг хүндэлнэ.

Дасгал 3



Монгол Улсын баатар, ахмад дайчин П.Шагдарсүрэн “Өвөг дээдэс, эцэг эхээ хүндлэх нь улс орон оршин тогтнохын үндэс суурь” хэмээсэн билээ. Энэ үгийг эргэцүүлж, өөртөө хэвшүүлэхийг бодоорой.

Дасгал 4



Ахмадын өдөр: 10 дугаар сарын 1-ний өдрийг тохиолдуулан хэн нэгэн ахмад настанд хүндэтгэл үзүүлэхэд ямар сэтгэгдэл төрсөн бэ? Сэтгэгдлээ хуваалцана уу.

Ачийг санаж, хүндлэх ёс

Эцэг эхийнхээ сэтгэлийг амар амгалан байлгаж, тэдний ачийг санан баярлуулж байх хэрэгтэй. Иймд

“Эцэг эхийн өргөмжлөн тэжээсэн ачийг

Эгнэгт саналгүй мартаж нь гутамшиг” хэмээн сургадаг.

“Буурал болтлоо буянтай жарга” гэж ерөөдөг. Монголчуудын ахмад настан хүнийг зочлох ёсон өвөрмөц онцлогтой. Жишээ нь: “Айлд ирсэн

¹⁴ Монголын уран зохиолын дээж зуун билиг оршвой. Эмх. Дамдинсүрэн Ц. УБ., 2017.

зочдын өндөр настай нь хүндэт зочин бөгөөд бэлгэ ерөөлтэй үг хэлээд босох үед гэрийн хүүхэд багачууд юм уу, айлын бүсгүй, эзэн зочноос урьтаж гарна. Ялангуяа өндөр настай хүндэт зочныг үдэхэд дүүмэд нь морь, тэмээг тайлж аваад эмээлийг засаж, олом жирмийг чангалж, морь унааг барьж байгаад хүндэт зочноо сугадаж мордуулна”.¹⁵

Дасгал 5



Ахмад настнуудад нийгмийн зүгээс үзүүлэх олон янзын үйлчилгээ бий. Жишээ нь: Автобусны зогсоол, төмөр замын өртөө, нисэх буудал, худалдаа, үйлчилгээний төв, цэцэрлэгт хүрээлэн, сүм, хийд болон нийтийн үйлчилгээний бусад газар ахмад настанд зориулсан тусгайлан тоногдсон суудал, тавцан, гарц, шат, угаагуур, суултуур зэргийг хүрэлцээтэй хэмжээгээр байрлуулах арга хэмжээ авах ёстой. Энэ шаардлага танай хороо, сум, багт хэрхэн хэрэгжиж байна вэ? Тодорхой газрыг сонгоод 2 гэрэл зургаар баримтжуулан танилцуулж, санал бодлоо солилцоно уу.

Дасгал 6



Ямар хуульд “Билгийн тооллын хаврын тэргүүн сарын шинийн нэгнийг тохиолдуулан 100 болон түүнээс дээш настай ахмад настанд Монгол Улсын Ерөнхийлөгчийн мэндчилгээ, гарын бэлэг гардуулна” гэж заасан байдаг вэ? Цагаан сараар сургуулийнхаа ахмад багш нарт явуулах ил захидал хийнэ үү.



Ахмадууд улс эх орныхоо төлөө хөдөлмөрлөж, өнөөгийн хөгжил дэвшлийг өвлүүлсэн ачтай. Тэд олон бэрхшээлийг даван туулж бидний нийгмийг байгуулсан. Ахмад үеийнхээ туршлагыг өвлөж, залгамж чанарыг хадгалж байх үүргийг 2019 онд батлагдсан “Ахмад настны хөгжил, хамгааллын үндэсний хөтөлбөр”-ийн 5.3.3-т “Ахмад настны бүтээмж, мэргэшлийн ур чадварыг үнэлэх, тэдний дунд ажил, мэргэжлийн уралдаан зохион байгуулах, мэргэшил, ур чадварыг залууст эзэмшүүлэх” гэж заасан буй. Хүүхэд залуусыг хүн шиг хүн болгоход эцэг эх, ахмадууд гол үүрэгтэй. Тэдний хамгийн эрхэм хүмүүс нь үр хүүхэд, гэр бүл юм. Иймд эцэг эхээ хүндлэх, өргөж асрах үр хүүхдийн хүлээх үүргийг гэр бүлийн тухай хуульд зааж өгсөн байдаг.



“Монголын Нууц Товчоо”-ны 209-р зүйлд “Миний эх Шихихутаг, Борохул, Хүчү, Хөхөчү, та нарыг тэжээсэн ачийг их хариулан зүтгэв” хэмээн өгүүлдэг. Энэ зүйлийг үргэлжлүүлэн уншиж, Чингис хаан тэднийг цэргийн, иргэний, хүүгийн үүргээ хэрхэн биелүүлснийг үнэлсэн сургамжийг тодруулаарай.

¹⁵ Намжил Т. Монгол өрх гэр бүлийн ёс заншил, сурган хүмүүжил. 5-р боть. УБ., 2020. х.64-65.

2.3.3. Эцэг эх, ахмад настан нь үр хүүхдээ асарч энэрэн сургаж, хүмүүжүүлдэг байх



Үр хүүхдээ сурган хүмүүжүүлдэг уламжлалт аргын үнэ цэн

Эцэг эх, асран хамгаалагч, ахмадууд үр хүүхдээ сурган хүмүүжүүлдэг уламжлалт арга: 1. Тайлбарлан таниулах. 2. Үлгэр дуурайл үзүүлэх. 3. Өөрөөр нь ухамсарлуулан дадал зуршил болгох. Эдгээр нь эцэг эхээ хүндэлдэг, ах дүүдээ элэгсэг, хань нөхөртөө итгэмжтэй, ёс журмаа мэддэг хүмүүжил олгох зорилготой.

Ёс суртахууны хүмүүжлийг ардын аман зохиол, түүхэн эх сурвалж, уран зохиол, кино, жүжиг, бусдын туршлага, хүмүүжлийн талаарх судалгааны бүтээл гэх мэт маш олон зүйлээс танин мэдэж болно. Тухайлбал, ардын зүйр цэцэн үг, ертөнцийн гурав, домог, үлгэр, сургаалын зохиолд сайн үйл, шударга ёс, нинжин сэтгэл, нэр төр, аз жаргал, үүрэг хариуцлага, ажилч хичээнгүй, даруу төлөв, хянуур нямбай байхын утга учир, хорвоо ертөнцөд хэрхэн зөв амьдрах арга замын талаар тодорхой өгүүлдэг.

“Хүн “Хүн” болохдоо байгаль орчинтой, хүнтэй (хүний нийгэмтэй), хүний бүтээлтэй (аливаа соёлтой) харьцдаг. Харьцаж, харилцаж байж л өөрийгөө тодорхойлдог. Үр хүүхдээ аливаа харилцаанд оруулж тоглоомоор, хөдөлмөрөөр, бусдын хийсэн бүтээсэн зүйл, өв соёлоор, өөрийнх нь бүтээлээр дамжуулан сургаж боловсруулдаг, хөгжүүлдэг байжээ”.¹⁶ Иймээс өөрийгөө шинжиж, хүмүүжил төлөвшлөө ажиглаж, дутагдлаа засаж байх хэрэгтэй.

Хүснэгт 19

Тулгуур ойлголт	Тайлбар
Асарч энэрэн сургах	Хүн хүнээ асран тэтгэж, өршөөн хайрлах сэтгэлийн ач тусыг үгээр, үйлээр үлгэрлэн үр хүүхдэдээ өвлүүлэх.
Хүмүүжүүлэх	Хүмүүжил гэдэг үгэнд сурах, боловсрох гэсэн утга багтана. Хүнийг хүн болгон хөгжүүлэх үйл явцыг хүмүүжил гэнэ.
Ёс суртахууны хүмүүжил	Ёс суртахууныг төлөвшүүлэх, хүнээр хүн хийх зорилго, чиглэлтэй үйл явцын үр дүн.

Ахмад хүмүүс хүүхэдтэй хэрхэн харилцах вэ?

Үр хүүхэд нь эцэг эх, ахмадаа хүндлээд байхад томчууд нь тэдэнтэй дээрэлхсэн, үл хүндэтгэн харилцвал гэр бүлд таагүй байдал үүснэ. Ахмадууд, хүүхдийг хүндэтгэн энэрэн хайрлаж, санаа тавьж, эелдэг харилцан амьдралын аливаа асуудлаар зааж, сургадаг байх хэрэгтэй.

Дасгал 1



“Хайр нь дотроо, хал нь гаднаа” гэдэг сургаал үгийн үнэ цэнийг гурван үндэслэлээр нэмж тайлбарлана уу.

- Хүссэнээр нь байж хэтэрхий эрхлүүлэхгүй... гэх мэт.

16 Дашням Л. Язгуураа танихуйн өчүүхэн дусал. УБ., 2020. х.22.

Дасгал 2



*Алимад өөрөө жаргах сайжрахад дурлах мэт
Амьтныг ч жаргах сайжрахад барилдуулбал
Амьтан бүхний сэтгэл наашилж дуртай больюу
Ачлах туслахын ёсоор тахих больюу (Эрдэнийн сан Субашид. УБ.,
1990. х.84) гэсэн сургаал бий. Хэрвээ чи эцэг эх, ахмад настан бол
бусдыг асарч энэрэх ёсыг хүүхэд залууст хэрхэн төлөвшүүлэх вэ?
Хариулж бичнэ үү.*

Гэр бүлд эцэг эх, ахмад настны үүрэг юу вэ?

Гэр бүлийн орчинд ахмадыг хүндэлдэг, хөдөлмөрч, тусч, хүнлэг энэрэнгүй, ачийг ачаар хариулах, бусдыг хүндлэх зэрэг хүн ёсны эрхэм чанарууд төлөвшихөд эцэг эх, ахмад настнууд гол үүрэг гүйцэтгэдэг. Нөгөө талаас хүүхдийн ёс суртахууны хүмүүжлийн доголдлын шалтгааныг өөрсдөөсөө асуух шаардлагатай юм. Ноён хутагт Д.Равжаа “Ичиг ичиг” шүлэгтээ:

Аяа бас буян хураасангүй насажсан хөгшид ичиг

Аяа бас сэтгэлээ зассангүй гангалагч залуучууд ичиг... хэмээснийг санаж явцгаая.

Дасгал 3



*Өөрийгөө ахмад настан гэж төсөөлөн “Гар хөдөлбөл ам тосодно”
гэсэн зүйр цэцэн үгийг залуу хүнд хэрхэн тайлбарлаж өгөх вэ?
Хариулж бичнэ үү.*

Хүүхдийг зөв хүмүүжүүлэхийн ач тус, буруу хүмүүжүүлэхийн хор ур шиг:

Хүүхдийг хэт энхрийлэх, магтах, бэлэг сэлтээр дарах нь хүүхдийг хэрийн юманд сэтгэл ханамжгүй нэгэн болгодог. Хүүхдийг хүссэн болгоноор нь хангаад байвал айлгаж байгаад хүслээ биелүүлдэг хүн болно. Үүнийг эцэг эхчүүд багаас нь ойлгуулах чухал. Шагнал ихэдвэл санаагаараа ажил хийхээ больдог. Онц сурвал гар утас авч өгнө гэх мэтчлэн амлах нь зохимжгүй. Харин ерөөс ямар ч тохиолдолд сурах нь хамгийн сайн сонголт гэдгийг ойлгуулах нь чухал.¹⁷ **Үр хүүхэд нь эцэг эх, ахмадууддаа үзэл бодлоо тулгаж, миний хүссэнээр байх ёстой гэж зөрүүдэлж болохгүй.** “Хүүхдийг багаас нь зожиг байх, этгээдлэх, олны тусыг эс бодох, их бага юм нуух, хов зөөх, хүн муулах, хүнд үл туслах, бусдын мууд дурлах, хэл амаа билүүдэх, хутгаж үймүүлэх, ялихгүй жижиг зүйлийг



Зураг 24. Ахмадын сургаалыг сонсьё

¹⁷ Дарьхүү Р., Золзаяа М., Оюунгэрэл Д. Ёс суртахууны боловсрол. УБ., 2020. х.110

дөвийлгөж ярих зэргийг цээрлэж сургадаг байжээ”.¹⁸ Хүүхдийг хүмүүжүүлэхэд эерэг аргыг хэрэглэдэг.

Хүүхэд хүмүүжүүлэхэд анхаарах зарим зүйл:

- Хэрэв хүүхэд буруу үйл хийвэл өөрт тохиолдсон зүйлээр жишээлэн алдаагаа засахад нь хэрэгтэй сургамжийг ойлгуулах.
- Хүүхдэд тохирсон үүрэг, хариуцлагыг оноож, би чадна гэх итгэлийг суулгах.
- Алдаа гаргавал ярилцаж, тайвшрах боломж олгон асуудалд сэтгэлийн хөөрлөөр хандахгүй болгох.
- Зөвхөн сайн зүйл хийхэд нь магтах биш, сэтгэлээр унасан үед нь ч оролдлого хийснийг нь магтаж, урамшуулах ёстой. Түүнчлэн зүйр цэцэн үгийн утгыг тайлбарлан сургавал үр дүнтэй аргад тооцогддог.

Дасгал 4



Ахмад настан хэн боловч бага залуу үеэ хүмүүжүүлэхийг хичээн сургаал хайрладаг. Ахмад хүнээс сонссон сургаалын үгийг тусган авч юуг дадал хэвшил болгож чадсан бэ? Өөрийгөө 1-5 оноогоор үнэлнэ үү.

Дасгал 5



Юмыг ихээс бус багаас хөдөлгөөнд оруулж, чамбай бай гэсэн санааг “Бага чулуугаар их чулуу хөдөлгөх” гэсэн зүйр цэцэн үгээр илэрхийлсэн байдаг. Энэ үгийг “Багаас ихэд хүрдэг, намаас өндөрт хүрдэг” зэргээр хэрхэн тайлбарлаж, бусдад ойлгуулж болохыг харуулна уу.

Дасгал 6



“Дуудах нэрийг эцэг эх өгч, Дуурсах алдрыг өөрөө олдог” хэмээх мэргэн үгийг санаж, өөрийнхөө алдаа дутагдлыг засахад нөлөөлсөн зохиол бүтээлээс эшлэл аван 60 үгэнд багтаан бичиж, бусдадаа ярина уу.



Эцэг эх, ахмад үе нь хүүхэд залуусыг хүн ёсны эрдмээр сурган хүмүүжүүлэх үүрэгтэй. Ахмадуудын амьдралын туршлага, түүхэн замнал, мэргэн ухаан, ололт амжилтаас суралцах нь нийгэмд ахмад, дунд, залуу гурван үеийн хэлхээ холбоог батжуулахад чухал ач холбогдолтой. Хүүхдэд ёс суртахууны хэм хэмжээ, зарчмыг сургаал үг, зүйр цэцэн үгээр дамжуулан сургахаас гадна биеэр үлгэрлэн дадал хэвшил болгоно. Гэр бүлийн хүмүүжлээр хүүхдэд “Эцэг асралтай,

¹⁸ Дашжамц Д. Монголын ард түмний ёс суртахууны хүмүүжлийн дэвшилт уламжлалаас. УБ., 1968. х.27.

хөвгүүн тахимдуу, эр найртай, эм эвтэй, ах элэгсэг, дүү бишрэлт” гэсэн хүний амьдралын таван гол ёсонд сургадаг уламжлалтай билээ.



Тэмцээнд хожигдсон хүүхдэд хандан “Амжилт гаргахаар оролдож байгаа чинь үнэхээр сайн хэрэг, цаашид улам хичээх хэрэгтэй шүү” гэж урамшуулахад ямар зүйр цэцэн үгсийг ашиглаж болох вэ?. Хариулж бичнэ үү.

2.4

ЭХ ОРОНЧ ҮЗЭЛТЭЙ БАЙХ НЬ ИРГЭН ХҮНИЙ ЭРХЭМЛЭХ ГОЛ ҮҮРЭГ БОЛОХЫГ УХААРАХ

Төвлөрөл бясалгалын уриа үг:

“Зөв сэтгэлийг үүсгэж нарны гэрэл мэт аз жаргал, амар амгаланг сургууль, анги, гэр бүл, найз нөхдөдөө илгээцгээе”



2.4.1. Эх орноороо бахархах, түүний сайн сайхны төлөө хүч чадлаа зориулахын чухлыг ухаарах



Эх орныхоо бахархалт зүйлсийг танин мэдсэнээр нийгмийн хөгжил дэвшилд оруулах хувь нэмэр, үүрэг хариуцлагаа ухамсарлах болно. Мөн хүн бүр энэ цаг үеийнхээ бахархлыг бүтээх учиртай.

Хүснэгт 20

Тулгуур ойлголт	Тайлбар
Эх орон	Эх орон гэдэг бол эх нутаг, хэл, соёл, зан заншлыг хамрах ойлголт. ¹⁹
Бахархал	Ямар нэг юм, үзэгдлийн сайн давуу талыг нь хүндэтгэх итгэл үнэмшил.
Хөгжил	Хөгжил нь тухайн нийгэмд амьдарч буй хүмүүсийн хүсэл тэмүүлэл, хэрэгцээ шаардлагаас урган гарч байгаа дээд шатанд дэвших үйл явц юм. Нийгэм, амьдралын чанарт эерэг өөрчлөлт авчирна.

Эх орноороо бахархахын үнэ цэн

Эх орон хэрхэн бүрэлдэн тогтсоныг “Энгүй их ертөнцийн энэхэн хэсэг газар-эх нутаг нь болж, хүж өнөр дэлхийн хүн амын нэгээхэн бүлэг түүн дээр оршин найрамдаж, аж төрөн нэгэн санаа, нийтийн хүчээр хурж, нэгдмэл хэл, соёл юугаан цогцлуулан, тулга голомт тавьж, тулгар төр босгож, тусгаар улс орон болсон монголчууд, монгол орон, Монгол Улс, монгол үндэстэн билээ”²⁰ хэмээн тодорхойлсон байдаг. Эх орныхоо давуу тал, сайн сайхан зүйлс, түүх, соёлоор бид бахархдаг.

¹⁹ Ганболд Ц. Ардын уламжлал эх оронч ухамсар төлөвшүүлэх чухал хүчин зүйл мөн. УБ., 1991. х.43.

²⁰ Дашжамц Д. Монголын ард түмний ёс суртахууны дэвшилт уламжлалаас. УБ., 1968. х.21

Энэ бахархлууд нь ард түмний нөр их хөдөлмөрийн үр шим юм.

Эх орноороо бахархана гэдэг түүх, соёл, нийгмийн хөгжлийн талаарх ард түмний үнэлэмж юм. Хувь хүн нийгэмд өөрийгөө илэрхийлэх, өөрийгөө хөгжүүлэхийг эрхэмлэх нь бүх нийтийн сайн сайхан амьдралын үндэс болно.²¹ Өөрөөр хэлбэл, хүн бүр үнэнч, шударгаар хөдөлмөрлөж эх орны сайн сайханд хувь нэмэр оруулах учиртай.

Эх орноороо бахархах үзлийн уламжлал

Бидний соёл, түүхийг бүтээж, хадгалж, өвлүүлсэн ажилсаг хөдөлмөрч ард түмнээрээ бахархах ёстой. Бахархаж буй зүйлсээ хөгжүүлэх, батжуулахын төлөө зүтгэх нь иргэн бүрийн нийгмийн өмнө хүлээх үүрэг болно. Нэрт яруу найрагч Р.Чойном:

“Монгол гэдэг тэнгэр нь цэлмэг

Тэгш тал нь цэлгэр

Тэнд суугчид нь цэмцгэр

Тив дэлхийд хосгүй сайхан эх орон...” хэмээн эх орныхоо байгалийн сайхныг бахархан шүлэглэсэн байдаг. Манайд эх орны тухай дуу, шүлэг, зохиол арвин байдаг нь эх орноороо бахархах үзэл санаа эртнээс уламжлалтайг харуулж байна.

Эх оронч үзэл нь дайн, зэвсэгт мөргөлдөөний үед илэрдэг зүйл биш. Өдөр тутмын эгэл амьдралын дунд хүрээлэн буй орчноо хайрлах, цэвэр цэмцгэр байлгахаас эхлээд хөдөлмөрч, бусдыг



Зураг 25. Ажилсаг хүү (Зургийг С.Бат-Эрдэнэ.)

хүндэтгэх зангаар илэрнэ. Эх оронч үзэл нь хүнлэг энэрэнгүй, ажилч хичээнгүй чанарт шингэмэл. Өвөг дээдэс эх орныхоо төлөө амиа өргөж, газар нутгаа бүрэн бүтэн бидэнд үлдээсэн тул бид шаргуу ажиллаж, бие биеэ хүндэлж, эх орноо хөгжүүлэх үүрэгтэй.²²

Хөдөлмөрч хүн эх орны бахархал

Иргэн бүр эх орныхоо сайн сайхан байдлын төлөө өөрийн авьяас, мэдлэг, чадвараа зориулж хөдөлмөрлөх үүрэгтэй. “Ажлын сайнаар амьдрал сайжрах Бэлчээрийн сайнаар мал таргалах” гэж ардын зүйр цэцэн үг байдаг. Хөдөлмөрч хүмүүсийн амьдрал дээшилж, тэр хэрээр эх орныхоо хөгжилд хувь нэмэр оруулдаг.

Дархан хилээ манадаг хилчид, эрдэмтэд, хөдөлмөрийн баатар, гавьяат малчин, барилгачин, эмч, тамирчин, гал усны аюулаас эрдэнэт хүний амь

21 Пүрэв О. Монголын боловсрол, сургалтыг хүмүүншүүлэх онол, арга зүйн зарим асуудал. УБ., 2007. х.151.

22 Дарьхүү Р., Золзаяа М., Оюунгэрэл Д. Ёс суртахууны боловсрол. УБ., 2020. х.74.

аварсан онцгой байдлын ажилтнаар бахархаж, тэдний үйлсийг үргэлжлүүлэн улс орныхоо сайн сайхны төлөө зүтгэх нь бидний үүрэг хариуцлага болно.

Дасгал 1



Асуултад хариулна уу. “Тулгар төрийн 2228, Их Монгол Улсын 813, Ардын хувьсгалын 98 жилийн ой, Үндэсний эрх чөлөө, тусгаар тогтнолоо сэргээн мандуулсны 108 жил, Үндэсний их баяр наадмыг тохиолдуулан Монгол Улсын Ерөнхийлөгч Х.Баттулга Төрийн соёрхолт, ардын жүжигчин, хөгжмийн зохиолч Б.Шаравт хөдөлмөрийн баатар цол олгосон билээ”. Хөгжмийн зохиолчид ямар учраас хөдөлмөрийн баатар цол олгосон бэ?

Эх орноороо бахархахын ач тус, эс бахархахын хор уршиг

Эх орон, тусгаар тогтнол, эх хэл, үндэсний түүх, соёлоороо бахархах, дээдлэн хүндэтгэх, газар нутаг, байгаль орчноо хамгаалах нь иргэн хүний хариуцлага юм. **Хэрэв бид залхуу хойрго, шударга биш, хариуцлагагүй байвал эх орныхоо хөгжил, дэвшилд хувь нэмэр оруулж чадахгүй.**

Дасгал 2



АНУ-ын иргэнд үрчлэгдээд 16 жилийн дараа эх орондоо ирсэн хүүгийн яриаг уншина уу. Энэ хүү шиг гадаадад амьдарч буй хүүхдүүдэд эх орноороо бахархах үзлийг хэрхэн төлөвшүүлэх вэ? Жагсаан бичиж, бусадтай санал бодлоо хуваалцана уу.

“Би 16 жилийн дараа эх орондоо ирж байна. Хүүхэд байхаасаа л Монголынхоо өв соёл, уламжлалыг мартахагүй байхыг хичээсээр ирсэн. Ялангуяа, монгол хэлээ хэзээ ч мартаж болохгүй хэмээн боддог. Өмнө нь Монголын талаар үзэж, судалж байсан зүйлстэйгээ биечлэн танилцаж байгаадаа маш их баяртай байна. Хамгийн гол нь монгол хэлээрээ монгол түмэнтэйгээ ярихыг хүсдэг байсан. Монголчууд маш өгөөмөр нинжин сэтгэлтэй гэдгийг онцолмоор байна. Мөн аливаа ажлыг хийхдээ маш тууштай, хэзээ ч ухрахгүйгээр урагшилдаг хандлага нь миний сэтгэлд үнэхээр хүрсэн. Улаанбаатар хотын хөгжил нь АНУ-ын зарим хотоос илүү байгааг хараад баяртай байгаа. Хөдөө орон нутагт миний судалж байсан шиг соёл, өв уламжлалаа хадгалсан байгаа нь бахархууштай”.

(<https://www.montsame.mn/mn/read/194807.2019.07.04.>)

Дасгал 3



Асуултад хариулна уу.

а. Бардамнах, бахархах гэсэн үгсийн утгыг тайлбарлана уу.

б. Эх орноороо бахархах үзэлд бардамнах нь ямар хортой вэ?

Эх орныхоо төлөө сайн үйл хийх арга зам:

Эх орныхоо сайн сайхны төлөө хийх зүйл энгийнээс эхэлнэ. Үүнд: Гудамж, талбайд хог хаяхгүй байх; соёлын өвийг хайрлан хамгаалах; эх орон, тив, дэлхийд алдар гавьяагаа дуурсгасан хүмүүсээр бахархаж, тэднээс суралцах; бахархалт зүйлээ бусдад түгээн дэлгэрүүлэх зэрэг болно.

Дасгал 4

Эх орныхоо сайн сайхны төлөө хийж дадсан зүйлүүдээ жагсаан бичиж, сэтгэл хангалуун эсэхээ эргэцүүлж, өөртөө дүгнэлт хийгээрэй.

Дасгал 5

Манай улсын дэлхийд нэр хүндтэй эрдэмтний тухай мэдээллийг олж уншаад, бусдын амжилтад хүрсэн туршлагаас суралцахын ач тусыг ярилцаарай.

Дасгал 6

Танай сургууль үндэсний соёлын өвийг хайрлан хамгаалах талаар ямар үйл ажиллагаа зохион байгуулдаг вэ? Энэ ажил ямар ач холбогдолтойг тодорхойлж, цаашид хэрхэн сайжруулах талаар саналаа бичнэ үү.



Бахархал нь хоосон уриа, онгироо сагсуу зан, биеэ тоох, цээжээ дэлдэн сагсуурах биш. Бахархлынхаа утга учир, давуу ба сул талыг тунгаан бодохгүй хөөрцөглөвөл бардамнал, хийрхэл болно. Бахархалт зүйл олон байснаар биш, үнэн бодитой байх чухал. Хувь хүний эх оронч үзлийн үзүүлэлт нь эх орныхоо хөгжилд оруулж буй хувь нэмрээр хэмжигдэнэ. Эх орныхоо хөгжилд хувь нэмэр оруулсан амжилт, бүтээлээр бахархаж, урамших хэрэгтэй.



Эхийг уншаад асуултад хариулна уу.

“Хүүхдийн эрхийн тухай хууль”-д “Хүүхэд төрөлх хэл, бичиг үсэг, ёс заншил, түүх соёлын уламжлалыг өвлөн эзэмших, оюун ухаан, авьяас билиг, бие бялдар, ур чадвараа хөгжүүлэхэд төрөөс дэмжлэг авах эрхтэй” гэж заажээ. Монгол Улс “Хүүхэд хамгаалах болон улс хооронд үрчлэх асуудлаар хамтран ажиллах тухай Гаагийн конвенцод” 1999 онд нэгдсэн. Өнөөгийн байдлаар, 270 хүүхдийг 17 орон буюу АНУ, ХБНГУ, Франц зэрэг орны гэр бүлд үрчлүүлсэн байна. Тодруулбал, АНУ-д 156, ХБНГУ-д 34, Францад 20 хүүхэд үрчилжээ”.²³ Эдгээр хүүхдэд хэл, соёлоо өвлөхөд нь ямар туслалцаа үзүүлж болох вэ?

23 <https://medee.mn/p/136841.2019.07.05>

2.4.2. Үндэсний ухамсрын гол шинж нь эх оронч үзлээр илэрдгийг ухаарах



Эх оронч үзэл

Эх оронч үзэл нь өргөн хүрээтэй ойлголт бөгөөд үндэсний мэдрэмж, үндэсний ухамсар, үндэсний үзэл, үндэсний бахархал, үндэсний үнэт зүйл, үндсэрхэх үзэл, үндэсний аюулгүй байдал зэрэг ойлголттой нягт холбоотой. Иргэд хуулиа дээдлэх, татвараа төлөх, “Үндсэн хууль”-аар олгосон эрх, эрх чөлөө, хариуцлагаа ухамсарлах нь эх оронч үзэл юм.

Хүснэгт 21

Тулгуур ойлголт	Тайлбар
Эх оронч үзэл	Түүх, соёл, үндэс угсаа, эх орныхоо ололт дэвшлээрээ бахархах үзэл юм.
Үндэсний ухамсар	Үндэсний ухамсар нь эх орныхоо тусгаар тогтнол, түүх, соёлыг эрхэмлэж, хамгаалах үүргээ мэдэх чадвар мөн.
Үндэсний үзэл	Үндэсний аюулгүй байдлыг баталгаажуулах, үндэсний ашиг сонирхлыг дээдлэн хамгаалах үзэл санаа юм.
Үндэсний ижилсэл	Тухайн үндэстнийг бусдаас ялгаж байгаа нийтлэг зүйлс, шинж чанар.

Эх орон гэж юу вэ?

Тодорхой нутаг дэвсгэр дээрх түүх, соёл, угсаа гарваль, хэл зэрэг салшгүй холбоотой хүчин зүйлээр нэгдмэл хүмүүсийг нэг эх оронтой гэж үздэг. Монгол Улсын Ерөнхий сайд асан А.Амар (1886-1941) “Монголын ард түмэн өөрсдийн улс үндэсний түүхт явдал ба өөрийн газар шорооны эрхэм чухлыг мэдэж ухах болбоос монгол хүн бүхэн улс төр, үндэс угсаа, газар шороогоо хамгаалах санал бодлоготой амой”²⁴ хэмээжээ. Манай ард түмэн унасан газар, угаасан усаа эрхэмлэн дээдэлдэг. Энэ нь хаана ч явсан эх оронтойгоо хүйн холбоотойгоо мэдрэх, бишрэх сэтгэлийг төрүүлж байдаг.

Үндэсний аюулгүй байдал гэж юу вэ?

Монгол Улсын Үндэсний аюулгүй байдлын үзэл баримтлалд “Үндэсний түүх, хэл, соёл, өв уламжлал, зан заншлаа хадгалж, хамгаалж хөгжүүлэх нь монгол үндэстний оршин тогтнохын үндэс, амин чухал дархлаа мөн (1.1.6-р зүйл)” хэмээн заасан байдаг. Иймд бид үндэсний аюулгүй байдлыг хангах, улс орны хөгжлийг дэмжих, үндэсний үнэт зүйлийг эрхэмлэх үүрэгтэй. Манай улсын “Оршин тогтнохуйн аюулгүй байдал”, “Эдийн засгийн аюулгүй байдал”, “Дотоод аюулгүй байдал”, “Хүний аюулгүй байдал”, “Хүрээлэн байгаа орчны аюулгүй байдал”, “Мэдээллийн аюулгүй байдал” харилцан уялдаатай хангагдсанаар үндэсний аюулгүй байдал баталгаажна.

Үндэсний үзэл гэж юу вэ?

Үндэсний үзэл, эх оронч үзэл нь эх орноо хайрлах мэдрэмжийг илэрхийлдэг ойлголтууд боловч утгын хувьд ялгаатай. Эх оронч хүн нийгмийн сайн сайхан, нийтийн эрх ашгийн төлөө шударгаар ажиллаж хөдөлмөрлөхийг эрхэмлэдэг.

24 Амар А. Монголын товч түүх. УБ., 2015. х.22.

Үндэсний үзэл нь үндэсний аюулгүй байдлыг баталгаажуулах, үндэсний ашиг сонирхлыг дээдлэн хамгаалах үзэл санаа болно.

Дасгал 1



Үндэсний үзэл нь улсынхаа ирээдүйн сайн сайхны төлөө хувь нэмэр оруулахыг эрмэлзсэн идэвхтэй үйл ажиллагаа юм. Жишээ нь: Усны хэмнэлттэй хэрэглээ, ундны цэвэр усны нөөцийг хамгаалах нь эх оронч хүний үйлдэл болно. “Үндэсний ухамсар ба хаягдал усыг дахин ашиглах нь” сэдвийн хүрээнд чөлөөт ярилцлага хийнэ үү.

Үндэсний ухамсар сэргээхийн ач тус, доройтохын хор уршиг

Үндэсний ухамсрын доройтол, сэргэлт гэсэн ойлголтууд бий. Үндэсний ухамсрын доройтолд хүргэх шалтгаан нь улс орныхоо ирээдүйн хөгжил дэвшлийг бодохгүй хувиа хичээх, ард түмний эрх ашгийг дээдлэхгүй байх, эрх мэдлийн төлөө шунах зэрэг бусармаг үйлдэл юм. Үндэсний эрх ашгийг иргэн бүр нэн тэргүүнд эрхэмлэвэл үндэсний ухамсрын түвшин өндөр байна.

Дасгал 2



Монгол Улсын нутаг дэвсгэрт төрийн албан хэргийг монгол хэлээр хөтлөн явуулдаг нь үндэсний ухамсрын төлөвшилд ямар ач холбогдолтой вэ? Жишээгээр тайлбарлана уу.

Дасгал 3



Хилчдийн эх орныхоо өмнө хүлээсэн үүрэг хариуцлагын талаар ярилцана уу.



Зураг 26. Хилчид

Эх оронч үзлийг төлөвшүүлэх арга

Эх оронч үзэл, үндэсний ухамсрыг төлөвшүүлэхэд гэр бүлийн хүмүүжлээс гадна боловсрол, урлаг, соёлын байгууллагууд томоохон үүрэгтэй. Эх орны сэдэвтэй утга зохиол, уран бүтээлээс шударга бусаар хөрөнгөжих, эрх мэдэлд хүрэх шунахай сэдэл, нэр алдар хөөцөлдөх нь үндэсний эрх ашигт ямар хортой болохыг танин мэдэж болно.

Дасгал 4



“Монгол Улсын Төрийн дуулал”-ыг эх оронч үзлийн тухай тодорхойлолттой холбож эргэцүүлнэ үү.

Дасгал 5



Үндэсний ухамсрыг төлөвшүүлэхэд хуулиа даган мөрдөж, хэрэгжүүлэх нь ямар ач холбогдолтой болохыг ажиглана уу.

Хүснэгт 22

Үндэсний ухамсар	Хуулийн заалт
Амьдрах орчныг эрүүлжүүлэхэд иргэдийн үүрэг, хариуцлага, оролцоо маш чухал үүрэгтэй.	Монгол Улсын Хог хаягдлын тухай хуульд: Иргэн, аж ахуйн нэгж, байгууллагад хог хаягдалтай холбоотой дараах үйл ажиллагааг хориглоно: 10.3.1.хог хаягдлыг дэд бүтцийн шугам хоолойд хаях; 10.3.2.нийтийн эдэлбэр газар, ногоон бүс, үерийн далан сувагт хог хаягдал хаях; 10.3.3.хог хаягдлыг ил задгай шатаах; 10.3.4.гэрийн болон нам даралтын зууханд нийлэг материалтай хог хаягдлыг шатаах; 10.3.5.хог хаягдлыг хогийн сав болон тогтоосон цэгээс бусад газарт хаях; 10.3.6.аж ахуйн нэгж, байгууллага нь хөрс бохирдуулагч жорлон байгуулах; 10.3.7.нийтийн эзэмшлийн эд хөрөнгө дээр зар сурталчилгаа байршуулах, шашны болон зан үйлийн эд зүйлс тавьж хог хаягдал үүсгэх.

Дасгал 6



Сүүлийн 3 жилд манай улсад эх орныхоо нэрийг дэлхийд дуурсгасан урлаг, спортын зүтгэлтнийг нэрлэж, түүний амжилтын талаар бусдадаа ярина уу.



Эх оронч үзэл нь хувийн ашиг сонирхол, хүслээ амьдарч байгаа нийгмийнхээ эрх ашигтай нийцүүлэн ажиллаж хөдөлмөрлөх бүтээлч үйл ажиллагааны илрэл. Үндэсний ухамсар нь эх орноо хайрлах үзэл, шударга ёс, эрх чөлөө, тусгаар тогтнол гэсэн үнэт зүйлсэд суурилдаг. Эх орны хөгжилд иргэн бүрийн үндэсний ухамсар, үүргээ биелүүлэх чадвар нөлөөлнө.



Хүн бүр хүрээлэн буй орчиндоо зөв, сайн үйл хийх нь эх оронч үзлийн илрэл юм. Хүснэгтэд нэрлэсэн үйл ажиллагаанд чи яагаад оролцдог вэ? Асуултад хариулж, үнэлгээ өгнө үү.

Хүснэгт 23

Үйл ажиллагаа	Яагаад?	Үнэлгээ (1-3 оноо)
а. Байгалиа нөхөн сэргээх, хамгаалахад биечлэн оролцох (Үндэсний мод тарих өдрийн арга хэмжээ).		

б. Сайн дурын ажилд оролцох.		
в. Сургуулийнхаа “Дээлтэй монгол” өдөрлөгт оролцох.		
г. Түүх, соёлын талаарх мэдлэгээ дээшлүүлэх.		

2.4.3. Үндэсний бахархалт зүйлийнхээ үнэ цэнг мэдрэх



Монголчуудын эрхэмлэн дээдлэх зүйлс

Монголчууд эрхэмлэн дээдлэх зүйлс нь: Үндсэн хуулийг баримтлах; шударга амьдарч, ажиллах, нийгмээ эвсэг, найрсаг байлгах; бие хүн, нийгмийн хөгжил дэвшлийг өөрсдийн гараар бусадтай хамтран бүтээн байгуулах; эх оронч үзэл нь улс орноо хөгжүүлснээр тусгаар тогтнол, бүрэн эрхт байдлаа хамгаалан бэхжүүлэх зарчим дээр тогтох юм.²⁵ Үндэсний бахархлын утга учрыг тодорхойлоход үнэт зүйлээ мэдэх нь чухал ач холбогдолтой. Үнэт зүйлээ эрхэмлэх үзэл нь хувь хүний ёс суртахууны боловсролтой салшгүй холбоотой.

Хүснэгт 24

Тулгуур ойлголт	Тайлбар
Үндэсний бахархал	Тухайн улсын иргэдийн хүндэтгэж бахадсан нийтлэг зүйл.
Үнэт зүйл	Үнэт зүйл гэдэг нь хүмүүний ертөнцийг үзэх үзэл, хандлага, төлөвшлийг чиглүүлэгч эрхэмлэн дээдлэх дэвшилтэт үзэл баримтлал, зарчим, хэм хэмжээ юм. Үнэт зүйл гэдэг нь сайн, сайхан, үнэн, зөв, буян гэсэн эерэг зүйлс болно.

Үнэт зүйлсийн ангилал

Үнэт зүйлийг хувь хүний, гэр бүлийн, нийгмийн, үндэсний, хүн төрөлхтний гэж ангилж болно. Монгол хүний эрхэмлэж буй үндэсний үнэт зүйл нь монгол хэл, бичиг, аман зохиол, төрийн бэлгэ тэмдгүүд, эрийн гурван наадам, морин хуур, уртын дуу, мал маллах арга ухаан, уламжлалт тоглоом наадгай зэрэг юм. Үүнээс гадна шударга ёс, хариуцлага, эв эе зэрэг ёс суртахууны үнэт зүйлийг эрхэмлэх ёстой. Хүн төрөлхтөн эх дэлхий болсон цэнхэр гараг, гэр бүл, эрүүл мэнд, эрх чөлөө, боловсрол зэргийг нийтлэг үнэт зүйлсээ гэж үздэг.

Дасгал 1



Монгол Улсын Үндсэн хуульд “Эх орондоо хүмүүнлэг, иргэний ардчилсан нийгэм цогцлуулан хөгжүүлэхийг эрхэм зорилго болгоно” хэмээн тунхагласан билээ. Хүмүүнлэг, иргэний ардчилсан нийгмийг бүтээхэд ямар үнэт зүйлсийг эрхэмлэх ёстой вэ? Хэлэлцүүлэг хийнэ үү.

25 Монгол Улсын Мянганы хөгжлийн зорилгод суурилсан Үндэсний хөгжлийн цогц бодлого. 2013.

Үндэсний үнэт зүйл

Үндэсний үнэт зүйл нь монголчуудын ертөнцийг үзэх үзэл, хандлага, төлөшлийг чиглүүлэгч, эрхэмлэх зүйлс юм. Үндэсний бахархалт үнэт зүйлс нь тусгаар тогтнол, өв соёл, төрт ёсны уламжлал, язгуур урлаг гэх мэт болно. Үндэсний үнэт зүйлс нь эх орноороо бахархах үзлийг төлөвшүүлдэг.

Бахархал гэж юу вэ?

Бахархал нь ямар нэг юм, үзэгдлийн сайн, давуу талыг нь хүндэтгэн бахдах сэтгэл юм. Үндэсний бахархалт зүйлсэд үндэсний цаашдын хөгжилд ач холбогдолтой аль цаг үед үнэ цэнээ алдахгүй байх чанарыг эрхэмлэж, нийт хүн төрөлхтний хэмжүүрээр хэмжих нь зүйтэй.²⁶ Гэхдээ амьдралын бүх хүрээнд нэвтэрч тогтсон өвөрмөц болгоноо бахархал гээд байвал баримжааллаа алдахад хүрнэ.

Нэрт хуульч, эрдэмтэн Б.Чимид “Хүн хүний бахархал өөр, өөр. Эрдэм авьяасаар, эр чадлаар, эд агуурсаар, эцэг эхээр, эхнэр хүүхдээрээ, эрдэмтэн мэргэдээрээ, эхээс мэндэлсэн нутгаараа гээд элдвийг хэлж болно. Энэ бүхний дотроос эх орноороо бахархахаас илүүтэй нь огтхон ч үгүй”²⁷ хэмээжээ.



Зураг 27. Эрхэмлэх зүйл

Дасгал 2



1. Төрийн шагналт, яруу найрагч Б.Явуухулангийн “Ганга нуур” хэмээх дууны шүлгийн мөрийг уншиж, эх нутгийн унасан шороо, угаасан усаа хайрлан хамгаалахын учрыг тайлбарлана уу.

“Ганга нуур байгаа болохоор
Хун цэнгийн дуу нь тасрахгүй
Ганга нуур байгаа цагтаа
Миний эх орон хэзээд мөнх юм аа...”

2. Чи ямар нуур, гол мөрөн, уул, овоогоор эх орноо зүйрлэж хэлэх вэ? Бусдадаа ярина уу.

Дасгал 3



2019 онд 1500 хүнийг хамруулсан социологийн судалгаанд оролцогчид “Улс орон оршин тогтнох үндэс юу вэ?” гэсэн асуултад дараах байдлаар харуулжээ. Энэхүү судалгааны дүнгийн “маш чухал” гэсэн үзүүлэлтэд өндөр хувь эзэлсэн хүчин зүйлс эх оронч үзэлтэй хэрхэн холбогдох талаар санал бодлоо хуваалцана уу?

26 Ганболд Ц. Ардын уламжлал эх оронч ухамсар төлөвшүүлэх чухал хүчин зүйл мөн. УБ.,1991. х.103.

27 Чимид Б. Төрийг засах ёс. УБ., 2014. х.97.



График 2. Улс орон оршин тогтнох үндэс юу вэ?²⁸

Үнэт зүйлсээ эрхэмлэхийн ач тус, эс эрхэмлэхийн хор уршиг

Хувь хүний үнэт зүйл нь гэр бүл, эрүүл мэнд, эх орон, тусгаар тогтнол, ёс суртахуун, шударга ёс, хүнлэг ёс, нинжин сэтгэл, уламжлалт ёс заншил, эрдэм мэдлэг юм. Эдгээр үнэт зүйлсийг эрхэмлэж явбал сайн сайхан нийгмийг бүтээж чадна. Үндэсний соёлын үнэт зүйлсээ эрхэмлэснээр нийт хүн төрөлхтний үнэт зүйлс, соёлыг хүндэтгэнэ. **Хэрэв нийгэмд үнэт зүйлс хэрэгжихгүй бол эрхэмлэх зүйлсийнхээ утга учрыг умартаж гажуудал үүснэ. Үндэсний үнэт зүйлээ мэдэхгүйгээс эсвэл үл ойшоосноос эх түүхээ мартаж, бусдын соёлыг хэлбэрдэн дуурайх, үл хүндлэх, арьс өнгөний үзлээр ялгаварлах гэх мэт сөрөг үр дагавар үүсдэг.**

Улс орон, хамт олон, байгууллага, хувь хүний бахархах зүйлс харилцан адилгүй.

Хүснэгт 25

Шинжлэх ухааны гавьяат зүтгэлтэн Ц.Балхаажав	Япон улсын иргэн Тацуяа Хамада
Тоймтой хэдэн бахархал: Эх орон, ард түмэн, байгаль, таван хошуу малын өгөөж, байгалийн баялаг, тусгаар тогтносон хил хязгаар, Монгол Улс хэмээх нэр, хөгжил, хүн амын өсөлт, хөгжих хүсэл эрмэлзэл зэрэг болно. Бахархлаас бахархал төрнө. ²⁹	Япон хүний хамгийн том бахархал юу вэ? ...Өвөрмөц дахин давтагдашгүй соёл, өөр өөр тогтоц бүхий сайхан байгаль ч бидний бахархал мөн. Бид олон төрлийн үйлдвэрлэл хөгжүүлж, эдийн засгаараа тэргүүлэгч орнуудын тоонд багтаж, технологийн хөгжлийг түүчээлж байгаагаараа бахархдаг. (https://gogo.mn/r/231340 . 2020.07.05.)

Үндэсний үнэт зүйлс ба хүн төрөлхтний үнэт зүйлс

Монголчуудын эрхэмлэн дээдэлдэг үнэт зүйлс нь хүнлэг, энэрэнгүй ёс суртахуун, эх болсон байгаль, газар нутгаа хайрлах уламжлалд тулгуурлаж байжээ. Орчин үед ардчилал, хүний эрх эрх чөлөө, шударга ёс, эрх зүйт төр зэрэг нийт хүн төрөлхтний үнэт зүйлсээр баяжуулан эрхэмлэж байна. Мөн Монголын соёлын үнэт зүйлийг барууны үнэт зүйлээс ялгаж, дорнын соёлын

28 Монголчуудын үнэт зүйл. Судалгааны тайлан. СУИС. УБ., 2020.

29 Балхаажав Ц. Ерийн давааны индэр. УБ., 2019. х.48.

үнэт зүйлсийн хүрээнд хамааруулан үзэж болно. Хүн төрөлхтний эрхэмлэн дээдлэх ёс суртахуун, соёлын үнэт зүйлс мөнхөд оршиж байдаг.

Дасгал 4



Модыг үнэт зүйлсээр чимэглэж, хүснэгтэд үндэсний үнэт зүйл, хүн төрөлхтний үнэт зүйлээр нь ялгаж дэвтэртээ бичээрэй.

Хүснэгт 26

	Хүн төрөлхтний	Үндэсний

Дасгал 5



Өөрийн эрхэмлэдэг үнэт зүйлсээ эрэмбэлнэ үү. (Хүснэгтийн дугаарыг дэвтэртээ бичиж, харгалзах тоог дугуйлна уу). Сурагчид хариултаа нэгтгээд “Маш чухал” гэж үзсэн 3 үнэт зүйлийг тайлбарлана уу.

Хүснэгт 27

№	Үнэт зүйл	Маш чухал	Чухал	Чухал биш
1	Хариуцлага	3	2	1
2	Эрх чөлөө	3	2	1
3	Шударга ёс	3	2	1
4	Гэр бүл	3	2	1
5	Төрсөн нутаг	3	2	1
6	Эрх мэдэл	3	2	1
7	Мөнгө	3	2	1
8	Эрүүл мэнд	3	2	1
9	Эрдэм мэдлэг	3	2	1

Дасгал 6



Өөрийн бахархалт зүйлс ба үндэсний бахархалт зүйлсээс тус бүр 3-ыг нэрлэж, тэдгээрийн холбоо хамаарлыг тайлбарлаж бичээрэй.



Хувь хүний үнэт зүйл нь гэр бүл, эрүүл мэнд, бүтээлч хөдөлмөр, эрх чөлөө, нэр төр, эрдэм боловсрол, шударга ёс, эх орон, тусгаар тогтнол зэрэг бөгөөд эдгээр нь хүн төрөлхтний болон нийгмийн үнэт зүйлстэй давхцана. Хүмүүс нас, боловсрол, амьдарч буй орчин зэргээс хамаарч

эдгээр үнэт зүйлийг өөр өөрөөр эрэмбэлдэг. Гэхдээ үнэт зүйлс нь тодорхой нийгэм, ард түмэнд нийтлэг шинжтэй байна. Тухайлбал, монгол хүний үнэт зүйл нь монгол хүн, эх орон, газар нутаг, үндэсний соёл, түүх зэрэг юм.



Ардын уран зохиолч Ш.Дулмаагийн “Газар шороондоо би хайртай” шүлгийн мөрүүдэд эх оронч үзэл хэрхэн илэрч буйг тайлбарлана уу.

Толгодын энгэрээр хургаа хариулж явахдаа
Тоодон дээлэндээ чулуу хормойлж гэр барин
Хөрст газрыг нь хотойтол хөл нүцгэн гүйж
Хөнгөн залуу насаа талд үдсэн болохоор

Газар шороондоо би хайртай

Ээжийн минь амгалан үедээ өрхийг нь татаж
Энгэр бэл дээр цэмцийн харагддаг байсан
Төрсөн гэрийн минь буйр мөөгөн хүрээ татаж
Төө зайгүй амьдралын илч шингээж байдагт нь
Газар шороондоо би хайртай...

2.4.4. Эх орондоо эзэн нь байх эрх, үүргээ ухамсарлаж, хариуцлагатай, бүтээлч иргэн болж хүмүүжихийг ухаарах



Монгол Улсын иргэн хүн ямар байх ёстой вэ?

Иргэн бүр эх орныхоо эзэн нь юм. Хэрвээ иргэд эрх, үүргээ ухамсарлахгүй, хөдөлмөрлөхгүй бол улс орон эзэнгүй айл мэт болно. Үндсэн хуульд “Монгол Улсын иргэн шударга, хүнлэг ёсыг эрхэмлэн дараах үндсэн үүргийг ёсчлон биелүүлнэ” гэж заасан. Үүнд: 1/ Үндсэн хууль, бусад хуулийг дээдлэн хүндэтгэж, сахин биелүүлэх; 2/ хүний нэр төр, алдар хүнд, эрх, хууль ёсны ашиг сонирхлыг хүндэтгэх; 3/ хуулиар ногдуулсан албан татвар төлөх; 4/ эх орноо хамгаалах, хуулийн дагуу цэргийн алба хаах.

Хүснэгт 28

<i>Тулгуур ойлголт</i>	<i>Тайлбар</i>
Ухамсар	Ухамсар нь хүн өөрийнхөө сэтгэлийн янз бүрийн төлөвийг мэдэх чадвар мөн. Хүн ухамсрынхаа ачаар байгалийг төдийгүй өөрийгөө мэднэ
Хариуцлагатай иргэн	Нийгмийн өмнө оногдсон үүргээ хангалттай түвшинд биелүүлдэг бол хариуцлагатай иргэн юм.
Бүтээлч иргэн	Хүн ба нийгмийн амьдралд хэрэгтэй зүйл хийвэл бүтээлч иргэн. Сэтгэл амар амгалан үед бүтээлч чадвар өндөр байдгийг санаарай.

Иргэний үүрэг нь ёс суртахууны зарчмуудыг дагаж мөрдөхийг шаарддаг. Үүрэг хүлээх, үүрэг биелүүлэх гэсэн хоёр үе шат байна. Ёс суртахууны үүрэг нь үнэнч шударга, хатуужил тэвчээртэй, эвсэг хамтач, нинжин сэтгэл нь үйлдэл болж илрэх нөхцөл юм. Хүлээсэн үүрэг, хариуцлагыг бусдад бүрмөсөн даатгах нь хариуцлагагүй үйлдэл болно. Иймд үүргээ хэрхэн биелүүлдгээр нь тухайн

хүний ёс суртахууны төлөвшлийг тодорхойлж болно. Хариуцлагатай, бүтээлч иргэдийн хөдөлмөр, зүтгэлээр эх орон хөгжинө.

Монгол Улсын эзэн

Гэрийн эзэн, үйлдвэрийн эзэн, өглөгийн эзэн, эх орны эзэн гэх мэт ойлголт байдаг. Аливаа юманд эзний ёсоор хандана гэдэг нь өндөр хариуцлага шаарддаг. Хувь хүний хариуцлагатай чанар нь бусдын өмнө хүлээсэн үүргээ хэр зэрэг ухамсарлаж байгаагаар тодорхойлогдоно. Хариуцлага нь ямар нэг үр дүнгийн төлөө өөрийн болон бусдын өмнө хүлээсэн ёс суртахуун, сэтгэл зүй, хууль ёсны утгатай харилцаа юм.

Аливаа улс орны хөгжлийн эрхэм зорилго нь ард иргэдийнхээ сайн сайхан аж байдлыг дээшлүүлэхэд оршино. Төрийн бодлого хэрэгжүүлэх, улс орныг батлан хамгаалах, эдийн засаг, нийгмийг хөгжүүлэхэд шаардлагатай мөнгийг татвараар бүрдүүлдэг. Иймд иргэний хуулиар ногдуулсан албан татвар төлөх нь улс орны хөгжилд нөлөөлнө. Энэ нь эх орны эзэн болсон бидний үүрэг болохыг ХХ зууны эхэн үеийн ёс зүйн сургаалд дараах байдлаар өгүүлжээ.³⁰

“Улс төрийн газар болон иргэнээс алба авцгаах ба олон ард нь улсад алба барих, жич гааль түрээс хураах нь эрт, эдүгээгийн нэвтэрхий журам бөгөөд хэрхэвч халж үл болох нь буюу...”



Зураг 28. Бүтээлч хөдөлмөр

Бүтээлч хөдөлмөрийн явцад хувь хүнд хөдөлмөрийн үнэ цэнийг ойлгодог, хөдөлмөрийг хүндэтгэдэг, ажилч хичээнгүй, ажилд хариуцлагатай хандах, арвич, хямгач, үнэнч шударга байдал зэрэг ёс суртахууны үнэт чанар бүрэлдэн тогтдог.³¹ Хариуцлага хүлээснээр хүн өөрийгөө хөгжүүлдэг.

Дасгал 1



Хүн бүр эх орондоо эзэн нь байхад зайлшгүй чухал нөхцөлүүд байдаг. Дараах нөхцөлүүдийг хангахын тулд юу хийдгээ бичээрэй.

1. Бие, сэтгэл санааны хувьд эрүүл байх:
2. Ёс суртахууны хүмүүжилтэй байх:
3. Иргэний үүргээ ухамсарлах:
4. Бүтээлч, хариуцлагатай байх:

30 Бат-Очир Ч. Мандах нарны туяа. Хөрвүүлсэн Шагдар А. УБ.,2015. х.19.

31 Тунгалаг Д. Ёс зүйн зангилаа асуудлууд. УБ.,2015. х.139

Бүтээлч иргэн

Хариуцлагатай иргэдийн хүч, бүтээлч хөдөлмөрийн үр шимээр эх орон оршиж буй. Бүтээлч хүн үр ашигтай зүйл сэдэх бүтээлч санаа дэвшүүлдэг. Өөрөөр хэлбэл, мэдлэг, авьяас, чадвар, нөөц боломжоо ашиглан хүнд хэрэгтэй зүйлийг хийж бүтээх чадвартай хүнийг бүтээлч иргэн гэнэ.

Дасгал 2

Монгол Улсын тусгаар тогтнол, үндэсний аюулгүй байдлыг хангах, улс орныг батлан хамгаалах салбар, эх орны бүтээн байгуулалтад гавьяат үйлс бүтээсэн хүний намтрын талаар ярилцана уу.

Бүтээлч чанарыг төлөвшүүлэх арга

Ардын зүйр цэцэн үгэнд бүтээлч, хариуцлагатай байхыг “Амьдралын эх ажил, Ажлын эх санаачилга” буюу Бүтээлч; “Ажил хийвэл дуустал Давс хийвэл уустал” буюу Хариуцлага гэж сургажээ. Бүтээлч чанар: Байнга шинэ зүйлийг сурч мэдэх, цагийг үр бүтээлтэй өнгөрүүлэх, хийж байгаа зүйлдээ хариуцлагатай байх, урам зоригоо нэмэгдүүлэх, зорилгынхоо төлөө тууштай байх зэрэг юм.

Дасгал 3

Хоёр нөхцөлд тохирох жишээ гаргаж бичээрэй.

1. Иргэд бүтээлч, хариуцлагатай бол манай нийгэм тогтвортой хөгжинө.
2. Иргэд хариуцлагагүй, бүтээлч бус бол хүний эрх зөрчигдөж, ядуурал нэмэгдэх болно.

Монгол Улс дэлхийн нэг хэсэг

Бид эх оронч үзэлтэй, үндэс угсаагаа дээдлэхийн зэрэгцээ бусад улс орны ард түмний амьдралын хэв маяг, үзэл бодол, соёл, шашин, ёс заншилд хүндэтгэлтэй хандах ёстой. Энэ дэлхийн хүн бүрт өөрийн эх нутаг, эх орон, соёл, хөгжиж ирсэн түүхэн замнал нь эрхэм бөгөөд үнэ цэнтэй байдаг. Иймээс бид эх орноороо бахархаж байгаа ч манай үндэстэн, эх орон бусдаас агуу, хүчирхэг гэж хэтрүүлж үнэлэх нь зохисгүй юм.

Дасгал 4

Монгол Улсын Хөдөлмөрийн баатар, Төрийн соёрхолт Б.Шаравын “Монгол орон бадартугай” (2011) удиртгал хөгжмийг сонсож, сэтгэгдлээ хуваалцъя.

Эх орныхоо нэр хүндийг эрхэмлэхийн учир

Иргэн бүр эх орон, тусгаар тогтнолын үнэ цэнийг эрхэмлэж, үнэт зүйлийг бүтээж, ирээдүй хойч үедээ өвлүүлэх үүрэгтэй. Мөн үндэснийхээ биет ба биет бус соёлын өв, үнэт зүйлс, уламжлалт зан заншлыг өвлөх, хадгалах, хамгаалах, танин мэдэх нь даяаршлын үед эх орноо таниулахад чухал ач холбогдолтой.

Нэг монгол хүн гадаад оронд биеэ хэрхэн авч явж байгаагаар нь Монгол Улс, монголчуудыг дүгнэдэг. Иймд хаана ч аялж, ажиллаж, амьдарч явсан улсынхаа нэр хүндийг эрхэмлэж явах ёстой. Олон улсын тавцанд Монгол Улсын нэр хүнд ямар байх нь бидний ёс суртахууны төлөвшил, дэлхийд нэр алдраа дуурсгасан амжилт, ололтоос хамаарна.

Дасгал 5



*Яруу найрагч Ч.Чимид. “Би монгол хүн” шүлгийн утгыг эргэцүүлнэ үү. Энэ нутагтаа би эзэн нь юм
Энхрийлэлд нь өссөн хүү нь юм
Ирээдүйг нь түмэнтэйгээ босголцох
Их үүрэг хүлээсэн юм.*

Дасгал 6



Үүргээ хариуцлагатай биелүүлснээр өөрийгөө хүндэлж, хийсэн бүтээснээрээ бахархаж, сэтгэл ханамжтай болдог. Ямар ажлыг хүлээсэн үүргийн дагуу хариуцлагатай биелүүлж чаддаг вэ? Үүнд юу нөлөөлдөг вэ? Туршлагаа бусдадаа танилцуулаарай.



Нийгмийн хөгжин дэвших үндэс нь иргэдийн бүтээлч хөдөлмөр, хариуцлага хүлээх чадвар юм. Бүтээлч хөдөлмөр нь хувь хүний ёс суртахууны хүмүүжилд чухал үүрэг гүйцэтгэдэг. Хөдөлмөрийн явцад хувь хүний сэтгэлгээ, санаачилга, мэдээлэл боловсруулах, зохион байгуулах зэрэг чадвар төлөвшдөг. Иймд монголчууд үр хүүхдээ багаас нь амьдрах ухаанд сургаж, бүтээлч, хөдөлмөрч хүн болгож хүмүүжүүлдэг. Мөн нутаг усаа эрхэмлэн хайрлах үзлээр дамжуулан эх оронч сэтгэлгээг суулгаж байжээ.



Монгол Улсын Ерөнхий сайдтай “Өнөөгийн хүүхэд залуус байгальтай хэрхэн харьцаж буй талаар” ярилцах 3 асуултыг боловсруулж, ямар учраас ийм асуулт тавих болсныг товч тайлбарлаж бичнэ үү.

2.4.5. Монгол хүн бүр нийгэмд, хойч үедээ тустай үйлс бүтээх үүрэгтэйг ухаарах



Тустай үйлс

Нийгэм, хойч үедээ тустай үйлс бүтээх эрмэлзэлтэй хүн хүнлэг энэрэнгүй үзэлтэн. Хүний хөгжил, нийгэм, байгаль, соёлын төлөө санаа тавьсан бүтээлч ажил бол тустай үйлс юм.

Манай ард түмэн “Хүний тус багаддаггүй” гэдэг. Гэхдээ тустай үйлсийн өгөөжийг анхаарах хэрэгтэйг “Тус биш ус болох вий” гэж хэлдэг. Дорнын мэргэн сургаалд “Сайн үйл хийхийг хүсэж байгаа хүн хэнд ивээл үзүүлэх гэж байгаагаа сайтар шалгаж үзэх ёстой, энэ нь үр суулгах гэсэн хүн сонгож авсан хөрсөө, энэ чинь үржил шимгүй юм биш биз гэж сайн шалгадаг лугаа агаар нэг”³² хэмээн айлджээ.

Хүснэгт 29

Тулгуур ойлголт	Тайлбар
Нийгэмд тустай үйлс	Нийгмийн ядуурал, өвчлөл, ажилгүйдэл, авлига, цаг уурын өөрчлөлт, агаарын бохирдол зэрэг тулгамдсан асуудлыг шийдэхийн төлөө сайн үйлс.
Хойч үед тустай үйлс	Ирээдүй үе, дараа үеийн сайн сайхан амьдралд хувь нэмэр оруулах сайн үйлс.

Хойч үед тустай үйлс

1923 онд Батхааны Эрдэнэбатын (1888-1948) зохион хураангуйлсан “Бага насны хөвгүүд охидыг сурган хүмүүжүүлэх учрыг товчлон үзүүлсэн бичиг” хэмээх номд “Боловсролгүй хүн араатнаас аймшигтай хорт амьтан болох... Ухаан ба номд сайнаар удирдуулан сурч энэ насыг олонд тустай явж өнгөрүүлэх бөгөөд хойдын буяныг үйлдэх нь эр, эмд ялгалгүй хэрэгтэй” гэж өгүүлжээ.

Хойч үедээ тустай үйлс нь хүүхэд залуусыг зөв хүмүүжүүлэх, чанартай боловсрол олгох, өв соёлоо уламжлуулах, эх болсон байгалийн нөөцийг зөв ашиглах явдал юм.

Улс орны тогтвортой хөгжил нь ирээдүй хойч үеийн хэрэгцээгээ хангах боломжийг алдагдуулахгүйгээр өнөөдрийн хэрэгцээг хангах зорилтыг дэвшүүлдэг. Хойч үедээ шударга, энх тайванч, хүртээмжтэй нийгэмд амьдруулах, аз жаргалтай, сэтгэл хангалуун, сайн сайхан орчныг үлдээхийн тулд өнөөдөр бид хариуцлагатай амьдрах учиртай.



Зураг 29. “АНЛОК НОМЫН АЯН” 427 дугаар хаалттай хорих ангид ном хандивлах үйл ажиллагаа(2020.07.09)

32 Сургамжит үлгэр, сургаалт захиас. Эмх. Даш-Ёндон Б. УБ., 2015. х.82.

Нийгэмд тустай үйлс

Нийгэмд тустай үйлсийг сайн дурын ажил хэлбэрээр зохион байгуулдаг. Нийгэмд тустай үйлсийн зорилго нь туслалцаа, дэмжлэг шаардлагатай хувь хүн, салбар, бүлэгт чиглэдэг. Эдгээрийг янз бүрийн хэлбэрээр хэрэгжүүлж болно. Жишээ нь: Хөгжлийн бэрхшээлтэй иргэдэд туслас аян зохион байгуулах, гал усны аюулд өртсөн хүмүүс болон ахмад настанд туслас зэрэг.

Тустай үйлс нь ашгийн бус, тусын хариу нэхэхгүйгээрээ онцлог. Өнөө үед хүмүүст дутагдалтай зүйлийг нь нөхөх, сэтгэлийн дэм үзүүлэх, зовлонг нь хуваалцах, нийгмийн баялгаас тэгш хүртэх боломж олгох зорилготой хүмүүнлэгийн байгууллага олноор бий болж, сайн үйлсийн аян өрнүүлэх болжээ. Жишээ нь: Нийгмийн эмзэг болон эрхээ бүрэн эдэлж чадахгүй байгаа бүлэгт хүрч ажиллаж байна.

Сайн үйлсийн аян, сайн дурын ажил хоёр нийгэмд тустай үйлс бүтээдгээрээ адил. Сайн үйлсийн аян ихэвчлэн тодорхой хугацаанд зорилтот асуудлыг шийдэхийн төлөө байдаг. Нэгдсэн Үндэстний Байгууллагаас сайн дурын ажлыг дараах үндсэн шинжүүдтэй гэж тодорхойлжээ. 1. Ашиг, орлого, шан харамжийн төлөө зорилго агуулаагүй. 2. Хувь хүний өөрийнх нь хүсэл, сонирхолд тулгуурласан чөлөөт сонголт. 3. Бусдад буюу нийгэмд ач тустай байх зэрэг юм. Сайн дурын ажлаар дамжуулан хүмүүст өөртөө итгэх итгэл өгөх, эерэг нөлөө үзүүлэх, ур чадвараа дээшлүүлэх, эрч хүч түгээх боломжтой.

Дасгал 1

Монгол Улсын Үндсэн хуулийн 6.2-т “Иргэн эрүүл, аюулгүй орчинд амьдрах эрхийнхээ хүрээнд газрын хэвлийн баялгийг ашигласнаар байгаль орчинд үзүүлэх нөлөөллийн талаар мэдэх эрхтэй” хэмээн заасан байдаг. Эрүүл аюулгүй орчинд амьдрахын тулд “Хойч үедээ бохирдолгүй хөрс үлдээе” гэсэн уриан дор сургууль дээрээ ямар үйл ажиллагаа зохион байгуулах вэ? Баг болж, 7 хоногийн арга хэмжээний төлөвлөгөө зохиож шалгаруулна уу. Шалгуур үзүүлэлтийг хамтран боловсруул.

Тустай үйлсийг хэрхэн бүтээх вэ?

XX зууны эхэн үеийн сэтгэгч Ч.Дэмчигдорж “Эрдэнэт толь хэмээх шастир оршивой” зохиолдоо “Олонд тустай, сайн явдалд тустай, гачигдсан мухардсанд тус хийгээд гашуун зовлонтныг тэнхрүүлэх нь өршөөл” (энэрэл) хэмээсэн байна. Жишээ нь: Зарим хүн олон хүний амийг аврахаар цусаа өгдөг. Энэ мэтчлэн хүмүүнлэгийн үйлст оролцох нь нийгэмдээ гэрэл гэгээ түгээж байдаг.

Хүн гурван цагийн хэлхээнд оршдог. Зөвхөн өөрийгөө буяны замд оруулж, өөрийн сэтгэлийг ариусгаж ганцхан өөрөө л гэгээрэхүй сэтгэл буюу сэтгэлийн чанадад хүрэхийг зорих болбоос бурхны сургаал ёсоор амиа хичээсэн бэртэгчин болно.³³ Өчигдөргүй өнөөдөр, өнөөдөргүй маргааш үгүй. Хойч үедээ сэтгэл, цагаа зориулж, тэдний ирээдүйн амьдралыг төсөөлж өнөөдөр ямар сайн үйлс бүтээхээ сонгох нь тэдний өмнө хүлээсэн ёс суртахууны хариуцлагаа ухамсарлаж буй хэрэг юм.

33 Чоймаа Ш., Янжинсүрэн С. Сэтгэлийг ариусгахуй. УБ., 2014. х.64.

Тустай үйлс бүтээсний үр нөлөө



Зураг 30. Тустай үйлийн төлөө

Нийгэмд тустай үйлс бүтээх нь хүмүүст эвлэлдэн нэгдэх хүчийг өгдөг. Сайн үйлс бүтээх нь нийгэмд чиглэхээс гадна ирээдүй хойч үед ач тустай болно. Хүмүүс сайн үйлсийн төлөө нэгдэх нь хамтач, нийтэч ёсыг төлөвшүүлдэг. Бусдад тусалж баярлуулбал өөрийн сэтгэлд амар амгалан бий болно.

Дасгал 2



Асуултад тохирох саналын оноог бичнэ үү.

1. Сайн үйлс бүтээхэд маш их мөнгө, хөрөнгө хэрэгтэй (.....).
2. Эрхэлсэн ажилгүй хүн сайн үйлсийн аянд нэгдэж чадахгүй (.....).
3. Сайн үйлс бүтээхэд цаг хугацаа хамгийн чухал (.....).
4. Сайн үйлс бүтээснээр өөртөө ашиг тус олно (.....).
5. Сайн үйлсийг олон хүн хамтаараа бүтээнэ (.....).

Хариулт: 1-Огт санал нийлэхгүй. 2-Санал нийлэхгүй байна. 3-Эргэлзэж байна. 4-Санал нийлж байна. 5-Бүрэн санал нийлж байна.

Дасгал 3



Эхийг уншаад дэлхийн сайн үйлстэн Билл Гейтсийн үзэл санааны талаар ярилцана уу.



Зураг 31. Билл Гейтс, Мелинда нар

“Microsoft” компанийг үүсгэн байгуулагчдын нэг Билл Гейтс эхнэрийн хамт “Билл & Мелинда сан”-г байгуулж, 1994 оноос хойш тэд жил бүр 2 тэрбум доллар буюу эдүгээ 50 тэрбум долларыг энх тайван, чанартай боловсрол, эрүүл мэндийн сайн үйлст хандивлаад байгаа юм. Тэд нийт хөрөнгийнхөө 95 хувийг буяны үйлсэд зориулна гэдгээ

илэрхийлжээ. Тэрээр “Хувийн онгоцтой байна гэдэг нэг талаараа их сайхан ч нөгөө талаар их бэртэгчин зүйл л дээ. Гэхдээ би хувийн онгоцоор амарч зугаалах гэж биш, хандивын ажлаар ийш тийш явахдаа л зорчдог юм” гэжээ.

Тустай үйлсийн тухай сургаал үгс

Бусдад тусалж баярлуулахаар өөрийн сэтгэлд амар амгалан бий болно. Нийгэм, хойч үедээ тустай сайн үйлс бүтээхгүй бол амьдралаа утга учиргүй өнгөрөөнө. Хортой, тустай үйлсийг ялгаж сурахын ач тусыг “Эрдэнийн сан Субашид” сургаалд:

Хортой, тустай олон зүйл үйлсийн дотроос

Хойшид тустай сайныг ялгаж авагч мэргэн бөгөөд

Мэдэл чадал төгсвөөс гэмээ арилгана за... Мөн ертөнцийн гурван тусыг:

“Өсөхөд өрөвдөхийн тус

Өтлөхөд өргөхийн тус

Үхэхэд яс барихын тус” хэмээжээ.

Дасгал 4



Нийгэмд сайн үйлс бүтээж, бусдад тусч энэрэнгүй хандах нь Монгол Улсын Үндсэн хуулиар тогтоосон журамт үүргээ нэр төртэй биелүүлж буй юм. Иргэний журамт үүрэг нь нийгэмд тустай сайн үйлс бүтээхэд чиглүүлдэг. Хүснэгтийн гуравдугаар баганад өөрийн уриалгыг гаргаж, дэвтэртээ бичнэ үү.

Хүснэгт 30

Иргэний журамт үүрэг	Нийгэмд тустай сайн үйлсийн уриалга	Уриалга
Хөдөлмөрлөх	Эх дэлхийнхээ сайн сайхны төлөө үйлсэд хувь нэмэр оруулцгаая.	
Эрүүл мэндээ хамгаалах	“Эрүүл ирээдүйн төлөө хамтдаа” аянд нэгдэцгээе.	
Үр хүүхдээ өсгөн хүмүүжүүлэх	Ёс суртахууны боловсролоор дамжуулан харилцан ойлголцол, итгэлцэл, хүндэтгэлд суралцаж, сайн сайхан амьдарлыг бүтээцгээе.	
Байгаль орчноо хамгаалах	Ангийн үсээр хийсэн хувцаснаас татгалзъя.	

Дасгал 5



Өнөө үед байгаль хамгаалагчид, нэр хүндтэй урлагийн зүтгэлтнүүд “Ангийн үсээр хийсэн хувцаснаас татгалзъя” гэсэн уриалгыг гаргах болсны шалтгаан юу вэ? Хариулж бичнэ үү.

Дасгал 6



Хүн бүрд нийгэм, хойч үедээ тустай сайн үйлс бүтээх эрмэлзэл бий. Сайн үйлс бүтээхийн ач холбогдол, үр нөлөөний талаарх мэдээллийг бусдадаа түгээж байх хэрэгтэй. Танай орон нутгийн хөгжилд хувь нэмэр болох ямар сайн үйлс зохион байгуулах шаардлагатай байна вэ? Санал бодлоо солилцоно уу.



Нийгэм, хойч үедээ тустай сайн үйлс бүтээх нэг хэлбэр нь сайн дурын ажил юм. Санаа сэтгэл нэгдсэн хүмүүс сайн үйлсийн төлөө хамт олон, бүлэг, хөршийн холбооны зохион байгуулалтад орж, эв эе, хамтач үзлийг эрхэмлэдэг. Сайн дурын ажил нь олон нийтийн төлөө ажилд хүмүүсийг хамруулах, хүрээлэн буй орчны асуудлыг шийдвэрлэх, засгийн газрын зарим чиг үүргийн ажлыг гүйцэтгэх зэрэг хэлбэрээр илэрнэ. Нийгэм, хойч үедээ тустай сайн үйлс нь хүмүүсийн хүнлэг энэрэнгүй, эв эетэй байх зарчим дээр тулгуурладаг билээ.



Нийгэмд эерэг нөлөөтэй сайн үйлс бүтээх үйл ажиллагаанд хамрагдаж байсан тухай зурагт танилцуулга хийнэ үү (A4 хэмжээтэй 2 ширхэг бичгийн цаас, гэрэл зураг ашиглана).

2.4.6. Монгол хүн амьдралынхаа зорилгод хүрэх хүсэл тэмүүлэлтэй, чин эрмэлзэлтэй, төгс итгэлтэй байдгийг ойлгож ухаарах



Амьдрал ямар үнэ цэнтэй вэ?

Юуны өмнө амьдралыг бид ямар үнэ цэнтэй вэ гэдгийг ойлгож ухаарах чухал. Хүн сайн үйл, хөдөлмөрөөр амьдралын үнэ цэнийг бүтээнэ. Монгол Улсын “Залуучуудын хөгжлийг дэмжих тухай” хуулийн 6 дугаар зүйлд “Залуучууд нийгмийн хөгжил, бүтээн байгуулалтад оролцохдоо дараах зүйлсийг эрхэмлэнэ” гэж заасан. Үүнд: Эх оронч үзлийг эрхэмлэж, ёс заншил, өв уламжлалаа дээдлэх; эрүүл, чадварлаг, бүтээлч, ёс суртахуунтай, боловсролтой, соёлтой иргэн болж төлөвших, өөрийгөө хөгжүүлэх; нийтэд тустай сайн дурын ажилд манлайлан оролцох; гамшгаас хамгаалах үйл ажиллагаанд оролцох; амьдрах ухааны болон санхүүгийн мэдлэг, чадвар эзэмшиж, сахилга баттай байх; хэвлэл мэдээллийн болон цахим орчинд бусдыг гутаан доромжлохгүй байх” хэмээн заасан байдаг.

Хүснэгт 31

Тулгуур ойлголт	Тайлбар
Амьдралын зорилго	Хүний амьдралын зорилго нь сайхан, жаргалтай амьдрах юм.
Хүсэл тэмүүлэл	Ямар нэгэн зүйлд дуршин бахдах эрмэлзэл, мөрөөдөл. ³⁴
Чин эрмэлзэл	Чин эрмэлзэл нь дээд үнэ цэнтэй зүйлийг илэрхийлдэг ойлголт. Чин эрмэлзэл нь хүсэл тэмүүлэл, мөрөөдлөө биелүүлэх хүч юм.
Итгэл	Итгэл нь бат нот, үнэнд үнэмших; найдлага гэсэн утгатай. Зорилгодоо хүрэх итгэлтэй байх хэрэгтэй.

Амьдралын зорилго юу вэ?

Таны амьдралын зорилго юу вэ? гэсэн асуултад хүмүүс янз бүрээр хариулдаг. Амьдралын зорилгоо тодорхойлж, ойрын, дундын, хэтийн төлөвлөгөөг ухамсар, сэтгэлдээ тогтоож, тууштай зүтгэвэл амжилтад хүрдэг. Хүмүүс ихэвчлэн өөрийн хувьд үнэ цэнтэй, хүсэж тэмүүлж буй зүйлээр амьдралын зорилгоо тодорхойлдог. Зорилгоо биелүүлэхийн тулд

34 Цахим толь. Монгол хэлний их тайлбар толь

хариуцлагатай, өөртөө итгэл төгс бол аливаа саад бэрхшээлийг даван туулж чадна.

Амьдралын зорилгыг нэг зүйлээр тодорхойлдоггүй, хариуцлагатай хандана. Нэрд гарна гэж зорилго тавихыг гол болгохгүй, харин сайхан амьдрахыг гол зорилго болгоно. Хүмүүс амьдралын зорилгоо тодорхойлохдоо харилцан адилгүй байх нь тэдний ертөнцийг үзэх үзэл, боловсрол, сонирхлоос хамаардаг. Амьдралын зорилго хэмээх ойлголт нь чин эрмэлзэл, хүсэл тэмүүлэл гэсэн ойлголтуудтай салшгүй холбоотой.

Дасгал 1



Академик Х.Намсрайн 2014 онд өгсөн нэгэн ярилцлагын хэсгийг уншиж зорилгодоо тууштай байхын ач тусыг эргэцүүлнэ үү.

Таны багын мөрөөдөл юу байв?

Малчин аав, саальчин ээжийн хүүгийн хувьд төсөөлөмгүй орон зайд гарч ирсэн хүн шүү дээ, Та?

-Анхнаасаа л физик сонирхсон. Хоёрдмол санаа надад огт байгаагүй. Хоёрдвол ажил цалгардана, бүтээмж нь хоёр дахин багасна. Тийм учраас аливаа зүйлийг хийж буй хүнд хоёрдогч санаа, эргэж буцах алхам хэрэггүй л дээ. Аав ээж маань физикийн талаар нарийн мэдэх биш, “Хүү минь сураад байгаарай, хичээгээрэй” гэж хэлэхээс биш чи ийм мэргэжилтэй болох хэрэгтэй, энэ чиний амьдралын утга учир шүү гэж хэлж байгаагүй. Миний үеийнхэн л шинжлэх ухаан, нарийн мэргэжлийн анхдагчууд шүү дээ. Түүнээс өмнө нарийн шинжлэх ухаан манайд хөгжөөгүй, бүгд малчин байлаа. Би өөрийнхөө сонирхлоороо л физикийн шинжлэх ухааныг сонгосон. (<https://gogo.mn/r/0ln91>. 2014.11.10.)



Зураг 32. XX зууны гарамгай эрдэмтэн шагнал хүртсэн академик, Чингис хааны одонт, физикч Х.Намсрай

Дасгал 2



Зорилготой амьдрахын ач тус, зорилгогүй явахын хор уршгийг тодорхойл. Үүний тулд дараах 4 асуултад хариулна уу.

1. Амьдралын зорилготой, зорилгогүй хүний ялгаа юу вэ?
2. “Залуу хүн зорилгогүй бол эх орон ирээдүйгүй” гэдэг. Чиний амьдралын зорилго эх орны хөгжлийн ирээдүйд яаж холбогдох вэ?
3. Зорилгодоо хүрэхийн тулд бэрхшээлийг хэрхэн даван туулах вэ?
4. Зорилгогүй хүний сул тал нь залхуу, бусдын нөлөөнд автагддаг, цаг хугацааны үнэ цэнийг мэддэггүй. Энэ нь бусдын амьдрал, улс нийгмийн хөгжилд саад болно. Зорилгогүй амьдрах нь улсын хөгжилд хэрхэн нөлөөлөх вэ? Жишээ гарга.

Чин эрмэлзэл

Чин эрмэлзэл нь ёс зүйн ойлголт. Энэ нь хүмүүсийн зорилго, үйл ажиллагааны удирдлага болж байдаг. Чин эрмэлзэлд агуулагдаж буй эрч хүч нь хувь хүний өөрчлөлт, хөгжилд нөлөөлдөг. Чин эрмэлзэл нь соён гэгээрүүлэх, хүмүүнлэг байх, шударга ёс тогтоох, хүний эрх, эрх чөлөөг хангах сэдэл болж, хүмүүсийг сайн сайханд уриалж, нийгмийн тогтвортой хөгжлийн чиг баримжаа болдог юм.

Хэрхэн зорилготой амьдрах вэ?

Залуу хүнийг зоригжуулж, ирээдүйдээ итгэлтэй байхыг “Зорилго мөрөөдөлгүй залуу далавчгүй бүргэд лүгээ адил. Хүрсэн өндөрлөгтөө санаа бүү амар. Өнөөдөр хүрсэн амжилт маргааш дов толгод болно.” гэх зэргээр сургадаг. Хий хоосон мөрөөдөхгүй, харин зорилгоо биелүүлэхийн төлөө хариуцлагатай байх нь амжилтад хүрэхийн үндэс болно.



Зураг 33. Бодол

Дасгал 3

Б амьдралын ойрын зорилгоо бүлэглэн тодорхойлсныг ажиглаж, хэрвээ Б-ийн оронд байсан бол хэрхэн биелүүлэхээ төсөөлөн дэвтэртээ бичнэ үү.

Хүснэгт 32

Б: Миний амьдралын зорилго...

1. Өөрийгөө хөгжүүлэх
2. Эрүүл мэндээ хамгаалах
3. Сонгодог урлагийн боловсролоо дээшлүүлэх
4. Сургуулиа амжилттай төгсөх
5. Сайн дурын клуб байгуулах гэх мэт

Би:

1. Гадаад хэлний чадвараа дээшлүүлэх
2. Тогтмол дасгал хөдөлгөөн хийх

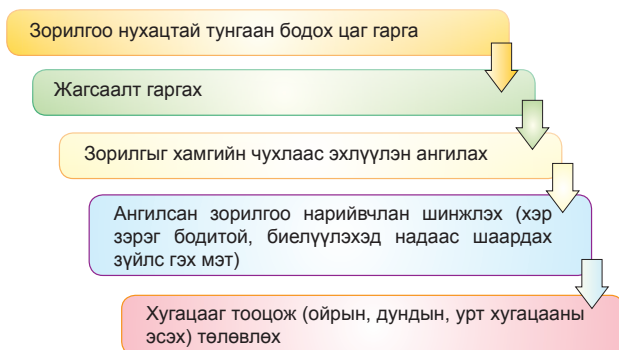
Зорилго, төлөвлөгөө, хөдөлмөрийн уялдаа холбоо

Мөрөөдөл зорилго хоёр ялгаатай боловч, мөрөөдлөө зорилго болгон дэвшүүлж болно. Хувь хүний сонирхол нь амьдралын зорилгоо тодорхойлоход илүү их нөлөөлдөг. Зорилготой мөрөөдөл биелэх магадлал өндөр байдаг. Ахмадууд мөрөөдөл гэхээс илүү “Санаж явбал бүтнэ. Сажилж явбал хүрнэ”, зөв үйл хийж, хөдөлмөрлөж байвал хүсэл биелж, ажил, амьдрал өөдөлдөг гэж сургадаг.

Амьдралын зорилгоо биелүүлэхэд учирч болох бэрхшээл саадыг даван туулах зориг, хатуужил нэн чухал. Хэрэв бэрхшээлд шантарвал тавьсан зорилго талаар болно.

<i>Мөрөөдөл</i>	<i>Зорилго</i>
<ul style="list-style-type: none"> * Мөрөөдлийн үр дүн тодорхойгүй. * Мөрөөдөл нь төсөөлөлд үндэслэдэг. * Мөрөөдөл бодит бус. * Мөрөөдөлд хэмжээ хязгаар үгүй. 	<ul style="list-style-type: none"> * Зорилго нь үр дүнд чиглэдэг. * Зорилго нь хөдөлмөрч байхыг шаарддаг. * Зорилго нь бодитой. * Зорилго биелүүлэх хугацаатай.

Зорилгоо тодорхойлох арга замыг дараах бүдүүвчээр илэрхийлж болно.



Бүдүүвч 4. Зорилгоо тодорхойлох арга зам

Дасгал 4



Дээрх бүдүүвчээс жишээ авч сургуулиа амжилттай төгсөх зорилгын биелэлтийг үнэлэх шалгуур үзүүлэлтүүд гаргана уу.

Дасгал 5



Хиймэл оюун ухааны хөгжил хүмүүсийн амьдралд маш их нөлөөлж байна. Чиний бодлоор амьдралын зорилгоо хэрэгжүүлэх арга замын дээрх бүдүүвчийн аль хэсэгт хиймэл оюун ухааны хөгжлийн нөлөөллийг илүү харгалзах вэ? Энэ тухай санаа бодлоо хуваалцана уу.

Дасгал 6



Амьдралын зорилгоо тодорхойлоход ойрын, дундын, хэтийн төлөвлөгөө гаргахын ач холбогдол, эдгээрийг тооцохгүй байхын хор уршгийг харьцуулан ярилцана уу.



Хичээл, зүтгэл хөдөлмөрийн үр шимээр амьдралын зорилгодоо хүрнэ. Амьдралын зорилго нь өөрийн хүссэн сайхан амьдралыг бүтээж, өөртөө болон бусдад сэтгэлийн амар амгалан бүрдүүлэхэд чиглэдэг юм. Амьдралд учирч байгаа бэрхшээл саадыг гэтлэхэд бие, сэтгэлийн тэнхээ, итгэл, найдвар, зориг хатуужил, чин эрмэлзэл тусална. Хүн өөрийн нөөц, чадвараар хийхийг хүссэн зүйлийг зүрх сэтгэлээсээ хийж, амьдралынхаа баяр баясгалан болгох нь амьдралын утга учир юм.



“Харри Потер”-ийн зохиогч Жоан Роулинг “Би өөр ямар нэг зүйлээр амжилтад хүрэхийг хүлээж болох байсан, гэхдээ өөрийн хамгийн дуртай зүйлийг л би зорилгоо болгосон” гэж хэлжээ. Чиний хийх дуртай зүйл амьдралын зорилгоо тодорхойлох, биелүүлэхэд чинь хэрхэн нөлөөлнө гэж төсөөлж байна вэ? Энэ талаар сайтар тунгаан бодоорой.

ХОЁРДУГААР БҮЛГИЙН ДҮГНЭЛТ

Бусдыг хүндэлж баярлуулах нь харилцааны ёс зүйн ойлголт юм. Хүн бүрт гэр бүлийнхэн нь хамгийн эрхэм учир тэднийг хүндлэх ёстой. Бидний харилцааны анхдагч орчин болсон гэр бүлийнхнээ хүндлэх нь тэднийг амар амгалан байхад нөлөөлнө. Энэ хүндлэлийг янз бүрийн хэлбэрээр илэрхийлж болно. Монголчууд “Хайр нь дотроо хал нь гаднаа” гэдэг нь хүндлэлд хамаардаг. Тиймээс хүндлэлийг ойлгох, дааж явах гэдэг чухал байдаг. Бие биеэ хүндэтгэх, хайрлах, ойлгох, уучлах гэх мэт эерэг хандлага нь гэр бүлийг амар амгалан, нийгмийн сэтгэл зүйг тогтвортой байхад тустай.

Хүний амьдралын зам дардан биш, айл гэрт зовлон жаргал ээлжилнэ. Жаргах, зовох цагт бие биедээ халамж түшигтэй байвал амар амгалан гэр бүл юм. Хүүхэд залуус эцэг эх, ахмад настанг хүндлэн, тэдний ачийг санаж, эх орондоо сайн үйл бүтээх хариуцлагатай иргэн болохын үндэс нь ёс суртахууны зөв хүмүүжил юм.

Нийгэм, хойч үедээ тустай сайн үйлс бүтээх хамтач нийтэч зан чанарыг эрхэмлэх хэрэгтэй. Мөн хойч үедээ эх орныхоо бахархлыг өвлүүлэх нь эцэг эх, ахмад настнуудын үүрэг болно.

Иргэн бүр үндэсний үнэт зүйл болсон тусгаар тогтнол, эх хэл, соёл, түүхээрээ бахархаж, улс орныхоо хөгжил дэвшилд хувь нэмэр оруулах үүрэгтэй. Хувь хүний амьдралын зорилго, тэмүүлэл нь өөрийн болон бусдын сайн сайхныг төлөө гэсэн чин эрмэлзэл бөгөөд эх орныхоо хөгжилд хувь нэмэр оруулж буй явдал юм. Манай ард түмний эх оронч үзлийн уламжлал нь хүүхэд залууст эх орноороо бахархахын үнэ цэнийг төлөвшүүлж байдаг.

Хүний нутагт дасаагүй унасан газар руугаа зорин гүйсэн монгол морины тухай домог, дуу, шүлэг олон. Гүйж яваа моринд хазаар харуулалгүй, үргээхгүй өнгөрөөдөг монгол хүний сайхан ёс бий. Тиймээс ч монголчууд эх нутгаа ээжтэйгээ зүйрлэдэг ажээ.

3.1

ШҮТЭН БАРИЛДЛАГА ГҮН ҮЗЭЛ



3.1.1. Юмс шүтэн барилдаж бий болдгийг танин мэдэх

Сав ба шим ертөнцийн шүтэн барилдлага

Орчлонгийн сав, шим ертөнц шүтэлцэж үүсдэг. Сав ертөнц бий болоход түүнд амьдрах амьд бодис буюу шим ертөнц бүгд мөн түүнд шүтэлцэж бий болдог. Сав ертөнц, шим ертөнцийн хооронд бодисын болон энергийн солилцоо явагдаж, хоорондоо шүтэлцэж оршдог. Жишээ нь: Сав ертөнцийг бүрдүүлж байдаг шороо, ус, гал, хий махбодоос шим ертөнцийн амьд биес шим тэжээл, хүч энерги авч амьдарч, оршин тогтнодог.

Шүтэн барилдлага нь хүн, байгаль, амьтан, ургамлын тэнцвэрт байдал, зохист харилцаанд оршиж буйг тодорхойлдог ойлголт юм.

Дэлхий дээр оршин тогтнож буй бүх амьгүй эд зүйлс болон амьд биес хоорондоо шүтэн барилдаж оршдог. Шүтэн барилдлага нь энэ ертөнцийн бүх зүйл шалтгаан нөхцөл, үр дагавартай, аливаа зүйлс дангаараа орших боломжгүй, нэг нь нөгөөтэйгөө хамааралд оршдог гэсэн ойлголт юм. Бидний амьдарч буй 4.5 тэрбум гаруй жилийн настай эх дэлхий бол амьдрал оршин тогтнох сав ертөнц юм. Уламжлалт монгол ухаанд сав ертөнц нь шороо, ус, гал, хий гэсэн дөрвөн их махбодоос бүтдэг гэж үзнэ. Эдгээр махбод нь ертөнц дээр амьдрал үүсэх шалтгаан нөхцөл болдог. Дэлхий дээр оршин амьдарч буй ургамал, амьтан, хүмүүс бол шим ертөнц болой. Шим ертөнцийн амьтад нь чийг дулаанаас төрөх, өндөгнөөс төрөх, хэвлийгээс төрөх, хувилж төрөх гэсэн дөрвөн янзаар төрдөг байна. Жишээ нь: шувуу, хорхой, шавж өндөглөдөг.



Бүдүүвч 5. Юмс, үзэгдэл шүтэн барилдана.

Байгалийн тэнцвэрт харьцаа алдагдвал юу болох вэ?

Амьдралыг тэтгэгч эх дэлхий болон түүн дээр оршин буй амьтан, хүмүүс хоорондоо шүтэлцэж оршдог. Хүн төрөлхтөн сав ертөнц болсон байгаль дэлхийгээ бохирдуулж, тэнцвэрт байдлыг нь алдагдуулах болсноор эргээд хүмүүсийн амьдралд сөргөөр нөлөөлөх болжээ. Эдүгээ хүн төрөлхтний өмнө тулгамдсан асуудал болоод буй цаг агаарын дулаарал, озоны давхарга цооролт, цэвэр усны хомсдол, агаарын бохирдол, хөрсний бохирдол, газрын баялгийн хомсдол, цөлжилт зэрэг нь бидний амьдрал, эрүүл мэнд эх дэлхийгээсээ хамааралтай, түүнтэй шүтэн барилдаж оршдог гэдгийг умартаж, байгаль орчиндоо хүйтэн цэвдэг хандах болсноос эхлэлтэй. Тухайлбал: 2017-2018 оны байдлаар өнгөрсөн 30 жилд Монгол орны 551 гол горхи, 483 гаруй нуур ширгэжээ. Нэг жилд ойролцоогоор хүний буруутай үйлдлээс 175 гал түймэр гардаг байна. Монгол орны бэлчээрийн 57% нь доройтжээ.¹

Махатма Ганди: “Эх дэлхий минь хүн бүрийн шунал хүслийг хангадаггүй ч тэдний эрэлт хэрэгцээ бүхнийг өгдөг”.

Байгалийн баялаг хэрхэн шүтэн барилдаж оршдог вэ?

Эх орны маань газар шороо, гол мөрөн, ургамал, ой мод, мал амьтан, араатан жигүүртэн бүгд хүмүүс бидэнтэй шүтэн барилдаж оршдог.

Тухайлбал, газар доорх эрдэс баялгийн зохисгүй хэрэглээ нь газрын бүтцийг эвдэн, гол горхийг ширгээж, хөрсийг бохирдуулан, өвс, ургамлыг сүйтгэснээр мал амьтны идэш хомсдон малын элдэв өвчин гарч, өвчтэй малын мах сүү нь бидний эрүүл мэндэд сөргөөр нөлөөлж болохыг анхаарах хэрэгтэй. Энэ мэтээр сав ертөнц болсон байгаль дэлхийтэйгээ шим ертөнцийн ургамал, амьтан, хүн шүтэн барилдаж оршдог.

Дасгал 1

Шүтэн барилдах харилцаануудын талаар ярилцаж нэрлэнэ үү.

Хүснэгт 34

1		<p>Ертөнцийн бүх ургамал, цэцэг, мод бут нь шалтгаан нөхцөл, үр дагаврын шүтэн барилдлагатай.</p>
---	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------

¹ Байгаль орчин, аялал жуулчлалын яамны “Монгол орны Байгаль орчны төлөв байдлын тайлан”. 2017-2018 он

2		<p>Бидний хүрээлэн буй байгаль орчин нь хоорондоо экологийн тэнцвэрт байдалд оршиж, шүтэн барилдаж байдаг. Иймд аль нэг орчны тэнцвэрт байдал алдагдахад, бусад орчиндоо сөргөөр нөлөөлж эхэлдэг.</p>
3		<p>Худалдааны салбарт түүхий эдээр хангагч, бүтээгдэхүүн үйлдвэрлэгч, түгээгч, худалдаалагч, үйлчлүүлэгч нар нь хоорондоо шүтэн барилдлагын гинжин хэлхээгээр холбогддог.</p>

Дасгал 2



Баг болж, дараах шүтэн барилдлагыг ухаарсан, эс ухаарсны үр дүнг нэг нэг нөхцөлөөр авч, жишээ гарган тайлбарлана уу.

Хүснэгт 35

Шүтэн барилдлагыг мэдсэний ач тус	Шүтэн барилдлагыг эс мэдсэний хор уршиг
1. Байгалийг хамгаалах, амьтан ургамлыг хайрлах сэтгэл төрнө.	1. Байгаль, амьтанд хор хөнөөлтэй үйл ажиллагаа явуулна.
2. Өөрийн сэтгэл, үг, үйлдлээ бусдын сайн сайхны тусад зориулж, ёс зүйг эрхэмлэнэ.	2. Зөвхөн би л болж байвал бусад нь яахав гэсэн амин хувиа хичээсэн үзэлд автаж, ёс суртахуунгүй үйл хийх болно.
3. Нийгэм, хүн, байгаль хамгаалах үйлсэд оролцох сонирхол төрнө.	3. Нийгэм, хүн, байгалийг хамгаалах үйлсээс зайлсхийнэ.
4. Бусдыг өөрийн оронд тавьж, хайрлан энэрнэ.	4. Бусдыг дорд үзэж, үл хүндэлнэ.
5. Гэр бүл, найз нөхөд, нийгмийн өмнө хүлээсэн үүрэг хариуцлагаа ухамсарлана.	5. Гэр бүл, найз нөхөд, нийгмийн өмнө хүлээсэн үүрэг хариуцлагаас татгалзана.
6. Зүй зохистой хэрэглээг эрхэмлэн, арвич хямгач сэтгэлгээтэй болно.	6. Зөвхөн өөрийн шунал хүсэлдээ автан аливаа зүйлд хайхрамжгүй хандана.
7. Бусдын хүч хөдөлмөрийг ойлгож, хүндэтгэлтэй хандана.	7. Бусдын хүч хөдөлмөрийг үл хүндэтгэн тэдэнд үл талархана.

Дасгал 3



Танай гэр бүл хөдөө аж ахуйн ямар бүтээгдэхүүн голлон хэрэглэдэг вэ? Тэдгээр бүтээгдэхүүн ямар мэргэжлийн хүмүүсийн хүч хөдөлмөрөөр бүтээгдэн, хэдэн шат дамжлагыг дамжин эцсийн бүтээгдэхүүн болж, бидэнд ирдэг талаар ярилцана уу.

Дасгал 4



Буддын сүм, хийдүүдийн дотор харагдах “Сансрын хүрд” хэмээгдэх зургийн учрыг тайлцгаая. Энэ зургийн дүрслэл бүр дээр “Шүтэн барилдлагын 12 гишүүний” тайлбарыг холбож ярина уу. Яагаад эдгээр 12 гишүүн нь хүрдний эргэлтээр тасралтгүй эргэлддэгийн учрыг тунгаан бодно уу.

Шүтэн барилдлага нь зовлон бэрхшээлийн шалтгаан, үр дагаврыг гинжин холбоогоор тайлбарладаг. Амьдралын оршин тогтнол нь аливаа юмс, үзэгдлийн харилцаа, уялдаа холбоон дээр тогтдог. Юмс үзэгдлийн оршин тогтнол нь дараах шалтгаантай.

1. Бүх хөдөлгөөнтэй зүйлс шалтгаан нөхцөл дээр оршин тогтнодог.
2. Хоёр зүйл бие биетэйгээ урт, богино хугацаанд, бүхэл болон хэсгээрээ харилцан холбогдож оршино.
3. Хөдөлгөөнтэй болон хөдөлгөөнгүй зүйлс харилцан уялдаж оршино.
4. Хүний сэтгэл оюунд буй бүх бодол шалтгаан нөхцөлтэй.
5. Арван хоёр гишүүнт шүтэн барилдлага хоорондоо шалтгаан үр дагаврын холбоотой.



Зураг 34. Сансрын хүрд

Шүтэн барилдлагын арван хоёр гишүүнийг “Сансрын хүрд” зургийн захын хүрээнд дүрсэлснийг тайлбарлавал:

Хүснэгт 36

	Сансрын хүрдний зургийн бэлгэдэл	Арван хоёр шүтэн барилдлага	Арван хоёр шүтэн барилдлагын тайлбар
1	Таяг тулсан сохор өвгөн	Мунхаг	Амьдралын мөн чанар, аливаа зүйл шалтгаан, нөхцөл, үр дагавартай, хувирч өөрчлөгдөж байдгийг үл ухаарах нь мунхаг юм.
2	Ваар хийж буй ваарчин	Хуран үйлдэхүй	Хүн мунхгаас болж өөрт зовлон үүсгэх шалтгаан болсон үйлийг хураана.

3	Модны мөчрөөс дүүжлэгдэн буй бич	Ухамсар	Хүн бич шиг гадаад байдлыг даган дуурайх биш, дотоод мөн чанарыг ухаарах ёстой.
4	Завиар явж буй хүн	Нэр ба дүрс	Бие хүн нь сэтгэл болон бие махбодын бүрэлдэхүүн хэсгээс оршин тогтнодог болохыг бэлгэднэ.
5	Зургаан цонхтой хоосон байшин	Зургаан мэдрэхүй	Хүн нүд, чих, хамар, хэл, бие, сэтгэл гэх зургаан цонхоор орчлонг танин мэддэг. Энэ зургаан эрхтэн бүрэлдэж хүн оршин тогтнодог.
6	Эр эмийн тачаангуй амьдрал	Хүрэлцэхүй	Хүний мэдрэхүйн эрхтнүүд өөрийн танин мэдэгдэхүүнтэй хүрэлцэхийг бэлгэднэ. Хүн амьдралын мөн чанар, үнэнийг эрж хайж бүтээлч амьдрах ёстой.
7	Нүд рүүгээ сум онилж буй хүн	Мэдрэхүй	Хүн юмс, үзэгдэлтэй хүрэлцсэнээс эерэг болон сөрөг мэдрэмж төрнө. Хүн эерэг мэдрэмж төрсөн зүйлдээ шунадаг.
8	Гартаа хундагатай архи барьсан хүн	Шунал	Архичин хүн үргэлж архиндаа шунан насаа бардаг шиг хүмүүс амьдралдаа үр ашиггүй, өөрт эргээд хор хүргэх нүгэлт муу үйлийг хийсээр амьдарч байдаг.
9	Жимс түүж буй хүн	Авахуй	Шунал нь аливаа зүйлийг өөрийн болгож авахуйг үүсгэнэ. Хүн зөвхөн авах биш, бусад хүн, амьтанд өглөг буян үйлдэж амьдрах ёстой.
10	Жирэмсэн эмэгтэй	Оршихуй	Авахуйн үйлээс оршихуй үүснэ. Хүн, амьтан өөрийн удмыг төрүүлдэг ертөнцийн зүй тогтлыг үүгээр харуулж байна.
11	Хүүхэд төрүүлж буй эмэгтэй	Төрөхүй	Шинэ мэндэлсэн хүний амьдралын гол зорилго нь эрдэм мэдлэг, оюун билгийн дээд оргилд хүрэх явдал юм.
12	Мөрөн дээрээ шарил үүрсэн хүн	Өтлөх, үхэх	Хүн амьдраад үхэх нь орчлонгийн жам ёс билээ. Амьдралын туршид хийсэн нүгэл хилэнцээ үүрэн үхэл рүү явдаг.

Зургийн дунд болон голын хэсэгт гахай, могой, тахиаг дүрсэлсэн нь хорвоогийн амьтны төрөл зүйл, сайн, муу үйлийн үр, хүний амьдралыг зовлон бэрхшээлд унагаж байдаг хүний муу сэтгэл болох мунхаг, уур хилэн, шуналыг бэлгэдсэн ажээ.



Шүтэн барилдлагын арван хоёр гишүүнийг үзүүлсэн зургаар “Энэ ертөнцийн хүний амьдралын хувь тавилан өөрийнх нь гарт байдаг. Хүний аливаа сайн үйлээс аз жаргал, муу үйлээс зовлон үүсдэг шалтгаан нөхцөл, үр дагаврын харилцан хамаарал”-ыг дүрсэлжээ.

Хүний амьдралын нэг үе шат нөгөө үе шаттайгаа шалтгаан үрийн холбоотой байдаг болохоор хүн амьдралдаа эрдэм номд шамдаж, хайрлан энэрэх сэтгэлээр бусдад хандаж, зөв шийдвэр гаргаж, зөв үйлд шамдахыг дээрх зургаар сануулж өгчээ.

Хүний амьдралын үе шатууд хоорондоо харилцан холбоотойн адил нийгмийн гишүүд харилцан холбоотой байдгийг ухаарч, гэр бүл, найз нөхөд, нийгмийн өмнө хүлээсэн үүрэг хариуцлагаа биелүүлж, ёс суртахууны хэм хэмжээг сахиж амьдрах нь чухал юм.



Дараах ертөнцийн гуравт шүтэн барилдлагын ямар үзэл санаа туссаныг гэр бүлийнхэнтэйгээ харилцан ярилцана уу.

Хүснэгт 37

Ертөнцийн гурав (Гурван нэг)	
Эр эмийн сэтгэл нэг Эргэх хүрдний тэнхлэг нэг Эгч дүүсийн хэвлий* нэг (*Нэг эхийн хэвлийгээс төрсөн)	Адуу малын бэлчээр нэг Айраг исэгний хөхүүр нэг Ахан дүүсийн нэр* нэг (*Хэнийг нь ч доромжилсон адилхан цочирдоно)

Өөрийн чинь амьдралд шүтэн барилдлагын тухай ойлголт ямар ач тустайг таван өгүүлбэрт багтаан илэрхийлнэ үү.

3.1.2. Бусадтай шүтэлцэхгүйгээр дангаар орших юмс байхгүйг танин мэдэх

Шүтэн барилдлагыг ухаарах гэж юу вэ?

Аливаа зүйл бусад юмстай шүтэлцэн барилдаж оршин тогтнож байдаг. Харин өөрөө аяндаа, цаанаасаа дан ганцаараа бүтсэн юмс байхгүй.

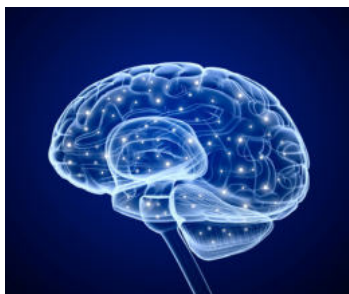
Ертөнцийн аливаа зүйлс өөрөө дангаар орших боломжгүй, бусад зүйлтэй шалтгаан нөхцөл, үр дагаврын харилцаа холбоон дээр тулгуурлан, хоорондоо харилцан бие биеэ шүтэх үндсэн дээр оршихыг шүтэн барилдлага гэнэ. Диалектикийн эсрэг тэсрэгийн нэгдэл, тэмцлийн хуулийн аливаа зүйл харилцан эсрэг тэсрэг, бие биетэйгээ зөрчилддөг мөртлөө дотоод нэгдэл, харилцаа нь шүтэлцээнд оршиж, хөдөлгөөнд оршин, хөгжиж дэвжиж байдаг хэмээх нь шүтэн барилдлагын ойлголттой адил юм.

Юмс хэрхэн шүтэн барилдаж орших вэ?

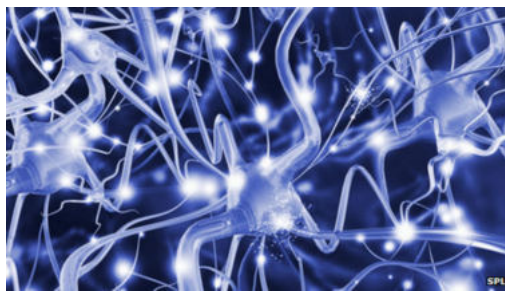
Ертөнцийн бүх юмс үзэгдэл хоорондоо шүтэн барилдаж бий болдог. Хүн эцэг эхийн ачаар өсөж бойжин, бусад хүн, байгалийн ачаар хувцас, хоол хүнсээ хангаж оршин тогтнодог. Хүний бие тархи, мэдрэхүйн таван эрхтэн, амьсгалах эрхтэн, дотоод хоол боловсруулах эрхтэн, гар, хөл зэрэг эрхтэн, эд эс шүтэн барилдаж бүтдэг. Эдгээр эрхтний зарим нэгийн үйл ажиллагаа нь доголдож эхлэхэд бидний эрүүл мэнд, ахуй амьдрал доголдоно.

Зөвхөн хүний уураг тархи гэхэд л 100 тэрбум сэтгэн бодох нейронтой бөгөөд тэдгээрийн тусламжаар маш нарийн төвөгтэй асуудлын нууц, мөн чанарт нэвтэрч түүнийг танин мэдэх боломжтой ажээ.² Тэдгээр үй түмэн нейрон хоорондоо шүтэн барилцаж байж бид байгаль, юмс үзэгдлийг танин мэдэж, мэдлэг эзэмшдэг.

² Намсрай Х., Хүн төрөлхтөн мөнхрөх үү. (өгүүлэл)



Зураг 35. Хүний уураг тархи



Зураг 36. Тархины эд эс

Хүмүүс хэрхэн шүтэн барилдаж оршдог вэ?

Хүний бие махбод, эрхтэн хоорондоо шүтэн барилдаж оршдогтой адил энэ дэлхийн 7,5 тэрбум хүмүүс, улс орнууд хоорондоо шүтэн барилдаж оршдог. Тухайлбал, дэлхийг хамарсан корона вирусийн цар тахлын үед хөл хорио тогтоож, улс орнуудын нийгэм, эдийн засаг, худалдаа арилжаа, бизнес, үйлдвэрлэл буурсныг бид мэднэ.

Хүний бие махбодоос гадна гэр бүлийн гишүүд, нийгмийн бүлгүүд ч хоорондоо харилцан шүтэн барилдаж оршдог. Манай өвөг дээдэс эртнээс энэхүү ёсыг

“Ганц мод гал болдоггүй

Ганц хүн айл болдоггүй” хэмээн хүүхдүүддээ ухааруулж иржээ.



Зураг 37. Загасны тор



Зураг 38. Нийгмийн сүлжээ

Загасны торны нэг зангилаа хөвөрч тайлагдахад, загас барих үүрэг зориулалт өөрчлөгдөнө. Үүнтэй адил гэр бүл, нийгмийн гишүүдийн ёс суртахууны хэм хэмжээ алдагдаж, элдэв муу үйл хийвэл тухай орчинд буй хүмүүсийн сэтгэл санаа тавгүй болж, амгалан тайван байдал нь алдагдана. Иймээс миний зан ааш, ухамсарт үйлдэл бусад хүмүүст аз жаргал бэлэглэнэ гэдгийг ухаарах нь чухал юм.

Хүний амьдрал нь бусад хүмүүстэй харилцаж, шүтэн барилдаж оршин тогтнодог. Хүн бусадтай нийгмийн харилцаанд орж, шүтэн барилдахгүйгээр идэх хоол, өмсөх хувцсаа олох, эрдэм сурах, өвчнөө анагаах боломжгүй юм.

Нелсон Мандела: “Эрх чөлөөтэй байхын утга учир нь зөвхөн хэн нэгнийг гав дөнгөнөөс салгах бус бусдын эрх чөлөөг хүндлэн дээдэлж амьдрахад оршино”.



Зураг 39. Багш, шавь



Зураг 40. Эмч, өвчтөн

Монголчууд шүтэн барилдлагыг хэрхэн тайлбарладаг вэ?

Монголчуудын хувьд ус нь амьдралыг тэтгэгч чандмань эрдэнэ билээ. Усгүй бол хүн, мал, араатан, жигүүртний амьдрал мөхлийн ирмэгт хүрнэ. Эх орны минь гол горхи, нуур цөөрмийн цэвэр цэнгэг ус бидний амьдралыг тэтгэж байдаг. Бидний амьдрал устай салшгүй холбогдон шүтэн барилдаж байдгийг ойлгоогүйгээс болж гол мөрний усыг маш ихээр бохирдуулах болжээ.



Зураг 41. Орчноо цэвэрлэх нь хүн бүрийн үүрэг

“Байгаль орчныг хамгаалах тухай хууль”-ийн 4.2 дугаар зүйлд:

“Монгол Улсын иргэд байгаль орчныг хамгаалах тухай хуулийг сахин биелүүлэх, байгаль хамгаалах үндэсний уламжлал, зан заншлыг эзэмших хэрэглэх, үр хүүхдэдээ экологийн хүмүүжил олгох үүрэг хүлээнэ” хэмээжээ.

Дасгал 1



Баг болж, шүтэн барилдлагыг ухаарсны ач тус ба эс ухаарсны хор уршгийг баг бүр нэг нөхцөл авч тайлбарла.

Хүснэгт 38

Шүтэн барилдлагыг ухаарсны ач тус	Шүтэн барилдлагыг эс ухаарсны хор уршиг
1. Бидний амьдралд тусалж дэмжиж байдаг бусад хүнд талархаж сурна.	Би л болж байвал бусад яахав гэсэн бэртэгчин үзэлд автана.
2. Аав ээжийнхээ ач энэрлийг хариулж, хүү, охины үүргээ биелүүлнэ.	Эцэг эхийнхээ хайр энэрэл, хүч хөдөлмөр, хичээл зүтгэлийг үл хүндэлнэ.
3. Эх орныхоо байгалийн үзэсгэлэнг бахдан, ургамал, мод, ан амьтдыг хайрлах, хамгаалах сэтгэл төрнө.	Байгаль орчныг үл хайхарч, түүнд хүйтэн цэвдэг хандана.

Дасгал 2



Шүтэн барилдлагын тухай ойлголт нь сайн үйл үйлдэх санаа сэдлийг төрүүлдэг дараах сургаалын талаар ярилцана уу?

Хүснэгт 39

Сургаал	Тайлбар	Жишээ	Өөрөө жишээ гаргана уу
Буянаа хураах хэрэгтэй. Буянаа бууруулбаас доройтох нь хялбар. Ургамал модны салаа мөчир агуу их ч, Ус лугаа хагацваас хатах болно.	Эд баялагтай баян хүн ч гэсэн бусдын сайн сайхны төлөө буянт үйл хийхгүй бол, хэчнээн саглагар том мод байгаад ус үгүй бол хатаж үхдэгтэй адил буянт сайн үйл хийхгүй бол хүний амьдрал доройтдог.	“Хүргэн хүү”(1970) киноны Жамц баяны “Хорин сайхан шарыг минь хоёр гурван хулгана идчихлээ гэж үү” гэх үгээр жишээлэн илэрхийлж болно.	

Дасгал 3



Сайн үйлс ба эрдэм мэдлэг харилцан бие биеийнхээ сайжрах уг шалтгаан болдог гэдгийг илтгэсэн дараах сургаал шүлгийн утгыг ойлгоё.

Буяны хүч хийгээд ухаан
 Янагш чинагш уг болох бөгөөд сайн хувьтай
 Ус бээр хурыг хийгээд хур нь усыгаа
 Дэлгэрүүлэн үйлдэж ээлжилсээр нөхөр болдог
 Үүний жишээг хур бороо болон гол мөрний усны харилцан хамааралтай харьцуулж болно.

Мөн Лантуун дохио ТББ-ын тэргүүн Ч.Ганжавхлангийн санаачлан байгуулсан “Ид шидийн орон” хүүхэд хамгааллын цогцолбор нь хүүхдүүдэд эрдэм мэдлэг, хайр энэрлийг түгээж, эргээд тус төвд өсөж хүмүүжсэн хүүхдүүд зөв хүн болж төлөвшин, нийгэмд сайн сайхан үйлсийг бүтээж буй жишээг дурдаж болно.

Үүнтэй төстэй нэг жишээ бодож олно уу.

Дасгал 4



Өнгөрсөн, одоо, ирээдүй цагийн харилцан хамаарлыг илэрхийлсэн нэг жишээг олж жүжигчилсэн тоглолтоор үзүүлнэ үү.



Аливаа зүйл бусад юмстай шүтэлцэхгүйгээр дангаар орших боломжгүйг танин мэдсэнээр миний амьдрал бусдын сайхан сэтгэл, хүч хөдөлмөр, хичээл зүтгэлийн үр дүнд оршин тогтнодог болохыг ухаарна. Сайн үйлс бусдад аз жаргал бэлэглэдэг.



Та бүхний бодлоор: “Шүтэн барилдлага” гэх ойлголт дараах орчинд аль аль талуудын оролцоо, хувь нэмэр, үйлдлээр илэрч буйг гэр бүлийнхэнтэйгээ ярилцаж, жишээгээр тайлбарлана уу.

Хүснэгт 40

	<i>Шүтэн барилдлага илрэх орчин</i>	<i>Оролцогч талууд, харилцаа</i>	<i>Тайлбар, жишээ</i>
1	Байгаль орчин		
2	Гэр бүлийн орчин		
3	Нийгмийн орчин		

3.1.3. Шалтгаан, үрийн зохилдлогыг шүтэн барилдлагатай холбож мэдэх

Шалтгаан үрийн зохилдлого хэрхэн илэрдэг вэ?

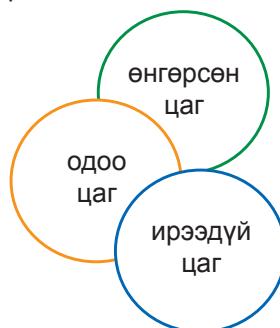
Ирээдүйд бүтэх аливаа ажил, одоо амсаж буй жаргал, зовлон нь шүтэлцэж бий болдог, бусдын нөхцөлөөс хамаарч бий болдог гэдгийг танин мэдэх нь чухал юм. Хүний хийсэн үйл болгон шалтгаан, үрийн шүтэн барилдлагатай байдаг. Аливаа юмс шалтгаан нөхцөл бүрэлдэж байж оршин тогтнодог. Шалтгаан үрийн зохилдлогыг өнгөрсөн, одоо, ирээдүй цагаар тайлбарлаж болно.

Шалтгаан үрийн зохилдлого гурван цагтай хэрхэн холбогддог вэ?

Аливаа зүйлс шалтгаан нөхцөл, үр дагавар зохилдож байж оршин тогтнодог. Хүн, амьтан, ургамлын амьдрал ч мөн адил шалтгаан нөхцөл, үр дагавар шүтэн барилдаж төрж, өсөж хөгжин, мөхөж үгүй болдог.

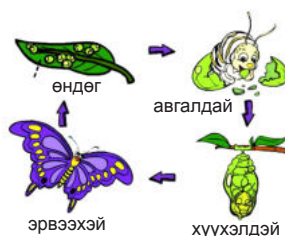
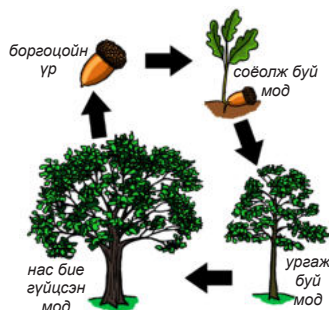
Шалтгаан үрийн зохилдлогыг өнгөрсөн, одоо, ирээдүй цагийн үйлтэй холбож тайлбарладаг. Тухайлбал, бидний хийсэн өнгөрсөн цагийн үйл одоо цагийн үйлийн нөхцөл шалтгаан болдог. Одоо хийсэн үйл нь ирээдүй цагийн үйлийн шалтгаан болно. Өнгөрсөн цагт үйлдсэн үйлийн үр дагавар нь одоо цагт гардаг. Одоо хийсэн үйлийн шалтгаан нөхцөл боловсорч ирээдүй цагт үр дагавар нь гарна. Ийм маягаар шалтгаан үрийн шүтэн барилдлага гурван цагийг дамждаг.

Мөн энэ ертөнцийн бүх зүйлс, оршихуй нь өнгөрсөн, одоо, ирээдүйн гэсэн гурван цагийн төлөвийг дамждаг. Эдгээр гурван цагт шалтгаан, үрийн зохилдлогыг холбож тайлбарладаг нь ийм учиртай.



Бүдүүвч 6. Гурван цагийн шүтэн барилдлага

Шалтгаан үрийн холбоо: Хүн, амьтан, ургамалд



Зураг 42. Модны амьдралын тойрог Зураг 43. Эрвээхэйн амьдралын тойрог

Модны үрээс соёо гарч, соёо нь томорч нахиалан зулзаган мод болон ургаж аажмаар өндөр саглагар мод болдогтой адил, хүн амьтны амьдралын үе шатууд ч мөн адил, нэг нь нөгөөтэйгөө шалтгаан, үр дагаврын шүтэн барилдлагын холбоотой байдаг.

Хүний танин мэдэхүй нь шалтгаан үр дагаврын зохицолд үүсдэг. Тухайлбал, бид аливаа зүйлийн мөн чанар, онцлог шинж чанарын тухай мэдлэгийг эзэмшихэд нэгийг нөгөөтэй нь харьцуулдаг. Жишээ нь: Өндөр уулыг нам толгодтой, зүүн зүгийг баруун зүгтэй, хүнд зүйлийг хөнгөн зүйлстэй харьцуулж буй нь тэд хоорондоо шүтэн барилдаж оршдогтой холбоотой.



Зураг 44. Шалтгаан үрээр байгалийг танин мэдэх



Зураг 45. Шалтгаан үрээр зүг чигийг танин мэдэх

Шалтгаан үрийн холбоо: Бидний амьдралд

Шалтгаан, үрийн зохилдлогыг шүтэн барилдлагатай холбож мэдээд өөрийн үг, үйлдлийг сайн муу, зөв буруу эсэхийг хянаж ажиглан үнэнч шударга шийдвэр гаргах хэрэгтэй.

Шалтгаан үрийн холбоог ухаарч ойлгоогүй хүн шударга бус үйлдэл хийхэд хүрдэг. Ард түмэн шударга бус шийдвэр гаргаж, ёс суртахуунгүй, шударга бус үйлдэл байнга үйлдэгчийг шударга бус хүн хэмээн тодорхойлдог.

Өрнийн философич Аристотель “Дээд суртахуун” зохиолдоо:

“Шударга бус хүн эд хөрөнгө, эрх мэдэл олж аваад өөртөө ч, найз нөхдөдөө ч ихээхэн гай зовлон тарьж болно. Учир нь шударга бус хүн эрх мэдлийг зөв ашиглаж чаддаггүй”³ хэмээн бичжээ. Харин шалтгаан үрийн шүтэн барилдлагыг

3 Даш-Ёндон.Б, Эртний Грекийн философи сэтгэлгээний эх сурвалж, II боть, УБ., 2011

ойлгож ухаарсан шударга хүн өөртөө болон бусдад ач тустай сайн үйл хийж, шударга, эр зоригтой шийдвэр гаргаж, өөрийн шунал, дур хүслийг хянаж, бусдын сайн сайхан, аз жаргалын төлөө үйл хийдэг.

Хүний эрдэм мэдлэг, нэр төр, эрх мэдэл, эд баялаг, эрүүл мэнд, нас буян, аз жаргалтай сайхан амьдралыг бий болгоход шалтгаан үрийн зохилдлогыг санах хэрэгтэй.

Эрдэм мэдлэгийг сурахад багш, эрдэмтэн мэргэдийн үгийг анхааралтай сонсож, нягтлан шинжлэх, аливаа үзэл, онол, сургаалын зөв буруу, үнэн худлыг учир шалтгаан, үр дагаврыг нарийн судалж тогтоон буруу үзлийг хорин мэдлэгээ өөрт болон бусдын тусын тулд зориулж, ёс суртахууныг эрхэмлэх нь чухал юм.

Дасгал 1



Таван баг болж, өнгөрсөн цагт болсон үйлийн ямар учир шалтгаан дээр дараах үйлдлүүд үндэслэн үүссэнийг жишээгээр тайлбарла.

1. Та нарын сургуульд суралцаж байгаа үйл
2. Улаанбаатар хотын замын хөдөлгөөний түгжрэл
3. Монгол Улсын өнөөгийн хөгжлийн түвшин
4. Дэлхийн цаг агаарын өөрчлөлт
5. Мэдээллийн технологийн хөгжлийн өнөөгийн түвшин

Дасгал 2



Дараах асуултад хариулна уу.

1. Нэг ургамлын үрээс яагаад өөр ургамал ургадаггүй вэ?
2. Нэг төрлийн амьтнаас яагаад өөр төрлийн амьтан төрдөггүй вэ?
3. Чи гадаад төрхөөрөө хэнийг дуурайсан бэ?
4. Чи хүмүүжлээрээ хэнийг дуурайсан бэ?
5. Чамд хэн эрдэм мэдлэг олгосон бэ?

Дасгал 3



Дараах хоёр зурагт шалтгаан үрийн барилдлага хэрхэн илэрч байгааг тайлбарлана уу.



Зураг 46. Цаг



Зураг 47. Нэг даалууны нөлөө

Дасгал 4



Дараах үйлдлүүдийн учир шалтгааныг хүүхэд бүр өөр өөрийнхөөрөө тайлбарлаарай. Бусдын тайлбар чинийхээс өөр байгаагийн шалтгаан юу вэ?

1. Аягаа унагаж хагалав.
2. Сандлаа хадав.
3. Яаран гүйж яваад шургаж ойчив.
4. Ээж намайг магтлаа.
5. Өнөөдөр багшдаа зэмлүүлэв.



Хүний хийж байгаа үйлдэл бүхэн тодорхой учир шалтгааны эрхээр явагддаг бөгөөд тухайн үйлдэлд хамааралгүй юм үзэгдэл гэж байхгүй. Хүн хүссэн зорьсноо биелүүлэхийн тулд олон талын харилцан хамаарал, шүтэн барилдлагын хэлхээ холбоо, байгаль, нийгмийн хор хохирлыг тооцож, бусдын эрх ашиг, амар тайван байдал, аз жаргалд муугаар нөлөөлөхгүйгээр урьдчилсан нөхцөлийг хангасны үр дүнд үйл ажиллагаагаа явуулах хэрэгтэй.



“Ардыг тэжээхүй рашааны дусал” сургаал шүлгийн мөрүүдийг уншаад, өөр ямар үйл хийхийн тулд ямар шалтгаан бүрдүүлсэн байх ёстойг өгүүлснийг тайлбарлана уу.

- Сайжирч дээшлэхийг хүсэгчид залуугаас эрдэм сур
- Сааль сүү эдлэхийг хүсэгчид хавраас үнээгээ тэжээ
- Сайн тариа идэхийг хүсэгчид хөрөнгө тарь
- Сац энэ гурвуул үрийг амсахын шалтгаан болмуй.

3.1.4. Шүтэн барилдахуйн ухаанаар асуудалд хандах



Яагаад шүтэн барилдахуйн ухааныг мэдэх хэрэгтэй вэ?

Бид сурах, ажил хөдөлмөр эрхлэх, хүмүүстэй харилцахдаа бүх зүйл хоорондоо шүтэн барилдаж оршдогийг санах хэрэгтэй. Бусдын аз жаргал ч надаас хамаатай тул нийгмийнхээ өмнө үүрэг хариуцлага хүлээсэн иргэн болж төлөвшихөд шүтэн барилдахуйн ухааныг санаж явах нь чухал юм.

Шүтэн барилдлагыг ухаарснаар амьдралдаа сайн үйл хийнэ.

Хүний амьдралд тохиолдох аз жаргал, зовлон нь ямар нэг шалтгаан нөхцөлөөс үүсдэг. Аз жаргалтай, сэтгэл хангалуун амьдралын шалтгаан нөхцөлийг эрдэм мэдлэг, ёс суртахуун, хөдөлмөр, сайхан сэтгэл, сайн үйлс бүрдүүлдэг. Сайн, зөв, үйлээс амжилт, амар амгалан, аз жаргал үүснэ.

Муу, буруу, хортой зуршил, үйлдлээс зовлон бэрхшээл үүснэ.

Зовлон бэрхшээлийн шалтгаан нөхцөл нь мэдлэггүй, ёс суртахуунгүй, залхуу хойрго, хувиа хичээж, биеэ тоосон, бусдыг хорлох буруу сэтгэлээс шалтгаалж үүсдэг. Хүн ёс суртахууны хэм хэмжээг сахин, шүтэн барилдлагыг ойлгож ухаарснаар муу үйлээс зайлсхийн сайн үйлс рүү тэмүүлдэг.

Шүтэн барилдлагыг ухаарснаар нийтийн сайн сайхны төлөө зөв шийдвэр гаргана.

Хүн өдөр тутмын амьдралдаа гэр бүл, ажил, сургууль, олон нийтийн хүрээлэлд орж нийгмийн харилцаа үүсгэдэг. Нийгмийн харилцаанд орж ямар нэг шийдвэр гаргах, үйлдэл хийхдээ ёс суртахууны хэм хэмжээг сахин сайн, муу үйлийг ялган өөрт болон бусдад тустай үйлийг хийх нь аз жаргалтай амьдрах үндэс болдог.

Хүн ёс суртахууны хэм хэмжээг сахихад аливаа зүйлийн шалтгаан нөхцөл, бусад зүйлтэй шүтэн барилдаж орших ухааныг санах хэрэгтэй.

Хүн нийгмийн бусад гишүүдтэй харилцан шүтэлцэж амьдардаг болохоо ойлговол өдөр тутмын амьдралдаа хувиа хичээсэн, бэртэгчин үзлээсээ салж, бусдыг ойлгож хүндлэн, тусалж дэмждэг. Зөв хүн бусдад аз жаргал, амар амгаланг бэлэглэн, бусадтай хамтран эвтэй найртай сурч хөдөлмөрлөн, нийтийн сайн сайхны төлөө зүтгэдэг.

Ахмад үеийнхнийхээ ач тусыг ухаарах нь шүтэн барилдлагатай хэрхэн холбогдох вэ?

Нийгмийн үндсэн нэгж болох гэр бүлийн амьдралыг залгамжлах, аав ээж, өвөө эмээгийнхээ үйл хэргийг үргэлжлүүлэх нь хүний амьдралын нэг чухал үүрэг юм. Миний амьдралд эцэг эх, өвөг дээдэс үнэлж баршгүй ач тус хүргэсэн бол би ч мөн адил дүү нар, ирээдүй хойч үеийнхээ сайн сайхны төлөө гэсэн сэтгэл үүсгэж, зөв амьдрах нь шүтэн барилдлагын ухааныг амьдралдаа хэрэгжүүлж буйн илрэл юм.

Өвөө эмээ, эцэг эхээ ачлан хүндлэх нь олон сайн үйлийн эхлэл гэдгийг ухаарч, тэднийхээ сургаал үгийг алхам тутамдаа хэрэгжүүлж явбал үнэнч шударга, ёс суртахуунтай, хүнлэг энэрэнгүй хүн болж төлөвших болно.



Зураг 48. Ахмад залуу үеийн залгамж холбоо

Өдөр тутмын амьдралд шүтэн барилдлага хэрхэн илрэх вэ?

Сурагч өдөр бүр хичээлдээ суухдаа найз нөхөд, багш, сургуулийн ажилчдаас гадна, та бүхэнтэй өдөр тутам уулзах боломжгүй ч сургууль барьсан барилгачид, сурах бичгийг хэвлэж түгээдэг ажилчид, сурагчийн дүрэмт хувцсыг оёдог оёдолчин, сургуулийг цахилгаан, дулаанаар хангаж байдаг инженер техникийн ажилчдын хүч хөдөлмөр, ач тусаар сурах таатай орчин нөхцөл бүрдсэнийг мэдэх нь шүтэн барилдлагыг ухамсарлаж буй хэрэг юм.

Ийнхүү би болон миний танил найз нөхөд, бусад хүмүүс бүгд хоорондоо шүтэн барилдаж зэрэгцэн оршдог гэдгийг мэдэх нь ёс суртахууны хэм хэмжээг сахих, нийтийн сайн сайхны төлөө зөв шийдвэр гаргадаг болно.



Зураг 49. Өдөр тутмын амьдралд шүтэн барилдлага

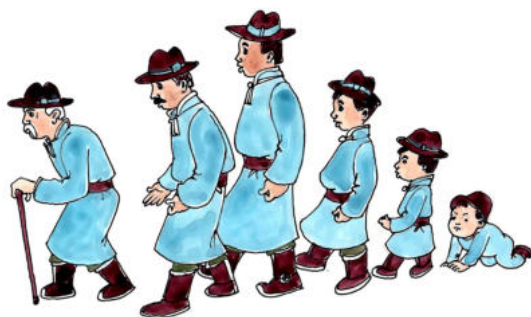
Эх орон ба шүтэн барилдлагын холбоо



Зураг 50. Ахмад үеэ хүндлэх

Өвөг дээдсийн өвлүүлэн үлдээсэн эх орон, тусгаар тогтнол, эрх чөлөө, энх тайван байдлыг сахин хамгаалах нь шүтэн барилдлагын үүднээс авч үзвэл бидний үүрэг юм. Энэ үүргээ биелүүлэхийн тулд бид эх орныхоо түүх, соёл, уламжлалд суралцах ёстой. Бид эх орныхоо төлөө алтан амиа өргөсөн баатруудыг дурсах, тэдний ялалтыг тэмдэглэх тусгай зан үйл, баяр ёслолыг тэмдэглэн оюун санааны эв нэгдлээ илэрхийлдэг. Ард түмнийхээ сайн сайхан, эв нэгдэл, аз жаргалтай сайхан амьдралын төлөө бид ардчилал, шударга ёс, хүний эрхийг хүндэтгэн дээдлэх ёстой. Эх орныхоо түүх, соёлыг мэддэг хүн эх орноороо бахархан, байгаль эхээ хайрлан хамгаалах, ардын уламжлалт мэдлэг ухааныг өвлөн авахын тулд хичээдэг.

Ахмад үеийнхээ эх орныхоо эрх чөлөө, тусгаар тогтнол, хөгжил цэцэглэлтийн төлөө урсгасан цус, асгаруулсан хөлсийг бид мартаж болохгүй. Бидний өнөөдрийн амжилт бүтээл, аз жаргалтай сайхан амьдралын шалтгааныг ахмад үе минь бий болгосон. Ахмад үеийн хайр энэрэл, ёс суртахуун, эрдэм мэдлэг, мэргэжил, туршлага, үр чадвараас суралцаж улс орноо хөгжүүлэх нь чухал юм.



Зураг 51. Хүний амьдралын жам ёс

Хүн амьдралын жам ёсыг даган нялх балчир үеэс идэр залуу үеийг дамжин ахмад үеийн нэг болно. Энэхүү жам ёсыг манай ард түмэн “Эрийг нас, уулыг цас дарна” гэх зүйр цэцэн үгээр хойч үедээ сургамжилж иржээ.

Шалтгаан, үр дагаврын харилцан хамаарлыг ухаарч ойлгон ахмад үеэ хүндлэн, тэдний заавар зөвлөгөөг дагаж хариуцлагатай амьдрах нь залуу үеийн хүмүүжил, төлөвшилд чухал юм.

Ахмад үеэ үл хүндлэн, тэднийг гомдоовол, ирээдүй хойч үе ч бас өөрийг чинь үл хүндлэн, гомдоох болно гэдгийг ойлгуулахын тулд “Өнгөрсөн үе рүүгээ гар бугаар буудвал, ирээдүй чамайг их бугаар буудна” гэсэн мэргэн үг гарсан болов уу.

Дасгал 1



Монгол айлын дөрвөн ёсыг шүтэн барилдлагын үүднээс тайлбарла.

- | | |
|------------------|------------------|
| 1. Эцэг асралтай | 3. Дүү бишрэлтэй |
| 2. Эх энэрэлтэй | 4. Хүү тахимдуу |

Дасгал 2



Баг болж, монгол хүний эрхэмлэх зургаан зүйл тус бүрээр учир шалтгаан, шүтэн барилдлагыг нь тайлбарла. (Ганхуяг.Н, Монгол намба, ёс жудаг, УБ., 2018)

1. Үнэн бат журмыг үргэлж хичээж явах.
2. Өвөг дээдсийн сургаалыг санаж сэрж явах.
3. Үйлийн дээд ачийг буцааж хариулж явах.
4. Өгөх гээхийн хорвоог учирлан таниулж явах.
5. Үргэлж мэргэн номыг тогтоож тунгааж явах.
6. Үгээгүй дорд ардыг өргөн тэнхрүүлж явах.

Дасгал 3



Дараах үйлдлийг хийхэд юуг урьдчилан тооцох хэрэгтэй вэ?

Хүснэгт 41

Үйлдэл	Урьдчилан тооцох зүйлс
Хоол хийх.	
Юм оёх.	
Барилга барих.	
Зам тавих.	
Дугуйланд суралцах.	
Айлд зочлох.	
Найз нартайгаа зугаалах.	

Дасгал 4



Дөрвөн баг болж хуваагдаад «Дармапада» судрын дараах дөрвөн бадаг шүлэг тус бүрийг багаараа тайлбарла.

1. Ухаан сэрэмж нь үхэлгүй мөнхийн зам
Ухаан сэрэмжгүй нь үхэлд хөтлөх зам
Ухаан сэрэмжтэй нь мөнхөрмүй
Ухаан сэрэмжгүй нь аль хэдийн үхсэнтэй ижил
2. Айсан хүмүүс аврал эрж
Ариун сүм, ой хөвч
Бут сондуул, дов толгод
Бүхий л газар руу гүйлдмүй
3. Огтхон ч тэдгээр нь
Оройн дээд авралын газар биш ээ
Бултаж очсоноор авралын тийм газар
Бүх зовлонгоос хагацаж эс чадмуй
4. Өөрийн биеийг хянан болгоож
Өөчлөн шинжиж байваас зохилтой
Биеэ чандлагч хянуур сэрэмжтэй лам л
Баяр жаргал дүүрэн амьдармуй цаг ямагт



Хүний амьдралд үй түмэн асуудал тулгарч байдаг бөгөөд тэр бүхнийг хүн ямагт зөв хандлагаар алдаа эндэгдэлгүй шийдэж тэр бүр чаддаггүй. Алдаа эндэгдэл гарахын гол шалтгаан нь уг асуудлыг тал бүрээс нь судалж, уужуу тавиун ухаанаар, алсын хараатай хандаагүйд оршино. Иймээс хүн алдаа эндэгдэл гаргахгүйн тулд аливаад учир шалтгаан, шүтэн барилдахуйн ухаанаар хандах хэрэгтэй.



Гэр бүлийнхээ ахмад гишүүдээс амьдралд нь тохиолдсон баярт болон гунигт түүхээс яриулан, тэрхүү үйл явдал болсон аль болох олон талын учир шалтгааныг асууж тодруулна уу.

3.2

МОНГОЛ ЦАГ ТООЛОЛ

*"Монгол тэнгэр огторгуй, газар шороо, цаг тоолалдоо
зохицож бидний бие, хэл, сэтгэлийн үйлс зөв байх
болтугай"*

3.2.1. Дэлхий дахины цаг тооллын ялгавар, уламжлалыг мэдэх



Монголчууд ямар цаг тоолол хэрэглэдэг вэ?

Орчин үед монголчууд ажил, албан хэргээ аргын тоолол буюу "Григорийн тоолол"-оор эрхлэн явуулдаг. Харин уламжлалт соёл, зан заншил, уламжлалт баяр ёслол, ахуй амьдралаа зохицуулахдаа билгийн тооллыг ашиглаж байна.

Монголчууд Хүннү гүрний үеэс од мичид, нар, сарны хөдөлгөөн тохиолыг тооцоолон цаг тооллын бичиг хөтлөн ахуй амьдралаа зохицуулж байсан тухай өмнөд хөршийн түүх болон жуулчдын тэмдэглэлд дурдагджээ. Монголчууд цаг хугацааны тооллыг хүрдний эргэлтэд оруулж, агшин хором, цаг, өдөр, сар, улирал, 12 жил, жаран, галаваар тоолдог онцлогтой.

Монголчууд эрт үеэс малаа маллан хөдөө бэлчээрт явахдаа байгалийн хувирал өөрчлөлтийг од, сар, нарны шилжилт хөдөлгөөнөөр шинжлэн мэддэг байжээ. Нүүдэлчин ард сарны шилжилт хөдөлгөөн, дүрс нь арвидах болох хасагдах байдлаар сарыг шинждэг байв.

Ингэхдээ шинийн нэгнээс наймны хооронд шинэ сарны эхний хагас үе, түүнээс хойш шинийн арван таван хүртэл сар арвидан дэлгэрч тэргэл сар гарах үе, дараагийн долоо хоногт сар хомсорч жижгэрсээр шинийн хорин хоёронд үдэш орой хожуу сар гарах үе, удаах долоо хоногт нь сар хасагдсаар шинийн гучинд битүү харанхуй нөмрөх битүүний үеийг нарийн ажиглаж тооцоолно.



Зураг 52. Сарны арвидал, хомсдол

Мөн монголчууд жилийн турш хөдөө малын бэлчээрт малаа маллаж явахдаа нарны орчил хөдөлгөөнийг ажиглан өвөл, зуны нар буцах болон хавар, намрын өдрийн тэнцэл зэргийг нарийн гярхай ажиглан тооцоолж, ахуй амьдралаа зохицуулдаг байжээ.

Үүнээс үзвэл манай өвөг дээдэс эртнээс сар, нарны тооллыг ахуй амьдралдаа ашиглаж ирсэн нь илэрхий байна. Түүнийг нотлох баримт нь Хөх хотын Таван суваргын арын хадан дээр сийлсэн “Тэнгэрийн орны монгол зураг” юм. Энэ зургийг 1530 мм голчтой тойрогт багтаан, тэнгэрийн хойд хагасын 773 од болон өмнөд хагасын 602 одыг 229 одны ордонд бүлэглэн хувааж, өвөрмөц нэрүүд өгч, түүнийгээ монгол үсгээр хадсан байдаг.

Монголд VIII зууны үеэс эхлэн од, гараг, нар, сарны хөдөлгөөнийг тооцоолон 5 махбод, 8 суудал, 9 мэнгэ, 12 жил, эр эм, хатуу зөөлөн жил, 24 улирал, 28 од гэх одон зурхайн ойлголтуудаар хөгжүүлж, билгийн улирлын цаг тооны бичиг зохиох болжээ.

Монгол орны газрын хуваарь, онцлогт нийцүүлсэн билгийн цаг тооны бичгийг боловсронгуй болгоход Лувсанданзанжанцан (1639-1704), Ишбалжир (1704-1788) нарын монгол мэргэд чухал хувь нэмэр оруулжээ.

1789 онд Их Хүрээнд билгийн тооллын цаг тооны бичгийг тооцоолж боддог мэргэжилтнүүдийг бэлтгэдэг “Зурхайн дацан” сургууль байгуулагдаж, олон нэртэй зурхайчдыг бэлтгэн гаргах болжээ. Монголчууд тоо, одон зурхай, цаг улирлын ухааны талаар 80 гаруй ном бүтээл туурвисан байна.



Зураг 53. Тэнгэрийн орны монгол зураг

Дэлхий дахинд ямар цаг тоолол хэрэглэдэг вэ?

Хүн төрөлхтөн эртнээс өөрсдийн амьдрал ахуй, улс төр, нийгмийн харилцаа, худалдаа, шашны зан үйл, баяр ёслолыг хийх тухайлсан жил, улирал, сар, өдрийг тэмдэглэж, бүртгэх зорилгоор цаг тооны бичгийг буй болгожээ. Өнөөдөр дэлхий дахинд сарны, нарны, нар сарны тоолол хосолсон гурван төрлийн цаг тооны бичгийг ашиглаж байна. Дэлхийн ард түмнүүд МЭӨ 4713 жилийн өмнөөс өөрсдийн түүх, соёл, уламжлал, ахуй амьдралаас хамаарч өөр өөр цаг тооллын бичгийг хөтлөн дагаж мөрдөж иржээ.

Сарны цаг тоолол нь өдрийг тооцохдоо сарны хөдөлгөөнийг ашигладаг

билгийн тоолол болно. Энэ цаг тооны бичгийн жишээ нь Исламын шашны цаг тооны бичиг юм. Нарны цаг тоолол нь өдрийг тооцохдоо нарны хөдөлгөөнийг ашигладаг аргын тоолол юм. Эртний Персийн цаг тооны бичиг нь нарны тооллын цаг тооны бичиг болно. Нар, сарны буюу арга, билиг хосолсон цаг тооны бичгийг дорно дахины Энэтхэг, Хятадад ашигладаг байна.

Ойрх дорнодын ард түмний соёлд сарны орчил хөдөлгөөнийг голлон тооцоолсон Хижрийн цаг тооны бичиг 622 оноос эхэлдэг бөгөөд энэ тооллын нэг жил нь 12 сартай, 354 буюу 355 өдөртэй байдаг. Хижрийн тоололд исламын шашны баяр ёслол, зан үйл хийх өдрүүдийг тэмдэглэсэн байдаг онцлогтой.

Өрнө дахины ард түмний хувьд тэдний соёл, ахуй амьдралд Юлийн болон Григорийн цаг тооны бичиг чухал үүрэг гүйцэтгэж ирсэн түүхтэй.

Юлийн цаг тооны бичгийг МЭӨ 46 онд Ромын эзэн хаан Юлий Цезарь засаг захиргааны үйл хэргээ эрхлэн явуулахаар хэрэглэж эхэлжээ. Энэхүү тооллын ёсоор Эртний Ромын эзэнт гүрний зөвлөх түшмэлүүд 1 дүгээр сарын 1-ний өдөр засаг захиргааны эрхийг албан ёсоор хүлээн авдаг байжээ. Юлийн цаг тооллын бичиг нь нарны тооллыг баримталдаг. Жил бүрийн 1 дүгээр сарын 1-ний өдрийг жилийн тооллын эх гэж үздэг байна. Энэ тооллын нэгдүгээр сарыг эртний Ромчуудын ертөнцийн эхлэл, цаг хугацааны Янус бурхны нэрээр нэрлэдэг.



Зураг 54. Юлий Цезарь



Зураг 55. Юлийн цаг тооны бичиг

1582 онд Ромын Пап лам XIII Григорий “Юлийн цаг тооны бичгийн” оронд Италийн одон оронч Лилиё Луйджийн бүтээсэн цагалбарыг хэрэглэх болж, “Григорийн цаг тоолол” хэмээн нэрийджээ.⁴

Энэ цаг тооны бичиг нь дэлхий нарыг тойрох үечлэлийг харгалзан цаг хугацаа, сар, жилийг тоолдог бөгөөд нэг жил нь 365 хоног, 12 сартай байдаг. Григорийн цаг тооны бичигт дөрвөн жилд нэг удаа 366 хоногтой өндөр жил тохиодог байна. Григорийн цагалбар нь Есүс Христийн төрсөн жилийг эхлэл болгон жилийг тоолдог онцлогтой. Эдүгээ дээрх тоолол нь дэлхий дахинаа өргөн хэрэглэгдэх болж, монголчууд бид “Аргын тоолол” хэмээн нэрлэн ахуй амьдрал, албан ажилдаа ашигладаг болжээ.

Аргын ба билгийн тоолол

Цаг хугацаа нь билгийн тоололд ашигладаг гол ойлголт бөгөөд дангаар бус оршин буй юмс үзэгдлийн нягт холбоо учир, гараг эрхсийн хөдөлгөөн,

4 БШУЯ, 11 дүгээр ангийн Иргэний боловсрол хичээлийн сурах бичиг. УБ.,2014

махбодын учрал, арга билгийн тохироо, шүтэн барилдлага зэргийг тодорхойлох үндэс болдог.

Цаг хугацааг хэмжих нэгж нь өвчингүй ерийн эрүүл хүн 360 амьсгалыг нэг мөч, тэр жарыг нэг хоног, тэр гучныг нэг сар, тэр арван хоёрыг нэг жил, арван хоёр жилд мод, гал, шороо, төмөр, ус таван махбодоор ялган нэг жаран гэдэг. Билгийн цаг тооны бичгийг тооцох ёсонд нэг амьсгал нь 4 секунд болно. Үүгээр өмнөх тооцоог бодвол, нэг хоногт ерийн эрүүл хүн 21600 амьсгалах ажээ.⁵



Орчин үед монголчууд сарны хөдөлгөөнд тулгуурласан билгийн тоолол болон нарны хөдөлгөөнд тулгуурласан аргын тооллыг хослуулсан цаг тооны бичгийг өргөн хэрэглэж байна. Энэ цагалбар нь нар, сарны хөдөлгөөнийг зурхайн тооны аргаар харьцуулан тооцоолж, нар, сар ургах болон шингэх цаг, өдөрт эрхшээж буй одод, жил өдрийн махбод, мөр гаргах зүг чиг, өнгө, мэнгэ, суудал, шүтэн барилдлага зэргээр цаг уур, хүн, байгалийн харилцан хамаарал, хэмнэл өөрчлөлтийг тодорхойлдог онцлогтой.

Энд жич хэлэхэд, “зурхай” гэдэг нь тоо, одон орон, цаг улирлын ухааны ерөнхий нэр, түүхийн үйл явдал, хувь хүн, улс түмний хувь заяа нь тэнгэрийн эрхсийн байрлалтай холбоотой гэж үздэг үзэл номлол юм.⁶

Дасгал 1



Цаг тооллыг ялгаж мэдэхийн ач тус, эс ялгаж мэдэхийн хор уршгийг баг болон хуваагдаж тайлбарла.

Ач тус

- Дэлхий дахины цаг тооллын үүсэл гарал, ялгаврыг мэдэх.
- Монголчуудын цаг тооллын сэтгэлгээний тухай мэдэж авна.
- Монгол соёл уламжлалтай холбоотой цаг тооны бичгийн онцлогийг мэдэх.
- Монголчуудын билгийн тооллын цаг хугацааг хэмжих нэгж, гол ойлголтуудыг мэдэж авах.

Хор уршиг

- Дэлхий дахинаа хэрэглэгддэг цаг тооны бичгүүдийн үүсэл гарал, утга учир, шашин соёлын холбоог үл мэдэх.
- Билгийн тоолол нь монгол соёл, ёс заншилтай холбоотойг үл мэдэх.

5 БШУЯ, 11 дүгээр ангийн Иргэний боловсрол хичээлийн сурах бичиг. УБ.,2014

6 Монгол хэлний их тайлбар толь. 2016.

Дасгал 2



Цаг тооны бичиг болон цаг улирлын өөрчлөлтийн тухай ярилцаж, асуултуудад хариулж бичнэ үү?

1. Арга, билгийн тоолол хосолсон цаг тооны бичгийг хүмүүс юунд, ямар зориулалтаар ашигладаг вэ?
2. Билгийн тооллын цаг тооны бичиг ямар соёл иргэншилд илүү зохицсон бэ? Яагаад?
3. Хавар, намар хэдэн сарын хэдэнд өдөр, шөнө тэнцдэг вэ? Энэ үед цаг уур, байгальд ямар өөрчлөлт болдог талаар бусад хичээлээс олж авсан мэдээлэл, мэдлэгээрээ баяжуулж ярилцана уу?

Дасгал 3



Билгийн тооллын цаг хугацааны хэмжих нэгжийг хүснэгтэд нөхөж бичнэ үү.

Хүснэгт 42

	Билгийн тооллын цаг хугацааны гол ойлголт	Билгийн тооллын цаг хугацааны нэгж
1	Мөч	360 амьсгал
2	Цаг	
3	Хоног/өдөр	
4	Сар	
5	Жил	
6	Жаран	



Дэлхий дахинаа сар, нар, сар нарны тоолол хосолсон цаг тооллын олон бичиг байдаг. Сарны тооллыг билгийн тоолол гэнэ. Харин нарны тооллыг аргын тоолол хэмээнэ. Билгийн тооллыг манай ард түмэн өдөр тутмын ахуй амьдрал, мал аж ахуй, газар тариалан эрхлэх, соёл уламжлалтай холбоотой зан үйл, баяр ёслолыг тэмдэглэхэд голчлон хэрэглэдэг. Монголчууд өнөө үед улс төр, нийгэм, эдийн засаг, засаг захиргааны ажил, албан хэргээ аргын цаг тооллыг баримтлан явуулж байна.



1.Билгийн тооллын сар бүрийн тухайлсан өдрүүдэд хэрхэн сарны хөдөлгөөн, дүрс ургах, шингэхийг тохирох өдөртэй нь холбож зурна уу. (Даалгаврыг хийхдээ гэр бүлийнхнээсээ асууж, хамтран хийж болно)

Хүснэгт43

1.	Шинийн 2-ны өдөр	Сарын сүүлийн үе, сар хасагдах үе
2.	Шинийн 8-ны өдөр	Битүү харанхуй нөмөр сар үзэгдэхгүй болох үе
3.	Шинийн 15-ны өдөр	Хавирган сар гарах үе
4.	Шинийн 22-ны өдөр	Сар бүтэн харагдаж, тэргэл сар гарах үе
5.	Шинийн 30-ны өдөр	Сарын эхний үе, сар арвидах үе

3.2.2.Билгийн тоолол, аргын тооллын ялгааг мэдэх, хооронд нь шилжүүлж сурах



Билгийн тоолол гэж юу вэ?

Билгийн тоолол нь монголчуудын сарны орчил хөдөлгөөнийг шинжиж цаг, өдөр, сар, жилийг тооцоолон гаргадаг. Монголчууд билгийн тооллын цаг тооны бичгээр нь нар, сар, од гараг эрхсийн хөдөлгөөнийг тооцоолон бодож жил, улирал, сар, өдөр, цаг хугацааг хэмжин тооцоолж, өдөр тутмын амьдралдаа хэрэглэж иржээ.

Билгийн тоолол нь сарны хөдөлгөөн дээр түшиглэн жил, сар, өдөр, цаг хугацааг тооцоолно. Билгийн тоололд цаг хугацааг мөн таван махбод, найман суудал, есөн мэнгэ, арван хоёр жил, шүтэн барилдлага зэргээр тодруулж нарийн тооцоолдог.

Билгийн тоолол нь эртний Энэтхэгийн Ригданжамбалдагва хэмээх хааны нийтийн тооллын эхэн үед зохиосон “Цагийн хүрдний хураангуй үндэс” хэмээх одон зурхай, тоон ухааны эх сурвалжаас үүсэн хөгжжээ. “Цагийн хүрдний” эх сударт 12 жил, жаран, галав гэсэн ойлголтууд түгээмэл байдаг. Билгийн тооллын эхний жарныг 1027 оны гал туулай жилээс эхлэн тоолдог. Тодруулж хэлбэл, анхны жарны нэгдүгээр он нь гал туулай жил буюу 1027 он юм. Одоо бид билгийн тооллын XVII жаранд амьдарч байна. 2020 он бол XVII жарны төмөр хулгана жил болно.

Аргын тоолол гэж юу вэ?

Аргын тоолол нь нарны хөдөлгөөнийг тооцоолж цаг хугацааг тоолох арга юм. Аргын тоолол нь нарны хөдөлгөөнд тулгуурлан жил, сар, өдөр, цаг хугацааг тооцоолдог. Аргын тоололд дээрх таван махбод, найман суудал гэх мэт ойлголт байдаггүй.

Аргын тооллын эхийг Есүс Христийн төрсөн жилээс эхлэн тоолдог. Аргын тоололд XVIII, XIX, XX, XXI зуун гэх мэтээр зуун жил гэсэн ойлголтыг өргөн ашигладаг.

Аргын тоолол нь өнөө үед дэлхий дахинаа өргөн хэрэглэгдэх болсон дэлхий нарыг тойрох хөдөлгөөнийг шинждэг нарны тоололд тулгуурладаг Григорийн тоолол юм. Григорийн цаг тоололд сарын нэрийг ихэвчлэн эртний Ромын бурхдын нэрээр нэрлэсэн байдаг.

Дасгал 1



Билгийн тоолол нь аргын тооллоос дараах хэмжих нэгж, онцлог шинж чанараар ялгагдах ба эдгээр шинжийг нэг бүрчлэн тайлбарлаж ярилцаарай.

1. Билгийн тоолол нь цаг хугацааг хүрд тойрог хөдөлгөөнд оруулж цаг, өдөр, сар, жил, улирал, жаран, галаваар хэмждэг.
2. Билгийн тоололд цаг хугацааг 12 амьтнаар бэлгэдэн тоолдог. Билгийн тоололд мод, гал, шороо, төмөр, ус гэсэн таван махбодын ойлголтыг хэрэглэдэг.

3. Мөн билгийн тооллын цаг тооны бичигт мэнгэ, найман хөлөл, барилдлага, шүтэн барилдлага гэсэн ойлголт багтдаг.
4. Монголчуудын соёл, уламжлал, хорио цээр, зан заншилтай холбоотой хатуу, зөөлөн үйлийг үйлдэх, эс үйлдэх өдрийн үрийг билгийн тооллын цагалбарт тэмдэглэдэг.

Билгийн тооллыг аргын тоололд шилжүүлэх арга

Билгийн тоолол (БТ)-ыг аргын тоолол (АТ)-д шилжүүлэх томъёо¹⁰
 $БТ \rightarrow АТ$

(1) {тухайн жарны эхний жил}+{жаран жилийн дугаар} = X

(2) X—1= Y он

Жишээ: 17 дугаар жарны **идэр төгөлдөр** хэмээх **модон буюу хөхөгчин гахай жил** аргын хэдэн онтой дүйхийг бодож олъё.

17 дугаар жарны эхний жил нь 1987 он.

Идэр төгөлдөр хэмээх жил нь жаран бүрийн 9 дүгээр жилтэй харгалздаг (Жаран эхэлсэн жилээс эхлэн тоолсоор тухайн жилийн дугаарыг олж болно)

Бодох нь:

1. $1987+9=1996$

2. $1996-1=1995$ он

Хариулт нь: 17 дугаар жарны **идэр төгөлдөр** хэмээх **модон буюу хөхөгчин гахай жил нь** аргын тооллын 1995 он байжээ.

Жаран эхлэх оны жагсаалт⁷

Хүснэгт 44

Жаран – Эхлэх он			
I 1027	II 1087	III 1147	IV 1207
V 1267	VI 1327	VII 1387	VIII 1447
IX 1507	X 1567	XI 1627	XII 1687
XIII 1747	XIV 1807	XV 1867	XVI 1927
XVII 1987	XVIII 2047	XIX 2107	XX 2167

Аргын тооллыг билгийн тоололд шилжүүлэх арга

Аргын тоолол (АТ)-ыг билгийн тоолол (БТ)-д шилжүүлэх томъёо:

$АТ \rightarrow БТ$

$АТ-1026=X$

$X : 60 = y^1, y^2$ (Бутархай тоо)

Эцсийн хариу: $y^1 + 1 =$ БТ-ийн жарны дугаар

$y^2 =$ (жаранд эзлэх жилийн дугаар)

Тэгш хуваагдал ногдвор нь шууд жарны дугаар болох бөгөөд тухайн жаранд эзлэх жил нь 60 дугаарт харгалзана.

Жишээ нь: 2021 он билгийн тооллын хэддүгээр жарны хэд дэх онтой дүйхийг бодъё.

7 (Тэрбиш.Л. Монголчуудын Төвөд хэлээр туурвисан одон зурхайн бүтээлийн түүхийн судалгаа. УБ., 1999)

2021-1026=995

995 : 60 = 16, 35 (буюу тодруулан ялгавал: $y^1=16$, $y^2=35$) Жич: дэвтэртээ бодож үлдэгдэл тоог гаргана уу.

Хариу нь: Бүхэл $16 + 1 = 17$ (жарны дугаар)

Бутархай үлдэгдэл 35 нь 17 дугаар жарны 35 дахь жил буюу цөөвөр хэмээх төмөр үхэр жилтэй дүйнэ. (35 дахь жилийг дараах хүснэгтээс харна уу.)

Дасгал 2



Арга, билгийн тооллыг нэгээс нөгөөд шилжүүлэх дараах хүснэгтийг ашиглан, өөрийн махбод ба жилийн огтлолцох тоог олно уу. Хүснэгтэд буй тоонууд нь жаран жилийн доторх жилийн дугаарууд болно. Тэрхүү дугаар нь тухайн жил болон махбодын огтлолцох уулзвар дээр байгааг анхааралтай ажиглаарай.

Хүснэгт 45

Махбод Жил	Гал	Шороо	Төмөр	Ус	Мод
Туулай	1	13	25	37	49
Луу	50	2	14	26	38
Могой	51	3	15	27	39
Морь	40	52	4	16	28
Хонь	41	53	5	17	29
Бич	30	42	54	6	18
Тахиа	31	43	55	7	19
Нохой	20	32	44	56	8
Гахай	21	33	45	57	9
Хулгана	10	22	34	46	58
Үхэр	11	23	35	47	59
Бар	60	12	24	36	48

Дасгал 3



Баг болж, цаг тооллыг мэдэхийн ач тус ба хор уршгийг дараах байдлаар дэлгэрүүлэн тайлбарлаарай.

Ач тус

- Билгийн цаг тооллын тухай мэдсэнээр монгол соёл уламжлалтай холбоотой зан үйл, ёс заншлыг мэдэж авна.
- Монголын түүхэн эх сурвалж дахь билгийн он тооллыг аргын тоололд шилжүүлж сурна.
- Монголын түүхэнд чухал үүрэг гүйцэтгэсэн нэр алдартай хүмүүсийн амьдралын он дарааллыг билгийн тооллоос аргын тоололд шилжүүлж сурна.

Хор уршиг

- Монголчуудын уламжлалт цаг тооллын онцлог, уламжлалыг мэдэхгүй, үгүйсгэх.
- Монголын түүхэн эх сурвалж дахь билгийн тооллын цагийг аргын тоололд шилжүүлж мэдэхгүй байх.
- Монгол соёл уламжлалтай холбоотой цаг, өдөр, сар, улирлын хорио цээрийн ёсыг үл мэдэх.

Дасгал 4



Дараах эхийг уншаад тус ном хэдэн онд бичигдсэнийг бодож олно уу.

“Мандах нарны туяа” хэмээх сургаалыг **Равжин хэмээхийн арван тавдугаар машид гарсны эцсийн гал барс жилд** Монгол Улсын Судар бичгийн хүрээлэнгийн гишүүн бөгөөд Халх Монголын Хан Хэнтий уулын аймгийн Өндөр хаан уулын хошууны дорд өчүүхэн болхи бичээч Бат-Очир хэмээгдэгч бээр Их Хүрээ хэмээх Улаанбаатар хотод бичив.

Дасгал 5



Өөрийн болон аав, ээжийнхээ аргын тооллын төрсөн жилийг билгийн тоололд шилжүүлнэ үү.

Хүснэгт 46

	Төрсөн жил	Аргын тооллын жил	Билгийн тооллын жил
1	Өөрийн		
2	Аавын		
3	Ээжийн		



Аргын тоолол болон билгийн тооллын ялгааг мэдэж, билгийн тоолол нь махбод, найман суудал, есөн мэнгэ, арван хоёр жил гэх мэт ойлголтуудыг од, сар, нарын хөдөлгөөнтэй уялдуулан цаг тооны бичгээ зохиодог онцлогтойг мэдэж авах нь чухал юм. Хүүхдүүд та нар цаашид, хүний амьдрал, био хэмнэлд од гараг, эрхэс, сар, нарны хөдөлгөөн нөлөөлөх боломжтойг тооцоолдог ардын уламжлалт ухааныг сурах хэрэгтэй.



Гэр бүлийн гишүүдийнхээ төрсөн билгийн тооллын жилийг аргын тоололд шилжүүлэн бичнэ үү. (Өөрийн чинь гэр бүлийн гишүүдээс хамаарч, хүснэгтэд оруулах мэдээлэл өөр байж болно)

Хүснэгт 47

	Төрсөн жил	Билгийн тооллын жил	Аргын тооллын жил
1.	Аав		
2.	Ээж		
3.	Ах, эгч		
4.	Дүү		

3.2.3. Ивээл, харш жил, жил орох ёсны тухай мэдэх



Билгийн тоололд цаг, өдөр, сар, жилийг арван хоёр амьтны нэрээр нэрлэн ивээл болон харш жилийг тооцоолох нь

Билгийн тооллын арван хоёр жилийг хулгана жилээс эхлэн тоолдог. Монголчууд билгийн тооллын цаг, өдөр, сар, жилийг арван хоёр жилээр тоолно. Арван хоёр жилийг тоолохдоо хулгана жилээс эхлэн үхэр, бар, туулай, луу, могой, морь, хонь, бич, тахиа, нохой, гахай хэмээн нар зөв тоолдог.

Арван хоёр жил нь хоорондоо ивээл буюу харш гэсэн барилдлагатай байдаг. Арван хоёр жилийн ивээл жилд нь төрсөн хүмүүсийн зан ааш, сэтгэл хөдлөл, хүсэл сонирхол, био хэмнэлд ижил төстэй талууд байдаг гэж үздэг. Харин арван хоёр жилийн харш жилд төрсөн хүмүүсийн зан ааш, сэтгэл хөдлөл, био хэмнэлд бие биедээ харшлах нөлөө байдаг ажээ.

Ивээл жил

Тухайн хүний төрсөн жилийн дараагийн жилээс нэг гэж нар зөв тоолоод дөрөв, болон найм дахь жилийг ивээл жил гэж үздэг. Жишээ нь: Хулгана жилийн ивээл жил нь нар зөв тоолоод дөрөв дэх жил болох луу жил, найм дахь бич жил нь ивээл жил болно. Тэр мэтчлэн тоолоход дараах байдлаар ивээл жилүүд хоорондоо зохилдож найрсдаг.

Хүснэгт 48

Ивээл жилүүд:		
1. Хулгана	Луу	Бич
2. Үхэр	Могой	Тахиа
3. Бар	Морь	Нохой
4. Туулай	Хонь	Гахай

Таван махбод

Эдгээр ивээл жилийг мод, гал, шороо, төмөр, ус гэсэн таван махбодоор барилдуулан тоолох ёс буй. Мөн таван махбод нь эр, эм, арга, билгийг бэлгэдсэн өнгөөр ялгагддаг. Жишээ нь: Эр өнгийг хөх, улаан, шар, цагаан, хар гэж тодотгодог бол, эм өнгийг хөхөгчин, улаагчин, шарагчин, цагаагчин, харагчин хэмээн ялгаж нэрлэнэ.

Дээрх таван махбод нь эх, хүү, нөхөр, дайсан гэсэн барилдлагаар хоорондоо шүтэн барилддаг.

Хүснэгт 49

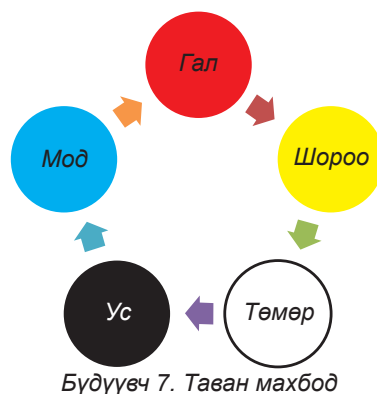
Махбод	Хүү	Нөхөр	Дайсан	Эх
Гал	шороо	төмөр	ус	мод
Шороо	төмөр	ус	мод	гал
Төмөр	ус	мод	гал	шороо
Ус	мод	гал	шороо	төмөр
Мод	гал	шороо	төмөр	ус

Хүснэгт. Б.Даваахүү Билэгт сайн өдөр сонгох зурлага, УБ., 2017. х.45

Манай ард түмэн эртнээс өдөр тутмын амьдрал, хамтарч ажил хөдөлмөр, худалдаа наймаа эрхлэх, алс аян замд мордох, ханиа сонгохдоо ивээл жилүүд

хоорондоо сэтгэл санаа нийлж, ажил үйлс нь сайн бүтнэ гэж үздэг байжээ. Ивээл жилтэй хүмүүсийн зан араншин, сэтгэл хөдлөл нь хоорондоо таарч тохирдог хэмээн үздэг.

Ивээл жилтэй ч хоорондоо сэтгэл санаа нийлэхгүй, харшлах, зөрчилдөх тохиолдол бий. Тэрхүү зөрчилдөх байдал нь ивээл жилтэй ч махбод нь хоорондоо харшилдсан барилдлагатай холбоотой. Тухайлбал гал хулгана жил нь усан луу, эсвэл усан бич жилтэй ивээл мэт харагдавч, махбодын хувьд гал, ус хоёр нь хоорондоо харш барилдлагатай учир зөрчилдөх тохиолдол гардаг.



Харш жил

Билгийн тооллын 12 жил нь дараах дарааллаар хоорондоо харш гэж үздэг. Хулгана, морь (хоорондоо харш) гэх мэт.

Хүснэгт 50

Харш жилүүд:						
1.	хулгана	үхэр	бар	туулай	луу	могой
2.	морь	хонь	бич	тахиа	нохой	гахай

Эдгээр харш жилтнүүд хамтарч аян замд гарах, худалдаа арилжаа хийх, ажил үйлс бүтээх, хоорондоо гэрлэх тохиолдолд бие биеэ үл ойлгох, санал зөрөлдөх, саад бэрхшээлтэй тулгарч, ажил үйлс нь санаснаар бүтэхгүй гэж үздэг. Гэхдээ харш жилтэй л бол хоорондоо таарч тохирохгүй, ажил үйлс бүтэхгүй гэж ойлгох нь өрөөсгөл ойлголт юм. Харш жилтэй хүмүүс хоорондоо гэр бүл болж эв найртай, аз жаргалтай амьдарч, хамтын ажил үйлс нь амжилттай яваа жишээ бидний эргэн тойронд олон байдаг.

Хүмүүс хоорондоо бие биеэ ойлгож, хүндэлдэг, нэгийгээ зовсон цагт нь тусалдаг, хайрлан энэрэх сэтгэлтэй, зорьсон ажил үйлсээ бүтээх хичээл зүтгэлтэй, бүтээлч, эерэг зөв сэтгэлтэй бол ямар ч саад бэрхшээлийг давж, амжилтад хүрдэг гэдгийг үргэлж санаж явах хэрэгтэй.

Ивээл, харш жил гэсэн ойлголтоор хүмүүсийн хоорондын эв зохицлыг шинжихээс гадна хүний төрсөн жил нь тухай гарч буй жилтэй ивээл, харш барилдлагатай эсэхээс шалтгаалж, тэр жилд хүний био хэмнэлд ямар өөрчлөлтүүд орохыг магадлах гэж оролддог байна.

Жил орох ёс

Уламжлалт зурхайн ухаанд хүний төрсөн жил нь 12 жил тутамд дахин давтагддаг ёсыг жил орох хэмээнэ. Хүний төрсөн жил нь түүний 13, 25, 37, 49, 73, 85, 97, 109 насанд давтагдаж, жил нь ордог. Билгийн цаг тооны бичигт жил нь орсон хүний тухайн жилд амь нас, эрүүл мэнд, ажил үйлс, эд хөрөнгө, цог хийморь, нийгмийн харилцаанд гарч болзошгүй өөрчлөлт, био хэмнэлийг амь, бие, эрхтэн, хийморь, сүлд гэсэн ойлголтоор тодорхойлсон байдаг.

Жил орох үед анхаарах амьдралын хэмнэл өөрчлөлтийг үзүүлсэн зурхайн ойлголт, түүний тайлбарыг дараах хүснэгтээс үзнэ үү.

	Зурхайн ойлголт	Түүнд харгалзах хэмнэл, өөрчлөлтийг шинжих, түүний тайлбар
1	Амь	Амь насанд гэм саад учрах эсэх, аюултай, аюулгүйг шинждэг.
2	Бие	Хүний өвчин эмгэг тусах, эс тусах эсэх зэрэг бие, сэтгэлийн эрүүл мэндийг шинжинэ.
3	Эрхтэн	Идээ ундаа, эд хөрөнгө арвидах, барагдах эсэхийг шинждэг
4	Хийморь	Ажил үйлс санасан ёсоор сэтгэлчлэн бүтэх эсэх, нийгмийн харилцаанд гарч болзошгүй өөрчлөлтийг шинжинэ.
5	Сүлд	Амь насанд гэм хорлол буй эсэхийг шинжинэ.

Билгийн цаг тооны бичигт жил орж буй хүний амь, бие, эрхтэн, хийморь, сүлдний зурлага сайн, муу гарсан эсэхийг тооцоолж, тухайн жилд хийлгэх заслыг зааж өгсөн байдаг. Түүнээс гадна жил орж буй хүний төрсөн жилийн махбод нь одоо урган гарч буй (ирж буй шинэ жилийн) махбодтой ямар барилдлага холбоотой эсэхийг шинждэг. (Ивээл жилийн тухай тайлбарт буй махбодын эх, хүү, нөхөр, дайсны барилдлагыг үзүүлсэн 135 дугаар хуудасны хүснэгтийг үзнэ үү.)

Дасгал 1



Ивээл харш жилийг мэдэхийн ач тус ба хор уршигийг дараах нөхцөлүүдээр тайлбарлана уу.

Ач тус

- Арван хоёр жилийн ивээл, харш жилийн харилцан хамаарлыг мэдэх.
- Ивээл харш жилээс шалтгаалж өөрийн био хэмнэлд орох өөрчлөлтийг урьдчилан мэдэж, сөрөг үр дагавраас урьдчилан сэргийлэх.

Хор уршиг

- Арван хоёр жилийн ивээл, харш жилийн харилцан хамаарлыг үл мэдэх.
- Арван хоёр жил, ивээл, харш жилийн нөлөөг харгалзан үздэг хүмүүсийн үзэл бодлыг үл хүндэтгэх, үл ойлголцох.

Дасгал 2



Хүснэгтэд буй арван хоёр жилийг ивээл жилүүд, харш жилүүд гэсэн хоёр бүлэгт хувааж бичнэ үү.

Арван хоёр жил:	
Хулгана, үхэр, бар, туулай, луу, могой, морь, хонь, бич, тахиа, нохой, гахай	
Ивээл жилүүд:	Харш жилүүд :
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.
6.	6.



Ардын уламжлалт цаг тоолол болох арван хоёр жил, тэдгээр нь хоорондоо ивээл, харш гэсэн харилцан хамаарал, барилдлагатай. Ивээл, харш жилийн тухай ойлголт нь дорно дахины арга, билиг гэх орчлонгийн жам ёс, зүй тогтол, харилцан хамаарлыг илэрхийлдэг ойлголттой төстэй болно. Арван хоёр жил нь ивээл, харш жилийн барилдлагаар хоорондоо зөв зохицож, бас эсрэгцэн оршдог болой.



1. Өөрийн болон гэр бүлийн гишүүдийнхээ ивээл харш жилийг олно уу. Хүснэгт 53

	Төрсөн жил	Ивээл жил	Харш жил
1	Өөрийн		
2	Аавын		
3	Ээжийн		
4	Дүү		

2. Та бүхний амьдралд ивээл, харш жил, жил орох гэсэн ойлголтууд хэр чухал ач холбогдолтой болох талаар ярилцана уу?

3.2.4. Төрсөн мэнгээ мэдэж, холбогдох зан үйлээс суралцах



Есөн мэнгэний тухай

Билгийн тооллын цагалбарт байдаг нэг онцлог ойлголт нь есөн мэнгэний ойлголт юм. Уламжлалт зурхайн ухаанд есөн мэнгэний ойлголтоор хүний зан араншин, төөрөг тавилан, хувь заяаг, амьдралын явцад тохиох био хэмнэл өөрчлөлтийг шинжиж тодорхойлдог.

Билгийн тооллын цаг тооны бичигт есөн мэнгийг өдөр болон жилийн үрийг шинжихэд ашигладаг. Өдөрт харгалзах мэнгэний үр нь тухайн өдөр юу хийх нь зохистой, зохисгүй, хорьж цээрлэх үйлсийг заадаг. Харин хүний жилд харгалзах мэнгэ нь тухайн хүний зан ааш, сэтгэл хөдлөл, сонирхол, эрүүл мэнд, нас, эд хөрөнгө, хориглох, цээрлэх үйлийг зааж, хүний био хэмнэлд гарч болзошгүй өөрчлөлтийг шинждэг.

Төрсөн хугацаагаар зан араншинг тогтоох нь

Монголчууд эрт дээр үеэс дорно дахины ард түмний нэгэн адил хүний төрсөн жил, сар, өдөр, цаг, мэнгээр тухайн хүний зан ааш, онцлог шинж чанар, амьдралд гарах хэмнэл өөрчлөлтийг тодорхойлохыг оролдож иржээ.

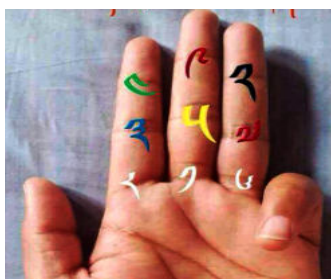
Билгийн тооллын цаг тооны бичигт хүний төрсөн мэнгэ болон шинээр гарч буй жилийн мэнгийг тооцоолон бодож, тухайн жилд ямар мэнгэ эрхшээсэн байгаа нь хүмүүсийн ахуй амьдрал, био хэмнэлд хэрхэн нөлөөлөхийг зааж, анхаарах зүйлсийг сануулсан байдаг. Есөн мэнгийг мөн таван махбодоор барилдуулан өнгөөр бэлгэддэг.

Есөн мэнгэний хүснэгтийг шидэт 15 тооны хүснэгт гэж хэлж болно.

Хүснэгтэд буй нэгээс ес хүртэлх тоог хэвтээ, босоо, диагональ чиглэлийн дагуу хаанаас нь тоолсон ч нийлбэр нь 15 гардаг.

Есөн мэнгэний 1, 3, 5, 7, 9 сондгой тоонууд нь аргыг бэлгэддэг бол 2, 4, 6, 8 гэсэн тэгш тоонууд нь билгийг бэлгэддэг.

4	9	2
3	5	7
8	1	6



Зураг 56. Есөн мэнгэ

Есөн мэнгэ нь таван махбодтой барилдаж байдгийг мэнгэний өнгөөр нь тодорхойлж бэлгэддэг.

Хүснэгт 54

	Есөн мэнгэ	Харгалзах махбод	Мэнгэний өнгөний бэлгэдэл
1	Нэг цагаан	Төмөр	Эхийн цагаан сүү шиг цэвэр ариун
2	Хоёр хар	Ус	Арга билиг хосолсон
3	Гурван хөх	Ус	Бие, хэл, сэтгэл гурав ариун
4	Дөрвөн ногоон	Мод	Ухаан билгүүн төгөлдөр
5	Таван шар	Шороо	Таван ухаан төгс (гүн ухаан, учир шалтгааны ухаан, дуун ухаан, тэжээхүй ухаан, урлахуй ухаан)
6	Зургаан цагаан	Төмөр	Зургаан чинад билиг оюун төгс (Ёс суртахуунтай, өглөгч, хичээнгүй, тэвчээртэй, сэтгэл тогтвортой, билиг ухаантай)
7	Долоон улаан	Гал	Гал шиг өөдрөг дайчин
8	Найман цагаан	Төмөр	Сэтгэл нь цайлган цагаан
9	Есөн улаан	Гал	Цог хийморь нь дээшээ

Билгийн тоололд мэнгийг өдөр, сар, жилтэй харгалзуулан тоолдог. Цагалбарт өдөрт харгалзах мэнгэний хэмнэл, бэлгэдэл, нөлөөллөөр тухайн өдөрт хийж болох зохистой, зохисгүй үйлийг ялгаж, сайн муу үр дагаврыг нь тодруулсан байдаг.

Харин жилтэй харгалзах есөн мэнгэний нөлөө, үр дагаврыг хүний амьдралын өөрчлөлттэй холбож тайлбарладаг. Тухайлбал, хүний төрсөн жилд харгалзаж байсан мэнгэ нь түүний төрсөн мэнгэ болно. Жил бүр хүн өөр өөр мэнгэнд суудаг бөгөөд түүнийг эрхшээсэн мэнгэ гэнэ. Хүний төрсөн мэнгэ нь шинээр гарч буй жилийн мэнгэтэй давхцахыг “Мэнгэ голлох” хэмээнэ.

Мэнгэ голлох нь хүний 1,10,19,28,37,46,55,64,73,82, 91,100,109 насанд тохиодог. Билгийн цаг тооллын бичигт мэнгэ голлосон хүний амьдралд саад бэрхшээл, гэнэтийн осол эндэл, ажил үйлс нь хазайна хэмээн үзэж, ямар засал хийхийг нь тайлбарласан байдаг. Мэнгэ голлохыг засах нь хүний насны био хэмнэлд гарах өөрчлөлтийг магадлах, түүнийг эрсдэлгүй давж гарах гэсэн уламжлалт арга юм.

Дасгал 1



Мэнгэний тухай мэдэхийн ач тус, эс мэдсэний хор уршгийг дараах нөхцөлүүдээр тайлбарлана уу.

Ач тус

- Билгийн тооллын цаг тооны бичигт буй есөн мэнгэний утга учир, бэлгэдлийг мэдэж авна.
- Есөн мэнгийг шинжиж өөрийн амьдралд гарч болох сөрөг нөлөөг урьдчилан сэргийлэх аргыг мэдэж авна.

Хор уршиг

- Есөн мэнгэний утга учир, бэлгэдлийг үл мэднэ.
- Био хэмнэлийн өөрчлөлтийг шинжих уламжлалт ёсыг үл мэднэ.

Дасгал 2



Төрсөн мэнгээ олох аргад суралцъя. Дараах зааврын дагуу өөрийн төрсөн мэнгийг олно уу. Хүний төрсөн мэнгийг олохдоо эхлээд тухайн хүний насыг олно. Дараа нь тухайн хүний насан дээр одоогийн жилийн мэнгийг нэмж 9-д хуваана. Хуваагдалгүй үлдсэн үлдэгдэл нь тэр хүний төрсөн мэнгэний тоо болно. Жишээ нь: 2005 онд төрсөн хүний мэнгийг олъё.

1. $2020 - 2005 = 15$ настай хүн
2. 2020 оны эрхшээсэн мэнгэ нь 7 улаан (цаг тооны бичгээс харна уу)
3. $15 \text{ нас} + 7$ (2020 оны эрхшээсэн мэнгэ) = 22
4. $22 : 9 = 2$ (4)- үлдэгдэл нь дөрвөн ногоон мэнгэ гарч байна.
5. 2005 онд төрсөн хүний мэнгэ нь 4 ногоон мэнгэ болно.

Дасгал 3



Мэнгэний хүснэгтийг ажиглан шинжилж, хүснэгтийг яагаад шидэт гэсэн учрыг тайлбарлана уу.

Хүснэгт 55

Есөн мэнгэ			Асуулт	Хариулт
4	9	2	Бүх тоог босоо чиглэлд нэмнэ үү.	
			Бүх тоог хэвтээ чиглэлд нэмнэ үү.	
			Бүх тоог диагональ чиглэлд нэмнэ үү.	
3	5	7	Сондгой тооны байрлалыг тодорхойл.	
			Тэгш тооны байрлалыг тодорхойл.	
8	1	6	Тоонуудын байрлалыг өөрчлөн нийлбэр нь 15 байх өөр хэдэн хувилбар байж болохыг олно уу?	



Билгийн тооллын цаг тооны бичигт ашиглагддаг есөн мэнгэний ойлголтоор хүний амьдралын био хэмнэл, өөрчлөлтийг шинжиж илэрхийлдэг. Есөн мэнгийг зурхайн таван махбод, найман суудал, найман зүг чиг гэсэн ойлголтуудтай харилцан холбож өдөр, сар, жилийн өнгийг шинжиж болно.



Өөрийн дэвтэртээ гэр бүлийн гишүүдийн төрсөн жил, мэнгийг бодож олоорой.

Хүснэгт 56

	<i>Гэр бүлийн гишүүд</i>	<i>Төрсөн жил</i>	<i>Төрсөн мэнгэ</i>
1	Өөрийн		
2	Аавын		
3	Ээжийн		

3.2.5.Билгийн тоолол нь барс сараас эхэлдгийг мэдэх



Жилийн эхэн сар

Монголчууд эрт дээр үеэс нүүдлийн соёл иргэншил, ахуй амьдрал, байгалийн хэмнэлд тохируулан жилийн эхэн сарыг тооцож иржээ. Билгийн тооллын жилийн эхэн сар нь монголчуудын түүх, соёл, өв уламжлалтай холбогддог.

Билгийн тооллын эхийг “Сүүн сар” гэж нэрлэн, эрт дээр үед жимс ногоо боловсорсон, амьтны тарга тэвээрэг авсан намар цагт тэмдэглэж иржээ. Жилийн эхлэл нь шинэчлэл, өөрчлөлт, цэвэр ариун байдал, шилжилтийг бэлгэддэг байна. Тиймээс ч жилийн эхний сарыг монголчууд “Сүүн сар, цагаан сар” хэмээн бэлгэдэн нэрийдэж иржээ.

Монголчууд Чингис хаанаа дээдлэн хүндлэх, өв соёлоороо бахархах, нийтийн ухамсрын хүрээнд нэгдмэл байхыг бэлгэдэн Чингис хааны үеэс билгийн тооллын эхийг барс сараас эхлэн тэмдэглэх болжээ.

Онхудын Жамъян гуай “Урт өдрийн улиг үгийн бичиг” (1925) бүтээлдээ “Барс эзэлсэн сарыг жилийн эх болгосон ёс болбоос манай Монголын Чингис хаан Тангудын Минаг хэмээх хааныг алж улсыг нь эзлэн аваад хааны газрыг олсон өлзий хутгийн баясгалант хуримын сар хэмээн хуримлаж барс эзэлсэн сарыг жилийн эх болгов... хэмээжээ.

Үүнээс үзвэл билгийн тооллын жилийн нэгдүгээр сар нь хаврын тэргүүн барс сараас эхэлдэг ёс уламжлал Эзэн богд Чингис хааны үеэс улбаатай ажээ.

Монголчуудын нүүдлийн соёл иргэншил ба цаг тооллын харилцан хамаарал

Монголчууд XIII зуунаас өмнө жилийн 12 сарын нэрсийг хүн байгалийн харилцан шүтэлцээ, нүүдлийн соёл иргэншлийн онцлогийг тусган “Сүүн сар, Цагаан сар, Хувь сар” гэх мэт ахуй амьдрал, зан заншлыг тусгасан нэрээр, “Гуран сар, Буга сар, Идэлгэ сар, Хөхөө сар” гэх мэт амьтан, шувууны нэрээр нэрлэж иржээ.

Эрт цагт монголчууд ан агнуур хийж, жимс ногоо түүж, мал сүргийг гаршуулан, тэжээж эхлээгүй үедээ ан амьтан тарга тэвээрэг авсан намрын адаг

сард ав хоморго хийж, их махан тайлга тайж, он улирахыг ёслон, тайлгын олз идээг хуваан “Хувь сар” тэмдэглэдэг байжээ.

Дээр дурдсан эртний монголчуудын ан агнуур, нүүдлийн соёл иргэншлийн онцлогоос хамаарч цагаан сарыг намрын адаг сард тэмдэглэдэг ёс уламжлал, хожим нь Чингис хааны үүсгэн байгуулсан Монголын их эзэнт гүрний үед өөрчлөгдөн билгийн тооллын жилийн эхэн сарыг барс сараас эхлэн тоолох болжээ.

Дасгал 1



Билгийн тооллын жилийн 12 сарын нэрсийг үзээд өөрийн төрсөн сарын монгол тооллын нэрийг ол.

Хүснэгт 57. Билгийн тооллын 12 сарын нэрс

	Арван хоёр сар	Улирал	Эртний монгол тооллын сар	Билгийн тооллын сар
1	Барс	Хавар	Хувь сар	Цагаан сар
2	Туулай		Худал өгэлжин сар	2 дугаар сар
3	Луу		Үнэн өгэлжин сар	3 дугаар сар
4	Могой	Зун	Хөхөө сар	4 дүгээр сар
5	Морь		Хужир (ургах)сар	5 дугаар сар
6	Хонь		Нажир сар (бүгчим халуун)	6 дугаар сар
7	Бич	Намар	Гуран сар (Гурын орооны сар)	7 дугаар сар
8	Тахиа		Буган сар	8 дугаар сар
9	Нохой		Хуц сар (Аргалын орооны сар)	9 дүгээр сар
10	Гахай	Өвөл	Гичиндүр сар	10 дугаар сар
11	Хулгана		Идэлгэ сар	11 дүгээр сар
12	Үхэр		Хөхэлөр сар	12 дугаар сар

Ц.Шагдарсүрэн. Монголчуудын утга соёлын товчоон. УБ., 2003, х.54

Дасгал 2



Тодорхойлолтыг дэлгэрүүлэн тайлбарла.

Монгол тооллыг мэдэхийн ач тус:

Монголчууд бүгд нийтээрээ жилийн эхэн барс сард цагаан сараа тэмдэглэн өвөг дээдэс, соёл уламжлалаараа бахархах.

Монгол тоолол эс мэдэхийн хор уршиг:

Өвөг дээдсийн уламжлуулсан цагаан сарыг бүгдээрээ эв нэгдэлтэй нэгэн цагт тэмдэглэдэг ёсыг гээх.

Дасгал 3



1. Билгийн тооллын жилийн эхэн барс сарын дараагийн саруудыг хүснэгтэд нөхөж бичнэ үү.
2. Өөрийн төрсөн билгийн сарыг улирлаар олж тогтооно уу.

Хүснэгт 58

Сарын дугаар	Улирлын нэрс	Сарын нэрс
1	Хаврын	эхэн
2		Барс сар
3	 ?
4	Зуны	сүүл
5	
6	
7	Намрын	эхэн
8	
9	
10	Өвлийн	сүүл
11	
12	



Эзэн Чингис хааны үеэс эхлэн билгийн тооллын эхийг хаврын тэргүүн барс сараас эхлэн тоолж ирсэн уламжлалыг өвлөн авч, цагаан сараа бүх нийтээр нэг өдөр тэмдэглэх нь ард түмний эв нэгдэл, үндэсний аюулгүй байдалд чухал болохыг ухаарах хэрэгтэй.



Дараах эхийг уншаад билгийн тооллын хаврын эхэн цагаан сар буюу барс сарын мэндчилгээний үгүүдээс монголчуудын мэндлэх хүндлэх ёс, ахуй амьдралын хэв маяг, онцлог хэрхэн илрэн гарч буйг гэр бүлийнхэнтэйгээ ярилцана уу.

Цагаан сар болон хаврын улиралд “Амархан сайн байна уу?”, “Онд мэнд оров уу?”, “Даага далантай, Бяруу булчинтай, Төлөг сүүлтэй, Тором бөхтэй, Борлон хэрсэнтэй сайхан хаваржиж байна уу?”, “Бие амар, сүрэг мэнд үү?”, “Тарган тавтай хаваржиж байна уу?”, “Мал их төллөж, төл мэнд бойжиж байна уу?”, “Хаваржаа сайхан уу?”, “Өвс ногоо, сүү цагаа гарч тарган сайхан хаваржиж байна уу?”, “Чоно, нохой тайван уу?” гэх мэтээр мэндчилнэ.

Асуулт:

1. Дээрх эхэд монголчуудын мал аж ахуйтай холбоотой ямар мэндчилгээ байна вэ?
2. Монголчуудын мэндлэх, хүндлэх ёсны уламжлал хэрхэн илэрч байна вэ?
3. Эхэд дурдаагүй цагаан сар, хаврын улирлын мэндчилгээг гэр бүлийн гишүүдээсээ асуун нэмж бичээрэй.

3.2.6. Жил, сар, өдрийг арван хоёр жилээр тоолох ёсыг мэдэх, хэрэглэх



Монгол цаг тооллын мөчлөг

Монголчууд эртнээс арван хоёр жилийг цаг тоог хэмжих гол хэмжигдэхүүн болгон хэрэглэдэг байв. Арван хоёрын тоо нь монголчуудын бэлгэдэл зүйн сэтгэлгээнд цагийг бэлгэдэх гол тоо болдог байна. Арван хоёр жилийн амьтдаас бич, тахиаг эс тооцвол бусад амьтад нь монголчуудын ахуй амьдралтай салшгүй холбоотой амьтад болно. Монголчууд цаг тооллын хэмжигдэхүүнд 12 жилийн бага мөчлөг нь чухал байр суурь эзэлдэг байна.

Арван хоёр амьтнаар нэрлэгдсэн цаг хугацааны хэмжээс нь монголчуудын цаг, өдөр, сар, жилийг хэмждэг зурхайн цаг тооллын гол хэрэглүүр болно.

Хүннүчүүд арван хоёр жилийн амьтны мөчлөгтэй цаг тооны бичиг хэрэглэж байсныг эрдэмтэд судалгаандаа дурдсан байдаг.⁸

Арван хоёр жилийн бэлгэдэл утга

Арван хоёр жил нь цаг хугацааны бэлгэдлийн орон зайд дөрвөн зүг найман зовхисыг эзлэн оршдог. Өдрийн хорин дөрвөн цагийг арван хоёр амьтны нэрээр нэрлэн арван хоёр цагт хуваадаг. Арван хоёрын тоо нь арга билгийг бэлгэддэг чухал онцлогтой тоо юм.

Өнө эртнээс дорно дахины ард түмний дунд арван хоёр амьтны нэрээр цаг хугацааг бэлгэдэн нэрлэх ёс түгээмэл дэлгэрч байжээ. Эрт цагт өмнө зүгийн нутгаас олдсон яст мэлхийн хуяг дээр буй хээг шинжлэн “Хулгана, үхэр, бар, туулай, луу, могой, морь, хонь, бич, тахиа, нохой, гахай” гэсэн арван хоёр амьтны дүрстэй адилтган үзээд арван хоёр жил хэмээн зурхайн цаг тооллын үндэс болгон авчээ.⁹

Арван хоёр амьтнаар цаг хугацааг тоолох ёс дорно дахинаас ойрх дорнодын ард түмний дунд түгэн дэлгэрч байжээ.

Арван хоёр жилийн тухай домог

Харин монголчуудын эрт дээр үеэс цаг хугацааг тооцоолохдоо жил, сар, өдрийг арван хоёр жилээр нэрлэж ирсэн уламжлалтайг ардын аман зохиол, домог, үлгэр зэргээс мэдэж болно. Тэмээний тухай өгүүлсэн домог болон тэмээний биед байдаг арван хоёр жилийн амьтны шинжийг бэлгэдсэн үлгэр дэх харьцуулалт нь эрт үеэс монголчууд арван хоёр жилийг цаг хугацааг хэмжих тогтолцоондоо ашиглаж ирсний баримт юм.

8 Сүхбаатар Д., Монголчуудын эртний өвөг Хүннү нарын аж ахуй, нийгмийн байгуулал, соёл, угсаа гарвал, УБ., 1980.

9 ШУА. Монголын нэвтэрхий толь. УБ., 2000.

Дасгал 1



Тэмээнд байгаа 12 амьтны шинжийг тодорхойлно уу.
Тэмээний 12 жилийн амьтны шинжийг биедээ агуулсан байдлыг дурдвал:

1. Хулгана чихтэй
2. Үхэр гэдэстэй
3. Бар тавагтай
4. Туулай хамартай
5. Луу биетэй
6. Могой нүдтэй
7. Морин дэлтэй (шилний зогдортой)
8. Хонин ноостой
9. Мичин бөхтэй
10. Тахиан өрөвлөгтэй
11. Нохой гуятай
12. Гахай сүүлтэй гэнэ.



Зураг 57. Тэмээ

Дасгал 2



Дараах тайлбарын дагуу хичээлийнхээ цагийн хуваарийг бич. Бичихдээ билгийн тооллыг ашиглаарай.

Монголчууд жил, сар, өдрийн эхлэлийг арван хоёр жилээр тоолохдоо ялгаатай тоолж иржээ. Тухайлбал цаг, өдөр, жилийн эхийг хулгана жилээс эхлэн тоолдог бол, харин сарын эхийг бар сараас эхлэн тоолдог байна.

Хүснэгт 59

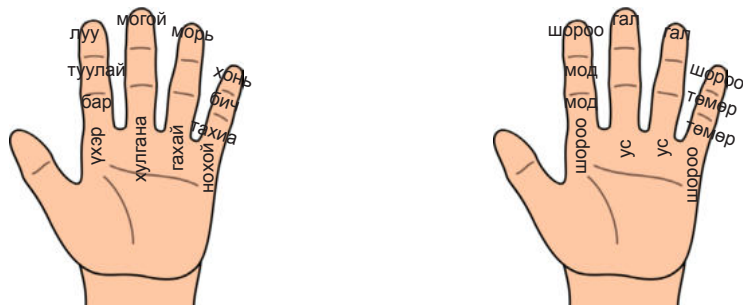
	12 жил	24 Цаг		12 жил	24 Цаг
1	Хулгана	23-01	7	Морь	11-13
2	Үхэр	01-03	8	Хонь	13-15
3	Бар	03-05	9	Бич	15-17
4	Туулай	05-07	10	Тахиа	17-19
5	Луу	07-09	11	Нохой	19-21
6	Могой	09-11	12	Гахай	21-23

Өдрийн 24 цагийг арван хоёр амьтнаар бэлгэдэн тоолох ёсыг харьцуулсан хүснэгт

Эр, эм, хатуу, зөөлөн жил

Билгийн цаг тоолол, махбодын зурхайн ёсонд арван хоёр жилийн амьтныг эр, эм, хатуу, зөөлөн гэж ялгахаас гадна таван махбодтой барилдуулан тоолдог ёс бий. Эртний монголчууд арван хоёр жилийн тооллыг гарын хуруун дээрээ тоолж, арван хоёр жилийн эр, эм, хатуу, зөөлөн, таван махбод, зүг чигийг тооцоолж гардаг байсан уламжлалыг бидний өвөө, эмээ өвлөн авсан байдаг.

Эр (хатуу)жил	Хулгана	Бар	Луу	Морь	Бич	Нохой
Эм (зөөлөн) жил	Үхэр	Туулай	Могой	Хонь	Тахиа	Гахай



Зураг 58. 12 жил, таван махбодын гарын үеэр тоолох ёс

Арван хоёр жилд төрсөн хүмүүсийн зан араншин, сэтгэл хөдлөл, биеэ авч явж буй байдал нь тухай амьтныхаа онцлог шинжтэй адилхан байдаг хэмээн зурхайн судар номд тайлбарлажээ.

Харин билгийн тооллын цаг тооны бичиг болон зурхайн сударт арван хоёр өдрийн үрийг тайлбарлан ахуй амьдралтай холбоотой гэр бүл болох, шинэ гэр барих, эд мал авах, өгөх, хол газар явах, худалдаа наймаа эрхлэх үйлээс гадна шашны зан үйлтэй холбоотой бурхдыг тахиx, газар лусыг аргадах, уул овоо тахиx, багшид шавь орох, эрдэм номд суралцах зэрэг тухайн өдөр хийж болох зохистой болон зохисгүй үйлийг зааж өгсөн байдаг.

Дасгал 3



1. Арван хоёр жилийг хуруун дээрээ байрлуулан дэс дараалан тоолж үзнэ үү.
2. Дараа нь таван махбодыг мөн байрлуулаарай.



Арван хоёр амьтнаар цаг, өдөр, сар, жилийг тоолох ёс нь монголчуудын нүүдлийн соёл иргэншил, мал аж ахуй, амьдралын хэв маягтай нь салшгүй холбоотой. Арван хоёр жилийг амьтнаар нэрлэсэн нь монголчуудын хүрээлэн буй орчин, цаг хугацааны шүтэн барилдлагыг харьцуулан, шинжилсэн өвөрмөц сэтгэлгээний тусгал болно.

Арван хоёр цаг, өдөр, сар, жилийг тооцоолсон цаг тооны бичиг нь монголчуудын баяр ёслол, тахилга зан үйл, мал тооллого, идэш хоол хүнс, ав хомрогын үйлээ зохицуулахад чухал үүрэг гүйцэтгэсээр иржээ. Орчин үед ч арван хоёр амьтны цаг хугацааны тоолол нь малчин ардын ахуй амьдралд чухал үүрэг гүйцэтгэсээр байна.



Дөрвөн баг болж, баг бүр арван хоёр жилд ордог амьтдыг дараах дөрвөн үзүүлэлтийн аль нэгээр ангилж, танилцуулна уу.

1. Зан ааш
2. Идэш тэжээл
3. Амьдрах орчин
4. Хүнтэй хэр ойр байдаг

ГУРАВДУГААР БҮЛГИЙН ДҮГНЭЛТ

Даяаршлын эрин үед сурагч бүр дэлхий нийтийн хөгжил дэвшилтэй алхаа нийлүүлэн хөгжихийн зэрэгцээ үндэсний түүх, соёл, уламжлалаасаа суралцах нь чухал юм.

Манай өвөг дээдэс байгаль, нийгмийн бүх юмс, үзэгдэл нь шалтгаан нөхцөл, үр дагавартай, аливаа зүйлс дангаараа орших боломжгүй, нэг нь нөгөөтэйгөө шүтэн барилдаж оршдог хэмээн ертөнцийн зүй зохицлыг тайлбарлаж иржээ. Шүтэн барилдлага нь сайн үйл, аз жаргалыг авчирна, муу үйл зовлон бэрхшээлийг дагуулна гэх үйлийн үрийн ойлголттой холбогддог.

Ертөнцийн юмс үзэгдэл шүтэн барилдаж оршдог учраас эх орон, ард түмэн, гэр бүл, найз нөхдийнхөө өмнө хүлээсэн үүрэг, хариуцлагаа биелүүлэх хэрэгтэй. Нэг хүний хариуцлагагүй, ёс суртахуунгүй үйлдэл бусдын сэтгэл санаа, амьдрал, эрүүл мэнд, аюулгүй байдалд сөргөөр нөлөөлдөг нь юмс шүтэн барилдаж оршдогийн жишээ юм. Бас сайн үйл нь эергээр нөлөөлнө. Шүтэн барилдлагын тухай мэдлэг нь хүн байгалийн харилцан шүтэлцээ, байгалийн тэнцвэрт байдлыг хадгалах, эх орныхоо байгаль, ан амьтан, ургамлыг хайрлан хамгаалах сэтгэлгээ, тогтвортой хөгжлийн үзэл санааг төлөвшүүлэхэд чухал ач холбогдолтой юм.

Манай ард түмэн эртнээс монгол цаг тооллын бичгийг дэлхийн бусад ард түмний нэгэн адил соёл, уламжлалдаа тохируулан үүсгэн хөгжүүлж иржээ.

Монгол цаг тооллын бичиг нь цаг уур, одон орон, тоон ухаан, хүн байгалийн харилцааны талаарх уламжлалт мэдлэгийг тусгадаг.

Билгийн тоололд цаг хугацааг арван хоёр жил, таван махбод, найман суудал, есөн мэнгэ, арван хоёр шүтэн барилдлага гэсэн ойлголтуудтай холбож тооцдог онцлогтой. Билгийн тооллын эхэн сарыг Чингис хааны үеэс барс сараас эхлэн тоолох болжээ.

Түүхэн үйл явдлын он, цагийг үнэн, зөв тогтооход аргын болон билгийн цаг тооллын бичгийн адил болон ялгаатай талыг сурч, судлах шаардлагатай юм.

