

Д.Эрдэнэсан, Б.Цасанчимэг, Д.Оюунгэрэл

ИРГЭНИЙ ЁС ЗҮЙН БОЛОВСРОЛ VII

Ерөнхий боловсролын сургуулийн
7 дугаар ангийн сурах бичиг

Боловсрол, Шинжлэх Ухааны Яамны
зөвшөөрлөөр хэвлэв.

Анхны хэвлэл

СУРГУУЛИЙН НОМЫН САНД ОЛГОВ.
БОРЛУУЛАХЫГ ХОРИГЛОНО.

Улаанбаатар хот
2020 он

НАА 74.2
ДАА 373
Ц-231

Иргэний ёс зүйн боловсрол VII: Ерөнхий боловсролын сургуулийн 7 дугаар
ангийн сурах бичиг. /Эрдэнэсан Д. ба бус; Ред. Ариунаа Э. -УБ.2020.-112х/

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

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

© Боловсрол, Шинжлэх Ухааны Яам

ISBN 978-9919-503-22-2

ГАРЧИГ

I БҮЛЭГ. ӨӨРИЙГӨӨ ТАНЬЖ, ХӨГЖҮҮЛЬЕ

1.1. Хүний мэдрэмж

Мэдрэхүйн эрхтнүүд тэдгээрийн үүргийг танин мэдье	5
Мэдрэмжээ ялган танья	17
Сэтгэл хөдлөлөө танин мэдэж, хянаж, залъя	23
Сэтгэл хөдлөлөө зөв илэрхийлж, тайван амгалан байж суръя	27

1.2. Амьдралын зорилго

Амьдралын зорилгыг танин мэдье	34
Амьдралын зорилгод хүрье	36

II БҮЛЭГ. БУСДЫГ ХҮНДЭЛЖ, БАЯРЛУУЛЪЯ

2.1. Бусдын эрдмээс суралцъя

Өөрт тустай эрдмийг мэдье	40
Гэр бүлийн гишүүдээс өөрт тустай эрдмийг олж харъя	41
Багш, анги хамт олноос өөрт тустай эрдмийг олж харъя	45
Бусад хүнээс өөрт тустай эрдмийг олж харъя	49
Эрдмийг өөртөө дадуулан хэвшүүлье	59
Өөрт нэн тэргүүнд дадуулах шаардлагатай эрдмийг судалж тогтооё ...	59
Эрдмийг дадуулах аргыг заалгая	60
Эрдмийг дадуулахын тулд өдөр тутамд хичээе	62

2.2. Төв шулуун зан төрхийг эрхэмлэе

Бусдын сайшаал магтаалд хөөрөхгүйг эрхэмлэе	63
Хүний зан аашийн хамгийн эрхэм нь төв шулуун, цэгц шударга чанар болохыг ухааръя	63
Бусдын сайшаал магтаалд сэтгэлээ хөөргөхгүй байя	67
Бусдын сайшаал магтаалд гомдохгүйг эрхэмлэе	69
“Магтах үгийн далд нь, муушаах үгийн ил нь сайн” хэмээх монгол зарчмыг ухааръя	69
Бусдын муушаал шүүмжлэлд сэтгэлээр унахгүйг хичээе	71

III БҮЛЭГ. УЛАМЖЛАЛТ ӨВ СОЁЛООСОО СУРАЛЦЪЯ

3.1. Амар амгалан, аз жаргалтай байхын тулд үйлийн үрийг мөрдье75

Үйлийн үрийг танин мэдье 75

Үйлийн үрийн тухай мэдье 75

Үйл гарцаагүйг ухааръя 78

Үйл арвидахыг ухааръя 81

Үйлдээгүй үйлийн үр дагавартай учрахгүйг ухааръя 84

Үйл алга болохгүйг ухааръя 86

Үйлийн үр дагаврыг танин мэдье 89

Үйлийн эерэг, сөрөг үр дагаврыг танин мэдье 89

Үйлийн хүнд хөнгөнийг танин мэдье 91

Нүглийн үйлийг тэвчин, буяны үйлийг хэрэгжүүлэхэд хичээх 93

Буяны үйл гэж танин мэдсэн бол түүнийг хэрэгжүүлэхийн төлөө
хичээе 93

Нүглийн үйл гэж танин мэдсэн бол түүнийг тэвчихийг хичээе 96

Нөхцөл байдалд тохируулан хэрэгжүүлье 100

Буяны үйлийг арвижуулж, нүглийн үйлийг тэвчье 102

Нүглийн үйлийг тэвчих аргыг дадуулья 102

Буяны үйлийг арвижуулах аргыг дадуулья 104

3.2. Монголын уламжлалт баяр ёслолтой холбоотой зан үйл

Монгол бахархлын өдрийн учир утгыг ойлгож ухааръя 107

Эзэн Чингис хааны мэндэлсэн өдрийг Монгол бахархлын өдөр
болгосон учрыг ухааръя 107

Монгол түмний бахархал, эзэн богд Чингис хаан болохыг ухааръя 109

1 ӨӨРИЙГӨӨ ТАНЬЖ, ХӨГЖҮҮЛЬЕ

1.1. ХҮНИЙ МЭДРЭМЖ

👁️ МЭДРЭХҮЙН ЭРХТНҮҮД, ТЭДГЭЭРИЙН ҮҮРГИЙГ ТАНИН МЭДЬЕ



Бид хорвоо ертөнцийг мэдрэхүйн эрхтнийхээ тусламжтайгаар танин мэднэ. Мэдрэхүйн эрхтэн бүр өөр өөрийн үүрэгтэй. Харах, сонсох, амтлах, үнэрлэх, хүрэлцэх мэдрэхүйн эрхтнээр дамжин ирсэн мэдээлэл тархины урд, хойд, төв гэх мэт өөр өөрийн байрандаа очсоноор хүн хариу үйлдэл үзүүлдэг. Хүний тархи хэл яриаг ойлгох, тоо бодох гээд үй түмэн үйлдэлд хариу үзүүлэх цахилгаан холбоосоор дүүрэн.

- ♦ *Хүн гадаад ертөнцийг ямар ямар эрхтнээрээ мэдрдэг вэ? Хүнд, өөр мэдрэхүй байдаг уу? Ярилцаарай.*



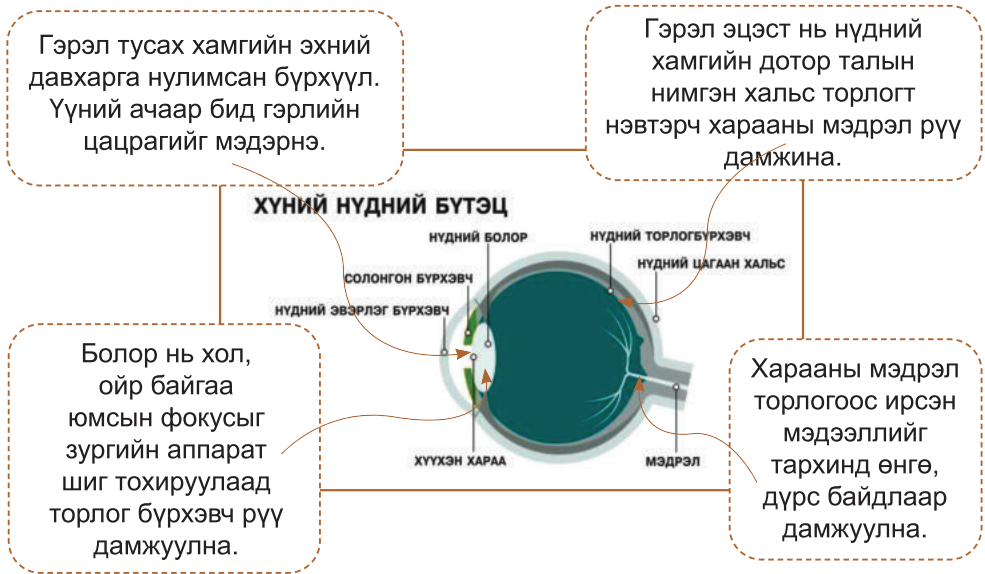
Бидний харж, сонсож, амталж, үнэрлэж, хүрэлцэж байгаа бүх мэдээлэл тархинд очдог. Тиймээс тархи биеийн удирдлагын төв юм.

1. НҮД



Бид солонгын өнгө, хүн, амьтан, юмсын олон янзын өнгө зүс, хэлбэр дүрс, байдлыг нүднийхээ ачаар ялгадаг. Хүн харааны мэдрэхүйн тусламжтайгаар эргэн тойрныхоо юмс үзэгдлийн өнгө, гэрлийг мэдэрч хүлээж авдаг.

Дараах зургийг ажиглаад, нүд хэрхэн ажилладаг талаар ярилцаарай. Хүн, эргэн тойрны юмс, үзэгдэл болон бие биеэ яаж хардаг вэ? Нүднийхээ ерөнхий бүтэц, үүргийг мэдэж авцгаая.



Дасгал 1

Дараах сонирхолтой баримт мэдээллүүдийг, өөрийнхөө бодолтой харьцуулан дүгнээрэй.

	Цагаан өнгө хөнгөн, сэрүүн чанарын мэдрэмж төрүүлдэг.	Надад бол
	Хар өнгө биеийн тамир тэнхээг алдагдуулан, хүнд зүйлээр даруулсан мэт сэтгэгдэл төрүүлдэг.	Надад бол
	Улаан өнгө сэтгэл санаа өөдрөг болгож, дулаан мэдрэмж төрүүлдэг.	Надад бол

	Шар өнгө сэтгэл баясаж, дулаан, хөнгөн, уужуу байдлыг санагдуулдаг.	Надад бол
	Ягаан өнгө нүсэр хүнд, зайгүй давчуу, таатай бус сэтгэгдэл төрүүлдэг.	Надад бол
	Цэнхэр өнгө сэрүүн уужим, хөгжилтэй, сэргэлэн цовоо байдлыг санагдуулдаг.	Надад бол
	Ногоон өнгө уужим тайван байдлыг төрүүлдэг.	Надад бол

Хэлэлцүүлэг хийж, дүгнэлт гаргая.

Танай ангийнханд дээрх 7 өнгө ямар ямар сэтгэгдэл төрүүлж байна вэ? Бүх хүүхдийн бодол мэдээж өөр. Баг болж хуваагдаад өнгө бүр дээр, ямар ямар сэтгэгдэл гарч байгааг нэгтгээд ангидаа бяцхан үзэсгэлэн гаргаж, ярилцаарай. Өөр өөр байгаагийн учрыг тайлбарлаж, хэлэлцүүлэг хийгээрэй.



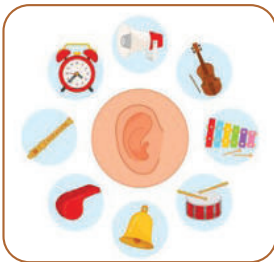
“Бид нүдээрээ биш тархиараа хардаг. Хүний нүдний бүтэц бол харж буй зүйлийн тухай мэдээллийг цуглуулдаг. Энэ мэдээлэл нүдээр дамжин тархинд очдог. Хүний тархи тэдгээр мэдээллүүдэд шинжилгээ хийн, хэрэгтэй гэснийг тань ялган явуулдаг.” гэсний учрыг тайлбарлан ярилцана уу.

Дасгал 2

Монголчууд өдөр тутмын амьдрал ахуйдаа, өөр хоорондоо харилцах харилцааны явцад “Нүд” – хэмээх эрхтний үүргийг чухалчилж ирсэн байдаг. Дараах зүйр цэцэн үг, хэлц үгсэд нүдний үүргийг хэрхэн өгүүлсэн байгааг ярилцаарай.

- Бурууд нүд хурц
Болсонд шүд хурц
- Нүд гэдэг сэтгэлийн толь
Зүс гэдэг биеийн толь
- Нүдгүй бол зам харанхуй
Наргүй бол өдөр харанхуй
- Санахаас санаа хурдан
Харахаас нүд хурдан
- Хуурамч нүд
Хорт сумнаас аюултай
- Нүд сайтай, нүд дүүрэн, юм үзэж нүд тайлах, нүд нь орой дээрээ гарах, нүдэнд дулаахан, нүд хуурах, нүд аних, нүдний гэм, нүдний булай

2. ЧИХ



Цагийн зүү чаг чаг дуугарах, шүгэл тас хийх, бөмбөр нижигнэх, хийлийн уянгалаг дуу гээд олон янзын дуу чимээг чихээр сонсоно. Чих нь сонсохоос гадна биеийн тэнцвэрийг хадгалдаг эрхтэн юм. Чих, тархи хэмээх гайхалтай хоёр эрхтэн хамтарч бидэнд эргэн тойрны чимээнээс ирэх мэдээллийг дамжуулдаг.

Дараах зургийг ажиглаад, чих хэрхэн ажилладаг талаар ярилцаарай. Эргэн тойрны чимээ анир тархины хоёр талаас ямар замаар ирдэг вэ? Чихнийхээ ерөнхий бүтэц, үүргийг мэдэж авцгаая.

Чихний суваг авиаг чихний хэнгэрэгт аваачна. Чихний сувгийг эрүүл байлгах үүрэгтэй хулхи энд байдаг.

Дунд чихний яс нь хэнгэрэг чичирхийлэхэд доргиж, чичиргээг цааш дамжуулна.

Хүний чихний бүтэц

Дотор чих. Чихний дун яг л дун шиг хэлбэртэй. Дуу чимээг боловсруулна. Тэнцвэрээ олоход тусална. Маш эмзэг.

Сонсголын мэдрэл нь чихний дунгаас тархи руу мэдээлэл дамжуулна.

Сонсголын суваг нь чихнээс хоолой руу очно. Чихэнд даралт ирэхээс сэргийлдэг.

Гадна чих чимээг цуглуулж, чихний сувгаар нэвтрүүлнэ. Энэ нь зөөлөн мөгөөрснөөс бүтнэ.

Хэнгэрэг нь чимээ сонсогдоход чичирхийлдэг маш нимгэн хальсан эд юм.

Дасгал 3

Нүд, чих хоёр эргэн тойрны юмс үзэгдлийг хэрхэн мэдэрч хүлээж авдаг, ямар үүрэгтэй болохыг мэдэж авлаа. Манай ард түмэн яагаад **“Нүд үнэнч, чих худалч”** хэмээн хэлэлцдэг вэ? Энэ тухай нэгэн үлгэрээр жишээ болгон ярилцъя.



- а. Дөрвөн мөрт шүлэг ба үлгэрийн утгыг харгалзуулан ярилцахдаа задлал загварыг ашиглаарай.
- б. Зургийг үлгэрийн утга санаатай холбож тайлбарлаарай.

Үнэнхүү цэцэн хүн өөрөө шинжиж мэдьюу.
 Үй балай тэнэгүүд хүний үгийг дагаж явъяу.
 Өтөлсөн зөнөг нохой дэмий балай хуцахад
 Өөр бусад ноход учиргүй гүйлдэн хуцъяу.

Урьд нэгэн нуурын дэргэд хэдэн туулай байснаас усны хөвөөн дэх модны жимс нуурт унахад “Шал” гэсэн дуу гарлаа. Түүнийг туулай сонсоод айж зугтан үнэгтэй дайралдахад үнэг учры нь асуулаа. Туулай түүнд “Шал ирэв” гэсэнд үнэг бас зугтав. Тэр мэт уламжлан сонсоод, маш олон гөрөөс айн зугтсаар нэгэн арсланд очиж өгүүлсэнд арслан: “Шал гэгч юу юм бэ?” гэхэд тэдгээр амьтан өөр өөрийн, хэнээс сонссоноо дам дам хэлсээр туулайд тулахад туулай: “Тийм нэг газар ирэхийн чимээг би сонссон билээ.” гээд бүгдийг дагуулж тэр нуурын захад хүрээд хүлээж байтал, нэгэн жимс унаад “Шал” гэж дуугарсанд, туулай: “Өнөө шал ирэв. Энэ билээ.” гэхэд түүнд арслан хэлсэн нь: “Энэ нь жимс унах дуу буй за. Та нар айх хэрэггүй.” гэж бүгдийг асрууллаа гэдэг.

(“Эрдэнийн сан Субашид” зохиолоос)



☉ Монголчууд “Мэлмий тунгалаг, сонор хурц”, “Нүд баясгаж сэтгэл сэргээх”, “Хараа булаах”, “Сонор мялаах” гэх мэтээр хэлэлцэж иржээ. Хүн дотоод сэтгэлдээ юуг бодож байна, гадаад ертөнцийг тэгж л хардаг байна. Жишээ нь: “Орчлон ертөнц тэр өглөө шиг ер бусын гэрэлтэй байсныг би санадаггүй юм. Эзэн хүний нь сэтгэл өөрөө гэрэлтэж байхад уул ус нь улам сайхан харагддаг ёсон тэр буй за.” (Г.Мэнд - Ооёо) Хараа болон сонсголын мэдрэхүй хүний дотоод сэтгэлтэй холбоотой байдаг тухай судалгааны баримт ч байдаг байна.

Дасгал 4

Дараах эхүүдийг уншаад, харах ба сонсох эрхтний хамгийн чухал үүрэг юу болох тухай ярилцаж, дүгнээрэй.

- ♦ Нүд танин мэдэхүйн хамгийн чухал эрхтэн. Бид авч буй мэдээллийнхээ 90 хувийг нүдээрээ хүлээн авдаг. Хүний нүд бүхэл бүтэн гэрлийн систем л гэсэн үг. (интернэт мэдээллээс)
- ♦ Нүд бол хүний хамгийн нарийн бүтэцтэй, үйл ажиллагаа нь нэн тодорхойгүй эрхтэн юм. Хүний өрөөсөн нүд л гэхэд дангаараа хоёр сая гаруй “Эд анги”-тай гэсэн судалгаа бий. Нэг нүдний цаана хүний тархитай холбогдох сая гаруй мэдрэлийн бичил судас бий гэдэг. Хурууны хээнээс илүү нүдээр нь хүнийг таних болсон шинэ технологи хурдтай хөгжиж байна. Хурууны хээ ойролцоогоор 40 янзын ерөнхий бүтэцтэй байдаг бол нүдний солонгон бүрхэвч 256 янз байдаг гэнэ. (сониноос)
- ♦ Хүн төрөлхтний үе үеийнхний шүтээн болсон Моцартын 40 дүгээр Симфонийг Японы эрдэмтэн Масару Эмото усанд сонсгож туршилт хийн, гайхалтай дүгнэлтэд хүрснээ дэлхий даяар зарлажээ. Энэ хөгжмийг сонссон усны молекулын бүтэц зөв 6 талстыг үүсгэж байжээ. Хүний биеийн 70% - нь ус байдаг бөгөөд, эрүүл хүний биеийн усны бүтэц зөв зургаан талсттай байдаг байна. Хөгжим нь амьд биед, эд эсэд нөлөөлдөг ба дотоод сэтгэлдээ амар амгаланг мэдэрч чадвал анхаарал төвлөрлийг сайжруулах, цэгцтэй сэтгэх нөхцөлийг бүрдүүлж өгөх боломжтой юм. (сониноос)
- ♦ Яруу найрагч хүн цэцэглэж байгаа модыг хараад зогтусдаг бол бусад хүмүүс хажуугаараа өнгөрөх галт тэрэгний цуваа эсвэл алт мөнгөний дэлгүүрийн цонх руу хардаг болохыг зохиолч Марсель Пруст ажигласан байдаг. Сайхныг мэдэрнэ гэдэг бол Мацуо Башёгийн хэлснээр (Японы нэрт яруу найрагч) “Харж буй бүхэн цэцэг. Бодож буй бүхэн сар” юм. Ингэж харж чадсан хүн үзэгдэл юмсын сайхныг нээж чаддаг. (Д.Батбаяр “Бүтээхүйн зүй тогтол, сайхныг бүтээх нууц” УБ., 2007 номын 72 дугаар тал)

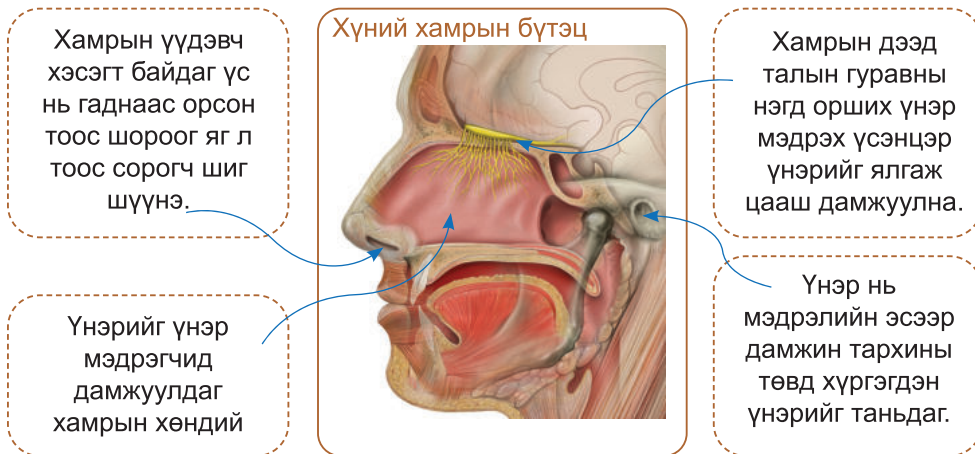
3. ХАМАР



Анхилуун сайхан сарнай цэцэг, тансаг үнэртэй ус, хамар цоргисон амтат хоол гээд сайхан үнэрээс гадна таагүй үнэрийг ч бид хамраараа мэдэрдэг. Үнэрлэхээс гадна хүний төрөхөөс эхлээд амьдрал дуусах хүртэлх амьсгалах үүргийг хамар гүйцэтгэнэ. Бидний хамраар орсон агаар тархины хүчилтөрөгчийн мэдрэмжийг сайжруулж, сэтгэх үйл ажиллагааг дэмждэг.

Амьсгалж буй агаар хамрын хөндийгөөр өнгөрөхдөө цэвэр, бүлээн, чийглэг, ариун болно. Тиймээс хамар биднийг хамгаалах үүрэгтэй.

Дараах зургийг ажиглаад, хамар хэрхэн ажилладаг талаар ярилцаарай. Бид үнэрийг хэрхэн мэдэрдэг вэ? Хамрынхаа бүтцийг мэдэж авъя.



Амьсгалын дасгалд хамар чухал үүрэгтэй. Аажим, жигд амьсгалах нь биеийг хүчилтөрөгчөөр бүрэн хангана. Амьсгалын дасгалыг хийхдээ, эгц зогсоно. Толгойноосоо элдэв бодлыг авч хаях бөгөөд зөвхөн амьсгалд анхаарна. Хамраараа амьсгалаа аваад хэсэг барьж бие махбодыг хүчилтөрөгчөөр хангаад, амаараа гаргана. Уушгины үйл ажиллагаа сайжирч, бие махбодыг цэвэрлэнэ.

Дасгал 5

Дараах эхийг уншаад, асуулт даалгаврыг гүйцэтгээрэй.



Хүн хүн, өөр өөр зан араншинтай байдаг боловч харин таатай хийгээд чамин бүхэнд татагддаг нэгэн ижил хүсэл сонирхолтой гэж тодорхойлбол үнэнээс гажихгүй. Бид үнэртэн сүрчгийг түрхэхэд хурц үнэртэж байснаа 15-20 минутын дараа үнэртэхээ больдог. Энэ бол хүнд төрөлхөөс заяасан хамгийн чухал мэдрэмжүүдийн нэг. Хүн нүдээрээ бүхнийг ойлгож хардаг шиг хамраараа бас юмсыг мэдэрдэг. Дөнгөж төрсөн хүүхэд нүдээрээ харахгүй ч гэсэн эхийнхээ хөхийг үнэрээр нь олж хөхдөг гэнэ. Үнэрээр хүн төрөлхтөн аюулаас, галаас зугтаж өөрийгөө хамгаалж ирсэн. Учир нь хүний хамар таатай, таагүй үнэрийг аваад хариу үйлдэл үзүүлдэг ч тодорхой хугацааны дараа хариу үйлдэл үзүүлэхээ больдог байна. Түүнчлэн зарим хүнд үнэртэн удаан хадгалагддаггүй байж болно. Ихэвчлэн ийм хүмүүсийн биеийн дулаан бусдаас илүү байдаг учир түрхсэн үнэртэн нь хурдан ууршдаг. Мөн энэ нь тухайн хүний биеийн шинж, арьсны шүлтлэг ба хүчиллэгээс ч хамаарах нь бий.

Сүрчиг үйлдвэрлэгч анхны үйлдвэр одоогоос 400 гаруй жилийн өмнө Францын Гресс хэмээх тосгонд үүсжээ. Өдгөө энэ хот олон улсын сүрчиг үйлдвэрлэлийн төв болоод байна. Энд 30 аж үйлдвэр үйл ажиллагаа явуулдаг. Тэд өөрт байхгүй түүхий эдээ Европ, Өмнөд Америк, Хятад, Энэтхэг зэрэг орноос оруулж ирдэг байна. Сүрчгийн үйлдвэрийн бүхий л шат дамжлага бүтээлийн эрхтэй. Өнөөдөр үнэртний үйлдвэрүүдэд үнэрлэх чадвар бүхий тусгай машин байдаг ч хүнээс давуу үнэрлэх тийм машин одоо хүртэл бий болоогүй тул үнэрлэх чадвартай нь зөвхөн хүн та бид билээ.

(gogo.mn сайтаас)

- a. Хүний үнэрлэх мэдрэмжийн үүргийг эхээс үүдэж тайлбарлана уу.
- b. Хүний үнэрлэх мэдрэмжийн хамгийн гол үүрэг юу болох талаар ярилцаарай.

Бие даах ажил:

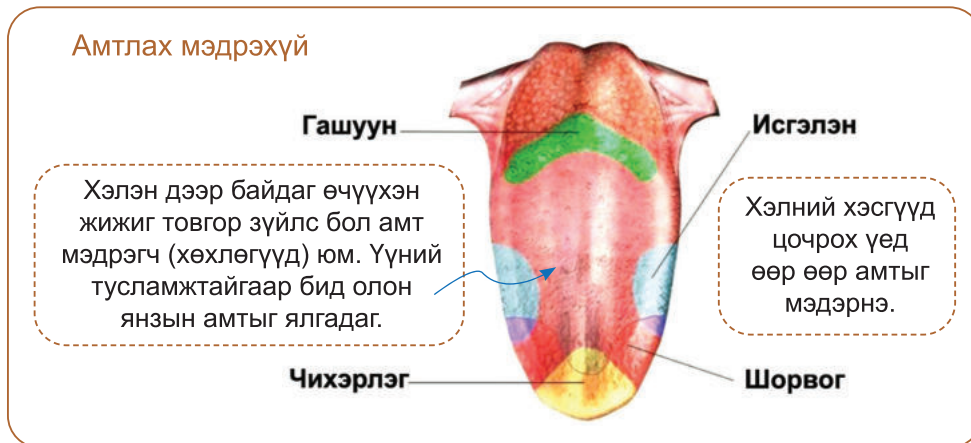
Хоол хүнс, гоо сайхны бүтээгдэхүүн, саван, шампунь зэрэг ариун цэврийн бүтээгдэхүүн, сүрчиг, бэлэг дурсгал гээд үнэр чухал үүрэгтэй бүтээгдэхүүн маш олон. Эдгээрийг үйлдвэрлэдэг хүмүүст үнэрлэх мэдрэмж ямар чухал үүрэгтэй болох талаар бяцхан судалгаа хийж хэлэлцүүлэг зохиогоорой. Тухайлбал: Хөдөө аж ахуйн төрөл бүрийн бүтээгдэхүүн, хүнсний зүйл болон бүх төрлийн ундааг боловсруулах шатанд амтлах, үнэрлэх шалгах, турших ажлыг ямар мэргэжилтэй хүн гүйцэтгэх вэ?

4. ХЭЛ



Хүний хэл хэсэг хэсгээрээ өөр өөр төрлийн амтыг мэдэрч, амтаас гадна халуун хүйтэн, ислэг, оргилуун гэх мэт зүйлсийг ялгах чадвартай байдаг. Иймээс ууж, идэхээсээ өмнө амандаа байлгаж, аль болох хэлний олон хэсгүүдэд хүргэснээр, тухайн амттан хэр их чихэрлэг, исгэлэн, гашуун байгааг мэдэрч болох юм.

Бид чихэрлэг, исгэлэн, шорвог, гашуун зэрэг амтыг яаж мэддэгдэг байна вэ? Амтлах эрхтнийхээ үүргийг танин мэдье.



Тагнай, залгиур, төвөнх, гүйлсэн булчирхай, хүүхэн хэлэнд амтлах үүрэг бас байдаг. Энэ тухай бид биологийн хичээлээр нарийвчлан судлах болно.

Хэл нь найман төрлийн булчингаас тогтоно. Хэл нь амтлахаас гадна ярих, идэж буй хоолыг ийш тийш хөдөлгөх, залгихад хялбар болгож бяцлах үүрэгтэй эрхтэн юм.

Дасгал 6

Дараах сонирхолтой мэдээллийг уншаад, амтлах ба үнэрлэх мэдрэмж яагаад холбоотой байдаг тухай, мэдрэхүйн эрхтнийхээ бүтцэд тулгуурлан ярилцаарай.



Филадельфийн нэгэн их сургуулийн чих, хамар судлалын ухааны профессор Б.Коварт “Үндсэндээ хүмүүс юмны амтыг амаараа мэдэрч байна гэж боддог, гэвч зарим тохиолдолд амт мэдрэгдэж байгаа нь бидний хамартай холбоотой байдаг.” гэжээ. Үнэр мэдрэхээ больсноор хүн шоколад, гүзээлзгэнийн амтыг ч ялгаж чадахаа больдог аж.

Хамраа чимхэж байгаад, нүдээ аниад давс, элсэн чихэр хоёрыг амтлаад үзээрэй. Ямар ч ялгаа мэдэгдэхгүй.

Хүн амтлах мэдрэхүйгээ хэрхэн захирах ёстой вэ? Амтлах мэдрэхүйгээ дур зоргоор нь орхивол юу болох вэ? Уншаад, ярилцаарай.

Өөрийн ухамсар оюун ухаан амтлах мэдрэхүйгээ зоргоор тавьж түүнд өөрийгөө, сэтгэл зүрх, ухамсраа мэдүүлбэл амтанд донтоно. Монголчууд эрт дээр үеэс хоол хүнсээ тэнцүүлэхийг ихэд анхаарч хоолоо багадуулбал хүч тамир сульдан, өнгө зүс буурч, хий өвчин болно. Хоолыг хэмжээнээс ихдүүлбэл шингэхгүй болж ходоодны илч буурч, өвчин эмгэг болно гэж үздэг байжээ.

Амтанд донтохын ангилал:

1. Хоолонд донтох
 - ♦ Нэг удаад их иддэг байх.
 - ♦ Цаггүй, хэзээ л бол хэзээ идэж байдаг замбараагүй хооллолт.
 - ♦ Хоолгүй бол үхлээ гэсэн үг гэж боддог.
2. Архинд донтох
3. Мах, өөхөнд донтох
4. Цай, кофенд донтох
5. Чихэр, чихэрлэг хүнс, ундаанд донтох
6. Давс, халуун ногоонд донтох
7. Түргэн хоолонд донтох гэх мэт (Анагаах ухааны доктор М.Оюунбилэг “Зөв зохистой хооллож, эрүүл амьдрах IV” УБ., 2014)

Чамд болон чиний ойр тойрныхонд эдгээр шинжүүдээс бий юу? Үүнээс яаж сэргийлэх ёстой байна вэ?

Дасгал 7

- а. Манай ард түмэн **“Хүүхдийг амттанаар бүү цатга!”** хэмээн сургадаг байсны учрыг юу гэж бодож байна вэ?
- б. Монгол ардын дуунд **“Жимс хэдий амттай ч жингээр идэж болдоггүй. Алим хэдий амттай ч арваар идэж болдоггүй”** гэсний учир юу вэ?

☀ **“Исгэлэн амт, халуун амт, гашуун амт, чихэрлэг амт, шорвог амт”**—ыг таван амт гэдэг байжээ. Монголчууд эдгээр амтанд автахыг бага балчир наснаас хязгаарладаг байжээ.

5. ХҮРЭЛЦЭХҮЙ



Бидний биеийн эргэн тойрон үй түмэн цэг байх бөгөөд тэдгээр нь гадна орчноос мэдээлэл цуглуулж авна. Тэднийг хүрэлцэх мэдрэхүй гэнэ. Үүний ачаар бид биеэ өөртөө тохиромжтой байдалд байлгаж, аюулаас сэргийлж чаддаг байна. Жишээ нь: Даарахад халуун, хүйтнийг хүртэх мэдрэхүй тархи руу мэдээлэл илгээнэ. Тэгээд бид хувцсаа давхарлаж өмсөнө.

Арьсанд даралт болон халуун хүйтнийг мэдрэдэг хүлээн авагч байна. Нэг хэсэг нь даралтаар, хоёр дахь хэсэг нь дулаанаар, гурав дахь хэсэг нь хүйтнээр, дөрөв дэх хэсэг нь өвдөлтөөр цочирно. Арьсны мэдрэхүй биеийн гадаад орчныг гэмтээгч цочролыг зайлуулах, гадаад орчинтой дасан зохицоход тусална. Арьсанд хүрэх, дарах зэрэг цочролоор юмны хэлбэр, хэмжээ, гадаргуугийн шинж байдлыг мэдэрнэ. Бид халуун, хүйтнийг мэддэг. Жишээ нь: Хүний хөдөлмөрлөх үйл ажиллагаатай холбоотой арьсны мэдрэхүй гарын хурууны үзүүрт илүү хөгжсөн байдаг байна.



Хүн бүрийн мэдрэхүй адил уу?

Дасгал 8

Дараах үлгэрийг уншаад, утгыг тунгаан бодоорой.

Эрт урьдын цагт нэгэн том ноён гурван хүүтэй байжээ. Гурван хүү нь ч нас бие гүйцэж, эцэг ноён ч өтөлжээ. Нэгэн өдөр ноён бээр гурван хүүгийнхээ ухааныг сорихоор дуудаж ирүүлээд, ууган хүүгээс асуужээ.

- Хамгийн амттай, хамгийн тарган, хамгийн мэргэн юу вэ? гэхэд, ууган хүү:
- Хамгийн амттай нь чихэр, хамгийн тарган нь гахай, хамгийн мэргэн нь ноён гэжээ.

Мөн асуултыг дунд хүүгээс асуухад:

ИРГЭНИЙ ЁС ЗҮЙН БОЛОВСРОЛ VII

- Хамгийн амттай нь зөгийн бал, хамгийн тарган нь хонь, хамгийн мэргэн нь цэцэн түшмэл гэжээ.
Бас тэр асуултыг отгон хүүгээс асуухад:
- Хамгийн амттай нь давс юм. Учир нь давс бол хоол бүхэнд амт оруулдаг. Хамгийн тарган нь дэлхий юм. Түүн дээр бүх юмс оршин байдаг. Хамгийн мэргэн нь үзэг юм. Үзгээр орчлонгийн хэрэг явдал бүхнийг тэмдэглэн бичиж, ном хэмээх гайхамшгийг бүтээдэг хэмээн хариулжээ. (МАЗ)

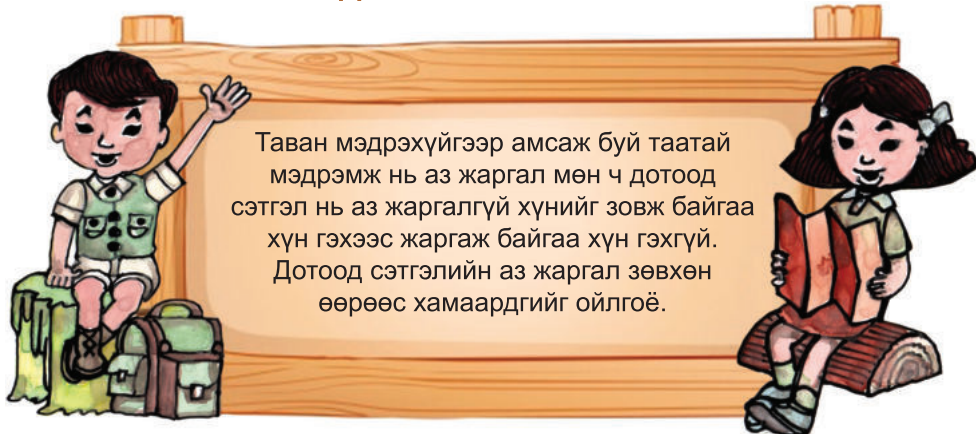
Асуулт даалгаврыг гүйцэтгэж, хүснэгтийг бөглөөрэй.

	Том хүү	Дунд хүү	Бага хүү
Хамгийн амттай			
Хамгийн тарган			
Хамгийн мэргэн			
	<p>Асуулт 1. Үүнээс та нар ямар дүгнэлт гаргах вэ? Гурван хүү яагаад өөр өөр хариу хэлэв?</p>	
	<p>Асуулт 2. Эцэг ноён хэнд өөрийн суудлаа залгамжлуулах бол? Яагаад?</p>	



“Хүн болгон адилгүй, хүлэг болгон жороогүй”, “Хүн хүний дур, гүзээ гүзээний булан”, “Аавын хүү адилгүй, арван хуруу тэгшгүй” гэсэн зүйр цэцэн үгсийг хүний таван мэдрэхүй ялгаатай байдагтай холбож тайлбарлаарай. Таван мэдрэхүйд ямар ямар ялгаа байж болох вэ? Дээрх үлгэрт гарч буй гурван хүүгийн дүртэй холбож ярилцаарай. Хүний мэдрэхүй яагаад өөр өөр байдаг юм бол?

МЭДРЭМЖЭЭ ЯЛГАН ТАНЬЯ



Таван мэдрэхүйгээр амсаж буй таатай мэдрэмж нь аз жаргал мөн ч дотоод сэтгэл нь аз жаргалгүй хүнийг зовж байгаа хүн гэхээс жаргаж байгаа хүн гэхгүй. Дотоод сэтгэлийн аз жаргал зөвхөн өөрөөс хамаардгийг ойлгоё.

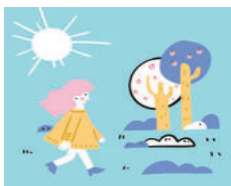
Сэтгэл хөдлөлөө барьж сурах арга бол төвлөрөл бясалгал юм.

**Анхаарал
төвлөрүүлэх
дасгал**

Хичээл эхлэхээс өмнө 3 минут амьсгалын дасгал хийнэ. Амаа хагас жимийж, инээмсэглэсэн хэлбэрт оруулан, хамрынхаа үзүүрт анхаарлаа төвлөрүүлж, хамраараа орж гарч байгаа амьсгалаа биеийн дотогш хаа хүрээд эргэж байгааг сайтар ажиглана. “Би сэтгэл санаагаа тогтуун, тайван болгохын тулд өдөр бүр хичээх болно. Уур омог, айдас гунигаа дарж, бодол санаагаа захирахын тулд хичээх болно. Би өдөр бүр амгалан тайван байна.” хэмээн гурвантаа хэлж өөрөө өөртөө ам тангараг өгөөрэй.

Дасгал 9

Эхийг уншаад, асуултад хариулаарай.



Саран, найзуудтайгаа маргааш ойд зугаалахаар ярилцжээ. Маргааш өдрийг тэсэн ядан хүлээнэ. Ойд зугаалж, байгалийн сайхныг харж, шувуудын жиргээг сонсож, жимс түүнэ, дуртай амттанаа авч иднэ гэж бодохоос маргааш гэдэг өдөр хэчнээн хол санагдаж байлаа.

Ээж нь түүнийг,

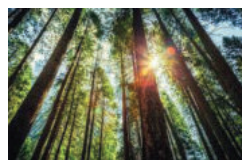
- Өнөөдөр хувцсаа угаагаад, дүүгээ асраад байж байгаарай! гэв.

Саран: - Маргааш найзуудтайгаа зугаалах гэж байхад ээж ямар их ажил хийлгэдэг юм бэ? гэж бодохоос, уур нь хүрч,

- Би өнөөдөр ийм их ажил хийж чадахгүй гэхэв. Үүнээс болж, ээжтэйгээ муудалцаж, өдөржин, ээж нь ч дуугарсангүй, Саран ч дуугарсангүй. Саран зөвхөн маргаашийн тухай л бодож байлаа.

Хүсэн хүлээсэн маргааш өдөр болж, Саран, Уянга, Халиун нараас гадна ангийнхаа таван найзтай хамт ой руу явлаа.

Ойд үнэхээр сайхан байв. Түр зуурхан нартай зөөлөн бороо оров. Ойн цоорхойгоор нарны туяанд солонгын өнгө туяаран харагдана. Үнэхээр сайхан жаргалтай байв. Хэсэг зуур бүгдээрээ амарч авчирсан амттануудаа хувааж идээд, зөөлөн хөвдөн дээр нүдээ анин дээш харан хэвтэцгээлээ. Сарангийн сэтгэлд ээжтэйгээ муудалцсан өчигдрийн явдал орж ирээд, нэг л тавгүй.



Бүгдээрээ цааш явцгаав. Модон дээр, шувууны үүр зассан байв. Нэгэн найз нь бүгдээрээ шувууны үүр үзэх үү? гэлээ. Гэтэл Халиун “Шувууны өндгөнд сүүдрээ тусгавал эх нь голчихдог гэж эмээ маань хэлсэн” гэв. Тэд цааш явцгаалаа. Сарангийн санаанд бас л ээжтэйгээ муудалцсан өчигдрийн явдал орж ирээд л байна. Өнгө өнгийн цэцэгс алаглаж байв. Бүгдээрээ олон өнгийн цэцэгсийг харж, цэцэгсийн дэргэд зургаа авхуулж хөгжилдөв. Оройхон болж, уулнаас бууж ирлээ. Саран гэр лүүгээ баяр хөөртэй буцсан боловч ээжтэйгээ муудалцсан өчигдрийн явдал бас л сэтгэлийн нь зовоосоор. Гэр лүүгээ явж байхдаа, өнөөдрийн аяллын тухай биш өчигдрийн таагүй явдлын тухай л бодоод байв. Өнөөдрийн аялал үнэхээр сайхан байсан боловч Саран нэг л тавгүй.



- а. Саран ойд зугаалахдаа, аз жаргалтай байж чадсан уу?
- б. “Таван мэдрэхүйгээс амсаж буй аз жаргал нь хүнд хэрэгтэй ч дотоод сэтгэлдээ хүн зовбол зовлонтой болдог.” гэдгийг илэрхийлж болох жишээг ялгаарай.
- в. Саран орой гэртээ очоод яах бол? Яавал Саран тайван, сайхан болох вэ? Та нар Сарангийн оронд байсан бол яах вэ?
- г. Эхийн үйл явдлаас үзвэл, энэ хоёрын аль нь хүчтэй байна вэ?

Таван мэдрэхүйн аз жаргал



Дотоод сэтгэлийн аз жаргал

- д. Эхийн санаанаас үүдэн ангидаа хэлэлцүүлэг зохиогоорой. Та нарт иймэрхүү явдал тохиолдож байсан уу? Жишээ гаргаж ярилцаарай.



Таван мэдрэхүйн мэдрэмж нь гадны хүчин зүйлээс бий болдог учир тэрхүү гадны сайхан зүйл байгаа үед л аз жаргалтай байдаг. Таван мэдрэхүйгээр хүртэж буй аз жаргал түр зуурын хэврэг. Сэтгэлийн аз жаргал гадна орчноос бий болдоггүй харин сэтгэлээс, өөрийн зөв бодлоос бий болдог.

Дасгал 10

Бидний таван мэдрэхүй юунаас хамааралтай вэ? Дараах бодомжийг уншаад, гадны ямар нэг зүйлээс хамаарч байна уу? Аль эсвэл өөрөөс хамаарч байна уу? гэдгийг тунгааж бодоод, аль нэгийг сонгож нэмэх тэмдгээр (+) тэмдэглээрэй.

ТАВАН МЭДРЭХҮЙ		Мэдрэхүй гадны зүйлээс хамаарч байна.	Мэдрэхүй зөвхөн өөрөөс хамаарч байна.
	Хүний нүдний мэдрэхүйн хэсэгт гэрлийн цахилгаан соронзон долгионы үйлдэл нөлөөлсний үр дүнд харааны сэрэл үүснэ.		
	Ямар нэгэн биет зүйлээс үүссэн хөдөлгөөн агаарын хэлбэлзлийг үүсгэж байгаа нь сонорын сэрлийг үүсгэгч цочроогч болдог.		
	Биднийг хүрээлэн байгаа юмс үзэгдэл бүр өөрийн гэсэн үнэртэй. Үүгээр бид өөрийгөө болон хүрээлэн байгаа орчноо баримжаалан амьдарна. Үнэртэх сэрлийг үүсгэх цочроогч нь шингэн зүйлд уусах бодис.		
	Шүлс болон аливаа усанд уусах химийн бодис амтлах мэдрэмжийг цочроосноос амтлах сэрэл үүснэ.		
	Арьс ба хөдөлгөөний сэрлийн хослолын үндсэн дээр юмыг барих, базах, шүргэх зэргээр сэрж мэдэрнэ.		

Цэгийн оронд нөхөж, дүгнэлт гаргаарай. Бидний таван мэдрэхүй зүйлээс хамаардаг юм байна.

Нөхөх үг: гадны зүйлээс, зөвхөн өөрөөс

Дасгал 11

Таван мэдрэхүйгээр сайхныг мэдэрье. Бидэнд юу хэрэгтэй байна вэ? Юу байж болох жишээ олж бичээрэй. 6 дахь мэдрэхүй гэж та нар сонссон уу? Энэ тухай ярилцаарай.

Нүдээр гоё сайхныг хармаар байна.

Чихээр чимэгтэй сайхныг сонсмоор байна.

Хэлээр шимтэй сайхныг амталмаар байна.

Хамраар таатай сайхныг үнэрлэмээр байна.

Гар, биеэр тааламжтай сайханд хүрэлцмээр байна.

?

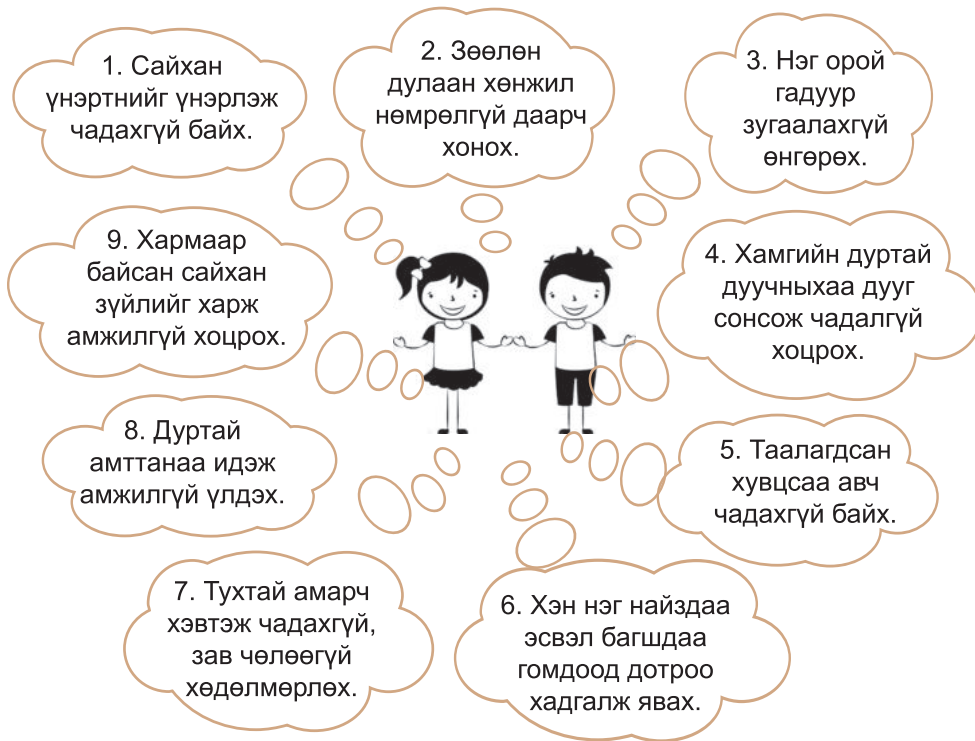
- ♦ Хармаар байгаа, сонсмоор байгаа, амталмаар байгаа, үнэрлэмээр байгаа, хүрэлцмээр байгаа, жишээ болгож бичсэн зүйлүүд юу юу байв? Ангийнхаа сурагчдын гаргасан бүх жишээг жагсааж бичээд ажиглаарай.
- ♦ Тэдгээр нь бидний сэтгэл дотор байгаа зүйл байна уу? Эсвэл биднээс ангид гадна талд байгаа зүйлс байна уу?
- ♦ Хүнд эдгээрээс өөр ямар мэдрэмж байж болох вэ?



Хүний баян хоосон нь хөрөнгөндөө биш дотоод сэтгэлдээ байдаг гэдэг. Дуусаж дундаршгүй, элэгдэж хорогдохгүй хур баян хүн бол ариун сэтгэлтэн. Хүн биеийн хирээ байнга үрж савандаж угаан цэвэрлэх мөртлөө сэтгэлийн бургтаа цэвэрлэхгүй хир дагандаа баригдан хүлэгдэн амьдрах нь туйлаас буруу. Ариун сэтгэлтэн, дотор сэтгэлээ цаг үргэлж ариусган цэвэрлэж явдаг юм. Гар нь цэвэр мөртлөө сэтгэл нь бохир хүн байх. Гарын бохирыг угаахад амар, сэтгэлийн бохирыг цэвэрлэхэд хэцүү.

Дасгал 12

- Дараах үйл явдлуудаас хүнд хамгийн их, хамгийн урт удаан хугацаанд хохирол үлдээж болох үйл явдлыг аль нь гэж үзэж байна вэ? Зөвхөн нэгийг сонгож тэмдэглээд, сонгосон учраа тайлбарлана уу.



б. Дээрх өгүүлбэрүүд хүний таван мэдрэхүйн алинд хамаатай болохыг харгалзуулан дугаарыг бичнэ үү. Таван мэдрэхүйн алинд ч хамаарахгүй 6 дугаар хэсэгт ямар өгүүлбэр үлдэж байна вэ? Тэр нь ямар мэдрэхүйтэй холбоотой вэ? Үүнээс үүдэн дүгнэлт гаргаж, ангидаа хэлэлцүүлэг зохиогоорой.

	Мэдрэхүй	Харгалзах дугаар
1.	Харах	
2.	Сонсох	
3.	Үнэрлэх	
4.	Амтлах	
5.	Хүрэлцэх	
6.	5 мэдрэхүйд хамаарахгүй	

Дээрх үгсийг ажиглахад, хүнд илүү их аз жаргал мэдрүүлэх зүйлс нь гэх мэт юм байна. Харин бид, өөрөөс хамаарахгүй гадна талд байгаа гэх мэт зүйлсэд хэт их анхаарснаас өөрөө өөрийнхөө аз жаргал, амар тайван байдлаасаа хагасалсаар байдгийг мэдэж авлаа.



Ертөнцөд таван хүсэл бий. Тэдгээр нь хүний нүд аятайхан хэлбэр галбирыг олж харах, чих аятайхан дууг сонсох, хамар аятайхан анхилууныг үнэрлэх, аятайхан амтнаас арааны шүлс асгарах, гар аятайхан юмыг мэдрэхэд буй болно. Олон хүн биеийн эдгээр хүсэлд автаж хожмын үр дагаврыг үл бодон зугаа цэнгэлд умбадаг. Эдгээр таван хүсэл нь ойн буга, гөрөөчний зангуунд өртөх лүгээ адил. Үүнтэй адил хүн нүд харж, чих сонсож, хамар үнэрлэж, хэл амталж, арьс мэдэрч, сэтгэл хүсэж буй юмныхаа эрхшээлд орно. Эдгээрээс хамгийн хүчтэй нь дийлж, хүн тэр хүслийн эрхшээлд бүрэн автана. Санаа сэтгэлээ барьж, удирдаж чадвал, бусад таван хүсэл нь хүний сэтгэлийг уруу татаж дийлэхгүй.

Дасгал 13

Түр зуурын жаргал, сэтгэлийн жаргалын алиныг илүүд үзэх вэ? Дараах ойлголтуудыг харьцуулан дүгнэлт бичээрэй.

Та нарт сайхан санагддаг ямар ямар зүйл байж болох вэ? Алиныг сонгох вэ? Эдгээрийн дотор чиний насан туршид, чамтай хамт байх зүйл байна уу? Дүгнэлт гаргаж ярилцаарай.

Сайхан зураг үзээд

Юу ч хийхгүй тухтай суудал дээр хэвтэж байвал

Өмсөж үзэхийг хүсэж байгаа хувцсаа хараад

Хамгийн дуртай амттанаа идвэл

Хамгийн сүүлийн үеийн Iphone гар утсыг барьж үзвэл

Шүтдэг хамтлагийнхаа дууг сонсоод

“Харри Поттер” киног үзээд

Хамгийн дуртай тоглоомоороо тоглоход

Өөрийн хамгийн их хүсэж байгаа зүйлийг худалдаж авбал

СЭТГЭЛ ХӨДЛӨЛӨӨ ТАНИН МЭДЭЖ, ХЯНАЖ, ЗАЛЪЯ

Сэтгэл хөдлөл хаанаас бий болдог юм бол? Сэтгэл хөдлөлийн хэдэн хэлбэр байдаг вэ? Дараах ойлголтууд дотор урьд өмнө мэдэж байгаагүй зүйл байна уу? Уншиж, ярилцаарай.

Тааламжтай, эерэг сэтгэл хөдлөл

Орчноос таатай мэдрэмж авсан үед баярлах, бахархах зэрэг сэтгэлийн хөдөлгөөний эерэг хэлбэрүүд үүснэ.



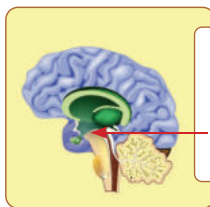
Сэтгэл хөдлөл нь гадаад орчин, өөрт тохиолдож буй зүйлийг тусгаж авах мэдрэмжээс үүснэ.

Тааламжгүй, сөрөг сэтгэл хөдлөл

Орчноос таагүй мэдрэмж авсан үед айх, түгших, бухимдах зэрэг сөрөг сэтгэл хөдлөл төрнө.

Тархи бидний юу мэдэрч байгааг, хэрхэн хариу үйлдэл үзүүлэхийг жолооддог эрхтэн. Хүнд 3 тархи байдаг. Бага тархи, дунд тархи, их тархи. Бага тархи амьсгалах, тэнцвэр олох гэх мэт үйлдэл хариуцдаг. Дунд тархинд сэтгэл хөдлөл, санах ойн үйлдлүүд явагдана. Харин их тархи нь сэтгэн бодох, төлөвлөх, логик сэтгэлгээ гэх мэтийг удирддаг байна.

Сэтгэл хөдлөлийн хэлбэрүүд



Хүний **сэтгэл хөдлөлийн төв** нь дунд тархинд байдаг.

Баяр баясал

Уур бухимдал

Уйтгар гуниг

Айдас түгшүүр



Сэтгэлийн түгшүүр гэж юу вэ?

Хэт баярлах, уурлах, айхын аль аль нь сэтгэлийн түгшүүр үүсгэдэг. Сэтгэл хүчтэй хөдөлсний улмаас үүсэж байгаа догдлол зовнилыг сэтгэлийн түгшүүр гэнэ. Жишээлбэл: Баяр цэнгэл, найр хурим, сургуульд элсэх, сургууль төгсөх, гомдол зөвүүцэл, үхэл зовлон гэх мэт нь сэтгэлийн түгшүүр үүсгэдэг байна.

Дасгал 14

Сэтгэл хөдлөх үед хүний гадаад байдал хэрхэн өөрчлөгддөг байна вэ? Уншаад, асуулт даалгаврыг гүйцэтгээрэй.

Сэтгэл хөдлөлийн гадаад илрэл

Нүүр царайн хувирал	Бие, булчин шөрмөсөнд гарах хувирал	Үг яриа дуу хоолойн хувирал
Баярлан хөөрч, уурлаж бухимдсан үед цус их түргэдсэнээс нүүр царай улайх, барайх, нүдний харц, хөмсөг, уруул, амны байдал өөрчлөгддөг.	Сэтгэл хүчтэй хөдлөх үед хүний хөдөлгөөн түргэсэж, босож, суух, алхах гишгэх нь хурдасч, дохио зангаа, зүрх судас, дотоод эрхтний үйл ажиллагаанд өөрчлөлт орно.	Сэтгэл хөдөлсөн үед дуу хоолой чангарч, үг хэллэг түргэсэж, өнгө аяс нь өөрчлөгдөнө. Хэл ам гацаж, ярианы хэм алдагдана.

Эерэг ба сөрөг сэтгэл хөдлөлийн үед хүний гадаад байдалд гарах өөрчлөлт ижил байна уу? Өөр байна уу?

Өөрийгөө ажиглая, сэтгэл хөдлөлөө хянаж, залъя

Бид 6 дугаар ангид “Би юу хийж байна.” хэмээн бие, хэл, сэтгэлээрээ өөрийн үйлдлээ ажиглах тухай үзсэн. Сэтгэл хөдлөлөө хянаж, залах нь өөрийгөө ажиглахаас эхэлнэ. Сэтгэл хөдлөлөө хэрхэн ажиглах вэ?

Сэтгэл хөдөлсөн үед би ямар болдог билээ? Эргэцүүлэн бодъё.

Нүүр улайдаг.

Зүрх дэлсдэг.

Хөл чичирдэг.

Гэдэс базалдаг.

Чих шуугьдаг.

Булчин чангардаг.

Чих халуу оргидог.

Хөмсгөө зангиддаг.

Муухай хардаг.

Энэ тийм сайн зүйл биш. Үүнийгээ яаж засах вэ?



Гар далаймаар санагддаг.

Бүжиглэмээр, дэвхэцмээр санагддаг.

Ганцаараа баймаар санагддаг.

Хэнд ч хэрэггүй юм шиг санагддаг.

Гадуур явмаар санагддаг.

Дуугармааргүй санагддаг.

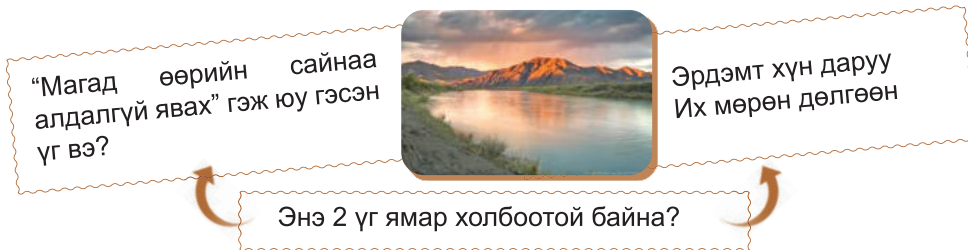
Шууд огцом зүгээ буруулдаг.

Орилж хашхирмаар санагддаг.

Инээмээр эсвэл уйлмаар санагддаг.

Өөрийнхөө ийм байдалтай байгааг толинд харж байна гэж бодъё. Тийм ч сайхан харагдахгүй байна. Үүнийгээ бид яаж барих ёстой вэ? Сэтгэл хөдлөлөө зөв жолоодох тухай дараах дөрвөн мөрт сургаал үгийн утгыг тайлбарлая.

*Магтвал дэмий баярлан үл хөөрөх ба
Муушаавал даруй хорсон шантралгүй
Магад өөрийн сайнаа алдалгүй явбал
Манлай сайн хүний жам ёсон мөн* (Эрдэнийн сан Субашид)



Бид баяр хөөр, уур уцаар, айдас цочрол, гомдол уйтгар гэсэн сэтгэл хөдлөлөө хэрхэн хянаж, залах ёстой вэ?

Дасгал 15

Дараах харилцан яриаг уншаад, эхийн гол санаа нь: “Аливаа үйл хэрэг өөрийн сэтгэлээс үүдэлтэй. Буруу сэтгэл уствал, буруу үйл устана.” гэсний учрыг тайлбарлаарай.

Шавь: - Багш аа, би төрөлхийн ууртай, муухай ааштай түүнийгээ яаж засах вэ?

Багш: - Төрөлхийн уур, муухай ааш гэж юу байдаг вэ? Чи түүнийгээ надад нэг үзүүлээтэй! Тэгвэл, би засаад өгье гэжээ.

Шавь: - Яг одоо үзүүлэх юм алга. Харин ямар нэг таагүй хэрэг болох бүрд л тэр уур, муухай ааш маань илрэн гардаг юм гэж шавь өгүүлэв.

Багш: - Одоо үзүүлэх боломжгүй, таагүй хэрэг тохиолдох, бусадтай маргах үед илрэн гардаг гэдэг чинь төрөлхийн бус үүсмэл зүйл байж таарна. Тийм болохоор чи өөрийн бурууг аав, ээж нь төрүүлсэн юм шиг тэдэн рүү чихэх хамгийн том алдас болно хэмээн зэмлэжээ.

Шавь багшийн энэхүү сургаалыг ухааран, өөрийгөө зассаар эцэст нь хэр баргийн юманд уурлахаа байсан ажээ.

(Д.Болдбаатар “Дияан” УБ., 2011)



Дасгал 16

Манай ард түмэн эрт дээр үеэс “Эрүүл бие, саруул ухаан” – ыг эрхэмлэж иржээ. Тиймээс ямар ч үед тухайлбал, уурлах уцаарлах, баяр хөөртэй үе, ганцаардал, гуниг гутрал болсон ямар ч үед **усны урсгал мэт алгуураар сэтгэлээ тогтоон барьж, тайван хүлээцтэй байж сурахыг сануулсан байдаг. Дараах шүлгийн утга санаа, нэрийн учрыг тайлбарлан ярилцаарай.**

Уурлах уршиг ихтэй

Бухимдсан хүний уурлах нь
Буцалсан уснаас уур савсах адил...

Хэн нэгэнд зэвүүрхсэнээс
Хэрэггүй унтууцаж уурлах нь бий.
Сэтгэл санаа тавгүйтсэнээс
Самуурч цухалдан уурлах нь бий.
Дургүй хүрч бухимдсанаас
Дотор давчдан уурлах нь бий.
Хэтэрхий аашилж бухимдсанаас
Хилэнт уураа бадраах нь бий.
Элдэв бусаар уурлаж мунхагласнаар
Эрхэм хүмүүсээ гомдоож ч мэднэ.
Эсэн бусын хэрэгт орооцолдож ч мэднэ.
Эд юмаа эвдэж ч мэднэ.
Эрүүл мэндээ алдаж ч мэднэ ээ.
Эцэс сүүлд нь өөрийнхөө
Эрхэм дээд нэр төрөө гээж ч мэднэ ээ.

(Г.Дагва “Та бидний амьдрал” УБ., 2018)



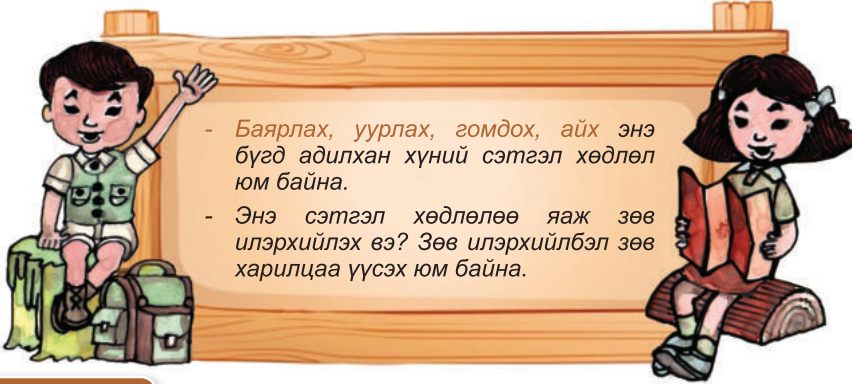
Амьдралд чамаас шалтгаалах нэг, эс шалтгаалах хоёр зүйл байж болно. Нэгдүгээрт, чи хэчнээн хичээгээд ч өдөр шөнө ээлжлэхийг, цас бороо орохыг, салхи шуурга тавихыг өөртөө тааламжтайгаар өөрчилж чадахгүй. Энэ бол чамаас хамаарахгүй.

Хоёрдугаарт, чамайг дандаа уурлуулж байдаг, таалагддаггүй хүн байж болно. Тэр хүний зан авирыг бас өөрчилж чадахгүй. Өөртөө тааруулж өөрчилнө гэвэл, чиний уур уцаарыг барахаас биш яаж ч болохгүй хүчин зүйл юм.

Харин 100% зөвхөн чамаас шалтгаалах зүйл нь өөрөө өөрийгөө өөрчлөх юм.

Чи өөрөө л муу зуршлуудаа хаяж, сайн зан чанараа хөгжүүлж, зөв зорилго, хүсэл тэмүүлэлтэй амьдарч, сайн сайхан амьдралыг өөрийн гараар бүтээж чадна. Өөр хэн ч биш, зөвхөн чи л хийж чадна.

СЭТГЭЛ ХӨДЛӨЛӨӨ ЗӨВ ИЛЭРХИЙЛЖ, ТАЙВАН АМГАЛАН БАЙЖ СУРЪЯ



- Баярлах, уурлах, гомдох, айх энэ бүгд адилхан хүний сэтгэл хөдлөл юм байна.
- Энэ сэтгэл хөдлөлөө яаж зөв илэрхийлэх вэ? Зөв илэрхийлбэл зөв харилцаа үүсэх юм байна.

Дасгал 17

Дараах эхэд ямар сургамжит санаа байна вэ?

Тунгалаг амгалан

Гэрлээг мэндийн ч хариугүй зөрсөнд нь гоморхсон уурандаа би тэнгэр ширтэн мэлтийх нууранд чулуу шиднэ.

Нүд цавчихын төдий анивхийснээ дахиад л юу ч болоогүй юм шиг анир амгалан болж, тэнгэр ширтэн мэлтийнэ. Миний уур улам хүрч, “Яагаад над руу харах ч үгүй шахуу өнгөрсөн Гэрлээг өмөөрч байгаа юм. Тэгвэл би чиний булингарыг чинь хөдөлгөнө. Түмэн адуу гаталсан ус шиг юм болгоно.” хэмээн нулимсандаа хахаж цацан, гарт дайралдсан чулуу болгоныг нуурын зүг шиднэ. Тэрхэн агшинд нуурын мандалд аавын духны үрчлээ шиг бидэр татсанаа төдхөн замхарч, дахиад л тув тунгалаг, чив чимээгүй, анир амгалан болж, тэнгэр ширтэн мэлтийнэ. Би чулуу шидэхээ болино дув дуугүй мэлтийх нуурын мандал ширтэн зогсоно. Нуур улам амгалан, улам тунгалагшин мэлтийх агаад миний шидсэн хилэнт чулуунуудыг тэрхүү тунгалаг амгалангийнхаа ёроолд далдлан нуугаад, дээгүүр нь мөнөөх тунгалаг амгалангийнхаа хэдэн үе давхаргаар хучих мэт ажгуу.

(Д.Батбаяр)

Асуулт даалгавар:

- а. Нуурыг “Амар амгалан тайван хүн” гэж бодоорой. Хэн нэг хүн уурлаж байгаа үед чи нуур шиг байна гэвэл ямар байх вэ? Уурлаж байгаа хүний өөдөөс адилхан сэтгэл хөдлөлөө илэрхийлэх ёстой юу? Аль нь чамд илүү амар санагдаж байна вэ? Тааруу харилцаа юунаас үүсдэг гэж бодож байна вэ?
- б. Яагаад чулуу шидэхээ болино дув дуугүй мэлтийх нуурын мандал ширтэн зогсох болов?

- в. “Хэн нэг хүн рүү уурлаж дайрах нь шатаж байгаа нүүрсийг гартаа атгаад шидэхтэй адил юм. Шидэхээс өмнө чи өөрийнхөө гарыг түлэх болно.” гэсэн үгийн утгыг ярилцаарай.

Тайван хүн, хэр баргийн гадны нөлөөнд автдаггүй. Усны урсгал шиг сэтгэлээ тогтоон барина. **Сэтгэл хөдлөлөө хянаж, зөв залахын тулд өөрийгөө хэрхэн хянавал зохих вэ?**

“Хэлээд хэлээ шинж

Гишгээд мөрөө шинж.” зүйр цэцэн үгийн утгыг ярилцаарай.

Дасгал 18

Өөрийгөө ажиглая. Өөрийнхөө сэтгэл хөдлөлийг удирдъя. Манай ард түмэн ямар хөвгүүн, охиныг сайн эсвэл муу хэмээн үздэг байсан бэ? Эртний мэргэн сургаал болох “Тоть шувууны сургаал” зохиолоос авсан дараах хэсгийн утгыг ярилцаарай.

Эрхэм сайн хөвгүүний ёс нь:

Эцгийн сургаалаар явагч, эрдэм билиг сурахад дуртай, энэрэх ухаантай хөвгүүн лүгээ нэг. Ах дүү хэнд ч аятай, алинд зарваас ялгам сайн, ааль зан нь дөлгөөн номхон, уургүй шударга хөвгүүн лүгээ хоёр. Алиа наадангуйгаар үл явагч, арга санаанд цэцэн сайн, аж төрөхөд маш зүтгэлтэй, ашид бүтээмжтэй хөвгүүн лүгээ гурав болмуй.

Үүрд муу хөвгүүний ёс нь:

Эцгийн сургаалыг үл сонсогч, эгнэгт тэнэг бөгөөд хэдэр, эд малаа нууж худалдагч, эгэл муу хөвгүүн лүгээ нэг. Алиа (тоглоом тохуунд дуртай) болоод эрх танхи, ах ихсийг хараагч, алинд зарваас огт үл хөдлөгч, адаг муу хөвгүүн лүгээ хоёр. Аяган дахь идээгээ чамлан, айлын идээнд гүйгч, аливаа хов үгсийг зөөгч асар муу хөвгүүн лүгээ гурав болмуй.

Сайн охины ёсон нь:

Сайн сайхан гоо зүстэй бөгөөд санаа сэтгэл нь номхон дөлгөөн, саруул ухаантай охин лугаа нэг. Эхийн сургаалаар явагч, эгч дүүтэйгээ эетэй, эсгэх оёход уран, эрхэм сайн охин лугаа хоёр. Алиа наадангуйд дургүй, аху биеэ хичээн хадгалаад, ах ихсийг зэргээр хүндлэгч, уур хилэнгүй, ааль сайтай охин лугаа гурав болмуй.

Асар муу охины ёсон нь:

Авир дүр нь чөтгөр мэт (уур уцаартай байхыг ингэж адилтгажээ.), ааль зан нь сармагчин мэт, асар их ууртай, ааш муутай охин лүгээ нэг. Ачит эцэг эхээ сургаваас уурлан, ах дүүтэйгээ хэрэлдэн хараагч, алиа наадангуйд маш баясан, айл хэсэгч охин лугаа хоёр. Үйл хийхэд дургүй, үг хов хэлэх дуртай, үргэлжид гэрт гадна дуулагч, үл бүтэх муу охин лугаа гурав. Айх ичихийг үл мэдэн, ажиггүй шалиг үг хэлэлцэн, аливаа самуун явдалтай авшгүй муу охин лугаа дөрөв болмуй.

Надад сайн, муу хөвгүүн, охины шинж байна уу? Өөрөө өөрийгөө дүгнэе.

Сайн хөвгүүний шинжээс дараах Муу хөвгүүний шинжээс дараах шинж надад байна. *Муу хөвгүүний шинжээс дараах шинж надад байна.*

.....
<i>Сайн охины шинжээс дараах шинж надад байна.</i>	<i>Муу охины шинжээс дараах шинж надад байна.</i>
.....

Дүгнэлт бичээд, эргэцүүлэн бодоорой. Үүнээс үзвэл, би зангаа засах хэрэгтэй юм байна. Үүний тулд яах вэ?

Сайн хөвгүүн, сайн охин байхын тулд юуны түрүүн:

Өөрийгөө ажиглая. Сэтгэл хөдлөлөө хянаж, залж суръя. Үүний тулд дараах зөвлөгөө тус бүрийг чангаар 3 удаа уншина. Дараа нь дотроо тунгааж уншина. Тэгээд амьдрал дээр хэрэгжүүлж, дадуулна.



Уурлаж бухимдах гээд байвал дараах аргуудыг хэрэглэж үзнэ. Хэд хэдэн удаа туршиж үзнэ. Олон удаа давтсаны үр дүнд өөртөө дадал болгоно.

“Уур бол гал юм. Галтай, галаар тэмцэж болохгүй.” гэж өөртөө хэлъе.

Би юунаас болж уурлаж байна. Уурлах нь зөв үү? хэмээн бодож үзье.

Гүнзгий амьсгал аваад, дотроо 1–100 хүртэл тоолъё.

“Уурлаж байгаа хүний өөдөөс уурлаад асуудал шийдэгдэхгүй. Энэ хүн тайвширсны дараа учраа олъё.” гэж өөртөө хэлъе.

“Уурлаж байгаагийн өөдөөс уурлах нь би бас адил мунхаг болно.” хэмээн бодож тайвширъя.

“Миний нүдэнд ууртай харагдаж байгаа нь миний нүд бас ууртай байна гэсэн үг.” гэж бодож, харцаа зөөлөн болгоё.

“Уурыг уураар дарахгүй, уурыг ухаанаар дарна” гэж бодоод дуугаа нам, зөөлөн болгоё.

БИ, БИ, БИ хэмээн ганцхан “”Би” – гээ бодож болохгүй шүү.” гэж өөртөө анхааруулъя.



Уйтгарлан гуниглаж, гомдох гээд байвал дараах аргуудыг хэрэглэж үзнэ. Хэд хэдэн удаа туршиж үзнэ. Олон удаа давтсаны үр дүнд өөртөө дадал болгоно.

Сэтгэлээр унаад хамаг биеэ чангалж эхэлбэл тайвшраад мөрөө суллая.

Дотроо зөвхөн сайхныг л бодох ёстой хэмээн өөртөө анхааруулъя.

Гуниглаж гомдоод байвал гадаа гарч цэлмэг тэнгэрийг ажиглаад тэнгэр шиг уудам цэлгэр байхыг хичээе.

Сэтгэлээ тайвшруулахын тулд жаахан алхъя, эсвэл спортын талбайд гүйе.

“Найз минь намайг гомдоолоо.” гэж би бодоод байгаа учраас тэгж санагдаад байна. Энэ бодлоосоо өөрийгөө салгая.

“Би муу хүн. Хэн ч намайг тоодоггүй.” гэхчлэн санаа зовж, гомдоллож, иймэрхүү бодол цувж эхлэх үед “Хөөе!, би өөрийгөө өрөвдсөн, санаа зовсон бодлын аялалд гарч болохгүй шүү. Энэ намайг зөвхөн зовлонтой л болгоно.” гэж өөртөө хэлээд эерэг сайхан бодол руу анхаарлаа хандуулъя.



Хэт баярлаж, онгирч сагсуурах гээд байвал дараах аргуудыг хэрэглэж үзнэ. Хэд хэдэн удаа туршиж үзнэ. Олон удаа давтсаны үр дүнд өөртөө дадал болгоно.

“Би энэ дэлхий дээрх хамгийн аз жаргалтай хүн” гэж бодож хөөрч болохгүй юм. Чимээгүй, даруухан байя.

Ахмад хүн, багшийнхаа дэргэд онгиороо сагсуу байдал гаргах нь тэднийг хүндлэхгүй байна гэсэн үг. Даруу, дөлгөөн байя.

“Би дандаа хамгийн мундаг нь байх боломжгүй. Бусад хүмүүс ч тийм байх боломжтой.” гэж бодож суръя.

“Өнөөдөр миний емссэн гоё хувцас тийм ч гайхуулаад байх зүйл биш. Удалгүй хуучраад л байхгүй болох зүйл.” Тиймээс энгийн даруу байя.

“Өнөөдрийн энэ их баяр хөөр миний насан туршийнх биш. Тиймээс би хэт их хөөрч болохгүй” гэж өөртөө сануулъя.

“Би өнөөдөр амжилт гаргаж баярлаж байгаа ч миний найз тааруу дүн аваад гуниглаж байгаа. Онгирч болохгүй.” гэж өөртөө хэлье.



Айж түгшээд байвал дараах аргуудыг хэрэглэж үзнэ. Хэд хэдэн удаа туршиж үзнэ. Олон удаа давтсаны үр дүнд өөртөө дадал болгоно.

Мэдэхгүй зүйл надад айдас төрүүлээд байна. Тэгэхлээр мэдэхгүй зүйлээ мэдэж аваад айдсаа орхиё.

Би ямар нэг зүйлээс айгаад болохгүй байна. Надад зөвлөж чадах багш, ах, эгч, аав, ээж хэн нэг ахмад хүн заавал байгаа. Тэдэнд хэлж, айдсаас салъя.

Би самбарын өмнө гарч ярихаас маш их айж, өөрийгөө сандаргаж байна. Гүнзгий амьсгалаад биеэ суллаж, тайвширъя.

Би муу зүйл болж магадгүй гэж бодоод айдсаа улам нэмээд байна. Энэ бол миний л зохиосон сөрөг бодол. Үүнийг орхиё.

“Болохгүй байх, бүтэхгүй байх, боломжгүй байх, чадахгүй байх, хэцүү байх” гэсэн залхуурсан бодол бол айдас. Үүнийг болиод, хичээгээд үзье.

Бие даах ажил: 14 хоногийн туршид дараах цэгийн оронд гүйцээж, тэмдэглэл хөтлөөрэй. Хаана ч болсон явдал байж болно. **Жишээ нь:** Ангид, сургууль дээр, гэртээ, автобусанд, үзвэрийн газар, гудамжинд, дэлгүүр үйлчилгээний газар гэх мэт



а. Өнгөрсөн өдрүүдэд би дараах эерэг дадлыг өөртөө бий болгох гэж хичээсэн.

..... үед уур хүрээд байсан. Тэгэхлээр нь өөртөө

..... үед гомдол төрөөд байсан. Тэгэхлээр нь өөртөө

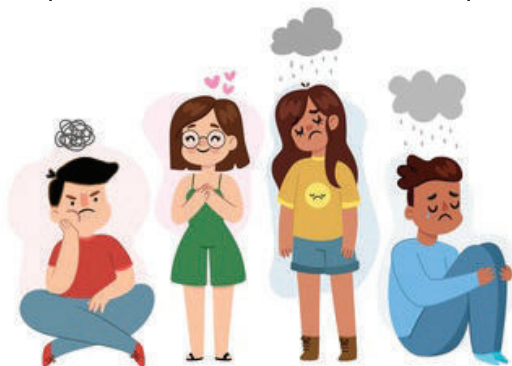
..... хөөрч сагсуурах гээд байсан. Тэгэхлээр нь өөртөө

..... үед айдас түгшүүр төрөөд байсан. Тэгэхлээр нь өөртөө

б. Дараах сэдвээр хэлэлцүүлэг хийгээрэй. “Миний уурласны шалтгаан”, “Миний гомдсоны шалтгаан”, “Миний онгирсны шалтгаан”, “Миний айдсын шалтгаан”

Дасгал 19

Дараах тохиолдолд сэтгэл хөдлөлөө барьж, тайван өнгөрүүлж болох уу? Ангидаа туршилт жүжигчилсэн тоглолт хийгээд, ярилцаарай.



Тохиолдол	Шийдэх арга замаа жүжигчилсэн тоглолтоор илэрхийлэх
<p>Сургуулийн хаалгаар орж ирэхэд үдээс хойшийн хичээлийн давтлага эхлээд 5 минут өнгөрсөн байлаа. Яаран гүйж явтал, хажуугаар зөрсөн хүүхэд барьж явсан дэвтэр, номыг шүргээд газар унагачхав. Газраар нэг хөглөрсөн ном, дэвтэр. Би давтлагаасаа хоцроод байна. Маш их бухимдаж байна.</p>	<p>Үүнийг эерэг байдлаар хэрхэн яаж тайван өнгөрүүлэх вэ?</p>
<p>Би далайгаар аялахыг маш их хүсдэг. Даанч хэзээ очиж үзэхийг бүү мэд. Энэ зуны амралтаар гэрийнхэн маань Хөвсгөл далай руу аялах тухай ярихыг сонссоноос хойш маш их хөөрөн догдолж, тэр өдрийг тэсэн ядан хүлээв. Өдөр хоног өнгөрч өгөхгүй, миний сэтгэл маш их гэгэлзэж, тогтож ядаж байв. Энэ сэтгэлийг яаж барих вэ?</p>	<p>Хэт их баярлаж, хөөрч, догдолж байгаа сэтгэлээ хэрхэн тогтоон барьж тайван хүлээх вэ?</p>
<p>Би өнөөдөр математикийн хичээлийнхээ даалгаврыг хийгээгүйгээс болж тааруу дүн авч, багшид зэмлүүлэв. Багш утсаар гэрийнхэн рүү ярьж миний хичээлдээ тааруу байгааг хэлжээ. Үүнээс болж маш их гуниглаж, сэтгэл дотор бөөн хар юм бий болов. Энэ сэтгэлийг яаж тэвчих вэ?</p>	<p>Маш их гуниглаж, сэтгэлээр унаж байна. Яаж энэ бодлоо болиулах вэ?</p>
<p>Маргааш сургуулийн сагсны тэмцээн болох гэж байна. Би ангийнхаа сагсны багт орж тоглох гэж байна. Нэг л айгаад байх юм. Манай баг хожигдвол яана аа, спорт зааланд олон хүүхдийн өмнө яаж гарч тоглоно оо. Надад үүсээд байгаа сөрөг бодлыг яаж хаях вэ?</p>	<p>Маш их айдас түгшүүртэй байна. Би энэ бодлоо яаж болиулах вэ?</p>

Бид хүнтэй харилцахдаа алддаг уу? Алдахгүйн тулд яах вэ? Эцэг эх, ах эгч, багш гэх мэт хэн нэгэн ахмад хүнээс зөвлөгөө авъя.

Сэтгэл хөдлөлийг хүн хэрхэн удирдвал зохих вэ? Дараах тохиолдлуудыг эргэцүүлэн бодож, шийдлийг ярилцаарай.



Сургуулийн сагсны тэмцээний аварга болсон өдөр манай ангийнхан үнэхээр баярлан хөөрч байв. Бөөн баяр болцгоож, үсэрч харайж байв.



Манай ангийн Бат, Доржийн гар утсыг унагаж хагалснаас болж, тэр хоёр муудалцаад, Дорж чанга чанга хашхирч, хаалга саваад гараад явчихсан.



Манай ангийн нэг найз маань өндрөөс маш их айдаг. Тэр цахилгаан шатаар өгсөх бүрдээ цочин айж, хажуугийнхаа хүнээс барьж авч сандардаг.



Очир маш амархан гомддог. Найзтайгаа хамт зугаалмаар байгаагаа хэлэхэд, хэрэв татгалзвал гомдоод дуугаа хураачихдаг. Тэгээд маш уйтгартай болчихдог.



Хэзээд хөөрөн омоглолгүй маш номхноор яв.
Хэнийг ч хуурч мэхлэлгүй үнэн шударгаар өгүүл.
Хэдэр ярдаггүй төвшин зөөлнөөр орш.
Хэлэх бүхэнд инээмсэглэн зохистойгоор аашил.

“Ардыг тэжээх рашааны дусал” зохиолоос

Ахуй их эрдэм бүхэн төгссөн мэргэд
Атаа омоггүй усгал номхон суух
Амттай олон үрсийн хонгорцгоор чимсэн
Аливаа модны үзүүр нь бөхийх буй.

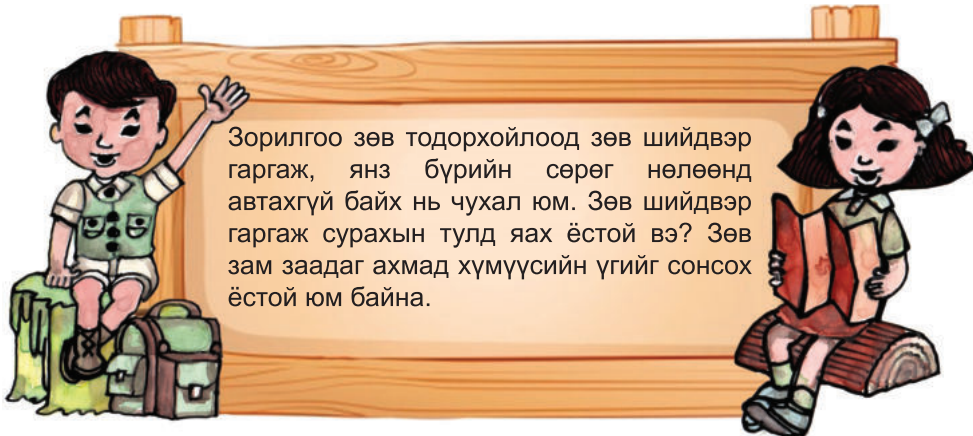
Гүнтэн гэгээн “Модны шастир”-аас

Бадарсан уураар
Догшныг дарахгүй
Хилэнгүй амгалангаар
Догшныг номхруулна.

Д.Чойжилсүрэн “Сургаалын өглөг”-өөс

1.2. АМЬДРАЛЫН ЗОРИЛГО

👁️ АМЬДРАЛЫН ЗОРИЛГЫГ ТАНИН МЭДЬЕ



Зорилгоо зөв тодорхойлоод зөв шийдвэр гаргаж, янз бүрийн сөрөг нөлөөнд автахгүй байх нь чухал юм. Зөв шийдвэр гаргаж сурахын тулд яах ёстой вэ? Зөв зам заадаг ахмад хүмүүсийн үгийг сонсох ёстой юм байна.

**Анхаарал
төвлөрүүлэх
дасгал**

Хичээл эхлэхээс өмнө 3 минут амьсгалын дасгал хийнэ. Амаа хагас жимийж, инээмсэглэсэн хэлбэрт оруулан, хамрынхаа үзүүрт анхаарлаа төвлөрүүлж, хамраараа орж гарч байгаа амьсгалаа биеийн дотогш хаа хүрээд эргэж байгааг сайтар ажиглана. “Би өмнөө тавьсан зорилгодоо хүрэхийн тулд өдөр бүр зөв замаар хичээх болно. Миний хийж буй эерэг үйл бүхэн бусдад зөв сэтгэлийг төрүүлж, аз жаргалыг өгөх болно.” хэмээн гурвантаа хэлж өөрөө өөртөө ам тангараг өгөөрэй.

Амьдралын зорилго гэж юу вэ? Зорилгоо хэрхэн тодорхойлох вэ? Амьдралын зорилго, аз жаргал хоёр ямар холбоотой вэ?

Амьдралын зорилго гэдэг нь: Ямар нэг зүйлийг хийх, хичээхэд чиглэсэн ухамсарт чиг хандлага, эрч хүч, зорилго, эрмэлзэл, анхаарал, бүтээлч сэтгэлгээ, саад бэрхшээлийг даван туулах хэрэгцээг илтгэсэн зорилго чиглэлт ажиллагаатай холбоотой илэрдэг үйл явц. **Аз жаргал гэдэг нь:** Хүн ирээдүйд тавьсан зорилгодоо хүрэхийн тулд идэвхтэй хөдөлмөрлөдөг. Тэрхүү хөдөлмөрлөж буй үйл явцаасаа эерэг мэдрэмж авч байгаа бол түүнийг аз жаргалтай хүн хэмээн үзэж болно. Тэгвэл эд зүйлийг хүсэх нь хүнд аз жаргал авчрахаас илүү сэтгэлийн түгшүүр бий болгодог байна.

Дасгал 20

Дараах хэсэг тус бүрийг эргэцүүлэн бодоод, хэсэг тус бүрээс юуг ухаарснаа бичээрэй.



Нэгэн нэртэй жүжигчнээс таны аз жаргалын нууц юунд байдаг вэ? гэж сэтгүүлч асуухад “Атгаг санадаггүйд” гэж хоёрхон үгээр хариулсан байна. Атгаг санаагүй хүн аз жаргалдаа умбаж суудаг ажээ. Өөрийгөө шинжин таньж, тааруу муу араншинг биеэсээ зайлуулж чадаж байвал сайн сайхныг зорьсон эрхэм зорилгодоо хүрэх өргөн дардан замаа засаж байна гэсэн үг ээ. Сайнд хүрэхийн тулд муугаа хая.



“Сэтгэл ариун бол юу хийсэн, юу хэлсэн чинь танд баясгалан жаргалан авч ирьюү. Тэр баясгалан жаргалан таныг сүүдэр мэт дагаюү.” гэж агуу их гүн ухаантан хэлсэн. Ариун сэтгэлтэй хүн аз жаргалтай байх нь ээ. Ариун сэтгэлтний аз жаргал зуурдын учрал мэт үзэгдээд өнгөрдөггүй, үүрдийн дагуул болон баясгалан жаргалангаа сацруулсаар сүүдэр мэт тантай нөхөрлөнө.



Тэнэг хүн аз жаргалыг алсад хайдаг. Мэргэн ухаантан түүнийг өөрийнхөө дэргэд ургуулдаг.



Биеийн тааваар, бэлэн хоол, бэлтгэсэн нөхцөл дээр тарвалзах үүлэн чөлөөний нарыг аз жаргал гэж бодвол том эндүүрэл. “Хэрвээ биеийн тааванд аз жаргал оршдог сон бол бэлчээрт идээшлэн яваа сүрэг малыг бас аз жаргалтанд тооцох санж. (Н.Багабанди “Тутэм үг”)

Зөв шийдвэр гаргаж сурахын тулд өөртөө дараах зүйлийг анхааруулъя.

- ♦ Өнөөдрийн алхам бүр маргаашийн хүрэх газрын суурь болж, эргэн харахад сайхан дурсамж, сайн түүхийг үлдээсэн байх нь чухал.
- ♦ Зөв шийдвэр гаргахын тулд өөрт тусалдаг, зөв зам заадаг ахмад настантай “Би нэг шийдвэр гаргалаа, та нар сонсоод зөвлөөрэй.” хэмээн зөвлөлдөж, үгийг нь сонсон ярилцах.
- ♦ Гаргасан шийдвэрийнхээ төлөө хөдөлмөрлөж, зүтгэж, үр дүнг үзэх, зорилгынхоо төлөө хичээх.

АМЬДРАЛЫН ЗОРИЛГОД ХҮРЬЕ

Зорилгогүй хүн салхинд хийсэх хамхуултай адил. Зорилго нь эзэн хүнээс шаргуу хичээл зүтгэл шаарддаг. Өөрийн болон бусдын сайн сайхны тусын тулд зорилгодоо хүрэхээр чин сэтгэлээсээ тэмүүлэх нь чухал.

Дасгал 21

Дараах эхийг уншаад, юуг ухаарснаа бичээрэй. Өнөөдрөөс эхлээд хэрэгжүүлэх эерэг, сайн зүйлээ бичээрэй.

Дэлхийн алдартнуудаас ихэнх сурвалжлагчийн асуудаг асуулт байдаг. Тэр нь “Таны амжилтын нууц юу байсан бэ? Таныг амжилтад хүрэхэд хамгийн их нөлөөлсөн зүйл юу вэ?” Мэдээж хариулт нь олон янз. Гэхдээ тэдний хариулт дунд нэг нийтлэг зүйл бий. Тэр нь юу гээч? Тэр бол **НОМ**. Бүгд “Ном идэвхийлэн уншсан нь амьдралд хамгийн томоохон өөрчлөлтүүдийг авчирсан.” гээд, амжилтад хүрэхийг хүсэж буй бүхэнд “**НОМ УНШ**” гэж зөвлөсөн байдаг. Түүгээр зогсохгүй, ямар ном уншихыг хүртэл зааж өгсөн нь бий. Нууцаа хэлж өгсөөр атал түүнийг хэрэгжүүлсэн хүн хэр олон бэ? Яагаад?

(www.ikon.mn)

Бие даах ажил: Зорилгоо тодорхойлоод, түүндээ хүрэхийн тулд юу хийснээ сар бүр багш болон ангийнхандаа тайлбарлаарай.

Зорилгоо хэрхэн тодорхойлох вэ?

Зорилгоо дэвтэрт бичнэ.



Бичсэн зорилгоо мартагчийн тулд байнга харж байх ёстой. Тиймээс үүнийгээ гэрийнхээ хамгийн сайн харагдах аль нэгэн газар томоор бичиж байрлуулна. **Тэр зорилгодоо хүрэх жижиг алхмуудаа бичнэ.** Жишээ нь: Ирэх онд англи хэлний түвшингээ ахиулах зорилготой бол өдөрт доод тал нь хоёр цагийг зарцуулна, биеэ чийрэгжүүлэх зорилготой бол зөв хооллож хэвших, тогтмол дасгал хөдөлгөөн, бусдад тусалж сурахын тулд гэрийнхэндээ зориулж өдөрт нэг сайн зүйл хийх гэх мэтээр бодит алхам хийж, түүндээ цаг гаргана.



Зорилготой хүн, зорилгогүй хүн хоёрын ялгаа их. Зорилгогүй хүн бусдад уруу татагдах, бусдын буруу ятгалгад амархан автах, хурдан шантрах, богино хугацаанд хэтэрхий олон зүйлийг оролдож үзээд хаях, бусдаас бүрэн хамааралтай байх гэх мэтчилэн сул тал олонтой байдаг. Тиймээс **ЗОРИЛГО** чиний амьдралд асар их үүрэгтэй. Тиймээс түүнийгээ зөв олж, сайн зорилгын төлөө тэмүүлэх ёстой. Үүнд, аав ээж, багш, ах эгч гээд ахмад хүмүүсийн зөвлөгөө тус болно. (О.Эрдэнэсүх “www.ikon.mn”)

Дасгал 22

Багш шавь хоёрын харилцан яриаг уншаад, ойлгож ухаарсан зүйлээ тэмдэглэж бичээрэй. Тодруулсан хэсгийн утгыг тайлбарлаарай.

Эрхийг сурахаар бэрхийг сур

Шавь: - Багш аа! Зарим хүн яагаад буруу зам руу ордог юм бол? Жишээ нь: архи, тамхинд дуртай болох, компьютер тоглоомд донтох, зугаалах цэнгэх дуртай, эрдэм ном сурах дургүй болох гэх мэт.

Багш: - Хүн, таван мэдрэхүйгээрээ юу мэдрэхийг хүсдэг вэ?

Шавь: - Дур булаам сайхныг нүдээр харах, таатай аялгууг чихээр сонсох, аятай сайхан үнэрийг хамраар мэдрэх, шүлс гоожим сайхан амтыг хэлээр мэдрэх, тааламжтай мэдрэмжийг гар хүрэлцэн мэдрэх. Таван мэдрэхүйгээр бид сайхныг мэдрэхийг хүсдэг.

Багш: - Тэгвэл энэ таван мэдрэхүйгээр дамжин хүнд ирж буй хүслээ үүссэн цагаас нь дарахгүй бол бага багаар, өдөр өдрөөр нэмэгдэн нэмэгдсээр хамгийн аюултай хавх занга болдог байна. Тэгээд тэр буруу зуршил чиний тархины төвийг удирдаж эхэлдэг гэсэн үг. Манай ард түмэн, үүнээс сэргийлэхийн тулд “Эрхийг сурахаар бэрхийг сур” хэмээн сургасаар иржээ.

Шавь: - “Эрхийг сурахаар бэрхийг сур” гэснийг таван мэдрэхүйтэй хэрхэн холбож ухаарах вэ?

Багш: - Нүд, чих, хэл, хамар, бие, сэтгэлээр үүсдэг хүслийг эрүүл ухаанаараа дарж сурах нь тэсвэр хатуужилд суралцаж буй хэрэг юм. Жишээ нь: Аливаа юмсыг ашиглахдаа зөв зохистой ашиглах ёстой. Хувцас хунар, эд хөрөнгө, идэх уух, үзэх харах гэх мэтийг зугаа цэнгэл болгож болохгүй гэсэн үг.

Дасгал 23

Биднийг зөв зорилгоос ухрааж, буруу тийш чангаадаг зүйлс байж болох уу? Дараах эхийн утгыг ойлгоод, төгсгөлийг гүйцээж ярилцаарай.

Могой, матар, шувуу, нохой, үнэг, сармагчин гээд огт өөр зургаан амьтныг бөх уяагаар холбоод тавьжээ. Амьтан бүр өөр өөрийн авьяасаараа өөрсдийнхөө амьдардаг газар луу зүтгэнэ. Могой нүх рүүгээ, матар ус руу, шувуу тэнгэрт, нохой тосгон руугаа, үнэг тал руугаа,



сармагчин ой руу зүтгэнэ. Тэгэхэд хамгийн хүчтэй нь бусдыгаа чирнэ. Эдгээр зургаан амьтныг нүдээр харсан, чихээр сонссон, түүнчлэн хамар, хэл, арьс, сэтгэлээр мэдэрсэн зүйлтэй зүйрлэе. Эдгээрээс хамгийн хүчтэй нь ялж, хүн тэр хүслийнхээ эрхэнд ордог. Тэр нь буруу зуршил болж, хүний ирээдүйн амьдралыг амар тайван биш болгодог байна. Энэ хүслээ яаж хүн дийлэх ёстой вэ? Хэрвээ дээрх зургаан амьтныг газарт бэхэлсэн шонд уявал эхлээд зүг зүг тийшээ цөхөртлөө тэмүүлж, дэвхцэж байгаад хүч нь барагдаад шонгийн дэргэд хэвтэх болно.

(“Бодь мөрийн зэрэг” -ээс)

Асуулт даалгавар: Амьтдын оронд хүн байсан бол яавал зохистой вэ?

Бид зөв шийдвэр гаргаж, сөрөг нөлөөнд автахгүйн тулд юу хийх ёстой вэ? Эргэцүүлэн бодъё. Зөв шийдвэр нь бидний ирээдүйн амьдралд хэрхэн нөлөөлөх бол?

Дасгал 24

Дараах бодомжийг уншаад санал нийлж буй бол нэмэх (+), санал нийлэхгүй бол хасах (-) тэмдэглэгээ хийж үндэслэлээ бичээрэй.

Бодомж	Тэмдэглэгээ	Яагаад?
Эд баялаг аз жаргал авч ирнэ.		
Эд баялаг жинхэнэ аз жаргалыг авч ирж чадахгүй.		
Аз жаргал түр зуурын мөн урт хугацааны гэж байна.		
Түр зуурын жаргал гадны ямар нэг зүйлээс хамааралтай.		
Урт хугацааны аз жаргал миний дотоод сэтгэлээс хамааралтай.		
Их эд баялгийн цаана сэтгэл санааны тавгүй байдал нуугдаж байдаг.		
Их сайхан тоглолт үзэх нь нэг л үдшийн жаргал.		
Сэтгэлээрээ өгөөмөр хүн үргэлж аз жаргалтай амьдарна.		
Урт хугацааны аз жаргалын үндэс нь дотоод сэтгэлийн амар амгалан юм.		
Сайхан хувцас авах өдөр үнэхээр аз жаргалтай байдаг. Гэхдээ тэр үргэлжийн аз жаргал биш.		
Бидний таван мэдрэхүйд хүртэж буй юмс бүгд аз жаргалыг авчирна.		
Ангийнхантайгаа зугаалгаар явахгүй үлдэх нь насан туршийнхаа аз жаргалаас хоцорсон хэрэг.		
Солонго харах үед сэтгэл санааны гуниг алга болдог. Солонго арилах үед сэтгэл санааны гуниг арилна.		
Чихэр ихэдвэл ой гутна Чимэг ихэдвэл дур гутна.		

Жаргал ихэдвэл заяанд гэмтэй Найр ихэдвэл насанд гэмтэй.		
Уурлах эсэх нь надаас өөрөөс хамааралтай.		
Уурлах эсэх нь өөр хэн нэгнээс хамааралтай.		
Уурыг барьж болно.		
Уурыг барьж болохгүй.		
Буруугаар бодох нь бидний өөрсдийн алдаа Зөв талаас бодох нь бидний гарт байна.		

Дасгал 25

Дараах үлгэрийн үзэсгэлэнт охины оронд чи өөрийгөө тавиад, шийдвэрийг гаргаарай. Аль хариуг сонгосныхоо учрыг тайлбарлаж хэлэлцүүлэг маргаан зохиогоорой. Хүн ер нь шийдвэр гаргахдаа юунд тулгуурлаж гаргах ёстой вэ?

Эрт урьдын цагт ариун сайхан сэтгэлтэй үзэсгэлэнт нэг охин байжээ. Тэр нэг өдөр малынхаа бэлчээр дээр явж байтал гурван сайхан залуу гурван зүгээс ирж гурвуулан тэр хүүхэнтэй суухаар ирснээ хэлж гэнэ. Тэгэхлээр нь тэр хүүхэн хэлж гэнэ.

- Та гурав гурван тийшээ яваад гурван ховорхон юм олж ир. Би хэн сайхан ховор юм олсонтой нь сууна гэжээ. Гурван залуу гурван тийшээ явжээ. Баруун тийшээ явсан залуу нь далдын юмыг хардаг нэг толь олжээ. Хойт зүгт явсан залуу нь үхсэнийг сэхээдэг нэг буурцаг олжээ. Зүүн тийшээ явсан нь холыг ойртуулдаг нисдэг хоргой дээл олжээ. Ингээд гурван залуу буцах замдаа болзсон газраа уулзаад, далдын юмыг хардаг толиндоо үзэсгэлэнт хүүхнээ хартал, үхчихсэн байжээ. Тэр гурав хэрхэх тухай ярилцаад, нэг залуугийнхаа олсон холыг ойртуулдаг хоргой дээлэн дээр суугаад хүүхэн дээр нисээд очжээ. Нөгөө залуу нь тэр хүүхний аманд үхсэнийг сэхээдэг буурцага хийгээд дахин амьдруулж гэнэ. (МАЗ)

Тэр хүүхэн энэ гурван залуугийн алинтай суух вэ?

- ♦ Та нарт шийдвэр гаргах үе гардаг уу?
- ♦ Зөв шийдвэр гаргая гэвэл яах ёстой вэ?

Зөв шийдвэр гаргаж сурахын тулд өөртөө дараах зүйлийг анхааруулъя.

- ♦ Аливаа асуудлыг аль болох олон талаас эргэцүүлж бодно.
- ♦ Ахмад хүнээс (багш, өвөө, эмээ, аав, ээж, ах, эгч гэх мэт) зөвлөгөө авна.
- ♦ Шийдвэрээ гаргаж, түүндээ хүрэхээр хичээн зүтгэх явцад бурууд чиглүүлж буй нөхрөөс сэргийлэх нь маш чухал. Буруу зүйлд уруу татаж буй нөхрийг муу нөхөр гэж жишиж тодорхойлно.
- ♦ Буруу зүйлд уруу татаж буй нөхрийн тухай өөрөө зөв байр суурьтай байж, зөв үйлдлээр үлгэрлэж, бурууд татаж буй нөхрөө зөв зам руу чиглүүлнэ.

2 БУСДЫГ ХҮНДЭЛЖ, БАЯРЛУУЛЪЯ

2.1. БУСДЫН ЭРДМЭЭС СУРАЛЦЪЯ

📖 ӨӨРТ ТУСТАЙ ЭРДМИЙГ МЭДЬЕ

Хэдий их эрдэмтэй мэргэн боловч хэрэв бусдад өчүүхэн эрдэм байваас суртугай.



Үгийн утгыг мэдье. Эрдэм - Сургуулиар сурч боловсрон, дадлага хичээлээр мэргэжин сурсан мэдлэгийн цогц.

(Монгол хэлний их тайлбар толь)

Дасгал 1

Өмнөх ангид судалж мэдсэн эрдмээ дадал болгож чадсан эсэхээ дүгнэе. Хүснэгт дэх асуултад (+) тэмдэглэгээ хийж, сүүлчийн баганын асуултад хариулж бичнэ үү.

	Эрдэм	Тийм	Үгүй	Чи юу ухаарсан бэ?
1	Бусадтай мэндэлж хэвшсэн үү?			
2	Багшаа дээдлэх, багшийг баярлуулсны ач тусыг ухаарч ойлгосон уу?			
3	Эцэг эх, төрөл садан, ахмадын үг сургаалыг сонсож, хэвшүүлж сурсан уу?			
4	Эцэг эх, төрөл садан, ахмад настныг хүндлэхийн ач тусыг ухаарч ойлгосон уу?			
5	Хүмүүсийн ач тусад талархаж сурсан уу?			
6	Найз нөхдөө хүндэлж, баярлуулж тэдэнд тусалж сурсан уу?			
7	Эцэг эх, бусад хүнээс уучлал хүсэж, бусдыг уучилж сурсан уу?			

ГЭР БҮЛИЙН ГИШҮҮДЭЭС ӨӨРТ ТУСТАЙ ЭРДМИЙГ ОЛЖ ХАРЪЯ

Бусдын сурсан эрдмээс өөрт тустайг олж харах нь сурч мэдээгүй, эзэмшээгүй зүйл, сул талаа харахад чухал юм. Өөрийгөө өөрчлөхийн тулд бусдын эрдмээс суралцахын учир энэ юм. Гэр бүлийн гишүүд бие биеэсээ суралцаж, бие биеэ улам бүр хүндэтгэх болно. Гэрийн ахмадууд, ах эгч, дүү нарт чинь ямар сайн эрдэм чадал, зан ааш, ажил хөдөлмөрийн чадвар байгааг олж мэдэн, сурч эзэмших хэрэгтэй. Ингэснээр чамд сайн чанар бий болохоос гадна гэр бүлийн гишүүд ч “Манай хүү (охин), дүү (ах, эгч) миний сайн талыг олж харж байгаа нь юутай сайн хэрэг вэ?” гэж баярлана. Ингэснээр чи тэднийг хүндэлж, баярлуулж байгаа юм.



Үгийн утгыг мэдье.

Гэр бүл - Гэрлэлт болон төрөл садны холбоонд үндэслэсэн бөгөөд амьдран орших ахуйн нэгдэлдээ харилцан туслалцаж, бие биеэ хүндэтгэх үүрэг бүхий хүмүүсийн нэгдэл. (Монголын нэвтэрхий толь)

Дасгал 2

Мэндлэх ёс, утга бэлгэдлийн талаар мэдлэгээ хуваалцъя.



- Багаараа дараах мэндийн үгсээс сонгон, үг бүрийн утга бэлгэдлийг тайлбарлаж, ямар мэндийн үгээр хэзээ, хэнтэй мэндэлдэг талаар ярилцаад, бусдадаа танилцуулаарай. Бие биеийнхээ танилцуулгаас асуулт асуугаарай.*
- “Амны бэлгээс ашдын бэлгэ”, “Монголчуудын үг ярианы бэлгэдэл нь монгол мэндчилгээгээр илэрдэг” гэсэн санааг дараах мэндлэх үгийн жишээгээр батлан тайлбарлаж бичээрэй.*

- ♦ Хүж дэлхий хотлоороо амгалан, хүн төрөлхтөн хүй элгэнээрээ энх төвшин сайхан байна уу? Номын багштан таны түмэн амар амгаланг эрье.
- ♦ Эрхэм таны түмэн амар амгаланг айлтгая.
- ♦ Таны өлмийн лянхуа дор бишрэнгүйгээр сүслэн мөргөж, энх мэндийн ариун хадгаар амар амгаланг тань айлтгая.
- ♦ Уулын чанадаас ураг барилдсан хүндэт худ худгүй та бүхэн амар амгалан морилж байна уу?
- ♦ Таны бие лагшин тунгалаг уу?, Таны бие тэнхээ сайн уу?, Алжаалгүй амгалан морилж явна уу? Та. Таны эрдэнэт лагшин амгалан уу?

- ♦ Газрын гарц сайн, элбэг баян сууж байна уу? Өн тарган орж, дулаан сайхан өвөлжиж байна уу?, Тариа будаа сайн ургаж, тавлаг сайхан сууж байна уу?
- ♦ Өвс ногоо, сүү цагаа элбэг, тарган сайхан хаваржиж байна уу? Дэлгэр сайхан зуншиж байна уу?
- ♦ Малын тарга хүч нэмэгдэж, тавлаг сайхан намаржиж байна уу? Өнтэй сайхан өвөлжиж байна уу?

- ♦ Битүү туурайтан бүрэн хонотугай. Эрэл өлзийтэй болтугай. Тоос тортог бүү халдаг, тос өөх наалдаг.
- ♦ Буцалсан цай бурам болж, буусан айл баян болог. Оноо нь мэргэн, суудал нь бат байг. Зэллэсэн унага зээр гөрөөснөөс олон болог. Унгас уулын чинээ, дэвжээ дэлхийн чинээ болог.
- ♦ Сайн байна уу? Та нар минь сайн сууж байв уу?, Амар сайн байна уу?



- ♦ Эдгээр мэндийн үг хэллэгийг танай гэр бүл хэрэглэдэг байдлыг ажиглаарай.
- ♦ Өөр ямар үг хэллэгээр мэндэлдгийг мэдэж аваарай.
- ♦ Дээрх мэндийн үгээс тогтоож хэрэглэж сураарай.

Дасгал 3

Хүмүүстэй мэндлэхэд хэлэх үгээс гадна чиний гадаад дүр төрх, дууны өнгө, биеийн хөдөлгөөн, дохио зангаа, харц хүртэл тэдэнд ямар нэг сэтгэгдэл төрүүлж байдгийг ярилцаарай.

а. *Дараах асуултад хариулж ярилцаарай.*

- ♦ **Харц:** Хүмүүс юуны өмнө харцаараа бие биетэйгээ холбоо тогтоодог. Харцнаас их зүйл шалтгаална. Хүнтэй мэндлэхдээ чиний харц ямар байх вэ? Яагаад вэ?
 - ♦ **Дууны өнгө:** Дууны өнгө намуун тогтуун, төв хичээнгүй, чин сэтгэлээсээ байх нь мэндчилгээнд ямар нөлөөтэй вэ?
 - ♦ **Биеийн хөдөлгөөн, дохио зангаа:** Биеийн хэл бол үг хэлээс илүү чамайг илэрхийлж байдаг. Иймээс бид юунд анхаарах ёстой вэ? (Хүн өөрийн мэдэлгүй харилцагчаа үл тоомсорлох үйлдлүүдийг гаргадаг. Жишээ нь: Гар хөлөө солбих, харцаа далдичуулах, биеэ ярилцаж буй хүнээсээ өөр зүг рүү хандуулах ...)
 - ♦ **Хүндэтгэлтэй хандах:** Ямар ажил алба хашдаг, ямар амьдрал ахуйтай, таньдаг таньдаггүй хэнтэй ч мэндлэхдээ тэдэнд хүндэтгэлтэй хандаж байгаагаа яаж илэрхийлэх вэ?
- б. *Насанд хүрэгчид болон үе тэнгийнхнийхээ мэндэлж байгааг ажиглахад чамд талархмаар бас шүүмжилмээр зүйл байдаг уу?*
- в. *Өмнө утга бэлгэдлийг тайлбарласан үгсээр бие биеийнхээ амар мэндийг мэдэх, тухайн мэндэд хэрхэн хариу мэндлэхийг багаар бэлтгэн, бусдадаа үзүүлээрэй.*



Хүмүүс бие биетэйгээ хэрхэн мэндэлж байгааг ажигла. Тэдний биеийн хэл, дохио зангааг анхааралтай ажигла. Энэ нь харилцаанд ямар нөлөөтэй байгааг анзаар.

Үгийн утгыг мэдье.

Хүндлэх – Эрхэм чухал болгож, хичээнгүйлэн хүндэлж үзэх

(Монголын нэвтэрхий толь)

Дасгал 4

Чиний аз жаргал, баяр баясгаланг хуваалцаж, чамд үргэлж сайн сайхныг хүсдэг халуун ам бүлээ бид яагаад хүндлэх ёстойг тунгаан бодоорой.

- а. Гэр бүлийнхнээ хүндлэх нь дараах байдлаар илэрч болохыг тус бүрд жишээ бичээд ярилцаарай.



- б. Гэр бүлийнхнийхээ бие биеэ хүндлэх дадал хэвшлийг анхааралтай ажигла. Өөртөө хэвшүүлэх үлгэр дуурайлыг олж хар. Гэр бүлийнхнийгээ хүндлэх, эс хүндлэхийн тус, гэмийг тунгаан ярилцаарай.
- в. Чи гэр бүлийнхнээ хүндэлж буйгаа яаж илэрхийлдэг тухайгаа бичээрэй.

Дасгал 5

- а. Хөгжилтэй түүх, баяр баясал, аз жаргалыг мэдэрдэг газар бол чиний гэр бүл. Чи ийм түүх, дурсамжийг гэр бүлдээ хэр сайн бүтээдэг вэ? Сонирхолтой үйл явдлаасаа яриарай.
- б. “Би гэр бүлдээ үүнийг л хүснэ” сэдвээр бүтээл хийгээрэй. (Гар зураг, зохион бичлэг, шүлэг гэх мэт)

Дасгал 6

Дараах хоёр эхийг харьцуулан уншаарай.

- а. Дараах сургаал үр хүүхдийнх нь амьдралд ямар тустайг дүгнэн бичээрэй.
- б. “Монголчуудын хүүхэд багачуудаа сургах үг сургаал нь үндэстний зан заншлыг агуулж байдаг” гэсэн санааг эхээс дүгнэн тайлбарла.

Монгол хүн ёсоо мэдэх хэрэгтэй

Нэг удаа ээжтэйгээ айлын нүүдэл тосоноо санаж байна. Данхтай цай, идээ бариад алхаад л байсан. Говийнхонд таних ч бай, танихгүй ч бай, нүүдэлчдийг тосож идээний дээжээ барьдаг хаа ч байхгүй ёс заншил байдаг.

- Нүүдэл тосох чинь ичмээр юм аа. Хүн бүгд хараад л. Дахиж би цуг явахгүй шүү гэж ээждээ хэлэхэд:

- Миний хүү тэгж яаж болох вэ? Ёстой дээр үеэс аав ээжийн минь үлдээсэн юм чинь тэр. Хажуугаар айл нүүхэд чимээгүй өнгөрөөх юм бол түүн шиг хуншгүй муухай зүйл байхгүй. Зочин гийчнийг аяга цайгүй гаргалаа л гэсэн үг. Энэ юу ч биш ээ, хүү минь. Бидний эцэг хоноцын морийг үдэш орой заавал өвстэй газар тавиулж, өглөө нар битүүгээр бариулж, уяан дээр түшиж мордуулдаг байсан. Та нар харин тэгж сураагүй улс. Монгол хүн ёсоо мэдэх хэрэгтэй. (До.Цэнджав)

- в. *Үг сургаалаас гадна ажил хөдөлмөрийн үр ухааныг сайн үйлийг даган эзэмших нь бидний амьдралд ямар тустайг эхийн жишээгээр тайлбарлаж яриарай.*

Эцэж цуцахгүй хөдөлмөрлөхийг эмээ минь сургасан

Эмээг минь нутгийнхан “Ясны хөдөлмөрч хүн” гэж хүндэлнэ. “Чи тэдний хүүхэд үү? Тэгвэл чи ажилсаг байгаа даа” гэсэн үгийг нутгийн буурайгаас олон сонссон доо. Өглөө бүр эмээгийнхээ хашаагаа шүүрдэх дэрсэн шүүрийн чимээнээр сэрнэ. Хашаа хороо маань айлын гэр шиг цэмбийнэ. Эмээгийн минь цагаан идээний цэвэрхнийг, амттайг нь хүмүүс шагшина. Өглөөнөөс үдэш хүртэл борви бохисхийлгүй зүтгэхдээ нэг удаа ядарлаа гэж ярихыг нь би сонсоогүй. Эмээгийн минь эцэж цуцахгүй хөдөлмөрч зан намайг ямар ч хүнд бэрхшээлийг давах их хүч, ухааныг өгсөн дөө. (Б.Долгормаа)

- г. *Гэр бүлийн гишүүдийнхээ ажил үйлийн арга ухаанаас тайлбарлаж бичээрэй.*



Гэр бүлийнхээ өдөр тутмын амьдралыг ажиглаж, өөрт тустай эрдмийг дадуулж байх нь нэн тустай. Тэд нэг нэгийнхээ аз жаргалын төлөө хэрхэн хамтран зүтгэж байгааг, бие биедээ яаж анхаарал тавьж байгааг, яаж хүндэтгэн дэмжиж, хайрлаж халамжилж, уучилж байгааг, асуудал тулгарахад ямар аргаар, яаж давж байгааг хичээнгүйлэн ажиглаж бай.

Гэр бүлийнхнийхээ ажил үйлийг ямар арга барилаар хийж байгааг сайтар ажигла. Даган дуурай. Тэдэн шиг хийдэг болохыг хичээ. Тухайлбал дээрх эхэд “Эмээгийн цагаан идээний цэвэрхнийг, амттайг хүмүүс шагшина” гэжээ. Яаж ийм сайхан цагаан идээ боловсруулаад байгаа аргыг нь ажиглах, эзэмших хэрэгтэй юм.

БАГШ, АНГИ ХАМТ ОЛНООС ӨӨРТ ТУСТАЙ ЭРДМИЙГ ОЛЖ ХАРЪЯ

Багш таны нэр чихний тосгуурт унасан төдийгөөр сэтгэлчлэнгийн чандмань эрдэнийг гар дор өгөн зохимой.

Таны нигуурын гэгээнийг үзэж, таны айлдварын эгшгийг сонсож, таныг сэтгэлийн агаартаа дурдан санаснаар эдүгээгийн хийгээд хойтын хамаг хэрэг шамдал үгүйеэ өөрөө бүтэх тул таныг бурхнаас илүү хэмээн мэдвэй.

(Жалханз хутагт Дамдинбазар)

Дасгал 7

Багшийн эрдмээс сурахын тулд эрхэмлэн дээдлэх учрыг ойлгоорой.

Хүүхэд бүхэн “Ном эрдэм суръя” гэсэн сэтгэлийн үндэстэй болох хэрэгтэй.

Сэтгэлийн үндсээ бүрэлдүүлэхийн тулд юуны түрүүнд багшдаа итгэж, багшийг дээдлэх ёстой.

Эрдмийг зааж буй багшийг дээдэлснээр тэр эрдмийг сурах сэтгэл зүйн үндэс бүрэлдэнэ.

Багшдаа итгээгүй дээдлээгүй сэтгэлтэй бол багшаасаа эрдмийг нь хүртэж чадахгүй.



Номын гүн гүнзгий утгыг өөрөө үзээд ойлгоход бэрх. Гагцхүү багшийн сургаалаар л номд сурдаг. Багш бол эрдмийн оройд дагуулах хөтөч. Багшийг эрдэм бүгдийг өгч байдаг чандмань эрдэнэ гэж шүтдэг.

Хуучны ном сударт эрдэнэт биеийг төрүүлсэн ээж аавыг баруун, зүүн мөрөн дээрээ, багшийг тэргүүн дээрээ залдаг гэж өгүүлдэг. Учир нь аав ээж махан биеийг төрүүлдэг бол багш оюун ухааныг төрүүлдэг учиртай гэж үздэг.

Монголчууд багшийг оройн дээд шүтээн болгон дээдэлдэг.

Дасгал 8

“Шавийн эрдэм багшаас” гэсэн сургаалын санааг эргэцүүлээрэй.

- а. Багшийн тухай дурсамжаас уншаад, жишээ тус бүрээр асуултад хариулж бичээрэй.
- б. Хүүхэд бүр багшийнхаа хэлсэн үг сургаалаас эргэн санаарай. Энэ сургаал нь чамд ямар ач тустай болохыг эргэцүүлж бичээрэй.

Тавдугаар ангид байхад маш их ном уншдаг, бас хүүхдүүдийг уншихыг уриалдаг нэгэн багш хичээл ордог байлаа. Багш ангид ном авчирч бидэнд хэсэг хэсгээр нь уншиж өгдөг байв. Гэхдээ тэр яг л “Бродвейн театр”-ын жүжигчин шиг маш чадварлаг, сэтгэл хөдлөл дүүрэн уншиж, биднийг дараагийн хэсгийг тэсэж ядан хүлээхэд хүргэдэг байсан. Түүний энэ гайхалтай чанар намайг 15 жилийн турш тасралтгүй ном зохиолд дурлахад хүргэсэн юм.

Багш минь намайг зохион бичлэгийн тэмцээнд орохыг зөвлөж, тусалж байв. Би маш их ичимхий бас өөртөө итгэлгүй нэгэн байсан ч намайг ятгаж, бичсэнийг минь уншиж, зөвлөдөг байлаа.

Би харин тэр тэмцээнд түрүүлж, аяллын эрх хожсон. Багш надад “Өөрт чинь хамгийн сайхан мэдрэмж өгдөг ажлаас цааргалах хэрэггүй” гэдэг үнэтэй зөвлөгөөг өгсөн. Тэр надад хүссэн зүйлээ хийж, өөрийгөө хэн болохыг олж мэдэхэд тусалсан.

Багшийнхаа ямар үг сургаалыг дагаснаар ямар эрдмийг сурсан бэ?

Би бага ангидаа их “Хачин” хүүхэд байлаа. Дунд анги хүртлээ найзгүй байсан. Манай англи хэлний багш намайг үргэлж урамшуулж дэмждэг байсан. Дунд сургуулиа төгсөх үед тэр дурсгалын цомог дээр минь “Би чиний ертөнцөд хайртай. Хэрэв чи энэ онцгой ертөнцөө гээх юм бол би чамайг хаанаас ч байсан хайж олоод дахин гайхамшигтай болгож өгөх болно.” гэж бичсэн байсан. Үүнийг төөрсөн, орхигдсон мэт яахаа мэдэхээ байсан үедээ би уншдаг. Үргэлж хажууд байж, дэмжиж тусалдаг байсан багшийгаа би хэзээ ч мартаж чадахгүй.

Манай ахлах сургуулийн багш бидэнд тэр тусмаа охидод их зөвлөгөө өгдөг байв. “Хэн нэгэн чамд тусална гэж бодоод амьдралаа төлөвлөж болохгүй” гэж тэр хэлдэг байсан. “Эхлээд өөрийгөө хөгжүүлж, дэмжиж, өөрөө бие дааж сурах хэрэгтэй” гэж сургадаг байв. Тэр мөчөөс би зорилго тавьж, мөрөөдлийнхөө байшингийн мөнгийг цуглуулж эхэлсэн. Санхүүгээ маш сайн барьж, бие дааж сурснаар ажил амьдрал дээр санаа зовох зүйл бага болсон доо.

(<http://ub.life/p/10245>)

Дасгал 9

Яруу найрагч О.Дашбалбарын багшийнхаа сургасан эрдмийн ачийг санан дурссаныг уншаарай.

- а. “Багш бол зөв зам мөр заагч, сайн хөтлөгч ачтан” гэсэн санааг эхийн жишээгээр тайлбарлаарай.
- б. Багшийн ачийг санан дээдлэхийн учир нь юу болохыг тунгаан бодоод, ийм чанар чамд хэр байгааг дүгнээрэй.

...Хамгийн уудам юм хүний “Сэтгэл” гэж

Бямбасүрэн багш минь хэлсэн юм.

Гэрлийн хурдаас “Ухааны хурд хязгааргүй илүү” гэж

Монголжав багш минь сургасан

Амьдрахын утга учир юу вэ? гэсэнд “Итгэл” гэж

Бадамдовжид багш айлдсан

Танин мэдэхэд “Тэвчээр” бүхнээс илүү гэж

Тамжид багш минь сургасан

Таалалгүй юмандаа ч “Бүү сэлбэлз” гэж

Багш минь хатуухан хэлсэн.

Энэ насны хэрэг юу вэ? гэсэнд “Сайн үйл бүтээх” гэж

Гомбосүрэн багш минь өгүүлсэн.

Эргэх цагийг яаж ялах вэ? хэмээсэнд “Муу сэтгэлээ хөнөө” гэж

Цэдэндорж багш минь хэлсэн.

Энэ бүх сургаал, бие махбод, оюун тархинд минь

Эгнэгт шингэж намайг дагаж явнам.

(О.Дашбалбар)



“Багшаа дээдэлсэн сургууль” байхын тулд өдөр бүр өөрөөсөө эхлээд ямар үг, үйлдлийг дадал болгохыг тодорхойлж, хэрэгжүүлээрэй.

“Багш хүн эрдэмд үлэмж илүү. Өгүүлэхэд мэргэн. Шавьдаа ном сургахдаа дахин дахин номлохоос үл алжаан тэвчдэг тул багшаас эрдмийг хүртэх шавийн чанар чухал. Чин шударга, оюун төгс, хичээнгүй шавь сонсохуйн сав болмуй.” хэмээсэн байдаг.

Ийм хүн гэмд бус, эрдэмд урвах учиртай аж. Энэ гурван билиг чанар цогцлоогүй бол багшаас сурах эрдмийг олж харахгүй.

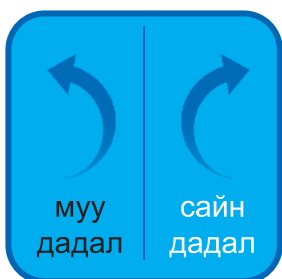
Алив эрдэм ном, ажил үйл, арга ухаанд суралцах зөв сэтгэлийг өөртөө төлөвшүүлэхийн тулд багшийн эрдмээс хичээнгүйлэн олж харж, хичээнгүйлэн сурч авах нь өөрт болоод нийгмийн сайн сайхныг бий болгоход туйлын чухал болохыг өдөр бүр санаж, хичээл бүрд шамдан сурах хэрэгтэй.

Дадал - Байнга давтан үйлддэг үйл. Бид эхлээд дадлыг бий болгоно. Дараа нь дадал биднийг бий болгоно. Хүн залуу байхдаа өөртөө зөв сайныг дадал хэвшил болгох нь чухал юм. Залуу байх тусам дадлыг хэвшүүлэхэд хялбар. Нэгэнт хэвшвэл нэг насаар алдагддаггүй эд.

Урагш одох замаа хүүхэд байхдаа тогтоо. Амьдралын аян замд анхны алхмаа зөв тавибал зүг чиг зөв болно. Үүний тулд багшийн эрдмийг олж авахыг өдөр бүр хичээн дадал болгох нь чухал.

Дасгал 10

Багшийнхаа сургасан ямар эрдмийг дадуулж байгаа талаар дүгнэн ярилцаарай.



а. Багшийн сургасан эрдмийг өөртөө дадуулж чадаж байгаагаа бичээрэй.

- Хичээлээ зөв сэтгэлээр сонсох
- Багшаасаа асууж лавлах, ярилцахдаа үл эмээх

б. Өөрчлөх ёстой, чамайг хойш татаад байж магадгүй дадлаа бичээрэй.



Чи цаг хугацааг юунд хамгийн их зарцуулж байгаагаа дүгнээд үзээрэй. Зайлшгүй хийх ёстой зүйлээ хойш тавин гар утсаар тоглох, телевиз үзэх зэргээр хайран цаг заваа дэмий үрээгүй биз.

- в. Багшийн эрдмийг олж харж дадуулахын тулд юуг анхаарахаа бичээрэй.*
- ♦ Дадуулах эрдмээ жагсаан бичээрэй.
 - ♦ Яаж дадуулахаа бичээрэй.
 - ♦ Яаж эрдмийг сурч эзэмшихээ бод, хэрэгжүүл.
- г. Багшийн эрдмийг олж харах өөртөө дадуулах аргаас бичээрэй.*
- ♦ Багшийнхаа үг, үйлдлийг ажиглах
 - ♦ Багшийнхаа үг сургаалыг дагаж мөрдөх

БУСАД ХҮНЭЭС ӨӨРТ ТУСТАЙ ЭРДМИЙГ ОЛЖ ХАРЪЯ

Монголчууд “Ахаа алд хүндэл, дүүгээ дэлэм хүндэл” гэдэг. Монгол ёсоор хүндэтгэлийн хүнд нь ахад оногдох учиртай. “Дөрөө урт ч газарт хүрэхгүй, дүү сайн ч ахад хүрэхгүй” гэдэгчлэн ямар ч ахуй нөхцөлд ах хүн амьдралын ухаанаараа ч, арга туршлагаараа ч дүүмэд хүнээс илүү. Үүнийг жир ярианд “Хэдэн оймс илүү элээсэн” гэх учир ийнхүү хүндэтгэх заншил буй.

Дүү хүн эхлээд ахыг хүндэлснээр дараа нь өөрийгөө хүндэтгүүлнэ. Өнөөгийн нөхцөлд харилцан суралцах, хамтран ажиллах, харилцан бие биеэ хүндэтгэх агуулгаар “Түшвэл ах, тулбал дүү” гэсэн зарчим хэрэгжиж байна.

Алив эрдэм ном, ажил үйл, арга ухаанд суралцах зөв сэтгэлийг өөртөө төлөвшүүлэхийн тулд ахмад настны болоод бусад хүмүүсийн эрдмээс хичээнгүйлэн олж харж, сурч авах нь хожмын амьдралд үнэхээр тустай болохыг хэзээд санаж, шамдан сурах хэрэгтэй.

Дасгал 11

Бид яагаад ахмад настныг хүндэтгэх ёстой вэ? хэмээн өөрөөсөө асууж эхийг уншаарай.

- а. Ахмад хүний эрдмээс суралцахын тулд тэднийг хүндлэхийн учрыг тайлбарлаарай.*
 - ♦ Амьдрал хүнээс маш их тэвчээр, хичээл зүтгэл шаарддаг. Ахмадууд энэ урт замыг туулаад ирснийг ойлгож хүндэтгэх хэрэгтэй.
 - ♦ Ахмадууд бидний бодсоноос ч илүү ихийг мэддэг. Тэднээс асуу. Бидний огт мэдэхгүй цаг үед тэд амьдарч байсан. Тэд бол мэдлэгийн сан юм.
 - ♦ Ахмадуудын туршлага их. Тиймээс тэдэнтэй зөвлөлд. Тэд чиний асуудлыг тэс өөр өнцгөөс харахад танд туслах болно.
 - ♦ Тэд чиний өмнө буй амьдралын замыг аль хэдийн туулсан. Тиймээс хүндэтгэл үзүүлж, тэдний үгийг сонсоорой.
 - ♦ Ахмад настнууд амьдралын аялалдаа ядарсан байж магадгүй. Тэднийг амьдралд юу туулсныг хэн мэдэх билээ. Тэдний бие, сэтгэлийг амрахыг хичээ.
 - ♦ Ахмадууд түүх бүтээлцсэн. Чиний аз жаргалтай өнөөдрийн төлөө тэд хичээж зүтгэсэн.
 - ♦ Ахмад настнууд бол чиний гэр бүл – Тэд байгаагүй бол чи байхгүй. Тэдэнд таларх, тэднийг хайрлаж хүндэл.

- б. Асуултад хариулж бичээрэй.
- ♦ Бусад хүн эмээ өвөөг тань хүндлэхгүй байвал чамд ямар санагдах бол?
 - ♦ Чамайг нас өндөр болоход бусад хүн хүндлэхгүй бол ямар байх бол?
- в. Хүндэтгэл бол хайр, анхаарал халамж, эелдэг байдал юм. “Би дараах үйлдлийг хийж дадсан бил үү” гэдгээс өөрийгөө сорiorой.
- ♦ Нийтийн тээвэрт ахмад настанд суудал тавьж өгдөг.
 - ♦ Зам хөндлөн гарахад нь тусалдаг.
 - ♦ Хүнд юм барьж яваа тохиолдолд дамжилдаг.
 - ♦ Ахмад настантай чин сэтгэлээс яриа өрнүүлдэг.
 - ♦ Ахмад настантай эхэлж мэндэлдэг.

Дасгал 12

Ахмадуудын үр хойчдоо захиж хэлсэн үгийг уншиж, ач тусыг тунгаан бодоорой. Чамайг “Хүн болох”-д ихийг ухааруулсан сургаалыг санаарай. Өөрт тустай ямар эрдмийг ойлгож мэдсэнээ дүгнэн бичээрэй.

- ♦ Одоо хийчхэж болох зүйлийг дараа гэж хэзээ ч бүү хойш тавь. Хойш тавьсан ажил дараа нь чамд амар хялбар байна гэж байхгүй.
- ♦ Би ажил амьдралдаа гундуухан он жилийг үдсээр. Нэг өдөр гудамжинд таарсан настан: “Миний хүү, яагаад ийм залуугаараа энэ амьдралыг сонгов? Чи дахиад сайн бодоод үз. Чамд дахиад өөр сонголт байж магадгүй шүү” гэж хэлээд л яваад өгсөн. “Сонгох” гэсэн үг намайг цохиод авах шиг болсон... Тэр буурайн ганц үг намайг өөр замд залсан юм.
- ♦ Хүний хувь заяа гэдэг тэр бүр олдохгүй ховор нандин юм. Тийм учраас хүнийг хөгшин залуу, баян хоосон, сайхан муухай гэж ялгахгүй, тэдэнтэй хүн гэдэг утгаар нь харилцаж бай.
- ♦ Ухаант эмээ минь намайг балчир байхаас “Ерөөж үлдээ” гэсэн үгийг дандаа хэлдэг байж билээ. Явсан газар бүхэндээ халуун дулаан мөр үлдээ. Ямар ч ажил хийсэн түүнийг сайхан сэтгэлээр ерөөж хий. Өрөөлд өөрийн тухай сайн дурсамж үлдээж яв. “Хэн бүхэнд зөвхөн сайныг ерөө” гэдгийг балчир ухаанд минь хадаж үлдээсэн. Би бас үр хүүхдэдээ захиж, ерөөж үлдээнэ.



Талархал нь өөрийгөө болон эргэн тойрны хүмүүсийг ойлгох алхам. Талархлыг өдөр тутмын амьдралынхаа нэг хэсэг болгоод үз. Зан араншин чинь алхам тутамд өөрчлөгдөж байгаагаа мэдрэх болно.

Талархах сэтгэл нь бусдад баяр хөөр, урам зориг, итгэл найдвар өгдөг хамгийн гайхалтай бэлэг.

Дасгал 13

“Бусдад талархал илэрхийлж сурах нь бидэнд ямар тустай вэ?” сэдвийн хүрээнд дараах асуултын дагуу хэлэлцүүлэг өрнүүлээрэй.

1. Бид яагаад бүх хүнд талархах учиртай вэ?



Бид огт танихгүй малчин, тариаланч, эмч, гал сөнөөгч, цагдаа нарт, бүр чиний дэргэдүүр зөрөн өнгөрч байгаа хүн бүхэнд яагаад талархах учиртай вэ?

2. Бид зөвхөн өөрийн хүчээр амьдардаг уу? Бусдын дэмээр амьдардаг уу?



Дөнгөж төрсөн нялх хүүхдийг өсөж том болтол хэчнээн хүмүүс анхаарал халамж, цаг хугацаа зарцуулдаг бол? Бид хэн хэнд, ямар учраас талархах ёстой вэ?

3. Талархал илэрхийлснээр чамд ямар мэдрэмж төрөх вэ? Яагаад вэ?



Талархал хүлээн авсан хүнд ямар мэдрэмж, сэтгэгдэл төрөх бол? Яагаад вэ?

(Баяр баясгаланг мэдрэх, гомдол, уйтгар гунигаа мартаг)

4. “Баярлалаа” гэж хэлээд өнгөрөх нь талархал мөн үү?



Талархал хуурамч байж болох уу? Би талархал илэрхийлбэл дараа нь надад тустай гэж бодох нь талархал мөн үү?

Талархал нь материаллаг эд зүйл байх ёстой юу? Энэ нь хүний талархсан сэтгэлийг илэрхийлэх үнэ цэнтэй зүйл мөн үү? Чин сэтгэл шингээгүй талархал бусдад аз жаргал авчрах уу?

5. Талархлыг яаж илэрхийлбэл зохистой вэ?



Ямар үгээр, ямар үйлдлээр, яаж илэрхийлэх вэ?

Багшдаа, гэр бүлийнхэндээ, ангийхандаа, найрсаг үйлчилсэн худалдагчид, чиний асуултад тодорхой хариулж өгсөн хэн нэгэнд, утсаар ярьж чухал зүйл сануулсан найздаа, ... Харц, инээмсэглэл, дохио зангаагаар талархал илэрхийлж болох уу?

Дасгал 14

Чи “Талархах эрдэм”-ийг өөртөө хэрхэн дадуулсан тухайгаа эргэцүүлээрэй.

- а. Дараах жишээг уншаад, чи юуны учир, хэнд, яаж талархал илэрхийлснээ, чамд ямар мэдрэмж сэтгэгдэл төрж байсан тухай бичээд, бусадтайгаа хуваалцаарай.

Би нэг удаа зам хөндлөн гарах гээд гарцан дээр хүлээж байхад дэргэд цагаан таягтай нэгэн настан зогсож байв. Ногоон гэрэл асахад хэн ч түүнийг анзааралгүй орхин явав. Би түүнийг хөтлөн зам гаргаад, “Та ингээд явчих уу?” гэхэд “Хүү минь, Зуу наслаарай” гэж ерөөж билээ. Настны талархсан үг, сэтгэл хэзээ ч санаанаас гардаггүй. (Б.Гэрэл)

Би нэг өдөр ангийнхандаа талархлын зурвас бичиж, хайрцагт хийв. Урам хайрласан цөөн үгийг би тавхан минутад л бичсэн юм. Маргааш нь манай ангийн охин намайг тэвэрч, миний зурвас түүнийг сэтгэлийн дарамтнаас гаргаж тайвшруулсныг ихэд догдлон ярьж, чихрийн цуглуулга өгөв. Талархлын хэдхэн үг хэчнээн их урам, сэтгэл, хайр өгдгийг тэр үед би ойлгосон. Үнэхээр гайхалтай мөч байсан. (Б.Төгс-Эрдэм)

- б. Асуултад хариулж бичээрэй.

- ♦ Чи гэр бүл, эцэг эх, багш, найз нөхөд болон бусад хүнд хэр зэрэг талархал илэрхийлдэг вэ?
 - ♦ Чи эргэн тойрноосоо талархах сэтгэлийг хэр их мэдрдэг вэ? Ийм талархал дүүрэн орчин бүрдүүлэхэд чи юу хийж чадах вэ?
- в. Гэртээ ч, ангидаа ч талархлын аян өрнүүлээрэй. Ангиараа ярилцаад, “Талархлын аян”-ы “Нэр, зорилго, үйл ажиллагаа, үр дүн” зэргийг тодорхойлоорой.
- ♦ Аяны үйл ажиллагаанд юуг бие дааж, юуг хамтаараа хийвэл илүү үр дүнд хүрэхийг тодорхойлж, хэрэгжүүлээрэй.
 - ♦ Хэрэгжүүлж буй үйл ажиллагаагаа үнэлж цэгнэн, туршлагаа хуваалцаарай.

- ♦ Өдөр бүр таларх. Хүний амьдралд талархах зүйл үргэлж тохиолддог.
- ♦ Өдрийн тэмдэглэлдээ өдөр бүр өөрийг чинь баярлуулсан зүйлийг эргэн санаж, төрсөн сэтгэгдлээ бичиж бай.
- ♦ Сард нэг удаа “Талархлын өдөр” хийж хэвш. Энэ өдөр юу хийхээ төлөвлөж бай. Ахмадуудтай чин сэтгэлээс ярилцах гэх мэт.

Бусдад туслах гэдэг нь эрхэм сайн чанарын нэг юм. Бусдад биеийн болон сэтгэл санааны дэм тус өгнө гэдэг буянт үйл бөгөөд сайхан сэтгэлийн угаас гардаг чанар билээ. Манай монголчууд “Хүнд тус болохгүй бол ус бүү бол” гэж сургадаг. “Өөрийн тусыг түрүүнд, бусдын тусыг сүүлд” гэж хэлэлцэнэ.

Дасгал 15

Дараах эхийг анхааралтай уншаад, “Дэм дэмэндээ, дээс эрчиндээ” байхын утга учрыг тайлбарлаарай. Эхийн санаанаас тусган авч хэрэгжүүлэх зүйлээ тэмдэглэж аваарай. Хэвшүүлээрэй.

Намар өмнө зүг рүү нисэж яваа галуун цуваа V хэлбэрээр нисэж байхыг та харж байсан уу. Яагаад ингэж нисдэг талаар эрдэмтэд зарим нэгэн хачирхалтай зүйлсийг олж мэджээ.

- ♦ Шувууд ийм маягаар ниссэнээр ганц ганцаараа ниссэнээс 71 хувиар илүү хол нисэж чаддаг байна. Галуу далавчаа дэвэх үедээ хойноо яваа бусдынхаа агаарыг зүсэж өгдөг.
- ♦ Цувааны эхэнд толгойлон нисэж буй галуу ядарвал цувааны хамгийн ард орж дараагийн галуунд байраа тавьж өгдөг. Хойно яваа галуунууд гагалан өмнө яваа галуунууддаа урам өгч зоригжуулдаг.
- ♦ Галууны аль нэг нь гэмтэж шархтан унавал хоёр галуу түүнд туслахаар араас нь доош бууна. Тэд гэмтсэнээ эдгэх эсвэл үхэх хүртэл нь сахиж үлддэг. Тэгээд тэд шинэ цуваанд орж эсвэл өөрийн цуваагаа гүйцэж эгнээндээ ордог.

Дасгал 16

“Та бусдын төлөө юу хийж байна вэ” гэдэг бол амьдралын хамгийн чухал асуулт юм. (М.Л.Кинг) Дараах эхийг уншаад энэ асуултад хариулж бичээрэй.

Би нэг удаа онгоцны нэгдүгээр зэрэглэлийн маш тохитой 1а суудлын тасалбар авсан тул сэтгэл ихэд хөдөлж, хүлээлгийн танхимд сууж байв.

Гэтэл хэдэн цүнх чирсэн, уйлагнасан хүүхдээ тэвэрсэн нэгэн залуу эмэгтэйг харангуутаа тасалбараа түүнд өгөх санаа төрөв. Би түүн рүү очоод “Өршөөгөөрэй, Та миний тасалбарыг авах нь дээр санагдлаа. Хүүхэдтэй нисэхэд хэцүү байдгийг би мэднэ.” гэхэд тэр тун их гайхширч байснаа, надад үнэхээр их талархаж, тасалбараа сольцгоов.

Тэр эмэгтэй нислэгийн үеэр хүүхэдтэйгээ маш тухтай унтаж байхыг нь хараад би үнэхээр агуу, гайхалтай мэдрэмжийг мэдэрсэн. Тэгээд би ахин сайн үйл хийж байхыг өөртөө амлалаа. (Ш.Кови)

Дасгал 17

Дараах эхийг уншаад, асуултын дагуу санаа бодлоо хуваалцаж ярилцаарай.

Монгол зан

Би гудамж уруудан харьж явтал хатингар гартаа том хайч дамналдуулан барьчихсан өвгөжөөр англи хүн хашааныхаа бутыг тэгшилж зогсоно.

Цааш явтал амьсгаадаж зогсоо өвгөний царай нүдэнд харагдаад салдаггүй шүү. Танихгүй ч гэсэн ажлаа хүчрэхгүй байгаа хүний дэргэдүүр өнгөрөөд явчхаж тэвчдэггүй монгол хүний зан дотроос хатгаад болох биш. Бардам англи хүн бусдаас тусламж гуйх тун дургүй. “Харийн хүн мөнгөний ажил хайж байна” гэж бодохгүй байгаа гэж тээнэгэлзсэн ч буцаад алхлаа. Өвгөн өмнөөс:

- “Танд юугаар туслах сан бол” гэж байна.

- “Би танд туслах гэсэн юм аа” гэсэн чинь

- “Өө, зүгээр зүгээр, Баярлалаа” гээд өөдөөс гайхасхийн ширтэж байна.

- “Би танайхаас холгүй суудаг монгол хүн. Таны хажуугаар шууд явчхаж түвдэлгүй буцаад ирлээ. Уучлаарай! Манай заншил тийм юм. Би танд туслах л гэсэн юм. Үнэ хөлс авах гээгүй” гэж хэлээд, өвгөний гараас хайчийг нь авч, бутны оройг морины дэл засаж байгаа юм шиг жигд тэгшилж гарлаа. ... Дуусгаад, явах гэтэл өвгөн бүр яах учраа олохгүй:

- “Ёстой их баярлалаа, бурхан чамайг өршөөг” гэлээ.

Би булан тойрохдоо эргэж нэг харвал, мань өвгөн араас минь гараа сарвагануулан хөдөлгөх нь “Баярлалаа”, “Баяртай” хоёрыг зэрэгцүүлэн мэл гайхаж, цэл хөхрөн зогсож буй нь илт. Би ч гар даллаад алхах зуур нэг их том ажил бүтээчихсэн юм шиг хачин сайхан бодол сэтгэл дүүрээд ирж байна. “Хүнд тус болж яв, Настай хүнд тусалж байгаарай” гэх аав, ээжийн минь сургаал үгс чихэнд дуулдах шиг боллоо. (Ц.Хишигбат)

- ◆ Эхэд “Монгол хүний зан дотроос хатгаад болох биш” гэжээ. Монгол зан гэж ямар зан бэ?
- ◆ Өвгөний “Мэл гайхаж, цэл хөхрөн” зогссоны учир юу вэ?
- ◆ “Монгол хүн” гэж онцлохын учир нь юу вэ?
- ◆ Та бүхний эргэн тойронд “Монгол хүн байна даа” гэж бахархах эсвэл “Монголоо алдсан”, “Монгол хүн байна даа арай ч дээ” гэж сэтгэл эмзэглэмээр үйлдэл гардаг уу?



Хүнд чин сэтгэлээсээ тусалж буй бусдын үйлдлийг ажигла. Тэд яаж тусалж байна вэ? Тэднээс суралц. Тусалсны тусыг тунгаан бод. Туслах эрдмийг өдөр тутамдаа дадал зуршил болгоорой.

Дасгал 18

Дараах эхийг уншихдаа, “Бид хүнд ямар сэтгэлээр туслах ёстой вэ?” хэмээн өөрөөсөө асуугаарай.

а. Дараах сэдвээр хэлэлцүүлэг өрнүүлээрэй.

- ♦ Ядарсан хүнд өглөг өгөхдөө түүнд “Ядуу биш” гэсэн сэтгэгдэл төрүүлэхээр хандах нь зөв үү?
- ♦ Хүнийг баярлуулж, хүнд тус болоход “Жинхэнэ өглөг” ямар байж болох вэ?

Ядуу зүдүү хүнд эдийн өглөг өг.

Гудамжинд тааралдсан гуйлга гуйж яваа ядарсан хүнд өглөг өг. Орон гэргүй гуйлгачин хүмүүс бохир заваан, муухай харагдаж байсан ч энэ сэтгэлээ давж, тэдэн рүү инээмсэглэж, хүндэтгэлтэй ханд.

Тэд чиний ойр дотны хүмүүс чинь байсан бол яах вэ? хэмээн бод.

Манай хөрш нэг ядруухан амьдралтай ах байдаг байв. Аав бид хоёр түүнд хувцас хунар өгнө. Бид түүнд хувцсаа өгөхдөө “Танд энэ хувцас сайхан зохино доо” гэж хэлдэг байсан. Миний өгсөн хувцсыг өмссөнийг нь харахад надад үнэхээр сайхан мэдрэмж төрдөг байв. Нэг өдөр түүнийг “Ямар гоё өнгөтэй цамц вэ?” гээд миний өгсөн цамцыг өмсчихсөн инээмсэглээд зогсож байхыг нь хараад “Энэ өнгө танд таалагдана гэж би мэдсэн юм аа” гэж билээ.

Би түүнд “Амьдрал нь ядруу учраас тусалж байна” гэсэн сэтгэгдэл төрүүлдэггүйдээ баяртай байдаг.

б. “Хүн хүнийхээ дэмэнд, загас усныхаа хүчинд амьдардаг” гэсэн сайхан үг байдаг. Дараах өгүүлбэрүүдийг уншаад, хүн хүндээ хэрхэн тусалж болохыг тунгаан бодоорой. Би хэр тусч хүн бэ?, Хамгийн сүүлд хэнд, юуны учир, яаж тусалсан билээ? Би хүнд ямар сэтгэлээр туслах ёстой вэ? гэсэн асуултад хариулж эх зохион бичээрэй.

Хүнд тус хүргэсэн бол тэр тухай бүү дурс. (Бардах буянаас, мартаж буян)

Зовж зүдэрсэн, өвдөж шаналсан хүнийг асар.

Амьдралаа буруу авч яваа хүнд эелдэг сэтгэлээр ханд. Зөв замд ороход нь туслахыг хичээ.

Айсан, сандарсан хүний сэтгэлийг засахыг чадахаараа хичээ.

Монгол хүн аюул осолд өртөж, аврал тус хайсан хүнийг байтугай, амьтныг ч энэрч хайрлаж, авардаг ёстой.

Өөртөө хэрхэн туслахаа мэдэхгүй төөрч будилсан тэднийг залуурд. Хэцүү нөхцөлд орж юу хийхээ мэдэхгүй хэн нэгэн чамд хандвал чин сэтгэлээсээ зөвлө, ярилц, тэднийг сонс.



Хэн нэгнийг уучлахгүй, сэтгэлдээ тээгээд явах нь халуун цог гартаа атгаж, тохиромжтой мөчид гомдоогч руугаа шидэхийг хүлээхтэй адил. Энэ нь та ч гэсэн өөрийгөө гэмтээж байгаа гэсэн үг. Уучилж сурснаар та өөрийгөө чөлөөлөх болно. Уучилж мартаж сурах хэрэгтэй.



Үгийн утгыг мэдье.

Уучлах – Ууч сэтгэл гаргах, өршөөх, хэлтрүүлэх, хөнгөтгөх

Ууч – Санаа мэдэл агуу их, өршөөнгүй, энэрэлтэй

Уудам сэтгэл – өршөөнгүй, энэрэнгүй сэтгэл

(Монголын нэвтэрхий толь)

Дасгал 19

Эхийг анхааралтай уншаарай.

а. Эхийн жишээгээр асуултад хариулж бичээрэй.

- ♦ “Уучлал” гэж юу вэ?
- ♦ “Уучлах шалтгаан” нь юу вэ?
- ♦ Уучлахын тус, эс уучлахын гэм юу вэ?

Олон жил далайд явсан усан онгоцны ёроолд их хэмжээний замаг хуримтлагдаж зэврүүлдэг байна. Энэ нь усан онгоцонд аюул учруулдаг. Энэ замгийг зайлуулах хамгийн хялбар арга бол цэнгэг устай далайн боомтод тавих юм. Хог новшноосоо хэр хурдан сална, тэр чинээгээр далайд хурдан гарна.

Таны сэтгэлд усан онгоцны ёроолын замагтай адил зовууртай, харамсалтай, алдаатай зүйлс байдаг уу?

Хэрэв тийм бол цэнгэг усанд усан онгоц өөрийгөө цэвэрлэх мэт тээр болж байсан хүнд ачаанаас салж, өөртөө дахин нэг боломж олгох хэрэгтэй.



- б. Бид өдөр бүр сонголт хийдэг. Хэн нэгэн бидэнд “Буруу муу” үйлдэл хийснээс болж “Зовох” эсвэл түүнийг уучилж “Мартах” гэсэн сонголтууд байдаг. Дараах тохиолдлуудыг уншаад асуулт бүрд хариулж бичээрэй.

Би уучилж өршөөснөөр аль хэдийн өөрөөсөө холдуулж болох байсан зүйлсээс болж шаналж зовсоор ирсэн. Маш урт хугацааны туршид би өөрийгөө зовоосон доо.

Асуу.тм: Урт хугацаанд өөрийгөө зовоох сонголтыг хэн хийсэн бэ? Яагаад вэ?

Би түүнийг уучлалт гуйгаагүй учир уучлахгүй гэсэн байдлаар удаан явсан. Тэгээд үргэлж түүнд хорсож явсан. Эргээд бодоход энэ хугацаанд би өөрийгөө нөгөө хүний хохирогч болгон амьдарч байснаа ойлгосон. Тиймээс энэ бүхнийг би уучилж, бүх хэцүү зүйлийг сэтгэлээсээ хөөсөн.

Асуу.тм: Уучлах нь хэний шийдвэр, сонголт вэ?

... Би найздаа үнэхээр их итгэдэг байсан. ...Түүнд гомдсон гомдлоо би одоо хүртэл мартаж чаддаггүй. Би түүнийг уучилж чадахгүй.

Асуу.тм: Мартаж чадахгүй, уучлахгүйгээс болж өөрийгөө шаналгах сонголтыг хэн хийж байна вэ?

Хүн хэн нэгэнд гомдохоороо нөгөө хүндээ хамаг бурууг өгөх гээд байдаг юм билээ. Алдаа бол сургамж. Өөрийгөө алджээ гэж бодож, найзыгаа уучилснаар би их тайван болсон.

Асуу.тм: Өөрийнхөө сэтгэлийг амар амгалан болгох сонголтыг хэн хийж байна вэ?

Дасгал 20

Асуулт тус бүрд хариулж бичээд, “Бусдыг уучлах бол өөртөө өгч буй хамгийн шилдэг бэлэг юм” гэсэн дүгнэлтийг батлаарай.



Дасгал 21

Бодоцгооё. Чамд дараах үйл явдал тохиолджээ. Чи үүнийг яаж шийдэх вэ? Хүснэгтээс өөрийн шийдвэрээ сонгоод, шалтгааныг тайлбарлаж яриарай.

“Найз чинь чамайг бусдад муулахыг чи сонсжээ. Тэр чамайг сонссоныг мэдээгүй аж. Тавхан минутын өмнө тэр чиний нүүрэн дээр чамайг магтаж байсан. Ингээд чи найздаа гомдоно.” Чи яах вэ?


Сонголт 1	Сонголт 2
Түүнд энэ тухай хэлж уурлана.	Түүнийг уучилна.
Түүний үгэнд эмзэглэж сэтгэл санаагаар унана.	Түүнтэй нүүр тулан уулзаж сэтгэлээ хуваалцана.
Түүнийг хоёр нүүртэй худалч гэж юу ч ярихгүй.	Болсон зүйлийг үл ойшоон түүнд боломж олгоно.
Түүнтэй найзлахаа болино.	Түүнд надтай л адил сул тал байдаг бөгөөд би ч бас санамсаргүй түүний тухай муугаар ярьсан байж болохыг ойлгоно.

Дасгал 22

Бусдыг уучлах аргыг туршиж үзээд, хэрэгжүүлээрэй.



1. Тэр чамайг юунаас болж гомдоосныг, чи тэр үед юу мэдэрснээ бич.
2. Чиний сэтгэлийг юу зовоогоод байгааг бич.
3. Бусдыг уучилснаар гарах үр дагаврыг бич. (Гомдлоос үүссэн таагүй мэдрэмжээ эерэг болгож бич. Уйтгар гуниг – аз жаргал, уур омог – амар амгалан...)
4. Ямар учраас уучилж байгаагаа бич. (Өөрийнхөө сэтгэлийг амар амгалан байлгах, уйтгар гунигаасаа салах, эрүүл мэндээ бодох...)

 Монгол хүн тал шигээ талбиун уужим сэтгэлтэй, уур унтуу багатай, юманд яарч адгадаггүй хүлээцтэй, тайван дөлгөөн зан чанартай байдаг.

Ууч сэтгэлтэй, ухаантай хүн бусдыг уучилдаг. Ийм зан чанартай хүмүүсийн үг үйлдлийг хичээнгүйлэн ажигла. Тэдний эрдмээс үлгэр авч, арга ухааныг нь өөртөө дадуул.

ЭРДМИЙГ ӨӨРТӨӨ ДАДУУЛАН ХЭВШҮҮЛЬЕ

ӨӨРТ НЭН ТЭРГҮҮНД ДАДУУЛАХ ШААРДЛАГАТАЙ ЭРДМИЙГ СУДАЛЖ ТОГТООЁ

Дасгал 23

Эхийг анхааралтай уншаарай.

- а. Дараах асуултын дагуу ярилцаарай.
- ♦ Зохиогч яагаад хүсэл мөрөөдөлдөө хүрч чадаагүй вэ?
 - ♦ Монголчуудын “Биеэ засаад гэрээ зас, гэрээ засаад төрөө зас” гэсэн зүйр цэцэн үгийн санаатай эхийн санаа хэрхэн уялдаж байна вэ?
 - ♦ Чи хүсэл мөрөөдөлдөө хүрэхийн тулд хамгийн түрүүнд юуг өөрчлөх хэрэгтэй гэж бодож байна вэ?

Дэлхий ертөнцийг өөрчлөх ч байсан юм бил үү

Би хязгааргүй хүсэл мөрөөдөлтэй бага балчир насандаа дэлхий ертөнцийг өөрчлөхийг хүсдэг байлаа.

Би өсөж, ухаан суух тутам дэлхий ертөнц өөрчлөгдөхгүйг ухаарлаа.

Би хүсэл мөрөөдлөө хязгаарлан зөвхөн улс орноо өөрчлөхийг хүслээ. Гэвч мөн л бүтэшгүйг ойлгов.

Би нас ахиад гэр бүлийнхнийгээ өөрчлөх сөн гэсэн эцсийн ганц зорилготой боллоо.

Хэнийг нь ч өөрчилж чадсангүй. Харин энэ бүх өөрчлөлтийг өөрөөсөө эхэлсэн бол гэр бүлээ, эх орноо өөрчлөх байснаа өтөл насандаа ойлголоо. Хэн мэдэх вэ?

Би дэлхий ертөнцийг өөрчлөх ч байсан юм бил үү. (Ш.Кови)

- б. Хүсэл мөрөөдөлдөө хүрэхийн тулд өөрийгөө өөрчилъе. Үүний тулд ямар зан чанар, эрдэм, үйлдлийг дадал болгож хэвшүүлэх вэ? гэсэн асуултыг өөртөө тавиарай.

Өөрийгөө өөрчлөхийн тулд бид өөртөө ямар эрдмийг дадуулах вэ?

Дасгал 24

Хүснэгтэд өөрт нэн тэргүүнд дадуулах шаардлагатай эрдмээ бичээрэй. Түүнийг яагаад сонгосноо мөн бичээрэй.

	Дадлуулах эрдэм	Ямар учраас вэ?
Гэр бүлийн гишүүдээс өөрт тустай ямар эрдмийг дадуулах вэ?		
Багш, анги хамт олноос өөрт тустай ямар эрдмийг дадуулах вэ?		
Бусад хүнээс өөрт тустай ямар эрдмийг дадуулах вэ?		

ЭРДМИЙГ ДАДУУЛАХ АРГЫГ ЗААЛГАЯ

Би арван мянган өөр өөр өшиглөлтийг нэг нэг удаа давтсан хүнээс биш, нэг өшиглөлтийг арван мянган удаа давтсан хүнээс айна. (Брюс Ли)

Өөрийн амьдралдаа нэг үйлдлийг арван мянган удаа давтаж оролдсон хүн бол хүчтэй хүн. Дадал хүнд хүч өгдөг.

Гэрээ засаад төрөө зас.

Бид бусдын алдааг засахаасаа урьтаж өөрийн гэмийг засах хэрэгтэй.

Чи амьдралаа өөрчлөхийг хүсвэл өөрөөсөө л эхэл.

Өөрчлөлт бол тэвчээр, зориг, хатуужил, сахилга бат, тууштай байдлын үр дүн юм.

Үр дүнг эхэлж хар.

Өөрийгөө жолоод. Чи жилийн дараа ямар дадалтай, ямар зан араншинтай болохыг хүсэж байна вэ?

Түүндээ хүрэхийн тулд өөртөө амлалт өг.

Биелүүлж чадах амлалтаас эхэл.

“Би чадна” гэсэн итгэлтэй бай.

Зорилго тавьж хэрэгжүүл.

Сайн сайхан үйл бүтээх зорилго тавьж, хэрэгжүүл.

Амлалтаа “Дүрэм” болго.

Цаасан дээр буулга.

Нүдэнд харагдах газар байрлуул.

Дүрмээ өдөр бүр хар, сана.

Ягштал мөрд.

Бусдад туслах

Диваа	Мингмо гариг	Лэагва	Пүрөө гариг	Басан гариг	Бимба гариг	Ням
1 +	2 +	3 -	4 +	5 -	6 +	7 +
8	9	10	11	12	13	14

Чи өөртөө юу амлах вэ?

- Зөв мэндэлж дадах
- Багшийн үг сургаалыг дагах
- Гэр бүлийнхнээ болон бусдыг хүндлэх
- Бусдад талархах
- Бусдыг уучлах
- Бусдад туслах

Дадал зуршлын тэмдэглэл хөтөл.

Өөрийгөө өөрчлөх “Дүрэм”-ээ хэрхэн мөрдөж байгаагаа хуанли дээр (+), (-) тэмдгээр өдөр бүр тэмдэглэ.

Тэмдэглэлээ хараад энэ долоо хоногт “Дүрэм”-ээ хэдэн хувь биелүүлснээ дүгнэ.

(+) тэмдгээ хараад, өөртөө урам ав. Ямар нэг шалтгаанаар тэмдэглэл тасарсан бол санаа зоволтгүй үргэлжлүүл. Хааяа нэг өөртөө амралт өг. Өөртөө үнэнч бай. Өөртөө бүү бууж өг.

Төвлөрөл бясалгал бол зөв сэтгэл, зөв бодол, зөв үйлдлийг хэвшил дадал болгох үйл юм.

Дасгал 25

Дараах хоёр бясалгалыг хийгээрэй. Хүсвэл хэдэн ч удаа хийж болно шүү. Дасгалаа өдөр бүр хичээл эхлэхийн өмнө хийж хэвшээрэй. Гэр бүлийнхэндээ зааж, өдөр тутам хийж дадуулаарай.

Амьсгалд төвлөрөх дасгал:

Өөртөө тухтай байдлаар суугаад, нуруу цэх, толгойгоо ялимгүй бөхийлгөж, нүдээ анина. Баруун гараа зүүн гар дээрээ тавиад, гарын эрхий хурууг нийлүүлж өвөр дээрээ тавина. Зөв суудал эзэлсний дараа хамрын үзүүрт анхаарлаа төвлөрүүлж, амьсгалаа ажиглаарай. Хамаг анхаарлаа зөвхөн амьсгал дээр төвлөрүүлж, амьсгалаа орж байгаа болоод гарч байгааг сайтар ажиглана.

Төвлөрөл бясалгалын үед өөр юу ч бодохгүй, зөвхөн амьсгалж байгаагаар ажиглана.

Гэхдээ амьсгалаа зориудаар удирдана гэсэн үг биш. Зөвхөн ая зөнгөөрөө хэрхэн амьсгалж байгаагаар анзаарна.

Ач тус: Сэтгэл тайтгарч, өөртөө итгэх итгэл сайжирна.

Өдөртөө гурван удаа “Эжий минь нададийм ачтай сан” гэж бодож бясалгах.

Ээжийнхээ ачийг дурдах нь нигүүлсэхүйн сэтгэлийг төрүүлэх эхлэл болдог.

Ингэж өдөр бүр гурван удаа бодсоноор бидний үйлдэлд өөрчлөлт орж байдаг. Сэтгэлд өглөөнөөс орой болтол түмэн янзын бодол төрнө. Энэхүү хэрэггүй олон бодлыг унтрааж, хэрэгтэй бодолд нэг үзүүрт сэтгэлээр төвлөрөх чадварыг хөгжүүлэх бясалгал юм.

Би амьтны амь хөнөөхгүй дээ, худал хэлэхгүй дээ, бусдыг гомдоохгүй дээ ... гэсэн эрмэлзлийг өдөртөө гурван удаа дадуулбал сэтгэл хүчирхэгжинэ.

Өглөө бүхэн сэрэхдээ ийнхүү санаж бай.

Би эрүүл энх, сэрүүн тунгалаг байна. Эрдэнэт хүний чөлөө учрал бүрэн байна. Энэ боломжийг дэмий үрж болохгүй. Орчлон дахинд гэрэл гэгээ түгээхийн тулд би өөрийгөө хөгжүүлж, сэтгэл зүрхээ ариусгая.

Өнөөдөр би бусдад аль болох өгөөмөр сэтгэлээр хандана. Хорон санаа, ховсоргон бодолд авталгүй, сэргэг сэхээлэг байхыг хичээнэ.

Ямар нэг бодитой хичээл чармайлт гаргахгүй л бол хэчнээн олон удаа хэлсэн ч бидний хүсдэг тэрхүү сэтгэлийн амар амгаланд хэзээ ч хүрэхгүй юм.

ЭРДМИЙГ ДАДУУЛАХЫН ТУЛД ӨДӨР ТУТАМД ХИЧЭЭЭ

Дасгал 26

Дараах эхийг анхааралтай уншаарай.

- а. Эхийн санааг загварчлан тэмдэглэж, “Бид яагаад үг, үйлдлээ ажиглах ёстой вэ?” гэсэн асуултын дагуу ярилцаарай.

Бодол-үг-үйлдэл-зуршил-араншин-хувь заяа

Бодлоо хяна. Учир нь бодол чинь нэг л өдөр үг болно.

Үгээ хяна. Учир нь үг чинь нэг л өдөр үйлдэл болно.

Үйлдлээ хяна. Учир нь үйлдэл чинь удалгүй зуршил болно.

Зуршлаа хяна. Учир нь зуршил чинь араншин болно.

Араншингаа хяна. Учир нь араншин чинь хувь заяа чинь болно.

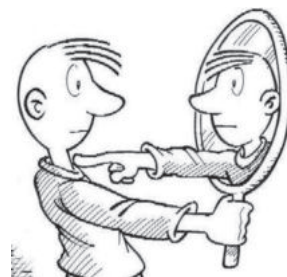
- б. Дараах эхийг анхааралтай уншаад, асуултад хариулж бичээрэй.

- ♦ Эхэд чиний тусган авах ямар санаа байна вэ?
- ♦ Өөрийгөө өөрчлөхийн тулд юунаас эхлэх хэрэгтэй вэ?
- ♦ Өдөр өдөрт ойлгож ухаарсан эрдмээ дадуулахын тулд яах ёстой вэ?
- ♦ Өөрийгөө өөрчлөх ямар дүрэм зохиож, мөрдөж байна вэ?

Өөрийгөө сайтар тань. Сул болон давуу тал, мэдрэмж, бодлоо ойлгож мэдэр. Өөрийгөө хянан захир. Үйлдлээ удирдан зал.

Чи өдөр тутамдаа хэрхэн биеэ авч явдаг, юу хэлж ярьдаг, үйлддэг мөн юу хэлж ярьдаггүй, үйлддэггүй болохоо сайтар ажигла.

Чиний дадал зуршил ямар үр дагаварт хүргэж байгааг олж тодорхойл. Үр дагавар нь сайнгүй бол дадлаа өөрчлөхийн тулд үйлдлээ удирдаж эхэл. Юуг өөрчлөхөө тодорхойлсон бол түүнийгээ дүрэм болгож мөрд. Хуучин зуршлаас салах амаргүй. Шинэ зуршлыг дадуулахын тулд байнгын ажиглалт, давтан давтан үйлдэл чухал. Өөрийгөө бүрэн хянаж сурах хүртэл шинэ зуршлыг ухамсартайгаар давтан үйлдээрэй.



- в. Та бүхэн өдрийн тэмдэглэл хөтөлж байгаа юу? “Өдрийн тэмдэглэл нь үг, үйлдлээ хянах нэг арга” болдог тухай жишээгээр дэлгээрүүлэн, ярилцаарай.

Нэг сарын турш өдөр бүр өдрийн тэмдэглэлээ тасралтгүй хөтлөөд үзээрэй. Тэмдэглэлдээ өөрийгөө өөрчлөх “Дүрэм”-ээ бич. Үйлдлээ ажиглаж, дүгнэж, цэгнэж бич. Өөрийгөө зоригжуулж, өөртөө урам өг.

2.2. ТӨВ ШУЛУУН ЗАН ТӨРХИЙГ ЭРХЭМЛЭЕ

☞ БУСДЫН САЙШААЛ МАГТААЛД ХӨӨРӨХГҮЙГ ЭРХЭМЛЭЕ

ХҮНИЙ ЗАН ААШИЙН ХАМГИЙН ЭРХЭМ НЬ ТӨВ ШУЛУУН, ЦЭГЦ ШУДАРГА ЧАНАР БОЛОХЫГ УХААРЪЯ



Үгийн утгыг мэдье.

Төв шулуун зан – Тайван тохитой, шударга, төвшин зан байдал
Цэгц шударга зан- Шулуун шударга, оюун ухаан төв тодорхой байдал
(Монгол хэлний тайлбар толь)

Дасгал 27

Хоёр эхийг харьцуулан уншиж ойлгоорой.

- “А” эхээс Их эзэн богд Чингис хааны үйлдлийг жагсаан бичээрэй.
- Жагсаан бичсэн үйлдлээ “Б” эхийн “Төв шударга зан чанар”-ын шинжээр тодорхойлж бич.

А. Тэмүжин “Сүүдрээс өөр нөхөргүй, сүүлнээс өөр ташуургүй” байх цагт ирж нөхөрлөсөн Боорчи, Зэлмэ тэргүүтэн төр улсыг байгуулахад зүтгэсэн олон нөхдөө ард язгууртан, гэж ялгалгүй эрхэм тушаалд томилж шударгаар үнэлсэн байдаг.

Тэмүжин багадаа зовж зүдрэхийг үзсэний хувьд хүмүүсийг их бага, дээд доод гэж ялгалгүй адил тэгш, хүний ёсоор харилцаж чаддаг байсан тул олон сайн шударга нөхөд баатруудтай болжээ.

Чингис хаан өөрийг нь харваж шархтуулсан ч үнэнээ хүлээсэн Зургаадайн шударга занг үнэлж Зэв гэж нэрлэж, түүнтэй нөхөрлөсөн байдаг.

Чингис хаан олз ашигт шунах, хар амиа бодох, урван тэрслэх, хууль цаазыг зөрчих, худлаа хэлэх, ам тангаргаасаа буцах зэрэг ёс зүйгүй, шударга бус үйлдлийг тэвчдэггүй байжээ.

Б. Миний бодлоор, төв шударга хүн нь билиг ухаантай, дээдэст бялдуучилдаггүй, доодост дээрэлхдэггүй, зөрүү буруу явааг засарч сайжрахад, зөв сайныг нь дээшилж дэвжихэд нь тусалж дэмнэдэг, мөс чанар сайтай байдаг.

Мөн хов жив зөөх, хутган үймүүлэхийг жигшдэг, хүлээцтэй, тайван амирлангуйг эрхэмлэдэг, чин сэтгэлийн үгийг шударга үнэнээр өгүүлдэг, ширүүн үгийг цээрлэн нийлэмжтэй зөөлнөөр харьцдаг, хомхой шунаг сэтгэлгүй, бусдыг хайрлах, өрөвдөх, туслах сэтгэлтэй байхыг хэлнэ.

(Ж.Ганболд)

- Их эзэн богд Чингис хаан ямар хүн байсныг дүгнэж ярилцаарай.

Дасгал 28

Дараах даалгаврыг гүйцэтгээрэй.

- а. Дараах зүйр цэцэн үгсийг уншаад “Төв шулуун, цэгц шударга чанар”-ыг илэрхийлэх үгсийг дэвтэртээ жагсаан бичээрэй. Тэдгээрийг ажиглан “Төв шулуун, цэгц шударга чанар” гэж ямар зан чанар болохыг тодорхойлж бичээрэй.
- б. Монголчууд “Төв шулуун, цэгц шударга байх нь хүний хамгийн эрхэм чанар” гэж хүндэлдгийн учрыг тайлбарлаарай.

<ul style="list-style-type: none"> ◆ Угаас сайн санаат ◆ ... сум адил шулуун ◆ ... хатуу боловч явдалд тустай 	}	Төв шулуун ... гэдэг нь	→	Яагаад ... хүндэлдэг вэ?
--	---	----------------------------	---	-----------------------------

Угаас сайн санаат шударга хүнийг насад шүт
Ухаан мэргэн боловч хар санаат хүнийг үүрд сэргийл.

Сайн санаа лавай адил цагаан
Шударга сэтгэл сум адил шулуун.

Сайн эм уухад гашуун боловч өвчинд тустай
Шударга үг чихэнд хатуу боловч явдалд тустай.

Харгис хэмээгч муу эрийн явдал
Шударга хэмээгч чадалтан хүний ёс.

Хичээнгүй шамдал зуун эрдмийн үндэс
Шударга үнэн түмэн явдлын эх.

Шижир алт галаас айхгүй
Шударга ёс зусраас айхгүй.

Шөвөг шороонд булагддаггүй
Шударга худалд дарагддаггүй.

Шударга хүн зан гүдэс, үг эрс
Бялдууч хүн ааль уран, үг зусар.

Шударга хэргийг хэлэлцвэл дайсан боловч баясдаг
Шулуун зэвийг үзүүрлэвэл чөтгөр боловч автдаг.

Шударга мэргэнд муу ховор
Шившигт явдалд сайн ховор.

Дасгал 29

Дараах хоёр эхийг харьцуулан уншаарай.

- а. “Төв шулуун, цэгц шударга зангийн нэг илрэл нь хүн өөртөө болон үнэт зүйл, үзэл бодолдоо үнэнч байх чанар юм” гэсэн санааг эхийн жишээгээр дэлгэрүүлэн тайлбарлаарай.*
- б. Эхээс төрсөн мэдрэмж сэтгэгдлээ бичээрэй. Эрхэмлэх ямар чанарыг өөртөө дадуулахыг тайлбарлаж бичээрэй.*

Миний ээж юу гэж бодох бол?



Кенийн тамирчин Абел Мутай тэмцээний үед барианаас хэдхэн метрийн зайтай байхдаа тэмдгийг андуурч, “Түрүүлчихлээ” гэж бодон, гүйхээ больжээ.

Тэр үед Испанийн тамирчин Иван Фернандез яг түүний ард гүйж байсан бөгөөд юу болоод байгааг ухаарч, Кени тамирчин руу “Цааш гүй” гэж хашхирч эхэллээ. Гэвч Мутай испани хэл мэдэхгүй болохоор түүний юу хэлж байгааг ойлгосонгүй. Харин испани тамирчин Мутайг түлхсээр барианд оруулж, тэрээр ялалт байгуулжээ.

Сэтгүүлч: - Та яагаад Кени тамирчныг ялуулсан юм? гэж асуухад

Иван: - “Би түүнийг ялуулаагүй ээ. Тэр угаасаа ялах байсан.” гэв.

Сэтгүүлч: - “Гэхдээ та ялж болох л байсан шүү дээ” гэхэд,

Иван: “Тэгвэл миний ялалтын, миний медалийн үнэ цэн юунд орших вэ?, “Миний ээж үүнийг юу гэж бодох бол?” хэмээн хариулсан гэдэг.

Би хайртай хүмүүстээ үнэнч байхыг эрхэмлэдэг

Нэг өдөр манай ангийнхан хичээлээ таслаад кино үзэхийг надад санал болгов. Гэвч би тэдэнд “Миний гэр бүлийнхэн намайг хичээлдээ ирээгүйг мэдвэл маш их гомдоно.” хэмээн хэлэв. Надад хайртай хүмүүсээ гомдоох хүсэл байгаагүй. Учир нь тэд минь миний төлөө бүхнээ зориулдаг. Тиймээс би “Үгүй” гэж хэлэв. Үүнээс болж найзууд минь намайг орхив.

Би учиргүй их уйлж байснаа удалгүй дотор онгойж, өөртөө болон хайртай хүмүүстээ үнэнч байж, тэднийхээ хайр халамжийг хүндэтгэж чадсандаа өөртөө баярласан.

(С.Туяа)

Дасгал 30

Дараах даалгаврыг гүйцэтгээрэй.

- а. Төв шулуун, цэгц шударга зан аашийг харуулсан үйлдлүүдийг ялгаж бичээрэй.*
- б. Эдгээр чанар нь эрхэм чухал болохыг доорх болсон явдлаар дүгнэж хэлнэ үү.*
- в. Эдгээр болсон явдлаас тусган авч хэрэгжүүлэх зүйлээ тэмдэглэж аваарай. Хэвшүүлээрэй.*

Би өчигдөр Японы бизнесментэй уулзаж ярилцав. Түүний “Өмнө явж байгаа хүний халааснаас их хэмжээний мөнгө унахад тэр хүн мэдэхгүй байлаа ч, чи маргааш хэчнээн идэх хоолгүй байлаа ч мөнгө чинь уначихлаа гээд аваад өгөх сэтгэлтэй бол чи хэзээ нэгэн цагт амжилтад хүрнэ ээ” гэсэн яриа сэтгэлд хадагдан үлдэв.

Үйлдлүүд
.....
Дүгнэх нь
.....

Манай ангид математикийн хичээлээ давтдаггүй гурван хүүхэд байсан. Би шалгалтын үеэр тестийн хариуг жижиг цаасан дээр бичээд тэдэнд өгдөг байв. Үүнээс болж тэд юу ч сураагүйгээр барахгүй, улам хүнд байдалд орж байгааг би ухаарав.

Үйлдлүүд
.....
Дүгнэх нь
.....

Би ахлах ангид байхдаа сургуулийнхаа сагсны тэмцээн үзэж байснаа хэзээ ч мартдаггүй юм. Сэлгээний суудалд сууж байсан нэг хүүг хүүхдүүд шоолж эхлэв. Би мөн дагаад шоолов. Уг нь тэр хүмүүстэй үргэлж сайхан харилцдаг их сайн хүү байсан. Бид инээлдэн түүнийг муулж байгаад би санаандгүй эргэн хартал түүний дүү нь яг миний ард сууж байлаа. Тэр бүгдийг сонссон байв. Түүний “Муу урвагч” гэж хэлж байгаа мэт харцыг нь би хэзээ ч мартдаггүй бөгөөд тэрхэн агшинд асар ихийг ухаарав. Дахин хэзээ ч ийм үйлдэл гаргахгүй гэж өөртөө амласан.

Үйлдлүүд
.....
Дүгнэх нь
.....

Нэг өдөр англи хэлний хичээл дээр найз маань хөршийн охины талаар ярьж эхлэв. Тэр охинтой би тийм дотно биш л дээ. Түүнийг бүжгэнд урьсан боловч тэр татгалзсаны төлөө “Биеэ тоосон амьтан”, “Тэр үнэхээр мунхаг” гэх мэтээр муулж эхлэв. Би эргэж хараад “Уучлаарай, бид хоёр хар багаасаа тоглож өссөн, миний сайн найзын нэг” гэж хэлэв. Тэр ярианаас хойш бид хоёр дотно нөхөрлөх болов. Тэр намайг үнэнч, найдаж болох найз гэж дотроо ойлгосон байх аа. Намайг их хүндлэх болсон.

Үйлдлүүд
.....
Дүгнэх нь
.....

БУСДЫН САЙШААЛ МАГТААЛД СЭТГЭЛЭЭ ХӨӨРГӨХГҮЙ БАЙА

Хүн магтвал бүү хөөрөөрэй. Хоосон магтаалын шидэт цаламд оосорлогдсон хүн магтуулахгүйгээр байж сууж чадахаа больж, урьдын зөв төрхөө гээж, удаж төдөлгүй биеэ тоон эвдэрч, буруу зам руу халтирна.



Үгийн утгыг мэдье.

Сэтгэл хөөрөх – Сэтгэл хөгжин баярлах, догдлон баясах

Сайшаах – Сайн хүн ба сайн хэрэг явдлыг хөхиүлэн магтах

Магтах – Сайн сайхныг нь гаргаж хэлэх

(Монгол хэлний хураангуй тайлбар толь бичиг)

Дасгал 31

“*Шаазгай*” эхийн санааг зүйр цэцэн үгийн санаатай холбон тайлбарлаарай.

Шаазгай

Яльгүй жаахан

Баярлуулчихсан чинь

Шаазгай

Ялааг

Бүргэд гэж магтжээ.

Бурууг нь нэг

Хэлчихсэн чинь

Шаазгай

Буурыг

Тэмээлзгэнэ гэж муулжээ. (З.Дорж)



Монгол ардын зүйр цэцэн үг:

- ◆ Магтаалд мандайх
Сайшаалд сарнайх
- ◆ Магтахад малгай нь хазайх
- ◆ Магтлаа гэж бүү баяс
Мууллаа гэж бүү гунь.

Дасгал 32

Эхийг анхааралтай уншаарай.

- а. “Бусдын сайшаал магтаалд сэтгэлээ хөөргөхгүй байх”-ын учрыг чи юу гэж бодож байна вэ?

Хэн нэгэн таныг магтан сайшаавал онгирч сагсуурах хэрэггүй. Харин тэгш амгалан сэтгэлээр өөрт чинь тийм сайн чанар үнэхээр байгаа эсэхийг шинжил. Үнэхээр байгаа бол түүнийгээ эрхэмлэн, улам хойшид алдахгүйг хичээ. Сайшаал магтаалд онгирох нь сайн сайхнаа гээхийн цондон. Тийм учир гавьяаг өөртөө бус, харин бусдыг гэгээлэг сайхнаар харж чаддаг нөгөө хүнд тохож ойлгоорой.

- б. “Сайшаал магтаалд онгирох нь сайн сайхнаа гээхийн цондон” болдгийн шалтгаан нь юу вэ?

в. Асуултад хариулж, өөрийгөө шинжээрэй.

- ♦ Би магтаалыг юу гэж ойлгодог билээ?
- ♦ Би хэн нэгний магтаалыг яаж хүлээж авдаг билээ?
- ♦ Би “Цаасан малгай өмсгөх”, “Чин сэтгэлийн урмын үг” хоёрын тус, гэгийг ялгаж чаддаг бил үү?

Дасгал 33

Дараах хоёр сэдвээс сонгон, хэлэлцүүлэг өрнүүлээрэй.

Баг 1. Магтаал хүнд тустай

Баг 2. Магтаал хүнд тусгүй

Хэлэлцэхдээ:

- ♦ Өөрт болон бусдад тохиолдсон үйл явдлаар жишээ татаарай.
- ♦ Дараах эхийг сонгосон сэдвийнхээ хүрээнд анхаарч уншаад, санаа аваарай.

Магтаал хүнд тусгүй

Хүнийг эвдье гэвэл өөд уруугүй магтаад бай.

Улаан нүүрэн дээр нь магтах увайгүй зуслын үгэнд уулгамчлан баясах хэрэггүй. Магтаалын амтанд бялууран согтсон хүн бусдаас магтаал горьдон хүлээдэг байснаа өөрийгөө алхам алхмаар магтаж эхэлнэ. Яван явсаар ам нээвэл өөрийгөө өргөн дөвийлгөх муу зуршилтай болно.

Өөрөөр хэлбэл, ёс болгон хэлсэн өнгөц магтаалд хөл алдан хөөрч, битгий баяс.

Магтаал сонсоод маадайн зогсох биш, үнэн магтаж байна уу, хөөргөн дэвэргэж байна уу гэдгийг тунгааж цэгнэн хүлээж авч сурвал цаашдын замд чинь өлзийтэй.

“Хүнийг эвдье гэвэл өөд уруугүй магтаад бай” гэх үг бий. Хоосон магтаалын шидэт цаламд оосорлогдсон хүн магтуулахгүйгээр байж сууж чадахаа больж, урьдын зөв төрхөө гээж, удаж төдөлгүй биеэ тоон эвдэрч, буруу зам руу халтирна.

(Н.Багабанди)

Магтаал хүнд тустай

Магтаал нь өөртөө итгэх итгэлийг өгнө.

Урам магтаалын үгэнд урамшин хөөрдөггүй хүн ховор биз ээ.

Хүмүүсийн сайн талыг нь олж харан, түүнийг нь дэмжиж магтах нь тэднийг өөртөө итгэлийг төрүүлж, урам өгдөг.

Хэмжээ нь тохирсон үнэн сэтгэлийн магтаал хүнд гарцаагүй чухал. Аливаа юм таарч тохирсон хэмжээтэй байдгийн адил магтаал ч хэмжээ хязгаартай, хамгийн гол нь үнэн бодитой байвал зохистой. Магтуулах сайн үйлс бүтээсэн бол хүмүүс чамайг магтан мандуулна. Харин сайшаал магтаалын сайхан үгсийг сагаж хөөрөлгүй, тайван амгалан, энгийн даруу сонсож сураарай. Чин сэтгэлээсээ хэлсэн магтаал сайшаалын үгийг чи сэтгэлдээ шингээн авч баярла.

Хүнд чин сэтгэлээсээ онож хэлсэн урамшил магтаалын үг асар их хүч, зориг тэмүүллийг хайрладаг. Зөв магтаал нь хүн өөртөө итгэх итгэл, хүч чадлаа танихад хамгийн ойрын туслагч нь болдог. (Н.Багабанди)

БУСДЫН САЙШААЛ МАГТААЛД ГОМДОХГҮЙГ ЭРХЭМЛЭЭ

“МАГТАХ ҮГИЙН ДАЛД НЬ, МУУШААХ ҮГИЙН ИЛ НЬ САЙН” ХЭМЭЭХ МОНГОЛ ЗАРЧМЫГ УХААРЬЯ

Монголчууд үр хүүхдээ нүүрэн дээр нь магтдаггүй байсан уламжлалтай. “Магтаалд дасаж бусдаас магтаал горьдон хүлээдэг болно. Яван явсаар ам нээвэл өөрийгөө өргөн дөвийлгөх зуршилтай болно. Улмаар уулсын дээрх уул мэт овойж, үүлний дээрх үүл мэт хөвсийлгөн бодож өөрийгөө хий хоосон хөөрөгдөх гэмтэй” гэж ихэд цээрлэдэг байжээ.

Дасгал 34

Дараах хоёр эхийг харьцуулан уншаарай.

- а. *“Монголчууд үр хүүхдээ нүүрэн дээр нь магтдаггүй байжээ” гэсэн санааг дараах жишээгээр дэлгэрүүлэн ярилцаарай.*

Наадмын маргааш барилдаж үзүүлээд цай, ётонгоор шагнуулаад гэртээ ирэхэд, ээж минь бөхийн байнаас адис аваад бурхандаа тавьж байсан юм. Баярласан сэтгэл нь, намайг магтсан магтаал нь тэр л байсан. Тэр үеийнхэн магтаж, бас өмөөрч сүйд болдоггүй байж.

(Б.Бат-Эрдэнэ)

Өвөө маань хүнийг барагтай бол магтахгүй. Харин харцаараа хэлэх ярихаа төвөггүй ойлгуулдаг сан. Харин эмээ маань намайг сайн, энэ тэр гэж нүүрэн дээр минь хэлэхгүй ч ээж аавд маань, эсвэл айлын эмээд “Миний хүү ...” гээд л магтдаг байсан юм билээ.

(С.Сандаг)

- б. *Монголчуудын “Магтах үгийн далд нь тустай” гэж хэлэлцдэгийн учрыг дараах жишээгээр тайлбарлаарай.*

Миний хийсэн бүтээсэн зүйл маань их л магтуулах талдаа байсан. Тэр нь магадгүй, намайг сайн юм хийхэд муугаар нөлөөлсөн ч байж болно. Магтаал гэдэг бол цагаа болохоос өмнө ирчихвэл их л том малгай юм билээ л дээ. Яг болсон, бүтсэн, хийсэнтэй нь таарсан магтаал бол урам л юм билээ.

(Б.Лхагвасүрэн)

“Миний өмнөөс харамсаж, халаглаж явдаг олон хүн бий. Спорт, урлаг хоёрт хүч үзэж явахад минь олон хүний магтаал сайшаалын үг магадгүй намайг эвдсэн, өөртөө эрдэхэд хүргэсэн байх. Яах вэ дээ, тухайн үед ах нь ааг омогтоо шатсан залуу явж. Алдаа, онооны аль аль нь байсан байх. Магтаалын үгэнд бялуурч, алдаж гишгэхэд хань минь дэргэдээс минь түшиж тулж босгосон юм.

(Д.Батдорж)

Өөрийнх нь сайн сайхны төлөө ил хэлж байгаа хайр нь дотроо, хал нь гаднаа хатуу хүтүү үгийг тэвчээртэй сонсож, тэвчин өнгөрөөж сурах хэрэгтэй. Хүн хэдий сайн ч хэлэхээс наашгүй, цаас хэдий нимгэн ч чичихээс наашгүй гэдэг шиг ухаарал өгч, ухаан оруулсан ташуурын амттай үгийг үе үе сонсож байхад гэмгүй.

Дасгал 35

Дараах үгийн утгыг тайлбарлаарай.

- ◆ Улаан нүүрэн дээр нь хэлэх
- ◆ Хэрчих юмыг ирэн дээр нь, хэлэх үгийг нүүрэн дээр нь
- ◆ Үг хэдий хатуу ч амьдралд тустай
- ◆ Зэмлэх үгийн ил нь бахтай, магтах үгийн далд нь урамтай.

Дасгал 36

Даалгаврыг гүйцэтгээрэй.

- а. Өгүүлбэр бүрд онцолсон санааг анхааран ажигла.
- б. Онцолсон санаагаа нэгтгэн, “Зэмлэх үгийн ил нь бахтай” байхын учрыг дүгнэн бичээрэй.
- в. Дүгнэлтээс тусган авч хэрэгжүүлэх зүйлээ тэмдэглэж, хэвшүүлээрэй.
 - ◆ Нүүрэн дээр нь хэлэх - Алдаа дутагдлыг нь ил тодоор **өөрт нь хэлэх**
 - ◆ Улаан нүүрэн дээр нь улайтал хэлэх – Нүүр нүүрээ харж байгаад **бурууг нь хэлэх**
 - ◆ **Үнэнийг** улаан нүүрэн дээр нь улаа бутартал хэлчихээд л **санаа амарна**.
 - ◆ Чи үнэнийг нүүрэн дээр нь хэлэх зоригтой бай. Чи өөрийн **буруугаа хүлээж авах** ухамсартай бай.
 - ◆ Нүүрэн дээр нь хэлсэн үгэнд **далд санаа** байдаггүй.
 - ◆ Бидний **гэм алдааг засаж, залруулахын** тулд хэлдэг.

Дасгал 37

Дараах эхийг уншаад, чи юунаас болж ямар зэмлэл хүлээж байсан, түүнээс юуг ухаарснаа дурсан бичээрэй.

Намайг олимпын аварга болчихоод ирэхэд хүн бүр хүндэлнэ. Тэр үед хүн их өөр болдог юм билээ. Энэ үед аав маань “Чи хэдийгээр олимпын аварга ч гэлээ ахмад хүнийг хүндэлж яв. Биеэ тоож болохгүй. Чи хэн юм. Хүнээс илүү зүйл байхгүй.” хэмээн уйлтал аашилсан. Энэ үед анхандаа хатуу сонсогдож, аавдаа гомдож байсан ч хорь гаруйхан настай надад том сануулга болж, ухаарал хайрласан юм.

(Н.Түвшинбаяр)

БУСДЫН МУУШААЛ ШҮҮМЖЛЭЛД СЭТГЭЛЭЭР УНАХГҮЙГ ХИЧЭЭ

Бүх үгийг эсрэг тэсрэг утга илэрхийлдгээр нь таван зүйлд хувааж болно. Үүнд: Зохистой болон зохисгүй, бодит байдалд нийцэх ба үл нийцэх, зөөлөн болон хатуу, ашигтай ба хортой, мөн хайрлаж хэлэх болон үзэн ядаж хэлэх үгс ормой.

Танд хандаж эдгээр үгийн алийг нь ч хэлсэн, сэтгэлийн тэнцвэрээ хадгалж, бүдүүлэг үг үл хэрэглэж, уур уцаар, үзэн ядах сэтгэлийг цээрлэх хэрэгтэй.



Үгийн утгыг мэдье.

Муушаах – Мууд үзэх, муу хэлэх, үл ойшоон, буруушаах

(Монгол хэлний хураангуй тайлбар толь бичиг)

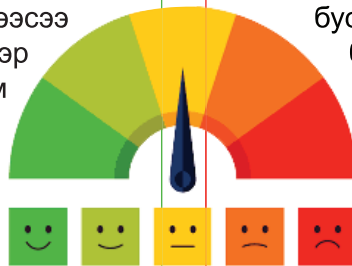
Дасгал 38

Дараах даалгаврыг гүйцэтгээрэй.

- Хэсэг тус бүрийг уншаад, асуултад хариулаарай.
- Шүүмжлэл, муушаал хоёрын ялгаа юу вэ? Түүний тус ба гэмийг чи юу гэж бодож байна вэ?

Шүүмжлэл гэж юу?
Чи шүүмжлэлийг яаж хүлээж авдаг вэ?

Бусдын шүүмжлэл нь тухайн хүний алдаа дутагдлыг засаж сайжруулах зорилготой байдаг тул сайн сонсох хэрэгтэй. Өөрийн бодсоноор зүтгэж, эс хүлээж авах нь буруу сэтгэл үүсгэж, түүнээсээ буруу шийдвэр гаргахад хүрнэ. Ийм байдлыг дахин давтал алдаа улам даамжрах гэмтэй.



Чамайг хүн муу хэлэхийг сонсож байсан уу?
Чи яаж хүлээж авдаг вэ?

Өөрийн толгой дээрх бухлыг мэдэхгүй, хүний толгой дээрх өвсийг харж өөлөн муулах муухай. Хүн муу хэлэхийн төлөө төрчихсөн мэт амаа билүүдэн, ам нээвэл бусдыг муулах дуртай болчихсон хүнд хэн ч дуртай биш, түүнээс зай барин дөлнө. Үг муутын үйлс хазайна. Бусдыг муулдаг хүн өөрөө өөдгүй байдаг.

Дасгал 39

Дараах эхийг уншиж ойлгоорой.

- а. Хүснэгтэд асуултын дагуу нөхөж бичээд, өөрийгөө “Үг хэр зэрэг дааж чаддаг вэ?” гэдгээ дүгнээрэй.*
- б. Эхийн санааг “Бусдын муушаал шүүмжлэлд сэтгэлээр унахгүйг хичээх хэрэгтэй” гэсэн сэдэвтэй холбон тайлбарла.*
- в. Эхээс юуг ойлгож ухаарснаа, өөрт юуг дадуулахаа бичээрэй.*

Өөрийг нь шүүмжилсэн үгсийг сонсоход хэнд ч таатай мэдрэмж төрдөггүй. Тэр тусмаа үнэнээс хол буюу ор үндэсгүй шүүмж дотор харлуулж, дургүй хүргэнэ. Муу хэлүүлж муухайгаараа дуудуулах нь ортой оргүй шүүмжлэл сонсохоос долоон дор. Чамайг муулсан үгсийг дам сонсвол эгдүүцэхээсээ урьд эргэцүүлэн сайн бодоорой. Магадгүй, чамд зайлуулах муу зуршил, засах муухай зан байгаа ч юм бил үү? Сайн санаж ил хэлсэн шүүмж үгсийг сайтар тунгаан хүлээж ав. Дотор харанхуйлтал дорд муушаал үг хэллээ ч дээш цойлж, тэнгэрийн одод мэт гялалз.

Муу үгийг унжийж урвайлгүй, магтаалын нэгэн адил тайван амгалан, энгийн даруу сонсож сураарай. Цуу үг цулбуургүй гэдэг. Сайн, муу цуу үгийг үл тоомсорло. Хэн хэлсэн нь үл танигдах, хэзээ хэлсэн нь үл мэдэгдэх цуу үгээр үг хийж, бодлоо түйвээж, сэтгэлээ хямруулах хэрэггүй. Салхиар тархах цуу үгсэнд санаа зовж, сэтгэл гутрах бүр ч хэрэггүй.

Уул толгод салхи шуурганд эс ганхахын нэгэн адил ухаантай хүн сайлах хийгээд муулахад эс автдагийг сайтар санаж явбал чамд хэрэгтэй.

(Н.Багабанди)

Үгс	Бусдын муушаал үгийг яаж хүлээж ав гэж сургасан байна вэ?	Чи яаж хүлээж авдаг вэ?
Чамайг муулсан үгсийг дам дамаа сонсвол...		
Сайн санаж ил хэлсэн шүүмж үгсийг...		
Дотор харанхуйлтал дорд муушаал үг...	... тэнгэрийн одод мэт гялалз.	
Муу үг...		
Цуу үг цулбуургүй...		

Дасгал 40

а. Эхийг анхааралтай уншаад, эргэцүүлэн бодож асуултад хариулж бичээрэй.

- ♦ Муу хэлэхийг хүлээж авах, авахгүй нь хэнээс шалтгаалж байна вэ?
- ♦ Муу хэлэхэд сэтгэлээ зовоохгүй байх нь хэнээс хамаарч байна вэ?
- ♦ Муу хэлж байгаа хүнд гомдож дургүйцсэнээр хэн зовох вэ?

Нэг эр Бурхан багштай уулзжээ. Тэр эр Буддагийн зам мөрийг буруутгаж хуруугаар чичлэн зүхэв. Будда чимээгүй хүлцэв. Тэгээд түүний муушаал зогсоход Будда түүнээс ингэж асуулаа.



“Найздаа та бэлэг өглөө. Авахгүй бол бэлэг танд өөрт чинь үлдэнэ”
Тийм үү? гэхэд

Тэр эр “Тийм” гэв. Будда хэлэв.

“Та сая надад муу үгийн бэлэг өглөө. Даанч би түүнийг хүлээж авсангүй. Муу үг, муу үйлийн үр дагавар нь хүлээж авахгүй бол өөрт нь эргээд очдог юм. Биеийг дагах сүүдэр адил. Авиаг давтах цуурай мэт өөрт нь буцаж очдог. Тийм учраас муу үг, муу үйлээс сэрэмжилж яваарай” гэж тэр эрд Бурхан багш захиж хэлсэн гэдэг билээ.

(Агнистын гэгээ)

б. “Магтаал ба муушаалыг адилхан хүлээж авах нь тустай” сэдвээр эх зохион бичээрэй.

Тэнгэрт тултал магтлаа ч
тэсвэртэй сонсож дотроо баярла.

Газар доогуур ортол мууллаа ч
хүлээцтэй сонсож, хүлцэн тэвч.

“НАМАЙГ ӨӨРЧИЛСӨН” эрдэм

Бид өөрт тустай эрдмийг судалж мэдлээ.

Бүгдээрээ эрдмийн өртөөгөөр аялж, юу сурч мэдэж, өөрийгөө хэрхэн өөрчилснөө дүгнэе.

Гэр бүлийн гишүүдээсээ өөрт тустай эрдмийг олж харъя.

1



Гэр бүлийн гишүүдээсээ өөрт тустай ямар ямар эрдмийг олж харж, өөртөө дадуулж байна вэ? Дадуулсны тус эрдмийг бичээрэй.

Багш, анги хамт олноосоо өөрт тустай эрдмийг олж харъя.

Багшаасаа өөрт тустай ямар эрдмийг олж харж, дадуулж байна вэ? Дадуулсны тус эрдмийг бичээрэй.



2

Бусдаас өөрт тустай эрдмийг олж харъя.

3



Бусдаас ямар эрдмийг олж харж, өөртөө дадуулж байна вэ? (Бусдыг уучлах, бусдад талархах, бусдад туслах, бусдыг хүндлэх...) Дадуулсны тус эрдмийг бичээрэй.

Хүний зан аашийн хамгийн эрхэм нь төв шулуун, цэгц шударга чанар болохыг ухааръя.

Хүний зан аашийн хамгийн эрхэм нь төв шулуун, цэгц шударга чанар болохын учрыг чи юу гэж бодож байна вэ?



4

Бусдын муушаал шүүмжлэлд гомдохгүйг эрхэмлэе.

5



Бусдын магтаалд хөөрөхгүй байх, муушаал шүүмжлэлд сэтгэлээр унахгүй байх эрдмийг өөртөө дадуулж байна уу?

Асуултын дагуу өөрийгөө сориорой.

Өөрт тустай эрдмийг мэдсэн үү?
Өөрт тустай эрдмийг дадуулж хэвшүүлсэн үү?
Бусдын сайшаал магтаалд хөөрөхгүйг дадуулсан уу?
Бусдын муушаал шүүмжлэлд гомдохгүйг дадуулсан уу?

З УЛАМЖЛАЛТ ӨВ СОЁЛООСОО СУРАЛЦЬЯ

3.1. АМАР АМГАЛАН, АЗ ЖАРГАЛТАЙ БАЙХЫН ТУЛД ҮЙЛИЙН ҮРИЙГ МӨРДЬЕ

👁️ ҮЙЛИЙН ҮРИЙГ ТАНИН МЭДЬЕ

Анхаарал төвлөрүүлэх дасгал:

Хичээл эхлэхээс өмнө 3 минут амьсгалын дасгал хийнэ. Амаа хагас жимийж, инээмсэглэсэн хэлбэрт оруулан, хамрынхаа үзүүрт анхаарлаа төвлөрүүлж, хамраараа орж гарч байгаа амьсгалаа биеийн дотогш хаа хүрээд эргэж байгааг сайтар ажиглана.

Сэдвийн тангараг үг: “Миний хийж буй эерэг үйл бүхэн бусдад зөв сэтгэлийг төрүүлж, аз жаргалыг өгөх болтугай” хэмээн гурвантаа хэлж өөрөө өөртөө ам тангараг өгөөрэй.

ҮЙЛИЙН ҮРИЙН ТУХАЙ МЭДЬЕ

Үйлийн үрийг танин мэдсэнээр зөв амьдралыг эрхэмлэдэг.



Үйлийн үр гэж юу вэ? Бүх зүйл шалтгаан, үрийн холбоонд оршдог. Энэ нь Ньютоны “Аливаа биед тодорхой хүчээр үйлчлэхэд, нөгөө бие ижил хүчээр эсрэг чиглэлд үйлчлэх” хуультай ижилхэн утгатай гэж ойлгож болно. Бид бодох, ярих, үйлдэл хийх болгондоо түүнд үйлчлэх хүч, эргэх холбоог бий болгож байдаг. Хүн аль болох зөв амьдарч, бусдад сайн санаж явбал түүний үр нь аз жаргал байдаг. Монголчууд нүгэл, буян хэмээх ойлголтыг муу, сайн үйл хэмээн ойлгодог. Биеэ эрүүл, сэтгэлээ цэвэр, оюунаа саруул авч явахад харшлах аливаа нүглийг муу үйл хэмээн нэрлэдэг. Түүнийг тэвчин, энэрэнгүй сэтгэлээр бусдад хандахыг сайн үйл хэмээн нэрлэдэг. Хүний хийж байгаа үйл бүхэн ямар нэгэн үр дагаварт хүргэдэг. **Үйлийн үр гэдэг бол бие, хэл, сэтгэлийн үйлээс боловсрох үр дүн юм.**

Өөрт өчүүхэн амар амгалан байгаа нь ч зайлшгүй зөв эерэг үйлдлээс л гардаг. Өчүүхэн зовлон ч нүгэл буюу муу үйлдлээс гардаг нь магадтай. Хүн зөв сэтгэлийг төрүүлж, эерэг харилцаа бий болгосноороо өөрөө аз жаргалтай болж, бусдад аз жаргал өгнө.

Үйлийн үр гэдэг бол бие, хэл, сэтгэлийн үйлээс боловсрох үр дүн.



Үйлийн үрийг шинжлэх ухаанаар буюу энерги хадгалагдах хуулиар батлан тайлбарлаж байна. Энэ хууль ёсоор энерги нь шинээр бий болж, устаж алга болохгүй, нэг хэлбэрээс нөгөөд л шилжиж байдаг. Тэгвэл үйлийн үр нь мөн алга болдоггүй. Хэрвээ бусдад өгөөмөр, шударга, энэрэнгүй занг үзүүлсээр байвал өөртөө ч сайн сайхан зүйлийг авчирна гэсэн үг. Үйлийн үрийн тухай ойлголт нь зөвхөн сөрөг төдийгүй эерэг зан байдлуудыг багтаадаг гэдгийг санах хэрэгтэй.



Дасгал 1

Дараах эхийг уншаад, асуултын дагуу ярилцаарай.

Эрдэм мэдлэг, сайхан сэтгэлийг хуваалцах тусам арвиждаг

Нэгэн тариачин харьж явтал жаал хүү тусламж гуйн орилж байхыг хараад түүнийг аварчээ. Маргааш нь түүний гэрт нэгэн баян эр ирснээ:

- Өчигдөр миний хүүгийн амийг аварсан хүн та мөн үү? Би танд хэдийг өгвөл болох вэ? гэхэд

- Та надад юу ч төлөх шаардлагагүй. Би хийх ёстой үйлийг хийсэн хэмээн хэлтэл түүний хүү гэрээс үсрэн гарч ирэв.

- Энэ таны хүү юу? Би хүүд тань сайн боловсрол эзэмшүүлье гэв. Тариачны хүү анагаахын сургууль төгсөж, бидний сайн мэдэх пенициллин тариаг нээн, дэлхий дахинаа нэр нь алдаршлаа. Энэхүү нээлт нь хүн төрөлхтний амьдралын чанарыг дээшлүүлсэн 20 нээлтийн нэгээр тооцогдож байв. Түүнийг Александр Флемминг гэдэг.

Флеммингийг боловсролтой болгож тусалсан баян эрийг Рандольф Черчилль гэдэг бөгөөд харин намгаас аврагдсан нь түүний хүү Английн парламентад олон удаа сонгогдон, Их Британийн ерөнхий сайдаар ажиллаж байсан, Нобелийн шагналт зохиолч Уинстон Черчилль байжээ.

Эх сурвалж: www.izbrannoe.com

- Сайн үйлийг хийвэл эргээд өөрт нь тийм байдлаар эргэн ирдэг талаар чи ямар жишээ мэдэх вэ?*
- Амьдралдаа хэрэгжүүлэх зүйл юу байв?*

Үйлийн үрийг танин мэдсэний ашиг тус, эс танин мэдсэний хор уршгийн талаар ярилцъя.

Хүн аль болох сайн үйлийг хийхийг чухалчилж, харин муу үйлийг танин мэдээд түүнээс зайлсхийж амьдрах хэрэгтэй. Өөрөө зовж шаналах нөхцөлийг бүрдүүлсэн тохиолдолд л зовдог. “Тамхинд 4000 гаруй төрлийн химийн нэгдэл, хорт хавдар үүсгэдэг 43 төрлийн хорт бодис агуулагддаг. Эрдэмтэд 1920-оод оноос тамхи нь хорт хавдар үүсгэдгийг тогтоожээ”¹. Юу тарина, түүнийгээ хураана гэдэг үг бий. Хүүхдүүдийн тамхи татах шалтгаан нь ихэвчлэн найз нөхдийн ятгалга байдаг ажээ. Тамхи татахыг санал болгож байгаа нэгэн бол түүнийг хорт хавдартай болохыг санал болгож буй хэрэг юм.



Байгаль дэлхийгээ хайрлахгүй бол бидний амьдрал өдөр ирэх тусам доройтох болно. Ундаалдаг усаа бохирдуулбал эргээд бид бохирдсон ус уух болно гэдгийг санаж яваарай.

Дасгал 2

Дараах асуултад хариулж, саналаа солилцон ярилцъя.

- Үйлийн үр гэж юу вэ? Яагаад түүнийг танин мэдэх хэрэгтэй вэ?*
- Сайн үйлийн үр дагавар сайн, муу үйлийн үр дагавар муу байдгийн талаар ярилцаарай.*

Дасгал 3

Дараах шүлгийг уншаад, хүснэгтийг бөглөөрэй.

“Хүү минь чи юм хийвэл
Хүнд хэрэгтэй юм хийгээрэй
Хүнд хэрэгтэй юм хийж эс чадвал
Хүнд хэрэггүй юм ядаж бүү хийгээрэй” (Д.Пүрэвдорж)

Миний хийсэн хэрэгтэй зүйл	Миний хийсэн хэрэггүй зүйл

Өөрөө өөрийгөө танин мэд. (Сократ)

Дасгал 4

Гэрийнхэнтэйгээ хамтран дараах үйлүүдийг хамаарах нүдэнд (+) тэмдэглэжээ хийж, шалтгааныг нь тунгааж бодоорой.

Үйл	Биеэр үйлдэх сайн үйл	Биеэр үйлдэх муу үйл	Сэтгэлээр үйлдэх сайн үйл	Сэтгэлээр үйлдэх муу үйл	Хэлээр үйлдэх сайн үйл	Хэлээр үйлдэх муу үйл
Уучлал						
Инээмсэглэл						
Хов						
Муу санаа						
Амьтан тамлах						
Хүндэтгэл						

ҮЙЛ ГАРЦААГҮЙГ УХААРЪЯ

Үйл гарцаагүй гэдэг нь бид яагаад зөв амьдрах ёстойг ойлгуулдаг.

Ямар нэг буруу үйл хийвэл өнөөдөр, маргааш ч бай хэзээ нэгэн цагт түүнийхээ үр дүнг заавал амсана гэдгээ ухаарах хэрэгтэй. Хэрвээ хүн хулгай хийсээр байвал нэг л өдөр баригдаж таарна. Эсрэгээрээ буянтай сайн үйл хийвэл түүнийхээ үр дүнг мөн л хүртэх юм. **Сайн сайхан бодол тээж, эерэг үйл хийдэг хүмүүс эрт, орой хэзээ нэгэн цагт заавал сайхан амьдралтай золгодог.** Амар амгалан, аз жаргал нь хүнээс өөрөөс нь хамаарна. Тэр уг шалтгаан нь сайхан сэтгэл, энэрэнгүй нигүүлсэнгүй сэтгэл юм. Үүнтэй нэгэн адил хүнд тохиолдох зовлон бэрхшээл таагүй зүйл мөн түүнтэй төстэй үйлдлээс гардаг. Иймээс хүн амар амгалан амьдрахын тулд сэтгэлээс үүдэх бүхнээ эргэцүүлэн боддог байх явдал юм.

Өөдөө хаясан чулуу өөрийн толгой дээр

Сайн явах санааных

Чөлөөгүй гэж бүү алгас

Чадал үгүй байж бусдыг бүү дуурай

Магад сайныг олж нөхөрлө

Муу явдалтнаас насад дутаа

Санасан бүрийг бүү ярь

Салах учрахад бүү гомд

Буянтай санаанаас бүү холд

Бодь сэтгэлийг бүү март *(Д.Равжаа)*

Зөв сайхан бодол хүнийг хоромхон зуурын дотор аз жаргалтай болгодог. Хүн өдөрт хамгийн хайртай, ачит хүнээ гурван удаа бодоход муу зүйл бодох, муу үйл үйлдэх боломж гардаггүй. Нүд, чих, хамар, хэл, бие хийгээд бодол санаагүйгээр амьдрах нэгэн гэж байхгүй тул үйл гарцаагүйг илэрхийлдэг. Иймээс хүний үйлдэл бүр ямар нэг байдлаар үр дагаврыг тарьж байдаг тул үйл гарцаагүй гэдгийг ухаарч аливаа шунал, муу бүхнийг эрүүл ухаанаар ялах хэрэгтэй.



“Өнөөгийн байдлаар дэлхийн 5 хүн тутмын 1 нь амьдралынхаа хугацаанд сэтгэцийн ямар нэг эмгэгт нэрвэгдэж байгаагаас гадна хөдөлмөрийн чадвараа алдсан 2 тохиолдол бүрийн нэг нь сэтгэцийн эмгэг байгаа ажээ. Сэтгэцийн эмгэг цаашид улам нэмэгдэх хандлагатай байна. Энэ бүхнээс сэргийлэх арга зам нь сэтгэлээ зөв болгож, зөв бүхнийг эрхэмлэх явдал юм. Иймээс зөв үйлийг бодож, ярьж, үйлдэж явахад бэрхшээлтэй асуудлууд биднээс хол байна.

Зөв үйлийг хийж, зөв зүйлийг бодож явах нь хүний эрүүл мэндийг дэмжиж байдаг. Атаархал, буруу сэтгэл хүнийг өвчлүүлдэг. Зөв сэтгэлийг төрүүлэхэд хүний биеийн дархлаа сайжирдгийг анагаах ухааны эрдэмтэд тогтоосон.

Зөв сэтгэлийг төрүүлэх их энгийн. Зөв сэтгэлийг төрүүлэнгүүт өөрөө аз жаргалтай болохоос гадна бусдад аз жаргалтай сайхан мэдрэмжийг өгдөг. Ууртай хүний хажууд хүн тайван байж чаддаггүй бол уужуу зөв сэтгэлтэй хүний хажууд бусад хүн жаргаж амьдардаг. Зөв сэтгэлийн үрээс зөв үйл гардаг. Жишээлбэл: Бид хавар төмсний үр суулгаад намар хурааж авдаг. Харин төмсний үр суулгахад түүнээс жимс ургадаггүй шиг бидний хийж буй үйлдлээс түүнтэйгээ төстэй л үр дагавар гарна.



Төмс тарьчхаад жимс хүлээх хэрэггүй.

Бусдыг баярлуулах үйл нь ямагт сайхан амьдралын явцтай холбож өгдөг байхад хорлох үйл нь ирээдүйн таагүй үйл явцыг бий болгодог.

Үйл гарцаагүй болохыг танин мэдсэний ашиг тус, эс танин мэдсэний хор уршгийн талаар ярилцъя.

Бүх зүйл бидний сэтгэлээс бий болдог. Хэн нэгэнд жаргал бэлэглэсэн бол хэзээ нэгэн цагт эргээд жаргалыг эдлэх болно.

Аливаа зүйлс өөрийн уг шалтгаанаас үүсдэг. Уг шалтгаан байхгүйгээр үр дагавар гарахгүйтэй адил үр дагаваргүй шалтгаан гэж бас үгүй. Түлшгүй гал гэж үгүй. Тиймээс амар амгалангийн шалтгаан нь өөрт, аз жаргалгүйн шалтгаан нь ч гарцаагүй хүн өөрт байдаг.

“Цаг агаар таагүй үед хол явахдаа анхаарал болгоомжтой байгаарай”, “Үерийн аман дээр гэрээ битгий бариарай” хэмээн сэрэмжлүүлээд байхад хайхрамжгүй, хэнэггүй зангаасаа болж амиа алдах тохиолдол олон байдаг.

Х.Цогбадрах 2004 оноос өнөөг хүртэл 2035 удаагийн дуудлагаар үер ус, улалзсан галын дундаас 1019 хүний амь насыг аварчээ. Үүний 500 гаран нь гол усны аюулд өртсөн хүмүүс байсан байна. Бусдад амьдрал бэлэглэдэг ажлаараа тэр бахархдаг.



Үйлчилгээний
гавьяат ажилтан
аврагч Х.Цогбадрах

Дасгал 5

Эхийг уншиж, үйл гарцаагүй гэдгийг хэрхэн илэрхийлснийг тайлбарлаарай. Гол агуулгыг илэрхийлэх асуулт зохиогоорой.

Өөртөө хүсдэггүй зүйлээ бусдад бүү хий

Өгөөмөр сэтгэлтэй хатантай нэгэн хаан байжээ. Харин түүний шадар түшмэлийн эхнэр хүүгээ хаан болгох санаархал агуулж, үргэлж үйл бүрийг сэтгэж явдаг байжээ. Хааны хүү, түшмэлийн хүү хоёр үй зайгүй нөхөрлөж, хаан хатан хоёр ч түшмэлийн хүүд өөрийн хүү шиг ханддаг байв. Нэг өдөр хааны хүүгийн эрдэм номд гарамгай болсныг нь улс даяараа тэмдэглэх болжээ. Энэ хугацааг ашиглах гэсэн түшмэлийн эхнэр шивэгчинд хоолонд нь хор хийхийг даалгажээ. Айж сандарсан шивэгчин ингэж болохгүйг хэлэхэд түшмэлийн эхнэр хэлснээр нь хийхгүй бол ордноос хөөж гуйлгачин болгоно гэж айлгав. Хөөрхий тэвдэж сандарсан шивэгчин арга буюу хааны хүүгийн идэх хоолонд хор хийн, түшмэлийн эхнэрт аваачиж өгөхөд тэрээр хортой хоолыг хааны хүүгийн өмнө тавив. Хааны хүү, түшмэлийн хүү хоёр баяр хөөр дүүрэн дуу, бүжиг сонирхон зэрэгцэн сууж байв. Өөрийнх нь хүү хоолноос хамгийн түрүүнд амсах гэтэл түшмэлийн эхнэр тэвдэн сандарсан ч хоол хортой гэдгийг хэлж чадахгүй дэмий бачуурч байтал шивэгчин “Наад хоол чинь хортой” хэмээн хашхирч, хааны хүү, түшмэлийн хүү хоёуланг нь хордохоос аврав. Бүх зүйл ил болж түшмэлийн эхнэр хааны ордноос хөөгджээ.

Дасгал 6

Сайн үйлээс сайн, муу үйлээс муу үр дагавар гарна гэдэг талаар чи ямар жишээ мэдэх вэ?



Тайван амгалан мэдрэмж төрж байгаа нь буяны үйлээс гардаг. Эсрэгээрээ шунал, уур уцаар нь хангалуун байх гэсэн сэтгэл, муу санаанаас үүдэлтэй. Хүмүүс муу сэтгэлээс болж нэг нэгтэйгээ маргалддаг. Заримдаа ах дүүс ч атаат дайснууд болох аюултай. Иймээс үйл гарцаагүйг ухаарч биеэ зөв авч явцгаая.

Бие даах ажил:

Гэрийнхэнтэйгээ хамтарч хүснэгтийг дэвтэртээ бөглөөрэй.

	Амьдралыг аз жаргалтай болгодог үйл	Амьдралыг уйтгартай болгодог үйл	Өөрийн дүгнэлт
Ойр дотны хүний бодол			
Чиний өөрийн бодол			

ҮЙЛ АРВИДАХЫГ УХААРЪЯ

Нэг жижиг үйлээс маш том үр дагавар гарч болно.



Бие, хэл, сэтгэлийн үйл нь сайн шинжээрээ буян, муу шинжээрээ нүгэл болдог. Сайн болон муугийн үйл өчүүхэн ч байсан түүний үр нь их болж, үржиж, агуу том үр дагаврыг бий болгодог. Нэг хүнээс олон хүний амь амьдрал, амар амгалан байдал хамаардаг. Жишээлбэл: Дэлхий нийтээр тарах халдварт өвчин нэг л хүний хайхрамжгүй, хэнэггүй зангаас хамаарч болдог. Буруу сэтгэлийн үрээр аймшигт үр дагавар гарч болдог.



Жижигхэн үрээс маш том мод ургадаг. Алимьн нэг үрээс олон алим ургадаг. Энгийн нэг эерэг үйлдэл олон хүнийг баярлуулах зүйл болж болно. Өөрөөр хэлбэл, нэг үйлээс олон үр дагавар гарч болно.

Яг үүн лүгээ хүний сэтгэл ч бас адил. Бага зэрэг цухалдсан, худал ярьсан яриа, бусдыг дээрэлхсэн, хүнийг үл хүндэтгэсэн зэрэг буруу үйлдэл хийчхээд үүнийгээ бага гэж үл тоож болохгүй. Учир нь энэхүү бага хэмжээтэй гэж бодож байгаа үйл ихээхэн муу үр дагаврыг хожим өөрт болон өрөөлд авчирдаг.

Хүний гол дайсан бол өөрийнх нь муу бодол байдаг.

Биеэ барин хэдхэн хором тэвчихэд олон гунигийг тойрч гарна. Хэрвээ чи ядарсан хүнд өглөг өгч, өлсөж ундаассан нэгэнд буян болсон бол, тухайн хүний баярласан сэтгэл нь эргээд хэдэн мянга дахин үржигддэг.

Бага гэлтгүй бусдыг бодож, талархаж, хэлж буй үгээ цэгнэж, зохистой харилцаа бий болгож, бусдыг хүндэтгэсэн, баярлуулсан зүйл хийвэл сайн үр дагавар нь хожим энэхүү бага хэмжээтэй харьцуулшгүй өргөн далайцтай, агуу их болж өөрт эргэж ирдэг. Нэг хүнд тохиолдож байгаа үйл явдал бүхий л дэлхий ертөнц болон түүний эргэн тойрны хүмүүст хамааралтай байх боломжтой.



Жолоо барьж явахдаа хажуугаар шахан өнгөрөхийг хичээх жолооч уруу хашхичвал энэ нь хэсэг хугацаанд уужруулах боловч тайван байдлаа алдахад хүргэнэ. Хэрэв хүн хашхичих зуршлыг өөртөө бий болговол ямар ч таагүй нөхцөлийг уурлахгүйгээр хүлээн авч чадахгүй болно.

Энэ нь биднийг бусадтай харилцах харилцааг төдийгүй эрүүл мэндийг муутгадаг.

Муу зуршил гарах шалтгааныг хориорой.

Дасгал 7

Дараах эхийг уншаад, гол санааг тайлбарлан ярилцаарай.

Чин сэтгэл

Ажлаа чин сэтгэлээсээ хийдэг нэгэн залуу шинэ ажилд оржээ. Тэрээр компанийхаа өөр нэг залуутай бусдаас илүү сайн харилцаатай болов. Хаана амьдардаг, яагаад энэ компанийг хөгжүүлэхийн төлөө шаргуу ажилладаг зэргээ ний нуугүй ярилцдаг байв. Яг цагтаа ирэхэд ажлын залуу Ашид нь аль хэдийн ирчихсэн гадаах орчноо цэвэрлэн, дулаан цагт мод зүлэг услан, өвлийн цагт халтиргаа гулгаа үүсэх вий хэмээн цас цэвэрлэн зогсож байдаг байв. Ийнхүү тэр хоёр чин сэтгэлээсээ ажиллана. Шинэ он гарахын өмнө гэртээ халуун ам бүлээрээ ширээ тойрон суутал хаалга зөөлөн тогшиж ажлын найз нь орж ирэв.

“Урилгагүй ирсэнд уучлаарай” хэмээн дээшээ суув. “Би энэ компанийг байгуулаад 8 жил болж байна. Тань шиг ажилтантай болсонд манай компани хүч нэмсэн шүү” хэмээхэд ажил дээрээ нөхөрлөдөг залуу нь захирал байгаад зогсохгүй бусдад ихэрхэхгүй, бусдаас огт ялгагдахгүй зэрэгцэн хөдөлмөрлөж байсанд гайхахын сацуу түүгээр бахархаж суув. Захирал Ашид инээмсэглэн: - Хоёулаа урьдынх шигээ л хөдөлмөрлөх болно. Харин та дээр мөрөөдлөө ярьж байхдаа эхнэртээ оёдлын жижиг үйлдвэр байгуулж өгөхийг мөрөөддөг гэсэн шүү дээ.

Удахгүй жижиг үйлдвэртэй болно. Шинэ жилийн мэнд хүргэе! хэмээхэд бүгд баярлалдан, хичээж ажиллахаа амлацгаав.

- а. Эхэд үйл арвиддаг тухай хэрхэн өгүүлсэн байна вэ?
- б. Өөрийн амьдралдаа хэвшүүлэх зүйл юу байв?

Дасгал 8

Өнөөдрийн хичээлээс амьдралдаа хэрэгжүүлэх зүйл:

- а. Сурах орчныг цэмцгэр болгож байгаа цэвэрлэгчид “Баярлалаа” гэж хэлээрэй. Чиний үгэнд баярлахдаа улам гоё цэвэрлэх болно. Ингэснээрээ сайхан орчинд сэтгэл хангалуун сурах болно. Эдгээр зүйлийг амьдралын хэвшил болгон туршиж үзээрэй.
- б. Найздаа зөв зөвлөгөө өгөөрэй. Чиний зөвлөгөө найзад чинь хэрэг болно. Чи хэзээ нэгэн цагт найзынхаа баярлаж талархахыг сонсоно.
- в. Чаддаг зүйлээ бусдад заагаарай. Бусдад заасан эрдэм цааш үржиж байдгийг ярилцаарай.



Хүмүүс бие биедээ инээмсэглэл бэлэглэж, нэгнээ хүндэтгэж, тус дэм үзүүлэхэд тэр нь үржиж улам арвин болдог. Бусдад тусалсан тус хэзээ ч багаддаггүй шиг бусдад хүргэсэн хор мөн багаддаггүй. Үр дагавар ямагт их байдаг.

Дасгал 9

Ёс зүй нь юу тустай, юу гэм хортой вэ? гэдгийг мэдэж ялгах ухамсрыг шаарддаг. Нэг үйлээс олон үр дагавар арвидан гарч болох талаар бид ярилцсан. Зарим үр дагавар ашигтай бас хортой байж болно. Доорх даалгаврыг гэрийнхэнтэйгээ хамтран гүйцэтгээрэй.

	Жишээ	Ашиг тустай юу? Гэм хортой юу? Аль нь вэ?
Биеэр хийх үйл		
Хэлээр хийх үйл		
Сэтгэлээр хийх үйл		

ҮЙЛДЭЭГҮЙ ҮЙЛИЙН ҮР ДАГАВАРТАЙ УЧРАХГҮЙГ УХААРЪЯ

Сайн үйл хийсэн бол зовно гэж бүү ай. Муу үйл хийсэн бол жаргана гэж бүү бод.

Үйлдээгүй үйлийн үр дагавартай учрахгүй гэдэг нь хэрвээ чи сайн зүйл хийсэн бол муу үр дагавартай учрахгүй, муу үйл үйлдсэн бол сайн үр дагавар ирэхгүй гэсэн үг юм. Юм бүхэн шалтгаантай. Хүн хийсэн үйлдлийнхээ сайн, муу бүх л үр дагавартай учирдаг. Хийгээгүй үйлдлийнхээ үр дагавартай учирдаггүй.



Хэрвээ хүн аз жаргалтай, аль эсвэл зовлон амсаж байгаа бол урьд өмнө нь эдгээрийг амсахаар уг шалтгааныг хийчихсэн байсан гэсэн үг. Үйл гэдэгт бусад хүн бас оролцоно. Гэвч хамгийн гол нь өөрөө л хамаатай байдгийг мартаж болохгүй. Өнөөдөр сайн сайхан, зовлон зүдгүүр, таагүй зүйл тохиож байгаа бол би өөрөө л түүний уг шалтгааныг хийсэн юм байна гэдгийг ухаарах нь зүйтэй.

Чи муу үгийг хэн нэгэнд хэлээд шаналж байгаа бол шалтгааныг нь өөрөө хийсэн учраас шаналж байгаа хэрэг. Буруу зүйл хийгээгүй бол шаналахгүй. Сайн, муу зүйлтэй тулгарч байгаа нь өөрийн урьд өмнө хийсэн буян, нүглийн үйлээс гарч байна. Жишээлбэл: Замын хөдөлгөөнд оролцохдоо дүрмээ баримталж, ногоон гэрэл цагаан шугамаар гарвал илүү аюулгүй. Харин улаан гэрлээр гарвал аюул тохиолдоно. Өөрөөр хэлбэл, аюул тохиолдох зүйлийн шалтгааныг хийхгүй байх нь чухал.

Бусдын болон өөрийн аюулгүй байдлыг хангаж явбал муу зүйл учрахгүй буюу үйлдээгүй үйлийн үр дагавартай учрахгүй.

Ирээдүйд сайн сайхныг бий болгоё, зовлон зүдгүүр амсахгүй байя гэвэл амар амгаланг бий болгодог үйлийг хийе, зовлон зүдгүүр бий болгодог үйлийг тэвчье гэж шийдэх нь зүйтэй. Хийгээгүй зүйлийн үр дагавартай учрахгүй, буян хийгээгүй бол түүний үр болох жаргалыг эдлэхгүй, харин эсрэгээрээ нүгэл үйлдээгүй бол зовно гэж айх хэрэггүй. Ингэхээр жаргал, зовлон бол бидний юу хийснээс хамаарна.





Эерэг харилцаа таатай уур амьсгалыг бий болгоно.



Сөрөг харилцаа таагүй байдлыг бий болгоно.

Эцэг эх, ачтай хэн бүхний бэлтгэж өгсөн эд зүйлийг эдлэх, түүнээс аз жаргалыг мэдрэх үйлийг хүүхдүүд өөрсдөө урьдчилан ухаарахгүй бол эцэг эхээрээ хэчнээн эд зүйлс бэлтгүүлсэн ч тэр нь өөрт нь эд зүйл болдоггүй, ач тусаа өгдөггүй. Эрдэм номыг хичээнгүй сурвал ирээдүйд сайхан амьдарна. Сурсан нь далай, сураагүй нь балай болдог. Хүн чин сэтгэлээсээ, өөрийнхөө хүслээр, үлгэр жишээ ажиллаж, сурч байвал тэр нь хүнд нэр төр, баяр баясгалан авчирдаг. Гэтэл эсрэгээрээ ажил, хичээл гэхээр арзас хийдэг бол хэрхэн амьдрах вэ?



Онлайн хичээл хийж буй нь



Оролдлого сайт оройд нь
Оролдлого муут ёроолд нь

Эцэг эх нь хөдөлмөрлөж байхад үр хүүхдүүд нь унтаж байвал ач зээ нь гуйлга гуйдаг гэдэг. Иймээс жаргал, зовлонгийн алинд ч хүн өөрөө хамаатай байдгийг мартаж болохгүй. Сайхан амьдралын шалтгааныг бий болгох гэж зорихгүй бол түүний үр дагавартай учрахгүй. Эсрэгээрээ муу үйл үйлдэхгүй бол түүний үр дагавартай учрахгүй амгалан амьдарч болно.

Дасгал 10

Дараах зүйр үгсийн ёс суртахууны утгыг тайлбарлаарай.

- Гадагшаа явах хүн амаа хичээ. Гэрт байх хүн галаа хичээ.
- Худалч хүнд бүү итгэ. Ховч хүнтэй бүү хэлэлц.



Хэрэв ямар нэг зүйлийн үр суулгаагүй бол тэрхүү үр боловсрох ямар ч шалтгаан байхгүй юм. Жишээлбэл: Чи юу хүсэж мөрөөддөг вэ? Мөрөөддөг зүйлийнхээ төлөө юу ч хийхгүй буюу тэдгээрийн боловсрон гарах шалтгааныг бий болгоогүй бол мөрөөдөлдөө хүрэх боломжгүй. Ийм байдлаар хэрэв чи шалтгааныг нь бий болгоогүй бол үртэй нь хэрхэн учрахгүй байх талаар, хэрэв шалтгааныг нь бий болгосон бол тэр нь хуучран үрэгдэж алга болохгүй.

Дасгал 11

Үзсэн сэдвийн агуулгыг тунгааж, доорх хүснэгтийг бөглөөрэй.

Үйлүүд	Үйлдээгүй үйлийн үр дагавартай учрахгүй болох тухай
Хичээлээ анхаарахгүй байх	
Гэрийн даалгавар хийхээс төвөгшөөх	
Эрүүл мэндэд хортой хоол хүнсэнд дурлах	
Ахмад хүмүүсийг үг хэлэхэд өмнөөс нь цааргалах	
Эцэг эхийн хөдөлмөрлөж олсон зүйлийг хайр гамгүй хэрэглэх	
Ажлаас хойш суух	
Бусдад туслах	
Цагийг дэмий өнгөрөөх	
Хов зөөх	

ҮЙЛ АЛГА БОЛОХГҮЙГ УХААРЪЯ

Хийсэн үйл нь арилдаггүй, арвиждаг. Үйл боловсрох цагт үр дагавар нь гарна.



Аз жаргалыг бий болгохын тулд бие, сэтгэл, хэлээр үйлдэх нүглийг тэвчих нь чухал. Хэрэв хэлсэн муухай үг, хийсэн нүгэлдээ огт харамсахгүй, уучлал гуйх, гэмших мэдрэмж төрөхгүй бол нүгэл аяндаа арилна гэж байдаггүй. Зөв хүний үйлдэл нүднээс далд ч зөв байдаг. Гэтэл зарим хүн бусад хүн хараагүй, мэдээгүй бол түүндээ гэмшдэггүй. Үнэн хэрэгтээ тэрхүү хийсэн үйл нь арилдаггүй, хураагдаад, арвижаад байж байдаг бөгөөд үйл боловсрох, илэрч гарах цаг нь ирэхээр тухайн хүнд муу үр дагавраа өгдөг. Бусдын эд зүйлийг хулгай хийчхээд баригдаагүйдээ тухайн үед баярлавч хэзээ нэг өдөр муу үр дагавар нь илэрч гарна.

Бусад хүн хараагүй, мэдээгүй гэх муу үйлдээ гэмшихгүй бол муу үйл огт шамшигдахгүй, хорогдохгүй, алга болохгүй. Өнгөрсөн үед өөрөө мэдэлгүй хийсэн эсвэл өөрийн хийсэн буруу үйлээ “За за мэдэхгүй болчихсон, мартсан” гэх биш, өөрөө түүндээ гэмшиж, хэрвээ болбол тухайн хүмүүсээс уучлал хүсэх хэрэгтэй. Ингэхгүй бол муу үйл илэрч



гарах нөхцөл нь бүрдэх л юм бол энэ нь зовлон болж өөрт ирнэ. Тиймээс хийсэн муу үйлээ эргэн харах хэрэгтэй.

Эсрэгээрээ буян хийхдээ ч өнөөдөр би сайн үйл хийхэд хүн мэдсэнгүй, тоосонгүй, ойлгосонгүй, дэмжсэнгүй гэж бодохгүй, сэтгэл гонсойхгүй, сэтгэлээр унахгүй байх хэрэгтэй. Өнөөдөр хүн мэдээгүй ч та хэрэггүй үйл хийлээ гэх, хийсэн үйлээ дэмий юм байна гэж бодох, түүндээ эргэлзэх эсвэл уурлаж хийсэн буяны үйлээ арилгачихгүй л юм бол буяны үйл шамшигдаж алга болдоггүй. Түүний сайн сайхан үр дагаврыг та хэзээд амсдаг.

Дасгал 12

Дараах шүлгийг уншаад, мөр бүрийг цэгнэн, багштайгаа хамтран дүгнэлт хийж, тайлбар бичээрэй.

Суудлын төлөө олох нэр
Эдийн төлөө номлох ном
Алдрын төлөө үйлдэх буян

Өглөгийн төлөө шүтэх шавь тэргүүтэн
Муу явдлыг өөрөө үйлдээд
Цагийг муу хэмээнэ. (Д.Равжаа)

Хийсэн үйл нь арилдаггүй, арвиждаг гэдгийг мэдэж, зөвийг үйлдэж хэвшицгээе.

Дасгал 13

Дараах эхийг уншиж, асуултад хариулаарай.

Сайхан сэтгэл

Бусдад үргэлж тусалдаг нэгэн эр хоолны газар ажиллуулдаг байлаа. Сэтгэл харамгүй тусыг байнга ажигладаг байсан Мэнд хүү түүгээр бахархаж, “Энэ олон хүний өмнөөс ачийг нь хариулна даа” хэмээн өөртөө тангарагласан байлаа.



20 жилийн дараа ч нөгөө эр хоолны газраа ажиллуулсаар, бусдад чадлынхаа хэрээр тусалсаар байв. Нас дээр гарсан тэрээр үе үе өвддөг болов. Нэг өдөр ажил дээрээ унаж, хүнд хагалгаанд орох болтол түүнд цуглуулсан их мөнгө байсангүй. Эмнэлгийн ерөнхий эмч түүнийг үзэж танилцан, багийнхантайгаа хагалгааг амжилттай хийжээ. Бие нь сэргэсэн эр хагалгааны төлбөрийг хэрхэн төлөхөө бодож, хоолны газраа зарах шийдвэр гаргав. Надад үүнээс өөр арга байхгүй, тэгээд ч нас дээр гарч, бие минь ч дийлэхгүй болжээ хэмээн бодов. Эмнэлгээс гарах үедээ “Төлбөрөө удахгүй хийе. Тэр болтол та намайг түр хүлээнэ үү” хэмээн учирлахад эмч “Таны хүссэнээр болог” хэмээн зөвшөөрөв. Хоолны газраа буцан очиж зарын бичиг хадав. Орой нь нэгэн хүн “Та хоолныхоо газрыг зарна гэсэн үү?” хэмээн асуухад нь эргэн хартал хагалгаа хийсэн эмч байлаа. Гайхаж хоцорсон сайхан сэтгэлт эрд тэртээ 20 жилийн өмнөөс ажиглаж ирсэн түүхээ ярьж, “Би таныг хэзээ ч мартаагүй, байнга тусална гэж бодож ирсэн. Та эмнэлгийн төлбөр төлөх шаардлагагүй. Энэ бол таны сайхан сэтгэлийн хариу юм. Та хоолныхоо газраа урьдынхаараа ажиллуулаарай” хэмээн хэлэв.

Дасгал 14

- а. Эхийг уншаад чиний ойлгосон зүйл юу байв?
- б. Үйл алга болохгүйг хэрхэн ойлгож авсан бэ?



Хүн мэдсэн, мэдээгүй ялгаагүй би тийм сайн үйл хийсэн, ашгүй дээ их сайхан зүйл болсон шүү гэж бодвол тэрхүү үйлийн сайн үр дагавар гарахдаа ихэд арвиждаг. Сайн үйл хийгээд бусад хүн намайг мэдэхгүй байна гэж гуниглах хэрэггүй. Бусдад түгээсэн эрдэм, тусалсан тус ямагт үржиж байдаг. Чиний тусын хариуд талархаагүй байсан ч үйлдсэн буян хэзээ нэгэн цагт эргэн ирдэг.

Дасгал 15

Зөв буруу сэтгэлээс үүдэх үйлийн үр дагаврыг ярилаж дараах даалгаврыг гэрийнхэнтэйгээ хамтарч гүйцэтгээрэй.

	Буруу сэтгэлийн үрээс гарсан сүйрэл	Зөв сэтгэлийн үрээс гарсан үйл явдал
Монголд		
Дэлхийд		

ᠡᠭ ҮЙЛИЙН ҮР ДАГАВРЫГ ТАНИН МЭДЬЕ

ҮЙЛИЙН ЭЭРЭГ, СӨРӨГ ҮР ДАГАВРЫГ ТАНИН МЭДЬЕ

Сайн үйл хийвэл үр дагавар нь эерэг, муу үйл хийвэл үр дагавар нь сөрөг байна.

Сайн, мууг ялгаж, зөвийг үйлддэг хүнийг ёс суртахуунтай хүн хэмээн нэрлэдэг. Иймээс хүүхдүүд та нар юу сайн, юу муу болохыг ялгаж, түүнээс гарах үр дагаврыг ойлгох хэрэгтэй.

Хүний үйлдэл хоёр талтай. Сэтгэлээ зөв жолоодвол сайн үйлийг хийж өөрийгөө хөгжүүлнэ. Харин муу санах, бусдад атаархах, бусдыг хорлох зэрэг үйлийг хийвэл тайван биш амьдарна. Хүний сэтгэл толь шиг тунгалаг боловч уур, омог, атаа, шунал, мунхаг зэргээр амархан хорддог. Тиймээс сэтгэлээ цэвэр ариун байлгаарай. Нүүрэнд хог наалдвал дор нь авдаг шиг, сэтгэлд хог наалдвал мөн дор нь цэвэрлэдэг байх нь сайн. Хүний сэтгэл их дасамтгай байдаг. Хуурсаар хуурсаар худалч, хумсалсаар хумсалсаар хулгайч болдог. Халааснаас юм авчхаад баригдаагүй өнгөрсөн бол баярлах хэрэггүй. Чиний сэтгэл хулгайд дасаж байгаа хэрэг. Хулгай хийснээр дахин хулгай хийх дуртай болдог.

Ёс зүй бол амьдрах урлаг мөн.

Амьтны амь хөнөөвөл түүний үр дагаварт дахин амь таслах дуртай болдог. Амьтны амь тасалбал өөрийн нас охор болдог гэдэг. Ан амьтныг тарчилгах, хоморголон агнах, үр төлөө дагуулж яваа амьтныг цочоох, агнахыг цээрлэдэг. Энэ нь уг үндсээ айлгаж, хөнөөхтэй адил юм.

Үйлийн эерэг, сөрөг үр дагаврыг танин мэдсэний ашиг тус, эс танин мэдсэний хор уршгийн талаар ярилцъя.

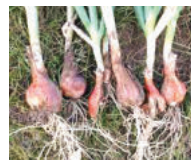
Ховордож буй амьтад ихэвчлэн хүний ёс суртахуунгүй үйлдэлтэй холбоотой. Мазаалай нь хөхтөн амьтдын сэг зэмээр хооллодог тул байгальд ариутгагчийн үүрэг гүйцэтгэдэг. Хөрсний ус ойр газарт малтаж ус гаргадаг тул хавтгай зэрэг бусад хөхтөн амьтныг усаар хангана.



Гэтэл хүмүүс бидний үйлдэл тэднийг мөхөхөд хүргээд байна. Иймээс бид гадаад орчноо шинжлэх ухаанчаар танин мэдэх, дотоод сэтгэлээ цэвэр ариун байлгах хэрэгтэй. Жишээ нь: Амьтны амь хөнөөх нь байгалийн зүй тогтол алдагдахад хүргэдэг. Байгаль орчинтойгоо зөв зүйтэй харилцах,

түүнийг хамгаалах нь өөрсдийгөө хамгаалж буй хэрэг билээ.

Бас нэгэн зүйлийг өгүүлье. Зэрлэг сонгиныг түүх арга бол үндсийг нь үлдээж түүх юм. Үндсийг нь түүвэл дахиж ургадаггүй. Мөн сонгиныг буруу цагт, болц нь гүйцээгүй үед түүвэл салхи шуурга ихсэж, өвс ногоо хатдаг. Энэ бүхнийг мэдэж байх нь бидний зөв амьдрах эхлэл болно.



Хүүхдүүд та нар “Тогтвортой хөгжлийн үзэл баримтлал”-ын тухай сонсож байв уу? Тогтвортой хөгжил гэдэг нь байгальд ээлтэйгээр хэрэглээгээ зохицуулахыг хэлнэ. Бид сайхан амьдрахаас гадна ирээдүй хойч үе ч гэсэн сайхан амьдрах эрхтэй. Тогтвортой хөгжлийн үзэл баримтлалд хөрөнгийн тухай үзэл санаа чухал байр суурь эзэлдэг. Хөрөнгийн хэлбэр дотроос “Хүний хөрөнгө” хэмээх ойлголт чухал байр суурь эзэлнэ.

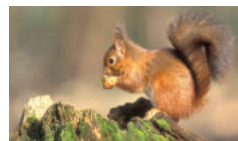
Хүүхдүүд та нарт хүний хөрөнгө гэхээр юу ойлгогдож байна вэ? Хүний хөрөнгө гэдэгт эрүүл мэнд, эрдэм мэдлэг, авьяас билиг, хүмүүжил зэрэг зүйл ордог.

“Хүн төрөлхтний хэрэгцээг хангах нөөц дэлхийд буй. Харин шуналыг хангах нөөц байхгүй” (М.Ганди)

Дасгал 16

Өөрийн үйлдлийн буруу, зөвийг тунгааж, өвөг дээдсийн сургаалаас сонсон, бусдын үйлдлээс санаа аван, биеэ зөв авч яваарай.

- а. Амьтныг ичээнд нь хөнөөж, үүрийг нь сүйтгэдэггүй. Яагаад?
- б. Амьтны хураасан хөөөг ухаж авах нь нүгэл. Жишээлбэл: Нөөшөө ухуулсан хэрэм модноос дүүжлэн үхсэн байхтай хүмүүс таарч байжээ. Энэ тухай сонсож байв уу?



Өнөөдрийн хичээлээр бид нүглээс зовлон, буянаас жаргал үүддэгийг мэдэж авлаа. Өөртөө төдийгүй өрөөл бусдад тустай амьдрах нь хүний аз жаргалыг бий болгодог бол мунхаг харанхуй амьдрах нь зовлон бэрхшээлийг бий болгодог. Жишээлбэл: Байгаль бол бидний оршихуйн суурь гэдгийг тогтвортой хөгжлийн үзэл баримтлалын жишээгээр авч үзлээ. Иймээс байгальтайгаа зөв харилцах арга ухаанаас суралцахын зайлшгүйг ухамсарлах хэрэгтэй.

Бие даах ажил:

- а. Ан амьтныг хамгаалж ирсэн монголчуудын уламжлалт аргаас нэгийг сонгож бусдад танилцуулахаар бэлтгэж ирээрэй. Үүний тулд гэрийнхнээсээ туслалцаа аваарай.
- б. www.legal.info.mn сайтаас “Амьтны тухай хууль”-ийг уншиж, ховор, нэн ховор амьтнаас нэгийг сонгож, түүний ашиг шимийг судалж, хэрхэн хамгаалах тухай санал бичээрэй.

ҮЙЛИЙН ХҮНД ХӨНГӨНИЙГ ТАНИН МЭДЬЕ

Сэтгэл, бодлоос хамаарч үйл хүнд, хөнгөн болдог.



Муу бодол, хэрцгий үйлдэлдээ ихэд баярлах нь тухайн үйлийг хүнд болгодог. Сайн үйлийг хийхэд зөв бодлыг хүчтэй төрүүлж, үйлдлийг хүндэтгэлтэй хийж, сүүлд нь баяссан сэтгэлээр сайн үйлээ зөв зүйлд зориулах зэргээс шалтгаалан буяны үйл агуу болно.

Хүний хийсэн үйлээс жаргал, аль эсвэл зовлон үүдэн гардаг. Хэрэв сайн сайхан зүйл бодож хийвэл үр дүн нь тийм байна. Муу үйл хийвэл муу зүйл л тохиолдоно. Бид бие, хэл, сэтгэлээрээ үйлдэл хийдэг. Түүнийг буян, нүгэл хэмээнэ. Тиймээс хийсэн үйлийн үр дүн хүнд, хөнгөн байна. Жишээлбэл: Амьтны амийг санаатайгаар зугаа болгож, баясаж хороовол үйл нь хүнд байна. Энд гэмших сэтгэл байдаггүй. Харин санамсаргүй, зайлшгүй тохиолдолд үйлийн үр дүн нь хөнгөн байна. Гол нь энд гэмших сэтгэл төрдөг.

Олон хүн зөвхөн биеэ амар байлгахыг л боддог хэрнээ сэтгэлээ амар амгалан байлгах нь хамгийн чухал болохыг ойлгодоггүй.

Ачит хүмүүсээ баярлуулбал буян нь агуу байж, гомдоовол мөн үр дүн нь хүнд байдаг. Хийж байгаа ажлаа чин сэтгэлээсээ хийвэл үр дүн сайн байна. Харин хэлүүлэн барин, гуйлгаж хийвэл хэдийгээр хийсэн ч гэсэн үр дүн нь тааруухан байж болно. “Зөв ёс суртахуунтай бай”, “Бусдын зовлонгийн шалтгаан болохгүй амьдраарай” гэх мэт ачит хүмүүсийн захиасыг биелүүлэх нь хүмүүжилтэй хүний жишээ юм.



Хүний хамгийн том дайсан өөрөө, хамгийн сайн туслагч бас өөрөө байдаг.

Үйл үйлдэж буй тухайн хүний гэмших сэтгэлээс хамаарч үйлийн үр дагавар хүнд, хөнгөн болдог.

Жишээлбэл: Хүн өөрөө хэлсэн үг, хийсэн үйлдэлдээ уучлал хүсэж ухаалаг хандах, ичиж зовох мэдрэмжээр болгоомжлон харьцах, мөн аргагүй амьдралын эрхээр ингэж хийснээ учирлан хэлэх зэргээр үйлдэлдээ их гэмшиж байх юм бол тухайн үйл хэдий хүнд байлаа ч тэр хүн өөрөө түүнийг хөнгөн болгож чаддаг. Энэ нь тухайн хүний хүмүүжил, мэдлэг, чадвараас хамаарна.

Ичиж зовохоо байх нь амьтны араншин ноёлж буйн шинж.

Ухаалаг хүн алдаагаа засдаг.

Аливаа нүглийг хүчтэй сэтгэлээр хийвэл уг нь хөнгөн байсан ч сэтгэл нь хүчтэй байснаас хүнд болдог. Ердийн үйл байсан ч түүнийг эерэг буюу буяны сэтгэлийг хүчтэй төрүүлж хийвэл агуу болдог. Сэтгэл бодлоос хамаарч үйл хүнд, хөнгөн болдог.



Бусдыг хорлож байна гэж бодовч эцэстээ өөрийгөө хорлож байдаг.

Үйлийн хүнд, хөнгөнийг танин мэдэж, биеэ зөв авч явцгаая.

Дасгал 17

Эхийг уншаад, асуултын дагуу ярилцаарай.

Их мөнгө, эд хөрөнгөтэй боловч үргэлжийн уур уцаартай баян эр амьдарч байжээ. Тохилог орчинд амьдардаг ч сэтгэлийн амрыг тэр ер эдэлдэггүй нэгэн. Илүү их мөнгөнд шунаж, өөрийгөө их зовоодог байлаа. Буруу үзэл бодолтой бол уур уцаар, шунал хүслээс салж чаддаггүйг тэр ойлгодоггүй байв. Өөрийгөө хамгаалах зэвсгээ уур уцаар мэт хэрэглэдэг. Тэр бусдаас уучлал гуйж чаддаггүй ажээ.

- Үйлийн хүнд, хөнгөнийг танин мэдсэний ач холбогдол юу вэ?*
- Ямар хүн уучлал гуйж чаддаггүй вэ?*

Үйлийн хүнд, хөнгөнийг танин мэдсэний ашиг тус, эс танин мэдсэний хор уршгийн талаар ярилцъя.

Цахим орчинд биеэ зөв авч явцгаая

Ямар ч хүн өөрийгөө болон бусдыг хүндэлдэг эелдэг орчинд ажиллаж амьдрахыг хүсдэг. Тиймээс хаа ч явсан эерэг орчныг бий болгохыг хичээх хэрэгтэй. Ингэснээр зөвхөн бусадтай эелдэг найрсаг байгаад зогсохгүй өөрөө ч мөн аз жаргалыг мэдэрч байдаг. Цахим орчинд хүмүүс бусдыг дэмжиж, бусдаас суралцан үр дүнтэй ашиглавал чухал орчин байх юм.



Харин эсрэгээрээ бусдыг санаатай санаагүй сэтгэл санаагаар унагаах, гутаан доромжлох, хүсээгүй байхад зургийг нь тавих, олноороо нийлж нэгнээ цахим гадуурхалд оруулах нөхцөл бүрдүүлбэл гарах үр дагавар нь муу байдаг. Цахим орчныг эерэг болгох нь хүмүүсийн аз жаргалын түвшинг нэмэгдүүлэх боломжтой.

НҮБ-аас жил бүр аз жаргалын индексийг гаргадаг. Уг индекс нь дэлхийн улс орнууд өөрийн ард иргэддээ урт удаан, аз жаргалтай

амьдрах боломжийг бүрдүүлж байгааг харуулдаг. 2019 оны байдлаар Монгол Улс 83-р байранд орсон. Хүүхдүүд та нар бие биедээ аз жаргал бэлэглэж амьдраарай.

Дасгал 18

Доор дурдсан үйлдлийн хүнд, хөнгөнийг тунгааж, харьцуулж бодоорой.

- Хэн нэгний итгэж хэлсэн зүйлийг бусдад дамжуулж буй хүнтэй таарч байсан уу? Чамд ямар санагдсан бэ?
- Чи буруутай үйлдэл хийвэл уучлал гуйж чадах уу?
- Тэвчээрийн ач холбогдлыг мэдэрч байсан уу? Яаж?



Үйл хэчнээн хөнгөн байлаа ч тухайн хүн ухамсарлахгүй өөрөөр хэлбэл, бага гэлтгүй буруу үйлдээ хөөрч, бусдад гайхуулж, бахархаж хийвэл хүнд болдог. Харин хэдий хүнд байлаа ч тухайн хүн үнэн сэтгэлээсээ ойлгож, гэмшиж байвал хөнгөн болдог.

Дасгал 19

Өнөөдрийн үзсэн сэдвээ бататгахын хамт дараах даалгаврыг гэрийнхэнтэйгээ хамтран ярилцаж гүйцэтгээрэй.

Хүнийг аз жаргалтай болгодог үйл	Хүнийг аз жаргалтай болоход саад болдог үйл	Өөртөө болон гэртээ хэвшүүлэх зүйл

НҮГЛИЙН ҮЙЛИЙГ ТЭВЧИН, БУЯНЫ ҮЙЛИЙГ ХЭРЭГЖҮҮЛЭХЭД ХИЧЭЭХ

БУЯНЫ ҮЙЛ ГЭЖ ТАНИН МЭДСЭН БОЛ ТҮҮНИЙГ ХЭРЭГЖҮҮЛЭХИЙН ТӨЛӨӨ ХИЧЭЭ

Хичээл зүтгэл, энэрэнгүй сэтгэл хүнийг аз жаргалтай болгодог.

Муу зүйлээс салж жаргахын тулд эхлээд буян, нүглийн тухай мэддэг байх нь чухал. Биеийн болоод сэтгэлийн жаргал гэж байдаг. Сэтгэлийн жаргал бол биеийн жаргалаас хавьгүй илүү. Их мөнгөтэй, гоё хувцас өмслөө гээд уур уцаар, бусдыг ялгаж харьцах, мунхагт дийлдсэн бол жаргал ирэхгүй. Иймд сайхан бодолд хөтлөгдөж, сайн үйл хийж, өөрийгөө болон бусдыг түүнд уриалдаг байх нь аз жаргалын үндэс мөн.



Сайн, мууг ялган, сайныг үйлддэг хүнийг ёс суртахуунтай хүн хэмээдгийг бид мэддэг болсон. Буяны үйл (сайн) гэж танин мэдсэн бол түүнийг хэрэгжүүлэхийн төлөө хичээх нь хүний үүрэг юм. Энэ сайн үйл юм байна гэж мэдвэл түүнийг аль чадахаараа хийхийн төлөө хичээгээрэй. Яагаад гэвэл түүнээс тань аз жаргал ирнэ, та аз жаргалыг хүсэж байгаа шүү дээ. Хүнийг баярлуулъя гэвэл сайн үйл хийх хэрэгтэй. Та өөрөө ирээдүйд нэр алдартай больё гэвэл сайн гэж бодсон үйлээ хийхийн төлөө хичээгээрэй. Хичээл зүтгэл хүнийг сайн сайхан зүйлд хүргэдэг. Сайхан байшин барихад сууриас нь эхлээд чанартай барих хэрэгтэй шиг багаасаа буянд суралцаж, бага гэлгүй буян хийхийг эрмэлзэж тууштай хөдөлмөрлөвөл үр дүнтэй байх билээ.

Буяны үйлийг танин мэдэж, түүнийг хэрэгжүүлэхийн төлөө өдөр бүр хичээцгээе.

Буяны үйлийг мэдээд зогсохгүй бид амьдралдаа хэрэгжүүлэх хэрэгтэй. Гэр бүл, анги танхим, сургууль, дугуйлан гэх мэт өөрийн амьдарч, сурч хөгждөг орчиндоо танин мэдсэн зүйлээ хэрэгжүүлэхийн төлөө санаачилгатай байх нь чухал.

Дасгал 20

Дараах эхийг уншиж, амьдралыг аз жаргалтай болгодог зүйл юу болох талаар эргэцүүлээрэй.

Томруулдаг шил



Сониучхан зантай Энх-Амар хүүд томчууд ямар нэг зүйл олохын тулд эрэл хайгуул хийгээд байгаа мэт санагддаг байлаа. Чухам юу хайгаад байгааг олж мэдэхийн тулд эргэн тойрноо, ялангуяа хүмүүсийг сайтар ажигладаг болов. Ажиглалтын явцад томчууд амьдралыг томруулдаг шилээр хардаг мэт санагдах болов. Тэдний дийлэнх нь их мөнгө олж харахыг илүү хүсэж байхад, зарим нь нэр алдар олохыг, зарим нь даргын суудлыг, зарим хүн эд хөрөнгө олохын тул орчноо томруулдаг шилээр хардаг болохыг ажиглажээ. Гэвч хүү алдар нэр, алт мөнгө, албан тушаал энэ бүхэн хүний туйлын зорилго биш гэж боддог байв. Учир нь тэдгээрийг хүсэж, томруулж харж байгаа хүмүүс илүү их зовж байгаа мэт санагдана. Харин хүү амар амгаланг л томруулж хармаар зүйл гэж бодно. Тэгээд хүү “Хогийн ургамал тарихад хогийн ургамал л ургана, харин алим таривал алим ургана” гэдгийг бусдад ойлгуулах зорилгоор гайхамшигт зохиолуудаа бичиж эхэлжээ.

Дасгал 21

- Чиний амьдралын зорилго юу вэ?
- Чиний анзаарснаар хүмүүс аз жаргалыг юунаас илүү эрж хайж байна вэ?
- Буянт үйлийг бүтээдэг үү, эрж олдог уу?

Буяны үйлийг танин мэдсэний ашиг тус, эс танин мэдсэний хор уршгийн талаар ярилцъя.

Бид цаг үргэлжид үйл үйлдэж байдаг. Сайхан сэтгэлийн үүднээс ярихад тэр даруй халуун дулаан орчин бүрэлдэж, амгалан амьдрах буяны шалтгааныг үүсгэдэг. Харин эсрэгээрээ муу сэтгэлээс үүсэх яриа хоромхон зуур эв түнжингүй орчныг бий болгож амгалан биш амьдрах байдлыг авчирдаг. Жаргал, зовлон бүгд өөрийн үйлдсэн сайн, муу үйлээс гарахаас гаднаас ирдэггүй.

Бие даах ажил 1.

Гэртээ “Бусдыгаа баярлуулах 7 хоног”-ийг зохиож үзээрэй. Гол нь мөнгөөр биш, халуун талархал, сэтгэлийн дэмээр хийхийг зориорой.

Харин ангидаа “Талархлын булан” нээх, сургуульдаа “Талархлын хайрцаг”-ийг тогтсон өдөр аялуулах зэргээр буяны үйлийг бусдад түгээж үр дүнгээ ярилцаарай. Үүний зорилго нь хамтач занг батжуулах явдал. Германы философич И.Кант “Бидний аз жаргал бусдын сайхан сэтгэлээс хамаардаг. Харилцан хүнлэг сэтгэлээр хайрлана гэдэг бол нөхөрлөлийг бий болгоно. Бид нөхөрлөлийг сонгож байгаа нь ёс суртахууны шалтгаантай. Нөхөд бол бие биеэ бүрэн ойлгодог, зан суртахуун ба сэтгэлгээний төсөөтэй зарчим баримталдаг. Гэхдээ цөөн тохиолдолд тэднийг ялгаатай үзэл бодол нь нэгдэхэд хүргэж болох юм. Нөхөрлөл нь буянт үйлийг дэлгэрүүлдэг” гэснийг санацгаая.



Өглөө босоод бүх дадал зуршлаа өөрчилнө гэдэг эргэлзээтэй. Харин өдөр бүрийн тасралтгүй хэрэгжүүлэх дадлыг бий болгосноор зорьсондоо хүрч чадна. Эхээс төрөхдөө уншиж, бичдэг байгаагүй шүү дээ. Бид түүнийг хичээл, зүтгэлээр олж авсан. Ямар нэг зүйлийг сөрөг талаас нь бус, болж бүтэх эерэг талаас нь бодож үзэх нь чухал. Тиймээс “Би үүнийг хийх ёстой” хэмээн өөртөө хэлж, хийх ёстой гэж өөртөө амласан зүйлээ “Би хийж байна уу, үгүй юу” хэмээн өөрийгөө ажиглаж, өөртөө шүүмжлэлтэй хандаж, өөрийгөө зоригжуулах нь ирээдүйн зорилгоо биелүүлэх эхлэл болно гэдгийг санаарай.

Бие даах ажил 2.

Өнөөдрийн үзсэн сэдвээ бататган хүснэгтийг бөглөөрэй. Ингэхдээ гэрийнхнийхээ туршлагаас суралцан, тэднээс тусламж аваарай.

Үйл	Амьдралдаа хэрэгжүүлсэн сайн үйл	Амьдралдаа хэрэгжүүлэхээр төлөвлөсөн сайн үйл
Сэтгэлийн		
Биеийн		
Хэлний		

НУГЛИЙН ҮЙЛ ГЭЖ ТАНИН МЭДСЭН БОЛ ТҮҮНИЙГ ТЭВЧИХИЙГ ХИЧЭЭЭ

Бидний амьдралын нэн тэргүүний зорилго бол бусдад туслах юм. Тусалж чадахгүй гэвэл ядаж битгий хорло.

Муу, буруу үйл байна гэж танин мэдсэн бол үүнийг би хийхгүй байя. Учир нь түүнийг хийвэл надад зовлон бий болно, өнгөрсөн үед өөрт бий болсон, одоо бий болж байгаа, ирээдүйд бий болж мэдэх таагүй зүйл бүхэн өөрийн хийсэн муу үйлээс болдгийг мэдэх хэрэгтэй.

Хэлээр хийх муу үйл	Биеэр хийх муу үйл	Сэтгэлээр хийх муу үйл
<ul style="list-style-type: none"> ♦ Хов ярих ♦ Дэмий чалчих ♦ Хараах ♦ Доромжлох 	<ul style="list-style-type: none"> ♦ Амь хороох ♦ Хулгай хийх ♦ Муухай харах 	<ul style="list-style-type: none"> ♦ Хармын сэтгэл ♦ Уур ♦ Атаа ♦ Буруу үзэл

Тэвчээр бол соёлын дээд илрэл.

Муу үйл хийхийг тэвчээрэй.

Дасгал 22

Доорх таван муу зүйлтэй холбоотой жишээ гаргана уу. Тэдгээрээс үүсэх үр дагаврыг танин мэдэж аваарай.

Хүний амьдралд хэцүү таван нүгэл байдаг. Нэгдүгээрт: Амьтны амь хөнөөх. Ямар ч амьтан үхлээс зугтаадаг. Хоёрдугаарт: Гэр бүл, хамаатан садны хүмүүс өөрийн гэсэн амьдралын зарчимгүй байдгаас биеэ хуурч үг үйлдэл нь зөрж байдаг. Зарим хүн бусдын өмнөөс амьдарч

буй мэт тусалсангүй хэмээн гомдож өширхдөг. Хэрвээ чи эрүүл биетэй бол хөдөлмөрөөрөө амьдралаа босгох хэрэгтэй. Ававч ханадаггүй, аргадавч баясдаггүй байж болохгүй. *Гуравдугаарт*: Атаг муу санаа, шуналаасаа болж хүн зовдог. *Дөрөвдүгээрт*: Сайн үйл бүтээхийг хүсдэггүй хүн зовдог. *Тавдугаарт*: Залхуу хойрго зангаасаа болж хүн зовдог. Залхуу хойрго зан нь эцэг эхээ хүндэлдэггүй гэдгийг харуулна.

Нүглийн үйлийг танин мэдэж, түүнийг тэвчихийн төлөө өдөр бүр хичээцгээе.

Амьтны амь хөнөөхийг тэвчин амьтны амь аврах, эс өгснийг авахыг тэвчин өглөг өгөх, ёс суртахууныг эрхэмлэх, худал ярихыг тэвчин үнэн зөвийг өгүүлэх, хов үг өгүүлэхийг тэвчин зүй зохистойг өгүүлэх, ширүүн үг өгүүлэхийг тэвчин эелдэг зөөлөн үг өгүүлэх, дэмий ярихыг тэвчин утга төгс хэрэгтэй зүйл ярих, хомхой сэтгэлийг тэвчин байгаа зүйлдээ талархах, хорлох сэтгэлийг тэвчин туслах сэтгэлийг үүсгэх, буруу үзлийг тэвчин зөв үзлийг таних нь бидний өдөр тутмын үйл байх ёстой.



*Наранд халсан шил түймэр гаргадаг.
Хогоо ил задгай битгий хаяарай.*

Дасгал 23

Нүглийн үйлийг танин мэдэхийн ач холбогдлыг тунгааж засах аргыг дадал болгоорой. Жишээ гарган тайлбарлаарай.

Муу үйл	Илрэх хэлбэр	Үр дагавар	Засах арга
Амьтны амь хөнөөх	Шунахай сэтгэлдээ автан зэрлэг болон ховор амьтны мах, арьс зэргээс ашиг хонжоо олохыг хүсэж амьтны амь хөнөөдөг. Амьтнаар тахил өргөх нь мунхаглал.	Нас богино, өвчин эмгэгт өртөмтгий, шаналгаатай амьдардаг.	Амьтны амь хөнөөхийг тэвчих, амьтны амь аврах.
Эс өгснийг авах. Хулгай хийх	Бусдын юмыг сэм авах. Хуурамч бараа зарж ашиг олох нь хулгайд тооцогддог.	Хоосорч ядуурна.	Өглөг өгөх. Бусадтай зөв харилцах Инээмсэглэл ч гэсэн өглөг.

Худал ярих	Зөв санаа бодлыг буруу болгох, санаатайгаар буруу бодол төрүүлэхүйц үг хэлэх.	Үнэн хэзээ нэгэн цагт илэрдэг. Тэр үед ганцаардана.	Худал ярихын оронд үнэн зүйлийг өгүүлэх.
Хов зөөх	Эв найрамдалтай байгаа хүмүүсийг салгах, эв эегүй байгаа хүмүүсийг улам холдуулах зэрэг зохисгүй үйлдлийг яруу болон яруу бус үгээр илэрхийлэх.	Найз нөхдөөр хомс, хамаатан саднаас холддог.	Эв эеийг хичээх.
Ширүүн үг хэлэх	Хараал хэлэх, санаа бодлоо хашхирч хэлэх, дайрч давшлах, хүний нууцыг бүдүүлгээр уудлах, худал үгээр доромжлох.	Сэтгэлийн шаналгаа ихтэй, бусдаас үргэлж таагүй үг сонсдог.	Хараал хэлэхийг цээрлэх. Зөөлөн намуун дуугаар ярьж сурах.
Дэмий чалчих	Цаг заваа дэмий зүйлд зориулж, амныхаа зоргоор дураараа ярих. Дэмий чалчих нь хийх ажил, давтах хичээлийн цагийг үрдэг.	Дэмий чалчдаг хүнийг хүмүүс яваандаа ойшоодоггүй. Үнэ хүндгүй болдог.	Зорилготой байх. Утга төгөлдөр ярьж сурах.
Хомхой сэтгэл	Бусдын юманд шунах, бусдад атаархах.	Идэх юм байвч өлсөх, эд хөрөнгө байвч хоосон санагдах гуйлгачин сэтгэхүйтэй болдог.	Байгаа зүйлдээ сэтгэл хангалуун байх. Өөрт буй зүйлээ арчилж тордох.
Хорлох сэтгэл	Уур, дургүйцэл ихтэй байдаг. Түүнчлэн бусдыг сэм ажиж, түүнийг алдаа гаргахыг хүлээдэг.	Муу сэтгэлээс юм бүхэн үүснэ. Бусдыг хохироож, алж ч мэднэ.	Муу сэтгэл төрвөл өөртөө хяналт тавь. Муу юм бодохын оронд мөрөөдлийнхөө төлөө хичээ.
Буруу үзэл	Байгалиа бохирдуулах, хүнийг үл хүндлэх, өөрийн улсын үнэт зүйлээ үл хайхрах.	Байгаль дэлхий хоосрох, нинжин сэтгэл үгүй болох, бусдыг хий даган дуурайх.	Буруу үзлийг танин мэдэх. Зөвийг эрхэмлэх.

Нүглийн үйлийг танин мэдсэний ач тус, эс танин мэдсэний хор уршгийн талаар ярилцъя.

Бусдын гэсэн зүйлийг олоод эзэнд нь өгөхгүй байх, бусдын азгүйтэлд баярлах, хов ярих, атаархах, амьтны амь хөнөөх зэрэг олон муу үйл бидний эргэн тойронд өрнөж байдаг. Энэ бүхнийг танин мэдээгүйгээс тэдгээрийг үйлддэг.

Дасгал 24

Үзсэн сэдэвтэй холбоотой дараах зүйлсийг эргэцүүлээрэй.

- ♦ Бусдын зүйлийг зөвшөөрөлгүй авах нь хулгайд тооцогддог. Ийм зүйлийг харвал чи яах вэ?
- ♦ Танай сургуульд хүүхдүүдийн хаясан, мартсан, гэсэн зүйлсийг хийдэг “Бүхнийг байранд нь” хайрцаг байдаг уу? Байдаггүй бол энэ талаар санаачилга гаргаарай.



Нүглийн үйлийг танин мэдсэнээр “Чиний үйлдсэн муу үйлд өөрийн чинь сэтгэлээс өөр хэн ч буруугүй” гэдгийг ойлгож авлаа. Хүмүүс ядарч доройтохыг хүсдэггүй хэрнээ муу үйлийг хийсээр байдаг. Хүүхдүүд та нар өөрийгөө хайрлах хэрэгтэй. Өөрийгөө хайрладаг хүн муу үйл үйлдэхийг өөртөө зөвшөөрдөггүйг ухаараарай. Хэн нэгэн чамайг буруу юманд уруу татахад үгүй гэж хэлж чаддаг байх нь өөрийгөө хайрлаж, хүндэлж буй хэрэг юм шүү.

Бие даах ажил:

- Хүмүүс муу гэдгийг мэддэг хэрнээ яагаад түүнийг үйлддэг вэ? Гэрийнхэндээ уг асуултыг тавьж хариултыг нь бичээрэй. Мөн өөрийн эргэцүүллийг бичиж тэмдэглээрэй.
- Өөрийгөө хайрлах, амиа хичээх хоёрын ялгааг аав, ээжээсээ асууж, хамтран жишээ гаргаарай.
- Үйлийн шалтгаан, үр дагаврыг тодруулж засах арга замыг гэрийнхэнтэйгээ хамтран гүйцэтгээрэй.

Муу сэтгэлийн үйл	Шалтгаан	Үүдэх үр дагавар	Тохирох зүйр үг	Засах арга зам
Уур				
Шунал				
Мунхаг				
Омог				
Атаа				

НӨХЦӨЛ БАЙДАЛД ТОХИРУУЛАН ХЭРЭГЖҮҮЛЬЕ

Энэрэнгүй, өрөвдөн хайрлах чанар сул доройн бус хүчтэйн илрэл.



Үнэхээр хийхийг хүсээгүй ч зарим тохиолдолд амьдралын шаардлагаар, аргагүйн эрхэнд буруу үйл хийх болдог. Үүнийг нөхцөл байдалд тохируулан шийдэх хэрэгтэй. Жишээ нь: Монголчууд өвөл идэш бэлтгэх үедээ амьдралын эрхээр үр хүүхдээ тэжээхийн тулд амьтны амийг хөнөөлөө хэмээн зул өргөж, сэтгэлдээ гэмшдэг.

Үр хүүхдээ тэжээхийн тулд гарцаагүй байдалд ороод хийсэн зүйл, түүнээс гарах үр дагаврыг хөнгөн болгох аргыг монголчууд эрт дээр үеэс хэвшүүлжээ. Тухайлбал: Мал гаргахад сэмж өөхийг гаргасан малын хойноос сайн үйлд зориулдаг байжээ.

Бүх зүйл өөрөөс тань шалтгаална.

Амьтны амийг тэвчин буян хураахын тулд монголчууд хавар, зун, намрын цагт малын аминд хүрдэггүй. Харин айраг, цагаа, тараг сүүг голчлон хэрэглэхийг эрхэмлэдэг. Энэ нь хүний бие махбод, эрүүл мэндэд ч тустай. Зун намрын цагт цагаан идээ түлхүү хэрэглэхийг чухалчилдаг. Энэ нь мөн амьтны амийг тэвчиж буй хэрэг мөн.

Нөхцөл байдалд тохируулан хэрэглэхийн утга учрыг танин мэдэж, үйлдлээ зөв болгохыг хичээе.

Нөхцөл байдалд тохируулан хэрэглэх нь зарим тохиолдолд хүнээс тэвчээр, байгаа нөөц боломжоо бүрэн дүүрэн ашиглахыг шаарддаг. Шинжлэх ухаан технологийн хөгжил, хүний идэвх санаачилга зэргийг ашиглан нөөц боломжоо дайчлах хэрэгтэй. Жишээлбэл: Эмийн ургамлыг хайр гамгүй хэрэглэж дуусгахын оронд зарим жил өнжиж түүх, аль эсвэл өөрсдөө тарьж ургуулах аргыг нь судалж болно.

Хүүхдүүд та нар хийх ажлаа хүнд хэмээн сүрдэж, эхэлж чадахгүй хойш тавин дөлөөд байвал ямар ч үйл хэрэг бүтэхгүй. Наад захын бэрхшээлд шантарч, эхэлсэн ажлаа дуусгалгүй орхиж байснаас нөхцөл байдлаа үнэлж, өөртөө шаардлага тавин эхлээрэй. Буруу зангаа тэвчиж, өөрийгөө ялж чаддаггүй хүн илүү их зовно. Бэрхшээл тулгарвал ухаан зарж, хичээнгүй зангаар тэвчиж байж даван туулна.

Хийх хүн арга олдог. Хийхгүй хүн шалтаг тоочдог.

Дасгал 25

Дараах эхийг уншиж, асуултад хариулаарай.

Эмээтэйгээ зуны амралтаа хөдөө өнгөрөөж буй Амархүү шинэ газар нүүж ирэв. Нэг өдөр хүү түлшээ бэлдэхээр явтал гэнэт бороо орж голоор гарч чадахгүй болов. Эмээдээ санаа зовсон хүү сандарч яахаа

мэдэхгүй эргэн тойрноо хартал өөрөөс нь холгүй зайд голын эрэг дээрх модноос уяатай сал байхыг хараад “Энэ салыг аваад голоор гарчихвал яах бол?” хэмээн бодлоо. “Эмээ минь ганцаараа яаж байгаа бол, надад бас санаа нь зовж байгаа байх даа” хэмээн бодоод тэрхүү салыг аван гэртээ харихаар шийдэв. Маргааш нь бороо намдаж, хүү айлын салыг аваачиж өгөн учраа хэлтэл: “Хүйтэн бороонд өөр яах билээ. Салыг минь аваад ирдэг нь сайн хэрэг. Энэ салаар ах нь өргөн голоор гарч чадахгүй саатсан олон хүнийг гаргаж өгсөн дөө. Дүү минь санаа зоволтгүй” хэмээн салны эзэнг хэлэхэд “Хулгай хийлээ чи” хэмээн загнах болов уу? хэмээн сандарч байсан хүүгийн дотор цэлмэж “Энэ хорвоо дээр сайхан хүмүүс олон юм даа” хэмээн бодов.

а. *Нөхцөл байдалд тохируулан хэрэгжүүлэх гэдгийг уг эхэд хэрхэн гаргасан бэ?*

б. *Хэрвээ ийм зүйл амьдралд тань тохиолдвол яах вэ?*

Нөхцөл байдалд тохируулан хэрэглэхийг танин мэдсэний ашиг тус, эс танин мэдсэний хор уршгийн талаар ярилцъя.

Нөхцөл байдалд тохируулан хэрэгжүүлэх гэдэг нь зарим тохиолдолд аргагүй байдалд орох, түүнийгээ хэрхэн даван туулах гэсэн утгыг агуулдаг. Муугаар эхэлсэн ч сайнаар дуусах зүйл байна. Сайнаар эхэлсэн ч тэсэхэд бэрх зовлонг туулж байж сайнаар өндөрлөх үйл хэрэг ч бий. Аль ч тохиолдолд хүнээс тэсвэр тэвчээр, зориг шаарддаг.

Хүүхдүүд та нар вакцин хийлгэж байсан уу? Түүнийг хийлгэсний дараа тэр хавьдаа хавдаж, хэд хоног өвдөж халуурна. Хэдхэн хоног зовох боловч насан туршаа тэр аюулт өвчин тусахгүй дархлаатай болно. Зовсны эцэст жаргана. Харин эсрэгээрээ яах вэ гэдгийг бодоод үзээрэй.

Дасгал 26

Байгальд ээлтэй амьдрахын тулд хүн ямар тэвчээр гаргах шаардлагатай вэ? Бодит жишээгээр тайлбарлаарай.



Хүний амьдралд жаргал, зовлон аль нь ч тохиолдож болно. Бэрхшээл тулгарахад нөхцөл байдлаа сайтар тунгааж, өөрөө хөдөлмөрлөн баялаг бүтээх, хөнгөн хуумгай амьдралаар биеийн амрыг харж амьдрахгүй байхыг чухалчлах хэрэгтэй. Могой хуучин арьсаа гуужуулан шинээр төлжүүлдгийн нэгэн адил хүн ч хуучин муу бодлоо өнгөрсөнд нь орхиж, чадахгүй мэдэхгүй хэмээн шалтаг тоочин суудгаа өөрчлөх хэрэгтэй.

Бие даах ажил:

Үнэхээр хийхийг хүсээгүй ч зарим тохиолдолд амьдралын шаардлагаар, аргагүйн эрхэнд буруу үйл хийж байсан эсэх, түүнийг хэрхэн шийдсэн бэ? хэмээн гэрийнхнээсээ асууж ярилцаарай.

БУЯНЫ ҮЙЛИЙГ АРВИЖУУЛЖ, НҮГЛИЙН ҮЙЛИЙГ ТЭВЧЬЕ

НҮГЛИЙН ҮЙЛИЙГ ТЭВЧИХ АРГЫГ ДАДУУЛЪЯ

Хүн бүр нүглийг тэвчихийг өдөр тутам хичээе.



Хүний бодол их чухал байдаг. Тиймээс чи өдөрт өөрийн бодлоо шинжиж үзээрэй. Муу үйлийг тэвчих, арилгах, мөн сайн үйлийг улам арвижуулах нь бодлоос эхэлнэ. Өдөр бүр спортоор хичээллэхэд хүний биеийн булчин хөгждөг шиг өдөр бүр уурлаад л байвал чиний уур уцаар улам бүр их болж нэмэгдэнэ. Бие өвдвөл эм уугаад эдгэрдэг шиг сэтгэл өвдвөл нүглийг тэвчиж, сайн үйлийг хийснээр эдгэрдэг.

Олны дотор үгээ бэхэл.
Ганцаар байхдаа сэтгэлээ шинж.
“Оюунтүлхүүр” зохиолоос

Уур бол түр зуурын
галзуурал. (Гераклит)

Шуналт сэтгэл, хорон санаа, мунхаг харанхуй байдлаас салахын тулд юу хийж дадуулах вэ? Уур уцаараа барьж, муу үйлийг тэвчиж, яах гэж хийв дээ гэж үнэн сэтгэлээсээ гэмших явдал юм. Түүнчлэн цаашид ахиад хийхгүй гэж эрс шийдэж, эцэслэн хорьсон санааг төрүүлээд, улмаар үнэн сэтгэлээсээ бодвол үйл гэмших болно. Мөн хэрхэн арилгах вэ гэхээр нэг удаа бодоод гэмшээд орхих биш, түүний үндэс шалтгаан болсон муу авьяасыг арилгах хэрэгтэй. Худал хэлэх, хулгай хийх, авлига өгөх, авах, бусдыг хууран мэхлэх, шударга бусаар баяжих зэрэг хийсэн буруу үйлдээ гэмшиж, өөрийн зүгээс ахиад хийхгүй шүү гэсэн бодлыг өдөр бүр бодоод байвал аажмаар муу үйл арилна. Юуг тэвчих хэрэгтэй вэ? Бие, хэл, сэтгэлээр үйлдэх нүглийг тэвчих хэрэгтэй. Тэр дундаа өөрийн сэтгэлд нийцэхгүй хүнийг буруутан гэж бодон хилэгнэн үзэн ядах, өөрт буруу зүйл хийсэн тохиолдолд үл тэсвэрлэх, гэм хорыг дахин дахин дурдаж өсөрхөх, түүнийг цохиж зодох, хорсох нь тухайн хүнийг улам хэцүү болгодог тул эдгээр нүглээс өөрийгөө холдуулах дадалтай болох нь чухал.

Нүглийн үйлийг тэвчих аргыг мэдэж, өөрийгөө болон өрөөл бусдыг хүндэлцгээе.

Нүглийг нүглээр хариулдаггүй. Тиймээс өдөр бүр түүнийг тэвчих аргад суралцах нь зүйтэй. Харамч зангийн эсрэг зүйл бол өглөгч зан юм. Харамч байх нь бусдаас хөндийрүүлж, таагүй сэтгэгдэл төрүүлдэг зүйл юм. Зарим хүн ядуу хүнд өглөг өгөхөөр хоосордог, хуучин хувцсаа өгөх зохимжгүй гэдэг нь буруу юм. Бусдад өглөг өгч тусалснаараа өөрөө аз жаргалтай болдог. Өглөг нь эд зүйл, хөрөнгө, мөнгө, идэх юмаар хязгаарлагдахгүй. Бусдын эрхшээлд яваа хүнд туслах, бусдад сайхан үг хэлэх, бусад руу харан инээмсэглэх, бусдыг муу зүйлээс хамгаалах зэрэг нь бүгд л өглөгийн хэлбэр мөн.

Дасгал 27

Өглөгийн тухай ярилцаж, жишээ гарган тайлбарлаарай.

Өглөгийн төрөл	Жишээ
Эдийн өглөг	
Номын өглөг	
Аюулгүйн өглөг	
Асрахуйн өглөг	

Дасгал 28

Дараах шүлгийг уншиж, ёс суртахууны утгыг ярилцаарай.

Ичиг ичиг

Аяа бас, буян хураасангүй насажсан хөгшид ичиг
 Аяа бас, сэтгэлээ зассангүй гангалагч залуус ичиг
 Аяа бас, номыг сэтгэлтэйгээ нийлүүлсэнгүй мэргэд ичиг
 Аяа бас, албатаа алаглагч ноёд ичиг
 Аяа бас, аавыгаа өргөхгүй эрийг өргөгч охид ичиг
 Аяа бас, төрийг цуугиулагч түшмэд ичиг
 Аяа бас, номыг үл суран, элдвийг сурагч банди нар ичиг
 Аяа бас, өөрийн гэмийг үзэхгүй, бусдын гэмийг гаргагч хэрсүүчид ичиг
 Аяа бас, өдөр бусдыг сургаад, шөнө өөрөө цалгайрагч номч нар ичиг
 Аяа бас, энэ бүх гэмүүд над буй бол олны дундаас би ганцаар ичиг
 Аяа бас, хэрэв бусад их багад буй бол хэн ч болов тэр ичиг ичиг

(Д.Равжаа. “Ичиг ичиг” шүлгийн хэсгээс)

Дасгал 29

“Нүглийг нүглээр хариулбал үр дагавар нь улам томорч, хэцүү болно.” гэдгийг жишээгээр илэрхийлээрэй.



Өөрийн гэмээ ухаарч, буруугаа хүлээхгүй эсвэл буруугүй гэж мэлзэх нь хортой. Гэм хорын шалтгааныг бодож, бусдын бурууг уучилснаар хүндлэл, хайр улам батажна. Тэгэхээр бие биеийхээ гэмийг ойлгуулж, алдаагаа засахад нь туслахгүй бол хувиа хичээсэн хэрэг болно. Атаархал бол нэгэн гэм бөгөөд сэтгэлийг тайван бус болгодог. Атаархлаас үзэн ядалт, нөхөрлөлөө үгүй хийх, сайн зүйлийг буруу үзлээр тайлбарлахад хүрч болно. Бусдын ололт амжилт, чадварт атаархахыг цээрлээрэй.

Дасгал 30

Үзсэн сэдэвтэй холбогдуулан гэрийнхэнтэйгээ ярилцаж хийгээрэй.

Миний дутагдал	Дутагдлаа засаж, өөртөө хэвшүүлэх үйл	Үр дүн

БУЯНЫ ҮЙЛИЙГ АРВИЖУУЛАХ АРГЫГ ДАДУУЛЪЯ

Өдөр бүрийн хичээл зүтгэлээр амжилтад хүрдэг



Сайн үйлийг хэрхэн арвижуулах вэ? гэхээр сайхан зүйл бодож, хүн, амьтанд тусалж, сайн үйл хийх явдал юм. Хүн бүхэнд сайн чанар бий. Иймээс сайн чанараа улам тодотгож, “Би яавал олон хүмүүст хийсэн сайн сайхан үйлээ зориулах вэ?” хэмээн бодож бусадтай хуваалцах хэрэгтэй. Сайхан сэтгэлийн үндэс нь цаг ямагт сайхан бодолтой байх юм. Тэгснээрээ бид бүгдэд тустай амьдарч чадна. Аливаа уур хилэн, атаат тэмцлийг өөрийгөө хамгаалахын төлөө хийж байна гэж боддог ч үнэн хэрэгтээ өөрийгөө хорлож байдаг. Иймээс бодол санаагаа сайхан байлгахад бүх талаар анхаарч байх нь зүйтэй. Үүнийг зөвхөн мэддэг, амаараа ярьдаг байгаад зогсохгүй өдөр бүр үйл болгон өөртөө дадуулах нь чухал. Хэдий чинээ дадлага хийж дадал болгоно, төдий чинээ үр дүнгээ өгөх болно.

Ийнхүү дадуулснаар тодорхой цаг хугацаа өнгөрөхөд бид өөрчлөгдсөн байх болно. Яаж өөрчлөгдөх вэ? Өмнө тулгарч байсан саад бэрхшээл дахин тохиолдоход урьдын адил сандарч эмзэглэхгүй болоод зогсохгүй бас урьдынх шиг хатуу сэтгэл төрдөггүй. Ийм шинэ дүр төрх гаднаас гэнэт гарч ирэхгүй харин дотоод сэтгэлд илэрч гарах болно. Зовлон бэрхшээл тохиолдоход зарим хүн ялган салгаж ойлгох чадвартай байхад зарим хүн улам муйхарлаж асуудлыг хүндрүүлдэг. Бэрхшээлийг даван туулах, аль эсвэл улам хүндрүүлэх нь тухайн хүний дотоод сэтгэлийн бодит байдлаас хамаардаг.

Жаргал, зовлон алиныг нь эдэлж амьдрах нь хүнээс өөрөөс нь шалтгаална. Ажилсаг хүн бол сайхан амьдарна. Залхуу хүн бол хоосон амьдарна. Ажилсаг зан гэдэг бол заавал ажил хийж амьдрах ёстой гэсэн ухамсар, хүмүүжил, чадвар. Залхуугийн гадаа түлшгүй, залгидгийн гэрт хоолгүй гэдэг. Хүн ажил голдог, ажил хүнийг голдоггүй. Иймээс ажил хийхэд мэдлэг, ур чадвар хэрэгтэй гэдгийг сэтгэлдээ бодож тунгаах хэрэгтэй. Монголчууд ажилсаг нямбай хүнийг ихэд хүндэтгэдэг. Зарим нь ажлын төлөө төрсөн мэт байхад зарим нь ял сонсож буй мэт царайтай харагддаг. Говийн ноён хутагт Д.Равжаа хутагтын Гурамсан сургаалд:

“Бадарч дээшлэхийн үндэс нь	Мөнгө, өнгө, зэрэглээ гурав
Сэрэх, санах, тэмүүлэх гурав	Мөнх бусын дохио нь
Баларч доройтохын тэмдэг нь	Өтлөх, элэх, буурах гурав
Унтах, мартах, тэрслэх гурав	Ажил бүтээхийн эрэмбэ нь
Мөчид хоосны жишээ нь	Мэдлэг, чадвар, дадал гурав” гэжээ.

Буяны үйлийг арвижуулахын ач тус ба түүнийг үл ойшоосны хор хөнөөлийн тухай ярилцъя.

Хийсэн сайн үйлээ энэ дэлхийн хамаг амьтан, төдийгүй монголын ард түмэн, эцэг эх, ах дүүсээ амар амгалантай, сайн сайхан байхын тулд зориулж байна хэмээн харамгүй сэтгэлээр бодох нь буян. Хийсэн буянаараа бахархаж түүнийгээ улам арвижуулмаар санагддаг сайн хүн олон учраас бид өнөөг хүртэл сайн сайхныг хүртэн амьдарч ирсэн. Сайн сайхныг бодон, өдөр бүр сэтгэлээ номхотгон, хүмүүжин төлөвшвөл амар амгаланг бий болгоно.



Бид бусдад зовлон бэрхшээлийг өгөгч бус, аливаа амьтанд туслагч сайн хүн болж хүмүүжих ёстой.

Дасгал 31

Дараах эхийг уншиж, буяны үйлийг хүнд төдийгүй амьтдад хүртэл үзүүлж явахыг ойлгож аваарай.

Жижгээгийн түүх

Додиогийн хүүхдүүд зуны амралтаараа хөдөө амрахаар ирцгээжээ. Дор бүрнээ өөрийн гэсэн үүрэгт ажилдаа томилогдон зуныг ажилтай, бас зугаатай өнгөрүүлж байв. Халуун зуны 7 дугаар сард нэг жижиг шүдлэн ишиглэв. Өөрөө ч бага, ишиг нь ч хариугүй. Мал болохооргүй атгахан юм арайхийн амьсгалж байх ажээ. Бас болоогүй нөгөө эх нь голоод хаячхав. Малд нүдтэй бяцхан хүү Насанбат тэр нялх ишгийг тойглож тордсоор байв.

Уйгагүй тордлого, хичээл зүтгэлийн ачаар өнөөх ишиг нь хэд хоногийн дараагаас сүрхий сэргээд ирлээ. Өөрөө хонины хишигтэй өдрөө эгчдээ ишгийг сайн харж байхыг захиж явна. Насанбат байнга хооллодог болохоор ч тэр үү өнөөх ишиг нь түүнээс салахгүй. Оройд хүнд ор засаж өгч байгаа аятай ишгэндээ тухтай ор засаж өгөөд орныхоо хөлнөөс уячихна. Ишиг ч ямбатай, эзэн нь ч бараг үхэж байхад нь амьдруулсан юм болохоороо хайртай гэж жигтэйхэн. Хүн мал хоёр ингэж дасаж байхыг их л цөөн харж байсан гэрийнхэн нь тэр хоёрыг байнга өхөөрдөж дэмжинэ. Насанбат түүнийг Жижгээ гэж дуудахыг бүгдэд тушааж, гэрийнхэн нь ёсоор болгов. Гэтэл энэ байдал удаан үргэлжилсэнгүй. Нэг өдөр буурал аав Додио нь гаднаас орж ирснээ “Насанбат шувуу дагаад цаашаа



гүйгээд явчихлаа” хэмээн түүний араас явлаа. Идээшлээд явж байсан хөөрхөн Жижгээг нь бүргэд шүүрээд явчхаж. Гэртээ ирчхээд “Жижгээ чарлаад байсан. Харсаар байгаад шүүрүүлчихлээ” хэмээн уйлав. Гэрийнхэн бүгд санаа нь зовцгоожээ. Насанбат хэд хоног хоолноос гарч, бүгд аргадаж сүүлдээ өөр ишиг эрхлүүлж тайвширчээ.

- а. Эхэд сайн үйлийг юугаар харуулж байна вэ?
- б. Тус эхээс гол ойлгож авсан зүйл юу вэ?

Дасгал 32

Дараах хүснэгтийг гүйцээж бичээрэй.

Сайн үйлийг арвижуулах шалтгаан	Сайн үйлийг арвижуулах арга	Өөртөө дадуулах сайн үйл



Бусдын үзүүлсэн дэмжлэг туслалцааг марталгүй санан, ач тусыг нь сэтгэлдээ хадгалж явах нь ёс суртахуунтай хүний үүрэг. Тус болсны ачийг марталгүй санаж явах төдийгүй баярласан сэтгэлээ нээн, талархлаа илэрхийлж сурах хэрэгтэй. Баярласан сэтгэл нь нүүрэн дээр нь тодорч, нүдэн дээр нь гэрэлтэж, хэлэх сайхан үгээ олж ядан байгаа хүн жинхэнэ сэтгэл зүрхнээсээ талархагч мөн. Хүмүүст тус болж, хүсэл зоригоо гүйцэлдүүлэхэд дэмжин туслах нь сайхан сэтгэлтний буянтай үйлдэл.



Үйлдэл, үг яриа, бодол санаагаа зөв болгоорой.



Сайн үйлийг өдөр бүр дадуулж хэвшүүлэх нь хэзээ нэгэн цагт тохиолдох саад бэрхшээлийг хялбар даван туулна гэдгийг ухамсарлаж доорх хүснэгтийг гэрийнхэнтэйгээ хамтран хийгээрэй.

Бие даах ажил:

Танай гэр бүлийн өдөр бүр хэвшүүлсэн сайн үйл	Танай гэр бүлийн өдөр бүр, цаашид хэвшүүлэх сайн үйл

3.2. МОНГОЛЫН УЛАМЖЛАЛТ БАЯР ЁСЛОЛТОЙ ХОЛБООТОЙ ЗАН ҮЙЛ

🌀 МОНГОЛ БАХАРХЛЫН ӨДРИЙН УЧИР УТГЫГ ОЙЛГОЖ УХААРЪЯ

ЭЗЭН ЧИНГИС ХААНЫ МЭНДЭЛСЭН ӨДРИЙГ МОНГОЛ БАХАРХЛЫН ӨДӨР БОЛГОСОН УЧРЫГ УХААРЪЯ

Монгол Улсын нэр хүнд өсөж, дэлхийн түүхийн тавцанд бие даасан улсыг гаргаж ирсэн түүхэн хүнийг хойч үе нь дурсан санах нь чухал.



Чингис хааны түүхэн гавьяа зүтгэлийг дэлхий дахинд ийнхүү өндрөөр үнэлж байгаа нь түүний үр хойчид их эзэн хаанаа санан дурсах, үйл хэргээр нь бахархах сэтгэлийг эрхгүй төрүүлж байна. Тиймээс Монгол улсад жил бүр их эзэн хааныхаа мэндэлсэн өдрийг тусгайлан тэмдэглэх болсон явдал нь Чингис хаан төдийгүй, монголчуудын түүх, соёлыг дэлхийн олон орны ард иргэдэд үнэн зөвөөр ойлгуулах, сурталчлан таниулах, түгээн дэлгэрүүлэх зэрэг олон талын ач холбогдолтой.

АНУ-ын “Вашингтон Пост” сонин 1996 онд Чингис хааныг “Хоёрдугаар мянганы түүхэн хүн” хэмээн зарлаж, 2005 оны 11 дүгээр сард НҮБ-ын Ерөнхий Ассамблей Их Монгол улс байгуулагдсаны 800 жилийн ойг дэлхий дахинаа тэмдэглэн өнгөрүүлэх талаар тусгай тогтоол гаргажээ.

Эл өдрийг зүгээр амарч өнгөрөөдөггүй. Харин их хааны үйл хэргийг судлах, түүний шударга зарчимч хүмүүжлээс суралцах зэргээр тэмдэглэн өнгөрүүлдэг.

Монгол бахархлын өдөр бол монгол хүн бүрийн санаж сэрэхийн баярын өдөр

Монгол бахархлын өдрийн учир шалтгааныг мэдэж, эзэн хаанаараа бахархцгаая.

Монголчууд бидний өвөг дээдсээс үлдээсэн хамгийн том бөгөөд үнэт өв бол Монгол түмний төрт ёсны баялаг хийгээд баатарлаг түүх юм. Төр бол улсын амин сүнс, улс орныг жолоодон удирдах гол хэрэглүүр. Төргүй улс гэж байдаггүй.



*Зургийг Ардын
зураач Ү.Ядамсүрэн*

Төр бол нэг талаас хүчтэй, шударга, төв байж, иргэдийн итгэл хүндэтгэлийг хүлээж, нэгэн жолоонд нэгтгэж, тэднийгээ тайван амьдруулах нөгөө талаас иргэд төрөө дэмжиж, төрөө бэхжүүлэхэд хүчин зүтгэх, хуулиа шударгаар биелүүлэх гэсэн хоёр хүчин зүйлийн шүтэлцээнд оршиж мандан бадардаг. Тэгвэл ингэж хөгжүүлж бидний бахархал болсон түүхэн хүн бол их эзэн Чингис хаан билээ.

Монголчууд эрт дээр үеэс төрөө дээдлэх, өтгөс нялхсаа өргөх, аав ээж ачит хүмүүсээ хүндлэх соёлыг бий болгож ирсэн ард түмэн билээ. Төрөө дээдлэх ухаан нь өвгөд буурлаа хүндлэх, аав ээжээ асарч өргөх ухаанаас эхтэй. Иймээс Монголчууд “Хүн ахтай, дээл захтай” хэмээх зүйр үгээр хүндлэлийг хэлэлцэж, мөрдсөөр ирсэн билээ. Монголчуудын сэтгэлгээгээр айл гэр бол төр улсын доторх “гэр улс” юм. Аль алинд нь ёс журам, ах захаа хүндлэх ёс адилхан хэрэгждэг билээ.

Монгол бахархлын өдрийн утга учрыг танин мэдсэний ашиг тус, эс танин мэдсэний хор уршгийн талаар ярилцъя.

Эзэн Чингис хаан эцэг өвгөдөөс уламжилж ирсэн төрт ёсыг уламжлан сахигч байсан төдийгүй, урьдын овгийн байгууллын үеийн хэв хууль, заншлыг төрийн албан ёсны бичиглэсэн хууль болох “Их засаг”-ийг бий болгож баталгаажуулсан билээ. Түүний төрт ёсыг дээдэлсэн олон арван сургаал нь монголчуудын дунд уламжлан хэлэгдсээр ирсэн бөгөөд бидний соёл иргэншилтэй салшгүй холбоотой. Тэдгээр сургаал нь ямагт монголчуудын тусгаар тогтнолоо хадгалах үзэл санааны үндэс болж байв. “Түүхээ мэдэхгүй бол ойд төөрсөн сармагчинтай адил” хэмээдэг. Тиймээс Их Эзэн хааны “Их засаг” хууль, “Чингисийн билиг сургаал” нь төрийг хууль цаазын зэрэгцээ сэтгэл оюуны хүчээр төвшитгөх бодлого, үзэл санаа байжээ.

Дасгал 33

“Чингисийн билиг сургаал”-ыг уншиж, ёс суртахууны утгыг тайлбарлаарай.

- Харьтан дайсан лугаа харвалдахад харцага шувуу мэт яв.
- Эвийн хаан засаг залбаас түмэнд өлзийтэй.
- Бие баатар болбоос нэгэн үеийн баатар
Билиг баатар болбоос түмэн үеийн баатар.
- Биеийн бөхөөр нэгийг ялна
Сэтгэлийн бөхөөр олныг ялна.
- Саруул ухаанаас илүү сайн нөхөр байдаггүй.



Чи эх орныхоо юугаар бахархдаг вэ? Хэнээр бахархдаг вэ? Өөрийн түүх соёлын ололтоороо бахархах, спорт, урлаг, шинжлэх ухааны гарамгай хүмүүсээрээ үеийн үед бахархаж, үлгэр дуурайл болгох үзэл санаа, мэдрэмж, итгэл үнэмшил хүн бүрт төрдөг. Энэ бүхнээс үндэсний бахархал бий болно. Бид их эзэн хааны мэндэлсэн өдөр буюу билгийн тооллын өвлийн эхэн сарын шинийн нэгнийг “Үндэсний бахархалт өдөр” болгон тэмдэглэдэг. Өвөг дээдэс эх орныхоо төлөө амиа өргөж, бидэнд газар нутгаа бүрэн бүтэн үлдээсэн бол одоо бид шаргуу ажиллаж, бие биеэ хүндэлж, эх орноо хөгжүүлэх юм. Эзэн хичээвэл заяа хичээнэ.

Бие даах ажил:

Энэ даалгаврыг гэрийнхэнтэйгээ хамтран хийгээрэй.

- Жил бүр их эзэн хааныхаа мэндэлсэн өдрийг тусгайлан тэмдэглэх болсон шалтгаан юу вэ?
- Монголчуудын түүх, соёлыг дэлхийн олон орны ард иргэдэд үнэн зөвөөр ойлгуулахад юу хийвэл зохилтой вэ? Чи юу хийж чадах вэ?
- “Монгол бахархлын өдөр”-өөр сурталчлан таниулах, түгээн дэлгэрүүлэх зүйл юу вэ?

МОНГОЛ ТҮМНИЙ БАХАРХАЛ, ЭЗЭН БОГД ЧИНГИС ХААН БОЛОХЫГ УХААРЪЯ

Түүхэн бахархалт хүмүүсээ эргэн дурсах, үйл хэргийг нь дурсан санах, үнэт зүйлээс суралцах нь өнөөгийн бидний үүрэг мөн.

Монгол нутгийн газар шороон дээр мандаж буурч явсан Хүннү, Сяньби, Нирун, Түрэг, Уйгар, Хятан зэрэг өмнөх овог аймгуудын төр улсын түүхээр нөхцөлдөж боловсорсон төрт ёсны уламжлалд суурилсан Их Монгол Улсыг эзэн Чингис хаан 45 насандаа байгуулж, “Их засаг” хуулиа батлан хэрэгжүүлснээр урьд өмнө хаана ч байгаагүй их эзэнт гүрнийг хүн төрөлхтний түүхэнд мандуулж, дэлхийн улс орны цаашдын хөгжилд хүчтэй нөлөө түлхэц үзүүлжээ.

Монгол хүний үнэт зүйл нь монгол хүн, эх орон, газар нутаг, үндэсний соёл, бичиг, урлагийн бүтээл, туулж ирсэн үлгэр жишээ түүх, түүнийг бүтээгчид билээ. Энэ бүхнийг хүндэтгэж, утга учрыг нь мэддэг, хүндэтгэдэг, бусдадаа түгээдэг байх нь эх орондоо эзэн байх эрх үүргээ ухамсарлаж, хариуцлагатай, бүтээлч иргэн болсны шинж мөн. Орчин үеийн монгол хүн бол хүн төрөлхтний дэвшилтэт соёл мэдлэгээс суралцахын зэрэгцээ үндэсний үнэт зүйлээ марталгүй сурч явах ёстой. Ингэж дэлхийтэй өрсөлдөж, дэлхийд монголынхоо нэрийг гаргаж чадна.

Үнэт зүйлээ танин мэдье

“Үндэстнүүд бий болсон цагаас эхлэн өөрсдийгөө мэдэрч ухаарсан газар нутгаа хамгаалж, төр улсаа төвхнүүлэн, түүхэнд ул мөрөө үлдээж иржээ. Харин үндэстний мэдрэмж багатай нь төрийн тусгаар тогнолоо алдаж, үндэстний хувьд мөхөж, бусдад уусан алга болсныг түүх гэрчилнэ” гэж түүхч Ж.Болдбаатар хэлжээ.

Их хааны өдрийг тэмдэглэн өнгөрүүлэхийн гол ач холбогдол бол эх орноороо бахархах, эх орноо хүндлэх, эх орноо хөгжүүлэхийн үндсийг олж харахад оршино. Эх оронч үзлийг салбар бүрт амжилт гаргаж ирсэн хүмүүсийн зүтгэл, амжилт, сургамжаар төлөвшүүлж болно.

Эх оронч үзэл нь дайн, зэвсэгт мөргөлдөөний үед илэрдэг зүйл биш болсон. Байгаа орчиндоо цэвэр цэмцгэр байхаас эхлээд ажилсаг хөдөлмөрч байх, бусдыг хүндэтгэх зэргээр ч илэрнэ. “Ташуураар хамгаалдаг байсан эх орноо тархиараа хамгаалах цаг ирсэн” хэмээн их зохиолч Л.Түдэв бидэнд сануулсан. Их хаанаа дурсан санаж, түүний шударга дайчин, тэвчээртэй, алсын хараатай үйлдлүүдийг танин мэдэх нь тархиараа эх орноо хамгаалж байгаа үйл хэргийн нэг мөн. Эх оронч үзэл нь хүнлэг энэрэнгүй, ажилч хичээнгүй чанарт шингэдэг. Өнөөдөр бид шаргуу хичээллэж, ажиллаж, бие биеэ хүндэлж, эх орноо хөгжүүлэх хэрэгтэй. Эзэн хичээвэл заяа хичээнэ.

Дасгал 34

Дараах эхийг анхааралтай уншаад асуултад хариулаарай.

Алтан ногт

Нэгэн өдөр Чингис хаан Шихихутагийг дуудан ирүүлээд түүнд алтан тоногтой ногт өгөөд – Энэ алтан ногтыг олны хөлийн газар, хүний нүдэнд харагдахуйц зам дээр тавьчхаад ир! гэв. Түүнийг авсан, аваагүй хамаагүй бүгдийг нь бариад над дээр авчирна шүү! гэжээ. Шихихутаг дөрвөн хүн хажуугаар нь өнгөрсөн боловч хэн нь ч аваагүй хэмээн Чингис хаанд айлтгаад нөгөө дөрвийг оруулж ирэв. Энэ алтан ногтыг харсан уу? Харсан, хаантаан гэж тэр хариулав. Чингис хаан: Үнэ цэнтэй эд гэдгийг чи мэдээгүй юм гэж үү? гэхэд Мэдсээн, алтан тоногтой эд байсан шүү дээ хэмээхэд, тэгээд чи яагаад аваагүй юм бэ? гэж асуухад нөгөө хүн толгой сэгсрэн: “Би яах” зориглох билээ. Алдаж гээгдүүлсэн эд зүйлс анхны эзэндээ очих учиртай гэхэд, хэрэв түүнийг олоод өөртөө авсан, нуун дарагдуулсан бол толгойгүй болно. Их засагт заачихсан байдаг шүү дээ! гэв.

Чингис хаан: “- Чи яагаад аваагүй юм бэ?” хэмээн хоёр дахь хүнээс асуув. “Надад тэр ногтноос дутахааргүй ногт байгаа л даа. Намайг Найман аймагтай зоригтой дайтсан гээд манай мянганы ноён шагнасан

юм л даа.” гэж хариулав. Чингис хаан гурав дахь хүнээс: “Өөрт чинь арай бүр илүү үнэ цэнтэй ногт байгаа юм биш биз дээ?” гэж асуухад, тэрбээр: “Үгүй ээ, хаантаан. Би дараа дайлаар мордохдоо түүнээс илүүг олоод авна шүү дээ.” хэмээн хариулав.

- Чиний хувьд? хэмээн дөрөв дэх хүнээс асуухад: “Энэ бол миний эд зүйл биш. Өөрийн бус зүйлийг авна гэдэг гутамшигтай хэрэг. Нэгэн удаа Жүрхэдийн Сачабэхийн нөхөр Хатигдай алтан ногт хулгайлаад баригдсан гэсэн. Тэр үед хаан эзэн та хулгай тонуул хийхэд яс махнаасаа үзэн яддаг учраас бидний хэрэглэх зүйлс өөрсдийн ариун хөдөлмөрийн үр шим байх ёстой. Гэтэл хулгайч, луйварчид хөлс хүчээ гаргаагүй байж бусдын эд зүйлсийг зүй бусаар авч хүмүүсийг мөлждөг. Тийм болохоор хар хэрээ шиг тийм хулгайч луйварчдыг газартай тэгшлэх хэрэгтэй хэмээн таны айлдсаныг би сонссон юм л даа.” гэжээ.

Чингис хаан Шихихутаг руу харж инээмсэглээд: “Ийм шулуун шударга ард иргэдтэй юм чинь бид юундаа алдах вэ! Аливаа хүний шударга нь дэгжинэ.” хэмээв. *(Лувсанданзан. “Алтан товч”)*

- а. Уг түүх бидэнд юуг ойлгуулахыг хүссэн бэ?
- б. Шударга байхын ач холбогдол юу вэ?

Бахархалт хүнийхээ түүхийг мэдэхийн ашиг тус, мэдэхгүй явахын хор хөнөөлийн талаар мэдэж амьдаръя.

Орчин үед дэлхийн түвшний мэдлэг, өөрийн соёл түүхийн мэдлэгийг хослуулан эзэмших нь чухал юм. Чингис хааны өдрийг хүн бүр ухамсартайгаар тэмдэглэн өнгөрүүлж, эцэг эхчүүд, сургууль, байгууллагууд, төр засаг бүгд нэгэн сэтгэлээр хандаж байх ёстой. Энэ бол бидний ёс суртахууны үүрэг билээ. Үүргээ биелүүлэх эсэх нь хэр зэрэг ухамсарласнаас шалтгаална. Хэрвээ их хаан эзэнт гүрнийг байгуулж бидэнд үлдээгээгүй бол өнөөдөр бид хэн байх байсан эсэхийг тунгааж боддог байх нь чухал. Хэрвээ бид их хааныхаа түүхийг мартвал түүн шиг гунигтай зүйл үгүй билээ.

Дасгал 35

- а. Дараах сургаалыг уншиж ёс суртахууны гол утгыг гаргаж тайлбарлаарай. Энэ сургаалаас амьдралдаа хэрэгжүүлэх зүйлийг тэмдэглэж, дагаж мөрдөөрэй.
- б. Тэмүжиний бага насандаа тэвчээртэйгээр туулж гарсан ямар явдлыг мэдэх вэ? Гэрийнхэнтэйгээ ярилцаж, гүйцэтгээрэй.

Чингис хааны есөн эрдэм

Бусдын зовлонг бие дор эргэцүүлэх
Буруу тэрслүүгээр хэрхэвч үл явах

Булт хүмүнийг өргөн хүндэлж хичээнгүйлэх
 Бодох, шинжих бодлого дор ухааныг нарийвчлах
 Буцах булгихыг үхэвч үл үйлдэх
 Бузар ужид дор согтууран үл живэх
 Бусдын эд хөрөнгө дор ховдоглон үл горилох
 Буруу гэмээ эгүүлэн ичих эмээхийг мэдэх
 Бусармагийг засахуй дор зориг үл шантрах

Эл есөн эрдэм есүүлийг магад бүрдүүлэн чадваас түүнийг сая ачлалт сайн хүн, эрдэмт баатар эр хэмээнэ.

Өөрийгөө сориорой.

Дараах бодомжийг уншаад санал нийлж буй бол нэмэх (+), санал нийлэхгүй бол хасах (-) тэмдэглэгээ хийж үндэслэлээ бичээрэй.

Бодомж	Тийм	Үгүй
Үйлийн үр бол бие, хэл, сэтгэлийн үйлээс боловсрох үр дүн.		
Үйлийн үрийн тухай ойлголт нь зэрэг, сөрөг утгатай.		
Үйлийн үрийн тухай ойлголт нь сөрөг утгатай.		
Амар амгалан, аз жаргал хүнээс өөрөөс нь хамаарна.		
Бүх зүйл бидний сэтгэлээс бий болдог.		
Муу бодол, хэрцгий үйлдэлдээ баярлах нь үйлийг хөнгөн болгодог.		
Сэтгэл бодлоос хамаарч үйл хүнд, хөнгөн болдог.		
Тасралтгүй хэрэгжүүлэх дадлыг бий болгосноор зорьсондоо хүрч чадна.		
Хүний үйлдсэн муу үйлд өөрийн чинь сэтгэлээс өөр хэн ч буруугүй.		
Хүний үйлдсэн муу үйлд өөрийн чинь сэтгэлээс өөр нэгэн буруутай.		
Хүний бодол өөрийг нь тодорхойлдог.		
Бэрхшээл тулгарахад нөхцөл байдлаа сайтар тунгаах хэрэгтэй.		
Чингис хааны түүхэн гавьяаг дэлхий дахинд өндрөөр үнэлдэг.		
Чингис хааны өдрийг ухамсартайгаар тэмдэглэн өнгөрөөх хэрэгтэй.		

Бид “Уламжлалт өв соёлоосоо суралцъя” бүлгийг судалж дууслаа. Хүн амьдралдаа сайн, муу үйлийг таньж, түүний үр дагаврыг ойлгох нь чухал. Бидний бодол санаа зан төлөвийг илтгэдэг. Зөв бодол сайн сайхныг, муу бодол муу муухайг дагуулдгийг санаж сайн үйлийг эрхэмлэж яваарай.