

**ДӨРӨВДҮГЭЭР БҮЛЭГ. АХЛАХ АНГИЙН СУРАГЧДЫН ЭЗЭМШВЭЛ ЗОХИХ
МЭДЛЭГ, ЧАДВАР, ДАДЛЫН ТОДОРХОЙЛОЛТ, ТОВЧ ТАЙЛБАР**

АРАВДУГААР АНГИ

1.ӨӨРИЙГӨӨ ТАНЬЖ, ХӨГЖҮҮЛЬЕ	
1.1. Арга, билгийг дадуулья	
1.1.1 Аргыг дадуулах учир шалтгааныг танин мэдэх	
Аргыг тодорхойлох	Арга гэдэг нь мэдлэгийг зөв тийш залдаг ухаан юм. Жишээ нь: амьтан бүгдийг зовлон бүхнээс нь хагацуулж өгье гэсэн энэрэхүйн нинжин сэтгэл, бусдыг муу бүхнээс нь хагацуулж өгье, тэгэхийн тулд өөрийн алдаа гэм бүгдийг засъя гэсэн сэтгэл бол арга юм. Мэдлэгийг зөв тийш зална гэдэг нь: сурагч олон хичээлд хэчнээн сайн сурсан ч тэрхүү мэдлэгийг өөрт болон бусдад тустай болгохын тулд аргаар хөтлүүлж залуулах хэрэгтэй. Тэгэхгүй бол хэчнээн мэдлэгтэй байгаад аргаар хөтлүүлж, зөв тийш залуулахгүй бол буруу сэтгэлийн нөлөөгөөр буруу тийш залж, мэдлэгээ муу үйлд ашиглаж, түүнээсээ улбаалан амьдралдаа алддаг.
Аргыг дадуулсны ач тусыг танин мэдэх	Өөрийн эзэмшсэн мэдлэгийг өөрт болон бусдад тустай болгон хувиргаж чадах нь аргыг дадуулсны ач тус юм. Аргыг дадуулснаар сэтгэл өөрөө уужуу болж, улам тэлдэг. Сэтгэл ийнхүү тэлснээр аливаа бэрхшээл, зовлон өөрт зовлон шаналал болохгүй, түүнд сэтгэл торохгүй болж, сэтгэл өөрөө амар амгалантай болно. Амар амгалантай сэтгэлийн үүднээс гаргасан шийдвэр зөв болж, өөрийн хийж байгаа үйл, ажил хэрэг ч өөрт болон бусдад тустай болдог.
Аргыг эс дадуулсны гэмийг танин мэдэх	Аргыг дадуулахгүй бол хүн хэчнээн их мэдлэг, чадвар эзэмшсэн байсан ч түүнийгээ буруу тийш залж, муу үйлд ашиглаж, үүнээс улбаалан өөрт болон бусдад хүндрэлтэй, төвөгтэй асуудлууд бий болно. Аргыг эс дадуулснаар бие, хэл, сэтгэлийнхээ гэм бүгдийг засъя гэсэн сэтгэл, нинжин энэрэхүй сэтгэл дутсанаар өөрийн алдааг олж харж чадахгүй, сайн үйлийн зүгт, сайн үйлд өөрийгөө чиглүүлэхэд учир дутагдалтай болдог. Энэ нь аргыг дадуулаагүйн гэм юм. Аргыг дадуулаагүйгээс сэтгэл аливааг ахархан богино боддог болж, ингэснээр амьдралын жижиг сажиг бэрхшээл өөрт улам том асуудал болж, сэтгэл түүнд торж, сэтгэлийн шаналал улам нэмэгдэнэ. Түүнээс гадна аргыг сайн дадуулахгүй бол хэчнээн урт хугацаанд, хэчнээн зүтгэл гарган ажил хөдөлмөр эрхэллээ ч тэр нь үр өгөөж муутай болно. Энэ нь аргыг эс дадуулсны бас нэг гэм юм.
1.1.2 Аргыг хэрхэн дадуулах	
Аргыг дадуулах аргачлалыг танин мэдэх	Эцэг эх, ачтай хүмүүсийнхээ ачийг санаж, өөрийн сурах болон эрхэлж буй ажил хөдөлмөрөө тэднийхээ сайн сайхны төлөө зориулья гэж бодох, өөрийн ах дүү нар, зовж зүдэрч байгаа амьтан бүхнийг амар амгалантай сайн сайхан байлгаж, тэгэхийн тулд би өөрийн бие, хэл, сэтгэлийн алдаа дутагдлаа засаж, бусдыг баярлуулья, тэгэхийн тулд

	<p>би хийж байгаа үйл бүхнээ эдгээрт зориулж байна гэж бодвол аргыг дадуулахад хамгийн нэн тэргүүний хэрэгтэй бодлыг бодож байгаа болно. Хичээлээ давтах, ажил хөдөлмөр хийх, худалдааны ажил эрхлэх зэргээр аливаа ажил бүгдийг хийхдээ “Би ямар сэтгэлийн үүднээс хийж байна” гэдгээ ямагт ажиглан буруу сэтгэлийн үүднээс хийж байвал “Энэ болохгүй” гэж түүнийгээ зөв болгон засаж, хандлагаа өөрчлөхийг хичээх нь аргыг өдөр тутам дадуулахын аргачлал болно. Хийж буй үйлдлээ зөв сэтгэлийн үүднээс хийж байна уу, үгүй юу гэж ажиглаж, ямагт зөв сэтгэлийн үүднээс хийхийг хичээх, оролдох нь аргыг өдөр тутам дадуулах үйл явц юм.</p>
<p>Аргыг өдөр тутам дадуулах</p>	<p>Өглөө хичээл номоо сурахаар сургуульдаа явах, гэр орны ажлаа хийх, ажил хөдөлмөр эрхлэх зэрэг хийх бүх ажлаа өөрт ачтай хүмүүсийнхээ сайн сайхны төлөө, тэднийг амар амгалантай, баяр баясалтай, сайн сайхан байлгахын төлөө би хийх юм шүү гэж бодно. Өдөр би хийж байгаа үйлдлээ, ажлаа өглөө бодсон шигээ зөв зорилгоор хийж байна уу, үгүй юу гэж хянан үйлдэл, ажлаа улам зөв зорилгоор хийе гэсэн бодлыг дахин төрүүлнэ. Орой өглөөнөөс хойш хийсэн бүх үйлдлээ дахин сайн бодно. Унтахынхаа өмнө “Би үйлдлээ ямар сэтгэлийн үүднээс хийсэн байна вэ” гэдгээ дүгнэн цэгнэж, буруу сэтгэлийн үүднээс, буруу зорилгоор хийсэн байвал түүнийгээ гэмшиж “Дахиад би ингэхгүй шүү” гэж бодох, хэрэв зөв сэтгэлийн үүднээс хийсэн байвал “Үүнийгээ би алдахгүй цаашид улам хичээнэ шүү” гэж өдөр бүр өглөө, өдөр, орой ийнхүү бодож, өөрийгөө чиглүүлэхийг аргыг өдөр тутам дадуулах гэнэ.</p>
<p>1.1.3 Билгийг дадуулах учир шалтгааныг танин мэдэх</p>	
<p>Билгийг тодорхойлох</p>	<p>Билиг нь аливаа юмсын мөн чанарыг мэдсэн ухааныг хэлдэг. Тодруулбал, өөрт асуудал тулгарахад түүний гол зангилаа болон гарцыг зөв танин мэдэж чаддаг, аливаа үйлийг хэрхэн хийвэл өөрт амар хялбар хийж бүтээж болохоор буйг зөв олж чаддаг ухааныг хэлнэ.</p>
<p>Билгийг дадуулсны ач тусыг танин мэдэх</p>	<p>Аливаа юмс, үзэгдлийн мөн чанарт бодит байдал талаас нь хандаж чадвал билгийг дадуулж байгаа хэрэг юм. Аливаа юмс, үзэгдэл, асуудал, мөн хүнд тохиолддог сайн, муу зүйл бүгдэд мөн чанарыг нь зөв мэдэж, бодит байдал талаас нь хандаж чадахыг хэлнэ. Тухайлбал, бэрхшээл тулгарахад даван туулж чадна, мөн өөрөө шаналахгүй, бусдыг зовоохгүй байж чадна. Сайн зүйл тохиолдоход түүнийг өөрт болон бусдад тустай болгож чадна, мөн түүнийг урт хугацаанд эдэлж, ач тусыг нь хүртэхээр болгож чадна. Эдгээр нь билгийг дадуулсны ач тус юм.</p>
<p>Билгийг эс дадуулсны гэмийг танин мэдэх</p>	<p>Аливаа асуудлын мөн чанар нь юу байна, яагаад ийм болов, түүнээс гарах гарц нь юу байна гэж эргэцүүлэн бодож, түүний мөн чанарт нь хандаж байхгүй бол хүн тухайн агшинд өөрийг эзэмдэж байгаа сэтгэл, өөрт бодогдож байгаа бодол бүрийн үүднээс аливаад хандах гээд</p>

	<p>байдаг. Ийнхүү хандвал зарим тохиолдолд зөв бодол хааяа төрж, түүний үүднээс сайн үйл хийдэг ч, хүн ихэнхдээ буруу бодлын үүднээс шийдвэр гаргаж, бусадтай буруу харилцах, өөрийн зорьсон зорилгодоо хүрч чадахгүйд хүрэх гэх мэтээр алдаж эхэлдэг. Тиймээс билгийг дадуулахгүй бол, мөн билиг гэдгийн мөн чанарыг мэдсэн ухааныг өөрт байна уу, үгүй юу гэж ажиглаж, тэрхүү ухааныг өөртөө дадуулж, хэвшүүлэхгүй бол, өөрт бодож байгаа бодол, эсвэл бусдын хэлсэн үг, бусдын нөлөө төдийгөөр аливаад хандах гээд байдаг. Ийнхүү хандвал энэ нь муу үр дагавар дагуулдаг. Хялбар хийчихээр ажил хүнд болж, хурдан, хялбар зохицуулчих, шийдчихээр асуудал их томорч, өөрт болон бусдад төвөгтэй болж хувирах, мөн бусдыг баярлуулахад илүү их баярлуулж болохоор байтал бага зэрэг баярлуулах, хүч нь сул болох, баярлуулах битгий хэл гомдоох гэх мэт муу үр дагаврууд гардаг. Эдгээр нь билгийг дадуулж, түүний мөн чанарыг эргэцүүлээгүйн гэм юм.</p>
<p>1.1.4 Билгийг хэрхэн дадуулах</p>	
<p>Арга, билгийг ялган танин мэдэх</p>	<p>Билиг гэж аливаа зүйлийн мөн чанарыг ухаарсан ухааныг хэлнэ. Арга нь билгийг юуны төлөө хийхийг, ашиглахыг залж байдаг ухааныг хэлнэ. Арга нь билгийг хөтөлж, билиг нь аргадаа хөтлүүлж явдаг. Хүн хэдий чинээ хурц ухаантай, хэдий чинээ мэдлэгтэй байсан төдийгөөр хангалтгүй. Хүн аргын үүднээс мэдлэг ухаанаа ашиглахгүй бол арга дутсанаас хүн мэдлэг ухаанаа муу үйлд, өөрт болон гэр бүл, бусдад хорлолтой үйлд ашигладаг. Тиймээс билиг нь мөн чанарыг мэдүүлж, арга нь түүнийг хөтөлж явдаг ухаан юм.</p>
<p>Билгийг дадуулах аргыг танин мэдэх</p>	<p>Өглөөнөөс эхлэн орой унтах хүртэл хүнд сайн, муу олон зүйл тохиолдоно гэж үзвэл тэдгээрт бодит байдал талаас нь хандсан, бодит үнэнийг нь ухаарсан, мөн чанарыг нь мэдсэн ухааныг өөрт байна уу, үгүй юу гэж ажиглаж, түүнийг бий болгохын төлөө хичээх, өдөрт хэд хэдэн удаа энэ тухай бодож, тухайн зүйлийн бодит байдал нь яг юу байв, мөн чанар нь юу байв гэж учрыг нь олохыг хичээх нь билгийг дадуулах юм.</p>
<p>Билгийг өдөр тутам дадуулах</p>	<p>Өөрт тустай, үнэн үг хэлдэг бусад хүнээс лавлаж, учир шалтгааныг нь асууж, эргэцүүлэн бодож байх нь билгийг өдөр тутамдаа дадуулахын нэг хэлбэр болно. Хүн хүнд, хэцүү бэрхшээл тулгарахад тэдгээрийн мөн чанарыг бодит байдлаар нь бодож чадвал тайвширдаг. Жишээ нь: би хэн нэгэнд тусалсан ч тэр намайг муу үгээр хэлж, таагүй байдал үзүүлсэн тохиолдолд билгийг дадуулж байгаа хүн бол “Энэ хүн чин сэтгэлээсээ хэлсэн үү, өөрийн эрхээр хэлсэн үү, буруу сэтгэлээ барьж дийлэхгүй хэлсэн үү, атаархаад хэлсэн үү эсвэл бусдын нөлөөнд автаад хэлэв үү, аль нь ч байлаа гэсэн энэ хүн өөрийн зүгээс өөрийгөө барьж дийлэхгүй байна. Бодит үнэн нь бол энэ хүн өөрийгөө барьж дийлэхгүй байгаа учраас ийм байдал надад үзүүлж байна. Иймээс хэлсэн үг нь намайг хатгаад авахгүй, тийм үйлдэл гаргалаа ч би түүнийг хүндээр хүлээж авахгүй, энэ хүн өөрийн эрх байхгүй ийм үйлдэл гаргалаа. Гэвч энэ хүн амгаланг хүсэж байгаа, зовлонг хүсэхгүй байгаа тиймээс энэ хүний асуудлыг би улам хурцатгаж болохгүй” гэж</p>

	бодвол бодит байдлыг харж чадаж байгаа юм. Ингэж бодож чадсан хүн тухайн асуудалд тайван, хүлээцтэй хандаж чаддаг. Өдөр бүр асуудал тулгарахад ийнхүү бодож, хичээж чадвал өдөр тутам билгийг дадуулах гэнэ.
Арга, билгийг хослуулан дадуулах	Арга, билиг байхгүй бол хүн зөв зүйлд чиглэдэггүй. Хэрэв билгийг дадуулаагүй бол хэчнээн сайн санаа, зөв сэтгэл байлаа ч сайн санаа төдий болоод л үлдэнэ. Арга байхгүй билиг байснаар бусдад хортой муу үйл сэтгэж, олон хүнд хортой үйл хийдэг тул сайн үр дүн гарахгүй. Тийм учраас арга, билиг хослон байж өөрт болон нийгэмд, бусдад тустай, энэ дэлхийд хэрэгтэй сайн үйлүүд хийж, сайн үр дагавруудыг бий болгодог.
2.БУСДЫГ ХҮНДЭЛЖ, БАЯРЛУУЛЪЯ	
2.1.Бусдыг болон орчныг мэдэрье	
2.1.1 Бусдыг зөв ойлгох, бусдад өөрийгөө зөв ойлгуулахын ач тусыг танин мэдэх	
Бусдад туслахад болон тэднийг баярлуулахад хялбар болох	Бусдыг зөв ойлговол бусдад туслахад болон тэднийг баярлуулахад хялбар болно. Яагаад гэвэл бусад хүн жаргалтай байна уу, зовлонтой байна уу, юу хүсэж байна, юуг хүсэхүй байна гэдгийг ажиглаж, эргэцүүлэн бодож, улмаар бусдаас асууж хичээсний үр дүнд цаад хүнд хэрэгтэй зүйлийг нь өгч чадахаар бол өгдөг, хүсэхгүй байгаа зүйлээс нь холдуулах зэргээр түүний нөхцөл байдалд тохируулж чадвал бусдад өөрийн тусыг амар хялбар хүргэж чадна. Баярлуулъя гэвэл цаад хүн юунд баярлахыг зөв ойлгож мэдвэл баярлуулахад хялбар болно. Эс тэгвээс хүнийг баярлуулах гээд гомдоох тохиолдол байдаг. Бусдыг зөв ойлгох аргыг нэг өдөр шууд сурахгүй ч одооноос эхлэн өдөр тутам дадуулж, хэвшүүлэх нь зүйтэй.
Бусадтай ойлголцоход хөнгөн хялбар болж, бусдын тусыг төвөггүй авч чадах	Өөрийгөө бусдад зөв ойлгуулах юм бол цаад хүнтэйгээ ойлголцоход хялбар болно. Өөрийн бодит байдлыг цаад хүн мэдэхгүй, би өөрөө тэр хүнийхээ бодит байдлыг бас мэдэхгүйгээс болж аливаа үл ойлголцол гардаг. Иймээс өөрийгөө зөв ойлгуулснаар цаад хүн таны бодит байдлыг сайтар таньж мэдэх ач тустай. Өөрийгөө зөв ойлгуулснаар бусад хүн өөрт тань ямар зүйл хэрэгтэй байна, ямар зүйл хэрэггүй байна, ямар тусламж хэрэгтэй байна гэдгийг зөв ойлгоно. Ингэснээр бусад хүний тусыг өөртөө төвөггүй авч чадна. Цаад хүнтэйгээ амархан ойлголцож чаддаг болбол бусдын тусыг төвөггүй авч чадах үндэс суурь бий болно.
2.1.2 Бусдыг хэрхэн зөв ойлгох	
Бусад хүн үг, үйлдлээрээ илэрхийлсэн, илэрхийлээгүй ч тэдний санаа бодол, хүсэл, зорилгыг ойлгож, таамаглан	Бусад хүнийг зөв ойлгох олон арга байдгийн нэг нь цаад хүн үг, үйлдлээ өөрт хандаж илэрхийлж байвал тэр хүнийг гаргасан үйлдэлтэй нь холбон бодож, ажиглахыг хичээх хэрэгтэй. Энэхүү аргыг нэг өдөр шууд амар хялбар сурахгүй ч өдөр бүр өөрөө хичээгээд ажиглаад байвал “Ингэсэн хүн нэг иймэрхүү байдаг даа” гэсэн ерөнхий ойлголттой болно. Тухайлбал, зарим хүн гомдлын үг хэлбэл энэ хүн юунд гомдсон юм бол, би юу хийх хэрэгтэй вэ гэж, нэг хүн хэтэрхий аархсан, онгирсон үг, үйлдэл үзүүлж байвал эдгээр үйлдэл энэ хүний

<p>мэдэх, мэдрэхийг хичээх</p>	<p>Бодит ааш араншин мөн үү, эсвэл сэтгэл нь өөр хэр нь үйлдэл дээрээ ингэж үзүүлж байна уу гэж тухайн үйлдлийг тэр хүн хүсэл бодол, зорилготойгоор үзүүлж байгаа нь мөн эсэхийг эргэцүүлж боддог. Ингэж бодсоны үр дүнд хүн ямар нэгэн үг, үйлдэл илэрхийлэхэд эдгээрийг уг хүний санаа бодол, хүсэл зорилгоос гарч байна уу эсвэл өөр бодол санаатай хэр нь үйлдэл нь ийм өөр болж байна уу гэдгийг ялгаж салгаж, ойлгож мэдвэл тухайн хүний нөхцөл байдлын талаар өөрт баримжаа бий болно. Ингэснээр бусдыг зөв ойлгох үйл явцад ахиц гарна. Бусад хүн үг, үйлдлээрээ илэрхийлээгүй байлаа ч “Энэ хүн юу бодож байна, юу хүсэж байх шиг байна, энэ хүнд тусалъя гэвэл яах ёстой вэ, энэ хүнээс өөрийгөө хамгаалъя гэвэл юу хийх ёстой вэ” гэж эргэцүүлж бодох, тухайн хүнээс асуулт асуух, тухайн хүнээс янз бүрийн үйлдэл илрэх эсэхийг ажиглах, мөн тухайн хүн үг, үйлдэл илэрхийлэхгүй байгаа ч хожим нь илэрхийлбэл би яах ёстой вэ гэж ажиглан мэдрэхийг хичээх юм.</p>
<p>Бусдын харц, царай, үг, үйлдлийг ажиглах, ярилцах</p>	<p>Бусадтай ярилцах үедээ харц нь ямар байгааг ажиглана. Харцыг нь хараад шууд мэдэхэд хэцүү ч “Энэ хүн ингэж хараад ингэж ярьж байна, тэгэхээр энэ хүн чин сэтгэлээсээ ярьж байна уу, эсвэл өөр зүйл бодож байгаа ч ярихдаа өөр үгээр хэлж байна уу” гэдгийг ажиглана. Ийнхүү байнга ажиглан бусадтай яриад байвал тодорхой хугацааны дараа өөрт сургамжтай туршлага хуримтлагдаж, хожим нь бусадтай ярилцахад амар хялбар болно. Ихэнх хүний сэтгэлдээ бодож буй бодол нүүр царайд нь тодорхой хэмжээгээр илэрдэг. Сэтгэлд нь юу бодогдоно тэр нь үг, үйлдлээрээ харьцангуй илэрдэг. Тиймээс энэ хүн баярлаж байна уу, гомдож байна уу, сэтгэлээсээ хийж байна уу, үнэн байна уу, худал байна уу гэдгийг мэдэж болох арга бол нүүр царайг нь ажиглаж харах байдаг. Үг, үйлдэл нь бодсон бодлоор нь хөтлөгдөж ингэж байна уу, эсвэл өөр бодлын улмаас ийнхүү илэрхийлж байна уу гэдгийг бусад хүний үг, үйлдлийг ажиглаж байвал амар хялбар таньж мэдэж болдог.</p>
<p>Бусдаас асууж, лавлаж мэдэх</p>	<p>Цаад хүнийг ойлгох аргын нэг нь та яаж байна гэж асууж тухайн хүний үг, үйлдэл, сэтгэл ямар нөхцөл байдалтай байгааг мэдэх юм. Цаад хүнээ ойлгохын тулд бусдаас энэ хүн ер нь яаж байна, сэтгэл нь ямархуу байна гэж асууж лавлаж мэдэж бас болно. Гэхдээ бусад хүн өөрөөс тань гуравдагч хүнийг асуух үед асууж буй хүнд хов зөөх үйлээр хандахгүй байх нь чухал.</p>
<p>2.1.3 Бусдад өөрийгөө хэрхэн зөв ойлгуулах</p>	
<p>Өөрийн санааг бусдад цаг үе, нөхцөл байдалд тохируулан аргыг нь олж тайлбарлах</p>	<p>Цаг үе, нөхцөл байдал болоогүй үед “Би ингэх гэж байгаа, би ийм хүн байгаа юм” гэж эсвэл өөрийгөө магтах зэрэг нь цаад хүнд таагүй сэтгэл төрүүлэх тул цаг үеийг нь тохируулж харилцах нь чухал. Энэ нь бусдад өөрийгөө зөв ойлгуулах нэгэн арга мөн. Нөхцөл байдалд тохируулах гэдэг нь товч ярих уу, дэлгэрэнгүй ярих уу гэх мэтээр бусдад өөрийгөө тайлбарлаж, ойлгуулах хэрэгтэй. Энэ нь бусдад өөрийгөө зөв ойлгуулах нэгэн арга болно.</p>
<p>Өөрийн бие, үйлдлээр</p>	

үзүүлж ойлгуулах	Эцэг эх, багш нараа баярлуулъя гэж байгаагаа өөрийн биеэр үзүүлэх хэрэгтэй. Энэ нь олон хэлбэртэй байж болно. Өөрийгөө тайлбарлаж ярихгүй ч үйлдэл дээрээ баярлуулах үйлдэл хийх, үгэн дээрээ чин сэтгэлээсээ “Надад аав ээж, багш минь их ачтай, би ачийг нь хариулна” гэж бусдад ярих нь бие, хэлний үйлдлээрээ үзүүлж байгаа хэлбэр юм. Энэ нь бусдад өөрийгөө зөв ойлгуулах нэг арга юм.
Бусдаар дамжуулан ойлгуулах	Хүнд өөрийгөө зөв ойлгуулж чадахгүй тохиолдолд зөв ойлгуулах нэгэн арга бол гуравдагч хүнээр цаад хүнд дамжуулан “Би ийм санаатай байгаа юм” гэж ойлгуулах хэрэгтэй. Гэвч гуравдагч хүн найдвартай, үнэн үг ярьдаг, нэмж хачирлаж ярьдаггүй хүн байх шаардлагатай болно.

2.2. Гэр бүлийн харилцаа

2.2.1 Гэр бүлийн харилцааг танин мэдэх

Эхнэр, нөхөр хоорондын харилцааг танин мэдэх	Нэг нэгнийгээ харилцан хүндэтгэж, үр хүүхдүүдийнхээ дэргэд уурлаж, маргаж, эвгүй үг хэлэхгүй байх, муу үлгэр болох үйлдлийг үзүүлэхгүй байх нь бие биеэ хүндэтгэх, үр хүүхдээ дээдлэх эхнэр, нөхөр хоорондын харилцаа юм. Эхнэр, нөхөр хоорондын харилцаа нь аль болох гэр бүлдээ халуун дулаан уур амьсгал бий болгохыг хичээж, аль болохоор нэг нэгэндээ гомдож, тунихгүй байхад тулгуурлана. Хэрэв гомдсон тохиолдол гарвал гомдлыг газар авахуулалгүй цаг тухайд нь нэн даруй харилцан ярилцаж, сэтгэлдээ тээж буй буруу бодлоо арилгах нь эхнэр, нөхөр хоорондын харилцаанд чухал байр суурь эзэлнэ.
Эцэг эх, үр хүүхэдтэйгээ харилцах	Эцэг эх нь үр хүүхдийнхээ амьдралд тустай үг хэлэх, амьдралд нь тустай үйлдэл үзүүлэхийг хичээх хэрэгтэй. Эцэг эх нь сэтгэлдээ “Миний үр хүүхэд ирээдүйд сайн хүн болоосой, сайн хүн болохын тулд одоо юу хэрэгтэй байна вэ” гэж ажиглаж, хүүхдийнхээ төлөө санаа тавьдаг байх хэрэгтэй. Ингэж үр хүүхдийнхээ хүсэл мөрөөдөл нь зөв байна уу, түүндээ хүрэх зөв арга олсон уу, зөв хүнтэй нөхөрлөж байна уу гэдгийг анзаарч ажиглаж байх хэрэгтэй. Монголчууд дээр үеэс “Хайр нь дотроо, хал нь гаднаа” гэсэн ардын үгээр үр хүүхдээ хүмүүжүүлж ирсэн. Байнга нялуурч, хүүхдээ хэлсэн үгээр нь байлгаад байвал эдгээр нь хайр биш юм. Зарим үед “Болохгүй боль, наадах чинь буруу” гэж үйлдлийг нь хорьж, тухайн үйлдлийг таслан зогсоож байгаа нь тухайн үед хүүхэд дургүйлхэх боловч тодорхой хугацааны дараа тэрхүү болиулсан үйлдэл нь хүүхдэд нь ач тустай болдог. Хожим хүүхэд нь “Аав ээж минь үүнийг битгий хий, боль гэсэн юм, энэ нь надад үнэхээр ач тустай байжээ” гэж мэдэрч, эцэг эхээрээ бахархах сэтгэл төрүүлдэг. Тиймээс үр хүүхдээ дотроо байнга хайрлаж байх ёстой, огт үзэн ядаж болохгүй. Харин байнга нялуурч, за за гэх биш, хааяа ширүүн үг хэлж, үйлдлийг нь боль гэж зогсоох нь гаднаа хал мэт боловч тодорхой хугацааны дараа энэрэл хайр болж ирдэг. Байнга нялуурч, за за тэг гэж хүүхдээ аясаар нь байлгавал тухайн үедээ хүүхэд эрхлэж, сайн сайхан өсөж байгаа мэт боловч, тодорхой хугацааны дараа хүүхэд “Тэр үед намайг боль гээд болиулахгүй яв даа, эцэг эх маань болиулаагүйгээс би өнөөдөр ингэж алдаж явна, тэр үед намайг зэмлэдэг байхгүй яв даа, намайг дураар нь байлгасан

	<p>болохоор би амьдралд ингэж алдаж явна даа” гэх бөгөөд ийнхүү өсгөсөн нь энэрэл хайр биш гомдол харуусал болж ирдэг.</p>
<p>Гэр бүлийн гишүүд, садан төрлүүд хоорондоо харилцах</p>	<p>Үр хүүхэд нь аав ээжтэйгээ, ах эгч нь дүү нартайгаа, дүү нар нь ах эгчтэйгээ хэрхэн харилцах харилцаа юм. Үр хүүхэд нь аав ээжтэйгээ харилцах: үр хүүхэд нь эцэг эхийнхээ ачийг санаж, ачийг нь санасан, дээдэлсэн сэтгэлийн үүднээс үг хэлдэг, үйлдэл үзүүлдэг байвал үр хүүхэд өөрөө сайн хүн болж хүмүүжнэ. Түүнчлэн эцэг эхээс үр хүүхдийнхээ төлөө, амьдралын төлөө хийж бүтээсэн нь үр хүүхдэд нь ач тусаа өгч, үр хүүхэд нь түүнийг эдэлж хэрэглэж чадна. Үр хүүхэд нь өөрсдийгөө тэргүүнд тавьж, уурлаж, уцаарлаж, эцэг эхээ муу үгээр хэлж байвал тэр нь өөрт муу, эцэг эхэд нь ч муу үр дагавартай бөгөөд хожим хойно өөрийнх нь үр хүүхэд өөрийг нь хүндлэхгүй. Өөрт муу гэдэг нь: өөрийн дураараа байж, аливааг эргэцүүлж бодохгүй, сэтгэлдээ өөрийгөө хойш тавьж бусдыг тэргүүнд тавьж дадуулахгүй байвал хожим нь гэр бүл болоход ханьтайгаа ч ойлголцоход хэцүү болдог.</p> <p>Эцэг эхийн зүгээс үр хүүхдээ чин сэтгэлээсээ ойлгож, сэтгэлдээ энэрэн, үйлдэл дээрээ ухаалаг буюу зарим үед зөөлөн, зарим үед үйлдлийг нь хорьсон, таслан зогсоосон үйлдлийг хийж байх хэрэгтэй. Үйлдэл үзүүлэх бүртээ үр хүүхдэдээ учирлаж, тайлбарлах нь зүйтэй. Нэг удаа ширүүн үйлдэл гаргалаа гэхэд дараа нь “Ийм учраас би чамд ширүүн үйлдэл үзүүлсэн, ингэхгүй бол ийм ийм муу зүйл болно, ийм ийм зүйл нь болохгүй байсан” гэж тайлбарлаж байх хэрэгтэй. Яагаад хатуурхсан гэдгээ эхлээд эсвэл дараа нь заавал тайлбарладаг байх хэрэгтэй. Ийм учраас би ингэж харилцсан гэдгээ тайлбарлахгүй бол үр хүүхэд нь түүнийг үзэн ядалтаар хүлээж авбал хэн хэнд нь ач тусгүй болно.</p> <p>“Хүн ахтай, дээл захтай” гэдэг. Ахмад хүнийг хүндэлж байж дараа нь өөрөө хүндлэл хүлээдэг монгол ёсоос суралцаж, ах эгч нараа, ахмад хүнийг хүндэлж сурах хэрэгтэй. Хооллох үед ч тэдний дараа нь аягатай хоолоо авдаг, суусан ч дээд талдаа суулгаж, өөрөө дараа нь суудаг гэх мэтээр залуу хүмүүс ахмад хүнээ хүндэлдэг, ах эгч нараа хүндэлдэг байх хэрэгтэй. Ах эгч нар нь дүү нараа хүндэлж, хайрлаж, дүү нар минь сайн сайхан байгаасай, яавал би дүү нартаа тус болох вэ, гэр орныхоо ажлыг хийж тус больё, дүү нартаа сайн үлгэр үзүүлэхийн тулд хичээл номдоо шамдъя, өөрөө зөв хүн болж хүмүүжье гэж бодох хэрэгтэй.</p> <p>Садан төрлүүдийн хоорондын харилцаа: ах дүү хүмүүс хоорондоо хов үг ярихгүй, аль болох өөр хоорондоо бие биенийгээ муулж ярихгүй, аль болохоор хоорондоо нэг нэгнийгээ зангидсан, нэг нэгэнтэйгээ ойр дотно байх яриа ярьдаг байх хэрэгтэй. Тэр хамаатан надад тусалдаггүй гэж ярьдаг ч цаагуураа тэр хүний тус агуу их байдгийг ярьж буй хүн тухайн үедээ ойлгодоггүй. Тийм учраас садан төрлийнхөө хүний ач тусыг санан би өөрөө амгаланг хүсэж байгаа, зовлонг хүсэхгүй байгаа учраас ах дүү нар минь надтай ялгаагүй адил хүсэлтэй байгаа гэж бодон хүндэтгэж, өөр хоорондоо эв найртай харилцааг үүсгэх нь хамгийн чухал.</p>

2.2.2 Гэр бүлийн харилцааг эрхэмлэсний ач тус, эс эрхэмлэсний гэмийг танин мэдэх	
Гэр бүлтэйгээ ойлголцоход хөнгөн хялбар болох	Эхнэр, нөхөр хоорондоо, тэд үр хүүхэдтэйгээ, гэр бүлийн гишүүд харилцан хоорондоо эв эеийг, гэр бүлийн харилцааг эрхэмлэж байх юм бол өөр хоорондоо ойлголцоход хөнгөн хялбар болно. Хоорондоо амархан ойлголцоно гэдэг бол цаашид эв зетэй, аз жаргалтай байхын үндэс болно. Харин нэг нь нэгнийгээ хүндэтгэхгүй өөрийгөө тэргүүнд тавьж, миний зөв, чиний буруу гэж нэг нэгнийгээ давах гэж зүтгэх нь үл ойлголцол, таагүй байдлыг бий болгоно.
Үр хүүхэд нь хүмүүжих	Эцэг эх нь хоорондоо зөв харилцвал энэ нь үр хүүхэд нь зөв хүмүүжих арга хэлбэр болох төдийгүй биеэрээ үлгэрлэж буй харилцаа болно. Түүнээс гадна ах эгч нараа дүү нар нь хүндэлсэн харилцааг бий болговол дүү нар нь зөв хүмүүжнэ. Ах эгч нар нь эцэг эхээ хүндэлж, дээдэлж, тэднийг хүндэтгэсэн харилцааг бий болговол өөрсдөө зөв хүмүүжнэ. Ах эгч нар нь дүү нараа хайрлаж, санаа тавьж хүндэтгэвэл дүү нар нь бусдыг ингэж хайрлаж, ингэж анхаарал тавих хэрэгтэй юм байна гэж ойлгон зөв хүмүүжнэ.
Эс эрхэмлэснээр гэр бүлд хэрүүл тэмцэл их болох	Гэр бүлд хэрүүл тэмцэл их болох гэдэг нь гэр бүлийн харилцааг эс эрхэмлэсний гэм юм. Гэр бүлийн харилцааг эрхэмлэхгүй бол хоорондоо үл ойлголцол бий болж, түүнээс хэрүүл тэмцэл бий болно. Эцэг эх хоорондоо муудалцах, үр хүүхэд нь зөрчилдөх, тэмцэлдэх, эцэг эх нь үр хүүхэдтэйгээ маргалдах зэрэг нь гэр бүлийн харилцааг эрхэмлээгүйн хор уршиг мөн.
Буруу үйлдэл хийхийн үүд нээгдэх	Гэр бүлийн харилцааг эрхэмлээгүйгээс үр хүүхэд нь гэр орондоо тогтохгүй, түүнээсээ болж амьдралдаа алдах, гэртээ ирэх хүсэлгүй болох, эцэг эх нь хоорондоо муудан хоорондын харилцааг эрхэмлээгүйгээс болж, гэртээ байхдаа сэтгэл нь тавгүйтэх, гэр орондоо ирэхгүй байх, гэртээ байлаа ч гэр бүлийнхний сэтгэл нь тавгүй байдаг. Энэ бүхнээс гэр бүлийн гишүүнд буруу үйлдэл хийх үүд нээгддэг хор уршигтай.
2.2.3 Гэр бүлийн эерэг уур амьсгал, эелдэг найрсаг харилцааг хэрхэн бүрдүүлэх	
Гэр бүлийн гишүүд хоорондоо ойлголцохыг хичээх	Гэр бүлийн эерэг уур амьсгал, эелдэг найрсаг харилцааг бий болгохын тулд хоорондоо ойлголцдог байх хэрэгтэй. Ойлголцдог байх нь санаагаар болохгүй, амаргүй байх тул ойлголцдог болохыг хичээх хэрэгтэй. Ойлголцдог байхыг хичээх гэдэг нь аливаа асуудал тулгарахад “Үүнд би ямар буруутай байна” гэж гэр бүлийн гишүүн бүр бусдын бурууг бус өөр өөрсдийнхөө бурууг хайж, харин бусдын эрдэм, ач тусыг бодож байх нь ойлголцохыг хичээж байгаа арга юм. Ойлголцлыг л эрхэм чухал болгоно шүү гэж гэр бүлийн гишүүн бүр бодож, хичээх хэрэгтэй.
Өөр хоорондоо ярилцдаг байх	Өөр хоорондоо ярилцах нь ойлголцоход хамгийн үр дүнтэй арга байдаг. Өөр хоорондоо ярилцахдаа өнгөрснийг байнга сөхөөд яриад байвал ойлголцохгүй, харин үл ойлголцол улам бүр нэмэгддэг тул ирээдүйд хэрхэх тухайгаа ярилцах нь үр дүнтэй байдаг. Тодорхой

	хэмжээнд харилцан бие биедээ буулт хийхгүй бол ярилцлага үр дүнгүй болдог. Тиймээс харилцан буулт хийж, нэн тэргүүнд өөрийн гэмийг олж харж байж ярилцвал үр дүнтэй болно.
Гэр бүлийнхнийгээ хүндэлдэг байх	Гэр бүлийнхээ өөрөөсөө бусад хүний ачийг нь санаж, хүндэлдэг байвал гэр бүлийнхэн өөр хоорондоо ярилцаж, улмаар харилцан ойлголцоход хялбар болж, тэгснээрээ гэр бүлд эерэг уур амьсгал, эелдэг найрсаг харилцааг бий болгож чадна. Тиймээс нэгнийгээ хүндэлсэн сэтгэлээр харилцаж, хандах хэрэгтэй. Жишээ нь: аягатай хоол авч өгсөн ч, аяга тавгаа угаасан ч тэдгээрийг хүндэлсэн сэтгэлээр тухайн ажлыг хийвэл гэр бүлийн найрсаг харилцааг бий болгох нэг арга юм.
Гэр бүлийнхнийхээ ач тусыг санадаг байх	Гэр бүлийнхнээ хүндэлдэг байхын тулд тэдний гэмийг биш, өөрт үзүүлсэн ачийг нь санадаг байх хэрэгтэй. Тэгж чадвал гэр бүлийнхэн өөрийг тань хүндэлнэ.
Маргаан, зөрчил гарахад бусдыгаа уучилдаг байх	Маргаан зөрчил гарвал “Би ийм буруутай” гэж өөрийн бурууг хайхаас гадна цаад хүнээ буруутай байсан ч ачийг нь санан уучилдаг байх хэрэгтэй. “Энэ хүн өөрөө аз жаргал, амар амгаланг хүсэж байгаа тул би уучлах хэрэгтэй, энэ хүн буруу сэтгэлд автаад өөрийн эрхгүй байгаа учир маргаан зөрчил гаргаад байна, тиймээс би уучлах хэрэгтэй” гэж бодох нь уучлах үндэс болно.
Өөрөө уучлал хүсдэг байх	Өөрийн гэмийг бодох гэдэг нь хоёр хүн муудалцахад хоёулаа л буруутай гэдэг хуулиар “Үүнд би ийм буруутай шүү” гэж бага ч байсан алдаа дутагдлаа таньж мэдээд, чин сэтгэлээсээ уучлал хүсвэл цаад хүн өөрийг тань уучлах үндэслэл болно. Түүнчлэн цаад хүн өөрийг тань уучилснаар түүний сэтгэл нь цайрч, эерэг уур амьсгал бий болно.
Уурлаж, уцаарласан нэгэндээ бусад нь тухайн нөхцөлийг хүндрүүлэлгүй, тайван хүлээцтэй хандаж, тайвширсны эцэст ярилцаж, ойлголцдог байх	Нэг нь уурлаж уцаарлан буруу сэтгэлд автчихсан байгаа үед өөдөөс нь улам сөрж маргаад байвал нөхцөлийг улам хүндрүүлж байгаа юм. Харин уурлалгүйгээр тайван байж, сэтгэлийг нь тайтгаруулах хэрэгтэй. Тайтгаруулна гэдэг нь “Өөрийн чинь хэлээд байгааг хүлээн зөвшөөрлөө гэсэн үг биш, одоо түр тайвшир, хэдүүлээ эргээд нэг ярилцъя, өөрийн чинь санааг ойлголоо, бас аргагүй юм байна” гэх мэт байр сууринаас тайван, хүлээцтэй хандана. Тайвширсны дараа ярилцаж, ойлголцдог байх хэрэгтэй. Тайвшраагүй тохиолдолд ярилцахад үр дүн гарахгүй.

АРВАННЭГДҮГЭЭР АНГИ

1.ӨӨРИЙГӨӨ ТАНЬЖ, ХӨГЖҮҮЛЬЕ	
1.1.Зөв сэтгэлийг дадуулъя	
1.1.1 Зөв сэтгэлийн ач тусыг танин мэдэх	
Сэтгэл амар амгалантай болох	Сэтгэлийн шаналал нь буруу бодлоос бий болдог. Сэтгэлийн амар амгалан зөв бодлоос бий болдог учир өөртөө зөв бодлыг хэдий чинээ бодно, тэр хэрээр сэтгэл амар амгалан болдог.
Бусдад амар амгаланг мэдрүүлэх	Өөрөө сэтгэл амар амгалан байхын хэрээр бусадтай амар амгалан байгаа сэтгэлийнхээ үүднээс эелдэг, зөөлөн харилцах боломж бүрддэг. Ийнхүү бусадтай эелдэг зөөлөн харилцаж, бусдад амар амгаланг мэдрүүлдэг.
Амьдрал тэгшрэх	Хүн амьдралдаа зөв сэтгэлийг дадуулснаар өөрийн сэтгэл дундуур байгаа болон хүсэвч хүслээр болдоггүй олон зүйлд хүн өөрөө сэтгэлээ зохицуулж чаддаг. Бүтэхгүй байгаа зүйлийг бүтсэнгүй дээ гэсэн сэтгэлийн шаналлыг намжааж, аливаа саад тотгор, бэрхшээл тулгарахад болсонгүй гэж шаналж байгаа сэтгэлээ дээш өргөж сэтгэлээ тэнцвэртэй байдалд авч явж чадна. Ингэж зөв сэтгэлийг дадуулж, аливаад сэтгэлийн тэнцвэртэй байдлаар хандаж байж алсдаа амьдрал тэгширнэ. Түүнээс биш санасан хэрэг бүр бүтээд, амьдралд саад бэрхшээлгүй байхыг амьдрал тэгшрэх гэдэггүй.
1.1.2 Зөв сэтгэлийг хэрхэн дадуулах	
Сэтгэлийг ажиглах	Зөв сэтгэлийг дадуулж, буруу сэтгэлийг хорихын тулд сэтгэлээ ажиглах хэрэгтэй. Сэтгэлээ ажиглахын тулд өглөө сэрэнгүүт өнөөдөр зөв үйлдэл хийнэ шүү гэж сайтар бодоод цайгаа ууна. Гэр орноо цэвэрлээд хичээлдээ явахын өмнө надад ямар сэтгэл төрж байна гэж үе үе өөрийгөө хянаж, буруу сэтгэл төрүүлэхгүй юм шүү гэж сэрэмжлэхийг сэтгэлийг ажиглах гэдэг. Сэтгэлээ ажиглахгүй бол ямар сэтгэлд автаж байгаагаа өөрөө мэдэхгүй учраас нэг мэдэхэд л буруу сэтгэл төрүүлчихсэн, муу үг хэлсэн, буруу үйлдэл хийсэн байдаг тул сэтгэлээ ямагт ажиглаж байх хэрэгтэй.
Хичээл зүтгэл гарган зөв сэтгэлийг төрүүлэх	Бидэнд зөв сэтгэлийн дадал маш бага байдаг. Зөв бодол бодъё, зөв сэтгэл төрүүлж гэхэд биднээс маш их хичээл зүтгэл шаарддаг. Харин буруу сэтгэлийг урд өмнөөс машинд их төрүүлж, хүнээр заалгалтгүйгээр өөрөө аяндаа төрдөг хэмжээнд хүргэж дадуулсан байдаг. Иймээс сэтгэлийг зөнд нь орхивол хүнд ихэнхдээ буруу сэтгэл төрж, улмаар түүнийг эзэмдэж авдаг. Тийм учраас зөв сэтгэлийг дадуулъя гэж байгаа бол дадал, хүч сул байгаа зөв сэтгэлийг өөртөө хүчээр, хичээл зүтгэл гарган төрүүлэх хэрэгтэй. Жишээ нь: хичээлээ сайн хийхгүй залхуураад байвал би хичээлээ заавал хийнэ гэсэн бодлыг өөртөө хүчээр төрүүлэхийг хэлнэ. Бидэнд буруу сэтгэлийн дадал, хүч их байгаа тул зөв сэтгэлийн дадлыг хүчээр хичээл зүтгэл гаргаж, төрүүлэхгүй бол өөрөө аяндаа төрж өгдөггүй.

<p>Төрүүлсэн зөв сэтгэлийг үргэлжлүүлэн сулруулахгүйг хичээх</p>	<p>Зөв сэтгэлийг төрүүлээд орхичихвол эргээд буруу сэтгэл эзэмдэж, зөв сэтгэл байхгүй болдог. Иймээс анх төрсөн зөв сэтгэл сарнин байхгүй болдог учраас анх хичээл зүтгэл гаргаж төрүүлсэн зөв сэтгэлээ үргэлжлүүлэн, хүчийг нь сулруулахгүй төрүүлж хадгалж байхын тулд сэтгэлээ ажиглана. Хэрэв төрүүлсэн зөв сэтгэлээ алдсан байвал зөв сэтгэлээ дахин өөртөө төрүүлж, өөр зүйлд сарних гэж буй зөв сэтгэлээ дахин байранд нь тавьж, зөв сэтгэлээ сулруулахгүй үргэлжлүүлэн төрүүлж байх юм.</p>
<p>Бясалгалын үүднээс зөв сэтгэлийг дадуулах</p>	<p>Зөв сэтгэлийг өөртөө төрүүлэх, буруу сэтгэлийг хорихын аль алинд нь бясалгалын үүднээс дадуулах нь хамгийн чухал арга юм. Буруу сэтгэлийг дарахын тулд зөв сэтгэлийг хүчтэй болгох хэрэгтэй. Хүн өөрөө аз жаргалтай байхын тулд зөв сэтгэлийг дадуулах хэрэгтэй. Зөв сэтгэлийг дадуулахын тулд надад дутагдаад байгаа тэр зөв сэтгэлийг өөртөө эхлээд хүчээр төрүүлж, хүчээр төрүүлсэн сэтгэлээ алдахгүй бага багаар төвлөрч, улмаар хэдэн хором барина. Ийнхүү барьж байхдаа зөв сэтгэлийг би яагаад бодох хэрэгтэй байгаагийн учир шалтгааныг эргэцүүлэн бодож, нээрээ тийм байна шүү гэж бодогдоод ирэх үед нь ахиад бага зэрэг төвлөрч, бясалгаад байх юм бол зөв сэтгэл улам хүчтэй болж, сэтгэлд чадал суудаг. Сэтгэлийг зөв зүйл дээр төвлөрүүлж барихад “гартаа хурц мэс бариад юмыг таслахтай адил” тэрхүү сэтгэл улам хүчтэй болдог. Төвлөрч байгаад “яагаад тийм байгаа юм, яагаад тэгэх ёстой байгаа юм” гэж эргэцүүлэн бодоод байх тусам “гарт барьсан илдийг хурцалж байгаатай адил” тухайн сэтгэлийг их хүч оруулдаг. Хүнд гомдоод, уурлаад байвал, мөн уурлуулсан шалтгаан, гомдоосон шалтгаан болон тухайн үйл явдлыг дахин дахин бодоод байвал буруу сэтгэл улам бүр хүч орж, өөрт улам дадал хэвшил болж байдаг. Үүний улмаас өөрт буруу сэтгэл их төрж, буруу шийдвэр гаргаж, олон алдаа гаргадаг. Ийм учраас буруу сэтгэлийг дахин дахин бодохгүй байх, харин зөв сэтгэлээ дахин дахин бодох хэрэгтэй. Зөв сэтгэлийг зүгээр нэг бодоод орхиод байвал хүч ордоггүй учраас бясалгалын үүднээс дадуулбал зөв сэтгэл улам хүчтэй болдог.</p>
<p>1.2.Буруу сэтгэлийг тэвчье</p>	
<p>1.2.1 Буруу сэтгэлийн хор уршгийг танин мэдэх</p>	
<p>Буруу сэтгэлийн мөн чанарыг танин мэдэх</p>	<p>Тухайн хүнд төрснөөр зовлонг бий болгож, аливааг зөвөөр бодох сэтгэлийн мөн чанарыг алдагдуулдаг сэтгэлийг буруу сэтгэл гэнэ. Уур уцаар хүнд төрөх даруйд зовлон таагүй байдлыг бий болгодог. Харин омог, шунаг сэтгэл хэтэрвэл аливааг зөвөөр бодох мөн чанарыг алдагдуулж, тухайн үедээ тааламжтай санагдаж байвч, эргээд тэр нь сэтгэлийн хүчтэй зовлон амсах эх үүсвэрийг тавьж, сэтгэл зөв болох мөн чанарыг алдагдуулж байдаг. Шуналын сэтгэл төрөх даруйд уур шиг сэтгэлийг тавгүй болгохгүй ч тэр хүний билиг оюуны нүдийг сохолж, юмсыг хэтрүүлж харах, өнгөцхөн харах тал руу чиглүүлж, билиг оюуныг буруу тийш хандуулж, өөрт буруу хандлагыг бий болгодог.</p> <p>Буруу сэтгэлийн хор уршиг нь анх төрөх даруйд сэтгэлийг шаналгаж, зовоож, сэтгэлийн юмсын бодит үнэнийг харах чадварыг алдагдуулж, сэтгэлийг тэнцвэргүй байдалд оруулдаг. Үүнээс үүдэн хүн буруу</p>

	<p>шийдвэр гаргах, өөрөө улам зовох, бэрхшээл тулгарах, тулгарсан бэрхшээлээс гарах гарцаа олохгүй байх, өөрөө өөртөө гутрах, өнгөрсөн үеийн болон өнөө үеийн нөхцөл байдалдаа сэтгэл хангалуун биш байх олон хор уршиг гардаг. Мөн бусдыг тавгүйтүүлж, бусдыг зовлонтой хүнд, хэцүү нөхцөл байдалд оруулах, өөрөө бусдад үнэ хүндээ алдах, найз нөхөдгүй болох, буруу сэтгэлтэнтэй нөхөрлөх гэх мэт олон бэрхшээл, зовлон бий болдог. Буруу сэтгэл бол өөрт тань өнгөрсөнд тохиолдсон болон өнөө үед тохиолдож байгаа, ирээдүйд тохиолдож болох муу зүйл бүрийн учир шалтгаан, үндэс болж байдаг хор уршигтай. Тиймээс өөрт чинь таагүй л зүйл болсон бол буруу сэтгэлийн хор уршиг мөн гэдгийг ухаарах ёстой. Буруу сэтгэлийг хорьсноор тэр даруйд сэтгэлд амар амгалан аз жаргал бий болж, ингэснээр ирээдүйд өөрөө аз жаргалтай, амар амгалантай байх сайн үйл буюж буяныг хураана. Өөрөө түүнийг хураагаад зогсохгүй ойр орчинд байгаа хүмүүст эерэг таатай мэдрэмжийг мэдрүүлнэ. Цаашлаад түүнийг хорьсноор, мөн буруу сэтгэлийг хорьё гэдэг зөв бодол төрүүлбэл ярьж буй яриа зөв болж, биеийн үйлдэл зөв болж, ингэснээр бусдыг баярлуулсан, бусдад тус болсон, өөрт болон бусдад амар амгаланг бий болгосон үйлдэл хийж чаддаг болно. Буруу сэтгэлийг хорьсноор бидний хүсч байдаг зүйлүүд өөрт бүгд ирэх ач тустай юм. Хүний аз жаргал амгалан дотроос түүнийг бүтээхэд хүнээс өөрөөс нь 100 хувь голлон хамаардаг, хамгийн хүчтэй амар амгалан бол дотоод сэтгэлийн амар амгалан юм. Үүнийг бий болгодог зүйл нь юу вэ гэхээр буруу сэтгэлийг хорих юм.</p>
<p>Буруу сэтгэлийг ялган мэдэх</p>	<p>Бие, сэтгэлийн зовлонг үүсгэдэг буруу сэтгэлийг үндсэн, түүнийг дагалддаг буруу сэтгэл гэж хоёр ангилдаг. Үндсэн нь зургаа, түүнийг дагалддаг буруу сэтгэл 20 бий.</p>
<p>Сэтгэл шаналах</p>	<p>Буруу сэтгэл төрж өөрийг тань эзэмдэх л юм бол тэр даруй сэтгэл шаналж байдаг. Хэрвээ сэтгэл шаналж л байвал буруу сэтгэл эзэмдсэн гэж үзнэ. Яагаад гэвэл сэтгэлийн шаналал гэдэг бол гадна талаас, хэн нэгнээс биш буруу бодол сэтгэлд төрж, тэр нь өөрийг нь эзэмдэхийн хэрээр сэтгэлийн шаналал бий болж, өөрт мэдрэгддэг. Тийм учраас буруу сэтгэл өөрт төрж, эзэмдсэнээр сэтгэлийн шаналал бий болж, бухимдуулдаг. Хүн буруу сэтгэлийг урд өмнө их дадуулсан байдаг учир ихэнхдээ буруу сэтгэлд автсан байдаг. Тэрхүү буруу сэтгэлийн үүднээс аливаад хандаж, улмаар өөрт зовлон, таагүй байдал бий болдог. Буруу сэтгэлийн хор уршигт зовлон, хэрүүл тэмцэл, сэтгэлийн шаналал багтана. Буруу сэтгэлд автах даруйд тэр хүн сэтгэлийн амар амгалангаа алдаж, сэтгэлийн шаналал зовлонд унана. Өөрөө буруу сэтгэлд автаад өөрөө сэтгэл нь шаналаад зовоод зогсохгүй хожим хойно өөрөө зовлон амсах муу үйл буюу нүгэл хураадаг. Өөрөө муу үйл хураагаад, аз жаргал амар амгалангаа байхгүй болгоод зогсохгүй өөрт болон эргэн тойрны хүмүүст таагүй байдлыг мэдрүүлдэг. Үүгээр зогсохгүй буруу сэтгэлд автсан бол түүнээсээ гарахын тулд дахин буруу алхам хийж, буруу шийдвэр гаргаж, бусдад таагүй байдал, мэдрэмж төрүүлэхээс хэтрээд өөрт болон бусдад хорлолтой үйлдэл хийж эхэлдэг. Ингэснээр өөрөө өвдөх бусад өвдөх зэрэг таагүй маш олон зүйл бий болдог. Өнөө үед болж буй гэмт хэрэг, хэрүүл тэмцэл, зодоон цохион бүгд буруу сэтгэлийн хор уршгаас гарч буй юм. Хүний хамгийн чухал, хүчтэй,</p>

	дотоод сэтгэлийн амар амгаланг байхгүй болгодог зүйл бол буруу сэтгэлээс үүдсэн буруу бодол юм. Тэр төрөх л юм бол дотоод сэтгэлийн амар амгаланг байхгүй болгодог.
Зовлон бий болох нөхцөл бүрдэх	Хүн буруу сэтгэлийг төрүүлээд, буруу сэтгэлд автаад байвал зовлон бий болох нөхцөлийг бүрдүүлж, зовлон бий болох эхлэлийг тавьдаг. Буруу сэтгэлийг дахин тийнхүү төрүүлж, дахин автаж, эдгээр нь олон давтагдаад байвал зовлон бүрдэх нөхцөлийг улам бүр нэмж бий болгодог. Улмаар өөрийгөө дийлэхгүй, буруу сэтгэлд автаж байгаагаа зөв гэж үзвэл зовлон бий болох нөхцөл улам бүр бүрдэж байдаг. Ийнхүү зовлон бий болох нөхцөл бүрдсэнээр өөрийн хүсээгүй бэрхшээл, зовлон, өөрөө мэдээгүй байхад тохиолдох хор уршигтай.
Бусдад таагүй мэдрэмж төрүүлэх, бусдыгаа зовоох	Хүн буруу сэтгэлд автаад, буруу сэтгэлийн үүднээс хүнтэй харилцаж байвал тэрхүү тохиолдол бүрт цаад хүндээ таагүй мэдрэмж төрүүлж байдаг. Хүн уурласан үедээ бусдад үг хэлэхэд сонсож байгаа хүн таагүй байдлаар хүлээж авдаг. Түүнээс гадна бусдыг зовоодог. Хамт байгаа хүн байнга уурлаад, аливаад шунаад эсвэл омгорхоод байвал түүнтэй хамт байгаа бусад хүмүүст таатай байдаггүй. Тиймээс бусдад таагүй мэдрэмж төрүүлээд зогсохгүй бусдыг зовоож байдаг. Амьдралын зовлон, зүдүүр, гутамшиг, доройтол бүгд буруу сэтгэлийн хор уршиг юм. Хүн амьдралдаа муу үйл хийж, алдаж л байгаа бол би өөрөө буруу сэтгэлд автаж, түүний эрхээр таагүй зүйл болох нөхцөлийг бүрдүүлсэн байна гэж бодох хэрэгтэй. Хэрвээ цаашид аливаа муу муухай зүйлийг амсахгүй гэвэл түүнийг бий болгоод байгаа буруу сэтгэлийн хор уршигийг сайтар санаж байгаад буруу сэтгэлийг аль болох төрүүлэхгүй байх, хэрвээ төрчихсөн байвал тэр дор нь зөв сэтгэл рүү хандуулж өөрчилж, түүнд автахгүй байх нь чухал.
1.2.2 Буруу сэтгэлийг хэрхэн хорих, тэвчих	
Буруу сэтгэлийг хорих аргыг танин мэдэх	Буруу сэтгэлийг хорих арга: аль болох буруу сэтгэл төрүүлэхгүй байх, төрсөн тохиолдолд түүнд автахгүй байх нь зүйтэй. Буруу сэтгэлийг төрүүлэхгүй байхын тулд түүний эсрэг бодлыг өөртөө хүчтэй бий болгож, тэр бодол дээрээ төвлөрч, эргэцүүлэн бодож, бясалгаж, өөрт буруу сэтгэлийн эсрэг бодлыг төрүүлэх арга байдаг. Хэрвээ буруу сэтгэл төрвөл түүнд автаж, тэр сэтгэлдээ эзэмдүүлэхгүй байж, дараа дараагийн муу үр дагавар гаргахгүй байхын тулд сэтгэлээ ажиглаж хянадаг байх хэрэгтэй. Буруу сэтгэлийг төрөх даруйд түүнийг сарниулж өөр сэтгэл төрүүлэх хэрэгтэй. Буруу сэтгэлийг хорих өөр нэг арга бол буруу сэтгэлийн хор уршигийг бодох, зарим үед амьсгал дээрээ төвлөрч бясалгах юм.
Буруу сэтгэл төрөх даруйд буцаах аргыг танин мэдэх	Хүн өөрт ямар сэтгэл төрж байна, би ямар сэтгэлд автсан байна, намайг ямар сэтгэл эзэмдсэн байна гэдгийг хянаж, ажиглаж байх хэрэгтэй. Хэрвээ буруу сэтгэл төрж байгааг мэдэрч, төрөх даруйд нь буцаах арга бол тэрхүү буруу бодолд автахгүйгээр түүний эсрэг бодол төрүүлэх, өөр зүйл бодох юм. Тухайлбал, шуналын сэтгэл төрвөл надад байгаа эд зүйл болж л байна шүү дээ, өнөөдөр би үүнийг авах боломж байхгүй гэж

	<p>шуналын сэтгэлийн эсрэг сэтгэлийг тэр даруйд нь бодох юм бол буруу сэтгэлийг төрөх даруйд нь буцаах нэгэн арга болно.</p>
<p>Буруу сэтгэл төрсөн үед амьсгал дээр төвлөрөх тэргүүтний үүднээс хорих</p>	<p>Өөрийгөө хянаж, ажиглаад буруу сэтгэл төрсөн гэдгийг мэдэрвэл зөнд нь орхилгүй, түүнтэй тэмцэх хэрэгтэй. Тэмцэхгүй бол тэр сэтгэл өөрийг эзэмдээд тэр сэтгэлийнхээ үүднээс үг ярьж, үйлдэл хийх гээд байдаг учраас тэмцэх нь чухал юм. Буруу сэтгэл төрсөн үед тэмцэх олон арга байдаг. Үүний нэг нь амьсгал дээрээ төвлөрөх арга юм. Амьсгаагаа хамраараа гүнзгий аваад, би амьсгалаа авч байна шүү гэж түүндээ төвлөрөөд, амьсгаагаа багахан бариад /удаан баривал амьсгаадах тул багахан барина/ буцаагаад алгуур хамраараа гаргаж байх үедээ “Би амьсгаагаа гаргаж байна” гэж гаргаж байгаа амьсгал дээрээ төвлөрч, сэтгэлээ барина. Үүнийг 2-3 удаа хийгээд эргээд харахад буруу сэтгэл төрчихсөн өөрийг эзэмдэх гэж байсан бол байхгүй болдог.</p> <p>Өөр нэг арга нь: тухайн буруу сэтгэлийг таньж мэдээд өөрт төрсөн буруу сэтгэлийн эсрэг зөв бодлыг өөртөө хүчээр төрүүлж, тэрхүү зөв бодол дээрээ төвлөрч, тэр бодлоо сэтгэлдээ аль болохоор барина. Тэрхүү бодлоо барихдаа нэг удаа хоёроос илүү минут барих хэрэггүй, бариад түр орхиод, дахиад тэр бодол дээрээ төвлөрөх юм. Энэ нь амьсгал дээрээ биш, тухайн буруу сэтгэлийн эсрэг бодол бодох ерөндөг буюу түүн дээрээ төвлөрч барьж байгаа арга юм. Энэ бол буруу сэтгэлийг төрсөн даруйд, түүний эрхэнд орохгүй байх арга болно.</p>
<p>Буруу сэтгэлийг өдөр тутамд хорьж, хэвшүүлэх</p>	<p>Өглөө сэрээд би өнөөдөр өөртөө зөв бодлыг төрүүлэе, буруу бодол, сэтгэлийг төрүүлэхгүй байх юм шүү гэж сайтар бодож, гэр бүлийнхэнтэйгээ мэндлэх, цай хоолоо хийх, сургуульдаа явах зэрэг үйлдэл бүртээ сэтгэлээ хянаж, буруу сэтгэлээс өөрийгөө сэрэмжилж байх нь чухал.</p> <p>Өдөр тутамд хорьж, хэвшүүлэх гэдэг нь өөрт төрсөн сэтгэлээ хянахаас гадна би өөрийнхөө сэтгэлийг зөнд нь орхиогүй биз гэж өдөрт хамгийн багадаа гурван удаа боддог байх хэрэгтэй. Өглөө сэрэнгүүтээ бодоод, өдөр бодож, хянаад, орой унтахын өмнө өөрийгөө дүгнэж, цэгнэнэ. “Би өнөөдөр ямар бодол бодсон байна, буруу сэтгэлд хэр их автсан байна” гэж бодоод бодсон, их автсан буруу сэтгэл байвал үүнийг маргааш би бодохгүй шүү, төрүүлэхгүй байх юм шүү, ингэх арга нь юу билээ гэж бодож байх нь хорьж хэвшүүлэх хэлбэр болно.</p> <p>Хүн буруу сэтгэлд автсан эсэхээ хянахад хэрэв буруу сэтгэлд автсан байх юм бол тэр үед битгий ярь, янз бүрийн үйлдэл бүү хий, өөрийгөө барих хэрэгтэй. Ингэж чадаагүйгээс гэр бүлд таагүй байдал үүсэж, хэрүүл маргаан дэгдэж, түүнээсээ болж бүгд гэмшиж, энэхүү байдлаасаа гарахад бэрхшээлтэй, адармаатай болж хувирдаг. Үүний оронд “Би уурласан юм чинь үг хэлэхгүй шүү” гэж өөрийгөө хянан тэвчээд өнгөрөх юм бол адармаатай хэцүү байдал үүсэхгүй. Энэ нь сэтгэлийг засахаас гадна үйлдлээрээ буруу үйлдэл хийхгүй байх арга юм. Зарим үед хэн нэгэнтэй хамт байхдаа уурлаж, үг хэлмээр санагдаад байвал чимээгүй холдоод явах хэрэгтэй. Хүн сайхан амьдаръя гэвэл буруу сэтгэлийг төрүүлэхгүй, төрлөө гэхэд түүнд автахгүй, автлаа гэхэд түүний эрхээр шийдвэр гаргаж, үйлдэл хийхгүй байх нь чухал юм. Хүн</p>

	буруу сэтгэл надад төрж байна уу, үгүй юу, төрүүлэхгүй шүү гэж өөрийгөө байнга хянах нь чухал. Ийнхүү хянаад байвал эхний үед төрсний дараа мэднэ, цаашлаад төрж байгаа үед нь мэддэг болно, төрөх гэж байгаа үед нь мэднэ, төрөх эхлэл тавигдаж байгаа үед нь мэддэг болох гэх мэтээр ахиц дэвшил гардаг. Буруу сэтгэлийг хянаж мэддэг болоод ирэхээр тухайн тухайн үед нь тохирсон арга хэмжээ авч, буруу сэтгэлээ хорьж сурдаг тул сэтгэлээ хянах нь хамгийн чухал арга юм.
2.БУСДЫГ ХҮНДЭЛЖ, БАЯРЛУУЛЪЯ	
2.1.Гэр бүлийн аз жаргал	
2.1.1 Гэр бүлийн аз жаргалыг танин мэдэх	
Гэр бүлдээ сэтгэлийн амар амгалантай амьдрах	Гэр бүлийн аз жаргал гэдэг нь гэр бүлдээ сэтгэлийн амар амгалантай амьдрахыг хэлнэ. Гэрийн бүлийн гишүүд сэтгэлийн амар амгалангүй байх юм бол гэр бүлийн аз жаргал байхгүй болдог.
2.1.2 Аз жаргалгүй гэр бүлийн гэмийг танин мэдэх	
Гэр бүлтэйгээ хамт амьдрах хүсэлгүй болох	Гэр бүлдээ аз жаргалгүй бол хичээл, ажил тараад гэртээ очих хүсэлгүй болно, гэртээ ирсэн ч сэтгэл тавгүй болж, цаашлаад гэр орондоо очихгүй болж, гэр бүлийнхэнтэй амьдрах хүсэлгүй болж, гадуур дотуур явах нөхцөл бүрддэг. Ийнхүү гадуур дотуур сэлгүүцэж байх зуур буруу шийдвэр гаргах, хэрэг төвөгт орох зэрэг муу зүйл гарах үндэс бий болно.
2.1.3 Гэр бүлийн аз жаргалыг хэрхэн бий болгох	
Гэр бүлийн гишүүд өөр хоорондоо ойлголцдог байх	Гэр бүлийн гишүүд өөр хоорондоо ойлголцдог байх хэрэгтэй. Гэр бүлийн аз жаргалын үндэс бол өөр хоорондоо ойлголцох юм. Гэр бүлийнхэн өөр хоорондоо хэрхэн ойлголцох вэ гэхээр эхлээд тэдний ачийг санадаг, өөрийн гэмийг олж харан бусдынхаа алдааг уучилдаг, хоорондоо уур уцааргүй тайван сэтгэлээр ярилцдаг байх хэрэгтэй. Үл ойлголцсон үед тайван сэтгэлийн үүднээс түүнийг хүлээж авч, эргэцүүлэн бодож, нэг гэр бүлийн нандин харилцаагаа эрхэмлэж, эелдэгээр ярилцаж ойлголцдог байх хэрэгтэй.
Эцэг эх, ахмадаа хүндэлдэг байх	Гэр бүлдээ эцэг эх, ахмад хүмүүсээ хүндэлж байвал тэр нь сайн үйл болж, түүгээр ч барахгүй эцэг эх, ахмад хүмүүст нь үр хүүхдээ, ах дүүсээ гэсэн сэтгэл төрж, ийм сэтгэл төрөхийн хэрээр гэр бүлийн гишүүдийн нэг нь нэгнийгээ гэсэн сэтгэлийн тойрог бий болдог. Тиймээс эцэг эх, ахмадаа хүндлэхгүй бол гэр бүлийн аз жаргал байхгүй болдог.
Эцэг эх, ахмадууд нь үр хүүхдээ хайрлаж, сургаж, хүмүүжүүлдэг байх	Үр хүүхэд нь эцэг эх, ахмадаа хүндлээд байхад томчууд нь тэдэнтэй дээрэлхсэн, үл хүндэтгэсэн байдлаар харилцвал гэр бүлийн аз жаргалыг байхгүй болгодог тул харилцан бие биеэ хүндэтгэн энэрэн хайрлаж, санаа тавьж, тэдний төлөө гэсэн сэтгэлтэй байж, хоорондоо эелдэг харилцаж, зааж, сургадаг байх хэрэгтэй. Эцэг эх, ахмадууд үр хүүхдээ, ах эгч нь дүү нараа хайрлана гэдэг нь “Хайр нь дотроо, хал нь гаднаа” гэдэг ардын сургаал үгээр аливаад хатуурхаад үйлдэл бүрийг хорих биш, хэлснээр нь байж хэтэрхий эрхлүүлэх биш, ямар үед хорих

	вэ, ямар үед дэмжих вэ гэдгийгээ өөрсдөө сайтар бодож, мэдэрч хандах хэрэгтэй. Үр хүүхдийн зүгээс эцэг эх, ахмадууддаа өөрийн бодсон бодол бүрээ тулгаж, миний бодлоор байх ёстой гэж болохгүй.
3.УЛАМЖЛАЛТ ӨВ СОЁЛООСОО СУРАЛЦЪЯ	
3.1.Шүтэн барилдлага, гүн үзэл	
3.1.1 Шүтэн барилдлага, гүн үзлийн мөн чанарыг танин мэдэх	
Юмс шүтэн барилдаж бий болдгийг танин мэдэх	Сав ертөнц шүтэлцэж үүсдэг. Сав ертөнц бий болоход түүнд амьдрах амьд амьтан буюу шим ертөнц бүгд мөн түүнд шүтэлцэж бий болдог. Сав ертөнц, шим ертөнц хоорондоо шүтэлцэж оршдог. Жишээ нь: бидний хоол хүнс, хувцас бусдаас хамаарч, харгалзаж буюу шүтэлцэж байж бий болдог. Өнөөдөр танихгүй хүн байвч тэр бидний сайн сайхан амьдрахад шаардлагатай эд зүйлийг бүтээж бий болгож байдаг. Бидний дургүй ханддаг хүмүүс ч эцэстээ биднийг ухааруулж, амжилтад хүргэдэг шүтэлцээтэй байдаг.
Бусадтай шүтэлцэхгүйгээр дангаар орших юмс байхгүйг танин мэдэх	Аливаа зүйл оршин тогтнож байгаа нь бусад юмст шүтэлцэж бий болсноос биш, өөрөө аяндаа, цаанаасаа дан ганцаараа бүтсэн юмс байхгүй. Шүтэн барилдаж бий болдогийг танин мэдэхийн жишээ нь: байшин барилга, хоол хүнс зэрэг нь олон зүйл бие биеэсээ хамаарч, бие биетэйгээ харгалзаж, холбогдож, барилдсаны үндсэн дээр бий болж байгаагаас биш цаанаасаа, өөрөөсөө бүтсэн гэх нь өрөөсгөл ойлголт юм.
Уг, үрийн зохилдлогыг шүтэн барилдлагатай холбож танин мэдэх	Ирээдүйд бүтээх аливаа ажил, одоо амсаж буй жаргал, зовлон нь мөн адил шүтэлцэж бий болдог, бусдын нөхцөлөөс хамаарч шүтэлцэж бий болдог гэдгийг танин мэдэх нь чухал.

АРВАНХОЁРДУГААР АНГИ

1.ӨӨРИЙГӨӨ ТАНЬЖ, ХӨГЖҮҮЛБЭ	
1.1.Дөрвөн үнэн, түүний цээрлэн хорих хэсэг	
1.1.2 Дөрвөн үнэний зовлон болон зовлонгийн шалтгааны үнэнийг танин мэдэж, хорих	
Зовлон үнэнийг танин мэдэх	Хүмүүс төрсөн цагаасаа өнөөг хүртэл өвдөхгүй байя гэсэн ч өөрийн эрхгүй өвддөг, өтлөхгүй байя гэсэн ч өөрийн эрх байхгүй хөгширч өтөлдөг. Ийм ажлыг бүтээе гэсэн ч санаагаар нь бүтдэггүй. Ийм муу зүйл надад тохиохгүй байгаасай гэж хүсээд ч аяндаа л тохиож байдаг. Ойр дотнын хүнээсээ хагацдаг, эцсийн эцэст өөрөө үхдэг. Эдгээр нь хүн өөрийн эрх байхгүйгээр зовлонг амсдаг байгалийн хууль, орчлонгийн жам ёс юм. Бид энэхүү хуулийн дагуу хүн болж төржээ. Түүгээр зогсохгүй хүний амьдарч байх хугацаанд зовлон, бэрхшээл өөрийнх нь эрхгүй аяндаа ирдэг нь үнэн. Энэ бол бодит үнэн юм. Орчлонд хүн болж

	төрсөн л бол зовлон, бэрхшээл хэдийгээр хүн огт хүсэхгүй ч бидний эрхгүйгээр аяндаа л ирдэг жамтай. Энэ бол зовлон үнэн гэдэг юм.
Зовлонгийн шалтгааны үнэнийг танин мэдэх шалтгааныг хорих	Эдгээр зовлон юунаас бий болов гэхээр гаднаас, бусдаас ирээд байгаа биш юм. Тодорхой нөхцөл нь гаднаас, бусдаас бүрдэх боловч гол нь өөрөөс шалтгаална. Өөрийн юунаас вэ гэхээр буруу сэтгэл ялангуяа, түүнээс болж хураагдсан муу үйлийн эрхээр бидэнд зовлон ирдэг. Зовлонгийн шалтгаан үнэнийг мэдэх нь энэ юм. Өөрийн эрхгүй амсаад байгаа эдгээр зовлон, бэрхшээл нь хэрхэн бий болж байна вэ гэхээр бусад хүн амьтдаас болон гаднын орчноос зарим нэгэн нөхцөлийг нь бүрдүүлж буй болохоос биш гол нөхцөл өөрөөс, ялангуяа өөрийн буруу сэтгэл, буруу сэтгэлийн улмаас хураасан муу үйлээс бий болдог. Муу үйлийн үр боловсорч илэрч гарах цагт бидэнд зовлон, бэрхшээл болж ирдэг. Өөрийн буруу сэтгэл нь түүнийг урд өмнө олон дахин дадуулсан дадлаас хамаарч үүсдэг бөгөөд улмаар бэрхшээл зовлонгуудыг бий болгодог. Урдын муу дадлаар буруу сэтгэл бий болдог гэдгийг тодотгоход зарим хүн би хүнд муу санаж байгаагүй, би буруу бодол бодож байгаагүй, гэтэл яагаад надад өвчин, уй гашуу, таагүй зүйл ирж байна вэ гэж боддог. Магадгүй энэ насандаа тухайн хүн үүнийг бодоогүй биш бодсон байгаа. Хүн энэ насандаа хүнд огт муу санаж, буруу бодол бодож байгаагүй гэхэд хэцүү ч урд төрөлд буруу сэтгэлийн эрхээр хураасан муу үйлийн үр дагавар боловсорч энэ насанд зовлон амсаж байдаг. Монголчуудын ухаант өвөг дээдсээс уламжилж ирсэн соёл, ёс заншилд хүнд энэ нас төдийгүй урд, хойд нас байдгийг сургадаг. Монголчуудын өвөг дээдэс урд, хойд насыг нандигнаж, чухалчилж, ёс суртахуундаа суулгаж ирсэн юм. Дэлхий дээр ч урд, хойд насны талаар олон бодит баримт байгаагийн нэг жишээг нь дурдъя. Жишээ нь: Дани улсад нэгэн хүү мэдээ орж, ярьж чаддаг болсон цагаасаа “Би энд ойрхон амьдарч байсан. Би тийм хүн байсан, намайг тэр гэдэг байсан” гэж ярихад нь эцэг эх нь сэтгэл зүйчид ханджээ. Сэтгэл зүйч “Энэ хүүхэд эрүүл хүүхэд байна, гэхдээ яриад байгаа нь үнэн үү, үгүй юу” гэдгийг хүүхдийн ярьсны дагуу шалгаж үзжээ. Гэтэл үнэхээр тийм нэртэй хүн амьдарч байгаад насан эцэслэсэн байжээ. Хүүхдийн яриа сүүлдээ их хурцадмал болж, намайг урд нь тийм нэртэй, тийм хүн амийг минь хөнөөсөн гэж ярихад хүүхдийн ярьсаны дагуу шарилыг нь задлаж үзжээ. Хүүхэд энд сүхдэж байсан гэж хэлсэн нь хожим нь задлан шинжилгээгээр тогтоогджээ. Уг хүүхдийг түүний амийг нь хөнөөсөн хүнтэй уулзуулахад тэр хүн ийнхүү 8 жилийн дараа хэргээ хүлээсэн байдаг. Энэ бол хүн дараа төрөлдөө төрөөд, урд төрөлдөө өөрийнх нь амийг хөнөөсөн хүнийг илрүүлсэн, урд төрөл байдгийн нэгэн жишээ юм.
1.2. Дөрвөн үнэний дадуулан хэвшүүлэх хэсэг	
1.2.1 Дөрвөн үнэний хорихуйн үнэн, мөрийн үнэнийг танин мэдэж, дадуулах	
Хорихуйн үнэнийг танин мэдэх	Зовлон болон түүний шалтгааныг хорих нь үнэн. Одоо бий болоод буй зовлонг арилгахын тулд, эхлээд хорт ургамлын ургаад байгаа хэсгийг тайраад байх биш, уг үндсийг нь сугалах хэрэгтэй байдаг шиг зовлонг бий болгоод байгаа буруу сэтгэл, түүнээс үүдсэн муу үйл хоёртой тэмцэх хэрэгтэй. Эдгээртэй тэмцэх эрэмбэ дараа нь эхлээд муу үйлийг хураалгаад байгаа буруу сэтгэлтэй тэмцэх хэрэгтэй. Буруу сэтгэл арилж байж муу үйл зогсохоос биш муу үйл хэзээ ч зогсохгүй. Муу үйлийг хорилоо ч буруу сэтгэл байгаа учир эргээд л гарч ирж муу үйл хураадаг.

	<p>Буруу сэтгэлээс ангижрахад түүнтэй тэмцэх хэрэгтэй. Буруу сэтгэлтэй тэмцэж хэвших нь зовлон болон түүний шалтгааныг хорихыг хэвшүүлж байгаа юм.</p>
<p>Мөрийн үнэнийг танин мэдэх</p>	<p>Зовлонг хорихын зам мөр нь үнэн. Энэ бол дөрөв дэх үнэн мөн. Зовлонг арилгаж болох, хорьж болох нь үнэн. Зовлонгийн эх үүсвэр болсон буруу сэтгэлийг түүний эсрэг аливаа юмсын мөн чанарыг зөвөөр бодсон ухааныг өөртөө төрүүлж, түүнийг улам бүр хөгжүүлж, цаашлаад эцэст нь хүртэл хөгжүүлбэл зовлонгийн шалтгаан болсон буруу сэтгэл арилдаг. Буруу сэтгэл арилснаар зовлонгийн шалтгаан арилж, зовлонг хорьдог. Тийм учраас зовлонгийн шалтгааны эсрэг зөв бодлыг хөгжүүлж байгааг мөрийн үнэн гэдэг болно. Зовлонгийн шалтгаан болсон буруу сэтгэлийн эсрэг зөв сэтгэлийг хүчтэй болгон хөгжүүлж зовлонг хорьж байгаа нь зовлонг хорих зам мөр нь үнэн гэдэг болно. Зовлонг арилгахын тулд зовлонгийн шалтгааныг арилгах зөв бодлыг хүчтэй болгож, түүний хүчийг дээд түвшинд аваачвал зовлон хоригддог нь үнэн гэсэн үг.</p>
<p>Хорихуйн үнэн, мөрийн үнэнийг өдөр бүр дадуулах</p>	<p>Хорихуйн үнэн, мөрийн үнэнийг өдөр бүр дадуулах гэдэг нь эхлээд өнгөрсөнд болж байсан өөрт таагүй зовлон, өнөөдөр тохиолдож мэдэх таагүй зүйлсийг нэгэнт бий болоход нь цухалдаж уурлаж, хүлээж авахгүй гэж шаналах биш харин энэхүү зовлонг бий болгоод байгаа буруу сэтгэлтэйгээ тэмцэх хэрэгтэй. “Өнөөдөр нэгэнт ийм болчихсон бол дараа би ийм таагүй зүйл өөртөө тохиолдуулахгүйн тулд түүнийг бий болгоод байгаа буруу сэтгэлийг аль болох төрүүлэхгүй юм шүү, хэрэв буруу сэтгэл төрчихвөл түүнд автахгүй шүү, автлаа гэхэд түүний эрхээр муу үйл хийхгүй шүү” гэж өөрийнхөө сэтгэлийг ажиглаж, хянаж, сэрэмжилж байх нь хорихуйн үнэнийг хэвшүүлж байгаа нэг алхам болно.</p> <p>Би буруу сэтгэлд автахгүй байхын тулд буруу сэтгэлийг дардаг зөв сэтгэлийг өөртөө төрүүлж, түүнийг ганц удаа төрүүлээд орхих биш, өдөр тутам, өдөр бүр тодорхой хугацаанд боддог больё, ингэж бодохын тулд зөв бодол дээрээ төвлөрч бясалгадаг больё гэж бодон хичээх хэрэгтэй. Зөв сэтгэлийн учир шалтгааныг нь эргэцүүлэн бодож, зөв сэтгэлийг улам хүчтэй болгон дадуулахдаа бясалгалтай уялдуулан дадуулах нь мөрийн үнэнийг өдөр тутам хэвшүүлэх арга болно.</p> <p>Хүний өдөр тутмын амьдралд жижиг, том бэрхшээл тулгардаг. Бэрхшээл тулгарсан тохиолдолд юу хийх хэрэгтэй вэ? Бэрхшээл тулгарахад сэтгэлээр бүү уна, битгий цухалд, нэгэнт муу үр дагавар нь гарчихвал цухалдаад ямар ч нэмэргүй. Харин дараа нь дахин ийм муу зүйлтэй тулгарахгүйн тулд хүн сийрэг, уужуу ухаанаар зөв алхам хийх хэрэгтэй. Ингэж зөв алхам хийхдээ гадна талаас, бусдаас алдаагаа хайгаад, тэмцээд байх биш өөрийн сэтгэлтэйгээ, өөртэйгөө тэмцэх хэрэгтэйг сурагчдад ойлгуулж ухааруулах нь чухал юм. Өнөөдөр хэн нэгэнтэй ам мурийгаад таагүй зүйл бий боллоо гэхэд “Өнөөдөр ийм муу үйл болчихлоо дахиад ийм үйл хийхгүй шүү” гэж бодох хэрэгтэй. Өнөөдрийн энэ таагүй зүйл юунаас болсон бэ, би хүлээцтэй хандаагүй, би түргэдсэнээс болсон, тэр үед би уурласнаас болсон гэж гол шалтгааныг нь хайж боддог, олдог бай. Түүнийг тодорхой болгочихвол</p>

	ийм шалтгаантай байжээ, тэгэхээр би энэ буруу сэтгэлд дахин автахгүй байж, ийм үйлдэл гаргахгүй байвал ийм эвгүй байдал болохгүй нь байна шүү гэж бодож байгаа нь хорихуйн үнэнийг ухаарсны үр дүн юм. Иймээс зөвхөн том асуудал тулгарахад л түүний уг шалтгаан нь юу байв гэж бодох биш амьдралын жижиг асуудлын ч учир шалтгааныг ухаарч ойлгуулах нь зүйтэй. Хүнтэй маргалдаж эвгүй байдалд орохгүй байх нь чухал. Ийм эвгүй байдалд оруулаад байдаг буруу сэтгэл, түүнээс үүдсэн алдаагаа хэрхэн засах вэ, буруу сэтгэлд хэрхэн автахгүй байх вэ гэж арга замыг нь эрэлхийлэх хэрэгтэй. Үүний тулд би тайван байя, уурлахгүй байя, цаад хүнээ хүндэлье, хэлж байгаа үгээ хянаж байя гэж бодож, буруу сэтгэлийн эсрэг зөв бодол, зөв үйлдлийг өөртөө бий болгож, түүнийг дадуулж буй нь тухайн бэрхшээлээс гарах арга замыг хэвшүүлж байгаа юм.
2.БУСДЫГ ХҮНДЭЛЖ, БАЯРЛУУЛЪЯ	
2.1.Бусдад туслахын тулд мэргэжлийн ёс зүйг дадуулъя	
2.1.1 Мэргэжлийн ёс зүйг дадуулах	
Мэргэжлийн ёс зүйн нийтлэг болон онцлог хэм хэмжээ, шаардлагыг танин мэдэх	Эмч мэргэжил эзэмшиж, эмч болно гэхэд эмч хүний даван туулах ёстой бэрхшээл байдаг. Тиймээс эдгээр бэрхшээлийг даван туулах тэсвэр хатуужилтай байх хэрэгтэй. Худалдагч, улстөрч, онгоцны жолооч зэрэг мэргэжил бүрт бусад мэргэжилд байхгүй хэр нь тухайн мэргэжлийн онцлогоос хамаарч бий болдог бэрхшээл заавал байдаг. Тиймээс эдгээр бэрхшээлийг даван туулна гэсэн ойлголттой, бэлтгэлтэй байх хэрэгтэй.
Өргөн мэдлэгтэй байх	Багш, эмч, тогооч зэрэг аливаа мэргэжилд мэргэжлийн мэдлэг чухал. Мэргэжлийн мэдлэггүй бол хэчнээн санаа байсан ч тухайн үйлийг хийхэд аргыг нь олохгүй байх, богино хугацаанд хийх үйлийг их хугацаа зарж гүйцэтгэх, өөрт хөнгөн хялбараар хийх ажил байтал их хүч, хөдөлмөр шаардаж байж үр дүн гаргах, хөрөнгө мөнгө их шаардахгүй байтал их хөрөнгө мөнгө зарж хийх гэх мэт дутагдал гардаг тул тухайн мэргэжлээрээ өргөн мэдлэг эзэмших хэрэгтэй.
Нарийн ур чадвартай байх	Мэдлэгтэй байвч бүгдийг хийж чадахгүй, чадвартай байх хэрэгтэй. Мэргэжлийнхээ нарийн ур чадварыг эзэмших нь чухал. Онолын мэдлэгээ амьдралын нөхцөл байдалд нийцүүлэн хэрэгжүүлдэг чадвар эзэмших хэрэгтэй.
Зөв сэтгэлтэй байх	Зөв сэтгэлтэй байх гэдэг нь ганц өөрийн төлөө биш бусдын сайн сайхны төлөө хийнэ гэсэн зоригтой байх хэрэгтэй. Энэ нь бол чухал хандлага юм. Ийм зөв сэтгэлтэй байх юм бол хийж байгаа үг, үйлдэл зөв болох эхлэл тавигдана.
	Ажилдаа чин сэтгэлээсээ хандах гэдэг нь бүх хүн бусдад тусална, улс эх орныхоо төлөө, бусдын төлөө хийнэ гэж ажил хөдөлмөрөө хийдэг. Гэвч тухайн үед бие тавгүй байснаас, залхуурснаас үүдэж ажлаа аргацаах, дутуу дулимаг хийх тохиолдол гарч болзошгүй. Үүний үр

Ажилдаа чин сэтгэлээсээ хандах	дагавар нь өөрт болон бусдад, хамт олонд, албан байгууллагад, цаашлаад улс эх оронд муугаар нөлөөлөхөөр гардаг учраас хийж буй ажлаа цаг тутамд байнга чин сэтгэлээсээ, хариуцлагатай хандаж хийхийг хэлнэ.
Мэргэжлийн нэр төрийг эрхэмлэх	Эмч хүний эс хийх үйлдлийг огт хийхгүй, багш хүний хийж болохгүй үйлдлийг эс хийх, цагдаа хүний хийж болохгүй үйлдлийг гаргахгүй байх нь мэргэжлийн нэр төрийг эрхэмлэж байгаа болно. Сурагчдад олон жишээ, баримт дурдаж тайлбарлах нь зүйтэй.
2.2.Ирээдүйн эцэг, эхийн гэр бүлийн өмнө хүлээх үүрэг, хариуцлага	
2.2.1 Эцэг, эхийн үүрэг, хариуцлагыг танин мэдэх	
Гэр бүл бололцох, эхнэр, нөхрийн журамт ёсыг мэдэх	Эхнэр, нөхөр харилцан нэг нэгнийгээ хүндэлдэг, дээдэлдэг, хайрладаг байхаас гадна бие биенээ хуурдаггүй байхыг эхнэр, нөхрийн журамт ёс гэнэ. Эхнэр нөхөр нэг нэгнийгээ хуурах тохиолдолд хэн хэнд нь мэдрэгдэхээс гадна үр хүүхэд нь таагүй байдлаар хүлээж авдаг. Үр хүүхэд нь бага балчир байхдаа аав, ээждээ хэлж, дургүйцлээ илэрхийлж чадахгүй ч том болоод хуурч мэхэлж байсан хүнд сэтгэл дундуур болох, өөрөө үр хүүхдэдээ үнэ цэнгүй болох зэрэг олон сөрөг хандлага бий болдог. Өнөөгийн жаргалаа бодож, ирээдүйн аз жаргалаа үгүй хийдэг зэрэг муу үр дагавартай. Эхнэр хүн хоол цайгаа өөрийн гэрийн эзэндээ эхлэн аягалж өгдөг байх, дээш нь суулган хүндэтгэдэг байх, гэрийн эзний хувьд эхнэрээ хүндлэн хайрладаг байх, бусдын өмнө эвгүй байдалд оруулдаггүй байх зэрэг нь эхнэр, нөхрийн журамт ёс мөн.
Эцэг эхчүүдийн харилцан ойлголцлыг нандигнах	Эцэг эхчүүд хоорондоо болон үр хүүхэдтэйгээ харилцан ойлголцлыг нандигнаж, нэн түрүүнд ойлголцлыг эрхэмлэж байх хэрэгтэй. Үүний тулд асуудал тулгарахад аль болох цаад хүнийхээ бурууг нь харалгүй, ачийг нь, эрдмийг нь харж чаддаг байх, өөрийнхөө гэм алдааг харж чаддаг байх, өөрийн гэмийг харвал түрүүлж уучлал гуйж чаддаг байх, цаад хүний гэмийг харвал тэр хүнийг уучилдаг байх хэрэгтэй. Хэн нэгний сэтгэл нь тавгүйтэж буруу сэтгэлд автаж байвал түүнийг улам өөгшүүлж муудалцалгүй, хоёул тайвширсан үедээ ярилцдаг байх хэрэгтэй. Ийнхүү ярилцахдаа үг яриаг нь эергээр хүлээн авч, ухаалгаар ойлголцохыг эрмэлзэх нь эцэг эхчүүдийн харилцан ойлголцлыг нандигнах үүрэг юм.
Үр хүүхдээ хүмүүжүүлэх	“Хайр нь дотроо, хал нь гаднаа” гэдэг ардын уламжилж ирсэн үг байдаг. Үр хүүхдээ өсгөхдөө хүүхдийнхээ хэлснээр нь байх биш, аливаад за гээд байх биш, байнга ширүүлээд байх биш, аливаа зүйлийг эвээр, аргаар таниулж, ухааруулж байх нь үр хүүхдээ хүмүүжүүлэх чухал арга юм. Хүүхэд юм ярьж, өөрт тохиолдсон зүйлийг илэрхийлж чаддаг болсон цаг үеэс эхэлж, хүүхдэдээ цаг гаргаж, ямар хүнтэй нөхөрлөөд байна, юу хүсээд байна, зорилго нь зөв байна уу, зорилгодоо хүрэх арга замаа зөв сонгож уу зэрэг бүх үйлдлийг өөрсдөө хянаж, ажиглаж мэдэх эсвэл өөртэй нь ярьж, ажиглаж, мэдэх хэрэгтэй. Хэрэв буруу бол уран аргаар алгуур засаж, залруулдаг байх, үүний төлөө өөрсдийн сэтгэл, зүтгэл, цагаа зарцуулж чаддаг байх нь үр хүүхдээ хүмүүжүүлэх арга юм. Хүүхдийн сэтгэлийг тэлэх асуулт тавьж, ярилцдаг байх хэрэгтэй. Үр хүүхдээ аливаа зүйлийн зөв, бурууг эргэцүүлэн бодож, зөв шийдвэр

	<p>гаргадаг, зөв шийдвэр гаргаад түүнийхээ үр дүнг үзэхийн төлөө хөдөлмөрлөж чаддаг, эцэг эх, ачтай хүмүүсээ хүндэлдэг, баярлуулж чаддаг болгож хүмүүжүүлэх хэрэгтэй. Ахмадаа хүндэлдэг, ахмад нь залуу хойч үеэ сургаж, хайрлаж, энэрч, зөв замд хөтөлж байдаг ухаанд сургах нь эцэг эхчүүдийн үүрэг юм.</p>
<p>Хүүхдийн дэргэд зөвөөр үлгэр дуурайл үзүүлэх</p>	<p>Үр хүүхэдтэйгээ хамт байхдаа муу үлгэр дуурайл болох үг, үйлдэл гаргахгүй байх, харилцан нэг нэгнийгээ хүндэлж, эцэг эх хэрхэн бие биеэ хүндэлдгийг биеэрээ үлгэрлэн харуулах, үр хүүхэдтэйгээ ойр зуурын дэмий үг яриа ярих биш, ухааныг нь тэлсэн, алс хэтийг харсан, уужим голч ухаан төрүүлэхүйцээр ярилцах хэрэгтэй. Үүний тулд өөрсдөө тэсвэр хатуужилтай байж, биеэ барих чанарыг бий болговол үр хүүхдэдээ зөв үлгэр дуурайл үзүүлэх боломж бүрдэнэ.</p>
<p>Гэр бүл салахын хор уршгийг мэдэх</p>	<p>Гэр бүл салахыг монголчууд ихэд цээрлэж ирсэн. Хань ижил нь архи уулаа гэх, өөрийг нь хуурлаа гэх эсвэл ямар нэгэн байдлаар салъя гэж хүмүүс боддог ч сална гэж тэр даруй шийдвэр гаргах бол нэг хэрэг. Бодит амьдрал дээр тэр нь зөв үү, буруу юу гэдгийг шүүн тунгаахад цаг хугацааны дараа ихэнхдээ их алдсан байдаг. Түүний хор уршиг их байдаг тул алдсаны дараа биш, алдахаасаа өмнө ухаараарай гэж гэр бүл салахыг цээрлэж, хойч үедээ сургаж ирсэн. Тухайлбал, үр хүүхэд нь аав, ээжийн аль нэгний хайраар дутаж, сэтгэлийн шархтай өсдөг, аль нэгнийх нь орон зай дутагддаг, улмаар үр хүүхэд нь бусдыг энэрч амьдрах хайраар дутагдаж өсдөг. Салж сарнисан хүн тодорхой хугацааны дараа үр хүүхдэдээ гавьяагүй, үнэ хүндгүй хүн болж хувирдаг. Өөрөө ч хожим гэмшиж, өтлөхийн хэрээр өөрт зовлон, бэрхшээл улам их болдог. Хамт амьдарч байхад хэчнээн муугаар бодож, гэмийг нь хараад салъя гэж бодсон ч дараа нь тусдаа амьдрахад тэр хүний орон зай ямар их байсныг ойлгож, ухаарч тэр үедээ хэлж чадаагүйгээс болж улам бүр хөндийрч өөрөө болон үр хүүхдээ хохироодог. Салахгүй байхын тулд их гэмийг нь бага болгож, багыг нь оргүй болгож хүлээж авч чаддаг, улам бүр хань ижилдээ анхаарал тавьдаг, уучилдаг, улам сэтгэлийн тэнхээтэй, уужуу байж, тэр хүний ач тусыг нь бодож, гэмийг нь уучилж чадвал салахгүй байхын үндэс суурь болдог.</p>
<p>2.2.2 Эцэг, эхийн үүрэг хариуцлагаа хөсөрдүүлсний гэмийг танин мэдэх</p>	
<p>Гэр бүл тогтворгүй болох</p>	<p>Эцэг эхийн үүрэг хариуцлагыг хөсөрдүүлбэл гэр бүл тогтворгүй болно. Гэр бүлийн эхнэр, нөхрийн журамт ёсыг сахихгүй байх, өөр хоорондоо ойлголцохгүй байх, нэг нэгнээ хүндлэхгүй байх, нэг нэгнээ хуурах тохиолдолд гэр бүл тогтворгүй болох муу үр дагавар гардаг.</p>
<p>Өөрийн жаргалыг урьтал болгох</p>	<p>Эх хүн үр минь өвдвөөс би өвдье, үрд минь сайн бол надад муу байсан ч түүнийг би хийх ёстой, надад сайхан байлаа ч үрд минь муу бол түүнийг би болих ёстой гэж өөрийн сайн сайхан нөхцөл байдлаас татгалзаж үр хүүхдэдээ ханддаг. Эцэг хүн гэр бүл болон эхнэр хүүхдэд минь муу бол би түүнийг хийхгүй гэж үүрэг хариуцлагаа ухамсарлахгүй бол “Надад хэцүү байна, би тэгэхгүй, надад таатай байна, би тэгэхгүй” гэж өөрийгөө бодсон шийдвэр гаргаж эхэлдэг. Энэ нь эцэг эхийн үүрэг</p>

	хариуцлагыг хөсөрдүүлсний гэм юм. Ийм шийдвэр гаргавалр гэр бүлд таагүй уур амьсгал бий болж, үр хүүхэд нь ч, хань ижил нь ч өөрт нь сэтгэлд дундуур болох, эцэст нь сэтгэл хөрөх муу үр дагавар гардаг.
Үр хүүхдээ хүмүүжүүлэхэд хичээхгүй байх	Монголчууд “Үхтэл үр харам” гэж монголчууд ярьдаг. Эцэг эхчүүд үхтлээ үр хүүхдийнхээ төлөө хамаг бүхнээ зориулж, үр хүүхдээ хүмүүжүүлэхэд хичээхгүй, үр хүүхдээ тоохгүй, өөрийн үүрэг хариуцлагаа хөсөрдүүлбэл үр хүүхэд нь хүмүүжилгүй болдог гэмтэй.
2.2.3 Хэрхэн хариуцлагатай эцэг эх болох	
Хариуцлагатай бусад эцэг эхчүүдээс суралцах	Үүрэг, хариуцлага гэж юу вэ, яавал үүрэг хариуцлагатай болох вэ, үүрэг хариуцлагатай байсны ач тус юу вэ, үүрэг хариуцлагагүй байсны гэм юу вэ гэдгийг сайтар танин мэдэж, мэдсэнээ эргэцүүлэн өдөр тутам боддог байх учиртай. Ийнхүү бодохын зэрэгцээ бусад хүн хэрхэн үүрэг хариуцлагатай болсон байна гэдгийг ажиглаж, түүнээс суралцаж, өөртөө дадал хэвшил болгох хэрэгтэй.
Хань, үр хүүхдээ асрах, энэрэх	Ханийнхаа ачийг нь “Энэ хүн ийм ачтай, энэ хүнийг би хэрхэн баярлуулах вэ, энэ хүнийг өвчингүй, элдэв барцад саадгүй хэрхэн түшиг тулгуураа болгож авч явах вэ” гэж олон дахин бодох хэрэгтэй. Мөн үр хүүхдийнхээ төлөө “Би энэ хүүхдүүдийн эцэг эх болчихсон байгаа, яавал би үр хүүхдээ амар амгалантай, яавал зовлон бэрхшээлгүй өсгөж, амьдралд нь зөв хөтлөх вэ” гэж цаг хугацаа гарган өдөрт хэд хэдэн удаа бодож байх, би хариуцлагатай байх ёстой шүү гэж хандвал хань, үр хүүхдээ асрах, энэрэх сэтгэл төрж, хариуцлагатай байж чадна.

3.УЛАМЖЛАЛТ ӨВ СОЁЛООСОО СУРАЛЦЪЯ

МОНГОЛЧУУДЫН УГСАА ГАРВАЛ

Түүхийн нэг ижил цаг хугацаанд, нэг нутагт нэгдэн нягтарч бүрэлдсэн, нэг өвөг дээдсээс гаралтай, ижил хэл соёлтой ард түмнийг *угсаатан* ([ethnicity](#), ethnos) гэдэг. Аливаа ард түмэн өөрсдийн төрийг буй болгож, нэгэн төрийн дор нэгдсэнээр хэл, соёл, сэтгэлгээний адилсал буй болж, нэгэн угсаатан бүрэлдэх гол суурь дэвсгэр, нөхцөл нь болдог ажээ. Монгол угсаатны үүсэл гарваль Хүннү гүрнээс эхтэй бөгөөд Монголын эзэнт гүрний үед төгс төлөвшлийг олж, бүрэлдэн тогтсон юм. Түүнээс хойших 800 жилийн хугацаанд болж өнгөрсөн түүхийн нугачаа, хугачаа, нарийн ээдрээтэй үйл явцын улмаас эдүгээ монгол угсаатнууд Монгол, Хятад, Орос, Хиргис, Афган зэрэг хэд хэдэн оронд хуваагдан амьдарч байна. Судлаачдын үзсэнээр эдүгээ дэлхийд өөрийгөө монгол угсаа гарвалтай гэж тооцдог 10 сая орчим хүн байгаа ажээ.

Угсаатан, үндэстэн ([nation](#)) гэсэн хоёр үг заримдаа ижил утгаар, заримдаа ондоо утгаар хэрэглэгдэж ирсэн бөгөөд угсаатан нь үндэстэн гэсэн үгээсээ илүү ерөнхий, өргөн хүрээтэй утга санааг илэрхийлнэ. Үндэстнийг нэгтгэх хамгийн гол шинжүүд бол ген, хэл, үндэсний ухамсар гурав юм. “Хэл, хил, мал гуравтайгаа байвал хэн баян бэ, Монгол баян” гэж төрийн шагналт, яруу найрагч Зундуй Дорж шүлэглэсэн нь буй.

Аливаа хүн аль нэг угсаатны бүлгийн нэгэн гишүүн хэмээн өөрийгөө хүлээн зөвшөөрөх, ямарваа нэг угсаатан өөрсдийгөө өөр бусад үндэстнээс өөр гаралтай, өөр

угсаатан хэмээн ялган зааглах үзлийг үндэсний ухамсар (ethnic identity) гэдэг. Үндэсний ухамсар гэдэг нь тухайн ард түмэн өөрийнхөө онцлогийг хадгалан үлдэхийн тулд, эртнээс түүнийг тусгаар үндэстэн байлгаж ирсэн тэр л чанаруудаа хадгалж, хойч үедээ өвлүүлэн үлдээх хүсэл зоригийг хэлнэ. Монголын ард түмний оюун санаа үзэл ухамсарт олон зууны турш хадгалагдан уламжлагдаж ирсэн үндэсний үзэл сэтгэлгээг шинэ ахуй нөхцөлд сэргээн хөгжүүлж, залуу үеэ үндэсний үзэл, ухамсартай, өв соёл, түүх, хэл бичиг, зан заншил, шашин суртахуунаа сайн мэддэг, дээдлэн хүндэтгэдэг, жинхэнэ монгол хүн болгон хүмүүжүүлэхэд монголч үзэл, үндэсний ухамсар нэн хэрэгтэй болно. Энэ тухайд их зохиолч Д.Нацагдорж:

“Монгол гэдэг нэр ертөнцийн чихнээ дуурьсгалтай

Монголын төлөө гэдэг санаа бидний зүрхэнд хадаастай” хэмээн яруу сайхан шүлэглэсэн байдаг.

Аль нэгэн угсаатны доторх ардын уламжлалт эдийн болон оюуны соёлоо хадгалан буй, хэл аялгуу, хэв заншил, [аж төрөх ёс](#), соёлын онцлогоор холбогдсон хүмүүсийн нийтлэгийг [угсаатны бүлэг буюу ястан](#) гэнэ. Бидний Ойрд буюу баруун монголчууд гэж ярьдаг угсаатны бүлгүүд баруун аймгуудад зонхилон амьдардаг. Ялангуяа Ховд аймгийг олон үндэстэн, ястны өлгий гэж эртнээс нэрлэж ирсэн. Ховдод өөлд, мянгад, торгууд, урианхай, захчин, Увс аймагт баяд, дөрвөд, хотон ястнууд амьдардаг. Мэдээж монголын хүн амын 80 гаруй хувийг эзэлдэг халхчууд бараг бүх аймагт буй. Хөвсгөл аймагт дархад, цаатан, зүүн аймгуудад дариганга, барга, үзэмчин, хамниган, Хэнтий, Дорнод, Хөвсгөл, Сэлэнгэ аймгийн хойд талын сумдад буриадууд, харин Баян-Өлгий аймагт түрэг угсааны казах үндэстэн ба урианхай ястан оршин суудаг.

Монгол туургатны өнөр бүлд багтсан угсаатны бүлэг бүрийн өвөрмөц өнгө төрх бүхий аман аялгуу, ардын билиг, хувцас чимэглэл, зан заншлын ялгааг өнгө булаалдан алаглах цэцгийн мандалтай зүйрлэж болох юм. Монголын олон ястны өвөрмөц онцлогийг илэрхийлсэн хувцас хэрэглэл нь тухайн ястан, угсаатны бэлгэдэл, зан үйл, амьдралын хэв маяг, содон шинжийг тусган агуулсан байдгаараа бусдаас ялгарах өөрийн гэсэн “хэл”-тэй. Өөрөөр хэлбэл уламжлалт хувцас, гоёлоор нь өмссөн эзнийх нь яс, язгуурыг таньж болно гэсэн үг юм. Угсаатны бүлэг бүрийн соёл, уламжлал өөр хоорондоо ялгаатай. Ойрдын олон ястнууд тус тусын онцлог бүхий бий биелгийг экил, товшуурын аянд биелэн бүжиглэдэг бол буриад зон, еэхэр, ёохор хэмээх тойрон бүжгээ гар гараасаа барилцан хатирч, дуулан бүжиглэдэг. Халх найранд уртын дууг хуурын ая хамсраатай гоцолж, бадаг хооронд нь нийтээр түрлэг хийж дуулдаг бол баруун монголд хөгжмийн ая хамсраагүйгээр олуулаа дуулж найрладаг. Юүдэн малгайг дөрвөд хүн баруун тийш харуулж өмсдөг, хотон ястан зүүн тийш харуулж өмсдөг. Харин халхууд эгц хойш нь харуулж өмсдөг. Түүх уламжлалыг нь харгалзан монгол үндэсний сурын харвааг халх сурын харваа, буриад сурын харваа, урианхай сурын харваа гэж ангилдаг. Энэ мэт нэгэн ангилалд багтах соёлын илэрхийллүүд угсаатны бүлэг бүрд өөр өөрийн өвөрмөц онцлогтойгоор илэрч байгаа нь монголчуудын өв соёл, ёс заншил, зан үйл хэчнээн баялаг олон талтай болохыг батлан харуулж байна.

Угсаатны бүлэг бүр өөрийн тамгатай байсныг илтгэх зүйр, цэцэн үгс

Саран тамгатай

Шагай хээр адуутай боржигид

Гал тамгатай

Ганзага эмтэй өөлдүүд

Нар саран тамгатай

Нарийхан малиа ташууртай

Найман гол нутагтай хошууд

*Малгайны орой нь дуулга хэлбэртэй
Малын тамга нь нуман хэлбэртэй
Урианхайчууд*

МОНГОЛ ГЭР

Гэр нь монгол үндэстний, гоо сайхны мэдрэмж, уламжлалт гар урлал, бэлгэдлийг цогцоор хадгалсан, хүн амьдрахад тохь тухтай, байгалийн гаралтай бүтээгдэхүүнээр өвч бүтдэг, уран барилгын өвөрмөц шийдэл бүхий нүүдэлчин монголчуудын уламжлалт эко сууц юм. Гэр нь тойрог суурьтай, тал бөмбөрцөг маягийн хэлбэртэй, гэрэл, дулаан болон агаарын зөв солилцоотой, газар хөдлөлт, салхи шуурганд тэсвэртэй, бөх бат, нүүж тээвэрлэхэд хөнгөн авсаархан, барьж буулгахад хялбар, эвхэж задалж угсрагдах оньсон зохиомжтой, том бага янз бүрийн хэмжээтэй хийж хэрэглэж болдог онцлогтой.

Нүүдлийн соёлын үнэт зүйлсийн нэгдмэл цогцлолыг өөртөө багтаасан монгол гэр нь газрын хөрсөнд эвдрэл үлдээдэггүй, нүүхэд хог хаягдал гардаггүй, ил хөрсөн дээрх нөхөн сэргээгдэж байдаг байгалийн материалаар бүтдэг, хүний эрүүл амьдрах таатай нөхцөл бүрдүүлдэг хүн байгалийн хүйн холбоог бодитой илэрхийлэгч хосгүй гайхамшигт сонгомол эко сууц юм.

Монгол гэрийн уламжлалт урлал зан үйл нь нүүдэлчин ард түмний олон мянган жилийн түүх, соёлын үнэт ололт төдийгүй хүн төрөлхний соёлын олон төрөл зүйлийг баяжуулж байгаа ховор хосгүй үнэт өв болно.

Гэр нь газар хөдлөлтөд тэсвэртэй, аюулгүй, тохь тухтай өвөл дулаан, зун сэрүүн байдаг төдийгүй хурдан шилжин байрлах боломжтой /барьж буулгах туршлагатай 4 хүн 15-20 минутад буулгаж, 20-30 минутад барина/ өвөрмөц шийдэлтэй. Гэр бол эртнээс нааш нүүдэлчин монголчуудын уламжлалт сууц төдийгүй хэв заншил, ёслол, зан үйлийн бичил орчин, соёлын орон зайн (cultural spase) үүргийг гүйцэтгэсээр ирсэн билээ. Монгол хүний амьдралын орчил дахь гол гурван үйл явдал: шинэ хүн төрөх, хуримлах, насан өөд болох тэрчлэн эсгий хийх, шинэ гэр барих, гал голомтоо тахих, нүүдэллэх зэрэг уламжлалт зан үйл, ёслолууд цөм монгол гэрийн оршихуйн хүрээ, соёлын орон зайтай нягт холбоотойгоор өвлөгдөж ирсэн. Монгол гэр нь монголчуудын нүүдлийн соёлын хэв маяг, үндэстний өвөрмөц онцлогийг илтгэн харуулж дэлхийд Монголын ард түмний нэрийн хуудас болж байдгаараа онцлог.

Гэр нь нүүдэлчин монголчуудын уламжлалт гар урлалын олон төрлийг өөртөө агуулсан ховор хосгүй өв юм. Монголчуудын гэрийг урлахдаа үе үеийн оюуны их ололтыг багтаасан мэдлэг ухаан, гар урлалын өвөрмөц арга барил, бэлгэдэл, зан үйлийг үе дамжуулан уламжилж иржээ. Монгол гэр яс мод, бүрээс, оосор хошлонгоос бүтэх бөгөөд гэрт тохирсон нүүж тээвэрлэхэд хөнгөн хийц бүтээц бүхий тавилга хэрэгсэлтэй байдаг. Гэрийн мод нь унь, тооно, хаалга, хана, багана, тавилга хэрэгслээс бүтдэг бөгөөд эдгээрийг урлах тооночин, уньчин, ханачин, хаалга тавилга хэрэгслийг урладаг мэргэшсэн урлаачид байдаг.

Нүүдэлчин монголчууд гэрийнхээ төвд зуух, тулгаа байрлуулж “гал голомт” хэмээн хүндэтгэдэг. Гал голомтоо тойруулан тавилга, эдлэл хэрэглэл байрлуулж дүгрэг хэлбэртэй нэг эзлэхүүнт нүүдлийн соёлын бичил орон зай үүсдэг онцлогтой. Гал голомтоос үүдэн гэр бүл, айл, хот айл, саахалт айл, өвөлжөө, хаваржаа, зуслан, намаржаа, түүний бэлчээр нутаг гэх мэт тэлэн хөгжиж, тухайн орон зай болгондоо нүүдлийн соёл иргэншлийн бүхий л тогтолцоог баяжуулж байдаг.

Монгол гэр бол ертөнцийн бичил загвар юм. Дөрвөн ханатай, жаран уньтай гэр, нарны цагийн хуваарьтай нягт уялддаг бөгөөд тоононы хүрээнд гаргасан нүх бүр нэгэн жарны дотор багтах 60 жилийн тоотой тэнцэнэ. Ийнхүү нарнаас цацарсан гэрэл мэт

тоононы углуургаас тодорхой өнцгөөр алсалсан унь бүрийг жил тус бүрийн нэрээр нэрлэж (“согтох төгөлдөр”, Алтан унжлагат” г.м) эрин жарныг тооцдог монгол заншил ч бас байжээ. Монголчууд гэрийнхээ хаалгыг ямагт өмнө зүг харуулж барьдаг. Харин унтахдаа хоймор тийш тэргүүнээ, хаалган тийш хөлөө хандуулдаг. Монгол орны хувьд хойд зүг бол дэлхийн соронзон орны төв цэг. Монгол гэрт амьдарч буй хүн ийнхүү дэлхийн соронзон орны дагуу байрлах учир зүрх судасны өвчлөлд тэр бүр нэрвэгдэхгүй.

Монгол гэр амьсгалдаг. Гэрийн хийц хэсгүүд мод, эсгий зэрэг “амьд” эд эсээс бүтдэг нь түүнийг Төв Азийн эрс тэс уур амьсгалд зохицох чадвартай болгожээ. Энэ чадвар нь хонины ноосны микронтой холбоотой. Халуунд хонины ноосны микрон тэлж, агаарыг чөлөөтэй оруулдаг учир сэрүүн шинж чанартай. Харин хүйтэнд эсрэгээрээ микрон нь агшиж, дулаанаа сайн хадгалдаг.

Гэр барихдаа авдар сав, ор, эргэнэг зэрэг томоохон тавилгыг гэрийн буурь дотор тойруулан тавиад хатавчны баруун хананаас эхлэн хана тус бүрийг хооронд нь зөв амаар нийлүүлэн боож, дугуйлан ширлээд, хаалгаа барин дотуур хошлон татна. Дараа нь тооноо өргөж босгоод униа өлгөдөг. Гэрийн яс модоо босгосны дараа гэрээ бүрээслэн гадуур эхлээд дунд талын хошлонг (бүслүүрийг) дараа нь дээд талын хошлонг, сүүлд доод, хошлонг татна. Хошлонг заавал гэрийн баруун талаас эхэлж татна. Хамгийн сүүлд өрхөө тавьдаг заншилтай.

Гэр буулгахдаа хамгийн түрүүнд гэрийн бүрээсний оосор, бүслүүрийн уяаг тайлна. Дараа нь өрхөө авч гэрээс хойш зайдуу газар эвхэж тавина. Хойд талын дээврийг урьдаар авч, өмнө талын дээврийг дараа нь буулгана. Туургыг баруун талаас нь дараалан хуулж авна. Гэрийн модыг буулгахдаа хамгийн түрүүнд униа авч, гэрийнхээ тооныг буулгах ба тооноо нүүх зүгт хандуулж буулгана. Буулгах нь барихаасаа хялбар.

Гэрийн доторх орон зайг гал голомтоор төвлөх бөгөөд баруун, зүүн, хоймор, үүдэн тал хэмээн дөрөв хуваана. Гэрийн баруун талд малын тоног хэрэгсэл (эмээл, хазаар, ногт, чөдөр, хөгнө г.м), айраг, ундаа цагааны хөхүүрийн хөрөнгө, өрхийн тэргүүний болон, хүүхдүүдийн хувцас хунарыг хураадаг бараа, гэрийн хойморт айл гэрийн эрхэм зүйл (хурдан морины хусуур, морин хуур г.м) бурхан тахил, шүтээний зүйл мөн байрлах тул гэрийн хүндэтгэлийн зай болно. Гэрийн зүүн хэсэгт гэрийн эздийн ор дэр байх бөгөөд эзэгтэйн авдар, эмэгтэй хүний хувцас, гоёл чимгийн зүйл байна. Хатавчин талд гал тогооны хэрэгсэл, тавиур, эргэнэг зэргийг тавьдаг.

*Бусдаас гуйх дутуу юмгүй
Дээдсийн хайрласан малчин ахуйн
Дээдийн сайхан зохилдлого оршсон
Дээдсийн өргөө монгол гэр мину.*

Онцого:

*Үе үеэрээ нийлэх сайхан
Үнэгэн хүрмээ өмсөх сайхан*

(гэр барих)

*Эргэн эргэн наадаад
Эгч дүүтэйгээ золгож наадаад
Дурдан бүсээ зангилж наадаад
Туухай бүсээ зангилж наадна*

(гэр барих)

Хорио цээр, хэв ёс

Хуучин буурины ормын дээр гэр барихыг цээрлэнэ.

Гэрээ уул хөтөл тийш хандуулж барихыг цээрлэнэ.

Зочин гэрийн эзнээс ах бол баруун хойморт, үе тэнгийн бол баруун талд, дүү бол баруун өмнө чигт сууна. Зочин эмэгтэй бол гэрийн эзэгтэйгээс эгч нь дээд талд, дүү бол доод талд суудаг. Гэрийн баганыг тэвэрдэггүй, алдалдаггүй, түшиж, наалдаж зогсдоггүй. Муу ёрын шинж гэнэ. Босгон дээр суудаггүй, зогсдоггүй, ярилцдаггүй, гишгэдэггүй. Гарахдаа босгон дээр бүдэрвэл нэн муу гэж үзнэ. Гэрээс гарз гарна гэсэн утга. Хэрэв босгонд бүдэрч орхивол буцаж орж ирээд дөрвөлжнөөс аргал авч, галд хийж, асаагүй бол асаах ёстой.

МОНГОЛЧУУДЫН СОЁЛЫН БИЕТ БОЛОН БИЕТ БУС ӨВ

Түүхэн тодорхой орон зай, цаг үеийн аль нэг хэсгийг төлөөлж чадах байгаль, нийгэм, түүх, соёл, урлаг, шинжлэх ухааны үнэ цэн, ач холбогдол бүхий соёлын үнэт зүйлсийг соёлын өв гэнэ. Соёлын өвийг дотор нь “соёлын биет өв”, “соёлын биет бус өв” гэж ангилдаг.

“Соёлын биет өв” гэж нүдэнд харагдаж, гарт баригдаж, биетээр оршин байгаа дурсгалыг хэлнэ. Соёлын биет өвийг дотор нь “түүх, соёлын үл хөдлөх дурсгалт зүйл”, “түүх, соёлын хөдлөх дурсгал” гэж бас ялган үздэг юм.

“Түүх, соёлын үл хөдлөх дурсгалт зүйл” гэдэг нь унаган газартаа хүрээлэн байгаа орчны хамт үнэ цэнэ, ач холбогдол нь илэрхийлэгддэг, оршин байгаа газраас нь хөдөлгөх боломжгүй тийм дурсгалыг хэлнэ. Түүх соёлын үл хөдлөх дурсгалд юуны өмнө эртний ургамал, амьтны чулуужсан олдворт газар, эртний хүний оршин сууж байсан ул мөрийг хадгалсан соёлт давхарга, чулуун зэвсгийн олдворт газар, хадны зураг, бичээс, булш, хиргисүүр, оршуулга, тахил, тайлгын байгууламж, эртний хот суурин, сүм хийдийн үлдэгдэл, архитектурын дурсгал, хөшөө дурсгал, эрт цагт ашигт малтмал олборлож, боловсруулж үйлдвэрлэл, газар тариалан эрхэлж байсан газар, түүнд холбогдох чулуун дурсгал, тахилгат газар, түүхэн үйл явдал болсон дурсгалт газрыг оруулж байна. Энэ төрөл хэлбэрийн соёлын өв нь бүтээгдсэн газартаа оршин байж, эх төрх байдал, түүх, соёл, шинжлэх ухааны үнэ цэн, ач холбогдлоо ямар нэг байдлаар хадгалж үлдсэн өвүүд юм. Түүх, соёлын үл хөдлөх дурсгал нь дангаар болон цогцолбор байдлаар оршино.

Монгол улс палеонтологийн¹ олдвор², олдворт газраар³ дэлхийд алдартай. Монголын үлэг гүрвэлийн олдвор нь ерөнхий тоо төрлийн хувьд АНУ, БНХАУ-ын дараа ордог боловч олдворын чанар чансаа, агуулсан мэдээлэл, шинжлэх ухааны ач холбогдлоор тэргүүлдэг. Тухайлбал: “бүхэл бүтэн үүрээрээ чулуужсан үлэг гүрвэлийн өндөг”, “ноцолдож байж мөхсөн хоёр үлэг гүрвэл”, “Нэг дороос олдсон олон зулзага”, “Өндгөө дарж сууснаараа мөхсөн үлэг гүрвэл”, “Өндгөн дотроос олдсон үлэг гүрвэлийн үр хөврөл” гэх зэрэг шинжлэх ухаан, танин мэдэхүйн онцгой ач холбогдолтой, эртний амьтан судлал, орчин үеийн байгалийн шинжлэх ухаанд эргэлт гаргасан давтагдашгүй олдворуудыг нэрлэж болно.

Ази, Европ тивийн хээр талын бүс нутгаас эрдэмтэд түүх соёлын гайхамшигт дурсгал болох буган хөшөө 1000 гаруйг олж илрүүлжээ. Эдгээрээс 900 орчим нь Монгол улсын нутагт байгаа ажээ.

¹ Эртний амьтан, ургамлын үлдэгдлийн судалгаан дээр тулгуурлан, Дэлхий дээр оршин байсан эртний амьдрал, түүний төрлүүдийг тодорхойлдог Биологи ба Геологийн шинжлэх ухааны уулзвар дээр оршдог салбар шинжлэх ухаан

² Эртний амьтан, ургамлын чулуужсан үлдэгдэл, ор мөрийг палеонтологийн олдвор гэнэ.

³ Тэдгээрийг агуулсан хурдас чулуулаг, түүний тогтцыг палеонтологийн олдворт газар гэнэ

Одоогоор манай орны 200 гаруй газраас хадны зургийн дурсгал олдож мэдэгдээд байгаа бөгөөд зөвхөн Алтай нурууны Цагаан салаагийн хадны зураг гэхэд 15 км үргэлжилсэн газарт 10 мянга гаруй зураг, дүрс байгаа нь тогтоогджээ.

Баянхонгор аймгийн Баянлиг сумын нутаг дахь Цагаан агуйг 1987-2000 оны хооронд Монгол-Орос-Америкийн судлаачид малтан шинжилж, уг агуйн хонгилд 13 үе соёлт давхарга байгааг илрүүлжээ. Цагаан агуйгаас олдсон 610 ширхэг чулуун зэвсгийн хийц, хэв загвар, соёлт давхаргын хөрсний дээжид хийсэн лабораторийн нарийн шинжилгээ зэргээс үндэслэн энэ агуйд эртний хүмүүс хуучин чулуун зэвсгийн үеэс неолитын үе хүртэл тасралтгүй амьдарч байсныг тогтоосон юм. Судалгааны хамгийн чухал үр дүн бол Монголын нутагт эртний хүн 750000 – 800000 жилийн тэртээгээс амьдарч байсныг он цагийн баттай баримтаар баталсан явдал юм.

“Түүх, соёлын хөдлөх дурсгалт зүйл” гэж тодорхой орон зайд шилжүүлэн байрлуулах боломжтой дурсгалыг хэлнэ. Тухайлбал: эрдэнийн чулууны ховор олдвор, солир, археологийн олдвор, угсаатны хувцас, чимэглэл, уламжлалт аж ахуйн тоног хэрэгсэл, хөдөлмөрийн багаж зэвсэг, угсаатан, ястны уламжлалт хөгжмийн зэмсэг, эд өлгийн зүйл, уламжлалт тоглоом, наадгай, уламжлалт шашин, шүтлэгийн холбогдолтой эд өлгийн зүйл, бичгийн дурсгалт зүйл, дүрс, дуу авианы баримт, дүрслэх урлагийн бүх төрлийн бүтээл, уламжлалт монгол эмнэлгийн оношилгоо, эмчилгээний хэрэглэгдэхүүн, тэдгээрт холбогдох эд өлгийн зүйл, гэр, сууц, тэдгээрт холбогдох эд өлгийн зүйл зэрэг ямар ч үед зөөж хөдөлгөж болох дурсгалт зүйлсийг багтаан оруулж байна. Түүх, соёлын хөдлөх дурсгалыг хадгалж хамгаалах, сурталчлах зорилгоор музей, номын сан, архив, үзэсгэлэнгийн танхимуудад зөөн авчирч, хадгалж үзүүлж байдаг билээ. Түүх, соёлын хөдлөх дурсгалыг үнэ цэн ач холбогдол, дахин давтагдашгүй байдал зэрэг шалгуураар *хосгүй үнэт, үнэт* гэж зэрэглэдэг. Зарим нэг жишээг дурдвал: Чойжин ламын сүм музейд Монгол улсын хосгүй үнэт өв болох Жамсран бурхны улаан шүрэн баг, иж бүрэн өмсгөл хадгалагдаж байдаг. Энэ бүтээлийг XIX зууны үед хүрээний алдарт барималч Пунцаг-Осор цаасан шуумлын аргаар урлаж, алт, мөнгө, шүр, сувд, эрдэнэсийн чулуугаар чимэглэжээ. Цамын багийг бүтээхдээ уг бурхны хилэнт дүр төрхийг 6000 гаруй том, жижиг цэвэр улаан шүрээр нүүрний булчингийн дагуу шигтгэж урласнаараа давтагдашгүй гайхамшигтай бүтээл болжээ. Цамын баг нь дангаараа 30 кг жинтэй бөгөөд өмсгөлтэйгөө нийлээд 70 кг жинтэй ажээ.

Занабазарын нэрэмжит дүрслэх урлагийн музейд өндөр гэгээн Занабазарын урласан язгуурын таван (Цаглашгүй эрдэмт, Үйл бүтээгч, Машид гийгүүлэн зохиогч, Уурыг тэвчигч) бурхан, бодь суварга, цагаан, ногоон Дарь эх зэрэг зэсээр цутгаж, алтаар шарсан, монгол хүний урлан бүтээх арга ухаан, ур чадварын гайхамшигийг илтгэсэн ховор хосгүй бүтээлүүд хадгалагдаж байдаг. Бурхны баримлыг ямар ч залгаасгүйгээр бүтэн цутгуурын аргаар бүтээдэг нь Занабазарын бүтээлүүдийн онцлог, хосгүй үнэт чанарын илэрхийлэл болдог. Цагаан Дарь эх, Ногоон Дарь эхийг бүтээхдээ эмэгтэй хүний бие, сэтгэлийн гоо сайхныг нээн харуулж амьд сэрүүн мэт дүрсэлсэн байдаг. Эдгээр дагинасыг үе гишүүн тэгш чийрэг, залуу мяраатай, маш зөөлөн тэгшхэн мөртэй, бөөрөнхий бэлхүүстэй, бурхны биеийн дүрслэлийн гучин хоёр бэлгэ, наян найргийг багтаасан, жинхэнэ гоо сайхан хүний байдлаар урласан. Энэ тухайд төвд судлаач, доктор Л.Хүрэлбаатар *“Энэ бол ертөнцийн хүнийг бясалгалын бурхдын дүрд оруулж, тэнгэрийн дагинасыг эгэл эмэгтэйн дүрсэнд урвуулж, энэтхэг Дарь эхийг монгол Дарь эх болгож, угтаа шашны урлагийг ардын урлалтай нийцэлдүүлж, сонгодог урлагийн бүтээл болтол хөгжүүлж чадсан Занабазарын урлагийн их шинэчлэл юм”* хэмээн үнэлсэн байдаг.

“Соёлын биет бус өв”-д алив угсаатан, үндэстний эх хэл бичиг, аман зохиол, язгуур урлаг, гар урлал, зан үйл, ёс заншил, тоглоом наадгай, баяр ёслол, ардын уламжлалт эрдэм ухаан, байгалийн мэдлэг, уламжлалт үйл бүтээлийн арга технологи зэрэг хүний оюун санаа, ухаан бодол, авьяас чадварын илэрхийллүүдийг багтаан хамааруулдаг.

Соёлын биет бус өв нь биет өвтэй харьцуулахад барих биегүй, нярав нягтлангүй, хамгаалах арга нь хараахан төлөвшөөгүй, хүнтэйгээ хамт алга болох, устаж мартагдах эрсдэл өндөртэй эмзэг өв учраас түүнийг хамгаалах, судалж, сурталчлах, хойч үед өвлүүлэхэд уг өвийн онцлогт тохирсон өвөрмөц арга хэлбэр шаардагдана.

Соёлын биет өв бол нэр үгийн хуримтлал. (хөшөө, дурсгал, сүм дуган, хөөрөг, даалин г.м) Нэгэнт бүтээгдчихсэн учраас өнгөрсөн цагт харьяалагдана. Хамгаалах гол арга нь харуул хамгаалалт, дохиолол г.м

СББӨ бол үйл үгийн хуримтлал (урлах, тахих, цэцлэх, хайлах, биелэх, г.м). Одоо ба ирээдүй цагт хамаарна. Хамгаалах хамгийн гол арга нь хойч үед өвлүүлэх. Үүгээрээ ялгаатай.

“Аливаа ястан үндэстний оюуны тэнхээ нэр үгийн хуримтлалаар бус, үйл үгийн хуримтлалаар хэмжигдэнэ” гэсэн Дарамын Батбаяр зохиолчийн гүн утгатай онч мэргэн үгийн цаад утга нь СББӨ-өө хэрхэн хамгаалж, хөгжүүлж, баяжуулж чадахаас монгол үндэстний одоо ба ирээдүй, орших, эс оршихуйн асуудал шийдэгдэнэ гэсэн санаа юм. Соёлын өв хамгаалах гэдэг зөвхөн түүх соёлын дурсгалт зүйлийг (биет өвийг) хамгаалах явдал гэж үзэж байсан цаг саяхан. Гэтэл эдгээр өв дурсгалыг бүтээж, дархалдаг арга технологи, ур ухаан, авьяас чадварыг хамгаалж, тэдгээрийг өвлөгч авьяастнуудыг олж тогтоон бүх талаар дэмжиж туслах, хойч үед өвлүүлэх нь өв хамгаалах ажлын тулах цэг юм гэдгийг хүн төрөлхтөн XX, XXI зууны зааг дээр сая ухаарч, соёлын биет бус өв, түүний өвлөгчийн тухай асуудлыг соёлын бодлогын төвд тавих болов.

Монгол бичиг, монгол наадам, морин хуур, уртын дуу, хөөмий, монгол тууль, монгол гэрийн урлал гэх мэт нүүдэлчин монголчуудын амьдрах арга, аж төрөх ёсноос үүсэж, монгол үндэстнийг түүхийн тавцанд товойн тодроход гарамгай үүрэг гүйцэтгэсэн, эдүгээ хүн төрөлхтний соёлын олон төрөл байдалд өнгө зүс нэмж, улс түмнүүдийн харилцан ойлголцол, эвсэг найрсаг харилцааны гүүр болж, хүн төрөлхтний бүтээлч чадварын баталгаа болж байдаг соёлын биет бус өвийн олон төрөл буй. Монголчуудын соёлын биет бус өвийн уламжлалт төрөл зүйлс бол нэг талаар нэмэх ч юмгүй, хасах ч юмгүй болсон, төгс төгөлдрийн түвшинд дөхсөн өв. Нөгөө талаар өөрийгөө цаг ямагт ариусгаж, засаж залж явдаг, орчин ахуйдаа дасаж, өөрчлөгдөж боловсорч байдаг онцлогтой өв. Тухайлбал:

Монгол наадам нь монголчуудын өв соёлын үнэт зүйлсийг агуулж тээж яваа цогц өв юм. Монгол наадмын ачаар монгол бөх, хурдан морины уралдаан, сур, шагайн харваа монгол гутал, жанжин малгай, асар, майхан гээд соёлын өвийн олон төрөл зүйл он цагийн донсолгоонд мартагдаж орхигдолгүй үлдсэн билээ. Морин хуур, уртын дуу хоёр, Бий экил хоёр бие биеэ авч ирсэн шиг эрийн гурван наадам цаашдаа ч монгол соёлын дархлаа болж өвийн олон зүйлийг аварч, авч үлдэх нөөц боломж бүхий өв. Монгол наадам нь Соёлын биет бус өвийн Үндэсний төлөөллийн жагсаалт болон ЮНЕСКО-ийн Хүн төрөлхтний төлөөллийн жагсаалтад бүртгэгдсэн өв юм. “Баяр наадмын тухай” Монгол улсын хуульд “*Үндэсний их баяр наадам нь Монгол улсын тусгаар тогтнол, бүрэн эрхт байдлыг бэлгэдсэн, үндэсний уламжлалт их баяр мөн*” гэж заасан байдаг. Монголчуудын нэрийн хуудас болсон морин хуур, уртын дуу, хөөмий, тууль, бий биелгээ зэрэг ардын урлаг, аман билгийн олон төрөл зүйл эдүгээ дэлхийд данстай болж ЮНЕСКО-гийн “соёлын биет бус өвийн хүн төрөлхтний төлөөллийн жагсаалт”-д орсон болно.

Өвгөд дээдсийнхээ бүтээсэн өв соёлоор бахархаж, утга учир, уламжлалыг нь танин мэдэх, өвлөн залгамжлах нь залуу хойч үеийнхний үүрэг юм. Үүний тул эх орноороо аялах, түүхэн дурсгалт газруудыг үзэх, малчин түмний амьдрал, зан заншилтай танилцах, төв орон нутгийн музей үзэсгэлэн үзэх, өвлөгч авьяастнуудад шавь орж суралцах зэрэг олон арга хэрэгслийг ашиглах нь зүйтэй.

ГАЗАР УСНЫ НЭРИЙН УЧИР

Газар нутгийн нэр бол нэн эртний улбаатай түүхэн үзэгдэл юм. Уул, нуруу, дов толгод, тал хөндий, гол мөрөн, нуур тэнгис, тойром бүрд, жалга судаг, уулын ам, орой бүгд өөр өөрийн нэртэй. Эдгээрийг судалдаг шинжлэх ухааны салбарыг *газар нутгийн нэр зүй* буюу *топоним* гэдэг. Энэ шинжлэх ухаан бол газар нутгийн нэр үүссэн түүх, хувьсал өөрчлөлт, одоогийн байдал зэргийг судалдаг юм.

Газар нутгийн нэр нь оноосон нэр ба дэвсгэр нэрээс бүтнэ. Оноосон нэр гэж тухайн газар усанд оноож мөнхжүүлсэн нэрийг хэлдэг. Оноосон нэрийн дараа байрладаг, ялган тодотгох үүрэгтэй, хэлж хэвшсэн нэрийг дэвсгэр нэр гэнэ. Тухайлбал: “Сэлэнгэ” гэдэг оноосон нэрийг дангаар нь голын нэр үү, хүний нэр үү, аймгийн нэр үү, үүлдрийн нэр үү гэдгийг ялгах аргагүй. Харин Сэлэнгэ гэдэг үгийн дараа *мөрөн* гэдэг дэвсгэр нэрийг хэрэглэвэл сая утга нь бүрэн тодорно. Газар нутгийн дэвсгэр нэрсэнд: жалга, нуруу, тойром, хөндий, хошуу, гол, горхи, нуур, тал, дөрөлж, салаа, үзүүр, дэл, хамар, овоо, хонхор, хад, цохио, булан, зоо, эрэг, дэнж, элс, цав, тохой, говь, хэц, хясаа, чулуу, аараг, бөөрөг, гүвээ, энгэр, гуу, арал, сархиа, туурь, ганга, дэрс, дэвсэг, богоч, бэлчир, зураа, шил, нуга, ширээ, ус, хотгор, бэл, дов, бүрд, сэрвэн, рашаан, орой, боом, царам, эх, гарам, таг, өвөр, асга гэх мэт нэрийг гэлүүд багтана.

Газар усны нэр бол тухайн нутаг оронд амьдарч ирсэн ард түмний ахуй амьдралын өвөрмөц онцлогуудтай нь нягт холбоотой учир тэр улс үндэстний түүх, эдийн засаг, соёл, хэл, зан заншил, шүтлэг бишрэл, нүүдэл суурьшил, хүмүүсийн танин мэдэхүйн хэр хэмжээг тодорхойлоход чухал ач тустай мэдээллүүдийг өөртөө хадгалж байдаг. Монголчууд багахан газарт ч болов заавал нэр өгөхийг чухалчилдаг. Энэ тухайд ахмад зохиолч Бөхийн Бааст: “*Ард түмэн нэр хайрлаагүй алга дарам газар байхгүй. Наран сэвстэй, Тооройн булаг, Элст мянганы булаг, Зуун тооройн шанд, Ногоон цавын хоолой, Харлаг тэх, Захуй зармангийн говь... Яруу найраг шиг... энэ олон нэрийн цаана ард түмний гэгээн их ухаан, тэдний амьдарч ирсэн урт зузаан түүх, домог хууч, дуу, хуур, гуниг, баярын нууцад увдис байгаа*” гэж бичсэн нь буй.

Газрын нэр бол монгол түүхийн нэг хэсэг учраас иргэн бүр газар усаа оноосон нэр болон дэвсгэр нэрээр нь нэрлэж занших нь чухал юм. Газар усны нэр олон зуун жил хадгалагдаж ирсэн тогтвортой шинжтэй. Гэвч он цагийн уртад янз бүрийн шалтгаанаар өөрчлөгддөг тал буй. Хүний нэрд бэлгэдэл чухал байдаг бол газрын нэрд ялгарах онцлог нь чухал байна. Газар нутгийн нэрийн ихэнх нь тухайн газар зүйн онцлог, геологийн тогтоц, түүх соёлын уламжлал, ургамал, амьтны байдал, агуулж байгаа эрдэс баялаг зэргийн илэрхийлэл байдаг. Газар усны нэр зүй судалдаг эрдэмтэд монгол орны газар усны нэрийг дараах байдлаар хуваан ангилжээ: Үүнд:

Өнгө зүс заасан:

Цагаан богд, Хар ус, Орог нуур, Шаргын говь, Хөх нуур, Ногоон цав, Цэнхэрийн гол, Хонгорын элс, Бөөн цагаан нуур, Шархад гэх мэт

Хэмжээ заасан:

Их богд, Бага богд, Нарийн гол, Өргөн ширэг, Уртын гол гэх мэт.

Зүг чиг заасан:

Нэг дор буй олон адил газрыг зүг чигээр нь ялгах ёс байна. Говь гурван сайхан уулыг өөр хооронд нь Зүүн сайхан, Дунд сайхан, Баруун сайхан гэж ялгадаг. Мөн Баруун Богд уул, Зүүн Богд уул, Хойд Тамирын гол, Урд Тамирын гол, Эхэн хашаат (худаг), Дунд хашаат, Адгийн хашаат, Ар шанд, Өвөр шанд гэх мэт.

Хэлбэр дүрс, тогтцоор нэрлэсэн:

Сэнжтийн өндөр, Өндөр улаан, Ширээ, Ангархай, Дөш, Нуудгай, Хүүш, Товгор гэх мэт.

Ургамлаар нэрлэсэн:

Гацуурт, Улиастай, Тужийн нарс, Харганат, Хялганат, Мойлт, Буйлст, Яргайт, Зэгстэй, Сонгино хайрхан, Дэрсэнэ ус, Арцат, Хулст, Хуст, Харгайт, Зээргэнт гэх мэт.

Амьтнаар нэрлэсэн: Хандгайт, Бугат, Үнэгт, Гурт, Тарвагатай, Ангирт, Галуут, Ёлын ам, Хунт нуур, Ямаат, Шарга морьт, Арслан хад, Зараа толгой, Дааган дэл гэх мэт.

Хүн, малын эрхтний нэрээр нэрлэсэн:

Сүүж, Толгой, Бөөр, Гээг, Шанаа, Эрүү, Өвдөг, Хуруу, Нүдэн нуур, Уушгийн хад гэх мэт.

Цаг уурын байдлаар нэрлэсэн:

Сүүдэрт, Салхит, Хүйтний хөндий, Цаст, Мөст, Дулаан Богд, Үерт, Будант гэх мэт.

Шинж чанар заасан:

Халуун усны рашаан, Гашуун нуур, Хуурай ам, Шорвог нуур гэх мэт

Эрдэс баялгаар нэрлэсэн:

Ашигт малтмал агуулсан нэлээд орд газрын нэрийг хайгуулчид биш нүүдэлчид өгсөн байдаг. Тухайлбал Алтат, Эрдэнэт, Цахиуртай, Төмөртэй, Оюу толгой, Аранжин (зэс) толгой, Хөөт (чулуун нүүрст), Манат, Зост, Давст, Хужирт гэх мэт.

Тоо хэмжээгээр нэрлэсэн:

Таван толгой, Гурван сайхан, Долоод, Зуун мод, Гурван булаг, Найман нуур, Даланзадгад, Есөн булаг гэх мэт.

Түүх дурсгалын зүйлээр нэрлэсэн:

Бичигт хад, Хөшөөт, Байшинт, Бунхант, Бурхант, Лууны яст, Суварга хайрхан, Хөргийн хөндий, Сүмийн дэнж, Овоот гэх мэт.

Монгол гэр, түүний бүрдэл хэсэг, эд хогшил, тусгасан нэр:

Уньт, Ханан, Тооно уул, Босго, Хаалга, Бүрхээр, Тогоо, Авдрант, Үүд гэх мэт.

Хүндэтгэл, бэлгэдлээр нэрлэсэн:

Хайрхан, Богд хан, Отгонтэнгэр, Чандмань, Өлзийт, Дэлгэрэх, Өгөөмөр, Ачит, Баян, Буянт, Цогт, Жаргалант, Дэлгэр, Бүрэн, Амгалан гэх мэт.

Монгол орны газар усны нэрд өнөөгийн Монгол хэлэнд ойлгогдохгүй болсон нэр нэлээд бий. Ийм нэрс нь түрэг, тунгус, манж, санскрит хэлний гаралтай. Үүнд:

Түрэг гаралтай нэр:

Хөвсгөл – хөх уст нуур (түрэг. Көксүкүл), Тэс – түргэн (түрэг. Тээ), Байдраг – баян тариалан (түрэг. Бай тарик), Байтаг – баян уул (түрэг. Бай таг) гэх мэт.

Манж түнгүс гаралтай нэр:

Сэлэнгэ (Сэлэ буюу төмөрт гол), Ерөө (үер). Зэдийн (зэсийн) нуруу, Орхон (өвст) гэх мэт.

Төвд хэлний гаралтай нэр:

Хожуу 17 дугаар зуунаас хойш бий болсон. Ринчэнлхүмбэ (Эрдэнэ сүндэрлэх), Гандан нуур (Төгс баясгалант), Булнай (Өргөлийн орон), Дашбалбар (Өлзий цог бадрах), Намнан (Гэгээн үзэгдэл), Дашинчилэн (Өлзийт зөв эргүүлэг), Түй (Угаал, ариутгал), Дүнжингарав (Цагаан лавай тэтгэх уул) гэх мэт.

Санскрит гаралтай нэр:

Аюуш уул (Насан төгөлдөр), Балин (Өргөл) чулуу, Биндэр (Вайдурья-эрдэнийн чулуу), Ганга (Дөлгөөн) Дарь (Тара-гэтэлгээч), Мандал (төвшин, дүгрэг) гэх мэт.

Газар усны нэрийн домог: Газрын нэрийн гарлын тухай домог олон байдаг. Тэр тусмаа монголчууд бол газар нутгаа онцгой хайрлан хүндэлж, сайн сайхан бүхнээ уулс устайгаа холбон сүсэлж, газар усны нэртэй холбогдсон домог хуучийг үеэс үед уламжлан арвижуулж ирсэн юм.

Их тэнгэрийн ам, Бага тэнгэрийн ам

“Хэрэйдийн Ван хан одоогийн Богд хан уулын ар биед Туулын хар шугуйд нутаглаж байсан учир “Хан уул” хэмээх нэртэй болж. Ван хан хоёр бөөтэй байсан гэдэг бөгөөд нэгийг нь Их тэнгэр, нөгөөг нь Бага тэнгэр гэдэг байсантай холбоотой” нэр ажээ.

Шажин хурахын ам, Төр хурахын ам:

“Галдан бошготын цэрэг дарагдсаны дараа халхын олон ард нутаг усандаа эргэн ирэх зуур Өндөр гэгээн тэргүүтэй хутагт хувилгаад, лам хуврагууд Богд хан уулын зүүн хормойн эхний аманд хоногдсон учир Шажин хурахын ам, хойд аманд ноёд, тайж нар, тэдний бараа бологч нар, төрийн түшмэлүүд, харц албатууд нь хоногдсон тул Төр хурахын ам” гэж нэрлэх болжээ гэх мэт.

Эдүгээ хөдөөгийн хүн амын тодорхой хувь нь төв суурин газарт шилжин суурьшсан, сумдын нутаг дэвсгэрийн нэлээд хэсэгт айл, мал нутаглахаа больсон, хүн ам залуужсан, уул уурхайн олборлолт явагдаж, явуул, суугуул иргэдийн эзлэх хувийн жин ихэссэн зэрэг шалтгаанаас газар нутгийн хуучин нэр мартагдах магадлал өндөр байгаа юм. Иймээс нутгийн ахмадууд, малчдаас сурвалжлан газар орны уламжлалт нэрийг нарийвчлан тогтоож, мөнхжүүлэх шаардлагатай болов. Газар усны нэр бол монголчуудын түүхийн салшгүй хэсэг, соёлын үнэт өв учраас иргэн бүр уул ус, газар нутгаа түүхэн уламжлалт нэрээр нь зөв нэрлэж занших, хүүхэд залуучуудыг орон нутгийнхаа түүх, соёлыг мэддэг, газар нутгаа нэрлэж чаддаг болгоход анхаарах, түүхэн уламжлалт нэрийг өөрчлөн буруу нэршүүлэхээс сэргийлэх нь чухал юм.

Ном зүй

Бадамдорж Д. “Монгол хэлний үгийн сангийн утгазүй” УБ., 2006.
257-259 дэх тал.

Лувсандэндэв А. “Монгол орны газар усны түвд нэрийн учир” /Хэлбичгийн ухааны зарим асуудал/ УБ., 2001

Равдан Э. “Монгол газар нутгийн нэрийн хэлбэр утга зүйн судалгаа”. УБ., 2004,

Равдан Э. “Монгол газар нутгийн зүйлчилсэн толь”/ БНМАУ. 1940-50 он, 37,000 орчим нэр/ УБ., 2006

Сүхбаатар О. “Монгол газар усны нэрийн домог”. УБ.,

Сэржээ Ж. “Орчин цагийн монгол хэлний оноосон нэрийн судалгаа” УБ., 2010. 131-178 дах тал.
Төмөрцэрэн Ж. “Монгол хэлний үгийн сангийн судлал” УБ., , 2001. 92-104 дэх тал.
Шагдар Ш. “Монгол газар зүйн нэрийн товч толь бичиг”. УБ., 1963

МОНГОЛ НОМЫН ӨВ СОЁЛ

Бидний өвөг дээдэс “эрхэм баян эрдэм” хэмээн ном судрыг сүслэн дээдэлж ирсэн оюунлаг ард түмэн билээ. Номыг заавал чанх хоймортоо авдрын дээрээ зална. Монголчууд номыг торго, хоргойгоор баринтаглана. Номон дээгүүр алхах, гишгэх, сандайлахыг алдас нүгэл гэж үзнэ. Номоноос зулай дээрээ адис авна. Монголчууд ийнхүү номыг бишрэн шүтэх, уншиж мэдэх, ухааж ойлгох үзлээр өв тэгш хүмүүжсэн, ном соёлын баялаг үүх түүхтэй ард түмэн билээ.

*“Өөрсдөө даалимба, хөдөс өмсдөг
Үр ачаа нэхийд өлгийддөг
Номыг харин торгоор баринтаглаж дээдэлдэг
Монгол түмний минь заншил даанч өөдрөг”*

Т. Галсан /Ардын уран зохиолч, яруу найрагч/

Монголчуудын ном бүтээж ирсэн түүхэн ул мөрийг үзвэл цааснаас гадна, хус модны хальс болох үйс, торго, даавуу зэрэг зүйл бүрийн бүс дээр бичиж, дэвтэрлэсэн, сударчилсан, нугалбарласан, хуйлсан зэрэг хэлбэртэй ном үйлдэж байжээ. Монголчуудын ном бүтээх урлал, номын зураг чимэглэл өнө эртний уламжлалтай. Монгол номын мэргэдийн бүтээсэн номын сан хөмрөгт бичмэл ном зонхилж байгаа бөгөөд гар бичмэлийг бэх, шунх, алт, есөн эрдэнэ гэх мэт олон зүйлээр маш уран сайхнаар бичдэг байлаа. Тэрчлэн нийт монголчуудын дунд модон бараар ном хэвлэх арга ихэд хөгжсөн байжээ. Модон бараар ном хэвлэнэ гэдэг бол чанаж, шүүслээд сайтар хатаасан хус модон хавтаснуудад номын үсгээ буруу харуулж, товойлгон сийлээд тусгай найрлага бүхий бэх түрхэж, түүн дээрээ хуудас хуудсаар цаас тавьж хэвлэдэг гар үйлдвэрийн арга юм. Модон барын номын үсэг сийлэгчид нь: *сийлбэрийн хутга, ухам, жишүү, цүүц, шивүүр*; хэвлэгчид нь: *бэх, эсгий түрхүүл, даавуу багс, шугам, цаасны хатаагуур*; дэвтэрлэгчид нь: *цаасны хөрөө, савслага, огтлооны хутга, заазуур, үрэвтэл, нугалааны хулс, булуу, хайруул, шөвөг, алх, тэвнэ, утас, хайч* зэрэг багаж хэрэгслийг хэрэглэдэг байжээ.

Монголчуудын бүтээсэн XIII-XX зууны эхэн хүртэлх номын өв соёл нь үеэс үед уламжилж, монгол түмнийг соён гэгээрүүлсээр, өнөө үед бас чамгүй өв үлджээ. Монголчуудын бүтээсэн номын өв нь хөдөөгийн айлын бор авдраас эхлээд дэлхийн олон орны номын сангуудад өдий төдийгөөрөө хадгалагдан, дэлхийн монголч эрдэмтдийн судалгааны эх хэрэглэгдэхүүн болсоор байна. Монголчуудын оюун билиг, ур ухааныг илэрхийлж, урлагийн бүтээл болон мөнхөрсөн зарим номуудын жишээг доор дурдъя.

Эртний хаадын үндэслэсэн төр ёсны зохиолыг товчлон хураасан “Алтан товч” хэмээх оршвой

XV11 зууны хоёр дугаар хагаст түүхч, гүүш Лувсанданзан шавь нарын хамт бүтээжээ. Болгомол цаасан дээр хулсан үзгээр бичсэн. Уг сурвалжийг Судар бичгийн хүрээлэнгийн анхны дарга Онхуудын Жамъян гүн Хан Хэнтий уулын аймгийн Баянтүмэн хошууны Юншээбүү овгийн Дари тайж хэмээх хүнд хадгалагдаж байсныг 1926 онд олж авсан. “Лу Алтан Товч” –д “Монголын нууц товчоо”-ны 282 зүйлээс 233 зүйлийг бараг тэр хэвээр нь

агуулсан учир “Монголын нууц товчоо”-ны монгол үсгээр үлдсэн нэгэн эх гэж үздэг. Түүнээс гадна ХҮ11 зуун хүртэл уламжилсан олон зүйл түүх, түүхэн домог, эртний уран зохиолын зүйлийг багтаасан нь нэн үнэ цэнтэй юм. 1995 онд Монгол Улсын Засгийн Газрын 241-р тогтоолоор Монгол Улсын хосгүй үнэт өвд, 2011 онд ЮНЕСКО-ийн “Дэлхийн дурсамж” хөтөлбөрийн олон улсын баримтат өвд бүртгэсэн.

Монгол шунхан Данжуур

Халхын сайн ноён хан аймгийн засаг хошой Чин Ван Наянтын Цахрын сүрэг хошууны Шашныг бадруулагч сүмд тахиж байсныг Онхуудын Жамъян гүн 1924 онд үүрд хадгалах гэрээ хийж, 1925 онд Судар бичгийн хүрээлэнд 30 гаруй тэмээнд ачиж, залж авчирсан түүхтэй. 226 боть. 108017 хуудас. Нэг ботийн дундаж жин 8 кг, 750 гр. “Данжуур” гэдэг нь “Шастирын орчуулга” гэсэн төвөд үг юм. Энэ нь эртний Энэтхэг, Төвөдийн эрдэмтэн бандида нарын их, бага арван ухааныг багтаан /Их таван ухаан: Дотоод ухаан, Урлахуйн ухаан, Учир шалтгааны ухаан, Тэжээхүй ухаан, Дуун ухаан/. Бага таван ухаан: /Зурхай, Зохист аялгуу, Илт өгүүлэхүй, Эвсүүлэн найруулахуй, Дуурайн бүжиг/ туурвисан 3400 гаруй зохиолыг эмхэтгэсэн том цоморлог болно.

“Данжуур”-ыг бүхэлд нь орчуулж хэвлэх ажлыг ХҮ111 зууны тэргүүн хагаст Жанжаа хутагт Ролбийдоржийн удирдлагаар Монголын олон нутаг хошуунаас цугларсан 200 гаруй орчуулагч нар богино хугацаанд амжилттай хийж гүйцэтгэсэн юм.

1995 онд Монгол Улсын Засгийн Газрын 241-р тогтоолоор Монгол Улсын хосгүй үнэт өвд, 2011 онд ЮНЕСКО-ийн “Дэлхийн дурсамж” хөтөлбөрийн олон улсын баримтат өвд тус тус бүртгэжээ.

Данжуурын гэрэлт хөшөө

Монголын шунхан Данжуурыг 1925 онд залж авчирсан үйл явдалд зориулан босгосон боржин чулуун гэрэлт хөшөө. Данжуурын гэрээ бичгийг гэрэлт хөшөөнд мөнхөлж, номд зориулан босгосныхоо хувьд дэлхийд ганц хувьд тооцогддог. Судар бичгийн хүрээлэнгийн манжич Н.Дэндэв (1891-1960) 37 насандаа энэ хөшөөг урлаж эхлэн 27 жилийн дараа буюу 64 насандаа дуусгажээ. Уул гэрэлт хөшөө нь суурь, титэм, бичээс бүхий гол самбар гэсэн 3 хэсгээс бүрдэл болох бөгөөд өөр хоорондоо чулуун углуургаар холбогдсон. Хөшөөний титэм хэсэгт бие биеэ ороосон хоёр лууны дүрс, суурийн хээ угалзыг 13 см ухаж сийлсэн бөгөөд хөшөөний өвөр талын гол хэсэгт гэрээг 13 мөр, ар талд 6 мөр бичгийг сийлжээ.

Монгол Улсын үндэсний номын санд хадгалагдаж буй монгол шунхан “Данжуур”-т зориулсан энэхүү гэрэлт хөшөөг 2018 онд ЮНЕСКО-гийн “Дэлхийн дурсамж” хөтөлбөрийн олон улсын баримтат өвд бүртгэжээ.

Есөн эрдэнийн Ганжуур

Ганжуур гэдэг нь “Зарлигийн орчуулга” гэсэн төвөд үг юм. Энэ нь бурхан Шакьямуни болон түүний шавь нарын туурвисан 1161 зохиол, гарчгийн хамт 108 боть их цоморлог зохиол болгон эмхэтгэсэн асар том судрын чуулган болно. Төвөдийн алдарт номч мэргэн Будан-Ринчиндүв тэргүүтэй хүмүүс 1320 оны үеэр эмхэтгэсэн ажээ. Энэхүү бурхны шашны оройн дээд ном Ганжуурыг Монголчууд 1819 онд болгомол хар цаасан дээр алт, мөнгө, зэс, шүр,сүвд, оюу, номин, тана, ган гэсэн есөн эрдэнээр бүрнээр нь урлажээ. Хуучин Их хүрээний Зүүн дацан буюу Дашчойнпил дацанд залагдаж байгаад тус дацан хаагдах үед Үндэсний номын сангийн сан хөмрөгт шилжүүлжээ.

Монгол Улсын Засгийн Газрын 2002 оны 118-р тогтоолоор түүх соёлын хосгүй үнэт өвд, 2013 онд ЮНЕСКО-ийн “Дэлхийн дурсамж” хөтөлбөрийн Олон улсын баримтат өвд тус тус бүртгэгджээ.

Мөнгөн Доржжодба (Очироор огтлогч)

Дархан Дагва тэргүүтэй монгол дархчид Х1Х зуунд Манзуширын хийдэд бүтээсэн. Мөнгөн хуудсыг хөөмөлдөн алтдаж, модон хүрээ хийж, дугаарлан найман мөр бичсэн. 16 хуудас. Нэг хуудас нь дунджаар 1кг, 220 гр. Монгол дархны ур ухаан шингэсэн, ганц хувь уг дурсгал монголчуудын ном бүтээх гайхамшигт өв соёлыг харуулсан бүтээл юм.

Доржжодба судрыг муу зүүд арилгах, энэ ба хойд насны буянд уншуулж, муу бүхний хор үндсийг очроор огтлон тасалдаг хэмээн шүтэж тахидаг.

Монгол Улсын Засгийн Газрын 2002 оны 118 дугаар тогтоолоор түүх соёлын хосгүй үнэт өвд бүртгэгджээ.

Харбухын балгаснаас олдсон үйсэн дээрх монгол гар бичмэл

Булган аймгийн Дашинчилэн сумын нутагт орших Харбухын балгасын туурьд нэрт түүхч Х.Пэрлээ, Е.В.Шавкунов нарын удирдсан Монгол Зөвлөлтийн хамтарсан археологийн анги 1970 онд малтлага хийж, уг эвдэрхий суваргын нурангиас хус модны үйсэн дээр монгол, төвд хэлээр бичсэн 1600 орчим гар бичмэл эх олжээ. Энэ нь урьд хожид олдсон үйсэн дээр бичсэн дурсгалуудаас хамгийн их нь юм. Эрдэмтэд бичгийн хэв байдал, үг хэллэг зэргийг хэл бичгийн ухааны үүднээс судлаад ХҮ1 зууны сүүл ХҮ11 зууны эхэн үед бичсэн болохыг тогтоосон. Үйсэн дээрх бичгийн цуглуулгад монголын соёл, шашин, хууль цааз, уран зохиол, зан үйл, хэл шинжлэлийн ухааныг хамарсан олон тооны гар бичмэл өв бий.

Монгол Улсын Засгийн Газрын 1995 оны 241-р тогтоолоор түүх соёлын хосгүй үнэт өвд бүртгэжээ

Сахиусан Дарь-эх

Энэ нь ХХ зууны эхэн үеийн бүтээл бөгөөд Гандантэгчинлэн хийдийн гүн ухааны гурван дацангийн нэгний нэрт гэвш, Монгол улсын судар бичгийн хүрээлэнгийн жинхэнэ гишүүн С.Шагжийн (1886-1938) бүтээсэн Ногоон, Цагаан Дарь эхийн төвөд бичмэл судар юм. Урт нь 5,4 см, өргөн нь 5 см хэмжээтэй цаасан дээр төвөдөөр бичсэн хамгийн жижиг гар бичмэл ном юм. Ийм бага зайнд Төвөд хэлний 62 бадаг шүлэг, 250 мөр, 5718 үсгийн тэмдэгт, 2510 цэг шад, бүхэлдээ бол 8228 тэмдэгтийг багтаасан байна. Цагаан, Ногоон Дарь эхийн магтаалыг улаан, хар бэхээр алаглуулан бичихдээ утгат хэсгээр нь ялгамжлан тодруулжээ. Эрдэмтэн С.Шагж уг номоо бүтээхдээ өрхөө бүтээн гэрээ харанхуйлаад өрхөндөө зүүний сүвэгчийн чинээ өчүүхэн цоорхой гарган хурц нартай өдрүүдэд ганц ширхэг хялгасаар бичсэн гэдэг. Энэхүү бяцхан номыг энгийн нүдээр унших боломжгүй бөгөөд томруулдаг шил, эсвэл бичил дурангаар л унших боломжтой юм.

Монгол Улсын Засгийн Газрын 2002 оны 118 дугаар тогтоолоор түүх соёлын хосгүй үнэт өвд, 2014 онд ЮНЕСКО-ийн “Дэлхийн дурсамж” хөтөлбөрийн Олон улсын баримтат өвд тус тус бүртгэгдсэн байна.

Саган Сэцэний “Эрдэнийн товч”

Чингис хааны 22 дугаар үеийн ач бөгөөд Батмөнх Даян хааны гутгаар хөвгүүн Барсболдын хойч хунтайжийн хүү Саган Сэцэн хун тайж 1662 онд туурвиж дууссан. “Эрдэнийн товч” хэмээх монгол түүхэн сурвалжийн хамгийн сайн эхийг судлаачид бээр хадгалж байгаа газар орны нэрээр “Өргөө” (одоогийн Улаанбаатар) хэмээн нэрлэсэн билээ. Энэ эхийн гэрэл зургийг Германы эрдэмтэн Э.Хэйнишид Монголын Засгийн Газар 1927 онд бэлэглэж, улмаар 1955 онд Германы Берлин хотод хэвлэсэн. Дэлхийн монголч эрдэмтдийн

дунд “Өргөө” эх гэж алдаршсан уг эх бичиг нь Монгол Улсын Үндэсний номын санд хадгалагдаж буй. 71 метр урт хуйлмал ном юм.

Асрагч нэртийн түүх

(Чингисээс ухаант Тогоонтөмөр хүртэлх монголын түүх)

Халхын Сайн ноён ханы дээд өвөг Жамба (Шамба) эрх дайчин 1677 онд туурвиж дууссан энэхүү монгол түүхэн сурвалж нь “Монголын нууц товчоо” тэргүүтнийг шууд ашиглаж бичсэн их үнэ цэн бүхий бүтээл бөгөөд өдгөө хүртэл зөвхөн ганц хувь эх олдсон болно. Эрдэмтдийн харьцуулсан судалгааны явцад “Монголын нууц товчоо”-ны 282 зүйлийн 90 хувь нь ямар нэг байдлаар “Асрагч нэртийн түүх”-д орсон сонирхолтой баримтыг нотолжээ. Болгомол цаасан дээр монгол бичгээр, хар бэхээр 28 мөрөөр модон үзгээр бичсэн. Монгол Улсын Засгийн Газрын 2012 оны 105-р тогтоолоор түүх соёлын хосгүй үнэт өвд өвд бүртгэжээ.

“Мэргэд гарахын орон” нэрт төвд, монгол толь бичгийн модон бар

Судар бичгийн хүрээлэнгийн санаачилгаар 1924 онд Улсын хамгаалалтад авсан. “Ганжуур”, “Данжуур”-ыг орчуулах зорилгоор бүтээсэн төвд, монгол толь бичгийн модон бар юм. Монгол улсын хосгүй үнэт өвд бүртгэгдсэн болно.

“Жадамба” судар

Дал модны навчин дээр эртний Ланз үсгээр бичсэн судар. Эртний энэтхэгийн алдарт эрдэмтэн Нагаржуна (МЭ-1зуун) хэрэглэж байсан гэх домогтой. Хоёр талдаа бурхдын хөрөг бүхий модон хавтастай. Номын хуудаснуудыг хос нүх гарган утсаар холбож, хуудсаа гүйлгэн эргүүлж уншдаг тул гээгдэх, холилдох явдал гардаггүй онцлогтой. (349 хуудас. 885 г жинтэй)

Тамын орныг үзүүлсэн судар

Арвайхээрийн тарган бандида Цэвэлванчигдоржийн зохиосон “Тамын зурагт ном” бурхан сахиусны ид шид, бодь сэтгэл, үйлийн үр, хойд нас, там бирдийн орны зовлон, чөтгөр шулмын хор хөнөөл гэгчийг ард олонд амар хялбар ойлгуулах зорилгоор уран санаагаар хийсвэрлэн дүрсэлсэн ба монгол ахуй байдлыг илэрхийлсэн бүтээл болно. Энд халуун, хүйтэн 18 тамын байдлыг дүрсэлсэн. Жишээлбэл: Хүний хэлийг хэдэн арван алд сунгаад, дээр нь үхэрт хөллөсөн анжсаар хагалж буй дүрслэл нь хэрүүлч хараалч хүний хэлээр үйлдсэн нүглийн хариу шийтгэл ажээ.

Бурханы сургаалыг ард олонд ойлгуулах, итгүүлэх, буруу зан суртахууныг засах зорилгыг номлосон. Модон барын судар. (10 бүлэг. 310 хуудас)

Одот тэнгэрийн зураг

Чулуун барын дардас. Энэ дардсыг хэзээ авсан тодорхойгүй. Энэхүү нэн сонирхолтой зураг дээр Зүүн Азид жилийн турш тэнгэрт харагдах бүх од гаригийг дүрсэлжээ. 1375 одыг 229 бүлэгт хуваан зурсан дэлхий дээр цорын ганцад тооцогддог монгол тайлбартай одод тэнгэрийн зураг юм. Голч нь 148 см.