

**ХОЁРДУГААР БҮЛЭГ. БАГА АНГИЙН СУРАГЧДЫН ЭЗЭМШВЭЛ ЗОХИХ
МЭДЛЭГ, ЧАДВАР, ДАДЛЫН ТОДОРХОЙЛОЛТ, ТОВЧ ТАЙЛБАР**

НЭГДҮГЭЭР АНГИ

1.ӨӨРИЙГӨӨ ТАНЬЖ, ХӨГЖҮҮЛЬЕ	
1.1.Мэндлэх ёс	
1.1.1.Мэндлэх ёсны төрөл, ялгааг мэдэж, зөв мэндэлж хэвших	
<ul style="list-style-type: none"> • Өдөр тутмын, улирлын, хүндэтгэлийн мэнд мэдэх ёсны үг, хэллэгийг танин мэдэж, зөв хэрэглэж хэвших • Мэнд зөв мэдэх нь хүнийг хүндлэх, эелдэг найрсаг зан төрх эзэмшихийн үндэс болдгийг ухаарах • Мэнд мэдэхдээ чин сэтгэлээсээ хандах, биеэрээ хүндэтгэл үзүүлэх 	<ul style="list-style-type: none"> • Өргөн хүндэтгэвээс зохих хүмүүс (өвөг, эмэг, аав, ээж, ах эгч, өндөр настан, ахмад хүн, албан тушаалтан зэрэг)-ийн амар мэндийг айлтгах, хариу мэндлэх • Мэнд мэдэх үед биеэр үйлдэх хүндлэл (алгаа дэлгэн хоёр гараа сунган бөхийн мэндийг мэдэх, нэг өвдөг сөгдөн бөхийж мэнд мэдэх, хоёр өвдөг сөхрөн амар амгаланг айлтгах, мэнд мэдэхдээ бие, хувцсаа засан тэгшилж, нүүр царай, нүдний харц тэргүүтнээ төв болгон чин сэтгэлээсээ хандах ёсонд суралцах) • Өдөрт олон удаа таардаг хүнтэй хэрхэн мэндлэх • Юу байна гэх зэргээр буруу мэндлэхгүй байх • Хэзээ, хаана байхаас хамааран тохирсон үг хэллэг, үйлдлээр мэндлэх • Мэндийг зөв мэдэж бусад хүнийг баярлуулсан тохиолдлоо ярих • Бусад хүнтэй хэрхэн мэнд мэдсэн, бусад хүн өөр хоорондоо хэрхэн мэнд мэдэж буйг ажиглах, тайлбарлах • Мэндийг зөв, буруу мэдэхэд төрж буй сэтгэгдлээ ярих • Өдөрт хэдэн хүнтэй мэнд мэдсэн, хэчнээн тохиолдолд мэнд зөв мэдсэнээ ярилцах
1.2.Эрдэм ном хичээнгүйлэн сурах ёс	
1.2.1.Хичээлээ анхааралтай сонсож сурах	
<p>Эрдэм ном үзэх суудалдаа зөв сууж сурах</p>	<p>Нуруугаа цэх, толгойгоо хэтэрхий гэдийлгэхгүй, хэтэрхий бөхийлгөхгүй, багш руу инээмсэглэсэн, баяссан байдалтай харж суухыг хэлнэ. Нуруу цэх суувал хүн аливааг бодоход оюун ухаан салгуу, хурдан гүйх ач тустай. Хэтэрхий бөхийвөл үүрэглэх, хэтэрхий гэдийвэл омгорхох сэтгэл төрөх муу талтай. Зарим үед багш нүдний харцыг хамрын үзүүрт тогтоож суух заавар өгч болно. Гэдийж эсвэл хазайж суувал багшаа, сурч буй номоо, найз нөхдөө хүндэтгэхгүй байгаа дүр төрхийг илэрхийлдэг тул зөв сууж сурах нь чухал юм.</p>

<p>Хичээлээ анхааралтай сонсохын ач тусыг танин мэдэх</p>	<p>Хичээлээ анхааралгүй сонсохыг хөмөрсөн савны гэм гэнэ. Багшийн зааж буй хичээлд бүх анхаарлаа төвлөрүүлж сонсвол хөмөрсөн савны гэмийг тэвчинэ.</p> <p>Сурагч хичээлээ анхааралгүй сонсвол хөмөрсөн савтай адил болно. Хөмөрсөн саван дээр юу ч хийсэн дотор нь ордоггүйтэй адил багшийн зааж байгаа хичээлийг анхааралгүй сонсвол тухайн үедээ сонсоод, ойлгоод байгаа мэт санагдавч хичээл нь сурагчид эрдэм мэдлэг болж үлддэггүй. Мөн хичээлээ анхааралгүй сонсвол сурагч тухайн өдрийн хичээлийг сайн ойлгохгүй, хичээл ч үр дүнгүй болох бөгөөд нэг өдрийн хичээлээ ойлгохгүй бол долоо хоногийн хичээлийг ойлгохгүй, улмаар сурагч хичээлээ ойлгоход улам бүр хүнд болж, цаашлаад нэг жилийн хичээлийг ойлгоход бэрхшээлтэй хэцүү болдог. Ийнхүү хичээл сурагчид үр өгөөжөө өгөхгүй сурлагаар хоцрогдож эхэлдэг муу талтай. Мөн бусад хүний яриаг ч сайн ойлгохгүй байх гэх мэт олон муу үр дагавар гардаг.</p> <p>Харин хичээлээ бүх анхаарлаа төвлөрүүлэн сонсвол сурагч хичээлээ ойлгох бөгөөд зарим үед тухайн хичээл дээр сайн ойлгоогүй ч хичээл номоо давтал түүний үр дүнд хожим нь уг хичээлээ ойлгож чаддаг, улмаар сурагчид эрдэм ном болж үлддэг ач тустай. Хичээлийн эхний өдрөөс багшаа болон бусад хүний яриаг анхааралтай сонсоод байвал эхний өдрийн хичээлийг сайн ойлгоогүй ч дараагийн өдрийн хичээлийг сонсоход эхний өдрийн хичээл ойлгогдож, улмаар дараа дараагийн хичээлээс өмнөх өмнөх хичээлүүдээ ойлгож, хичээл сурагчид эрдэм болж үлдэнэ. Ийнхүү сурагч хөмөрсөн савны гэмийг тэвчиж, заалгасан хичээл үр өгөөжөө өгөөд зогсохгүй хүний яриаг сонсоод ойлгох чадвартай болж, улмаар өөрөө ирээдүйд сайн хүн болж хүмүүжихийн үндэс суурь бий болно.</p> <p>“Хүн болох багаасаа, хүлэг болох унаганаасаа” гэдэг. Сурагч хичээлээ эхний өдрөөс анхааралгүй сонсоод сурчихвал хожим хүний яриаг сайн ойлгож чадахгүй, улмаар амьдралдаа буруу шийдвэр гаргаж, олон алдаа хийж, тэдгээрийн муу үр дагавруудыг амсдаг. Сурагч хичээлээ анхааралтай сонсоод сурчихвал тэрхүү дадлаараа хүний яриаг сонсоод утга санааг нь зөв цэгцтэй ойлгож, улмаар түүнд авах, гээхийн ухаанаар хандаж, амьдралдаа хэрэгжүүлж чаддаг ач тустай.</p>
<p>Хичээлээ анхааралтай сонсох аргыг</p>	<p>Хичээлээ анхааралтай сонсох аргыг өмнөх ач тусын талаарх ойлголтод тулгуурлан сурагчдад тайлбарлана. Анхаарлаа төвлөрүүлэхэд суралцах үе шат:</p>

<p>танин мэдэж, анхаарлаа төвлөрүүлэхэд суралцах, хэвшүүлэх</p>	<ul style="list-style-type: none"> • “Би багшийн яриаг анхаарлаа төвлөрүүлэн сайн сонсоно шүү” гэсэн бодол төрүүлэх • “Анхаарлаа төвлөрүүлэн сайн сонсоно шүү” гэж анх бодсон бодлоо алдалгүй би хичээлээ сонсож байна уу, өөр зүйл бодсон байна уу гэдгээ хянаж сурах. Энэ нь сурагч анхаарлаа төвлөрүүлэхэд суралцаж байгааг илэрхийлнэ. • Хэвшүүлнэ гэдэг нь анхаарлаа төвлөрүүлнэ, анхаарна гэсэн анхны бодол болон анхаарлаа төвлөрүүлж байгаа эсэхээ хянасан өөрийн хяналтыг нэг удаа биш дахин дахин олон удаа, нэг өдөр биш өдөр бүр тасралтгүй, тогтмол дасгал хийж, дадуулахыг хэлнэ.
<p>1.2.2.Хичээлээ зөв сэтгэлээр сонсож сурах</p>	
<p>Хичээлээ зөв сэтгэлээр сонсохын ач тусыг танин мэдэх</p>	<p>Анхаарлаа сайтар чиглүүлсэн ч хичээлээ буруу сэтгэлээр сонсохыг бохир савны гэм гэнэ. Хичээлээ анхаарлаа сайтар чиглүүлж сонсохоос гадна зөв бодол, сэтгэлээр сонсвол бохир савны гэмийг тэвчинэ.</p> <p>Багш сурагчдад хичээлээ сайтар сонсохын учир шалтгааныг тайлбарлаж өгөх нь зүйтэй. Анхаарлаа сайтар чиглүүлээд сонслоо ч сэтгэлдээ өөр зүйл бодох, багшийн ярьж байгааг үгүйсгэж бодох, нуршуу гэж бодох, зөвхөн дүн авахын төлөө сонсьё гэж бодох, сурсан мэдсэнээ бусдад гайхуулъя гэх мэтээр бодох нь буруу бодол юм. Бохир саванд хийсэн хүнс хүний хэрэгцээг хангадаггүйтэй адил хичээлээ буруу сэтгэлээр сонсвол сурагчид тус болохгүй. Харин анхааралтай сонсохын зэрэгцээ гэр бүл, ах дүү, цаашлаад улс орон, дэлхий нийтэд туслахын тулд хичээлийнхээ учир утгыг сайтар сонсож ойлгоё гэж бодож сонсвол бохир савны гэмийг тэвчинэ. Буруу бодлоо засаж хичээлээ цөөн хором сонссон ч тэр нь өөрт мэдлэг, чадвар, дадал болж үлдэн үр өгөөжөө өгдөг.</p>
<p>Хичээлээ зөв сэтгэлээр сонсох аргаас суралцах, хэвшүүлэх</p>	<p>Хичээлээ зөв сэтгэлээр сонсох аргад суралцах гэдэг нь ямар сэтгэлээр сонсвол зөв, ямар сэтгэлээр сонсвол буруу болохыг ялган салган танин мэдэж, улмаар хэрэгжүүлэхийг хэлнэ. Зөв бодлыг хичээл зүтгэл гаргаж чармайн өөртөө төрүүлээд, төрүүлсэн тэр зөв бодлоо алдахгүй барьж байгаад хичээлээ сонсоно шүү гэсэн бодлыг хадгалж, тэрхүү бодлоо байнга хянангаа хичээлээ сонсоно. Хэрэв хянах явцад уг бодлоо алдчихсан байвал дахин буцаан төрүүлэх, хэрэв тэр бодол сул байвал дахин хүчтэй төрүүлж сонсохоор хичээхийг зөв сэтгэлээр сонсоход суралцах гэнэ. Суралцах үйл явцыг өдөр бүр дадуулж, мөрдөхийг хэвшүүлэх гэнэ.</p>

1.2.3.Хичээлээ өөрийн болгон эзэмшиж сурах	
Хичээлээ өөрийн болгон эзэмшихийн ач тусыг танин мэдэх	<p>Хичээлээ анхааралтай, зөв сэтгэлээр сонслоо ч хичээл тарсны дараа хичээлээ эргэн санаж, давтан дадуулж, өөрийн болгон эзэмшээгүйг цоорхой савны гэм гэнэ. Анхаарлаа сайтар чиглүүлэн, зөв сэтгэлээр сонссон хичээлээ эргэн санаж, давтан дадуулж, өөрийн болгон эзэмшвэл цоорхой савны гэмийг тэвчинэ.</p> <p>Хичээлээ сайтар анхааран зөв сэтгэлээр сонссон ч дараа нь хичээлээ тунгаан бодож, боловсруулж, гэрийн даалгавраа хийх зэргээр өөртөө мэдлэг болгохыг мэдлэг; чадвар болгон эзэмшихийг чадвар; дадал болгохыг дадал болговол цоорхой савны гэмийг тэвчинэ. Цоорхой саванд шингэн хийхэд эхлээд дүүрч байгаа мэт боловч аажимдаа гоожоод дуусдагтай адил уг гэмийг арилгахгүй бол нэгдүгээр ангиа төгсөхөд, цаашлаад 12 дугаар ангиа төгсөхөд бага, дунд ангид үзсэн ёс суртахууны мэдлэг, чадвар, дадал өөрт эрдэм болж үлдэхгүй. Эхлээд анхаарлаа сайтар чиглүүлэн, зөв сэтгэлээр сонсож мэдсэн хичээлээ цоорхой савны гэмийг тэвчих буюу сэтгэлдээ дахин дахин эргэн санаж, дадуулж, эзэмшвэл түүний үр өгөөжийг нь хүртэж чадна.</p>
Хичээлээ хэрхэн өөрийн болгон эзэмших аргаас суралцах, хэвшүүлэх	<p>Хичээлээ хэрхэн өөрийн болгон эзэмших аргаас суралцах гэдэг нь хичээлээ нэг өдөр олон цагаар давтах биш, гэрийн даалгавраа өдөр бүр тогтмол хийж, эргэцүүлэн бодохыг хэлнэ. Ялангуяа ёс зүйн хичээлийг өөрийн бодол, хэлж буй үг, хийж буй үйлдэл дээрээ тусган авч, багш, эцэг эхийн хийж болохгүй гэж хэлснийг хийхгүй байя, хийгээрэй гэснийг нь хийхийн төлөө байя гэж чармайхыг хэлнэ. Хийж болох, эс болох үйлдлийг өдөр бүр анхаарч, зааврын дагуу өдөр бүр тогтмол хийж, өөртөө дадал болгохыг хэвшүүлэх гэнэ.</p>
2.БУСДЫГ ХҮНДЭЛЖ, БАЯРЛУУЛЪЯ	
2.1.Сайн сурагч	
2.1.1.Багш, эцэг эх, асран хамгаалагч, ахмад хүний үг, сургаалыг сонсож сурах	
Үг, сургаал сонссоны ач тус, эс сонссоны гэмийг танин мэдэх	<p>Хүүхэд эхээс төрөөд л өөрөө өөрийгөө өсгөж, бие дааж амьдарч чаддаггүй, мэдээ орсон үеэс эхлэн бусдын хэлж, сургаснаар хүмүүждэг учир хүүхэд багаасаа багш, эцэг эх, асран хамгаалагч, ахмад хүний үг, сургаалыг сонсох учиртай. Иймээс хүүхэд багаасаа хүмүүжихийн тулд зөв, бурууг ялган таньж, түүнийгээ амьдралдаа хэрэгжүүлсэн багш, эцэг эх, ахмад хүний үг, сургаалыг сонсох ёстой байдаг. Алив үйлийг тэдний үг, сургаалыг сайтар</p>

	<p>сонсож, хэлсний дагуу хийвэл санасан үр дүндээ богино хугацаанд хүрч чадна.</p> <p>Алив үйлийг өөрсдийн санасан, бодсоноор хийвэл санасан үр дүндээ хүрэхгүй, ихэвчлэн алдаа эндэл гарч, бэрхшээлтэй тулгардаг. Тэдний үгийг сонсохгүй, өөрсдийнхөө санасан бодсоноор аливаад хандвал бид ихэнхдээ буруу сэтгэлд автчихсан байдаг учраас тэрхүү буруу сэтгэлийнхээ үүднээс буруу шийдвэр гаргаж, түүнийгээ засаж чадахгүй, үргэлжлүүлэн давтан давтан буруу шийдвэр гаргасаар байдаг. Сурагчид ирээдүйд зовлон бэрхшээл, таагүй зүйл тулгарах нь өөрийн хийсэн муу үйл, буруу явдлаас үүсэж бий болдог бөгөөд эдгээр нь тэдний үг, сургаалыг үл ойшоосны муу үр дагавар гэдгийг танин мэдэх учиртай. Муу үйл, буруу явдлаас үүсэж буй муу үр дагаврыг өнөөгийн нийгэм дэх бодит жишээ илт харуулж байна.</p>
<p>Үг, сургаалыг хэрхэн сонсох</p>	<p>Хүүхэд үг, сургаал сонсож буй цаад хүнээ хүндэтгэн тэвчээртэй сонсох хэрэгтэй. Хүндэтгэлгүй сонсвол тэр хүн өөрт нь тустай үгийг сайтар хэлэх нөхцөл бүрдэхгүй бөгөөд хэрэв хэлсэн ч энэ нь хүүхдэд сургаал болж ирдэггүй. Хэрэв үгийг нь таслах, тайлбар тавих, дундуур нь өөр асуулт асуувал хүний үг, сургаал бүрэн гүйцэд өөрт ирдэггүй тул тэвчээртэй, хүндэтгэлтэй сонсох хэрэгтэй.</p>
<p>2.1.2 Багш, эцэг эх, асран хамгаалагч, ахмад хүний үг, сургаалыг эргэцүүлэн бодох</p>	
<p>Үг, сургаалыг байнга санах, эргэцүүлэх</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Сайн сурагч, сайн хүн болохыг хүсдэг хэн ч багш, эцэг эх, асран хамгаалагч, ахмад хүний хэлсэн үгийг нэг сонсоод тухайн үедээ ойлгосон ч дахин дахин байнга санахгүй л бол мартдаг. Мартахгүй тохиолдол байвч өдөр тутмын амьдралын үг, яриа, үйлдэлд нь бууж хэрэгжиж, ач тусаа бүрэн гүйцэд өгдөггүй тул үг, сургаалыг нь байнга санах хэрэгтэй. • Санах гэдэг нь хэлсний дагуу шууд хийнэ гэсэн үг биш. Тэдний хэлсэн үгийг өдөр бүр “Тэгж хэлсэн шүү, ямар учиртай юм бол” гэж бодож байхыг хэлнэ. • Эргэцүүлэх гэдэг нь “Энэ яг юу гэсэн үг юм бол, ямар бол, тэгж хэлсний дагуу хийх нь зөв болов уу, үнэн үг мөн үү, хийх цаг үе нь болсон уу, би хийж чадах уу” гэж тунгааж бодохыг хэлнэ.

<p>Хэлсэн үгийн зөв, бурууг ялган таних</p>	<p>Сурагч өөрийн багш, эцэг эх, ахмад настны хэлсэн үг, сургаалыг эргэцүүлж бодоод зөв, бурууг ялган танина. Бодож, тунгаасны үр дүнд энэ бол буруу үг байна, энэ бол зөв үг байна гэж таньж мэддэг.</p> <p>Хэрэв тэд “Энэ бол буруу байна” гэж хэлбэл, үүнийг хэлэх үед болон хэлсний дараа нь үг, сургаалын талаар тухайн хэлсэн хүнээс өөрөөс нь эсвэл өөрт ач тустай, аливааг үнэн, зөвөөр нь хэлэх бусад хүнээс асууж зөвлөлдөнө. Үг, сургаалын талаар дахин асууж, ярилцахдаа “Ийм үг хэлсэн байгаа юмаа, би үүнийг буруу гэж бодож байна, та юу гэж бодож байна” гэж эсвэл “Би зөв үгийг нь ойлгохгүйгээсээ болж буруу гэж бодоод байна уу” гэж үг, сургаалыг буруу гэж бодсоноо эргэн лавлаж, эргэцүүлж, дахин асууж баттай болгох юм. Ийнхүү буруу үгийг шууд эсэргүүцэх эсвэл буруу байна гэж шууд хаялгүйгээр бүрэн гүйцэд сонсдог, эргэцүүлдэг, өөрөөс нь болон бусадтай ярилцаж лавладаг, зөв, бурууг нь тунгаадаг, хийхгүй үйлдэл болон хийх үйлдлийнхээ төлөө өдөр бүр хичээн зүтгэхийг хэлсэн үгийн зөв, бурууг ялган таних гэнэ.</p> <p>Улмаар буруу гэж хориглосон үйлдлийг хийхээ зогсооё, хийхгүй больё гэж хатуу эцэслэн шийдэж, хэзээ ч, ямар ч тохиолдолд огт хийхгүй гэдэг байр суурин дээр бат зогсдог болно. Зөв үг, сургаалыг биелүүлж эхэлье, байнга хийдэг больё гэж хатуу эцэслэн шийдэж, байнга биелүүлье гэдэг байр суурин дээр бат зогсдог болно. Үүнийг байнга хийх юм байна, үүнийг хэзээ ч, ямар ч тохиолдолд хийхгүй юм байна гэж эцэслэн шийдэж, баттай тогтож чаддаг байх ёстой. Жишээ нь: эмч хүйтэн ундаа ууж болохгүй, тэгвэл өвчин сэдэрнэ гэж хэлсэн үед за яах вэ нэг удаа ууя гэж үгнээс нь зөрөөд буруу зүйлийг мэдсээр байж хийдэг. Сайн сурагч буруу гэж мэдсэн зүйлээ үүнтэй адил хийхгүй, үүнийг огт хийхгүйн төлөө бат зогсож чаддаг байх ёстой. Сурагч буруу зүйлд үүнтэй адил хандвал сайн сурагч болж чадахгүй.</p>
<p>Өдөр тутмын ажил үйлээ үг, сургаалтай жишиж, эргэцүүлэн тунгаах</p>	<p>Хүүхдийн өдөр тутмын бүх үйлдлийг эцэг эх, асран хамгаалагч хэлж, сургах боломжгүй учир сурагчид амьдралын замыг нь зааж хэлсэн, өөрт нь ач тустай хүмүүсийн үгийг өөрөө сайтар бодож, эргэцүүлж байх учиртай. Ийнхүү эргэцүүлэх явцад тэдний хэлж, сургаагүй зүйл амьдрал дээр тохиолдоход түүнийг тэдний хэлсэн үг, сургаалтай харьцуулж, жишнэ. Тэрийг зөв гэж хэлсэн учир энэ түүнтэй адил тул зөв юм байна гэх зэргээр бодохыг өдөр тутмын ажил үйлээ үг, сургаалтай жишиж, эргэцүүлэн тунгаах гэнэ.</p>

2.1.3 Багш, эцэг эх, асран хамгаалагч, ахмад хүний үг, сургаалыг биелүүлэх	
Хэрэв буруу үг хэлсэн бол түүнийг дагахгүй байх	<p>Хүний хэлсэн үгийн зөв, бурууг ялган таньсны үндсэн дээр зөв үгийг дагаж, буруу үгийг дагахгүй байх учиртай. Хэрвээ буруу үг байна гэдгийг баттай тогтоосон бол хожим түүнийг дагахгүй. Дагахгүй тохиолдолд шууд та буруу үг хэлсэн тул би дагахгүй гэж хэлэхгүй. Харин яагаад дагахгүй байгаагаа зөөллөсөн үгээр, эвтэйхэн илэрхийлж хэлэх нь тухайн хүүхдийн ухамсар, хүмүүжлээс хамаарна. Тухайлбал, би үүнийг ийм ийм байгаа учраас, эсвэл цаг нь болоогүй байна гэж бодлоо гэх мэтээр цаад хүндээ зөөллөсөн үгээр илэрхийлж, сэтгэл дотроо дагахгүй байх учиртай. Хэрэв зөв үг байвал, мөн би үүнийг зайлшгүй хийх ёстой гэж өөрөө бодсон бол, өдөр бүр хийж дадъя гэж эцэслэн шийдэж, дараа гэж хойшлуулалгүй бага, багаар эхлэн хийж энэхүү байр суурин дээрээ бат зогсох хэрэгтэй.</p>
Сургаал үгийг, үйлдэл, үг, сэтгэлээрээ биелүүлэх, түүнийгээ дадуулан хэвшүүлэх	<p>Сайн сурагч тэдний хэлсэн үгийг өдөр бүр дахин дахин санаж, бодож, тунгаан зөв, бурууг нь эцэслэн шийдсэний дараа бурууг нь алхам тутамдаа бие, хэл, сэтгэлээрээ хийхгүй хориглож чаддаг.</p> <p>Сайн сурагч зөв үг, сургаалыг нь дадуулж, хэвшүүлэхийн төлөө хичээн зүтгэж, хөдөлмөрлөдөг, түүнийгээ бусдад үлгэрлэн харуулж чаддаг.</p> <p>Тухайн сургаал үгийг биелүүлэхдээ эхлээд сэтгэлдээ “Би ийм бодлыг бодно шүү, би ийм үгийг хэлнэ шүү, би ийм үйлдлийг хийж хичээнэ шүү” гэж бодно. Өдөр бүр өглөө сэрээд “Би хийнэ шүү” гэж бодно. Орой бүр “Би хийж чадсан уу” гэдгээ дүгнэн цэгнэнэ. Ийнхүү сэтгэл, үг, үйлдэл дээрээ зорьсон үйлдлээ хийгээгүй орхигдуулсан юм биш байгаа гэж өөрийгөө хянан, хичээн зүтгэхийг дадуулан хэвшүүлэх гэнэ.</p>
2.2.Багшийг дээдлэх ёс	
2.2.1 Багшийг дээдлэх учир шалтгаан, ач тус, эс дээдлэхийн гэмийг ухаарах	
Сурагчийн эрдэм багшаас төрдгийг ухаарах	<p>Хүүхэд эхээс эрдэм ном сурчихсан төрдөггүй бөгөөд эрдэм номыг бусад хүнээр зайлшгүй заалгах хэрэгтэй байдаг. Багшийн заасан эрдэм мэдлэгийн хүчээр л сурагч эрдэм ном сурч чаддаг. Сурагч анх үсэг бичиж сурах, уншиж сурах, тоо бодож сурах, цаашлаад дээд боловсрол эзэмшиж чадах нь багшийн заасан эрдмийг сурагчид эзэмшиж буй юм. Сурагч эрдэм номд хөтөлж буй багшаа дээдлэхгүй бол хичээлээ сайн сурахгүй. Сурагч багшийн ач тусаар, багшийг дээдэлснээр л эрдэм ном сайн сурч, хүмүүждэг. Багшийг дээдэлж байж сурагчид эрдэм төрдөг, эзэмшдэг.</p>

<p>Багш, сурагчийн бие, сэтгэл амар амгалан, аз жаргалтай амьдрах</p>	<p>Сурагч багшийгаа дээдэлснээр эрдэм ном эзэмшиж, ёс зүйтэй болж, зөв хүмүүжин, өөрт болон бусдад амар амгаланг өгч, нийгэмд сайн сайхныг бүтээж чадах нь бодит байдал юм. Багшийг дээдлэх учир шалтгаан, ач тусыг алхам тутамдаа сайтар эргэцүүлэн бодож, ер нь багшийг дээдлэх, хүндлэх л хамгийн эрхэм зүйл юм байна хэмээн чин бодол төрүүлж, эцэслэн шийднэ.</p>
<p>Эс дээдэлснээр саад бэрхшээл тулгарах, зорьсон хэрэг санасанчлан бүтэхгүй байх</p>	<p>Хичээл заалгах гэж байгаа багшаа дээдэлж үзэхгүй бол заасан эрдэм, номыг нь сурахгүй. Сурагч хэдийгээр багшийг дээдлэхгүйгээр хичээлээ сонслоо ч, багш хичээл заалаа ч энэ нь тухайн сурагчид эрдэм болж ирдэггүй. Өөрт эрдэм болж ирэхгүй учир тэр өдрийн хичээлээ ойлгохгүй, улмаар дараа дараагийн хичээлээ ойлгохгүй, иймээс хичээлдээ сонирхолгүй, хичээлд суух дургүй болж, сургуулиасаа завсардах гэх мэт муу үр дагавар бий болдог. Сурагч багшийг дээдлэхгүйгээр хичээл ном заалгая гэсэн ч тэр нь сурагч өөрөө муу үйл хураах, улмаар хэлсэн үгийг нь хүмүүс тоохгүй болох зэрэг муу үр дагавар гардаг. Өөрсдийнхөө бодсоноор явбал бид ихэнхдээ буруу сэтгэлд автчихсан байдаг учир багшийн үгийг сонсохгүй бол буруу сэтгэлийн үүднээс буруу шийдвэр гаргаж, түүнийгээ засаж чадахгүй, давтан давтан буруу шийдвэр гаргасаар байдаг. Түүний үр дагаварт ирээдүйн амьдралд элдэв саад бэрхшээл ихэд тулгарч, ажил хэрэг санасанчлан бүтэхгүй болно. Улмаар хүмүүжилгүй болно. Мөн хүмүүжилтэй болох зорилгодоо хүрч чадахгүй, иймээс аз жаргалтай амьдарч чадахгүй болно.</p>
<p>Хүмүүжилгүй болох</p>	<p>Хүүхэд эхээс мэндлэхдээ л хүмүүжчихсэн төрдөггүй учир хүмүүжлийг зайлшгүй хүнээр заалгах хэрэгтэй болдог. Иймээс зөв, бурууг зааж сургадаг хүн бол багш юм. Энэ зөв, энэ буруу, ингэх хэрэгтэй гэдгийг бидэнд сургаж байдаг хүмүүсийн нэг бол багш юм. Багшийн хэлсэн үгийг тоохгүй, багшийг хүндлэхгүй бол багшийн хэлсэн “Ийм байх юм бол үүнийг дагаж мөрдөх хэрэгтэй, ийм бодлыг бодож байгаарай, ийм үг, үйлдлийг өөртөө хэвшүүлээрэй” гэсэн үг нь сурагчид хүмүүжил болохгүй. Хүмүүжил болохгүй учраас найз нөхдийн хэлсэн үг эсвэл мэдээллийн хэрэгсэл, өөрийн бодол түүгээр хүмүүжиж эхэлнэ. Ихэнх хүүхэд, хүмүүс буруу бодол, муу үйлийг хүнээр заалгах шаардлагагүй, шууд л түүнд автах гээд байдаг тул тэр хэрээрээ хүн хүмүүжилгүй болдог.</p>

2.2.2 Багшийг хэрхэн дээдлэх	
Багшийн эрдмийг санах	<p>Сурагч “Багш эрдэм номыг төгс эзэмшсэн, улмаар бидэнд эрдэм ном эзэмшүүлэх бүрэн дүүрэн чадвартай” хэмээн чин сэтгэлээсээ багшийнхаа эрдмийг нь санана. Сурагч багшийн гэмийг харалгүй, эрдмийг нь харснаар багшийн эрдэм ном түүнд төрнө. Багшийн эрдмийг өдөр бүр сэтгэлдээ дахин дахин бодож дадуулах хэрэгтэй. Хэдий чинээ багшийн гэмийг харалгүй эрдмийг нь харна төдий чинээ багшийг хүндэлж, дээдэлж чаддаг болно. Сурагч багшийгаа өөлөх бус, эрдмийг нь бишрэн дээдлэх учиртай. Хүний бие махбодыг эцэг эх төрүүлдэг бол бүтээх оюун ухааныг багш төрүүлдэг болохыг эргэцүүлэн бодох учиртай.</p>
Багшийн ачийг санах	<p>Багшийн ачийг санаснаар багшийг хүндэлж, дээдэлж чаддаг болно. Багшийн ачийг хэрхэн санах вэ гэвэл “Багш бидэнд эрдэм ном эзэмшүүлээд зогсохгүй биднийг аз жаргалтай амьдрахад, бэрхшээлийг даван туулахад сургана, өөрт болон бусдад, цаашлаад нийгэмд сайн сайхан үйл хийх мэдлэг, чадвар олгоно, биднийг сайн сайхан амьдраасай гэсэн энэрэхүй сэтгэлийн үүднээс эрдэм номыг хичээнгүйлэн зааж сургадаг” хэмээн ачийг нь чин сэтгэлээсээ санана.</p> <p>Мөн багш “Анх багш надад ийм эрдэм заагаад би ийм ийм зүйл мэддэг болсон, анх надад үсэг зааж өгөөд би үсэг мэддэг болсон, тоо зааж өгснөөр би тоолж, тоо бодож сурсан, багш надад анги танхимд хэрхэн суухыг, олны дунд хэрхэн биеэ зөв авч явахыг зааж өгснөөр би өнөөдөр зөв дадалтай, мэдлэгтэй болсон” гэх мэтээр өөрийнхөө багшийн сургасан бүхний ач тусыг нь сурагчдад ярьж өгөх хэрэгтэй. Багшийн ачийг сануулахын тулд багш өөрөө шавь нартаа ач тустай хүн байх хэрэгтэй. Үүний тулд шавь нараа энэрсэн сэтгэлийн үүднээс байнга хичээлээ заадаг, хааяа зэмлэх үе гарахад үзэн ядсан уурласан сэтгэлээр биш энэ хүүхдийг явалал би эрдэм мэдлэгтэй, боловсролтой, зөв бодолтой, сэтгэлтэй, зөв явдал мөртэй хүн болгож хүмүүжүүлэх вэ гэсэн энэрсэн сэтгэлийн үүднээс хичээлээ заах хэрэгтэй.</p>
Багш хэзээ ямагт ачтайг санах	<p>Сургуульд сурч буй үед төдийгүй сургууль төгссөний дараах үед ч багш ачтай хэвээрээ л байна. Багшийн заасан эрдэм сурагчийг өсөж том болон аз жаргалтай амьдрахад тустай хэвээр л байна. Учир нь багшийн заасан эрдмийн хүчээр сурагч их, дээд сургуульд сурах, ажил хөдөлмөр эрхлэх боломжтой болдог. Иймээс багш цаг үргэлж, хэзээд ачтай юм.</p>

<p>Багшийг ямагт үг, үйлдэл, чин сэтгэлээрээ дээдлэх</p>	<p>Багшийг бие, хэл, сэтгэлээрээ дээдэлнэ, хүндэтгэнэ. Багшид биеэр хүндэтгэсэн үйлдэл үзүүлэх, хүндэтгэлтэй үгээр харилцах, багшийн эрдэм, ач тус, багш хэзээд ачтайг сэтгэлдээ санахыг багшийг бие, хэл, сэтгэлээр хүндэлж, дээдлэх гэнэ. Багшийн ачийг санаж байж, санах санахдаа багшийн ачийг төгс ухаарч чадвал багшийг төгс төгөлдөр хүндэтгэж, дээдэлж чаддаг болно. Багш анх сургуульд орсон цагаас эхлэн хэдий чинээ их ачийг үзүүлж байсныг өдөр бүр тодорхой хугацаанд ойр ойрхон бодвол үүний үр дагаварт эцэстээ багшийнхаа дууг сонсох, сэтгэлдээ дүрийг нь санах, бодох, багшийгаа харах даруйд өөрийн эрхгүй ач нь санагдаж, хоолой нь зангирч, нүдэнд нь нулимс хурах ийм төлөв байдлыг сурагч багшийн эрдмийг санаж чадсан төдийгүй ачийг нь төгс ухаарч чадсан гэнэ. Тодруулбал, сурагчид ямар нэг учир шалтгаан бодогдолгүй шууд аяндаа ийм төлөв байдлыг үзүүлдэг болно.</p> <p>Жишээ нь: нэг хүн эхлээд ингэж ингэж багшийгаа үл тоодог байснаа багш надад ийм ач үзүүлсэн, ийм үед ингэж тусалсан гэж өдөр бүр тодорхой хугацаанд, ойр ойрхон бодвол багшийгаа төгс хүндэтгэж, дээдэлж чаддаг болно. Цаашилбал, сурагч хичээл номдоо улам бүр сайжирч, эрдэм номтой, ёс зүйтэй болно, хүнтэй амархан ойлголцдог болно, улмаар хүмүүжнэ. Мөн өөрт болон бусдад амар амгаланг өгч, цаашлаад нийгэмдээ сайн сайхныг бүтээх боломж бүрдэнэ.</p>
<p>2.2.3 Багштай хэрхэн харилцах</p>	
<p>Багшаас асууж лавлах, ярилцахдаа үл эмээх</p>	<p>Багшаас асууж лавлахдаа айж эмээх хэрэггүй. Багш асууж, лавлаж л байвал сэтгэлдээ шавь маань хичээл номоо ойлгохын төлөө хичээж байна гэж баярлаж байдаг. Өөрийн ойлголт, бодол санаагаа багштайгаа ярилцаж зөв, бурууг нь мэдэж авна. Харин багшийг ярьж байхад яриаг нь таслан лавлах, багшийн яриаг таслан зөрж, сөрж ярихыг тэвчих хэрэгтэй. Асууж лавлах зүйл гарвал багшийг ярьж гүйцсэний дараа түүнээс зөвшөөрөл авч ярилцах хэрэгтэй. Ярилцахдаа хүндэтгэлтэй үгээр, яриаг нь таслалгүйгээр хүлээцтэй, тайван сонсож, өөрийн санаа бодлоо чөлөөтэй илэрхийлэх хэрэгтэй. Ингэж өөрийн ойлголт, бодол санаагаа багштайгаа ярьж байж, зөв, буруу нь тодорхой болно.</p>
	<p>Сурагч багшдаа худал ярихгүй байх хэрэгтэй. Багшдаа худал хэлснээр өөрт саад бэрхшээл тулгарна. Худал хэлсэн хүний алдаа дутагдал засардаггүй. Тийм учраас өөрөө ирээдүйд аз жаргалтай, сайн сайхан амьдрахыг хүсэж байгаа бол, өөрт алдаа гэм, муу үйл,</p>

<p>Багшдаа худал хэлэхгүй байх</p>	<p>буруу явдал, буруу дадал, зуршил байгаа бол эдгээрийг засах хэрэгтэй. Засахын тулд багшаас асуухдаа худал хэлэлгүй, үнэнээ хэлдэг байх хэрэгтэй.</p> <p>Зарим үед олны дунд үнэнээ хэлэхгүйгээр, багштайгаа хоёул байхдаа үнэнээ хэлэх тохиолдол гардаг. Жишээ нь: олон хүүхэдтэй хамт байх үед багш асуухад үнэнээ хэлэх гэтэл үнэнээ хэлээгүй, хэлсэн хоёр тохиолдлын хэлснийх нь муу үр дагавар их байвал тухайн үед үнэнээ хэлэлгүйгээр дараа нь ганцаарчилсан байдлаар багшид үнэнээ хэлэх учиртай.</p>
<p>Багш нь ч сурагчдаа хүндэлдгийг мэдэх</p>	<p>Багш сэтгэл дотроо шавиа, сурагчдаа хүндэлдэг гэдгийг ойлгох хэрэгтэй. Багш эцэг эх шиг эрхлүүлж харилцахгүй ч сэтгэлдээ эцэг эхээс нь ялгалгүй энэрч хүндэлж байдгийг сурагч мэдэх хэрэгтэй. Ингэж мэдэх юм бол сурагч багшдаа хэлэх зүйлээ эмээлгүй хэлэх, сурагч өөрөө багшаа хайрлан хүндлэх болно. Багш сэтгэлдээ сурагчдаа, шавь нараа хайрлан хүндэтгэхээс гадна үйлдэл дээрээ ч түүнийгээ үзүүлдэг байх хэрэгтэй. Сурагчдын сэтгэлд үзэн ядалт бий болгохоор ширүүн үг хэлэхгүй, ширүүн үйлдэл гаргахгүй байхыг багш хичээж, сэтгэлдээ хүүхдүүдээ сайн сурагч болгоё, сайн сайхан амьдралд хөтөлбө гэсэн зөв сэтгэлийн үүднээс хичээлээ зааж, хүмүүжүүлэх учиртай.</p> <p>Шавь нь багшаа, багш нь шавиа хүндлэн дээдлэх хэрэгтэй. Хүүхэд багшийг хэрхэн хүндэтгэх вэ гэдгийг багш өөрөө сурагчдаа хүндлэн тэдэнд үлгэрлэн үзүүлэх юм бол харилцан хүндлэл бий болно. Ингэсний үр дүнд анги танхим дотор амар амгалан, эерэг уур амьсгал бий болно.</p>
<p>Хэрэв буруу үг хэлж, буруу үйлдэл хийсэн тохиолдолд сэтгэлээрээ уучилж, хожим тухайн цаг үе, нөхцөл байдалд тохируулан асууж лавлан, учирлан ойлгуулахад суралцах</p>	<p>Багш болон бусад хэн ч өнөө цагт ёс суртахууны алдаа гаргах гэдэг юм уу эсвэл хааяа буруу үг хэлж магадгүй. Буруу үг хэлсэн бол сурагч тэр үгийг сөрж, үгүйсгэж, асуудал болгох биш харин тухайн үед сурагч тэр буруу үгийг дагахгүй байж байгаад тэднийг сэтгэлдээ уучлах хэрэгтэй. Хэрхэн уучлах вэ гэвэл “Багш буруу үг хэлсэн ч надад үзүүлсэн ач нь үүнээс хэд дахин их шүү, буруу сэтгэлийн эрхэнд автаад л санамсаргүй буруу үг хэлчихлээ дээ. Өөрийнхөө сэтгэлийг бүрэн жолоодож чадсан бол надад ийм үг хэлэхгүй байсан юм” гэж бодон багшийгаа уучлах хэрэгтэй.</p> <p>Хэрэв багш тийм үйлдэл хий гэж шаардахад тэр нь буруу байвал тухайн үед шууд яриаг нь таслаад хэлэхэд зохимжгүй байгаа тохиолдлыг цаг үе нь тохиромжгүй гэнэ. Хожим нь багшийг тайвширсны дараа хэлэх нь тухайн цаг үе, нөхцөл байдалд</p>

	<p>тохируулж байгаа юм. Хэлэхдээ үүнийг би ийм байдлаар ингэж бодоод байгаа юмаа, үүнийг ингэвэл ийм болохгүй зүйл байна гэж бодоод байгаа юм, миний энэ зөв болов уу, буруу болов уу гэж хэлэхийг асууж лавлах гэнэ.</p> <p>Учирлан ойлгуулах гэдэг нь тухайлбал, багш таагүй үг хэлсэн тохиолдолд багшаа та байнга инээвэл, та сайхан үг хэлбэл бидэнд их сайхан байдаг, та ширүүн үг хэлэхэд бид цаанаа л эвгүй байдаг шүү гэж хэлэх нь учирлан ойлгуулах юм. Сурагчдыг ийнхүү учирлан ойлгуулахад суралцаарай гэсэн үг юм.</p>
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

ХОЁРДУГААР АНГИ

1.ӨӨРИЙГӨӨ ТАНЬЖ, ХӨГЖҮҮЛЬЕ	
1.1.Өөрийн мөн чанарыг танин мэдэх ёс	
1.1.1 Эрдэнэт хүний бие нэн ховор, үнэ цэнтэйг ойлгох ухаарах	
<p>Эрдэнэт хүн болж төрсөн нь маш ховор, их хувь зохиол гэдгийг ухаарах</p>	<p>Эрдэнэт хүн болж төрөх нь маш ховор аз завшаан мөн. Жишээ нь: энэ дэлхийн нийт хэмжээг авч үзвэл ус, хуурай газар хоёрын ус нь их хэмжээтэй. Усан доторх амьтан хуурай газрын хүн, амьтнаас маш их. Хүн долоон тэрбум гаруй, дэлхий дээрх бүх амьтнаас хүн нь маш цөөхөн. Нэг үүрэн дэх шоргоолжны тооноос маш цөөн. Нэг хүний зогсож буй газрын дээрх, доорх нүдэнд харагддаг, харагддаггүй амьтнаас маш цөөн. Монгол улсын газар нутаг дээрх амьтнаас хүн нь цөөхөн. Амьтан дотроос таван хошуу малын тоог хүний тоотой харьцуулбал маш цөөн. Иймээс хүн болж төрсөн нь маш ховор завшаан. Дээшээ харсан нэг ширхэг зүүн дээр шар будаа цацахад тогтохгүйтэй адил ховор. 300 жилд ганц удаа толгойгоо цухуйлгадаг сохор яст мэлхий далай дээр хөвж буй бугалга модонд толгойгоо углах адил ховор. Эдгээр нь хүн маш ховор амьтан, хүн болж төрөх нь их хувь зохиол гэдгийн жишээ юм.</p>
<p>Эрдэнэт хүний амьтнаас ялгарах онцлогийг танин мэдэх</p>	<p>Эрдэнэт хүний амьтнаас ялгарах онцлог бол бодол, сэтгэл юм. Сэтгэлээрээ ялгаатай гэдэг нь “Би өөрийн алдаа дутагдлаа засаж хүмүүжилтэй больё, эцэг эх, багш нар, өөрт ач тустай хүмүүсийг хүндэтгэн зөв амьдаръя” гэж бодон түүнийхээ төлөө хичээн зүтгэж чаддаг нь эрдэнэт хүний амьтнаас ялгарах гол онцлог ялгаа юм.</p>
<p>Эрдэнэт хүний бие үнэ цэнтэйг ухаарах</p>	<p>Эрдэнэт хүний бие маш үнэ цэнтэй юм. Эрдэнэт хүн маш ховор учир үнэ цэнтэй байдаг. Гал түймэр, аюул осол тохиолдоход эхлээд хүнийг нь аваръя гэдэг нь хүн ямар үнэ цэнтэйг харуулах нэгэн жишээ юм.</p>

1.1.2 Эрдэнэт хүн их үйлс бүтээх чадвартайг ойлгох ухаарах	
<p>Эрдэнэт хүн эрдэм номд сурч боловсрон, их үйлс бүтээх чадвартайг ухаарах</p>	<p>Эрдэнэт хүн амьдрал, ахуйн энгийн зүйлээс эхлэн аливааг бүтээж чаддаг бөгөөд улмаар агуу их зүйлийг ч бүтээдэг. Жишээ нь: хүн дэлхий дээр агуу их зүйл олныг бүтээсэн нь илт байна. Энэхүү агуу зүйлийг бидэнтэй адил хүн өөрийн оюуныг дайчлан эрдэм ном сурч боловсрон, хичээн зүтгэж, оюунаа онцгой хөгжүүлсний үр дүнд бүтээсэн олон жишээ бий.</p> <p>Ийм учир эрдэнэт хүн өөрийгөө зөв зүйл хийж бүтээхийн төлөө чиглүүлж, залбал өөрт болон бусдад ач тустай, агуу их үйлсийг бүтээж чадна. Учир нь түүнийг бүтээж чадах нөхцөл нь одоо бидэнд бүрдсэн байна. Тодруулбал, бид эрдэнэт хүн болж төрсөн байгаа юм. Сурагч эцэг эхээ асарч тойлох, тэдэнд өргөл хүндэтгэл үзүүлж, хүмүүжилтэй болж, зөв амьдрах зэрэг олон агуу их үйлсийг бүтээж чадна. Эдгээрээс хамгийн эрхэм дээд үйлс нь хүмүүжиж, зөв амьдрах юм.</p>
<p>Өөрийгөө чамлахгүйгээр их үйлс бүтээхийн төлөө хичээн зүтгэх</p>	<p>Хэрэв хэн нэгэнд зарим зүйл бүрдээгүй байгаа бол түүнийг ирээдүйд бүрдүүлж ч бас болно. Би намхан, бүдүүн, маажиг гэж өөрийгөө голох хэрэггүй. Эрдэнэт хүн болж төрсөн нь их хувь зохиол юм. Харин хүн болсныхоо хэргийг гаргах хэрэгтэй. Үүний тулд эрдэнэт хүн болж төрсөн сурагч өөрөө л хичээн зүтгэж, мэрийж, хөдөлмөрлөх хэрэгтэй болно. Жишээ нь: түүхий жимс боловсроод болсон жимс болох мэт.</p>
1.1.3 Эрдэнэт хүн их үйлс бүтээх цаг хугацааг хойшлуулж үл болохыг ойлгох ухаарах	
<p>Ном сурах, их үйлс бүтээх цаг хугацааг хойшлуулахын гэмийг ухаарах</p>	<p>Эрдэнэт хүн болж төрөх нь маш ховор аз завшаан, мөн үнэ цэнтэй бөгөөд хүн хэд наслах нь тодорхой биш, хэдий хүртэл амьдрах нь тодорхой биш, үхэл хэзээ ч ирж магадгүй учир хүний бие бат бөх биш. Жишээ нь: хамт байсан хүн гэнэт насан эцэслэх, унтаад өглөө босохгүй болох, эхийн хэвлийгээс мэндэлж чадахгүй байх зэрэг олон тохиолдол байна. Хугацаа дахин давтагдахгүй, өнгөрсөн хором хэзээ ч эргэж ирэхгүй, хугацаа байнга урсан өнгөрч байдаг. Иймээс хүн болж төрсний хэргийг гаргах үйлийг хойшлуулбал алт олсон хүн алтаа ашиглаж амжилгүй хулгайд алдсантай адил харамсах гэм гарна. Иймээс эрдэнэт хүн болж төрсний хэргийг гаргах үйлийг хэрхэвч хойшлуулж үл болно, хойшлуулахгүйн тулд энэ мөчөөс эхлэн яаравчилж, ном сурах, их үйлс бүтээхийн тулд өөрийгөө дайчлан хичээж шамдах нь чухал.</p>

<p>Өглөө босохоос унтах хүртэлх аливаа ажлаа цаг хугацаанд нь амжуулж сурах</p>	<p>Хугацаа дахин давтагдахгүй тул эрдэм ном, их үйлс бүтээх цаг хугацааг хойш тавин алгуурлахыг цээрлэх. Эрдэм ном сурах цаг хугацааг үл хойшлуулж болохын учрыг сайтар ухаарах. Өглөө босохоос унтах хүртэлх аливаа ажлаа цаг хугацаанд нь амжуулж сурах.</p>
<p>1.2. Буян, нүгэл</p>	
<p>1.2.1 Хэлээр үйлдэх үйлийг ойлгох ухаарах</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • Хэлээр үйлдэх буян, нүглийн үйлийг ялган танин мэдэх • Хэлээр үйлдэх буяны үйлийг ойлгох ухаарах • Хэлээр үйлдэх нүглийн үйлийг ойлгох ухаарах 	<p>Аз жаргалыг бий болгодог үйлийг сайн үйл буюу буян гэнэ. Худал хэлэхгүй юм шүү, хов зөөхгүй юм шүү, дэмий үг чалчихгүй юм шүү, ширүүн үг хэлэхгүй юм шүү гэж хичээж үнэн, эвлэрүүлэх, эелдэг, зөөлөн, эмх цэгцтэй, тустай үг ярихыг хэлээр үйлдэх сайн үйл гэнэ. Зовлонг бий болгодог үйлийг муу үйл буюу нүгэл гэнэ. Худал хэлэх, хов зөөх, дэмий үг хэлэх, ширүүн үг хэлэх нь хэлээр үйлдэж буй нүгэл болно. Худал хэлэх гэдэг нь өөрийн мэдэж байсан зүйлийг мэдэхгүй болох, мэдэхгүй байснаа мэдсэн болох зэргээр бодит байдлаас өөрөөр дүр эсгэн ярихыг хэлнэ. Хов зөөх гэдэг нь хүмүүсийг хооронд хагаралдуулъя гэсэн сэтгэлээр тэдний хооронд үнэн, худал үг зөөх, үнэн, худал ярихыг хэлнэ. Ширүүн үг хэлэх гэдэг нь буруу сэтгэлийн үүднээс хүмүүсийн сэтгэлд таагүй үг ярихыг хэлнэ. Дэмий чалчих гэдэг нь хүнд ач тус үгүй, үр дүнгүй үг ярихыг хэлнэ.</p>
<p>1.2.2 Хэлээр үйлдэх буяны үйлийг хэвшүүлэх, нүглийн үйлийг тэвчих</p>	
<p>Хэлний дөрвөн нүглийн үйлийг тэвчих</p>	<p>Хүн юу ч ярихгүй байгаа төдийгөөр хэлний сайн үйл хийхгүй, буян болохгүй. Тэвчинэ гэдэг нь жишээ нь: “Би худал ярихгүй шүү” гэж сайтар бодоод үгэн дээрээ зөв үг ярихыг хэлнэ. Зөв үг ярьж байж хэлний сайн үйл болдог. Худал хэлэхгүй шүү гэж сэтгэлдээ сайтар бодон үгэн дээрээ үнэн үг ярих нь худал хэлэхийг тэвчих юм. Худал хэлэхийг тэвчсэнээс худал хэлээгүйн буян бий болно. Хов зөөхгүй шүү гэж хичээгээд үгэн дээрээ хүмүүсийн хооронд эвтэй байх үг ярих, ширүүн үг хэлэхгүй шүү гэж хичээгээд үгэн дээрээ эелдэг зөөлөн үг хэлэх, дэмий чалчихгүй шүү гэж хичээгээд үгэн дээрээ бусдад хэрэгтэй тустай үг ярих учиртай.</p>
<p>Хэлний дөрвөн нүглийн үйлийг тэвчсэнээс бий болдог дөрвөн буяны үйлийг</p>	<p>Худал хэлэхэд, ширүүн үг хэлэхэд, хов зөөхөд, дэмий үг чалчихад ямар муу үр дагавар гарч байна гэж хэлээр үйлддэг нүглийн хор уршгийг сайтар эргэцүүлж, “Би худал үг хэлэхгүй шүү, хов зөөхгүй шүү, ширүүн үг хэлэхгүй шүү, дэмий чалчихгүй шүү” гэж бодох нь жигшин тэвчихийн эхний алхам юм. Харин би үнэн, зөв үг ярьж байя гэж өөрөө шийдэх нь хэвшүүлэх аргын нэг хэсэг. Ийнхүү өдөр</p>

дадуулж, хэвшүүлэх	бүр үүнийг би хийнэ шүү гэж чармайн оролдож, нэг удаа муу үг ярьчихсан бол түүнийгээ сэтгэл дотроо бодон гэмшиж, үнэн, зөв үг ярихын төлөө мэрийж, улмаар өөрөө ярьж эхэлж, өдөр бүр өөрийгөө хянан үнэн, зөв үг ярьж байхыг хэвшүүлэх гэнэ.
2.БУСДЫГ ХҮНДЭЛЖ, БАЯРЛУУЛЪЯ	
2.1.Ахмадыг хүндэлье	
2.1.1 Эцэг эх, асран хамгаалагч, төрөл садан, нутаг усныхан болон өөрөөс ахмад хүнийг хүндлэхийн ач тус, эс хүндлэхийн гэмийг танин мэдэх	
Тэд өөрийг хүндлэх	Өөрийн эцэг эх, асран хамгаалагч, ахмад настан, өөрөөс ахмад хүмүүс, нутаг усныхнаа хүндэлбэл тэд өөрийг тань эргээд хүндэлнэ. Хүнийг хүндлэхгүй бол хүнээс өөрт хүндлэл ирдэггүй.
Өөрөө тэдгээрийн ач тусыг хүртэх	Ачтай хүмүүсийг хүндэлж, дээдэлбэл тэдгээрийн ач тусыг өөрөө хүртэж чадна. Тухайлбал, тэднийг хүндлэхгүй бол өөрт амьдралд тустай үг, сургаал хэлэхгүй, хэллээ ч өөрт нь сургаал болж ирэхгүй. Өөрөө эдгээр ачтай хүмүүсийг хүндлэхгүй бол тэд хүүхдэдээ бэлтгэж өгч байгаа, тэдний бий болгож өгсөн амьдралд хэрэгтэй эд зүйлсийг хүүхэд нь эдэлж, ач тусыг нь хүртэж чадахгүй, улмаар түүнээс аз жаргалыг мэдэрдэггүй.
Эс хүндэлснээс хүмүүжилгүй болох	Бид ихэнхдээ буруу сэтгэлд автчихсан байдаг учир тэдний үгийг сонсохгүй өөрсдийнхөө бодсон санаснаар явбал буруу сэтгэлийнхээ үүднээс буруу шийдвэр гаргаж, түүнийгээ засаж чадахгүй, давтан давтан буруу шийдвэр гаргасаар байдаг. Ингэснээр буруу бодол, хандлага нь улам бүр ихсэж хүмүүжилгүй болдог.
Бусдыг эс хүндэлснээс үүдсэн саад бэрхшээлийг даван туулж чадахгүй болох	Бусдын үгийг үйл ойшоосны үрээр, буруу бодол, хандлага нь ихсэж, хүмүүжилгүй болж, түүний үр дагаварт буруу шийдвэрээ даван туулах арга зам, гарцыг олохгүй, улмаар ирээдүйн амьдралд нь элдэв саад бэрхшээл тулгардаг. Ажил хэрэг санасанчлан бүтэхгүй болно. Улмаар хүмүүжих зорилгодоо хүрч чадахгүй, иймээс өнөө үед ч, ирээдүйд ч аз жаргалтай амьдарч чадахгүй болно.
2.1.2 Тэдний ачийг санах	
Балчир насанд ачтайг санах	Сурагчид эцэг эх, ач тустай бусад хүний ачийг санаснаар тэднийг хүндэлж чаддаг болно. Ачийг хэрхэн санах вэ? Хүүхэд төрөөд л бие даан амьдарч чаддаггүй бөгөөд зайлшгүй бусдаар асруулж, халамжлуулах хэрэгтэй байдаг. Эцэг эх, ачтай хүмүүсийн асрамж,

	халамж, энэрэл, нигүүлсийн хүчээр л нялх балчир хүүхдэд амьд байх, өсөж торних боломж бүрддэг. Сурагчид эхээс төрсөн мөчөөс эхлэн, мэдээ орох хүртэл тэд өөрт хэрхэн ач үзүүлж байсныг өдөр бүр сайтар бодож тунгаах нь зүйтэй.
Өсвөр насанд ачтайг санах	Цэцэрлэг, сургуульд сурах, өсөж том болох, ажил хөдөлмөр эрхлэх үед ч тэд ач тусаа өгсөөр, тэрхүү ач тусын үрээр бид амьдарч байдаг. Тэдний ач тус цаашид амьдрахад ч бидэнд хэрэгтэй байна, тэд бидэнд хэзээд ачтай хэвээрээ байна. Балчир, өсвөр насанд үзүүлсэн ач тусыг ямагт санаснаар бид өнөө үед ч, ирээдүйд ч аз жаргалтай амьдарна, улмаар өөрөө хүмүүжилтэй болно.
Өтлөх насанд ачтайг санах	Насан туршдаа тэдний ачийг нь санан хүндэлбэл, тэдний бэлтгэж бидэнд үлдээсэн сайн сайхан эд зүйлсийг бид эдэлж чадна. Үгүй бол тэдний үлдээсэн сайн сайхан эд зүйлс байвч бид түүнээс аз жаргал мэдрэхгүй, улмаар эдэлж хэрэглэж чадахааргүй болдог.
2.1.3 Тэднийг хэрхэн хүндлэх	
Бие, хэл, сэтгэлээрээ хүндлэх	Эцэг эх болон бусад ахмад настныг бие, хэл, сэтгэлээр хүндэлнэ. Сэтгэлдээ тэдний асарч халамжилсан ач, эрдмийг санаж, хүндэтгэлтэй үгээр харилцаж, биеэр хүндэтгэсэн үйлдэл үзүүлэхийг бие, хэл, сэтгэлээр хүндлэх гэнэ. Тэднийг хүндлэх учир шалтгаан, ач тусыг алхам тутамдаа сайтар эргэцүүлэн бодож, ер нь тэднийг хүндлэх л хамгийн эрхэм зүйл юм байна хэмээн чин бодол төрүүлж, эцэслэн шийдэж тогтоно. Тэднийг хүндлэхийн ихэнх хувь нь сурагчаас, тодорхой хувь нь багшаас, эцэг эхээс хамаарна. Багш, эцэг эхчүүд зөв үйлдэлтэй байж, сурагчдад үлгэрлэдэг байх ёстой.
Хэрэв буруу үг хэлж, буруу үйлдэл хийсэн тохиолдолд сэтгэлээрээ уучилж, хожим тухайн цаг үе, нөхцөл байдалд тохируулан асууж лавлан, учирлан ойлгуулахад суралцах	Эцэг эх, ахмад настан, өвөг эмэг болон бусад хэн байвч өнөө цагт ёс суртахууны алдаа гэдэг юм уу эсвэл хааяа буруу үг хэлж магадгүй. Буруу үг хэлсэн бол сурагч тэрхүү үгийг сөрж, үгүйсгэж, асуудал болгох биш, харин тухайн үед сурагч тэр буруу үгийг дагахгүй байж байгаад тэднийг сэтгэлдээ уучлах хэрэгтэй. Хэрхэн уучлах вэ гэвэл эцэг, эх, асран хамгаалагч, төрөл садан, ахмад настан хэн нэг нь буруу үг хэлсэн ч тэдний ачийг сэтгэл дотроо санан “Буруу сэтгэлийн эрхэнд автаад л санамсаргүй буруу үг хэлчихлээ дээ. Хэрэв өөрийнхөө сэтгэлийг бүрэн жолоодож чадсан бол ийм үг надад хэлэхгүй байсан юм” гэж бодон түүнийг сэтгэлдээ уучлах хэрэгтэй. Хэрэв эцэг эх, өвөг эмэг, асран хамгаалагч тийм үйлдэл хий гэж шаардахад тэр нь буруу байвал тухайн үед шууд

	<p>яриаг нь таслаад хэлэхэд зохимжгүй байгаа тохиолдлыг цаг үе нь тохиромжгүй гэнэ. Дараа нь тэднийг тайвширсны эцэст хэлэх нь тухайн цаг үе, нөхцөл байдалд тохируулж байгаа юм. Хэлэхдээ үүнийг би ийм байдлаар ингэж бодоод байгаа юмаа, үүнийг ингэвэл ийм болохгүй зүйл байна гэж бодоод байгаа юм, миний энэ зөв болов уу, буруу болов уу гэж хэлэхийг асууж лавлах гэнэ.</p> <p>Учирлан ойлгуулах гэдэг нь тухайлбал, эцэг эх, өвөг эмэг, асран хамгаалагч таагүй үг хэлсэн тохиолдолд та үргэлж инээвэл, та сайхан үг хэлбэл бидэнд их таатай байдаг, та ширүүн үг хэлэхэд бид цаанаа л эвгүй байдаг шүү гэж хэлэх нь учирлан ойлгуулах юм. Сурагчдыг ийнхүү ойлгуулахад суралцаарай гэсэн үг юм. Танихгүй хүний үгийг хүндэтгэлтэй сонсох нь үгэнд нь орно гэсэн үг биш. Өөрийн эргэн тойрны ачтай хүмүүсийн үгэнд орж, тэдний үг, сургаалыг биелүүлэх юм.</p>
Тэд хүндэлнэ гэж хүлээлгүй, өөрөө эхэлж хүндлэх	<p>Хүн бусдыг өөрөө эхэлж хүндэлж байж, тэднээр хүндлүүлдэг. Тэр намайг хүндлэхгүй байна гэж цаад хүнээр хүндлүүлэхийг хүсээд байдаг. Заавал цаад хүнээр хүндлүүлнэ гэж хүлээдэг. Гэвч цаад хүн бас ийнхүү адил бодоод хоёр талд нэг нэгнээ хүндлэлгүй туньсаар байдаг. Нэг нь нөгөөгөө намайг түрүүлж хүндлэх ёстой гэж хүлээсээр уур амьсгал хүйтэн, хөндий болдог. Тиймээс тэднийг өөрөө эхэлж хүндэтгэх ёстой. Тэгж байж өөрөө тэднээр хүндлүүлнэ. Тэдний гэмийг нь харалгүй ачийг нь санан алдаа дутагдлыг нь уучилж, гэрийн ажил хөдөлмөрт сайн тусалж хүндэтгэнэ. Хүүхэд намайг буруугүй байхад эцэг эх зэмлээд байна, санаснаар минь байлгахгүй байна гэдэг. Буруугүй байхад эцэг эх зэмлэж буй үед намайг буруутгаж байна гэж бодсон ч тэр даруй өмнөөс нь уурлаж уцаарлахгүй, харин одоо болтол үзүүлсэн ачийг нь сайтар бодож, тэднийг уучилж чаддаг байх учиртай.</p>
Тэднийг үл ялгаварлан өөрийн чадах хэрээр тусалж хүндлэх	<p>Ахмад настан (таних, танихгүй) хүний хэлсэн үг, тавьсан шаардлагыг зүй зохисоор уриалгахан биелүүлж сурах хэрэгтэй. Танихгүй хүний хэлсэн үгийг хүндэтгэлтэй сонсох боловч бүгдийг дагах хэрэггүй. Уламжлал ёсоор өөрөөс нэг насаар ах бол эхлэн мэндэлж, өөрөө удаах суудалд суух зэргээр хүндлэх ёстойг мэдэх нь зүйтэй.</p>
Хүмүүжил, төлөвшилтэй байж хүндлэх	<p>Сурагч тэдний ач, эрдмийг санаж, хүндэтгэн харилцаж, хүмүүжвэл тэднийг хүндэлж буй нэг хэлбэр юм. Тэднийг хүндэлснээр өсөж том болон, эрдэм ном сурч, ёс зүйтэй болж хүмүүжин, өөрт болон тэдэнд амар амгаланг өгч, гэр бүлдээ сайн сайхныг бүтээж чадах нь бодит байдал юм.</p>

	<p>Тэдний асарч халамжилж байсныг өдөр бүр тодорхой хугацаанд ойр ойрхон бодвол үүний үр дагаварт эцэстээ тэдний дууг сонсох, сэтгэлдээ дүрийг нь санах, бодох, харах даруйд өөрийн эрхгүй ач нь санагдаж, хоолой нь зангирч, нүдэнд нь нулимс хурах ийм төлөв байдалд хүрвэл сурагчийг тэдний ачийг санах төдийгүй ачийг нь төгс ухаарч чадсан гэнэ.</p>
<p>2.1.4 Тэдэнтэй хэрхэн харилцах</p>	
<p>Тэднээс асууж ярилцахдаа үл эмээх</p>	<p>Эцэг эх, өвөг эмэг, асран хамгаалагчаасаа асууж лавлахдаа айж эмээх хэрэггүй. Тэд асууж, лавлаж л байвал сэтгэл дотроо үр хүүхэд минь юмны учрыг ойлгохын төлөө асууж байна гэж баярлаж байдаг. Хэрэв тэднээс асууж, ярилцахгүй байвал санаа нь улам зовдог. Эцэг эх, ачтай хүмүүстэйгээ эмээлгүй цаг үе, нөхцөл байдлыг харгалзан ярилцаж сурахгүй бол өөр хүмүүстэй ярилцаж сурахад хэцүү. Өөрийн ойлголт, бодол санаагаа тэдэнтэй ярилцаж байж зөв, бурууг нь мэдэж авна. Харин эцэг эх, өвөг эмэг, асран хамгаалагч, ахмад настныг ярьж байхад яриаг нь таслан лавлах, зөрж, сөрж ярихыг тэвчих хэрэгтэй. Асууж лавлах зүйл гарвал эцэг эх, өвөг эмэг, асран хамгаалагч, ахмад настныг ярьж гүйцсэний дараа ярилцах хэрэгтэй. Ярилцахдаа хүндэтгэлтэй үгээр, яриаг нь таслалгүйгээр, хүлээцтэй, тайван сонсож, өөрийн санаа бодлоо чөлөөтэй илэрхийлэх хэрэгтэй. Ингэвэл өөрийн бодол, үг ярианы зөв, буруу нь тодорхой болно.</p>
<p>Тэдэнд худал хэлэхгүй байх</p>	<p>Хүүхдүүд эцэг эх, өвөг эмэг, асран хамгаалагч, ахмад настанд худал хэлэхгүй байх хэрэгтэй. Тэдэнд худал хэлснээр өөрт саад бэрхшээл тулгарна. Худал хэлсэн хүний алдаа дутагдал засардаггүй. Тийм учраас өөрийн ирээдүйд аз жаргал, сайн сайхныг хүсэж байгаа бол, өөрт алдаа гэм, муу үйл, буруу явдал, буруу дадал, зуршил байгаа бол тэдгээрийг засах хэрэгтэй. Засахын тулд худал хэлдэггүй, үнэнээ хэлдэг байх хэрэгтэй. Худал хэлээд байвал ирээдүйд үр хүүхэд тань өөрт худал хэлэх муу үр дагавар гардаг.</p> <p>Зарим үед олны дунд үнэнээ хэлэхгүйгээр эцэг эх, өвөг эмэгтэйгээ хамт байхдаа үнэнээ хэлэх тохиолдол гардаг. Жишээ нь: олон хүнтэй хамт байх үед тэд асууж, үнэнээ хэлэх шаардлага тулгарвал үнэнээ хэлээгүй, хэлсэн хоёрын хэлснийх нь муу үр дагавар их байвал тэр үед үнэнээ хэлэлгүйгээр дараа нь ганцаарчилсан байдлаар эцэг эх, өвөг эмгэдээ үнэнээ хэлэх учиртай.</p>

<p>Тэд ч үр хүүхдээ хүндэлдгийг мэдэх</p>	<p>Эцэг эх, өвөг эмэг, асран хамгаалагч, ахмад настан сэтгэл дотроо хүүхдээ хүндэлдгийг ойлгох хэрэгтэй. Өдөр бүр хүүхдээ эрхлүүлж, хэтэрхий нялганан харилцахгүй ч “хайр нь дотроо хал нь гаднаа” гэдэг шиг сэтгэлдээ хайрлан хүндэлж байдгийг үр хүүхэд нь өөрсдөө мэдэх хэрэгтэй. Ингэж мэдэх юм бол үр хүүхэд эцэг эх, өвөг эмэг, асран хамгаалагчдаа хэлэх гэсэн зүйлээ эмээлгүй хэлэх, тэднийг хайрлан хүндлэх болно. Эцэг эх, өвөг эмэг, асран хамгаалагч сэтгэлдээ үр хүүхдээ хайрлан хүндэтгэхээс гадна үйлдэл дээрээ ч түүнийгээ үзүүлдэг байх хэрэгтэй. Үр хүүхдийн сэтгэлд үзэн ядалт бий болохоор ширүүн үг хэлэхгүй, ширүүн үйлдэл гаргахгүй байхыг эцэг эх, өвөг эмэг, асран хамгаалагч нар хичээж, сэтгэлдээ үр хүүхдүүдээ сайн хүн болгоё, ирээдүйн сайн сайханд хөтөлбө гэсэн зөв сэтгэлийн үүднээс зааж, сургаж, хүмүүжүүлэх хэрэгтэй. Эцэг эх үр хүүхэд минь л сайн сайхан байвал бид тааруу амьдарсан ч болно гэсэн сэтгэлтэй байдаг. Эцэг эх бол үр хүүхэд өвдсөний оронд би өөрөө өвдөх нь дээр, үр хүүхэд л сайн байвал бид хэрхэн амьдрах нь чухал биш гэж сэтгэлдээ үр хүүхдээ нандигнаж, амттай идэх уух хүнс олдсон ч үр хүүхдэдээ зориулж хадгалж байдаг. Эцэг эх ийнхүү үр хүүхдээ хайрлан хүндэлдэг.</p>
<p>Харилцан хүндлэлийг бий болгох</p>	<p>Үр хүүхэд нь эцэг эх, өвөг эмэг, асран хамгаалагчаа, тэд үр хүүхдээ хүндлэн дээдлэх хэрэгтэй. Хүүхэд эцэг эх, өвөг эмэг, асран хамгаалагчаа хэрхэн хүндэтгэх вэ гэвэл тэд үр хүүхдээ хүндэлж, үлгэрлэн үзүүлэх юм бол харилцан хүндлэл бий болно. Ингэсний үр дүнд гэр бүлд, үр хүүхэд, эцэг эхийн хооронд амар амгалантай сайхан уур амьсгал бий болно.</p>
<p>2.2.Талархал</p>	
<p>2.2.1 Багш, эцэг эх, асран хамгаалагч, төрөл садан, нутаг усныхан, өөрөөс ахмад болон бусад хүн, найз нөхдийн ач, тус дэмд талархах</p>	
<p>Тээж, төрүүлсэн эхийн ачид талархах</p>	<p>Сурагч эхээс мэдлэг, чадвартай, хүмүүжчихсэн төрдөггүй. Хүүхэд эхээс төрөөд бие даан өсөж, том болж чаддаггүй. Бүгдийг бусдын заасны дагуу олон хүний дэмжлэгтэй хийж сурдаг. Иймд эхийнхээ тээж, төрүүлсэн, өсгөж хүн болгосон ачид үргэлж талархах ёстой. Ээж маань намайг өсөн сар тээж, үрд минь л муу бол надад сайхан байх чухал биш гэж өөрийн дуртай, сайн сайхан зүйлээс татгалзаж байсан. Тээж байгаа үрд минь сайн бол надад муу байж болно гэж бодон өөртөө муу зүйлийг би өөрөө хийе гэж зүтгэдэг. Хүн төрөх, үхэх хоёр ялгаагүй гэж хэлдгийн адил үрээ төрүүлж байхдаа асар</p>

	их зовлон амссан гэх мэт. Энэ бүгд тээж төрүүлсэн эхийн минь ач юм, ачийг нь хариулах юм шүү гэж сэтгэлдээ бодон тээж, төрүүлсэн ээжийгээ баярлуулахын төлөө хичээх хэрэгтэй.
Өсгөж, хүмүүжүүлсэн эцэг, эхийн ачид талархах	Бусдад чин сэтгэлээсээ байнга талархаж хандах ёстой. Бусдын дэмжлэгт үргэлж ухамсартай хандах, зөвхөн өөрийн төлөө ямар нэг зүйл хийсэн, дэмжсэн хүмүүст биш бусад бүх хүнд адил талархах ёстой. Төрсөн цагаас хойш эцэг эх, өвөг эмэг минь надад өмсөх хувцас, идэх хоол, сургуульд сурах бүхий л нөхцөлийг бүрдүүлж өгсөн ачтан юм. Энэ хүмүүс надад тэрхүү нөхцөлийг бүрдүүлж туслаагүй бол надад ийм боломж бүрдэхгүй байсан шүү гэж бодон эцэг эх, өвөг эмэг, ачтай хүмүүсийнхээ ачийг хариулж, баярлуулах, талархах учиртай.
Эрдэм номд хөтөлсөн багшийн ачид талархах	Сургуульд анх орсон мөчөөс эхлэн өнөөг хүртэл миний сурсан эрдэм мэдлэг бүхэн эрдэм ном заасан багшийн минь л ач. Багш байхгүй байсан бол би энэ эрдэм мэдлэгийг сурч чадахгүй, ойлгохгүй байх байсан. Өдий зэрэгтэй яваа минь эрдэм номд хөтөлсөн ачит багш нарын минь ач шүү, тиймээс би багш нараа хүндэлж, баярлуулж, ачийг нь хариулья гэж бодох учиртай.
Найз нөхдийн тус дэмд талархах	Найз нөхөдгүй ганцаараа байсан бол би аливааг бүтээж чадахгүй, өдий зэрэгтэй сурч хүмүүжиж чадахгүй. Хүүхэд байхдаа хамт зугаатай байсан, сургуульд орсон цагаас нэг ангийн сурагч, нэг сургуулийн сурагч болж эрдэм ном хамт сурч хүмүүжиж байна. Одоо заримыг нь санахгүй боловч найз нөхөд өөрт маш их тус болсон байдаг.
Бусдын тус дэмд талархах	Өөрөөс бусад хүн гэж байхгүй би цор ганцаараа байсан бол хичээл заах багш, гэр орон, хоол унд бэлтгэх хүнгүй, хамтдаа сурах найз нөхөдгүй аливааг хийж бүтээж чадахгүй байсан. Бусад хүмүүс байснаараа надад өнөөдрийн аятай тухтай олон нөхцөл боломж бүрдсэн. Тиймээс өөрөөс бусад хүмүүс надад ачтай юм байна. Өнөөдөр надад сайн хандаж тусалж байгаагаас гадна миний таньж мэдэхгүй олон хүмүүсийн тус дэмээр би өдий зэрэгтэй сурч, амьдарч байна. Түүгээр ч барахгүй надад муугаар хандаж байсан хүмүүс ч надад тус болж байсан. Учир нь тэр хүн надад муу хандсанаар би ийм бэрхшээл, зовлон байдаг юм байна тиймээс би энэ үйлдлийг бусдад хийж хэрхэвч болохгүй юм байна гэдгийг ухааруулсан гэх зэргээр бусдын тус дэмийг байнга санаж байх юм.

2.2.2 Талархлаа хэрхэн илэрхийлэх	
Үг, үйлдэл, сэтгэлээрээ талархал илэрхийлэх	Хүүхдэд тогтмол тусалдаг, үйлчилдэг хүмүүст талархал илэрхийлэх нь зүйтэй. Талархах нь зөвхөн үгээр илэрдэг зүйл биш, харц, инээмсэглэл, бусад үйлдлээр ч илэрдэг. Мөн хүмүүсийн дэмжлэгт хариу үйлдэл үзүүлж байгаа байдал, зорилгоо тодорхойлж байгаа байдал, өөрийн бүхий л чадлаараа хичээн суралцаж байгаагаар ч илэрдэг. Өдөр бүр бусдад чин сэтгэлээсээ талархлын үг хэлж, үйлдэл үзүүлж байгаа эсэхээ ажиглаж, дүгнэж байх нь зүйтэй.
Тэднийг үл ялгаварлан тэгш хандаж, талархал илэрхийлэх	Өмнөх ойлголтууд ялангуяа, бусдын тус дэмд талархах хэсгийн агуулгад тулгуурлан тайлбарлана.

ГУРАВДУГААР АНГИ

1.ӨӨРИЙГӨӨ ТАНЬЖ, ХӨГЖҮҮЛБЕ	
1.1.Эв эе	
1.1.1 Эв эеийг эрхэмлэсний ач тус, эс эрхэмлэсний гэмийг танин мэдэх	
<ul style="list-style-type: none"> • Эв эеийг эрхэмлэснээр эелдэг найрсаг зан төрхтэй болох • Эс эрхэмлэснээр гэр бүл, анги хамт олон, нийгэмд зөрчил тэмцэл ихсэх 	<p>Амар амгалан, аз жаргалтай нийгмийг тогтоох гол хүчин зүйл бол бусадтай эв эетэй байх юм. Эв эеийг эрхэмлэснээр үндэсний аюулгүй байдал, цаашлаад бусад улс орны хүмүүстэй зөв ойлголцох, улмаар харилцан амар амгаланг тогтоох нь баараггүй юм. Хүн бүр эе эвтэй байхыг хүсдэг. Хүүхэд бүр аз жаргалтай сайн сайхан сурч, амьдрахыг хүсдэг. Бид өөр хоорондоо эв эетэй байснаараа аз жаргалтай байж чадна. Эелдэг байдал нь бусдад аз жаргал, амар амгаланг бэлэглэдэг. Иймээс хүн бүр бусдаас эелдэг байдлыг хүлээдэг. Бид хэдий чинээ бусдад эелдэг хандана тэр хэмжээгээр бусад хүн бидэнтэй эелдэг харилцдаг. Эелдэг байснаар харилцаж буй цаад хүндээ тавтай тухтай, аюулгүй мэдрэмж төрүүлдэг. Мөн цаад хүнд бодсон санаснаа сандралгүй тайван амгалан хийхэд нь тусалдаг тул эелдэг байдал нь хэлбэр, ёс төдий зүйл биш хүний зөв харилцааны чухал аргын нэг мөн. Эв эеийг эрхэмлэснээр хүн эелдэг найрсаг зан төрхтэй болон хүмүүжиж төлөвшин хүнийг өөртөө татаж чаддаг. Эв эеийг эрхэмлэсэн, эелдэг найрсаг зантай хүнд хүмүүс өөрсдөө аяндаа татагдаж, тойрон хүрээлдэг. Ингэж хүнээр тойрон хүрээлүүлснээр өөрөө бусдад тустай сайн үйлийг хийх, бусдыг баярлуулах, нэр алдарт хүрэх зэрэг нь өөрөө аяндаа бүтдэг. Эв эеийг эс эрхэмлэснээр хувь хүмүүст болон улс оронд таагүй зүйл ихэд тохиолдож буй нь бодит байдал юм.</p>

1.1.2 Хэрхэн эелдэг зантай болох	
Хүн бүр эв эетэй байхыг хүсдэгийг мэдэх	Хүн бүр эв эетэй байхыг хүсдэг. Учир нь хүн бүр аз жаргалтай байхыг хүсдэг. Хүн өөрт эв эегүй, таагүй хандахад бид тавгүйдэгтэй нэгэн адил цаад хүн ч мөн эв эеийг хүсэж байдаг. Хүн бүр бусдаас эелдэг, зөөлөн харилцааг хүсдэг. Бусад хүн өөрт нь аз жаргал, сайн сайхныг өгвөл баярлаж байдаг. Учир нь хүн бүр бусдын дэмээр амьдарч оршин тогтнодог.
Эелдэг зан нь бусдыг хүндлэх, тэдэнтэй нөхөрсөг байхын илэрхийлэл болохыг ухаарах	Хүн эелдэг зантай байвал цаад хүн өөрийг нь хүндэлж байна гэж хүндлэл болгон хүлээж авдаг. Эелдэг зантай хүнийг найз нөхөд төдийгүй тойрон хүрээлэх хүн олон болдог. Түүнээс гадна хүн бусдыг хүндэлье гэвэл бусдад баяр баясгалан, амар амгаланг өгөх, бусдыг баярлуулъя гэвэл бусадтай эелдэг харилцах учиртай. Ингэж чадвал хүнд баяр баясал, амар амгаланг өгч буй юм. Тэднийг хүндлэх нь нөхөрсөг харилцааны илэрхийлэл болно.
Эелдэг занг танин мэдэх	Хүн ганц өөрийгөө бодон эелдэг зан гаргах биш, гэр бүлдээ эцэг эх, өвөг эмэг маань надад ийм их ачтай шүү гэдгийг санан, хүндэтгэлтэй үгээр инээмсэглэсэн байдалтайгаар харилцах нь эелдэг зан юм. Жишээлбэл, сургуулийн орчинд багш, жижүүр, үйлчлэгч, ангийн хамт олон, найз нөхөд бүгдийн ачаар ийм сайхан сургуульд сурч байгаа шүү гэж бодон цаад хүнээ баярлуулъя гэсэн сэтгэлээр инээмсэглэн, эелдэг зөөлөн үгийг хэзээ, хаана, хэрхэн хэрэглэхээ бодон орчныг мэдрэн харилцах нь эелдэг зан болно.
Ямагт чин сэтгэлээсээ инээмсэглэж байх	Өнөө үед хэлбэр төдий, хуурмаг инээмсэглэл элбэг байна. Жишээ нь, үйлчилгээний ажилчин “Би инээхгүй бол надад муу болно, би ажилгүй болно” гэж бодохоос илүү “Би энэ хүнтэй чин сэтгэлээсээ харилцахгүй бол энэ хүнд муу байхдаа, энэ хүний сэтгэлийг би баясгахгүй байх даа” гэж өөрт биш цаад хүнд чиглэсэн байдлаар инээмсэглэх нь зүйтэй. Энэ хүнтэй чин сэтгэлээсээ харилцаж, хүндлэхгүй бол энэ хүнийг хүндэлсэн болж чадахгүй, энэ хүнийг чин сэтгэлээсээ хүндлэхгүй бол энэ хүн баясахгүй, энэ хүнд би өөрийн тусыг хүргэж чадахгүй, энэ хүн ч намайг чин сэтгэлээсээ хүндлэхгүй гэж бодон ямагт чин сэтгэлээсээ инээмсэглэж харилцах нь зүйтэй. Би бусад хүнтэй чин сэтгэлээсээ инээмсэглэж харилцахгүй бол бусад хүн надтай инээмсэглэж харилцахгүй. Би чин сэтгэлээсээ инээмсэглэж харилцаж чадвал бусад хүн ч надтай инээмсэглэн харилцана гэж бодож харилцах нь ач тустай.
Бусад хүнийг ялгаварлахгүй, бүгдэд адил тэгш эелдэг хандаж сурах	Хүнд энэ хүн надад ашигтай гэж бодон хандвал ялгавартай харилцаа бий болдог. Тиймээс надад ашигтай гэхээсээ илүү өөрөө ямар ч хүнийг хүндэлье, ямар ч хүнтэй ялгалгүй эелдэг харилцаж, хүндэлье гэсэн сэтгэлээр хандвал бусдад туслах үндэс бүрдэнэ. Бусдыг баярлуулъя, хүндэлье, тусалъя гэсэн сэтгэл нь агуу сэтгэлийн нэг хэлбэр. Хүн бусдыг баярлуулах, хүндлэх сэтгэлээр

	<p>хандаж чадвал ялгаварлах харилцаа үүсэхгүй. Хэрэв ялгаварласан байдлаар хандвал хүн “Наад хүн чинь биднийг тоохгүй, тэр хүнтэй л харилцана” гэж хүлээн авах муу талтай. Ийм муу тал үүссэнээрээ өөрөө сурч, амьдрах үйл хэрэгтээ агуу бүтээл хийх байсан бол тэр нь ахархан бага болдог, улмаар тэр боломжоо ч алддаг.</p>
<p>Бусад хүний үйлдэл таатай, таагүй байх нь өөрийн сэтгэл, үг, үйлдлээс хамаардгийг ухаарах</p>	<p>Тариачин хүн үр суулгаагүй бол ургац авдаггүйтэй адил өөрсдөө эхлээд бусадтай эелдэг таатай харилцаж байж эргэн тойрондоо эелдэг таатай харилцааг үүсгэж чадна. Аливаа сайн сайхныг хүсэхэд түүний эх үүсвэр буюу түүний уг шалтгааныг өөрсдөө хийж байж үр дагаврыг нь хүртдэг, үр дагаварт нь сайн сайхан бий болдог. Бусад хүний үйлдэл таатай байвал, өөрт сайн сайхан зүйл ирнэ. Түүний эх үүсвэр нь би өөрийн сэтгэлээсээ эелдэг харилцааг бий болгож байж тэр хүний сэтгэл, үйлдэл таатай болж үүнээс эргээд өөрт болон нийгэмд сайн сайхан бий болно. Бусдыг баярлуулъя гэхэд би өөрөө уурласан сэтгэлээрээ цаад хүний үг, үйлдлийг таатай болгож чадахгүй. Харин би өөрөө тайван, ухаалаг байж, өөрийн гэр бүл, сургуулийн орчинд энэ хүмүүсийн ачаар сурч боловсорч, сайхан байгаа шүү гэж бодон чин сэтгэлээсээ тэднийг хүндлэх юм бол цаад хүн баярлаж сэтгэл, үйлдэл нь таатай болно. Эсрэгээрээ өөрөө уурлаж уцаарлаж, өөрийн дураар байна гэж элдэв буруу харилцааг бий болговол цаад хүмүүс таагүй болж үүний улмаас эргээд бидэнд таагүй байдал ирдэг. Бусад хүн өөртэй эелдэг харилцаасай гэж хүсэж байвал өөрөө эхлээд хүнтэй эелдэг үйлдлээр харилцах хэрэгтэй. Өөрсдөө эхлээд эелдэг харилцаж байж хүнээс эелдэг харилцааг авч чадна. Жишээ нь: уурлаж байгаа хүний өөдөөс уурлах биш тайван хандаад байвал тэр хүн уурлах аргагүй болдог. Энэ нь эргэн тойрон дах таатай, таагүй, эелдэг бус үг, үйлдэл өөр хоорондоо харилцан хамаардаг гэдгийг харуулж байгаа юм.</p>
<p>Сэтгэл, үг, үйлдлээрээ бусдад эелдэг хандаж байгаа эсэхээ ажиглан анзаарч, бусдын эелдэг үг, үйлдлийг ойлгох, хүндэтгэх, тэднээс суралцах</p>	<p>Би бусдыг баярлуулъя, хүндэлье үүний тулд би өөрөө бусадтай эелдэг, эвтэй харилцааг үүсгэе гэж шийдээд үг, үйлдэл дээрээ хүссэн үг, үйлдлээ хийж байна уу, үгүй юу гэж өөрийгөө хянах хэрэгтэй. Хэрвээ буруу үйлдэл гаргасан байвал түүндээ гэмшиж, тэр алдаагаа гаргахгүй байя гэж бодох, хэрвээ зөв байвал энэ үйлдлээ би байнга алдахгүй хийх юм шүү гэж бодох учиртай. Бусад хүн өөрт эелдэг үг, үйлдэл үзүүлж байвал түүнийг ойлгож хүндэтгэн хариу хүндэтгэж, бусад хүмүүс хоорондоо ямар эелдэг зан харилцаа гаргаж байгааг мэдэрч өөртөө хэвшил дадал болгоход хичээн суралцах хэрэгтэй. Жишээ нь, хүн өөрт тань эелдэг байдлаар мэндэлж байхад анзаарахгүй, тоохгүй өнгөрвөл цаад хүн эвгүй байдалд орно. Олон удаа тийм байдал гарвал цаад хүн өөрт тань эелдэг байдлаар хандахад хэцүү болдог. Тийм учраас бусад хүн өөрт хандан хэрхэн харилцаж байгаад мэдрэмжтэй, хүндэтгэлтэй хандах хэрэгтэй.</p>

<p>Үйлдэл нь эелдэг ч, сэтгэл нь зөв бус; үг нь эелдэг ч, үйлдэл нь эелдэг бус; үйлдэл нь эелдэг ч, үг нь эелдэг бус; сэтгэл нь эелдэг ч, үйлдэл нь эелдэг бус тохиолдлуудыг ажиглах, тайлбарлах</p>	<p>Үйлдэл нь эелдэг ч, сэтгэл нь зөв бус: хүнийг хүндэлж, эелдэг байа гэсэн бодол өөрийн сэтгэлд төрж өгөхгүй байвч үйлдэл дээрээ эелдэг байдал гаргах хэрэгтэй. Үүний үр дүнд сэтгэлдээ эелдэг байхын ач тус гарахгүй ч хоорондын зөрчил тэмцэл, маргаан гарахаас урьдчилан сэргийлж буй сайн талтай. Гэвч аль болох үг, үйлдэл бүгд л чин сэтгэлээсээ байх нь хамгийн чухал юм. Үйлдэл эелдэг байх нь үг, үйлдэл хоёул муу байснаас арай дээр юм. Сэтгэлдээ дургүй хэр нь гаднаа эелдэг мэт харилцахын илэрхийлэл юм. Сэтгэлдээ энэ хүнийг баярлуулъя, сайхан хүндэтгэж харилцъя гэж чин сэтгэлээсээ бодолгүй, гаднаа үйлдэл дээрээ, хүний нүдэнд эелдэг, боловсон харилцаж буй мэт хэлбэр төдий биеийн үйлдэл юм. Хүнтэй чин сэтгэлээсээ эелдэг харилцаж баярлуулъя, хүндэлье гэж бодож байгаа нь цаад хүн өөрт эелдэг хандахын эх үүсвэрийг бий болгож, үрийг нь суулгаж байгаа юм. Харин энэхүү харилцаа нь хэлбэр төдий тохиолдолд цаад хүнийг хүндэтгэж, тэр хүний сэтгэлд ойр байж, тэр хүнийг баярлуулах нь хөнгөн хялбар биш болно. Тиймээс сэтгэлдээ л эелдэг байхгүй бол үйлдэл дээрээ хэдий чинээ эелдэг байсны ач тус гарахгүй учраас сэтгэлдээ эелдэг байхыг чухалчилж, сэтгэлийнхээ үүднээс үг, үйлдэл дээрээ эелдэг харилцахыг хичээх хэрэгтэй.</p> <p>Үг нь эелдэг ч, үйлдэл нь эелдэг бус гэдэг нь үйлдэл дээрээ эелдэг бус, ширүүн дориун байвч үг нь эелдэг байгааг хэлнэ. Энэ тохиолдолд сэтгэл нь эелдэг бус байвал муу нөлөө их байдаг. Үгэн дээрээ сайхан яриад үйлдэл дээрээ ширүүн байх нь бусдад энэ хүн эелдэг бус хүн гэсэн ойлголт төрүүлдэг тул үг, үйлдэл хоёулаа эелдэг байхыг хичээгээрэй.</p> <p>Үйлдэл нь эелдэг ч, үг нь эелдэг бус гэдэг нь үйлдэл дээрээ эелдэг байвч, үг нь ширүүн байхыг хэлнэ. Энэ тохиолдолд хүнийг гомдоох муу талтай. Иймээс үйлдэл нь эелдэг бол үг нь мөн эелдэг байх нь чухал юм. Үйлдлээрээ бусдад эелдэг сайхан харагдавч үг нь ширүүн байвал бусдад энэ хүн эелдэг бус хүн гэсэн ойлголт төрүүлдэг тул үг, үйлдэл хоёулаа эелдэг байхыг хичээгээрэй.</p> <p>Сэтгэлдээ эелдэг ч, үг, үйлдэл нь эелдэг бус тохиолдлын сэтгэлдээ эелдэг байгаа нь хамгийн чухал. Сэтгэлдээ эелдэг байгаагаа хүнд ойлгуулах, мэдрүүлэх арга бол үг, үйлдэл дээрээ эелдэг байгаагаар илэрхийлэгддэг. Сэтгэлдээ эелдэг байвч үг, үйлдэл дээрээ эелдэг бус байгаа нь хамгийн харамсалтай. Учир нь хүнд өөрийнхөө эелдэг сэтгэлийг зөв ойлгуулж чадахгүйд хүрнэ. Сэтгэл нь эелдэг байлаа ч үг, үйлдэл дээрээ эелдэг бус байх нь сэтгэлийн эелдэг байдлаа үг үйлдлээрээ илэрхийлэх аргаа өөртөө сайн дадуулж, хэвшүүлээгүйгээс болдог. Үг, үйлдэл дээрээ цаад хүндээ өөрийгөө буруу ойлгуулах нь зохисгүй ч сэтгэлдээ эелдэг бус байвч үг, үйлдэл дээрээ эелдэг байх тохиолдлоос дээр юм.</p> <p>“Хайр нь дотроо, хал нь гаднаа” гэсэн ардын үг байдаг. Зарим үед сэтгэлдээ эелдэг байлаа ч үг, үйлдэл дээрээ эелдэг бус зэмлэх, жавтий хүртээх зэрэг үйлдэл гардаг. Эцэг эх, сурган хүмүүжүүлж байгаа багш зарим үед хүүхдээ зэмлэх тохиолдол бий. Энэ</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	тохиолдолд тэд сэтгэлдээ эелдэг байх нь маш чухал. Сэтгэлдээ эелдэг бодол төрүүлээд үг, үйлдэл дээрээ хүүхдийн сайн сайхны төлөө нөхцөл байдалдаа тохируулан аргыг нь олж зөв хэлбэрээр хэлж чадвал сайн байдаг.
1.1.3 Эв эеийн үндэс суурь болсон харилцан ойлголцлыг хэвшүүлэх	
Гэр бүл, ах дүүс, төрөл садан, нутаг усныхантайгаа ойлголцож, эвсэг найрсаг амьдра, тэднээс уучлал хүсэх, уучлахыг чухалчлах	Эв эеийг эрхэмлэхэд гэр бүлийнхний харилцан ойлголцол чухал болохыг ухаарах нь зүйтэй. Эхлээд өөрөө эелдэг хандаж, гэр бүлийнхэнтэйгээ эв эеийг эрхэмлэж, бусдад үлгэрлэх учиртай. Ингэвэл гэр бүлийн гишүүн бүр өөрт эелдэг хандана.
Найз нөхөд, анги хамт олонтойгоо ойлголцож, эв эеийг эрхэмлэх	<ul style="list-style-type: none"> • Эв эеийг сахих нь найз нөхөдтэй байхын үндэс болохыг ухаарах • Санаа зовохгүй амгалан тайван, амжилттай суралцахад анги хамт олны ойлголцол чухал болохыг ухаарах • Нэг ангийн найз нөхөд, сургуулийн бүх сурагч бол эрдэм сурах, хүмүүжих нэгэн зорилготойг санаж эвлэн нэгдэх • Найз нөхөд, анги хамт олны ойлголцолд тулгуурлан эелдэг байдлаа илэрхийлэх аргуудыг мэдэж, хэрэгжүүлж, дадах.
1.2. Буян, нүгэл	
1.2.1 Биеэр үйлдэх үйлийг ойлгох ухаарах	
<ul style="list-style-type: none"> • Хүний биеэр үйлдэх буян, нүглийн үйлийг ялган танин мэдэх • Хүний биеэр үйлдэх буяны үйлийг ойлгох ухаарах • Хүний биеэр үйлдэх нүглийн үйлийг ойлгох ухаарах 	<ul style="list-style-type: none"> • Амьд амьтан бүхэн аминдаа хайртай байдгаар зүйрлэн амьтны амь хөнөөхийг тэвчиж сурах • Эд юм бүхэн эзэндээ хэрэгтэй байдгийг санаж, эс өгснийг авах (хулгай хийх, дээрэмдэх, залилан мэхэлж авах, зээлж авснаа үл өгөх, жин хэмжүүр, үнэ өртгийг хуурмаг болгох г.м)-ыг цээрлэл болгож сурах • Олохуйяа бэрх хүний төрлийг авснаа ухаарч, сайн сайхан үйлийг бүтээх төгс боломжоо бүрэн ашиглахад биеэ зөв авч явах нь нэн чухал болохыг ухаарах. <p>Аз жаргалыг бий болгож буй биеэр үйлддэг үйлийг биеэр үйлдэх сайн үйл буюу буяны үйл, зовлонг дагуулдаг биеэр үйлддэг үйлийг биеэр үйлдэх муу үйл буюу нүгэл гэнэ. Ялангуяа, амьтны амийг таслахгүй шүү гэж бодон үйлдэл дээрээ хичээх нь амьтны амийг таслаагүй сайн үйл, хулгай хийхгүй шүү гэж бодон үйлдэл дээрээ хичээх нь хулгай хийхгүй байх сайн үйл, садар самуун, мансууруулах бодис хэрэглэх гэх мэт муу үйлээс биеэ зөв авч явна шүү гэж бодон хичээх нь биеэ зөв авч явах буяны үйл юм. Харин</p>

	амьтны амийг хөнөөе гэсэн сэтгэлээр амийг нь таслах, хүний эд зүйлийг түүнээс салгаж өөрийн болгоё гэсэн сэтгэлээр хулгайлах, буруу явдлаар явах нь биеэр үйлдэж байгаа муу үйл буюу нүгэл болно.
1.2.2 Биеэр үйлдэх буяны үйлийг хэвшүүлэх, нүглийг тэвчих	
Биеийн гурван нүглийн үйлийг тэвчих	Амьтны амийг таслах, хулгай хийх, буруу явдлаар явах гурван муу үйлийг тэвчсэнээр буюу “Эдгээрийг хийхгүй шүү” гэж бодон үйлдэл дээрээ хичээж, улмаар үл хийснээр биеийн гурван сайн үйл бий болдог. Амьтны амийг таслахгүй шүү гэж бодон үйлдэл дээрээ хичээж буй нь амьтны амийг таслаагүй сайн үйл болно.
Биеийн гурван муу үйлийг тэвчснээс бий болдог гурван буяны үйлийг дадуулан хэвшүүлэх	Биеэр үйлдэх буяны үйлийг дадуулан хэвшүүлэх гэдэг нь ийм үйлийг буян, ийм үйлийг нүгэл гэдгийг ялган танин мэдээд, буяны үйлийг хийе гэвэл, буяны үйл хийхийн ач тусыг сэтгэлдээ дахин дахин бодож, сэтгэлдээ сайн үйлийг хийнэ гэж эцэслэн шийдэж, өдөр бүр би үүнийгээ хийж байна уу, үгүй юу гэж хянан, сайн үйлийг өдөр бүр хийж, дадуулж байгааг хэлнэ. Харин нүгэл хийхгүй шүү гэж эцэслэн шийдэж, түүнийгээ өдөр бүр хийхгүй байхыг хичээх нь нүглийг жигшин тэвчих арга юм.
2.БУСДЫГ ХҮНДЭЛЖ, БАЯРЛУУЛЪЯ	
2.1.Багшийг баярлуулах ёс	
2.1.1 Багшийг баярлуулсны ач тусыг ухаарах	
Баярлуулах нь багшийг хүндэтгэж буйн илрэл болохыг ухаарах	Багшийгаа баярлуулна гэдэг бол багшийг хүндэтгэж буйн хамгийн том илрэл мөн. Багшийг хүндэлж, багшийн ачийг ойлгож хүндлэхийн хэрээр багшийн ачийг хариулья, баярлуулъя гэсэн сэтгэл аяндаа төрдөг. Хүндэлнэ гэдэг нь багшийн ачийг санан дээдэлж байгаа юм. Дээдэлж байгаа хүний төлөө өөрийн зүгээс хийх үйлдэл нь баярлуулах гэдгийг сурагчдад ухааруулах нь зүйтэй.
Ном сурч, их эрдэм эзэмших	Багшийн заасан хичээл сурагчид эрдэм болж үлддэг. Сурагч агуу их үйлс бүтээх эрдэм мэдлэг эзэмшдэг.
Багш, сурагч бие, сэтгэл амар амгалан, аз жаргалтай амьдрах	Сурагч эрдэм мэдлэг эзэмшиж, багшийг баярлуулснаар багшийн сэтгэл амгалан байх бөгөөд улмаар бие нь эрүүл, ухаан саруул байж урт насална. Баярлуулахад багшид таатай мэдрэмж төрж байдаг. Багшаа баярлуулснаар сурагч өөрөө сэтгэл амар амгалан байж, бие эрүүл, ухаан саруул байж, урт наслах тэргүүтэй ач тус хэмжээлэшгүй их болно.

2.1.2 Багшийг хэрхэн баярлуулах	
Багштай хүндэтгэлтэй харилцаж баярлуулах	Багшийн хориглосон буруу үйлдлийг тэвчснээр багшийг баярлуулна. Буруу үйлдэл хийхгүй байхыг чин сэтгэлээрээ, үг, үйлдлээрээ өдөр бүр харуулдаг байх. Улмаар өдөр бүр хийж, дадуулахыг сурагчдад ухааруулна.
Багшийн хориглосон буруу үйлдлийг бие, хэл, сэтгэлээрээ тэвчих	Багшийн хориглосон буруу үйлдлийг бие, хэл, сэтгэлээрээ хийхгүй тэвчих хэрэгтэй. Багш болохгүй гэж хэлсэн зүйл үнэхээр болохгүй байдаг нь хожим батлагдаж, үнэн болдог. Тиймээс би багшийн болохгүй гэж хэлснийг хийдгээ зогсоох хэрэгтэй, үүнийг зогсоох нь яах аргагүй л надад тулгарч буй шаардлага болчихсон байна гэж ухаарвал багшийн тэрхүү хориглосныг буюу сэтгэлдээ бодож болохгүй гэснийг бодохгүй, үг, үйлдэлдээ гаргаж болохгүй гэснийг гаргахгүй байхыг хичээх хэрэгтэй болж байгаа юм. Багш биднийг яавал сайн хүн болгох вэ, яавал аз жаргалтай болгох вэ гэж байнга хичээн зүтгэж байдаг, түүнийгээ хэрэгжүүлдэг гол арга зам бол багш бидэнд зөв, буруу, болох, болгохгүйг таниулж зааж, үүнийг битгий хийгээрэй гэж захиx нь юм. Багшийн захисныг үнэхээр энэ үнэн байна, би биелүүлж чадахаар юм байна, үүнийг би хийх нь үнэхээр цаг үеэ олсон байна гэж бодоод тэр дагуу хийх нь багш биднийг сайн хүн болгож, муу муухайгаас аварч, аз жаргалтай болгох гол арга юм. Бид багшийн хориглосон буруу үйлдлийг тэвчих нь багшийн ачаар өөрөө хүмүүжиж төлөвших гол хүчин зүйл мөн.
Багшийн зөв үг, сургаалыг бие, хэл, сэтгэлээрээ биелүүлэх	Багшийн хориглосон буруу үйлдлийг тэвчиж, бусад сургаалыг хэлсэнчлэн биелүүлж багшийг баярлуулна. Багшийг баярлуулах талаар монголын эрдэмтэн мэргэд номондоо багшийг баярлуулахад эд зүйл өргөж баярлуулна; ажил үйлсийг нь хийж, биеийг нь тойглож, хүндэтгэж баярлуулна; айлдсан айлдвар /хэлсэн үг, сургаал/-ыг хэлсэнчлэн биелүүлж баярлуулна гэжээ. Эдгээрээс багшийн айлдсан айлдварыг хэлсэнчлэн биелүүлж баярлуулах нь хамгийн эрхэм чухал гэдгийг сурагчдад ухааруулна. Багшийн хэлсэн зөв үгийг дагана. Хэрэв буруу үг хэлсэн бол дагахгүй байж болно. Цаг үеэ олсон, үнэн, биелүүлж чадах эдгээр гурван нөхцөл бүрдэж байж зөв үг болно. Сурагч зөв үйлдэл хийхийн төлөөх багшийн захиасыг биелүүлдэг, зөвийг хийх сэтгэхүйтэй, бодолтой байх. Зөвийг хийхийг чин сэтгэлээрээ, үг, үйлдлээрээ өдөр бүр харуулдаг байх. Улмаар өдөр бүр хийж, дадуулан хэвшүүлэх нь зүйтэй.
Хэрэв буруу үг хэлж, буруу үйлдэл хийсэн бол сэтгэлээрээ уучилж, хожим тухайн цаг үе, нөхцөл байдалд	Багш болон бусад хэн ч өнөө цагт ёс суртахууны алдаа гэдэг юм уу эсвэл хааяа буруу үг хэлж магадгүй. Буруу үг хэлсэн бол сурагч тэр үгийг сөрж, үгүйсгэж, асуудал болгох биш харин тухайн үед сурагч тэр буруу үгийг дагахгүй байж байгаад тэднийг сэтгэлдээ уучлах хэрэгтэй. Хэрхэн уучлах вэ гэвэл “Багш буруу үг хэлсэн ч надад үзүүлсэн ач нь үүнээс хэд дахин их шүү, буруу сэтгэлийн эрхэнд автаад л санамсаргүй буруу үг хэлчихлээ дээ. Өөрийнхөө

<p>тохируулан асууж лавлан, учирлан ойлгуулахад суралцах</p>	<p>сэтгэлийг бүрэн жолоодож чадсан бол надад ийм үг хэлэхгүй байсан юм” гэж бодон багшийгаа уучлах хэрэгтэй.</p> <p>Хэрэв багш тийм үйлдэл хий гэж шаардахад тэр нь буруу байвал тухайн үед шууд яриаг нь таслаад хэлэхэд зохимжгүй байгаа тохиолдлыг цаг үе нь тохиромжгүй гэнэ. Хожим нь багшийг тайвширсны дараа хэлэх нь тухайн цаг үе, нөхцөл байдалд тохируулж байгаа юм. Хэлэхдээ үүнийг би ийм байдлаар ингэж бодоод байгаа юмаа, үүнийг ингэвэл ийм болохгүй зүйл байна гэж бодоод байгаа юм, миний энэ зөв болов уу, буруу болов уу гэж асууж лавлана.</p> <p>Учирлан ойлгуулах гэдэг нь тухайлбал, багш таагүй үг хэлсэн тохиолдолд багшаа та үргэлж инээвэл, та сайхан үг хэлбэл бидэнд их сайхан байдаг, та ширүүн үг хэлэхэд бид цаанаа л эвгүй байдаг шүү гэж хэлэх нь учирлан ойлгуулах юм. Сурагчдыг ийнхүү ойлгуулахад суралцаарай гэсэн үг юм.</p>
<p>2.2.Нөхөрлөл</p>	
<p>2.2.1 Найз нөхрөө ажиглах</p>	
<p>Муу үйлд уруу татаж буйг буруу хэмээн мэдэх</p>	<p>Нөхрийг буруу үйлдэлд чиглүүлж, зөв үйлдэлд уриалж хандуулж буйгаар жишиж тодорхойлох бөгөөд буруу үйлдэлд татаж буй нөхрийг үргэлж энэ хэвээрээ байна хэмээн үзэж болохгүй. Мөн сайн үйлд чиглүүлж буй нөхрийг үргэлж энэ хэвээр байна хэмээн бодож болохгүй. Найзаа шинжихдээ түүнтэй нөхөрлөхөд намайг сайн үйлд чиглүүлж, өөд нь татаж байна уу эсвэл муу үйлд чиглүүлж байна уу гэж ажигладаг. Хэрэв муу үйлд уруу татаж байгаа бол энэ найзын намайг чиглүүлж байгаа нь буруу байна гэж түүнийг дагахгүй байх хэрэгтэй. Харин үзэн ядаж болохгүй, учир нь хэдий өнөөдөр намайг муу үйлд чиглүүлж, уруу татаж байгаа ч найз маань ирээдүйд энэ хэвээрээ байхгүй, засарч сайжирна, би чадвал өөрөө найздаа уруу татагдахааргүй болж байгаад найзыгаа сайн үйлд чиглүүлж өөрчилнө гэж бодож байх хэрэгтэй.</p>
<p>Сайн үйлд зорин чиглүүлж буйг зөв хэмээн мэдэх</p>	<p>Найзтайгаа нөхөрлөхөд чамайг сайн үйлд чиглүүлж, өөд нь татаж байна гэж мэдвэл найзын маань үйлдэл зөв байна гэж түүнтэй нөхөрлөх хэрэгтэй. Гэхдээ байнга зөв байх мэт бодож болохгүй, хүн өөрчлөгдөх магадлалтай. Хэрэв сайн үйлд чиглүүлж байдаг найз зам зуур, тодорхой хугацааны дараа өөрчлөгдөж, буруу ярьж, буруу үйлдэлд чиглүүлж, муу нөлөө үзүүлээд эхэлбэл, өмнө өөрчлөгдөх магадлалтай гэж эргэцүүлэн бодож байсны үрээр найз маань буруу болж байна шүү гэж дүгнэн түүний муу үйл, алдаа дутагдлыг дагахгүй байх хэрэгтэй.</p>
<p>2.2.2 Найзтай хэрхэн харилцах</p>	
<p>Муу үйлд уруу татаж буй нөхрийг даган дуурайхгүй байх</p>	<p>Муу үйлд татаж буй нөхөртөө үүний үр дагаварт бид бэрхшээл, таагүй зүйл амсана хэмээн ойлгуулж, буруу зүйлээс нь хөндийрүүлж, сайн үйл рүү чиглүүлж байх нь чухал. Найз нөхөд бие биедээ буруу үйлдэл хийх санаа хэлдэггүй, уриалдаггүй,</p>

	хамтарч буруу үйлдэл хийдэггүй байх нь зүйтэй. Найзынхаа алдаа дутагдлыг шударгаар хэлж, засч залруулдаг байх учиртай.
Муу үйлд уруу татаж буй нөхөртэй хэрхэн харилцах	Найзыгаа буруу байна гэж мэдсэн бол бурууг нь дэмжихгүй, түүнд авталгүй, өөрөө буруу үйлдэл хийхээс хол байж байгаад тухайн найзыгаа муу үйлээс холдуулж, өөрөө найзыгаа зөв үйлдэл рүү хандуулахаар хичээх хэрэгтэй.
Сайн үйлээр найз нөхөртөө үлгэрлэх	Сайн үйлд чиглүүлж байгаа найз нөхөртөө тус больё, улмаар муу үйлд уруу татаж байгаа найздаа ч тус больё гэвэл өөрөө сайн үйлээрээ найз нөхөддөө үлгэрлэх хэрэгтэй. Өөрийн үг, үйлдлээрээ тэдэнд үлгэрлэн үзүүлэх хэрэгтэй. Зөв үйлдэлд чиглүүлж буй нөхөртэйгөө зөв үйлдлийг нь улам бүр дэмжиж, зөв харилцаагаа бэхжүүлэх арга замыг хайн олж, түүнийгээ хэрэгжүүлдэг байх. Найз нөхөд бие биедээ үргэлж сайн үйл хийхийг санаачилж, уриалан дууддаг, өөрөө эхэлж хийж хэрэгжүүлдэг, үлгэр дууриал үзүүлдэг байх. Найздаа бэрхшээл, таагүй зүйл тулгарах үед нь зөв аргаар тусалдаг байх. Найз нөхөртөө бие, хэл, сэтгэлээрээ буруу үлгэр дууриал үзүүлдэггүй байх, найз нөхрөө бие, хэл, сэтгэлээрээ үргэлж хүндэтгэдэг байх нь зүйтэй.
Найз нөхдийнхөө тус эрдмийг, өөрийнхөө гэмийг харж сурах	Хүн бусдын сайн талыг буюу эрдмийг өөртөө тусгаж авах хэрэгтэй тул найз нөхдийнхөө эрдмийг нь харах хэрэгтэй. Хүн алдаа дутагдлаа засах хэрэгтэй учраас өөрийн гэмийг харах хэрэгтэй. Найз нөхдийн эрдмийг биш, гэмийг олж харвал зөрчил үүсэж, үл ойлголцол бий болж, найзалж, нөхөрлөж чадахгүй. Хүн өөрийн гэмийг биш эрдмийг хараад байвал өөрөө болж байна гэж омог төрж “оюуны нүд сохорно” гэдэг шиг алдаагаа олж харж чадахгүй болно.
Найз нөхдийнхөө сайн үйлээс суралцах	Найз нөхдийн зөв үйлдлээс суръя гээд, улмаар тийнхүү оролдож үзнэ. Ийнхүү оролдож үзэхэд үнэхээр зөв байвал зөв үйлдлийг өдөр бүр хийж үзнэ. Цаашлаад үнэхээр зөв бөгөөд өөрт ач тустай байвал өдөр бүр тогтмол хийж, хэвшүүлэхэд суралцана.
2.2.3 Найз нөхдөө хүндлэх, баярлуулах, тэдэнд туслах	
Найз нөхдөө үл гомдоохыг сэтгэлдээ эрхэмлэх	Найз нөхдөө гомдоохгүй байхыг сэтгэлдээ эрхэмлэнэ гэдэг бол тэднийг баярлуулж, ойлголцож, сайхан нөхөрлөхийн эх үндэс болно. Сэтгэлдээ гомдоохгүй байхыг эрхэмлэнэ гэдэг нь найзынхаа гэмийг нь харахгүй байх, алдаа дутагдлыг нь сэтгэлдээ уучлахыг хэлнэ. Сэтгэлдээ уучилна гээд үгэн дээрээ “зүгээр, зүгээр” гээд байх биш, энэ үйлдэл чинь буруу байна гэж бодит байдлыг нь буюу шүүмжилсэн үгийг цаг үе, нөхцөл байдлыг нь тааруулан хэлдэг байх. Найз нөхдөө гомдоохгүй байя гэж сэтгэлдээ бодохоос гадна, өөрөө үйлдлээрээ гомдоохгүй байхыг эрхэмлэх хэрэгтэй. Ингэснээр өөрийн зүгээс найздаа аз жаргал, амар амгаланг бий болгохын тулд өгч байгаа бэлэг болно. Найз

	<p>тань ч өөрт чинь амар амгаланг өгч, гомдоохгүй гэсэн хүслийг сэтгэлдээ бий болгоно. Хэрэв найзыгаа гомдоохгүйг өөрөө сэтгэлдээ эрхэмлэхгүй бол найзаас өөрийг тань эрхэмлэх байдал тийм ч амар хялбар ирэхгүй. Найзыгаа гомдоохгүй байя гэж бодохын хэрээр найзууд өөр хоорондоо амар хялбар ойлголцоно.</p>
<p>Найз нөхдийнхөө үгийг сонсож, хүлээцтэй хандаж сурах</p>	<p>Найзыгаа хүндэлж, баярлуулъя гэж бодохын хэрээр их дотно нөхөрлөл бий болдог. Энэ нь хэрхэн бий болдог вэ гэвэл сэтгэлдээ бодохоос гадна үг, үйлдэл дээрээ анхаарч хэрэгжүүлэх хэрэгтэй. Үүний нэг хэлбэр бол найзыгаа ярьж байхад анхааралтай сонсох хэрэгтэй. Найзын сэтгэл нь тавгүй үед эсвэл зовлон бэрхшээлээ ярихад нь түүнийг сайтар сонсвол сэтгэл нь онгойх, ярих үед өөрийнх нь бодож байсан бодол нь эмх цэгцтэй болж, магадгүй бэрхшээлийг даван туулах гарцаа олох ач тустай. Нөгөөтэйгүүр үгийг нь сонсох нь найзыгаа хүндэтгэж байгаа нэгэн хэлбэр юм.</p> <p>Хүлээцтэй хандах гэдэг нь үг ярихад нь хүлээцтэй хандахаас гадна найзыгаа зарим үед өөрт тань гомдож, зарим үед уурын эрхэнд автан эвгүй дүр байдал гаргасан ч түүнийг шууд сөрөн уурлаж, уцаарлахгүйгээр “Найз минь нэг удаа муу сэтгэлд автаад ийм байдал гаргалаа шүү” гэж бодон хүлээцтэй, тайван хандаж чадвал өөр хоорондоо ойлголцох үндэс бүрдэж, нөхөрлөл баттай болно.</p>
<p>Найз нөхөддөө чин сэтгэлээсээ халуун дотно хандах</p>	<p>Найз нөхөддөө хэлбэр төдий, ашиг хонжоо харсан сэтгэлээр биш “Найз минь өөрөө муу үйлээс ангид байж, амар амгалантай, сайн сайхан амьдраасай” гэж бодож, чин сэтгэлээсээ дотно хандах учиртай. Халуун дотно гэдэгт үг яриа нь байнга эелдэг найрсаг байхын зэрэгцээ муу үйлээс болгоомжлуулах, урьдчилан сэргийлэх зорилгоор хориглох үг хэлэх тохиолдол ч багтана.</p>
<p>3.УЛАМЖЛАЛТ ЁС ЗАНШЛААСАА СУРАЛЦЪЯ</p>	
<p>3.1.Монголчуудын идээ ундааг зүй зохистой хэрэглэх ёс</p>	
<p>3.1.2. Зөв хооллох зан үйлийг хэрэгжүүлэх</p>	
<p>Хоол унд идэж уухын өмнө, дунд, төгсгөл үед сэтгэлдээ бодох зан үйлээс суралцах</p>	<p>Хоол идэхийн өмнө би аав ээж, ах эгч, өвөг эмэг тэдгээрийн ач тусаар өнөөдөр хоол идэх боломж бүрдлээ. Энэ бол тэдний маань ач шүү гэж ачийг нь сайтар бодно. Мөн энэ хоолыг идэж биеэ эрүүл саруул байлгая, ингэснээр хичээлдээ сайн сурч, амьдралдаа сайн сайхан үйл хийж бусдыг баярлуулъя, үүний тулд би хоол иднэ гэж бодно.</p> <p>Хоол идэж байх үедээ амт нь ийм тийм байна гэж голж болохгүй, их, бага байна гэж чамлаж болохгүй. Тэгвэл надад муу, амны хишиг барагдана гэж бодно. Мөн хоолоор шим тэжээл авдаг миний биед буй жижиг амьтдад би хоолоор өглөг өгч байна гээд дараа нь тэдгээрийг би зовлон бүгдээс хагацуулж өгье гэж бодно. Мөн амттай, шимтэй хоол идэж буй үедээ сайхан амттай, гоё хоол идлээ шүү гэж хөөрч онгирч болдоггүй.</p>

	Хоолоо идсэний дараа хоол хийж өгсөн, хоол өгсөн хүн бүхэнд их баярлалаа. Тэдний бие нь эрүүл, ажил үйлс нь бүтэмжтэй сайн байх болтугай гэж бодно. Мөн амттай, шимтэй хоол идсний дараа сайхан амттай, гоё хоол идлээ шүү гэж хөөрч онгирч болдоггүй.
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

ДӨРӨВДҮГЭЭР АНГИ

1.ӨӨРИЙГӨӨ ТАНЬЖ, ХӨГЖҮҮЛЬЕ	
1.1.Зөв шийдвэр	
1.1.1 Асуудлыг зөв таних	
Асуудал юунаас үүсдгийг эргэцүүлэн бодох	Аливаа асуудал тулгарах үед энэ асуудал юунаас үүдэж бий болж байна, энэ миний алдаа, буруу бодлоос болов уу, ганц надаас хамаарахгүй бусад хүний алдаанаас болов уу, бусад хүн санаатайгаар биш, өөрийн биеэ барьж чадахгүйн гэмээс гарав уу гэх мэт асуудал үүссэн байж болох олон нөхцөлийг эргэцүүлэн бодно.
Асуудлаас үүдэх сайн, муу үр дагавруудыг харьцуулан тунгаах	Сайн үр дагавруудын аль нь хамгийн илүү сайн бэ, муу үр дагавруудын аль нь хамгийн илүү муу вэ гэдгийг сайтар харьцуулан тунгаана. Дараа нь муугийн дотроос хамгийн бага муу үр дагавартай, сайны дотроос хамгийн их сайн үр дагавартайгаар нь эрэмбэлнэ.
1.1.2 Зөв, оновчтой шийдвэр хэрхэн гаргах	
Зөв, оновчтой шийдвэр гаргахыг эрмэлзэх	Бусдад тустай, алс хэтдээ тустай, даруй яаралтай, чухлыг нь сонговол үүнийг зөв шийдвэр гэнэ. Бусдад тустай гэдгийн цаана өөрт тустай нь заавал давхар агуулагддаг гэдгийг сурагчдад сайтар тайлбарлан ухааруулах нь зүйтэй. Мөн энэ цагт болон алс ирээдүйд тустай шийдвэрийг хэлнэ. Зөв шийдвэр гаргахын тулд багш, эцэг эх, асран хамгаалагч, худал хэлдэггүй, тоглоом наргиан хийдэггүй, итгэлтэй ахмад хүнээс асууж, ингэвэл зөв, тэгвэл буруу гэдгийг ялган мэдэж, үүнд үндэслэн зөв шийдвэр гаргахыг хичээнэ.
Багш, эцэг эх, асран хамгаалагч, ахмад хүнтэй хамтран зөв, оновчтой шийдвэр гаргах	Ингэж шийдвэл ийм муу үр дүн гарна, яагаад ийм муу үр дүн гарч байна гэдгийг шийдлийн хувилбар бүрээр харьцуулж сайтар бодно. Ингэж бодохын тулд шийдэх гэж буй асуудлын талаар тодорхой ойлголттой байх хэрэгтэй. Үүнийг багш, эцэг эх, ахмад хүнээс асууж, үгийг нь сайтар сонсч, зөвлөлдөж, ярилцаж хамтын зөв шийдвэр гаргана.
Багш, эцэг эх, асран хамгаалагч, ахмад хүний зөвлөгөөг тусган	Хамтран шийдвэр гаргах гэдэг нь сурагч өөрөө бие даан зөв шийдвэр гаргаж чадахгүй учраас багш, эцэг эх, асран хамгаалагч, ахмад хүний зөвлөгөөг тусган авч, эдгээр хүмүүстэй хамтран шийдвэр гаргаж сурах үйл явц юм. Та сонсож бай, би ингэж шийдлээ гэх биш ер нь яавал дээр вэ, та нэг шийдвэр хэлээч би

<p>авч, түүний хяналт дор бие даан шийдвэр гаргах</p>	<p>сонсьё хэмээн зөвлөлдөн гаргаж байгаа шийдвэрийг хамтран шийдвэр гаргах гэнэ.</p> <p>Эцэг эх, багшаа надад нэг ийм асуудал тулгарлаа, миний шийдвэрийн талаар та эхлээд сонсоно уу гээд тэдэнд “Би ингэж бодоод, ийм шийдвэр гаргаж байгаа юм, энэ шийдвэр оновчтой болов уу, та юу гэж бодож байна” гэж асуун зөвлөлдөж, шийдвэр гаргахыг тэдний хяналтан дор шийдвэр гаргах гэнэ.</p>
<p>Бие даан шийдвэр гаргаж, хэрэгжүүлэхээсээ өмнө тэднээс зөвлөгөө авах, тэднээр хянуулах</p>	<p>Та сонсож бай даа, би нэг ийм шийдвэр гаргалаа гэх биш, өөрөө бодож шийдвэр гаргачихаад, түүнийгээ хэрэгжүүлэхийн өмнө би нэг ийм шийдвэр гаргачихсан юм, гэхдээ хэрэгжүүлж эхлээгүй, энэ шийдвэр оновчтой болов уу гэж асуух хэрэгтэй. Энэ нь тэднээс зөвлөгөө аван, хянуулж байж шийдвэр гаргаж байна гэсэн үг. Гаргасан шийдвэрээ хянуулах: тодорхой хугацааны дараагаар өөрийн асран хамгаалагч, эцэг эх, хэн байвч ер нь асуудлыг бие дааж өөрөө шийдэхэд болохоор болжээ гэж зөвшөөрөл өгч, итгэл хүлээлгэсэн цагаас өөрөө бие даан шийдвэр гаргадаг, гаргасан шийдвэрээ зөв үү гэж асуухгүйгээр хэрэгжүүлэх боломжтой болно. Энэ нь өөрөө биеэ даан зөв шийдвэр гаргаж сурах арга юм.</p>
<p>1.1.3 Гаргасан шийдвэрээс суралцах</p>	
<p>Өөрийн болон бусдын шийдвэр гаргасан үйл явцыг ажиглаж, алдаанаас нь суралцах</p>	<p>Хүн амьдралынхаа туршид бүх асуудлыг хүнээр заалгаж, шийдвэрлүүлж барахгүй. Мөн байнга алдаж буруудчихаад, засаж залруулж дуусахгүй учраас өөрийн ачтай хүмүүстэйгээ зөвлөлдөн хамт шийдвэр гаргаж байсныг, мөн адил асуудлаар бусад хүмүүс хэрхэн шийдвэр гаргасныг, бусад хүн бидний ярилцаагүй, миний бодож байгаагүй асуудлыг хэрхэн шийдсэн байна гэдгийг ямагт ажиглах хэрэгтэй. Ийнхүү өөрийн бодоогүй, шийдвэр гаргаж байгаагүй асуудлыг хүмүүс ингэж шийдэж алдсан байна шүү гэж бусдын алдаанаас суралцаж, өөрөө шийдвэр гаргахдаа тусгаж авах хэрэгтэй.</p>
<p>Өөрийн алдааг хүлээн зөвшөөрч, бусдыг буруутгаж, зэмлэдэггүй байх</p>	<p>Хүн шийдвэр гаргахын өмнө эсвэл дараа нь ийм алдаа байна гэхэд “Үгүй, миний энэ буруу биш, зөв” гэж өөрийнхөөрөө зүтгэж шийдвэл буруу шийдвэр гаргадаг. Тэр хүнтэй уулз, түүнээс ийм тусламж ав, түүнтэй зөвлөөрэй, хамтарч шийдээрэй гэж өөрийн багш, эцэг эх, ахмад настан, асран хамгаалагч нар зөвлөхөд “Үгүй, тэр чинь тийм хүн” гэж цаад хүнийг буруутгаж, тэр хүний бурууг хэтрүүлж харах эсвэл тэрхүү буруу нь өөрийн шийдэх асуудалд хамааралгүй тохиолдолд цаад хүнийг буруутган зэмлэж, тухайн хүний өмнөөс бие даан шийдвэр гаргах нь буруу шийдвэр болдог.</p>
<p>Өөрийн өмнө гаргасан ижил алдааг дахин давтахгүй байх</p>	<p>Хүн амьдралд алдаа гаргаад, нэг алдчихсан бол “Түүнийг би юу гэж хийв дээ, ахиж би ийм алдаа хийхгүй шүү, ямар тохиолдолд би ийм алдаа гаргаад байгаа билээ, ямар нөхцөл үүсэхээр ийм алдаа гардаг билээ” гэж дахин дахин эргэцүүлэн ажиглаж, алдаагаа дахин гаргахгүй байхын төлөө өөрийгөө чиглүүлж, хянах</p>

	хэрэгтэй. Өмнө гаргасан алдаагаа давтаад байвал хүн амар хялбар засардаггүй.
Алдаагаа засаж залруулахын төлөө ухарч няцахгүй, тууштай хичээх	Энэ буруу шүү, би алдаагаа засна шүү гэж бодсон бол уг бодлоо өдөр бүр байнга, тууштай бодохоос гадна үйлдэл дээрээ би ийм үйлдэл хийхгүй шүү гэж өөрийгөө зөв тийш нь удирдаж залах хэрэгтэй. Өдөрт ямар нөхцөлд, хэдэн удаа бодох ёстой түүнийгээ ёсчлон тэрхүү тоо хэмжээгээр нь бодох ёстой байтал нэг удаа бодоод дахиад бодохгүй орхих нь тууштай байдлаа алдаж байгаа учраас тухайн алдаагаа засаж чадахгүй. Тийм учраас ухарч няцахгүй бай гэдэг нь бүх хүн алдаа, гэмтэй түүнийгээ засахын төлөө цуцахгүй хичээж чадсан хүн л алдаа дутагдлаасаа ангижирсан байдаг, тиймээс би ч гэсэн алдаанаасаа ийнхүү ангижрах боломжоосоо ухарч няцахгүй байх ёстой гэж бодон өдөр бүр бодох ёстой бодлоо төдий удаа бодно, тухайн үйлдлээ өдөр бүр төчнөөн удаа хийнэ гэж өөртөө хатуу шаардлага тавьж чиглүүлж байхыг хэлнэ.
1.2. Буян, нүгэл	
1.2.1 Сэтгэлээр үйлдэх үйлийг ойлгох ухаарах	
<ul style="list-style-type: none"> • Сэтгэлээр үйлдэх буян, нүглийн үйлийг ялгаж танин мэдэх • Сэтгэлээр үйлдэх буяны үйлийг ойлгох ухаарах • Сэтгэлээр үйлдэх нүглийг ойлгох ухаарах 	Аз жаргалыг бий болгодог үйлийг бодож байгаа нь сэтгэлээр үйлдэж байгаа сайн үйл, зовлонг бий болгох, зовлонг дагуулах үйлийг бодож байгааг сэтгэлээр үйлдэх муу үйл гэнэ. Энэрэх, асрах сэтгэлтэй байх гэдэг нь аливаа амьтан зовлон, бэрхшээлээсээ хагацаасай, амар амгалан сайн сайхан тэдгээр амьтанд бий болоосой гэсэн сэтгэлийг хэлнэ. Өөрт хэрэгтэй аливаа эд зүйлийг хүсэх, бодох бол шунал биш, харин өөрийн бодит байдлаас хэтрүүлж, хүсвэл шунал болж хувирдаг. “Бодит байдал, хэрэгцээнээсээ хэтрүүлэн шунах, хомхолзох сэтгэл төрүүлэхгүй юм шүү, түүнд автахгүй юм шүү” гэсэн сэтгэлийн үүднээс “Болж байна, энэ болно” гэсэн болин мэдлийг өөртөө төрүүлж байгаа нь шунах хомхолзох сэтгэлгүй байх, сэтгэлээр үйлддэг сайн үйл юм. Зөв үзэлтэй байх гэдэг нь эцэг эх, өөрийн ачтай хүмүүстээ тусалъя гэж бодож байгаа нь зөв шүү. Би ингэж тусалснаар сайн үр дүн гарна. Хүн энэ үе болон алс хэтдээ зөв үйлдэл хийж явбал түүнээс гарах сайн сайхан зүйлийг энэ үе болон алс хэтдээ эдлэх юм шүү. Харин эцэг эх, ачтай хүмүүстээ муугаар хандаж, муу үйл хийх юм бол түүнээс зовлон бий болдог, тэр гарцаагүй үнэн шүү, тэр муу үйлээс гарах зовлонг энэ үе болон ирээдүйд амсаж мэднэ шүү гэж бодож байхыг хэлнэ.
1.2.2 Сэтгэлээр үйлдэх буяны үйлийг хэвшүүлэх, нүглийг тэвчих	
Сэтгэлийн гурван нүглийг үйлийг тэвчих	Сэтгэлийн зовлонг дагуулах үйлийг хорлох сэтгэлтэй байх, шуналын сэтгэлтэй байх, буруу үзэлтэй байх гэж гурав ангилна. Буруу үзэлтэй байх гэдэг нь би эцэг эх, багш, ачтай хүмүүстээ тус боллоо гээд надад ямар тустай юм, сайн үйл хийлээ гээд би л хохирно, надад болон цаад хүнд тустай үйл хийлээ гээд түүнээс гарах үр дагавар гэж юу байдаг юм, өнөөдөр би сайн үйл хийлээ

	<p>гээд түүний үр дагаврыг эцэст нь амсана гэж юу байдаг юм, би өнөөдөр муу үйл хийлээ гээд юу л болов гэж, яах ч үгүй, түүнээс зовлон гарахгүй гэсэн бодолтой байх юм бол буруу үзэлтэй байна гэдэг. Сэтгэлийн гурван муу нүглийг тэвчих: сэтгэлдээ ийм муу үйл бодохгүй шүү гэж бодож эхэлж байгаа нь түүнийг тэвчих үйлдэл эхэлж байгаа юм. Гэвч тийм амар биш нэг мэдэхэд л “бодохгүй шүү” гэсэн үйлээ бодчихсон байдаг. Тиймээс сэтгэлийн гурван муу үйлийг бодохгүй юм шүү гэж бодоод нэг удаа бодчихвол дараа нь түүнийгээ наманчилж боддог. Би буруу үйлдэл хийхгүй шүү гэж бодно, хэрэв хийсэн бол юу гэж хийв дээ гэж гэмшин, ахиад огт хийхгүй шүү гэж наманчилахыг өдөрт гурван удаа түүнээс ч олон удаа хийгээд байвал сэтгэлийн гурван нүглийг тэвчих нөхцөл бүрдэнэ. Сэтгэлийн гурван нүглийг тэвчих юм бол түүнээс бий болдог гурван буяны үйлийг хурааж байгаа гэсэн үг юм. Сэтгэлийн гурван нүглийг хийхгүй шүү, тийм бодолд автахгүй, бодохгүй шүү гэж бодоод өөртөө зөв бодлуудыг төрүүлэх хэрэгтэй. Хорлоё гэсэн сэтгэл төрөөд байвал тэр хүн зовлонгоосоо хагацаасай гэж энэрэх сэтгэл, сайн сайхан амар амгалан өөрт нь бий болоосой гэж асрах сэтгэлийг төрүүлэх юм бол хорлох сэтгэлийг тэвчсэн сэтгэл буюу энэрлийн сэтгэл төрдөг. Ингэснээр сэтгэлээр үйлддэг гурван буяны үйлийн эхнийхийг хийж байгаа гэсэн үг. Шунах хомхолзох сэтгэлийн эсрэг “Би чинь шунаж болохгүй шүү, бодит байдал, хэрэгцээнээс хэтэрч шунавал өөрт зовлон болж, түүнээс үүдээд сэтгэл тавгүй болох, хэрүүл тэмцэлээс эхлэн олон муу үр дагавар гардаг, тиймээс одоо байгаа эд зүйл надад хангалттай, болж байна” гэж “болин мэдэл” бүхий сэтгэлээр хандвал шуналын сэтгэлийг тэвчсэнээс бий болж байгаа хоёр дахь сайн үйл болно. Харин ийм буруу үзэлтэй байж болохгүй шүү, хүн эцэг эхдээ тусалбал сайн үр дүн гаралгүй яах вэ, муугаар хандвал муу үр дагавар гаралгүй яах вэ, тэр зовлонг би тэр даруйд эдлээд өнгөрчихгүй хожим бас эдэлж мэднэ гэсэн бодлыг төрүүлж байвал буруу үзлийг тэвчсэнээс гарч буй буяныг хийж, хурааж байгаа болно.</p>
2.БУСДЫГ ХҮНДЭЛЖ, БАЯРЛУУЛЪЯ	
2.1.Ахмадыг баярлуулъя	
2.1.1 Эцэг эх, асран хамгаалагч, төрөл садан, нутаг усныхан, өөрөөс ахмад хүнийг баярлуулсны ач тусыг танин мэдэх	
<p>Баярлуулах нь тэднийг хүндэтгэж буйн илрэл болохыг мэдэх</p>	<p>Өөрт ачтай хүнээ баярлуулахын төлөө сайн үйл хэрхэн хийх вэ, яавал муу үйл хийхгүй байж, баярлуулах вэ гэж бодож хичээж байгаа ч хэзээ бодитой баярлуулдаг вэ гэвэл тэдэнд зөвхөн хүндэтгэлтэй хандаж байж л баярлуулдаг байна. Хүндэтгэл байхгүйгээр баярлуулна гэдэг хэцүү. Хүндэтгэхгүйгээр хэчнээн эд зүйл бэлэглэх, магтан сайшаахад тэд үнэн сэтгэлээсээ баярладаггүй. Хүндэтгэж байж цаад хүндээ бэлэг өгөх, туслах, тэдний зөв үг, сургаалыг биелүүлэхэд тэд их баяр баясгаланг мэдэрдэг. Баярлуулъя гэж байгаа хүнээ баярлуулбал ямар ач тустай вэ гэвэл цаагуураа тэднийг хүндэтгэж байгаагийн илрэл болно.</p>

Хүмүүжилтэй болох	Сурагч тэдний ачийг санаж, хүндэтгэн харилцаж, зөв хүмүүжвэл тэднийг баярлуулах нэгэн хэлбэр юм. Эцэг эх, ахмад хүнийг баярлуулснаар өөрт болон тэдэнд амар амгаланг өгч, гэр бүлдээ найрсаг уур амьсгал бүрдүүлнэ. Хүмүүжилтэй болох: өөрийн ачтай хүмүүсээ баярлуулсныүр дүн, ач тус бол хүмүүжилтэй болох юм. Эд зүйл өгч баярлуулах, ажилд нь туслах гээд олон янзаар баярлуулж болдог ч хэлсэн зөв үг, сургаалыг хэрэгжүүлж, зөв хүмүүжилтэй болох нь тэднийг баярлуулах хамгийн дээд хэлбэр юм. Тэднийг зөвхөн баярлуулахын төлөө хичээж байгаа мэт болов ч муу үйл хийхгүй, сайн үйл хийж баярлуулах нь өөрөө цаагуураа зөв хүмүүжилтэй болж байгааг давхар илэрхийлнэ.
Тэд, сурагч аль аль нь бие, сэтгэл амар амгалан, аз жаргалтай амьдрах	Эцэг эх хүүхдээ зөв, аз жаргалтай амьдруулахыг хүсдэг бөгөөд, тэдгээрийг суурилж, эцэг эхийн сэтгэл амар амгалан болно. Мөн тэдний бие нь эрүүл, ухаан нь саруул байж урт насална. Тэд эрүүл, саруул, аз жаргалтай байснаар сурагч өөрөө бие эрүүл, ухаан саруул байж, урт наслахаас эхлэн ач тус хэмжээлэшгүй юм.
2.1.2 Тэднийг хэрхэн баярлуулах	
Өөрийн чадах хэрээр тусалж баярлуулах	Эцэг эх, ахмад хүний гэмийг нь харалгүй ачийг нь санан алдаа дутагдлыг нь уучилж, гэрийн ажил хөдөлмөрт сайн тусалж хүндэтгэнэ. Хүүхэд намайг буруугүй байхад эцэг эх, ахмад хүн зэмлээд байна, санаснаар минь байлгахгүй байна гэдэг. Буруугүй байхад эцэг эх зэмлэж буй үед намайг буруутгаж байна гэж бодсон ч тэр даруй өмнөөс нь уурлаж уцаарлахгүй, харин одоо болтол үзүүлсэн ачийг нь сайтар бодож, тэднийг уучилж чаддаг байх учиртай.
Хүмүүжиж баярлуулах	Баярлуулахын дээд бол тэдний хэлсэн сургаал, зөв үгийг нь хэлсэнчлэн хэрэгжүүлэх юм. Ийнхүү баярлуулахын төлөө хичээж, улмаар баярлуулбал өөрөө зөв хүмүүжиж байгаа юм. Хүмүүжиж байгааг өөрт ачтай хүмүүс хараад өөрийн эрхгүй баярлаж байдаг. Тэгэхээр хүмүүжиж баярлуулах гэдэг бол хэлсэн зөв үг, сургаалыг хэлснийх нь дагуу хэрэгжүүлж, улмаар өөрөө хүмүүжих юм.
Тэдний хориглосон үйлдлийг бие, хэл, сэтгэлээрээ тэвчиж баярлуулах	Эцэг эхийн хориглосон буруу үйлдлийг хийхгүй байж баярлуулна. Буруу үйлдэл хийхгүй байгаагаа чин сэтгэлээрээ, үг, үйлдлээрээ өдөр бүр харуулдаг байх. Улмаар өдөр бүр хийж, дадуулах нь зүйтэй. Эцэг эхийн үг, сургаал нь миний л сайн сайхны төлөө шүү гэдгийг сайтар ойлгож улмаар бие, хэл, сэтгэлээр хийх үйлээ сайтар шинжилж, бурууг нь хийхгүй байх учиртай.
Тэдэнтэй хүндэтгэлтэй боловсон	Үг ярихдаа, үйлдэл хийхдээ ачийг нь санан санан зөөлөн хүндэтгэлтэй үг хэлэх, үйлдэл гаргахдаа бөхийн хүндэтгэсэн биеийн үйлдлийг өөртөө бий болгон хэвшүүлж, гэр бүл, ойр дотно

харилцаж баярлуулах	хүмүүсийнхээ хажууд хичээгээд байвал ямар сайхан хэл яриатай хүүхэд вэ, миний хүү, миний дүү ийм сайхан үг яриатай болчихсон байна, үйлдэл нь хүндэтгэлтэй болсон байна гэж баярладаг. Аливаа зүйл өгөхдөө бөхийж өгдөг, хажуугаар нь гарахдаа хүндэтгэлтэй тойроод гардаг, хамт явахдаа хүлээгээд өөрийг нь түрүүлж оруулдаг гэх мэт үйлдлүүдийг үзүүлээд байх юм бол өөрийн эрхгүй цаад хүмүүс баярладаг.
Сургаалыг нь бие, хэл, сэтгэлээрээ биелүүлж, баярлуулах	Тэдний сургамжийг хэлсэнчлэн биелүүлж, баярлуулна. Тэдний зөв үгийг дагана. Хэрэв буруу үг хэлсэн бол дагахгүй байж болно. Цаг үеэ олсон, үнэн, биелүүлж чадах эдгээр гурван нөхцөл бүрдэж байж зөв үг болно. Зөв зүйл хийхийн төлөөх захиасыг нь биелүүлдэг, зөвийг хийх сэтгэхүйтэй, бодолтой байх. Зөвийг хийхийг чин сэтгэлээрээ, үг, үйлдлээрээ өдөр бүр харуулдаг байх, улмаар өдөр бүр хийж, дадуулан хэвшүүлэх нь зүйтэй. Эцэг эхийг асарч тойлох, эцэг эхдээ өргөл хүндэтгэл үзүүлж баярлуулна. Эдгээрээс хамгийн эрхэм дээд нь зөв хүмүүжиж, зөв амьдарч баярлуулах юм. Бид тэднийг баярлуулахын хэрээр эцэг эхийн бидэнд зориулж бэлтгэсэн орон байр, эд зүйлийг бид эдэлж хэрэглэж чаддаг. Эсрэгээр тэднийг гомдоож, тэдний ачийг санаж чадахгүй бол тэдний бидэнд бэлтгэж өгсөн, үлдээсэн эд зүйлийг бид эдэлж чадахгүй болдог, янз бүрийн байдлаар биднийх биш болдог. Мөн үлдээсэн сайн сайхан эд зүйл байвч бид түүнээс аз жаргал мэдрэхгүй болдог.
2.2.Уучлал	
2.2.1 Бусдаас уучлал хүсэх, бусдыг уучлах учир шалтгааныг ойлгох ухаарах	
Бусдаас уучлал хүссэнээр тэдний сэтгэл амар амгалан болохыг ухаарах	Бусдаас уучлалт хүсч харилцан ойлголцсоноор аль алины бие, сэтгэл амгалан болохоор үл барам мөн өөрийн сэтгэлийг манасан хянамж хөгжих юм. Хэн нэгэнтэй таагүй байдал үүсгэсэн тохиолдолд цаад хүн намайг уучлаарай гэхэд хүлээж авах хэрэгтэй. За за би уучиллаа гэж бодох юм бол уг бодлоос өмнө үүссэн уур хилэн, үзэн ядалт арилж, сэтгэл тайтгарч тайван болох ач тустай.
2.2.2 Бусдаас хэрхэн уучлал хүсэх, уучлах	
Өөрийн гэмийг ухаарч бусдаас уучлал хүсэх	Өнөөдөр би зэмлүүлэх хүнтэй байгаа нь азтай юм шүү гэж бодож бусдыг уучлах юм. Би ийм буруутай шүү гэж өөрийн гэмийг мэдэх юм бол бусдаас уучлаарай, би ийм буруутай байсан байна, миний бодол одоо зөв болсон, буруу байснаа ухаарсан гэж уучлал хүснэ. Уучлаарай гэсэн үг хэлбэр төдий хэлэхээс илүү сэтгэлдээ энэ миний буруу байсан, би алдаагаа ингэж олж харсан гэж бодоод түүнийгээ үгээрээ илэрхийлж, сэтгэлээрээ гэмээ ухаарч уучлал хүсэх юм.
Бусдыг хүндэтгэн уучлах	Өөрийг буруугүй байхад бусад хүн зэмлээд байна, санаснаар минь байлгахгүй байна гэдэг. Буруугүй байхад зэмлэвэл тэр даруй өмнөөс нь уурлаж уцаарлахгүй, тэднийг уучилж чаддаг байх

	<p>хэрэгтэй. Тэднийг уучлах шалтгаан маш их. Тэдний үгийг нь бүрэн сонвол тэд хэлэх үгээ хэлж сэтгэл нь тайвширна. Бид үгийг нь сайтар бүрэн сонсож, эргэцүүлэн бодож биелүүлэх нь чухал. Энэ бол тэднийг хүндэтгэн уучлах нэг хэлбэр.</p> <p>Хүн өөрөөс уучлал хүсээд ирвэл зүгээр ээ дахиад өөрөө битгий ингээрэй гэж хэлээд түүнээс үүдсэн таагүй мэдрэмжийг бүгдийг хаяж, дахин дахин бодохгүй байх нь бусдыг хүндэтгэн уучилж байгаа юм.</p>
<p>Бусдаас уучлал хүсэх, уучлахаа үг, үйлдэл, сэтгэлээрээ зөв илэрхийлэх</p>	<p>Бусдыг уучлах нь сул доройн шинж биш гэдгийг ухаарах учиртай. Уучлал хүсэх үед хувцсаа засан тэгшилж, нүүр царай, нүдний харц тэргүүтнээ төв болгон чин сэтгэлээсээ хандах ёсонд суралцах учиртай. Хүн уучлал хүсэхдээ үг төдий биш, сэтгэлдээ “Үнэндээ миний буруу байсан шүү” гэж бодоод хэлбэл цаад хүнд уучилъя гэсэн бодол хүчтэй төрдөг. Сэтгэлдээ ийнхүү бодохгүй байсан ч үйлдэл дээрээ уучлаарай гэж хэлэх нь зүйтэй. Ийнхүү хэлэхэд сэтгэлд хэцүү байсан ч үгэн дээрээ ч болтугай уучлаарай гэж хэлэх нь төгс уучлал болохгүй ч үүнийг хүүхэд хэвшил болгох хэрэгтэй. Тухайлбал, үйлдэл бүрийн өмнө уучлаарай гэх нь буулт хийж байгаа гэсэн үг биш. Тухайн шийдвэрийг тулгасан байдлыг хүлээн авч байгаа гэсэн үг биш харин өөрийн хийсэн алдаа гэмийнхээ төлөө уучлалт хүсэж байгаа юм. Жишээ нь: хүн надад чи тэр зүйлээ өг өгөхгүй бол ... гэж маргалдсан үед за за би өгье гэсэн үг бас биш юм. Түүнийг өгч болохгүй байсныг хэлэлгүй муудалцсан нь миний буруу байсан юм, үүнийг уучлаарай гэж хэлэх хэрэгтэй.</p> <p>Бусдаас уучлал хүсэхдээ үг, үйлдэл, сэтгэлээрээ зөв илэрхийлэх хэрэгтэй. Сэтгэлдээ үнэхээр уучлаарай гэж бодсон бол түүнийгээ би ингэж буруудсан, энэ бол миний буруу гэж энэхүү шийдвэрээ ялгаж, салгаж хэлэх хэрэгтэй. Уучлаарай гэж хэлэхдээ өөрөө буруутай байсан гэх талаас нь хэлбэл зөв болно.</p> <p>Хүн өөрөөс уучлал хүсвэл өөрөө ч ийм буруутай байлаа, би ч ийм буруутай байлаа дахиад хоёулаа ингэхгүй, сайхан эв зүйгээ олж явъя гэж сэтгэлдээ бодоод, үгэн дээрээ мөн адил хэлж байгаа нь зөв илэрхийлэл болно. Харин чиний буруу байсан, миний зөв байсан гэж эхэлбэл уучлал болж чаддаггүй.</p>
<p>Уучлалыг цаг тухайд нь илэрхийлэх</p>	<p>Ганц нэг тохиолдолд тухайн үед уучлал илэрхийлэх боломжгүй байж болно. Тэгвэл уучлал хүсэх цаг үеэ хүлээнэ. Гэвч тэр даруй цаг тухайд нь уучлалыг илэрхийлбэл түүнээс гарах уур хилэн, хорсол бага болно. Тиймээс тэр даруйд нь зөв илэрхийлэх нь илүү оновчтой байдаг.</p>

ТАВДУГААР АНГИ

1.ӨӨРИЙГӨӨ ТАНЬЖ, ХӨГЖҮҮЛЬЕ	
1.1.Бэрхшээл	
1.1.1 Бэрхшээлийг сэтгэлээр даван туулах	
<p>Сэтгэлийн хүч тэнхээгээр аливаа бэрхшээлийг даван туулдгийг ухаарах</p>	<p>Хүний амьдралд бэрхшээл их тулгардаг. Зарим бэрхшээлийг хүн биеэрээ даван туулах боломжгүй байдаг. Харин сэтгэлээр даван туулж барахааргүй бэрхшээл байдаггүй. Яагаад гэвэл хүний сэтгэлийн хүч хязгааргүй. Сэтгэлийн хүч хязгаар байдаггүй, харин биеийн хүчинд хязгаар байдаг. Тиймээс хүн сэтгэлийн хүчийг ашиглаж чадвал сэтгэлийн хүч, тэнхээгээр аливаа бэрхшээлийг даван туулж чадна.</p>
<p>Бэрхшээлд сэтгэл гунихгүй, цөхрөхгүй, сэтгэлээ залж, чаддаг байх</p>	<p>Сэтгэлийн мөн чанар бол ямар ч зүйлийг даван туулах чадвартай. Гэтэл бид түүнийг маш чадваргүй болгож залж байгаа юм. Сэтгэлээр даван туулахгүй бэрхшээл байхгүйг ухаарах. Амьдралд хүнд бэрхшээл, асуудал тулгарахад хүн сэтгэлийг зөв л залж чадвал сэтгэл маань ямар ч асуудлыг даван туулах чадвартай. Энэ бол сэтгэлийн нэгэн онцлог юм. Хүн сэтгэлийг буруу залаад сэтгэлийг богинохон ахархан бодолтой болгоод орхихоор хүн сэтгэлдээ бүдэрч, бэрхшээлийг даван туулж чадахгүй байгаа юм. Бэрхшээлийг хүн биеэр даван туулж чадахгүй байж болно. Харин сэтгэлээр даван туулах чадвартай байх ёстой. Сэтгэлийг аливааг даван туулж чаддаг болгохын тулд хүн сэтгэлээ залж чаддаг байх хэрэгтэй. Хэрвээ сэтгэлээ залж чадвал даван туулна. Сэтгэлээ хэрхэн залах вэ гэвэл сэтгэлийг өөрт тулгарч байгаа асуудалд бухимдуулж, шаналуулахгүй, харин нөхцөл байдлыг уужуу алсын хараагаар харж чадахад сэтгэлийг хандуулж, түүнийг зөв удирдаж, асуудлаас гарах гарц руу чиглүүлж чадвал сэтгэлээ залж чадна. Сэтгэлийг залж чадах гэдэг бол сэтгэлд юу бодогдоно түүний эрхэнд явахгүй, буруу бодол төрсөн бол түүний эрхэнд авталгүй өөр зүйлд чиглүүлдэг, зөв бодол төрсөн бол түүний хүчийг сулруулахгүй, улам ахиулж бодуулахыг хэлнэ.</p>
<p>Сайтар тунгаавал аливаа бэрхшээлд сэтгэл шаналах учиргүйг ухаарах</p>	<p>Хүн аливаа бэрхшээлд сэтгэл шаналж байхдаа цөхөрдөг. Яагаад цөхөрдөг вэ гэвэл хүн өөрөө тэрхүү бэрхшээлийг даван туулах бодлыг өөртөө бодож, бэрхшээлийг даван туулж чадахад байдал руу чиглүүлж, даван туулах бодлоо өөрт бодуулаагүйн улмаас юм. Сэтгэлийг залж чадвал ямар ч бэрхшээлд шаналах хэрэггүй, шаналах шаардлагагүй, шаналсан нь буруу болж хувирдаг. Жишээ нь: хоёр хүнд ажил нь бүтэхгүй байгаа бэрхшээл адил тохиолдлоо гэхэд нэг нь шаналаад, нөгөө нь шаналахгүй өнгөрдөг байна. Тэгэхээр ажил өөрөө сэтгэлийг шаналуулдаг юм бол хоёр хүн хоёул адил л шанална. Гэтэл нэг нь шаналахгүй өнгөрөөд, нөгөө нь шаналж байгаа нь хүн өөрөө шаналахаар байдлаар тухайн зүйлд хандвал сэтгэл шаналаад, тухайн бэрхшээлд шаналахааргүй байдлаар хандахад сэтгэл шаналахгүй өнгөрч байгааг харуулна. Энэ нь сэтгэлийг залж чадах л юм бол ерөөсөө шаналахгүй, түүнд зовох хэрэггүй байдгийн жишээ юм. Сэтгэлээр</p>

	шаналж, бухимдаж байвал сайтар тунгааж бодоод ерөөсөө шаналах хэрэгтэй зүйл гэж байхгүй, шаналахаар байдлаар хүлээн авч байгаа нь л миний буруу гэж ухаарах хэрэгтэй.
1.1.2 Бэрхшээлийг хэрхэн даван туулах	
Тулгарч буй бэрхшээлд тайван хандах	Асуудал, бэрхшээл тулгарах үед нэгэнт нөхцөл нь бүрдээд бэрхшээл, асуудал тулгарлаа, үүнийг буцаах боломжгүй. Нэгэнт ийм учир би үүнд тайван хандах хэрэгтэй. Тэр тусмаа таагүй зүйл тохиосон бол түүний буруутанг зөвхөн гадна талаас, зөвхөн бусдаас хайх биш, үүнд би ч бас буруутай л байгаа гэж бурууг тодорхой хэмжээгээр өөртөө авах нь тулгарч буй асуудал, бэрхшээлд тайван хандах нэг арга юм.
Тулгарч буй бэрхшээлээс гарах арга замыг эрэлхийлэх	Тулгарч буй асуудалд тайван хандсаны дараа түүнээс гарах арга замыг эрэлхийлэх хэрэгтэй. Ямар ч асуудал байсан түүнийг шийдэх хамгийн боломжит, зөв гарц байгаа, түүнийг хайх хэрэгтэй. Зөв боломжит гарц олох талаар өөрөө бодох, судлах, өөрт туслахуйц хүнтэй зөвлөж, тусламжийг нь авах зэрэг арга замаар гарцыг хайна. Гол нь асуудал, бэрхшээлд тайван хандах хэрэгтэй.
Тулгарч буй бэрхшээлийг зөв зохицуулж, шийдвэрлэх	Зөв зохицуулж, шийдвэрлэх гэдэг нь эхлээд асуудал, бэрхшээлд тайван хандах, дараа нь дан ганц бусдыг буруутгахгүй би өөрөө ч бас буруутай гэж бодох, асуудал, бэрхшээлд гарц заавал байгаа гэж баттай бодож, гарцыг эрж хайхыг хэлнэ. Өөрт болон бусдад зовлон багатай, асуудал, бэрхшээлийг хамгийн хурдан шийдэх гарц олохыг хичээх хэрэгтэй. Түүнээс биш гарцыг нь олно гээд бусдыг буруутгах, хүнтэй ам муруйх, үзэн ядах, эсвэл сэтгэлээр унаж, архи дарс уух, амиа хорлох зэрэг нь асуудлыг зөв шийдэж, зөв боломжит гарцыг олсон явдал биш. Ийм ийм гарц байж болох нь гэж өөрөө бодож тогтоогоод, эдгээрээс сонгохын тулд өөрт болон бусдад хортой байна уу, даруйд болон алсдаа хор уршиг нь хэр зэрэг байна гэдэг талаас нь тунгааж, гарцуудаа эрэмбэлнэ. Бусдад болон өөрт, алс хэтэд тустай гарцыг сонгох нь хамгийн зөв байдаг. Өнөөдөр өөрт хэцүү бэрхшээлтэй ч ирээдүйд тустай, өөрт хэцүү байсан ч бусдад тустай гарц нь дараагийнх байхаар сонгон эрэмбэлэх хэрэгтэй.
1.2.Дотоод сэтгэлийн хөгжил	
1.2.1 Буруу сэтгэлийг хорих	
Өөрт төрж буй сэтгэлийг хянах	Өөрт болон бусдад хор хөнөөлтэй сэтгэлийг буруу сэтгэл гэж мэдэх нь чухал. Буруу сэтгэлээс буруу үйлдэл, буруу үйлдлээс зовлон бий болохыг ухаарч сэтгэлийг үргэлж хянаж уур, шунал тэргүүтэй буруу сэтгэлтэй байнга тэмцэх хэрэгтэй юм. Олны дунд үйлдлээ хянах нь зүйтэй. Аливааг бодож, аливаа үйлдлийг хийхдээ бодлоо 100 хувь гэж үзвэл түүний 25 хувь нь хяналт байх. Би юу ярьж байна, яаж байна гэж үйлдэл бүрээ бодлоор хянаж үзэх

	<p>чухал. Өөрт төрж буй сэтгэлийг төрөх үед болон төрсний дараа хянах гэж бий. Ганцаараа байхдаа өнөөдөр би юу бодов, ямар үйлдэл хийв, хүмүүстэй хэрхэн харилцав гэж эргэж хараад “Миний энэ хамгийн муу сэтгэл байна” гэж тогтоох нь буруу сэтгэл төрсний дараа хянах юм. Асуудал өнгөрсний дараа эргээд харахад би ингэсэн байна шүү гэж өөрийгөө хянадаг байх учиртай.</p>
<p>Хянасны үр дүнд буруу сэтгэлийг танин мэдэх</p>	<p>Ийнхүү хянах явцад надад ийм бодол их хүчтэй төрж, би энэ бодлын улмаас л алдаад байгаа юм байна. Тэгэхээр намайг зовоогоод байгаа, миний хамгийн том алдааг бий болгосон бодол бол энэ байна шүү гэж тогтоохыг хэлнэ. Тиймээс миний хорих сэтгэл бол энэ сэтгэл юм байна гэж тодорхойлно. Хэрэв хорих муу сэтгэл олон бол эхний ээлжинд хамгийн муугаас эхлэн хорих юм.</p>
<p>Буруу сэтгэлийг танин мэдээд, түүнтэй тэмцэх</p>	<p>Буруу сэтгэлээ тодорхойллоо. Хулгайн үйлдлээр жишээ авбал хулгайчийг барьсан гэсэн үг. Буруу сэтгэлээ танин барилаа. Одоо хэрэхн тэмцэх вэ? Буруу сэтгэлийн эсрэг ерөндөг болсон буюу буруу сэтгэлийн эсрэг зөв бодлыг бодох нь буруу сэтгэлтэй тэмцэх арга болно. Хэрхэн бодох нь зөв сэтгэлийг төрүүлж, олон дахин дадуулах хэсэгт гарна.</p>
<p>1.2.2 Зөв сэтгэлийг төрүүлж, дадуулах</p>	
<p>Зөв сэтгэл, зөв ухагдахууныг бодож, сэтгэлдээ төрүүлэх</p>	<p>Өөрт болон бусдад тустай сэтгэлийг зөв сэтгэл гэж танин мэдэх нь чухал. Зөв сэтгэлээс зөв үйлдэл, зөв үйлдлээс өөрт болон бусдад амар амгалан бий болохыг ухаарч бусдын тусын төлөө зөв үйлдлийг эрхэмлэх сэтгэлийг хэвшүүлэх хэрэгтэй. Зөв сэтгэлийг урд өмнө олон дахин бодож дадуулаагүй бол амар хялбар төрөхгүй учир зөв ухагдахууныг бодож өдөр бүр хичээн зүтгэж, нэлээд хүч гаргаж байж зөв сэтгэлийг төрүүлнэ. Зөв сэтгэлийг янз бүрийн учир шалтгааны үүднээс төрүүлнэ. Зөв сэтгэлийг төрүүлэхдээ энэрэхүй сэтгэл, бусдын төлөө гэсэн сэтгэл, бусдад тусалъя гэсэн ердийн сэтгэлүүдийг төрүүлэх хэрэгтэй. Тэр тусмаа дээр өгүүлснээр өөрт хамгийн их зовлон, гол дутагдлыг үүсгэж буй буруу сэтгэлийн эсрэг түүнийг дарах зөв бодлыг хүч гаргаж бодох нь илүү үр дүнтэй.</p>
<p>Төрүүлсэн зөв сэтгэлээ өдөр бүр олон удаа дахин дахин бодож дадуулах</p>	<p>Төрүүлсэн зөв сэтгэлээ өдөр бүр олон удаа бодож дадуулна. Нэг удаа төрүүлээд орхивол тэр сэтгэл олон удаа дадуулаагүй байгаа учир дараагийн удаа дахин амар хялбар төрөхгүй. Олон удаа бодоод байвал дараа дараагийн удаа бодоход өмнөх шиг их хүч шаардагдахгүй. Тиймээс зөв бодлыг олон дахин бодохын хэрээр буруу сэтгэлийн хүч нь суларч, эсрэгээрээ зөв сэтгэл улам хүчтэй болно. Түүний хэрээр сэтгэл улам бүр зөв болж дадлагажина.</p>
<p>Өдөр тутмын ажил үйлд дадуулсан</p>	<p>Зөв сэтгэлийг дадуулчихвал өдөр тутмын амьдралын үйлдэлд зөв сэтгэлийн үүднээс хандана. Бусадтай харилцах, өөрөө юм бодох, өөрийг чиглүүлэхэд энэхүү зөв сэтгэлийн үүднээс хандаж чаддаг</p>

сэтгэлийнхээ үүднээс хандаж хэвших	болно. Зөв сэтгэлийг өдөр бүр олон удаа бодож дадуулсан бол өдөр тутмын амьдралдаа аяндаа зөв сэтгэлээр ханддаг болж хэвшинэ. Ингэвэл хүн тэр үедээ өөрөө аз жаргалтай, нийгэмдээ сайн сайхныг өгч чадна.
2.БУСДЫГ ХҮНДЭЛЖ, БАЯРЛУУЛЪЯ	
2.1.Бусдын ачийг хариулахуй	
2.1.1 Бусад хүн өөрт ачтайг ухаарах	
Бидний аз жаргалыг бий болгож буй бусдын ач тус, дэм дэмжлэгийг танин мэдэх	Бидний өмсөх хувцас, идэх хоол, бидний ухаарал, оюуны хөгжил тэргүүтэй аз жаргалын суурь болсон бүх зүйл бусдын ачаар буй болсныг ухаарч чадсанаар бусад хүн өөрт үлэмж ачтай нь илт болно. Ингэснээр бусдыг хүндлэх, бусдад туслах зөв сэтгэлтэй болно.
Бусдын ачаар бидний аз жаргал бий болдгийг эс мэдсэний гэмийг танин мэдэх	Бидний аз жаргал бусдын ачаар бий болдогийг эс ухаарвал хүн ганц өөрөө л түүнийг бий болгодог мэт санаж, зарим үед өөрийн хүссэн үйл бүтвэл зөвхөн өөрөө мундаг, би л болгож бүтээсэн гэх омог төрж, түүнээс үүдэн сэтгэл тавгүйтэж, бэрхшээл, таагүй олон зүйл бий болно. Ажил үйлс бүтэхгүй зарим үед зөвхөн би үүнийг бий болгох бүтээх ёстой байтал чадсангүй гэж шантарч сэтгэлээр унах зовлон бий болно. Ингэснээр өөрт бие, сэтгэлийн зовлон тэргүүтэй хүсээгүй зүйл олноор тулгарна.
Бидний аз жаргал бусдаас хамаардгийг ухаарах	Эхлээд багш, эцэг эх, асран хамгаалагч бидэнд аз жаргал өгч байгааг эргэцүүлж, бодож, хүмүүсээс асууж, ярилцаж олж мэдээд тэд ингэж аз жаргалыг бидэнд өгч байна гэдгийг ухаарна. Цаашлаад бусад хүн рүү хандаж хүрээгээ тэлнэ. Идэж буй хоолыг авч үзвэл, эцэг эхийн өгсөн мөнгөөр хооллож байгаа ч тэр мөнгө эцэг эхэд хэрхэн ирсэн, хоолыг хэн хийсэн, хоолыг хэн хэрхэн үйлдвэрлэсэн бэ гэх мэтээр өөрт ойр, ачтай хүнээс хальж, хүрээг тэлнэ. Өнөөдөр таньж мэдэхгүй ч монгол хүн бүр татвар төлж, тэрхүү татвараас манай гэр бүлд мөнгө ирж байна, татвар төлж буй ямар ч хүн биднийг аз жаргалтай байхад тус дэм болсон байна гэдгийг ухаарна. Ийнхүү өөрт ойр, ачтай сайн хүн болон танихгүй ч бидэнд ач тустай дундын хүн дээр ярилаа. Бидний дайснаа гэж боддог хүн хүртэл татвар төлж байна, биднийг аз жаргалтай байхад нэмэр хандив болж байна. Намайг доромжилж, гоочилж, муугаар хандаж буй хүн надад их тустай. Энэ үед би тэсвэр тэвчээртэй байснаар сэтгэл хаттай болж, бэрхшээлээс гарах арга замыг хайдаг, ийнхүү муу зүйлээс гарах гарцыг олох ёстой гэдгийг надад мэдрүүлсэн ачтай юм. Ийнхүү бодвол бусдын ачийг ухаарч чаддаг болно. Сургуулийн жижүүр, манаач, үйлчилгээний ажилтнууд бидэнд тустайг танин мэдэх нь зүйтэй.
2.1.2 Бусдад тусалж, тэднийг хүндлэх, баярлуулах	
Бусдад туслахын ач	Бусдад тусалъя гэсэн сэтгэлийг төрүүлж, түүнийг хэдий чинээ бодно төдий чинээ хүний сэтгэл уужуу болж, улам оюунлаг болж,

<p>тусыг танин мэдэх</p>	<p>ингэснээр сэтгэл амар амгалантай байх, уужуу байх чадамжтай болж, өөрөө аз жаргалтай байж, бусдад аз жаргалыг өгч чаддаг болно. Үүний үр дагаварт өөрөө болон бусад аз жаргалтай болно. Хүн бусдад сэтгэлээрээ тусалъя гэж бодоход ухаан улам уужирч оюунлаг болж, өөрөө гэгээрдэг. Үйлдлээрээ байнга бусдын төлөө гэж зүтгэх биш, үргэлж за гэх биш эдгээрийг тухайн нөхцөл байдалд тохируулан хийх хэрэгтэй. Үүнийг бодол, үйлдэл хоёр зөрж байна гэж хүмүүс хэлдэг ч бодол, үйлдэл хоёр зөрж байгаагийн жишээ биш юм. Бусдын өмнө эелдэг зөөлөн үйлдэлтэй мэт харагдавч сэтгэлдээ муу бодол агуулж байдаг. Сэтгэлдээ хүнд тусалъя гэж бодовч үйлдэлдээ болгоомжгүй, хайхрамжгүй байж алдаж байгаа нь бодол, үйлдэл зөрж байгаагийн жишээ юм. Сэтгэлдээ бусдын төлөө гэж бодож байгаа ч үйлдэл дээрээ тийм үйлдэл хийж болохооргүй орхиж байгаа нь хайхрамжгүй, санаандгүйн үүднээс орхиж байгаа биш, харин ажил хэрэг, учир шалтгааны улмаас орхиж буй учир бодол, явдал зөрж байгаа хэрэг биш юм.</p>
<p>Амин хувиа хичээсний гэмийг танин мэдэх</p>	<p>Амин хувиа хичээснээр өөрийгөө би, би гэж чухалчилж, бусдаас дээгүүр тавьсан “Би-д барьсан” сэтгэл улам хүчтэй болж, үүний хирээр өөрөө айдастай, аливаад амархан шаналдаг, намайг ингэсэн болов уу, тэгсэн болов уу гэж бусдыг учир шалтгаангүй, үндэслэлгүй хардах, бусдад гэм тохих гэсэн сэтгэлийн зовлон ар араасаа бий болдог. Дээрээс нь муу нэр улам ихээр зүүх болно. Амиа хичээдэг учир бусад хүн өөрөөс нь хөндийрнэ.</p>
<p>Бусдад туслах арга ухаанаас суралцах</p>	<p>Сэтгэлдээ сайн, муу, дундын гэж ханддаг хэн байвч түүнийг асарч, энэрэх, сэтгэлийг дээр дурьдсан шалтгаанаар сайтар бодох хэрэгтэй. Туслах гэдэгт гол нь сэтгэлээрээ туслахыг ойлгоно. Үйлдлээр заавал хэрэгжүүлэх биш юм. Тухайн цаг мөчийн нөхцөл байдалд тохируулж үйлдэл дээрээ бусдад өглөг өгөх, өгөхгүй байх нь зүйтэй юм. Хүнд эд зүйл өгөхөд өгье гэсэн өгөх сэтгэл нь гүйцээгүй үед өгчихөөд дараа нь харамсах сэтгэл төрдөг. Ийнхүү хүнд эд зүйл өгч чаддаггүй зэрэг бусад олон бэрхшээл, таагүй зүйл бий болно. Сэтгэлдээ өгч байна гэж бодох хэрэгтэй. Товчдоо хүнд сэтгэлээрээ тусалъя гэж бодох учиртай. Үйлдлээрээ туслахыг тухайн үеийн нөхцөл байдлаас шалтгаалж, зохицуулах хэрэгтэй. Энэ цаг үед шударга байх боломжгүй гэж ярих хүн байна. Гэвч сэтгэлдээ шударга байх, үйлдэл дээрээ шударга байх хоёр өөр юм. Үүнийг монголчууд доголонгийн газар доголон, сохрын газар сохор байх гэж хэлсэн байдаг. Бусдад туслах гэдгийг сэтгэлээрээ туслах бодлыг л улам өрнүүлэх, хөгжүүлэх гэж ойлгох хэрэгтэй. Өнөөдөр хүнд бодитой туслахгүй байгаа мэт боловч тэр хүн өөрийн зүгээс сэтгэлдээ ахиц гаргаж, гэгээрч, бусдад туслах агуу их боломжийг бүрдүүлж байгаа юм. Бусдыг асарч, энэрэх арга ухаанд суралцах нь чухал. Аливаа хүнийг үл ялгаварлаж, хүндлэхийн учрыг ухаарах. Хүнийг гаднах төрх, насны байдал, эдэлж хэрэглэсэн зүйл, эрхэлсэн ажил гэх мэтээр үл ялгаварлан хүндэлж сурах хэрэгтэй. Таних, танихгүй, өөрийн болон гадаад улс орны ямар ч хүнд хүндэтгэлтэй хандаж сурах нь чухал. Бусдад анхаарал</p>

	халамж тавих, бусдыг бодолгүй, зөвхөн өөрийн дураар байж болохгүйг мэдэх, бусдад саад болохгүй байх учиртай.
Өвдөж, зовсон хүн, амьтанд туслахыг эрмэлзэх	Хүнд тусалъя гэж бодож туслахад ач тус нь өөрт ирдэг бол ялангуяа өвчтэй, зовлонтой хүн, амьтанд тусалъя гэж бодож, туслахын төлөө өөрийн нөхцөл байдалдаа тохируулан зүтгэж, туслахын ач тус нь илүү их юм. Монголчууд ардын үгэндээ “зовох цагт нөхрийн чанар танигдана” гэдэг. Энэ нь өвдөж, зовсон хүн, амьтанд туслахад ач тус нь өөрт илүү их бий болж, хүн, амьтныг энэрсэн сэтгэл төрж, улмаар энэрсэн сэтгэл нь аривжиж, илүү хүчтэй болдог. Тиймээс өвдөж, зовсон хүн, амьтанд туслахыг ямагт эрмэлзэх хэрэгтэй.
Бусдад түвэг удахгүй байх	Хүн бусдад тусалж чаддаггүй юм гэхэд бусдад түвэг удахгүй байх хэрэгтэй. Хүн уурлахаар үгийг бусдад хэлдэггүй байх, бусад хүнд хорссон, уурласан, муу бодлыг бодохгүй, түүнд автахгүй байх, үйлдэл дээрээ бусдыг баярлуулах үйл хийхгүй ч бусдын сэтгэлийг гомдоохоор үйл хийхгүй байх хэрэгтэй. Жишээ нь: гэр орноо цэвэрлэж цэмцгэр болгож чадахгүй юм гэхэд улам бохирдуулж, эд зүйлээ эвдэж сүйтгэхгүй байх нь түвэг удахгүй байгааг илэрхийлнэ. Үргэлж баярласан үг хэлж, ах минь, ээж минь гэхгүй ч гомдоох үгийг хэлэхгүй байх нь бусдад түвэг удахгүй байдлыг үг, хэлээрээ хичээж байгаа арга юм.
2.2.Ажил хөдөлмөр	
2.2.1 Ажил хөдөлмөрийг танин мэдэх, ажилсаг хөдөлмөрч болох	
Аливаа ажил хөдөлмөрийг сайн, муу, их, бага гэж голохгүйн учрыг ухаарах	Ажил хөдөлмөрийг голохгүй хийх хэрэгтэй. Учир нь энэ болохгүй байна гэж ажлыг голж, чамласан сэтгэлд нэгэнтээ автаад тухайн ажлыг голоход дараа нь өөр ямар ч ажлыг голох сэтгэлд автаж, голмоор саналдаг болдог бөгөөд ажлыг голоод байвал сэтгэлд нийцэх ажил олдохгүй болж, улмаар ажил хийх хүсэлгүй болдог.
Багаасаа ажил хөдөлмөр хийхийн ач тус, эс хийхийн гэмийг танин мэдэх	Хүн багаасаа ажил хөдөлмөр хийж сурвал энэ нь өөрт дадал хэвшил болон тогтож, урт хугацааны туршид ч саарахгүй, өөрөө тэр ажил хөдөлмөртөө чадварлаг болдог ач тустай. Монголчууд ардын үгэндээ “Хүн болох багаасаа, хүлэг болох унаганаасаа” гэж сургаж ирсэн. Эс хийхийн гэм: багаасаа дадуулаагүй үйл том болоод өөрт амар хялбар хэвшиж, дадал болдоггүй. Тухайлбал, бага залуу үедээ машин барьж сураагүй хүн нас нэлээд хэвийсэн үедээ машин барьж сурахад амаргүй бөгөөд сурсан ч хугацаа их шаардах зэрэг олон бэрхшээл тулгардагтай адил юм.
Ажил хөдөлмөрийг чин сэтгэлээсээ, үр бүтээлтэй	Миний хийж байгаа ажил олон хүнд аз жаргал, амар амгалан, сайн сайхныг өгөөсэй, олон хүнийг баярлуулъя гэж бодож хийвэл түүнийг харж байгаа хүмүүст цаанаасаа баярлах сэтгэл төрж,

хийдгийг ухаарах	өөрийн нэр хүнд өсөж, өөрт нь бусад хүн баяртай, сайн сайхнаар ханддаг болдог. Үр бүтээлтэй хийхийг ухаарах: чин сэтгэлээсээ хийхээс гадна, явал бага нөөцөөр ихийг хийх вэ, явал богино хугацаанд их зүйлийг бүтээж болох вэ гэх мэтээр үр дүнг нь олонд хүртээмжтэй, сайн сайхан үр дүнтэй болгоход анхаарч хийх нь зүйтэй. Учир нь нэгэнт ажил хөдөлмөр хийж байгаа хүний хувьд бусдад сайн сайхан үр дүн ирэхээр хийх ёстой, үүнийг зайлшгүй бодох хэрэгтэй юм. Их хүч, нөөц зараад багахан үр бүтээл гарах, их цаг зараад төдийлөн үр дүн гарахгүй байх нь бүтээлтэй биш юм. Тиймээс ажил хөдөлмөр хийхдээ үр бүтээлтэй хийхийг ухаарах хэрэгтэй.
Ажил хөдөлмөрөөс хойш суун залхуурах нь хүний бие, сэтгэлийг доройтуулдаг болохыг ухаарах	Ажил хөдөлмөрөөс хойш суун залхуурах юм бол хүний сэтгэлийг доройтуулдаг. Нэг удаа залхуурсан хүнд дараагийн удаа залхуу нь улам хүрдэг, энэ нь сэтгэл доройтож байгаагийн шинж тэмдэг юм. Хүн ажил хөдөлмөрөөс хойш суун залхуураад байвал хүний бие доройтдог. Хүний бие доройтсноос үүдэж бодисын солилцоо, зохицуулалт алдагдаж, жин хэтэрхий нэмэгдэх эсвэл хөдөлгөөн дутагдсанаас өвчин тусах магадлал байдаг. Ажил, хөдөлмөрөөс хойш суун залхуураад байвал өөрийн хүсэж байгаа үйл хэргээ бүтээж чадахгүй болох муу талтай. Жишээ нь: сайхан амьдрах, байшин барилга барих гэх мэт зорьсон хэрэг бүтэхгүй байх муу үр дагавартай.
Хичээлдээ шамдах нь оюуны хөдөлмөр болохыг танин мэдэх	Хүн хөдөлмөрлөхөд байнга биеийн хөдөлмөр хийх биш оюунаар хөдөлмөр хийж байдаг. Хичээл номдоо шамдан тэр тусмаа ёс зүйн боловсролын хичээлдээ шамдан өөрөө өөртэйгөө ажиллаж, ялангуяа сэтгэлтэйгээ ажиллах нь агуу хөдөлмөрийг хийж бүтээж буй гэсэн үг юм. Муу үйлийг засах, ёс суртахууныг эзэмших оюуны хөдөлмөр нь агуу, хязгааргүй, маш хүчтэй хөдөлмөр учраас хэмжих аргагүй их ач тустай хөдөлмөр мөн.
Хичээл зүтгэл бол ажилсаг, хөдөлмөрч байхын гол шинж болохыг ухаарах	Хичээл зүтгэлтэй хүн эрдэм сурдаг, хичээл зүтгэлтэй хүн сайн сайхан амьдарч чаддаг. Энэ нь ажилсаг, хөдөлмөрч байхын гол шинж болохын зэрэгцээ хүн эрдэм мэдлэгтэй сайхан амьдрахын гол үндэс суурь болно. Бид эргэн тойрноо ажиглахад хурц ухаантай хэрнээ хичээлээ давтахгүй байгаа хүүхэд урт хугацааны явцад сайн дүн авч, сайн сурч чадахгүй. Ухаан хурц бол дээр нь хичээл зүтгэл гаргавал улам илүү сайн сурдаг. Ухаан хурц биш ч тэр даруйдаа тухайн өдрийн хичээлдээ сайнгүй мэт боловч хичээл зүтгэлтэй бол тодорхой хугацааны дараа хичээл зүтгэлгүй, хурц ухаантай хүүхдээс илүү сайн сурч чаддаг.
Ажил хөдөлмөр хийсэн хүн үр шимийг нь заавал	Ажил хөдөлмөр хийсэн хүн үр шимийг нь заавал хүртдэг. Би зүтгээд байдаг үр шимийг нь өөр хүн хүртээд байна гэж хүмүүс боддог бол хөдөлмөрлсөөн нэрийг л өөр хүн зүүж байгаагаас биш үр шим нь өөрт зайлшгүй ирдэг.

хүртдэгийг ухаарах	
2.2.2 Бусдын ажил хөдөлмөрийг хүндэтгэж сурах	
Бусдын ажил хөдөлмөрийг хүндэтгэсний ач тус, эс хүндэтгэсний гэмийг танин мэдэх	Бусдын ажил хөдөлмөрийг хүндэтгэсний ач тус: бусдын ажил хөдөлмөрийг хүндэтгэснээр тэднийг баярлуулна, өөрөө бусдын ажил хөдөлмөрийг хүндэтгэснээр бусад хүн ажил хөдөлмөрийг тань хүндэтгэнэ. Ингэснээр нийгэмд өөрийн ажил хөдөлмөрийг үнэлүүлж, хөдөлмөрч хүмүүс нь үнэлэгдэж, хүндлэл хүлээснээр сайн үр дүнд хүрнэ. Эс хүндэтгэсний гэм: хүний ажил, хөдөлмөрийг хүндэтгэхгүй бол цаад хүн сэтгэлээр унах, сэтгэл гонсойх, дахин сайхан зүйл бүтээх эрч хүч нь сулардаг. Бусдын ажил хөдөлмөрийг хүндэтгэхгүй бол ирээдүйд өөрийнх нь ажил хөдөлмөрийг хүндэтгэхгүй байх муу талтай.
Бусдын ажил хөдөлмөрийг хэрхэн хүндэтгэх	Ажил хөдөлмөр бол аз жаргалтай амьдрахын үндэс болохыг ухаарах. Биеийн болон оюуны хөдөлмөрийн үр дүнд өнөөгийн ертөнцийн хөгжил буй болсныг ухаарах. Бусдын ажил хөдөлмөрийг ямагт хүндэтгэж сурах хэрэгтэй. Аливаа ажил хөдөлмөрийг сайн, муу гэж ялгаварлаж үл болохын учрыг мэдэх нь зүйтэй. Бусдын ажил хөдөлмөрийг хэрхэн хүндэтгэх вэ? Сэтгэлдээ энэ их сайхан ажил хийжээ гэж чин сэтгэлээсээ даган баясаж, үгэн дээрээ “Та их сайхан ажил хийжээ” гэж урмын үг хэлж, үйлдлээрээ “Хүний хөдөлмөр шингэсэн юм байна, үүнийг би эвдчихэлгүй, ариг гамтай хэрэглэе, энэ хүний хийсэн үйл олон хүнд урт хугацаанд ач тусаа өгч, ажил хэргийг нь бүтээгээсэй” гэж бодон хичээх нь бусдын хөдөлмөрийг хүндэтгэж байгаа болно.
Гэр орныхоо ажилд чадах чинээгээр туслах	Гэр орныхоо ажилд сайн туслах хэрэгтэй. Гэр орныхонтойгоо үргэлж хамт байхгүй, тусдаа амьдрах үе эхэлнэ. Тиймээс уг боломжийг ашиглаж, ажил хөдөлмөр хийх юм бол өөрөө сайн явахад тустай. Тиймээс хамт байгаа үедээ ачтай хүмүүстээ сайн хандаж, баярлуулж, сайн үйлийг хийх нь ажил хийж тэдгээр хүмүүстээ тусалж байгаа хэлбэр болно. Гэр орны ажилд тусалж, сайн хийх юм бол хүүхэд өөрөө өнгө зүстэй болох, сэтгэл нь тайван амгалан болоход тустай байдаг.
Эд зүйлс, орчин тойрноо цэвэр цэмцгэр байлгах, бусдад түвэг учруулахгүйгээр эмхэлж, цэгцэлж сурах	Эд зүйлс, орчин тойрноо цэвэр цэмцгэр байлгах нь сэтгэл тайван амгалан болоход тустай. Орчин тойрноо цэвэр цэмцгэр байлгахгүй байвал цаанаа сэтгэл тавгүй, эмх цэгцгүй болж, замбараагүй байдал үүснэ. Эд зүйлс, орчин тойрноо цэвэр цэмцгэр байлгах нь ажлын бүтээмжид шууд нөлөөлж, тайван амар ажлаа хийх нөхцөл бүрддэг. Хүн бүр багаасаа орчин тойрноо цэвэр, цэмцгэр байлгахад суралцах нь ирээдүйд нийгэмд сайн үр дагавар авчирч, энэ нь байгаль эх дэлхийгээ цэвэр цэмцгэр байлгах, хайрлах, эмх цэгцтэй болж хүмүүжихэд нэн тустай.