

**ГУРАВДУГААР БҮЛЭГ. ДУНД АНГИЙН СУРАГЧДЫН ЭЗЭМШВЭЛ ЗОХИХ
МЭДЛЭГ, ЧАДВАР, ДАДЛЫН ТОДОРХОЙЛОЛТ, ТОВЧ ТАЙЛБАР**

ЗУРГААДУГААР АНГИ

ӨӨРИЙГӨӨ ТАНЬЖ, ХӨГЖҮҮЛЬЕ	
1.1.Үйлдлээ хянаж, засъя	
1.1.1 Бие, хэл, сэтгэлийн үйлдлээ ажиглан сэрэмжлэх	
Ажиглалт, сэрэмжийг тодорхойлох	Бие, хэл, сэтгэлээрээ би юу хийж байна гэж бодохыг үйлдлээ ажиглах гэнэ. “Бие, хэл, сэтгэлээрээ буруу үйлдэл хийхгүй шүү, зөвийг л хийнэ шүү” гэж бодон хянан болгоомжлохыг сэрэмж гэнэ. Бие, хэл, сэтгэлийн үйлдлийг тухайн үйлдлийг хийхийн өмнө ажиглан сэрэмжлэх, үйлдэл хийж байх үед ажиглан сэрэмжлэх, үйлдэл хийсний дараа ажиглан сэрэмжлэх гэж гурав ангилна.
Бие, хэл, сэтгэлийн үйлдлээ ажиглан сэрэмжлэхийн учир шалтгааныг ухаарах	<p>Хүн буруу үйлдэл хийвэл өөртөө бэрхшээл, зовлонг бий болгох, өөрөө бэрхшээл, зовлон амсах уг шалтгааныг бүрдүүлдэг. Тиймээс буруу үйлдлээ засах хэрэгтэй. Засахын тулд хийж буй үйлдлээ буруу үйлдэл мөн гэдгийг ойлгож ухаарах хэрэгтэй байдаг. Хийж буй энэ үйлдэл буруу юу, зөв үү гэдгийг ажиглаж л ухаардаг. Иймээс буруу үйлдлийг буруу гэдгийг ойлгож мэдэх хэрэгтэй учир бие, хэл, сэтгэлийн үйлдлийг ажиглаж байгаа юм.</p> <p>Яагаад ажиглах хэрэгтэй байна вэ гэвэл бие, хэл, сэтгэлийг ажиглахгүйгээр зөнд нь аяар нь орхивол ихэнхдээ бидний сэтгэлийг буруу сэтгэл эзэмддэг. Ингэж буруу сэтгэлээр эзэмдүүлснээр буруу бодол, буруу сэтгэлд автаж, бид сэтгэлдээ буруу бодол тээж байгаа юм. Сэтгэлдээ буруу бодол тээхээс гадна тэрхүү сэтгэлийн үүднээс ярьж буй үг, яриа, үйлдэл буруу болно. Үүний улмаас өөрт болон бусдад хор хохиролтой бэрхшээл, зовлонг бий болгодог. Тиймээс тэрхүү бэрхшээл, зовлонг арилгахын тулд түүний эхлэл нь болсон буруу сэтгэлд автахгүй байх хэрэгтэй. Үүний тулд сэтгэлийг зөнд нь орхилгүй байнга ажиглаж байх, буруу сэтгэлд автахгүй байх, автлаа ч түүнийг богино хугацаанд засаж залруулах учиртай байдаг.</p> <p>Сэтгэлийг ажиглахаас гадна, хэлж буй үг, хийж буй үйлдлээ бас ажиглах хэрэгтэй. Эхлээд “Би ийм үг ярьж гэж төлөвлөөд ярьж байгаа бол би түүнийгээ ярьж байна уу гэж, ярьж эхэлсэн бол өөр зүйл яриад байна уу, үгүй юу” гэж үг яриагаа ажиглах учиртай. Ийнхүү ажиглавал бусдыг гомдоох, янз бүрийн алдаатай үг ярихаас сэргийлдэг, улмаар буруу үйлдэл хийхээс авардаг. Биеийн үйлдлийн хувьд “Би ийм үйлдэл хийнэ, ийм үйлдэл хийхгүй шүү” гэж бодсон бол “Хийнэ гэсэн тэр үйлдлээ хийж байна уу, хийхгүй гэсэнээ хийгээд байгаа юм биш биз” гэж өөрийгөө сайтар ажиглаж байж буруу үйлдлээ засах учиртай.</p>
	Үйлдэл хийхийн өмнө ажиглан сэрэмжилнэ гэдэг нь үйлдэл хийхийн өмнө “Би ямар бодлоор, юу хийх гэж байна” гэж бодох, “Буруу бодол, зорилгоор үйлдлээ хийхгүй шүү, буруу үйлдэл хийхгүй, зөвийг л хийнэ шүү” гэж

<p>Бие, хэл, сэтгэлийн үйлдлээ хэрхэн ажиглан сэрэмжлэх</p>	<p>хянан болгоомжлохыг хэлнэ. Үйлдэл хийж байх үедээ ажиглан сэрэмжилнэ гэдэг нь үйлдэл хийхийн өмнө бодсон бодлоо алдсан эсэх, тухайн үйлдлээ хийж буй эсэхээ эргэцүүлэн бодох, “Буруу үйлдэл хийхгүй, зөвийг л хийнэ шүү” гэж хянан болгоомжлохыг хэлнэ.</p> <p>Би ер нь сэтгэлдээ юу бодож байна, үгэн дээрээ юу ярьж байна, үйлдэл дээрээ юу хийж байна, одоо яг яаж байна гэдгээ байнга манаач шиг ажиглахыг хэлнэ. Үүнтэй адил олон хүний дунд “Би буруу ярих вий” гэж үгээ хянадаг. Үйлдэл хийхдээ “Би буруу бодлын үүднээс хийгээгүй байгаа” гэж сэтгэлээ хянадаг. Би бусдад туслах гээд хор хохирол учруулаагүй байгаа, тус маань ус болоогүй байгаа, баярлуулах гээд гомдоогоогүй байгаа, миний хийж буй үйлдэл зөв байна уу, буруу байна уу гэж биеийн үйлдлээ хянадаг. Үйлдэл хийхийн өмнө, хийж байхдаа бодож, ажиглах нь чухал.</p> <p>Буруу үйлдэл илрэх үед “Би ингэж болохгүй шүү, би ингэж буруу үйлдэл хийж байгаа юм биш биз” гэх мэтээр бие, хэл, сэтгэлээрээ үйлдлээ хянах нь тухайн үед сэрэмжлэх юм. Би хэлж буй үг, яриагаараа буруу ярьж, бодож буй бодлоороо буруу зүйл бодоогүй байгаа гэж хянахыг хэлнэ. Яриандаа би буруу үг хэрэглээгүй байгаа, хийж буй үйлдлээрээ би буруу үйлдэл хийгээгүй байгаа гэж хянах нь тухайн үед сэрэмжлэх юм.</p> <p>Биеийн үйлдлээ ажиглана гэдэг нь үйлдэл хийхийн өмнө би ямар бодлоор, ямар үйлдэл хийх гэж байна; үйлдэл хийж байх үедээ би ямар үйлдэл хийж байна, хийнэ гэж бодсон үйлдлээ л би хийнэ шүү гэж бодохыг хэлнэ. Биеийн үйлдлээр жишиж, хэл, сэтгэлийн үйлдлээ хэрхэн ажиглахыг тодорхойлоорой. Хэлний үйлдлээ ажиглах хэрэгтэйг “Олны дунд үгээ, ганцаараа байхдаа сэтгэлээ ажигла” хэмээн ардын үгэнд сургасан байдаг.</p> <p>Найз нөхөд, ах дүүдээ нэр муутай нэгэн хүн яагаад би ийм нэр муутай байна, хүмүүс надад яагаад дургүй болов гэж эргэцүүлэн боджээ. Шалтгаан нь юу байсан бэ гэвэл өөрийнх нь бодлогогүй, болгоомжгүй үг, ярианаас болж байсныг тэр ухаарсан. Ийнхүү ухаарснаас хойш “Би хүнд муу үг хэлэхгүй юм шүү” гэж зорилго тавьжээ. Хүмүүстэй хамт байх үедээ за би юу ярих гэж байна, би ярина гэсэн сэдвээ яг ярьж байна уу, үгүй юу гэж өөрийгөө ажигладаг болсноор бодлогогүй, болгоомжгүй хэлдэг байсан үгийн гэм нь засарч, алгуур найз нөхөд, ах дүү нь түүнд дотно ханддаг болжээ. Энэ бол хэлний ажиглан сэрэмжлэх үйлдлийн нэгэн жишээ юм.</p> <p>Аав ээжийн хайртай нэгэн хүүхэд байжээ. Эцэг эх нь хүссэн зүйлийг нь хориглох, хүсээгүй зүйлийг нь хий гэж сургах нь олонтаа. Энэ бүхэнд хүүхэд эцэг эхдээ гомдсон, туньсан сэтгэлд автдаг байлаа. Нэгэн өдөр энэрэлт ээж нь хүссэн зүйлээ хийх гэж буй үед нь наадхаа түр орхиод, ах, эгч нартаа туслаарай гэж хэлэх үед тэр өөрийн эрхгүй уурлан “Би чадахгүй” гэж хэлж, ээжийгээ гомдоожээ. Ээжийгээ гомдоож, буруу үйлдэл хийснээ ойлгон алдаагаа засах арга замыг хайж эхэлжээ. Өмнө нь юу ч бодолгүйгээр тухайн үед төрсөн бодолдоо автдаг нь миний алдаа байсан юм байна гэдгийг ухаарчээ. Түүний дараа өөрийн дуртай зүйлээ хийж байх үед аав нь түүнд ах, эгчдээ туслаарай гэж сургах үед өмнөх алдаагаа давтахгүйн тулд өөрт ямар сэтгэл төрж байгааг бодтол уурын</p>
---	---

	<p>сэтгэл төрж байгааг тэр ажиглаж мэдсэн. Би энэ уурын сэтгэлд автахгүй шүү гэж бодон ах, эгчийнхээ ачийг санах даруйд “За тэгийг, ааваа” гэж өөрийн эрхгүй хариулжээ. Ингэж хариулахыг сонссон ээж нь хүүгээ уучлан, духан дээр нь үнсэн баярлав. Энэ бол сэтгэлээ ажиглаж чадсаны нэгэн жишээ юм.</p> <p>Тухайн үйлдлийг хийсний дараа дүгнэж цэгнэн бодох. Би сая энэ үйлдлийг ямар бодол, сэтгэлээр хийв, ямар үг ярив, биеэр ямар үйлдэл гаргав гэж дүгнэж цэгнэн бодно. Ингээд буруу үйлдэл хийсэн байвал дахин би үүнийг хийхгүй юм шүү гэсэн зорилт тавьж ажиллана. Буруу үйлдэл хийсэн бол өөрийн гэмийг засах хэсгээс суралцана.</p>
1.1.2 Бие, хэл, сэтгэлийн буруу үйлдлийг засах	
Буруу сэтгэлд автахгүйг хичээх	<p>Буруу сэтгэл төрөх гэж буй үед ажиглаж, ийм буруу сэтгэл төрөх гэж байна шүү, би үүнд автахгүй шүү гэж өөрийгөө буруу сэтгэлд автахгүй байхад чиглүүлэх, тэр сэтгэлийн эсрэг зөв бодлыг өөртөө хүчээр төрүүлэхийг чармайх хэрэгтэй. Буруу сэтгэлийг төрж байгаа үед нь мэдсэн бол тэр сэтгэлийн үүднээс үг ярих, үйлдэл хийхгүйгээр тэр даруйд нь өөр буяны бодол, зөв бодлыг өөртөө төрүүлж дадах хэрэгтэй. Төрсний дараа мэдвэл энэ удаа би ийм буруу сэтгэлд автсан байна, дараагийн удаа ийм буруу сэтгэлд автахгүй юм шүү гэж бодож, дахин төрүүлэхгүйг хичээнэ. Мөн буруу сэтгэлд автаад байгаа нөхцөлийг “Би ямар үед, яахаар буруу сэтгэлд автаад байна аа” гэж сайтар тодорхойлж, хожим нь тэрхүү нөхцөлийг бүрдүүлэхгүй байхыг өөрөө тооцож, хичээх хэрэгтэй. Мөн буруу үг, үйлдэл гарах гэж буй үед, буруу үйлдэл гарах үед, буруу үйлдэл гарсны дараах үед хэрхэхийг өмнөх ойлголтод тулгуурлан сурагчдад тайлбарлан ухааруулна.</p>
1.2.Бусдаас суралцъя	
1.2.1 Бусдаас бурууг хайхгүй байх	
Бурууг бусдаас бус, өөрөөс эрэх	<p>Өөрт ямар гэм байгааг ажиглана, улмаар тухайн гэмээ таньж мэднэ, дараа нь гэмээ засна. Аливаа асуудал тулгарахад тухайн асуудлыг үүсгэсэн буруутныг бусад хүнээс хайхаасаа өмнө эхлээд өөрөөсөө эрэх хэрэгтэй. Би энд ер нь ямар буруутай вэ гэж бодвол тухайн асуудал их зөөлөрч, ээдрээ нь тайлагдахад ойр дөхөм болдог. Харин бурууг бусдаас хайж эхэлбэл асуудал хурцадмал болж, бусдыг үзэн ядах хорсол улам бүр их болдог. Тийм учраас бурууг бусдаас биш өөрөө хайхад суралцах хэрэгтэй.</p>
Бусдад буруу байвч уужуу ухаанаар уучлах	<p>Хэрэв асуудал тулгарч, бусад хүн буруутай байсан ч тэднээс буруу хайж ухах төнхөх биш, уужуу ухаанаар “Энэ хүн буруутай ч буруу сэтгэл, муу зуршилд автаад л ийм зүйл хийсэн байна даа, за яах вэ, энэ хүн нэгэнт ингэсэн юм чинь, одоо би энэ хүнийг уучилъя даа” гэж дотроо бодох юм бол өөрөө аз жаргал, амар амгаланг бий болгож, цаад хүнтэй ойлголцоход амар хялбар болох бөгөөд зөрчил маргаан улам лавшрахгүй байх тустай.</p>

1.2.2 Бусдын эрдмээс суралцах

<p>Бусдын буруу үйлдлийг бус, зөв үйлдлийг дэмжих, сайшаах</p>	<p>Бусдын муу талыг биш, сайн талыг нь дэмжиж, сайшаах хэрэгтэй. Бусадтай нөхөрлөхдөө ч, элдэв асуудал тулгарч, түүний гарцыг хайхдаа ч, мөн бусдаас сайн сайхныг нь л олж харж байя гэвэл түүний муу талыг огт харалгүйгээр “Энэ хүнд ямар сайн чанар байна, энэ хүн ийм сайн чанартай байна шүү, тэгэхээр энэ нь их зөв юм байна даа, муу тал байсан байж, гэвч ийм сайн тал байсан шүү” гэж бодон “Энэ нь сайн болжээ” гэж сайшаах юм бол цаад хүний гэмийг харах биш эрдмээс нь суралцах боломж бүрдэнэ.</p>
<p>Бусдын ололт амжилтад атаархалгүй, бахархан баярлаж, үлгэр жишээ болгохыг хичээх</p>	<p>Бусад хүн амжилтад хүрэх үед түүнд атаархах сэтгэл төрж, энэ ингэж амжилтад хүрчээ, амжилт нь буураасай, амжилтад нь саад бэрхшээл тулгараасай гэх бодолд автвал өөрийн амжилт гаргах боломжоо улам бүр байхгүй болгож байгаа гэсэн үг. Харин “Энэ хүн ийм амжилт гаргажээ, ямар сайхан юм бэ, мөн гайхамшигтайяа” гэж чин сэтгэлээсээ баярлавал өөрөө дараа нь тийм амжилтад хүрэх нөхцөл бүрддэг. Энэ хүн ийм амжилтад хүрсэн байна үүнийг үлгэр жишээ болгож, би өөрөө энэ амжилтын төлөө хичээн зүтгэе гэж цаад хүнд баярлан түүн шиг амжилт гаргая гэж бодвол бусдын амжилтад даган баясах үйл болдог. Хорссон сэтгэлээр би өөрөө тийм амжилтад хүрье гэж бодвол атаархал болдог.</p>

2.БУСДЫГ ХҮНДЭЛЖ, БАЯРЛУУЛЪЯ

2.1.Үг сонсож суръя

2.1.1 Сургаал үг сонсож сурах

<p>Гэм алдааг ил хэлсэн үг хатуу ч ажил үйлд тань тустай болохыг танин мэдэх</p>	<p>Бидний гэм алдааг засаж, залруулахын тулд хэлсэн бусдын үг хэдий хатуу байвч уурлаж уцаарлаж, дундуур нь бүү таслаарай. Монгол ардын үгэнд “Үг хэдий хатуу ч амьдралд тустай” гэдэг. Хатуу үг сонсох нь хүний ухааныг тэлдэг. Үг хэдий хатуу байвч хүлээж аваад, өөртөө тусгаж авбал алдаа гэм засарч, өөрийн амьдрал, ажил үйлс өөдрөг болох гарцыг нээж, улмаар өөрийн ухааныг тэлнэ.</p>
<p>Алдааг зассан, зөв үг хэдий хатуу, ширүүн ч дургүйцэлгүй ухаалгаар хүлээж авч сурах</p>	<p>Найз нөхдийн гэнэн цайлган сэтгэлээр шоглож хэлсэн үгэнд уурлаж уцаарлахгүй байхыг эрхэмлэх. Эцэг эх, ах дүү, багш нарын зэмлэж загнасан үгийг уурлаж уцаарлалгүй хүлээн авч, алдаагаа засах чадварт суралцах. Өөрийн чинь алдаа гэмийг ил хэлсэн үг хатуу боловч ажил үйлд тустай болохыг зөв ухаарах. Үг даах гэдэг нь тэсвэр тэвчээрийн нэг хэсэг болохыг ухаарах нь зүйтэй. Өөрийн алдааг зассан хатуу үгийг эелдэг зөөлнөөр хүлээн авах хэрэгтэй. Алдааг тань зассан зөв үгийг хэн нэгэн хэлсэн ч, хэрэв тэр үг нь хатуу ширүүн байсан ч дургүйцэлгүйгээр ухаалгаар хүлээж аваарай. Дургүйцэлгүй ухаалгаар хүлээж авахын тулд “Энэ хүн намайг гэж бодоод, миний сайн сайхны төлөө л ийм үг хэллээ, хатуу ч гэсэн үнэн үг хэлж байна, өнөөдөр миний төлөө гэсэн сэтгэлтэй ийм хүн байж, намайг алдаж, эндчих вий, хазгай гишгэчих вий гэж ийм үнэн үгийг хэлж байгаа нь ямар ачтай юм бэ” гэж бодно. Ийнхүү сайнаар бодож чадвал дургүйцэл төрөхгүй ухаалгаар хүлээж авч чадна. Нэг удаа ухаалгаар хүлээж авбал дараа нь тэр хүн тухайн алдаа зассан үгээ ширүүн биш, эелдгээр хэлэх нөхцөл бүрдэнэ. Ширүүнээр хэлэхэд нь</p>

	<p>эелдэг зөөлөн хүлээн авахад цаад хүн би ч нээрээ арай ширүүн хэлсэн байна шүү гэж бодоход нь тустай. Иймээс өөрт болон цаад хүнд аль алинд нь тустай юм.</p>
<p>Эцэг эх, ах дүү, багш нарын зэмлэж, загнасан үгийг бухимдалгүй хүлээцтэй сонсож, зөв үг, сургаалын дагуу алдаагаа засах чадварт суралцах</p>	<p>Эцэг эх, ах дүү, багш нарын зэмлэж, загнасан үгийг сонсохдоо бүү уурлаж уцаарлаарай. Хүлээцтэй сонсоорой. Хэрхэн уурлаж уцаарлалгүй хүлээцтэй сонсох вэ гэвэл сэтгэлдээ бодох хэрэгтэй. Сэтгэлдээ “Үнэндээ зөв үг байна, миний алдааг засахаар үнэн үг хэлж байна шүү, энэ хүмүүс надад үнэхээр ачтай байна шүү, өнгөрсөн үед ийм ийм ачтай байсан, одоо ч намайг сайн хүн болгох гэж, миний алдааг засах гэж хэлээд байна шүү” гэж бодоорой. Мөн өөрийн эцэг эх, ах дүү, багш нарын уурлаж уцаарлаж, зэмлэж хэлж байгаа үгийг “Би ч нэг иймэрхүү л хүн байгаа юм байна даа гэж өөрийгөө дүгнээд, тэр үед тийм ширүүн үг хэлсэн нь надаас л болж байгаа юм байна шүү” гэж өөртөө тусгаж, хүлээж авах хэрэгтэй. Хэрэв би өөрийн зүгээс тэднийг уурлахааргүй нөхцөл бүрдүүлж чадсан бол надад ачтай эдгээр хүн загнаж хэлэхгүй, буруу байна гэсэн энэ үгийг надад хэлэх хэрэггүй байх байсан. Гэтэл би тийм байж чадаагүй байна, энэ миний дутагдал байжээ, хэлэхдээ эелдэг хэлж болох байтал ширүүн хэлж байгаа нь би нэг удаа биш олон удаа уг алдааг давтан хийсэн байна, нэлээн том алдаа гаргажээ, би энэ хүмүүсийг уурлахаар л хэмжээнд байгаа юм байна” гэж өөр дээрээ тусгаж аваарай.</p> <p>Тэдгээр хүмүүс өөрт чинь тэгж болохгүй, ингэх хэрэгтэй гэж сургаал хэлсэн байгааг нэг чихээрээ сонсоод нөгөө чихээрээ гаргах биш, эргэцүүлж бодож, би ямар алдаа гаргаад байна, би үүнд анхааръя, би үүнийг засъя гэж өдөр бүр алдаагаа засах бодлыг тээж, төрүүлж, тэрхүү бодлын үүднээс өөрийн сэтгэл болон үг, үйлдэл дээрээ хичээгээд байвал алдаагаа засах чадварт суралцана.</p>
<p>2.1.2 Шүүмжлэлийг сонсож сурах</p>	
<p>Өөрийн буруугүй ч, бусдыг хүндлэн үгийг нь сонсох</p>	<p>Өөрийг тань буруугүй үед буруутай байна гэж загнаж, зэмлэвэл бүү уурлаарай, үгийг нь бүү таслаарай, надад энэ хүмүүс ийм их ачтай шүү гэж тэдний ачийг санаарай. Хөндлөнгийн өөр хүн байсан ч ахмад хүний үгийг би сонсох хэрэгтэй шүү гэж бодно. Мөн хэрэв энэ хүн намайг “Ийм алдаа гэм, дутагдалтай хүүхэд байна, ингээд буруудаад дуусаг” гэж бодсон бол надад ийм үг хэлэхгүй байсан. Тиймээс энэ хүн “Ийм алдаа бүү гаргаасай, буруу үйлд битгий автаасай, үүнээс болоод өөрөө буруудчихгүй байгаасай” гэсэн сайхан сэтгэлийн үүднээс надад хэлж байна. Иймээс “Энэ хүн намайг гэсэн сэтгэлтэй, намайг гэсэн хүн байна шүү” гэж тухайн хүний урд өмнө өөрт үзүүлсэн ачийг нь одоогийн хэлж буй үгтэй нь харьцуулан бодож, үгийг нь сонсох хэрэгтэй. Хүн намайг ингэж хэллээ гээд би тийм болохгүй шүү дээ гэсэн бодлыг бодох хэрэгтэй. Жишээ нь: хүн намайг чи тийм муу үйл хийсэн, чи тийм муу хүн гэхэд “Би тийм муу үйл хийгээгүй ээ, энэ хүний хэлсэн төдийгөөр би муу болчихгүй шүү дээ” гэж бодон тайван хандах хэрэгтэй.</p>
<p>Найз нөхдийн гэнэн цайлган сэтгэлээр шоглож</p>	<p>Найз нөхдийн гэнэн цайлган сэтгэлээр шоглож хэлсэн үгэнд уурлаж, уцаарлахгүй, түүнийг тоохгүй, нэг чихээрээ оруулаад нөгөө чихээрээ гаргах хэрэгтэй. Яагаад гэвэл уурлаж, уцаарлавал найзыгаа болон</p>

<p>хэлсэн үгэнд бүхмдэхгүй байхыг эрхэмлэх</p>	<p>өөрийгөө ч эвгүй байдалд оруулна. Тиймээс найз нөхдийн хэлсэн тэрхүү үгийг “За миний найз тоглоод л, наргиад л ийм үг хэлж байна даа” гэж сэтгэлдээ тээгээд байхгүйгээр тэр дор нь мартаж хэрэгтэй.</p>
<p>Үг даах нь тэсвэр тэвчээрийн нэг хэсэг болохыг танин мэдэх</p>	<p>Хэн нэгэн өөрийн гэмийг хэлсэн ч, буруугүй байхад буруу гэж хэлсэн ч, тэдгээрийн хэлсэн үгийг сонсохдоо уурлаж, хэлсэн үгийн өнгөөр сэтгэлээ тогтворгүй болгох нь тэвчээргүй байгааг илэрхийлнэ. “Үг намайг хатгаад авахгүй, хүн намайг тэгж хэллээ гээд би тийм болчихгүй, тийм учир хүн юу ч гэж хэлсэн би уурлахгүй, хэрэгтэйг нь аваад, хэрэггүйг нь сэтгэлдээ тээхгүй, хэлж байх үед нь үгийг нь таслахгүй сонсоно шүү” гэж бодон хүний үгийг дааж сурах хэрэгтэй. Үг даах нь тэсвэр тэвчээрийн нэг хэсэг болох гэдэг нь одоо би хүний үгийг сонсож, хүлээцтэй хандаж, дааж гарахгүй юм бол үүнээс илүү хурц, хэцүү үг хүн надад хэлж мэднэ шүү, одоо энэхүү үгийг даахгүй бол дараагийн хатуу үгийг хэрхэн даван туулах вэ” гэж бодож, үг даах тэвчээрийг өөртөө төрүүлээрэй. Ингэж үг даах тэвчээрийг бий болгохгүй бол ирээдүйд хүний хэлсэн энгийн үгэнд уурлаж, цухалдаад байж мэднэ.</p>
<p>Шүүмжлэлийг зөвлөгөө, шаардлагыг хүсэлт хэмээн хүлээж авдаг арга ухаанд суралцах</p>	<p>Хүн шүүмжилж байна гэж сонсвол “Энэ хүн намайг яах ёстой вэ, юуг анхаарах хэрэгтэй вэ гэдгийг л зөвлөж байна” гэж бодох хэрэгтэй. Хүн өөрийг шүүмжилбэл түүнээс алдаа дутагдлаа олж хардаг, өөрийн буруу, өөрт дутагдаж буй зүйлийг олж хардаг тустай тул шүүмжлэлийг зөвлөгөө гэж харах хэрэгтэй. Шаардлагыг хүсэлт хэмээн хүлээж авах гэдэг нь хүн надаас ийм зүйл шаардаж байгаа нь намайг ийм зүйл хийх хэрэгтэй, хийгээрэй гэсэн хүсэлт байна шүү гэж бодох хэрэгтэй. Энэ нь шаардлагыг хүсэлт хэмээн хүлээн авч байгаа арга ухаан болно. Шаардлага тулгарах үед нь түүнийг хүлээн авч, өдөр бүрийн ажил үйлдээ мөрдвөл түүнд суралцаж байгаа хэрэг болно.</p>
<p>Хүлээцтэй хандаж сурах нь тэсвэр тэвчээрийн үндэс суурь болохыг мэдэх</p>	<p>Хүлээцтэй хандаж сурах нь дан ганц үг ярианы тухайд биш юм. Хүний үг даахаас гадна аливаад хүлээцтэй хандах нь амьдралд тустай. Хүн өөрт муу үг хэлэх, амьдралд тань янз бүрийн бэрхшээл, саад тулгарахад эдгээрт хүлээцтэй тайван хандаж сурвал бэрхшээлийг даван туулах тэсвэр тэвчээрийг бий болно. Хүний хэлсэн үгэнд өрвөлзөн уурлахгүй, элдэв муу үг хэлэхгүй, аливаад хүлээцтэй тайван хандсаны үрээр дараа дараагийн удаа тулгарах адил асуудалд тайван хандаж, тэсвэр тэвчээр улам баттай болно.</p>

ДОЛООДУГААР АНГИ

1.ӨӨРИЙГӨӨ ТАНЬЖ, ХӨГЖҮҮЛЬЕ	
1.2.Амьдралын зорилго	
1.2.1 Амьдралын зорилгыг зөв танин мэдэх	
Аз жаргалыг танин мэдэх	<p>Хүн бүр аз жаргалтай байхыг хүсдэг, зовохыг хүсдэг нэг ч хүн байдаггүй. Хүн хэрхэн аз жаргалтай байх вэ? Хүний аз жаргалыг олон ангилж авч үзэж байна. Таван мэдрэхүйгээр хүн таатай мэдрэмж хүлээж авч байна. Мөн дотоод сэтгэлийн аз жаргал гэж бий. Эдгээрээс таван мэдрэхүйгээр амсч буй аз жаргал бол заавал гадна талын юмстай холбоотой байдаг. Нүдээр гоё сайхныг харах, чихээр чимэгтэй сайхныг сонсох, хэлээр шимтэй сайхныг амтлах, хамраар таатай сайхныг үнэрлэх, биеэр тааламжтай (цаашид, таван мэдрэхүйн аз жаргал гэх) сайханд хүрэлцэн мэдрэх нь таван мэдрэхүйгээс амсаж буй хүний аз жаргал юм. Таван мэдрэхүйгээс амсаж буй аз жаргал нь гадна орчны юмс, үзэгдэлтэй заавал холбоотой байдаг. Жишээ нь: бид нүдээрээ сайхныг харж баясья гэвэл заавал гоё сайхан зүйл харах, чихээрээ сайхныг сонсьё гэвэл зайлшгүй чимэгтэй зүйл сонсох зэргээр заавал гадна орчны юмс, үзэгдэл байх шаардлагатай болдог. Таван мэдрэхүйгээс амсаж буй аз жаргал нь хүнд хэрэгтэй ч энэ төдий жаргал батгүй, хангалтгүй. Таван мэдрэхүйгээс жаргал хэчнээн амсаж байлаа ч дотоод сэтгэлдээ хүн зовбол уг хүн зовлонтой болно. Монголчууд биеийн зовлонгоос сэтгэлийн зовлон хэцүү гэдэг. Учир нь дотоод сэтгэлийн зовлон хүний таван мэдрэхүйн жаргалаас илүү хүчтэй байдаг. Таван мэдрэхүйн аз жаргал заавал гадна талын юмсаас хамаардаг бол дотоод сэтгэлийн аз жаргал гаднаас хамаардаггүй. Зөвхөн өөрөөс хамаардаг. Өөрийн бодлоос хамаардаг. Иймээс хүн сэтгэлдээ зөв зүйл бодвол сэтгэлдээ аз жаргалтай байдаг. Буруу зүйл бодвол сэтгэл зовдог. Тухайн мөчөөс өмнө сэтгэл ямар нэг зүйлд шаналсан бол та өөрөө буруу зүйл бодсон байна. Харин тухайн мөчөөс өмнө дотоод сэтгэлд баяр баясгалан төрсөн бол та өөрөө зөв зүйл бодсон байна гэсэн үг юм.</p>
Таван мэдрэхүйгээр амсаж буй жаргал төдийд ханаж болохгүйг танин мэдэх	<p>Таван мэдрэхүйн таатай мэдрэмж нь зайлшгүй гадны хүчин зүйлээс бий болдог учир тэрхүү гадны хүчин зүйл үгүй бол аз жаргалгүй болдог. Таван мэдрэхүйгээр амсаж буй жаргал түр зуурын, хэврэг байдаг. Дотоод сэтгэлийн амгалан нь сэтгэлээс буюу бодлоос бий болдогоороо ялгаатай. Сэтгэлийн амар амгалан хүнд маш их ач тустай, мөн гадна орчноос, гадна талаас бий болдоггүй, гагцхүү өөрийн сэтгэлээс бий болдог. Сэтгэлээс бий болохдоо гагцхүү зөв бодлоос бий болдог учир хүн хэдий чинээ зөв бодлыг бодож, түүнийг дадуулж сэтгэлдээ төрүүлнэ, өөрийн сэтгэл төдий чинээ амар амгалан болно. Зөв бодлыг төрүүлбэл дотоод сэтгэл амгалантай. Хүн буруу бодлыг төрүүлбэл дотоод сэтгэл амгалангүй байдаг. Сэтгэлийн амар амгаланг бий болгохын тулд түүнийг бий болгодог зөв бодол өөрт байнга төрж, сэтгэлд тогтмол оршин байхаар дадуулж сурах нь чухал. Хүн зөв бодлыг бодож, бясалгасны үр дүнд л зөв бодол сэтгэлд байнга, хүчтэй төрдөг болно. Бясалгалын үр дүнд хүний зөв бодол улам бүр дадал болж, ингэснээр хүнд зөв бодол хэдий чинээ төрнө, өөрийн сэтгэл төдий чинээ амар амгалантай байдгийг ойлгож ухаарна. Ингэвэл өөрөө байнгын аз жаргалыг эдэлж амьдарна, бусдад, нийгэмд сайн сайхныг өгч чадна. Зөв бодлыг хэдий чинээ бодно</p>

	<p>төдий чинээ дотоод сэтгэл амар амгалантай байдаг учир хүн дотоод сэтгэлийг хөгжүүлж, зөв бодлыг өөртөө хүчтэй дадуулж, зөв бодлоор бүгдийг шийдэж, зөв бодлоор эзэмдүүлж амьдардаг байх учиртай.</p>
<p>Дотоод сэтгэлийн амгалан нь таван мэдрэхүйн жаргалаас илүүг танин мэдэх</p>	<p>Хүн ихэвчлэн өөрийн сэтгэл рүүгээ өнгийж хардаггүй тул, түүнийг анхааруулан ойлгуулахын тулд онцолж “дотоод сэтгэл” гэсэн нэр томъёо хэрэглэдэг. Таван мэдрэхүйн аз жаргал болон зургаа дах мэдрэхүй болох дотоод сэтгэлийг харьцуулъя. Аль нь илүү хүнд нөлөөлөх вэ, аль нь илүү хүчтэй вэ гэдгийг харьцуулъя. Таван мэдрэхүйгээр амсаж буй таатай мэдрэмж нь аз жаргал мөн ч дотоод сэтгэл нь аз жаргалгүй хүнийг зовж байгаа хүн гэхээс биш жаргаж байгаа хүн гэж хэлэхгүй. Дотоод сэтгэлийн аз жаргал илүү хүчтэй, мөн зөвхөн өөрөөс хамаардаг давуу талтай. Бид өөрсдөө хийж чадахаар зүйл юм. Харин бусад хүнээс, гадны хүчин зүйлээс хамаардаг зүйлд бид хүчин мөхөсддөг. Зөв бодлыг бодох нь бидний гарт байна. Буруу бодол бодож байгаа бол бидний өөрсдийн алдаа юм. Иймээс аль болох бурууг бодохгүй зөв бодлыг бодож байвал таван мэдрэхүйн гаднаас хамаардаг олон зүйлийг бүрдүүлээгүй байсан ч өөрөө аз жаргалтай байж чадаж байгаа юм. Хэрхэн аз жаргалтай байж чадах вэ гэвэл бид зөв зүйл бодох юм. Зөв зүйл гэж юу вэ, түүнийг хэрхэн боддог вэ? Сайн санаа, зөв бодол нь нэн түрүүнд бусдын төлөө гэсэн сэтгэл юм. Бидний өвөг дээдэс хамгийн тустай сэтгэл бол бусдыг гэсэн бодийн сэтгэл гэж сургасан байдаг. Өөрийн дотоод сэтгэлийн аз жаргалыг зөв бодлын тусламжтайгаар бий болгох боломж хүн бүрт байгаа юм. Зөв бодлын хамгийн сайн туйлын бодол бол бусдын төлөө гэсэн сэтгэл. Энэ сэтгэл хэдий чинээ хүнд төрнө хүн төдий чинээ сэтгэлдээ аз жаргалтай байдаг.</p> <p>Дотоод сэтгэлийн амгалан нь таван мэдрэхүйн жаргалаас илүү хүчтэй. Дотоод сэтгэл зовлонтой байхад таван мэдрэхүйгээр жаргал хэчнээн амслаа ч тэр хүн зовлонтой. Эсрэгээрээ таван мэдрэхүйгээр зовлон хэчнээн амсч таатай биш байлаа ч хүн дотоод сэтгэлдээ аз жаргалтай байвал тэр хүнийг аз жаргалтай хүн гэнэ. Тиймээс дотоод сэтгэлийн жаргал амгалан нь бусад амгалан, зовлонг бүгдийг нь дарж чаддаг. Түүнээс илүү, хүнийг эзэмддэг. Дотоод сэтгэл нь зовлонтой байвал таван мэдрэхүй жаргал амсах, өөр бусад сайн сайхан юу ч байсан тэр хүнийг зовлонтой гэж үзнэ. Харин дотоод сэтгэлдээ жаргалтай байвал таван мэдрэхүйн амгалантай байна уу, зовлонтой байна уу гэдгээс хамааралгүй тэр хүн аз жаргалтай хүн болно. Дотоод сэтгэлийн амгалан мөн чанараараа илүү. Түүгээр үл барам таван мэдрэхүйн амгалангаас дотоод сэтгэлийн амгаланг бий болгох боломж хүнд илүү байдаг.</p> <p>Зарим хүмүүс гадна орчноос бий болгодог таатай мэдрэмжийг төрүүлэхийн тулд архи, тамхинд дурлаж, хар тамхи татаж, мөрийтэй тоглоом зэргийг тоглож бусармаг явдлаар явж буй нь таван мэдрэхүйн аз жаргалыг чухалчилж, түүнд хөтлөгдөж байна гэсэн үг. Хүн тансаг орон байранд амьдрах, мөнгөтэй, алдар нэртэй байх нь амьдралд хэрэгтэй ч эдгээр хэрэгцээ нь хүний амьдралд чухалчлах зүйл биш юм. Хүн амьдралын хэрэгцээг чухалчилсан ч хожим нь амьдралынхаа утга учир болох аз жаргалгүй, амар амгалангүй болж, дахин зовлонтой хэвээрээ үлдэх тохиолдол байдаг. Хүн гадна орчноос бий болгодог таван мэдрэхүйн аз жаргалыг бүрдүүлэхийн төлөө амьдарвал, мөн түүнд ямар</p>

	<p>нэг аргаар хүрлээ ч аз жаргалтай байж чадахгүй учир энэ нь амьдралын зорилго биш юм. Хүний бие махбод өвчин эмгэгтэй, оюун ухаан нь хэвийн бус бол амьдралын зорилгодоо хүрэхэд бэрхшээлтэй учир сурагчдад эрүүл чийрэг бие бялдартай, саруул ухаантай байх учиртайг ухааруулна.</p>
<p>1.2.2 Амьдралын зорилгод хэрхэн хүрэх</p>	
<p>Аз жаргалыг хэрхэн бий болгох</p>	<p>Зорилгоо зөв тодорхойлсны дараа зөв шийдвэр гаргах, муу нөлөөнд автахгүй байх нь эрхэм чухал. Зөв шийдвэр гаргаж, гаргасан шийдвэрийнхээ төлөө хөдөлмөрлөж, зүтгэж, үр дүнг нь үзэж, зорилгынхоо төлөө хичээх явцад гол саад болох буруу үйлдэлд уруу татдаг хүчин зүйлээс сэргийлэх хэрэгтэй. Хэрхэн зөв шийдвэр гаргах вэ гэвэл өөрт тусалдаг, зөв зам заадаг ахмад хүмүүстэй зөвлөлдөж, үгийг нь сонсон ярилцаж, зөв шийдвэр гаргах хэрэгтэй. Эхний удаа тэдэнтэй ярилцаж зөв шийдвэр гаргаад сурчихвал дараа нь “Би нэг шийдвэр гаргалаа, та нар сонсоод зөвлөөрэй” гэж хэлэн тэдний хяналт дор шийдвэр гаргах, улмаар өөрөө бие дааж бодож, шийдвэр гаргаад хэрэгжүүлэхийн өмнө тэднээр оновчтой шийдвэр мөн эсэхийг хянуулдаг байвал цаашдаа бие даан зөв шийдвэр гаргадаг болно. Өдөр бүр гаргасан шийдвэрийнхээ үр дүнг харах үйлдлийг байнга, тасралтгүй хийхийг амьдралын зорилгодоо хүрэх гэнэ. Шийдвэрээ зөв гаргаж, түүндээ хүрэхээр хичээн зүтгэх явцад бурууд чиглүүлж буй нөхрөөс сэргийлэх нь маш чухал. Буруу зүйлд уруу татаж буй нөхрийг муу нөхөр гэж жишиж тодорхойлно. Буруу зүйлд татаж буй нөхрийн үгийг дагавал амьдралын сайн сайхан зорилгодоо хүрэхгүй. Түүний муу нөлөөнд автахгүй байх хэрэгтэй. Бурууд уруу татаж буй нөхрөөс сэргийлэх гэдэг нь энэ муу нөхөр би энэ хүүхэдтэй нөхөрлөхгүй гэсэн санаа биш, ангийнхаа бүх найзтайгаа дотно харилцаатай байж, тэднийг хүндэтгэдэг байх хэрэгтэй. Энэ найз л буруу зүйл яриад байна тиймээс энэ нөхрийн буруу нөлөөнд автахгүй байх юм шүү гэж дотроо бодож байх юм. Буруу зүйлд татаж буй нөхрийг үргэлж энэ хэвээрээ байна хэмээн үзэж болохгүй, буруу зүйлээс холдуулахыг ямагт хичээж, найддаа тусална. Харин өөрөө зөв байр суурьтай байж, зөв үйлдлээр үлгэрлэж, бурууд татаж буй нөхрөө зөв зам руу алгуур чиглүүлэх хэрэгтэй.</p>
<p>Дотоод сэтгэлийн амгаланг хэрхэн бүтээх</p>	<p>Бидний дотоод сэтгэлийн амар амгалан, аз жаргал бидэнд маш их чухал ач тустай. Тэр гадна орчноос, гадна талаас бий болдоггүй. Гагцхүү өөрийн сэтгэлээс бий болдог. Сэтгэлээс бий болохдоо гагцхүү зөв сэтгэлээс бий болдог учир бид хэдий чинээ зөв сэтгэлийг бодож, төрүүлнэ өөрийн сэтгэлд төдий чинээ амар амгалан ирнэ. Дотоод сэтгэлийг хэрхэн амар амгалан болгох вэ? Зөв сэтгэлийг хүч гарган нэг удаа бодоод орхиход тэр доороо сарнидаг. Тэр нь бидний зөв сэтгэлийн дадал бага, хүчгүй байгаагийн шинж юм. Амар амгаланг өөртөө байнга бий болгохын тулд түүнийг бий болгодог зөв бодлыг байнга өөрт төрөөд тогтмол байж байхаар дадуулах хэрэгтэй. Тэгвэл зөв бодлыг хэрхэн ийнхүү сайтар дадуулж, байнга хүчтэй төрөөд байхаар болгодог вэ гэвэл тэр хүн зөв бодлыг бодож, бясалгасны үр дүнд тийм болно. Бясалгалын үр дүнд хүний зөв бодол улам их дадлагажиж, ингэснээр хүнд зөв бодол хэдий чинээ төрнө өөрийн дотоод сэтгэлд төдий чинээ амар амгалан ирнэ гэсэн үг.</p>

2.БУСДЫГ ХҮНДЭЛЖ, БАЯРЛУУЛЪЯ	
2.2.Төв шулуун зан төрхийг эрхэмлэе	
2.2.1 Бусдын сайшаал магтаалд хөөрөхгүйг эрхэмлэх	
Хүний олон зан аашийн хамгийн эрхэм нь төв шулуун, цэгц шударга чанар болохыг сайтар ухаарах	Төв шулуун зан гэдэг нь аливааг сайн гэж хэт туйлшрахгүй, муу гэж хэт туйлшрахгүй аль алинд нь автахгүй, сайн, муу хоёрын дунд бодит байдлыг нь тодорхойлж, бодит үнэн дээр зогсож чаддаг зан чанарыг хэлнэ. Шударга зан чанар гэдэг нь хийх гэж буй үйлдлийнхээ талаарх бодлыг сэтгэлдээ цэгцэлж, “Энэ буруу шүү, би үүнийг хийхгүй, энэ зөв байна, би үүнийг хийнэ шүү” гэсэн шийдвэрт хүрч чадахыг хэлнэ. Шударга байя гээд өөрийн харсан хүний гэм бүгдийг бусдад хэлэх, зарим үед амьдралын эрхээр хийхээс өөр аргагүй байсан ч хийхгүй гэсний улмаас бусдад шахагдаж, ялгаварлагдах нь шударга биш юм. Харин үйлдлээрээ амьдралын эрхээр зарим үед “Энэ буруу шүү, гэвч би амьдралын эрхээр үүнийг хийж байна шүү, ер нь бол буруу” гэж сэтгэлдээ бурууг нь бодоод уг үйлдлийг хийх, “Энэ бол зөв байна шүү, гэвч би энэ удаа чадсангүй, үүнийг би ер нь хийх ёстой юм шүү” гэж дотроо бодож байгаа нь цэгц шударга зан чанар тухайн хүнд алдагдаагүй байгааг хэлнэ. Хүнд шударга зан чанар байхгүй бол буруу үйлдэлдээ дарлагдаж, сайн үйлийг өөртөө төрүүлэх эрмэлзэлгүй болдог. Хүн нэг зүйлийг сайн гэж хэт туйлшрах, муу гэж үзэн ядаж, хорсвол тэр нь өөрт бэрхшээл зовлон болдог. “Жанжин шугам” гэдэг шиг аливаад төвийг нь барьж, бодит байдлын үүднээс хандаж чаддаг ухаан байхгүй бол хүн өөртөө бэрхшээл зовлонг бий болгож, улмаар амьдралын бэрхшээл саадыг даван туулж чаддаггүй.
Бусдын сайшаал магтаалд сэтгэлийг хөөрөгдүүлэхүй байх	Хүн магтвал бүү хөөрөөрэй. Хүн магтахад сэтгэл хөөрөх гээд байвал “Би сонсоогүй ч намайг муулж байгаа олон хүн байгаа” гэж бодон сэтгэлээ хөөрөгдүүлэхгүй, бодит хэвийн түвшинд нь барих хэрэгтэй. Ингэж чадвал хүний билиг оюун аливааг зөвөөр бодох ач тустай байдаг. Харин хөөрвөл “билгийн нүд сохрох” гэдгийн адилаар буруу шийдвэр гаргаж, буруу сэтгэлд автдаг.
2.2.2 Бусдын муушаал шүүмжлэлд гомдохгүйг эрхэмлэх	
Магтах үгийн далд нь, муулах үгийн ил нь сайн хэмээх монгол зарчмыг ухаарах	Хүн өөрийг муулах үед “Намайг сайшаан магтдаг, миний төлөө гэсэн сэтгэлтэй олон хүн байгаа шүү” гэж бодон өөрөө сэтгэлээр унахгүй, гомдохгүй байх хэрэгтэй. Хэрвээ гомдох юм бол энэ нь буруу шийдвэр гаргах, бусдад таагүй мэдрэмж төрүүлэх гэх мэт олон муу үр дагавар гарахад хүргэдэг. Иймээс намайг сайшаан магтах хүн байхад, муулах хүн бас бий шүү гэж бодон сэтгэлээ тэнцвэртэй, тогтвортой байлгах хэрэгтэй.
3.УЛАМЖЛАЛТ ӨВ СОЁЛООСОО СУРАЛЦЪЯ	
3.1. Амар амгалан, аз жаргалтай байхын тулд үйлийн үрийг мөрдье	
3.1.1 Үйлийн үрийг танин мэдэх, ухаарах	
Үйлийн үрийг танин мэдэх	Өөрт өчүүхэн амар амгалан байгаа нь ч зайлшгүй зөв эерэг үйлдлээс л гардаг. Өчүүхэн зовлон ч нүгэл буюу муу үйлдлээс гардаг нь магадтай. Хүн зөв сэтгэлийг төрүүлж, эерэг харилцаа бий болгосноороо өөрөө аз

	<p>жаргалтай байна, мөн тэрээр ойр орчныхоо хүнд аз жаргал өгч байгаа нь тодорхой. Цаашлаад квант физикийн шүтэлцэх таталцах хуулиар бол хүн ямар уг шалтгааныг буюу ямар үйл хийж байна түүнтэй зохилдуу л үр дагавар гардаг гэдэг нь тодорхой байна.</p>
<p>Үйл гарцаагүйг ухаарах</p>	<p>Амар амгалан өчүүхэн ч гэсэн байгаа нь зайлшгүй түүнтэй төстэй уг шалтгаанаас гардаг. Зовлон бэрхшээл таагүй зүйл байвал, мөн түүнтэй төстэй үйлдлээс гардаг. Монголчууд эртнээс сайн үйлийг буян, муу үйлийг нүгэл гэж хэлж заншсан. Зовлонг арилгана гэдэг нь шинжлэх ухааны үндэслэлтэй байна. Хамгийн энгийнээр зөв сэтгэлийг төрүүлэнгүүт өөрөө аз жаргалтай болж байна. Зөв сэтгэлийг төрүүлэхэд хүний биеийн дархлаа сайжирдагийг анагаах ухааны эрдэмтэд тогтоосон байна. Мөн зөв сэтгэлийг төрүүлэхэд бусдад аз жаргалтай сайхан мэдрэмжийг өгдөг. Шинжлэх ухааны нотолгоонууд ч олон бий. Цаашлаад хавар төмсний үр суулгаад намар хурааж авдаг. Харин төмсний үр суулгахад түүнээс сонгино ургадаггүй шиг бидний хийж буй үйлдлээс түүнтэйгээ төстэй л үр дагавар гарна. Бидний хийж буй үйл, үйлдлээс үр дагавар нь түүнтэй төстэй л гарна гэсэн хууль юм. Ерөнхий ойлголтыг шүтэн барилдах, квант физикийн онол, эрдэмтдийн хэлсэн үгнээс эшлэн тайлбарлах нь зүйтэй. Хүнд өвчинд нэрвэгдэн зовж буй хүн хааяа нэг, богино хугацаанд амгаланг мэдрэх нь буян, түүнтэй төстэй үйл хийсний үр дагавар юм. Амгалантай мэдрэмж төрж байгаа нь буяны үйлээс гардаг гэдгийг бодит амьдралын жишээгээр тайлбарлах нь зүйтэй.</p>
<p>Үйл арвидахыг ухаарах</p>	<p>Буян, нүглийн үйл өчүүхэн ч байсан түүний үр нь их болж, үржиж, агуу том үр дагаврыг бий болгодог. Модны жижигхэн үндэснээс маш том мод ургадаг. Буруу сэтгэлийн үрээр энэ дэлхийг сүйтгэж болохуйц аймшигт үр дагавар гардаг. Энэ бол үйлээс үр дагавар нь арвиждагийг харуулж байна. Бага зэрэг цухалдсан, худал ярьсан яриа, хүнд дээрлэхсэн, хүнийг үл хүндэтгэсэн зэрэг буруу үйлдэл хийчихээд үүнийгээ бага гэж үл тоож болохгүй. Учир нь энэхүү бага хэмжээтэй харьцуулашгүй их хэмжээний муу үр дагаврыг хожим өөрт авчирдаг. Эсрэгээрээ бага гэлтгүй бусдыг бодож, хүнд талархаж, үгэн дээрээ зохистой харилцаа бий болгож, үйлдэл дээрээ бусдыг хүндэтгэсэн, баярлуулсан үйлдэл хийвэл сайн үр дагавар нь хожим энэхүү бага хэмжээтэй харьцуулашгүй өргөн далайцтай, агуу их болж өөрт эргэж ирдэг.</p>
<p>Үйлдээгүй үйлийн үр дагавартай учрахгүйг ухаарах</p>	<p>Жаргал, зовлон амсч байгаа нь хүн урд өмнө эдгээрийг амсахаар уг шалтгааныг хийчихсэн байсан гэсэн үг. Үйл гэдэгт бусад хүн бас оролцоно. Гэвч хамгийн гол нь өөрөө л хамаатай байдгийг мартаж болохгүй. Өнөөдөр зовлон зүдгүүр таагүй зүйл тохиож байгаа бол би өөрөө л түүний уг шалтгааныг хийсэн юм байна гэдгийг ухаарах нь зүйтэй. Одоо би сайн, муу зүйлтэй тулгарч байгаа нь өөрийн урд өмнө хийсэн буян, нүглийн үйлээс гарч байна. Ирээдүйд сайн сайхныг бий болгоё, зовлон зүдгүүр амсахгүй байя гэвэл амар амгаланг бий болгодог үйлийг хийе, зовлон зүдгүүр бий болгодог үйлийг тэвчье гэж шийдэх нь зүйтэй. Жишээ нь: эцэг эхдээ, багшдаа уурладаг хүн амьдрал дээр ажил үйлс нь сайн бүтэхгүй, үр хүүхэдтэй болсон ч хүүхдүүд нь өөрт нь уурлаж, насны эцэст тэд зодох занчих тохиолдол ч гарч байна.</p>

	<p>Эцэг эх, ачтай хэн бүхний бэлтгэж өгсөн эд зүйлийг эдлэх, түүнээс аз жаргалыг мэдрэх үйлийг хүүхдүүд өөрсдөө урьдчилан хураахгүй бол эцэг эхээрээ хэчнээн эд зүйлс бэлтгүүлсэн ч тэр нь өөрт нь эд зүйл болдоггүй, ач тусаа өгдөггүй. Тийм учраас өөрсдийн зүгээс ойр дотно ачтай хүмүүсийнхээ бэлтгэж өгч, хүүхдийнхээ төлөө зориулж байгаа эд зүйлийг эдэлж, өөртөө эд зүйл болгохоор үйлийг одооноос хийе гэж бодож хичээх хэрэгтэй. Үүний тулд эцэг эхээ хайрлаж, хүндэлж, тэднийхээ төлөө санаа тавьж, тэдний бие нь эрүүл, нас нь урт, аливаа барцад саадгүй байгаасай гэж бодож байх хэрэгтэй. Эцэг эх нь үр хүүхдийнхээ төлөө хэчнээн зүтгээд үр хүүхэд нь түүнийг эдлэх үйлийг хураахгүй бол, үйлийг нь үйлдээгүй бол, түүний сайн үр дагавартай үр хүүхэд нь учирья гээд, эцэг эх нь өгье гээд ч амар хялбар учрахгүй юм.</p>
<p>Үйл алга болохгүйг ухаарах</p>	<p>Хэрэв нүглийн үйлийг хураагаад түүнийгээ гэмшин наманчилахгүй бол нүглийн үйл аяндаа шамшигдаж арилна гэж байхгүй. Зарим хүн бусад хүн хараагүй, хүн мэдээгүй гэж буруу үйлийг хүний нүднээс далд хийдэг ч наанаа хүн хараагүй боловч, тэрхүү үйл нь цаанаа шамшигдахгүй хураагдаад, арвижаад байж байдаг бөгөөд үйл боловсрох, илэрч гарах цаг нь ирэхээр тухайн хүнд муу үр дагавраа өгдөг. Тиймээс хүн хараагүй, мэдээгүй гэх, хуулийн цоорхой, албан тушаалаа ашиглаж хийсэн муу үйлдээ гэмшиж, наманчилахгүй л бол муу үйл огт шамшигдахгүй, хорогдохгүй, алга болохгүй. Эсрэгээрээ буян хураахдаа ч өнөөдөр би сайн үйл хийхэд хүн мэдсэнгүй, тоосонгүй, ойлгосонгүй, дэмжсэнгүй гэж бодохгүй, сэтгэл гонсойхгүй байх, сэтгэлээр унахгүй байх. Өнөөдөр хүн мэдээгүй ч та хэрэггүй үйл хийлээ гэх, хийсэн үйлээ дэмий юм байна гэж бодох, түүндээ эргэлзэх эсвэл уурлаж хийсэн буяны үйлээ арилгачихгүй л юм бол буяны үйл шамшигдаж алга болдоггүй. Түүний сайн сайхан үр дагаврыг та хэзээд амсдаг. Анх буяны үйл хийж байхад хэн ч анзаарахгүй, тоохгүй байсан хэрнээ түүний хийсэн үйл хожим олон хүнд тустай болж байсан жишээнүүдээс тайлбарлах нь зүйтэй.</p> <p>Өнгөрсөн үед өөрөө мэдэлгүй хийсэн эсвэл өөрийн хийсэн буруу үйлээ за за мэдэхгүй болчихсон, мартсан гэх биш, өөрөө түүнийгээ гэмшин наманчилж, хэрвээ болбол тухайн хүмүүсээс уучлал хүсэх хэрэгтэй. Ингэхгүй бол муу үйл илэрч гарах нөхцөл нь бүрдэх л юм бол энэ нь зовлон болж өөрт ирнэ. Тиймээс хийсэн муу үйлээ эргэн харах хэрэгтэй. Хүн мэдсэн, мэдээгүй ялгаагүй би тийм сайн үйл хийсэн, ашгүй дээ их сайхан зүйл болсон шүү гэж бодвол тэрхүү үйлийн сайн үр дагавар гарахдаа машинд арвиждаг.</p>
<p>3.1.2 Үйлийн үр дагаврыг танин мэдэх</p>	
<p>Үйлийн сайн, муу үр дагаврыг танин мэдэх</p>	<p>Ихэвчлэн муу үйлийг биш муу, сайн үйлийг аль алиныг нь тайлбарлаж ухааруулах нь зүйтэй. Өөрөө муу үйл хийвэл түүний үр дагаварт зовлон бэрхшээл ингэж ингэж гарч байна гэдгийг жишээгээр тайлбарлах нь зүйтэй. Жишээ нь: амьтны амь тасалбал, түүний үр дагаварт дахин амьтны амь таслах дуртай болдог. Өөрийн нас богино болдог. Хулгай хийснээр дахин хулгай хийх дуртай болдог, өөрөө ядуурдаг гэх мэт.</p>

	<p>Сайн, муу үйлийн ерөнхий үр дагаврын хувьд энэ үр дагавар тухайн хүнд ирээд зогсохгүй, хүний оршин амьдарч буй гадаад орчинд эрхшээсэн үр дагавар бий болдог гэдгийг мэдэх. Гадаад орчинд буюу байгаль орчинд, эдэлж хэрэглэж буй эд зүйлд бас нөлөөлөх нь бий. Жишээ нь: амьтны амь таслах нүглийн үйлийн үр дагаварт өөрийн амьдарч буй орчин доройтож, идээ ундаа шим тэжээл багатай болдог. Зөвхөн өөр дээр авч үзвэл хэчнээн гадна орчны нөлөө сайхан байвч өөрөө түүнээс тааламж мэдрэмж авч чадахгүй болох муу үр дагавар гардаг. Хүн амьтны амь таслахгүй, хулгай хийхгүй буюу хүнээр ажил хийлгэсэн бол ажлын хөлсөө бүтэн төлдөг, авилга авахгүй, өгөхгүй байя гэвэл ийм ийм сайн үр дагавар гарна гэдгийг жишээгээр тайлбарлах. Үүний эсрэгээр нүглийг жишээгээр тайлбарлах нь зүйтэй.</p>
<p>Үйлийн хүнд, хөнгөнийг танин мэдэх</p>	<p>Аливаа хүчтэй бодол, хэрцгий үйлдэл, үйлдэл хийсний дараа ихэд баярлах зэргээс тухайн үйл нь хүнд болдог. Сайн үйлийг хийхэд зөв бодлыг хүчтэй төрүүлж, зөв үйлдлийг хүндэтгэлтэй хийж, сүүлд нь баяссан сэтгэлээр сайн үйлээ зөв зүйлд зориулах зэргээс шалтгаалан буяны үйл агуу болно. Эцэг эх, багш, ачтай хүмүүст туслах эсвэл хорлох өчүүхэн үйлдэл байвч буян нь агуу байж, нүгэл нь их хүнд болдог. Жишээ нь: уурлах сэтгэл хүчтэй төрөөгүй, хүчтэй төрсөн нь ялгаагүй адил нөхцөлд танихгүй хүнд гаргаж буй муу үйлтэй яг адил муу үйлийг дотно ачтай хүмүүстээ гаргахад цаад хүн нь их ачтай, эрдэм номтой гэдгээс хамаарч буян нь агуу болж, нүгэл нь хүнд болдог. Энэ нь эрдэм номтой, ачтанаас өөр хүнд муу үйл гаргавал “гайгүй” гэсэн санаа биш, үйлийн үр дагавар нь хөнгөн гэсэн санаа юм. Жишээ нь: эцэг эх, багш нартайгаа тааламжгүй харилцвал өөрөө энэ насандаа зовлон амсах тул хүнд болно. Яагаад хүнд вэ гэвэл энэ насанд буюу даруйдаа түүний үр дагавар боловсорч, ганц удаа эдэлж дүүрдэггүй учир хүнд. Үйлдэж буй тухайн хүнээс болж үйлийн үр дагавар хүнд, хөнгөн болдог гэдэг нь хүн өөрөө ухаалаг, болгоомжилсон, амьдралын эрхээр л ингэж хийлээ гэх зэргээр үйлдэлдээ их гэмшиж байж тухайн үйлийг хийвэл хэдий хүнд байлаа ч тэр хүн өөрөө түүнийг хөнгөн болгож чаддаг. Энэ нь тухайн хүний мэдлэг, чадвар, онцлогоос хамаарна. Үйл хэчнээн хөнгөн байлаа ч тухайн хүн өөрөө сайхан гэж хөөрч, бусдад гайхуулж, бахархаж хийвэл маш хүнд болдог. Тухайн хүн үйлийг яавал хөнгөн болгох вэ, яавал хүнд болдог вэ гэдгийг мэдэж, тийнхүү үйлдсэн эсэхээс хамаарч үйл хүнд, хөнгөн болдог. Энэ нь тухайн хүнээс л хамаарна. Жишээ нь: бодит өглөг дотроос номын өглөг эрхэм дээд байдаг шиг баярлуулах үйл дотроос эцэг эх, ачтай хүнийг баярлуулах нь илүү их буян болдог. Үйлдэж буй, үйлдүүлж буй хүнийг түр орхиод ер нь өөрийн талаас аваад үзвэл өглөгөөс номын өглөг, баярлуулах дотроос хэлсэн зөв үйлдлийг нь хийж, битгий хийгээрэй гэснийг нь дагаж баярлуулах нь хувь хүн өөрөө хэрхэн үйлдсэн бэ, үйлдүүлж буй цаад хүн хэн бэ гэдгээс илүү мөн чанараасаа илүү буян болдог. Аливаа нүглийг хүчтэй сэтгэлээ хийвэл уг нь хөнгөн байсан ч сэтгэл нь хүчтэй байснаас хүнд болдог. Ердийн үйл байсан ч түүнийг эерэг буюу буяны сэтгэлийг хүчтэй төрүүлж хийвэл агуу болдог. Сэтгэл бодлоос хамаарч үйл хүнд, хөнгөн болдог.</p>

3.1.3 Үйлийн мууг тэвчин, сайныг хэрэгжүүлэхэд хичээх

<p>Сайн гэж танин мэдсэн бол түүнийг хэрэгжүүлэхийн төлөө хичээх</p>	<p>Энэ сайн үйл юм байна гэж мэдвэл түүнийг аль чадахаараа хийхийн төлөө хичээгээрэй. Яагаад гэвэл түүнээс танд аз жаргал ирнэ, та аз жаргалыг хүсэж байгаа шүү дээ. Хүнийг баярлуулъя гэвэл сайн үйл хийхийг хичээ тэгвэл бусдыг баярлуулна. Та өөрөө ирээдүйд нэр алдартай болъё гэвэл сайн гэж бодсон үйлээ хийхийн төлөө хичээгээрэй. Хэрхэн хичээх вэ гэвэл “Үүнийг би хийх юм шүү” гэж өөрөө эцэслэн сэтгэлдээ шийдээд, өдөрт хамгийн багадаа гурван удаа “Би үүнийг хийнэ шүү, би үүнийгээ хийж байна уу, үгүй юу, яаж байна” гэж эргэцүүлэн ажиглаж, дүгнэнэ. Хэрэв хийгээгүй байвал хийнэ шүү гэж өөртөө шүүмжлэлтэй хандан хамгийн багадаа өдөрт гурав түүнээс ч олон удаа “Би хийнэ шүү, би хийж байна уу, үгүй юу, яаж байна” гэж бодно.</p>
<p>Муу гэж танин мэдсэн бол түүнийг тэвчихийг хичээх</p>	<p>Муу, буруу үйл байна гэж танин мэдсэн бол үүнийг би хийхгүй байя, учир нь түүнийг хийвэл надад зовлон бий болно, өнгөрсөн үед өөрт бий болсон, одоо бий болж байгаа, ирээдүйд бий болж мэдэх таагүй зүйл бүхэн өөрийн хийсэн муу үйлээс болж байгаа шүү” гэж бодно. Тиймээс би муу үр дагавар бий болгох муу үйл хийхгүй байя гэж сэтгэлдээ эцэслэн шийдээд түүнийг өдөрт хамгийн багадаа гурав, түүнээс олон удаа өдөр бүр бодож өөртөө дадуулан хэвшүүлэхэд хичээх хэрэгтэй. Сайн үйлийг хийх, муу үйлийг хийхгүй байх гэдэг шалгуураар муу үйлийг хийхгүй даван туулж, даван туулахын хэрээр өөрт аз жаргалтай, сайхан мэдрэмж төрдөг. Тиймээс муу үйлийг тэвчээрэй.</p>
<p>Нөхцөл байдалд тохируулан хэрэгжүүлэх</p>	<p>Ингэж хэлбэл худлаа хэлсэн болно, ийм үйл бол буруу үйл гэж мэдсэн ч амьдралын шаардлагаар, аргагүйн эрхэнд буруу үйл хийх болдог. Ийм нөхцөлд сэтгэлдээ гэмшил төрүүлдэг. Жишээ нь: монголчууд намар идэш идэж, мал гаргах үедээ амьдралын эрхээр үр хүүхдээ тэжээхийн тулд амьтны амийг хөнөөлөө гэж гэмшин, наманчилж иржээ. Энэ тохиолдолд тухайн нөхцөл байдалд үр хүүхдээ тэжээхийн тулд гарцаагүй байдалд ороод хийсэн ч түүнээс гарах үр дагаврыг хөнгөн болгох аргыг Монголчууд эрт дээр үеэсээ хэвшүүлсэн байна. Тухайлбал, мал гаргахад сэмж өөхийг гаргасан малын хойноос сайн үйлд зориулдаг байжээ. Сайн үйлийг хийх нь сайн, хийх нь зөв. Гэхдээ тухайн үед хийх боломжгүй байвал сэтгэл дотроо энэ уг нь бодитой хийвэл сайн юм даа, хийх ёстой юм даа гэж бодоод нэг удаа хийлгүй өнгөрөх үе таарна. Тийм үед сэтгэлдээ би тухайн үйлийг хийж байна шүү гэж сайтар төсөөлөн бодох хэрэгтэй.</p>

3.1.4 Буяны үйлийг арвижуулах, нүглийг наманчлах

<p>Нүглийг наманчлах аргыг дадуулах</p>	<p>Муу үйлийг наманчилах, арилгах, мөн сайн үйлийг улам арвижуулах ёстой. Муу үйлийг наманчилах, арилгахад хэнд хандаж алдаа гаргасан байна, түүнийгээ өрөвдөж, тэр зовлон зүдгүүр, муу үйлээс ангижирч, сайн сайхан амьдраасай гэж бодоод, яах гэж хийв дээ гэж үнэн сэтгэлээсээ гэмшээд, хойшид ахиад хийхгүй гэж таслан шийдэж, эцэслэн хорьсон санааг төрүүлээд, улмаар үйлдэл дээрээ хоёр гараа хавсран залбирч, үнэн сэтгэлээсээ бодвол үйл наманчилагдсан болно. Мөн хэрхэн арилгах</p>
---	--

	вэ гэхээр нэг удаа наманчилаад орхих биш, түүний хаялга муу авьяасыг арилгах хэрэгтэй. Ингэж урд хийсэн буруу үйлдээ гэмшиж, цаад хүнээ өрөвдөж, өөрийн зүгээс ахиад хийхгүй шүү гэсэн бодлыг өдөр бүр бодоод байвал аажмаар муу үйл арилна.
Буяныг арвижуулах аргыг дадуулах	Сайн үйлийг хэрхэн арвижуулах вэ гэхээр бид эцэг эх, багш, бусдад хандаж сайн үйл хийгээд түүнийгээ зүгээр орхих юм бол тэр бас арвижихгүй байж мэднэ. Иймээс “Би явал олон хүмүүст хийсэн сайн сайхан үйлээ зориулах вэ” хэмээн бодож зориулна. Зориулна гэдэг нь “Би ийм сайн үйл хийлээ, үүнийгээ энэ дэлхийн хамаг амьтан, наашлаад монголын ард түмэн, эцэг эх, ах дүүсээ амар амгалантай, сайн сайхан байхын тулд зориулж байна” гэж бодох. Сайн үйл хийсэн даруйдаа би ийм сайн үйл хийсэн шүү, үүнийгээ би ийм сайн зүйлд зориулж байна гэвэл буян арвиждаг. Эсрэгээрээ буяны сайн үйл хийчихээд уурлах, эсвэл би сайн үйл хийв үү, муу үйл хийв үү гэж эргэлзэх, би муу үйл хийсэн байна гэж буруу бодол төрүүлэх зэргээр сайн үйлээ зориулж амжаагүй үед энэ мэт бодол төрүүлбэл хийсэн сайн үйлийн үр дагавар хойшид гарахгүй болох, хугацаа нь богиносох, эсвэл хүч нь сул болж, улмаар өөрт муу үр дагавартай болж ирдэг. Иймээс сайн үйлээ ийнхүү зориулж арвижуулаарай.

НАЙМДУГААР АНГИ

1.ӨӨРИЙГӨӨ ТАНЬЖ, ХӨГЖҮҮЛЬЕ	
1.1.Уужуу, агуу ухаантай болох	
1.1.1 Аливаад тайван, хүлээцтэй хандах	
Хүний үгийг сонсож, үг дааж сурах	Хүний үгийг гүйцэд сонсохгүйгээр хариу үйлдэл илэрхийлж байгаа нь уужуу, агуу ухаан дутаж буйгаас болно. Тиймээс хүний үгийг гүйцэд, тэсвэр тэвчээртэй сонсож, тэр хүний үг бодит байдалд нийцэж байна уу, үгүй юу гэдэгт авах, гээхийн ухаанаар хандах нь уужуу, агуу ухааныг өөртөө хэвшүүлэхийн нэг арга болно.
Өөрийн бэрхшээлийг бусдын бэрхшээлтэй харьцуулан тунгаах	Өөрт бэрхшээл тулгарахад надад тохиолдсон бэрхшээлээс илүү хүнд бэрхшээл бусад хүмүүст тулгарсан байна. Надад тулгарсан бэрхшээл бол тэдний бэрхшээлтэй харьцуулахад хөнгөн байна гэж бодвол уужуу, агуу ухааныг өөртөө хэвшүүлэх болно.
Бэрхшээлийг хөнгөн болгож харж чадах	Өөрт бэрхшээл тулгарвал бэрхшээл харин надад давуу тал бий болгоно шүү гэж хүлээн авах хэрэгтэй. Жишээ нь: сургуульд сайн сурч чадахгүй байгаа хүүхэд бусдад байхгүй өөртөө байгаа давуу талаа олж харж чадвал сайн сурахгүй байгаа бэрхшээлээ хөнгөн болгож харж чадна.
Бэрхшээлийн гарцыг олох	Бэрхшээл зөвхөн миний санаагаар өөрчлөгдөхгүй, бэрхшээл нь тодорхой нөхцөл бүрдэж байж бий болсон гэдгийг ухаарах хэрэгтэй. Нэгэнт нөхцөл нь бүрдээд бий болсон тул түүнийг буцаах нь амаргүй гэж бэрхшээлийг

	<p>хөнгөн болгож харах. Мөн эргээд үүнийг арилгахын тулд олон нөхцөл, олон зүйлийг бүрдүүлэх хэрэгтэй учир одоо тэр бүгдийг бүрдүүлж чадаагүй байгаа тул энэ бэрхшээл арилахгүй. Иймээс би тайван байж, эдгээр нөхцөлийг бүрдүүлэхийн төлөө хичээе гэвэл бэрхшээлийг хөнгөн болгож харна. Ийнхүү сэтгэл тухайн бэрхшээлд торохгүй болж, бэрхшээлийг хөнгөн болгож харснаар түүнийг тайван хүлээж авдаг. Уужуу, агуу ухааны үр дүнд л бэрхшээлийг ийнхүү тайван хүлээн авч, түүний гарцыг нь зөв олох боломж бүрдэнэ. Өөрөө мэдэхгүй бол өөрт зөвлөхүйц итгэлтэй хүмүүстэй зөвлөлдөж, бэрхшээлээс гарах гарцыг тайван, уужуу ухаанаар бодож тунгаан олохыг эрмэлзэх. Уужуу, агуу ухааны үр дүнд л бэрхшээлээс гарах гарцыг зөв олох юм.</p>
<p>1.1.2 Өнөөг биш, алс хэтийг харах</p>	
<p>Бэрхшээлийг өнгөрсөн, одоо, ирээдүйн нөхцөл байдалд авч үзэх</p>	<p>Өнөөдөр надад тулгарч буй бэрхшээл тухайн энэ мөчийнх үү, одоо эсвэл ирээдүйн аль алинд нь гарахаар бэрхшээл үү, одоо тулгарсан бэрхшээл ганц өнөөдөр тохиолдож байгаа юм уу, өнгөрсөн үед бас гарч байсан юм уу, ганц надад ирж байгаа юм уу, бусад хүмүүст адил тулгардаг юм уу гэж эргэцүүлж бодох.</p> <p>Хэрэв бэрхшээл өнөөдөр гараад ирээдүйд тулгарах нь харьцангуй гайгүй бол тэвчих хэрэгтэй. Өнөөдөр гайгүй ирээдүйд тулгарахаар байвал түүнээс гарах зөв гарцыг олохын тулд тунгаан бодож, улмаар олох хэрэгтэй. Зөв гарц олохоос өмнө сэтгэлээр унах, архи дарс уух, мансууруулах бодис хэрэглэх нь уужуу, агуу ухаан дутсанаас болж буй хэрэг юм.</p>
<p>Бэрхшээлийг үүсгэж буй хүчин зүйлийн нөлөөг ажиглан шинжлэх, тунгаах</p>	<p>Бэрхшээлийг зөв даван туулах хэрэгтэй. Бэрхшээл бусдад хэр хор хөнөөлтэй байна, би өөрөө тэвчвэл болж байна уу, бусадтай хуваалцах хэрэгтэй байна уу гэдгийг бодох. Одоо болон алс хэтдээ, өөрт болон бусдад хортой байвал тэрхүү бэрхшээлийг арилгахыг эрмэлзэх. Яаран сандран шийдвэр гаргахгүйгээр бэрхшээлийг хэрхэн даван туулах вэ гэдгийг сайтар тунгаан бодох учиртай. Ганц өөрт хор хөнөөлтэй бол тэвчье. Бусдад хор хөнөөлтэй бол яавал дээр вэ гэж бодвол уужуу, ухаан хөгжиж байдаг. Энэхүү сэдэвт хичээлээр “Хэрэв үүнийг өөрчилж болохгүй бол одоо санаа зовоод яах вэ? Хэрэв үүнийг өөрчилж болох бол одоо санаа зовоод яах вэ” гэсэн сургаалыг тайлбарлах нь зүйтэй. Одоог биш алс хэтийг харж бэрхшээлээс гарах гарцыг хайх, бүгдэд уужуу, агуу ухаанаар хандаж тайван байх учиртай.</p>
<p>Сэтгэлийн хаттай байх монгол ухаанаас суралцах</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Сэтгэлээ зөв дадал зуршилд хандуулан бэхжүүлж, өөрийн болгон төлөвшүүлэхэд суралцах • Биеийг эрүүл байлгахын тулд хөдөлгөөн хэрэгтэй бол, сэтгэлийг ариун байлгахын тулд юуны өмнө тогтуун болгох ёстойг ухаарах • Сэтгэлийг ариусган тогтоон бясалгахуй гэдэг нь аливаа хүнд сэтгэлийн амгалан тайвшралыг авчрах эхний шат болохыг ухаарах • Жолоогүй сэтгэлийг уян тогтоож, зөв зуршилд дадуулахыг эрхэмлэх • Сэтгэлээ ариусгах гэдэг нь тунгаан бясалгаж бодсоноор, сэтгэлийн гэмүүдээ ялж чадахыг хэлдэгийг ухаарах

1.2. Амар амгалан, аз жаргалтай байхын тулд бясалгалыг дадуулъя

1.2.1 Бясалгалын ач тус, бясалгахгүйн гэгийг мэдэх

Сэтгэлийн амар амгаланг бий болгох	<p>Бидний сэтгэлийн амар амгалан, аз жаргал бидэнд маш их чухал ач тустай. Тэр гадна орчноос, гадна талаас бий болдоггүй. Гагцхүү өөрийн сэтгэлээс бий болдог. Сэтгэлээс бий болохдоо гагцхүү зөв сэтгэлээс бий болдог учир бид хэдий чинээ зөв сэтгэлийг бодож, төрүүлнэ өөрийн сэтгэлд төдий чинээ амар амгалан ирнэ. Сэтгэлийг хэрхэн амар амгалан болгох вэ? Сэтгэлийг хүч гарган нэг удаа бодоод орхиход тэр доороо сарнидаг. Тэр нь бидэнд зөв сэтгэлийн дадал бага, хүчгүй байгаагийн шинж. Амар амгаланг өөртөө байнга бий болгохын тулд түүнийг бий болгодог зөв бодлыг байнга өөрт төрөөд тогтмол байж байхаар дадуулах хэрэгтэй. Тэгвэл зөв бодлыг хэрхэн ийнхүү сайтар дадуулж, байнга хүчтэй төрөөд байхаар болгодог вэ гэвэл тэр хүн зөв бодлыг бодож, бясалгасны үр дүнд тийм болно. Бясалгалын үр дүнд хүний зөв бодол улам их дадлагажиж, ингэснээр хүнд зөв бодол хэдий чинээ төрнө өөрийн сэтгэл төдий чинээ амар амгалантай болно гэсэн үг.</p>
Эс бясалгаснаар буруу сэтгэлийн эрхэнд өөрийн мэдэлгүй автах	<p>Хүн зөв сэтгэлийг дадуулж, бясалгахгүй бол зөв сэтгэл өөрт төрж, хэвшихгүй. Хүн сэтгэлийг аянд нь зөнгөөр нь орхих үед урдын дадал хэвшлээр буруу сэтгэлийн эрхэнд өөрийн эрхгүй автдаг. Учир нь бид буруу сэтгэлийг бусдаар заалгах шаардлагагүй, өөрийн мэдэлгүй төрүүлдэг болтлоо урд өмнөөс ихэд дадуулж, хэвшүүлсэн тул урдын дадал, хэвшлээрээ бид буруу сэтгэлийн эрхэнд өөрийн эрхгүй автдаг. Бясалгал хийж, зөв сэтгэлийг дадуулахгүйгээр “Би буруу сэтгэлд автахгүй шүү” гэж хичээгээд ч дийлэхгүй буруу сэтгэлийн эрхэнд автдаг. Жишээ нь: би энэ хүнтэй уулзахдаа уурлах гээд байдаг шүү, уурлахгүй шүү гэж бодсон ч өөрийн эрхгүй уурлачихдаг. Энэ нь хичээгээд байсан ч буруу сэтгэлд өөрийн эрхгүй автаж байгаагийн жишээ юм. Зөв сэтгэлийг дадуулж, бясалгавал буруу сэтгэлд автахгүй байх боломж бүрддэг. Бясалгахгүйгээр зүгээр байхад ч тэр, бясалгахгүйгээр хичээсэн ч тэр аль алинд нь ялгаагүй буруу сэтгэлд автаад байдаг. Энэ бол бясалгаагүйн гэм юм.</p>
Сэтгэлийн амар амгаланг бий болгогч зөв сэтгэл хүчтэй төрөхгүй болох	<p>Бясалгал хийхгүйгээр сэтгэлийн амар амгалан бий болж, зөв сэтгэл хүчтэй төрөхгүй. Зөв сэтгэл хэрхэн яаж хүчтэй төрдөг вэ гэхээр нэг удаа сэтгэлдээ бодох ухагдахууныг нь өгч бодуулна, нэг удаа бодуулаад сайн болохгүй бол дахин дахин бодлыг тийш чиглүүлэн бодуулсаар сэтгэлд бодогдоод ирэх үед нь түүнд төвлөрч бясалгана, эргэцүүлэн бясалгана, ингэж байж зөв сэтгэл хүчтэй төрдөг. Бясалгал хийхгүйгээр зөв сэтгэл дадаж, хүчтэй төрөхгүй.</p>
1.2.2 Бясалгалыг ялган мэдэх	
Төвлөрч бясалгах	<p>Төвлөрч бясалгах, ажиглан эргэцүүлж бясалгах гэж хоёр бий. Аль нь өөрт чухал байгааг сонгож бясалгадаг. Төвлөрч бясалгах бясалгал бол хүн амьсгал эсвэл сэтгэл дээрээ нэгэн зүйлийг төсөөлж барьж байгаад бодлоо түүнээс сарниулахгүй төвлөрч бясалгахыг хэлнэ. Төвлөрнө гэдэг нь бодъё гэж байгаа зүйлдээ сэтгэлийг сарниулахгүй төвлөрч барихыг хэлнэ.</p>

<p>Ажиглан эргэцүүлж бясалгах</p>	<p>Эргэцүүлэн бодох гэдэг нь сарнихгүй төвлөрч байгаагаа суурь болгоод түүний үүднээс бясалгах, бодох зүйлээ учир шалтгааны үүднээс задалж шинжилж тунгааж бодохыг хэлнэ. Жишээ нь: дархан хүн нарийн ур хийц гаргахын тулд тухайн зүйлээ хөдөлгөөнгүй байлгаж байгаад хээ хуараа дээр нь сийлдгийн адил сэтгэлийг тухайн зөв бодол, ухагдахуун дээр сарниулахгүй барьж байгаад тэрийг улам нарийсгаж бодохын хэрээр цаад зүйлийн мөн чанар, гол зангилаа нь улам тод болж, сэтгэлд тодорч, зөв сэтгэл хүчтэй болдог. Энэ бол ажиглан эргэцүүлж бясалгаж байгаа юм.</p>
<p>Төвлөрч бясалгах, ажиглан эргэцүүлж бясалгахын ялгааг танин мэдэх</p>	<p>Төвлөрч бясалгах, ажиглан эргэцүүлж бясалгах нь эхний үед өөрт нэгэн зэрэг ирж чаддаггүй. Жинлүүрийн хоёр тал тэнцэж өгөхгүй байгаатай адил төвлөрч бясалгаж байхад ажиглан эргэцүүлж бясалгааа алддаг, ажиглан эргэцүүлж бясалгаж байхад төвлөрч бясалгах нь алдагдчихдаг. Тэгвэл эргэцүүлж бясалгах нь улам хүчтэй болж, төвлөрч бясалгахтай тэнцэж ирэх эрдмийг өөртөө олох үед төвлөрч байгаагаа сарниулахгүйгээр эргэцүүлж чаддаг, эргэцүүлж байгаа сэтгэлээ сарниулахгүй түүндээ төвлөрч чаддаг хоёр эрдэм нэгэн зэрэг ирдэг. Бясалгалын дээд түвшний эрдмийг олоход нэгэн зэрэг ирдэг. Төвлөрч бясалгах, ажиглан эргэцүүлж бясалгах нь нэгэн зэрэг ирэх үед бясалгалын эрдэм дээд түвшинд хүрч байгаа гэсэн үг.</p>
<p>1.2.3 Бясалгалыг хэрхэн хийх</p>	
<p>Сэтгэлээ сарниулалгүй төвлөрч бясалгах</p>	<p>Хүн, хүний онцлогоос хамаарч бясалгах нь өөр өөр байдаг. Эхлээд бага зэрэг бодож байтал сэтгэл нь гэнэт өөр зүйл боддог сэтгэл нь тогтдоггүй хүн бол амьсгал дээрээ төвлөрөх нь эхний үед сэтгэлээ тогтооход хялбар байдаг. Бодъё гэхээр гайгүй бодчихдог хэр нь уур ихтэй бол амьсгал дээрээ төвлөрнө гэхээс илүү энэрэхүй сэтгэл, асрахуй сэтгэлийг бодвол тэр хүний сэтгэлд илүү тустай гэх мэтээр өөр өөр байдаг. Бясалгах дотор сэтгэлээ сарниулалгүй төвлөрч бясалгах гэж бий. Амьсгал дээр төвлөрөхийн жишээ авъя. Нуруугаа цэх суугаад, хүзүүгээ ердийн байдалд орхиж, нүдээ аниад эхний удаа хоёр минутаас илүүгүй бодно. Өөрт зовлон бий болгоод байгаа муу авьяас, буруу сэтгэлээс хагацъя, өөртөө амар амгаланг бий болгоё. Тэгснээр эцэг эх, ах дүү олон хүмүүст тусалъя. Түүний тулд бясалгая гэж сэтгэлээ засна. Товчдоо эцэг эх, ах дүү олон хүмүүст тусалъя. Тэгэхийн тулд өөрийн алдаагаа засъя. Тэгэхийн тулд би өөрийн буруу сэтгэлтэй тэмцье. Тэгэхийн тулд би сэтгэлдээ төвлөрье гэж бодоод хоёр минут орчим хугацаанд зөөлөн байдлаар бясалгана. Бясалгалын үеийн суудал:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Хоёр хөлөө очир завилгаагаар /хагас очир завилгаа буюу завилж суух/ 2. Зүүн гар дээрээ баруун гараа тавиад хоёр эрхий хурууныхаа үзүүрийг нийлүүлээд хоёр гар хүйсээс дөрвөн хурууны дор байрлалтай тааруулж барих 3. Нуруугаа цэх суух 4. Толгойгоо ялимгүй бөхийлгөх /нуруу цэх байх/ 5. Хоёр мөр тэгш байх

	<p>6. Нүдний харцаа хамрын үзүүр рүү чиглүүлсэн байдалтай буулгах, нүдээ тас анихгүй, харцаа ийнхүү буулгасан байхад тэр зүгээс сэтгэлд гэгээ татаж байх /хамрын үзүүр харагдах хэмжээнд байх/ 7. Хэлний үзүүрээ тагнайдаа хүргэх</p> <p>Сургууль дээр бясалгахад суух нөхцөл бүрдэхгүй бол аль болохоор бүрдүүлж, эхлээд амьсгалаа хамраараа зөөлөн гаргана. Энэ үед би амьсгалаа гаргаж байна шүү гэж бодоод амьсгал дээрээ алдахгүй төвлөрнө. Хэрэв алдвал буцаагаад эхэлнэ. Сэтгэл өөр зүйл бодвол ахиад эхнээс нь эхэлнэ. Өөрийгөө өөр зүйл бодож байна уу гэж хянадаг. Би бодох зүйлээ бодож байна уу гэж хянадаг. Энэхүү хоёр хяналтыг гол болгон сэтгэлээ наашаа татах хэрэгтэй. Амьсгал авч байгаа үед би авч байна шүү гэж бодон төвлөрүүлээд алдахгүй байсаар байгаад аваад гүйцвэл буцаагаад хамраараа зөөлөн гаргана. Амьсгал зөөлөн гадагшилж байгаа энэ үед төвлөрсөн сэтгэлээ алдахгүй байна. Хэрэв алдвал ахиад эхэлнэ, гаргана, авна гэсэн байдлаар хоёр минутаас илүү хийхгүй.</p>
<p>Санах, хянах хоёроор сэтгэлээ барих</p>	<p>Сэтгэл нь тогтохгүй байгаа хүн хэрхэн амьсгал дээрээ төвлөрөхийг жишээ болгон тайлбарлалаа. Эргэцүүлэн бодох бясалгалыг жишээгээр тайлбарлая. Төвлөрч бясалгахад өөрөө өмнө нь таарсан нандигнаж дээдэлж байдаг зүйлээ сэтгэлдээ төсөөлнө. Төсөөлсөн тэр зүйлээ жижигхэн хэмжээтэй болгон төсөөлж, түүн дээрээ сэтгэлээ сарниулахгүй нэг минут орчим барихыг хичээдэг. Эхэндээ би ийнхүү барих зүйлээ бодно шүү гэхийг санах буюу гол зүйлээ санаж буй бодол гэнэ. Санаж буй бодол болон би өөр тийшээ сэтгэлээ алдаагүй биз гэж өөрийг манасан хянамж гэж бий. Санаж буй бодол, хянамж хоёроор сэтгэлдээ төсөөлж, тодруулсан байгаа зүйл дээрээ сэтгэлээ чиглүүлж барихыг оролдоно. Хэсэг хугацааны дараа санах гол зүйлээ бодож буй бодол болон өөрийгөө хянаж буй хянамж энэ хоёрын хүчээр өчүүхэн л алдах юм бол буцаагаад нөгөө зүйл дээрээ сэтгэлээ авчирч тавьж, ийнхүү тавин, тавин дадуулсаар тухайн бодох зүйлээ эхлээд нэг, цаашлаад хоёр минут сарнихгүй бодож болж байгааг төвлөрөх бясалгал эхний үр дүнгээ өгч байна гэнэ. Эргэцүүлэн ажиглан бясалгах үед аливаа зүйлд төвлөрч чадах болоод ирэх тохиолдолд өөрийн хамгийн том дутагдал болж байгаа буруу бодол, өөрийн бие, хэл, сэтгэлийн буруу үйлдлээ сонгож, “Үүний л буруу байна шүү, энэ ийм муу үр дагавартай байна, ийм муу үр дагавар гарч байна шүү, би дахиж ингэхгүй шүү, хэрэв үүнийг тэвчвэл сайн үр дүн гарна шүү, би ингэж хийнэ шүү” гэж эргэцүүлж, “Муу үйл хийхгүй шүү, хийхгүйн тулд би ингэх хэрэгтэй” гэж учир шалтгаануудыг нь сэтгэлээ сарниулахгүй төвлөрсөн байдал тэр хэвээрээ нүдээ анихгүй эсвэл аньсан аль нэг байдлаар бодож бясалгахыг ажиглан бясалгах гэнэ. Энэ бол жишээ юм. Ийнхүү төвлөрөх, эргэцүүлэн ажиглан бодох энэ хоёр бясалгалаар хувь хүний онцлогоос шалтгаалж бодох зүйл нь өөр өөр байдаг. Жишээ нь: уур ихтэй хүн энэрэхүй сэтгэлийг эргэцүүлэн ажиглан бодох. Залхуу хүн бол түүний гэм хор уршиг, хичээл зүтгэлийн ач тусыг бодох. Мөн хүмүүс хэрхэн хичээл зүтгэл гаргаж, хэрхэн сайхан амьдарч байгааг бодох. Сэтгэл тогтохгүй байвал амьсгал дээр төвлөрөхөөс гадна хүн, амьтанд тулгарч буй олон зовлонг бодно. Эсвэл өөрийгөө их мундаг байна гэж омог төрдөг, бусдыг хүлээн зөвшөөрөхгүй байгаа хүн өөрийн мэдэхгүй, чадахгүй байгаа зүйлээ төсөөлөн бодох, сайн явж байгаа бусад хүнийг даган баясаж бахархан бодох хэрэгтэй. Энэ бүгд бол хувь хүний онцлогоос</p>

	хамаардаг. Сэтгэлээр унаж буй хүн сайн явж байгаа хүнийг бахархах зэргээр бодно.
Бясалгах явцад онцгой анхаарах	<p>Залхуураад байвал бясалгал сайн болдоггүй. Тиймээс залхуурахаас зайлсхийх хэрэгтэй. Залхуурахгүй байхын тулд хийж буй бясалгалдаа “Энэ чинь ач холбогдолтой шүү, маш чухал шүү, тустай шүү” гэсэн дур хүсэлтэй байж, хүчээр өөрийгөө бясалгалдаа чиглүүлж, байнгын хичээл зүтгэлтэй байх хэрэгтэй. Бясалгаж байх тэр мөчид нэг зүйл бодож байгаад түүнийгээ алдаад өөр зүйл боддог. Бодож байгаа зүйлээ алдах гэм ирдэг. Энэхүү гэмийг “Би үүнийг л алдахгүй бодно шүү, үүнийг л санах хэрэгтэй шүү” гэдгийг сайн санаж, тэвчинэ. Нэгэн зүйлийг бодож байтал сэтгэл алдраагүй хэр нь үүргэлэх юм уу эсвэл сэтгэл балартаад бясалгаж буй зүйл төрөхгүй болох байдаг. Тэгвэл тэр үед нь өөрийгөө хянасан хянамж, хянасан сэтгэлийг өөртөө байнга бий болгодог. Тэр үед сэтгэлээ сэргээгээд, бодож байсан зүйл дээрээ дахин авчирна. Бас өөр зүйл бодож сэтгэл тэнээд явчихдаг тал бий. Тэгвэл түүнийг дахиад хянаж буй сэтгэл дээрээ авчирч “Би үүнийг бодно шүү” гэсэн санамж санамсар гэдэг сэтгэлээрээ бодож буй зүйл дээрээ буцааж авчирч чиглүүлнэ. Өөр нэг зүйл бол сэтгэлийг өөр зүйл рүү сарниулдаг догшрох гэм эсвэл сэтгэл үүргэлээд балартаад бодож буй зүйл төрөхгүй болох живэх гэм гардаг дутагдал бий. Энэ үед түүнийг арилгахаар хичээн зүтгэж, түүнийг арилгахын төлөө мэрийх хэрэгтэй. Энэ бол бас нэг анхаарах зүйл. Сэтгэл ийш тийш тэнээд явчихгүй, дээрээс нь гол бодож байгаа зүйлдээ балартахгүй яг сайхан төвлөрч бодох зүйлээ эргэцүүлж бодож болж байгаа үед түүнийг тэр чигээр нь байлгаж үргэлжлүүлэх хэрэгтэй. Түүнээс биш сэтгэл өөр зүйл бодож байна уу, үгүй юу гэж дахин хянаад, тэр үед хянаж буй сэтгэлээ улам чангатгаад, эсвэл би үүнийг бодож байгаа шүү гэж бодох зүйл рүүгээ дахин улам хүчтэй чиглүүлж болохгүй. Товчдоо бясалгаж болсон байгаа үед дахин чиглүүлж болохгүй. Эдгээрийг анхаарвал бясалгах үеийн барцад саадыг арилгах нэг арга болно. Бясалгахад сэтгэл сайн төрөхгүй сарниж буй үед сэтгэлээ гол зүйлээ санаж буй бодол, өөрийн санаж буй зүйлээ хянаж буй хянамж энэ хоёрыг өөрөө хүчтэй бий болгох хэрэгтэй. Бясалгал болж буй үед хорих гэж бий. Бясалгал хийх хүн өдөр бүр түүнийг хийж байж үр дүн гардаг. Энэ нь сэтгэлийг дадуулах явдал юм. Юу ч бодохгүй байж төвлөрөх нь, төвлөрч буй нь тусаа өгөх боловч хойшид хангалтгүй. Энэ нь улмаар муу үр дагаврыг дагуулдаг.</p>
2.БУСДЫГ ХҮНДЭЛЖ, БАЯРЛУУЛЪЯ	
2.1.Бусдыг асрахуй сэтгэлээр дээдэлье	
2.1.1 Асрахуй сэтгэлийн ач тусыг танин мэдэх	
Асрахуй сэтгэлийг тодорхойлох	Бусад хүн, амьтан амар амгаланг олоосой гэсэн сэтгэлийг асрахуй сэтгэл гэнэ. Асрахуй, энэрэхүй сэтгэлийг хүн, амьтан амгалан жаргалыг олоосой болон зовлонгоосоо хагацаасай гэдгээр нь ялган мэднэ. Асрахуй, энэрэхүй сэтгэлийг энэ мэт тодорхойлсноор эдгээр сэтгэлийг бясалгахад хялбар болно.
Асрахуй сэтгэлийг бясалгасны	Асрахуй сэтгэлийг бясалгаснаар өөрийн сэтгэл амар амгалан болдог. Өөрийн сэтгэл амар амгалан болсноор уур уцаар бухимдал амирлаж,

ач тусыг мэдэх	арилдаг. Ингэснээр ирээдүйд тулгарах бэрхшээл, зовлонгийн шалтгаан арилна. Улмаар амгалан жаргалангийн шалтгаан болон сэтгэлийн амгалан бий болдог. Ялангуяа асрахуй сэтгэлийг бясалгаснаар дотоод сэтгэлийн буюу зургаа дах мэдрэхүйн амар амгаланг бий болгож чадна. Хүн хэдий чинээ асрахуй сэтгэлийг бодно төдий чинээ дотоод сэтгэл амар амгаланг мэдэрнэ. Ингэснээр өөрийн бие, сэтгэл амар амгалан байхаас гадна эрүүл мэнд нь сайжирна. Өөрөө амар амгалан байгаад зогсохгүй гэр бүл, ойр дотнын хүмүүсээ амар амгалантай байгаасай гэж бодсоноор бусдад сэтгэлээрээ “Асрахуйн өглөг”-ийг өгч байгаа болно. Ийнхүү бодвол тэр хүний бодож байсан газар орчинд энерги хурж, тэнд буй бусад хүнд аз жаргал өгөхөөс гадна тэр хүн тухайн газар орчинд байхгүй байсан ч тэнд ирсэн өөр хүмүүст ч таатай эерэг орчин болж чаддаг. Энэ бол асрахуй сэтгэлийг бясалгасны ач тус мөн.
2.1.2 Асрахуй сэтгэлийг бясалгах	
Асрахуй сэтгэлийг товч бясалгах	Асрахуй, энэрэхүй сэтгэлийг бясалгах нь товч, дэлгэр гэж хоёр. Товч бясалгах: асрахуй сэтгэлийн бясалгал нь хүн, амьтан бүгд тэр тусмаа хүмүүн бус амьтан бүгд амар амгаланг олоосой гэж өдөр бүр дахин дахин бодохыг хэлнэ. Энэрэхүй сэтгэлийг бясалгах нь бусад амьтан зовлон бүгдээсээ хагацаасай гэж орчлонгийн зовлон бүгдийг бодож, үүнээсээ хагацаасай гэж өдөр бүр дахин дахин бодохыг хэлнэ. Бусад амьтан амар амгалантай байгаасай, бусдыг би амар амгалантай болгож өгье гэсэн санааг үлэмжийн санаа гэнэ. Би бусад амьтныг амар амгалантай нь учруулж өгье, бусад амьтан зовлон зүдгүүрээсээ хагацаасай гэж бодно. Зовлон нь өвдөх, нэг нэгнээсээ хагацах, ажил үйлс нь бүтэхгүй байх зэрэг янз бүрийн зовлон бий, эдгээр зовлонгоосоо хагацчихаасай, би түүнийг хагацуулж өгье гэж бодож аливааг хийвэл энэрэхүй сэтгэл улам бүр хүчтэй болж сэтгэлд амар амгалан төрнө. Асрахуй сэтгэлийг товч бясалгах нь өөрөөсөө бусдыг амар амгалантай байгаасай, би амар амгалантай байлгаж өгье гэсэн сэтгэл дээр тодорхой хугацаанд төвлөрч бясалгах, эргээд өөрөөсөө би бусдыг амар амгалантай байлгаж чадах уу, тийнхүү чадахын тулд, тэдгээрийг амар амгалантай байлгахын тулд би өөрөө эхлээд явдал мөрөө засаж, улам хичээе гэж эргэцүүлж бодож байгаад эргэн төвлөрч бясалгахыг хэлнэ.
Асрахуй сэтгэлийг дэлгэрэнгүй бясалгах	Сэтгэлдээ өөрт сайн, муу зүйлийн аль алиныг нь хийгээгүй дундын хүнийг төсөөлж бодно. Энэ хүн надад муу хандлаа гээд уурлаж болохгүй. Энэ хүн надад сайн хандлаа гээд түүнд хэтэрхий сэтгэл татагдаж болохгүй. Энэ хүн өмнө надад ачтай байсан, би муу үйл хийж болохгүй гэж бодно. Хамгийн сүүлд өөрт муу хандаж байгаа хүнийг төсөөлөөд энэ хүн надад хэчнээн муу хандсан ч би хариуд нь муу хандаж болохгүй. Тэгвэл энэ хүн ч зовно, би ч бас зовно гэж бодно. Түүний дараа өөрт сайнаар хандаж буй дотно хүмүүсээ төсөөлөөд эдгээр хүмүүст би сэтгэл хэтэрхий татагдаж, туйлширч болохгүй. Тэгвэл одоо хэдий сайн байгаа ч эдгээр хүмүүс ялимгүй зүйл болоход миний байдлыг ойлгохгүй эргээд надад муугаар хандах, хэцүү байдал үүсч болно шүү гэж бодно. Товчилбол, дундын, муу, дотно хүмүүст бүгдэд нь адилхан тэгш сэтгэлийг төрүүлэх хэрэгтэй. Түүний дараа эдгээр хүмүүс шууд биш дам утгаар удаа дараа надад тус үзүүлж байсан гэж бодно. Тийм болохоор надад тустай, ачтай эдгээр хүмүүсийн өнөөдрийн байгаа байдал ямар байна вэ гэхээр тэд бие нь

өвдөхийн зовлон, ажил үйлс нь эс бүтэхийн зовлон, хүсээгүй нь аяндаа ирдэг, хүсч буй нь бүтдэггүй ийм олон зовлон бэрхшээлтэй байна. Үүнээс хол байя гэсэн ч өөр дээр нь ирж байгаа ийм хэцүү байдалтай байна шүү. Энэ олон хүмүүс надад тус хүргэсэн, миний төлөө гэж явж ирсэн хүмүүс одоо ийм байдалтай байхад би амин хувиа хичээгээд зүгээр байж болохгүй. Эдгээр хүмүүс амар амгалантай байгаасай, эдгээр хүмүүс зовлонгоосоо хагацаасай гэж төсөөлж, эргэцүүлсэн байдлаар бодно. Би эдгээр хүмүүсийг амар амгалантай байгаасай гээд орхих биш, би эдгээр хүмүүсийн олж хараагүй эрдэм мэдлэгийг олж харж, ийм агуу сэтгэлийг төрүүлэх боломж байгаа учир би эдгээр хүмүүсийг зовлонгоос нь хагацуулж, амгалантай нь учруулж өгье. Одоо надад ачтай миний эцэг эх тэргүүтэй зарим хүн мэдэхгүйгээсээ болж, болгоомжгүйгээр янз бүрийн байдлаар улам л өөрийгөө зовоох үйл хийж байгаа учир энэ бүгдээс нь би тэднийг хагацуулж өгье гэж бодвол асрахуй, энэрэхүй сэтгэлийг “Би өөрөө хийе” гэсэн энэхүү хүчтэй сэтгэлийн үүднээс хийж буйгаараа маш онцгой, ялгамжаатай болно. Ингэж тэдгээр хүмүүсийг зовлонгоос нь хагацааж, амар амгалантай нь учруулж өгөхийн тулд би өөрөө алдаа дутагдал гэм бүгдээ засъя, түүний тулд хичээл номоо сайн хийж, өөрт хэрэгтэй байгаа сайн чанарыг хэвшүүлье гэж бодвол төгс болно.

Эдгээр хүмүүсийг би зовлон бүгдээс хагацуулж өгье, амар амгалантай нь учруулж өгье гэж бодох үед өмнө байгаа миний ээж, дотнын хүнд байгаа зовлон зүдгүүр, буруу сэтгэл тэр бүгд хар өнгийн гэрлийн байдалтай тэр хүний хамрын баруун нүхнээс цацраад миний хамрын зүүн нүхээр орж миний “Ганцхан би, би, өөрийн, миний” гэсэн амин хувиа хичээсэн тэр бодол дээр ирж замхарч байхгүй боллоо. Ингэснээр тэр хүн муу үйлээсээ хагацаж, аз жаргалтай, амар амгалан тайван байдалтай боллоо гэж бодно. Ийнхүү дотнын хүн ээжээсээ эхлээд ойр дотнын хүний муу зүйл бүхэн хамрынх нь баруун нүхээр хар өнгийн гэрлийн байдалтай наашлаад өөрийн хамрын зүүн нүхээр орж муу муухай зүйл замхарч байхгүй боллоо гэж бодно. Юунд замхрав гэхээр амин хувиа хичээсэн миний буруу бодол дээр орж ирж замхарч байхгүй боллоо. Ийнхүү дотнын хүмүүсээ бүгдийг бодсоны дараа таньж мэдэхгүй, өөрт сайн биш, дундын хүн дээр бодож, цаашлаад хүрээг нь тэлж бодно. Дараа нь надад муугаар ханддаг тэр хүний муу зүйл бүхэн хамрын баруун нүхээр нь хар өнгийн гэрлийн байдалтай наашлаад миний хамрын зүүн нүхээр орж, тэр хүнд байсан муу муухай зүйл бүхэн замхарч байхгүй боллоо. Тэр хүний муу муухай зүйл арилаад, тэр хүн муу зүйлээсээ хагацсан тунгалаг байдалтай боллоо гэж муу хүн дээр бодно. Дараа нь тэдгээрийг би зовлонгоос нь хагацуулж өгье гэж бодно. Ингэхэд тэдний муу муухай зүйл над руу ирээд миний хамрын зүүн нүхээр орж, тэр хүний муу муухай зүйл бүхэн замхарч байхгүй боллоо. Тэднийг амар амгалантай нь учруулж өгье гэж бясалгахад өөрт байгаа сайн сайхан, аз жаргал амар амгалан, зөв шийдвэр, зөв бодол миний хамрын баруун нүхээр цагаан өнгийн гэрлийн байдалтай гадагшилж, дотнын хүмүүсийн хамрын зүүн нүхээр орж, тэд аз жаргал амгаланг оллоо гэж бодно. Дараа нь таньдаггүй хүн, дундын, муу гэж боддог хүмүүс дээрээ мөн бодно. Миний хамрын баруун нүхээр аз жаргал сайн сайхан цагаан өнгийн гэрлийн байдалтай гарч, тэдгээрийн хамрын зүүн нүхээр орж, тэдгээрийг аз жаргалтай, амар амгалантай болголоо гэж бодно.

	<p>Асрахуй сэтгэлийг мөн дараах байдлаар дэлгэрэнгүй бясалгана. Өөрийн хувьд нуруу цэх, толгойгоо ялимгүй гудайлгасан байдалтай суугаад өөрийнхөө өмнө өөрт чинь сайн, муу аль алиныг ч хийгээгүй хүн байгаагаар төсөөлөөд энэ хүн надад муугаар хандлаа гэхэд би уурлаж болохгүй, энэ хүн муугаар хандаж байгаа нь өөрийнхөө сэтгэлийг барьж чадахгүй алдаа гаргаж байгаа, үүн дээр нь би нэмээд муугаар хандвал энэ хүнийг ч эвгүй байдалд оруулна, би өөрөө ч зовно тэгэхээр би түүнд муугаар ханддаг буруу юм. Энэ хүн надад сайнаар хандлаа гээд би хэтэрхий татагдаж болохгүй, хэт туйлширч татагдах юм бол эргээд ялимгүй зүйлд гомдох зовлон бий болно, тиймээс хэт татагдаж, туйлширч болохгүй гэсэн бодлыг өөрт сайн ч биш, муу ч биш гуравдагч хүн дээр төсөөлж бодно. Дараа нь өөрт сайн, муу үйл алийг нь ч хийгээгүй бусад хүмүүсийг хязгааргүй олон байгаагаар бодож, төсөөлөөд, тэдгээр хүмүүс ч ялгаагүй надад сайн, муу хандлаа гээд би уурлаж, уцаарлаж, туйлширч болохгүй гэх сэтгэлийг төрүүлнэ. Дараа нь надад дайсагнаж, намайг гоочилж, дээрэлхдэг өөрт муу ханддаг хүнийг өмнөө төсөөлөөд, энэ хүн надад муугаар хандлаа гээд би уурлаж болохгүй, энэ хүн буруу сэтгэлийн эрхэнд автаад өөрийгөө барьж дийлэхгүй ийм авир гаргаж байхад би дээр нь нэмээд уурлавал би ч зовоод, энэ хүнийг ч улам зовооно. Харин би энэ үед нь уурлахгүй, энэ хүн өөрийн эрхгүй хэцүү байна даа, буруу сэтгэлийн эрхэнд орж өөрөө өөрийнхөө амгаланг сүйд хийж байна шүү гэж бодож, уурлахгүй байх сэтгэлийг өөрт муу гэж байгаа хүн дээрээ төсөөлж бодно. Дараа нь ойр дотно бусад хүмүүс дээрээ төвлөрөөд энэ хүмүүс надад ачтай гээд хэтэрхий бодит байдлаас хэтрүүлж, татагдаж туйлширвал энэ хүмүүс болон надад эргээд зовлон болно гэх сэтгэлийг сайн хүмүүсээ төсөөлөөд бодно. Тодруулбал, дундын, муу, сайн гэсэн гурван хүн дээрээ сэтгэлээ төвлөрүүлээд, эдгээр хүмүүс бүгдээрээ л амгаланг хүсэж байгаа, хүсэж байгаа амгалан нь бие бялдар сайтай байх, нэр алдартай байх, найз нөхөд ихтэй байх, эд мөнгө, хувцас хунар сайтай байх, энэ нас ирээдүйдээ олон сайхан зүйлийг хүсэж байгаа боловч тэр бүгд нь бүтэхгүй, санаагаар нь болохгүй бэрхшээл эдгээр хүмүүст тулгарсан байна. Энэ хүмүүст өөрт нь олдохгүй байгаа амгаланг би бий болгож өгье, би өгч байна, тэр миний өгч байгаа амгаланг хүлээж аваад сэтгэл нь тайвширч, баяр баясгалантай болж байна гэж төсөөлж, үүндээ төвлөрөөд, эргэцүүлж бодно. Дараа нь бага зэрэг төвлөрөөд би ингэж амар амгаланг өглөө, энэ хүмүүс их баярлаж, сэтгэл нь баяртай боллоо, би дараа энэ хүмүүст үүнээс илүү амгаланг өгөх болтугай гэж дотроо ерөөл тавиад бясалгана.</p>
<p>2.2. Бусдын ачийг хүртэж, дээдэлье</p>	
<p>2.2.1 Бусдын ачаар амьдарч буйг ухаарах</p>	
<p>Бусдын ачаар өнөөг хүртэл өсөн торниж, суралцаж буйг ухаарах</p>	<p>Бусдын ачаар өнөөг хүртэл өсөн торниж, суралцаж буйг ухаарах. Анх ээж маань намайг өсөн сар тээж төрүүлэхдээ амиа тасалж, төрөх, үхэх ялгаагүй гэдэг тэрхүү хүнд зовлонг тэсэн байж төрүүлсэн. Эцэг эх, ахан дүүс минь намайг асарч өдийг хүртэл өсгөсөн. Анх сургуульд орсон цагаас багш надад тусалж, эрдмийн нүдийг нээж, сургаж байна гэх мэтээр бусдын үзүүлсэн ач тус бүрийг ухааруулах нь зүйтэй.</p>

Ирээдүйд бусдын ачаар сайхан амьдрахыг ухаарах	Ирээдүйд айл гэр бүл болж амьдрах үед хэрэгтэй эд зүйлийг маань ах дүүс тал талаасаа хамжиж нийлүүлэн бий болгож дэмждэг. Мөн дахин бусдын тусламжтайгаар ажил хөдөлмөр эрхэлж, бусдын тусламжтайгаар үр хүүхдээ өсгөж, ажил хөдөлмөр эрхэлнэ. Бусдын тусламжтайгаар өөрийн үр хүүхдүүдийг өсгүүлж, хүмүүжүүлнэ. Хүүхдүүдийг сайн хүн болгож өсгөхөд багшаас эхлээд бусдын тус их хэрэгтэй. Аав ээж, ахан дүүс маань айл гэр боллоо гээд орхилгүй бидний төлөө бүхий л зүйлээ зориулж, хэцүү үед байнгын санаа тавьж, биднийг сайхан амьдрахад ирээдүйд тусална. Үр хүүхэдтэй болоход тэднийг асралцах, хүүхдүүдэд сайн хүн болоход санаа тавих гээд дахиад л бусдын тусаар үр хүүхдээ өсгөн хүмүүжүүлж, бусдын тусаар сайн сайхан амьдарна. Аав ээж, ахан дүүс, багш, бусад хүний биднийг өдийг хүртэл төрүүлж, өсгөж, сургаж байх үеийн тус бүрийг тоочиж ухааруулах нь зүйтэй.
2.2.2 Бусдын ачийг хэрхэн хүртэх	
Бусдын ачийг хүртэхийн тулд ачийг нь ухаарах	Аав ээж, ах дүү тэдгээр хүмүүс идэж байгаа хоол хүнс, өмсөж байгаа хувцас хунар, гар утас зэрэг өөрт хэрэгтэй бүхнийг өөрсдийнхөө хэрэглээг хүртэл хэмнэн бэлтгэж өгч байна. Ийнхүү бидний төлөө зориулж байгаа тэр их ачийг өөрөө зөв эдэлж, өөртөө юм болгох хэрэгтэй. Хэрвээ тэр бүгдийг эдэлж, ачийг нь хүртэе гэвэл өөрийн зүгээс надад ийм их ач үзүүлж байна, миний төлөө ингэж байна шүү гэж бодож, талархаж, баярлуулж, хүндэлж байх нь зүйтэй.
Бусдын ачийг нь хариулахыг хичээх	Эцэг эх болон өөрт ачтай хүмүүсийнхээ ачийг нь хариулахын төлөө хичээх хэрэгтэй. Өөрт ачтай хүмүүсийнхээ ачийг хариулахын тулд тэднийг баярлуулах, хүндлэх, гомдоохгүй байх хэрэгтэй. Ийнхүү өөрсдөө тэдний ач тусыг хүртэхийн төлөө зүтгэл гаргахгүй бол ачийг нь хүртэж чадахгүй юм. Энэ нь үр суулгаагүй байж ургац авдаггүйтэй адил юм.
Бусадтай хүндэтгэлтэй харилцах, санаа тавьдаг байх	Эцэг эх, багш, ачтай хүмүүстэйгээ үг ярихдаа хүндэтгэлтэй, үйлдэл дээрээ хүндэтгэлтэй хандана. Тэдэнтэй зөрж өнгөрөхдөө ч биеэрээ хүндэтгэхээс эхлээд ямагт хүндэтгэлтэй хандахыг эрхэмлэх хэрэгтэй. Мөн ажил үйлс нь бүтэмжтэй байгаа, бие нь гаагүй байгаа гэх зэргээр ямагт санаа тавих хэрэгтэй.

ЕСДҮГЭЭР АНГИ

1.ӨӨРИЙГӨӨ ТАНЬЖ, ХӨГЖҮҮЛЬЕ	
1.2 Тэвчээр хатуужилтай байж суръя	
1.2.1 Тэвчээр хатуужлын ач тусыг танин мэдэх	
Бусдаар хүрээлүүлэх	Хүн өөрт муу муухай үг хэлэх, ялимгүй эвгүй үг хэлэхэд гомдож, тунихгүй, тэвчээртэй, уужуу байх хэрэгтэй. Ингэвэл цаад хүн “Намайг нэг удаа эвгүй хэлсэн ч тайван хүлээж авлаа” гэж, мөн түүнийг ажигласан, мэдэрсэн бусад хүн энэ бас сайн хүүхэд шүү гэж өөрийг дотроо хүндэлж, намайг гэсэн сэтгэл цаанаасаа улам бадарч байдаг. Хэрвээ хүн бусдын ялимгүй нэг эвгүй үг хэлснийг, өчүүхэн таагүй байдал үзүүлснийг том асуудал болгож, түүнээ бодон бодон өөрийгөө зовоож, цаад хүнд таагүй хариу үйлдэл үзүүлбэл цаад хүн, бусад хүн ялгаагүй өөрөөс тань холдож, дайжих зэргээр муу үр дагавар гардаг. Иймээс бусадтай харилцахдаа тэвчээртэй байснаар бусад хүн өөрт дайсагнахгүй, харин өөрийг тань хүрээлдэг.
Бэрхшээлийг даван туулах	Хүн ажил үйлс нь бүтэхгүй байх, санасан хэрэг нь санаагаар болохгүй байх, бэрхшээл, зовлон тулгарах үед тэвчээртэй, сэтгэлийн тэнхээтэй, хатуужилтай байж чадвал тухайн бэрхшээлийг төвөггүй даван туулна. Зарим бэрхшээл цаг хугацааны л бэрхшээл байдаг. Бэрхшээл тулгарахад тэвчээргүй, яарч адгаж, шаналаад байвал буруу шийдвэр гаргах, тэрхүү тодорхой цаг хугацаанд болоод өнгөрөх бэрхшээл нь өөрт урт хугацаатай мэт санагдаж, түүнийг тэвчиж чадахгүй яарч, шаналснаас болж, өөр олон алдаа гаргах нөхцөл бүрддэг.
Зорьсон хэргээ бүтээх	Би ийм ажил хийж бүтээе, би сурч ийм зорилгод хүрье гэж шийдвэр гарган зорилт тавиад түүндээ хүрэхийн төлөө зүтгэхэд замаасаа шантрах, түүнийгээ гүйцээж чадахгүй ядрах, өлсөх, бусад хүн муу үгээр хэлэх, ажил санаснаар бүтэхгүй зэрэг олон саад бэрхшээл тулгардаг. Эдгээр бэрхшээл тулгарахад хүн өөртөө тэсвэр хатуужлыг өөртөө бий болгож, тэвчээртэй хатуужилтай байж, цаг алдахгүй зүтгээд байвал зорьсон зорилгодоо алхам алхмаар ойртож, зорьсон хэрэг санасанчлан бүтнэ.
1.2.2 Хэрхэн тэвчээр хатуужилтай болох	
Бусдын таагүй харилцаанд уужуу ухаанаар хандах	Гэр бүл, анги танхим, сургууль, өөр орчинд, хаана ч байсан бусад хүн өөрт таагүй үг хэлэх, сэтгэлд зохисгүй авир гаргах, зохисгүй үйлдэл үзүүлэхэд түүнд уужуу байж, “Энэ хүн өөрийгөө удирдаж чадахгүй ийм байдал гаргаж байна даа, би энэ тохиолдолд энэ хүн шиг ийм байдал гаргахгүй, өөрийгөө удирдаж аливаа асуудал үүсгэхгүйгээр даван туулаад гарах хэрэгтэй шүү” гэж бодох хэрэгтэй. Хэрвээ өөрөө цаад хүнтэй адил таагүй биеийн үйлдэл үзүүлж, авир гаргавал хожим нь ихэд харамсах, засаж өөрчлөхөд төвөгтэй байдал үүсэх зэрэг бэрхшээл, зовлон бий болдог.
Бусдын хорон үгэнд тэвчээртэй байх	Хүн наргиж тоглоод хэлсэн үг, таагүй үгэнд тэвчээртэй хандах хэрэгтэй. Хүн өөрийн тань “Хоригийг уудална” буюу хамгийн эмзэглэдэг сэдвийг сөхөж ярих, таагүй үг хэлэх зэрэгт тэвчээртэй байх хэрэгтэй. Тэрхүү ялимгүй үгэнд эмзэглэвэл өөрийгөө жолоодож чадахгүй болох, буруу

	сэтгэлд автах, хожим харамсахаар буруу үйлдэл хийх, буруу шийдвэр гаргах муу үр дагавар гардаг. Тэр үед “Хүн надад ийм муу муухай үг хэчнээн хэллээ ч тэр үг нь ирээд намайг хатгаад авахгүй, тэр үг нь ирээд намайг цохиод авахгүй, хүн тэгж хэллээ гээд би энэ хүний хэлснээр тийм болчихгүй шүү дээ” гэж бодох хэрэгтэй. Тийм учраас би тэвчээртэй байх хэрэгтэй гэж өөрийгөө жолоодон тухайн хүний үг, үйлдэлд хариу үг хэлэхгүй, хариу үйлдэл гаргахгүйг тэвчээртэй байх гэнэ.
Бэрхшээл зовлон тулгарахад сэтгэлийн тэнхээтэй байх	Хүн амьдралдаа бэрхшээл, зовлонг огт хүсдэггүй ч тэдгээр нь аяндаа л ирдэг. Хэрвээ бэрхшээл, зовлон тохиолдвол хүн “Ийм бэрхшээл, зовлон нөхцөл нь бүрдээд л ирлээ, хүнд ирдэг л зовлон надад ирлээ” гэж бодож түүнд тайван хандаж, сэтгэлийн тэнхээтэй байх хэрэгтэй. “Бусад хүнтэй харьцуулахад надад тулгарсан энэ зовлон бэрхшээл юу ч биш харин ч гайгүй байна, түүнээс ч илүү зовлон, бэрхшээл тулгарч байгаа олон хүн байгаа шүү дээ” гэж бодоход тэрхүү тулгарсан зовлон, бэрхшээл хөнгөн болж, ингэснээр хүн сэтгэлийн тэнхээтэй байж чаддаг.
Сурч хөдөлмөрлөх үедээ хатуужилтай байх	Сургууль дээр олон цагаар сууж сурах, гэртээ даалгавраа хийх, шалгалтандаа бэлтгэх зэргээр сурч байгаа хүн өөрөө хөдөлмөр эрхэлж байгаа юм. Энэ бол оюуны хөдөлмөр. Түүнээс гадна хүн гэр орондоо ажил хийх, ирээдүйд шийдвэр гаргаж, амьдралын төлөө ажил хөдөлмөр эрхлэх, өөрөө болон бусадтай хамтран гаргасан шийдвэрийнхээ үр дүнг үзэхэд цаг хугацаа их ордог, олон бэрхшээлийг даван туулдаг. Тэрхүү тохиолдол бүрт “Ийм шийдвэр гаргаад, үүнд зорьж байгаа хүн бүрт тохиолддог бэрхшээл шүү, харин тийм тийм хүмүүс надаас илүү хөдөлмөрлөж, надаас илүү зүтгэж байгаа шүү, би харин ч зүтгэж, чадахгүй байна, хөдөлмөрлөж чадахгүй байна” гэж боддог байх хэрэгтэй. Тухайн зорьсон хэргээ бүтээхийн тулд шантарч няцахгүйгээр “Харин би өөрийн эцэг эх, гэр бүл, ах дүү тэдгээр хүмүүсийнхээ сайн сайхны төлөө ийм үйл хийх боломж олдсон нь их азтай, тэдгээр хүмүүсийнхээ сайн сайхны төлөө зовлон, бэрхшээлийг даван туулах хэрэгтэй” гэж бодох хэрэгтэй.
2.БУСДЫГ ХҮНДЭЛЖ, ДЭЭДЭЛЬЕ	
2.1.Бусдыг энэрэхүй сэтгэлээр дээдэлье	
2.1.1 Энэрэхүй сэтгэлийн ач тусыг танин мэдэх	
Энэрэхүй сэтгэлийг тодорхойлох	Энэрэхүй сэтгэл гэдэг нь өөрөөсөө бусдыг бэрхшээл, зовлон зүдгүүр, муу бүхнээс хагацаасай гэсэн сэтгэл. Энэрэхүй сэтгэлийг цааш хөгжүүлэн хамаг амьтныг зовлон бүгдээс хагацаасай, би хагацуулж өгье гэж бодож байгаа нь энэрэхүй сэтгэлийг улам бүр хүчтэй болгодог. Хүн бусдыг зовлон зүдгүүрээс нь би хагацуулж өгье гэж хэдий чинээ их бодно төдий чинээ бусад амьтны зовлонтой байгаа байдалд өөрөө тэсэж чадахааргүй болох тийм хүчтэй сэтгэлд хүрдэг. Тийнхүү би эдгээр амьтанд туслахын тулд би өөрөө хичээх хэрэгтэй, би өөрөө тэдэнд тусалж чадахаар болохын тулд өөрийн бие, хэл, сэтгэлийн алдаа дутагдлыг засъя гэсэн хүчтэй сэтгэлийг төрүүлдэгээрээ онцлогтой.

<p>Энэрэхүй сэтгэлийг бясалгасны ач тусыг мэдэх</p>	<p>Энэрэхүй сэтгэлийг бясалгаснаар өөрийн сэтгэл амар амгалан болдог. Өөрийн сэтгэл амар амгалан болсноор ирээдүйд зовлонгийн шалтгаан болсон уур уцаар, бухимдал амирлаж, арилдаг. Амгалан жаргалангийн шалтгаан болсон сэтгэлийн амгалан бий болдог. Тэр тусмаа энэрэхүй сэтгэлийг бясалгаснаар дотоод сэтгэлийн буюу зургаа дах мэдрэхүйн амар амгаланг бий болгож чадна. Хүн хэдий чинээ энэрэхүй сэтгэлийг бодох бүрд төдий чинээ дотоод сэтгэл амар амгаланг мэдэрнэ. Ингэснээр өөрийн бие, сэтгэл амар амгалан байхаас гадна эрүүл мэнд нь сайжирна. Өөрөө амар амгалан байгаад зогсохгүй гэр бүл, ойр дотнын хүмүүсээ зовлон зүдгүүр, муу бүхнээс хагацаасай гэж бодсоноор тэдэнд сэтгэлээрээ “Энэрэхүйн өглөг” өгч байгаа юм. Ингэж бодоход тэр хүний бодож байсан газар орчинд энерги хурж, тэнд байгаа бусдад аз жаргал өгөхөөс гадна тэр хүн тэнд байхгүй байсан ч тухайн газарт ирсэн бусад хүмүүст ч таатай эерэг орчин болдог. Энэ бол энэрэхүй сэтгэлийг бясалгасны ач тус юм.</p>
<p>2.1.2 Энэрэхүй сэтгэлийг бясалгах</p>	
<p>Асрахуй, энэрэхүй сэтгэлийг ялган мэдэх</p>	<p>Өөрөөсөө бусдыг амгалантай байгаасай, би амгалантай байлгаж өгье гэж бодож байгаа нь асрахуй сэтгэл, хүн өөрөө бусдыг зовлон зүдгүүр муу бүхнээс хагацаасай, зовлон зүдгүүрээс нь би хагацуулж өгье гэж бодож байгаа нь энэрэхүй сэтгэл юм. Үүгээр асрахуй, энэрэхүй сэтгэлийг ялган таньдаг. Ингэж тодорхойлсноор асрахуй, энэрэхүй сэтгэлийг бясалгахад хялбар болно.</p>
<p>Энэрэхүй сэтгэлийг товч бясалгах</p>	<p>Энэрэхүй сэтгэлийг товч бясалгах: Өөрөөсөө бусдыг зовлон зүдгүүр, муу бүхнээс хагацаасай, би хагацуулж өгье гэж бодон түүндээ хэсэг хугацаанд төвлөрөөд, би өөрөө тэднийг зовлонгоос нь хагацуулахын тулд өөрийн бие, хэл, сэтгэлийн үйлээ засаж улам хичээе, хичээл номдоо шамдъя, гэр бүл ойр дотно хүмүүсээ зовоохгүй байхын тулд би өөрөө улам хичээе гэж бодно. Энэхүү бодсон бодол дээрээ төвлөрч, түр болиод, эргэн төвлөрөх гэх мэтээр бясалгана.</p>
<p>Энэрэхүй сэтгэлийг дэлгэрэнгүй бясалгах</p>	<p>Энэрэхүй сэтгэлийг дэлгэрэнгүй бясалгах гэдэг нь өөрийн хувьд нуруугаа цэх суугаад, толгойгоо ялимгүй бөхийлгөн нүдээ хагас аньсан байдалтай суугаад, өөрийнхөө өмнө өөрт сайн, муу үйл алийг нь ч хийгээгүй гуравдагч хүнийг байгаагаар төсөөлөөд, энэ хүн надад муугаар хандлаа гээд би уурлаж болохгүй, энэ хүн муугаар хандаж байгаа нь өөрийгөө барьж чадахгүй алдаа гаргаж байгаа, үүн дээр нь би нэмээд муугаар хандвал энэ хүнийг ч эвгүй байдалд оруулна, би өөрөө ч зовно, иймээс би түүнд муугаар ханддаг нь буруу юм. Энэ хүн сайнаар хандлаа гээд би хэтэрхий туйлширч татагдаж болохгүй, хэт туйлширч татагдах юм бол эргээд ялимгүй зүйлд гомдох зэрэг зовлон бий болно, тиймээс хэт татагдаж болохгүй ээ гэсэн сэтгэлийг өөрт сайн ч биш, муу ч биш гуравдагч хүн дээр төсөөлж бодно. Дараа нь өөрт сайн, муу үйл алийг нь ч хийгээгүй бусад хүмүүсийг хязгааргүй олон байгаагаар бодож, төсөөлөөд, тэдгээр хүмүүс ч ялгаагүй надад сайн, муу хандлаа гээд би уурлаж, уцаарлаж, туйлширч болохгүй ээ гэх сэтгэлийг төрүүлнэ. Дараа нь надад дайсагнаж, намайг гоочилж, дээрэлхдэг, өөрт муу хүнийг өмнөө төсөөлөөд, энэ хүн надад</p>

	<p>муугаар хандлаа гээд би уурлаж болохгүй, энэ хүн буруу сэтгэлийн эрхэнд автаад өөрийгөө барьж дийлэхгүй ийм авир гаргаж байхад би дээр нь нэмээд уурлавал би ч зовоод, энэ хүнийг ч улам зовооно. Харин би энэ үед нь уурлахгүй байя, энэ хүн өөрийн эрхгүй буруу сэтгэлийн эрхэнд хэцүү байна даа, өөрөө өөрийнхөө амгаланг сүйд хийж байна шүү гэж бодож уурлахгүй байх сэтгэлийг өөрт муу гэж буй хүн дээрээ төсөөлж бодно. Дараа нь ойр дотно бусад хүмүүс дээрээ төвлөрөөд энэ хүмүүс өөрт ачтай гээд бодит байдлаас хэтрүүлж хэтэрхий татагдаж, туйлширвал энэ хүмүүст болон надад эргээд зовлон болно гэх сэтгэлийг сайн хүмүүс дээрээ төсөөлж бодно. Ийнхүү дундын, муу, сайн гэсэн гурван өөр хүн дээр сэтгэлээ төвлөрүүлээд, эдгээр хүмүүс бүгдээрээ л зовлонг өчүүхэн ч амсахгүй байя гэж бодож байгаа, гэтэл орчлонгийн хэцүү зовлон зүдгүүрийг амссаар л байна шүү дээ гэж бодоод, хүмүүст учирч буй бэрхшээл зовлон бүгдийг бодох хэрэгтэй. Зарим хүн өвдөхгүй байя гэж бодсон ч өвчин тусаж бие нь өвдөх, ажил үйлс бүтээсэй гэсэн ч олон саад гарч, бэрхшээл тохиолдож, цөхрөнгөө барж зовох, ойр дотно хүнээсээ хагацахын зовлон, өтлөхийн зовлон, эдгэхгүй өвчин тусахын зовлон гээд олон зовлонг амсаж байна шүү гээд өмнөө төсөөлсөн дундын, муу, сайн хүн бүгдийг хүсэхгүй байсан ч эдгээр зовлон нөмөрч байна шүү дээ гэдгийг эргэцүүлж бодно. Эдгээр хүн зовлон зүдгүүр амсаж байгаа гэдэг дээр 30 секунд эсвэл нэг минут төвлөрөөд энэ бүгдээс нь би хагацуулж өгье гэсэн бодлыг өөртөө хүчтэй тэрүүлэн, эргэцүүлж бодоод тодорхой ахиц гартал төвлөрнө /тэр нь урт байх хэрэггүй/. Би эдгээр хүмүүсийг зовлонгоос нь хагацуулж өгье, би тэдгээр хүмүүсийг зовлонгоос нь хагацуулж байна, ажил бүтэхгүйн зовлонгоос нь хагацуулж байна, өвдөхийн зовлонгоос хагацуулж байна гэх мэтээр зовлон бүгдээс нь хагацууллаа тэднийг ямар ч зовлонгүй болголоо, энэ хүмүүс зовлонгоосоо хагацаж байна, зовлонгүй боллоо, би энэ хүмүүсийг зовлон бүгдээс нь хурдан хагацуулж өгөх болтугай гэж дотроо ерөөл тавиад бясалгана.</p>
--	--

2.2. Бусдад энэрэхүй сэтгэлээр тусалъя

2.2.1 Бусдад туслах аргыг танин мэдэх

<p>Бусдад тусалсны ач тусыг ухаарах</p>	<p>Бусдад тусалснаар бусад хүн баярлаж, тэдэнд аз жаргалыг бий бэлэглэдэг. Түүнээс гадна өөрт бусдын тус ирэх эхлэл тавигдана. Бусдад туслахгүй байж бусдаас тус харна гэдэг бол өөрөө “үрийг нь суулгаагүй байж ургац хураана” гэж хүлээхтэй адил юм. Тиймээс бусдад тусална гэдэг бол цаад хүнийг ч баярлуулна, өөрт ч тус нь ирдэг ач холбогдолтой. Бусдад тусалснаар хүн ганц амин хувиа, өөрийгөө гэж бодох сэтгэл суларч, хүний сэтгэл улам уужуу болох учиртай. Хүн бусдад тусалъя гэж бодохгүй ганц амин хувиа бодоод байвал өөрийгөө бодсон сэтгэл нь давамгайлж, тэгснээр уг хүний бодол нь ахархан болж, багахан бэрхшээл тохиолдсон ч түүнд хүнд болж хувирна.</p>
<p>Бусдад өглөг өгдөг байх</p>	<p>Хамгийн түрүүнд бусдад туслах боломжтой арга бол бусдад өглөг өгөх гэдэг. Бусдад ямар ч өглөг өгсөн ялгаагүй, хамгийн гол нь өгье гэсэн сэтгэлийг өөртөө тэрүүлэх нь чухал байдаг. Сэтгэлдээ өгье гэсэн сэтгэлээр хүнд өгвөл тэр нь өглөг болж чадна. Өгье гэсэн сэтгэлээр эд зүйл өгвөл бүр сайн. Эд зүйл өгч чадахгүй ч сэтгэлдээ өгье гэсэн сэтгэл тэрүүлбэл тэр нь сэтгэлийн өглөг өгч буй хэлбэр юм. Иймээс эд зүйл өгч байвал эд юм өгч байгаа өглөг, сэтгэлдээ өгье гэсэн сэтгэл тэрүүлбэл</p>

	сэтгэлийг өглөг болдог. Эд юм өгөхдөө эхлээд хөөрсөн сэтгэлээр өгчхөөд дараа нь харамсахаар бол энэ нь өглөг болж чадахгүй, буруу үйлдэл болдог.
Бусадтай эелдэг харилцах	Бусадтай эелдэг харилцах нь бусдад туслах нэг арга юм. Хүнтэй эелдэг харилцахгүй бол өөрийн зүгээс бусдад туслах зам үүд нь хаагдаж, бусдад туслах боломжгүй болдог. Иймээс бусдад туслахын тулд эелдэг харилцах хэрэгтэй. Эелдэг харилцааг бий болгохын тулд сэтгэлдээ цаад хүнийхээ гэмийг харалгүй, ач тус эрдмийг нь харж, үг, үйлдэл дээрээ хүндэтгэлтэй, зөөлөн харилцааг үүсгэвэл цаад хүнд өөрийн тус очих гүүр болж, бусдад таны тус очно. Бусадтай эелдэг харилцвал цаад хүн эелдэг харилцаанд тань баярлаж, тэр хүн ч бусадтай эелдэг харилцдаггүй байсан бол танаас ухаарал авч, бусадтай эелдэг харилцдаг болох сэтгэл төрж, тэр хүний хувьд ч ёс суртахууны ахиц дэвшил гардаг ач тустай.
Бусдын алдааг нь ухааруулан засах	Бусад хүн ямар гэм алдаатай байна, амьдрал нь яагаад буруутаад байна, яавал буруутахаар байна түүнийг нь цаг үеийг нь тааруулж, нөхцөл байдалд нь уялдуулан зөв аргаар өөрөө “Та ингэвэл болохоор байна, энэ чинь буруутаад байна, ийм алдаа байна” гэж ухааруулж хэлэх юм бол тэр хүнд бэлэг бүгдийн хамгийн дээд бэлэг болдог. Өөр үнэтэй цэнтэй эд зүйд өглөө ч цаад хүн тодорхой хугацааны дараа үнэ цэнэ нь буурчих вий дээ, эсвэл их үнэ цэнтэй байгаа тул эвдчих вий, алдчих вий, алга болчих вий гэсэн болгоомжлол төрж, хэрэглэх бүрд сайхан мэдрэмж төрдөггүй. Харин хүний алдааг нь ухааруулаад, алдааг нь засаж өгвөл тэр хүн алдаагаа засаж байгаа аргыг өөртөө хэрэгжүүлэх бүртээ өөртөө аз жаргалыг мэдэрч байдаг. Аз жаргалыг нь хэн ч аваад явж чаддаггүй. Тийм болохоор бусдад алдааг нь ойлгуулж ухааруулна гэдэг бол бэлгийн дээд бэлэг болдог. Бусдад алдааг нь ухааруулж, алдааг нь засаж өгөхдөө та ийм ийм алдаатай байна гэдгийг нэг удаа хэлээд болохгүй бол шантарч болсонгүйдээ гэж хойш суух, орхих биш, энэ удаа болсонгүй ч дараа би өөр байдлаар, өөр аргаар хэлж ухааруулъя гэж бодох хэрэгтэй.
Эрдмийг нь дурдаж тэтгэх	Бусдад туслахын тулд зарим үед цаад хүний сайн чанар, ололт амжилт, эрдмийг нь дурдах юм бол тэр хүн сэтгэлийн урам авч, түүнээсээ улам эрч хүчтэй болдог. Энэ нь цаад хүнээ тэтгэж байгаа хэлбэр болно. Уулзах бүртээ цаад хүнийхээ эрдмийг нь дурдахгүй, гэмийг яриад байвал хүн сэтгэлээр унаж, улам эрч хүч нь сулардаг. Тиймээс алдааг нь ухааруулна гээд байнга гэмийг нь яриад байж болохгүй, харин эрдмийг нь дурдаж, тэтгэж байх хэрэгтэй. Энэ бол бусдад туслах нэг арга юм.
Өөрөө зөв үйлдлээр үлгэрлэх	“Танд ийм гэм байна шүү, үүнийг ингэж засаарай, ингэж ухаарах хэрэгтэй” гэж бусдын гэмийг, “Ийм эрдэм сайн шүү” гэж ярихад өөрөө зөв үйлдлээр бусдад үлгэрлэхгүй бол цаад хүнд өөрийн хэлж буй үг, яриа, хандлага зэрэг нь бүгд тусаа өгч чадахгүй. Иймээс өөрөө зөв үйлдлээр үлгэрлэх нь тэр хүнд алдааг нь ухааруулах, эрдмийг нь дурдаж, сэтгэлийг нь өөд татахад хамгийн том тус болдог.

2.2.1 Бусдад хэрхэн туслах

<p>Өглөг өгье гэсэн сэтгэлийг төрүүлэх</p>	<p>Бусдад өглөг өгөх нь бусдад туслах арга болдог. Бусдад өглөг өгөхөд цаад хүний сэтгэл нээгдэж, өөрийн зүгээс бусдад туслах боломж бүрддэг. Бусдад ямар ч өглөг өгсөн ялгаагүй хамгийн гол нь өгье гэсэн сэтгэлийг өөртөө төрүүлэх нь чухал байдаг. Сэтгэлдээ өгье гэсэн сэтгэлээр өгөх юм бол тэр нь өглөг болж чаддаг. Өглөг өгье гэсэн сэтгэлийг төрүүлэх гэдэг нь бусдад туслахын тулд бусад хүнийг өөрийн зүгээс өгч байгаа тусыг хүлээн авахад бэлэн болгох, хэрэгтэй байгаа зүйлийг нь өгөх байдаг. Нөгөө талаар өглөг өгье гэсэн сэтгэл төрүүлэх гэдэг нь эд зүйлээр дутаж байгаа хүнд эд зүйл өгье, аз жаргалаар дутуу яваа хүнд аз жаргалыг бий болгож өгье, нэр алдраар гундуу яваа нэгнийг нэр алдартай болгож өгье гэсэн сэтгэл төрүүлэхийг хэлнэ.</p>
<p>Нөхцөл байдалдаа тохируулан бодит өглөг өгөхийг хичээх</p>	<p>Би өглөг өгье гэж бодож байгаа нь бусдад тусалж байгаа хэлбэр. Дан ганц өглөг өгье гэж бодоод байх биш, үйлдэл дээрээ бодит өглөг өгөхийг хичээх хэрэгтэй. Хичээх хэрэгтэй гэдэг нь заавал өгөөд бай гэсэн үг биш, өгөхийн тулд нөхцөл байдалдаа тохируулан бодит өглөг өгөх хэрэгтэй. Тухайлбал, өөрөө боломжгүй байж эд зүйлээ өгчхөөд дараа нь харамсаж, маргаан үүсгэвэл тэр нь нөхцөл байдалдаа тааруулаагүй гэсэн үг. Тиймээс өглөг өгөхдөө нөхцөл байдалдаа тааруулан бодит өглөг өгөх хамгийн чухал.</p>
<p>Хэрэв дараа нь харамсахаар байвал бодит өглөг өгөх биш өгье гэсэн сэтгэлийг дахин төрүүлэхийг хичээх</p>	<p>Өгье гэсэн сэтгэл төрүүлэх гэдэг нь: өглөгийн хувьд бодит өглөг өгөхгүй бол тэр нь бодитой өглөг өгсөн гэдэг буяныг хураадаггүй. Өгье гэж бодсон төдийгөөр өглөгийн сайн үйлийг хийж байгаа боловч бодитой өглөг өгөх буяныг хурааж чаддаггүй. Хэрэв бусдад бодитой өглөг өгвөл түүний үр дагаварт өөрт тань бусад хүн бодитой өглөг өгөх ач тус гардаг. Тиймээс бусдад бодит өглөг өгөхийг хичээх хэрэгтэй. Хэрэв дараа нь харамсахаар байвал бодит өглөг өгөх биш өгье гэсэн сэтгэлийг дахин төрүүлэхийг хичээ, хэрэв байгаа зүйлээ өгчихөөр дараа нь харамсахаар байвал битгий өг гэсэн үг. Харин өгье гэсэн сэтгэлийг дахин дахин төрүүлэхийг хичээх хэрэгтэй. Энэ нь бусдад тусалж байгаа арга юм. Тэгэхээр ядуу зүдүү хүн харагдах бүрт би энэ хүнд эд зүйл өгч ядуугийн зовлонгоос нь арилгаж өгье, арилгаж өгч байна гэж бодох, аюул занал таарсан хүнийг би энэ хүнийг аюулаас нь аварч өгч байна, аюулаас аварч байна гэж дотроо бодох нь тэр хүнд өгч байгаа өглөг болдог гэж үздэг.</p>
<p>Бусдад туслах нөхцөл бүрдүүлэхийн тулд эелдэг, зөөлөн, хүндэтгэлтэй харилцах</p>	<p>Бусадтай эелдэг, зөөлөн, хүндэтгэлтэй харилцах нь бусдад туслах нөхцөлийг бүрдүүлж байгаа гэсэн үг. Энэ хүнд тусалъя гэсэн сэтгэл төрүүлж хүндэтгэлтэй үг, үйлдлээр баярлуулж харилцахыг бусадтай эелдэг, зөөлөн харилцах нөхцөл бүрдүүлэх гэж хэлнэ. Бусадтай эелдэг, зөөлөн, хүндэтгэлтэй харилцах нь бусдад аз жаргал өгч, амар амгаланг бий болгож буй тустайгаас гадна дахин туслах нөхцөлийг бүрдүүлж байдгаараа мөн ач тустай.</p>

<p>Бусад хүний алдааг тусалъя гэсэн сэтгэлээр цаг үе, нөхцөл байдалд тохируулан ухааруулж, засах аргыг нь тодорхой хэлэх</p>	<p>Зарим хүн хүний алдааг засъя гэсэн хэр нь тэр нь дээрэлхсэн, эсвэл өөрийгөө дөвийлгөсөн, тэр хүнээ муулъя гэсэн сэтгэлийн үүднээс шүүмжилж хэлдэг. Энэ бол тусалж байгаа биш. Харин энэ хүний алдааг засаж, тусалъя гэж байгаа бол тусалъя гэсэн сэтгэлийн үүднээс туслах сэтгэлийг төрүүлж байгаад туслахын төлөө зүтгэл гаргах нь зөв. Гэхдээ тэр хүн өнөөдөр сэтгэл нь гонсгор, уур уцаартай, санаа нь зовсон байдалтай байгаад хүлээж авахааргүй байгаа үед нь хэлж болохгүй. Өөр хүний хажууд гэмээ хэлүүлэх эвгүй байгаа бол олон хүний хажууд хэлж болохгүй, ганцаараа байгаа үед нь хэлэх хэрэгтэй. Үүнийг нөхцөл байдалд тохируулах гэнэ. Хүний алдааг засаж, тусалъя гэвэл өөрөө уурлаж, уцаарласан, загнасан байдалтай хэлж болохгүй. Цаад хүнээ сайн хүн болчхоосой, засарчхаасай гэсэн энэрэхүй сэтгэлийн үүднээс хэлэх хэрэгтэй. Ухааруулж хэлэх гэдэг нь өөрөө зааж сургасан байдлаар хэлэхээс илүү ийм байх юм бол ийм муу тал гараад байна, харин үүнийг ингээд засчихвал илүү сайн байна, чи чадахаар байна гэж жишээгээр аргачлалыг нь тайлбарлан засах арыг нь хэлэхийг хэлнэ.</p>
<p>Засах аргыг нь хэлээд орхихгүй, аргыг дадуулж хэвшүүлэхэд нь туслах</p>	<p>Алдаагаа ингэж засах арга байна, ийм байдлаар үүнийг засчихаар байна гээд хэлээд орхих биш тэр аргыг өдөрт хэдэн удаа хэлж, сануулж, өөрөө хамт байх үедээ тэр аргыг хамт хийж, дадуулан хэвшүүлэх хэрэгтэй.</p>
<p>Хүний сайн үйлийг дурдаж, сэтгэлд нь урам, итгэл өгөх</p>	<p>Хүний хийсэн сайн үйлийг нь дурдах юм бол тэр хүн сэтгэлийн урам авч, түүнээсээ улам эрч хүчтэй болдог. Энэ нь бусдыг тэтгэж итгэл өгч байгаа юм. Уулзах бүрт цаад хүнийхээ сайн үйлийг нь дурдаж байвал улам эрч хүч авч, итгэл үнэмшил бий болдог. Тиймээс хүний сайн үйлийг дурдаж, сэтгэлд нь урам өгч, итгэл төрүүлж байх хэрэгтэй. Энэ бол бусдад урам өгч, итгэл, үнэмшил төрүүлэхэд нь тусалж байгаа юм. Ингэхдээ ашиг сонирхол харсан, өөрийгөө сайн гэж бодоосой гэсэн сэтгэлд автахгүй байж хэлбэл тэр хүнд тус болно.</p>
<p>Тусалсны эцэст өөрөө сайн үйлийг үйлдэж, бусдад үг, үйлдэл, сэтгэлээрээ үлгэрлэх</p>	<p>Хүн өөрөө сайн үйлийг үйлдэж, бусдад үг, үйлдэл, сэтгэлээрээ үлгэрлэх хэрэгтэй. Хүн өөрөө сайн үйлийг хийе гэж сэтгэлээрээ бодохоос гадна үйлдлээрээ сайн үйл хийж, өөрөө алдаагаа засан үлгэрлэх хэрэгтэй. Ингэвэл өөрийн бусдад хэлж байгаа үг үнэтэй, тусалж байгаа тус бодитой хүрэх ач тустай.</p>

3.УЛАМЖЛАЛТ ӨВ СОЁЛООСОО СУРАЛЦЪЯ

УРАГ УДМАА МЭДЭХИЙН УЧИР

Монголчууд эрт дээр үеэс уг удмаа тэмдэглэн, ургийн бичиг хөтөлж ирсэн уламжлалтай. Тухайлбал, “Монголын нууц товчоо”-нд Чингис хааны дээд өвөг Бөртэ Чоноос эхлэн 500 орчим жил үргэлжлэх 24 үеийн намтрыг товчоолон дурдсан байдаг. Мөн XVI зууны эхэн үед Персийн түүхч Рашид-Ад-дин Судрын чуулган зохиолдоо *“Монгол аймгууд удам угсаагаа сайн мэддэг байв. Учир нь Монголчууд өвөг дээдсийнхээ угсаа гарвэлийг нарийн чанд баримталж, төрсөн хүүхэд болгоноо угсаа удамтай нь танилцуулж сургадаг заншилтай”* хэмээн тэмдэглэсэн нь буй.

Өдгөө бидэнд уламжлан үлдсэн хамгийн том ургийн бичиг нь Үндэсний номын санд хадгалагдаж буй 1905 онд бүтээгдсэн Сэцэн хан Шолойн ургийн бичиг байна. Уг бичигт 1577-1905 он хүртэлх 328 жилийн дотор төрсөн 11996 хүний нэрийг таван ханатай гэрийн буурины чинээ хэмжээтэй даавуун дээр цагариглуулан бичсэн байна. Монголчууд ийнхүү хаад язгууртнаас эхлэн эгэл ард хүртэл өөрийн ураг удмаа сайтар мэддэг, уламжлуулдаг байсан ажээ. Гэвч манжийн эрхшээлд байх үеэс монголчуудын уламжлалт овог, удмын тогтолцоо бүдгэрсээр Ардын хувьсгалын дараагаар буюу 1925 онд овог хэрэглэхийг бүрмөсөн болиулснаар ургийн бичиг хөтлөх уламжлал мартагдахад хүрсэн бөгөөд харин 1994 онд “Овог сэргээх тухай” Монгол улсын Ерөнхийлөгчийн зарлиг, 1997 онд Монгол улсын Засгийн газрын тогтоол гарснаар удмын овгийг дахин хэрэглэх болсон билээ.

Монгол уламжлалд ураг-удам, ахан дүүсээ мэддэггүй хүнийг “Ойд төөрсөн сармагчин адил”, “Ургаа мэдэхгүй хүн усаа мэдэхгүй малтай адил” гэж шоолон хэлдэг байжээ. XIX зууны их бичгийн хүмүүн Ванчинбалын Инжинаш “Хөх судар” хэмээх зохиолдоо “Үндсээ үл мэдэх нь адгуус буюу ...Язгуур юугаа үл мэдэх нь мунхаг гахай буюу” хэмээн бичсэнээс Монголчуудын ураг удмаа эрхэмлэх, залгамжлуулах уламжлал чухал болохыг харж болно.

Эрэгтэй, эмэгтэй хоёр хүний хоёр талын эцэг эх, өвөг дээдсээс салбарласан тэмдэглэлийг бид ургийн бичиг гэж ойлгож болно. Монголчуудын ургийн бичиг хөтлөх уламжлал нь амьдралын үндсэн хоёр шаардлагаас үүссэн байна.

Нэгдүгээрт: Өвөг дээдсийнхээ уг гарвал, угсаа язгуур, намтар түүх, үлгэр дуурайл тэргүүтнийг үр хойчдоо таниулан сургаж, тэднийг үндэс угсаа, түүх соёлоо дээдлэх, элгэн саднаа асрах ухаанаар хүмүүжүүлэх.

Хоёрдугаарт: Цус ойртох, удам хэврэгшихээс сэргийлэх.

Хүмүүс цусан болон ясан төрлийн хүмүүстэйгээ гэр бүл болсноор тэдний үр удамд нь гений адилсал үүсэж ингэснээр бие махбод болон, оюун санааны хувьд аливаа шинэ нөхцөлд дасан зохицох чадвар муутай, бүр цаашилбал удамшлын өвчин эмгэгтэй хүүхэд төрөх магадлал өндөр байдаг. Үүнийг бид цус ойртох гэж нэрлэдэг. Цус ойртож гэр бүл болсноор ураг зулбах, амьгүй хүүхэд төрөх, бага насандаа эндэх зэрэг төрөхийн болон төрсний дараах хүндрэл гарах магадлал их. Цус ойртсон хүмүүсийн дундаас төрсөн хүүхэд оюун ухаан мэдрэлийн согогтой, бие эрхтэн дутуу, сул дорой байдаг нь тодорхой ажээ. Тэр нь өнөө үеийн тодорхой жишээ судалгаагаар нотлогддог. Ер нь монгол уламжлал болон шинжлэх ухааны үндэслэлээр нь авч үзвэл, хүний цус ойртолт нь есөн үе дотор болдог байна. Монгол заншилд аль нэг эр, эм хоёр залуу ойртож харилцаа үүсгэж эхэлбэл хоёр талын аав ээж нь “ургийн” буюу “гэрийн үеийн бичиг”-ээ үзэж, ахан дүүсийн мэдлэгээрээ шалгаж, хэрэв хоёр залуу есөн үе дотроо байвал шууд салган үерхлийг нь зогсоодог нарийн ёс уламжлалтай байжээ. Энэ нь монгол хүний эрүүл бие, саруул ухааны үндэс болдог ажээ. “Холиход цээртэй цус гэж байдаг, солиход цээртэй яс гэж байдаг”, “Удам холдвол ухаан нэмнэ”. “Удам сайтын угсаа сайн” гэсэн онч мэргэн үгс үүнтэй холбоотой.

Өдгөө Монголчууд ургийн овгоо шинээр авах, ургийн бичиг хөтөлж, баяр хийх нь элбэг болжээ. Ургийн бичгийн гол зорилго нь өөрөөс дээших ураг удмынхнаа мэдэж авахаас гадна өөрийн үеийн үеэл, хаяалуудаа сайтар мэддэг байхад оршиж байдаг. Монголчууд эцгийн талын ах дүүсээ авга тал буюу ясан төрөл, эхийн талын ах дүүсээ нагац тал буюу “цусан” төрөл гэж нэрлэдэг. Монгол уламжлалд эцгийн шугамыг баримтлан зөвхөн ясан төрлийн үе залгамжийг тэмдэглэж ирсэн. Гэвч эдүгээ эхийн талын буюу цусан төрлийн үе залгамжийг бас хөтлөх шаардлагатай. Учир нь үр хүүхэд нь эцэг эхээс 50, 50 хувийн ген авч удамшдаг ажээ.

Сүүлийн үе залгамжийг үед ургийн бичиг хөтлөхөд зориулсан дэвтрийг хэвлэлийн компаниуд үйлдвэрлэн худалдах болсон нь ургийн бичиг хөтлөхөд ихээхэн дөхөм болж буй сайн талтай. Мөн мэдээллийн технологийн зарим компани ургийн бичиг хөтлөх программ хангамжийг бүтээж соёл уламжлалаа сэргээн дэлгэрүүлэхэд дэмжлэг үзүүлсэн чухал үйл явдал болжээ.

Уламжлалаар бол ургийн бичгийг бич жилтэй хүн эхлэн хөтөлж, тэр удам угсааны хамгийн нэр хүндтэй хүн хадгалж, төрөл саднаараа үе үе цугларч нэмж засдаг ёс бий. Монголчууд Алтан ургийн язгууртнууд (тайж нар) 9 үе, энгийн ард 7 үе дотор хоорондоо ураг барилдахгүй ёс байжээ. Есөн үе өнгөрөхөд төрөл сунжирсан гэж үзэх бөгөөд өөрийн овог дотроо шинэ яс үүсгэдэг.

Угийн бичигт өөрөөс дээших 9 үеийн ясан болон цусан төрлийг нэрлэх нь:

1. Өндөр өвөг 1. Өндөр эмэг
2. Холбоо өвөг 2. Холбоо эмэг
3. Хулан өвөг 3. Хулан эмэг
4. Элэн өвөг 4. Элэн эмэг
5. Хуланц өвөг 5. Хуланц эмэг
6. Элэнц өвөг 6. Элэнц эмэг
7. Өвөг эцэг 7. Эмэг эх
8. Эцэг 8. Эх
9. Би 9. Би

Өөрөөс дооших 9 үеийн ясан болон цусан төрлийг нэрлэх нь:

- | | |
|-------------|-------------|
| 1. Би | 1. Би |
| 2. Хөвүүн | 2. Охин |
| 3. Ач | 3. Зээ |
| 4. Жич | 4. Зээнцэр |
| 5. Гуч | 5. Зээлдэм |
| 6. Жицэнцэр | 6. Бөл |
| 7. Гучинцар | 7. Бөл ач |
| 8. Жихүй | 8. Бөлүүл |
| 9. Жилийхүй | 9. Бөлөнцөр |

Ном зүй

- Батсуурь Ж, Энхмаа Э. “Монгол улсын иргэн угийн бичиг хөтлөх үлгэрчилсэн заавар” УБ.,2010
- Дашням Г, Очир А. Монголчуудын угийн бичиг түүнийг сэргээн хөтлөх нь. УБ., 1991. т. 9
- Зээрдүүд овогт Төмөрбаярын Батбаяр, Яргай овогт Цамбын Түвшинтөгс. Ургийн бичиг хэрхэн хөтлөх талаар загварчилсан арга.
- Раднаабазар Ж. “Угийн бичиг” УБ., 2008.
- Сэрдарам Д. Овог, ургийн бичгийн тухай лекц.
- Энхмаа Э. Монголын хүн амын генетик тогтоц, уур амьсгалын хахиршилд ба өвчлөл нас баралтын хам холбоог газарзүйгээр мөшгөн судалсан нь. /Докторын зэрэг горилсон нэг сэдэвт бүтээл.

МОНГОЛ ҮНДЭСНИЙ БИЧИГ

Монгол туургатны бичиг соёлын ноён оргил, хэдэн зуун жилийн түүхийн улаач болсон оюуны гайхамшигт өв бол монгол бичиг юм. Дундад эртний Мисир улсын Финик цагаан толгойгоос үүсгэлтэй гэх авианы бичиг нь өрнөөс дорно зүгт дэлгэрсэн бөгөөд Согдоос Монгол, Уйгар хоёр улс ойролцоо онд өөр өөрийн хэлэнд тохируулж үндэсний бичгээ зохиосон түүхтэй.

Монголын тулгар төрийг үндэслэн байгуулагч эзэн богд Чингис хаан бээр монгол бичгийг Их Монгол улсын төрийн бичиг болгож, *“Мөнх тэнгэрийн хүчинд, Их Монгол улсын далай хааны зарлиг. Эл, булха иргэнд хүрвээс биширтүгэй, аюутугай”* хэмээн Улсын заргач Шихихутагаар найруулан бичүүлсэн “Их засаг” хэмээх хууль цаазаа цагаан цаасанд буулган, хөх дэвтэрт дэвтэрлэж, *“үеийн үед бүү егүүтгэтүгэй”* хэмээн зарлигласан байдаг. Чингис хааны таалан соёрхсон энэхүү бичгийг Монгол төрийн бичиг болгон хэрэглэж эхэлсний 800 жилийн ой 2004 онд тохиосон билээ. Энэхүү түүхт ойг тохиолдуулан *“жил бүрийн 5 дугаар сарын эхний ням гарагийг Монголын үндэсний бичиг үсгийн баярын өдөр болгож, үндэсний хэл бичиг, түүнтэй холбогдолтой ёс заншил, өв уламжлалыг судлах, сурталчлах, үндэсний бичгээ чадмаг эзэмших, үр хүүхдэдээ зааж өвлүүлэх талаар өргөн олонд хүртээлтэй их ажил өрнүүлэн ард нийтээр тэмдэглэж байх”* тухай Монгол улсын Ерөнхийлөгч зарлиг гаргасан билээ. Жил ирэх тусам энэ арга хэмжээ өргөжиж, үндэсний бичиг үсгийн баярын хүрээнд эх хэл, бичиг соёлоо эрхэмлэн дээдлэх, бичиг соёлын дурсгалаа нийтэд сурталчлан таниулах, түгээн дэлгэрүүлэх, багш, судлаач, эрдэмтэд шинжилгээ судалгааны ажлын үр дүнгээ танилцуулах, шилдэг илтгэлийг нийтийн хүртээл болгох, “уран бичлэг”-ийн үзэсгэлэн гаргах, “Сайхан бичигтэн”-ий уралдаан зохион байгуулах зэрэг олон хэлбэрийн ажлыг зохион байгуулдаг болов.

Монголчууд түүхэндээ 10 гаруй бичиг үсэг зохион хэрэглэж ирснээс дурдвал Монгол бичиг, Хятан бичиг, Дөрвөлжин бичиг, Тод бичиг, Соёмбо бичиг, Хэвтээ дөрвөлжин бичиг, Вагиндра бичиг, Латин үсэг гэх мэт болно. Эдгээрийн дотроос хамгийн олон жил хэрэглэж монголын ард түмний оюуны соёл болсон үнэт бүтээл нь үндэсний монгол бичиг. Хүн төрөлхтний түүхийн урт замд улс үндэстнүүд, ястан угсаатнууд удаа дараа зохион хэрэглэж, гээж, мартаж, сэргээн шинэчилж ирсэн олон олон бичиг үсгийн дотроос түүхэн нас, хэв хэлбэр, зурлага татлага, байрлалаараа ч давтагдашгүй өвөрмөц бөгөөд монгол хүний хэл, сэтгэхүйн хөгжлийн хувиралд зохицох чадвараа гоц сайнаар харуулан, монгол хэлний бүхий л аялгуунд тэгш төгөлдөр үйлчилсээр сонгодог болтлоо боловсорсон үндэсний монгол бичиг бол манай ард түмний оюуны соёлын охь манлай, бахархал төдийгүй нийт хүн төрөлхтний соёлд бидний өвөг дээдсийн оруулсан жинтэй хувь нэмэр, үнэт зүйл мөн билээ.

Нэрт монголч эрдэмтэн Б.Я.Владимирцовын бичсэнчлэн Чингис хаан сайтар боловсорсон бичгийн хэлийг Их Монгол Улсын хэмжээнд албан ёсоор хэрэглэсэн түүхтэй. Ийм эртний уламжлалтай монгол бичгийн хэл маань XVII зууны эцэс гэхэд, зөв бичих дүрэм, хэл зүйн тогтолцоо, хэл найруулгын хувьд аль хэдийнээ бүрэн төгс боловсорсон, бас харь үгийг тэмдэглэх тогтолцоот галиг үсэгтэй, орчуулгад баримтлах нарийн чанд зарчимтай сонгодог бичгийн хэл болсон. Монголын ард түмэн зуун зуунаар өртөөлөн эзэмшиж үеэс үедээ өвлүүлэн хэрэглэж, түүх шастираа туурвин бүтээж ирсэн Монгол бичиг нь цаг түүхийн хатуу сорилгыг даван туулж түүх уран зохиолын дурсгалууд, архивын сан хөмрөг, хөшөө дурсгалын бичиг, ном судар, эрдэм шинжилгээ, иргэний харилцаанд гүн үндэс, арвин ундаргаа хадгалсаар даяаршлын зуунтай золгож байна.

Тухайн үндэстний хэл нь, соёлоо тодорхойлж, соёлыг тээж, ард түмнийг улам бүр нэгтгэж, өв соёл, уламжлалт заншил, сэтгэлгээний онцлог хэв шинжийг үеэс үед дамжуулж байдаг ач холбогдол бүхий чухал зүйл юм. Монгол соёлын үндсийн үндэс болсон монгол хэл, үндэсний бичиг бол монголын ард түмний тусгаар тогтнолын баталгаа, монгол сэтгэлгээний дархлаа болж ирлээ.

Монгол хэлний амьдрах ер бусын чадварыг дараах цөөн жишээ илтгэн харуулна. Нэгэн цагт эртний их сэтгэгчдийн бүтээл туурвил, харилцааны хэрэглүүр болж байсан энэтхэгийн эртний санскрит хэл, эртний Ромын латин хэлний амьд уламжлал эдүгээ мартагдаж, “мөхсөн хэлний” тоонд орсон байхад монгол хэлний амьд яриа, бичгийн хэл хэвээр үлдсэнд оршино. Өөрөөр хэлбэл сүүлийн таван зуун жилийн хугацаанд дэлхий дээрх 10000 орчим хэлний бараг тэн хагас нь мөхөж алга болсон байхад монгол хэл маань тэсэж үлдсэн байна.

Монгол хэл яах аргагүй хүн төрөлхтний оюун соёлын нэг хэсгийг тээж ирсэн эртний том хэл. Монгол хэл нь XIII-XIV зууны үед тухайн үеийн дэлхий ертөнцийг төлөөлж байсан хоёр тив болох Ази, Европыг дамнасан яриа, хэлэлцээ, харилцааны хэл болж байсан билээ. Өөрөөр хэлбэл өнөөгийн англи хэлний үүрэг бүхий ганц хэл нь монгол хэл байсан юм. Монгол эх хэлний амьдрах чадвар нь түүний авиа зүй, үг зүй, өгүүлбэр зүйн зохирол, дуурьсал, уян налархай шинж байдалд болон түүний ер бусын баялаг үгсийн санд оршино.

Эдүгээ дэлхий дээр нийтдээ 6.4 сая хүн Монгол хэлээр хэлэлцдэг гэсэн 2005 оны судалгааны үр дүн байдаг. Өнөөгийн байдлаар харьцангуй цөөн хүн хэрэглэж байгаагаар нь хэмжүүр болгож, үнэлж дүгнэх, дорд үзэн басамжилж болохгүй. Хэлийг том, жижиг хэмээн үзэх нь утга учиргүй зүйл. Харин тухайн хэлээр хэдэн хүн харилцаж байна гэдгээр нь бус, хэр зэрэг эртний хэл вэ, хэдийд бичиг үсэгтэй болсон бэ, тэрхүү бичгээр хэдий хэр оюуны өв хадгалагдсан, хэзээнээс ном барлаж, хэвлэж эхэлсэн бэ, бичгийн хэл нь хэдий үеэс бүрэн цэгцэрсэн, ямархуу түүхэн хөгжлийг туулж, хэр баян үгийн сантай вэ зэрэг олон зүйлийг харгалзан үздэг юм.

Монгол улсын төрөөс үндэсний монгол бичгийн хэрэглээний орчин бүрдүүлэх, түүнд сургах үйл ажиллагааг тодорхой эрэмбэ дараалал, үе шаттай зохион байгуулах, монгол бичиг сурах идэвхийг хөхиүлэн дэмжихэд чиглэсэн бодлого, үйл ажиллагааг хэрэгжүүлж байна.

УИХ-аар “Монгол хэлний тухай хууль” (2015 онд) баталж, ерөнхий боловсролын сургуулийн суралцагчдад үндэсний бичгийг зургаадугаар ангиас эхлэн төгстөл тусгайлсан хөтөлбөрөөр заах, их, дээд сургуульд элсэгчдээс авах элсэлтийн ерөнхий шалгалт болон төрийн албанд анх орох иргэнээс авах монгол хэлний шалгалтын агуулгын дөрөвний нэгээс доошгүй хувь нь үндэсний бичгийн мэдлэг байхаар заасан.

Монгол Улсын Ерөнхийлөгч 2010 онд “Монгол бичгийн албан хэрэглээг нэмэгдүүлэх зарим арга хэмжээний тухай” зарлиг гаргаж, Монгол Улсын Ерөнхийлөгч, Улсын Их Хурлын

дарга, Ерөнхий сайдаас гадаад улсын адил түвшний албан тушаалтанд илгээх албан бичиг, захидлыг үндэсний бичгээр үйлдэж гадаад хэлээрх орчуулгыг хавсаргах, иргэний төрсний гэрчилгээ, гэрлэлтийн гэрчилгээ, бүх шатны боловсролын сургалтын байгууллагаас олгож буй үнэмлэх, диплом зэргийг кирилл, монгол бичгээр бичиж байх шийдвэр гаргасан болно. Үндэсний монгол бичиг маань өнөөдөр ийнхүү тодорхой хүрээнд эрх зүйн хүчин төгөлдөр зохицуулалтаар төрийн бичгийн үүргээ гүйцэтгэж байна.

Монгол хүн бүр монгол бичгээ сурч, монгол хэлнийхээ яруу тансаг найруулгаар утга агуулга төгөлдөр, товч тодорхой ярьж бичиж сурах, эх хэлнийхээ цэвэр тунгалаг байдлыг хадгалж, уламжлан эзэмших нь монгол хүн бүрийн эрхэм зорилго мөн.

МОНГОЛ ХУВЦАС

Монгол угсаатны дээл хувцас бол монгол үндэстний өвөрмөц онцлогийг тодорхойлдог соёлын хамгийн содон үзүүлэлтийн нэг юм. Монгол угсаатны дээл хувцас нь Монгол орны цаг уур, хүн ардын эрхэлж буй мал аж ахуй, амьдралын хэв маяг, эрхэмлэж заншсан үнэлэмж, дагаж ирсэн нийгмийн хэв журамтайгаа нягт уялдсан онцлогтой. Монгол хувцас дэлхийн улс үндэстний хувцас загварт өөрийн гэсэн хувь нэмрийг оруулжээ. Монголын олон ястны өвөрмөц төрхийг илэрхийлсэн хувцас хэрэглэл нь содон төрх, ур хийцээрээ тэр омог отгийнхоо нэрийг хадгалан, өөртөө тохирсон бэлгэдлээ шингээсэн байдгаараа онцлог. Монгол үндэсний хувцасны гол төлөөлөгч болох малгай, дээл, бүс, гутал нь өөр өөрийн гэсэн бэлгэдлийн утга агуулгатай байдаг. Үүнд:

Мандах төрийн малгай- Хурц шулуун, харилтгүйн утга бэлгэдсэн шовгор оройтой малгайгаар хүний биеийг ёстой төртэй, мандан бадарч явахыг бэлгэдсэн байна. Малгай нь хүний нийгэмд эзлэх байр суурийг илэрхийлж байдаг гол хувцасны хувьд хамгийн хүндтэйд тооцогддог. Монгол малгайн онцлог нь морь болон бусад унаагаар зорчиход өндөр, бөмбөгөр оройтой, өвлийн хүйтэнд толгой, дух, шанааг хүйтнээс хамгаалах зориулалтаар мал болон ангийн үсэн дотор, гадартай байдаг. Эрэгтэй, эмэгтэй, хүүхдийн, өвөл, зуны мөн гоёлын, өдөр тутмын гэж ангилна. Эмэгтэй малгай гоёл чимэг ихтэй, чамин ур хийцтэй байдгаараа бусдаасаа ялгаатай. Монгол малгай дээшээ дэрвэгэр, шөвгөр оройтой байдаг нь монгол хүний нүүр царайны хэлбэр, төрх байдалд тохируулсантай холбоотой. Монголын ястан угсаатан бүр малгайг өөр өөрийн онцлогтойгоор урладаг. Тоорцог, жанжин малгай, сээтэн малгай, хилэн малгай, лоовууз, юүдэн гэх зэрэг өөр өөр зориулалт бүхий нийт 200 гаруй нэр төрлийн хэлбэр хийц, нэр бүхий малгайг хийж, өмсөж, эдэлж ирсэн. Монголчууд малгайтай холбогдох дараах цээрийг хатуу баримталдаг байсан. Тухайлбал:

- Малгайгаа ямагт дээр газар тавина. Газар тавих буюу хамаагүй тавихыг цээрлэнэ. Бөх барилдах үед засуулууд малгайг нь барьж байдаг нь үүнтэй холбоотой.
- Малгайг золгохдоо заавал өмсөнө. Мөн шүүс хөндөх, сүү хадаг барих, сархад сөгнөхөд малгайгаа өмсдөг.
- Малгайг эрхэмлэж *“Хоёр хүн явбаас нэг нь ахалж, ганцаараа явахад малгай ахалдаг”* гэж үздэг.
- *“Малгай муу ч хөлд тавьдаггүй
Гутал сайн ч толгойд тавьдаггүй”* гэх зүйр үг буй
- Хүний малгайг өмсөж үзэхдээ *түй түй* гэж нулимсан дүр үзүүлээд өмсдөг.
- Малгай олбол *доошоо харсан сав тул олз биш гарзын үүд нээгдэнэ, хүний хөлстэй, бузар дэвтэй* гээд авдаггүй.
- Малгайг буруу харуулж өмсөхгүй. Өмсвөөс *хийморь сүлд доройтож, эх захгүй хүн гэдгээ харуулна* гэдэг.
- Малгайгаа хүнтэй сольдоггүй.
- Давхар малгай өмсдөггүй. Малгайг давхарлаж тавьдаггүй. Хоёр эхнэр авдаг гэж цээрлэнэ.

- Малгай дээр гишгэх, алхахыг цээрлэдэг. Эзнийг нь доромжилсон хэрэг.
- Урагдаж хуучирсан малгайг хаялгүй галд түлнэ.

Тэгш төрийн дээл- Хүний биеийг төв шулуун, тэгш намбатай байхыг ерөөж ийнхүү нэрлэжээ. Монгол дээл нь бидний өвөг дээдсийн ур ухаан, хөдөлмөрөөр бүтсэн соёлын том ололт бөгөөд үндсэн загвараа олон зуун жил хадгалж иржээ. Дээл бол монголчуудын ахуй амьдрал, эрс тэс уур амьсгал, аж төрөлд үлэмж зохицсон, биед эвтэйхэн, хөдөлгөөнд саадгүй, морь унаагаар явахад, энгэр цээж, өвдөг хөлийг салхи, хүйтнээс хамгаалдаг онцлогтой. Монгол дээл нь өмсгөл хувцас болохоос гадна бусад олон янзын зориулалтаар ашиглагддаг. Тухайлбал нударга нь жийргэвч, бээлийний үүрэг гүйцэтгэдэг бол бүсийг ууц нуруу, бөөрийг хамгаалах зорилгоор бүсэлдэг байна. Түүнчлэн монголчууд аян замд дээлийг нөмөрч унтах хөнжил болгодог. Дээл нь төрийн, энгийн, гоёлын, ёслолын зориулалттай гэж байна. Монголчууд үндэсний их баяр болох цагаан сар, наадмаар шинэ дээлээр гоёдог заншилтай. Судлаачдын үзсэнээр манай орон дахь хориод угсаатан, ястны дээл нь дөрвөн зуу орчим, гутал нь хорь гаруй, бүс нь арав орчим төрөл байдаг ажээ. Дээлтэй холбоотой ёс заншлаас дурдвал:

- Хүүхдэд шинэ дээл өмсгөхдөө сүүлчийн учиг хатгаж дуусаад өглөөний ургах нарнаар өмсүүлдэг.
- Шинэ дээлийг заавал мялаадаг. Мялаахдаа бүсийг нь бүсэлж, хормой хотыг засаж өгөөд урд хормойд нь өрөм, зөөхий түрхэж, дотоод хормойг нь тос өөхөөр мялаана. Ерөөхдөө:

*“Гадаад хормойг нь
Ганзагын сур чимэг
Урд хормойг нь
Унага, даага дагаг
Хойд хормойг нь
Хонь хурга дагаг
Энэ жил даавуу, даалимбаар хийв
Ирэх жил торго, дурдангаар хийнэ”* гэж ерөөдөг.

- Хэт үнэтэй, гоё ганган зүйлийг хэрэглэхгүй. Алдас болно гэж үздэг.

Бүтэх төрийн бүс- Задгай тасархайг бэхлэн батжуулах, сарнисныг эвлүүлэхийн утга буй. Бүс. Өвөг дээдэс маань хүний сүлд буюу сүнс нь бүсэнд оршино хэмээн үздэг. Бүсийг хийсэн материалаар нь:

- Даавуун
- Пансан
- Дурдан
- Арьс ширэн
- Алт, мөнгөн
- Сүлжмэл
- Нэхмэл
- Төмөр эдлэлээр хийсэн гэж ангилдаг.

Ширэн, алтан, мөнгөн бүс нь тольтой байх ба бүсийг арван хоёр жил, янз бүрийн дүрс, амьтны зураг, хээ угалзаар чимнэ. Ийм бүсийг агсарга бүс гэдэг бөгөөд түүн дээрх товруу, гархи чимэглэлүүдэд сэлэм, хутга, саадаг зэргээ зүүдэг байсан байна.

Бүс нь хүний бөөр нурууг хүйтнээс хамгаалах ба морь унаагаар давхихад зайлагдахаас хамгаалдаг. Бүсний урт нь эзнээ нар зөв гурав ороож хүрэхээр байх ба өргөн нь дурдангийн энтэй байдаг. Монгол хүний, ялангуяа эр хүний бүс нь хүндтэй ёс төртэй хувцасны төрөлд ордог. Эмэгтэй хүний бүс төдийлөн яригддаггүй нь дээр үеийн

эмэгтэйчүүд бүс бүсэлдэггүй байснаас “бүсгүйчүүд” хэмээн нэрлэгдэх болсонтой холбоотой ажээ. Бүстэй холбоотой ёс заншлаас дурдвал:

- Бүсээ чирч явбал *өлөн гэдсээ цувуулах, өнчрөх ёр удлаа* гэдэг.
- Бүсээ өөр хүнтэй сольдоггүй.
- Бүсэн дээрээ огт гишгэдэггүй.
- Бүсээ туулайчлан зангидаж, ор дэрнийхээ дээр тавьдаг.
- Аливаа задгай таранхайг бэхлэн, салсан сарнисныг эвлүүлж бүтээдэг учраас Бүтэх төрийн бүс хэмээн эрхэмлэдэг.

Түших төрийн гутал – Хүний биеийн тулгуур – хөлийн өмсгөл тул тулж түших, бат суурьтай явахыг бэлгэдсэн. Монгол Үндэсний гутал нь байгаль цаг уурын нөхцөл, эрхэлдэг аж ахуй, зан заншил төдийгүй, түүхэн цаг үеийн онцлог, нийгмийн байдлыг тодорхой тусгаж ирсэн эдийн соёлын чухал дурсгал юм. Монгол гутал нь дэлхий дээр цор ганц загвар, хийц хэлбэртэйгээрээ онцлог. Энэ нь онцгой хийцийн ул, өвөрмөц ээтэн хошуу, оймс, хараа, угалз чимэглэл юм. Монгол гутлыг булигаар (Үйлдвэрийн аргаар боловсруулсан үхрийн шир), шир (үхрийн), сарьс (ямааны арьсыг боловсруулж, өнгө оруулсан илэг) зэргээр хийдэг.

Монгол гутлыг угалзных нь тоогоор нэрлэдэг ба голдуу наймаас гучин хоёр угалзтай байна. Төрөл зүйлийн хувьд монгол гутал нь Халх, Буриад, Ойрад (госон), Урианхай (маага), Торгууд (тоокуу) гэх мэт угсаатны бүлэг бүрд өөр өөр байна. Мөн эрэгтэй эмэгтэй гутал, хүүхдийн гутал, бөхийн гутал гэх мэт олон төрөлтэй. Гуталтай холбоотой ёс заншил, бэлгэдэл, цээрээс дурдвал:

- Гутлын ээтэн хоншоор толигор ул нь газар шороог сэндийчихгүй, ургамал амьтны аминд хүрэхгүй гэсэн үзлийг шингээсэн
- Монголчууд гутлыг өөдөө харсан сав хэмээн эд хөрөнгөөр элбэг байхыг бэлгэддэг.
- “*Гутал муут гурвын цаадах*” гэсэн хэлц үг бий. Өмссөн гутлынх нь байдлаар хүнийг тодорхойлох боломжтой гэж үздэг
- Монголчууд гутлаа чирч явахыг цээрлэдэг. Учир нь өвчин эмгэг дагуулна гэх
- Гутлын улыг дээш нь харуулахыг цээрлэнэ. Гай зовлон нүүрлэнэ гэх
- Гутлын улыг өөдөөс нь нийлүүлбэл үйлс бүтдэггүй гэдэг.
- Өөрийн гутлын улыг бусдын гутлын ултай нийлүүлэхийг цээрлэдэг бөгөөд өстөн
- дайсан болно гэж үздэг.

МОНГОЛ БАХАРХЛЫН ӨДӨР

Монгол Улсын Ерөнхийлөгчийн 2012 оны 1 сарын 9-ний өдрийн 04 тоот зарлигаар эзэн богд Чингис хааны мэндэлсэн огноог холбогдох ажлын хэсгийн дүгнэлт болон ШУА-ын саналд үндэслэн албан ёсны болгож, билгийн тооллын өвлийн тэргүүн сарын шинийн нэгэн гэж тогтоон, уг өдрийг “Монгол бахархлын өдөр” болгож, улс даяар тэмдэглэн өнгөрүүлж байхаар болсон юм. *Чингис хааны төрсөн он, сар*, өдрийг ийнхүү нэг мөр болгон хэвшүүлж, тодорхой сар, өдрийг товлон тогтоох нь монголчууд түүхээ мэдэх, ялангуяа залуу үе маань өвөг дээдэс, эх орныхоо түүхээр бахархах, нэг тодорхой өдөр Чингис хааныхаа гэгээн дурсгалыг хүндэтгэж, төрт ёсныхоо уламжлалыг судалж, сурталчлах сайхан боломжийг олгож байгаа юм.

Монгол бахархлын өдрөөр Монголын нэгдсэн тулгар төрийн уламжлалт Их цагаан тугийг цэнгүүлэх ёслол болж, Их эзэн Чингис хааны хөшөөнд хүндэтгэл үзүүлэн, чансаа өндөр хүчит бөхийн барилдаан болдог. Энэ өдрийг тохиолдуулан жил бүр улс орныхоо тусгаар тогтнол, бүрэн эрхт байдал, үндэсний эв нэгдлийг бататган бэхжүүлэх, төрт ёс, түүх соёлынхоо уламжлалыг гүнзгий судалж, хойч үедээ өвлүүлэх, тэдгээрийг дэлхий дахинд

сурталчлан таниулах үйлсэд үнэтэй хувь нэмэр оруулж, төр, нийгэм, үндэстний өмнө онцгой гавьяа байгуулсан нэг иргэнийг Монгол Улсын төрийн дээд шагнал-тэргүүн зэргийн одон “Чингис хаан” одонгоор шагнадаг уламжлалтай.

Монгол бахархлын өдрийг ёслон тэмдэглэх өвлийн тэргүүн сарын шинийн нэгэн нь билгийн (сарны) тоолол учир орчин үеийн он тоолол буюу аргын (Григорын) тоололтой нийцүүлэн тэмдэглэхэд жил бүр өөр өдөр тохиож байгаа юм. Тухайлбал:

2019 он: 11 сарын 27, 857 жилийн ойн өдөр

2020 он: 11 сарын 16, 858 жилийн ойн өдөр

2021 он: 11 сарын 5, 859 жилийн ойн өдөр

2022 он: 11 сарын 24, 860 жилийн ойн өдөр тус тус тохирч байна.

Их Монгол Улсыг эзэн Чингис хаан 45 насандаа байгуулж, "Их засаг" хэмээх "Эцэг хуулиа" тунхаглан хэрэгжүүлснээр урьд өмнө хаана ч байгаагүй их эзэнт гүрнийг хүн төрөлхтний түүхэнд мандуулж, дэлхийн улс орны цаашдын хөгжилд хүчтэй нөлөө түлхэц үзүүлжээ. Үүнийг нь Нэгдсэн Үндэстний Байгууллага зүй ёсоор үнэлж Их Монгол Улс байгуулагдсаны 800 жилийн ойг дэлхий нийтээр өргөн дэлгэр тэмдэглэхийг уриалж 2005 онд тогтоол гаргасан байна. Мөн онд АНУ-ын “Вашингтон пост”, бас “Нью-иорк таймс” сонин Чингис хааныг “Мянганы суут хүн”-ээр тодруулсан билээ. Чингис хаан чухам юугаараа тэгж өргөмжлөгдөн хүндлэгдэх болов? Вашингтон пост сонин Чингис хааныг Мянганы хүнээр тодруулсан үндэслэлдээ: “Өнгөрсөн мянган жилд гарсан хамгийн том үйл явдал бол цэвэр нэг үндэстэн дэлхий даяар сүр хүчээ бүрэн төгс илтгэж чадсан явдал бөгөөд тэр үйл хэргийг удирдан зохион байгуулагч нь Чингис хаан байсан” хэмээн тодорхойлжээ. Тийн Чингис хааны үндэс суурийг нь тавьсан Монголын эзэнт гүрэн алдарт Ромын эзэнт гүрний нутаг дэвсгэрээс хоёр дахин, Македоны Александрынхаас дөрөв дахин том газар нутагтай байсан билээ. Ийнхүү тэр үеийн дэлхий дахины улс гүрнүүдийн гуравны хоёр нь нэгэн жолоонд орсноор ертөнц дахины цэрэг-улс төрийн байдалд эргэлт гарч, урд өмнө нь газар сайгүй өрнөж байсан дайн дажин намжиж, харьцангуй энх амгалан амьдрал зонхилох болсон явдал байлаа.

Түүхчид XII-XIV зууны үеийг Монголын үе гэж нэрлэдэг. Хүн төрөлхтний түүхэнд бүхэл бүтэн хоёр зууныг эзэгнэн эрхшээж, өөрийнхөө нэрээр нэрлүүлсэн өөр үндэстэн гараагүй билээ. Чингис хаан, түүний залгамжлагчдаас хүн төрөлхтний хөгжил, дэвшилд гүйцэтгэсэн түүхэн үүргийн эерэг тал нь түүхэн үр дагавраасаа үлэмж давуу байсан ба эх дэлхий бүхэлдээ даяарших эхлэлийг тавьсан учраас судлаачид Чингис хааныг “Өнөөгийн ертөнцийг үндэслэгч” хэмээн дүгнэж байна. Их Монгол Улс байгуулагдсан нь монголын түүхийн хамгийн бахархалт, мөнхийн дурсгалт, онцгой гайхамшигт, тод содон үйл явдал байв. Их Монгол Улс байгуулагдсан нь *"хагацсан улсыг хамтатгаж, бутарсан улсыг бүрдүүлж", "Эсгий туургат улсаа шулуутган."*, энх амрыг тогтоон, монгол угсааны нэгдмэл үндэстнийг бүрдүүлж мандан бадрахын эхлэлийг тавьсан түүхэн ач холбогдолтой билээ. Санаанд багтамгүй асар богино хугацаанд Чингис хааны байгуулсан Эзэнт гүрэн дэлхийн улс төрийн газрын зургийг үндсээр нь өөрчилсөн юм. Тэрээр хүчирхэг цэргийн зохион байгуулалт, харилцаа холбооны систем бүхий улс төрийн цогц бүтцийг байгуулж чадсан юм. Чингис хаан төрийн онц чухал хэргийг эрдэмтэн мэргэдтэй зөвлөлдөн, Их хурилдай, Сэцдийн зөвлөлөөр хэлэлцүүлэн шийдвэрлэдэг төр ёсны шинэ үзэл санааг нэвтрүүлсэн юм. Чингис хааны үндэс суурийг нь тавьсан Монголын хууль цааз бол тэр үеийн ёс зүйн хэм хэмжээг илэрхийлж байсан бөгөөд эзэнт гүрнийг удирдан зохион байгуулахад асар их үүрэг гүйцэтгэсэн билээ.

Чингис хаан бол монголын нийгмийн хэрэгцээ, түүхэн шаардлагаар товойн тодорсон Их хаан. Монгол түмний төлөө амь нас үйл ажиллагаагаа бүрэн зориулсан Монгол төрийн гарамгай зүтгэлтэн мөн.

Чингис

*Тэмүжин- нумын хөвчнөөс төрөөгүй юм
Тэмүжин- сумын зэвээс гараагүй юм
Тэмүжин- Өүлүн эхээс төрсөн юм
Тэмүжин -өрлөг түүхээс гарсан юм
Амар заяа хомс доголлон нулимст хорвоод
Аврах тавилан мөхөс долоон үеийн тэртээд
Атаа хорслын манцуйд Есүхэйн хүү өсөж
Аян дайны онгодоор есөн тугаа тахисан юм
Оонын халиун зоо шиг халхын саруул талд
Онгин цагаан тамга шиг гэрээ тэр барьсан юм
Онон мөрний савд хур шиг шаагих адуунаас
Онгон хоёр загалыг мөнгөн хяруунд сойсон юм
Эх орноо өмчилсэн гурван хасгийн хүрээлэнг
Элгэн ургаа өмөөрсөн дөрвөн тотгоор түшүүлж
Тулгар төрийн баганыг хорол тоононд өргөн
Туурга тусгаар монголын голомтыг тэр тулсан юм
Хөх Монголын дэвээн тэнгисийн шуургыг ярж
Хөмхий зуусан ертөнц Чингисийн өмнө сөхөрсөн юм
Хүлэг морьдын туурай
Азийн хормойг сэмлэж
Хөл нүцгэн хорвоо халуун нурам гишгэсэн юм
Тиймээ! Дайны мөрөөр цагаан сүү урсаагүй
Тиймээ! Дайчдын сүрийг цагийн саалт мартаагүй
Тиймээ! Чингис- өндөр Алтайн зартай юм
Тиймээ! Чингис өнөөдөр ч гэсэн нэртэй юм
Хойч үедээ тэр хар буруу санаагүй
Хорин гангийн их гачаалд хатан Онон ширгээгүй
Чингисийн их Монгол ядарсан, гутарсан, задарсан
Чиний хөх Монгол ялсан, хөгжсөн, мандсан
Ямар ч байсан Чингис хаан гарди шиг хальж
Ял гавьяа хоёроо хойч үедээ даатгасан юм
Гал усанд элэгдсэн буурал замбуулингийн манлайд
Ган сэлмийнхээ ирээр Монгол гэж бичсэн юм
Чингис- нумын хөвчнөөс төрөөгүй юм
Чингис- сумын зэвээс гараагүй юм*

Чингис- Өүлүн эхээс төрсөн юм

Чингис- өрлөг Монголоос гарсан юм

ТӨРТ ЁСНЫ УЛАМЖЛАЛ, ТӨРӨӨ ДЭЭДЛЭХ ЁСОН

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

“Монголын нууц товчоо” болон Монголын Ил хаант улсын түүхч Рашид-ад Дин, Болод ахай нарын бичсэн “Судрын чуулган хэмээх” түүхэн сурвалжуудад: “...эсгий туургатныг шударгатгаж Барс жил (1206 он) Ононы тэргүүнээ хурж, Есөн хөлт цагаан туг байгуулаад” (МНТ) “...ихэс дээдсийн их Хуралдайг зохион явуулав. Энэхүү хуралдай дээр түүнд “Чингис хаан” хэмээх их цолыг олгож, тэрээр их ор суув” (Судрын чуулган) гэж тэмдэглэсэн байдаг. Ийнхүү Монгол хэмээх нэр бүхий хүчирхэг улс Төв Азийн зүрхэнд мандсан нь зөвхөн Монголын төдийгүй дэлхийн түүхэнд бүдгэрэн баларшгүй ул мөрөө үлдээсэн түүхэн их үйл явдал байжээ.

Нэгдсэн тулгар төрийг байгуулсан Богд Чингис хаан “...(дээдэс нь) үнэнч өршөөлөөр доодсын сэтгэлийг авч, (доодос нь) чигч шударгаар эзэндээ зүтгэвээс ёс болой” гэж үзэж байсан нь монгол төрийн үзэл санааны гол цөм байв. Төр ийнхүү нэг талаас хүчтэй, шударга, төвч байж, зон олныхоо итгэл хүндэтгэлийг хүлээж, түмэн иргэдийнхээ сэтгэлийг нэгэн жолоонд нэгтгэж чадах, нөгөө талаас ард иргэд төрөө дэмжиж, хуулиа шударгаар даган биелүүлж, төрөө бэхжүүлэхэд хүчин зүтгэх гэсэн хоёр хүчин зүйлийн шүтэлцээнд тулгуурласнаар монгол төр бэхжин манджээ. Төрөө дээдлэх үзэл бол уламжлалт ёс журам, улс гүрний засан тохинуулах хууль цааз, улс гүрний эрхийг барих эрхэм хүний суурь суудлыг хүндэтгэн дагах явдал юм.

Монголчууд эрт үеэсээ төрөө хүндлэн дээдлэх, өвгөд өтгөсөө хүндлэх, аав, ээж, ах дүүсээ дээдлэх зэргээр гурван цогц ухаанд хуваан авч үздэг байжээ. Энэ бүгдээс хамгийн дээд нь төрөө хүндлэн дээдлэх ухаан аж. Учир нь төрөө хүндлэх ухаан нь өвгөд, өтгөсөө хүндлэхээс эхэлдэг байна. Нүүдэлчин монголчуудын эрт дээрээс уламжлан ирсэн төрт ёсны илрэл нь юуны өмнө эзэн дээдэс, ах захаа хүндлэх ёсон билээ. Монголын нууц товчоонд дурдсанаар Чингисээс дээш арав дахь үеийн өвөг Бодончарын хэлж байсан “бие тэргүүт, дээл захт сайн” гэдэг үг үе үеийн монголчуудын ахас дээдсийг хүндлэх сургамжийн үг, “Хүн ахтай, дээл захтай” гэдэг ардын цэцэн үг болон мөрдөгдсөөр ирсэн юм. Монголчуудын сэтгэлгээгээр айл гэр бол төр улсын доторх “гэр улс” юм. Аль алинд нь ёс журам, ах захаа хүндлэх ёс адилхан хэрэгжих ёстой.

Эзэн Чингис хаан эцэг өвгөдөөс уламжлан ирсэн төрт ёсыг эрхэмлэн сахигч байсан төдийгүй, урьдын овгийн байгууллын үеийн хэв хууль, заншлыг, төрийг засах албан ёсны бичиглэсэн хууль болох “Их засаг” хуульдаа тусган баталгаажуулсан билээ. Түүний төрт ёсыг дээдэлсэн олон арван сургамжийн үгс нь монголчуудын дунд уламжлан хэлэгдсээр ирсэн бөгөөд монголчуудын соёл иргэншилтэй нягт холбогдсон “Чингисийн билиг” нь ямагт монголчуудын тусгаар тогтнолоо хадгалах үзэл санааны үндэс болж байв. Чингис хаан, түүний залгамжлагч нарын үед ч монгол төрийн удирдлага ихээхэн хүчтэй байсан нь төрийг хүндлэх үзэлтэй холбоотой. Чингис хааны “Их засаг” хууль, Чингисийн “Билиг сургаал” хоёрын шүтэлцээ ч тэр, Хубилай хааны хос ёсны “Шашин төр хоёрыг тэгш явуулах зарчим сургаал” ч тэр төрийг хууль цаазын зэрэгцээ сэтгэл оюуны хүчээр хамтатган барьж, төрийг төвшитгөх бодлого, үзэл санаа байжээ.

Өндөр төрийн минь сүлд ивээж

Өргөн түмний минь заяа түшиж

Үндэс язгуур, хэл соёлоо
Үрийн үрдээ өвлөн бадраая

(Монгол улсын Төрийн дууллаас)

Миний дээр төр буй
Төрийн дээр хөх тэнгэр буй

(Чингисийн билиг сургаал)

Хас төрийн цаазыг
Хаан эзэн ч сахимуй
Бүтэх төрийн засгийг
Хамаг олон дагамуй

(Чингисийн билиг сургаал)

Их ёсыг эс мөрдвөөс
Төрийн хэрэг ганхаж мөхмүй

(Чингисийн билиг сургаал)

Эрхэм төр энхжээд
Эрх чөлөө нь тунгалаг
Энгийн олон нөхөдтэйгөө
Эгүүрд (үүрд) хамтаар цэнгэн жаргатугай

(Монгол төрийн уртын дуу)

Монгол гэдэг нэр ертөнцийн чихнээ дуурьсгалтай
Монголын төлөө гэдэг санаа бидний зүрхэнд хадаастай

(Д.Нацагдорж)

Зүйр цэцэн үгс

Тэнгэрийн дор төрж
Хуулийн дор амьдардаг

Ёс ёмбогор
Төр төмбөгөр

Төрийн хэлхээ хууль
Төрлийн хэлхээ нагац

Биеэ засаад гэрээ зас
Гэрээ засаад төрөө зас

ТАВАН ХОШУУ МАЛ

Монголын нүүдэлчдийн бэлчээрийн мал аж ахуй эрхэлж, түүндээ суурилсан нүүдлийн соёл иргэншлийг буй болгосон нь хүн төрөлхтний өв соёлд оруулсан онцгой хувь нэмэр юм. Нүүдлийн соёл иргэншлийн цөм нь нутгийн таван хошуу мал, монгол малчин, байгаль дэлхий (бэлчээр, ус) гэсэн гурван тулгуураас бүрддэг бэлчээрийн мал аж ахуй юм. Таван эрдэнэ мал сүрэг бол монгол нутгийнхаа өвс ургамал, ус, хужрыг хувирган “боловсруулж”, хүн ам, хөнгөн үйлдвэрийг экологийн цэвэр түүхий эд, бүтээгдэхүүнээр хангадаг “биологийн амьд үйлдвэрлэл” бөгөөд хүн төрөлхтөн оршин байгаа цагт мах, сүү,

арьс нэхий, ноос ноолуур зэрэг малын төрөл бүрийн ашиг шим, бүтээгдэхүүнийг хэрэглэж, тэдгээр нь зах зээлд үнэтэй байх нь гарцаагүй. Суурин иргэншил нь эцэстээ хүртэл хөгжсөн гэгддэг улс орнууд өнөөдөр “байгалийн”, “экологийн”, “органик” гэх мэтийн нэртэй хүнсний бүтээгдэхүүн сонгон хэрэглэх болсон нь нүүдэлчдийн өв соёлын үнэт зүйлсээ бүрэн орхиогүй байгаа манайх шиг улс орныг сонирхох бас нэг шалтгаан болж байна.

Мал сүрэг өсөн үржиж “нөхөн сэргээгддэг, амьд үйлдвэрлэл”-ийн хувьд байгалийн баялаг алт эрдэнэсээс ч илүү үнэ цэнтэй. Алт, эрдэнэс нь чухамдаа барагддаг, дуусдаг, нөхөн сэргээгддэггүй, хорогддог баялаг. Гэтэл таван эрдэнэ мал сүрэг маань зуунаас зуунд, мянганаас мянганд монголчууддаа үр өгөөжөө өгч ирсэн, нөхөн үржиж өсдөг, мөнхийн ундаргатай “амьд алт” юм.

Нүүдлийн соёл иргэншлийг бий болгосон жинхэнэ эзэд нь монголын нүүдэлч малчид юм. Тэд ардын шилэн сонголт (селекци), зуун зууны байгалийн шалгарлын нөлөөллийн дунд Төв Азийн эрс тэс уур амьсгалтай нутаг оронд дасан зохицсон биологи, удамшлын онцгой шинж, “удмын сан” бүхий нутгийн таван хошуу малыг бий болгосон. Тэд нүүдэллэн аж төрөх, бэлчээрийн мал аж ахуй эрхлэн хөтлөх талаар бүхэл бүтэн цогц мэдлэг ухаан, арга туршлагыг бий болгож, тэр нь үеэс үед өвлөгдөн уламжлагдаж иржээ.

Адуу, үхэр, тэмээг бод мал гэнэ. Бод малыг алсын бэлчээртэй, урт хөлийн мал гэж нэрлэдэг.

Монголчууд эрт үеэс адууг эрхэмлэн дуу хууртаа мөнхөлж, туг сүлдэндээ дээдэлж иржээ. Бод малын дотроос адууг халуун хошуутай мал гэдэг. Адуун сүрэг нь бог мал хүрч чаддаггүй алсын бэлчээрийг намар өвлийн отроор явж ашиглах чадвар сайтай, хашаа байр, нэмэгдэл тэжээл бараг шаарддаггүй зэргээрээ бусад төрлийн малаас ялгаатай. Адуу хээр, хүрэн, ухаа, зээрд, цагаан, хар гэсэн үндсэн зүстэй боловч эдгээр зүс өөр хоорондоо сүлэлдэж элдэв зүсмийг үүсгэдэг. Монголчууд адууны 300 гаруй өнгө зүсмийг ялгаж нэрлэдэг болохыг судлаачид тэмдэглэжээ. Адууг зүсээр нь хээр морь-хээгч гүү, хар морь-харагч гүү, хүрэн морь-хүрэгч гүү, хул морь-хулагч гүү г.м хүйсийн ялгаатайгаар нэрлэнэ. Адууны 1 настайг унага, 2 настайг даага, сарваа, 3 настайг шүдлэн үрээ, эмийг нь байдас, 4 настайг хязаалан, 5 настайг соёолон, 6 настайг хавчиг соёолон, 7 настайг сунгах соёолон, 8-аас дээш настайг их нас, агтлаагүйг азарга гэнэ. Адуу бараг 30 шахам насална. Тийм учраас “эр хүн гурван морины настай” гэдэг хэлц үг гарчээ. Адууны явдал олон янз. Гэлдрэх, сүүл хөдөлгөх, шогших, хатирах, ергөх, цогих, давхих зэрэг олон хувилбартай. Сайвар, жороо явдалтай морьд бас буй.

Гүү голдуу үдшийн бүрий, үүрийн хяраанаар унагалдаг учир энэ үед эзэнгүйдүүлж болохгүй. Унага хальсандаа бүтэх шинжтэй бол эзэн туслалцаа үзүүлнэ. Гүүг хашаа, хороо, манаатай орчинд унагалуулах нь зөв юм. Нялх унага унтаж хоцрох, төөрөх, байдсан гүү унагаа хээр орхих эрсдэл тохиолддог учир анхаарах хэрэгтэй.

Тэмээ нь говь цөлийн халуун, эрс тэс уур амьсгал, чийг тунадас багатай, гашуун модлог ургамал бүхий бэлчээрт зохицож чадсан мал юм. Тиймээс тэсвэр хатуужил, өл хоол даах чадвар нь бусад малаас илүү байдаг. Тэмээ хамгийн их ус нөөцөлж хэрэглэдэг, нэг удаад хамгийн их ус уудаг. Гурав хоног услаагүй үед нэг удаад 40 литр, 7 хоног услахгүй байхад 100 литр ус уудаг. Энэ нь тэмээний бие махбодын онцлогтой холбоотой. Тэмээ уяж сойгоод эдлэхэд гуч хоногийн өл даадаг, урт холын замд эцэж цуцдаггүй.

1 настайг ботго, 2 настайг тором, 3 настайг буйлт, 3-5 настайг эр бол тайлаг (агтлаагүйг бууран тайлаг), эмийг нь гунж, түүнээс дээш нас гүйцсэн эр тэмээг ат, агтлаагүйг нь буур, эмийг нь ингэ гэнэ. Тэмээ 25-30 орчим насална. Манай улсын хамгийн олон тэмээтэй Өмнөговь аймаг 100 орчим мянган тэмээтэй. Тэмээ хүрэн, бор, шар, улаан, хар, цагаан гэсэн үндсэн зүстэй. Бөхнийх нь хэлбэрээр ширээ (хоёр бөх нь босоо), солби (хоёр

тийш солбисон бөхтэй), ханан (хоёр бөх нь нэг тийш налсан), соёо (нэг бөх нь босоо, нөгөө бөх нь хэвтээ), лиг (тарга хүч авсан ч бөх нь босдоггүй) тэмээ гэж нэрлэнэ.

Ингэ жил өнжиж ботголдог онцлогтой. Ингэ ботголох болохоороо шилэрдэг. Зарим нь 1-2 хоног, зарим нь 3-5 хоног шилэрч гүйгээд ботголдог. Иймд ботголох дөхсөн ингийг өдөр нь хариулж, шөнө нь манах шаардлагатай. Ер нь ингийг гаднаа ботголуулах нь зүйтэй. Ингэ ботголмогц ботгоны бүрхүүл хальсыг авч, үсийг нь хаттал арчин эхэд нь амлуулж нэмнэнэ. Ботгыг хөл дээрээ тэнцсэний дараа нөмөр дулаан зайдуу газар эргүүлэгтэй уяагаар өвдөгнөөс нь дээш уяж, хоёр хөлөөс нь ээлжлэн аргамжина. Гурван долоо хоногтойгоос нь өвс, борог тэжээл идүүлж, ус уулгаж сургана. Өвсөнд ормогц соргог өвстэй газарт өдөрт 2–3 удаа сэлгэж аргамжиж идүүлнэ. Эхийг алсын бэлчээрт явуулж, ботгыг ойрын бэлчээрт гаргана.

Монгол үхрийн 1 настайг тугал, 2 настайг бяруу буюу боолторго, 3 настайг эр бол шүдлэн гуна, охин бол шүдлэн гунж, 4 настайг эр бол дөнө, охин бол дөнж гэнэ. 5 наснаас дээш бүдүүн үнээ, бие гүйцсэн шар (хөнгөлсөн эр үхэр) болно. Хөнгөлөөгүйг бух гэнэ. Дотроо монгол үхэр, сарлаг гэсэн төрөлтэй. Монгол үхэр, сарлаг хоёрын дундаас гарсан үхрийг хайнаг гэнэ. Үхэр 15-16 жил амьдарч чадна.

Малчдын арга ажиллагаа, бүс нутгийн онцлог, цаг агаарын байдлаас хамаарч үнээ ерөнхийдөө хоёрдугаар сарын сүүлчээс тавдугаар сар хүртэлх хугацаанд тугалладаг. Зарим үнээ тугаллах үедээ шилэрч ижлээсээ салж яваад хүн, малгүй буйдхан газар очиж тугалладаг. Шаардлагатай гэж үзвэл шилэрдэг үнээг уяж, байнга хяналттай байлгах нь зүйтэй. Ингэж явахдаа тугалаа гол ус, шар усны үерт алдах, чоно, махчин шувуунд идүүлж болзошгүй тул сэрэмжлэх хэрэгтэй.

Хонь, ямааг бог мал гэнэ. Ойрын бэлчээртэй учир богино хөлийн мал гэдэг. Бог мал дотроос хонийг халуун хошуутай мал хэмээнэ. Хонины 1 настайг (эр, охин) хурга, 2 настайг (эр, охин) төлөг, 3 настайг эр бол шүдлэн, охин бол зусаг, 4 настайг хязаалан ирэг, хязаалан эм хонь, 5 настайг соёолон ирэг, эм хонь, 6-гаас дээш настайг нас бие гүйцсэн ирэг, бүдүүн эм хонь гэнэ. Хонь, ямаа 10-12 орчим насална. Ямааны 1 настайг ишиг, 2 настайг борлон, 3 настай эр бол шүдлэн, охин бол зусаг, 4 настайг сагил гэнэ, 5 нас хүрч бие гүйцнэ. Нас гүйцсэн эр ямааг сэрх, эцэг малыг нь ухна гэдэг.

Бог малын төл бойжуулах. Монгол малчдын уламжлалт мал маллагаанаас үзэхэд бог мал хангайд гол төлөв 3 дугаар сарын 15-наас эхлэн төллөж байхад говь, тал хээрийн бүсэд 2 дугаар сараас эхэлдэг. Цаг уур, нутаг бэлчээрийн онцлог, тухайн аж ахуйн нөхцөл бололцоо, өвс тэжээлийн байдлаас хамаарч мал газар бүр харилцан адилгүй хугацаанд төллөдөг. Хурга, ишгийг дөнгөж төрмөгц эхэд нь сайн долоолгож, нэг цагийн дотор амлуулж, эхийн шар уургыг цадтал хөхүүлж чадвал цаашдаа эрүүл чийрэг, цовоо сэргэлэн мал болж чадна. Амлуулахгүй удвал төлийн гэдэс ходоод хямарч, дотор гал нь унтарч, давжаарч, “уурагтаа цадаагүй хурга төлгөндөө майлна” гэдэг болно. Хурга ишгийг ойр ойрхон хөхүүлэхгүй өлсгөж байгаад хөхүүлбэл ховдоглон хөхсөнөөс сүүгээ боловсруулж чадахгүй уураг зангирдаг. Төл бүрийг цадаж байгаа эсэхийг байнга хянаж, эх нь цатгахгүй байгаа хурга, ишгийг үнээ, ингэний сүү, шар будааны зутан зэргээр угжихаас гадна сүүтэй өөр малд хөхүүлэхээс өөр аргагүй. Мөн эхийг нь сайн тэжээж, тордох аргаар сүү оруулах арга чаргыг хэрэглэнэ. Борог тэжээлд аль болох эрт оруулбал сайн. Үүний тул, нарийн цагаан өвсийг багцлан зүүж идүүлэхийн хажуугаар хивэг, багсармал, эрдэст тэжээл, ус тавьж өгнө. Борог тэжээлд ормогц ойрын бэлчээрт гаргана.

Мал аж ахуйн холбогдолтой зүйр цэцэн үг

- *Зузаан тарга зудын хуяг*
Тарган мал тал бүрийн ашигтай

- *Бэлчээрээ мэдвэл мал
Биеэ мэдвэл хүн*
- *Дундуур идэшнээс
Дулаан хэвтэр дээр*
- *Хол явъя гэвэл морио торд
Хонио өсгөө гэвэл хотоо торд*
- *Мал дагавал ам тосодно*
- *Нутгийг сонгоё гэвэл
Усыг нь шинж*
- *Хүнийг сонгоё гэвэл
Нөхрийг нь шинж*
- *Аавын уургыг барьж сур
Адуу мал чинь өснө
Ээжийн зүүг барьж сур
Эрхэм үйл чинь бүтнэ*
- *Таана мангир тэмээний чихэр
Яргуй цэцэг ямааны чихэр*
- *Намар цагийн таана
Хавар цагийн яргуй*
- *Намаржин наргивал
Өвөлжин зовно*
- *Өсөх малын зүс нэг
Өөдлөх айлын үг нэг*
- *Идэж таргалдаг зуны гурван сар
Нэмж таргалдаг намрын гурван сар
Жаварт зутардаг өвлийн гурван сар
Хавсарганд хатдаг хаврын гурван сар*
- *Хаврын тэнгэр уйлсаар уйлсаар наашилна
Намрын тэнгэр инээсээр инээсээр цаашилна*

Онч мэргэн үг

- *“Сайн маллавал муу мал гэж үгүй, муу маллавал сайн мал гэж байхгүй.”
(Хөдөлмөрийн баатар, хоньчин З.Очир)*
- *“Малаа ямагт жаргааж маллавал малчин өөрөө жаргана. Зовоовол өөрөө зовно.”*
- *“Хужир бол мал таргалахад ташуур, турахад тушаа, даарахад дах болдог.”*
- *“Зуны нэг өдрийн бэлчээр алдвал өвлийн гурван өдрийн зудыг авчирна.”
(Хөдөлмөрийн баатар, хоньчин С.Цогтгэрэл)*
- *“Зун намрын дэлгэр цагт малдаа захирагдаж, өвөл, хаврын хахир цагт малаа захирч маллавал зүгээр”*
- *“Ямар ч төр тогтлоо гэсэн Монгол орны хөгжлийн үндэс нь мал аж ахуй байх болно”
(Хөдөлмөрийн баатар, хоньчин Ц.Намхайнямбуу)*

Онъсого

- *“хивдэггүй хэн бэ?
Хөрвөөдөггүй хэн бэ?
Хөлөрдөггүй хэн бэ?”
(Адуу, үхэр, нохой)*