

ЦЭРГИЙН СЭТГЭЛ СУДЛАЛ

ХҮНИЙ СЭТГЭЛ САНААНЫ БАЙДЛЫГ СУДЛАХ АСУУДАЛД

Б.Эрдэнэ-Очир

*Боловсрол судлалын ухааны доктор (Ph.D), дэд профессор,
судлаач*

Товч агуулга

Хүн бол сэтгэлийн амьтан учраас өөрийнхөө сэтгэл, санааны байдлаа тухайн цаг дор мэдэрч, зөвөөр хандах нь маш чухал юм. Хүний сэтгэлд далд ухаан оршдогийг мэдэрч ухамсраа зөв зүгт залах хэрэгтэй. Хүний сэтгэхүйн доторх инерги нь гаднаа харагддаг.

Түлхүүр үгс: Сэтгэл, сэтгэл-санаа, ухамсар, далд ухамсар, өөрийгөө ялан дийлэхүй, оюун санааны эрчим.

*“Уул сэтгэлд суурилсан ухаан бодол сайн сайхныг дуудах шидийн хүчтэй”
Кетрин Бондер.*

Хүний сэтгэл санааны байдал:

1. Сэтгэл
2. Сэтгэлийн тэнхээ
3. Сэтгэл санааны байдал
4. Биеийн ухаан
5. Хүний нөөц бололцоо

Нэг. Сэтгэл

Хүн оюуны чадвараараа амьдарч, ухамсраа өргөн дээдэлж явдаг сэтгэлийн амьтан юм. Эрүүл, саруул хувь хүн гэдэг нь үйлдэл, билэг ухаан, сүшиг бишрэлийн нэгдэл байдаг.

Хүний сэтгэл гэдэг танин мэдэхүйн асар уудам хязгааргүй орон зай юм. Сэтгэл нь хүний урам зориг, сэтгэцийн байдал ба эрүүл мэндийг тодорхойлдог.

Дорнын анагаах ухааны уламжлал нь сэтгэл ба биеийн зохицлын асуудлуудыг үзэх өөрийн үзлийг санал

болгодог. Энэхүү үзлийн гол утга нь “оюун санаа бол биеийн байдлыг тодорхойлдог” гэдэгт оршино.

Хүний оюун ухаан, сэтгэл санаа, ухамсар өөрчлөгдөн, шинэчлэгдэж байгаа онцгой цаг үед бид нар амьдарч байгаа билээ. Энэхүү өөрчлөлт нь бидний гадаад орчинд төдийгүй дотоод ертөнцөд хүчтэй явагддаг. Хүний дотоод гүнд асар их хүч, гэрэл оршдог бөгөөд тэрхүү гэрлийг улам гэрэлтүүлэх хэрэгтэй.

Эрдэмтэд сэтгэлийг “Эрч хүч” хэмээн тэмдэглэдэг. Энэ нь хүний сэтгэл санаа, бодол ба оюун ухаан юм.

“Сайхан сэтгэл гэдэг хүний зүрхэнд орших бурхан юм” Ажсаа гэгээн.

“Гаднаа ямагт бусдаас даруу бай!, гайхуулах хэрэггүй дотроо тэнгэр мэт бай!” О.Дашибалбар.

Хоёр. Сэтгэлийн тэнхээ

Хүний сэтгэлийн чадвар бол ертөнцийг танин мэдэх харьцаа, байр суурийн илрэл мөн. Иймээс хүний сэтгэл нь энэрэл хайраар ертөнцийг нигүүлсгэн харж өөрийн гэсэн зорилго, эрмэлзлийг агуулдаг. Хүний ямар ч нөхцөл байдлыг сэрж, даван туулах чадвар нь сэтгэлийн тэнхээ юм.

Сэтгэлийн тэнхээтэй хүн бол алсын хараатай, сэтгэлгээний чадвартай байдаг. Онцгой хүчтэй, хурц, тогтвортой сэтгэл мэдрэмж нь

астраль орон зайд материаллаг эрчим хүчний тогтолцоог бүрдүүлдэг. Сэтгэл нь хүрээлэн буй бүх юманд нөлөөлдөг. Түүний шинж чанар нь бүтээлч хүний эрчим хүчнээс шалтгаалдаг.

Хэрэв бид нар оюун ухааныхаа эелдэг чанарыг нигүүлсгэлтэй хослуулах юм бол хийж буй үйлдэл бүхэн зөв болдог.

Сэтгэл гэдэг хүний хувь заяанд асар их нөлөө үзүүлдэг сансарын онцгой хүч билээ. Хүн сайхан зүйлсийг үргэлж бодож, ном уншиж, өөрийгөө бясалгаж, үргэлж өөдрөг сэтгэлтэй явах юм бол үйл ажиллагаа нь улам сайн, сайхан болдог.

“Ууч сэтгэлд суурилсанаан бодол, сайн сайхныг дуудах шидийн хүчтэй”
Кетрин Пондер.

Гурав. Хүний сэтгэл санааны байдал

Хүний тархи янз бүрийн санаа

бодлыг тээж явдаг билээ. Харин сэтгэл санаа нь өдөр бүр харилцан адилгүй төвшинд байж, цаг хугацаа, тухайн байдлын аясаар үргэлж өөрчлөгдөж байдаг. Хүн гэдэг сэтгэлийн амьтан учраас сэтгэл санааны хөдлөлтийн байдалдаа тогтмол анхаарал тавьж, хянаж байх шаардлагатай юм.

Сэтгэл хөдлөлөө жолоодохын тулд далд ухамсар юу хэлэхийг хүсэж байгааг ойлгох нь маш чухал байдаг. Зөв арга хэмжээ авч чадахгүй бол сөрөг сэтгэл хөдлөл оршсоор байх болно. Сөрөг сэтгэл хөдлөлөөс ангижрахын тулд далд ухамсрын зорилгыг ойлгоод бодитой арга хэмжээ авсан үед сөрөг сэтгэл хөдлөл байхгүй болно. Ийм учраас сэтгэл санааныхаа өөрчлөлтөд байнга анхаарал тавьж, тайвшруулж, аль болохоор ямарваа нэгэн юманд энэрэнгүй, нигүүлсэнгүй хандаж байх хэрэгтэй.

Сэтгэл санааны хөдлөлтийн хэлбэрүүдийг дараах байдлаар илэрхийлэн үзүүлж байна. Үүнд: Хүснэгтэн мэдээлэл

№	Сэтгэл санааны байдал	Гэмтэх эрхтэнүүд	Илрэх шинж тэмдэг	Эмчлэх арга
	1	2	3	4
1	Стрестэх	Гэдэс, дотор	Хоол боловсруулах эрхтэний хямрал (ходоод, элэг, бөөр)	Амралт, тайвшралт
2	Санаа зовох	Хүзүүний нугаламын мэдрэлүүд	Хуян хөөрөх, мөрчилөх	Сэтгэл санаагаа тайван байлгах
3	Бухамдал	Парасимпатетик мэдрэлүүд	Нойргүйдэл	Тайван байх
4	Эргэлзээ ба тээнэгэлзэл	Автоматик мэдрэл	Нурууны доод үе, ууц нурууны олон ясны уулзварын өвдөлт	Нуруугаа цэх байлгах, эгц цэх суух
5	Хэт их айдас түгшүүр	Бөөр	Бөөрний бүх төрлийн өвчин	Оюун, ухаан санаагаа тайван байлгах
6	Сэтгэлийн дарамт	Ходоод	Хоолны шингэц муудах	Сэтгэлийн дарамтнаас ангижирах

7	Уурлаж хилэгнэх	Элэг	Элэгний бүх төрлийн өвчин, хавдар хатуурал	Энэрэх, итгүүлэх, бусдыг хайрлах
8	Сул дорой байдал, үлбэгэр, хүлцэнгүй, итгэлгүй, үхээнц байх	Нурууны бүх төрлийн өвчин, шаналал	Амьдрах эрч хүчгүй болох, үгүйлэгдэх	Аливаа зүйлд идэвхтэй, сонирхолтой байх
9	Тэвчээргүй зан чанар	Нойр булчирхай	Чихрийн шижин	Тэвчээртэй байх
10	Ганцаардал	Өнчин тархи	Зөнөх	Зугаалах, цэнгэх
11	Уйтгарлах, гуниглах	Цус	Цусны эргэлт, цусны бүх төрлийн өвчин	Баяр хөөртэй байх
12	Гомдол, цөхрөл	Арьс	Арьсны өвчин, өмөн үү, хавдар	Баярлах, талархаж байх

Японы анагаах ухааны эрдэмтэн, доктор Кацузо Нишигуй “Амин шимээр залуужихуйн увидас” гэдэг нэртэй номондоо ... “Өвчний гол үндэс нь хортой бодол санаа, мэдрэмжээс урган гарч байдаг. Элдэв буруу нөлөөтэй бодол санаа, мэдрэмжээ бүтээлч эрчим хүчээр солих шаардлагатай юм” гэж бичсэн байдаг.

Та өөрийнхөө бүхий л бодол, санааг төвлөрүүлж, сайн сайхан байгаагаа мэдэрч байвал хүсэж мөрөөдөж байгаа ирээдүйгээ бүтээж байгаа хэрэг юм.

Дөрөв. Биеийн ухаан:

Биеийн ухаан нь хүний далд ухамсар ба ухамсартай нягт холбоотой байдаг. Биеийн ухаан нь организмын физиологийн төвшинд харъяалагдаж, бидний далд ухамсарт хадгалагдана. Биеийн ухаан нь амьсгал, цусны эргэлт, хоол боловсруулах эрхтнүүд гэх мэт бие махбодийн физиологи үйл явцтай холбоотой далд ухамсрын үүргийг гүйцэтгэнэ.

Хүний сэтгэцэд “Биеийн ухаан” буюу “Доод манас” гэж нэрлэгддэг / тайлбар: “манас” гэдэг нь санскрит

хэлээр “оюун ухаан” гэсэн үг юм/ далд ухамсрын өөрийгөө зохицуулах онцгой тогтолцоо байдаг гэж эртний Энэтхэгийн философийн сурвалж бичгүүдэд өгүүлдэг билээ.

Далд ухамсрын тогтолцоо нь өвчинтэй тэмцэхэд гол үүрэг гүйцэтгэдэг. Ийм үед доод манас эхлээд астраль бие (нарийн бие)-д дараа нь физик биед зохицуулах нөлөө үзүүлдэг. Ийнхүү астраль бие бол доод манас, физиологи бие хоёрын хооронд зуучлагч нь болдог.

Астраль биеийн байдал бол биологи бүрхүүлийн хувьд өвөрмөц “эх загвар” юм. Хүний дээд зарчим “ухамсар” бол физик, астраль биеийн байдлыг жолоодох чадалтай эрчим хүч үүсгэдэг.

“Бие эхээс чадвар төгс төрөөгүй билээ. Эртний соёлд суралцаж эрдмийг эрлээр олсон бөлгөө” Хятадын их сэтгэгч Кунз.

Тав. Хүний нөөц бололцоо

Хүн хэмээх бодгаль байгалиас өөрийгөө эрүүлжүүлэх их хүч ба түүний үүсгэлийг авч төрсөн байдаг.

Гагцхүү хүн өөрөө түүнийгээ нээж

ашиглах учиртай юм. Хүн гэдэг оюун ухааныхаа чадварын аравхан (10%) хувийг хагас, дутуу ашигладаг билээ. Үлдсэн 90 хувийн нөөц бололцооныхоо багахан хэсгийг гэгээрэх, эрүүлжихийн тулд ашиглах ёстой юм. Эрдэм ухаанд гэгээрэн, гүн мэдлэг өгөх ном их уншвал хүний цохон дээрх аджна хүрд буюу билгийн нүд нь нээгддэг учиртай юм.

Хүний тамир тэнхээ, оюун болоод сэтгэлийн эрчим хүч, чадал ид шидийн гайхамшиг нь нарны аймгаас ирж байгаа эрчим хүчний давтамжаас ихээхэн шалтгаалдаг. Байгалийн нарны эрчим хүч ба сэтгэлгээний хүчний аль алиныг нь зөв ашиглах хэрэгтэй. Хүн бол орон зйд сэтгэлийн эрчим хүчийг зарцуулж, солилцдог нарийн олон хэмжээст цогцолбор юм.

Дүгнэлт

Хүний сэтгэхүйн дээд үйл ажиллагааны үндэс нь эерэг сэтгэхүй юм. Хүнтэй эелдэг харьцаж, үргэлж эерэг инерги цацруулж явбал үйл хэрэг нь үргэлж бүтэмжтэй байх болно. Хүний

таван мэдрэхүй (нүд, чих, хэл, хамар, арьс)-гээс таатай мэдрэмж төрөх тусам мэдрэх чадвар хөгждөг. Хүн бүхэнд аугаа хүч, тэнхээ заяагдсан байдаг бөгөөд сэтгэл санаагаа тогтворжуулж, зоригтой, зорилгодоо хүрэх итгэл төгс, эрмэлзэлтэй байх хэрэгтэй.

Ашигласан ном зүй

1. Б.Эрдэнэ-Очир. Боловсрол судлал, сэтгэл судлалын чиглэлээр бичсэн “Магистрын зэрэг хамгаалсан бүтээлүүд” Улсын Багшийн Дээд Сургууль. УБ.1997 он

2. Доктор, профессор А.Муратхан, Ц.Пүрэв, Б.Эрдэнэ-Очир “Судалгааны арга зүй” Хилийн цэргийн дээд сургууль (ХЦДС). УБ хот, 2004 он

3. Б.Эрдэнэ-Очир “Оюун ухааны чадавхын онцлог” Хилийн цэргийн дээд сургууль (ХЦДС). УБ хот. 2019 он