

ҒАЖАЙЫП СҰРАҚТАР

ӨМІРДІҢ МӘНІ ЖӘНЕ ОНЫ
ҚАЛАЙ ТАБУҒА БОЛАДЫ?





ҒАЖАЙЫП СҰРАҚТАР

Өмірдің мәні және оны қалай табуға болады?

Безендірген
Зубарева Елена

Астана
2023

УДК 159.9
ББК 88.1
В 69

*Қазақстан Республикасы Денсаулық сақтау министрлігінің Республикалық
психикалық денсаулық ғылыми-практикалық орталығымен ұсынылған*

Ы.Алтынсарин атындағы Ұлттық білім Академиясымен ұсынылған

Автор: Айтмухамбетов Е.А.

Ғажайып сұрақтар. Өмірдің мәні және оны қалай табуға болады? – Астана: «Bilim Foundation» КҚ, 2023. – 39 б.

ISBN 978-601-7638-57-3

«Ғажайып сұрақтар. Өмірдің мәні және оны қалай табуға болады?» өмірдің мәнін анықтау мен рухани-адамгершілік құндылықтарын түсінуге мүмкіндік беретін Г.Бейтсон мен Р.Дилтстың нейрологиялық деңгейлер пирамидасы ұсынылған. Бұл пирамида жасөспірім өмірінің барлық аспектілерін қамтиды: орта, мінез- құлық, қабілет, наным, құндылықтар, дербестік, жеке мақсат. Сондай-ақ өмірлік бағытты айқындау бойынша психолог кеңестері бар.

Кітап жасөспірімдерге және олардың ата-аналарына арналған. Қосымша тәжірибелік нұсқаулық ретінде мектеп психологы қолдана алады.

УДК 159.9
ББК 88.1
В 69

ISBN 978-601-7638-57-3

© «Bilim Foundation» корпоративтік қоры

Кітаптағы ақпаратты қолдану кезінде кітапқа сілтеме көрсету міндетті.

Барлық құқық авторларға тиесілі, құқық иесінің жазбаша рұқсатынсыз кітаптағы ақпаратты және объектілерді көшіру, тарату немесе басқа мақсатта қолдануға тыйым салынады.

МАЗМҰНЫ

Қымбатты дос!.....	6
Екеу болған жақсы, ал жалғыз ше?.....	7
Психолог жазбалары	13
Өмірдің мәні неде?	16
Психолог жазбалары	24
Error 404	26
Психолог жазбалары	36
Авторлар мен безендіруші туралы	38

Қымбатты дос!

Біздің өміріміз әртүрлі жағдайларға толы, оның ішінде қиын және қызық, келеңсіз және сиқырлы, түсініксіз және болжаусыздары кездеседі, алайда олардың барлығы біздің өзгеруімізге жағдай жасайды: жақсырақ болуға, өзімізді түсінуге, өзіміздің мықты және әлсіз жақтарымызды айыра білуге.

Осы кітапта сен әртүрлі жағдайларды көресің, мүмкін олар бір-біріне ұқсас емес шығар, бірақ бұл жағдайлар сенің немесе достарыңның басынан өтуі мүмкін, онда жасөспірімдер қиындықтардан өту арқылы өздерінің тәжірибесімен, мағынасымен бөліседі.

Сен іштегі күшіңді, адал достықты сезінесің және бірегей, жеке, көбінесе жасырын болатын ойлар әлеміне енесің, өз кезегінде, ол саған бақытты болашаққа жол табуға көмектеседі, іштегі сұрақтарыңа жауап алуға мүмкіндік ашады және шынайы жасөспірімдік өмір әлеміне саяхат сыйлайды.

Екеу болған жақсы, ал жалғыз ше?

Менің өмірімде мені бәрінен де, кейде өзімнен де жақсы білетін адамның болғанына өте қуанамын. Ол – менің ең жақын құрбым Даяна. Біз балабақшадан бері доспыз және он жылдан бері бір мектепте бір партада отырып оқып келе жатырмыз. Сіздер бізді егіздер сияқты немесе апалы-сіңлілер деп ойлап жатқан шығарсыздар, алайда олай емес. Біздің түріміз мүлдем ұқсамайды. Және ойларымыз да әртүрлі. Мүмкін бізді соншалықты жақындастыратын осы шығар. Біз ешқашан ұрыспаймыз, тіпті өмірге көзқарастарымыз әртүрлі болған кезде де біз бір-біріміздің пікірімізді құрметтейміз және достығымызды бағалаймыз. Ең бастысы, біз бір-біріміз туралы барлығын білеміз, сондықтан өзара түсінісеміз. Кейде біз ұзақ уақыт дауласамыз, бірақ соңында үнемі бір бітімге келеміз.



Менің ата-анам оның жанұясымен таныс және өте жақсы достық қарым-қатынаста. Кейде біз олармен демалысты бірге өткіземіз, ал Даяна біздің үйде жиі түнейді. Менің анам оған дәл маған қарағандай қарайды, өзінің туған қызындай көреді.

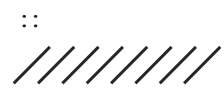
Мен алдында айтқандай, біз Даяна екеуміз барлық жағынан әртүрліміз. Тамаққа, киімге және басқаларына талғамдарымыз ұқсамайды. Сыныптастарымыз бізді екі параллельдер сияқты деп ойлайды, сондықтан біздің жақын дос болғанымызды оғаштау санайды.

Даяна өте көңілді, әдемі және мектепте өте танымал, мен оның арқасында көбісімен таныстым. Ол үнемі жақсы көңіл-күйде, барлық жаңалықтар мен жаңа өсектерді бәрінен бұрын естиді, әртүрлі қызықты кештерді жақсы көреді. Жігіттер оның соңынан кішкентай кезінен жүгіретін және біз оларды үнемі бірге талқылайтынбыз. Ал ол: «Менде сен бар кезде, маған жігіттің қажеті қанша?» деп айтатын.

Ал мен басқамын. Мен салмақтымын, тыныштық пен үйлесімділікті жақсы көремін. Мектепте және жалпы әлеуметтік желілерде адамдарға ешқашан толықтай ашылмаймын. Айналамда адамдар толып, қоршап жүргенін ұнатпаймын. Шуды жақсы көрмеймін. Біздің мектепте барлығы әрдайым Даянаға тамсанады, оған қызғанышпен қарайды. Өйткені ол әдемі де, ақылды қыз. Мен оған ешқашан қызғанышпен қарамаймын, ол маған әпкемдей болып кеткен, мен әрқашан ол үшін қуанамын.

Алайда, шынын айтқанда, мен, жалпы, Даянасыз кіммін деп ойланған сәттерім болған. Мектепте өзгелер менімен тек Даяна үшін ғана араласатындай көрінетін. Мен оның құрбысы болған соң ғана. Егер Даяна болмағанда, мен мектепте сұр тышқан, ешкім байқамайтын қыз болар едім деп ойлайтынмын. Мен оны бұл үшін ешқашан кінәлаған емеспін, бірақ мұндай ойлар мені жиі мазалайтын және өзімді «ешкім емес» санап, негізінде, кім екенімді және басқалардан қандай айырмашылығым бар екенін білмей мұңаятынмын.

Бірде мектепте бізге бөлініңдер және географиядан жоба дайындаңдар деп айтты. Біз Даяна екеуміз әдеттегідей бірге істейміз деп шештік. Мен картоннан макет жасауды ұсындым. Даяна, әрине, маған көмектесті, алайда оның оқуға деген қызығушылығы ешқашан



менікіндей болған емес. Керісінше, бұл идеяға мен қызықтым және біз жобаны шабыттана істедік. Бақытымызға орай, зая емес екен, жеңіп шықтық.

Біздің макетті барлығы суретке түсіріп, талқылады. Бірақ мен өзімді тағы да сахна сыртында қалғандай сезіндім. Барлығы тек қана Даянаны құттықтағандай боп көрінді. Біз сыйлықтарымызды алған соң, біздің сынып жиналып, бір жерде отырғысы келді, ал мен үйге кетіп қалдым, өзімді тағы да басқалардан бөлек сезінгім келмеді. Өйткені ол жерде отырғанда менімен ешкім сөйлесе қоймаушы еді. Егер қаттырақ тырысқанымда, мені де байқайтын еді деп ойладым. Шынын айтқанда, менде қатты өкпе сезімі болды. Мен одан сайын түкке де тұрмаймын деп ойлай бастадым. Өзімнің пайдасыздығым туралы ойлар мені жеп бара жатқандығы соншалықты – өзімді қоярға жер таппадым. Шынымен де басқалардан ешқандай айырмашылығым жоқ па? Мен кімін? Жалпы қолымнан не келеді?

Кенеттен артымнан Даяна жүгіріп шықты және менің қайғылы түрмен кетіп бара жатқанымды көріп, сұрақтар қоя бастады:

- Зарина, сен қайда кетіп барасың? Тоқта!

- Даяна, шынымен, менің көңіл-күйім жоқ, мен үйге барамын.

- Неге, не болып қалды? Біз бұл жобада жеңіске жеттік емеспіз бе, түсінесің бе? Біз! Неге мұңайып тұрсың? Бұл жеңіс қой!

- Өкінішке орай, менің жеңісім емес.

- Не? Түсінбедім. Сенімен не болып қалды? Айт, мен сені ешқайда жібермеймін. Реңің қашып кететіндей сені соншалықты не ренжітті?

- Ештеңе, бәрі дұрыс.

- Зарина, мен бәрін көріп тұрмын, айт кәнекей.

- Білмеймін, мен саған ешқашан айтпағанмын, алайда менде бір шетте қалып қойғандай сезім бар. Мені ешкім байқамайтындай. Мен сені ренжіткім келмейді, әрине, менің өзіме де өкінішті, бірақ сен ғана жеңдің деп ойлайтындары мені ренжітті. Мен түкке де тұрғысыз сияқтымын, мені ешкім байқамайды, мен жоқ сияқтымын. Менің

қолымнан ештеңе келмейді.

- Сенің оның не? Зарина, бәрі сен ойлағандай емес. Бұндай ойлар жалпы қайдан пайда болды? Сыныпта сені қайда кетіп қалды деп барлығы сұрап жатыр. Барлығы сені күтуде. Олар бұл сенің идеяң екенін біледі. Және жоба туралы сенен сұрап білгілері келіп жатыр, сен жобаны маған қарағанда көбірек түсінесің ғой. Өтінемін, енді олай ойламашы. Жалпы, бұндай ой қалай ғана келіп жүр сенің басыңа? Сен өзіңнің ең мықты екеніңді білесің ғой! Менімен жүр, өз көзіңмен көресің.

Осы жерде мен ішімнен қалай сонда бәрі мені күтіп отыр деп ойладым. Мүмкін емес. Қызық екен, олар менің кетіп қалғанымды байқамаған да шығар деп ойласам. Мен бірден сене қойған жоқпын, алайда құрбымның сөздерінен кейін сыныпқа келдім және таңғалдым. Көбісі бізге жақындап, мені де құттықтап жатты. Ең бастысы, үздік оқушылар келіп, менен жобаны қалай жасағанымды сұрап жатты. Маған барлығы неліктен керісінше болып көрінгенін мен түсіне ал-



мадым. Бір сағат қана бұрын өзімді көзге көрінбейтіндей сезінген едім. Ал мында барлығы басқаша болып шықты. Сол күнді мен көңілді өткіздім, біз әңгімелестік, барлығымыз бірге күлдік. Мен тіпті мені сонша уайымдатқан өзімнің ойларым және сұрақтарым туралы да ұмытып кеттім.

Үйге келген соң мен жеңілдікті сезіндім. Айтып түсіндіре алмаймын, бірақ иығымнан бір ауыр жүк түскендей болды. Мен сондай қуанышты және бақытты едім, үйде шауып жүрдім және қуанышпен ата-анама жеңісім туралы айтып бердім. Маған расында да жеңіл болып қалды, мен өзімді пайдасыз, түкке тұрмаймын адам деп ойлауымды қойдым. Көзім енді ашылғандай, өзім жеңген барлық жобаларымды еске түсірдім. Мен расымен де бұл істе жақсы шығармын. Бірақ соны өз-өзіме ешқашан мойындаған емеспін. Мен үнемі географияға қызығатынымын және бұл пәннен мені мұғалімдер ең күшті деп есептейтін. Ал мен оған көңіл аудармағанмын.

Мен үнемі өзімді басқалармен салыстыратынымын және қолымнан түк келмейді деп ойлағанмын. Алайда қалайда осы жобаларды жеңіп жүрмін емес пе? Мен өзім туралы басқаша ойлай бастадым және мен өзіме ондай сенімсіз емес екенімді түсіне бастадым. Сыныптастарым мен туралы соншама көп жақсы нәрселер айтты, ал мен олардың мен туралы ондай жақсы пікірде екендігін ойлаған да жоқпын. Мен расында да жеңдім!

Бұл оқиғадан кейін адамдар мені байқамайды, көрмейді деп тым жиі ойлаған екенімді түсіндім. Мен ренжитінмін және көңілім түсетін, бірақ онымен ештеңе істей алмайтынмын. Ал ең басты проблема – ол менің өзім – барлығынан алшақтап және көпшіл болмағанмын. Мен өзімді және қабілеттерімді төмендетіп жүргендей болдым. Ештеңе істей алмаймын деп ойлады. Алайда осы кішкентай болса да жеңіспен Даянамен ашық әңгімеден кейін мен өзіме көбірек сенетін болдым. Өзімнің қабілеттерімді бағаламаппын. Менің құрбымның және оның айтқан сөздерінің арқасында расында да қолымнан бір нәрсе келетінін түсіндім. Мен ақырында ол менің де жеңісім екенін ұқты. Ал өзімнің пайдасыздығым туралы өзім ойлап тауып, соған сендім. Алайда енді өзімді анық бағалай аламын және егер қаласам, кез келген жетістіктерге жететінімді білемін.



Психолог жазбалары

Өсіп келе жатқан шақ және кішкентай қыздан ересек, өзін-өзі қамтамасыз ететін бойжеткенге ауысу шағындағы қыздардың арасындағы достық саналы, эмоциялы болып келеді, бұл жаста қыздар бір-біріне аса сезімталдықпен қарайды. Қыздар қатты және эмоционалды ұрысулары, сыныптағы ең жақсы оқушы немесе ең әдемі қыз атағына таласулары мүмкін, болмаса, керісінше, «Екеуміз бірге керемет, ал бөлек?» оқиғамыздың кейіпкерлері сияқты дос болғандықтары соншалықты – оларды құрбы деп айту қиын, өйткені олар бөлінбестей бүтін болып кеткен.

Алайда әрбір қарым-қатынастың, олар қаншалықты үйлесімді болса да, теріс жағы болады, біздің оқиғамыздағы Даяна мен Заринаның қарым-қатынасы, бір қарағанда, үйлесімді және берік, алайда Зарина өзін құрбысының көлеңкесі ретінде, олардың достықтарының толыққанды бөлшегі емес, өзін көзге көрінбейтіндей сезінеді. Өзін бұлай сезіну жеке шекараны жою салдарынан болады. Достық кезінде біз бір-бірімізге өте жақын болып кететініміздіктен, өзіндік, жекелік сезімдері төмендейді немесе мүлде жоқ болып кетеді, барлығы ортақ болады. Әрине, көбінесе мұндай жалпылық сезімі тұлғаны толықтырады және толтырады, бірақ біз қандай құқымыз бар екенін, өзімізді қалай ұстау керек екенін түсінуді тоқтатамыз және дүниені қабылдаудағы өз ерекшеліктерімізді ескермейміз, менікі деген жоқ, барлығы ортақ немесе басқа, өте қымбат адамдікі. Өзін-өзі бағалау сезімінің орнына, біздің оқиғамыздағыдай, жалғыздық, пайдасыздық және өзін дамытуға қабілетсіздік, үнемі мақұлдауды, қолдауды, жақсы көруді қажет ету сезімдері пайда болады.

Бұндай негатив сезімдерді болдыртпау үшін ешқашан жеке шекара туралы ұмытпау керек. Жеке шекара дегеніміз не?



Психолог жазбалары

Жеке шекара – жеке тұлғанды басқалардан бөлек қабылдау, өз-өзіңді тану және өзіңнің меншіктік кеңістігіңді, жеке сенімдеріңді, қабілеттеріңді және ерекшеліктеріңді түсіну. Жеке шекара – көзге көрінбейтін сызық, өзіңді ол сызықтың ар жағында жақсы сезінесің, қалыпты өмір сүру қалпы, өзіңді жеке ерекшеліктері бар дара адам, тұлға ретінде түсіне бастайтын орын. Алайда өзіңнің жеке шекараңды қалай сезінуге болады және оның бар екенін қалай білуге болады?

Жеке шекаралар өте оңай сезіледі және тексеріледі!

Ол үшін саған бірнеше сұрақтар көмектеседі:

1. Мен өзіме және достыққа қанша уақыт жұмсаймын?
2. Мен жалғыздықтан қорқамын ба?
3. Маған менің қызығушылықтарым маңызды ма немесе досымның/құрбымның қызығушылықтары маңыздырақ па?
4. Достық үшін мен не істеуге дайынмын?

Егер сенің жауаптарыңда достыққа бағыт көбірек болса, онда сен жақсы доссың, бірақ сенде жеке шекара жоқ және өз-өзіңді құрметтеу төмен. Ал енді ойланып көр, өз-өзіне немқұрайлы қарайтын, өзін бағаламайтын адаммен дос болар ма едің, әлбетте жоқ. Әлде де өз-өзіңмен және жеке шекараңмен жұмыс істеуге кеш емес, мүмкін ол сенің өміріңе өзгерістер алып келеді, араласатын ортаңды өзгертеді, өз-өзіңе деген сенімді күшейтеді және өзіңнің және басқалардың алдында сенің маңыздылығыңды арттырады.



Ол үшін саған мыналар керек:

- **«ЖОҚ»** деген сиқырлы сөзді айтуды үйрен. Егер сенен көмек сұраса, тіпті ең жақын досың болсын, ал сенде өтінішті орындауға уақытың да ниетің де жоқ болса, бас тарт. Бас тартқаның үшін сені жақсы көруді және бағалауды ешкім тоқтатпайды, ал сенде өзіңе және өзіңнің қызығушылықтарыңа көбірек уақыт болады.
- **Балансты сақта.** Кез келген қарым-қатынас үйлесімді болу үшін, барлығы белсенді болулары керек, біреуі барлығын істеп, қалғандары қолданатын жерде достық бола қоймайды, өзара тиімділік болуы қажет. Егер сенің достығыңда бұл болмаса, ол туралы достарыңмен сөйлес, қажетсіздік сезімімен дос болу қиын екенін түсіндір.
- **Ренжіме!** Әрине, досыңның көңіл аудармағанына ренжу жеңіл, бірақ оны тудырған өзіңнің сезімдерің мен себептер туралы сөйлескен дұрыс, достықтағы ашықтық сіздерге бір-біріңізді жақсы түсінуге көмектеседі.
- **Дами біл!** Өзіңнің жеке қызығушылықтарың болсын, өзіңе қызықты нәрсені тап және достарыңнан ерекшеленуге қорықпа, жаңа нәрселерге қызыға біл, сол кезде өз-өзіңді бағалау сезімі пайда болады және өз достарыңа одан да қызық боласың, өйткені ақпарат бізге дамуға және өмірден ләззат алуға көмектеседі.