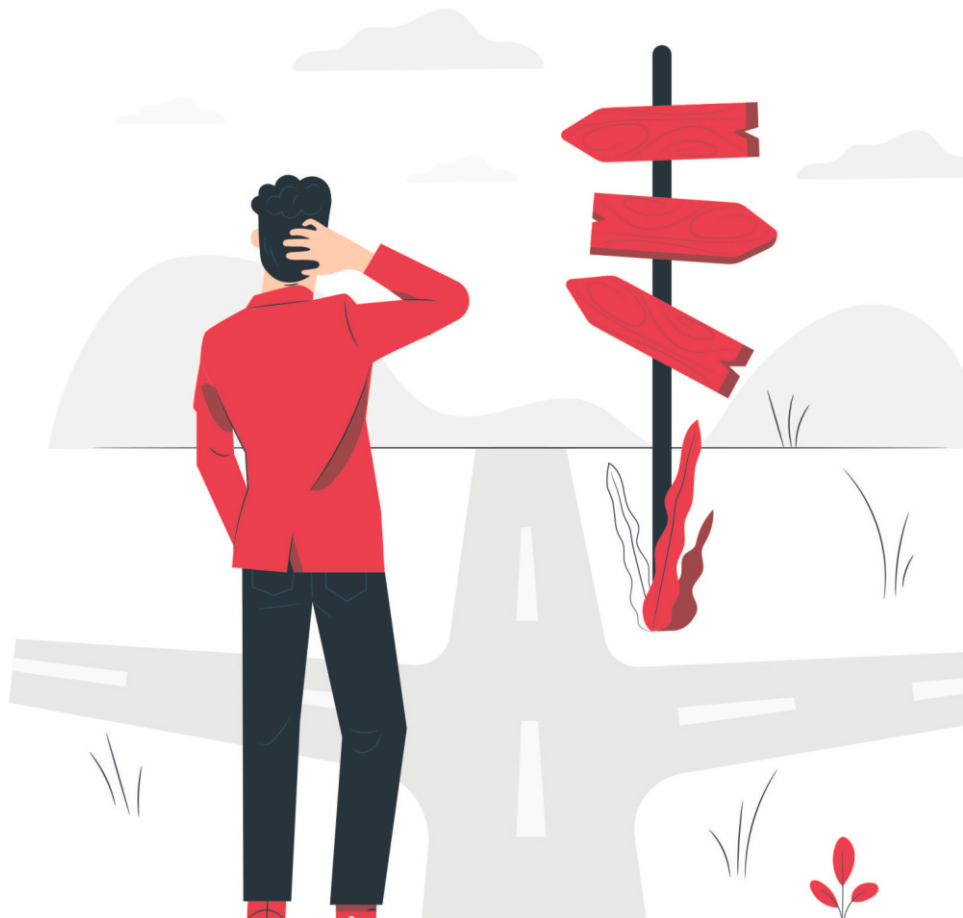


БІЗ ӘРҚАШАН ТАҢДАУ ЖАСАЙМЫЗ

ӨЗІН-ӨЗІ ДАМУЫТУ ДЕГЕН НЕ?





**БІЗ ӘРҚАШАН ТАҢДАУ
ЖАСАЙМЫЗ**
Өзін-өзі дамыту деген не?

Безендірген
Абдин Канат

Астана
2023

УДК 159.9
ББК 88.1
Я 11

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

Б.Алтынсарин атындағы Ұлттық білім Академиясымен ұсынылған

Автор: Айтмухамбетов Е.А.

Біз әрқашан таңдау жасаймыз. Өзін-өзі дамыту деген не? – Астана: «Bilim Foundation» КҚ, 2023. – 35 б.

ISBN 978-601-7638-59-7

«Біз әрқашан таңдау жасаймыз. Өзін-өзі дамыту деген не?» кітабында адами қызметтің бес негізгі аспектілері қарастырылған: физикалық (дене), аффективті (сезім, махаббат), рационалды (ойлау мен шығармашылық), әлеуметтік (өзгелермен қарым-қатынас, мәдени орта), рухани (адам өмірінің мәні). Осы аспектілер арасындағы теңгерімнің маңыздылығы мен өзін-өзі дамытуда қолдану жолдары сипатталған.

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

ISBN 978-601-7638-59-7

УДК 159.9
ББК 88.1
Я 11

© «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

Құрметті оқырман!	6
Досым секілді... ..	7
Психолог жазбалары	13
«Оқу немесе оқымау, мәселе осыда...»... ..	16
Психолог жазбалары	22
«Меніңше, мен мұнда бұрын болдым»	25
Психолог жазбалары	32
Авторлар мен безендіруші туралы	34

Қымбатты оқырман!

Шынайы өмірде дұрыс таңдау деген болмайды – жасалған таңдау және оның салдары ғана болады

Эльчин Сафарли

Сол үшін шешім қабылдауға және ол үшін жауап беруге дайын болу керек. Шешім қабылдау кезінде өзінің тәжірибесін мойындайтын адам дами түседі және өзін-өзі бағалауы жоғарылайды. Ал шешім қабылдарда өзінің жағдайы мен эмоциясына әсер ететін адам неврозға шалдығып, өзінің мазасыздығын одан әрі арттырады.

Бұл кітап шешім қабылдау кезінде мәселелерге тап болған және оны бастан кешірудің жеке тәжірибесіне ие адамдардың оқиғасынан тұрады. Шешімді түсінуге, қателіктердің себебін көре білуге және есеюге қарай қадам жасауға үйрену қажет.

«Досым секілді...» эпизодында қыздардың достығы мысалында достық қарым-қатынасты таңдаудағы басымдықтардың ықпалы қарастырылады. Егер басымдықта қанағаттану тұрса, онда достық формальды формада өтеді, егер күтілген нәтижемен сәйкес келсе, өзара тиімді қарым-қатынас, ал егер ортақ құндылықтар болса, бұл нағыз достық болады.

Оқумен қатар спортпен шұғылдануға, дұрыс тамақтануға, саулауатты өмір салтын ұстануға кеңес береді. Репетиторға, қосымша сабақтарға баруды ұсынады. Сондай-ақ өзін-өзі кәсіби жағынан анықтауы, қабілеттерін қолданатын өзіне жақын саланы табуы үшін зерттеу, еңбек немесе шығармашылық іс-әрекеттерге араластырады. Оқудың мансаптағы, шығармашылықтағы, тұрмыстық және жеке тәжірибедегі маңыздылығы мен құндылығын түсіндіру үшін жақыннан отырып тілдеседі.

«Оқу немесе оқымау, мәселе осыда...» эпизодында кейіпкер өзін-өзі анықтау жағынан қиындықтарды сезінеді және мүлдем оқығысы келмейтіндігін түсінеді. Бірақ позитивті перипетия эпизодтағы кейіпкерді өз қалауын, оқуға деген ынтасын жаңаша жағынан түсінуге алып келеді.

Досым секілді...

Менің есімім Зарема. Мектепте оқып жүргенімде басымнан өзім үшін көп нәрсе түйген бір жағдай өтті. Жақсы және адал досыңның болғаны қаншалықты маңызды екендігін түсіндім. Сол кезде құрбыларым арасында таңдау жасауыма тура келді.

Мен бала кезімнен өте мейірімді және көпшілмін. Біздің сыныпта барлығы өз арасында кішігірім топтарға бөлініп кететін, сол кездері мен не істерімді білмей қалатынымын. Өйткені мен үнемі барлығымен жақсы қарым-қатынаста болуға және бәрің бір ортаға жинауға тырыстым. Мұндай сәттерде басқалармен көбірек тілдескенім үшін



маған құрбым ренжіп қалатын. Ол Әйгерім еді. Менің ең жақын достарымның бірі. Мен сол кездері солай деп ойладым.

Әйгерім ауқатты отбасынан шыққан. Ол – біздің мектептегі ең танымал қыз. Мүмкін ол біздің директорымыздың орынбасарының қызы болғандықтан шығар, білмеймін, бірақ ол маған мектептегі барлық адамдармен таныс сияқты көрінетін. Біз онымен жақсы құрбы болдық, көбінесе сабақтарда бірге отырдық, мен оның оқуына да көмектестім. Ал ол мені өзімен бірге барлық кештерге апарып жүрді. Мектептен кейін біз бірге серуендейтінбіз, кейде мен оның үйінде түнеп қалатынмын. Бірге кафелерге барғанда бәріміздің орнымызға ақша төлеген кездері де болатын. Бұл жағдайға аса мән берген жоқпын, мен үшін бұл маңызды емес еді, өйткені мен достығымызды оның ақшасы немесе басқа нәрселеріне қарап бағаламайтын едім.

Бір күні мен әпкеммен қатты ұрысып қалдым, өзімді өте нашар сезіндім. Мен қатты ренжідім, құлазыдым және жыладым. Сол сәтте мен жақын адамымның мені қолдағанын қаладым, біреуге ішімдегіні айтқым, жүрегімді ашқым келді, сол үшін мен оған қоңырау шалдым. Өзімді жаман сезініп тұрғанымды айтып, маған келуін өтіндім. Бірақ ол қазір қолы бос еместігін, анасына көмектесіп жатқандығын айтып, телефонды қойып қойды. Мен оған ренжіген жоқпын, керісінше, оны түсінуге және ақтап алуға тырыстым. Сол күні кешке инстаграмда бір қыздың Әйгеріммен бірге түскен суретін көрдім. Олар сол күні бірге сауда орталығына барған екен.

Мен қатты ренжідім, адал достар осылай жасай ма? Егер ол мені сол сәтте тыңдағысы келмесе, тікелей айта салуы керек еді, мен түсінетін едім. Шындыққа келгенде, менің мәселелеріме бола не үшін ол өзінің көңіл-күйін құртуы керек? Өзінің де мәселелері жеткілікті шығар. Кішкене ойлана келе, оған осы жағдай үшін ренжімейтін болдым. Оған білетінімді сездірген де, айтқан да жоқпын. Мен арамыздағы қарым-қатынасты бұзғым келмеді, өйткені ол менің жақын құрбым болатын. Оның үстіне, бұл менің жеке басымдағы мәселе еді, оған өз ренішіммен ауыртпалық түсіргім келмеді. Әйтпеген де, мен жақсы құрбы болып саналмас едім. Міне, осындай ойлармен болған жағдайға көзімді жұмып, ұмытып кеттім.

Осыдан кейін бірнеше күн өткен соң менің әпкем ауруханаға түсіп қалды. Мен қатты қорықтым. Ол екі өкпесі қабынған деген диагнозбен ауруханаға жатты, ыстығы түспеді және қатты жөтелді. Бұл менің жанымға қатты батты, әпкем үшін қатты уайымдадым. Мектептегі сабақтарда мен өзімнің ішкі уайымымды ешкімге сездірмедім, жай ғана ешкімнің көңіл-күйін бұзғым келмеді. Бірақ бір-екі күннен кейін шыдай алмай, Әйгерімге бәрін айтқым келді, өйткені ішімдегі уайымға одан әрі төзе алмадым. Бірінші сабақтан кейін мен оның жанына жақындап:



- Айгера, менімен бір жағдай болды, менің әпкем...

- Зарем, бір минут қоя тұршы, алдымен мен айтып алайын. Анам маған анау сөмкені сатып алып берді, есінде ме, анау сөмке...

Ол осы жаңа сөмкені сатып алғаны және оған қалай қуанғаны туралы сөйлеуін жалғастырды. Мен бетім ісіп, қатты көңілім құлазып отырған болатынмын, оны тыңдамадым, тек әпкемді ойладым. Ал Әйгерім маған мүлдем назар аудармады, мен оның жанында мүлдем болмағандай едім, оған бәрібір еді, менімен не болып жатқанын байқаған да жоқ. Мен жан дүниемдегімен енді бөлісуге тырыссам, ол бірден тақырыпты ауыстыра береді. Ол әдеттегідей менің сөздерім мен сезімдерімнің соншалықты маңызды еместігін көрсетті. Ол өзінің сөмкесі туралы егжей-тегжейлі айтып боламын дегенше, біреу оған қоңырау шалды және ол мені осы күйімде қалдырып, кете берді.

Мен әжетханаға жүгіріп барып, сонда жылап алдым. Өзімді өте жаман әрі жалғыз сезіндім. Мені тіпті ең жақын құрбымның өзі тыңдағысы келмеді, не істерімді білмедім. Кенеттен сыныптасым Айдана кіріп келді. Мен онымен де жақсы қарым-қатынаста болдым, тек Айгеріммен сияқты жақын емес едік. Біз онымен алдын бір рет киноға бірмақшы болғанбыз, бірақ Әйгерім Айданамен бірге барсам, маған ренжитінін айтты. Сондықтан да қаламасам да, бас тарттым.

Айдана мені ақырын құшақтап, не болғанын, мүмкін біреу мені ренжітті ме екен деп сұрай бастады. Ол былай деді:

- Уайымдама, мен ешкімге айтпаймын. Біреуге ішіндегіні айтсаң, жеңілдеп қаласың. Бірақ айтқың келмесе, мен түсінемін. Бастысы, жалғыз өзің жыламашы, көресің, бәрі де қалпына келеді. Барлығы да жақсы болады.

Мен қамқорлықты сезінген соң кішкене тынышталдым, көңілім жайына түсті. Аздап жылауымды қойдым және барлығын Айданаға айтып, жеңілдеп қалдым. Ол менің тынышталуыма көмектесті, жылы сөздер айтты, мені қолдады. Сол сәтте Әйгерім туралы ойландым, ол мені ешқашан қолдаған емес, қиын сәттерде жанымнан табылмады. Шынымды айтсам, ол кейде маған мүлде көңіл аудармайтын. Оның мені соңына дейін тыңдап, қандай да бір қолдау көрсетуге тырысқаны



есімде жоқ. Ойымда мен оны Айданамен салыстырдым және ол маған қиын, әрі керек сәтте өзін мүлдем басқаша көрсеткенін түсіндім.

Осыдан кейін біз Айдана екеуміз әпкеме ауруханаға бірге бардық. Менің әпкем біртіндеп қалпына келді және менің көңіл-күйім жақсарды. Өзімді нашар сезінген сәтте маған қолдау мен көмек көрсету үшін Айдананың қасымнан табылғанын мен бір минутқа да ұмытқан жоқпын. Мен оған өте риза болдым, ол нағыз дос сияқты әрекет етті. Ол әрдайым дұрыс сөздерді тауып айтады, оған сенуге болады және мен оған сене алатынымды сеземін.

Әйгеріммен мен жай ғана тығыз қарым-қатынасты тоқтаттым, мен оны жек көрмедім, бірақ оны енді өзімнің жақын құрбым деп те санамадым. Мен оған тек серуендеуге және көңіл көтеруге бірге бару үшін ғана керек болдым. Мен көңіл көтеруді тоқтатқаннан кейін ол да менімен уақыт өткізуге қызығушылық танытпады.

Менің ойымша, әрбір адамның өмірінде шынайы досың кім, ал кім жай ғана танысың, сыныптасың немесе парталас көршің екенін таңдау керек болатын кездер болады. Біраз уақыт бойы мен таңдауым бойынша шешім қабылдай алмадым және мені тыңдауға, қандай да бір жолмен қолдау көрсетуге және көмектесуге уақыты жоқ адаммен қарым-қатынаста болдым. Ол сенім артуға тұрмайтын, өзімшіл адам болатын.

Айдананы кездестіріп жолым болды. Ол әрдайым мені мұқият тыңдайды, жанашырлық танытады, мен үшін қуанады, егер мен көмек сұрасам, ешқашан бас тартпайды. Мен онымен достасып кеткенім соншалық – кез-келген жағдайда мені қолдайтын ең жақын досым бар деп сеніммен айта аламын. Мен оны қатты құрметтеймін және достығымызды бағалаймын.

Психолог жазбалары

Дос болу сен үшін нені білдіреді? Сенің достығың балалардікіне қарағанда саналы болуымен ерекшелене ме? Сен достықты ойыншықпен, ләззат сыйлаумен немесе күшпен сатып ала алмайсың.

Жастық шақта достықтың гүлденуі мен жетілуі орын алады. Дәл осы жаста достықты бастау оңай, өйткені өзара қарым-қатынаста болу қызық, былайша айтқанда, зерікпейсің. Сондай-ақ осы жаста адамның ойлауы белгілі бір деңгейде қалыптасады, жасөспірім барлығын сыни тұрғыдан қарастырады және ол өзара әрекеттесуден рахат, пайда табуды көздеуі арқылы көрініс табады. Яғни дос болу саған ұнаса – сен дос боласың, ал бұл қарым-қатынас сені қызықтырмаса, онда сен манипуляция жасай бастайсың. Сенің ойлауың объективтілік, әділеттілік, адалдықты қабылдай алу деңгейіне жеткенде, сенің достығың да адамгершіліктің заңдарына негізделіп, жетіле түседі. Сондықтан да **«Досыңның кім екенін айт, мен сенің кім екеніңді айтамын»** деген сияқты даналық сөздер адамның жетілу деңгейін, оның саналылығын және жауапкершілігін бағалаудың көрсеткіші болады.

Сонымен, «Досым секілді...» эпизодында кейіпкер өзінің алғашқы досымен сөйлесіп, дос болды, одан екеуі де ләззат алды. Оның қызығушылығы өзінің мүдделерін кез келген жағдайда қанағаттандыра алатындығымен байланысты болды, ал оның алғашқы досынікі – танымалдыққа негізделді, тұтастай алғанда, олар бір-бірін тиімді толықтырды: кейіпкер білімімен, ал екіншісі әлеуметтік белсенділікпен, танымалдықпен, беделімен бөлісті. Қолдау қажет болған кезде кейіпкер бірінші досы тарапынан түсінбеушілік, бас тарту, елемей сияқты реакцияны көрді.

Психолог жазбалары

Осылайша эпизодтың кейіпкері шатасып кетті, ол, әрине, өзін тыңдамағаны, түсінбегені туралы ойланды, бірақ соған қарамастан: «Қарым-қатынаста маңызды рөлге ие болуы үшін ол осылай қарым-қатынас жасай ала ма? Оларды қандай құндылықтар мен басымдықтар біріктіреді, осы басымдық және құндылықтармен қарым-қатынас жасау тиімді ме?» деген сияқты сұрақтар төңірегінде ойланбады. Ол бәрі байқайтындай деңгейде уайымын сыртқа көрсете бастады, сондықтан да бірінші құрбысының өтініші бойынша өзі бұрын елемей қойған сыныптасының назары ауды. Оның екінші досы жетілген тұлғаның қасиеттеріне ие, сол үшін де ол өткен қарым-қатынастар бойынша шағым айтпай-ақ, эпизодтың кейіпкеріне қамқорлық көрсетті. Жағдай осылай жалғасса, эпизод кейіпкері өзінің жеке ұстанымын арттырғаннан кейін, өзінің алғашқы досының есеюіне көмектесе алады. Осыған ұқсас жағдайларға барлық адамдар тап болады және мұнда жағымды немесе жағымсыз кейіпкерлер жоқ екенін білу керек, өйткені бұл жерде біз өзара әрекеттесудің ең жоғары деңгейімен – достықпен байланысты адамның жеке даму деңгейі туралы айтып отырмыз.

Сенім, **достық** – бұл сенің жеке тұлғаның даму деңгейінің көрсеткіші: қарым-қатынасқа қанағаттану деңгейі; күтілулерге сәйкес келген өзара әрекеттесетін күтілулердің сәйкестік деңгейі; адами маңызды қағидаттар негізінде өзара әрекеттесетін жалпы құндылықтар деңгейі: белсенділік, әдептілік, түсіністік, бастамашылдық, бағаланбау, шынайылық, жанашырлық, сенімділік.

Жоғарыда аталған адами қасиеттер бірлескен және ұзақ тәжірибеде, жеке кезеңге сәйкес қалыптасады және тәрбиеленеді, сондықтан адамға жаман дос немесе жақсы дос деп баға беру дұрыс емес.

Сен өзіңе адал достықпен ерекшеленетін қарым-қатынас құрамын деп мақсат қоя аласың. Бұл үшін сен және сенің досың жеке өсу жолынан, сындарлы қақтығыстардан, қиын және маңызды оқиғалардан бірге өтулерің керек.

Достық – бұл сыйлық емес, тағдыр немесе бақытты оқиға да емес, ол – сенің саналы және интуитивті түрде дамитын, әрі сақтайтын адами қасиеттеріңнің нәтижесі.

Достық өзіңе және өзгелерге сенің қаншалықты тәртіпті, саналы және жауапты адам екеніңді көрсетеді. Сондықтан да дос болуды білетін және адал достары бар адам сенім тудырады және тез жетістікке жетеді.

