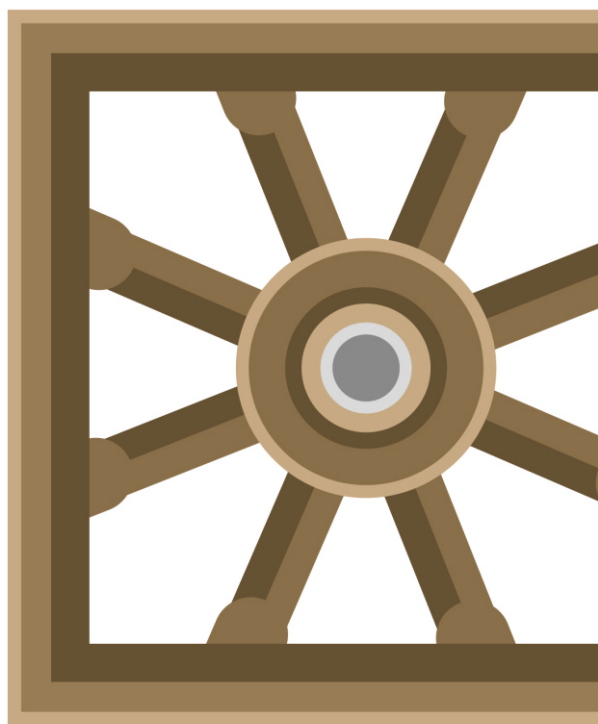


ӨМІРДІҢ ТӨРТ БҰРЫШТЫ ДӨҢГЕЛЕГІ

ӨМІРДЕГІ ТЕҢГЕРІМДІ САҚТАУ ТУРАЛЫ





**Өмірдің
төртбұрышты
дөңгелегі
Өмірдегі теңгерімді сақтау туралы**

Безендірген
Абдин Канат

Астана
2023

УДК 159.9
ББК 88.1
К 32

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

Ы.Алтынсарин атындағы Ұлттық білім Академиясымен ұсынылған

Автор: Айтмұхамбетов Е.А.

Өмірдің төртбұрышты дөңгелегі. Өмірдегі теңгерімді сақтау туралы.

— Астана: «Bilim Foundation» КК, 2023. — 44 б.

ISBN 978-601-7638-60-3

«Өмірдің төртбұрышты дөңгелегі. Өмірдегі теңгерімді сақтау туралы» кітабында өмірдің әр саласы бойынша теңгерімді сақтау маңыздылығы қарастырылған. Өмірлік салалардағы теңгерімнің бұзылуының салдары сипатталған. Теңгерімді сақтау бойынша психологиялық ұсыныстар берілген.

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

ISBN 978-601-7638-60-3

УДК 159.9
ББК 88.1
К 32

© «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!.....	8
Эх, бәрі мен ойлағандай емес.....	9
Психолог жазбалары.....	19
Қуаныштын қолға ұстатпас позитив оқтары.....	21
Психолог жазбалары.....	30
Менің дөнгелегім.....	32
Психолог жазбалары.....	42
Авторлар мен безендіруші туралы.....	44

Құрметті оқырман!

Өз өміріне сырт көзбен карау, жеке тұлға ретінде даму, алдына максат қоя білу, басымдықтарынмен жұмыс жасау - мұның бәрі жасөспірімнің өзін-өзі дамытуында ең көп қолданылатын әдістер, өйткені олар тәуелсіз жеке өмірдің бір бөлігі болып табылады.

Бұл кітапта өмірлеріне он әсер еткен қиындықтарды және білген адамдардың оқиғалары баяндалады.

«Әх, бәрі мен ойлағандай емес» әнгімесінің кейіпкері өз өмірінен үйлесімділік сезбей жүргенін физикалық жағынан сезіне бастағандықтан, осы күйінен арылу үшін психологтің көмегіне жүгінеді. Ол өз өмірінің үйлесімді болмай кеткенін байқап, оны қабылдап, өзі үшін қорытынды шығарып, өз сұрақтарына жауап іздеп, оларды тауып, шешім қабылдап, барлық жағынан өзінің белсенділігін арттыра бастады.

«Қуаныштын қолға ұстатпас позитив оқтары» әнгімесінің кейіпкері ата-анасы шыға алмай жүрген тұрақсыз өмірлік жағдайды бастан кешірді, өзі де сол жағдайға да қатысты. Алайда, ол алдына максат қоя алды, басымдықтарын көрсете білді, яғни ол өзі үшін не маңызды екенін түсініп, қолдау табатынына деген сеніммен алға қарай жылжыды.

«Менің дөңгелегім» әнгімесінің басты кейіпкері өз өміріндегі маңызды «Тепе-теңдік дөңгелегіне» талдау жүргізгеннен кейін өз денсаулығын жақсарту үшін он шешімдер қабылдауға бет бұрды. Өз тәжірибесінен адам өз өміріне, біріншіден, өз денсаулығына ақылмен қарап, оны түсіну керек екенін ойына түйді.

Осы кітапта баяндалған оқиғалар - жасөспірімдік кезеңде туындайтын, өзін-өзі дамытудың басымдықтарын анықтаудағы маңызды тәжірибе.

Эх, бәрі мен ойлағандай емес

Менің есімім - Айсана. Мен бір уақытта, үнемі үйде отыратын, еңбеккер қыздардың басынан ғана өтетін, сабаққа қатысты қиындықтармен бетпе-бет келдім. «Озат оқушы комплексі» дегенді естігеніңіз бар ма еді? Жасөспірімдік шағымда мен тек бестік бағаға ғана оқуға тырысатынымын және мен үшін бұл қиындық тудырмайтын еді.

Мен өзіме болашақта міндетті түрде медициналық университетке түсемін деп мақсат қойдым. Бұл оқуға түсудің ең қиын жолы еді. Себебі оған жету үшін ҰБТ-дан жоғары ұпай жинауым керек. Болашақ дәрігерлерге қойылатын талаптар өте биік. Сондықтан да мен оқуға түсуге деген дайындығымды 10-сыныптан бастадым. Химия мен биологиядан қосымша сабақтарға барып жүрдім. Яғни, сабақтан кейін бірден білім беру орталығына қарай жүгіретінмін. Орталық алыста орналасқандықтан ол жақта кешке дейін отыратын едім. Мектепте сабақ шамамен сағат 14:00-де бітсе, әрі қарай білім беру орталығында сағат 18:00-ге дейін болатын едім. Одан ары үйге жүгіріп, ертенгі күнгі сабақтарға, сонымен қоса, курсымның тапсырмаларын орындауға үлгеруім керек. Сабақ қараймын деп түнгі 2-3-ке дейін отырып, күніне 4-ақ сағат ұйықтап, ертеніне бәрін қайталау үшін сабаққа бір сағат қалғанда тұрып жүрдім. Соған қарамастан менің есте сақтау қабілетім керемет емес еді, мен мәтінді тез жаттам алсам да, көп ұзамай оны ұмытып қалатынымын. Шынымен де, маған сабақ оқу оңайға соқпайтын. Химия мен биология, жарайды, түсінікті ғой, алайда мен барлық пәннен жақсы үлгерім болғанын қалайтынмын. Менің күнделікті өмірім осылай өтетін.

Осындай күн тәртібімнің арқасында менде дос та, ермек те (хобби де) болмағанын аңғарған шығарсыз. Менің тілмі

жай серуендеп, демалуға да уақытым болмайтын. Шынына келсек, мен 10-сыныпка дейін өте көпшіл болатынмын. Менін жазда мектеп уақытына дейін жиі серуендеуге бірге шығатын құрбыларым көп еді. Бірақ сабакка басыммен кіріп кетіп, олармен байланысымды үздім. Олармен достаскым келмеді демеймін. Олар маған жақын құрбы ретінде ұнайтын және біз бір-бірімізді ренжітпейтінбіз. Олар жиналған кезде мен үнемі құшағыма кітаптарым мен дәптерлерімді жинап алып, олардан



кетіп кала беретінмін. Оқу жылының басында, қосымша сабақтарға енді жазылған кезімде, сабақтан кейін бірден білім беру орталығына жүгіріп кететінмін. Сонда құрбым:

- Айсана, тоқта, мүмкін үйге бірге кайтамыз? Жолда асықпай балмұздақ жеп дегендей, - дейтін.

- Алуа, ренжіме, мен үйге жүгіруім керек, әйтпесе қосымша сабағыма үлгермей каламын, - деп жиі жауап беретінмін.

Біраз уақыттан кейін мектептен жүгіріп шығарымда мені енді ешкім шақырмайтын болды. Қыздар да мені серуендеуге шақыруды қойды, өйткені оларға қаншама рет бос емеспін деп айтқан едім. Мен тіпті туған күндерге де бармайтынмын. Маған сабақ үлгерімімнен басқа ештеңе маңызды емес еді. Сабақтан басқасының бәрінен саналы түрде бас тарттым. Оның бәрі маған кедергі келтіреді деп санадым. Бірақ кейде құрбыларымды, олармен бірге уақыт өткізген кездерімді, серуендегенімізді, табиғатқа шығатынымызды, демалыс күндері кино көретінімізді сағынып кететінмін. Мен демалыс күндері де сабақ оқитынмын, себебі үлгерімімде төрт деген баға мүлдем болмауы керек дедім. Төрттік деген баға мен үшін өмірімнің ақырымен тең болатын. Бір орын алған жағдайдан кейін құрбымнан біржола айырылғанымды сәл кештеу түсіндім.

Алуа бір кездері бетәрлеуші курстарына баратын. Оған модель ретінде бір қыз керек еді. Сейсенбі күні сабақ арасында ол маған келін:

- Айсана, өтінемін, бірден жоқ деп айтпашы, маған сенің көмегің қажет. Саған бетәрлеуші курсына барып жүргенімді айтқан едім ғой, есінде ме? Маған дәл сені бояндыру керек, өйткені сенің бет-әлпетің ғана соған келеді. Мені құтқаршы, өтінеeeeeееем!

- Алуа, сен де сұрайтын уақытты тауыпсың!

- Айсааан, ол бейсенбі күні кешке болады, апта соны ғой, өтінемін, келші! Катты өтінемін!

- Көреміз, жарай ма? Мен саған дәл қазір жауап бере алмаймын, бәрі де үй тапсырмаларына байланысты.

- Жарайды, бірақ ұмытпа, сен маған шынымен де керексін. Сенен басқа оған ешкім де келмейді. Уақытыңды кишы маған, бір кеш қана ғой?! Оның үстіне өзіннің сабақтарыннан да бір уақыт демаласын, жарай ма? - деді де, маған қағазға уақыты мен мекенжайын жазып кетті.

Қонырау сокқан соң мен ол қағазды бір кітаптарымның арасына тез сала салдым. Сөйтін, ол туралы дәл сол сәтте-ақ ұмытып кеттім.

Бейсенбі күні мен әдеттегідей қосымша сабақтарымнан келіп, кітаптарымды үстел үстіне шығарып, сабақ оқуға кірісіп кеткен едім. Кітаптардың арасынан Алуанын жазып қалдырған ақ парағын тауып алдым. Уақытына қарасам, шамамен бір жарым сағаттан кейін оның жанында болуым керек екен. Алайда үй тапсырмасы да жетерлік еді. Егер де мен бәрін тез-тез жасап тастасам, оған үлгеріп қалармын деп ойладым. Мен оны ренжіткім келмегендіктен, тездетіп математика мен физиканы бітіріп, тағы да бір-екі пәннен тапсырманы орындап, оған қарай жүгіремін деп жоспарлағанмын. Бәріне үлгеріп, ештеңеге алаңдамау үшін мен әдеттегідей ұялы телефонымды сөндіріп, оны шетке ысырып қойдым. Тарихтан мазмұндау ғана қалған кезде сағатқа қарау үшін телефонымды қосқан едім, сөйтсем, Алуадан 5 қабылданбаған қонырау тұрғанын көрдім. Мен тіпті бір сағатқа кешігіп қалыппын. Мен тездетіп оған кері телефон шалдым, бірақ ол тұтқаны көтермеді. Өте ынғайсыз жағдайға тап болдым, оның қатты ренжігенін сездім. Өйткені мен оның сенімін ақтамадым. Бірақ ертеңіне онымен сөйлесіп, бәрін түсіндіріп беремін ғой деп шештім. Келесі күні:

- Алуа, сен маған ренжулісін бе? Кешірші, мен оны әдейі жасамадым, мен сабақ қарап болып саған үлгеремін деп ойладым. Үй тапсырмасы көп болғанын өзін де білесін ғой.

- Иә, бірақ мен сенен өтініп сұрадым ғой, сен үшін мен



бұл макияжды жасай алмадым және қорытынды тестті де тапсырмадым. Ең болмағанда, бір рет болса да келе алатын шығарсын деп үмітенген едім, - деді де, көңілі түсіп кетіп қалды.

Оның көңіліне қарап өзімді одан сайын жаман сезіндім. Мен шынымен де сабақтан қатты шаршайтынмын. Өзіңіз ойлап қаранызшы, мен күні кешке дейін сабақ оқитын едім. Мен өзге қызығушылықтарымның бәрінен, тіпті құрбыларымнан да бас тарттым. Алуанын да көңілін қалдырдым, ол енді менімен ешқашан сөйлеспейтін шығар. Мен өзімді жаман сезіндім, алайда сабақтан кетіп қалуға болмайды. Мен енді құрбымды да жоғалттым, менің тек сабағым ғана қалды. Мен әрі қарай дайындығымды жалғастырып, одан да көп күш салатын болдым. Бағаларға бола барымды салып, солар менің болашағым ғой деп ойлайтынмын. Соның арқасында көзімнің астында кара дақтардың пайда болғанын байқадым. Бұрын мен ондайды байқамайтын едім, маған мұны айналамадағылар айта бастады. Олай болмағанда несі қалды, мен сабақ десе ішкен асын жерге қоятын адаммын ғой, сондықтан да бұл қалыпты жағдай ғой деп ойлайтынмын. Мен сабаққа бар күшімді салуым керек. Қысқасы, мен бұл жайлы ойламауға бел будым. Алайда оным бекер болғанын кейін түсіндім.

Бір күні сабақ үстінде жағдайым нашарлап, басым айналып, қатты шаршадым. Мен медбикеге бардым. Ол бұның бәрі менің шамадан тыс күш жұмсайтынымда және дұрыс демалмай, тамақтанбай жүргенімде екенін айтты. Шынымен де, мен өзімді соңғы кездері нашар сезіне бастадым. Оның себебін де түсінетінмін. Менің жағдайым мүшкіл еді, мені ештеңе де қуантпайтын, көңіл-күйім де болмайтын, тек бағаның артынан жүгіретін едім. Бір нәрсені дұрыс істеп жүрмегенімді және тез арада бір нәрсені өзгертуім керек екенін сезетінмін. Санамда сан сұрақ: не болып жатыр? Нені дұрыс жасамай жүрмін? Бәрі неге бұлай бітті? Өмірімді өзгертуім керек, бірақ қалайша?

Сол үшін сабактан кейін мектеп психологіне - Жанерке Канатқызына кіріп шығуым керек деп шештім. Оны жақсы білетінмін және оған сенетінмін. Бұрындары ол кісіге жай барып, сөйлесе беретін едім. Қысқасы, сол кісіге жолығып, өмірімде не болып жатқанын айта бастадым.

- Мен жаман бағаға жол бере алмаймын, сол себепті де бар күшімді салып оқудамын. Білесіз бе, кейде мені енжарлық, селкостық басып алады?! Мен құрбыларыммен араласудан қалдым, басқа сыныптастырымдағы сияқты ермегім де жоқ. Оған коса, соңғы кездері өзімді нашар сезініп жүрмін. Медбике маған аз демаласын деді. Не істерімді білмеймін. Бәрі құрдымға кетіп бара жатқан сияқты.

- Түсінікті, Айсана. Адамдар өздеріне мақсат қойып, сол мақсатқа жету үшін бар күштерін салып жатады. Ондай-ондай болады. Кейбір адамдар өздерін барынша қинап, оған коса, денсаулықтарын құртып, ұйқыдан бас тартып, бос уақыт пен қарым-қатынастарынан айрылып жатады. Содан соң мақсаттарына жетіп, бәрін жеңдік деп ойлаған кезде бұның бәрі бекер екенін түсінеді. Содан, міне, депрессия, өз-өзіне реніш, көңілі қалу сияқты сезімдер пайда болады. Адамдар жетістік пен маңсаптан басқа қаншама маңызды нәрсе бар екенін ескермей жатады. Қалай ойлайсың, бұның бәрі сенін айтып беріп отырған оқиғана ұқсайтын сияқты ма?! Иә, ұқсайды, бірақ мен бәрінің бұлай біткенін қаламаймын. Сондықтан да бір нәрсені өзгерткім келеді. Бірақ нені, қалай?

Бұл сұраққа өзіннің келгенін жақсы болды. Екеуіміз «тепелендік дөңгелегі» деген тәсілді қолданып көрейік. Оны Пол Дж. Майр ойлап тапқан.

Психолог маған бұл тәсіл адамға өмірден не күтетінін түсінуге көмектесетінін айтты. Өзіннің өмірлік құндылықтарыңды ойлап қарастыру үшін тиімді тәсіл.



Қысқасы, мен үлкен шенбер сызып, оны достар, отбасы, сабак, ермек, қызығушылық, денсаулық және жеке тұлға ретінде даму деген бірнеше секцияларға бөлдім. Содан кейін психолог менен әр секцияға 1-ден (өте нашар) 10-ға (өте жақсы) дейін баға беріп шығуды сұрады. Мен әр секцияны ол 10 ұпай болғанда қандай болатын еді деп елестете отырып бағаладым.

Сабак деген жолды толығымен толтырып шықтым. Қалғанының бәрі менде ортасына дейін ғана толды. Ең азы - достар деген тұсы. Бәрі түсініксіз сияқты еді.

Содан кейін мен шенберге жоғарыдан тұрып карасам, ол мүлдем шенберге ұксамайтын сияқты көрінді. Мұндай дөңгелекпен бір орыннан да жылжи алмассын. Қай секцияда ең аз ұпай жиналғанын байқап, көңіл-күйім түсіп кетті. Мен дәл осындай төртбұрыш дөңгелекпен өмір сүріп келе жатқан сияқтымын. Енді менің өмірім осылай жалғаса бермек.

Мен ойымды шығарып айтқанымда Жанерке Канатқызы былай деп жауап қатты:

- Кателеспе! Әр секцияны өзін қалағандай етіп ұлғайтып көр. Тіпті солай істегеннің өзінде дөңгелегін шенберге ұксамай қалуы мүмкін. Оны образдық жағынан ғана шенбер деп атаймыз, ол мінсіз дөңгелек болуы керек деген сөз емес. Ең маңыздысы, сен енді өміріңнің қай тұсы толық дамығанын, ал қай жағын әлі дамытуын керек екенін түсіндің.

Енді өміріңнің барлық облыстарына қарап, оларды тепе-теңдікке жеткізуге тырыс. Мысалы, спорт пен мықты денсаулығын болмаса, сабак оқуға деген күшті қайдан алмақсың? Ал құрбыларына келетін болсақ, олармен ашық сөйлесіп, бірге киноға барындар, сендердің жиналмағандарына да көп болды емес пе? Өзінді физикалық жағынан да, сана жағынан да қуаттандырып отыруға тырыс. Және өмірдің рахатын әр күн сайын сезінуге бейімдел!

Психологпен өткізген бір сағаттын ішінде өзім үшін көп нәрсе түйдім. Менің салған шеңберім өмірімде қай жағынан дамуым керек екенін көрсетті. Мен бағанын артынан қуамын деп, сабаққа беріліп, өзімді ұмытып кеткен екенмін. Ол менің денсаулығымға, достарым және туыскандарымның қарым-қатынасына кері әсерін берді. Өміріннің бір тұсына бар тәнінмен берілетін болсаң, басқа тұстар тепе-теңдіктен айырылады. Сондықтан не нәрсеге көбірек көңіл бөлу керек екенін әркім өзі шешуі керек деп ойлаймын.

Осы оқиғадан кейін демалыстарымда отбасыммен және достарыммен өткіздім. Демалып, күліп-ойнап, қуанып, өмірімнің әр сәтінен ләззат алуға тырыстым. Бұл соңғы уақыттардағы менің ең керемет демалысым болды. Біз құрбым екеуміз биге жазыламыз деп шештік, оны бұрыннан бері ойлап жүр едім. Бұның бәрі мен сабағымды қойдым дегенді білдірмейді. Мен тек бағаны ғана ойлай беруімді қойдым. Мен үшін оқуға түсіп, жақсы білім алу өте маңызды. Соған қарай бет алуым керек. Алайда баға мен оқу үшін бәрін ұмытып, шамадан тыс күш салып керек емес. Мен онымен қоса өзімнің жеке құндылықтарым мен қабілеттерімді де жетілдіре білуім керек.

Бұл өмір дөңгелегі маған адасып, нені өзгертуім керек екенін түсінбегенімде қатты көмектесті. Мен өмірімнің тепе-теңдігін сақтау үшін шеңбердегі көрсетілген жетіспеушіліктің тұстарды дамыта бастадым.

Психолог жазбалары

Әрбір тірі жан өзіне ынғайлы өмірді қалайды. Адамға одан да үлкен қажеттілік мінсіздікке ұмтылу бұйырған. Адамдардың көбі бұдан да мықтырақ, ақылдырақ болғылары келеді. Сондықтан да бар күштерін өз өмірлерінің олардың қаншалықты күшті және мықты екендерін көрсететін тұстарын дамытуға жұмсайды. Ол әркімде әрқалай: біреу өзін әлеуметтілікте, біреу спортта, енді біреуі оқуда, бизнесте, біреулері отбасында және т.б. көрсетеді. Мысалы, адам өзін-өзі дамытуда бәсекеге қабілетті, беделді, табысты болғысы келеді, ол үшін барлық уақытын, белсенділігі мен ойын оқуға арнайды, ал қалғанының бәрі жай фон болып қалады. Алайда үйлесімділікке деген бағыт адамға өмірінің бір тұсын ғана емес, басқаларына да көңіл беру керек екеніне үйретеді.

«Әх, бәрі мен ойлағандай емес» әңгімесінің басты кейіпкері де өмірінің үйлесімділігін жоғалтқанын физикалық тұрғыдан сезіне бастаған. Қолайсыздықты сезінуден құтылу үшін психологтің кеңесіне жүгінді. Кейіпкеріміз мектепті тәмамдайтын болғандықтан, сабақ үлгерімін жоғарылату үшін қосымша сабақтарға күнде барып жүрді. Қорыта келе, ол өз мойнына сабақ үлгерімін жақсарту керек деген мақсатты жүктеп алды. Керісінше, оның орнына оқудың тиімді тәсілдерін қолданып, өзінің оқуын қабілеттері мен ерекшеліктеріне сәйкестендіріп ұйымдастырса білсе болатын еді. Сондықтан да ол соңғы нәтижесіне қуана қоймады, себебі бәрі ол ойлағандай болып шықпады. Соның салдарынан кейіпкеріміздің айналадағы адамдардың сөзіне, құрбыларының өтінішіне, дәрігердің әңгімесіне, өз денсаулығына сезімталдылығы артты. Яғни «Не болып жатыр?», «Мен нені дұрыс жасамай жатырмын?», «Неге бәрі мен ойлағандай болмай жатыр?», «Өмірімде бір нәрсені өзгертуім керек, бірақ қалай?» деген сияқты сұрақтардан көзі ашылды. Дегенмен, ол психологтің «өмірлік теңе-теңдіктің дөңгелегі» деген тәсілі арқылы осы сұрақтарға жауап таба

алды. Өз-өзімен жұмыс істеу арқылы кейіпкеріміз өз өмір үлгісіне қарап, белсенділіктің қай жағынан аз, қай жағынан тым көп екенін аңғара алды. Өмірінде үйлесімдікті жоғалтқанын түсінді, оны қабылдады, бір шешімге келді, өз сұрақтарына жауап іздей бастады. Сонымен, өмірінің барлық бағыттарында белсенділік таныта бастады.

Кез келген адам өмір дөңгелегінде жүрмін деп ойлап, тиін жүгіретін дөңгелекке ұрынуы мүмкін.

Өмірінді жоспарлаған кезде өз адами құндылықтарыңды да ұмытпау керек екенін біл. Себебі біз туған-туыскандарымызбен жылы қарым-қатынастан, оларға сенім арта білуден, өз қызметімізге деген шынайы қызығушылықтан, өмірге деген менгерімнен әрі он көзқарасымыздан өзімізді бақытты сезінеміз.

Сен уақытыңды өз ата-ананмен, достарыңмен, қатарластарыңмен өткізу арқылы дәл бүгін, дәл қазір сүріп жатқан өміріңнен де әр күн сайын сабақ аласың.

