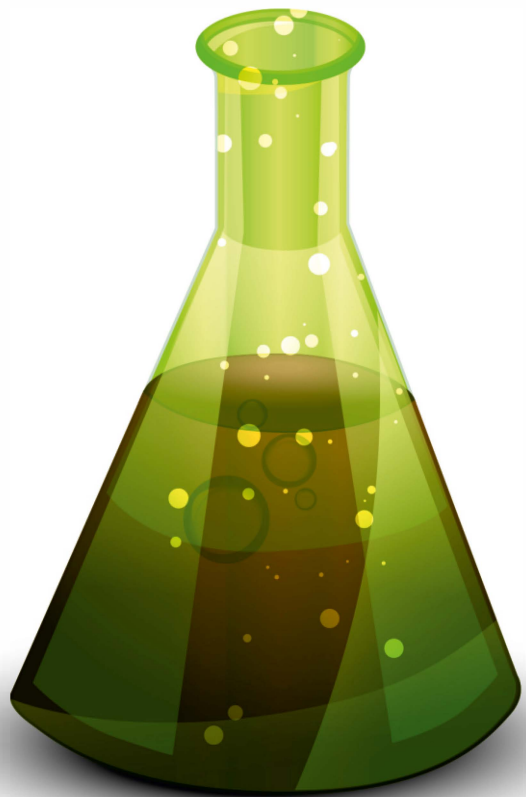


УЛЫ

ҚАРЫМ-ҚАТЫНАС

ЭМОЦИОНАЛДЫ ҚЫСЫМ ТУРАЛЫ





УЛЫ ҚАРЫМ-ҚАТЫНАС

Эмоционалды қысым туралы

Безендірген
Мубарова Айнур

Астана
2023

УДК 159.9

ББК 88.1

Т 51

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

Ы.Алтынсарин атындағы Ұлттық білім Академиясымен ұсынылған

Автор: Айтмухамбетов Е.А.

Ұлы қарым-қатынас. Эмоционалды қысым туралы. — Астана: «Bilim Foundation» КК, 2023. — 46 б

ISBN 978-601-7638-62-7

«Ұлы қарым-қатынас. Эмоционалды қысым туралы» кітабында қарым-қатынас барысында кездесетін манипуляция мен эмоционалды қысым сипатталған. «Ұлы» қарым-қатынастың белгілері қарастырылған. Осындай қарым-қатынастан шығу жолдары, өзіне көмек көрсету және өзін-өзі қорғау тәсілдері ұсынылған.

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

УДК 159.9

ББК 88.1

Т 51

ISBN 978-601-7638-62-7

© «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

Кұрметті оқырман!.....	8
Достықтың арғы жағы.....	10
Психолог жазбалары.....	21
Біржақты қозғалыс.....	24
Психолог жазбалары.....	34
Удай қалжын.....	37
Психолог жазбалары.....	45
Авторлар мен безендіруші туралы.....	47

Құрметті оқырман!

Өзара жақсы қарым-қатынас — бұл жеке тұлғаны әлеуметтендірудің тиімді үдерісінің көрсеткіштерінің бірі, сондай-ақ жасөспірім қыздар мен ұлдардың маңызды міндеттерінің бірі.

Кез келген жасөспірімге туған-туыскандарымен сөйлесе алу, достық және жеке қарым-қатынас құра білу қажет. Туған-туыскандарымен, өзіне ұнайтын адамымен және дос болғысы келетін адамымен сөйлесу тәжірибесін жетілдіру және диалог құра алу керек. Сондай-ақ, жасөспірім жағымсыз қарым-қатынастың белгілерін, қандай болатынын, оның жағымды қарым-қатынастардан айырмашылығы қандай екенін анықтай алғаны жөн. Себебі жасөспірімдік шақта сен ержету сатысына қадам басып, түсінуді, өзара келісуді, аяушылық танытуды, қарым-қатынаста жауапкершілікті өз мойнына алуды үйренесің.

Айналадағы адамдармен қарым-қатынас құра білу сенің әлеуметтік орныңды, деңгейіңді, өз-өзінді қаншалықты дамыта алғаныңды көрсетеді. Себебі тиімді қарым-қатынас келісе алудан, өзін-өзі көрсете алудан және шынайы әрі мейірімді бола білуден, жағымсыз қатынастардың қиындықтарынан аянбай өте алудан пайда болады.

Бұл кітаптағы әңгімелердің кейіпкерлері — жағымсыз қарым-қатынастың қиындықтарымен бетпе-бет келген, достықта, сүйікті адамымен, туған-туыскандарымен қарым-қатынастарында түсініспеушіліктермен жолыққан жасөспірімдер. Бұл жаста сен жағымсыз қарым-қатынастың себептерін, неге олар сенімен болып жатқанын, сондай-ақ ол қарым-қатынастың жағымсыз екенін дәл қазір аңғарғаныңды түсінуің керек.

Достық қарым-қатынаста жағымсыз тұстар тек жасөспірімдік шақтағы адамдарда ғана емес, кез келген жаста, кім-кіммен болсын болуы мүмкін. Сондықтан да ондай қарым-қатынасты ажырата білу және өзіннің адами құндылықтарыңды жоғалтып алмай, керісінше, оны әрі қарай дамыта білу қажет.

Қыз бен жігіт арасындағы қарым-қатынас көбіне ауыр, кейде тіпті өліммен аяқталып жатады. Жеке қарым-қатынас құру деген — мейірімінді, құштарлығыңды және махаббатыңды көрсетуге деген құштарлық. Өте тамаша сезім, алайда жасөспірім ұнатқан адамының эгоцентризмін қабылдауға дайын болмауы мүмкін.

Өмірдегі ең қымбат — ол отбасы. Кейде соншалықты жақын туысын енді қалыптасып келе жатқан жасөспірімді ренжітіп, жаралауы мүмкін. Алайда туған-туысканның міндеті де сол: олар саған жағымсыз қарым-қатынасты тәжірибенен өткізуге және одан шығуға көмектеседі.

Кітапта сипатталған жасөспірімдік шақтың кей қиын тұстары саған өз іс-әрекетіне дұрыс баға беріп, дұрыс шешім қабылдай алуына көмектесер.



ДОСТЫҚТЫҢ АРҒЫ ЖАҒЫ

Кішкентай кезімнен мені қолда бар алтынның қадірін білуді үйретті. «Кей отбасылардың балалары әкен екеуміздің саған алып берген печенъемізді де жемейді. Ал сен оны өзінше менсінбейсін. Қолда барынды бағалап үйрен», — деп анам кішкентай кезімнен бері айтатын. Ол олай деп тек тәттілерге келгенде ғана емес, сонымен қатар достыққа келгенде де айтатын. «Өзіне қиын сәттерде қасыннан табылып, бір-біріне қолдау көрсететін адал достар тауып ал», — дейтін ата-анам. Бұл сөздер менің басымда жатталып қалған.



Бірінші сыныпқа енді келгенімізде:

— Сәлем, менің атым — Даруға. Сенің ше? — деді маған бір қыз.

Мен екеуміз достасып кетеміз деп ойладым. Ол күні бойы менің қасымнан шықпай, мені әңгімеге тартуға барынша тырысты.

«Сен нені жақсы көресің? Немен айналысасың? Сен де музыка мектебіне барасың ба?» деген сұрақтарды жауап алғанша қайталап сұрай беретін еді.

Біз осылайша достасып кеттік, кейіннен ең жақын құрбылар болып кеттік. Екеуміз де уақыт өте өзгере бастадық, мінездеріміз де өзгеріске ұшырады. Кейде менің



ДОСТЫҚТЫҢ АРҒЫ ЖАҒЫ

жаным тыныштық таппай, құрбымның адалдығына күмәнданатын едім.

— Тындашы, мен бүгін тарих пәні бойынша жобаның маған тиесілі жұмыс бөлігін жасай алмаймын. Оны мен үшін жасай саласын ба? — деп әңгіме бастады құрбым бір күні.

— Не болды? — деп сұрадым мен.

— Бізге қонақ келейін деп жатыр. Мен әжеме көмектесуім керек, әйтпесе ол жалғыз үлгермейді, әрі шаршайды, — деді құрбым көңілі түсіп.

Мен Даруғаның апасымен жақсы таныс едім, ол өте мейірімді және жанашыр адам. Сондықтан оның өтінішін жерге тастай алмадым.

— Әрине, жасай саламын ғой! Презентация дайын болғанда саған да жіберіп қоямын, сен көз қиығыңды сала сал! — дедім мен.

— Жарайды, рақмет! — деп Даруға қуана жауап берді де жок болды.

Мені сол уақытта ештеңкеге алаңдаған жоқпын. Мен тек құрбыма көмектескім келді. Алайда бұндай өтініштер жиілеп кетті.

— Тындашы, мен үшін математика сабағын жасай саласын ба? Маған бүгін ағам келеді, мен үлгермейтін сияқтымын, — деп өтінді бір күні ол.

— Саған қонақ көп келетін боп кетті ғой, — дедім мен оның өтініштерінің жиілеп кеткеніне көңілім толмай.

— Оның бәріне мен кінәлі емеспін ғой. Оларды енді қуып

жібере алмаймын ғой, — деді ол біраз ашулы даусымен.

Мен осы жолы да онын өтінішін жерге тастамадым, себебі біздің достасып жүргенімізге аз уақыт болмады. Сол себепті одан көмегімді аямадым. Алайда бұл жағдай күн ара қайталана бастады. Соңғы кездері құрбымнан «Маған көшіріп алуға бере аласын ба?», «Мен үшін істей саласын ба?», «Мен үшін бара саласын ба?» деген сөздерді ғана еститін болдым.

— Тындашы, — деп бастады Дариға.

— Тағы бір нәрсе болды ма? Менен тағы бір нәрсені жасай салшы деп өтінейін деп тұрсын ба? — деп онын сөзін бөліп тастадым.

— Соншама ашуланып не болды саған? Өзіннін жақын құрбына көмектескін келмесе жүре бер, — деген Дариғанын өрескел жауабымен әңгімеміз аяқталды.

Сөзге келіп қалғаннан кейін екеуіміз күні бойына сөйлеспедік. Кешке үйге келген соң ғана оған жазып, болған жағдайдың басын ашып алуды шештім.

«Дариға, менін саған бұлай дәрекі сөйлегім келмеген еді. Бірақ соңғы кездері сенін өтініштерін көбейіп кетті. Өз жұмыстарыңды маған сілтей салатын болдың. Менін де өз шаруаларым болуы мүмкін. Менін де қолым бос болмауы мүмкін. Саған ешкім де көмектесуге міндетті емес. Мұндай нәрсеге ренжігенін — ақымақтық» деп жазып жібердім.

Ол да көп күттірмей жауап жазып жіберді. «Сен дұрыс айтасын. Әдеттегідей бәріне мен кінәлімін. Мен жаман доспын. Мен ең жаман адаммын» деп жазыпты.

«Неге олай дейсін? Оны қайдан шығардың? Мен мүлдем сені ренжіткім келмеді» деп өзімді кінәлі сезініп жауап жаза

бастадым.

«Сендер бәрін мені жек көресіндер, білемін. Мені жаман және ашуланшак адам санайсындар. Маған ешкіммен дос болып керек емес. Мен сендерге тек жаман нәрсе ғана әкелемін».

Мен өзімді осы кезде ынғайсыз сезіндім. Ол неліктен бұлай ойлайды? Бұнын бәріне мен кінәлімін бе? Түні бойы оған онын қандай жақсы адам екенін дәлелдеумен және ол менің құрбым болғаны үшін қуанышты екенімді айтумен болдым. Осылайша Дарифанын өзі туралы ойын жоғарылату мақсатында түнді ұйықтамай өткіздім.

Бірақ біздің әңгімеміз мұнымен бітпеді. Соңғы кездері көмек тек мен жақтан ғана болды, ал ол болса өз жұмыстары мен уайымдарын бұрынғыдан да жиі менің мойныма артып қоятын болды. Мен онын өтінішін қабылдасам бірден неше түрлі жаман сөз айтып кететін, кейде өзінің жаман адам екенін айтып жылайтын. Бұл бергі жағы ғана еді. Мен оны жақын құрбы санап, құрбымның өз уайымдарымен бөлісіп, басқа адамдарға айтқанын жалпы қалыпты жағдай деп санайтынмын. Бірақ кейде онын тым көп нәрсеге көңілі толмайтыны соншалық, мен де өзімді нашар сезіне бастайтын едім. Әсіресе бір қызығы, онын мына өмірдің әділетсіз деген сөзіне не деп жауап берерімді де білмей қалатынмын. Мен оны қаншама рет сабырмен тындайтын едім. Себебі жақын құрбылар өздерінің ішкі уайым-қайғыларымен бөлісіп, бір-бірін қолдай білулері керек қой. Оларға ең бастысы қолдау мен қамқорлық керек.

Соныра таяу жақын достық туралы бұндай түсінік менде ғана ма деп қалдым. Ал Дарифа болса, жақын құрбысы болсын-болмасын, тіпті бес минут бұрын танысқан қызға да өз уайым-қайғысын айтып, бөлісіп кететін болды. Енді онын мінезі сондай болса қайтесін. Менің достарым көп емес еді, сондықтан да жалғыз құрбымның қылықтарына ренжіп, одан айырылып қалғым келмейтін. Алайда менің құрбым біз



басында таныскандағыдай сүйкімді жан емес еді. Ол маған соңғы кездері көп хабарласпайтын боп кетті, кейде өзіне керек болған сон ғана, көбіне ананы-мынаны істей салшы деп хабарласатын. Бұнысы, бір жағынан, оның өзін жамандап, өзіне көнілі толмайтынын т.б. айтып жылағанынан әлдеқайда жақсы еді.

Бұл жағдай ұзаққа созыла беруі мүмкін еді деп ойлаймын, тіпті де мүмкін еді. Себебі мектепті аяқтауымызға бір-ақ жыл қалды ғой және де мен Даруғамен орын алған жағдайға

үйреніп те кеттім.

Бірақ бір күні сыныпта ынғайсыз жағдай орын алды:

— Ой, кешір, бір жерге тиіп кетемін деп ойламадым, — деді сыныптағы бір бала мені әдейі үтеріп жіберіп.

Мен не болып жатқанын түсінбедім. Мені әдейі үтеріп, бір жер туралы айтудың кімге керегі бар еді? Артынша сыныптағы басқа қыздар да мені суретке түсіріп, менің көзімше менің сырт келбетім туралы өсек айта бастады: «Қарандаршы, оның бүкіл денесі бір жағына қисайған, сұмдық-ай». Бұған шыдау мүмкін емес еді. Мен айкайлап жібердім:

— Сендерге не болған? Менде нелерін бар? Неге тисе бастадыңдар маған?

Менің дауысымнан ашуланғаным анық еді, мен бұл адамдардың ешкайсысына жамандық жасаған емеспін ғой.

— Сен бұлай айкайлама, болмаса қазір ашуланғаннан жарылып кетерсің, — деп басқа балалар кекете бастады.

Мен көз жасыма ерік бердім. Бұл балалардың не себепті мені мазақ қылғандарын түсінбей, сынып арасынан Дариғаны іздей бастадым. Ол бір бұрышта басқа қыздармен маған қолын шошайта көрсетіп күліп тұрды. Ол сондай мәз еді, мен болсам қызарып жерге кіріп кетердей боп тұрдым. Сол күні ешкіммен сөйлеспедім және сабақтар біткенше әрен шыдадым. Соңғы сабақтың қонырауы соға салысымен орнымнан атып тұрып үйге жүгірдім.

Жолда ұялы телефонымды қолыма алып, Дариға екеуміздің хабарламаларымызда актара бастадым. Сөйтіп, оның менен ешкім білмейтін, ешкімге айтпаған сырымды болмай сұрап алған хатын таптым. Мен, әрине, оған ештеңе айтқым

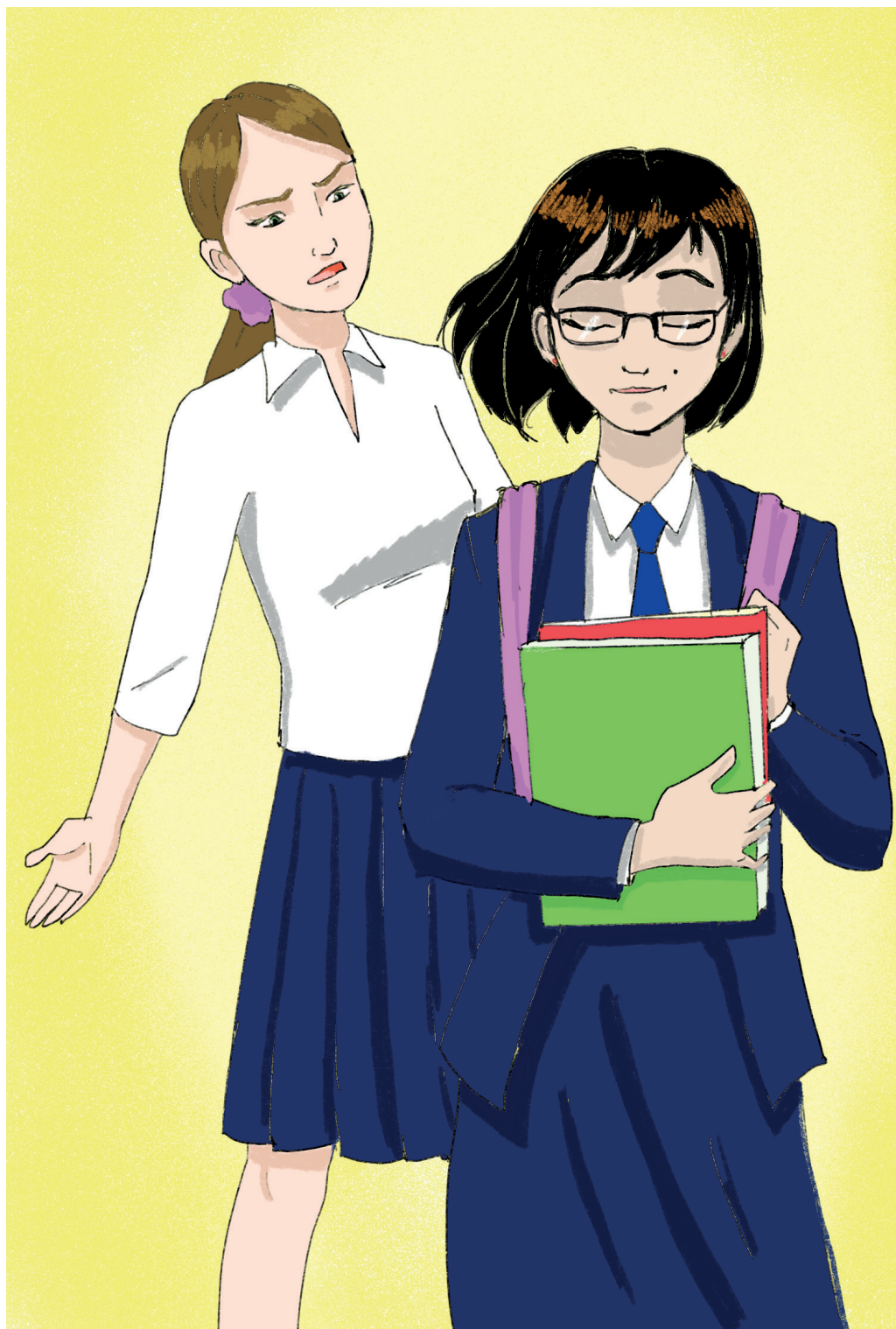
келмеді, алайда ол қайтадан өзінің жаман құрбы екенін, менің оған ештеңе айтпайтынымды айтып жылай бастаған еді. Сондықтан амалсыздан сырыммен бөліскен едім. Біраз жыл бұрын басқа мектепте оқып жүргенімде мен аппендицитке шалдығып, операциядан өттім. Сол операциядан кейін менің он жақ шетімде тыртық қалған еді. Мен осы сырымды жақын құрбыммен бөлістім, алайда ол мұны аздық етіп, сол тыртығымның суретін сұрап алды. Мен оны көрсеткім келмеген еді, себебі мұның құпия болып қалғанын қалап едім. Ал қазір бұл суреттің бәрінің қолына түскенін және балалардың бұл суретке әртүрлі ат қойып жүргендерін көріп тұрмын. Бұл маған ауыр тиді. Мен ашу-ызадан жарылып кетердей күй кештім.

Мен үйге шаршап кірдім. Тамақ жегім де, ішкім де, ұйықтағым да, түк те істегім келмеді, оның үстіне қатты шаршап тұрдым. Уайымым осыншама күшімді алып қоятынын білмеймін. Анам мені көре салып шошып кетті де, қасыма келін:

— Жаннұр, саған не болған? Біреу ренжітті ме? Жүр отырайық, мен саған шай құяйын, бәрі жақсы болады, қызым, уайымдама, — деді.

— Анашым, білесің бе... — менің көңілім болмай, жылағып кеп тұр еді, анам құшақтап, арқамды сипалай бастағанда көз жасымды ұстай алмай еніреп жібердім.

Анам не үшін жылап жатқанымды сұрап, мазамды алмайын деп шешті. Жай ғана мені құшақтап, бәрі жақсы болады деп тыныштандыруға тырысты. Біраз жылап алған соң, өз-өзіме келіп, сөйлей алатын болдым. Мен анама сыныптағы болған жағдайды, балалардың мені мазақ еткенін, жақын деп санаған құрбым туралы, оның мені өзінің жұмыстарын орындату үшін ғана дос санағаны, үнемі арызданып жүріп, ақыры өзіне керек кезде ғана хабарласатын болғаны жайлы



барлығын айтып бердім Анам болса ешкімді жамандамады, кінәламады, құрбын жаман, сыныптастарын кінәлі демеді. Ол маған нақты үш сұрақ қою арқылы, өзіме ойлануға мүмкіндік берді. Біраз отырып, анамның қойған сұрақтарына ойлана келе мен шынайы достықтың мұндай болмайтынын, жақын құрбылар бір-бірімен бұлай жасамауы керек екенін түсіндім.

Келесі күні анам мектепке барып, сынып жетекшімізбен сөйлесті. Содан кейін сынып жетекшіміз әр баламен жеке-жеке сөйлесіп, тыртығым бар суретті кімнің қалай таратқанын анықтауды қолға алды. Бір-екі күнде менің суреттерім барлық жерден өшірілді, сондай-ақ кейбір кекілжін айтқыштар менің өзіме келіп кешірім де сұрап кетті.

Балаларды мен, әрине, кешіре аламын, себебі оларға күлуге себеп болса болды ғой. Олар маған мұны әдейі жасады деп ойламаймын. Олар жай ғана ойнағылары келді. Сәл кешірек маған осы оқиғаның басты себепшісі — менің құрбым жақындады ды:

— Жаннұр, сәлем, бәрінің бұлай болғаны үшін кешірім сұраймын, менің бұл оқиғада кінәлі емес екенімді түсінетін шығарсың, иә? Мен Анельге ғана жіберген едім, ал ол болса басқаларына таратып жіберген. Мен бұлай болғанын қаламаған едім, оған бекер жіберген сияқтымын ғой. Болатын нәрсе болды, бояуы сінді, енді бәрінің жақсы аяқталғанына қуаныштымын. Менімен кеше не болғанын білсең ғой, мен өліп кете жаздадым. Жүр, бір жерге барып отырайықшы, — деді.

Мен ішімнен «Мен саған айтамын, сен ешкімге айтпа» деп басталған екен ғой деп ойлады. Даруғаны мен енді көргім де, естігім деп келмейтін. Онымен ұрсысудың да мәні жоғалып кеткен еді, сондықтан оған жай ғана бетіне тура айтуды ұйғардым:

ДОСТЫҚТЫҢ АРҒЫ ЖАҒЫ

— Кімге не жібергенін маған енді қызық емес. Сенін жылағанына және проблемаларына тойдым. Менін түсінгенім, сен өзіннен басқа ешкімді ойламайды екенсің. Бұдан былай сенімен сөйлескім келмейді және менін артымнан қалмай жүруінді қой.

— Бұлай деуге қалай дәтін барды? Мен...

Оның әңгімесін тыңдағым да келмеді, артқа бұрылдым да, кетіп қалдым. Жұмысым да көп еді, оған қоса, маған мұндай достың керегі де жоқ еді. Менін біреумен достасқым келетін, алайда енді ешкіммен дос болуға асықпаймын. Бүгін болмаса да, бір күні міндетті түрле жақын дос бола алатын адамды кездестіретмін. Мен енді нағыз достықтың қандай болатынын түсіндім, енді мұндай қателіктерге жол бермеспін.

Психолог жазбалары

Карым-катынас кезінде адамдар бір-бірін танып, өз әсерлерімен бөлісіп қана қоймайды, сонымен қатар назарда болғанынан ләззат алады. Бұл адамға қуатты қор тындаушыдан үстем болу мүмкіндігін береді, сондай-ақ оның бойында одан да биік көріну қажеттілігі оянады. Сізді тындайтын біреу болса, сіз өзіңіздің мықты көшбасшы, жетекші екеніңізді барынша көрсете аласыз. Бұның жаман жағы да бар: сіз шекарадан асып, манипуляцияға деген деструктивті қабілетіңіз бен әлеуметтік паразитизмге бейімділігіңіздің арқасында жағымсыз қылық танытуыңыз да мүмкін. Бала тәрбиесінде де ата-ана баласы жағымсыз қарым-қатынасқа бейім болмауы үшін оған басқаларға қолдау, сүйіспеншілік, сенім таныту керек екенін көрсетіп те, айтып та жатады.

Сен үшін дос болу деген нені білдіреді? Сенің достығыңның балалық достықтан айырмашылығы — сен оны ұғынасың. Сені ешкім ойыншықпен немесе күш көрсету арқылы не жағымпаздану арқылы достасуға мәжбүрлей алмайды.



Жасөспірім шақта сен үшін достықтың мәні бөлек бола бастайды. Дәл осы шақта дос табу оңай, ол үшін ең бастысы екеуіңнің ортақ қызығушылықтарын болса жеткілікті,

ПСИХОЛОГ ЖАЗБАЛАРЫ

іштерін пыспау керек. Сондай-ак дәл осы жаста жасөспірім бәрін сыну тұрғыдан қарастырады, ол өзара әрекеттесуден алдымен өзіне рахат, пайда алуды көздейді. Яғни, саған ұнаса - достасасын, ұнамаса жай ғана үстемдік етесін. Ал объективтілік, әділеттілік, адалдық туралы дұрыс ойлай бастағанында, сенін достығын мораль заңдарына негізделген, шынайы достық бола бастайды.

Сондықтан да, сен маған жолдасынның кім екенін айтсан, мен саған сенін кім екенінді айтып бере аламын деп бекер айтпаған. Бұл жердегі түпкі ой — сенін достығына қарап, сенін жауапкершілігінді, қаншалықты жетілгенінді және тәрбиелі екенінді бағалауға болады.

Осындай достық қарым-қатынастың бір мысалы «Достықтың басқа жағы» деген әңгімемізде де анық көрсетілген. Бұл әңгіменің кейіпкері өз отбасында адам құндылықтарын сақтай және дамыта білу керек деген түсінікпен өскен. Бірақ өмір алма-кезек, бірден тамаша, күшті қарым-қатынас құра кету мүмкін емес. Сондықтан да біздің кейіпкерімізге достықтың екінші — жаман жақтарын да көріп, білу бұйырған екен. Екеуінің достығы алғашында ортақ қызығушылықтарының негізінде құрылған. Уақыт өте келе бұл достық біреуі үшін ынғайлы, ал екіншісі үшін құрбысының және туған-туыскандарының алдында жақсы адам болып көріну үшін қажет нәрсе сияқты болып кетті. Кейіпкеріміз осылайша Дариғаның әлеуметтік паразитке айналып бара жатқанын да байқамаған. Кез келген әлеуметтік паразитте болатын сияқты, Дариға да құрбысының басындағы сияқты жылулықты сезбегендіктен, теріс әрекеттерге жол берді. Ол досының үстінен үстемдік етуін қоймай, оған қоса, оның жеке шекарасынан асып, сыныпқа қызықты болатындай шу шығарды. Адамның өзіне ғана мәлім, жеке құпиясы үнемі көпшілік үшін қызық болып көрінеді. Құрбысының осы жағымсыз қылығының аркасында кейіпкеріміз досының қабағына қарап дос болу дұрыс емес екенін түсінді.



Кез келген ересек адам достық деген тамаша құбылыс екенін, егер ол қолдау, мейірімділік таныту және сенімге негізделсе ғана деп мойындайды. Иә, мұндай достық өте қымбат, өйткені сенім, қолдау, қамқорлық жасау қабілетін қалыптастыруда әртүрлі жағымсыз эмоциялар да қайнайды, өйткені адамның бойында сатқындық, жоғалтып алу қорқынышы қоса болады.



Сен өз-өзіңе адал болып, өзіңнің жеке қабілеттеріңді жасырмасаң, басқалар да саған шынайы сеніп, қорғап, қолдай бастайды. Сондай-ақ өзіңді жақсы жағынан дамыта беруің керек. Өзіңді адамгершілік қадір-қасиеті мол адам ретінде сезіну үшін біреуге ұнау қажет емес.

