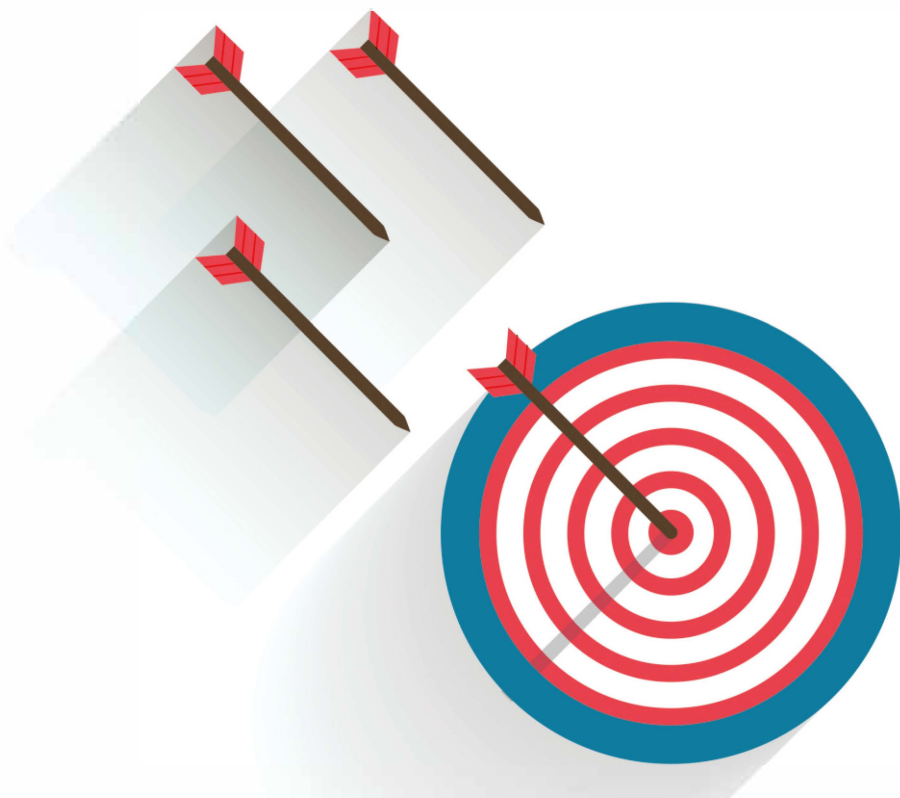


МЕНІҢ МАҚСАТТАРЫМ

ӨМІРЛІК МАҚСАТТАР
ҚАЛАЙ АЙҚЫНДАЛАДЫ?





Менің мақсаттарым

Өмірлік мақсаттар қалай
айқындалады?

Безендірген
Абдин Канат

Астана
2023

УДК 159.9

ББК 88.1

М 74

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

Ы.Алтынсарин атындағы Ұлттық білім Академиясымен ұсынылған

Автор: Айтмухамбетов Е.А.

Менің мақсаттарым. Өмірлік мақсаттар қалай айқындалады? —

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

ISBN 978-601-7638-49-8

«Менің мақсаттарым. Өмірлік мақсаттар қалай айқындалады?» кітабында мақсат және мақсатты тұжырымдау түсініктері, мақсатты тұжырымдаудың негізгі әдістері қарастырылған. Өмірлік мақсаттарды тандау себептері мен маңыздылығы, сондай-ақ бұл үрдіске қатысты шынайылық пен аңыздар сипатталған. Өмірлік мақсаттарды айқындауға қатысты ұсыныстар берілген.

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

УДК 159.9

ББК 88.1

М 74

ISBN 978-601-7638-49-8

© «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
Максат құру жолында.....	10
Психолог жазбалары.....	20
«Қалыпты» білім.....	22
Психолог жазбалары.....	30
Тапсырмаларды орындаймын.....	32
Психолог жазбалары.....	41
Авторлар мен безендіруші туралы.....	43

Құрметті оқырман!

Максатқа жетудің және жеке тұлғалық дамудың сәтті үдерісі бұл ата-аналар мен мұғалімдердің, сондай-ақ жасөспірім жастағы адамдардың өзінің алдында тұрған маңызды міндеттерінің бірі. Адамның өз өмірін ұйымдастыра алуы, максатына пайда мен қанағаттану сезімі арқылы жетуі маңызды және сол арқылы ол өз ойларын жетілдіріп, үйлесімділікті сезінеді.

Максатқа жету мен тұлғалық өсу процесі есеудің көрсеткіші және негізі болып табылады. Максат қою және оған жету барысында адам: максатсыз өмірге қанағаттанбау мен жалықтыратын хаостық әрекеттерден бастап, нақты жұмыс кезендеріне және шешім қабылдау еркіндігін қорғауға дейінгі көптеген сатылардан өтеді.

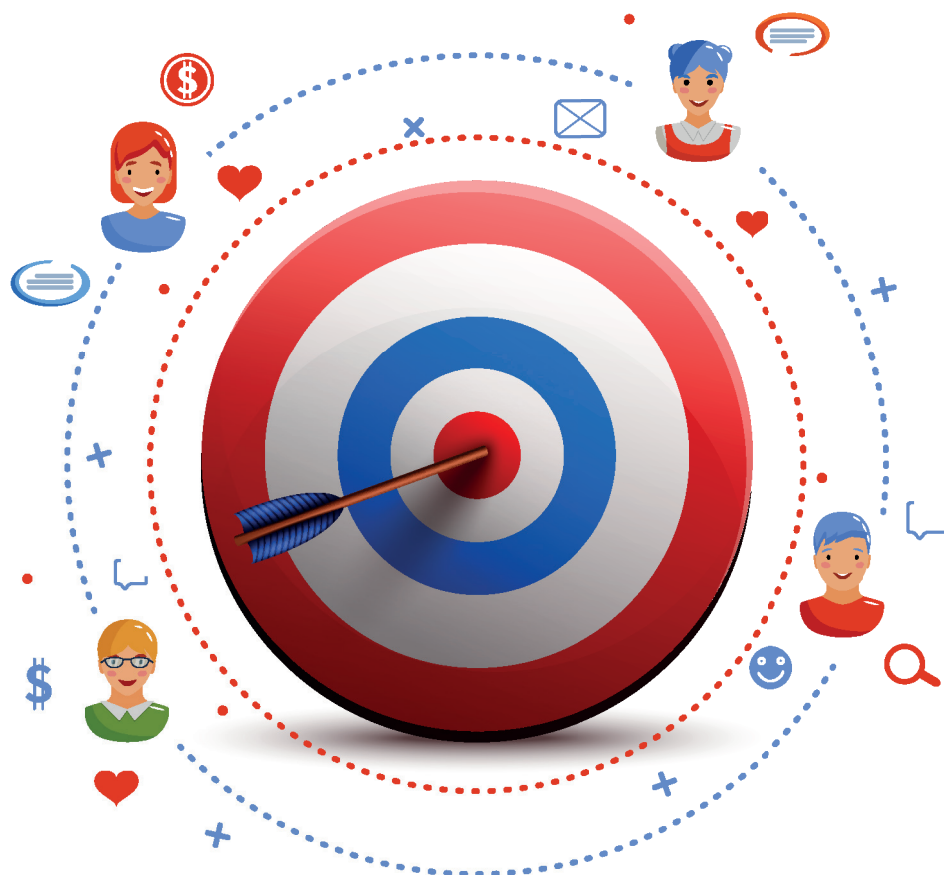
Бұл кітап тәуелсіздік, ұйымшылдық, жоспарлау мәселелеріне тап болған жасөспірімдердің әңгімелерінен тұрады.

«Максат құру жолында» эпизодында кейіпкер ең қажетті, маңызды, құнды қажеттіліктерді анықтады, яғни өмірлік максатсыз өмір сүргісі келмейтіндігін түсінді. Ол саналы түрде белсенді болуды, өз өмірін ұйымдастыруды үйренді.

«Қалыпты» білім беру эпизодында кейіпкер өзін сенімді және кәсіби түрде анықтау үшін өзінің тілектерін және отбасымен келіссөздер жүргізу тәжірибесін зерттеудің қиын кезеңінен өтуі керек болды. «Мәселелерді шешемін» эпизодында кейіпкер анасының жоспар құруды өзінің істері мен міндеттерін ұйымдастыру үшін пайдалану туралы кеңесін тыңдады. Ол өзінің тәжірибесінен барлық істер мен оларды орындау мерзімдері анық түрде ұйымдастырылған қызмет оның өмірін

жеңілдетіп, максатқа жетуге ұмтылысын тудыратындығын түсінді.

Тұлғаның қалыптасуы, оның әлеуметтенуі кезінде орын алатын эпизодтағы жағдайлар жасөспірімдерге өзінің мәселелеріне, қажеттіліктері мен тілектеріне сыртқы көзбен қарауға көмектеседі. Жасөспірім жастағы адам өзінің мәселелері мен міндеттерін шешудің бағыттарын таба алады.



Мақсат құру жолында

Бұл оқиға жазда болды. Мен тоғызыншы сыныпты бітіріп, барлық емтихандарды тапсырдым және өмірімнен ләззат ала бастадым. Осы жаз ұмытылмастай өтуі керек болған, ешқандай тапсырма да, сабак кестесі де жоқ. Енді тынықсам болады, мені керемет, шуакты 90 күн күтін тұр. Өйткені, мен бұған толық лайықтымын деп ойладым.

Мектеп аяқталғаннан кейін мен түске дейін ұйықтамайтын болдым, одан кейін төсекте тамақтанғанды, ойын ойнағанды және телефонда отырғанды ұнататынмын. Кешке кейде балалармен серуендеуге шықтым, үйге келгенде жатып алып, танертенге дейін фильмдер көрдім. Міне, бұл рахат болатын!

Бірақ мені қатты ашуландырған жалғыз нәрсе - ата-анамның күнде қайталап айта беретін сөздері:

- Арсен, қанша жатуға болады? Іспен шұғылдан, іспен шұғылдан және тағы да іспен шұғылдан.

Олар мұны айтудан шынымен шаршамайтын. Өздерін осылай айта беру мезі етпеді ме екен? Жеке өзімді мезі етті. Неліктен олар маған үнемі демалуға мүмкіндік бермейді. Мен оқуды аяқтадым ғой, қазір жазғы демалыс уақыты, ал бұл уақытта адамдар әдетте демалады. Олар өздері күні бойы жұмыс істегендіктен, менің де өздері сияқты робот болғанымды қалайды.

Жаз басталғаннан бастап, мен өмірден барынша ләззат алуға тырыстым. Алайда бір-екі аптадан кейін мен өзімнің сүйікті ойындарымның барлық деңгейлерінен өтіп, үш телехикая қарап үлгергенімді түсіндім және бұл мен үшін



МАКСАТ КҰРУ ЖОЛЫНДА

тым көп еді. Шындығына келгенде, мен үйде аздап зеріктім, үйдін іші қапырық, ыстық болды, мен одан бөлек немен айналысарымды білмедім. Сергу үшін күн сайын достарыма хабарласа бастадым. Бірде мен сыныптасым Әлішерге қонырау шалып, оны сыртқа шығуға шақырдым. Біз онымен жақын тұрдық, сондықтан аулада онымен бірге талай отыратынбыз.

- Алло, Әлішер, сәлем, мүмкін аулаға шығып, футбол ойнармыз немесе тағы басқа нәрсемен айналысармыз?

- Арсен, кешірші, менде бүгін жаттығулар бар, енді тіпті күн сайын болады, жақында бізде жарыс, мен бара алмаймын, - деді.

Әлішер шын мәнінде бала кезінен каратеге барады. Сондықтан ол үшін бұл өте маңызды болуы керек деп ойлады да, басқа Болатбек деген досыма қонырау шалдым. Белгілі болғандай, ол тілдік курстарға барады, сондықтан ол да бос емес екен. Содан кейін сыныптасарыммен бірге ортақ тобымызға жаздым, кейбіреулері маған жауап берді, бірақ мен олармен бірге серуендеуім үшін кешке дейін күтуіме тура келді. Мен достарыммен әрбір аптаның соңында бірге сыртқа шығатынымын, бірақ кейінірек бәрі біршама алыстап кетті, көпшілігінің айналысатын істері, сабақтары бар, кейбіреулері басқа қалаларға кетті. Жалпы, мен жалғыз қалғандай болдым, әбден ішім пысты.

Ол кезде мен бәрін өзгертетін және менің өміріме қандай да бір жаңалық алып келетін сәтті күтіп жүрдім, өйткені жан-жағым қызықсыз болып кетті.

Мүмкін ата-анаммен бірге бір жакка барсам, кішігірім демалыс жасасам деп те ойладым. Бір күні кешке мен олардан былай деп сұрадым:



МАКСАТ КҰРУ ЖОЛЫНДА

- Ана, әке, бір жерге барсақ кайтеді, мәселен өзенге?

- Арсен, біздің жұмысымыз бар ғой, біз бара алмаймыз, өйткені жақын арада бізге демалыс бермейді.

Әрине, олардың осылай жауап беретінін мен білдім, не күттім екен олардан? Мен де компьютерде отыруды жалғастырдым, жана телехикаяға көре бастадым, бірнеше пакет қытырлақ картон сатып алдым да, төсекке жаттым. «Енді тағы не істей аламын» деп ойлады. Мен ең болмағанда қандай да бір ойын-сауық ойлап табуға тырыстым, бірақ нәтиже шықпады, демек, маған бұл қажет емес дегенді білдіреді, мен өзімді онсыз да өте жақсы сезінемін, өзім қалағандай демаламын деген ойда болдым.

Бір күні түнде тағы бір телехикаяны аяқтадым, бірақ мүлдем ұйықтағым келмеді және теледидарды қосып қойдым. Шындығында, мен оны ұзақ уақыт бойы қосқан жоқ едім, сол үшін онда не көрсетіп жатқанын көруге бел будым. Сол кезде бір фильм басталды. Басты кейіпкерлер мүлдем екі түрлі адам болды. Олардың бірі - ештеңеге қарамай, мақсатына жету үшін қайсарлық танытып жүрген кедей жетім. Ол өмірлік мақсат пен арманға қол жеткізуден нағыз бақытты көргендіктен, қиындықтардан бас тартпады және мойымады. Ал екіншісі - ақшасы және идеалды болашағы бар атакты миллионерлердің бай ұлы. Бірақ оның өмірдегі ең маңыздысы, яғни мақсаты болған жоқ. Ол жай ғана іші қуыс адам болды, қалтасындағы тола ақша оған белгілі уақыт ішінде ғана ләззат сыйлады. Бірақ, ақыр соңында, ол өзінің мақсатсыз тіршілігімен адамдарды өзінен алыстатып, өз-өзін таппаған бақытсыз адам болып қала берді.

Осы фильмді көргеннен кейін бойымды өте жарқын және жағымды сезімдер билеп, ең бастысы, мен қандай да бір

мотивацияға қанық болдым. Бұрын бұндай болмаған, енді мен бай кейіпкер сияқты мақсатсыз өмір сүргім келмейтінін сезіндім. Жетім баланың кейіпкері, оның қиындыққа мойынсұнбағаны, мақсатына жету үшін талпынғаны маған қатты шабыт сыйлады.

Теледидарды өшіріп, мен жай жаттым да, бәрін ойлай бастадым. Мен қазір не істеп жүрмін? Ештеңе істеп жүрген жоқпын және бұл маған ұнамайды. Мүмкін маған жанаша сабақ немесе хобби туралы ойлану керек шығар, өйткені мен енді бөлмеден осылай шықпай отыра бергім келмейді.

Мүмкін, мені жана нәрсеге үтермелеу үшін керек болған себеп осы шығар деп ойладым. Маған бірінші қадам туралы шешім қабылдауға көмектесуі керек нәрсе. Иә, солай болды. Мен не істегім келетінін ойланып, талдап, ұзақ жаттым. Алдымен мен google-дан жасөспірімдердің жазда немен айналысатындығын іздей бастадым. Онда ерте тұруға тырысу сияқты әртүрлі челленджер болды, мен оны жасап көруге тырыстым. Содан, телефондағы оятқышты 9.00-ге қойып, қаншалықты тез ұйықтап қалғанымды өзім де байқамай қалдым.

Келесі күні танертен мен біраз қиналып тұрдым да, өзіме айналысатын жұмыс іздей бастадым. Мүмкін, Болатбек сияқты қандай да бір курстарға баруды бастасам ба екен. Жок, мектептен әбден мезі болдым, сондықтан онымен байланысты ештеңе қаламаймын. Содан кейін қаратэ немесе бокс сияқты спорт секцияларына жазылсам ба екен деп ойладым. Алайда мен мұндай нәрсемен ешқашан айналысқан емеспін және ол үшін физикалық тұрғыдан дайын болу керек шығар, ал менде ондай дайындық жоқ.

Осыдан кейін егер жанымда біреу болса және сабақтарды менімен бірге орындайтын болса, бұл өте жақсы болар еді

деп ойладым. Бірақ менің достарымның бәрі бос емес, содан кейін мен бір кездері ата-анамнан маған бағып-қағу үшін ит сатып алып беруін өтінгенім есіме түсті. Онымен коса, жаз - үй жануарларын бағу үшін керемет уақыт. Мен ата-анаммен сөйлесіп, оларды жазда үй жануарын бағып, камкор бола алатыныма сендіруім керек болды.

Әрине, бұл өте қиын болды, бірақ мен оларға былай деп айттым:

- Мен ит асырап алсам қайтеді, мен оны өзім қараймын, егер қиындықтар болса, біз оны қайтарып бере аламыз. Тым болмаса, қазір соны эксперимент ретінде алып көрейікші.

Олар бұған келісімін берді, мен өте қатты қуандым. Маған ит сатып алып берді, енді мен барлық уақытымды соған жұмсадым, онымен серуендедім және доп ойнадым. Бірақ маған бәрібір бірдене жетіспейтін сияқты болды, одан да жауаптырақ істі тапқым келді. Ата-анама айналысатын бір жұмыс іздеп жүргенімді айттым, олар бұл әрекетіме қатты қуанды. Бірде анам маған кітап алып келіп, осы қызық кітапты оқуымды және бұл пайдалы болатындығын айтты. Жарайды деп, мен кітапты оқуға кірістім, басындағы бір-екі парағын оқыдым да, жалығып кеттім. Мен күні бойы бір орында отырып, кітап оқуға аса құштар емеспін.

Менің әкем көп уақытын көлікті шұқылап, гаражда өткізгенді ұнатады. Бірде ол мені мүмкін осы іс қызығушылығын оятып қалар деген оймен өзінің жанына шақырды, бірақ мен оның ұсынысына күмәнмен қарадым, мен мәшинелерді жақсы көремін, олар керемет, бірақ оларды түзету жағынан менде ешқандай қызығушылық болмады.

Кейін мен жай ғана жұмыс іздей бастадым, мүмкін жасөспірім үшін қызықты нәрсе табылып қалар. Бірдене



МАКСАТ КҰРУ ЖОЛЫНДА

таба алатыныма аса сенген жоқпын, сонда да күні бойы үйде отырғым келмеді. Кенеттен жануарларды панасына алған жерде істейтін еріктілердің жұмысы туралы мақаланы байқап қалдым. Сәттілік деген - осы, бұл іс нағыз менікі! Керемет идея болғандықтан, әрине, мен оларға бірден хабарластым. Менде де ит бар және мен оны бағып, қағуды білемін, онымен коса, бұл маған өте қатты ұнайды. Тәжірибем аз болар деп те біраз қорықтым. Оларға қоңырау шалу арқылы қазір барлық жерге еріктілер керек екенін және тәжірибе жоқтығынан қорқудың қажеті жоқ екенін, сол жерде бәрін үйренуге болатынын білдім. Менің міндеттеріме мыналар кірді: жануарларды тамақтандыру, олармен серуендеу, торларын тазарту (әрине, жағымды емес, бірақ бұл - жұмыс) және олардың үстерін тарап отыру. Жалпы, бұлар өз итіммен бірге үйде жасайтын жұмыстарым.

Жануарларды панасына алған жерге келген кезімде тәжірибелі еріктілер маған көмектесті және бәрін сол жерде үйретіп жатты. Бұл іс жүзінде тартымды және қызықты болды, өйткені біз үй жануарлары туралы әңгімелерді жиі тындайтынбыз. Біз ветеринармен өте жақсы және достық қарым-қатынаста болдық, ол өте мейірімді жан еді. Мен аптасына 3-4 рет қана келетінмін және әр уақытта кішкене жұмысыма қайта баратын күнді асыға күтетінмін. Бірақ ең бастысы - мен болашақта неге жеткім келетінін түсіне бастадым. Менің басымда келешекте не істегім келетіні және уақытым мен күшімді қайда жұмсағым келетіні туралы кейбір ойлар пайда бола бастады.

Мені үй жануарлары туралы тақырып қатты қызықтырды. Мен олармен көбірек уақыт өткізгім келді. Біздің бас ветеринардың өз жұмысын қатты жақсы көруі мені шабыттандырды. Бұл сіз ойлағандай, балалық шақтың мысалы, ғарышкер болам деген сияқты арманы емес. Мен бұл іске шын жүрегіммен жақын болғым келді. Бұл - маған ләззат

сыйлайтын және біреуге пайда әкелетін жұмыс. Сондықтан осы жердегі екі айлық жұмыстан кейін мен өзімді ең жақсы мал дәрігері немесе тіпті одан да үлкен - жануарларға арналған бірнеше орындардың иесі ретінде елестеттім.

Ерікті ретінде жұмыс істеп жүріп, өзімнің шабыттанғанымды сезіндім. Маған ол жерде жұмыс істеген шынымен де қатты ұнады. Мен танертен онай ояндым. Бұл маған қиын болған жоқ. Менде мазасыздық болған жоқ. Мен мұны шын жүректен және жақсы көңіл-күймен жасадым. Ол жерде болғанда өзімді өте ынғайлы сезіндім және ол маған ұнайтын.

Мен болашақта қандай бағытта жүру керектігімді түсіне бастадым. Бұл жаз шынымен де ұмытылмастай болды. Мен өзім үшін көп нәрсені ұғындым. Мен өзіме мақсат қойдым және оған қол жеткізгім келеді. Мүмкін, бірнеше жылдан кейін мен басқа бір нәрсемен айналысым келетін шығар, бірақ әзірге менде ұмтылатын нәрсе бар екеніне шын жүректен қуаныштымын және ол үшін қолымнан келгенінің бәрін жасаймын.



Психолог жазбалары

Өмірден ләззат алу - өзіне рахат әкелетін іспен айналысу. Бұл анықтамада бірінші және негізгі кілтсөз «айналысу» болып табылады, өйткені белсенді әрекет болмаса, қажеттіліктер қанағаттанбайды. Ол үшін адамға қандай қажеттіліктер ең қажет, маңызды, құнды екенін анықтау керек. Сондай-ақ қажеттіліктерді қанағаттандыруға қажетті құралдарды менгеру керек, ал құралдарды игеру үшін іздеу мен қателіктер тәжірибесі қажет. Отбасында қажеттіліктерді анықтау және оларды қанағаттандыру тәжірибесін жинақтау тезірек болады, бірақ бұл үшін белгілі бір шарттар бар адам отбасының функционалды бөлігі бола алуы керек. Қажетті және бағалы заттармен толтырылған әдемі құмыра рөлін ғана емес, пайдасын келтіретін және мақтаныш сезімін тудыратын отбасының толық мүшесінің рөлін атқаруы керек.

Сонымен, «Максат құру жолында» эпизодында кейіпкер көптен күткен 90 күндік рахат өмірін өткізді. Ойнау, демалу, тамақтану, серуендеу мұның барлығы оның өмірден ләззат алу идеясының бір бөлігі болды, бірақ бұл оған ләззат сыйламады, әрі бұған ата-анасының да көңілі толмады. Бірақ ата-анасы да оның демалыста бірге болғысы келгеніне көңіл аудармады. Шын мәнінде, олар демалыста болмаса да, кез келген басқа бірлескен қызметте бас қоса алатын еді. Кейіпкер бұл ынғайсыздықтан өздігінен шығуы керек болды: «Мен ең болмағанда, қандай да бір ойын-сауық түрін ойлап табуға тырыстым». Ол көрген фильмінен былайша әсерленді: «Бойымды өте жарқын және жағымды сезімдер биледі, ең бастысы, мен қандай да бір мотивацияға қанық болдым. Бұрын бұндай болмаған, енді мен мақсатсыз өмір сүргім келмейтінін түсіндім. Мені жетім баланың қиындыққа мойынсұнбағаны, мақсатына жету үшін талпынғаны қатты шабыттандырды». Осылайша эпизод кейіпкері өзінің өмірін ұйымдастыра отырып, саналы түрде

белсенділік таныта бастады. Ата-аналардын ынтасы артып, оған нұсқаулар мен өтініштер бере бастады. Бірақ эпизодтын кейіпкері тәуелсіз түрде өз жолымен жүріп, өзінің саналы шешімін қабылдады, ол оның мақсатына айналды.

Егер сен қызықты болғын келсе, құмарлықпен өмір сүргін келсе, міндетті түрде қабілетіне сәйкес жұмыс тауып, оны сонына дейін жеткіз. Бұл онай емес, сол үшін әрекет етуін, білім алуын, белсенді және табанды болуын керек.

Отбасы мүшелеріне мұқият бол, олардың істеріне қызығушылық таныт, оларға өзіннің көмегін мен қолдауынды көрсет. Егер бұл отбасылық әдет болмаса, онда бұл эмоционалды түрде өте қиын болатындығын түсін, сен өзіңнің жігеріңді жеткізу керек, отбасының алдында ерекше болуға тырыс. Уақыт өте келе олар сенің қолыңнан іс келетіндігіне көздері жетіп, саған сенім артатын болады.

Сенің мақсатың - өзін, рахатқа, қуаныш пен бақытқа толы өмірін, бірақ оның бір шарты бар: рахат та, қуаныш та, бақыт та сен үшін қызықты болуы керек. Ал қызығушылық сен мұқият, қамқор, жанашыр, шынайы болғанда ғана көрініс табады.

Сен өзіннің қажеттіліктерін мен тілектерінді анықтағаннан және оларға жету жолдарын тапқаннан кейін, сенде тәжірибенді таратуға, жетістіктеріңмен бөлісуге деген ниет пайда болады. Тәжірибенмен бөлісуге деген ұмтылыс сенің айналана туыстарыңды, жолдастарыңды, пікірлестеріңді біріктіреді.