

Өмір челленджі

ЕСЕЮ ТУРАЛЫ НЕ БІЛУ КЕРЕК?





ӨМІР ЧЕЛЛЕНДЖІ

ЕСЕЮ ТУРАЛЫ НЕ БІЛУ
КЕРЕК?

Безендірген
Мубарова Айнур

Астана
2023

УДК 159.9
ББК 88.1
Ч 38

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

Б.Алтынсарин атындағы Ұлттық білім Академиясымен ұсынылған

Автор: Айтмухамбетов Е.А.

Өмір челленджі. Есею туралы не білу керек? – Астана: «Bilim Foundation» КҚ, 2023.
– 40 б.

ISBN 978-601-7638-13-9

«Өмір челленджі. Есею туралы не білу керек?» кітабында өмірлік тапсырмаларға кезігіп, оларды жеңген сенің қатарласыңның оқиғасы баяндалады. Сол тапсырмаларды орындай отырып, ол есею тәжірибесіне ие болады. Осы кітапты оқи отырып, сен есею жолындағы бұл өмірлік міндеттердің қаншалықты маңызды екендігін түсінесің.

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

УДК 159.9
ББК 88.1
Ч 38

ISBN 978-601-7638-13-9

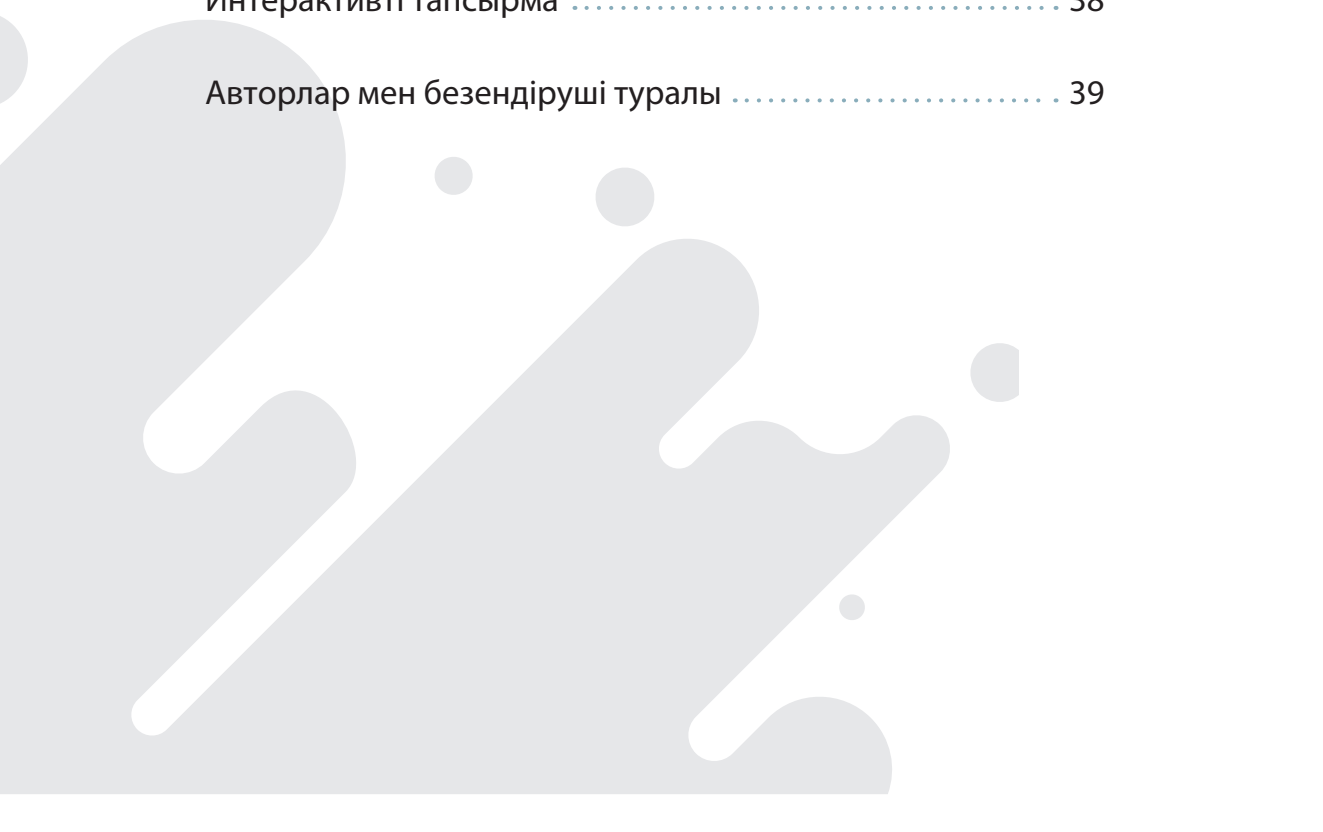
© «Bilim Foundation» корпоративтік қоры

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
Өмірге зиян келтіретін ұсақ-түйектер: 1-бөлім	8
Психолог жазбалары	13
Өмірге зиян келтіретін ұсақ-түйектер: 2-бөлім	18
Психолог жазбалары	25
Өмірге зиян келтіретін ұсақ-түйектер: 3-бөлім	28
Психолог жазбалары	34
Интерактивті тапсырма	38
Авторлар мен безендіруші туралы	39



Қымбатты дос!

Балалық шақ туралы ән естіген кез келген ересек адам бірден өзінің балалық кезін есіне алады. Уайымсыз өткен көңілді әрі қызықты шағы көз алдына елестейді. Шалшықтан шалшыққа секіріп, велосипед тебуді үйреніп, аққала жасап, жауып жатқан жаңбыр тамшыларының дәмін татып жүрген кездері жанға жылу сыйлайды. Қайран, бақытты балалық шақ!

«Мен қашан үлкен боламын? Қашан есейемін?» деген сұрақтар ересектерді де бір кездері мазалады. Олар да тезірек ересек болып, еркіндікті сезінгісі келді.

Армандар шынымен де орындалады. Кез-келген адам есейеді. Кейде барлығы жанжалсыз өтеді, сен тіпті қалай есейгеніңді байқамай да қаласың. Ал кейде есейгенің өзгерістерге толы, дауыл тәріздес болады.

Әрқайсымыздың өз ерекшелігіміз бар, әрқайсымыз дербеспіз. Күн сайын емес, сағат сайын өскенің де – қалыпты жағдай. Қатарластарыңа қарағанда тез немесе баяу өскенің де қалыпты, онда тұрған ештеңе жоқ. Барлық өзгерістер – бұл да қалыпты жағдай. Есею жолы нақты және айқын бола алмайды.

Бәрінің көзді ашып жұмғанша тезірек өтіп кеткенін аңсап, бірден ересек болғанды қалайтын шығарсың?! Себебі, саған не болғанын ұқпайсың. Біресе мұңаясың, біресе қуанасың, бірде барлығын жақсы көресің, бірде жалғыз қалдыруларын сұрайсың. Тіпті өзгеріс үстіндегі денең де бағынбай қойғандай болады. Айналаңда ешкім түсінбейтіндей көрінеді.

Мұның себебі неде? «Жасөспірімдік әлем» өтпелі кезең уақыты болып табылады, ол аралық аймақ тәріздес. Жан-жақты өзгерістер

болып жатады. Денең, дүниетанымың, қызығушылықтарың, басқаларға деген қатынасың өзгереді. Мұның барлығы қарқынды эмоциялармен, уайыммен, ойлар және армандар ағынымен сабақтасады. Сыртқы әлем де өзгере бастайды. Осы кезеңде достармен араласу, достық пен сатқындықты, алғашқы махаббат пен жалғыздықты бастан өткеру алдыңғы қатарға шығады.

Баладан ересек адамға айналу – күрделі міндеттердің бірі, алайда күрделі болғанына қарамастан, орындалатын міндет. Үнемі қарама-қайшылықтарға толы болғандықтан күрделі деп саналады. Біресе мені «бақыламаса» екен деп ересек болғың келеді. Біресе ешқандай жауапкершілік алмайтын, ештеңе шешпейтін бала болғың келеді. Кейде ересек адам сияқты жасап көрмекші боласың, бірақ баланың қылығындай ерсі көрінеді.

Есею бірінен соң бірі жүретін ұзақ үдеріс, кей жерде жалықтырады, кей жерде қызықтырып жібереді. Бірақ бұл үдеріс шексіз емес. Ойынды елестетіп көрші. Бір деңгейден өтпейінше, екіншісіне өте алмайсың және онсыз жеңіске жете алмайсың. Өмірде де солай: жаңа кезеңге өту үшін ойыншыға өмірлік тапсырмаларды шешу керек. Бұл қандай тапсырмалар екенін білгің келеді ме?

«Өмір челленджі» кітабында өмірлік тапсырмаларға кезігіп, ойындағыдай оларды жеңген Ажардың оқиғасы баяндалады.

Сен де солай істей аласың. Себебі, сен де балалық шақ дейтін бір кезеңнен өттің. Енді сен «жасөспірімдік шақ» деген өмірдің екінші кезеңіндесің. Бұл өтпелі шақтың кезеңдерінен неғұрлым ұтымды өтсең, соғұрлым жеңіл әрі сенімдірек есейесің. Өмірлік челленджді өтсең, ересек адамға айналасың.

Сенің ересектік өмір жолыңда қандай кезеңдер күтіп тұр?

ӨМІРГЕ ЗИЯН КЕЛТІРЕТІН ҰСАҚ-ТҮЙЕКТЕР

Сыныптастарымның кенеттен киноға бару туралы ұсыныстары мен үшін бір мезетте қуаныш пен сұмдыққа айналды. Киімдерімнің барлығын ақтардым... Бір киім мені толық етіп көрсетті, екіншісін кисем, ұлға ұқсап кеттім, ал үшіншісі тіпті ұсқынсыз көрінді. Соңында күнделікті киіп жүргенді таңдауға тура келді.

Қиыны артта қалды деп ойлай беріп едім, бетімдегі қызарған безеуді байқап қалдым. Таңертең қалай байқамадым? Шашыммен жауып көрдім, шашым көзіме кіре берді. Жасырмақ болған амалдарымның ешқайсысы жүзеге аспады. Енді анамнан опа сұрап, оны жасырып жағудан басқа жол жоқ.

Жарты сағаттан кейін сыныптастармен сауда орталығында кездесуім керек еді, алайда көңіл-күйімнің жоқтығынан ешқайда



барғым келмей қалды. Бұл туралы анама айтып едім: «Ештеңе етпейді, жағдайды ушықтырма», - деді.

– Оған қоса, Ажар сені шығарып салатынын ұмытып кеттің бе? – деді анам.

Маған «таңдау жасауға мүмкіндік те жоқ қой» деп ойладым мен. Үйім мен сауда орталығының арасы жап-жақын, бірақ оған қарамастан, ата-анам мені жалғыз жібергісі келмеді. Сондықтан, үлкен әпкем Ажарды менімен бірге баруға көндіруге тура келді.

Тіпті, жақсы болды, енді менімен баруға қиналмайды, – деп күбірледім мен.

Төсекке жатып, әлеуметтік желі парақшасын ақтара бастадым. Біраз уақыттан соң Ажар бөлмеге кіріп келді.

– Мынау не жатыс? – деп сұрады ол.

– Ешқайда бармаймын.

– Барамын деп едің ғой?! – деп түсінбестікпен сұрады әпкем.

– Иә, айттым, бірақ қазір барғым келмей қалды, – деп жауап бердім. Бетімдегі безеу есіме түсіп кетті, оны тағы да қолыммен іздей бастадым. Ұстай берсем жоқ болып кетеді деп ойладым ба екен, білмеймін.

Ажар болса үндемей маған қарсы тұрған орындыққа отырып алды. Күліп, тіпті кекетіп тұрғандай кейіп танытқандай болды.

– Кімді есіме алғанымды айтайын ба, Сабина? Төрт жыл бұрынғы мені, – деді ол.

– Сонда қалай?

– Мен де дәл сен сияқты өзімнің сырт келбетіме көңілім толмады.

– Сен бе? – деп сұрадым мен күмәнді дауыспен. Күмәнданғанымның себебі – Ажардың беті тап-таза, көзге көрінетін еш кемшіліктері жоқ, шашы да ұзын болып келген. Мендегі бар кемшіліктер Ажардың келбетінде байқалмайды. Оның айтып

отырғаны орынсыз сияқты көрінді.

– Әрине, менің көру қабілетім нашар ғой, – деп Ажар өзінің көзілдірігін ұстады. Сенің жасында бұл көзілдірікті таққым келмеді. Оны мектепте тақпау үшін әдейі үйде қалдырып кететінмін. Сол үшін сабақта бірінші партада үнемі сығырайып отыратынмын.

Ажардың әңгімесіне қызығып кеттім. Анама «линза алып бер» деген кездері есіме түсіп кетті.

– Қазір де көзілдірік кигенді ұнатпайсың ба? – деп сұрадым мен.

– Жоқ, керісінше, қазір ұнайды. Бас кезінде көзілдірікті таққанда ұсқынсыз көрінемін деп ойлады. Кейін бұл жайында сыныптастарымнан сұрап көрдім, олар көзілдірігің сүйкімді деп жауап берді, – деді күлімсіреп Ажар.

– Мен де солай ойлаймын, – дедім мен.

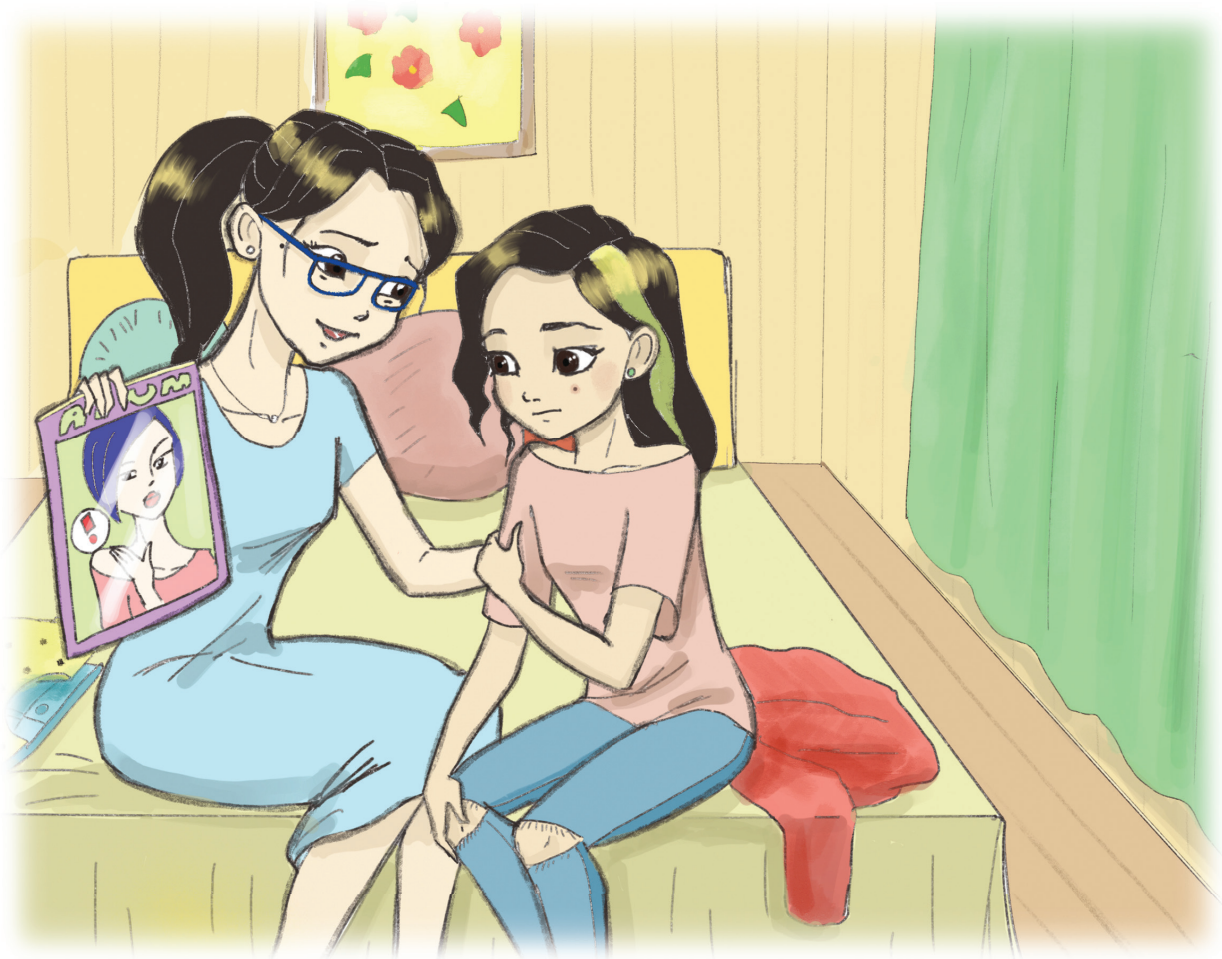
Өзімнің сырт келбетім жайлы достарымнан пікір сұрауға батылым жетпейтін шығар... Сұрап көрсем ше? Мүмкін мен айналадағы адамдарға басқаша көрінетін шығармын? Сөйтіп, мен ойға баттым.

– Көрдің бе, кемшіліктерді өзім ойдан шығарып алыппын, ал шындығына келгенде, бұл жай ғана менің «ЕРЕКШЕЛІГІМ» болып шықты. Сенің ерекшелігің сені өзгелерден қарағанда жаман немесе жақсы етпейді, ол жай ғана сенің дербес екеніңді көрсетеді.

– Айтуға оңай, – деп қарсыластым мен. Алайда оның сөздерінің жаны бар екендігіне ақырындап көзім жетті. – Бірақ саған айналадағы адамдар үнемі қарай береді емес пе?

– Ал сен кез келгенінен сұрап көр? – деді Ажар еш кідірмей. – Саған жауап беретін он адамның тоғызы өзінің сырт келбетінің бір нәрсесі ұнамайтынын айтатынына бәстесуге дайынмын. Ал қара дақтар, безеу және тағы басқа мәселелер көбінде кездеседі. Тіпті сенің сыныптастарыңда да бар. Саған келбеті мінсіз болып көрінетін адамды атай аласың ба?

Мен біраз ойға баттым. Сыныптағы қыздардың барлығы әдемі болатын. Біреуінің шашы қолаң, екіншісінің көзі үлкен, үшіншісінің



қасы қалың. Олар бір-біріне ұқсамайды, дегенмен әрқайсысы өзінше сұлу.

– «Мінсіз» дегеннің қандай екенін білу керек шығар, – деп нақты жауап білмегендіктен, абыржып кеттім. Үстел үстінде жатқан сән журналына кездейсоқ көзім түсіп кетті.

Ажар менің журналға қарап тұрғанымды байқады да, журналды алып өз бетіне қойды. Журнал бетіндегі модель Ажардың бетін алмастырғандай болды. Мен күліп жібердім.

– Енді мен мінсіз болдым ба? – деп сұрады Ажар.

– Саған жарасып тұрған жоқ, – деп шындығымды айттым мен. Сен онсыз да сұлусың.

– Сен де сұлусың, енді түсіндің бе? Өзгенің келбеті саған жараспайды, себебі – ол сен емес. Бұл модельдердің келбетін

Өмірге зиян келтіретін ұсақ-түйектер: 1-бөлім

дұрыстайтын көптеген визажистер мен стилистер бар. Олардың көмегінсіз бұл модельдер сенен де, менен де асып түспейді. Бұл модельдердің беттері әрленбеген, қарапайым өмірдегі суреттерін іздестіріп көр.

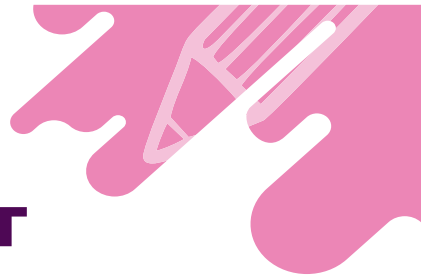
Бөлмеде аздаған тыныштық орнады, алайда мен Ажардың айтқанына басымды изедім, себебі оның айтқанына келіспеу мүмкін емес еді.

– Мәә! – деп кенеттен Ажардың дауысы қатты шығып кетті. Ол ұялы телефонына қарап тұрды, сөйтсе, белгіленген уақытқа 10 минут қалыпты.

– Тезірек жинал, әйтпесе үлгермейміз, – деді Ажар. – Киім таңдауға көмек керек пе?

Мен тағы да басымды изедім. Ажар, мен ақтарған киімдерге көз жүгіртіп, ішінен бір-екеуін таңдап алды. Бірнеше минутта мен киімімді ауыстырдым да, екеуміз подъезден жүгіріп шықтық. Жабырқағанымды ұмытып, достарыммен бірге уақытты көңілді өткізетініме сенімді болдым.





Психолог жазбалары

Сабинаның оқиғасы саған таныс па? Келбетіңе қатысты уайымдаған кездерің болды ма? Мүмкін, достарыңның осыған қатысты мазасызданғанын байқаған шығарсың? Безеуді жасыру үшін, достарыңмен кездесуге бармай қалған кездерің болды ма? Ал достарыңның осындай жағдайға тап болғаны есіңде ме?

Мұндай жағдайлар, атап айтқанда, безеудің пайда болуы, келбеттегі басқа да кемшіліктер ересек адамды қатты мазаламайды. Ата-анаңнан немесе аға-әпкелеріңнен жұбату сөздерін жиі естіген боларсың. Олар саған «Бар болғаны жай ғана безеу!», «Соншама алаңдағаның не? Келбетіңнің емес, қандай адам болғаның маңызды емес пе?», «Сәл шыдай тұр, кетіп қалады!», «Сонда да сұлусың!» деп айтқан болар. Әрине, бұл жағдайда ересек адам саған көмек көрсетіп жатырмын деп ойлауы мүмкін. Бұл сөздерден кейін сен шынымен де жеңілдеп қалдың ба? Уайымыңнан арыла алдың ба? Келбетіңе қатысты соншама сұрақ пен наразылық неліктен дәл қазіргі уақытта туындады?

Мұның барлығы сенің бойыңдағы, дәлірек айтқанда денеңдегі өзгерістермен байланысты. Себебі бұл өзгерістер сен үшін бейтаныс болып келеді. Сондықтан көңіл-күйің құбылмалы болады, өзіңді жайсыз сезінуің мүмкін. Өзгерістердің мұндай қарбалас кезеңіндегі сенің қатарластарың, бір жағынан, ересек болғанын асыға күтсе, екінші жағынан, бойыңда болып жатқан өзгерістерге бола мазасызданады. Олар айна алдында ұзақ уақыт өткізуі немесе өздерінің келбетін көруден қашуы мүмкін. Бұл да – есеудің қалыпты кезеңі. Уақыт өте келе сенің эмоционалдылығың басылады. Құбылмалы көңіл-күйің тұрақты бола бастайды. Ал қазіргі уақытта сен біресе қуанып, біресе мұңайып, біресе ашуланып, біресе сабырлы болуың мүмкін. Оған қоса, бір эмоция екіншісіне лезде ауысады, бұл, өз кезегінде, сенде де, жақындарыңда да түсінбестік



тудырады.

Бұл тек физикалық өзгерістер ғана емес, эмоционалдық реакциялар туралы. Осы кезеңде сыртқы келбет мәселесі де алдыңғы қатарға шығады. Алайда бұл табиғи құбылыс емес пе? Қатарластарың үшін ең маңыздысы – басқалармен араласу және өз араларыңда беделге ие болу. Әлбетте, бұл жағдайда сыртқы келбеттің алар рөлі баршылық. Ал шындығына келгенде, оның рөлі соншалықты маңызды емес. Әрине, әлеуметтік желідегі виртуалды өмірді жоққа шығара алмаймыз, себебі онда негізгі фотосурет кім екенінді айқындайды. Аталған сурет алғашқы әсер ғана қалдырады. Әрі қарай адамның басқа тұлғалық ерекшеліктері орын алады: оның мінезі, сапалары мен қабілеттері, кемшіліктері мен жақсы жақтары. Ал сенің кейбір кемшіліктерің – дербес ерекшелігің, жақсы жақтарың дербес мүмкіндігің болуы әбден мүмкін.

Осындай ақиқаттың шындығына қарамастан, сенің қатарластарыңның көп бөлігі өзінің сырт келбетін сынайды және оған қатысты уайымдайды. Мұның себебі неде? Адамдар бала кезінде (балалық шақтарында) кім екені және қандай екені туралы көп ойға берілмейді. Бала кезінде ол достарымен далада ойнау, компьютердегі ойындарды ойнау, ата-анасымен саябаққа бару, балмұздақ жеу және т.с.с. дүниелерді ғана ойлайды. Бала өзінің келбеті жайлы, яғни танауының немесе құлағының қандай екендігіне, тіпті қандай адам екендігіне қатысты еш уайымдамайды. Уақыт өте келе бала есейеді және өзіне қатысты сұрақтар қоя бастайды. Мен кімін? Қандаймын? Адамның өзін дербес сезіне бастауы, басқа адамдардан өзгеше екендігін түсінуі өзіндік сана-сезім деп аталады. Сен және сенің қатарластарың алдында туындайтын есею кезеңінің маңызды міндеттердің бірі өзін-өзі тану және өзіндік сана-сезімді қалыптастыру болып табылады.

Сол кезде сен өзіңе «Мен кімін?», «Мен қандаймын?» деген сұрақтарды қоя бастайсың. Өзіңді жіті сипаттайсың, яғни келбетіңді, мінезіңнің қырларын, әлсіз және күшті жақтарыңды, басқалардан немен өзгешеленетініңді зерделей бастайсың. Бұл сипаттамалар барынша егжей-тегжейлі болған сайын өзің жайлы толық бейне ала



аласың. Алайда «Мен» бейнесі үнемі шындыққа жанаса бермейді. Кейде адам өзін асыра бағалайды, кейде құнсыздандырады. Оны қалай білуге болады? Асыра бағалаған кезде, барлығы қолыңнан келеді деп санайсың. Шындығында солай ма? Уақытты шегере аласың ба? Ағылшын тілін бір сағатта меңгере аласың ба? Ал кейде қолыңнан түк келмейді деп ойлауың мүмкін. Солай ма? Қазір бұл кітапты оқып отырсың, демек, оқи аласың. Яғни, ештеңе істей алмайтының – бос сөз!

Өзіңді қабылдау деген не? Өзіңнің бар болмысыңды қиялсыз, жалған пікірсіз, сынсыз, мінеусіз жақсы көру. Яғни, сол бар қалпыңда жақсы көру дегенді білдіреді.

Ауа райы суытқанда адам мұны еш қиындықсыз қалыпты жағдай ретінде қабылдайды. Уақыттың да артқа жылжымайтынын біледі және түсінеді. Өзіңнің келбетіңді қабылдау да сол сияқты. Көзің, ернің, аузың сондай. Бұл – шындық.

Өзіңнің күшті және әлсіз жақтарыңды қабылдау туралы да солай айтуға болады. Мысалы математикадан күшті есеп шығарасың, бірақ биге икемің келмейді.

Өзіңізді қабылдау деген - өзіңіз қандай болсаңызда, дәл сол қалпыңызда қабылдай білу құқығыңызды білдіреді. Ойланбау, қиялға берілмеу, сіз қандай болуыңыз мүмкін немесе қандай болуыңыз керек, немесе сіз «егер ...» болып қаласыз. Тек өзіңіздің кім екеніңізді түсініп, дәл сол күйіңізде болуға «мүмкіндік беріңіз». Міне бұл - қабылдау болып табылады.

Сонымен, «мен кіммін?», «қандаймын?», «нені қалаймын?» және «нені бағалаймын?» деген сұрақтарға шынайы жауап беріп көр. Оның жауаптары өзіңді, күшті және әлсіз жақтарыңды, қабілеттерің мен таланттарыңды түсінуге көмектеседі. Сенің дербес және ерекше екендігіңді ұғындырады.

Осылайша сен өзіңді тұлға ретінде мойындайсың және өз қалпыңда болуға өзіңе рұқсат етесің. Осы бар болмысыңа деген



махаббатты оятасың, өзіңді құрметке ие, өз мүмкіндіктеріне сенетін тұлға ретінде қабылдауға жағдай жасайсың.

Өзіңді шынайы түсінген соң, өзіңе құрметпен «Иә, мен осындаймын. Осындай болуға құқылымын. Өзімді құрметтеймін және қабылдаймын!» деп айта аласың. Не сезіп тұрсың? Егер бір жеңілдеп, өзіңе деген құрмет, махаббат пен сенім сезінсең, сен дұрыс жолдасың!

Айтпақшы, бір құпиямен бөлісейін: адамдар өзгені жеке бөліктері арқылы көріп, бөлек-бөлек, құлағы, аяғы, қолы деп қабылдамайды. Олар оны тұтастай бейне ретінде қабылдайды. Ойлап көрші: сенің безеулерің сені тұтас адам ретінде көрсетеді ме? Сонда әдемі қолың немесе шашың қайда қалды? Күлкің ше? Немесе әсерлі мұңлы көздерің? Өзіңді тұтастай бейне ретінде қабылдап үйрен, яғни «Шынайы мен» бейнесі арқылы қабылда.



Есіңде болсын !!!

Біз өз кемшіліктерімізді үнемі ойлап, олармен күресуге тырысқан кезде, ішкі шиеленісті сезінеміз. Нәтижесінде белгілі бір мәселені шешудің орнына біз жағымсыз эмоцияларға көшеміз. Жақсы ойлауға күшті эмоциялар кедергі келтіріп, мәселелер күйде қала береді.

Біз өзімізді қабылдаған кезде ішкі шиеленісті босатамыз. Енді сізге проблемаға сауатты түрде қарауға және одан шығудың жолдарын анықтауға ештеңе кедергі болмайды.

Сондықтан, өзіңізді қабылдап, ары қарай өзіңіз қалағандай жетілдіре беру маңызды.