

# ЕМОЖИ-ДІҢ ӨМІРГЕ КЕЛУІ



ЭМОЦИЯЛАР ҚАЙДАН  
ПАЙДА БОЛАДЫ?





# ЕМОЖІ-ДІҢ ӨМІРГЕ КЕЛУІ

Эмоциялар қайдан пайда болады?

Безендірген  
Сапаров Мухтар

Астана  
2023

УДК 159.9

ББК 88.1

Р 62

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

*Ы.Алтынсарин атындағы Ұлттық білім Академиясымен ұсынылған*

**Автор: Айтмухамбетов Е.А.**

**Емоji-дің өмірге келуі. Эмоциялар қайдан пайда болады?** – Астана: «Bilim Foundation» КҚ, 2023. – 40 б.

**ISBN 978-601-7638-17-7**

«Емоji-дің өмірге келуі. Эмоциялар қайдан пайда болады?» кітабында эмоциялардың пайда болу үрдісі сипатталған. Эмоциялардың пайда болуы дене арқылы қалай сезілетініне көңіл бөлінген.

Кітап жасөспірімдер мен олардың ата-аналарына арналған. Қосымша тәжірибелік нұсқаулық ретінде мектеп психологы қолдана алады.

**ISBN 978-601-7638-17-7**

**УДК 159.9**

**ББК 88.1**

**Р 62**

© «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.*

*Эмоциялар – ауа-райы сияқты табиғи құбылыс.*

**Сократ**

*Эмоциялар уақыт өте басылады.  
Алайда олардың ізі қалады.*

**Вильгельм Швобель**

*Үнемі өзін басқарып, эмоцияларға берілмей  
өмір сүретін адам жоқ.*

**Гийом Мюссо**

# Мазмұны

---

Құрметті оқырман!.....	8
Денедегі оғаш сезімдер .....	10
<i>Психологтың жазбалары</i> .....	15
Менде күйзеліс.....	17
<i>Психологтың жазбалары</i> .....	23
Біртүрлі әдет .....	26
<i>Психологтың жазбалары</i> .....	31
Бұл саған қажет болар.....	33
Ата-ана мен қамқоршылар назарына .....	34
Авторлар мен безендіруші туралы.....	38

# Құрметті оқырман!

---

Әрбір адамның өмірінде белсенді дамудың тек екі кезеңі бар, олар – сәбилік және сенің басыңнан өтіп жатқан жасөспірімдік кезең. Сенің белсенді дамуың саған қызықты, жаңа, айналаңдағы таныс емес көптеген нәрселерді ғана емес, сонымен қатар негізгі жаңашылдықтарды танып-білуге көмектесуде. Сенің дене бітімің, сонымен қатар ойың, әрекетің өзгереді, сен бұған дейін өзің байқамаған ерекшеліктердің барлығын өз бойыңнан ашасың.

Кейде осындай жұмбақ дүниелердің ашылуы сені шошытып жіберуі, ұнауы, тітіркендіруі немесе қуантуы мүмкін. Сенің әлемге деген өзіндік көзқарасың, айналаңдағыларға және өзіңе қатынасың пайда болады. Сен өзіңнің сыртқы қоршаған ортаға деген қатынасыңды эмоция мен сезім арқылы түсініп, қабылдай бастайсың.

Эмоциялар – бұл біздің ағзамыздың сыртқы ортаның әсеріне көрсететін реакциясы, олардың ерекшеліктерін біз өмір бойы бойымызға сіңіреміз және эмоциялар бізді қоршаған адамдар мен олардың бізге қалай қатынас жасайтынын білуге үйретеді. Эмоциялар біздің ағзамызға қиын және бақытты жағдайларда қажетті мінез-құлық реакцияларын тудыруға, бізге дұрыс шешім қабылдауға және дамуға көмектеседі.

Бұл кітапта сен өз құрдастарыңның әңгімелерімен танысасың, олар саған эмоциялар, олардың негізінде туындайтын сезімдер туралы хабардар етеді, әрі эмоциялық реакциялар мен сыртқы әлеуметтік орта әсері-

нен туындайтын эмоциялар туралы айтып береді. Басты кейіпкерлердің әңгімелерінде сен барлық эмоционалдық реакциялар әлеуметтік жағынан қолайлы емес екенін біле аласың, бір күн ішінде эмоциялар тез өзгере алатынын, күйзелістің не екенін және олардың қалай туындайтынын білесің.

Эмоциялар әрдайым кездейсоқ және автоматты түрде туындамайды, олардың пайда болуы жағдайдың ерекшеліктеріне, мінез-құлыққа немесе көңіл-күйге байланысты болады. Адамның эмоциялары соңына дейін зерттелмеген, бірақ бұл әңгімелер арқылы сенімен, достарыңмен және жақындарыңмен, олардың сыртқы реакциялары мен көріністерінен не болып жатқанын жақсы түсіне аласың. Мүмкін, әңгімелерде сипатталған кейбір жағдайлар сенің эмоционалдық дамуыңда және өз эмоцияларыңды басқаруыңда тамаша бастама бола алады.



# Денедегі оғаш сезімдер

---

**Е**ң жақсы көретін күнім – ол менің туған күнім. «Бұл сенің күнің» дейтін анам маған бала кезімнен бері. Мен туған күнімде өте ерте оянамын және ата-анамды оятып, өзіме «лайық» сыйлықтарды аламын. Әдетте мейрамға дейінгі бірнеше күн бұрын мен достарыма оларды қонаққа шақыратынымды айтып, уақытын хабарлайтынмын. Туған күніме бірнеше ай қалғанда, мен оған қанша күн қалғанын санауды бастаймын.

«Ертең туған күнім» деп мен төсекке ұйқыға жатқанда іштей ойладым.

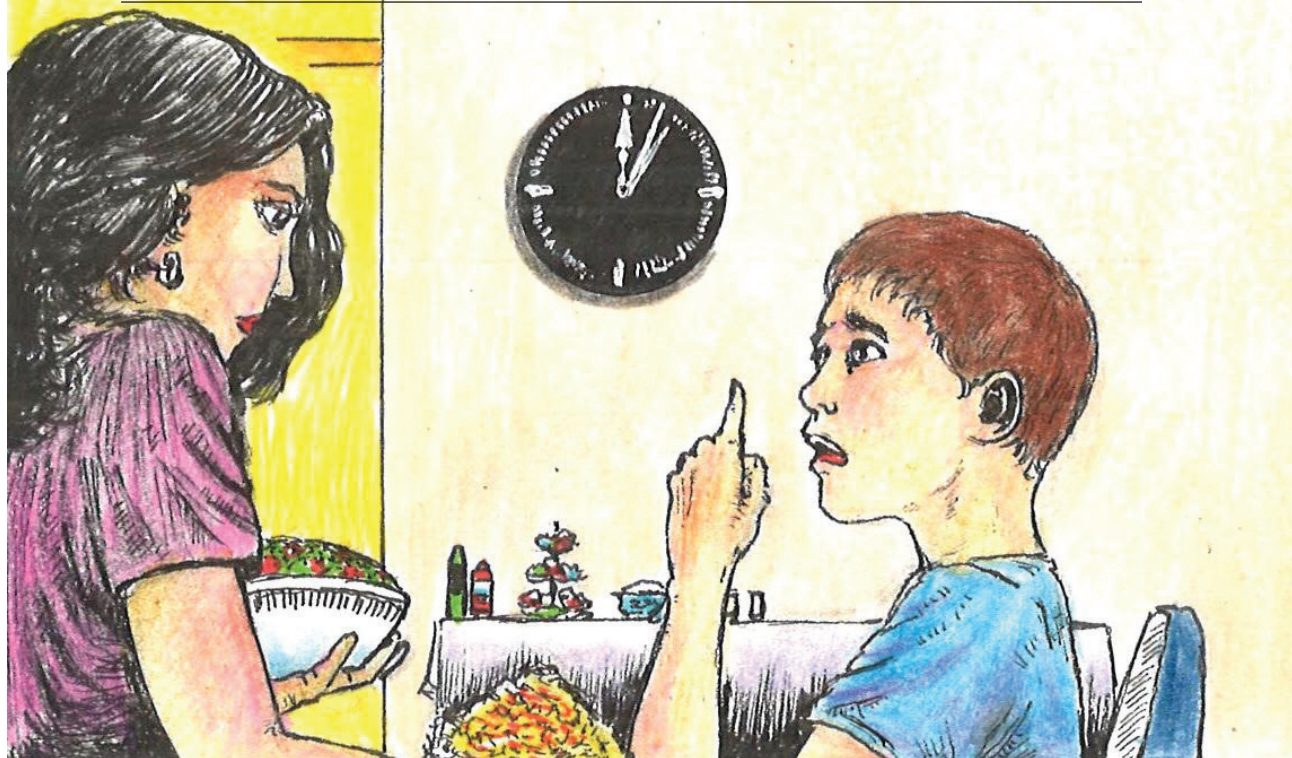
Іштей өзімді жылы сезіндім, әдетте мұндай сезімді бірдеңе күткенде басымнан кешіретін едім, мен үшін қандай да бір жағымды оқиғалар мен істердің алдымда тұрғандай сезімде болатынмын.

Келесі күні әдеттегідей емес, таңертең мен барлығынан бұрын ояндым, бірақ менің ата-анам менен бұрынырақ оянып алған секілді.

- Туған күніңмен! – деді анам мені құшағына алып, құттықтап.

Содан кейін әкем жаныма келіп, маған көптен күткен сыйлықты сыйлады.

- Достарың нешеде келеді? – деп сұрады әкем.



- 12-ге жақын, – деп жауап бердім де, сол уақытқа дейінгі уақытты есептей бастадым.

Міне, 12 болды, бірақ ешкім де келмеді. Мен бәріне қатты ренжіп, анаммен сөйлесуді ұйғардым.

- Анашым, ешкім келмеді, – дедім мен ренжіп.

- Мүмкін олар ұмытып кеткен шығар, ал сен оларға ескерттің бе? – деп сұрады анам.

- Жоқ, олар – менің достарым, туған күнім естерінде шығар деп ойлады, – деп ренжіп жауап бердім.

- Көп шаруаларың бар болған кезде бәрі есіңде қалмайды. Қаласаң, үшеуіміз: сен, мен, әкең бір жаққа сенің туған күніңді атап өткенге барайық, – деген ұсыныс жасады анам.

- Тоқта, анашым, бәлкім, мен оларға ескертуді ұмытып кеткен шығармын, қазір бәріне қоңырау шаламын, – деп, жеңілденген дауыспен анама жауап қаттым.

- Егер сен солай қаласаң, онда жақсы, – деп келісті анам.

Бірнеше минуттан кейін мен үй телефонымен достарыма қоңырау шалдым. Олардың кейбіреулері келе алмайтындарын, яғни басқа жерлерде баратындары мен маңызды шаруаларымен айналысып жатқандарын айтты.

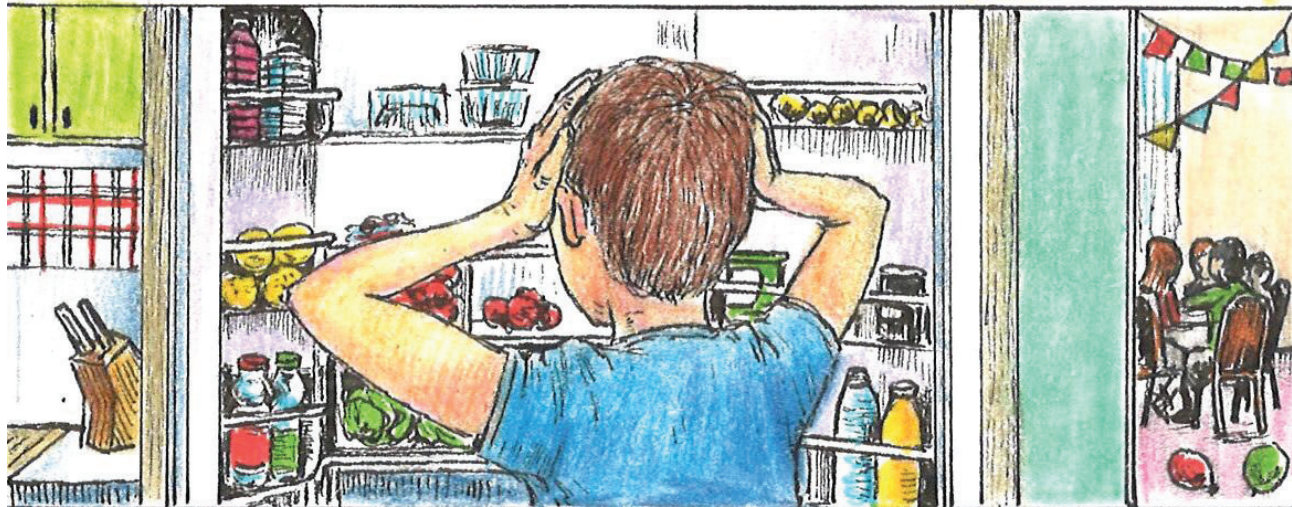
Екі сағаттан кейін қонақтар келді, мен оларды үстел басына отырғыздым, біз әңгімелестік, олар өз сыйлықтарын маған көрсетті.

- Туған күн иесі, торт қайда? – деп достарым күлді.

- Егер торт болмайтын болса, сендер келмейтін бе едіңдер? – дедім мен оларға күлімсіреп.

- Әрине, жоқ! – деді олар күліп.

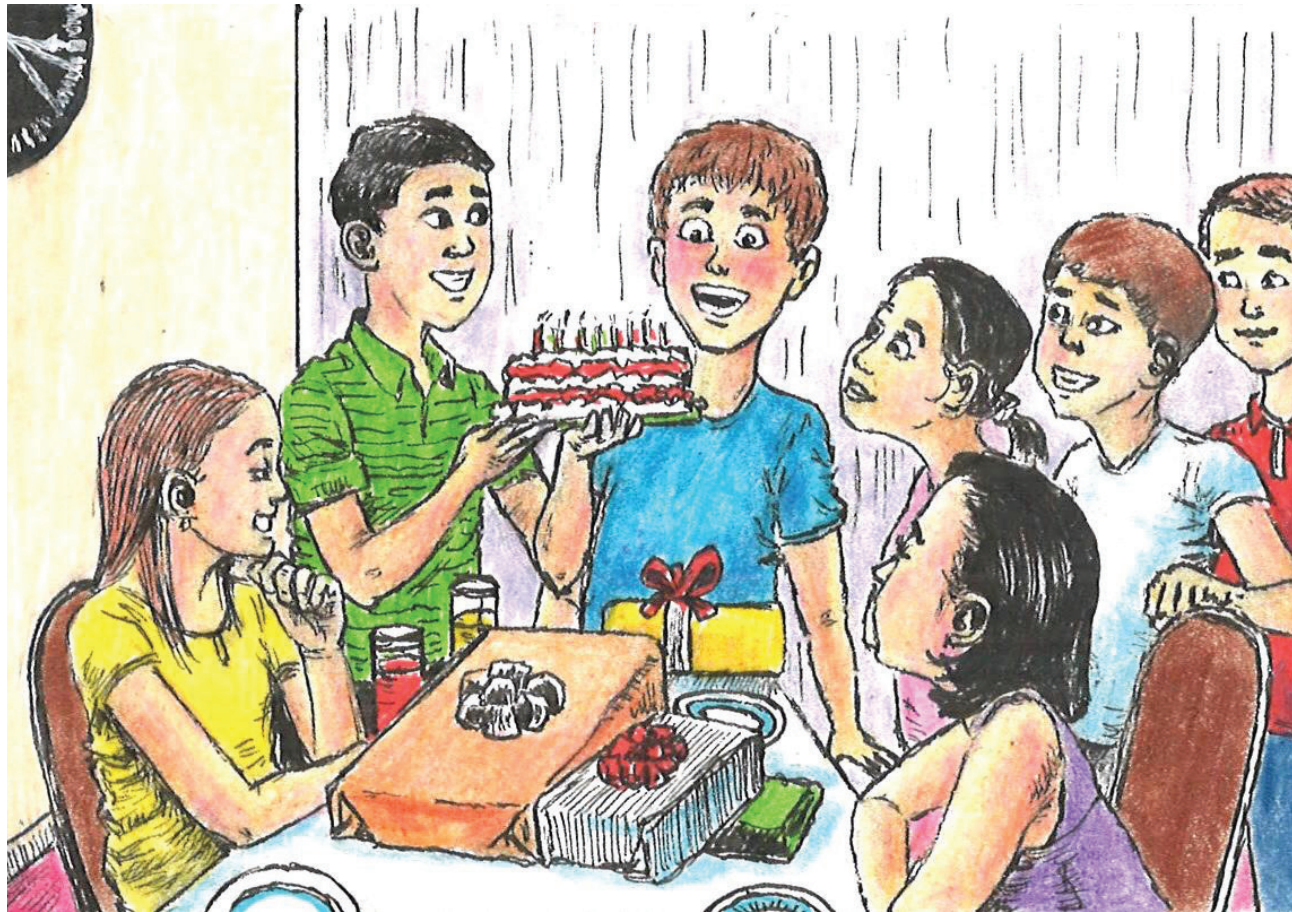
Әзіл барлығына ұнады, мен тортты әкелетін уақыт жеткендігін түсіндім.



- Мені бес минут күте тұрыңдар, мен қазір көптен күткен тортты әкелемін, – дедім өз қонақтарыма.

Мен асүйге жүгіріп, тоңазытқышты аштым да, тұрып қалдым: онда торт болмады. Мен қалай торт туралы ұмытып кеттім? Мен не істеу керектігін білмедім, жүрегім кеудемнен шығып кете жаздады, ашуландым, ызаланғанымнан бетім қызарып кетті. «Ұят болды-ау! Өз туған күніме торт сатып алуды ұмытып кетіппін», – дедім мен бұрқылдап.

Менің көңіл-күйім болмай, жаймен балаларға кері қайттым:



- Жалпы..., мен тортты сатып алуды ұмытып кетіпін... – деп әрең айттым.

Барлық балалар ду етіп күлді, ал мен олардың күлкісінің себептерін түсінбестен мелшилiп тұрып қалдым.

- Сол себепті де біз оны өзімізбен бірге алып келдік! – деді бір досым, жасырып қойған тортты шығарып.

- Шынымен бе? – деп мен қысылып, бетім қызарып кеткенін сездім. Солай күлімсiреп, тұрып қалдым, не айтарымды және не істеу керектігін білмедім.

- Тезірек шамдарды үрлеп өшір, – деді менің достарым қуанып.

Менің туған күнім осылай өтті. Иә, кездейсоқ оқиғасыз болмады, бірақ қызықты болды.

Соңғы күндері мен өзімнің денемде пайда болған оғаш сезімді сезініп жүрмін. Менің тынысалуым жиілеп, өзімді қоярға жер таба алмайтынмын, кейде менің жүрегім кенеттен қатты солғып, бетіме қан жүгіретін болды. Менің ойымша, мұның бәрі жайдан-жай ғана болып жатқан жоқ, бұл сезім маған қазір менің не түйсінетінімді түсінуге мүмкіндік береді. Содан кейін мен белгілі бір жағдайларда қандай эмоцияларға ие болатынымды, сол кезде мен не себепті күмәнданатынымды және содан кейін өзімді дұрыс ұстау үшін қандай шешім қабылдауға болатынын түсіндім.



## Психологтың жазбалары

Біздің өміріміз түрлі эмоцияларға толы, олардың ауқымы өте кең, ол ашу мен қайғыдан бастап, бақыт пен шаттыққа дейін. Бірақ біз барлық эмоцияларды танып, ажырата алмаймыз, ал кейде тіпті оларды тану оңай. Эмоциялар біздің денеміздің белгілі бір реакцияларын тудыра отырып, күніне 2-3 рет өзгереді. Қуаныш – бізді жылылықпен толтырады, қорқыныш – тамақ пен кеудемізді басады, ал ашу – басымызды, иық пен қолымызды күйдіреді. Әрбір эмоция денеде өз көрінісін табады және бұл – қалыпты жағдай, тіпті біздің эмоцияларымыз денемізде өмір сүреді деп айтуға болады. Беттің қызаруы – ұялудан, іштегі жағымды күй – қуаныштан, бұлар – біздің денеміздің реакциялары, бізге өз айналамыздағы қандай да бір өзгерістерді қалай қабылдайтынымыз туралы ақпарат береді.

«Денедегі оғаш сезімдер» әңгімесінің басты кейіпкері бір күн бойы сезінген әртүрлі эмоцияларды ашып көрсетеді және денедегі сыртқы көріністер мен өзгерістерді олармен сәйкестендіреді. Эмоциялар алдымен мида пайда болады, содан кейін денеге өтеді, бүкіл өзгерістер біздің еркімізге қарамастан жүреді, осы себептен бізге оларды бақылауымыз өте қиын, алайда ол біздің ағзамыздың сыртқы ортадағы қауіп-қатерлерге және өзгерістерге тез жауап беруіне көмектеседі.

*Әртүрлі жағдайларда пайда болатын эмоциялар арқылы біз қоршаған ортаға деген қатынасымызды түсіне аламыз.*

Көбінесе әлем ғана емес, сонымен бірге біздің де оған деген көзқарасымыз өзгереді. Сонымен қатар

біздің қарым-қатынасымыздың өзгеруі алғаш рет «ол мені ашуландырды», мүмкін, «мен оған ашуланған шығармын», «сыйлықтар мені қуантпайды», керісінше, «мен сыйлықтар ала отырып қуанамын». Эмоциялар біздің қоршаған ортамен адамдарға және олардың бізге деген қарым-қатынасы туралы баяндайды.

*Тек эмоциялар ғана денеге әсер ете алмайды, сонымен қатар денедегі өзгерістер түрлі эмоциялар тудыруы мүмкін. Анамның құшағы бақытқа бөлейді, денедегі ауырсыну, қорқыныш, ыза немесе т.б. жағдайларды тудырады.*

Біз эмоцияларды бақылай алмаймыз, біз тек эмоциялар пайда болған кезде реакциямыз бен мінез-құлқымызды бақылауға тырысамыз. Айналадағыларға деген эмоцияларымызды терең тыныс алу арқылы

жасыра аламыз. Тыныс алу біздің миымызды тыныштандыруға немесе қозуға ықпал етеді, ол денемізде әсер ету бағдарламасын тудырады, сол арқылы біз жоғары қозу кезінде миымызды тыныштандыра аламыз және қайғыру мен мұңаюды қоздыра аламыз.

Өз эмоциямызды зейінімізді басқаға аудару арқылы өзгерте аламыз, егер саған адам ұнамаса және оны көре отырып сен тітіркенетін болсаң, онда оның жақсы, тартымды қасиеттерін табуға тырыс және оларға көңіл бөл, сол кезде ғана саған оның жанында болу әлдеқайда жағымды болады, ал ол сенің жағымсыз қатынасыңды сезбегендіктен, саған деген қарым-қатынасын өзгертеді.

Жетілген қиял саған ең қиын жағдайларда да пайдалы және қызықты нәрселерді табуға көмектеседі, сен эмоцияның салдары мен себептерін оңай көре аласың.





Өз бет қимылың мен ым-ишараңды шынықтыр, дауысыңды жаттықтыр, соның негізінде сен өз ым-ишараңды басқару арқылы эмоционалдық реакцияларды дамыта аласың, сонымен қатар жағымсыз эмоцияларды жағымдымен алмастыра аласың. Театр және кино актерлері ым-ишара, қимыл және дауыс тембрі дағдыларының жетік дамуының көмегі арқылы кез келген рөлге оңай еніп, қажетті эмоциялық реакциялар тудыра алады. Тіпті жағымды күлімсіреудің өзі миға бақыт белгісін жіберетіні дәлелденген! Мүмкін жасап көресің.