

# Бақытты болуды үйреніңіз

Бақыт, сенім және тірек туралы



Нарша Булгакбаев

Нарша Булгакбаев

**Бақытты болуды үйреніңіз**

«Автор»

2026

## **Булгакбаев Н.**

Бақытты болуды үйреніңіз / Н. Булгакбаев — «Автор», 2026

Бақытты болу — үнемі қуанып жүру ме? Неліктен өзгенің жетістігі кейде өз өмірімізге көңілімізді толтырмайды? Өзіңізге сенім азайғанда неден бастауға болады? Нарша Булгакбаевтың «Бақытты болуды үйреніңіз» кітабы бақыт, өмірге қанағаттану және өзіне сенім тақырыптарын психологиялық түсініктер, философиялық пайымдар мен күнделікті өмір мысалдары арқылы қарастырады. Автор сезімдерді түсіну, өз мүмкіндіктерін шынайы бағалау, қарым-қатынастан қолдау табу және қиындық кезінде ішкі тірек қалыптастыру туралы ой бөліседі. Кітапта өзін-өзі тануға арналған сұрақтар мен жаттығулар ұсынылады. Ғылыми деректер, авторлық көзқарас және рухани пайым бір-бірінен ажыратылып беріледі. Мұндағы мақсат — барлық мәселені бірден шешетін тәсіл ұсыну емес, оқырманға өз жағдайын түсініп, қолынан келетін қадамды таңдауға көмектесу. Бұл кітап өзін өзгелермен салыстырудан шаршаған, өзіне сенімін нығайтқысы келетін және өмірге байыппен қарауды үйренгісі келетін оқырманға арналған.

## Содержание

|                                        |    |
|----------------------------------------|----|
| Оқырманға                              | 5  |
| Шын бақыт                              | 6  |
| Үнемі бақытты болу міндет емес         | 7  |
| Ақша мен өмір жағдайы                  | 8  |
| Болашақ сезімді болжау                 | 9  |
| Бақыттың биологиялық жағы              | 10 |
| Бақыт туралы философиялық әңгіме       | 11 |
| Бақытты қалай өлшейміз                 | 13 |
| Тұқымқуалаушылық пен өзгеру мүмкіндігі | 14 |
| Қарым-қатынас пен психологиялық тірек  | 15 |
| Мағына мен әрекет                      | 16 |
| Конец ознакомительного фрагмента.      | 17 |

# **Нарша Булгакбаев**

## **Бақытты болуды үйреніңіз**

### **Оқырманға**

Бақытты болуды үйрену дегеніміз — өмірдегі барлық қиындықты жойып, үнемі жақсы көңіл күйде жүруді үйрену емес. Бұл — өз жағдайыңызды түсіну, қолыңыздан келетін әрекетті таңдау, жақындарыңызбен байланыс орнату және көмек қажет болғанда оны қабылдау. Осы кітапта бақыт туралы философиялық көзқарастар, психологиялық түсініктер мен өзіңізге сенімді болудың жолдары қарастырылады.

Мен үшін бұл тақырыптың рухани жағы да маңызды. Адамның өзімен, өзгелермен және Жаратушымен байланысы оның өмірге деген көзқарасына ықпал етеді. Дегенмен діни сенім, философиялық пайым және ғылыми қорытынды бірдей негізге сүйенбейді. Кітапта осы айырмашылық сақталады: сенімге қатысты ойлар зертханалық дәлел ретінде, ал ғылыми болжамдар өзгермейтін ақиқат ретінде ұсынылмайды.

Мұндағы психологиялық жаттығулар өзін түсінуге және күнделікті күйзелісті жеңілдетуге арналған. Олар диагноз қоюдың, психотерапияның немесе дәрігер тағайындаған емнің орнына жүрмейді. Денсаулыққа қатысты бөлімдерде әдістердің мүмкіндігімен бірге шектеулері де көрсетілген.

## Шын бақыт

«Өзіңнен бақыттырақ адамды көрмейінше, сен бақыттысың». Бұл авторлық афоризм бақыттың анықтамасы емес. Ол салыстырудың күшін көрсетеді: бір сәт бұрын қанағаттанған адам өзгенің жетістігін көріп, өз өмірін кем санауы мүмкін. Өзгенің қуанышы біздің өмірімізден ештеңе алып кетпейді. Бірақ біз оны өз бағамызды түсіретін өлшемге айналдырып аламыз.

Бақыт ұғымына әр адам әртүрлі мағына береді. Біреу үшін ол — тыныштық, екіншісі үшін — сүйікті ісімен айналысу, үшіншісі үшін — отбасындағы жылылық. Қиын кезеңді бастан өткерген адам үшін алаңсыз ұйықтаудың өзі үлкен игілік болуы мүмкін. Сондықтан бақытты бір ғана сезімге немесе жетістікке теңеу оның мағынасын тарылтады.

Психологияда бір сәттік қуаныш пен тұтас өмірге қанағаттануды ажырату маңызды. Адам бүгін шаршағанымен, өмірін мағыналы деп бағалай алады. Керісінше, көңілді кеш өткізіп, ертең өз өмірінің бағытына көңілі толмауы мүмкін. Қазіргі сезіміміз бен өміріміз туралы жалпы пікіріміз өзара байланысты болғанымен, бір нәрсе емес.

Субъективті әл-ауқат адамның өз өмірін қалай бағалайтынын және қандай эмоцияларды бастан кешіретінін қамтиды. Мұндағы «субъективті» сөзі «ойдан шығарылған» дегенді білдірмейді. Адамның ішкі тәжірибесі шынайы, бірақ оны сыртқы көрсеткіштермен толық сипаттау мүмкін емес. Тұрмысы ұқсас екі адамның өмірге қанағаттануы әртүрлі болуы ықтимал.

Бақытқа көзқарасымыз, әдеттеріміз, денсаулығымыз және қарым-қатынасымыз ықпал етеді. Сонымен бірге қауіпсіздік, табыс, баспана, еңбек жағдайы мен медициналық көмектің қолжетімділігі де маңызды. «Бәрі адамның өз ішінде» деу сыртқы қиындықтарды елемеуге әкеледі. Ал «ештеңе маған байланысты емес» деу бар мүмкіндікті байқамай қалдыруы мүмкін.

## **Үнемі бақытты болу міндет емес**

Бақытты өмір барлық қажеттіліктің біржола қанағаттануын, тоқтаусыз көңіл көтеруді немесе жағымсыз эмоциялардың жоғалуын білдірмейді. Қорқыныш қауіпке назар аудартуы, ашу бұзылған шекараны сездіруі, қайғы жоғалтудың маңызын білдіруі мүмкін. Бұл сезімдердің барлығы әр жағдайда пайдалы бола бермейді, бірақ олардың пайда болуы адамның өмірі сәтсіз екенін дәлелдемейді.

Сондықтан «жағымсыз сезімнен толық құтылғанда ғана бақытты боламын» деген талап орындалуы қиын. Ол адамды сезімін түсінудің орнына оны жасыруға итермелейді. Кейде ең пайдалы қадам — «мен қазір қиналып жүрмін» деп мойындау және осы күйдің себебін анықтау. Қайғыруға рұқсат беру үміттен бас тартуды білдірмейді.

Бақытты тәжірибенің қарқындылығы мен жиілігі де әртүрлі. Үлкен қуаныш сирек келеді, ал шағын қанағат сәттері күнделікті өмірде болуы мүмкін. Әңгіме өмірді үздіксіз мерекеге айналдыруда емес, жақсы нәрсені байқай отырып, қиындықтарға жауап бере алатын тірек қалыптастыруда.

Кейбір теориялар адамның көңіл күйі өмірлік оқиғалардан кейін үйреншікті деңгейіне қайта жақындайтынын түсіндіреді. Мұны гедоникалық бейімделу деп атайды. Алайда әркім міндетті түрде бұрынғы қалпына толық оралады деген заң жоқ. Ұзақ жұмыссыздық, созылмалы ауру, жақын адамынан айырылу немесе қауіпсіз ортаның қалыптасуы әл-ауқатқа ұзақ уақыт әсер етуі мүмкін.

Осы айырмашылықты ұмытсақ, қиналып жүрген адамға «үйреніп кетесің» деп айту оңай болады. Ал оның шын мұқтаждығы ем, қаржылық қолдау, қауіпсіздік немесе жанында болатын адам болуы мүмкін. Бейімделу туралы білім қиындықтың салдарын жоққа шығару үшін емес, адамның өзгеруге қабілетті екенін түсіну үшін қажет.

## **Ақша мен өмір жағдайы**

Ақша бақытқа мүлде қатысы жоқ деу дұрыс емес. Ол тамақ, баспана, ем және демалыс сияқты қажеттіліктерді өтеуге мүмкіндік береді. Қаржылық тұрақсыздық күнделікті алаңдаушылықты күшейтіп, таңдауды шектей алады. Осы тұрғыдан алғанда, табыстың өсуі адамның өмірін елеулі жеңілдетуі мүмкін.

Сонымен бірге табыс пен әл-ауқаттың байланысын бәріне ортақ бір шекпен сипаттау қиын. Дэниел Канеман мен Ангус Дитонның 2010 жылғы АҚШ деректеріне негізделген жұмысында күнделікті эмоциялық әл-ауқаттың өсуі белгілі бір табыс деңгейінен кейін баяулайтыны көрсетілді. Өмірге жалпы баға беру көрсеткіші үшін қорытынды басқаша болды. Кейін бұл нәтиже көпшілік арасында «75 мың доллардан кейін ақша бақыт әкелмейді» деген қарапайым ұранға айналды. [1]

2023 жылы Мэттью Киллингсворт, Дэниел Канеман және Барбара Меллерс осы тақырыптағы қайшылықты нәтижелерді қайта талдады. Қорытынды барлық адамға ортақ әмбебап шек жоқ екенін көрсетті: табыс пен эмоциялық әл-ауқаттың байланысы топтарға қарай ерекшеленеді. АҚШ-тағы белгілі бір кезеңнің сомасын Қазақстандағы әр адамның қажетіне тікелей көшіруге болмайды. [2]

Ақшаның мәні оның мөлшеріне ғана тірелмейді. Табыстың тұрақтылығы, қарыздың ауыртпалығы, отбасы мүшелерінің қажеттілігі және сол табыс үшін жұмсалатын уақыт та маңызды. Көбірек табыс табу кей жағдайда еркіндік береді, ал шамадан тыс жұмыс денсаулық пен қарым-қатынасқа салмақ түсіруі мүмкін.

Практикалық сұрақ «ақша бақыт па?» деген таластан нақтырақ болуы мүмкін: «Қазір қаржылық жағдайымды жақсарту өмірімдегі қай қиындықты азайтады?» Бұл сұрақ табысты адамдық құндылықтың өлшеміне айналдырмай, оның шынайы қызметін көруге көмектеседі.

## **Болашақ сезімді болжау**

Біз қалаған жетістікке жеткенде қаншалықты қуанатынымызды немесе сәтсіздіктен кейін қанша уақыт қиналатынымызды алдын ала елестетеміз. Мұндай болжамдар шешім қабылдауға әсер етеді. Бірақ олар дәл бола бермейді: адам бір оқиғаның ықпалын асыра бағалап, өміріндегі басқа нәрселерді ұмытып кетуі мүмкін.

Мысалы, жұмысқа қабылданбауды елестеткенде, біз сол сәттегі өкінішке назар аударамыз. Кейін басқа мүмкіндік іздеуіміз, достарымызбен сөйлесуіміз немесе күнделікті істерге оралуымыз мүмкін екенін болжамға қоспаймыз. Дэниел Гилберт пен әріптестерінің эмоциялық болжау туралы зерттеулері осындай қателерді қарастырады. Бұл адамның кез келген соққыдан тез айығатынын білдірмейді.

Өзіңізді жұбату үшін болашақты міндетті түрде жарқын етіп суреттеу қажет емес. Одан да ықтимал бірнеше нұсқаны қарастырған пайдалы: «Бұл жағдай орын алса, маған не қиын болады? Қандай қолдау көмектеседі? Қай тұсын кейін өзгерте аламын?» Осылайша белгісіздік қорқынышты бір суреттен нақты сұрақтарға айналады.

## **Бақыттың биологиялық жағы**

Көңіл күй мен жағымды тәжірибеге ми жүйелері, дене жағдайы және әлеуметтік орта бірге қатысады. Серотонин, дофамин және эндогендік опиоидтар осы күрделі үдерістерге қатысатын заттардың қатарына жатады. Оларды түгел «бақыт гормондары» деп атау ыңғайлы болғанымен, ғылыми тұрғыдан дәл емес.

Дофаминді тек ләззатпен, ал серотонинді тек тыныштықпен байланыстыруға болмайды. Бір нейромедиатор әртүрлі жүйеде бірнеше қызмет атқарады. Заттың ағзадағы мөлшері мен адамның субъективті бақыты арасында қарапайым, бір бағытты қатынас жоқ. «Осы затты көбейтсем, міндетті түрде бақытты боламын» деген қорытынды жасалмайды.

Ұйқының жеткіліксіздігі, ауырсыну, созылмалы ауру және ұзақ күйзеліс адамның эмоциялық жағдайына әсер етуі мүмкін. Сондықтан өзіңізді тек ойлау тәсіліңіз үшін кінәлаудың орнына, денсаулық пен күнделікті жүктемені де бағалау қажет. Кейде адамның «жігерсіздігі» деп қабылданатын нәрсенің артында шаршау немесе емді қажет ететін жағдай тұрады.

Антидепрессанттар «бақытсыз адамды бақытты ететін» әмбебап дәрі емес. Олар нақты көрсетілімдер бойынша тағайындалады. Депрессияны бір ғана серотонин тапшылығына теңеу де жеткіліксіз. Диагноз, ем түрі және емді өзгерту туралы шешім жеке бағалауды талап етеді. Кітаптағы кеңесті дәріні өз бетіңізше бастауға немесе тоқтатуға негіз етуге болмайды. [9]

Миды зерттеу эмоциялар туралы білімді кеңейтеді, бірақ ми суреті адамның бақытын толық өлшемейді. Депрессияға күнделікті клиникалық диагноз қоюда функционалдық магниттік-резонанстық томография жеке өзі жеткілікті әдіс емес. Мидағы топтық айырмашылық пен нақты адамның жағдайы туралы қорытындының арасында үлкен аралық бар. [16]

## Бақыт туралы философиялық әңгіме

Бақыт туралы сұрақ ғылымнан әлдеқайда бұрын қойылған. Философтар тек «адам өзін қалай сезінеді?» деп емес, «қандай өмірді жақсы өмір деуге болады?» деп сұрады. Бұл екі сұрақтың жауабы әрдайым сәйкес келе бермейді. Адамға жағымды көрінген нәрсе оның өзіне немесе өзгеге пайдалы болмауы мүмкін.

Платонның еңбектерінде жанның тәртібі, білім және әділет мәселелері өзара байланысты қарастырылады. Жақсы өмірді тек байлықпен немесе беделмен өлшеу жеткіліксіз. Адам өз қалауының соңынан ғана ермей, қандай әрекетті әділетті деп санайтынын да түсінуі керек. Бұл көзқарас бақыт туралы әңгімеге жауапкершілік мәселесін қосады.

Аристотельдің «Никомах этикасындағы» эвдаимония ұғымы бір сәттік көңіл күйден кең. Оны жақсы өмір сүру, адам мүмкіндіктерінің іске асуы деп түсіндіруге болады. Ізгілік, парасатты әрекет, достық және өмір жағдайы осы түсінікте маңызды орын алады. Эвдаимонияны «ешқашан мұңаймау» деп қабылдау оның мазмұнын жоғалтады. [12]

Киниктер қарапайым өмірге және сыртқы мәртебеге тәуелді болмауға мән берді. Бұл мектепті қазіргі күнделікті тілдегі «цинизммен» шатастырмаған жөн. Қазіргі цинизм көбіне адамгершілік құндылықтарға менсінбей қарауды білдіреді, ал ежелгі киниктердің талқылаған мәселесі — адамның қажетсіз тәуелділіктен арылуы.

Кирена мектебі ләззатқа ерекше орын берді. Эпикур ілімінде де ләззат маңызды, бірақ ол шексіз тұтынуға шақырумен шектелмейді. Қарапайым қажеттіліктер, достық, қорқынышты азайту және жан тыныштығы оның этикасында елеулі орын алады. Осы мектептерді салыстырғанда «ләззат» сөзінің әрқайсысында әртүрлі мағынада қолданылатынын ескеру керек.

Пиррондық скептицизм асығыс кесімді пікірден тартынуды жан тыныштығымен байланыстырды. Стоиктер болса адамның пайымына, әрекетіне және өзіне тәуелді нәрсені ажыратуына назар аударды. Бұл көзқарастарды қазіргі өмірге қолданғанда сезімді басып тастау немесе әділетсіздікке төзу туралы әмбебап нұсқаулық жасауға болмайды.

Стоиктік ойдың пайдалы сұрағы — «осы жағдайда мен қандай әрекетке жауап бере аламын?» Алайда оған «маған тәуелді емес нәрсеге ешкім жауап бермейді» деген мағына қосылмауы керек. Қоғамдық мәселе қоғамдық шешімді қажет етуі мүмкін. Жеке сабыр сол қажеттілікті жоймайды.

Діни дәстүрлер бақытты адамның рухани мақсаты және адамгершілік өмірімен байланыстырады. Христиан ойшылдары Августин, Боэций және Фома Аквинский еңбектерінде игілік пен Құдайға бет бұру маңызды орын алады. Бұлар — белгілі бір діни дәстүр аясындағы философиялық тұжырымдар. Оларды барлық адамның тәжірибесін бірдей түсіндіретін ғылыми заң деп ұсынуға болмайды.

Исламдық ой тарихында Ибн Сина адамның танымдық жетілуіне, ал әл-Ғазали өзін тануға, мінезді түзетуге және Аллаға бет бұруға мән берді. Олардың еңбектері бір-бірімен толық бірдей емес. Сондықтан бірнеше ойшылдың сөзін біріктіріп, «ислам ғылымы бақытты осылай анықтайды» деген бір ғана формула жасау дәл болмайды.

Маймонид еңбектерінде де таным мен адам өмірінің мақсаты талқыланады. Әртүрлі дәстүрді қатар қарастыру олардың арасындағы айырмашылықты өшіру үшін емес, адамзаттың ортақ сұраққа қандай жауаптар ұсынғанын түсіну үшін пайдалы. Сенімге сүйенген жауаптың құндылығы оны міндетті түрде нейробиология тіліне аударуға тәуелді емес.

Монтень адамның өз тәжірибесін байқауына және өз пайымының шектеулі екенін мойындауына назар аударады. Бентамның утилитаризмінде әрекет салдары, ләззат пен азап мәселесі алдыңғы орынға шығады. Мұндай көзқарас жеке ниеттен бөлек, ісіміздің басқа адамдарға қалай әсер ететінін сұрауға итермелейді.

Шопенгауэр адамның қалауы мен қанағатсыздығы арасындағы қайшылықты ерекше қарастырды. Ницше бақытты жайлы тіршілікке теңейтін түсініктерді сынады. Бұл пікірлерден «адам міндетті түрде азап шегуі керек» деген кеңес шықпайды. Қиындықтың кейде мағынаға ие болуы оны әдейі іздеу немесе өзгеге жүктеу қажеттігін білдірмейді.

Владислав Татаркевич бақыттың әртүрлі мағынасын талдады. Герберт Маркузе тұтыну мәдениеті мен адамның еркіндігі арасындағы қатынасты сынға алды. Қазіргі адамның «маған тағы не жетіспейді?» деген сұрағына қоғамның өзі үздіксіз жауап ұсынып отырады. Сол жауаптардың бәрі біздің шынайы мұқтаждығымыздан туындамауы мүмкін.

Виктор Франклдың еңбектері өмірдің мәні мен адамның қиын жағдайда ұстанатын бағытына назар аударады. Бірақ концлагерьден аман қалуды адамның оң ойлауымен немесе сенімінің беріктігімен түсіндіру қате. Тірі қалуға зорлықтың сипаты, денсаулық, кездейсоқтық және адам бақылай алмайтын көптеген жағдай әсер етті. Қаза тапқандарды үміті аз болды деп бағалауға болмайды.

Роберт Нозиктің «тәжірибе машинасы» туралы ойша эксперименті жағымды сезімнің өзі жеткілікті ме деген сұрақ қояды. Егер адамға тек қуаныш сездіретін жасанды тәжірибе ұсынылса, ол шынайы өмірден бас тартар ма еді? Бұл сұрақ біздің тек сезімге емес, шынайы әрекетке, байланысқа және өз өміріміздің авторы болуға да мән беретінімізді ойлауға шақырады.

Мишель Онфре ләззат пен өмір салты туралы, ал Дэвид Пирс азапты азайтудың технологиялық мүмкіндіктері туралы жазады. Мұндай көзқарастардың арасында айтарлықтай айырмашылық бар. Болашақ технологияға қатысты этикалық жоба қазіргі медицинада дәлелденген мүмкіндікпен бірдей емес.

Философиялық шолу бізге дайын жауаптар тізімін бермейді. Ол сұрақты нақтылауға көмектеседі: мен қуаныш іздеп жүрмін бе, мағына іздеп жүрмін бе, әлде өз өмірімді өзгелермен салыстырып, мақұлдау күтудемін бе? Осы мұқтаждықтарды ажыратсақ, біреуінің орнын екіншісімен толтыруға тырысу азаяды.

## **Бақытты қалай өлшейміз**

Сауалнама адамның әл-ауқатын зерттеудің маңызды құралы, бірақ оның шектеуі бар. Жауапқа сұрақтың тұжырымы, адамның сол сәттегі көңіл күйі, есте сақтау ерекшелігі және мәдени орта ықпал етуі мүмкін. Сондықтан бір ғана балл адамның бүкіл өмірін толық сипаттамайды.

World Happiness Report елдердегі өмірді бағалау нәтижелерін салыстырады. Оның негізгі рейтингінде респонденттер ең нашар және ең жақсы ықтимал өмір арасындағы орнын нөлден онға дейінгі баспалдақ арқылы бағалайды. Бұл «бүгін қанша рет күлдіңіз?» деген сұрақпен бірдей көрсеткіш емес. Жағымды эмоцияның жиілігі мен өмірге жалпы баға бөлек қарастырылады. [3]

Елдің орташа көрсеткіші оның әр тұрғынының жағдайын білдірмейді. Орташа баға жоғары болғанымен, қоғамның бір бөлігінде кедейлік, жалғыздық немесе қауіпсіздік мәселесі сақталуы мүмкін. Рейтингтегі орынды бір ғана себеппен түсіндіру де дұрыс емес: әлеуметтік қолдау, денсаулық, табыс және еркіндік сияқты жағдайлар өзара байланысты.

Зерттеуде екі көрсеткіш бірге өзгерсе, бұл олардың арасында байланыс барын білдіреді. Бірақ оның өзі біреуі екіншісіне себеп болғанын дәлелдемейді. Мысалы, адамдармен жиі араласу жақсы көңіл күймен байланысты болуы мүмкін; сонымен бірге көңіл күйі жақсы адам өзі де қарым-қатынасқа жиі ұмтылуы ықтимал. Үшінші фактордың әсері де болуы мүмкін.

Сол себепті нақты зерттеу, өлшеу тәсілі және іріктеме көрсетілмеген пайыздар мен коэффициенттер оқырманды шатастырады. Санның дәл көрінуі қорытындының дәл екеніне кепіл емес. Ғылыми мәтіндегі сенімділік тек саннан емес, сол санның қалай алынғанынан басталады.

## **Тұқымқуалаушылық пен өзгеру мүмкіндігі**

Адамдардың темпераменті мен эмоциялық реакцияларында тұқымқуалаушылықтың үлесі бар. Бірақ «бақытыңыздың жартысы генге жазылған» деген сөйлем жеке адамға қолданылғанда жаңылыстырады. Тұқымқуалаушылық көрсеткіші белгілі бір ортада зерттелген адамдар арасындағы айырмашылық туралы айтады; ол бір адамның өмірін өзгермейтін бөліктерге бөлмейді.

Генетикалық ерекшеліктер, орта және адамның әрекеті бір-бірінен оқшау өмір сүрмейді. Бір қасиет бір жағдайда қиындық туғызса, басқа жағдайда пайдалы болуы мүмкін. Қолдаушы орта, білім, ем және дағдылар адамның өмір жолына әсер ете алады. Тұқымқуалаушылық тағдырдың дайын сценарийі емес.

Сондықтан «50 пайыз ген, 10 пайыз жағдай, 40 пайыз өз таңдауың» деген әйгілі сызбаны жеке бақыттың дәл рецептін ретінде қолдануға болмайды. Ол әсіресе ауыр жағдайда жүрген адамға орынсыз жауапкершілік жүктеуі мүмкін. Өзгертуге болатын нәрсені іздеу маңызды, бірақ адамның мүмкіндігі мен шектеуін де шынайы бағалау қажет.

Жас пен жыныс туралы қорытындыда да осындай сақтық керек. Кейбір зерттеулерде өмірге қанағаттану жасқа қарай өзгереді, бірақ барлығына бірдей міндетті «орта жас дағдарысы» жоқ. Ерлер мен әйелдердің орташа көрсеткіштері қоғамға, өмір жағдайына және өлшеу тәсіліне байланысты ерекшеленуі мүмкін. Орташа айырмашылық нақты адамның болашағын анықтамайды.

## **Қарым-қатынас пен психологиялық тірек**

Жақын қарым-қатынас адамға өзін естілген және қабылданған сезінуге мүмкіндік береді. Отбасы, достық, әріптестік немесе қауымдастық осы тіректі бере алады. Алайда қарым-қатынастың атауынан гөрі оның сапасы маңызды: қауіпсіздік, өзара құрмет, сенім және қолдау бар ма?

Отбасын құру адамды автоматты түрде бақытты етпейді. Сол сияқты жалғыз тұру міндетті түрде бақытсыздықты білдірмейді. Баласы бар және баласы жоқ адамдардың өмірін бір өлшеммен бағалау дұрыс емес. Қысымға, қорлауға немесе зорлыққа толы қатынасты тек «отбасы» болғаны үшін сақтау бақыттың шарты бола алмайды.

Өзгені қабылдау оның әр әрекетімен келісу деген сөз емес. Біз адамның қадір-қасиетін мойындай отырып, зиян келтіретін мінез-құлыққа шектеу қоя аламыз. Жақындық пен шекара бір-біріне қарсы емес: қауіпсіз қатынаста адам өз ойын айтып, келіспей, қажет болса бас тарта алады.

Эмоциялық интеллект деген ұғым сезімді байқау, түсіну және онымен жұмыс істеу қабілеттеріне қатысты қолданылады. Бірақ ол өмірдің барлық саласындағы табысты жалғыз өзі анықтамайды. Қарым-қатынасқа уақыт, жағдай, тәжірибе және екі жақтың да әрекеті қажет.

## **Мағына мен әрекет**

Өзін-өзі анықтау теориясында адамның дербес таңдау сезімі, өз ісінде қабілетті болуы және өзгелермен байланысы маңызды орын алады. Дербестік ешкімге мұқтаж болмауды білдірмейді. Ол адамның әрекетін өз құндылықтарымен байланыстырып, таңдауына қатыса алуын білдіреді. [13]

Қабілеттілік те мінсіз болу емес. Ол үйрену мен тәжірибе арқылы «осы істің бір бөлігін орындай аламын» деген сенімді қалыптастырады. Ал байланыстылық барлық адамға ұнау талабынан бөлек: бізге көбіне бірнеше сенімді қатынас жеткілікті тірек бола алады.

Маслоудың қажеттіліктер туралы үлгісі адамның мұқтаждығын ойластыруға көмектеседі. Бірақ оны барлық адам міндетті түрде бірдей ретпен өтетін қатаң баспалдақ деп қабылдамаған жөн. Адам тұрмысы қиын кезде де шығармашылықпен айналысып, біреуді сүйіп, мағына іздей алады. Бұл негізгі қажеттіліктерді елемеуге болады дегенді білдірмейді.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.